



การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว

สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมล : Sarewan21@gmail.com

สกล วรเจริญศรี

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมล : Sarewan21@gmail.com

มณฑิรา จารุเพ็ง

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมล : Sarewan21@gmail.com

Received : June 1, 2021 Revised : August 25, 2021

Accepted : December 25, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และ 2) เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 378 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และกลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีเกณฑ์การคัดเลือกโดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มเข้ากลุ่มได้จำนวนทั้งสิ้น 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .96 และกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ รองลงมา คือ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ตามลำดับ และ 2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่นได้

คำสำคัญ : การมองโลกในแง่ดี, กิจกรรมแนะแนว, นักเรียนวัยรุ่น



ENHANCEMENT OF OPTIMISM FOR ADOLESCENT STUDENTS THROUGH GUIDANCE ACTIVITIES

Sarewan Suppharerchartkul
Faculty of Education, Srinakharinwirot University
E-mail : Sarewan21@gmail.com

Skol Voracharoensri

Monthira Charupheng
Faculty of Education, Srinakharinwirot University
E-mail : Sarewan21@gmail.com

Abstracts

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

Keywords: Optimism, Guidance activities, Adolescent students



บทนำ

สภาพสังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้สังคมกลายเป็นสังคมที่มีความวุ่นวาย เกิดความขัดแย้ง แข่งขัน และก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นอย่างมากมาย ปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อคนในสังคมไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต เกิดความเครียด ความวิตกกังวล มีความท้อแท้ในการดำเนินชีวิต ไม่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จนเกิดเป็นภาวะซึมเศร้าและนำมาสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด อัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มมากขึ้นในทุกช่วงอายุบ่งบอกได้ถึงภาวะที่บุคคลต้องพบเจอปัญหา และการเผชิญกับความเครียดในการดำเนินชีวิต องค์การอนามัยโลก (2562) ได้รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายโลก โดยระบุว่ามีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุก ๆ 40 วินาที และการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของวัยรุ่น (อายุ 15-29 ปี) มากที่สุด และมีรายงานการจัดอันดับประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลก ประจำปี 2562 โดย World Population Review ที่สำรวจและพิจารณาข้อมูลการฆ่าตัวตายขององค์การอนามัยโลกปี 2561 ทั้งหมด 183 ประเทศ พบว่า ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดติดอันดับ 32 ของโลก เฉลี่ย 14.4 คนต่อประชากร 1 แสนคน จากข้อมูลอัตราการฆ่าตัวตายดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัจจุบันการฆ่าตัวตายของคนสังคมไทยนั้นมีเพิ่มมากขึ้น ตั้งแต่ในวัยผู้สูงอายุ วัยทำงาน จนถึงวัยรุ่น ซึ่งในวัยรุ่นนั้นอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน หรือเรียกได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ

จากข้อมูลรายงานผลจำนวนการฆ่าตัวตายในประเทศไทยของกรมสุขภาพจิต (2561) เผยว่า อัตราการฆ่าตัวตายของเด็กวัยรุ่นในปี พ.ศ.2561 มีจำนวน 131 คน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 (2562) พบว่า ในช่วง 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2562 มีผู้โทรเข้ามาใช้บริการทั้งสิ้น 40,635 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11-25 ปี จำนวน 16,658 ครั้ง เมื่อจำแนกตามประเภทของปัญหาพบว่าสัดส่วนของเด็ก และเยาวชนที่มีปัญหาความเครียด หรือวิตกกังวล ปัญหาความรัก และมีความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อ.พญ. กิติกานต์ ธนะอุดม (กรมสุขภาพจิต. 2562) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล อธิบายไว้ว่า โรคซึมเศร้า คือ โรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ จะมีอารมณ์เศร้า หรือเบื่อหน่ายนานกว่าปกติ อารมณ์ดังกล่าวส่งผลถึงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การไม่สนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยสนใจ, รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี, ความมั่นใจน้อยลง, มองสิ่งรอบตัวในแง่ลบ และอาการรุนแรง คือ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย จากข้อความข้างต้นการมองสิ่งรอบตัวในแง่ลบนับได้ว่าเป็นสัญญาณหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้า ดังนั้นจึงควรส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็งในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากสำนักข่าวบีบีซี (2562) ที่กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีถือเป็นกลไกที่ส่งผลให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รวมถึงยังช่วยดูแลตนเองให้ปราศจากความตึงเครียดได้

การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก เซลิกแมน (วรารัณ รักษะวรรณ. (2554) อ้างอิงจาก Seligman. 2004) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ว่าเกิดขึ้นเพียงแค่ชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะสาเหตุจากปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น และอธิบายถึงสถานการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นว่าจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ เซียร์และคาร์เวอร์ (ทรงเกียรติ ลั่นหลาม. (2550) อ้างอิงจาก Schiere & Carver. 1985) ได้กล่าว



ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การคาดหวังเรื่องทั่ว ๆ ไปในทางที่ดีไม่เห็นด้วยกับสิ่งไม่ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยทางร่างกาย และส่งผลทำให้บุคคลสามารถเผชิญต่อการถูกคุกคามทางจิตใจ และทำให้ต่อสู้กับภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิด Padmakali Banerjee, Swati Yadav and Amita Puri (Padmakali Banerjee, 2016) ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งเป็นหนึ่งในจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้กล่าวถึงทฤษฎี P.E.R.M.A ของมาร์ติน เซลิเกแมน ที่ได้ส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองโลกในแง่ดี และมีความสุขในการใช้ชีวิต

วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นับได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ดุเสก (วารงคณา รัชตะวรรณ, 2554) อ้างอิงจาก Dusek. 1987) ได้ให้ความหมายวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่พัฒนาจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมจากเด็กให้เป็นแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ การเป็นวัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเติบโตทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่รวมถึงเป็นการเติบโตทางสังคมอีกด้วย ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาและเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้แก่วัยรุ่น ในช่วงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ทำให้เกิดความเครียดและเกิดความทุกข์ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับสุชา จันทรเอม (2541) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ดังนี้ ระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) มีอายุระหว่าง 13-15 ปี เป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุระหว่าง 15 - 18 ปี โดยมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความคิด ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุระหว่าง 18 - 21 ปี โดยพัฒนาการของวัยรุ่นจะเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี พบว่า มีวิธีการที่สามารถส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม การฝึกทักษะการคิด และกิจกรรมแนะแนว โดยผู้วิจัยเลือกกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ทุกโรงเรียนจะต้องจัดให้กับนักเรียนทุกระดับชั้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะในการดำเนินชีวิต และมีความรู้ในเรื่องการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กำหนดให้กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหนึ่งที่อยู่ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งโรงเรียนจะต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและช่วยเหลือนักเรียนให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถพัฒนาตนและสังคมได้ตามศักยภาพ รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งการจัดกิจกรรมแนะแนวจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2545: 9) ได้กล่าวว่า การแนะแนวมีประโยชน์ต่อตัวนักเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง รู้ถึงความบกพร่องและความสามารถพิเศษของตน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถพิจารณาตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ประกอบกับเทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคการระดมสมอง เป็นต้น เป็นวิธีการที่



ส่งเสริมให้นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับ จารุวรรณ แสงดวง (2557) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่า หลังจากนักเรียนได้รับกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ นฤมล จันทร์สุข, ชวนนท์ จันทร์สุข และเพ็ญศรี รอดพรม (2562) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล ผลปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี และมีความสนใจที่จะเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีแก่นักเรียนวัยรุ่น โดยใช้กิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี และใช้แนวคิดการมองโลกในแง่ดีของ Padmakali Banerjee, Swati Yadav and Amita Puri (Padmakali Banerjee, 2016) เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี และเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

วิธีการศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 จำนวนทั้งหมด 6,650 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่ม 3 จำนวน 11 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนสตรีวัดระฆัง โรงเรียนวัดบรมมงคล โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสวนอนันต์ โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน และโรงเรียนชินโรรสวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 378 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีเกณฑ์การคัดเลือกโดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการจับสลาก ได้จำนวนทั้งสิ้น 17 คน



ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี
2. ตัวแปรตาม คือ การมองโลกในแง่ดี

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการมองโลกในแง่ดีของ Padmakali Banerjee, Swati Yadav and Amita Puri (Padmakali Banerjee, 2016) แบ่งข้อคำถามออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านอารมณ์ทางบวก 2) ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต 3) ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ 4) ด้านการมีความหมาย: จุดมุ่งหมาย 5) ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ โดยข้อคำถามในแบบวัดมีความตรงตามเนื้อหา (IOC) ตั้งแต่ 0.5-1.00 นำไปทดลอง (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลจากการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ได้จำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 58 ข้อ จากนั้นมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.96

2. กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี โดยมีผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ด้านขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ด้านการใช้เทคนิค ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยแบ่งการดำเนินการจัดกิจกรรมจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนสุวรรณาราม วิทยาคม จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 378 คน

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ

3. ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยวิธีการจับสลาก ได้จำนวนนักเรียนเข้าร่วมการทำลองทั้งสิ้น 17 คน

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยการนำกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้ในการทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

5. หลังจากการดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้ง เพื่อนำไปเป็นคะแนนหลังการทดลอง

6. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จากนั้นสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล/การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)



2. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

2.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

ผลการศึกษา

1. ผลการศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน ดังตาราง 1

ด้านการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนวัยรุ่นน	M	S.D.	แปลผล
ด้านอารมณ์ทางบวก	3.43	.49	ปานกลาง
ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต	3.40	.54	ปานกลาง
ด้านเครือข่ายความสัมพันธ์	3.30	.55	ปานกลาง
ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย	3.34	.42	ปานกลาง
ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ	3.44	.61	ปานกลาง
รวม	3.38	.39	ปานกลาง

จากตาราง 1 พบว่านักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ รองลงมา คือ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี ดังตาราง 2

การทดสอบ	M	S.D.	t	Sig.
ก่อนเข้าโปรแกรม	3.02	.12		
หลังเข้าโปรแกรม	4.09	.21	-18.350	.000**

**p<.01

จากตาราง 2 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่นนได้

การอภิปรายผล/สรุป

1. การศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นน



จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดีเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย : จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ ตามลำดับ ทั้งนี้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม จึงทำให้นักเรียนเกิดความสับสนและเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (อีคาร์ตัน แยม์นัม, 2558) ได้กล่าวว่า ในช่วงอายุ 13 – 19 จะอยู่ในขั้นที่ 5 ความมีเอกลักษณ์แห่งตนและสับสนในตนเอง (Identity vs Identity diffusion) วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เกิดความไม่แน่ใจกับตัวเอง วัยรุ่นเริ่มต้องการความเป็นอิสระ ต้องการทิ้งภาพของตนเอง อย่างเป็นทางการเพื่อเข้าถึงภาพตัวเองอย่างเป็นทางการใหญ่ ต้องการหลุดพ้นจากการควบคุมของผู้ใหญ่เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน รวมทั้งการมีความรู้สึกมีคุณค่า สามารถพึ่งพาตนเองได้ หากไม่สามารถผ่านวิกฤตการณ์นี้ไปได้จะเกิด “identity diffusion” หรือ “role confusion” คือไม่มีความแน่ใจในตนเองในฐานะบุคคลหนึ่งในสังคม นอกจากนี้วิธีการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง การได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากครู การที่นักเรียนมีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในอนาคต สามารถส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดีได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของพจนพร ถนอมวุฒิศักดิ์ (2552) ที่ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การสนับสนุนทางสังคมจากครู การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของปัจจัยต่าง ๆ กับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี พบว่า องค์ประกอบของปัจจัยทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10-0.56 นอกจากนี้องค์ประกอบรายด้านที่นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนสูงสุด คือ ด้านความสำเร็จ / การบรรลุผลสำเร็จ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยที่อยู่ในระบบการศึกษา ซึ่งนักเรียนจะต้องศึกษา และเรียนรู้ใน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ดังที่ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดให้ผู้เรียนต้องเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้ 1) ภาษาไทย 2) คณิตศาสตร์ 3) วิทยาศาสตร์ 4) สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม 5) สุขศึกษาและพลศึกษา 6) ศิลปะ 7) การงานอาชีพและเทคโนโลยี 8) ภาษาต่างประเทศ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ 1) กิจกรรมแนะแนว 2) กิจกรรมนักเรียน 3) กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ นอกจากนี้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ จะต้องเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หนึ่งในนั้นคือ ความมุ่งมั่นในการทำงาน สอดคล้องหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้ 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย 8) มีจิตสาธารณะ ดังนั้นการที่นักเรียนอยู่ในระบบของการศึกษา ซึ่งจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ จึงส่งผลให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



