ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

EFFECTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY GROUP INTERVENTION TO SUPPORT CHARACTER STRENGTHS IN COURAGE FOR VISUALLY IMPAIRED STUDENTS

กมลมาศ สุริยวรรณ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

กมลมาศ สุริยวรรณ

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY GROUP INTERVENTION TO SUPPORT CHARACTER STRENGTHS IN COURAGE FOR VISUALLY IMPAIRED STUDENTS

KAMONMARD SURIYAWAN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF ARTS

(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ
ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ของ

กมลมาศ สุริยวรรณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนยศ สุมาลย์โรจน์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น
ผู้วิจัย	กมลมาศ สุริยวรรณ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราพร สุรการ

นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นนอกจากการดำเนินชีวิตจะเต็มไปด้วยอุปสรรคแล้ว ในการที่ต้องเข้าไปเรียนร่วมกับนักเรียนปกติยังต้องมีการแข่งขันทักษะต่าง ๆ กับนักเรียนปกติ อย่างไรก็ตามภายในตัวปัจเจกบุคคลล้วนมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งซึ่งสามารถพัฒนาเพื่อช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิตให้สามารถเผชิญและก้าวผ่านข้อจำกัดด้านการมองเห็น งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และเพื่อเปรียบระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้ร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจกับกลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และ กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมทำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมตามปกติ เครื่องมือแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจมีค่าดัชนีความเที่ยงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิตินอนพารามิเตอร์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : จิตวิทยาเชิงบวก, คุณลักษณะที่เข้มแข็ง, นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น, กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก

Title	EFFECTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY GROUP INTERVENTION TO SUPPORT CHARACTER STRENGTHS IN COURAGE FOR VISUALLY IMPAIRED STUDENTS
Author	KAMONMARD SURIYAWAN
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Amaraporn Surakarn

Those who are visually impaired have more to contend with than sighted people and their daily lives require a tremendous effort. However, the strengths of individuals can develop until it becomes a strong feature and a way to overcome limitations or weaknesses. The purpose of research aims to study the effects of positive group activities on character strengths in terms of courage among visually impaired students. It also aims to measure the level of their strength of character using a courage scale. The research instruments consisted of the courage scale and positive group activities. The sample were 20 visually impaired students in secondary school at the Bangkok School for the Blind. The sample were match-pair and randomly assigned into two groups; with ten members in the experimental group and ten in the control group. The experimental group received brief positive group activities, as developed by the researcher. The control group joined the regular activities. The content validity index of character strengths in terms of courage scale was .95 and non-parametric statistics was used for data analysis. The research results were as follows: (1) character strength in terms of courage after participating in the program was significantly higher than before at a level of 0.5; (2) character strength in terms of courage after participation in this program was higher than those who participated in the regular activities, at a level of 0.1.

Keyword : Positive psychology, Character strengths, Visually impaired students, Positive psychology group intervention

กิตติกรรมประกาศ

การสรรสร้างงานวิจัยเล่มนี้ออกมาได้เสร็จสมบูรณ์คือบททดสอบหลายอย่างที่เข้ามาพิสูจน์ตัวข้าพเจ้า ไม่ง่ายเลยที่จะกลั่นกรองแต่ละขั้นตอนให้ออกมาเป็นรูปเป็นร่าง ความรู้และประสบการณ์คือสิ่งที่ถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานชิ้นนี้ ความมานะพยายามและความอดทนคือหัวใจหลักในการทำวิจัยสำหรับข้าพเจ้า

บุคคลสำคัญที่คอยให้คำแนะนำและเป็นแสงสว่างของงานวิจัยครั้งนี้คืออาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ ต้องขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงที่ช่วยเหลือและผลักดันลูกศิษย์คนนี้จนสำเร็จการศึกษา นอกจากนี้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒท่านอื่น ๆ ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง รวมถึงคณาจารย์สาขาจิตวิทยาประยุกต์และสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน ขอขอบคุณอาจารย์สุจิตรา ติกวัฒนานนท์ ที่คอยสนับสนุนและให้โอกาสข้าพเจ้าได้เข้าไปเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

บุคคลที่อยู่เบื้องหลังและเป็นกำลังสำคัญของข้าพเจ้า ขอบคุณพิวพิว ที่เอื้ออำนวยในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างและช่วยทำสื่ออักษรเบรลล์เพื่อใช้ในการทำกิจกรรม ขอขอบคุณพี่บุตรที่คอยช่วยเหลือในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลและเป็นผู้ช่วยในการทำกิจกรรมกลุ่ม หลายครั้งที่เหนื่อย หลายครั้งที่ท้อ เพื่อนคือกำลังสนับสนุนและเป็นกำลังใจที่ดี ลีนุค องุ่น ไอรวิน บรีส ขอบคุณที่คอยรับฟัง ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ ขอบคุณพี่ ๆ ร่วมสาขาที่คอยชี้แนะและเป็นที่ปรึกษา พี่โป้ย พี่วิน พี่โตน และเพื่อนนิสิตจิตวิทยาประยุกต์ทุกคน ขอบคุณเพื่อนพ้องน้องพี่ที่สนับสนุน ส่งข้าว ส่งน้ำ ให้รอยยิ้มและเสียงหัวเราะข้าพเจ้าอยู่เสมอมา พี่หนุ่ย พี่นิ้ง มิ้ลค์ ฝาง แอน ขอบคุณครอบครัวและทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำวิจัยชิ้นนี้ ขอบคุณน้องนักเรียนทุกคนที่ไว้ใจ เชื่อใจ และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกัน

สุดท้ายและท้ายสุด ต้องขอบคุณตัวเองที่สู้มาถึงวันนี้ จากคนที่ไม่กินกาแฟก็จำเป็นต้องหัดกินกาแฟ เป็นคนไม่นอนดึกแต่ต้องฝืนเพื่อทำวิจัย วิทยานิพนธ์เล่มแรกในชีวิตของข้าพเจ้าคือความภาคภูมิใจและประหนึ่งสิ่งยืนยันในความมานะพยายามของตัวข้าพเจ้า ถึงแม้การทำวิจัยจะไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบแต่ระหว่างทางก็มีดอกไม้ปรากฏให้ชื่นชม

กมลมาศ สุริยวรรณ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ญ

สารบัญรูปภาพ ..... ฏ

บทที่ 1 บทนำ 1

ที่มาและความสำคัญของปัญหา 1

คำถามการวิจัย 5

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 6

ความสำคัญของการวิจัย 6

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า 6

นิยามศัพท์เฉพาะ 7

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ 8

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 10

1. ผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น 11

1.1 ความหมายของผู้บกพร่องทางการเห็น 11

1.2 ประเภทของผู้ที่บกพร่องทางการเห็น 11

1.3 การศึกษาสำหรับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น 12

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น 13

2. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม 15

2.1 ความหมายของการศึกษาแบบเรียนร่วม 15
2.2 ความสำคัญของการศึกษาแบบเรียนร่วม 16
2.3 รูปแบบการจัดการการศึกษาแบบเรียนร่วม 16
2.4 ประโยชน์ของการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม 17
3. แนวคิดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง (Character Strengths) 19
3.1 องค์ประกอบของคุณลักษณะที่เข้มแข็ง 21
3.2 คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ 23
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง 28
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก 30
4.1 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) 30
4.2 ทฤษฎีขยายและสร้างความตระหนักรู้ (The Broaden and Build Theory) 31
4.3 กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก 32
4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก 35
5. กิจกรรมกลุ่ม (Group Intervention) 37
5.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม 37
5.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม 38
5.3 กระบวนการการกลุ่ม 38
5.4 เทคนิคของผู้นำกลุ่ม 39
5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม 41
6. กรอบแนวคิด 42
7. สมมติฐานการวิจัย 43
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย 44
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 46

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 47
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 50
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง 50
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง 52
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง 53
การวิเคราะห์ข้อมูล 57
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 58
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล 58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 59
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ 65
สรุปการวิจัย 65
อภิปรายผลการวิจัย 66
ข้อเสนอแนะ 69
บรรณานุกรม 71
ภาคผนวก 78
ภาคผนวก ก 79
ภาคผนวก ข 82
ภาคผนวก ค 92
ภาคผนวก ง 100
ภาคผนวก จ 135
ประวัติผู้เขียน 142

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 องค์ประกอบของคุณลักษณะที่เข้มแข็ง 21

ตาราง 2 ตัวอย่างมาตรวัดความกล้าหาญ 25

ตาราง 3 ตัวอย่างมาตรวัดความมานะพยายาม 25

ตาราง 4 ตัวอย่างมาตรวัดความซื่อสัตย์สุจริต 26

ตาราง 5 ตัวอย่างมาตรวัดความกระตือรือร้น 27

ตาราง 6 ตัวอย่างคถามจากมาตรวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ 48

ตาราง 7 เกณฑ์การให้คะแนนอิงจากข้อคำถามด้านบวกและข้อคำถามด้านลบของมาตรวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ 49

ตาราง 8 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 51

ตาราง 9 กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็ง 54

ตาราง 10 การประมาณค่าขนาดอิทธิพลที่ Cohen ได้กำหนดไว้ 3 ขนาดคือ เล็ก กลาง และใหญ่ ทั้ง 6 ประเภท 57

ตาราง 11 การวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=20) 60

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 61

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายามและความกระตือรือร้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 62

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจภายหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 63

ตาราง 15 ขนาดอิทธิพลข (Effect size) ของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ 64

ตาราง 16 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ... 93

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด 97

ตาราง 18 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมเสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น 99

ตาราง 19 ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ 136

ตาราง 20 ผลต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านกำลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 141

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย 42

ภาพประกอบ 2 สรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย 45

บทที่ 1
บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การสำรวจข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2560 พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนประชากรที่เป็นคนพิการทั้งสิ้น 3.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 5.5 ของประชากรไทยทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า มีผู้พิการที่เป็นผู้มีความบกพร่องทางการเห็นจำนวน 50,975 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 ของจำนวนคนพิการทั้งหมด และคิดเป็นร้อยละ 0.07 ของประชากรไทย ซึ่งในปัจจุบันสามารถพบเห็นผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็นดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับบุคคลทั่วไป โดยที่หลายคนประสบความสำเร็จทั้งในด้านของการศึกษาและการประกอบอาชีพ ซึ่งการจะประสบความสำเร็จหรือมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้นั้น การได้รับการศึกษาอย่างมีคุณภาพและสอดคล้องกับความถนัด ความสามารถและข้อจำกัดของผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็นนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้น ส่งเสริม สนับสนุนและผลักดันให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) โดยที่คนพิการสามารถเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศ สามารถพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นภาระของสังคมและประเทศชาติ ตามที่ปรากฏในพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ.2551 มาตรา 5 ข้อ 2 กล่าวว่า “คนพิการสามารถเลือกบริการทางการศึกษา สถานศึกษา ระบบและรูปแบบการศึกษา โดยคำนึงถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัดและความจำเป็นพิเศษของบุคคลนั้น” มาตรา 5 ข้อ 3 ที่ว่า “คนพิการต้องได้รับการศึกษาที่มีมาตรฐานและประกันคุณภาพการศึกษา รวมทั้งการจัดหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ การทดสอบทางการศึกษา ที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการแต่ละประเภทและบุคคล” และคนพิการต้องได้รับการศึกษาในรูปแบบของการเรียนร่วม (พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ, 2551)

การจัดการศึกษาพิเศษสำหรับคนพิการนั้นได้มีกฎหมายในการบริหารและจัดการการศึกษาที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ประกาศพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 และ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพิเศษไว้ในหมวด 2 มาตรา 10 ว่า “การจัดการศึกษาสำหรับบุคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพหรือบุคคลที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ

โดยเฉพาะการศึกษาสำหรับคนพิการ ให้จัดตั้งแต่แรกเกิดหรือแรกพบความพิการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา ตามหลักเกณฑ์และวิธีที่กำหนดในกฎกระทรวง" พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (2542) นอกจากนี้กระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำแผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564) โดยมีนโยบายให้นักเรียน นักศึกษาพิการได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่า 12 ปี ให้โอกาสคนพิการได้เรียนทั้งด้านภาษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ในหลักสูตรสายสามัญและวิชาอาชีพ เน้นการเรียนรวมและการจัดให้สอดคล้องกับประเภทและระดับของความพิการ กระทรวงศึกษาธิการ (2559) ในขณะเดียวกัน พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ.2551 มาตรา 3 กล่าวถึง การเรียนร่วมว่า เป็นการจัดให้คนพิการได้เข้าศึกษาในระบบการศึกษาทั่วไปทุกระดับและหลากหลายรูปแบบ รวมถึงการจัดการศึกษาให้สามารถรองรับการเรียนการสอนสำหรับคนทุกกลุ่มรวมทั้งคนพิการ พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ (2551) จากพระราชบัญญัติและแผนการศึกษาพบได้ว่า รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาพิเศษเพิ่มขึ้นและยังส่งเสริมให้เกิดการดำเนินงานการศึกษาพิเศษทั้งสองแบบคือ การสนับสนุนการศึกษาพิเศษเฉพาะความพิการ และการจัดการศึกษาให้เด็กพิการเข้าเรียนร่วมกับนักเรียนทั่วไปในโรงเรียนปกติได้

การจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนเรียนร่วมนั้น มีทั้งในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา แต่โดยทั่วไปนั้น นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นในกรุงเทพมหานคร มักเข้าศึกษาระดับอนุบาลจนจบระดับประถมศึกษาในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำของเอกชนภายใต้สังกัดมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ที่จัดการศึกษาพิเศษเฉพาะสำหรับผู้บกพร่องทางการเห็น เมื่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นจบการศึกษาระดับประถมศึกษาแล้ว ครูและผู้ปกครองจะส่งนักเรียนเข้าเรียนร่วมต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนปกติทั้งภาครัฐและภาคเอกชน นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นที่เข้ารับการศึกษาในโครงการเรียนร่วมนั้นมีทั้งนักเรียนที่มีสายตาเลือนราง และนักเรียนที่ตาบอดสนิท ความบกพร่องทางการมองเห็นอาจทำให้การข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตอันนำไปสู่การเกิดปัญหาบางอย่างในด้านจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Bhagotra, Sharma, & Raina, 2008) ซึ่งส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมการเรียน และการเดินทาง ซึ่งเกิดเป็นข้อเสียเปรียบในบางกรณีหรือบางสถานการณ์ จากการศึกษาของ กุลวดี จองวรกุล (2556) ได้สรุปผลการวิจัยที่เป็นอุปสรรคของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ดังนี้ 1) พฤติกรรมของนักเรียนปกติที่แสดงต่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นไม่เหมาะสมทั้งพฤติกรรมทาง

กายและพฤติกรรมทางวาจา ซึ่งส่งผลกระทบทางด้านจิตใจต่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นเป็นอย่างมาก 2) ครูผู้สอนขาดความรู้ ความเข้าใจในการจัดกระบวนการเรียนการสอน ไม่ว่าจะเป็นการผลิตเอกสาร การทำสื่อประกอบการสอน และการออกแบบกิจกรรม 3) สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ไม่เหมาะสมมีสิ่งกีดขวางระหว่างทางเดินและลักษณะทางเดินที่มีความแตกต่างกันของแต่ละพื้นที่ มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ จากการศึกษาของ สมกมล ภัทรกิจโสภณ (2556) เกี่ยวกับการจัดการศึกษาผู้พิการทางสายตาพบว่า สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนที่นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นไปเรียนร่วมนั้นไม่เอื้ออำนวยต่อการเข้าถึงทรัพยากรทางการศึกษา นักเรียนตาบอดที่เข้ามาเรียนร่วมต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ กลุ่มเพื่อนและครูผู้สอน หากนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้รับโอกาสและการสนับสนุนที่เหมาะสมกับสภาพความพิการแล้ว นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และใช้ชีวิตเหมือนคนปกติ ซึ่งสอดคล้องกับกลยุทธ์ด้านการบริหารจัดการของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่ว่า “ส่งเสริมและพัฒนาระบบการเรียนร่วมให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล” ซึ่งหมายถึง การสนับสนุนให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นสามารถช่วยเหลือตัวเองและลดภาระพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด (อารีย์รัตน์ อ่อนทอง, 2546) ดังนั้น การที่นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นหากได้รับการสนับสนุนและค้นหาคุณลักษณะประจำตัวที่เข้มแข็งของแต่ละคนจะช่วยเป็นภูมิคุ้มกัน สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียนปกติได้โดยเน้นความสามารถที่เด่นชัดของตนเองหรือคุณลักษณะที่เข้มแข็งนั่นเอง หากนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้รู้จักคุณลักษณะประจำตัวของตัวเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาคุณลักษณะในด้านนั้น ๆ จนกลายเป็นความเด่นชัดและความภาคภูมิใจในตัวเองก็จะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งการทำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกช่วยค้นหาและดึงเอาคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นออกมาได้

คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งคุณลักษณะที่เข้มแข็งจะมุ่งเน้นไปที่คุณลักษณะส่วนบุคคล Matsuguma et al. (2018) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งกับผู้บกพร่องทางการเห็นและให้ข้อเสนอแนะว่าการเลือกคุณลักษณะแบบเจาะจงองค์ประกอบสำหรับกลุ่มตัวอย่างจะช่วยในการพัฒนาคุณลักษณะในด้านนั้น ๆ ได้ชัดเจนมากขึ้น ในขณะเดียวกันนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นต้องเผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากในการใช้ชีวิต หากได้รับการส่งเสริมด้านพลังใจจะสามารถเป็นการช่วยสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนที่พกพร่องทางการเห็นได้ สอดคล้องกับ Peterson and Seligman (2004) ที่ได้อธิบายว่า คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจว่าเป็นส่วนหนึ่งในการ

สนับสนุนปัจจัยที่อยู่ภายในและภายนอกของตัวบุคคล เนื่องจากมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตจึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ด้านการมีพลัง ซึ่งประกอบด้วยความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะ พยายาม และความกระตือรือร้น เนื่องจากมีความเหมาะสมที่จะใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเสริมสร้างการมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งทางอารมณ์ในกาทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการเข้าไปเรียนร่วมกับนักเรียนปกติ ซึ่งการมีพลังใจจะช่วยเป็นแรงขับที่มาจากทั้งภายในและภายนอก ช่วยให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างมั่นคง จากการศึกษาของ Bu and Duan (2020) เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแทรกแซงเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งของการฟื้นคืนสภาพกับคนพิการผู้ด้อยโอกาสในชุมชน ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่มุ่งเน้นไปที่ประเด็นเชิงบวก สามารถส่งเสริมการฟื้นคืนสภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ แม้ผลของกิจกรรมจะไม่ปรากฏในทันที แต่ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงคงอยู่ในระยะยาว นอกจากนี้ยังอธิบายเพิ่มเติมว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งของการฟื้นคืนสภาพสามารถทำในประชากรที่เปราะบางได้ และการศึกษาของ Nansook and Peterson (2008) ยังได้สนับสนุนให้สร้างเครื่องมือการที่เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนโดยนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้เพื่อมุ่งเน้นคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนแต่ละคน เพราะทุกคนล้วนมีคุณลักษณะเฉพาะตนอยู่แล้ว ดังนั้นคุณลักษณะที่เข้มแข็งควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน

แนวคิดตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแขนงหนึ่งของจิตวิทยา ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกนั้นให้ความสนใจและพยายามแสวงหาองค์ความรู้ เพื่อเสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Peterson & Seligman, 2004) การส่งเสริมให้บุคคลรู้จักคุณลักษณะเฉพาะตัวของตนเอง โดยมุ่งเน้นไปที่การดึงเอาจุดแข็งมาพัฒนาจนเกิดเป็นคุณลักษณะที่เข้มแข็ง ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเชื่อว่าจุดแข็งของมนุษย์เป็นรากฐานที่ติดตัวมากับทุกคน จะให้ความสำคัญที่จุดแข็งและมองข้ามข้อจำกัดหรือจุดอ่อน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ White and Waters (2015) พบว่า โรงเรียนต้นแบบที่นำแนวคิดที่เป็นจุดแข็งของ Perterson มาปรับใช้กับนักเรียนแต่ละคนทำให้สามารถค้นพบคุณลักษณะที่เข้มแข็งของตัวเองได้ หากได้รับการสนับสนุนและพัฒนาคุณลักษณะในด้านที่ตนเองถนัด จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมการเรียน ซึ่งมีความสอดคล้องกับบริบทที่สามารถนำมาปรับใช้ในกิจกรรมกลุ่ม จากการศึกษาของ Pandey (2018) ได้อธิบายถึงเรื่องการปรับตัวของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนจะรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ในสถานที่ที่

ตนเองคุ้นเคย แต่เมื่อต้องไปเรียนร่วมกับนักเรียนปกติ นักเรียนจะรู้สึกขาดความมั่นใจในตัวเองซึ่งส่งผลต่อการรับมือในการแก้ปัญหาและการปรับตัว สอดคล้องกับการศึกษาของ Lourens and Swartz (2016) ที่ได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนที่พบพร่องทางการเห็นในประเด็นของประสบการณ์ในการเข้าไปเรียนร่วมในการศึกษาที่สูงขึ้น ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีความกังวลเมื่อต้องเข้าสังคมโดยเฉพาะช่วงแรกเริ่มที่ต้องเข้าไปเรียน นักเรียนต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและสังคมใหม่ๆ ซึ่งนักเรียนจะมีต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งเน้นคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนแต่ละคนให้โดดเด่น จะช่วยให้นักเรียนแต่ละคนมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น นอกจากนี้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นยังต้องการการส่งเสริมและสนับสนุนผ่านกิจกรรมจะสามารถส่งเสริมและสร้างประโยชน์ให้ผู้ที่บกพร่องทางการเห็นที่อยู่ในวัยเรียนอีกช่องทางหนึ่งด้วย จากการศึกษาของ

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกให้กับบุคคล ซึ่งในประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการจัดกิจกรรมโดยยึดหลักจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มผู้มีความบกพร่องทางการเห็น ซึ่งประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบกับการที่ประชากรกลุ่มนี้ยังขาดโอกาสที่จะได้รับการทำกิจกรรมทางด้านจิตวิทยา เพราะการศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นการออกแบบโปรแกรมโดยเน้นในเรื่องการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพร่างกายเป็นหลัก สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่ผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีจากการตามจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเป็นการส่งเสริมนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ต้องเข้าเรียนร่วมกับนักเรียนในโรงเรียนปกติให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งอันจะนำไปสู่การมีพลังใจทั้งภายในและภายนอกที่จะช่วยในเรื่องของการปรับตัวในสภาพแวดล้อมและการอยู่ในบริบทที่เปลี่ยนไปของนักเรียนที่บกพร่องทางการมองเห็น

คำถามการวิจัย

1. ประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นมีมากน้อยเพียงใด

2. หลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ มีระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้ร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจกับกลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญทางทฤษฎี

สามารถนำแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นในด้านการมีพลังใจ ซึ่งประกอบไปด้วย ความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม และความกระตือรือร้น

ความสำคัญทางปฏิบัติ

บุคลากรทางด้านการศึกษา เช่น ครู อาจารย์ หรือ ผู้ดูแลนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่เลี้ยงที่มีความสนใจ สามารถนำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกโดยเน้นการรู้คุณลักษณะที่เข้มแข็งของผู้เรียน โดยมุ่งเน้นไปที่องค์ประกอบด้านการมีพลังใจ ส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการกระทำต่างๆทั้งที่มาจากปัจจัยภายในและภายนอก นำไปใช้ในกลุ่มนักเรียนที่มีการมองเห็นเลือนรางหรือนักเรียนตาบอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสามารถนำสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งไปปรับใช้ในบริบทต่าง ๆ ได้ เช่น บัตรความรู้สึก บัตรความต้องการ ลูกปัดขนาดต่าง ๆ ดินน้ำมัน เป็นต้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. วิธีดำเนินงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ใช้รูปแบบวัดผลก่อนและหลังทดลองการวิจัย

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร (Populations) ประชากรที่ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่อยู่ในโครงการเรียนร่วม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 33 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง (Sample) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่อยู่ในโครงการเรียนร่วม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมทดลองและสามารถเข้ารับการทดลองได้ โดยจะได้รับกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

4. พื้นที่วิจัยและระยะเวลา

การศึกษาครั้งนี้จะทำการเก็บข้อมูลที่มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน มิถุนายน 2563 ถึง เดือน สิงหาคม 2563

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึง นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร มีความบกพร่องในการมองเห็น ทางสายตาทั้งสองข้างหรือสายตาเลือนรางแต่ไม่เป็นผู้พิการซ้ำซ้อนในเรื่องการพูดหรือการฟัง สูญเสียการมองเห็น จนถึงระดับหนึ่ง อันเป็นผลเนื่องมาจากความสามารถในการมองเห็นที่มีอยู่อย่างจำกัด ซึ่งอาจเกิดจากโรค การบาดเจ็บ รวมถึงความผิดปกติที่มีมาตั้งแต่กำเนิด หรือเสื่อมสภาพในภายหลัง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เห็นเลือนราง และ ตาบอด ผู้ที่เห็นเลือนรางยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ขยายใหญ่ด้วยอุปกรณ์เครื่องช่วยหรือเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก ในขณะเดียวกันกลุ่มคนตาบอดจะเห็นเพียงแสงสว่างหรือมองไม่เห็นอะไรเลย

2. การเรียนร่วม หมายถึง นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นที่มีชื่ออยู่ในโรงเรียนสอนคนตาบอด กรุงเทพ เข้าเรียนร่วมกับเด็กนักเรียนปกติโดยมีความพร้อม ซึ่งได้แก่ วุฒิภาวะทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความสามารถทางภาษา การเคลื่อนไหว ตลอดจนทักษะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกับระดับชั้นที่เด็กจะเข้าไปเรียนร่วม

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ หมายถึง นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นรับรู้พฤติกรรมของตนเองในการมีความเข้มแข็งทางอารมณ์เมื่อกระทำสิ่งใดให้ไปถึงเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจของตนเองและสิ่งกระตุ้นจากภายนอกของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ประกอบด้วยความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม และความกระตือรือร้น ตามคำอธิบาย ดังนี้

1.1 ความซื่อสัตย์ หมายถึง การที่นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นพูดความจริง ไม่พูดเรื่องโกหกหรือสร้างเรื่อง ไม่ว่าจะด้วยเจตนาใดก็ตาม เมื่อต้องพูดถึงตัวเองก็กล่าวอย่างตรงไปตรงมา ไม่ปกปิดหรือเขินอายในความเป็นตัวเอง

1.2 ความกล้าหาญ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นในการลงมือทำสิ่งที่ต้องการโดยพร้อมที่จะเผชิญกับ ความกดดัน การถูกคุกคาม ความยากลำบาก และความเจ็บปวด สามารถก้าวผ่านความกลัวและควบคุมร่างกายให้ปฏิบัติตามสิ่งนั้นได้

1.3 ความมานะพยายาม หมายถึง การที่นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีความตั้งใจลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากและอุปสรรค มีความมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่นักเรียนตั้งไว้

1.4 ความกระตือรือร้น หมายถึง การที่นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตด้วยความตื่นเต้นและเต็มไปด้วยพลัง ใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เมื่อลงมือทำอะไรจะทำด้วยความทุ่มเทและเต็มที่

โดยรายงานการรับรู้พฤติกรรมผ่านแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการจากทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ของ Seligman and Peterson แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถาม 45 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตรประเมินแบบเรียงอันดับ (Rating scale) การให้คะแนนของแต่ละข้อคำถามในแบบวัดถูกแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
มากที่สุด	ให้	5	คะแนน

โดยเกณฑ์การให้คะแนนอิงจากข้อคำถามด้านบวกและข้อคำถามด้านลบตามมาตรวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

2. กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ออกแบบไว้เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ภายในกลุ่มและเกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถรับมือกับอุปสรรคได้

3. กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้บูรณาการแนวคิดจากจิตวิทยาเชิงบวกของ Martin Seligman เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านพลังใจที่จะนำไปสู่การมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการกระทำสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ทั้งที่มาจากภายในและภายนอก ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมครั้งละ ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 1-2 กิจกรรม **มีขั้นตอนกระบวนการ**ดังนี้ ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มจะให้ข้อมูลที่ควรทราบแก่สมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะความหมายประเด็นที่มุ่งเน้นเพื่อส่งเสริมและประโยชน์ที่จะได้รับ นอกจากนี้ยังให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงข้อควรปฏิบัติต่าง ๆ

3.2 ขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในประเด็นที่กำลังศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและการตระหนักบางประการที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของกิจกรรมแต่ละครั้ง เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การให้กำลังใจ เป็นต้น

3.3 ขั้นสรุป ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเห็นทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศดังต่อไปนี้

1. ผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น
    1.1 ความหมายของผู้ที่บกพร่องทางการเห็น
    1.2 ประเภทของผู้ที่บกพร่องทางการเห็น
    1.3 การศึกษาสำหรับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น
    1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น
2. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม
    2.1 ความหมายของการศึกษาแบบเรียนร่วม
    2.2 ความสำคัญของการศึกษาแบบเรียนร่วม
    2.3 รูปแบบการจัดการการศึกษาแบบเรียนร่วม
    2.4 ประโยชน์ของการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม
3. แนวคิดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง (Characteristic Strengths)
    3.1 องค์ประกอบของคุณลักษณะที่เข้มแข็ง
    3.2 คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ
4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก
    4.1 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
    4.2 ทฤษฎีขยายและสร้างความตระหนักรู้ (The Broaden and Build Theory)
    4.3 กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก
    4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
5. กิจกรรมกลุ่ม (Group Intervention)
    5.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
    5.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
    5.3 กระบวนการกลุ่ม

