

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ
- โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- แบบสัมภาษณ์การปรับตัวทางสังคม

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม

คำชี้แจง

1. แบบวัดชุดนี้ ใช้วัดความคิด ความรู้สึก ตลอดถึงการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวเยาวชน ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบถูกผิด จึงใคร่ขอความกรุณาให้เยาวชนตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดี ให้ตรงกับ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับตัวเองมากที่สุด
2. คำตอบของเยาวชนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัย
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีจะเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการประมวลผลได้

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมนี้ ประกอบด้วย 2 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม

คำถามมีทั้งหมด 45 ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณเยาวชนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมและให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นายชัยวัฒน์ เชนพิทักษ์

นิติระดับปริญญาโท

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ซึ่งมีข้อมูลตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดและเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ระดับการศึกษา

- ประถมศึกษาตอนต้น
- ประถมศึกษาตอนปลาย
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)
- ปริญญาตรี

2. อายุปี

ตอนที่ 2 แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม

คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้มีจำนวน 45 ข้อ

2. ข้อความในแต่ละข้อจะกำหนดสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เยาวชนอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อความนั้น ๆ ถ้าเกิดเหตุการณ์ เช่นนั้น เยาวชนจะปฏิบัติอย่างไร

3. ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็นระดับการปฏิบัติดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

มาก หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นมาก

ปานกลาง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นปานกลาง

น้อย หมายถึง ท่านไม่ปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่ปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

4. ให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับ การปฏิบัติตามสภาพความเป็นจริงของเยาวชนมากที่สุด

5. คำตอบที่ท่านตอบ ไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก ให้ท่านตอบทุกข้อ หากขาดข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สมบูรณ์และไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ได้

ข้อ	คำถาม	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง การที่เขาวงกตมองโลกในแง่ดีจะมองว่า สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอ						
1.	ถึงแม้จะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต ข้าพเจ้าคิดว่าทุกอย่างจะสามารถคลี่คลายไปในทางที่ดี					
2.	ข้าพเจ้าเชื่อว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีทางแก้ไข					
3.	ข้าพเจ้ายอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้					
4.	ข้าพเจ้าประสบปัญหาในชีวิตไม่รู้จักจบสิ้นจนไม่รู้จะแก้ไขปัญหายังไง					
5.	ข้าพเจ้ามักทุกข์ร้อนกับปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
6.	ข้าพเจ้าสามารถทำให้ตัวเองรู้สึกดีได้เสมอ					
7.	ทุกสิ่งที่ข้าพเจ้าทำมักผิดพลาดเสมอ					
8.	อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของข้าพเจ้าเปรียบเสมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิตของข้าพเจ้า					
9.	ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข					
10.	ข้าพเจ้ามองเห็นเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวเองในแง่ลบที่ดี					
11.	เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้					
12.	หากข้าพเจ้ารู้สึกเครียดกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ข้าพเจ้าจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้					
13.	ข้าพเจ้ามีกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้					
14.	ข้าพเจ้าท้อแท้และหมดหวัง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหลาย ๆ เรื่องพร้อมกัน					
15.	ข้าพเจ้าเชื่อว่า พรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้แน่นอน					

ข้อ	คำถาม	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) หมายถึง การที่เยาวชนสามารถอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ทั้งความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น และความรู้สึกต่อสังคม						
16.	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ตนเองหรือผู้อื่นพอใจได้					
17.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจได้					
18.	การที่ข้าพเจ้าต้องถูกคุมประพฤติ เป็นเหตุที่เกิดจากความผิดพลาดของคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวข้าพเจ้าเอง					
19.	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ผิดพลาดในชีวิต ข้าพเจ้าจะคิดเสมอ ว่าตนเองเป็นสาเหตุ					
20.	เมื่อเผชิญกับอุปสรรค ข้าพเจ้าจะต่อสู้โดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี					
21.	สาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้ามีรายได้ดี เกิดขึ้นเนื่องจากข้าพเจ้าขยันทำงาน					
22.	ข้าพเจ้าคิดเสมอว่า ไม่มีใครรักข้าพเจ้า					
23.	ข้าพเจ้าเป็นที่รักของคนในครอบครัว					
24.	เพราะข้าพเจ้าเรียนไม่เก่ง ชีวิตของข้าพเจ้าจึงตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้					
25.	เมื่อเกิดปัญหา ข้าพเจ้ามักคิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุของปัญหา					
26.	สาเหตุที่ข้าพเจ้าเข้ากับคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี เป็นเพราะเพื่อน ๆ เห็นว่าข้าพเจ้ามีความเป็นมิตร					
27.	เมื่อข้าพเจ้าชวนเพื่อนไปดูหนัง แต่เพื่อนปฏิเสธ ข้าพเจ้าจะคิดว่าเพื่อนปฏิเสธ ข้าพเจ้าจะคิดว่าเพื่อนมีธุระที่สำคัญกว่า					
28.	ข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์เลวร้ายด้วยการยอมรับ และทำหายความพ่ายแพ้โดยมีความพยายามมากขึ้น					

ข้อ	คำถาม	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
29.	ข้าพเจ้ามักคิดเสมอว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเป็นเพราะ โชคหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ					
30.	สาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าได้รับของขวัญที่ถูกใจ เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลที่มอบให้มีความภาคภูมิใจในตัวข้าพเจ้า					
มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) หมายถึง การที่เยาวชนเผชิญกับสิ่งที่ไม่ดี จะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองโดยผู้ที่มีการดำเนินชีวิตหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะ ไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง						
31.	ข้าพเจ้าประสบแต่สิ่งดี ๆ ในชีวิต					
32.	ข้าพเจ้ามองเห็นข้อดีของทุก ๆ คนที่ข้าพเจ้ารู้จัก					
33.	ข้าพเจ้ายอมรับความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว					
34.	การที่ข้าพเจ้าถูกตำหนิ ทำให้เพื่อน ๆ คิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่ดี					
35.	การที่ข้าพเจ้าได้ทำงาน ได้ดีในงานหนึ่ง ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจในการทำงานอื่น ๆ					
36.	ข้าพเจ้าเป็นคนรอบรู้ในหลาย ๆ ด้าน นอกเหนือจากเนื้อหาที่สนใจ					
37.	เมื่อประสบปัญหาในการใช้ชีวิต ข้าพเจ้าจะมองว่าเกิดขึ้นเฉพาะตอนนี้เท่านั้น ไม่นำไปวิตกกังวลกับสถานการณ์อื่น ๆ					
38.	การที่ข้าพเจ้าเข้าใจเพื่อน ๆ ทุกคนได้ดี ทำให้ข้าพเจ้าเข้ากับคนอื่นได้ดีเช่นกัน ถึงแม้ไม่เคยรู้จักกับเพื่อนคนนั้นมาก่อน					
39.	เมื่อทำงานใดงานหนึ่งสำเร็จ ข้าพเจ้าจะคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อจะได้พัฒนาตนเองในงานชิ้นต่อไปให้ดียิ่งขึ้นอีก					

ข้อ	คำถาม	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
40.	การที่ข้าพเจ้าทำผิดแล้วถูกลงโทษ ทำให้ข้าพเจ้าไม่กล้าลงมือทำสิ่งอื่นอีกต่อไป					
41.	การที่ข้าพเจ้าต้องเรียนรู้สิ่งที่ยากเกินความสามารถ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้และยกเลิกการทำเรื่องนั้น					
42.	การที่ถูกพ่อ แม่ตำหนิเป็นเพราะข้าพเจ้าทำผิด ไม่ใช่เป็นเพราะพ่อแม่ไม่ชอบข้าพเจ้า					
43.	การที่ข้าพเจ้าทำงานได้สำเร็จ ทำให้ข้าพเจ้ามั่นใจว่าการทำงานชิ้นต่อไปจะสำเร็จด้วย					
44.	การที่พ่อแม่ตำหนิเป็นเพราะข้าพเจ้าไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง ไม่ใช่เป็นเพราะพ่อแม่ไม่รักข้าพเจ้า					
45.	เมื่อได้รับคำชมจากพ่อแม่ว่าช่วยทำงานได้ดีทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจมากขึ้น					

**สรุปโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
ต่อพฤติกรรมกรมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ**

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
1.	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ทักษะการให้คำปรึกษา - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดหรือปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การทวนคำหรือข้อความ - การรักษาความลับ - การอธิบายโดยตรง
2.	แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การรักษาสัมพันธภาพ และ การเรียนรู้	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) 2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine)
3.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้านความคงทนถาวร ครั้งที่ 1	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) 2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine)

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
4.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้าน ความคงทนถาวร ครั้งที่ 2	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การเปลี่ยนคำพูด 2. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) - การฝึกทักษะ (Skill Training)
5.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก ครั้งที่ 1	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) - การเปลี่ยนคำพูด 2. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) - การฝึกทักษะ (Skill Training)
6.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้าน การแผ่ขยายความรู้สึก ครั้งที่ 2	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การเปลี่ยนคำพูด
7.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้าน การแผ่ขยายความรู้สึก ครั้งที่ 3	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) 2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) 3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) การฝึกทักษะ (Skill Training)
8.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้าน ความเกี่ยวข้องกับตนเอง ครั้งที่ 1	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การเปลี่ยนคำพูด
9.	การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้าน ความเกี่ยวข้องกับตนเอง ครั้งที่ 2	1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) 2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) 3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques)

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
10.	ปัจจัยนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา	ทักษะการให้คำปรึกษา - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดหรือปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การทวนคำหรือข้อความ - การรักษาความลับ - การอธิบายโดยตรง

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีพลังในการพัฒนาตนเอง										
7. ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
8. ท่านรู้สึกว่าคุณเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
9. ท่านรู้สึกว่าคุณเองได้รับประโยชน์จากการให้การศึกษา										
10. ท่านรู้สึกว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นเรื่องสำคัญ										

สิ่งที่ยอยากบอกเพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกประสบการณ์ “การรับการปรึกษา”



คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากการรับการปรึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

คุณได้ประโยชน์อะไรบ้าง จากการรับการปรึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

.....

.....

.....

.....