5.4 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

5.5 เทคนิคของผู้นำกลุ่ม

6. กรอบแนวคิด

7. สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น

1.1 ความหมายของผู้บกพร่องทางการเห็น

หากกล่าวถึงผู้ที่บกพร่องทางการเห็นหรือผู้พิการทางสายตา คนส่วนใหญ่จะนึกถึงคนที่ไม่สามารถใช้สายตาในทำกิจกรรมหรือดำเนินชีวิตอย่างคนปกติได้ ต้องได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากสังคม ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของผู้พิการทางสายตาไว้ ดังต่อไปนี้ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2554) ได้ให้ความหมายของ สายตาพิการว่าหมายถึงความพิการในการเห็น สายตาที่บกพร่องมองเห็นไม่เหมือนคนปรกติ เช่นตาบอดสี การเห็นไม่ดีจนเป็นอุปสรรคต่อการงานซึ่งต้องใช้การมองเห็นเป็นหลัก สอดคล้องกับ ศิวพร ละม้ายนิล (2557) ที่ได้ให้ความหมายผู้พิการทางสายตาว่า หมายถึงบุคคลปกติที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมเนื่องจากมีข้อจำกัดในการมองเห็นหรือการใช้สายตา แต่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสอื่น เช่น การฟัง การสัมผัส การดมกลิ่น การใช้กล้ามเนื้อ เป็นต้น รวมทั้งการไม่สามารถประกอบอาชีพที่ใช้การมองเห็นได้

จากความหมายข้างต้นความหมายของผู้บกพร่องทางการเห็นที่สอดคล้องกันคือ ผู้ที่มีความบกพร่องในการมองเห็น ทางสายตาทั้งสองข้างหรือสายตาเลือนราง สูญเสียการมองเห็นจนถึงระดับหนึ่ง อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสามารถในการมองเห็นที่มีอยู่อย่างจำกัด ซึ่งอาจเกิดจากโรค การบาดเจ็บ รวมถึงความผิดปกติที่มีมาตั้งแต่กำเนิด หรือเสื่อมสภาพในภายหลัง

1.2 ประเภทของผู้ที่บกพร่องทางการเห็น

บุคคลที่มีปัญหาทางสายตามักพบได้โดยทั่วไป World Health Organization (2018) ได้จำแนกความพิการทางการเห็นออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มมองเห็นเลือนราง คือ สูญเสียการมองเห็นเพียงบางส่วน และกลุ่มตาบอด คือสูญเสียการมองเห็นอย่างสิ้นเชิง โดยจำแนกรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ตามองเห็นเลือนราง สามารถแบ่งออกได้ 3 ระดับคือ

(1) มองเห็นในระดับต่ำ คือ มองเห็นในระยะ (6/12) หมายความว่า บุคคลนี้จะมองเห็นได้ในระยะ 6 ฟุต โดยที่คนสายตาปกติ จะมองเห็นได้ในระยะ12 ฟุต

(2) มองเห็นเลือนรางในระดับปานกลาง คือ มองเห็นในระยะ 6/18 หมายความว่า บุคคลนี้จะมองเห็นได้ในระยะ 6 ฟุต โดยที่คนสายตาปกติ จะมองเห็นได้ในระยะ18 ฟุต

(3) มองเห็นเลือนรางขั้นรุนแรง คือ มองเห็นระดับแย่ 3/60 หมายความว่า บุคคลนี้จะมองเห็นได้ในระยะ 3 ฟุต โดยที่คนสายตาปกติ จะมองเห็นได้ในระยะ 60 ฟุต

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตาบอด คือมองเห็นในระดับต่ำกว่า 3/60 ลงมา หมายถึง มีสายตาเหลืออยู่น้อยมากจนถึงขั้นมองไม่เห็น ซึ่งคนสายตาปกติจะมองเห็นในระยะ 60 ฟุต แต่คนตาบอดสนิทจะไม่สามารถรับรู้การเคลื่อนไหวในระยะ 3 ฟุต

สอดคล้องกับ ปรเมศวร์ เบญจวรรณ (2561) ที่กล่าวถึง ประเภทของผู้พิการทางสายตาว่า ผู้พิการทางการเห็นจำแนกได้ 2 ประเภทคือ ผู้ที่ตาเห็นเลือนราง และ ผู้ที่ตาบอด โดยผู้ที่ตาเห็นเลือนรางหมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็น แต่ยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ขยายใหญ่ด้วยอุปกรณ์เครื่องช่วยความพิการ หรือเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก หากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้ว อยู่ในระดับตั้งแต่ 6 ส่วน 18 เมตร (6/18) หรือ 20 ส่วน 70 ฟุต (20/70) ส่วนผู้ที่ตาบอด หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็นมาก จนต้องใช้สื่อสัมผัสและสื่อเสียง หากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้ว อยู่ในระดับ 6 ส่วน 60 เมตร (60/60) หรือ 20 ส่วน 200 ฟุต (20/200) จนถึงไม่สามารถรับรู้เรื่องแสง

นอกจากนี้ กันตภณ พุ่มประดับ (2558) ยังได้จำแนกผู้พิการทางสายตาไว้ดังนี้ ผู้พิการทางสายตาสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่ (1) คนที่มีสายตาเลือนราง (Low vision) คือคนที่สามารถมองเห็นได้เหมือนคนปกติแต่ต้องใช้ อุปกรณ์ช่วยในการมองเห็น และ (2) คนตาบอด (Blindness) คือคนที่มองเห็นเพียงแค่แสงสว่างเท่านั้นหรือคนที่มองไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง ซึ่งสาเหตุของความพิการทางการมองเห็นนี้เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุโดยอาจเป็นความพิการตั้งแต่กำเนิดหรือเป็นความพิการที่เกิดจากอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยต่างๆ

กล่าวโดยสรุปคือ ผู้พิการทางสายตาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มคือ ผู้ที่มองเห็นเลือนรางและกลุ่มคนตาบอด โดยผู้ที่เห็นเลือนรางยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ขยายใหญ่ด้วยอุปกรณ์เครื่องช่วยหรือเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก ในขณะเดียวกันกลุ่มคนตาบอดจะเห็นเพียงแสงสว่างหรือมองไม่เห็นอะไรเลย

1.3 การศึกษาสำหรับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น

เด็กที่พิการทางสายตาวัย 0-6 ปี อาจมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กปกติ ผู้ปกครองต้องส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน เช่นเดียวกับเด็กปกติ หัดให้สามารถช่วยเหลือตนเอง ป้องกันอุบัติเหตุ ให้ความรักความเห็นใจ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับเข้าเรียนหนังสือต่อไป สำหรับเด็กพิการทางสายตาวัยเรียน 7-14 ปี สามารถส่งเข้าเรียนได้ ในโรงเรียนเพื่อให้เด็กพัฒนาสังคม และเตรียมพร้อมใน

การฝึกฝนอาชีพ (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2558) เด็กพิการทางการมองเห็นมีสิทธิ์ที่ต้องได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่แรกเกิดหรือพบความพิการจนตลอดชีวิต พร้อมทั้งได้รับเทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวกและความช่วยเหลือทางการศึกษาที่มีมาตรฐานและประกันคุณภาพการศึกษา รวมทั้งจัดหลักสูตรกระบวนการเรียนรู้การทดสอบทางการศึกษาที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการ สถานศึกษาทุกระดับ ในทุกสังกัด มีหน้าที่รับคนพิการเข้าศึกษาในสัดส่วนที่เหมาะสม อาจจัดการศึกษาในสถานศึกษาทั่วไป สถานศึกษาเฉพาะการศึกษาทางเลือกหรือการศึกษานอกระบบ (พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ, 2551) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ที่กล่าวถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมของประชาชนชาวไทย สามารถที่จะสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นนับเป็นบุคคลทั่วไป ไม่ใช่ผู้ที่มีพยาธิสภาพทางจิต เหมาะสมที่จะส่งเสริม และพัฒนาคุณลักษณะทางด้านบวกเช่นเดียวกับบุคคลทั่วไป

โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ เป็นโรงเรียนเอกชนการกุศล สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตการศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 ดำเนินงานภายใต้มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น ทั้งนักเรียนที่มองเห็นเลือนรางและนักเรียนตาบอด มีนักเรียนที่อยู่ประจำและไป-กลับ รวมทั้งสิ้น 186 คน เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 2 ไปจนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เมื่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นจบการศึกษาระดับประถมแล้ว ครูและผู้ปกครองจะส่งนักเรียนไปศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนที่จัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยส่งนักเรียนไปเรียนร่วมกับนักเรียนปกติทั้งในโรงเรียนภาครัฐและภาคเอกชน

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น

กนกพร เรืองเพิ่มพูล (2546) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองที่มีความบกพร่องทางการเห็น : ศึกษากรณีนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม โดยแบ่งกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัย พบว่าเด็กที่บกพร่องทางสายตากลุ่มทดลองหลังจากการได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษา และ เด็กที่มีความบกพร่องทางสายตากลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการศึกษาไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ผู้วิจัยอภิปรายว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตามีทัศนคติและประสบการณ์ในแง่ลบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน และด้านการศึกษา ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านภาพรวม

เสาวรักษ์ สุคนธรังษี (2546) ได้ศึกษาปัญหาความต้องการและแนวทางให้การปรึกษาและแนะแนวในกลุ่มตัวอย่างคนตาบอดหูหนวกที่อยู่ในสถาบันฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ 8 แห่ง จำนวน 35 คน อายุ 7-60 ปี ผลการศึกษาพบว่า 1) ปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ภาวะขาดแคลนล่ามภาษามือ 2) ปัญหาสื่อสารกับคนทั่วไปเกี่ยวกับทัศนคติที่ไม่ดีกับคนตาบอดหูหนวก 3) ขาดแคลนครูสอนเฉพาะด้านคนตาบอดหูหนวก 4) ไม่มีนโยบายด้านการจัดบริการฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับคนตาบอดหูหนวกที่เป็นรูปธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะคือ ควรมีการเตรียมการช่วยเหลือในระยะต้นโดยจัดให้มีการพูดคุยปรึกษาและจัดกิจกรรมแนะแนวแลกเปลี่ยนข้อมูล

Bhagotra et al. (2008) ได้ศึกษาการปรับตัวทางจิตสังคมและการฟื้นฟูคนตาบอด พบว่า คนตาบอดต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ความกลัวเมื่อต้องออกไปข้างนอกคนเดียว ความลำบากใจในการเริ่มต้นสนทนากับคนปกติซึ่งอาจทำให้คนตาบอดหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมและส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว คนตาบอดสูญเสียการรับรู้รายละเอียดของการแสดงออกทางอารมณ์และสีหน้าของคู่สนทนาและบางครั้งไม่รู้ว่าใครหันมาพูด ด้วยเหตุนี้การสนทนาอาจหยุดชะงักโดยหรือจบการสนทนาไปเลย และอาจประสบปัญหาทางจิตใจเพราะความพิการซึ่งรวมถึง การปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความพิการ ความไม่พอใจหรือความรู้สึกเจ็บปวดที่ต้องกลายเป็นเหยื่อของโรค ความรู้สึกด้อยกว่าเมื่อเทียบกับคนที่มีสุขภาพดี ความนับถือตนเองต่ำ ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า หากผู้พิการทางสายตาได้รับความเข้าใจและการสนับสนุนที่เหมาะสมจะทำให้พวกเขาปรับตัวและเข้าสังคมได้ดีขึ้น

Koolaee, Mosalanejad, and Mamaghanirad (2017) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการฝึกอบรมกลุ่มของทฤษฎีทางเลือกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความหวังของคนตาบอด จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่าการฝึกอบรมตามแนวคิดทฤษฎีทางเลือกมีผลต่อคุณภาพของชีวิต ($F = 22.5$, $P < 0.001$) และความหวัง ($F = 35.17$, $P < 0.001$) ดังนั้นการฝึกอบรมตามแนวคิดทฤษฎีทางเลือกสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตและความหวังของคนตาบอดได้ ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า เนื่องจากแนวคิดทฤษฎีทางเลือกมีผลในเชิงบวกต่อผู้ที่มีภาพความบกพร่อง นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตสามารถใช้การแทรกแซงทางจิตวิทยานี้เพื่อปรับปรุงความพึงพอใจในชีวิตและความหวังของคนตาบอด

Semnanian and koolaee (2017) ได้ศึกษาถึงการเปรียบเทียบความฉลาดทางจิตวิญญาณและแนวคิดเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนคนตาบอดกับที่มองเห็นปกติในนักเรียนหญิงมัธยมปลายในกรุงเตหะราน ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยกลุ่มนักเรียนหญิงที่ตาบอด 50 คน และนักเรียนสายตาปกติ 50 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความฉลาดทางจิต

วิญญาณของ Badiee และแบบสอบถามแนวคิดเกี่ยวกับตนเองของ Rogers ผลการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในความฉลาดทางจิตวิญญาณระหว่างกลุ่มนักเรียนตาบอดและกลุ่มนักเรียนสายตาปกติ นักเรียนตาบอดมีความฉลาดทางวิญญาณที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับนักเรียนสายตาปกติ อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในแนวคิดเกี่ยวกับตนเองระหว่างสองกลุ่ม

2. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม

2.1 ความหมายของการศึกษาแบบเรียนร่วม

การเรียนร่วมคือการเปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษหรือผู้พิการสามารถเข้าไปเรียนกับนักเรียนปกติได้ สำหรับความหมายของการเรียนร่วมมีหน่วยงานและนักวิจัยให้ความหมายของการเรียนร่วมไว้ดังต่อไปนี้

พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551 ระบุว่า การเรียนร่วม หมายถึง การจัดให้คนพิการได้เข้าศึกษาในระบบการศึกษาทั่วไป ทุกระดับ และหลากหลายรูปแบบ รวมถึงการจัดการศึกษาให้สามารถรองรับการสอนสำหรับคนทุกกลุ่มรวมทั้งคนพิการ (พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ, 2551)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 กล่าวว่า การเรียนร่วม คือการจัดการศึกษาที่เปิดโอกาสให้แก่เด็กพิการได้เข้าเรียนร่วมชั้นปกติให้มากที่สุด ได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก รวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ปรับตัวทางสังคม เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง และสามารถนำไปพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ

ภาวนา เปลี่ยนศรี (2551) ได้ให้คำจำกัดความของการเรียนร่วมไว้ว่า คือการจัดการศึกษาที่เปิดโอกาสให้เด็กที่มีความพิการหรือเด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าเรียนในชั้นเรียนปกติ โดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามปกติของเด็กทั่วไป มีการทำกิจกรรมตามปกติในชั้นเรียน โดยใช้กระบวนการแบบธรรมชาติที่เป็นปกติทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษหรือเด็กพิการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาและ ปรับตนเองให้สามารถอยู่กับสังคมปกติได้

กุลวดี จองวรกุล (2556) การจัดการเรียนร่วม หมายถึง การจัดการศึกษาที่เปิดโอกาสให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษในด้านต่างๆได้เข้าเรียนร่วมกับเด็กปกติ โดยมีการจัดการศึกษาที่เหมาะสมให้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษอย่างเหมาะสม ในสภาพแวดล้อมที่มีข้อจำกัดน้อยที่สุด เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กเหล่านี้ได้พัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ พร้อมกับการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากความหมายดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการจัดการเรียนร่วม คือ วิธีจัดจัดการศึกษาที่เปิดโอกาสให้เด็กพิการหรือเด็กที่มีความต้องการพิเศษสามารถเข้าเรียนในชั้นเรียนเดียวกับเด็กปกติ โดยมีการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนได้อย่างเต็มความสามารถ

2.2 ความสำคัญของการศึกษาแบบเรียนร่วม

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 เรื่องสิทธิและหน้าที่ทางการศึกษา ระบุว่าการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพหรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ การศึกษาสำหรับคนพิการในวรรคสอง ให้จัดตั้งแต่แรกเกิดหรือพบความพิการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทาง การศึกษา ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความสามารถพิเศษ ต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสมโดย คำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น (ราชกิจจานุเบกษา, 2562)

2.3 รูปแบบการจัดการการศึกษาแบบเรียนร่วม

ถึงแม้จะมีการจัดการเรียนร่วมให้แก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้เรียนร่วมกับเด็กปกติ อีกหนึ่งสิ่งที่ควรคำนึงถึงมากที่สุด คือ บรรยากาศในการเรียนต้องมีความเหมาะสมกับเด็กที่มีความต้องการที่แตกต่างกันออกไป โดยรูปแบบของการจัดการเรียนร่วมนั้น ผดุง อารยะวิญญู (2541) ได้สรุปไว้ 7 รูปแบบ ดังนี้

1. เรียนร่วมในชั้นปกติ ซึ่งเป็นการจัดให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้เรียนร่วมเหมือนกับเด็กปกติทุกประการ โดยเด็กที่จะเข้าเรียนในลักษณะนี้ได้ ควรเป็นเด็กที่มีความพิเศษน้อย มีความพร้อมในการเรียน รวมไปถึงความพร้อมทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์และสังคมด้วย

2. เรียนร่วมในชั้นปกติและมีครูพิเศษให้คำแนะนำปรึกษา ซึ่งวิธีการนี้จะมีความคล้ายคลึงกับวิธีการแรก หมายความว่า นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษได้เรียนร่วมกับเด็กปกติเต็มเวลา แต่จะมีครูการศึกษาพิเศษเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือครูประจำชั้น และครูประจำวิชา โดยทำหน้าที่เสมือนเป็นครูที่ปรึกษา แต่จะไม่ทำการสอนตัวตนเอง ทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำแก่ครูที่สอนเด็กเท่านั้น

3. เรียนร่วมในชั้นปกติ และรับบริการจากครูเวียนสอน เป็นการจัดเด็กที่มีความต้องการพิเศษเรียนร่วมกับเด็กปกติ และรับบริการด้านการสอนเพิ่มเติมจากครูการศึกษาพิเศษ ซึ่งจะเดินทางไปสอนยังโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่เด็กเนื่องจากจำนวนเด็กในแต่ละ

โรงเรียนมีไม่มากนัก ครูจึงเดินทางจากโรงเรียนหนึ่งไปยังโรงเรียนหนึ่ง โดยเมื่อครบสัปดาห์ก็วนกลับมาสอนเด็กกลุ่มเดิมในโรงเรียนเดิมอีกจึงเรียกครูประเภทนี้ว่า ครูเดินสอนหรือครูเวียนสอน

4. เรียนร่วมในชั้นปกติและรับบริการจากครูเสริมวิชา ซึ่งครูที่ทำหน้าที่เสริมวิชาแก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษคือครูการศึกษาพิเศษที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ในห้องเสริมวิชาการ โดยเด็กจะเข้ามาเรียนกับครูเสริมวิชาการวันละ 1-2 ชั่วโมง หรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับความต้องการพิเศษของเด็ก การสอนเด็กอาจกระทำเป็นรายบุคคลหรือสอนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ก็ได้ และสอนในเนื้อหาที่เด็กไม่ได้รับการสอนในชั้นปกติ หรือเนื้อหาที่เด็กยังไม่เข้าใจ นอกจากนี้ครูเสริมวิชาการยังมีหน้าที่ในการให้คำแนะนำปรึกษาแก่ครูปกติในการปฏิบัติต่อเด็กประเภทนี้อีกด้วย

5. ห้องเสริมวิชาการ (Resource Room) เป็นห้องที่มีขนาดเท่ากับห้องเรียนหรือมีขนาดใหญ่กว่าหรือเล็กกว่าห้องเรียนได้ ในห้องนี้มีอุปกรณ์เครื่องมือ ตลอดจนเอกสารและหนังสือที่จำเป็นต้องใช้ในการสอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษ หากห้องนี้มีขนาดใหญ่และมีเครื่องมือและอุปกรณ์มาก และให้บริการแก่เด็กอย่างกว้างขวางอาจเรียกว่าเป็นศูนย์วิชาการ (Resource Center)

6. ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ และเรียนร่วมบางเวลา หมายถึง ห้องที่มีการจัดการเด็กที่มีความต้องการพิเศษไว้ในชั้นเดียวกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ มีครูประจำชั้นสอนแทบทุกวิชายกเว้นบางวิชาที่เด็กต้องไปเรียนร่วมกับเด็กปกติ

7. ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ เป็นการจัดเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่มีความบกพร่องประเภทเดียวกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน และเป็นกลุ่มขนาดเล็ก เด็กเหล่านี้เรียนในชั้นพิเศษตลอดเวลา ครูประจำชั้นสอนทุกวิชาการเรียนร่วม ในลักษณะนี้เหมาะสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษค่อนข้างมาก

โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ส่งนักเรียนไปเรียนร่วมกับนักเรียนปกติทั้งในโรงเรียนภาครัฐและภาคเอกชน ซึ่งเป็นการเรียนร่วมรูปแบบที่ 1 คือ เรียนร่วมในชั้นปกติ ซึ่งเป็นการจัดให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้เรียนร่วมเหมือนกับเด็กปกติทุกประการ โดยนักเรียนที่เข้าเรียนมีความพร้อมในการเรียน รวมไปถึงความพร้อมทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์และสังคม

2.4 ประโยชน์ของการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม

การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมมีประโยชน์ต่อนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งสรุปไว้ 4 ด้าน ดังต่อไปนี้ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1)

1. ด้านการเรียน นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษมีโอกาสเรียนตามระดับชั้นในโรงเรียนปกติโดยไม่มียกเว้น ถ้าเรียนในชั้นเรียนพิเศษ ครูก็มักจะให้ความพิเศษแก่เด็กมากเกินไปหรือตั้ง

ความหวังไว้ค่อนข้างต่ำ เมื่อเด็กทำอะไรไม่ได้ครูก็มักจะปล่อยเพราะถือว่ามีความบกพร่อง ถ้าเด็กเรียนในโรงเรียนปกติเด็กก็จะต้องปฏิบัติตามนักเรียนทั่วไป เช่น พยายามทำงานให้เสร็จเหมือนคนอื่น เด็กจะได้ฝึกทักษะต่าง ๆ มากขึ้น

2. ด้านสังคม นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมปกติได้ดีขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น ไม่มีเฉพาะเพื่อนพิการเท่านั้น เพื่อนบ้านจะเข้าใจเด็กดีขึ้น ยินยอมให้ลูกของตนเองเล่นด้วยเพราะเด็กอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน

3. ด้านการเปลี่ยนแปลงเจคติ นักเรียนทั่วไปจะมีความเคยชินกับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษมากขึ้นเพราะได้อยู่ร่วมกัน เรียนร่วมกัน จึงไม่เห็นว่านักเรียนที่มีความต้องการพิเศษเป็นมนุษย์ประหลาด น่ากลัว ชวนขัน อีกต่อไป นอกจากนี้นักเรียนทั่วไปยังเรียนรู้ว่านักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ ยอมรับและแสดงความเอื้อเฟื้อมากขึ้น

4. ด้านการประหยัดงบประมาณของรัฐบาล เมื่อนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษสามารถเรียนร่วมในโรงเรียนปกติได้ รัฐก็ไม่จำเป็นที่จะต้องสร้างโรงเรียนพิเศษเฉพาะสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ จึงเป็นการลดค่าใช้จ่ายและงบประมาณไปได้มาก เพียงแต่เพิ่มบุคลากรที่จำเป็นในบางด้านเพิ่มขึ้นในโรงเรียนปกติเท่านั้น เช่น เพิ่มครูสอนซ่อมเสริม ครูเวียนสอนหรือครูการศึกษาพิเศษในด้านการบริหารก็ใช้ผู้บริหารของโรงเรียนปกติคนเดียวถือเป็นการประหยัดในด้านงบประมาณของรัฐบาล

จากการวิจัยของ กุลวดี จองวรกุล (2556) ได้ศึกษาเรื่องปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นกับนักเรียนปกติ ครู และบุคลากรอื่นๆในโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนร่วมระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบอุปสรรคในการดำรงชีวิตของคนที่บกพร่องทางการเห็น ซึ่งสามารถสรุปข้อจำกัดได้ดังต่อไปนี้

1) อุปสรรคที่เกิดเพื่อนนักเรียนปกติ

พบว่า พฤติกรรมอันไม่เหมาะสมของนักเรียนปกติที่มีต่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นแบ่งได้เป็น พฤติกรรมทางกายและทางวาจา โดยพฤติกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม เช่น การแกล้งเตะไม้เท้าของนักเรียนทีบกพร่องทางการเห็น การตบศีรษะ เป็นต้น และพฤติกรรมทางวาจาที่ไม่เหมาะสมที่นักเรียนปกติแสดงออกต่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น เช่น การเรียกชื่อนักเรียนด้วยลักษณะความบกพร่องทางสายตา เป็นต้น เมื่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นถูกปฏิบัติและรับรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้ จะทำให้นักเรียนเหล่านั้นรู้สึกว่าตนนั้นถูกปฏิเสธและเป็นภาระของสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบทางลบต่อจิตใจของนักเรียนเป็นอย่างมาก

2) อุปสรรคที่เกิดจากกระบวนการจัดการเรียนการสอน

แม้ว่าโรงเรียนที่นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นนั้นจะเป็นโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนแบบเรียนร่วม แต่ครูและกระบวนการจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ ภายในโรงเรียนนั้นยังขาดความเข้าใจหรือยังไม่ชำนาญในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น ซึ่งอุปสรรคในการมองเห็นของนักเรียนเป็นอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้การเรียนการสอนภายในโรงเรียนยังมุ่งเน้นไปที่นักเรียนปกติ ซึ่งเป็นประชากรหลักของโรงเรียน และการที่รายวิชาบางรายวิชามีเนื้อหาที่ค่อนข้างยากและซับซ้อน เช่น คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ด้วยความยากและซับซ้อนของเนื้อหานั้นในบางครั้งทำให้ครูผู้สอนขาดไม่สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้อต่อนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นได้

3) อุปสรรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อความยากลำบากในการเดินของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะวันที่มีกิจกรรมสำคัญ รวมไปถึงความแตกต่างของแต่ละพื้นที่เป็นอุปสรรคในการเดิน เช่น ระดับขั้นบันได ลักษณะพื้นทางเดิน และการวางตะแกรงปิดท่อระบายน้ำ ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นส่งผลต่อความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

เมื่อนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นถูกส่งไปเรียนร่วมกับนักเรียนปกติการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ทั้งนักเรียนที่มองเห็นเลือนรางและนักเรียนตาบอดจะเหมือนกับเด็กปกติทุกประการ โดยเด็กที่บกพร่องทางการเห็นที่จะเข้าเรียนในลักษณะนี้จะต้องมีความพร้อมในการเรียน ด้านจิตใจ รวมไปถึงความพร้อมทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์และสังคมด้วย หากนักเรียนไม่มีความพร้อมจะส่งผลกระทบทางด้านการเรียนและสามารถพัฒนาไปเป็นผลกระทบทางด้านจิตใจที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมให้เด็กที่บกพร่องทางการเห็นได้ใช้ชีวิตแบบคนปกติโดยก้าวข้ามข้อจำกัดของตนเอง การเรียนร่วมจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะได้พัฒนาด้านการเรียน สังคม ทัศนคติ และการจัดสรรของรัฐบาล ในขณะเดียวกันถ้าเด็กมีความพร้อมในด้านพลังใจที่เข้มแข็งจะทำให้เด็กสามารถเข้าเรียนร่วมและรับมือกับสถานการณ์แปลกใหม่ที่ต้องเผชิญ ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมให้เด็กนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีคุณลักษณะที่เข้มแข็ง ซึ่งครอบคลุมไปถึงด้านการมีพลังใจ ที่จะส่งเสริมความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการกระทำสิ่งใดต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

3. **แนวคิดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง** (Character Strengths)

ฐานแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกได้พัฒนาความสนใจไปที่ประเด็นด้านบุคลิกภาพต่าง ๆ ของตัวบุคคล เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการใช้ชีวิตใน นอกจากนี้ยังได้ให้ความสำคัญกับการเติมเต็มการใช้ชีวิต โดยสามารถระบุถึงคุณลักษณะเด่นที่เป็นจุดแข็งของปัจเจกบุคคลและ

การส่งเสริมลักษณะคุณลักษณะเหล่านั้น ได้แก่ ลักษณะนิสัยที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถค้นหาได้ในตัวบุคคล ไม่ว่าบุคคลผู้นั้นจะเป็นใคร อย่างไรก็ตามการมีลักษณะนิสัยที่ดีดังกล่าวไม่ใช่การไร้ซึ่งข้อบกพร่องหรือไม่มีลักษณะนิสัยที่ไม่ดีเลย แต่เป็นการให้ความสนใจเฉพาะคุณลักษณะทางบวกที่พัฒนาแล้วเป็นอย่างดีในตัวบุคคลมากกว่า (Martin & Csikszentmihalyi, 2000)

แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคล (Character Strengths) Peterson and Seligman (2004) ได้นิยามคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งว่าเป็นกลุ่มของบุคลิกลักษณะและนิสัยซึ่งมีคุณค่าทางจริยธรรม ในขณะเดียวกัน Linley, Joseph, Harrington, and Wood (2006) ได้นิยามคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งว่า หมายถึง วิถีของ ความคิด ความรู้สึก และความประพฤติของบุคคลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ สามารถเกิดขึ้นได้ทั่วไปในแต่ละบุคคล แล้วยังส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตประจำวันและทำงานได้ตามสมรรถนะของตน แม้ว่าคุณลักษณะดังกล่าวจะ คล้ายคลึงกับพรสวรรค์แต่ก็มีความแตกต่างในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน ในแง่ของคุณค่าของความเป็นจุดแข็ง ซึ่งโดยตัวของมันเองมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะในทาง จริยธรรม ในขณะที่พรสวรรค์ในบุคคล จะถูกให้คุณค่าผ่านผลลัพธ์ที่สามารถจับต้องได้มากกว่า Peterson and Seligman (2004) อธิบายว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character strengths) คือ ลักษณะนิสัยต่าง ๆ ภายในตัวบุคคล โดยมีองค์ประกอบของคุณลักษณะในด้านบวก และมีความแตกต่างระหว่างปัจเจกบุคคล สามารถคงอยู่ได้อย่างต่อเนื่องในตัวบุคคล ซึงลักษณะและบุคลิกภาพเชิงบวกของบุคคลจะแตกต่างจากลักษณะเด่นที่เป็นพรสวรรค์หรือความสามารถที่มีมาแต่กำเนิด รวมทั้งยังแตกต่างจากทักษะและการได้รับสนับสนุนจากภายนอก แต่คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจะเป็นตัวนำไปสู่การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น นักกีฬาเทนนิส มีความสามารถในการประสานการทำงานของร่างกายระหว่างการใช้สายตาร่วมกับการใช้กล้ามเนื้อแขนและขา ซึ่งเป็นความสามารถตามธรรมชาติของนักกีฬาซึ่งอาจถือว่าเป็นพรสวรรค์ ในขณะที่ความพากเพียรในการฝึกฝน ฝึกซ้อม ตลอดจนการมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาทักษะทางกีฬานั้นจะถือว่าเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

จิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาที่ดี ซึ่งการมีคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นจะพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั้งยืน การมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเยาวชน ไม่เพียงแต่จะช่วยในการป้องกัน หรือเยียวยาอาการทางจิตใจแต่ยังสามารถส่งเสริมและฟื้นฟูความงอกงามภายในบุคคลได้อีกด้วย (Nansook & Peterson, 2008) การศึกษาคุณลักษณะที่เข้มแข็งจะมองข้ามปัญหาและมุ่งเน้นความสำคัญไปที่คุณลักษณะที่ดีงามที่บุคคลได้กระทำ เนื่องจากมนุษย์ทุกคนล้วนมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งอยู่ในตัวอยู่แล้วเพียงแค่ต้องค้นหา ส่งเสริม และนำออกมาใช้

3.1 **องค์ประกอบของคุณลักษณะที่เข้มแข็ง**

Peterson and Seligman (2004) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งออกเป็น 6 องค์ประกอบใหญ่ ซึ่งเมื่อรวมองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้านแล้วสามารถจำแนกคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคลิกภาพได้ทั้งหมด 24 ด้าน ดังต่อไปนี้

ตาราง 1 องค์ประกอบของคุณลักษณะที่เข้มแข็ง

องค์ประกอบ	คุณลักษณะที่เข้มแข็ง
องค์ประกอบที่ 1 ด้านปัญญาและความรู้ (Wisdom and knowledge) คือ จุดแข็งด้านปัญญาและการใช้ความรู้	**ความคิดสร้างสรรค์** (Creativity) วิธีคิดที่แปลกใหม่และมีประสิทธิผลในการทำสิ่งต่าง ๆ **ความใฝ่รู้** (Curiosity) ให้ความสนใจกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต **การใฝ่เรียน** (Love of learning) การตั้งใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆอยู่เสมอ **การเปิดใจ** (Open-mindedness) การมีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลรอบด้านก่อนตัดสินใจ **การมองเห็นภาพรวม** (Perspective) ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีพลังใจ (Courage) คือ การมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการกระทำสิ่งใดให้ไปถึงเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ด้วยแรงขับจากทั้งภายในและภายนอก	**ความกล้าหาญ** (Bravery) การไม่กลัวต่อการถูกคุกคาม ความท้าทาย ความยากลำบากและความเจ็บปวด **ความมานะพยายาม** (Persistence) การตั้งใจลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ **ความซื่อสัตย์สุจริต** (honesty and authenticity) การพูดแต่ความจริงและพูดถึงตัวเองอย่างตรงไปตรงมา **ความกระตือรือร้น** (Zest) การใช้ชีวิตด้วยความตื่นเต้นและเต็มไปด้วยพลัง

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	คุณลักษณะที่เข้มแข็ง
องค์ประกอบที่ 3 ด้านมนุษยธรรม (Humanity) คือ การมีจุดแข็งด้านความเมตตาและความสัมพันธ์กับผู้อื่น	**ความเมตตา** (Kindness) การให้ความช่วยเหลือและทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่น **ความรัก** (Love) ให้คุณค่าความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนอื่น **ความฉลาดในการเข้าสังคม** (Social intelligence) การตระหนักรู้ถึงแรงจูงใจและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
องค์ประกอบที่ 4 ด้านความเที่ยงธรรม (Justice) คือ จุดแข็งที่ช่วยสร้างเสริมรากฐานที่ดีของชุมชนและสังคม	**ความเสมอภาค** (Fairness) ปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมด้วยความยุติธรรม **ภาวะผู้นำ**(Leadership) การจัดกิจกรรมกลุ่มและดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วง **การทำงานเป็นทีม** (Teamwork) การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีในฐานะสมาชิกของกลุ่ม
องค์ประกอบที่ 5 ด้านการควบคุมอารมณ์ (Temperance) คือ การป้องกันตนเองจากสิ่งเร้าจากภายนอก	**การให้อภัย** (Forgiveness) การให้อภัยต่อผู้ที่ทำผิด **ความถ่อมตัว** (Modesty) ระวังคำพูดและให้ความสำเร็จของตัวเองได้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ **ความรอบคอบ** (Prudence) ใช้ชีวิตอย่างระวังไม่พูดหรือทำอะไรที่ต้องมาเสียใจภายหลัง **การควบคุมตนเอง** (Self-regulation) รู้เท่าทันความรู้สึกและการกระทำของตนเอง สามารถจัดการได้

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	คุณลักษณะที่เข้มแข็ง
องค์ประกอบที่ 6 ด้านการรู้จักความจริงของชีวิต (Transcendence) คือ จุดแข็งด้านการให้ความหมายของการมีชีวิต	การรู้คุณค่าของความงามและความเป็นเลิศ (Appreciation of beauty and excellence) การสังเกตเห็นและชื่นชมความงามและทักษะรอบตัวในทุกด้านของชีวิต **ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ** (Gratitude) การตระหนักรู้และขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น **ความหวัง** (Hope) ความคาดหวังที่จะทำสิ่งที่ดีแล้วลงมือทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย **อารมณ์ขัน** (Humor) ร่าเริงและทำให้คนอื่นยิ้มได้ **ความเลื่อมใสและศรัทธา** (Religiousness) มีความเชื่อที่สอดคล้องกับความหมายของการใช้ชีวิต

3.2 **คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ**

นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในโรงเรียนเรียนร่วมเมื่อต้องเข้าไปเรียนกับนักเรียนปกตินั้น จะต้องเจอกับสภาพแวดล้อมและบริบทที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งการมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจที่เป็นหนึ่งคุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละคน หากพัฒนาใช้คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจจะเป็นหนึ่งในตัวช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม

คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจคือองค์ประกอบที่ 2 ของคุณลักษณะที่เข็มแข็งจากองค์ประกอบทั้งหมด 6 ด้าน ซึ่งคุณลักษณะที่เข็มแข็งด้านพลังใจประกอบไปด้วยความกล้าหาญ (Bravery)ความซื่อสัตย์สุจริต (honesty and authenticity) ความมานะพยายาม (Persistence) และ ความกระตือรือร้น (Zest) คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ เป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ การรู้จักตัวตนของตนเองที่เกี่ยวข้องกับพลังใจหรือการส่งเสริมพลังใจซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นบวก เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะพยายามเพิ่มความเข้มแข็งด้านพลังใจให้ตนเองตามแบบของตนเอง วิธีการที่พบบ่อยที่สุดคือ 1) การมุ่งเน้นไปที่ผลของการกระทำที่มุ่งเน้นไปที่พลังใจของบุคคลนั้น ช่วยเตือนตนเองว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่จะลงมือทำหรือเป็นหน้าที่ที่

จะต้องทำ 2) อารมณ์ที่มุ่งเน้นในการรับมือกับอุปสรรค ด้วยการเตือนตัวเองว่าไม่กลัว และรับการสนับสนุนในเชิงบวกจากบุคคลอื่น 3) วิธีที่พบได้น้อยที่สุดคือ การเผชิญกับปัญหา ด้วยการมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งทางจิตใจ สามารถจัดการกับอุปสรรคที่เข้ามาได้ (Ryan, 2013)

จากหนังสือ เรื่อง Character Strengths and Virtues:A Handbook and Classification ของ Peterson and Seligman (2004) ได้อธิบายว่า คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจว่าเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนปัจจัยที่อยู่ภายในและภายนอกของตัวบุคคล เนื่องจากมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตจึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งองค์ประกอบของคุณลักษณะที่เข็มแข็งด้านพลังใจมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3.2.1 **ความกล้าหาญ** (Bravery)

ความหมาย

ความหมายของความกล้าหาญเปลี่ยนแปลงไปตามบริบททางสังคมและวัฒนธรรม Shelp (1984) (อ้างใน Peterson and Seligman (2004) ได้ให้คำนิยามของความซื่อสัตย์ไว้ว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึง การจัดการกับความกลัวเมื่ออยู่ในสถาณการณ์ที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นหรือไม่ปลอดภัย สามารถประเมินสถาณการณ์ได้อย่างเหมาะสมจะจัดการได้เมื่ออยู่คนเดียวหรืออยู่กับคนอื่น ซึ่งมีการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของความกล้าหาญ ดังนี้

1) เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นด้วยความสมัครใจ สิ่งที่ทำลงไปต้องทำด้วยความเต็มใจไม่ใช่การถูกบังคับ

2) ความกล้าหาญต้องเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ โดยสามารถเข้าใจและยอมรับผลของการกระทำ ซึ่งบุคคลที่มีลักษณะของความกล้าหาญจะต้องจัดการกับสถาณการณ์ที่มีความเสี่ยงได้

3) ความกล้าหาญจะเกิดขึ้นในสถาณการณ์ที่อาจเป็นอันตราย มีความเสี่ยง มีการสูญเสีย หรือความอ่อนแอ ซึ่งหากได้เผชิญสถาณการณ์เหล่านี้ จะส่งผลให้สามารถรับมือและจัดการได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ ความกล้าหาญคือการเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับความกลัว

กล่าวโดยสรุป ความกล้าหาญ คือ ความสามารถในการลงมือทำสิ่งที่ต้องการโดยพร้อมที่จะเผชิญกับ ความกดดัน การถูกคุกคาม ความยากลำบากและความเจ็บปวด สามารถก้าวผ่านความกลัวและควบคุมร่างกายให้ปฏิบัติตามสิ่งนั้นได้

ได้มีผู้ศึกษาถึงมาตรวัดความกล้าหาญที่ทำได้หลายลักษณะ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การเล่าเรื่อง การใช้วิดีโอ เขียนรายงานเกี่ยวกับตนเอง การรับมือ ซึ่งมีรายละเอียด ดังตาราง 2

ตาราง 2 ตัวอย่างมาตรวัดความกล้าหาญ

วิธีวัด	ผู้ศึกษา	วิธีดำเนินการ
การสัมภาษณ์	Szagun & Schauble (1997)	การสัมภาษณ์และนำข้อมูลของผู้ตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญมาเรียบเรียงและจัดหมวดหมู่
การเล่าเรื่อง	Szagun (1992)	การตอบคำถามด้วยการเล่าถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญแบบเป็นลำดับขั้นตอนและมีตัวละครในการดำเนินเรื่อง
การใช้วิดีโอ	Evans & White (1981)	การนำสื่อวิดีโอกระตุ้นความกลัว และตามมาด้วยคำถามที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองเกี่ยวกับตนเองและตัวละครจากฉากในวิดีโอ
เขียนรายงานเกี่ยวกับตนเอง	Spreitzer et al. (1997)	การจดบันทึกเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมทั่วไปรวมไปถึงการพูดที่เกี่ยวข้องกับกับความท้าทาย
การรับมือ	Furnham & Akande (1997)	จัดลำดับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความกล้าหาญและวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2.2 **ความมานะพยายาม** (Persistence)

ความหมาย

ความมานะพยายามหมายถึงความอดทนที่ต่อเนื่องของการกระทำที่มีเป้าหมาย แม้จะจะอุปสรรค ความยากลำบาก หรือหมดกำลังใจ สามารถทนและเอาชนะได้ ซึ่งจะคงไว้ซึ่งทัศนะหรือความเชื่อในการเผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ความมานะพยายามอธิบายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ ความมานะพยายามเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องมีการแข่งขันหรือต้องพบเจออุปสรรคก็ปฏิบัติเป็นปกติ

ตาราง 3 ตัวอย่างมาตรวัดความมานะพยายาม

ชื่อแบบวัด	ผู้ศึกษา
Persistence Scale for Children	Lufi & Cohen (1987)
Persistence Subscale of the Tridimensional Personality Questionnaire	Cloninger, Przybeck, & Svrakic (1991)
Persistence Subscale of the Self-Control Scale	Tangney, Baumeister, & Boone (in press)
Persistence Subscale of the State Self-Control Scale	Twenge, Tice, & Harter (2001)
Adult Inventory of Procrastination	McCown & Johnson (1989)
Perseverance Subscale of the Survey of Work Values	Wollack, Goodale, Wijting, & Smith (1971)

3.2.3 **ความซื่อสัตย์สุจริต** (honesty and authenticity)

ความหมาย

ความซื่อสัตย์สุจริต คือ ความรับผิดชอบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้ในทุก ๆ ด้าน บุคคลที่มีความซื่อสัตย์ สุจริตจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ 1) ให้ความสำคัญกับการเป็นตัวของตัวเองมากกว่าการทำตัวตามกระแสนิยม 2) เมื่อต้องพูดถึงตนเอง กล้ายอมรับและพูดแต่ความจริง 3) ไม่โกหกเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ 4) ซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง 5) ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาที่ได้ให้ไว้กับผู้อื่น

ตาราง 4 ตัวอย่างมาตรวัดความซื่อสัตย์สุจริต

ผู้ศึกษา	ลักษณะของแบบวัด
Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi (1997)	ออกแบบมาเพื่อวัดความจริงจากประสบการณ์ส่วนบุคคลในบทบาททางสังคมที่แตกต่างกัน
Harter, Waters, Whitesell, & Kastelic (1998)	เพื่อวัดการรับรู้ความเชื่อและความรู้สึกที่มีต่อตนเองกลับกลุ่มวัยรุ่น
Specific Interpersonal Trust Scale	ออกแบบมาเพื่อประเมินระดับของความไว้วางใจระหว่างบุคคล ใช้วัดบุคคลอื่นโดยเฉพาะ
London House, Inc. (1999)	ออกแบบมาเพื่อประเมินความซื่อสัตย์ ความร่วมมือระหว่างบุคคล การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ อารมณ์ ฯลฯ

3.2.4 **ความกระตือรือร้น** (Zest)

ความหมาย

ความกระตือรือร้น หมายถึง บุคคลมีพลังในการทำงานได้อย่างเต็มที่และมีชีวิตชีวา เป็นปรากฏการณ์เกี่ยวข้องกับจิตใจที่สะท้อนออกมาทางกายภาพ พลังจะแสดงถึงสถานะทางอารมณ์เชิงบวก โดยบุคคลที่มีระดับความกระตือรือร้นสูงซึ่งจะแสดงออกได้อย่างชัดเจน ดังนี้ 1) มีชีวิตชีวา 2) รู้สึกตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา 3) เต็มไปด้วยพลัง 4) รู้สึกเต็มไปด้วยความห้าวหาญ 5) ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อย

ตาราง 5 ตัวอย่างมาตรวัดความกระตือรือร้น

ผู้ศึกษา	ลักษณะของแบบวัด
McNair, Lorr, & Droppleman (1971)	ข้อคำถามเป็นลักษณะการอธิบายตนเอง ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับความกระตือรือร้น 65 คำ จากทั้งหมด 8 ข้อ ให้ผู้ทำแบบสอบถามประเมินคะแนน 0-4 เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา
Myers et al. (1999)	แบบสอบถามประเมินตนเองนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อประเมินจิตใจและประโยชน์ทางกายภาพของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุประกอบด้วย 10 รายการซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนในระดับ 1-5 ตามความเป็นจริง
R. M. Ryan & Frederick (1997)	แบบสอบถามเพื่อประเมินตนเองประกอบด้วย 7 ข้อที่สะท้อนถึงความรู้สึกเชิงบวกของความกระตือรือร้นและพลังงานที่มีให้กับตัวเอง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ด้านการมีพลังใจ ซึ่งประกอบด้วยความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม และความกระตือรือร้น เนื่องจากมีความเหมาะสมที่จะใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเสริมสร้างการมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งทางอารมณ์ในกาทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการเข้าไปเรียนร่วมกับนักเรียนปกติ ซึ่งการมีพลังใจจะช่วยเป็นแรงขับที่มาจากทั้งภายในและภายนอก ช่วยให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างมั่นคง

จากองค์ประกอบคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจทั้ง 4 ด้านผู้วิจัยนำนิยามศัพท์ของแต่ละตัวแปรมาสร้างเป็นข้อคำถามในแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจทั้งหมด 45 ข้อ ประกอบด้วยความซื่อสัตย์ 10 ข้อ ความกล้าหาญ 12 ข้อ ความมานะพยายาม 12 ข้อ และความกระตือรือร้น 11 ข้อ

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง

Matsuguma et al. (2018) ได้ทำศึกษาเรื่องการใช้คุณลักษณะที่เข้มแข็งเป็นความลับที่นำไปสู่ความสุข กลุ่มตัวอย่างคือผู้บกพร่องทางการเห็นภายใต้พระราชบัญญัติสวัสดิการคนพิการทางร่างกายของญี่ปุ่นจำนวน 44 คน อายุ 20 ปี ขึ้นไป มาตรวัดที่ใช้ประกอบด้วย 3 อย่าง คือ มาตรวัดความเข้มแข็ง มาตรวัดความสุขส่วนตัว มาตรวัดประสบการณ์เชิงบวกและกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยทีมผู้วิจัยอ่านออกเสียงให้ฟัง ผลการศึกษาพบว่าคุณลักษณะที่เข้มแข็งส่วนบุคคลและความสุขส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (β = .07, p < .001) และอารมณ์เชิงบวก (β = .46, p < .001) โดยผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่ารูปแบบการวิจัยใช้การออกแบบแบบตัดขวางจึงไม่สามารถสรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างคุณลักษณะที่เข้มแข็งและความสุขส่วนบุคคลกับอารมณ์เชิงบวกได้ ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปว่าการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้สอบถามคุณลักษณะที่เข้มแข็งของแต่ละคนว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งการระบุหรือจำแนกคุณลักษณะเฉพาะด้านลงไปควรได้รับการศึกษาต่อไปในอนาคต

Kabakci, Ergene, and Dogan (2019) ศึกษาเรื่องคุณลักษณะที่เข้มแข็งในตุรกี : ศึกษาการปรับใช้คุณลักษณะที่เข้มแข็งและความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น การศึกษาครั้งนี้ออกแบบมาเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งเวอร์ชั่นตุรกีที่พัฒนามาจากแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งของ Peterson & Seligman ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอายุระหว่าง 14-19 ปี จำนวน 2,069 คน ผลการศึกษาพบว่าคุณลักษณะที่เข้มแข็งมีผลต่อความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตและการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมตุรกี

มณีนุช วรรณรัตน์ (2552) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกว้าเหว่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น ผลการวิจัย พบว่า ความเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านความสามารถ ด้านคุณธรรม ด้านความสำคัญ และด้านอำนาจ และในขณะเดียวกันข้อมูลด้านความว้าเหว่ของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นอยู่ในระดับต่ำ ในด้านร่างกายและด้านพฤติกรรม จากงานวิจัยดังกล่าวมีข้อเสนอแนะว่าหากนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิดโดยการให้ความรัก ให้พลังใจ รวมไปถึงส่งเสริมด้วยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตัวเอง กิจกรรมที่เหมาะสมสามารถช่วยลดความหว่าเหว่ลงได้ จากการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสามารถเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ดังกล่าวได้

Park and Peterson (2009) กล่าวว่าคุณลักษณะที่เข้มแข็งมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและวิธีการในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ประกอบกับการจัดกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกในโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนเป็นสถานที่ที่นักเรียนได้ใช้ประสบการณ์ที่หลากหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต และโรงเรียนยังเป็นสถานที่ที่ช่วยส่งเสริมด้านการเรียนรู้ในการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ การมุ่งเน้นไปที่คุณลักษณะที่เข้มแข็งของบุคคลและใช้เวลาพัฒนาโดยไม่สนใจข้อจำกัดหรือจุดด้อย จะทำให้บุคคลนั้นดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่าและคุณลักษณะที่เข้มแข็งก็จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

Sin and Lyubomirsky (2009) อธิบายว่าถึง จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกในโรงเรียนว่า ใช้เพื่อพัฒนาวัยรุ่นและช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้โดยการสอนทักษะการรับรู้พลังใจด้านบวกของตนเอง อารมณ์เชิงบวกและพฤติกรรมเชิงบวก

White and Waters (2015) ได้ทำการวิจัยกรณีศึกษา โรงเรียนต้นแบบจากการนำแนวคิดที่เป็นจุดแข็งของ Perterson มาปรับใช้กับนักเรียนพบว่าเมื่อนักเรียนแต่ละคนค้นพบคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตัวเองแล้ว หากได้รับการสนับสนุนและพัฒนาคุณลักษณะในด้านที่ตนเองถนัด จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมนั้นๆ นอกจากนี้ยังเป็นอีกหนึ่งแรงขับเคลื่อนให้นักเรียนไปสู่เป้าหมายในอนาคตได้อย่างมั่นคงอีกด้วย ซึ่งการส่งเสริมคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของนักเรียนสามารถสร้างเป็นต้นแบบเพื่อให้สถาบันอื่น ๆ นำไปปรับใช้ต่อได้

Niemiec (2013) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งที่มีคนทำวิจัยและนำไปฝึกปฏิบัติใช้ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า การจำแนกคุณลักษณะออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ถูกใช้อย่างกว้างขวางเพื่อเป็นเครื่องมือในการค้นหาคุณลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งมีการวิจัยหลายชิ้นระบุว่าการค้นพบคุณลักษณะที่เข้มแข็งของปัจเจกบุคคลมีคุณค่าต่อบุคคลเหล่านั้น เช่น เกิดความพึงพอใจและประสบความสำเร็จในชีวิต ในขณะเดียวกันการนำไปฝึกปฏิบัติยังไม่ได้รับการศึกษาที่แพร่หลายแต่อย่างไรก็ตามจำนวนของการนำตัวแบบจากคุณลักษณะที่เข้มแข็งไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆได้ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ

Pury and Kowalski (2007) ได้ศึกษาคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของมนุษย์และพฤติกรรมกล้าหาญทั่วไป กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาจำนวน 298 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายจุดแข็งด้านพลังใจ และทำแบบทดสอบ 24 Values in Action (VIA) ของ Peterson & Seligman ซึ่งคะแนนเฉลี่ยของด้านพลังใจจาก 4 องค์ประกอบอยู่ในระดับสูง ประกอบด้วยความมานะ

พยายาม ความซื่อสัตย์และความกล้าหาญ ดังนั้นการแสดงออกของของจุดแข็งจะมีความเกี่ยวข้องกับประเด็นความกล้าหาญ

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

หลังสงครามโลกครั้งที่สองนักจิตวิทยาแถบตะวันตกได้รับมอบหมายหน้าที่เพื่อมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหา ป้องกันและการรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคทางจิตเวช ในขณะเดียวกันปัญหาในเรื่องเหล่านี้ต่างมีปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้านแต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (Martin, 1998) ข้อค้นพบจากผลการวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกนั้น จึงเป็นไปเพื่อค้นหาปัจจัยปกป้องหรือเสริมสร้างลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีโดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์และยกระดับความสำคัญของปัจจัยทางจิตวิทยาที่ทำให้แต่ละบุคคล กลุ่มองค์การ และสังคมเติบโตและเจริญก้าวหน้ามากกว่า ที่จะสนใจศึกษาด้านความบกพร่อง ความผิดปกติด้านจิตวิทยาของมนุษย์ ทั้งนี้ประสบการณ์ของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นช่วงใน เวลาที่ดีหรือร้ายของการใช้ชีวิต จิตวิทยาเชิงบวกได้รับการพิสูจน์ว่าสามารถที่จะเพิ่ม ความสุขในชีวิตให้กับบุคคลได้ (Martin, Steen, Park, & Peterson, 2005)

จิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างมากจากสาธารณชนชาวตะวันตก (Vella, 2011) ผู้คนได้รับแรงบันดาลใจจากการเน้นไปที่อารมณ์เชิงบวกและความเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน พร้อมกับความคิดที่ว่าทุกคนเกิดมาพร้อมกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งและทุกคนล้วนมีศักยภาพส่วนบุคคล ความคิดดังกล่าวนำไปสู่การศึกษาของงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีโดยมีการเชื่อมโยงกับทฤษฎีการที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาสุขภาพในด้านบวก (Lerner, von Eye, Lerner, Lewin-Bizan, & Bowers, 2010) จิตวิทยาเชิงบวกยังส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งของแต่ละบุคคล รวมไปถึงทักษะการปรับตัวที่เป็นตัวช่วยในการพัฒนาตนเองอีกด้วย (Seligman, Railton, Baumeister, & Sripada, 2013) จากการศึกษาส่งผลให้ผู้คนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือบุคคลในการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เพื่อจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นแทนที่จะรอให้ปัญหานั้นเกิด ซึ่งสิ่งนี้นำไปสู่แนวทางในการรับมือและป้องกันของสถาณการณ์ที่ไม่คาดฝันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต (Sin & Lyubomirsky, 2009)

นักจิตวิทยาด้านจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสนใจในประเด็นการ ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องใน 4 ประเด็นหลักด้วยกัน ได้แก่

1. ประสบการณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความสนุกสนาน และภาวะที่ดำเนินไปอย่างราบรื่นของบุคคล

2. จิตลักษณะที่มีความคงทนภายในบุคคล เช่น พรสวรรค์ความสนใจ และลักษณะที่เป็นจุดแข็งทางบุคลิกภาพ

3. ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างบุคคลกับกลุ่ม เช่น เพื่อน สมาชิกในครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน

4. สถาบันที่ส่งผลในเชิงบวกต่อ บุคคล เช่น ครอบครัว โรงเรียน หรือแม้กระทั่งโครงการพัฒนาเยาวชนต่าง ๆ

ซึ่งข้อค้นพบจาก การศึกษาทางจิตวิทยาเชิงบวก จะช่วยให้เกิดความ เข้าใจถึงการดำเนินไปของพฤติกรรมบุคคลในลักษณะ ต่าง ๆ และจะเป็นแนวทางสำหรับการส่งเสริมและ พัฒนาบุคคลได้ต่อไป (Park & Peterson, 2009)

Fredrickson (2001) ได้อธิบายบทบาทของอารมณ์เชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ผ่านทฤษฎีขยายและสร้างความตระหนักรู้ ว่า อารมณ์เชิงบวกสามารถเข้าไปเติมเต็มความแตกต่างระหว่างบุคคลให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจขึ้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก เนื่องจากอารมณ์ของมนุษย์สามารถพัฒนาและวางแผนเป้าหมายในระยะยาวได้ วิธีนึงที่ช่วยให้สัมผัสกับอารมณ์เชิงบวกคือการค้นหาความหมายของสิ่งดี ๆ จากเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์ยาก ซึ่งการค้นหาอารมณ์เชิงบวกไม่ใช่แค่ส่งผลทางด้านอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการค้นหาความหมายในเชิงบวกของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

4.2 ทฤษฎีขยายและสร้างความตระหนักรู้ (The Broaden and Build Theory)

ทฤษฎีขยายและสร้างความตะหนักรู้ (The Broaden and Build Theory) Barbara. (2004) ทฤษฎีอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวกของมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วย ความสุข ความสนใจ ความพึงพอใจ และความรัก เมื่อคนมีอารมณ์เชิงบวกจะกระตุ้นให้เกิดความคิดในมุมที่กว้างขึ้นในการเปิดรับข้อมูลใหม่สำหรับการเรียนรู้ที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งแตกต่างจากอารมณ์เชิงลบที่จะส่งผลกับความคิดในมุมที่แคบและแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การโจมตี การหนี อารมณ์เชิงบวกนอกจากจะสามารถขยายความตระหนักรู้แล้วยังช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และพฤติกรรมใหม่ๆ เมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็จะพัฒนาไปเป็นทักษะ เนื่องจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มที่จะหายไป แต่พฤติกรรมที่ตามมาจากการขยายตัวกว้างและมีแนวโน้มที่จะคงอยู่

อารมณ์ด้านบวก สามารถกระตุ้นและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ 3 ระดับ

1. การทบทวนอดีต สามารถทำได้โดยการเชื่อมโยงกับความรู้หรือประสบการณ์เดิม โดยผ่านการทำกิจกรรม การขอบคุณสิ่งต่าง ๆ การชื่นชมตนเอง การให้อภัย และการให้ย้อนเวลากลับไปบอกตัวเองในอดีต

2. การทบทวนตัวเองในปัจจุบัน คือการใช้สติเพื่อตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง เชื่อมโยงถึงอดีตและอนาคต ทบทวนและรู้เท่าทันตนเอง

3. ความคาดหวังในอนาคต การคาดหวังด้านบวกเกี่ยวกับอนาคต โดยการนำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิต

ดวงกมล ปิ่นเฉลียว (2559) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยความคิดเชิงบวก และเปรียบเทียบหลักการคิดเชิงบวกกับบันได 5 ขั้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

บันไดขั้นที่ 1 การมีมุมมองต่อตนเองในด้านดี หมายถึง การที่จะมองบุคคลหรือสิ่งอื่น ๆ ในแง่ดีได้ต้องเริ่มจากพื้นฐานการที่มองตนเองในแง่ดีก่อน โดยขั้นตอนการมองตนเองในแง่ดีมีดังนี้ 1) เริ่มต้นจากการสำรวจข้อดีของตนเอง ซึ่งอาจเป็นการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 2) เมื่อมองเห็นข้อดีของตนเองแล้วต้องมีการถ่อมตัวควบคู่มาด้วย ไม่นำความดีของตนเองไปข่มคนอื่น 3) สำรวจจุดอ่อนของตนเองและนำมาปรับปรุงเพื่อพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น 4) เพิ่มความดีของตนเองอยู่เป็นประจำโดยการตั้งเป้าหมายแล้วดำเนินการตามที่ตั้งใจไว้

บันไดขั้นที่ 2 การมองคนอื่นในแง่ดี เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกจะทำให้เกิดความตระหนักถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ดังนั้นเมื่ออยู่ในสังคมจึงควรเลือกมองด้านดีจะเป็นการส่งเสริมความคิดเชิงบวกมากขึ้น

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่ตนเองมีอยู่ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหายไป เมื่อเกิดอุปสรรคในชีวิตการฝึกมองความทุกข์ให้เป็นเรื่องธรรมดา และนำวิกฤตนั้นมาพิจารณาหาข้อดีที่แฝงอยู่ในปัญหานั้น