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
ต่อพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ
ครั้งที่ 1**

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ในระหว่างการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับเยาวชน ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร ความจริงใจ มีความไว้วางใจ และการรักษาความลับระหว่างการปรึกษา สัมพันธภาพมีอยู่ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา ไม่เฉพาะในการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพกับเยาวชน เพื่อให้เกิดความศรัทธาและไว้วางใจ สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้เยาวชนสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของตน ซึ่งผลจากการสำรวจนี้จะนำไปสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 6)

การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา โดยผู้วิจัยจะอธิบายกระบวนการให้คำปรึกษาด้วยคำอธิบายสั้น ๆ ง่ายแก่การเข้าใจและเน้นให้เยาวชนสบายใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษาจะเป็นความลับและสนับสนุนให้เยาวชนพูดถึงเรื่องราวของตน (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 7)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม

2. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเอง

อุปกรณ์

ตารางวันกำหนดวัน เวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง สร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นต้น

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของกรเข้าร่วมการให้การปรึกษารวมถึงบทบาท หน้าที่ กฎกติกา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ให้การปรึกษา กำหนดการให้การปรึกษา การรักษาความลับ การอนุญาตการบันทึกภาพและเสียง

ขั้นตอนการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวแนะนำตนเอง และแนะนำโปรแกรมที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากการได้กระกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน ทำให้รู้จักเกี่ยวกับความคิดที่มีอยู่ในตัวบุคคล และการพัฒนาศักยภาพทางด้านการคิดที่มีอยู่ในตัวของสมาชิกเอง ซึ่งการเข้าร่วมโครงการนี้จะสัมฤทธิ์ผล สมาชิกทุกคนจะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ โดยมีกฎระเบียบในการเข้ากลุ่มดังนี้

- 1.1 รักษาความลับของเพื่อนในกลุ่ม
- 1.2 มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง
- 1.3 ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งอย่างเต็มที่

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามสมาชิกว่าในการทำความรู้จักกัน สมาชิกแต่ละคนต้องการจะรู้เกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกอะไรบ้าง หาตัวอย่างคำถามประมาณ 5-6 ข้อ

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกยืนล้อมกันเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน และให้สมาชิกวงด้านในเดินวนขวา สมาชิกวงนอกเดินวนขวาตามจังหวะเพลง เมื่อเสียงเพลงหยุดลงให้สมาชิกที่อยู่วงด้านในจับคู่ทำความรู้จักกันกับสมาชิกที่อยู่วงด้านนอกตามคำถามที่สมาชิกได้ยกตัวอย่างมา โดยในขณะที่สอบถามกันนั้นให้แต่ละคู่แสดงความสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันด้วย

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามถึงความรู้จักระหว่างเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิก ได้ทำความคุ้นเคยกันมากขึ้น โดยใช้กิจกรรม 9 ช่อง มหัศจรรย์

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมเข้าสู่กิจกรรม เพื่อเป็นการสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกัน และการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดของการให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกันเพื่อให้เข้าใจ

ตรงกัน

3. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินหลังการให้การศึกษา
4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยกล่าวยุติการให้การศึกษาครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น การซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา

กิจกรรมที่ 1.1 แก่ห้องมหัศจรรย์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รู้จักและทำความคุ้นเคยกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด A 4
2. ดินสอ/ ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษและดินสอ/ปากกาให้สมาชิก
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกเขียนตาราง 9 ช่อง และให้เขียนหมายเลข 1 ถึง 9

ลงในตาราง

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกเขียนชื่อของเพื่อนลงในตาราง โดยให้เขียนช่องละ 1 ชื่อ

4. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จ ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกรับไปหาเพื่อนที่เขียนชื่อ

ในตารางแต่ละช่องพร้อมกับถามคำถามที่ผู้นำกิจกรรมจะให้สมาชิกได้ถามเพื่อนสมาชิกดังต่อไปนี้ และเมื่อถามเสร็จให้เพื่อนสมาชิกที่ตอบคำถามเซ็นชื่อลงในช่องนั้นด้วย

คำถาม

1. ตัวเลขที่ชอบมากที่สุด
 2. อยากมีแผนสักกี่คน
 3. เมื่ออาบน้ำ ชอบทำความสะอาดส่วนไหนของร่างกายก่อนอันดับแรก
 4. นักกีฬาที่ชอบที่สุดในขณะนี้
 5. ดาราที่ชื่นชอบเป็นพิเศษ
 6. ปกติเวลาเดินจะก้าวขาข้างไหนก่อน
 7. มีพี่น้องกี่คน
 8. สัตว์ที่ชอบ
 9. เบอร์โทรศัพท์ที่โทรบ่อยที่สุด เบอร์อะไร
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มสอบถามสัก 3-4 คน เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักเพื่อสมาชิกได้มาก

ยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 1.2 ป้ายชื่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน และเป็นการสื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

อุปกรณ์

1. กระดาษเขียนป้ายชื่อ
2. เชือกขาวสำหรับแขวนป้ายชื่อ
3. สีสำหรับเขียนป้ายชื่อ (สีเมจิก สีเทียนหรือสีไม้)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษทำป้ายชื่อให้สมาชิกทุกคน พร้อมทั้งอุปกรณ์ในการทำป้ายชื่อ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนคิดสัญลักษณ์แทนตัวเอง และวาดรูปสัญลักษณ์นั้นลงในกระดาษป้ายชื่อโดยเลือกสีเพียงหนึ่งสีเพื่อการวาดสัญลักษณ์ที่คิดไว้ ซึ่งแต่ละคนจะมีสัญลักษณ์เป็นของตนเอง และไม่บอกให้ผู้อื่นรู้
3. เมื่อสมาชิกทำสัญลักษณ์เสร็จ ให้สมาชิกทุกคนนำมารวมกันในกล่อง จากนั้นให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มเลือกมาทีละหนึ่งใบ พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนทายว่าแผ่นป้ายชื่อนั้นเป็นของใครและคั่นเจ้าของ จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนว่าเพราะเหตุใดจึงเลือกรูปสัญลักษณ์และสีที่แทนตนเอง
4. เมื่อดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปเกี่ยวกับการทำความเข้าใจกันว่าสมาชิกอาจได้รู้จักกันมากขึ้น รวมถึงสมาชิกจะเห็นว่าตัวเองนั้นมีความแตกต่างกับเพื่อน ๆ ไม่ว่าจะเริ่มตั้งแต่ชื่อเสียงเรียงนาม การเลือกสัญลักษณ์แทนตัวเอง สีที่เลือก เพื่อนชอบอย่างหนึ่งเราชอบอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเรื่องเหล่านี้ไม่ได้เป็นเรื่องที่จะบอกว่าถูกหรือผิด แล้วแต่ว่าแต่ละบุคคลจะมีการตีค่า ตีความหมาย หรือให้ความสำคัญกับสิ่งใด

การแนะนำตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการทำความเข้าใจกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานร่วมกัน

ความคุ้นเคยช่วยกันสร้างอย่างนั้่ง	เริ่มพูดคุยด้วยใจจริงยิ่งได้ผล
บรรยากาศเกิดขึ้นได้เพราะทุกคน	เปิดเผยตนเข้าหากันมันไม่ตรี

ครั้งที่ 2

เรื่อง แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ความคิดความเชื่อของบุคคลประกอบด้วย ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเป็นต้นเหตุของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ดังนั้นเป้าหมายของแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุผลเพื่อการตระหนักถึงและการ หยุดแนวความคิดในแง่ลบแล้วมาแทนที่ด้วยระบบความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลคือความคิดที่ยึดหยุ่นมองเหตุการณ์ทางบวกช่วยให้บุคคลทำในสิ่งที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายและยังลดระดับ ความไม่สบายใจลดอิทธิพลความคิดที่ส่งผลลบกับตน มีการเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มที่ทำให้ เกิดอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่มีความหวังต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมีความสร้างสรรค์ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้มีอารมณ์ ความรู้สึกและมีพฤติกรรมทางบวกที่เหมาะสมขึ้นตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุขมากขึ้น (ดาวประกาย มีบุญ, 2552, หน้า 14)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดอัตโนมัติที่มีอยู่ในตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดอัตโนมัติทางลบ หรือการมอในแง่ลบที่ตนมี

อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรมที่ 2/1

ขั้นตอนการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ผ่าน มา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงความคิดที่เกิดขึ้นในใบงานกิจกรรมที่ 2.1 โดยใช้เวลาที่สั้นที่สุดในการเขียนเติมประโยคแต่ละประโยค

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำไปงานที่ 2.1 ให้กับสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนเขียนเป็นระยะเวลา 10 นาที

3. ภายหลังเสร็จกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกลองพูดเกี่ยวกับลักษณะที่ตนเองได้เขียนถึง และสอบถามสมาชิกภายในกลุ่มว่าคิดว่าความคิดที่เกิดขึ้นของตนเองนั้นมีลักษณะอย่างไร (จากที่เขียนมาทั้งหมด)

4. อธิบายถึงลักษณะความคิดอัตโนมัติหรือการมองในแง่บวกหรือลบให้กับสมาชิกภายในกลุ่มได้ทราบถึงโดยใช้ใบความรู้ที่ 1 และให้สมาชิกตรวจสอบว่าการมองในแง่ลบของตนเองที่ได้เขียนมานั้นมีลักษณะตรงกับแบบใดจากใบกิจกรรมที่ 2.1 จากนั้นให้อภิปรายกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่า สมาชิกแต่ละคนมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นอย่างไร

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลให้คนที่มีความคิดในแง่ลบมีความรู้สึกละทอดใจออกไปในทางลบ เป็นผลเสียกับตัวผู้ที่คิดเอง และในการเข้าร่วมโปรแกรมนี้จะเป็นการเพิ่มพูน เก็บเกี่ยววิธีการแก้ไขความคิดในแง่ลบ ให้กลายเป็นความคิดในแง่บวก เพื่อเสริมสร้างพลังงานให้กับแต่ละคนต่อไป

6. ผู้นำเฉลยกิจกรรมที่ 2.1 และกล่าวสรุปตามวิธีการดำเนินการ
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ออกถึงประโยชน์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสมว่าสามารถทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมได้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น การซักถามในประเด็นต่าง ๆ