บันไดขั้นที่ 4 บอกตัวเองเป็นประจำ เนื่องจากความคิดส่งผลให้เกิดการกระทำดังนั้นจึงจำเป็นที่จะกระตุ้นตัวเองให้ความคิดดี ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา

บันไดขั้นที่ 5 กล่าวขอบคุณ ใช้คำขอบคุณต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือเมื่อพบเจอเหตุการณ์เลวร้ายก็สามารถใช้ประโยชน์จากการกล่าวขอบคุณได้เช่นกัน

การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก สามารถเริ่มต้นได้จากตนเองและแผ่ขยายไปสู่สังคมรอบข้าง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเมื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกอยู่เป็นประจำจะนำไปสู่พฤติกรรมที่คงอยู่ต่อไป

4.3 กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกได้ความสนใจอย่างมากเกี่ยวกับความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลตลอดช่วงวัย ซึ่งแนวทางและเทคนิคของจิตวิทยาเชิงบวกถูกนำมาประยุกต์ใช้

ในการจัดกิจกรรมและปฏิบัติอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนมีการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เพื่อช่วยส่งเสริมการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้น (Chodkiewicz, 2018)

Bolie et al. (2013) มีการศึกษาการวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) เกี่ยวกับการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์เพื่อสร้างกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ความเครียดลดลง ซึ่งกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกมีหลากหลายกิจกรรม อาทิ เช่น การฝึกมองโลกในแง่ดีและการกตัญญูรู้คุณ การเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวก การสร้างเป้าหมายและการคิดที่จะลงมือทำให้สำเร็จ การเขียนเกี่ยวกับสิ่งดีๆ 3 อย่าง เป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ การดื่มด่ำกับช่วงเวลาที่สำคัญ การเขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้กับตัวเอง การคิดเกี่ยวกับชีวิตที่เป็นบวก การใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตัวเองในทิศทางที่แปลกใหม่ และการคิดบวกเกี่ยวกับอนาคต

นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ, and ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (2019) ได้ทำการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยนำแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกมาสร้างกิจกรรมกลุ่มและดำเนินการศึกษากับนักเรียน จากการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกับกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก มีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้น และผลการวิจัยเชิงคุณภาพยังสนับสนุนผลของการวิจัยเชิงปริมาณอีกด้วย ซึ่งจากการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า นักเรียนมีความสุขจากการได้แบ่งปันความทุกข์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และนำเรื่องราวดังกล่าวนั้นเป็นสิ่งสะท้อนเพื่อมองหาคุณค่าและความงดงามภายในตน และนอกเหนือจากนั้นการได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อนใหม่ยังก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและยังสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ร่วมกลุ่มอีกด้วย ซึ่งกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ 1) การวาดและเขียนข้อดีของตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพและรับรู้จุดแข็งของตนเองชัดขึ้น 2) การเขียนความโชคดีของตนเองซึ่งทำให้นักเรียนเห็นทรัพยากรทางด้านบวกที่มีอยู่ 3) การทำสมาธิไปพร้อมกับดนตรีที่และการแผ่เมตตาเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายและเกิดความรู้สึกบวก 4) การเขียนขอบคุณและความในใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม การได้รับข้อความขอบคุณจะช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตัวเองและเกิดความสุขจากการแลกเปลี่ยนข้อความเชิงบวกระหว่างกัน

Nansook and Peterson (2008) ได้สร้างเครื่องมือการให้คำปรึกษาสำหรับนักเรียนในโรงเรียนโดยการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เพื่อมุ่งเน้นคุณลักษณะที่เข้มแข็ง ซึ่งกล่าวว่า นักเรียนแต่ละคนมีคุณลักษณะเฉพาะตนอยู่แล้ว ซึ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งควรได้รับการส่งเสริมเมื่ออยู่ใน

โรงเรียน และสำหรับนักเรียนที่ยังไม่พบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเดี่ยวและกลุ่มสามารถส่งเสริมให้คุณลักษณะนักเรียนแต่ละคนเด่นชัดออกมาได้ ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. การนับจำนวนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอีกวิธีนึงที่ช่วยให้ตระหนักถึงความกตัญญู นักเรียนสามารถค้นหาได้ในครอบครัวของตนเอง นอกจากนี้เพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ ที่ทำได้ดีก็เป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจได้เช่นกัน

2. การให้ความสำคัญกับคุณลักษณะทางด้านจิตใจ ถ้านักเรียนมีคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับต่ำ เช่น ความรัก ความหวัง ความกระตือรือร้น และ ความกตัญญู ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกำหนดกลยุทธ์เพื่อปรับปรุงคุณลักษณะเหล่านั้น การส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งไม่ใช่เพียงแค่การทำให้นักเรียนมีความสุขมากขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นที่ดีขึ้น แต่ต้องช่วยให้การเรียนของเค้าดีขึ้นตามไปด้วย

3. ผู้ให้คำปรึกษาต้องวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนแต่ละคน เพื่อค้นหาเพื่อระบุจุดแข็งของนักเรียนแต่ละคนจะทำให้สามารถส่งเสริมคุณลักษณะที่เหมาะสมของนักเรียนแต่ละบุคคล

4. การใช้เทคนิคจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ เช่น กิจกรรมที่ 1) การระลึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกวัน ในแต่ละวันถ้าได้นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจะช่วยลดความเครียดและมีความสุขมากขึ้น กิจกรรมที่ 2) ก่อนเข้านอน เขียน 3 สิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นในทุกวัน และอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง กิจกรรมที่ 3) ตอบคำถามว่า ทำไมสิ่งดี ๆ เหล่านี้จึงเกิดขึ้น ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน แต่อาจจะทำ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

5. การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับการให้คำปรึกษาสามารถสอดแทรกเข้าไปได้อย่างง่ายดาย ซึ่งคนที่เข้ารับคำปรึกษาสามารถนำกิจกรรมต่าง ๆ ไปปรับใช้ได้และหากได้รับการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพัฒนาไปเป็นคุณลักษณะที่เข้มแข็งที่ชัดเจนของแต่ละบุคคล

เกสร มุ้ยจีน (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก โดยอธิบายว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่ใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุข โดย การพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การปรับความคิดให้เป็นบวก และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังได้ประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการดูแลสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยข้อควรปฏิบัติ 8 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การดูแลสุขภาพร่างกาย เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงจะทำให้จิตใจดีตามไปด้วย

2. การฝึกบริหารจิต ให้มีสมาธิและปรับมุมมองในการมองปัญหาที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง

3. การยิ้มให้ตัวเอง พร้อมกับพูดเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการให้กำลังใจตนเองและเกิดเป็นพลังในการเผชิญกับอุปสรรค

4. ค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่ การมองสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่รอบตัวหรือการหาข้อดีในเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค

5. การปล่อยวาง การปรับความคิดโดยไม่ยึดติดกับเหตุการณ์ในอดีต เรียนรู้เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นและนำมาเป็นบทเรียน

6. รู้จักให้อภัย เข้าใจความแตกต่างของบุคคลและสามารถให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นผิดพลาดได้

7. คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน โดยการบันทึกหรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ดีก่อนเข้านอน ซึ่งเมื่อทำเป็นประจำจะพบว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ

8. ทำแต่ละวันให้มีคุณค่า ใช้ชีวิตในแต่ละวันให้เหมือนวันสุดท้าย เลือกทำสิ่งดี ๆ เพื่อไม่ให้เสียใจที่กับการกระทำของตนเอง

การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกผ่านกิจกรรมที่ใช้กับกลุ่มเด็ก เยาวชน หรือนักเรียน สามารถปรับใช้ได้หลากหลายบริบท และผลลัพธ์ที่ได้ก็เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ในขณะเดียวกันนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น หากเข้าร่วมกิจกรรมที่ประยุกต์จิตวิทยาเชิงบวกร่วมไปด้วย เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะที่เข้มแข็งของตัวนักเรียนแต่ละคนให้เด่นชัดและนำไปใช้ในบริบทต่างๆได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกแล้ว ผู้วิจัยยังนำเอาแนวคิดและทฤษฎีที่สอดคล้องกับบริบทของการดำรงชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์เชิงบวกมาพัฒนาคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจในการศึกษาครั้งนี้

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

วรารัตน์ สุกทองก้อน (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกตามแนวคิดเซลิกแมนเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 14 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของเซลิกแมนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของเซลิกแมนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมความคิด

เชิงบวกตามแนวคิดของเซลิกแมน ช่วยให้นักเรียนพัฒนาความคิดเชิงบวกมากยิ่งขึ้น และลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลลง

Khazaei, Khazaei, and Ghanbari-H (2017) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมด้านจิตวิทยาบวกเพื่อบำบัดผู้ที่เสพติดการใช้งานอินเตอร์ ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีทั้งหมด 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ความรุนแรงในการใช้อินเตอร์เน็ตในกลุ่มทดลองลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

Leontopoulou (2015) ศึกษากิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกกับคนที่ก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 1 และ ปี 4 ระดับปริญญาตรีและปริญญาโท จำนวน 40 คน อายุระหว่าง 18-30 ปี ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาใช้ประกอบไปด้วย การให้ทำแบบฝึกหัด 3 อย่าง ได้แก่ อธิบายถึงความกตัญญู การเล่าข้อดีของตัวเอง และการกำหนดเป้าหมาย นอกจากนี้ยังมุ่งประเด็นของกิจกรรมเป็นที่คุณลักษณะที่เข้มแข็ง ความหวัง และความสัมพันธ์ในสังคม ผลของการวิจัยพบว่าประสิทธิผลของโปรแกรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเติมเต็มความสุขและการรับมือกับความเครียดได้ นอกจากนี้ยังเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพลังใจ ด้านมนุษยธรรม และด้านความรักให้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

Stevens (2013) ได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเพื่อส่งเสริมความหวังและพลังใจ ศึกษากับกลุ่มบำบัดที่มีสมาชิกทั้งหมด 5 คน โดยการนำแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกมาออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่มุ่งเน้นด้านความหวังและพลังใจ การบำบัดมุ่งเน้นกระบวนการที่เป็นธรรมชาติ โดยการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมคุณลักษณะของบุคคลในกลุ่มบำบัด มุ่งเน้นประเด็นไปที่การเติมเต็มความสุขผ่านสิ่งดีงามซึ่งเริ่มต้นจากความหวังและพลังใจผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดที่รู้สึกสิ้นหวังและหมดพลังใจหลังได้รับการเยียวยาผ่านกิจกรรมกลุ่มบำบัดจากโดยการสร้างความเข้มแข็งจากภายใน ส่งผลให้ผู้บำบัดเกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตไปในทิศทางที่ดีขึ้น

Kramer and Zinbarg (2018) ได้ทำการศึกษาวิธีการที่ทำให้นึกถึงพลังใจด้วยการเขียนข้อความสั้นๆ เกี่ยวกับความคิดหรือพฤติกรรมด้านพลังใจ ศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 365 คน ดำเนินการโดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนข้อความที่เป็นการให้พลังใจตนเองเมื่อต้องจัดการกับความกลัว กำหนดระยะเวลาในการเขียนสูงสุดไม่เกิน 10 นาที หลังเขียนเสร็จแล้วให้

ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสอบถามด้านพลังใจ ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีพฤติกรรมและแนวทางในการรับมือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัวได้ดีขึ้นจากการนึกถึงเรื่องราวของตนเองที่มุ่งเน้นประเด็นด้านพลังใจ

5. กิจกรรมกลุ่ม (Group Intervention)

5.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม (Group) เป็นวิธีการที่ให้สมาชิกได้รับการฝึกทำกิจกรรมร่วมกัน หรือมีการแสดงออกร่วมกันภายใต้จุดมุ่งหมายบางประการ เช่น ฝึกมนุษยสัมพันธ์ ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม การทำความเข้าใจผู้อื่น เป็นต้น สำหรับคำว่า Intervention คือการทดลองที่มีการแทรกแซงมีจุดหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระหว่างการทดลอง เมื่อนำคำทั้งสองคำมารวมกันเป็นคำว่า Group Intervention มีนักวิชาการและนักวิจัยให้คำนิยามและคำจำกัดความไว้หลากหลาย เช่น กลุ่มบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มที่มีเครื่องมือแทรกแซง เป็นต้น สำหรับงานวิจัยเล่มนี้จะใช้คำว่า “กิจกรรมกลุ่ม” ซึ่งมีผู้ศึกษาและให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

เสถียร จิรรังสิมันต์ (2549) ได้ให้ความหมายของกลุ่มว่า หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาร่วมกัน หรือมาปรึกษาหารือกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อที่จะแก้ไขหรือขจัดข้อขจัดข้องใจในเรื่องนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ให้หมดไป หรือให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของตนเองที่มีจุดหมายเอาไว้

สฤษฏ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ (2556) อธิบายไว้ว่าการจัดกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด และเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกมีแนวคิดร่วมกันในการบรรลุเป้าประสงค์ของกลุ่ม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และเกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ได้ตั้งเป้าประสงค์ไว้

Sinu และคณะ (2018) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นการรวบรวมคนที่มีจุดประสงค์ใกล้เคียงกันมาทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของกลุ่ม ค้นพบจุดหมายและสามารถรับมือกับอุปสรรคได้ดีขึ้น

National Cancer Institute (2020) ได้อธิบายความหมายของ Group Intervention หรือกิจกรรมกลุ่มไว้ในการวิจัยทางคลินิกว่าการที่ได้รับยาหรือวัคซีน หรือมีการแทรกแซงอื่น ๆ ระหว่างการวิจัย การแทรกแซงอาจรวมถึงกระบวนการทางการแพทย์ โปรแกรมการศึกษา และการให้คำปรึกษา

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ออกแบบไว้เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ภายในกลุ่มและเกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถรับมือกับอุปสรรคได้

5.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม แบ่งได้ดังต่อไปนี้

1) เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2) เพื่อใช้กิจกรรมกลุ่มให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้รู้จักกันและกันดีขึ้น

3) เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดแก่สมาชิก ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย

จิรพรรณ สาบุญมา (2561) อธิบายว่าจุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม มุ่งเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดการสอนด้วยวิธีกระบวนการกลุ่มเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับสมาชิกคนอื่นได้รวมทั้งเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้ ผู้เรียนได้รู้จักการเรียนรู้ร่วมกัน การแสวงหาความรู้มีการแสดงความคิดเห็น และยอมรับความคิดเห็นต่อกันได้ที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาผู้เรียนในทุกๆ ด้าน

5.3 กระบวนการการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่ม หรือการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่ม มีผู้ศึกษาและเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) กระบวนการกลุ่ม (Group Process) ซึ่ง จิรพรรณ สาบุญมา (2561) ได้สรุปความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้ว่า คือ กระบวนการทำงานอย่างมีขั้นตอนหรือวิธีการปฏิบัติงานร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ขนาดของกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยที่สมาชิกกลุ่มมีการสร้างความสัมพันธ์ต่อกันในกลุ่ม มีการกำหนดเป้าหมายการวางแผนการทางานร่วมกัน เรียนรู้ร่วมกัน การปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งร่วมกันเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามที่กำหนดไว้

กระบวนการกลุ่ม จาก Corey (2012) สามารถสรุปกระบวนการได้ ดังนี้

1) ขั้นเริ่ม เริ่มต้นกระบวนการด้วยการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกโดยการพูดคุยทักทายแสดงออกผ่านน้ำเสียง อย่างเป็นมิตรและอบอุ่น ให้การยอมรับให้เกียรติและเอาใจใส่เข้าใจ ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเกิดความไว้ใจภายในกลุ่ม นำไปสู่การแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างเปิดเผยและเกิดการเรียนรู้ที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งไปพร้อมกัน

2. ขั้นดำเนินการ ดำเนินการตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้แต่ละครั้ง โดยเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกอย่างเปิดเผย และวางแผนเป้าหมายในอนาคตร่วมกัน สามารถใช้สื่อต่างๆมาใช้ระหว่างกระบวนการกลุ่มเพื่อเป็นตัวช่วยที่สมาชิกเข้าใจได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้มากขึ้น

3. ขั้นสรุป ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และสิ่งที่ได้รับในแต่ละครั้งจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้สรุปประเด็นสำคัญในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ซึ่งช่วยให้สมาชิกมีความชัดเจนจากกิจกรรมที่เรียนรู้และนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

5.4 เทคนิคของผู้นำกลุ่ม

เทคนิคของผู้นำกลุ่ม เกิดจากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือในการจัดกระบวนการกลุ่ม ซึ่ง Dyer and Vriend (1975 อ้างถึงใน เสาวณี เตชะพัฒนาวงษ์, 2554) ได้อธิบายเทคนิคที่นำไปปรับใช้ในกระบวนการกลุ่มไว้ ดังต่อไปนี้

1) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ทำความรู้จักกัน การมีท่าทีเป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจเพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป

2) การสังเกต (Observation) ได้แก่ การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออกตลอดจน การตอบสนองสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช่คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี

3) การส่งเสริม (Encouragement) เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทีท้อแท้ใจ ไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุยอยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

4) การฟัง (Listening) ผู้นำกลุ่มต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้

5) การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของสมาชิกกลุ่มเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใด ๆ กับกลุ่ม การคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

6) การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการทำกลุ่ม มักเป็นคำถามกว้าง ๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกิดไป และมักใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาของตนอีกด้วย

7) การให้กำลังใจ (Reassurance) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียด ทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อสมาชิกสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้น ๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) ได้อธิบายถึงแนวทางการจัดกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์เพิ่มเติมไว้หลายวิธี ดังนี้

1) การแสดงบทบาทสมมติ (Role -playing) เป็นวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อการฝึกทักษะ โดยจัดให้สมาชิกฝึกอบรมแสดงบทบาทในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเหมือนในชีวิตจริง โดยผู้นำกลุ่มจะกำหนดโครงเรื่องที่สมมุติขึ้นมาแล้วให้สมาชิกสวมบทบาทนั้น ๆ และแสดงออกตามความรู้สึกของตนเองที่เป็นไปตามธรรมชาติ ในบุคลิกภาพของตนเองมากที่สุด วิธีการนี้จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และเป็นการช่วยพัฒนาทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งอาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ด้วยการแสดงบทบาท

2) กรณีตัวอย่าง (Case Study) เป็นวิธีการที่ให้สมาชิกศึกษาเรื่องราว ซึ่งได้รวบรวมไว้จากเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกัน เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสร้างความข้าใจและฝึกหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ภายใต้สถานการณ์ที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด วิธีการนี้เหมาะที่จะใช้กับขนาดของกลุ่มที่ไม่ใหญ่นัก เพราะสมาชิกจะได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างทั่วถึง และเรื่องที่มอบหมายให้ศึกษานั้น ต้องมีรายละเอียดมากพอที่จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นจุดสำคัญของปัญหาและข้อมูลต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาได้ วิธีการนี้นอกจากจะเป็นการฝึกให้สมาชิได้รู้จักวิเคราะห์ อภิปราย และหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกันแล้วยังเป็นการช่วยให้สมาชิกได้รู้จักคิดและพิจารณข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วนและมีเหตุผล

3) สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นวิธีการที่ผู้นำกลุ่มจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในสถานการณนั้น ๆ และมีปฏิกิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกัน วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้มากที่สุด เพื่อจะได้เข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมแต่ละบุคคล และทำให้คนเรามีการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป

4) ละครสั้น (Skit or Dramatization) เป็นวิธีที่ให้สมาชิกได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นวิธีการนี้เป็นวิธีที่จะช่วยให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่สมาชิกได้มีโกาสแสดงละครร่วมกัน เป็นการช่วยฝึกให้เกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และ ได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

5) การระดมสมอง (Brain Storming) เป็นวิธีการที่เหมาะสำหรับกลุ่มสมาชิกที่มีความรู้ในระดับเดียวกัน มีความสนใจหรือปฏิบัติงานในลักษณะคล้ายคลึงกัน มาร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องเดียวกัน โดยผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคน เกิดความคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative) โดยไม่คำนึงถึงว่าความคิดนั้นจะเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ ความคิดทุกอย่างจะต้องได้รับการยอมรับจากกลุ่มทั้งสิ้น สุดท้ายจึงค่อยสรุปผล

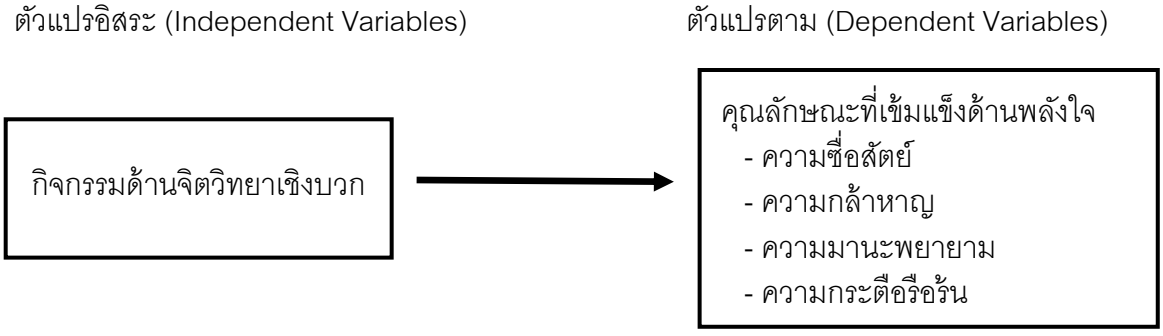
5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

Gabana, Wong, D'Addario, and Chow (2020) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อมุ่งศึกษาเกี่ยวกับความกตัญญูในกลุ่มเยาวชนที่เป็นนักกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมและเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนด้านสุขภาพจิต ความเข้มแข้งทางใจ การทำงานร่วมกันของทีม และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกซ้อม ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีทั้งหมด 18 คน เป็นนักกีฬาฟุตบอลผู้หญิงตัวแทนจากโรงเรียนมัธยมของรัฐทางตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐฯ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน ซึ่งกิจกรรมมีทั้งหมด 6 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 1 ชั่วโมง ดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นภายใน 1 เดือน และมีการติดตามผล 3 เดือน หลังสิ้นสุดกิจกรรม ผลของการวิจัยพบว่านักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มทดลองที่จัดกิจกรรมโดยมีการสอดแทรกเรื่องความกตัญญูมีคะแนนผลความเข้มแข้งทางใจ การทำงานร่วมกันของทีม และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกซ้อมสูงขึ้นและมีผลดีต่อสุขภาพจิตของนักกีฬาในระยะยาวอีกด้วย

Bu and Duan (2020) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดกิจกรรมแทรกแซงเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งของการฟื้นคืนสภาพกับคนพิการผู้ด้อยโอกาสในชุมชนมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาการกิจกรรมแทรกแซงเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งของการฟื้นคืนสภาพในปัจจุบันได้และตรวจสอบประสิทธิผลในการส่งเสริมความเข้มแข็งของการฟื้นคืนของคนพิการ ใช้การทดลองแบบกลุ่มคู่ขนานโดยการสุ่ม (1: 1) และการทดลองแบบอำพรางฝ่ายเดียว มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 51 คน คัดเลทอกเข้ากลุ่มทดลอง 29 คนและกลุ่มควบคุม 22 คน ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้มุ่งเน้นไปที่ประเด็นเชิงบวก เช่น สังเกตคุณลักษณะที่เข้มแข็งของตัวเอง แบ่งปันประสบการณ์ที่ดีของตนเอง ดูวีดีโอและพูดคุยถึงจุดแข็งของคนในวีดีโอ พูดถึงแนวทางใช้จุดแข็งในการฟื้นคืนสภาพ เป็นต้น มีการติดตามผล 3 เดือนหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมสามารถส่งเสริมการฟื้นคืนสภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามแม้ผลของกิจกรรมจะไม่ปรากฏในทันที แต่การนำกิจกรรมไปใช้ในการให้บริการด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งของการฟื้นคืนสภาพสามารถทำในประชากรที่เปราะบางได้

6. กรอบแนวคิด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษา ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งเน้นการศึกษาคุณลักษณะด้านบวกของบุคคล (Martin & Csikszentmihalyi, 2000) ผู้วิจัยสนใจที่ศึกษาโดยการสร้างกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้หลักการทางด้านจิตวิทยาเชิงบวกเข้าไปในกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านบวกกับนักเรียน เช่น การเล่าถึงความภาคภูมิใจของตนเอง การแสดงความขอบคุณ และการเจริญสติ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจประกอบด้วยความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะ พยายาม และความกระตือรือร้น ดังแสดงในภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

7. **สมมติฐานการวิจัย**

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ มีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่าก่อนทดลอง

2. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ มีระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ

บทที่ 3
วิธีดำเนินงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบ Nonequivalent Pretest-Post test Control Groups Design มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตัวแปรต้นคือ กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ตัวแปรตามคือ คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ซึ่งประกอบไปด้วย ความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม ความกระตือรือร้น โดยมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้

O_1	X	O_2	กลุ่มทดลอง
O_3	-	O_4	กลุ่มควบคุม

O_1 หมายถึง การประเมินคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจในกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

O_2 หมายถึง การประเมินคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

X หมายถึง การทดลองใช้กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

O_3 การประเมินคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจในกลุ่มควบคุมก่อนดำเนินกิจกรรมตามปกติ

O_4 การประเมินคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจในควบคุมหลังดำเนินกิจกรรมตามปกติ

- หมายถึง การดำเนินกิจกรรมตามปกติของทางโรงเรียน

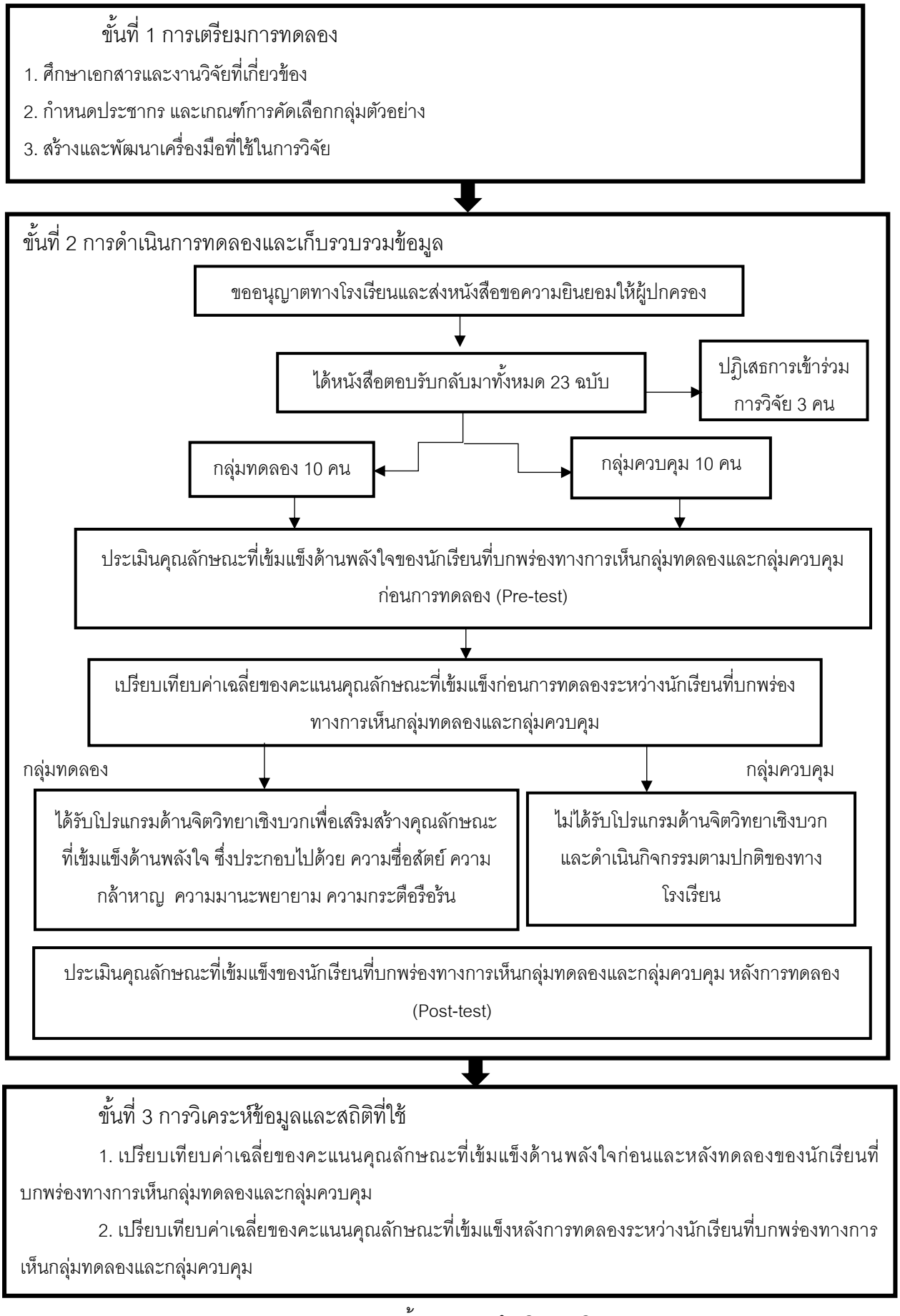
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังแผนภาพ 2



ภาพประกอบ 2 สรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย (Populations)

ประชากรที่ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่อยู่ในโครงการเรียนร่วม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวนทั้งสิ้น 33 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย (Sample)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่อยู่ในโครงการเรียนร่วม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการยินยอมจากผู้ปกครองของนักเรียน 23 คน เมื่อสอบถามความสมัครใจในการทำวิจัย มีนักเรียนยินดีเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ จำนวน 20 คน จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยเฉลี่ยคุณสมบัติของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มให้มีความใกล้เคียงกันมากที่สุด ซึ่งการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น 3 ข้อ โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling Design) จำนวน 33 คน

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ การคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตการศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. มีความบกพร่องทางการเห็น (ตาบอดสนิทหรือมองเห็นเลือนราง) ไม่น้อยกว่า 5 ปี
3. มีความเต็มใจเข้าร่วมการวิจัยและยินดีให้ข้อมูล
4. ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองของนักเรียน
5. ได้รับความยินยอมผู้จัดการฝ่ายเรียนร่วมและอาสาสมัครของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

นักเรียนเจ็บป่วยมีปัญหาสุขภาพที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินกิจกรรมในช่วงระยะเวลาทำการวิจัย

ในการทดลองครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมการทดลองได้ทั้งหมดโดยไม่มีกลุ่มตัวอย่างออกจากการทดลองก่อนเสร็จสิ้นกิจกรรม

การติดต่อประสานงานก่อนทดลอง

1) นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้จัดการโครงการเรียนร่วมและอาสาสมัคร มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2) ดำเนินการขออนุญาตเพื่อขอความยินยอมทำการศึกษากับผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3) นำแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจไปทดลอง (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ก่อนที่จะนำแบบวัดและกิจกรรมไปใช้จริง

4) นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจมาวิเคราะห์เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงเชิงโครงสร้างของแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียน

5) นำแบบวัดและกิจกรรมที่ได้จากการทดลองใช้มาปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

6) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดประเมินผลแก่ผู้จัดการฝ่ายเรียนร่วมและอาสาสมัครของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และกำหนดตารางทำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งร่วมกัน

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง มีรายละเอียดของการพัฒนาเครื่องมือดังต่อไปนี้

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก

2. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

3. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัด ประเมินผล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง

ลักษณะของแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

แบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจที่ผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาแบบวัดประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 73 ข้อ และเมื่อนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้และปรับแก้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา แบบวัดนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ โดยประกอบไปด้วย ด้านความซื่อสัตย์ 10 ข้อ ด้านความกล้าหาญ 12 ข้อ ด้านความมานะพยายามจำนวน 12 ข้อ และด้านความกระตือรือร้น 11 ข้อ ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตรประเมินแบบเรียงอันดับ (Rating scale)

การตอบแบบวัดและการให้คะแนน

แบบวัดนี้ให้ผู้ตอบมาตรวัดได้สำรวจตนเองตามข้อความในข้อคำถามว่าตรงตามตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยข้อคำถามมีให้เลือก 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด รายละเอียด ดังตาราง 6

ตาราง 6 ตัวอย่างคถามจากมาตรวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

ข้อคำถาม	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ฉันสามารถเล่าถึงตัวเองได้ โดยไม่บิดเบือนความจริง					
2. ถึงแม้ฉันจะมีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ฉันพร้อมที่จะบอกคนรอบข้างว่าจะก้าวผ่านข้อจำกัดนี้ไปได้					
3. ฉันพร้อมที่จะบอกกับคนอื่น ๆ ว่าอะไรคือข้อจำกัดสำหรับตัวฉันเอง					

การให้คะแนนของแต่ละข้อคำถามในแบบวัดถูกแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
มากที่สุด	ให้	5	คะแนน

โดยข้อคำถามที่ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45 เป็นข้อคำถามทางบวก

และข้อคำถามที่ 5, 31, 14, 43 เป็นข้อคำถามทางลบ

โดยเกณฑ์การให้คะแนนอิงจากข้อคำถามด้านบวกและข้อคำถามด้านลบ ตามตาราง 7 ดังนี้

ตาราง 7 เกณฑ์การให้คะแนนอิงจากข้อคำถามด้านบวกและข้อคำถามด้านลบของมาตรวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
น้อยที่สุด	1	5
น้อย	2	4
ปานกลาง	3	3
มาก	4	2
มากที่สุด	5	1

การประเมินคุณภาพของแบบวัด

เครื่องมือชิ้นนี้ได้ทำการพัฒนาปรับปรุงและได้รับการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ผู้วิจัยจึงได้นำเครื่องมือดังกล่าวมาเพื่อทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่จะใช้ในการวิจัยชิ้นนี้ การทดลองใช้มาตรวัดครั้งนี้ ได้นำมาใช้ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 20 คน และได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับมา 20 ชุด เมื่อนำมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคะแนนรายข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อคำถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า Critical r ($r = .15$, $p < .05$) และได้ตัดข้อคำถามออกตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เมื่อทดสอบค่าความเที่ยง ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค Cronbach's alpha coefficient) พบว่าที่ค่าความเที่ยงเท่ากับ .958

แบบวัดในการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้อ่านข้อคำถามให้ฟังข้อละ 2 รอบและให้นักเรียนตอบโดยการเขียนระบุตัวเลขเป็นอักษรเบรลล์ลงในกระดาษคำตอบ เพื่อลดข้อจำกัดในการใช้สายตาของนักเรียน ซึ่งภายในแบบสอบถามจะประกอบไปด้วย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ประกอบไปด้วย ชื่อ – นามสกุล อายุ เพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

2) แบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ซึ่งวัด 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง (Pre-Test) และหลังการทดลอง (Post-Test) ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการจากทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ของ Peterson and Seligman (Peterson & Seligman, 2004)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง

1.1 วิเคราะห์ความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็ง โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-Objective Congruence: IOC) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจยืนยันความสอดคล้อง

1.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

1.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Contest Validity) โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีสอดคล้องระหว่างเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษา กับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Item-Objective Congruence: IOC) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจยืนยันความสอดคล้อง

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง

1) นำสอบถามที่ประกอบไปด้วยข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนและแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจที่สมบูรณ์แล้ว ไปเก็บข้อมูลกับประชากร จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2) นำข้อมูลแบบสอบถามทั้ง 20 ฉบับ มาทำการจัดลำดับของระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียน แล้วทำการคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3) แบ่งนักเรียนผู้ร่วมทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และ กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ซึ่งจะคัดเลือกให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีคุณลักษณะต่าง ๆ ใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยพิจารณาจาก เพศ ระดับการมองเห็น และค่าระดับคะแนนทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มของทั้งสองกลุ่มจะต้องมีค่าใกล้เคียงและอยู่ในระดับเดียวกัน จากนั้นดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมประจำวันตามปกติ

4) หลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก กิจกรรมที่ 12 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดคุณลักษณะที่เข็มแข็งด้านพลังใจอีกครั้งเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

5) วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ทั้งนี้ในการดำเนินการทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

(1) ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 10 คน แล้วสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

(2) ระยะทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยใช้ดำเนินกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่องที่เน้น
1	8 กรกฎาคม 2563	แบบทดสอบก่อนเริ่มกิจกรรม
2	12 กรกฎาคม 2563	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
3	19 กรกฎาคม 2563	ความซื่อสัตย์ในตัวฉัน
4	19 กรกฎาคม 2563	ฉันซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น
5	26 กรกฎาคม 2563	กว่าจะมีวันนี้
6	26 กรกฎาคม 2563	ความมานะพยายาม

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรมที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่องที่เน้น
7	2 สิงหาคม 2563	ฉันจะสู้เพื่อตัวเอง
8	2 สิงหาคม 2563	ฉันคือผู้กล้า
9	9 สิงหาคม 2563	ฉันเป็นคนกระตือรือร้น
10	9 สิงหาคม 2563	เป้าหมายมีไว้พุ่งชน
11	15 สิงหาคม 2563	สรุปกิจกรรม
12	16 สิงหาคม 2563	แบบทดสอบหลังจบกิจกรรม

(3) ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวัดระดับคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้ง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง โดยใช้คะแนนภายหลังการทดลอง (Post-test) มาเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) นำผลการประเมินมาเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่านอนพาราเมตริก (Nonparametric) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งต่างกันหรือไม่

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการขอรับรองจริยธรรมในการดำเนินการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และได้รับการรับรองจริยธรรมในโครงการวิจัยเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2563 (SWUEC-G- 029/2563E) ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ โดยมีการขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นทางการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มตัวอย่าง รวมไปถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ วิธีการทดลอง และผลประโยชน์ที่ได้รับ สอบถามความสมัครใจในการให้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รวมไปถึงการขออนุญาตก่อนการบันทึกด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ ทุกครั้ง กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธในการตอบคำถามที่ตนเองไม่ต้องการเปิดเผยข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ในที่ปลอดภัย ไม่เปิดเผยข้อมูลก่อนได้รับอนุญาต นำเสนอข้อมูลอย่างตรงไปตรงมาตามข้อค้นพบจากการเก็บข้อมูล และปกปิดข้อมูลที่อาจนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย หลังเสร็จสิ้นการทดลอง

ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มควบคุมเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกแบบเดียวกับกลุ่มทดลองเพื่อความเท่าเทียมกันของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิคแนวคิดทฤษฎีของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็ง

2) ผู้วิจัยพิจารณาและเลือกเทคนิค วิธีการของกิจกรรมที่มีผู้ศึกษาไว้ก่อนหน้านี้ มาประยุกต์ใช้ในการจัดทำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

3) ดำเนินการจัดกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการมองเห็น โดยมีรายละเอียดดังนี้

- เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนำไปสู่การเพิ่มคุณลักษณะที่เข้มแข็งของนักเรียนที่บกพร่องทางการมองเห็น ด้านการมีพลังใจ คือ การมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการกระทำสิ่งใดให้ บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ทั้งที่มาจาก ภายนอกและภายในประกอบด้วยความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะ พยายาม และความกระตือรือร้น

- เป็นกิจกรรมที่มีการกำหนดระยะเวลาที่ใช้สำหรับการดำเนินการ จำนวน 10 กิจกรรม การดำเนินการกิจกรรมละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กิจกรรมประกอบด้วย หัวเรื่อง วัตถุประสงค์

4) นำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์เพื่อพิจารณา

5) นำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการประเมินผล เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence)

6) นำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาถึงข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นและนำข้อบกพร่องนั้นไปพัฒนาปรับปรุง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่ พัทยา ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 10 คน

7) หลังจากนำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกไปทดลองใช้ และผ่านการให้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจไปใช้สำหรับการทำวิจัยและนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 9 กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็ง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิค
กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ของกิจกรรม 2. เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการให้กำลังใจ
กิจกรรมที่ 2 ความซื่อสัตย์ในตัวฉัน	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญและเข้าใจคุณลักษณะเฉพาะตน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจและรับรู้ความซื่อสัตย์ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเวลาทบทวนตนเอง พูดถึงจุดดี จุดเด่น และข้อจำกัดอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้ยอมรับและรักตนเองมากขึ้นแล้วนำไปสู่การกล่าวขอบคุณตนเอง	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การอยู่กับมันในนาทีนั้น การสรุปความ
กิจกรรมที่ 3 ฉันซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความซื่อสัตย์อยู่เสมอ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบความความซื่อสัตย์ที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่กับผู้อื่น 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยอมรับในตัวผู้อื่นและซื่อตรงต่อความรู้สึกตนเอง	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความซื่อสัตย์ที่จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การเสริมแรง

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิค
กิจกรรมที่ 4 กว่าจะมีวันนี้	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกเล่าเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต พร้อมอธิบายวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ครั้งนั้น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวขอบคุณตัวเองหรือบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเหตุการณ์ครั้งนั้น 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของ	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ
กิจกรรมที่ 5 ความมานะพยายาม	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความพยายามของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของความมานะพยายามในตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิตและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคระหว่างทาง	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งเน้นการเห็นคุณค่าในตัวเองและการมีความหวังด้านบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง ความคาดหวังในอนาคต การคิดบวก การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การเสริมแรง
กิจกรรมที่ 6 ฉันจะสู้เพื่อตัวเอง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาเส้นทางไปสู่เป้าหมายและสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยการมองโลกในเชิงบวก 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นกำลังใจที่อยู่เบื้องหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและนำกำลังใจเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หากเจอปัญหาหรืออุปสรรคก็สามารถเผชิญกับสิ่งนั้นได้	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมความกล้าหาญเพื่อให้การบรรลุเป้าหมายที่วางไว้เป็นไปอย่างมีทิศทางซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การแสดงความขอบคุณ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การเสริมแรง

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิค
กิจกรรมที่ 7 ฉันคือผู้กล้า	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาความกล้าหาญของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดการกับความกลัวของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมความกล้าหาญที่จะช่วยเติมเต็มมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การคิดบวก การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การเสริมแรง การแสดงบทบาทสมมติ
กิจกรรมที่ 8 ฉันเป็นคนกระตือรือร้น	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความท้าทายในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีในการเริ่มต้นวันใหม่ในแต่ละวัน 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดเป้าหมายหรือสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคตให้มีความตื่นเต้นท้าทาย	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมความมานะพยายาม ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การเสริมแรง
กิจกรรมที่ 9 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว พร้อมวิธีการดำเนินการ 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดำเนินชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยพลัง 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวทางในการปฏิบัติตนที่คล่องแคล่วและกระฉับกระเฉง	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การเสริมแรง การมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก
กิจกรรมที่ 10 สรุปกิจกรรม	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ยุติการดำเนินกิจกรรม	แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การคิดบวก การสรุปความ การเสริมแรง การแสดงความขอบคุณ การสะท้อนความรู้สึก พลวัตกลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ของนักเรียน ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งในระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistic) ในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ใช้คอมพิวเตอร์และเขียนอภิปรายผล

3. การทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched-pairs Signed-rank Test) และการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบ แมน-วิทนีย์ (The Mann-Whitney U Test)

4. การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) เพื่อหาค่าที่แสดงถึงอิทธิพลของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตามโดยใช้สูตรที่คิดค้นขึ้นโดย Cohen (Cohen's d) (Furr, 2008)

ตาราง 10 การประมาณค่าขนาดอิทธิพลที่ Cohen ได้กำหนดไว้ 3 ขนาดคือ เล็ก กลาง และใหญ่ ทั้ง 6 ประเภท

Test	Small	Medium	Large
1) Difference between two mean	0.20	0.50	0.80
2) Difference between many means	0.10	0.25	0.40
3) Chi-square	0.10	0.30	0.50
4) Pearson's correlation coefficient	0.10	0.30	0.50
5) Difference between correlation coefficient	0.10	0.30	0.50
6) Linear multiple correlation coefficient	0.02	0.15	0.35

ที่มา: Cohen (1977 อ้างถึงใน Buchner, 2010)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ในครั้งนี้ใช้กิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนามาประมวลผลโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 5 ส่วน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยสถิติเชิงบรรยาย จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยใช้สถิตินอนพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) การวิเคราะห์ทดสอบแบบแมนวิทนีย์ยู (Mann-Whitney U Test)

4. การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่แสดงถึงอิทธิพลของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตาม

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปรความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาค้นคว้า
Mean	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
Min	แทน	คะแนนต่ำสุด (Minimum)
Max	แทน	ค่าคะแนนสูงสุด (Maximum)
Range	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนสูงสุดกับคะแนนต่ำสุด
Mean Rank	แทน	ค่าเฉลี่ยของอันดับในแต่ละกลุ่ม

Sum of Ranks	แทน	ผลรวมลำดับของตัวแปรทดสอบในแต่ละกลุ่ม
Mann-Whitney	แทน	เป็นสถิตินันพาราเมตริกที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม
Z	แทน	ค่าสถิติทดสอบซี หรือ หรือ Wilcoxon Singed Rank
p	แทน	ค่า p value ของการทดสอบ Mann-Whitney U Test หรือ Wilcoxon Rank Sum Test ที่คำนวณได้จากข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา (Asymp.Sig.(2-tailed))

ถ้า p value $\geq$ 0.05 ตัดสินใจยอมรับ H สรุปผลการทดสอบว่า ค่ามัธยฐาน ของ 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Non Significance) (หรือค่ามัธยฐานของ 2 กลุ่มเท่ากันหรือไม่แตกต่างกัน)

ถ้า p value < 0.05 ตัดสินใจปฏิเสธ H สรุปผลการทดสอบว่า ค่ามัธยฐานของ 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Significance)

d	แทน	ค่าเฉลี่ยของค่าขนาดอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยสถิติเชิงบรรยาย จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 14-20 ปี ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเรียนร่วม ได้แก่ โรงเรียนโพธินิมิต โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี โรงเรียนมัธยมวัดมกุฏกษัตริย์ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย โดยมีผู้สมัครใจเข้าร่วมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน โดยมีรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 การวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=20)

กลุ่ม	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	เพศ		
กลุ่มทดลอง	ชาย	5	50
	หญิง	5	50
กลุ่มควบคุม	ชาย	6	60
	หญิง	4	40
รวมทั้งสองกลุ่ม	ชาย	11	55
	หญิง	9	45
	อายุ		
กลุ่มทดลอง	14-15	3	30
	16-17	5	50
	18-20	2	20
กลุ่มควบคุม	14-15	4	40
	16-17	5	50
	18-20	1	10
รวมทั้งสองกลุ่ม	14-15	7	35
	16-17	10	50
	18-20	3	15
	ระดับชั้น		
กลุ่มทดลอง	มัธยมศึกษาปีที่ 1	4	40
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	2	20
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	4	40
กลุ่มควบคุม	มัธยมศึกษาปีที่ 1	3	30
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	4	40
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	3	30
รวมทั้งสองกลุ่ม	มัธยมศึกษาปีที่ 1	7	35
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	6	30
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	7	35

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามตาราง 11 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 11 คน (ร้อยละ 55) ส่วนเพศหญิง 9 คน (ร้อยละ45) ซึ่งมีช่วงอายุ 16-17 ปี มากที่สุด จำนวน 10 คน (ร้อยละ 50) ช่วงอายุ 14-15 ปี จำนวน 7 คน (ร้อยละ 35) และมีช่วงอายุ 18-20 ปี จำนวน 3 คน (ร้อยละ 15) อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 7 คน (ร้อยละ 35) มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 6 คน (ร้อยละ 30) และมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 7 คน (ร้อยละ 35)

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้วิจัยนำข้อมูลคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ช่วงเวลา	ตัวแปร	กลุ่ม	Mean	S.D.	Min	Max	Range	Mean Difference
ก่อนทดลอง	คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ	กลุ่มทดลอง	3.50	0.27	3.18	4.09	.91	
		กลุ่มควบคุม	3.51	0.43	3.02	4.29	1.27	
หลังทดลอง		กลุ่มทดลอง	3.92	0.40	3.20	4.40	1.20	-.416
		กลุ่มควบคุม	3.61	0.29	3.29	4.22	.93	-.098

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปตามตาราง 12 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ (M = 3.50 , S.D. =0.27) และกลุ่มควบคุมมีคะแนน

คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ (M = 3.51 , S.D. = 0.43) ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ (M = 3.92 , S.D. = 0.40) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ(M = 3.61 , S.D. = 0.29)

นั่นคือค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของกลุ่มควบคุม

เมื่อพิจารณาผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนน ช่วงเวลาหลังทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงขึ้น (Mean diff = -.416) ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยนของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งสูงขึ้น (Mean diff = -.098)

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

โดยผู้วิจัยใช้สถิตินอนพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) การวิเคราะห์ทดสอบแบบวิลคอกซัน (Wilcoxon) ผลการศึกษาของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แสดงในตาราง 13

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม และความกระตือรือร้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลที่นำมาเปรียบเทียบ	Mean Rank (Negative Ranks)	Mean Rank (Positive Ranks)	Z	p value
คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ	กลุ่มทดลอง	ก่อน - หลัง	3	5.78	-2.49*	0.12
	กลุ่มควบคุม	ก่อน - หลัง	3.33	5.83	-1.48	0.13

** $p < .01$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01)

*$p < .05$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตาราง 13 ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจกลุ่มทดลองระหว่างช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยนคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจช่วงก่อนทดลอง มีความแตกต่างกับค่าคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจหลังการทดลอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Z = -2.49, $p < .05$) ส่วนผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของกลุ่มควบคุมระหว่างช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจช่วงก่อนการทดลองและค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Z = -1.48, $p = .05$)

ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจในช่วงระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุมทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบแมนวิทนีย์ยู (Mann-Whitney U Test) ดังแสดงในตาราง

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจภายหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	**กลุ่ม**	Mean Rank	n	Z	Mann-Whitney U Value
คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ	กลุ่มทดลอง	12.75	10	-1.70**	27.50
	กลุ่มควบคุม	8.25	10		

** $p < .01$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01)

*$p < .05$ (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตาราง 14 พบว่าผลการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 12.75 และ กลุ่มควบคุมเท่ากับ 8.25 โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Z= -1.70 , $p < .01$)

4. การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) เพื่อหาค่าที่แสดงถึงอิทธิพลของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตามโดยตัวแปรต้นคือกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกและตัวแปรตามคือคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

ตาราง 15 ขนาดอิทธิพลข (Effect size) ของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

ปัจจัยที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าเฉลี่ยของค่าขนาดอิทธิพล (d)	การแปลผล
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
คุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจ	3.92	0.40	3.61	0.29	0.88	สูง

จากตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจ โดยคำนวณจากความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หลังสิ้นสุดกิจกรรม มีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.88 และแปลผลตามเกณฑ์ของ Cohen's คือ 0.2-0.5 ขนาดอิทธิพลขนาดเล็ก 0.5-0.8 ขนาดอิทธิพลขนาดปานกลาง และ >0.8 ขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ดังนั้นพบว่ากิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีขนาอิทธิพลในระดับสูงต่อคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุรลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ

2. เพื่อเปรียบระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้ร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจกับกลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ

โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่อยู่ในโครงการเรียนร่วม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย 1) แบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น 2) กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ซึ่งสมมติฐานการวิจัย มีดังนี้

1. นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ มีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่าก่อนทดลอง

2. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ มีระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐานด้วยสถิตินอนพารามิเตอร์ (Non-parametric Statistic) ด้วยสถิติ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test) และสถิติ

ทดสอบแมนวิทนีย์ยู (Mann - Whitney U Test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจระหว่างเงื่อนไขการทดลอง ได้แก่ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกและกลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ ในช่วงก่อนทดลองและหลังทดลอง

ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านกำลงใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยจะอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัย ดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่าก่อนทดลอง

ผลการทดลองสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 จากผลการวิเคราะห์คะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจพบว่าว่านักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Martin Seligman and Peterson (2004) ได้อธิบายว่า คุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนปัจจัยที่อยู่ภายในและภายนอกของตัวบุคคล เนื่องจากมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตหากมีการส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งจะช่วยเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่สนับสนุนกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถเพิ่มระดับของคุณลักษณะที่เข้มแข็งของบุคคลได้ ดังเช่นการศึกษาของ Nansook and Peterson (2009) ที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เข้มแข็งในวัยรุ่นพบว่าการส่งเสริมคุณลักษณะของบุคคลมุ่งเน้นไปที่ข้อดีของบุคคลและใช้เวลาพัฒนาโดยไม่สนใจข้อจำกัดหรือจุดด้อย ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่าและช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และกิจกรรมที่ถูกออกแบบมาให้เหมาะกับวัยรุ่นจะเป็นตัวช่วยให้ค้นพบความสุขและเป้าหมายจากการร่วมกิจกรรม ซึ่งคุณลักษณะที่เข้มแข็งคือจุดเริ่มต้นที่จะแพร่ขยายไปสู่จุดแข็งในเรื่องอื่น ๆ เช่น การ

ยอมรับ การใช้ชีวิตในสังคม และการปรับตัว เป็นต้น นอกจากนี้การนึกถึงกำลังใจด้วยการเขียนข้อความสั้น ๆ เกี่ยวกับความคิดหรือพฤติกรรมด้านพลังใจมีผลต่อพฤติกรรมและแนวทางในการรับมือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัวได้ดีขึ้นจากการนึกถึงประสบการณ์ของตนเองที่มุ่งเน้นประเด็นด้านพลังใจ (Kramer & Zinbarg, 2018) และยังสอดคล้องกับ Matsuguma et al. (2018) ที่พบว่าคุณลักษณะที่เข้มแข็งส่วนบุคคลมีผลต่อความสุขและความสัมพันธ์ รวมไปถึงการมีอารมณ์เชิงบวกด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณีนุช วรรณรัตน์ (2552) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกว้าเหว่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นพบว่าความว้าเหว่ของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นอยู่ในระดับต่ำ และให้ข้อเสนอแนะว่าหากนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด โดยการให้ความรัก ให้กำลังใจ รวมไปถึงส่งเสริมด้วยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตัวเอง กิจกรรมที่เหมาะสมสามารถช่วยลดความหว่าเหว่ลงได้ ซึ่งกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างเป็นส่วนนึงในการเติมเต็มช่องว่างของผลการวิจัยนี้ได้

ผลการวิเคราะห์สามารถอภิปรายได้ว่ากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการทดลอง จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานนั้นอาจเนื่องมาจากแนวคิด เทคนิคและกระบวนการที่นำมาปรับใช้ในกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก รูปแบบในการนำมาพัฒนากิจกรรมผู้วิจัยเลือกใช้การดำเนินกิจกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันของการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเรียนร่วมและต้องการที่จะเสริมสร้างคุรลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจมาทำกิจกรรมด้วยกันเป็นกลุ่ม โดยลักษณะของกิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการถ่ายทอดเรื่องราวผ่านอารมณ์เชิงบวกสามารถเข้าไปเติมเต็มความแตกต่างระหว่างบุคคลให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจขึ้น ซึ่งการค้นหาอารมณ์เชิงบวกไม่ใช่แค่ส่งผลทางด้านอารมณ์เท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงการค้นหาความหมายในเชิงบวกของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Fredrickson, 2001) นอกจากนี้จิรพรรณ สาบุญมา (2561) ยังกล่าวว่าจุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มเมื่อผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นมีความเข้าใจผู้อื่นสามารถทางานร่วมกับสมาชิกคนอื่นได้จะส่งผลให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นและต่อยอดไปถึงเกิดการพัฒนาผู้เรียนในทุก ๆ ด้าน

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ มีระดับคะแนนคุณลักษณะ

ที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติ ผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่ให้ความสนใจอย่างมากเกี่ยวกับความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลตลอดช่วงวัย ซึ่งแนวทางและเทคนิคของจิตวิทยาเชิงบวกถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมและปฏิบัติอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนมีการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เพื่อช่วยส่งเสริมการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้น (Chodkiewicz, 2018) ผู้วิจัยนำเทคนิคจากแนวคิดนี้ ได้แก่ การให้กำลังใจ การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การขอบคุณคนที่ทำดี ความคาดหวังในอนาคต การแสดงความขอบคุณ การคิดบวก การแสดงบทบาทสมมติ การเสริมแรง และการมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก ซึ่งเทคนิคดังกล่าวถูกนำมาใช้และผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้ประยุกต์ใช้สื่อที่เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสื่อที่นำมาใช้ในกิจกรรมแต่ละครั้ง ได้แก่ บัตรความรู้สึกที่เป็นอักษรเบลล์ เพลงบรรเลง ระฆังทิเบต สิ่งของต่าง ๆ (ผ้า ผลไม้ ตุ๊กตา ดอกไม้ พวงกุญแจ) คลิปเสียง ดินน้ำมัน ลูกปัดไม้ขนาดแตกต่างกัน 4 ขนาด ถ้วยพลาสติก กระดาษ และการ์ดความต้องการที่เป็นอักษรเบลล์ โดยสื่อและอุปกรณ์ที่นำมาใช้ขณะทำกิจกรรมนักเรียนสามารถใช้ได้และไม่เป็นอุปสรรคต่อข้อจำกัดทางการมองเห็น ทำให้การทำกิจกรรมแต่ละครั้งเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และนักเรียนสนใจที่จะเรียนรู้ อันนำไปสู่การพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจทั้ง 4 ด้าน คือ ความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม ความกระตือรือร้น (Peterson & Seligman, 2004) ซึ่งผู้วิจัยได้สอดแทรกการเรียนรู้ดังกล่าวไว้ภายในกิจกรรมแต่ละครั้ง นอกจากนี้กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกยังสามารถเติมเต็มความสุขและการรับมือกับความเครียดได้ และยังช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพลังใจ ด้านมนุษยธรรม และด้านความรักให้เพิ่มขึ้นอีกด้วย (Leontopoulou, 2015) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่ากิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเมื่อทำกิจกรรมผ่านกระบวนการกลุ่มนักเรียนมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนถึงทรัพยากรทางบวกและข้อดีของตนเอง และได้รู้จักกันมากขึ้น เป็นการเพิ่มความมั่นใจและความกล้าแสดงออก ซึ่งนำไปสู่การสร้างพลังที่สูงขึ้น

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า เมื่อดำเนินกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีท่าทีเปลี่ยนแปลงไปจากช่วงแรกที่เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนกล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่ง Bu and Duan (2020) อธิบายว่า การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ผ่านการทำกิจกรรมที่มุ่งเน้นในประเด็นเชิงบวก เช่น การสังเกตคุณลักษณะที่เข้มแข็งของตัวเอง การแบ่งปัน

ประสบการณ์ที่ดีของตนเอง การดูวีดีโอและพูดคุยถึงจุดแข็งของคนในวีดีโอ การพูดถึงแนวทางใช้จุดแข็งในการฟื้นคืนสภาพ เป็นต้น จะมีส่วนในการส่งเสริมความเข้มแข็งและการฟื้นคืนสภาพในประชากรที่เปราะบางได้ นอกจากนี้ Gabana et al. (2020) ยังอธิบายเพิ่มเติมว่าการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านการทำกิจกรรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมความเข้มแข้งทางใจ การทำงานร่วมกัน และความสัมพันธ์จะดีขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพจิตของสมาชิกกลุ่มในระยะยาวอีกด้วย

ผลจากการใช้กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น ทั้ง 10 ครั้ง พบว่า กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก เป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมต่อการนำมาเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น อาจเนื่องมาจากกิจกรรมใช้เทคนิดและวิธีตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับการตรวจสอบแล้วได้ผล นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ, และ ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (2019) กล่าวว่าแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกับกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก มีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้น การที่นักเรียนมีความสุขจากการได้แบ่งปันความทุกข์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน นำเรื่องราวดังกล่าวนั้นเป็นสิ่งสะท้อนเพื่อมองหาคุณค่าและความงดงามภายในตน ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อนใหม่ช่วยก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและยังสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ร่วมกลุ่ม ซึ่งเทคนิคและกระบวนการที่นำมาพัฒนาและต่อยอดองค์ความรู้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่ากิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกทำให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มที่ทำกิจกรรมตามปกติ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.1 ในการศึกษาผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ควรมีการติดตามผลระยะยาวอย่างต่อเนื่อง โดยการติดตามผลคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก 3 เดือน 6 เดือน เพื่อจะได้ทราบว่า ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้คงทนเพียงใด

1.2 จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจในนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้ ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการนำ

กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านอื่น เช่น บกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว ซึ่งจะทำให้กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถใช้ได้กับวัยรุ่นหรือนักเรียนกลุ่มต่าง ๆ ได้หลากหลายมากยิ่งขึ้น

1.3 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น เพื่อให้การศึกษามีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาเพิ่มเติมด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อเข้าถึงประสบการณ์หรือปรากฏการณ์เชิงคุณภาพของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจจนนำไปสู่การใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในครั้งต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 ข้อเสนอแนะสำหรับบุคลากรทางการศึกษา เช่น คุณครู สามารถนำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้หรือสอดแทรกในกิจกรรมการเรียนการสอน เนื่องจากกิจกรรมสามารถทำได้ไม่ยากและอาจช่วยส่งเสริมให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีแนวโน้มที่จะมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงขึ้น อันประกอบไปด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม ความกระตือรือร้น

2.2 ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศและแสดงความเป็นกันเองนักเรียนจึงไม่รู้สึกว่าผู้วิจัยอยู่ในฐานะครู ส่งผลให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ ตลอดจนช่วยทำให้บรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสนุกและเป็นกันเอง ดังนั้นการนำกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมนักเรียนไปใช้ ควรตระหนักถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มว่าเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินกิจกรรมและสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มที่ผ่อนคลาย ทำให้สมาชิกเกิดความไว้ใจกันภายในกลุ่ม เปิดใจเรียนรู้และมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรม

2.3 สำหรับผู้ที่สนใจออกแบบกิจกรรมกับผู้ที่บกพร่องทางการเห็น สามารถนำอุปกรณ์ในการวิจัยครั้งนี้ไปปรับใช้ตามความเหมาะสมของบริบทของแต่ละกิจกรรม ซึ่งอุปกรณ์ได้พัฒนาสำหรับผู้ที่บกพร่องทางการเห็นโดยเฉพาะ ซึ่งอุปกรณ์ที่แนะนำให้นำไปใช้ได้แก่ บัตรความรู้สึกและบัตรความต้องการ ที่มีอักษรเบรลล์ให้ผู้ที่บกพร่องทางการเห็นได้อ่าน

บรรณานุกรม

Barbara., L. Fredrickson. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society, 359*, 1367-1377.