ใบงานกิจกรรมที่ 2.1

สำรวจความคิด

ให้สมาชิกลองสังเกตตัวเองดูว่า ภายใน 1 สัปดาห์นี้ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นแล้ว
ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ซึ่งในเหตุการณ์นั้น ๆ สมาชิกเกิดความคิดอะไรขึ้นมา
ภายในจิตใจของสมาชิก

เหตุการณ์ → ความคิด → ไม่ชอบ ไม่พอใจ

ใบความรู้ที่ 1

สมาชิกทุกคนลองสังเกตถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในชีวิตประจำวันของตัวเอง ดูสิว่าในแต่ละวันนั้น ตัวเราเองมีลักษณะความคิดที่เกิดขึ้นมากมายหลายอย่าง ซึ่งถ้าเรามองในเรื่องของรูปแบบความคิดของตัวเองนั้น เราจะรู้สึกได้เลยว่าบางครั้งเราคิดอะไรบางอย่างแล้วเรามีความสุข และบางครั้งเราคิดอะไรบางอย่างแล้วปรากฏว่าเรารู้สึกไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ ที่นี้เราลองมาดูซิว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับความคิด ความรู้สึกของตัวเอง

หนึ่งในหลากหลายทฤษฎีนั้น มีอยู่ทฤษฎีหนึ่งที่น่าสนใจ เขาได้อธิบายเอาไว้ว่า ความคิดเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ความรู้สึกของคนเรา โดยลองนึกดูว่า ถ้าเรากำลังคิดว่าคนที่เรารัก กำลังจะมาหาเราพร้อมด้วยรอยยิ้ม ของขวัญหรือช็อคโกแลตไม่ว่าไรก็ตาม เราก็มีความสุขยิ้มแก้มปริ แต่เรากลับคิดว่าคนที่เรารักเขากำลังจะไม่สนใจเรา เราจะรู้สึกเศร้าหมอง ไม่ชอบใจ แล้วผลออกมาจะพาไปหาเรื่องเอาด้วยซ้ำ

ที่นี้เราจะฝึกying ใจให้เราก่อความคิดที่ดี ๆ อยู่เสมอ ๆ ก่อนอื่นเราจะต้องทำความเข้าใจก่อนว่าเวลาที่คนเราเกิดประสบเหตุการณ์ขึ้นสักเหตุการณ์หนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเหตุการณ์นั้นเราไม่ค่อยชอบนัก อย่างร่อแร่ ร่อเพื่อนแล้วไม่มาสักที เกิดอะไรขึ้นบ้างกับความคิดเราหลายคนอาจคิดไปว่า เพื่อนเรา แฟนเราลืม ไม่ให้ความสำคัญ รดิดทำให้มาช้า เกิดอุบัติเหตุ ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับความคิดของตัวเอง โดยมักจะมองไปในทางที่ไม่ดีหรือทางลบ

แต่ถ้าเรารู้สึกตัวสักหน่อยว่า เอ๊ะ! เรากำลังคิดในทางที่ไม่ดีอยู่ เราก็สามารถเปลี่ยนความคิดนั้นให้เป็นทางที่ดีได้ โดยในปกติแล้วความคิดในทางที่เราคิดว่าไม่ดีหรือในแง่ลบนั้นจะมีอยู่ 3 ลักษณะ หรือ 3 มิติ คือ

1. เรามักจะคิดว่าอะไรที่ไม่ดี หรือเรื่องร้าย ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเรานั้น จะเกิดขึ้นตลอดไป เหมือนกับว่ามันเกิดขึ้นทุกวัน ทุกเวลาอย่างงั้นแหละ
2. ถ้าเราเกิดว่ามีเรื่องไม่ดี หรือเรื่องร้ายเกิดขึ้นกับตัวเราเองแล้ว เราจะคิดว่า เอ้อ !เดี๋ยวมันก็จะเกิดขึ้นอีก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องนี้ เรื่องนั้น เรื่องโน้น อะไร ๆ ก็ไม่ดีไปเสียหมด เจ้าพวกเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่เราไม่ชอบใจนี้ เดี๋ยวมันก็มีอีกละ
3. เวลาเกิดเรื่องที่ไม่ดีแล้ว ลองคิด ๆ ดูมันเป็นเพราะว่าเราผิดเองทั้งหมดเลยนี่ จะไปโทษใครละ ฝีมือเราชัด ๆ เป็นเพราะเราเอง

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนามองโลกในแง่ดี
ด้าน ความคงทนถาวร ครั้งที่ 1

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การมองโลกในแง่ดีนั้นถือได้ว่าเป็นลักษณะที่มีอยู่โดยธรรมชาติของมนุษย์และการ มองโลกในแง่ดีนั้นยังแตกต่างกันไปในแต่ละคนอีกด้วยโดยมีประสบการณ์ของแต่ละคนที่จะมีอิทธิพลกับระดับที่จะทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีการมองโลกในดีหรือมองในแง่ร้ายของบุคคล (Tiger, 1979

Cited in Peterson, 2000) ซึ่ง Bilodeau (1994) ถือว่าหากสามารถเปลี่ยนแนวทาง การคิดของบุคคลได้แล้วก็จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ตามแนวคิดจิตวิทยาทาง ปัญญาได้ มนุษย์ที่เกิดมาพร้อมกับแนวโน้มอยากแข่งขันเป็นพิเศษเพื่อที่จะเรียกร้องต้องการให้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งดีที่สุดและหากไม่ได้บรรลุเป้าประสงค์อย่างทันใจก็จะประณามตนเอง ผู้อื่นและสังคมอย่างชอบธรรม อย่างไรก็ตามสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์พ้นจากสภาวะดังกล่าว คือ แนวโน้มการพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามถึงแม้จะมีคุณลักษณะมากมายรวมทั้งค่านิยมความเชื่อ และพฤติกรรมที่เสมือนจะกำหนดให้มนุษย์เป็นผู้ที่ไร้เหตุผลแต่บุคคลมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้ โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและพฤติกรรม (Ellis, 1976)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้ให้เห็นถึงการมองโลกในด้านดี/ ด้านร้ายของคนเรา
2. เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน
3. เพื่อชี้ให้เห็นว่าตัวเรามีแนวโน้มในการมองโลกบวกหรือลบมากน้อยเพียงไร (ความสามารถในการมองโลกในแง่ดีไม่ควรต่ำกว่า 70 % ของค่า หรือ 18 ข้อขึ้นไป)

อุปกรณ์

1. ใบงาน กิจกรรมต่อท้ายประโยค
2. แผ่นใสคำเฉลยกิจกรรม

ขั้นตอนการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างด้วยน้ำเสียงและหน้าตาที่ยิ้มแย้มที่แสดงถึงความยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อทำให้เกิดบรรยากาศในการให้การปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้มองประสบการณ์ชีวิตหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนที่ผ่านมาของสมาชิก ซึ่งมีทั้งรู้สึกมีความสุขและมีความทุกข์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบทดสอบหาความรู้สึกในตัวเองให้กับสมาชิกในกลุ่มกรอก โดยให้สมาชิกได้เขียนความคิดที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้อ่านคำในใบกิจกรรมว่าตนเองคิดอย่างไร โดยสมาชิกจะมีเวลาในการเขียนประมาณ 4 นาที

2. กลุ่มสมาชิกในกลุ่มให้อ่านรายละเอียดของตนเองที่กรอกไว้

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยและสรุปตัวอย่างการมองโลกในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้ง 25 ข้อตาม วัตถุประสงค์ โดยกล่าวกับสมาชิกว่าโดยปกติแล้ว คนเรามักจะมีความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ แตกต่าง กันไป มีทั้งคิดมันในแง่ลบเหมือนกับกิจกรรมเก่าที่เราได้ทำลงไป และคิดในด้านดี ๆ ในแง่บวก เหมือนกับหลาย ๆ ตัวอย่าง หลาย ๆ คำตอบที่สมาชิกแต่ละคนได้ตอบลงไป ซึ่งหากเราคิดในแง่ดี แล้วเราก็อาจจะพบ อนาคต เช่น ความรัก เงิน รถยนต์ อาหาร แต่หากเรามีความคิดต่อสิ่งนั้น ในแง่ลบ เราก็มีแนวโน้มที่จะหลบหนี เช่น หน้าผาชัน หรือ มีด เป็นต้น และกิจกรรมนี้เป็นหนึ่งในแนวทางที่จะ ลองให้สมาชิกได้สังเกตถึงตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองมีความคิดเป็นอย่างไร โดยอาจตรงบ้าง ไม่ตรงบ้าง แต่ก็สามารถสื่อให้เห็นถึงลักษณะความคิดในหลากหลายรูปแบบ ของสมาชิกเอง และที่สำคัญใน ชีวิตความเป็นจริงนั้น เราไม่อาจจะเลือกที่จะอยู่กับแต่สิ่งที่เรา ชื่นชอบได้ทั้งหมด ดังนั้นเราจำเป็นที่จะต้องลองมาเปลี่ยนความคิดของตัวเองดูว่าจะสามารถ มองมันในแง่บวกได้อย่างไร โดยให้ สมาชิกกลุ่มลองนำกลับไปคิดดูเป็นการบ้านก่อนพบกัน ครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างซักถาม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกันเพื่อให้เข้าใจ

ตรงกัน

3. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินหลังการให้การศึกษา
4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างและยุติการให้การศึกษาครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น การซักถามในประเด็น

ต่าง ๆ

ใบงานกิจกรรม
กิจกรรมต่อท้ายประโยค

จงอ่านคำเหล่านี้อย่างช้า ๆ และสังเกตดูให้ดีว่า คำแต่ละคำนั้นเชื่อมโยงให้คนนึกถึงอะไร
(อาจจะทั้งดีและไม่ดี)

1. ความรัก.....
2. หน้าผาชัน.....
3. เงิน.....
4. รถยนต์.....
5. อาหาร.....
6. เชือกส์.....
7. มืด.....
8. หนังสือ.....
9. พักผ่อน.....
10. กฎหมาย.....
11. น้ำ.....
12. จดหมาย.....
13. สวน.....
14. คนไข้.....
15. เจ้านาย.....
16. บ้าน.....
17. แยก.....
18. สุขภาพ.....
19. สัตว์.....
20. พ่อ.....
21. เสื้อผ้า.....
22. คนตรี.....
23. เด็ก.....
24. เขียน.....
25. การทดสอบ.....