Bhagotra, S. , Sharma, A. , & Raina, B. (2008). Psycho-social adjustments and rehabilitations of the blind. *Social Medicine, 10*(1).

Bolie, Linda, Haverman, Merel, Westerhof, Gerben, J, Riper, Heleen, Smit, Filip, & Bohlmeijer, Ernst. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *Public Health, 13*(119). Retrieved from http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/119

Bu, He, & Duan, Wenjie. (2020). Strength-Based Flourishing Intervention to Promote Resilience in Individuals With Physical Disabilities in Disadvantaged Communities: A Randomized Controlled Trial. *Research on Social Work Practice*, 1049731520959445.

Buchner, A. (2010). G*Power: Users Guide-Analysis by design. Retrieved from http://www.psycho.uniduesseldorf.de/abteilungen/aap/gpower3

Chodkiewicz, Alicia. (2018). *School-based positive psychology interventions: The development of a new evaluation process and intervention.* (Doctoral dissertation). University of Exeter, United Kingdom.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Ezhumalai, Sinu, Muralidhar, D, Dhanasekarapandian, R, & Nikketha, Bala Shanti. (2018). Group interventions. *Indian Journal of Psychiatry, 60*(4), 514-521.

Fredrickson, Barbara L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.

Furr, M. (2008). Summary of Effect Size and their Links to Inferential Statistics. Retrieved from http://psych.wfu.edu/furr/EffectSizeFormular.pdf

Gabana, Nicole T., Wong, Y. Joel, D'Addario, Aaron, & Chow, Graig M. (2020). The Athlete Gratitude Group (TAGG): Effects of coach participation in a positive psychology

intervention with youth athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-22.

Kabakci, Omer Faruk, Ergene, Tuncay, & Dogan, & Nuri. (2019). Character Strengths in Turkey: Initial Adaptation Study of Values in Action Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth) and Life Satisfaction in Young People. *International Journal of Educational methodology, 5*(3), 489-501.

Khazaei, Fatemeh, Khazaei, Omonabi, & Ghanbari-H, & Bahramali. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior, 72*(2017), 304-311.

Koolaee, Khodabakhshi, Mosalanejad, L, & Mamaghanirad, B. (2017). The Effectiveness of Group Training of Choice Theory on Quality of Life and Hope in Blind People. *Iranian Rehabilitation Journal, 15*(3), 199-206.

Kramer, Amanda, & Zinbarg, Richard. (2018). Recalling courage: An initial test of a brief writing intervention to activate a 'courageous mindset' and courageous behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 1-10.

Leontopoulou, Sophie. (2015). A Positive Psychology Intervention With Emerging Adults. *The European Journal of Counselling Psychology, 3*(2), 113-136.

Lerner, R. M., von Eye, A., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., & Bowers, E. P. . (2010). Special issue introduction: The meaning and measurement of thriving: A view of the issues. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(7), 707-719.

Linley, P., Joseph, Stephen, Harrington, Susan, & Wood, Alex. (2006). *Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future* (Vol. 1).

Lourens, Heidi, & Swartz, Leslie. (2016). Experiences of visually impaired students in higher education: bodily perspectives on inclusivec education. *Disability & Society, 32*(2), 240-251.

Martin, Seligman. (1998). Building human strength: psychology's forgotten mission. *APA President, 29*(1). Retrieved from https://nonopp.com/ar/Psicologia/00/pres.htm

Martin, Seligman, & Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). Positive Psychology: An Introduction*55*, 5-14.

Martin, Seligman, Steen, Tracy, Park, Nansook, & Peterson, Christopher. (2005). Positive

psychology progress. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/272078986_Positive_psychology_progress

Matsuguma, Shinichiro, Kawashima, Motoko, Negishi, Kazuno, Sano, Fumiya, Mimura, Masaru, & Tsubota, & Kazuo. (2018). Strengths use as a secret of happiness: Another dimension of visually impaired individuals' psychological state. *psychological state.PLoS ONE, 13*(2), 1-11.

Nansook, Park, & Peterson, Christopher. (2008). Positive Psychology and Character Strengths:Application to Strengths-Based School Counseling*12*(*2*), 85-92.

National Cancer Institute. (2020). NCI's Dictionary of Cancer Terms. Retrieved from https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/intervention-group

Niemiec, R. M. (2013). VIA Character Strengths - Research and Practice: The First 10 Years. *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology*, 11-33.

Pandey, K. (2018). Comparative Study of Adjustment of Visually Impaired Students. *Universal Journal of Educational Research, 6*, 2562-2571.

Park, Nansook, & Peterson, Christopher. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character, 10*(4), null-null.

Peterson, Christopher, & Seligman, Martin. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. In. Retrived from https://teachingpsychology.files.wordpress.com/2011/11/character-strengths-and-virtues.pdf

Pury, Cynthia L. S., & Kowalski, Robin M. (2007). Human strengths, courageous actions, and general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology, 2*(2), 120-128.

Ryan, Niemiec. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years. *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology*, 11-30.

Seligman, Railton, P., Baumeister, R.F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science, 8*(2), 119-141.

Semnanian, Sayeh, & koolaee, Anahita khodabakhshi. (2017). The Comparison of the Spiritual Intelligence and Self-Concept of Blinds and Sighted High School Girl Students in Tehran. *Journal of Reaserch on Religion & Health, 3*(1), 42- 52.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487.

Stevens, Nicholas. (2013). *Hope and Courage as the Foundation for a Virtue-Based Group Therapy.* Institute for the Psychological Sciences, United States.

Vella, Brodrick. (2011). Positive psychology: Reflecting on the past and projecting into the future. *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd, 33*(2), 10-13.

White, Mathew , & Waters, Lea. (2015). A case study of 'The Good School : Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 69-76.

World Health Organization. (2018). Blindness and vision impairment. Retrieved from http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/

กนกพร เรืองเพิ่มพูล. (2546). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความรู้สึกมีค่าในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา : ศึกษากรณีนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). แผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ *3* (พ.ศ. *2560 – 2564*) http://special.obec.go.th/doc/กลุ่มแผน/เล่มแผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการฉบับที่3พ.ศ. 2560-2564.pdf

กันตภณ พุ่มประดับ. (2558). บทบาทและศักยภาพของผู้พิการทางสายตาที่ถูกนำเสนอผ่านรายการโทรศัพท์ "*Blind Date*". (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

กุลวดี จองวรกุล. (2556). ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นกับนักเรียนปกติ ครู และบุคลากรอื่น ๆ ในโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนร่วมระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

เกสร มุ้ยจีน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี,

24(4), 673-681.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). จิตวิทยาการทางานรวมกัน. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวโรฒ.

จิรพรรณ สาบุญมา. (2561). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้โดยประสบการณ์แบบกลุ่มของบิดามารดาต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กสมาธิสั้น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลง กรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ดวงกมล ปิ่นเฉลียว. (2559). การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยความคิดเชิงบวก. วารสารพยาบาลตำรวจ, *8*(2), 223-230.

นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ, & ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย. (2019). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจา: การวิจัยแบบผสานวิธี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, *11*(1), 35-52.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2551). กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม สงขลา: นำศิลป์โฆษณา จำกัด.

ปรเมศวร์ เบญจวรรณ. (2561). แนวทางการออกแบบโมบายแอพลิเคชันในการเรียนรู้เชิงรุกสาหรับผู้พิการทางการเห็น. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).

ผดุง อารยะวิญญู. (2541). การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงธนพัฒนา.

พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ. (2551, 27 มกราคม). ราชกิจจานุเบกษา (เล่ม 125 ตอนที่ 28 ก, น.1-13).

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. (2542, 19 สิงหาคม). ราชกิจจานุเบกษา (เล่มที่ 24 ตอนที่ 74ก, น.1-23). สืบค้นจาก http://www.moe.go.th/main2/plan/p-r-b42-01.htm

ภาวนา เปลี่ยนศรี. (2551). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความสำเร็จในการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทฯ.

มณีนุช วรรณรัตน์. (2552). การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความว้าเหว่ของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอด. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ราชกิจจานุเบกษา. (2562). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562. สืบค้นจาก

http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/A/057/T_0049.PDF

วรารัตน์ สุกทองก้อน. (2554). ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของเซลิลิกแมนเพื่อพัฒนาความคิดบวกและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ *5* โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

วินัดดา ปิยะศิลป์. (2558). คู่มือการตรวจประเมิน วินิจฉัย และแนวทางช่วยเหลือเด็กพิการ Children with Disabilities. สืบค้นจาก http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20161213141542.pdf

ศิวพร ละม้ายนิล. (2557). ประสบการณ์ชีวิตการเป็นอาสาสมัครดวงตามืด : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. (ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สมกมล ภัทรกิจโสภณ. (2556). การจัดการศึกษาผู้พิการทางสายตา: กรณีศึกษาโรงเรียนสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ).

สฤษฎ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์. (2556). ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ *2* วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศกรมแพทย์ทหารอากาศ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1. คู่มือแนวดำเนินงานจัดการเรียนร่วม. สืบค้นจาก http://www.aya1.go.th/Inclusive/inclus-02.doc

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. สืบค้นจาก http://www.royin.go.th/dictionary/

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). สำนักงานสถิติฯ เผยผลการสำรวจความพิการ พ.ศ. 2560. สืบค้นจาก http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N04-12-61-1.aspx

เสถียร จิรรังสิมันต์. (2549). ความรู้เกี่ยวกับองค์กรเครือข่าย. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและประสานการมีส่วนร่วมองค์กรเครือข่าย สำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

เสาวณี เตชะพัฒนาวงษ์. (2554). ผลของการให้คาปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

เสาวรักษ์ สุคนธรังษี. (2546). การศึกษาปัญหา ความต้องการและแนวทางให้การปรึกษาและแนะแนวคนตาบอดหูหนวกในสถาบันฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

อารีย์รัตน์ อ่อนทอง. (2546). บทบาทของศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา และส่วนกลาง ในทัศนคติของประชาชน. รายงานวิจัยศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา และส่วนกลาง ของคนพิการ กรมสามัญศึกษา : กระทรวงศึกษาธิการ.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. ครรชิต สนอุบล	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. ครรชิต สนอุบล	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.อุรปรีย์ เกิดในมงคล	อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
5. อาจารย์ สุจิตรา ติกวัฒนานนท์	ผู้จัดการโครงการเรียนร่วมและอาสาสมัคร มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์

ภาคผนวก ข

ใบรับรองจริยธรรม

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 029/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านกำลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 มีนาคม 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 มีนาคม 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 มีนาคม 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 มีนาคม 2563

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-029/2563
วันที่ให้การรับรอง : 10/03/2563
วันหมดอายุใบรับรอง : 10/03/2564

ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

10 มีนาคม 2563

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 029/2563E

เรียน นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-029/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงร่างการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านกำลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 029/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2563 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-029/2563
Date of Approval	10 มีนาคม 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	10 มีนาคม 2564
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 10 มีนาคม 2564)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-029/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/309 **วันที่** 3 กุมภาพันธ์ 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านกำลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) ข้อคำถาม และ 2) กิจกรรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 084 785 8898

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ฉัตรชัย อ.

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/871

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

9 เมษายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เนื่องด้วย นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านกำลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อุรปรีย์ เกิดในมงคล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
เอกร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 084 785 8898

ที่ อว 8718/871

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

9 เมษายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ประธานคณะกรรมการมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์

เนื่องด้วย นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านกำลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สุจิตรา ติกวัฒนานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
เอกร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 084 785 8898

MF-10-2-version-2.0

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

(Informed Consent Form)

วันที่ ……..……

ข้าพเจ้า……..…อายุ……ปี อยู่บ้านเลขที่…….
ถนน…….....หมู่ที่.....แขวง/ตำบล……..……....เขต/
อำเภอ…..…….....จังหวัด…….....
โทรศัพท์.....

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1 . ข้าพเจ้า ได้รับทราบโครงการวิจัยของ นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ
เรื่อง ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ข้อ 2. ข้าพเจ้า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ โดยมิได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใดและจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ข้าพเจ้า ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อ 4. ข้าพเจ้า ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานใดๆ ของข้าพเจ้า หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน และการประเมินผลการเรียน (ในกรณีที่ข้าพเจ้ากำลังศึกษาอยู่)

ข้อ 6. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ เบอร์โทรศัพท์ 084-7858898

ข้อ 7. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-649-5000 ต่อ 11019

/ ข้าพเจ้า.....

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ ……..... ลงชื่อ ……

(……..) (……..)

ผู้ยินยอม / ผู้แทนโดยชอบธรรม ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม/หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ ……พยาน ลงชื่อ ……พยาน

(……) (……)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ ……พยาน

(……)

<u>หมายเหตุ</u>

1. ในกรณีผู้ให้ความยินยอมมีอายุไม่ครบ 18 ปีบริบูรณ์ จะต้องมีผู้ปกครองตามกฎหมายเป็นผู้ให้ความยินยอมด้วย หรือ ผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง จะต้องมีผู้มีอำนาจทำการแทน เป็นผู้ให้ความยินยอม
2. กรณีผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ให้ผู้วิจัยอ่านข้อความในหนังสือให้ความยินยอมนี้ให้แก่ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยฟังจนเข้าใจแล้ว และให้ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยลงนาม หรือพิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือรับทราบ ในการให้ความยินยอมดังกล่าวด้วย

MF-10-3-version-2.0

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
สำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี
หรือ ผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง

วันที่ ……

ข้าพเจ้า……อายุ……ปี อยู่บ้านเลขที่…..……
ถนน…….....หมู่ที่……แขวง/ตำบล……....เขต/
อำเภอ…..……..จังหวัด……
โทรศัพท์.....

เป็นผู้มีอำนาจกระทำการแทน นาย/ นาง/ นางสาว/ เด็กชาย/ เด็กหญิง

……

มีความเกี่ยวข้องเป็น……

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1 . ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของ นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ

เรื่อง ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ข้อ 2. ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมิได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการ หรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อ 4. ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้าได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานใดๆ ของข้าพเจ้า หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียน (ในกรณีที่ข้าพเจ้ากำลังศึกษาอยู่)

ข้อ 6. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับนางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ เบอร์โทรศัพท์ 084-7858898

ข้อ 7. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-649-5000 ต่อ 11019

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ ..... ลงชื่อ .....

(.....) (.....)

ผู้มีอำนาจทำการแทน ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม / หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ .....พยาน ลงชื่อ .....พยาน

(.....) (.....)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือนางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ .....พยาน

(.....)

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) **ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 16 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

องค์ประกอบคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3			
ความซื่อสัตย์	1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	2	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	4	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	5	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	7	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
	8	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	10	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
	11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	12	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	15	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	17	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	18	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 16 (ต่อ)

องค์ประกอบคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3			
ความกล้าหาญ	19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	21	1	1	-1	2	0.33	ปรับปรุง
	22	1	1	-1	2	0.33	ปรับปรุง
	23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	24	1	1	-1	2	0.33	ปรับปรุง
	25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	27	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	29	0	1	-1	1	0.00	ตัดทิ้ง
	30	1	1	-1	2	0.33	ปรับปรุง
	31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	32	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	33	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 16 (ต่อ)

องค์ประกอบคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3			
ความมานะพยายาม	41	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	42	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	43	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	44	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	48	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	51	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	52	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	53	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	55	1	1	-1	2	0.33	ปรับปรุง
	56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	60	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	62	1	1	-1	2	0.33	ปรับปรุง
	63	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	64	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	65	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 16 (ต่อ)

องค์ประกอบคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจ	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3			
ความกระตือรือร้น	66	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	67	0	1	-1	1	0.00	ปรับปรุง
	68	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	69	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	70	0	1	-1	1	0.00	ตัดทิ้ง
	71	0	1	-1	1	0.00	ตัดทิ้ง
	72	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	73	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	74	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	75	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	76	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	77	0	1	-1	1	0.00	ตัดทิ้ง
	78	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	79	1	1	-1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	80	1	1	-1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	81	1	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
	82	1	1	-1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	83	0	0	-1	-1	-1.00	ตัดทิ้ง
	84	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	85	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	86	1	1	-1	2	0.33	ปรับปรุง
	87	0	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
	88	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	89	1	0	-1	0	0.00	ตัดทิ้ง
	90	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	91	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
	92	0	0	-1	-1	-1.00	ตัดทิ้ง
	93	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด

ข้อ	ตัวแปร	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's alpha
1	ความซื่อสัตย์	.527	.700
2		.355	
3		.503	
4		.244	
5		.488	
6		.091	
7		.472	
8		.613	
9		.409	
10		.002	
11	ความกล้าหาญ	.658	.890
12		.675	
13		.519	
14		.687	
15		.482	
16		.684	
17		.627	
18		.326	
19		.768	
20		.393	
21		.619	
22		.786	

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ตัวแปร	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's alpha
23	ความมานะพยายาม	.665	.907
24		.393	
25		.538	
26		.726	
27		.782	
28		.746	
29		.633	
30		.563	
31		.668	
32		.580	
33		.911	
34		.483	
35	ความกระตือรือร้น	.672	.880
36		.744	
37		.454	
38		.629	
39		.667	
40		.838	
41		.659	
42		.440	
43		.628	
44		.436	
45		.456	
Cronbach's alpha เท่ากับ .958			

ตาราง 18 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมเสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก	ครั้งที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่					ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5			
การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ความซื่อตรงในตัวฉัน	2	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
ฉันซื่อตรงต่อผู้อื่น	3	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
กว่าจะมีวันนี้	4	0	0	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
ความมานะพยายาม	5	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ฉันจะสู้เพื่อตัวเอง	6	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
ฉันคือผู้กล้า	7	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
ฉันเป็นคนกระตือรือร้น	8	0	1	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	9	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สรุปกิจกรรม	10	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชุดที่.....

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์ของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 2 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

ขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้อย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน ข้อมูลจากแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยและนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น

กมลมาศ สุริยวรรณ

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมคำลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับความจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. ชื่อ – นามสกุล.....

2. อายุ……..ปี

3. เพศ……..

4. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา.....

ตอนที่ 2 แบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้เป็นข้อความที่ใช้ประเมินคุณลักษณะที่เข้มแข้งด้านพลังใจ ซึ่งแต่ละข้อความไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด จึงขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่อย่างเป็นอิสระ แล้วให้นักเรียนตอบเป็นตัวเลขอักษรเบรลล์ 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ลงในกระดาษคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกจริงของนักเรียนในขณะนี้

โดย	1	หมายถึง	น้อยที่สุด
	2	หมายถึง	น้อย
	3	หมายถึง	ปานกลาง
	4	หมายถึง	มาก
	5	หมายถึง	มากที่สุด

1. ฉันสามารถเล่าถึงตัวเองได้ โดยไม่บิดเบือนความจริง
2. ถึงแม้ฉันจะมีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ฉันพร้อมที่จะบอกคนรอบข้างว่าจะก้าวผ่านข้อจำกัดนี้ไปได้
3. ฉันพร้อมที่จะบอกกับคนอื่น ๆ ว่า อะไรคือข้อจำกัดสำหรับตัวฉันเอง
4. ฉันไม่เขินอายที่จะพูดกับผู้อื่นถึงความใฝ่ฝันของตนเอง
5. ฉันมักจะโกหกเกี่ยวกับตนเองเพื่อปิดบังข้อจำกัดของฉัน
6. ฉันยอมรับข้อจำกัดของตนเองได้
7. ฉันไม่ใช้ข้อจำกัดของตัวเองเป็นข้ออ้างให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์
8. ฉันบอกเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองอย่างตรงไปตรงมา
9. ฉันพูดความจริงกับคนอื่น
10. ถึงแม้ฉันจะมีข้อจำกัดในการเรียน แต่ฉันพร้อมที่จะบอกคนรอบข้างว่าจะก้าวผ่านข้อจำกัดนี้ไปได้
11. หากมีอุปสรรค ฉันกล้าเผชิญความกดดันได้ด้วยตนเอง
12. เมื่อฉันต้องออกไปเรียนร่วม ฉันมีโอกาสที่จะถูกคุกคามแต่ฉันกล้าที่จะเผชิญกับมัน
13. ฉันกล้าที่จะเผชิญกับความกดดันได้ด้วยตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย
14. เมื่อถูกล้อเลียน ฉันไม่กล้าเผชิญหน้า
15. เมื่อฉันตั้งใจทำอะไร ฉันกล้าเผชิญความกดดัน
16. ถึงแม้ฉันมีข้อจำกัด ฉันกล้าที่จะออกไปเผชิญกับโลกภานนอก
17. แม้การเดินทางของฉันจะมีความยากลำบากกว่าคนทั่วไป ฉันกล้าที่จะเดินทางด้วยตัวเอง

18. ในการเรียนบางครั้งอาจถูกพูดสบประมาท แต่ฉันกล้าที่จะเผชิญกับมัน
19. แม้การเรียนจะมีความยากลำบาก ฉันกล้าขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
20. การอยู่ในสังคมบางครั้งอาจถูกเลือกปฏิบัติ แต่ฉันกล้าที่จะเผชิญมัน
21. เมื่อฉันต้องไปในสถานที่แปลกใหม่ ฉันกล้าที่จะเดินทางด้วยตัวเอง
22. ในบางครั้งการดำเนินชีวิตอาจเกิดอุบัติเหตุ แต่ฉันกล้าที่จะไปเผชิญกับมัน
23. เมื่อลงมือทำอะไรฉันสามารถทำสิ่งนั้นได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้
24. ฉันใช้ความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่
25. ฉันมีการวางแผนแล้วลงมือทำตามด้วยความแน่วแน่
26. ฉันไม่ย่อท้อ แม้ว่าในการเรียนจะยากลำบากกว่าผู้อื่น
27. เมื่อต้องพบกับอุปสรรคฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อก้าวผ่านความรู้สึกที่แย่ไปได้
28. แม้จะเคยผิดพลาดฉันมักไม่ย่อท้อที่จะทำมันอีกครั้ง
29. แม้ฉันจะมีข้อกำจัดในการมองเห็น ฉันพยายามที่จะเดินทางด้วยตัวเอง
30. แม้จะเคยล้มเหลว ฉันจะพยายามทำมันอีกครั้งด้วยความมุ่งมั่น
31. เมื่อต้องพบอุปสรรค ฉันมักจะย่อท้อ
32. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำแล้วมักบรรลุตามที่ฉันตั้งใจไว้
33. การดำเนินชีวิตแม้ว่าจะมีอุปสรรค ฉันก็พยายามเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้อยู่กับปัญหาเหล่านั้นได้
34. เมื่อพบปัญหาฉันสามารถหาวิธีฟันฝ่าไปได้
35. ฉันตื่นเต้นที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่
36. ฉันกระตือรือร้นที่จะทำความรู้จักกับผู้อื่น
37. ในเวลาว่างฉันมักจะหากิจกรรมที่สนุกทำได้เสมอ
38. แม้ว่าการใช้ชีวิตในสังคมจะยากลำบาก แต่ฉันตื่นเต้นที่ออกไปเผชิญด้วยตนเอง
39. ฉันตื่นเต้นเมื่อได้ทำสิ่งแปลกใหม่
40. แม้ว่าจะยากลำบากแต่ก็นับเป็นเรื่องท้าทายที่จะทำให้บุคคลภายนอกเข้าใจความบกพร่องฉัน
41. เมื่อลงมือทำอะไร ฉันมักจะจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นจนสำเร็จ
42. ฉันมองว่าอุปสรรคเป็นเรื่องท้าทาย
43. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันไม่สามารถจดจ่อกับการแก้ปัญหา
44. เมื่อทำงานกลุ่ม ฉันมักจะกระตือรือร้นที่จะทำงานอย่างเต็มที่
45. งานที่ท้าทายน่าสนใจกว่างานที่ซ้ำซาก

รายละเอียดกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านพลังใจ

กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นการพบกันครั้งแรกของการทำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งนักเรียนใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในโรงเรียน โดยแต่ละคนอาจเคยมีปฏิสัมพันธ์กันมาก่อนหรืออาจจะไม่เคยพูดคุยกัน การต้องมาทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันจึงต้องสร้างความไว้ใจให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกสบายใจและมีแนวทางปฏิบัติที่สามารถอยู่ร่วมกันได้ การสร้างสัมพันธภาพเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดการยอมรับและรู้สึกปลอดภัย (Corey (2012)

การปฐมนิเทศผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และการให้กำลังใจ (Encouragement)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก และรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้ร่วมกิจกรรม

2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความคุ้นเคย รู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจผู้วิจัย

4. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

สื่อและอุปกรณ์

1. ลำโพงแบบพกพา

2. ดนตรีบรรเลง Beethoven chopin schubert mozart - grande valse brillante (chopin)

3. บัตรความรู้สึกที่เป็นอักษรเบลล์

ตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 การจัดกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยจัดวางเก้าอี้เป็นวงกลมและเปิดเพลงบรรเลงต้อนรับสมาชิกทุกคน เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันทุกคนแล้วปิดเพลงและให้สมาชิกอยู่กับตัวเองสักครู่

1.2 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม แนะนำตนเอง และกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่มด้วยความยินดี ผู้วิจัยบอกถึงความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบการทำกิจกรรมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในระหว่างทำกิจกรรม การรักษาความลับ ข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม (1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง) วัน/เวลา/สถานที่ ที่ใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง

1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงและแนวทางในการอยู่ร่วมกันขณะทำกิจกรรม

1.5 ให้ตัวแทนสมาชิก 1 คน กล่าวสรุปกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองด้วยการบอกชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น และให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงที่มาของชื่อตนเองให้กลุ่มทราบเพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นชินและความไว้ใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงทรัพยากรทางบวกหรือลักษณะข้อดีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง

2.3 เมื่อสมาชิกแต่ละคนบอกเล่าเกี่ยวกับตัวเองครบทุกคน ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกคิดเปรียบเทียบว่า ทรัพยากรด้านบวกของตนเองหากเปรียบเป็นเสียงจะเปรียบเทียบได้กับเสียงอะไร

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเสียงที่ตนเองเปรียบเปรยโดยเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง

2.5 ผู้วิจัยแจกบัตรความรู้สึกและให้สมาชิกเลือกบัตรที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้พร้อมอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับบัตรความรู้สึกที่ตนเองเลือก

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม ข้อตกลง สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้งที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนซักถามข้อสงสัย

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

3.4 ผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้สมาชิกทุกคน เขียน 3 สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน ความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองให้เพื่อนในกลุ่มได้รับรู้ การให้ข้อมูลและการแสดงความคิดเห็น

2. สังเกตการให้ความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างดำเนินกิจกรรม

3. พิจารณาพลวัตกลุ่มที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมครั้งนี้

กิจกรรมที่ 2 ความซื่อตรงในตัวฉัน

แนวคิด

ความซื่อตรงคือรากฐานอย่างหนึ่งของความดี โดยความซื่อตรงเมื่อเริ่มจากตนเองก่อนจะเป็นอย่างหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็น สามารถยอมรับข้อจำกัดของตัวเองและสามารถเล่าให้ผู้อื่นฟังได้โดยไม่โกหก กิจกรรมนี้พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่มุ่งประเด็นไปที่เรื่องราวดีๆของตนเองและไม่สนใจประเด็นในด้านลบ (Martin & Csikszentmihalyi, 2000)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การอยู่กับมันในนาทีนั้น (Savoring) การสรุปความ (Summarizing)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญและเข้าใจคุณลักษณะเฉพาะตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและรับรู้ความซื่อตรงของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเวลาทบทวนตนเอง พูดถึงจุดดี จุดเด่น และข้อจำกัด อย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้ยอมรับและรักตนเองมากขึ้นแล้วนำไปสู่การกล่าวขอบคุณตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. สิ่งของต่าง ๆ (ผ้า ผลไม้ ตุ๊กตา ดอกไม้ พวงกุญแจ)
2. ระฆังทิเบต

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม ทบทวนถึงการเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมและความรู้สึกของทำการบ้านครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยทบทวนกฎกติกากลุ่มและสอบถามสมาชิกแต่ละคนหากต้องการปรับหรือเพิ่มกติกา เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยส่งสิ่งของต่าง ๆ ให้สมาชิกแต่ละคนได้สัมผัสและพิจารณาอยู่กับสิ่งของนั้น เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีสมาธิและอยู่กับสิ่งที่กำลังทำในขณะนี้

2.2 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกความรู้สึกของสมาชิกจากการสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ

2.3 ผู้วิจัยเปิดประเด็นเรื่องความซื่อตรง โดยชวนให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นความซื่อตรงที่ตนเองเคยทำ

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่โดยให้แต่ละคนสำรวจความซื่อตรง และข้อดีของตนเอง จากนั้นบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความซื่อตรงของตนเองให้คู่ของตนเอง

2.5 สมาชิกแต่ละคู่แลกเปลี่ยนประเด็นของคู่ตัวเองให้เพื่อนในกลุ่มฟังในประเด็นต่อไปนี่

1) ความซื่อตรงของตนเอง

2) ความรู้สึกเมื่อได้บอกเล่าความซื่อตรงของตนเองให้ผู้อื่นฟัง

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวขอบคุณตนเอง ผู้คนที่อยากขอบคุณ และสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่ตนเองได้เล่าให้คู่ของตนเองฟัง

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นความซื่อตรงที่ได้แลกเปลี่ยนกันในวันนี้

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนในกลุ่มแต่ละคนซักถามข้อสงสัย

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนข้อมูล และพฤติกรรมของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นระหว่างร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการณ์แสดงออกในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและความกระตือรือร้นในการแลกเปลี่ยนประเด็นกับคู่สนทนา

กิจกรรมที่ 3 ฉันซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น

แนวคิด

เมื่อมีความซื่อตรงต่อตนเอง ความซื่อสัตย์นั้นจะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่นได้ การกระตุ้นอารมณ์เชิงบวกจากการทบทวนตนเองในปัจจุบัน ฝึกระลึกถึงความคิดความรู้สึกตนเอง การมีตัวแบบเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจะช่วยเป็นการส่งเสริมกำลังใจอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นนำแนวทางมาปรับใช้กับตนเองสามารถได้สำรวจความซื่อตรงของตัวเองและเกิดการตระหนักถึงความสำคัญของความซื่อตรงมากขึ้น (Martin Seligman and Peterson, 2004)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุปความ (Summarizing) การเสริมแรง (Reinforcement)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความซื่อสัตย์อยู่เสมอ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบความความซื่อสัตย์ที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่กับผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีตัวแบบและแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตด้วยความซื่อสัตย์

สื่อและอุปกรณ์

1. ลำโพงแบบพกพา
2. คลิปเสียง “ความซื่อสัตย์ สิ่งดี ๆ ที่พระองค์ทรงทำให้เราเห็น (ในหลวงรัชกาลที่9)

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อสมาชิกนั่งเก้าอี้เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ในประเด็นความซื่อตรงต่อตนเอง

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงการบ้านที่มอบหมายให้พอสังเสปและความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้น

1.3 ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเข้าใจการเสริมสร้างความซื่อสัตย์ของตนเองต่อผู้อื่นที่ตรงกันและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยเปิดคลิปเสียง “ความซื่อสัตย์ สิ่งดี ๆ ที่พระองค์ทรงทำให้เราเห็น (ในหลวงรัชกาลที่9)” จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการฟังคลิปเสียง

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกสัตว์อะไรก็ได้ที่ตนคิดว่าคือตัวแทนแห่งความซื่อสัตย์

2.3 ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน โดยจับกลุ่มจากชื่อสัตว์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

2.4 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนองค์ความรู้เกี่ยวกับตัวแบบที่ตนเองยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตและความซื่อสัตย์ที่เราสามารถทำเพื่อคนอื่น

2.5 สมาชิกช่วยกันสรุปแนวทางปฏิบัติด้านซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นที่ตนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

2.6 ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอจากการแลกเปลี่ยนความรู้ในประเด็น“สิ่งดีที่ฉันได้รับเมื่อฉันซื่อสัตย์กับผู้อื่น”

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรมความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น

3.2 ให้สมาชิกบอกความรู้สึกจากการร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือ

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

3.4 ผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้สมาชิกในกลุ่มเขียนจดหมายขอโทษตัวเองในอดีตที่เคยทำผิดพลาดหรือเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นหรือยังติดค้าง เช่น เรื่องครอบครัว เรื่องการเรียน เรื่องเพื่อน เป็นต้น

การประเมินผล

1. สมาชิกสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจขณะทำกิจกรรมความซื่อตรงต่อผู้อื่น

2. สังเกตความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับความซื่อตรง

3. พิจารณาคำตอบจากทัศนคติและความรู้สึกของสมาชิกหลังร่วมกิจกรรม

คลิปเสียงประกอบกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก
ความซื่อสัตย์ สิ่งดี ๆ ที่พระองค์ทรงทำให้เราเห็น (ในหลวงรัชกาลที่9)

ครั้งหนึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที 9 ทรงเข้าร่วมการแข่งขันเรือใบ เมื่อสัญญาณดังขึ้น พระองค์ทรงเรือใบสู่ทะเลกว้าง แต่หลังจากนั้นไม่นาน ผู้คนต่างพบกับความประหลาดใจ พระองค์ทรงเรือใบกลับมา เหตุผลก็คือ เรือของพระองค์ไปโดนทุ่นเข้าโดยบังเอิญ ถือว่าผิดกติกา ถึงวันนั้นจะไม่มีใครเห็น แต่พระองค์ก็ทรงกลับมา ความซื่อสัตย์ สิ่งดี ๆ ที่พระองค์ทรงทำให้เราเห็น

ร่วมสืบสานพระราชปณิธาน สร้างพลังความดีที่ยั่งยืน

กิจกรรมที่ 4 กว่าจะมีวันนี้

แนวคิด

อารมณ์ด้านบวกตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเกิดจาก สามารถกระตุ้นให้เกิดขึ้นได้ 3 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยเลือกประยุกต์ใช้ในกิจกรรมคือระดับที่ 1 คือ การทบทวนอดีต การชื่นชม เชื่อมโยงกับความรู้หรือประสบการณ์เก่า เกิดความเข้าใจ ยอมรับ ใช้กิจกรรมให้ระลึกถึงคนที่มีคุณค่า ชื่นชมตนเอง คนที่ทำผิดพลาด ให้อภัยตนเอง ให้ย้อนเวลากลับไปบอกตนเองในอดีต การที่นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นได้บอกเล่าเรื่องราวความเป็นตัวเองจะเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ช่วยกระตุ้นและเกิดความตระหนักเกี่ยวกับตัวตนของตนเองมากขึ้น (Barbara L. Fredrickson, 2004)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคขอบคุณคนที่ทำดี (gratitude) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุปความ (Summarizing)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต พร้อมอธิบายวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ครั้งนั้น

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวขอบคุณตัวเองหรือบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเหตุการณ์ครั้งนั้น

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองพร้อมที่จะนำวิธีการรับมือไปใช้กับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหากต้องเผชิญ

สื่อและอุปกรณ์

ดินน้ำมันจำนวน 10 ก้อน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อสมาชิกนั่งเก้าอี้เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมาในประเด็นความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงการบ้านที่มอบหมายให้พอสังเสปและความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้เขียนจดหมายขอโทษตัวเองในอดีต

1.3 ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความรู้สึกของตัวเองในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างโดยเลือกอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุดและพูดออกมาคนละ 1 คำ

2.2 ผู้วิจัยแจกดินน้ำมันให้สมาชิกในกลุ่มและให้แต่ละคนปั้นรูปอะไรก็ได้ 2 รูป โดยที่รูปที่ปั้นออกมานั้นให้สื่อถึง 2 สิ่ง คือ

1) ตัวตนของตนเองที่เคยอยู่ในเหตุการณ์ยากลำบากของชีวิต

2) ตัวตนที่ก้าวผ่านเหตุการณ์ที่ที่ยากลำบากของชีวิต

2.3 ให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตัวเองปั้น และบอกเล่าถึงตัวเองว่ามีเส้นทางชีวิตเป็นมายังไง และก้าวข้ามข้อจำกัดหรืออุปสรรคต่าง ๆ มาได้อย่างไร

2.4 ให้สมาชิกได้บอกเล่าวิธีการหรือแนวทางในการจัดการกับเหตุการณ์ครั้งนั้น และบุคคลที่สนับสนุนให้ตนเองผ่านเหตุการณ์ครั้งนั้นและมีทุกวันนี้

2.5 เมื่อสมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ครบแล้ว ให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกของตนเองหลังจากแบ่งปันเรื่องราวให้เพื่อนได้รับทราบ

2.6 ให้สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจกันและกัน

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปกิจกรรมกว่าจะมีวันนี้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกความรู้สึกจากการร่วมกิจกรรม พร้อมกล่าวขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือ

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มมีแนวทางในการรับมือเหตุการณ์ที่คล้ายกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

2. นักเรียนสามารถชื่นชม ขอบคุณตนเองและผู้อื่นได้

3. สังเกตความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมของสมาชิกระหว่างร่วมกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกตในการประเมิน

แบบสังเกต

หมายเลขสมาชิก	ความร่วมมือ	พฤติกรรมขณะทำกิจกรรม	ความคิดเห็น
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

กิจกรรมที่ 5 ความมานะพยายาม

แนวคิด

ในชีวิตของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นต้องพบเจออุปสรรคในการดำรงชีวิต เนื่องด้วยข้อจำกัดในการมองเห็นแบบหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมาก น้อยปะปนกันไป การใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้โดยมุ่งเน้นประเด็นของ การเห็นคุณค่า ซึ่งสามารถนำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตและมีความคาดหวังด้านบวก (Optimism) มากขึ้น (Nansook and Peterson (2008)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) ความคาดหวังในอนาคต (hope) การคิดบวก (Optimism) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การเสริมแรง (Reinforcement)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความพยายามของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตด้วยความมานะพยายาม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในชีวิตและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคระหว่างทาง

สื่อและอุปกรณ์

1. ระฆังทิเบต
2. ลูกปัดไม้ขนาดแตกต่างกัน 4 ขนาด
3. ถ้วยพลาสติก

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อสมาชิกนั่งเก้าอี้เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกแต่ละคน และทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา จากกิจกรรมกว่าจะมีวันนี้

1.2 ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมานะพยายาม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยเริ่มต้นกิจกรรมโดยใช้ระฆังทิเบตเคาะเพื่อส่งสัญญาณ ให้สมาชิกในแต่ละคนได้อยู่กับตัวเอง นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่อยู่รอบกายและสิ่งดี ๆ ของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มกล่าวขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่สมาชิกได้นึกถึง ไม่ว่าจะเกิดจากตัวสมาชิกเองหรือเกิดจากสิ่งที่อยู่รอบกาย

2.3 ผู้วิจัยแจกลูกปัดคละขนาดพร้อมถ้วยพลาสติกให้สมาชิกในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกแยกขนาดของลูกปัดทั้ง 4 ขนาด โดยนำลูกปัดที่มีขนาดเดียวกันวางรวมกันแยกตามขนาดต่าง ๆ

2.4 เมื่อสมาชิกแยกลูกปัดเสร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยให้สมาชิกนึกถึงความสำเร็จในอนาคตที่ต้องใช้เวลาและความตั้งใจในการลงมือทำด้วยความมานะพยายามเช่นการแยกลูกปัด

2.5 เมื่อสมาชิกเล่าจบให้สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจและกล่าวชื่นชม

2.6 ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปประโยชน์/ข้อคิดจากการกิจกรรมการแลกเปลี่ยนและรับฟังสมาชิกในกลุ่มในประเด็นของความมานะพยายาม ช่วยกันสรุปปัจจัยของความมานะพยายาม

2.7 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้

3. ขั้นสรุป

3.1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มสำหรับการให้ความร่วมมือ

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

3.3 ผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้สมาชิกในกลุ่มเขียนอธิบายความรู้สึกของตัวเองต่อบุคคลที่สำคัญในชีวิตหรือบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจในเรื่องต่างๆ

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนบอกและอธิบายถึงความมานะพยายามที่จะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติในอนาคต

2. สังเกตการให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนข้อมูล และพฤติกรรมของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นระหว่างร่วมกิจกรรมความมานะพยายาม

3. พิจารณาคำตอบจากการความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 ฉันจะสู้เพื่อตัวเอง

แนวคิด

ความรับผิดชอบต่อตนเองเกี่ยวกับเป้าหมายในอนาคตของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นต้องใช้ความกล้าหาญเข้ามาช่วยเพื่อให้การบรรลุเป้าหมายที่วางไว้เป็นไปอย่างมีทิศทางง่ายขึ้น การรู้จักตนเองและบุคคลที่สามารถสนับสนุนตนเองให้ไปสู่เป้าหมายได้ จะช่วยให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นสามารถปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองวางไว้ได้อย่างมีแบบแผน และก้าวเข้าสู่ความสำเร็จตามบทบาทหน้าที่ที่ตนได้กำหนดไว้ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกช่วยส่งเสริมการค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่ ให้ฝึกการมองหาหรือค้นหาข้อดี หรือสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ ทั้งนี้รวมถึงคนและโอกาสดีที่อยู่รอบตัว ซึ่งในบางครั้งอาจมองข้ามไป (Martin Seligman and Peterson, 2004)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การแสดงความขอบคุณ (Gratitude letter) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การเสริมแรง (Reinforcement)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาเส้นทางไปสู่เป้าหมายและสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยการมองโลกในเชิงบวก

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นผู้ที่ให้กำลังใจที่อยู่เบื้องหลังของสมาชิกกลุ่มและนำกำลังใจเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หากเจอปัญหาหรืออุปสรรคก็สามารถเผชิญกับสิ่งนั้นได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ลำโพงแบบพกพา

2. คลิปข่าว นิสิตวิศวตาบอดคนแรกของประเทศ

3. กระดาษ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อสมาชิกนั่งเก้าอี้เรียบร้อยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกแต่ละคน และทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ในประเด็นความมานะพยายาม

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงการบ้านที่มอบหมายให้พอสังเสปและความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้เขียนอธิบายความรู้สึกของตัวเองต่อบุคคลที่สำคัญในชีวิต

1.3 ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยเปิดคลิปข่าว นิสิตวิศวตาบอดคนแรกของประเทศ ให้สมาชิกฟัง จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากคลิปข่าวดังกล่าวในประเด็นของความกล้าหาญ

2.2 ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกทั้งหมดแลกเปลี่ยนเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

2.3 แบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มย่อย โดยให้สมาชิกนับ 1-4 สมาชิกที่ได้เลขเดียวกันให้อยู่กลุ่มด้วยกัน พร้อมทั้งให้สมาชิกแต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม โดยมีเงื่อนไขว่าชื่อกลุ่มต้องเป็นคำที่มีความหมายในด้านบวก

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนเป้าหมายของตนเอง โดยปฏิบัติดังนี้

1) ฉีกกระดาษเป็นรูปอะไรก็ได้โดยสื่อถึงเป้าหมายในอนาคตที่ตนเองตั้งไว้

2) นึกถึงวิธีการไปถึงเป้าหมายนั้นและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทาง

3) หาแนวทางในการรับมือกับอุปสรรคหรือข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้น

4) นึกถึงบุคคลที่อยู่เบื้องหลังและคอยสนับสนุนในการไปถึงเป้าหมายของตนเอง

5) กล่าวถ้อยคำที่อยากบอกบุคคลที่คอยสนับสนุนตนเองอยู่เสมอ

2.5 ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มอภิปรายว่าถึงเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างไร

2.6 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

2.7 ร่วมกันให้คะแนนกลุ่มที่มีแนวทางในการไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจน และมอบรางวัลให้กลุ่มที่ทำคะแนนออกมาได้อย่างดี

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกความรู้สึกจากการร่วมกิจกรรม พร้อมกล่าวขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือ

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเป้าหมายและแนวทางการการบรรลุเป้าหมายของแต่ละกลุ่ม

2. สังเกตพฤติกรรมระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและการตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม

คลิปเสียงประกอบกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก
คลิปข่าว นิสิตวิศวตาบอดคนแรกของประเทศ

ผู้ประกาศ : ช่วงนี้มาดูข่าวเกี่ยวกบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยกันหน่อยครับคุณผู้ชม ซึ่งแน่นอนว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ปรากฏว่าล่าสุด เราจะพาคุณผู้ชมไปดูคนนี้ครับ เป็นผู้พิการทางสายตาอายุ 18 ปี คนนี้เขาสามารถสอบวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เป็นคนแรกของประเทศไทย ทั้ง ๆ ที่เขามีความพิการทางสายตา สุดท้ายก็ทำได้สำเร็จเป็นคนแรก เราไปติดตามเรื่องนี้ได้จากรายงานครับ

รายงาน

ผู้พากย์ : เมื่อความพิการทางสายตาไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต แต่กลับเป็นแรงผลักดันที่ส่งให้เด็กคนหนึ่งมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และประสบความสำเร็จในการเรียนได้ อย่างน้องประวิน เปี่ยมไทย นิสิตผู้พิการทางสายตาคนแรก ของภาควิชาวิศวคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย น้องประวินตาบอดสนิทจากโรคต้อหินตั้งแต่อายุ 12 ปี แต่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และเรียนหนังสือได้อย่างคนปกติ

ประวิน : ผมถือว่าผมเป็นเหมือนเรียกว่า (ไพโอเนียร์) ผมเป็นเหมือนกับตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าคนตาบอดก็มีศักยภาพในสายวิทยาศาสตร์ คือ เมื่อก่อนสมัย 70 ปีที่แล้ว ภาพลักษณ์ของคนตาบอดในประเทศไทยคือเป็นโต๊ะ เป็นเก้าอี้ ต้องนอน ต้องนั่งอยู่กับบ้าน ไม่สามารถประกอบอาชีพ ไม่สามารถทำอะไรได้เลย เป็นเหมือนภาระที่ครอบครัวต้องดูแล

ผู้พากย์ : น้องปรวินยังบอกด้วยว่าอุปสรรคที่ต้องเจอในชีวิต ไม่เคยบั่นทอนความฝันของเขา แต่กลับเป็นพลังให้ได้สู้ต่อไป

ประวิน : คือเวลาเราคิดถึงในสิ่งที่เราอยากเป็นแล้ว เวลาท้อๆ เราจะรู้สึกว่า เนี่ย อยากเป็นอันเนี้ยเราก็ต้องสู้ต่อ

ผู้พากย์ : น้องประวินยังฝากให้กำลังใจกับผู้พิการทุกคน ให้มุ่งมั่น และตั้งใจทำความฝันให้สำเร็จ

ประวิน : คนพิการทุกคนก็มีความฝันเหมือนคนปกติครับผม ทุกคนมีความฝันเหมือนคนปกติ แต่บางทีเราอาจจะถูกกีดกันในบางเรื่อง ในบางครั้ง สิ่งที่อยากจะฝากคือ อันดับแรกตัวเราจะต้องไม่เหมือนกับ ตัวเราต้องไม่ปฏิเสธตัวเองก่อนครับ คือผู้อื่นจะว่ายังไง แต่เราจะต้องเชื่อมั่นในตัวเองก่อนว่า เราจะลองทำ เราจะต้องเชื่อมั่นก่อนว่าเราจะลองทำได้ หลังจากนั้นเนี่ย ไม่ว่าคนอื่นจะพูดยังไง ให้เราตั้งมั่นในปณิธานของเราไว้ครับผม ถ้าเกิดเรามีความพยายาม ผมว่าอย่างน้อยเราก็ต้องได้อะไรกลับมาอย่างหนึ่งครับ

ผู้พากย์ : ขณะที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดเตรียมความพร้อมการเรียน การสอน และการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย เพื่อดูแลนิสิตพิการทางสายตาคนแรกของทางคณะไว้ด้วย และแม้ตาทั้งสองข้างจะมืดมิด แต่ชีวิตไม่ได้มืดมน เพราะน้องประวินคอยเป็นกำลังใจให้คนรอบข้างได้ต่อสู้กับปัญหา และกลาเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตต่อไป

(มนู มาตระวงศ์ ถ่ายภาพ กนกนวล จรัสกุลโฮง ทีมข่าวนิวส์ทีวีรายงาน)

ผู้ประกาศข่าว : นี่แหละครับ น้องประวินถือเป็นตัวอย่างที่ดีของคนพิการ แต่ว่าหัวใจไม่เคยพิการนั่นเอง นะครับ

กิจกรรมที่ 7 ฉันคือผู้กล้า

แนวคิด

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเรื่องชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) ความสุขขั้นสูงสุดในชีวิต คือ การที่ได้ทำสิ่งที่รักแล้วสิ่ง นั้นส่งผลดีต่อให้คนรอบ ๆ ข้างและทำให้เราได้มีความสุขไปด้วย เป็นการเติมเต็มความหมายให้แก่ชีวิต ซึ่งการส่งเสริมให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีความกล้าหาญในการทำในสิ่งที่พวกเขารักจะเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้พวกเขามีความสุขมากขึ้น (Martin Seligman and Peterson, 2004)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) การคิดบวก (Optimism) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การเสริมแรง (Reinforcement) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความกล้าหาญของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับความกลัวของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน

สื่อและอุปกรณ์

1. ลำโพงแบบพกพา
2. ดนตรีคลาสสิค MUSIC BOX-เจ้าหญิง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกแต่ละคน และทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ในประเด็นความซื่อตรงต่อตนเอง

1.2 ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 เริ่มกิจกรรมด้วยการให้สมาชิกในกลุ่มนอนราบและเปิดเพลงบรรเลง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและให้สมาชิกแต่ละคนได้อยู่กับตัวเอง รับรู้ลมหายใจที่เข้าและออก

2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านอุณหภูมิใจ โดยกล่าวความชื่นชม (Appreciations)ต่อตนเองและผู้อื่น และบอกเล่าความปรารถนา (Wishes) ของตนเองในเรื่องต่างๆ

2.3. สมาชิกทุกคนลุกขึ้นนั่งร่วมแลกเปลี่ยนถึงความกล้าหาญ ในหัวข้อ “ฉันคือผู้กล้า” โดยเชื่อมโยงเข้าสู่ความถนัด หรือความสามารถของตนเอง

2.4 หากความสามารถของสมาชิกในกลุ่มท่านใดสามารถแสดงให้สมาชิกท่านอื่นได้ ผู้วิจัยถามถึงความสมัครใจ และให้สมาชิกท่านนั้นแสดงความถนัดของตัวเอง

2.5 สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองเมื่อเห็นเพื่อนแสดงความสามารถและเชื่อมโยงไปที่ประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับตนเอง

2.6 สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจกันและกัน

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปความกล้าหาญของตนเอง

3.2 สมาชิกบอกความรู้สึกจากการร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือ

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

3.4 ผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้สมาชิกกล่าวขอบคุณตัวเองในเรื่องใดก็ได้ที่ตนอยากขอบคุณทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มจากการแลกเปลี่ยนข้อมูล และแสดงความคิดเห็น

2. พิจารณาการกล่าวถึงความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน

กิจกรรมที่ 8 ฉันเป็นคนกระตือรือร้น

แนวคิด

การส่งเสริมให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นค้นพบและพัฒนาศักยภาพในตัวของพวกเขา โดยกล้าที่จะเผชิญกับความท้าทายในชีวิต เมื่อเจอกับความยากลำบากก็สามรถรับมือและหาทางออกได้อย่างเหมาะสม (Martin Seligman and Peterson, 2004)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุปความ (Summarizing) การเสริมแรง (Reinforcement)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความท้าทายในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีในการเริ่มต้นวันใหม่ในแต่ละวัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายหรือสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคตให้มีความตื่นเต้นท้าทาย

สื่อและอุปกรณ์

1. ลำโพงแบบพกพา
2. คลิปวีดีโอ คลิป “แม่ : ครูคนแรกของครูไอซ์” (ครูไอซ์คือครูตาบอดที่จบจากโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และศึกษาต่อที่ คณะครุศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันบรรจุเป็นครูอยู่ที่โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย)

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อสมาชิกมาพร้อมแล้วผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกแต่ละคน ทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงการบ้านที่มอบหมายให้พอสังเสปและความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้กล่าวขอบคุณตัวเอง

1.3 ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความกระตือรือร้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการเปิดคลิป “แม่ : ครูคนแรกของครูไอซ์

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ที่ได้รับจากการฟังคลิปดังกล่าว

2.3 ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงความท้าทายในชีวิตและการเผชิญหน้ากับสิ่งนั้นด้วยมุมมองเชิงบวก

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กับคนข้างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล โดยหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้วิจัยชวนให้สมาชิกแต่ละคนจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ตื่นเต้นท้าทายของตนเอง

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่ติดค้างในใจหรือสิ่งที่อยากบอกโดยบอกผ่านให้คู่ของตนเองฟัง เมื่อเล่าจบสลับบทบาทกับคู่ของตนเอง

2.6 เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องของตัวเองจบ ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกท่านอื่นส่งพลังทางบวกให้เพื่อนโดยการใช้ตุ๊กตาเป็นตัวแทนในการพูดเพื่อให้กำลังใจ

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกความรู้สึกจากการร่วมกิจกรรม พร้อมกล่าวขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือ

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มบอกเล่าและอธิบายความท้าทายของตนเองและวิธีการเผชิญหน้าอย่างเหมาะสม

2. สังเกตการให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนข้อมูล และพฤติกรรมของสมาชิกระหว่างร่วมกิจกรรม

คลิปเสียงประกอบกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก
คลิปวีดีโอ คลิป “แม่ : ครูคนแรกของครูไอซ์”

คุณแม่ : แม่ชื่อบุญเรือน สร้อยทอง แม่คลอด 7 เดือน แล้วไอซ์ก็เข้าตู้อบอยู่ 2 เดือน พอออกจากตู้อบหมอก็บอกว่า คือ เหมือนตาไอซ์มีปัญหา คือ ตอนนั้นเราก็ไม่ค่อยเข้าใจนะคะว่ามันเกิดอะไรขึ้น อะไรอย่างเนี้ย พอออกมาหมอก็บอกว่า เหมือนเส้นเลือดเนี่ยมันหยุดเดิน คือทำให้แล้วแต่ว่าไม่รู้ว่ามันจะได้ผลแค่ไหนอะไรอย่างเนี้ย ตอนเด็ก ๆ คือรัก รักมาก ทุกอย่างเนี่ยเราต้องทำให้เขาเองหมด คืออย่างข้าวอะไรอย่างเนี้ย พอเรากลับจากทำงาน เมื่อก่อนแม่ทำงานด้วย พอเราทำงานกลับมาเย็นก็ต้องรีบไปต้มข้าวให้เขา รายการอาหารของเด็ก คือ แม่จะดูเองทุกอย่างเลย ช่วงหลังที่ต้องรับส่งไอซ์เนี่ย แม่จะทำงานไม่ได้เต็มที่ บางทีก็ไปพอบ่ายต้องออกไปรับแล้ว หรือบางทีตอนเช้าเนี่ย กว่าจะเข้าที่ทำงานก็เกือบ 10 โมง เพราะต้องมาส่งเขา อะไรอย่างเนี้ย

ผู้สัมภาษณ์ : คิดไหมว่าถ้าไม่มีลูกคนนี้เราอาจจะสบายกว่านี้

คุณแม่ : คือจริง ๆ นะ มันก็คงเป็นอย่างนั้น เราก็คงทำงานที่แบบมั่นคง หรือเจริญก้าวหน้ากว่านี้ เพราะแม่จริง ๆ แล้วตั้งแต่ไอซ์ออกมาเนี่ย คือแม่เปลี่ยนงานน่าจะประมาณ 4 ครั้ง (ยิ้ม หัวเราะนิดหน่อย)

ผู้สัมภาษณ์ : เพราะไอซ์

คุณแม่ : เพราะว่าต้องดูแลเขา คือที่เล็กเลยนะ เคยคิดแบบ เหมือนแบจะฆ่าตัวตาม เหมือนเอาเขาไปด้วย (พูดไปพร้อมสะอื้น) “คือเหมือนมันเครียด แล้วมันไม่มีทางออก เอ๊ะ เราจะเลี้ยงไอซ์ยังไงอะไรอย่างเนี้ย”

ไอซ์ : ถ้าผมมองเห็นได้ผมอยากเห็นหน้าแม่ครับ ผมว่าแม่เป็นมากกว่าครู ครั้งแรกที่ผมเรียนเบรลล์กว่าจะจำได้แกแต่ละตัวครับ เคยเขียนแล้วมันไม่ได้ จนแม่อยากให้เราทำได้ จนแม่ไปฝึกเขียนอักษรเบรลล์ให้ครับ แล้วแม่ก็ดู แม่ก็ฝึกเขียน แล้วเอามาให้ผมอ่าน แล้วผมก็รู้สึกว่าแม่สดยอดมากเลยเขียนอักษรเบรลล์ได้ด้วย โดยเฉพาะตอนที่ผมเรียนร่วม หมายถึงตอนที่เรียนที่เซนต์คาเบรียลงานทุกอย่าง ถึงแม้ว่าจะตาบอด ไม่ได้แปลว่าผมจะส่งอักษรเบรลล์ได้ ผมก็ต้องมีตาดีไปส่งเขาเหมือนกัน แล้วคนที่จะเขียนให้ผมก็คือแม่ ซึ่งกลับมาครับ แม่ผมก็จะให้ผมทำการบ้านก่อน แม่ก็จะอ่านให้ฟัง คือแม่ก็ทำงาน เข้าใจคนทำงานไหมครับ คือกลับมาก็อยากพัก แต่แม่ไม่ได้พัก

ทำอาหารพอทำการบ้านเสร็จผมได้นอนแล้ว แต่แม่ยังไม่ได้นอน แม่ต้องสมุดที่เหลือเนี่ยมาจดต่อ เพื่อที่จะให้ทัน แล้ววันหนึ่งผมเรียนกี่วิชาล่ะครับ ผมเรียนตั้ง 7 วิชา สมุดก็ประมาณ 3-4 เล่ม