เฉลยกิจกรรมต่อท้ายประโยค

คำหลายคำในจำนวนเหล่านี้จะดูออกในด้านลบ แต่อีกหลายคำเป็นไปในด้านบวก
ทว่า คุณจะพบว่าคำแต่ละคำเหล่านี้สามารถเป็นไปได้ทั้งลบและบวก

ความรัก ผู้ที่มองโลกในแง่ลบจะเชื่อโยงสิ่งเหล่านี้เข้ากับความคิดว่าไม่มีใครรักกันเลย
ในทางตรงกันข้ามภาพของบุคคลอื่นเป็นที่รักจะปรากฏในจิตใจของผู้ที่มองโลก
ในแง่บวก

หน้าผาชัน ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะวาดผาอันเต็มไปด้วยหินแหลมคมที่จะทำให้เสื้อผ้าของเขา ฉีก
ขาดได้ หรือไม่ก็วางภาพตนเองได้รับบาดเจ็บจากการตกลงไปกระทบหน้าผา ชัน
เหล่านั้น ทว่าในใจของผู้ที่มองโลกในแง่ดี หน้าผาจะช่วยเพิ่มความงดงามให้กับ
เทือกเขาเหล่านั้น

เงิน มองในด้านลบจะได้แก่หนี้สิน เงินขาดมือ ฯลฯ มองในด้านบวกจะได้แก่
ความสะดวกสบาย ความมั่นคง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

รถยนต์ มองในด้านลบจะได้แก่การไม่มีรถ หรือ สภาพรถยนต์ในปัจจุบันมองในด้านบวกจะ
หมายถึงการเดินทางท่องเที่ยวสนุกสนาน ความเบิกบานสำหรับครอบครัว

อาหาร มองในแง่ลบจะได้แก่อาหารแย ๆ แต่ละมื้อ อาหารไม่ย่อย ในด้านบวก ก็คือ
การได้ร่วมรับประทานอาหารอย่างมีความสุขกับญาติสนิทมิตรสหาย

เช็กส์ มองในด้านลบได้แก่ความขุ่นเคือง เพราะหาความสุขไม่ได้กับคู่ของตนหรือ เพราะไม่
เป็นที่ดึงดูดต่อเพศตรงข้าม มองในด้านบวกก็คือได้ทุกสิ่งที่ตรงข้าม
กับผู้ที่มีในด้านลบ

มิด มองในด้านลบก็คือความเหงา ในด้านบวกจะหมายถึงการพักผ่อน การได้คลาย ความดี
เครียด

หนังสือ มองในแง่ลบได้แก่ การท่องตำรา ความเบื่อหน่าย มองในด้านบวกจะได้แก่
ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้ การใช้เวลาว่างอย่างมีความสุข

การพักผ่อน มองในด้านลบหมายถึง การทำงานหนักเกินไปไม่มีเวลาพักผ่อน มองในด้านบวก
หมายถึง การพักผ่อน การสันทนาการ

กฎหมาย มองในด้านลบก็คือใบสั่ง มองในด้านบวกจะได้แก่ระเบียบ การปกป้องคุ้มครอง

น้ำ ด้านลบก็คือการจมน้ำตาย ด้านบวกก็คือ การว่ายน้ำ เล่นเรือ ความสะอาด

จดหมาย ด้านลบก็คือข่าวร้าย ด้านบวกก็คือข่าวดี

- สวน** ด้านลบก็คือ งาน ค่าใช้จ่าย ด้านบวก ก็คือความงดงาม
- คนใช้** ด้านลบไม่มีปัญญาจ้างคนใช้ ได้คนใช้ไม่ดี ไม่มีคุณภาพ ด้านบวกคือช่วยงานของแม่บ้าน
นำสนุกสนานมากขึ้น
- เจ้านาย** ด้านลบคือความคุมทาส ด้านบวกคือการเลื่อนตำแหน่ง รายได้
- บ้าน** ด้านลบคือการทะเลาะเบาะแว้ง การพูดก่อนและจับผิดกัน ด้านบวกคือความสนิทสนม
กลมเกลียวกันในครอบครัว
- แขก/ผู้มาเยือน** ด้านลบคืองานและรายจ่ายที่เพิ่มขึ้น ด้านบวกคือความเป็นมิตรที่ดี
- สุขภาพ** ด้านลบคือความตระหนักรู้ถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย ด้านบวกคือสภาวะอันมีค่า
ควรสร้างให้เกิดขึ้น
- สัตว์** ด้านลบคือเรื่องกวนใจ รายจ่าย ด้านบวกคือความเป็นเพื่อน ความจงรักภักดี
การมอบถวายชีวิต
- พ่อ** ด้านลบคือความเข้มงวด ไม่ผ่อนปรน ด้านบวกคือการอุทิศตน
- เสื้อผ้า** ด้านลบคือมีเสื้อผ้าน้อยชิ้นมากเนื่องจากไม่มีเงินซื้อ เสื้อผ้าราคาแพง ด้านบวก
ก็คือตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาทั้งหมด
- ดนตรี** ด้านลบคือเสียงหูหนวก น่ารำคาญ ด้านบวกคือความสงบสุข
- เด็ก** ด้านลบคือตัวก่อกวน รายจ่าย ด้านบวกคือความสมหวังอัมเมใจ
- เขียน** ด้านลบคือไร้ความสามารถที่จะเขียนได้อย่างใจนึก ความที่ขยาเขียน ด้านบวก คือช่วย
ให้เราพัฒนาความคิด
- การทดสอบ** ด้านลบคือการขาดความศรัทธาในความสามารถของคนที่จะผ่านการทดสอบ
ต่าง ๆ ด้านบวกคือโอกาสที่จะให้เราทดสอบฝึกฝนความรู้ความถนัดของเรา

ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนามองโลกในแง่ดี ด้าน ความคงทนถาวร ครั้งที่ 2

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การมองโลกในแง่ดีนั้นถือได้ว่าเป็นลักษณะที่มีอยู่โดยธรรมชาติของและการมองโลกในแง่ดีนั้นยังแตกต่างกันไปในแต่ละคนอีกด้วยโดยมีประสบการณ์ของแต่ละคนที่จะมีอิทธิพลกับระดับที่จะทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีหรือมองในแง่ร้ายของบุคคล (Tiger, 1979 อ้างถึงใน Peterson, 2000) ซึ่ง Bilodeau (1994) ถือว่าหากสามารถเปลี่ยนแนวทางการคิดของบุคคลได้แล้วก็จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ตามแนวคิดจิตวิทยาทางปัญญาได้ มนุษย์ที่เกิดมาพร้อมกับแนวโน้มอยากแข่งขันเป็นพิเศษเพื่อที่จะเรียกร้องต้องการให้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งดีที่สุดและหากไม่ได้บรรลุเป้าประสงค์อย่างทันใจก็จะประณามตนเอง ผู้อื่นและสังคมอย่างชอบธรรม อย่างไรก็ตามสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์พ้นจากสภาวะดังกล่าว คือ แนวโน้มการพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามถึงแม้จะมีคุณลักษณะมากมายรวมทั้งความนิยมความเชื่อ และพฤติกรรมที่เสมือนจะกำหนดให้มนุษย์เป็นผู้ที่ไร้เหตุผลแต่บุคคลมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้ โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและพฤติกรรม (Ellis, 1976)

การที่เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี เด็กจะมีความยืดหยุ่น (Resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้าย เริ่มต้นชีวิตได้ใหม่ เด็กและเยาวชนที่มองโลกในแง่ดี เป็นคนที่สามารถยอมรับและรู้จักตนเองสามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงให้เป็นความคิดในแง่ดีตามลักษณะความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทั้ง 3 มิติ (ความคงทนถาวร, การแผ่ขยายความรู้สึก, การเกี่ยวข้องกับตนเอง)
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกได้แย่งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการให้คำอธิบายความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

ใบความรู้ที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 4.1

กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายสมาชิกภายในกลุ่มที่ได้มาพบกันในการดำเนินการกลุ่มครั้งที่ 4 และสอบถามสมาชิกว่าได้รับความรู้ไปมากน้อยเพียงไร จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 2 และอธิบายกับสมาชิกภายในกลุ่มตามใบความรู้ที่ 2 จากนั้นนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมเปลี่ยนแปลงความคิด และกิจกรรม GIGO & PIPO

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าววนำ และทบทวนการเรียนรู้ของสมาชิกที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายถึงการให้คำอธิบายความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น ตามใบความรู้ที่ 2
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมออกเป็น 4 กลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบกิจกรรมที่ 4.1 และกระดาษ A 4 กลุ่มละ 1 ชุด ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มได้ฝึกการจัดการความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทั้งหมด
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำไป
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำใบกิจกรรมที่ 2.1 ให้สมาชิกได้ลองเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบหรือการมองในแง่ลบเป็นการมองในแง่ดี
6. เมื่อเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันดูของเพื่อนคนข้าง ๆ ว่าถูกต้องหรือไม่และอภิปรายกลุ่มว่า จากกิจกรรมที่ผ่านมา สมาชิกสามารถที่แยกแยะลักษณะการมองในแง่ดี การมองในแง่ลบ และสามารถเปลี่ยนการมองในแง่ลบให้เป็นการมองในแง่ดีได้อย่างไร พร้อมกล่าวสรุปและชมเชยสมาชิกที่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่เกิดขึ้นได้
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม GIGO & PIPO

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองในการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสมว่าสามารถทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมได้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น การซักถามในประเด็นต่าง ๆ

ใบความรู้ที่ 2

จากการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความคิดที่เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่มีใครมาบังคับให้เราคิดได้ แต่หากเราคิดดีเราจะรู้สึกดี และสามารถทำได้ ในขณะที่เราคิดในแง่ร้ายแล้วเราจะไม่สบายใจ และจะส่งผลให้ทำงานได้ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ

เมื่อเราประสบเหตุการณ์หนึ่ง ๆ แล้วเกิดความคิดที่ไม่ค่อยสบายใจ ไม่ค่อยมีความสุขนั้น อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วว่า มีอยู่ 3 มิติ วันนี้เราจะได้มากล่าวถึงกันให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น คือ

1. ส่วนที่บอกกับตัวเองว่าจะเรื่องที่ไม่ดีนั้นเกิดขึ้นตลอดไป เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับเวลา โดยในคำศัพท์ของ Martin Seligman ผู้ที่ได้เขียนหนังสือการมองในแง่ดีนั้นเรียกว่า มิติที่ 1 ซึ่งเป็นมิติของความคงทนถาวร (Permanent)

สำหรับผู้ที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป

สำหรับผู้ที่มองในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

2. ส่วนที่บอกว่า เดี๋ยวมันก็เกิดขึ้นอีก เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับการขยายผล เรียกว่า มิติที่ 2 เป็นมิติของการแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน นั่นคือ

บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง

บุคคลที่มีการมองในแง่ร้ายจะรู้สึกว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

3. ส่วนที่เรามักจะคิดว่า เป็นเพราะเราเอง เป็นความผิดของเราเอง เป็นมิติที่ 3 คือ การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Internalize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize)

บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง

ผู้ที่มองในแง่ร้ายก็จะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น

* ซึ่งในส่วนนี้เองก็ได้กล่าวไปแล้วว่าหากเป็นบุคคลที่มีการมองในแง่ดี เมื่อมีเรื่องร้าย ๆ ไม่สบายใจ และได้ทบทวนดูเลหากตัวเองเป็นส่วนหนึ่งที่ต้องรับผิดชอบก็ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบนั้น แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เกิดความล้มเหลวทั้งหมด เป็นการผสมผสานกัน

กับสถานะที่เกิด ขึ้น ณ ตอนนั้นด้วย อย่าได้แต่โทษว่าเป็นเพราะตัวเองทั้งหมด 100 % แล้วหุดหู้ ซึมเศร้า ไม่กล้าลงมือทำอะไร ยกตัวอย่าง เช่น คนที่คิดว่าตัวเองเรียนภาษาอังกฤษไม่เก่ง ถ้าหากเป็นคน ที่สมองในทางลบในแง่ที่เกี่ยวข้องกับเวลา ก็จะพาลคิดว่า “ไม่ว่าจะเรียนภาษาอังกฤษมานานแค่ไหน ตั้งแต่เด็กแล้วก็ยังไม่เก่ง ยังไง เสียก็คงไม่มีวันเรียนได้เก่งขึ้นหรอก จะเรียนเป็นปีนี้ ปีหน้าก็ไม่เอาแล้ว ขอบายดีกว่า ลากันทีกับภาษา อังกฤษ” และถ้าหากเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการขยายผลแล้ว ก็อาจจะส่งผลให้เราคิดว่า “ขนาดภาษาอังกฤษยังไม่รู้เรื่องจะขนาดนี้ ไม่ต้องมาเรียนกันเลยภาษาอื่น ยาก! ขอเป็นภาษาแม่ก็พอแล้วกัน” และหากเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง จะทำให้เราคิดว่า “นี่เราทำไมโง่ขนาดนี้ แะจ้งเลย ต่อ ให้พยายามแค่ไหนเรียนภาษาอังกฤษ ไม่ได้ดี เราไม่รู้ความสามารถจริง ๆ เลย”

สิ่งหนึ่งที่เราสามารถทำได้หลังเกิดความคิดทางลบคือ การพยายามจับความคิดทางลบนี้ ให้ไวที่สุด และตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นนี้ ซึ่งต้องอาศัยความกล้าที่จะยอมรับว่ามีความคิด ในทางลบอย่างนี้เกิดขึ้นในตัวเราจริง และกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความคิดทางด้านลบเพื่อหาทาง แก้ไข

แนวทางในการแก้ไขหลังจากที่รู้ว่ามีความคิดทางลบเกิดขึ้น คือ การโต้แย้งความคิด อัตโนมิติทางลบที่เกิดขึ้นด้วยการพยายามจำกัดขอบเขตของความคิดทางลบไม่ว่าจะเป็นมิติใด ๆ ให้ อยู่ในขอบเขตที่แคบที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จากตัวอย่างของการเรียนภาษาภาษาอังกฤษ ที่กล่าวมานี้

1. หากเป็นส่วนที่เกี่ยวข้อง ก็จะให้จำกัดเพียงแค่นี้ ณ ขณะนี้ ตอนนี้ ไม่มีขยายเวลา ไปให้มากกว่านี้ คิดว่า “ตอนนี้ฉันยังเรียนภาษาอังกฤษไม่เก่ง”
2. การขยายผล ให้จำกัดอยู่เพียงแค่เรื่อง ๆ เดียวว่า “ฉันเรียนภาษาอังกฤษไม่ เก่ง”
3. การเกี่ยวข้องกับตัวเอง ให้ใช้ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านในการตระหนักถึง การรับผิดชอบในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง เช่น “เรายังไม่ได้ให้เวลาในการศึกษาวิชาภาษาอังกฤษ มากพอ”

ซึ่งการที่เราสามารถกำจัดได้ดังนี้แล้ว จะทำให้สามารถพัฒนาให้เป็นการมองในแง่ดี ง่ายยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็น “อีกหน่อยฉันก็จะใช้ภาษาอังกฤษได้คล่อง” “แม้ภาษาอังกฤษเราอาจไม่ได้ เก่งมากนัก แต่เราสามารถเรียนรู้ภาษาอื่น ๆ ไว้ใช้ได้” หรือ “ฉันมีความสามารถมากพอที่จะเก่ง ภาษาอังกฤษได้”

ใบกิจกรรมที่ 4.1

1. ให้สมาชิกภายในกลุ่มอ่านข้อความที่กำหนด และบอกว่าเป็นความคิดที่มีมิติหรือลักษณะที่สอดคล้องกับมิติใด และจะสามารถเปลี่ยนให้เป็นความคิดในแง่ดีได้อย่างไร
2. ให้สมาชิกลองตรวจสอบความคิดทางลบของตนเองที่เกิดขึ้น และช่วยกันเปลี่ยนแปลงความคิดที่เกิดขึ้นให้เป็นความคิดในแง่ดี

ข้อความ	มิติ	สามารถเปลี่ยนได้เป็น
1. เพื่อนเราขี้บ่นเสมอเลย		
2. จีบหญิงมาหลายคนแล้วยังไม่ได้เป็นแฟนเลย สักคน สงสัยหาแฟนไม่ได้แล้วละ ใคร ๆ ก็ไม่สนใจ อย่างนี้		
3. ทำไมเราไม่ค่อยมีเพื่อนเลย สงสัยเราเป็นคน น่ารังเกียจ รูปร่างหน้าตาไม่ดี ไม่หล่อ ไม่สวย แบบคนอื่นเขา เลยเข้ากับใคร ๆ ไม่ค่อยได้		

กิจกรรม PIPO & GIGO

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เปลี่ยนความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในตนเองให้เป็นการมองในแง่ดี

อุปกรณ์

กระดาษ Post-it

ดินสอ

วิธีการดำเนินงาน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายลักษณะ GIGO & PIPO ว่าเป็นตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงความคิดที่สามารถเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยในชีวิตของคนเรา หากเราคิดอย่างไรเราก็จะเป็นอย่างนั้น (You are what you think)

2. ซึ่งในสมองของคนเรา หากเราคิดแต่เรื่องร้าย ๆ ก็จะทำให้เรามีความคิดความรู้สึกที่ไม่ดี ส่งผลการแสดงออกทั้งทางคำพูด และการกระทำของคนเราก็มึนหม่นที่ไม่ดีตามเหมือนมีขยะอยู่ในความคิด สิ่งที่ยออกมาจะเป็นขยะ ภาษาอังกฤษว่า

GIGO = Garbage In Garbage Out

แต่หากเราคิดในแง่ดี จะทำให้คนเราก่อเกิดความคิดความรู้สึกที่ดี ซึ่งทำให้การแสดงออกของเราดีตามไปด้วยหรือ

PIPO = Positive In Positive Out

เช่น

GIGO คือ ฉันคิดว่าหัวหน้างานคนนี้นักลั่นแกล้งให้เราทำงานหนัก สงสัยไม่ชอบเราแน่เลย

PIPO เป็น ฉันช่วงนี้หัวหน้างานคนนี้ให้งานเราเยอะมาก เพราะเป็นช่วงที่จะเปลี่ยนระบบการทำงาน เขาคงมองว่าเรามีศักยภาพและความสามารถมากพอที่จะช่วยดูแลเรื่องนี้ได้

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวว่าจะให้สมาชิกได้ฝึกทำการเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติให้เป็นความคิดในแง่ดีที่มีอยู่ภายในความคิดของตนเอง โดยแจกกระดาษให้คนละ 1 แผ่น และดินสอ คนละ 1 แท่ง พร้อมให้เขียนความคิด GIGO ที่มีอยู่ภายในตนเอง และเปลี่ยนเป็น PIPO

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บอุปกรณ์จากสมาชิก และสุ่มอ่านข้อความ GIGO & PIPO ที่สมาชิกเขียน พร้อมกล่าวชมที่สมาชิกสามารถมีมุมมองความคิดอีกแง่ได้

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้าน การแผ่ขยายความรู้สึก ครั้งที่ 1

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ทิมสทวิชชีพจิตเวช (2550) กล่าวว่า การมองโลกในแง่บวก คือ การมองเห็นความดีท่ามกลางความเลว การมองเห็นประโยชน์ท่ามกลางความไม่มีประโยชน์ การมองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรค การมองเห็นบทเรียนท่ามกลางความล้มเหลว ผู้ที่ทำงานอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่เห็นคุณค่าของงานและเห็นความงามของคนรอบข้าง ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข คือ ผู้ที่ใช้ชีวิตเป็นและเห็นความงามของทุกสิ่งที่อยู่รอบข้างจะล้มเหลวหรือจะมีชัยชนะ “มีข้อมูลว่าผู้ที่ท้อแท้พบเหตุการณ์และปัญหาใกล้เคียงกับผู้ประสบความสำเร็จ” การตอบสนองสำคัญกว่าตัวปัญหาหรืออุปสรรคจริง ๆ ทักษะที่สำคัญคือการมองโลกในแง่บวก การแก้ปัญหาและการวางแผน จะเป็นเหยื่อหรือผู้ชนะเราเลือกเหตุการณ์ในชีวิตไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกความรู้สึกได้ทุกครั้ง “You Are What You Think”

สรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่เยาวชนมีการมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายและมีทางแก้ไขได้ สามารถปรับตัวตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี และเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงความคิดที่มีอยู่ภายในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงความคิดที่มีอยู่ในตนเอง อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่สบายใจ
3. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย พุดคุยในประเด็นของความคิดของสมาชิกภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรมที่ 5.1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายไปในครั้งที่แล้วโดยเล่า

ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง และบอกผลของการบันทึกใบกิจกรรมว่ามีผลในการเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเองบ้าง

ขั้นตอนการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงประเด็นของกิจกรรมของสมาชิกที่ได้เข้าร่วมมาทั้งหมด และกล่าวกับสมาชิกว่าได้ผ่านการพัฒนาการมองในแง่ดีมาระดับหนึ่งแล้วซึ่งนอกจากกิจกรรมที่สมาชิกได้เข้าร่วมแล้ว ลักษณะความคิดของสมาชิกเองที่วัดนี้แต่ละคนจะได้มาสำรวจกันให้มากยิ่งขึ้นว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจินตนาการให้กับสมาชิก และให้สมาชิกลองสำรวจความคิดของตนเองว่ามีอะไรบ้างที่อยากจะปรับปรุง หรือ ไม่แน่ใจว่าเป็นสิ่งที่คิดถูกต้องหรือไม่ และลองเขียนในใบงาน

3. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มมารวมเปิดเผยและสมาชิกอื่นร่วมแสดงความคิดเห็น

4. เลิกกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมให้การบ้านกับสมาชิกด้วยการหาบทความ เพลง หรืออะไรก็ได้ที่สมาชิกมีความคิดว่าทำให้ตนเองรู้สึกได้ถึงการพัฒนาในแง่ดี การผ่อนคลาย หรือมีความสุข มาคนละหนึ่งอย่างเพื่อเข้าร่วมในกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงประโยชน์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสมว่าสามารถทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมได้

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น การซักถามในประเด็น

ต่าง ๆ

ใบกิจกรรมที่ 5.1

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความคิดเกี่ยวกับประโยคต่อไปนี้ภายในเวลา 5 นาที

ฉันคิดว่า...

1. ร่างกายของฉัน _____

2. ความสัมพันธ์ของฉันกับ _____

1. ฐานะทางการเงินของฉัน _____

2. ชีวิตของฉัน _____

3. อดีตของฉัน _____

4. ปัจจุบันชีวิตของฉัน _____

5. อนาคตของฉัน _____

ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้านการแผ่ขยายความรู้สึกรั้งที่ 2

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การคิดเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่สามารถสังเกตได้จากการแสดงออกเป็นคำพูดและการกระทำ คนที่มีความสุขหรือความทุกข์ ล้วนเกิดจากกระบวนการคิดของแต่ละบุคคล (อุไร จักร์ตรึงกล, 2545, หน้า 41 – 42) เมื่อบุคคลคิดดีมองโลกในแง่ดี ผลที่ออกมาก็คือพูดดีและทำดี มีความสุข ถ้าคิดไม่ดีก็จะเป็นทุกข์จิตใจไม่มีความสุข การมองโลกในแง่ร้ายเป็นรูปแบบหนึ่งของความคิดที่มักจะสร้างความลำบากให้กับบุคคลนั้น โดยที่ไม่รู้ตัว คนที่มองโลกในแง่ร้ายมักมองว่าตนเองด้อยความสามารถ ไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ขณะเดียวกันก็มองบุคคลอื่นว่าคิดร้ายกับตน สภาพเช่นนี้ย่อมขัดขวางการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ส่วนบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าตนเองมีความสามารถมองเห็นว่าอนาคตจะสามารถมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จเมื่อพบอุปสรรคหรือความผิดหวังจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังผลักดันให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี การมองโลกในแง่ดี ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ส่งผลทำให้สุขภาพกายแข็งแรง ประสบความสำเร็จในการทำงาน การเรียนมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายยิ่งไปกว่านั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถปรับตัวได้ดี และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เสริมสร้างความคิดอัตโนมัติในแง่ดีให้กับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันความคิดอัตโนมัติทางบวก หรือการมองในแง่ดี

ให้กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

ใบกิจกรรม โลกนี้ช่างสวยงาม

ขั้นตอนการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายสมาชิกว่า จากการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา เป็นการเรียนรู้กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงความคิดจากกิจกรรม ซึ่งจะสามารถมองภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยใช้การจำกัดขอบเขตของการมองในแง่ร้าย การโต้แย้งความคิดที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงให้เป็นการมองในแง่ดีโดยใช้วิธี GIGO & PIPO จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามความเข้าใจของสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรม และดำเนินกิจกรรมโลกนี้ช่างสวยงามต่อไป

ขั้นตอนการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงตัวอย่างของการมองในแง่ดีที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเนื้อหาสั้นๆ ให้กับสมาชิกได้รับฟังกัน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกได้แสดงตัวอย่างการมองในแง่ดีที่ให้ไปหามาเป็นการบ้านกับเพื่อน ๆ สมาชิกภายในกลุ่มได้รับทราบ และร่วมกันอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปเกี่ยวกับการมองในแง่ดีอีกครั้งหนึ่งว่า ขึ้นอยู่กับตัวเองว่าจะแปลความหมายของสิ่งที่มากระทบอย่างไร และการมองในแง่ดีมีทั้งการที่เปลี่ยนจากการมองในแง่ลบมาเป็นการมองในแง่ดี หรือการมองในแง่ดีให้เป็นการมองในแง่ดียิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงประโยชน์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสมว่าสามารถทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมได้ โดยเฉพาะในเรื่องของการมองโลกในแง่ดี

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น การซักถามในประเด็นต่าง ๆ

ใบกิจกรรมโลกนี้ช่างสวยงาม

ตัวอย่างที่ 1

เอจิง เป็นนักเรียนแพทย์ที่เรียนแพทย์ร่วมกับเคียว แต่เคียวสังเกตเห็นว่าเอจิงมีความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเรียนในวิชาที่มีลักษณะเฉพาะทาง เอจิงจะทำได้ไม่ค่อยดี บ่อยครั้งที่สอบไม่ผ่านในวิชาเหล่านี้ หากแต่ในวิชาแพทย์พื้นฐานแล้ว เอจิงก็สามารถทำได้ดีเหมือนคนอื่นทั่วไป

นอกจากนั้นเคียวยังสังเกตเห็นอีกว่า เอจิงจะมีรอยยิ้มเฉพาะช่วงที่เป็นวิชาที่ได้ลงมือทำงาน ดูแลเด็ก วันหนึ่งเคียวจึงบอกให้เอจิงรู้ ซึ่งเอจิงเองก็ยอมรับว่าเธอรู้สึกเช่นนั้นจริงๆ จากนั้นเพื่อน ๆ ที่ร่วมเรียนด้วยกันก็ไม่เห็นเอจิงอีกเลย มารู้อีกทีว่า เอจิงลาออกจากกรเป็นนักศึกษาแพทย์

วันหนึ่งเคียวได้พบกับเอจิง เอจิงมีรอยยิ้ม และบอกกับเคียวว่า ตอนนั้นตัวเองรู้สึกเป็นทุกข์มาก วันๆ เอาแต่ร้องไห้ แต่เมื่อเคียวบอกเตือนตนเอง ทำให้ตัวเองรู้ว่าจริง ๆ แล้วตัวเองชอบทำงานเกี่ยวกับอาสาสมัครมากกว่า ถึงแม้จะเรียนแพทย์ได้และหากฝึกเรียนต่ออาจจะจมอยู่กับความรู้สึกว่าตัวเองทำอะไรไม่ค่อยได้ ไม่เก่งจริงอาจทำให้คนไข้ที่มารักษาเสียชีวิตได้สู่มารู้ในสิ่งที่ตนเองชอบคิดว่าถึงตอนนี้เอจิงมีความสุขมากได้แต่งงานกับเพื่อนที่เป็นหมอมือลูกและมีครอบครัวที่เป็นสุข

ตัวอย่างที่ 2

ณ สนามบินแห่งหนึ่ง อาจารย์ท่านหนึ่งกำลังเดินทางไปสอนหนังสือในช่วง 10.00 น. และได้รับขึ้นเครื่องบินตอน 8.00 น. แต่ด้วยเหตุขัดข้องประการใดไม่ทราบ ทำให้ทางศูนย์ท่าอากาศยานแจ้งว่าจะต้องขอเลื่อนเวลาในการเดินทางออกไปก่อน ทำให้อาจารย์ท่านนี้รู้สึกเกรงว่า การเดินทางล่าช้า อาจทำให้ไปสอนไม่ได้ในเวลาที่กำหนด แต่ก็สามารถหยุดคิดได้ว่า ในเมื่อเป็นสิ่งที่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง จะไม่บังคับให้เขาเอาเครื่องบินออกก็คงทำไม่ได้ จึงคิดหา วิธีว่าจะทำให้เกิดข้อดีได้อย่างไรจากการหยุดชะงักนี้

ดังนั้นอาจารย์ท่านนี้จึงได้หยิบหนังสือพ็อคเก็ตบุ๊กที่ตนเองซื้อมาเอาไว้อ่าน แต่ยังไม่มีเวลาอ่านขึ้นมา พร้อม ๆ กับบอกตัวเองว่า “ก็ดีเหมือนกัน จะได้มีเวลาอ่านหนังสือที่อยากอ่าน อืม! นอกจากนี้แล้ว ยังจะมานั่งคิดออกข้อเสนอฟีลหา Quiz ย่อยๆ ก่อนที่จะไปสอนก็ได้เนี่ย

ตัวอย่างที่ 3

ในงานรับน้องของมหาวิทยาลัย รุ่นน้องก็มักจะคิดว่าทำไมต้องมาเข้าร่วมงานนี้ในรุ่นพี่ โขกสับ แต่เมื่อมองดูในแง่ดีก็รู้ว่าการรับน้องทำให้ทำให้ตัวเองได้รู้จักกับเพื่อน และสนิทกัน ได้ไว รู้จักรุ่นพี่ได้ เพื่อไว้เวลาที่จะปรึกษาหรือถามเรื่องเรียน จะได้ปรับตัวได้ง่ายขึ้น