คุณแม่ : ตอนช่วง ป.5 เนี่ย เขาชอบเหมือน สอนน้อง คือ เล่นอะไรกันเนี่ย เขาไม่ค่อยเล่นอะไรมาก นอกจากสอนอะไรอย่างเนี้ยค่ะ แม่ก็เลยให้เขาเนี่ย ให้เล่าจินตนาการแล้วก็ใส่เทป ส่งประกวด คนอื่นเนี่ยที่พิการทางอื่นเขาจะต้องวาดรูปใช่ไหมคะแต่ไอซ์เนี่ยวาดไม่ได้ แม่ก็เลยบอกครูว่า ให้ไอซ์เนี่ย เหมือนกับว่าเล่าโรงเรียนที่เขาอยากจะสอนหรือจินตนาการของเขาถ้าเขาเป็นครูอะไรอย่างเนี้ย ใส่ไปในเทป เล่าเป็นเรื่อง ปรากฏว่าส่งไป ไอซ์ได้ที่ 1 คณะกรรมการท่านบอกว่า คือ ไอซ์เล่าเล่าโรงเรียนเนี่ย ได้ออกมา คือ มันมองเห็นภาพเลยว่า มันเป็นโรงเรียนที่เขาอยากจะสอนเด็ก

ใครไม่รู้ : พอว่าได้มาเจอพี่ไอซ์สอนที่โรงเรียน มาสังเกตการณ์สอน พบว่า พี่ไอซ์ก็ สามารถเป็นครูได้เหมือนครูปกติเลย ก็คือ มีสื่อการสอน มี Power Point ให้นักเรียนได้ดู มีเอกสารมีชีทต่าง ๆ เขาก็ทำหน้าที่ได้เหมือนครูทั่วไปครับ

ใครไม่รู้ผู้หญิง : ประทับใจมาก ๆ ที่มีครู มีอุดมกาณ์มากขนาดนี้ค่ะ เพราะหนูเคยคุยกับครูไอซ์ว่าพี่อยากเป็นครูจริง ๆ หรอ อะไรอย่างเนี้ย และทุกครั้งที่พูดถึงเด็กเขาจะมีความสุข เขาบอดพี่มีความสุขที่ได้ทำ อย่างเนี้ย คือพูดบ่อยมาก แล้วพอได้มาเห็นเขาคุยกับเด็ก แบบยิ้มแย้ม ทุกอย่างมันเป็นอย่างที่เขาพูดจริง ๆ ค่ะ คือการที่เขามีความสุข มันทำให้รู้สึกว่าอาชีพครูเนี้ยถ้าเรามีใจรักจริง ๆ แล้ว เราคนทำเนี่ยก็จะมีความสุขและเด็กที่ได้สิ่งดี ๆ จากเขาก็จะมีความสุขด้วย

คุณแม่ : ก็ แม่อยากจะบอกว่า ให้ไอซ์ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ถ้าเราทำดีที่สุดแล้วเนี่ย ผลออกมาแค่ไหน เราก็พอใจแค่นั้น เราถือว่าเราได้ทำดีที่สุดแล้ว คือ มองไปเมื่อก่อนเนี้ย คือแม่ก็ ก็ไม่น่าเชื่อว่าจะ มีแต่คนพูดว่า เหมือนกับ เด็กไม่มีอนาคตอะไรอย่างเนี้ย แบบแม่จะต้องเลี้ยงเขาไปตลอดชีวิต แล้วมาวันหนึ่งเขากลับ (เสียงสั่นเครือ) “แบบดูแลแม่ได้”

กิจกรรมที่ 9 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน

แนวคิด

ความคิดเชิงบวกสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นสามารถฝึกทักษะความคิดเชิงบวกตามทฤษฎีสร้าง ขยายการเรียนรู้โดยใช้หลักการมุ่งความสนใจของตนเองในประเด็นต่าง ๆ ไปในทิศทางบวก ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา เมื่อทำเป็นประจำจะช่วยให้การวางแผนในชีวิตมีความชัดเจน และสามารถดำเนินการไปตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายได้ชัดเจนขึ้น องค์ประกอบของความสุขบนฐานแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกคือการกำหนดเป้าหมาย/กำหนดให้ชีวิตมีสันติสุข บุคคลจะต้องกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน และมีความตั้งใจว่าจะดำเนินชีวิตของตนตามแบบที่กำหนดไว้ให้ได้ (Martin Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)

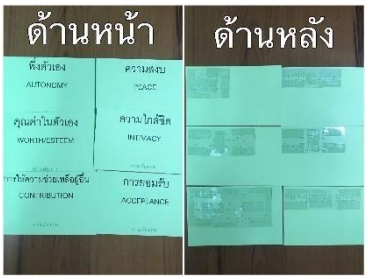
ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสรุปความ (Summarizing) การเสริมแรง (Reinforcement) การมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก (Focus on Positive Events)

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว พร้อมวิธีการดำเนินการให้บรรลุตามเป้า
2. สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยพลัง
3. สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการปฏิบัติตนที่คล่องแคล่วและกระฉับกระเฉง

สื่อและอุปกรณ์

1. ระฆังทิเบต
2. การ์ดความต้องการที่เป็นอักษรเบลล์



ตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อสมาชิกมาพร้อมแล้วผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันทบทวนความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัย เริ่มต้นกิจกรรมโดยให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเป้าหมายของตัวเองทั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยแจกบัตรความต้องการ โดยให้สมาชิกเลือกการ์ดที่ตรงกับความต้องการหรือที่สอดส้องกับเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กับคนที่อยู่ข้างๆ โดยให้บอกเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พร้อมทั้งแผนดำเนินการที่มีกิจกรรมความกระตือรือร้นและความคิดเชิงบวกแทรกอยู่ในแผนนั้น

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกความต้องการของตนเองให้เพื่อนสมาชิกลุ่มใหญ่ฟัง พร้อมอธิบายถึงความรู้สึกที่เลือกบัตรความต้องการใบนั้น

2.5 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปองค์ความรู้จากแผนดำเนินการของแต่ละคนที่ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นความกระตือรือร้นหรือกิจกรรมที่เต็มไปด้วยพลัง

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้

3.2 สมาชิกบอกความรู้สึกจากการร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยกล่าขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือ

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

3.4 ผู้วิจัยให้การบ้านโดยให้สมาชิกฝึกทำสมาธิและบันทึกสิ่งที่ได้จากการทำสมาธิ

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มบอกและอธิบายแผนในการดำเนินการไปสู่เป้าหมายโดยใช้ความกระตือรือร้น

2. พิจารณาเหตุผลและความรู้สึกในการเลือกบัตรความต้องการของสมาชิกแต่ละคน

3. สังเกตการให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนข้อมูล และพฤติกรรมของสมาชิกระหว่างร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 10 สรุปกิจกรรมทั้งหมด

แนวคิด

การทำกิจกรรมในช่วงสุดท้าย เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ และแลกเปลี่ยนความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม การให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อส่งเสริมให้แต่ละคนตระหนักถึงสิ่งดีๆ ที่อยู่รอบข้าง จะทำให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นมีกำลังใจและเกิดเป็นแรงผลักดันการใช้ชีวิต (Corey (2012)

ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง (The best of myself) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การคิดบวก (Optimism) การสรุปความ (Summarizing) การเสริมแรง (Reinforcement) การแสดงความขอบคุณ (gratitude letter & gratitude visit) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) พลวัตกลุ่ม (Group dynamics)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิยาเชิงบวกแล้วแนวทางในการเสริมเสริมคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ด้านความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม และความกระตือรือร้น

3. เพื่อยุติการดำเนินกิจกรรม

4. เพื่อสร้างกำลังใจและเสริมแรงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ

2. บัตรความรู้สึกที่เป็นอักษรเบลล์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันเรียบร้อย จัดกลุ่มเป็นวงกลม ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกสนทนาถึงสภาพทั่วไป

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงการบ้านที่มอบหมายให้พอสังเสปและความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ทำสมาธิ

1.3 ผู้วิจัยทบทวนถึงประสบการณ์จากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งที่ผ่านมา และบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อทำการยุติการทำกิจกรรมและเพื่อสร้างกำลังใจและให้การเสริมแรง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยทบทวนการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจที่ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ ความมานะพยายาม และความกระตือรือร้น

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนถึงคุณลักษณะที่เข้มแข็งของตนเอง สิ่งที่จะต้องเพิ่มเติม และสิ่งที่จะนำไปพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไปหลังจากกิจกรรมกลุ่มสิ้นสุดลง

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ตนเองได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดและการนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.4 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นแรงผลักดันในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งของตนเอง

2.5 ผู้วิจัยมอบกระดาษให้สมาชิกเพื่อเขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่อยากจะบอกและสิ่งที่อยากขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม โดยเขียนชื่อตนเองไว้มุมขวาของกระดาษ

2.6 เมื่อแต่ละคนเขียนเสร็จ ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกระดาษกับเพื่อน พูดคุยและเอ่ยลากันทำวนไปจนครบทุกคน

2.7 ผู้วิจัยแจกบัตรความรู้สึกและให้สมาชิกเลือกบัตรที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อนสมาชิก และต่อผู้วิจัยในการทำกิจกรรมกลุ่ม

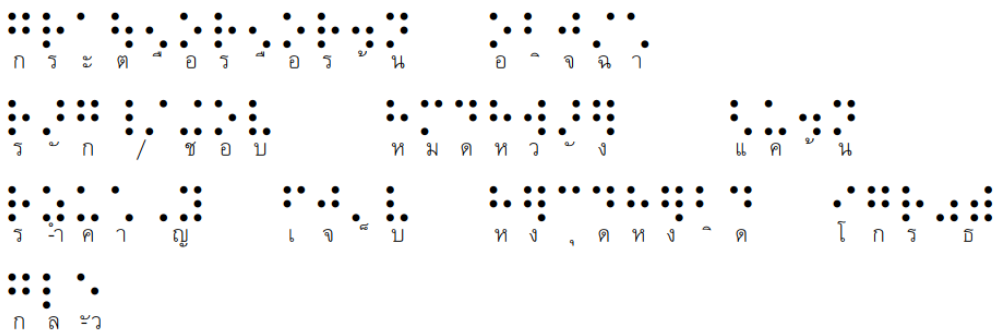
3.2 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่ม ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และยุติการทำกิจกรรม

การประเมินผล

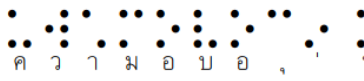
1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

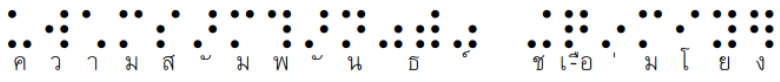
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกในกลุ่ม

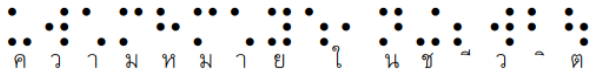
บัตรความรู้สึก

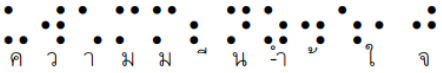

กระตือรือร้น อิจฉา
รัก / ชอบ หมดหวัง แค้น
รำคาญ เจ็บ หงุดหงิด โกรธ
กลัว
สนุก ตื่นเต้น ประทับใจ
ดีใจ แปลกใจ
ช้ำใจ / สะทเทือนใจ ตกใจ ท้อ
มั่นใจ ภูมิใจ / ปลื้ม
หนเอ่ย ผิดหวัง ศร้า / สเีย ใจ
กลเียด ครเียด ม่ีความสุข
เหน็อกเหน็ใจ หงเ-า ซาบซึ้ง
น้อยใจ
กลุ้มใจ สับสน โล่งใจ อาย
ปลอดภัย สงบ กังวลใจ
เกรงใจ บเือ่ / เซ็ง ผ่อนคลาย
ไม่มั่นคง อึดอัด

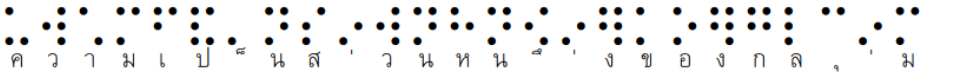
บัตรความต้องการ

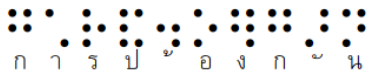


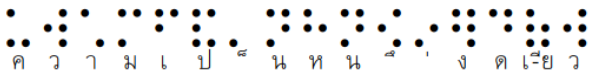


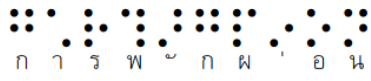


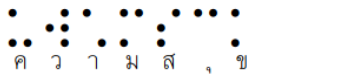


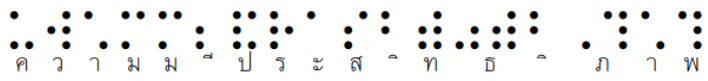


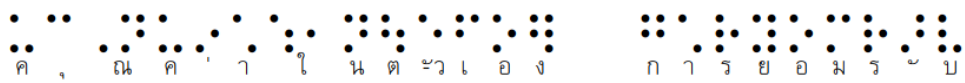


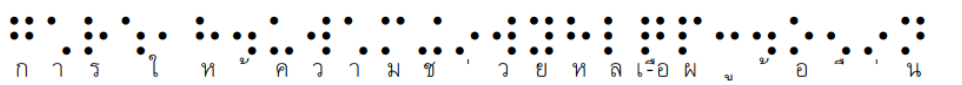


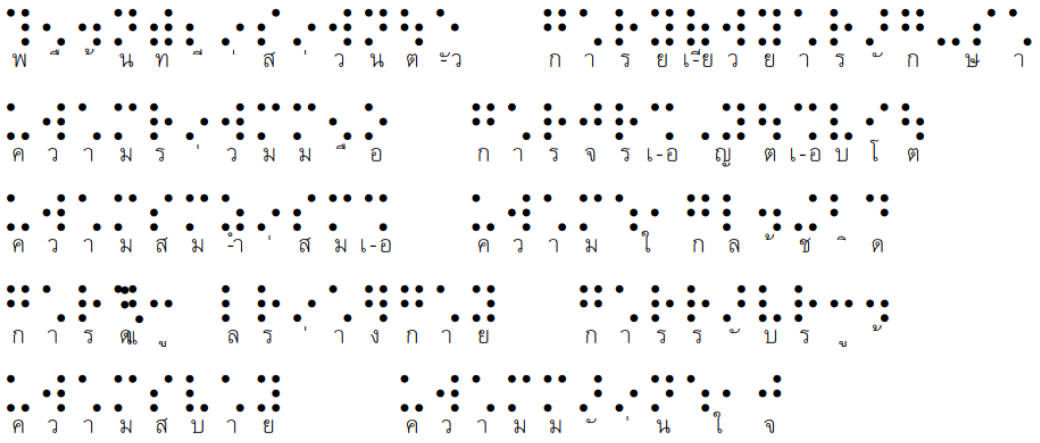


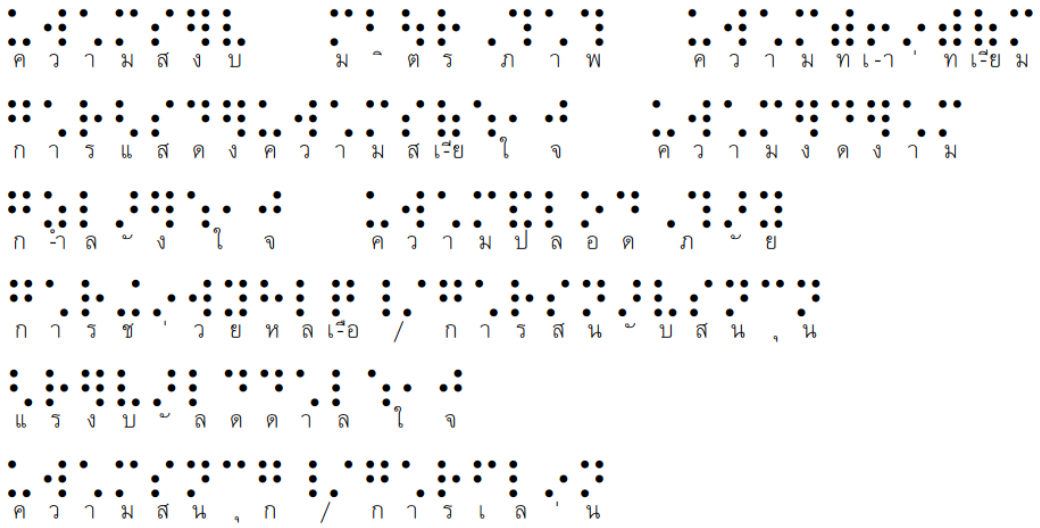


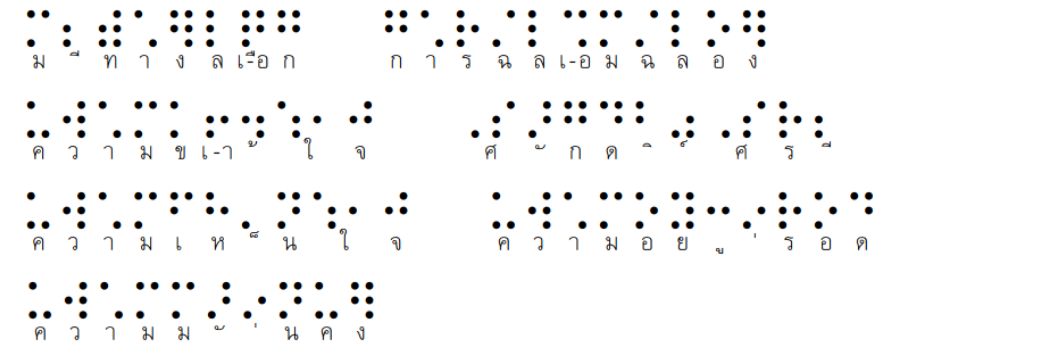







พื้นที่สวนตัว
การยเยียวยารักษา
ความรวมมือ
การจรเอ-อญตเอ-อบโต
ความสมำ่สมเอ
ความใกล้ชิด
การดแูลร่างกาย
การรับรู้
ความสบาย
ความมั่นใจ


ความสงบ
มิตรภาพ
ความทเ-าทเียม
การแสดงความสเีย ใจ
ความงดงาม
กำลังใจ
ความปลอดภัย
การชว่ยหลเือ / การสนับสนุน
แรงบัลดดาลใจ
ความสนุก / การเลน่


ม ีทางลเือก
การฉลเอ-มฉลอง
ความขเา้ใจ
ศักดิ์ศร ี
ความเหน็ใจ
ความอยู่รอด
ความมั่นคง

ภาคผนวก จ

ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

ตาราง 19 ผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	ผลของกิจกรรม
กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ของกิจกรรม 2. เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม	- การสร้างข้อตกลงในการเข้ากลุ่มร่วมกัน - การแนะนำตัวและบอกข้อดีของตอนเอง - แจกบัตรความรู้สึกและให้สมาชิกเลือกบัตรที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้ พร้อมอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับบัตรความรู้สึกที่ตนเองเลือก	การสร้างสัมพันธภาพเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดการยอมรับและรู้สึกปลอดภัย ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการให้กำลังใจ	สมาชิกเกิดความไว้วางใจผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย สามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เกิดรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ สมาชิกเข้าใจกติกากลุ่ม และทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกให้ความร่วมมือและยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
กิจกรรมที่ 2 ความซื่อสัตย์ในตัวฉัน	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญและเข้าใจคุณลักษณะเฉพาะตน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจและรับรู้ความซื่อสัตย์ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเวลาทบทวนตนเอง พูดถึงจุดดี จุดเด่น และข้อจำกัดอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้ยอมรับและรักตนเองมากขึ้น แล้วนำไปสู่การกล่าวขอบคุณตนเอง	- สัมผัสและพิจารณาอยู่กับสิ่งของนั้น - การบอกเล่าและยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นความซื่อตรงที่ตนเองเคยทำ	ความซื่อตรงเมื่อเริ่มจากตนเองก่อนจะเป็นอย่างหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียน สามารถยอมรับข้อจำกัดของตัวเอง และสามารถเล่าให้ผู้อื่นฟังได้โดยไม่โกหก ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การอยู่กับมันในนาทีนั้น การสรุปความ	สมาชิกเข้าใจความซื่อสัตย์ของตนเองและสามารถบอกเล่าเหตุการณ์ที่ตนได้แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง นอกจากนี้สมาชิกยังค้นพบข้อดีของตนเองโดยสามารถเล่าถึงตนเองได้อย่างสัตย์จริง

ตาราง 19 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	ผลของกิจกรรม
กิจกรรมที่ 3 ฉันซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความซื่อสัตย์อยู่เสมอ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบความความซื่อสัตย์ที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่กับผู้อื่น 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยอมรับในตัวผู้อื่นและซื่อตรงต่อความรู้สึกตนเอง	- การมีตัวแบบและแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตด้วยความซื่อสัตย์ - แบ่งกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนองค์ความรู้เกี่ยวกับตัวแบบที่ตนเองยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต - สรุปแนวทางปฏิบัติด้านซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นที่ตนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	เมื่อมีความซื่อตรงต่อตนเอง ความซื่อสัตย์นั้นจะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่นได้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การเสริมแรง	สมาชิกตระหนักถึงความซื่อสัตย์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น สมาชิกในกลุ่มสามารถแลกเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองที่ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความซื่อสัตย์ เกิดการเชื่อมโยงเหตุการณ์ระหว่างสมาชิก ทำให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจประเด็นของความซื่อสัตย์มากขึ้น
กิจกรรมที่ 4 กว่าจะมีวันนี้	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกเล่าเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต พร้อมอธิบายวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ครั้งนั้น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวขอบคุณตัวเองหรือบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเหตุการณ์ครั้งนั้น 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของ	- ปั้นดินน้ำมันโดยรูปที่ปั้นออกมานั้นให้สื่อถึงตัวตนของตนเองที่เคยอยู่ในเหตุการณ์ยากลำบากของชีวิต และ ตัวตนที่ก้าวผ่านเหตุการณ์ที่ที่ยากลำบากของชีวิต - บอกเล่าวิธีการในการจัดการกับเหตุการณ์ครั้งนั้น และบุคคลที่สนับสนุนให้ผ่านเหตุการณ์ครั้งนั้น	การทบทวนอดีต การชื่นชมเชื่อมโยงกับความรู้หรือประสบการณ์เก่า เกิดความเข้าใจและการยอมรับ ใช้กิจกรรมให้ระลึกถึงคนที่มีคุณค่า ชื่นชมตนเอง ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค ขอบคุณคนที่ทำดี การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ	สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความมานะพยายามที่เคยผ่านมา เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นที่จะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ลักษณะเดียวกันที่อาจเกิดขึ้นอีกครั้ง

ตาราง 19 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	ผลของกิจกรรม
กิจกรรมที่ 5 ความมานะพยายาม	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความพยายามของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของความมานะพยายามในตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิตและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคระหว่างทาง	- กล่าวขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่นึกถึง ไม่ว่าจะเกิดจากตนเองหรือเกิดจากสิ่งที่อยู่รอบกาย - แยกขนาดของลูกปัดทั้ง 4 ขนาด โดยนำลูกปัดที่มีขนาดเดียวกันวางรวมกันแยกตามขนาดต่าง ๆ - นึกถึงความสำเร็จในอนาคตที่ต้องใช้เวลาและความตั้งใจในการลงมือทำด้วยความมานะพยายามเช่น การแยกลูกปัด	มุ่งเน้นประเด็นของ การเห็นคุณค่า ซึ่งสามารถนำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตและมีความคาดหวังด้านบวก มากขึ้น ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง ความคาดหวังในอนาคต การคิดบวก การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การเสริมแรง	สมาชิกเข้าใจความสำคัญของความมานะพยายามของตนเอง และสามารถกระตุ้นตัวเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้โดยไม่ย่อท้อ
กิจกรรมที่ 6 ฉันจะสู้เพื่อตัวเอง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาเส้นทางไปสู่เป้าหมายและสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยการมองโลกในเชิงบวก 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นกำลังใจที่อยู่เบื้องหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและนำกำลังใจเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หากเจอปัญหาหรืออุปสรรคก็สามารถเผชิญกับสิ่งนั้นได้	- ฟังเปิดคลิปข่าว และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากคลิปข่าวในประเด็นของความกล้าหาญ - แบ่งกลุ่มย่อยและฉีกกระดาษให้สื่อถึงเป้าหมายในอนาคตที่ตนเองตั้งไว้จากนั้นบอกเล่าแลกเปลี่ยนให้เพื่อนสมาชิกฟัง	ความรับผิดชอบต่อตนเองเกี่ยวกับเป้าหมายในอนาคต ต้องใช้ความกล้าหาญเข้ามาช่วยเพื่อให้การบรรลุเป้าหมายที่วางไว้เป็นไปอย่างมีทิศทาง ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การแสดงความขอบคุณ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การเสริมแรง	สมาชิกเชื่อมโยงความกล้าหาญของตนเองที่สอดคล้องกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวสามารถสามารถกำหนดเป้าหมายในอนาคตที่ชัดเจนและมีมุมมองในเชิงบวกต่อการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

ตาราง 19 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	ผลของกิจกรรม
กิจกรรมที่ 7 ฉันคือผู้กล้า	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาความกล้าหาญของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดการกับความกลัวของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน	- อ่านอุณหภูมิใจ โดยกล่าวความชื่นชมต่อตนเองและผู้อื่น และบอกเล่าความรารถนาในเรื่องต่างๆ - แลกเปลี่ยนถึงความกล้าหาญ ในหัวข้อ “ฉันคือผู้กล้า” โดยเชื่อมโยงเข้าสู่ความถนัด ความสามารถ - ให้สมาชิกแสดงความถนัดของตัวเอง	ความกล้าหาญในการทำในสิ่งที่ตนรักจะเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยเติมเต็มมีความสุข ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การคิดบวก การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การเสริมแรง การแสดงบทบาทสมมติ	สมาชิกรับรู้ความกล้าหาญของตนเองและการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวทางในการจัดการกับความกลัวที่อาจเกิดขึ้นโดยนำความกล้าหาญมาใช้ให้เหมาะสม
กิจกรรมที่ 8 ฉันเป็นคนกระตือรือร้น	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความท้าทายในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีในการเริ่มต้นวันใหม่ในแต่ละวัน 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดเป้าหมายหรือสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคตให้มีความตื่นเต้นท้าทาย	- เปิดคลิป “แม่ : ครูคนแรกของครูไอซ์และแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ที่ได้รับจากการฟังคลิปดังกล่าว - จับคู่เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลเหตุการณ์ที่ตื่นเต้นท้าทายของตนเอง - บอกเล่าสิ่งที่ติดค้างในใจหรือสิ่งที่อยากบอกโดยบอกผ่านให้คู่ของตนเองฟัง	ค้นพบและพัฒนาศักยภาพในตัวของพวกเขา โดยกล้าที่จะเผชิญกับความท้าทายในชีวิต เมื่อเจอกับความยากลำบากก็สามรถรับมือและหาทางออกได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การเสริมแรง	สมาชิกสำรวจตัวเองและแลกเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกของการใช้ชีวิตในแต่ละวัน สามารถกำหนดกิจกรรมหรือสิ่งที่อยากทำให้ให้สนุกและตื่นเต้นมากขึ้น

ตาราง 19 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	ผลของกิจกรรม
กิจกรรมที่ 9 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว พร้อมวิธีการดำเนินการให้บรรลุตามเป้า 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดำเนินชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยพลัง 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวทางในการปฏิบัติตนที่คล่องแคล่วและกระฉับกระเฉง	- แจกบัตรความต้องการ โดยให้สมาชิกเลือกการ์ดที่ตรงกับความต้องการหรือที่สอดส้องกับเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ - จับคู่กับคนที่อยู่ข้างๆ โดยให้บอกเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พร้อมทั้งแผนดำเนินการที่มีกิจกรรมความกระตือรือร้นและความคิดเชิงบวกแทรกอยู่ในแผนนั้น	การกำหนดเป้าหมาย/กำหนดให้ชีวิตมีสันติสุข บุคคลจะต้องกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจนและมีความตั้งใจว่าจะดำเนินชีวิตของตนตามแบบที่กำหนดไว้ให้ได้ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ (Mindfulness) การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การเสริมแรง การมุ่งเน้นเหตุการณ์เชิงบวก	สมาชิกตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเองชัดเจนขึ้นและสามารถกำหนดแผนเพื่อปสู่เป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาวได้
กิจกรรมที่ 10 สรุปกิจกรรม	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ยุติการดำเนินกิจกรรม	- แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม - ให้เขียนสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่อยากจะบอกและสิ่งที่อยากขอบคุณ - แจกบัตรความรู้สึกและเลือกบัตรที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด	แสดงความรู้สึกได้และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค การเจริญสติ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การคิดบวก การสรุปความ การเสริมแรง การแสดงความขอบคุณ การสะท้อนความรู้สึก พลวัตกลุ่ม	สมาชิกแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด สมาชิกเข้าใจกิจกรรมที่เข้าร่วมและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สรุปประเด็นสำคัญต่าง ๆ ได้

ตาราง 20 ผลต่างของคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านกำลังใจของนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับ	กลุ่มทดลอง		
	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	ผลต่าง
1.	3.58	4.11	0.53
2.	3.29	3.84	0.56
3.	3.78	4.40	0.62
4.	3.29	4.00	0.71
5.	3.58	3.20	-0.38
6.	3.18	3.31	0.13
7.	4.09	4.36	0.27
8.	3.40	4.11	0.71
9.	3.31	3.73	0.42
10.	3.56	4.16	0.60
	Mean = 3.50 S.D. = 0.27	Mean = 3.92 S.D. = 0.40	$\Sigma D = 4.18$

Mean แทน ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ΣD แทน ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวกมลมาศ สุริยวรรณ
วัน เดือน ปี เกิด	24 พฤษภาคม 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดเลย
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2553 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเลยพิทยาคม จังหวัดเลย พ.ศ. 2557 ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สำนักวิชาศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย พ.ศ. 2563 ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ
ที่อยู่ปัจจุบัน	2363/180 ถนนสุขุมวิท 77 แขวงอ่อนนุช เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250