ส่วนรุ่นพี่ส่วนหนึ่งก็จะคิดว่า ทำไมต้องมาจัดงานนี้ มาเข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย ไม่เห็นอยาก ทำเลย ซึ่งมาคิดดี ๆ แล้วจะเห็นว่าทำให้ตัวเองรู้จักรุ่นน้องได้ดีขึ้น รวมทั้งยังเป็นการทำงาน รวมพลกับเพื่อน ๆ ที่หลังจากงานรับน้องที่ผ่านมานั้น ก็มีแต่เรื่องเรียน ไม่ค่อยได้มาทำงานร่วมกัน มาสังสรรค์ขณะวางแผนงาน และยังเป็นการเตรียมตัวเองเพื่อการทำงานกลุ่มใหญ่ ๆ อีกด้วย คือ เป็นประสบการณ์ที่ดีต่อไปในอนาคต

ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้านการแผ่ขยายความรู้สึก ครั้งที่ 3

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การมองโลกในแง่ดีนั้นถือได้ว่าเป็นลักษณะที่มีอยู่โดยธรรมชาติของมนุษย์และการมองโลกในแง่ดีนั้น ยังแตกต่างกันไปในแต่ละคนอีกด้วยโดยมีประสบการณ์ของแต่ละคนที่จะมีอิทธิพลกับระดับที่จะทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีการมองโลกในดีหรือมองในแง่ร้ายของบุคคล (Tiger, 1979 cited in Peterson, 2000) ซึ่ง Bilodeau (1994) ถือว่าหากสามารถเปลี่ยนแนวทางการคิดของบุคคลได้แล้วก็จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ตามแนวคิดจิตวิทยาทางปัญญาได้ มนุษย์ที่เกิดมาพร้อมกับแนวโน้มอยากแข่งขันเป็นพิเศษ เพื่อที่จะเรียกร้องต้องการให้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งดีที่สุดและหากไม่ได้บรรลุเป้าประสงค์อย่างทันใจก็จะประณามตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างชอบธรรม อย่างไรก็ตามสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์พ้นจากสภาวะดังกล่าว คือ แนวโน้มการพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามถึงแม้จะมีคุณลักษณะมากมายรวมทั้งค่านิยมความเชื่อ และพฤติกรรมที่เสมือนจะกำหนดให้มนุษย์เป็นผู้ที่ไร้เหตุผลแต่บุคคลมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้ โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและพฤติกรรม (Ellis, 1976)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการมองของผู้อื่นในแง่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกร่วมแบ่งปันการมองในแง่ดีให้ผู้อื่นได้รับ

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาดประมาณ 2.5x3.5 นิ้ว
2. ดินสอ/ ปากกา จำนวนแท่งสมาชิกภายในกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมได้กล่าวนำถึงกระบวนการในการดำเนินโปรแกรมทั้งหมดที่ผ่านมา สอบถามว่าสมาชิกได้อะไรจากการเรียนรู้ในครั้งนี้

2. ผู้ดำเนินกิจกรรม กล่าวสรุปถึงการที่เราสามารถมองในแง่ดีได้จะทำให้เรารู้สึกมีความสุข เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ จิตและสุขภาพกาย ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเศร้า

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น นอกจากการที่เราสามารถผู้อื่นในแง่ดีได้นั้น เราควรจะมีการบอกกล่าวในสิ่งดี ๆ นั้นกับผู้คนเหล่านั้นด้วย

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเท่ากับจำนวนสมาชิกทั้งหมดที่มีอยู่ต่อหนึ่งคน และคืนสอ คนละ 1 แท่ง เพื่อให้สมาชิกเขียนข้อดีของเพื่อนสมาชิกทุกคนที่ตนรับรู้ได้ โดยเขียนชื่อเพื่อน สมาชิกหนึ่งคนต่อกระดาษหนึ่งแผ่น และในนั้นมีข้อดีของเพื่อนอยู่ด้วย

5. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกแต่ละคนนำกระดาษที่เขียนเสร็จไปให้เพื่อนทุกคนตามชื่อที่ตนเองถือไว้ในมือ โดยขณะที่ให้นั้นสมาชิกต้องสบตาเพื่อน สมาชิกและกล่าวชื่อ และข้อดีที่สมาชิกได้เขียนถึง เช่น นาย ก เขียนข้อดีของนาย ข ไว้ว่าเป็นคนที่พึ่งพาได้ มีอารมณ์ขัน นาย ก ก็เดินไปหานาย ข สบตาแล้วกล่าวว่า ก รับรู้ว่า ข เป็นคนที่พึ่งพาได้ มีอารมณ์ขันนะ ซึ่งหลังจากนี้ นาย ข ก็จะหยิบกระดาษแผ่นที่ตนเองเขียนถึง นาย ก และกล่าวตอบกลับไปเช่นกัน

6. หลังจากทีสมาชิกดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกที่สมาชิกได้รับภายหลังจากที่ตนเองส่งให้เพื่อนสมาชิก และได้รับจากเพื่อนสมาชิก

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุป และกล่าวปิดกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงประโยชน์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสมว่าสามารถทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมได้

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษา เช่น การซักถามในประเด็น

ต่าง ๆ

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ด้านความเกี่ยวข้องกับตนเอง ครั้งที่ 1

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การยอมรับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลได้รู้จักภาพพจน์ของตนเองและมีความเข้าใจตนเองจนสามารถรู้จักดี จุดบกพร่อง และภาพลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง พื้นฐานของการยอมรับตนเองจึงมาจากการรู้จักตนเอง เพราะการรู้จักตนเองจะทำให้มองเห็นภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง แต่การค้นหาเอกลักษณ์ดังกล่าวอาจทำได้ยากนัก หากบุคคลนั้นขาดการยอมรับตนเองในทุกด้าน เช่น บางคนยอมรับตนเองเฉพาะส่วนที่ดี แต่ไม่ยอมรับตนเองในส่วนที่บกพร่อง เป็นต้นผู้ที่สามารถยอมรับตนเองได้ดี ย่อมทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีไปด้วย กล่าวคือ คนพวกนี้มักจะมองตนเองว่าเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น มีความรู้ ความสามารถ มีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น คนที่คิดถึงตนเองในทางที่ดีย่อมคิดถึงผู้อื่นในทางที่ดีด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเอง กล้าเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษ A4 (ตามแบบรายงาน) ดินสอ, ปากกา

ใบกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้การศึกษาครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกเขียนถึงสิ่งที่ทำให้ตัวเรารู้สึกมีความภาคภูมิใจ 10 ข้อ เกี่ยวกับบุคคล

สถานที่ และเหตุการณ์

2. ให้สมาชิกเขียนถึงสิ่งที่เรารู้สึกไม่ดี 10 ข้อ เกี่ยวกับบุคคล สถานที่ เหตุการณ์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงประโยชน์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปว่าการที่ทำอะไรบางอย่างที่ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจนอกจากจะส่งผลให้ตนเองรู้สึก

มีคุณค่าแล้วยังทำให้เกิดประโยชน์แก่คนรอบข้างอีกด้วย

การประเมินผล

สังเกตการณ์จากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

ใบกิจกรรม

“กิจกรรมบันไดชีวิต”

กิจกรรม บันไดกับความภาคภูมิใจและความรู้สึกที่ดีและไม่ดี

สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดีและภาคภูมิใจ
เกี่ยวกับบุคคล สถานที่และเหตุการณ์

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับ
บุคคล สถานที่ และเหตุการณ์

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ครั้งที่ 9

เรื่อง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ความเกี่ยวข้องกับตนเอง ครั้งที่ 2

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การยอมรับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลได้รู้จักภาพพจน์ของตนเองและมีความเข้าใจตนเองจนสามารถรู้จุดดี จุดบกพร่อง และภาพลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง พื้นฐานของการยอมรับตนเองจึงมาจากการรู้จักตนเอง เพราะการรู้จักตนเองจะทำให้มองเห็นภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง แต่การค้นหาเอกลักษณ์ดังกล่าวอาจทำได้ไม่ง่ายนัก หากบุคคลนั้นขาดการยอมรับตนเองในทุกด้าน เช่น บางคนยอมรับตนเองเฉพาะส่วนที่ดี แต่ไม่ยอมรับตนเองในส่วนที่บกพร่อง เป็นต้นผู้ที่สามารถยอมรับตนเองได้ดี ย่อมทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีไปด้วย กล่าวคือ คนพวกนี้มักจะมองตนเองว่าเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น มีความรู้ ความสามารถ มีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น คนที่คิดถึงตนเองในทางที่ดีย่อมคิดถึงผู้อื่นในทางที่ดีด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจตนเองทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่อง
2. เพื่อให้สมาชิกหาแนวทางการปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 (ตามแบบรายงาน)
2. ดินสอ, ปากกา
3. ใบกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า ให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปดอกไม้อะไรก็ได้ให้มีส่วนประกอบของดอก ใบ และราก
2. เมื่อวาดรูปดอกไม้เสร็จแล้วให้เขียนข้อดีของตนเองลงบนกลีบดอกไม้ เขียนข้อบกพร่องของตนเองลงบนใบไม้แต่ละใบ เสร็จแล้วจึงเขียนแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่องตรงบริเวณราก

3. เมื่อสมาชิกทุกคนวาดรูปเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอดอกไม้ของตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าการได้มีโอกาสสำรวจตนเองทำให้แต่ละคนได้คิด แนวทางในการปรับปรุง ตนเองได้อย่างไรบ้าง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงประโยชน์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปว่าการสำรวจตนเองจะทำให้ตนเองได้คิด และปรับปรุงในสิ่งที่ผิดพลาดและพัฒนาในสิ่งที่ทำให้ดียิ่งขึ้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการวาดรูปดอกไม้
2. การร่วมมือในการนำเสนอดอกไม้ของตนเอง

ใบความรู้

“กิจกรรมดอกไม้ของฉัน”

แนวทางในการปรับปรุงตนเองด้วย ถ้าสำรวจตนเองบ่อย ๆ จะทำให้คนรอบคอบขึ้น
โอกาสผิดพลาดก็น้อยลง



ใบความรู้

“กิจกรรมดอกไม้ของฉัน”

ทุกคนล้วนมีสิ่งที่ดี และส่วนที่บกพร่องด้วยกันทั้งนั้น การที่เราเข้าใจและยอมรับ
ข้อบกพร่อง รวมถึงสามารถนำแนวทางไปปรับปรุงข้อบกพร่องของตน จะทำให้เรามีส่วนที่ดี
เพิ่มขึ้น และการสำรวจว่าตนมีข้อดี จะทำให้เรามีกำลังใจและรู้สึกว่ามีคุณค่ามากขึ้น
ซึ่งจะส่งผลให้มีแรงจูงใจในการทำสิ่งที่ดี ๆ และได้รับการยอมรับมากขึ้น

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ทริอัสเซอร์ (Trotzer, 1999, p. 129) กล่าวถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นขั้นที่มีคุณค่ายิ่ง เพราะเป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมุ่งเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองอย่างกระตือรือร้น จากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากช่วงของการให้คำปรึกษา ในขณะเดียวกัน ก็ยังต้องการแรงสนับสนุน การให้กำลังใจ และมีการตรวจสอบจากกลุ่มอยู่ ทั้งนี้ จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่มก็คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์กลุ่มของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการยุติการให้คำปรึกษาว่า หลังจากที่ได้ข้อมูลจนเป็นที่แน่ใจแล้วว่าถูกต้องเพียงพอ ก็ถึงขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

1. การหาข้อสรุป เป็นการสรุปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างการให้คำปรึกษา ครั้งหนึ่ง ๆ ควรใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปความที่ดีที่สุด คือการให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาช่วยทวนซ้ำหรือเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ในกรณีที่เป็นการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย หลังจากที่มีการให้คำปรึกษาหลายครั้ง ควรสรุปสิ่งที่ได้ตั้งแต่แรกจนถึงครั้งสุดท้ายโดยเน้นความเข้าใจตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นรวมทั้งแผนปฏิบัติที่ได้กำหนดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา

2. การหาแนวทางแก้ไข ทั้งนี้วิธีที่จะช่วยแก้ไขปัญหาย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การเน้นถึงปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ควรเน้นที่ตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก เพราะการเน้นถึงผู้อื่นเป็นการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง หรือการหลีกเลี่ยงปัญหา

3. การเสนอแนวทางการป้องกันโดยการให้ข้อมูลรายละเอียดที่จำเป็นแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อประโยชน์ที่จะได้รับและการชี้ผลในทางลบที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ เพื่อป้องกันการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหาอีก

4. การประเมินผล ประเมินผลว่าการให้คำปรึกษาเกิดผลสำเร็จหรือล้มเหลว บุคคลที่ขอรับคำปรึกษาให้ความร่วมมือ และสามารถเข้าใจตนเองถูกต้องและเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ถูกต้องในการแก้ปัญหา และปฏิบัติตามแนวทางในการแก้ปัญหา

5. การยุติการสนทนา แนวทางปฏิบัติโดยทั่วไปแล้วควรยุติการให้คำปรึกษา เมื่อได้ให้การปรึกษามาถึงขั้นตอนของแต่ละครั้งอย่างสมบูรณ์แล้วและเป็นไปตามข้อตกลงที่ทำไว้ด้วยกัน ทั้งนี้การยุติการสนทนา ควรเป็นไปในท่าทีที่อบอุ่น เป็นมิตร

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
ต่อพฤติกรรมการณ์มองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ
อุปกรณ์/สื่อ

1. แบบวัดการมองโลกในแง่ดี
2. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา

วิธีดำเนินการ

ในการดำเนินการครั้งนี้เป็นการปฐมนิเทศและยุติการให้การปรึกษา ซึ่งในการให้
การปรึกษานี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่าน
มา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อเข้ากลุ่มการให้
คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้พูดถึงเพื่อนสมาชิกแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ตนเองได้ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง และตนเองได้รับ
อะไรจากกลุ่มบ้าง

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา
5. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนได้สรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้การจัดการความคิด
ที่ไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลถึงพฤติกรรมของตนเองและการเปลี่ยนความคิดจากความคิด
ที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลอันส่งผลไปถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม และ
สามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

6. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงประโยชน์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสมว่าสามารถ
ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมได้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษา เช่น การซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา

ข้อคำถามการปรับตัวทางสังคม

1. ท่านมีการมองตนเองในปัจจุบันเป็นอย่างไรท่านรู้สึกอย่างไรและ ท่านมีการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษา

2. ท่านมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างไรภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษา

3. ท่านมีการแสดงออกทางพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นคนในครอบครัวและสังคมเป็นอย่างไรภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษา

4. ท่านมีการตัดสินใจเป็นอย่างไรภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษา

5. ท่านมีมุมมองในการมองโลกและสังคมเป็นอย่างไรภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษา

ภาคผนวก ข

- คำอำนาจจำแนก และคำสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแบบวัดการมองโลกในแง่ดี
เพื่อการปรับตัวทางสังคม ของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ
- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม
และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการมองโลกในแง่ดี
เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ จำนวน 45 ข้อ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.40	24	.28
2	.43	25	.37
3	.34	26	.53
4	.46	27	.38
5	.54	28	.30
6	.76	29	.35
7	.24	30	.79
8	.31	31	.54
9	.64	32	.63
10	.25	33	.51
11	.78	34	.47
12	.69	35	.20
13	.52	36	.59
14	.45	37	.63
15	.69	38	.32
16	.41	39	.38
17	.26	40	.61
18	.43	41	.67
19	.27	42	.58
20	.39	43	.73
21	.44	44	.49
22	.72	45	.70
23	.55		

Reliability Coefficients Alpha = .89

ตารางที่ 12 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดแบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ จำนวน 45 ข้อ

คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								
ข้อที่	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	รวม	<i>IOC</i>	สรุป
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
2	-1	+1	+1	+1	+1	3	.60	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	0	+1	+1	+1	+1	4	.80	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	4	.80	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
13	0	+1	+1	+1	0	3	.60	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	-1	4	.80	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ใช้ได้
17	0	+1	+1	+1	0	3	.60	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
19	+1	+1	0	+1	+1	4	.80	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ตารางที่ 12 (ต่อ)

คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								
ข้อที่	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	รวม	IOC	สรุป
25	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
29	+1	+1	0	0	+1	3	.60	ใช้ได้
30	+1	+1	0	0	+1	3	.60	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	-1	4	.80	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
38	+1	0	+1	+1	+1	5	.80	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	-1	+1	5	.80	ใช้ได้
41	+1	0	+1	+1	0	5	.60	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
43	-1	+1	+1	0	+1	5	.80	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
45	+1	0	+1	0	+1	5	.60	ใช้ได้

หมายเหตุ ข้อ 1 – 15 วัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมด้านความลงถนถาวร

ข้อ 16 – 30 วัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมด้านการแผ่ขยายความรู้สึก

ข้อ 31 – 45 วัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง

ตารางที่ 13 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมผลการปฐษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ของเยาวชน
ที่ถูกคุมประพฤติ

คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								
ข้อที่	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	รวม	IOC	สรุป
1	1	1	0	1	1	4	.80	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3	1	0	1	1	1	4	.80	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
5	1	0	1	0	1	3	.60	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
7	1	1	0	1	1	4	.80	ใช้ได้
8	1	0	1	1	1	4	.80	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
10	1	0	1	1	1	4	.80	ใช้ได้

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective หรือ

Index of Consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อศักดิ์ดา ขวัญเมือง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
2. ดร.ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา
จังหวัดชลบุรี
3. ดร.โพธิพันธ์ พานิช อาจารย์วิทยาลัยนาฏศิลป์ อำเภอสาขลา
จังหวัดนครปฐม
4. ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ประจำสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ดร.สกล วรเจริญศรี

ภาคผนวก ง

- ข้อมูลสำหรับเยาวชน ที่เข้าร่วมวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อมูลสำหรับเยาวชนที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลก
ในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ
เรียน เยาวชนที่เข้าร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้านายชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัย เรื่อง
ผลการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดี
เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
คือ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล อาจารย์ประจำภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการเลือกเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากการพัฒนา
การมองโลกในแง่ดีให้กับเยาวชน เป็นสิ่งที่สำคัญ คือการมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้
บุคคลสามารถมองใจตนเอง บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายมีพลังโอกาส
ที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น

นอกจากนั้นการมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้เยาวชนสามารถจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อม
รอบด้านที่กดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการที่เยาวชนมีพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดี
จะทำให้เยาวชนมีความยืดหยุ่น (Resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้าย เริ่มต้นชีวิต
ได้ใหม่ เยาวชนที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นคนที่ยอมรับและรู้จักตนเองตั้งความคาดหวังที่เป็นจริง
เหมาะสมสำหรับตนได้ในอนาคต

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้
ท่านจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้นประกอบด้วยโปรแกรมการให้การศึกษา 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ใช้ระยะเวลาการฝึกโปรแกรมทั้งหมด 5 สัปดาห์

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับการจากการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจ และมีสิทธิ
ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้
จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นาย ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์
โทร 089 – 544-4443 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
ต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และ
มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ
ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้
จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นายชัยวัฒน์ เศษพิทักษ์.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง
จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนาม หรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นายชัยวัฒน์ เศรษฐกิจ.....)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
หรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/

ผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นายชัยวัฒน์ เศรษฐกิจ.....)

(สำเนา)

ที่ ศร ๖๖๒๑/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๙ ธันวาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์

เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดี

เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ” ในความควบคุมดูแล

ของอาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคค ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

เพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว

เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง

ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

มนตรี เข้มกลสิกร

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี เข้มกลสิกร)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ - ๓๘๑๐ - ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ - ๓๘๓๙ - ๓๒๕๑

(สำเนา)

**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อการมองโลกในแง่ดี

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
GROUP COUNSELING ON OPTIMISMS SOCIALADJUSTMENTOF THE PROBATION
OFFICE YOUTHS

2. ชื่อนิติ นายชัยวัฒน์ เศษพิทักษ์

หลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

☐ ภาคปกติ

☒ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 48920027

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรม ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าว

ข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม

โครงการวิจัย (Informed Consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษา
ความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(√) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

4. วันที่ให้การรับรอง: 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

ลงนาม

มนตรี แย้มกสิกร

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แย้มกสิกร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์