มีความรับผิดชอบทั้งในเรื่องการเรียน และการทำงานต่าง ๆ เช่น ทำงานสำเร็จตรงตามเวลาที่กำหนด ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งความรับผิดชอบนี้นับได้ว่าเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังที่ชวัญดี ข้าช่อนส์ตย์ (2542: 21) ได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบว่า เป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่แสดงออกในลักษณะของการตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่การทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่ มีความละเอียดรอบคอบ มีการวางแผน มีความขยันหมั่นเพียร อดทนเพื่อให้งานนั้นบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย สอดคล้องกับ สิริทิพย์ สมคิด (2551) ที่ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบไว้ว่า หมายถึง การที่นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ในด้านการเรียนด้วยความเอาใจใส่ มีความขยันหมั่นเพียร อดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รู้จักการวางแผน และแบ่งเวลาในการเรียน การส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามเวลาที่กำหนด

2. การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีโดยกิจกรรมแนะแนว

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการส่งเสริมป้องกัน แก้อา และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต ให้ความรู้แก่นักเรียนในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2545: 1) ที่กำหนดให้กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ทางพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งอยู่ในวัยแรกรุ่ง หรือวัยรุ่นตอนต้น มักชอบเข้าร่วมกลุ่ม พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ดังนั้นการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทำร่วมกับเพื่อนจึงเหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียน และส่งผลให้นักเรียนเกิดความสนใจ และมีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม สอดคล้องกับ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 60) ได้กล่าวไว้ว่า วัยแรกรุ่งจะให้ความสำคัญ และผูกพันกับเพื่อนมากกว่าวัยเด็กตอนปลาย กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อชีวิตและจิตใจมาก ในวัยนี้เด็กจะเข้ากลุ่มกับเพื่อนเพื่อพบปะสังสรรค์ ร่วมเล่น เรียนทำงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ประกอบกับพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 34) กล่าวว่า วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าวัยอื่น ๆ วัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและค่านิยมเหมือนกัน และการคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญต่อเด็กวัยรุ่น สอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของกมลมาศ สุริยวรรณ (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาค้นคว้าคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในกลุ่มทดลอง มีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดการมองโลกในแง่ดี อาทิเช่น



เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ เทคนิคการระดมสมอง เทคนิคกรณีตัวอย่าง เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคเกม เทคนิคการอภิปรายกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคและวิธีการที่ผู้วิจัยนำมาสอดแทรกในกิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อน เพื่อเกิดความสุขสนทนา และเกิดความสนใจต่อเรื่องที่กำลังศึกษามากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2559: 44) ที่ได้กล่าวถึง เทคนิคการเรียนรู้ที่นำมาใช้จัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียน ไว้ดังนี้ เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ รับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น เทคนิคการเล่นเกมน ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะการตัดสินใจ กล้าลอง เทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจและยอมรับผู้อื่น มีความรู้สึกร่วมกันที่มีเพื่อนร่วมคิด

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

จากที่กล่าวมาข้างต้น กิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของ จารุวรรณ แสงดวง (2557) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่า หลังจากนักเรียนได้รับกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ นฤมล จันทร์สุข, ชวนนท์ จันทร์สุข และเพ็ญศรี รอดพรม (2562) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล ผลปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้ที่จะนำกิจกรรมแนะแนวไปใช้เพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นควรคำนึงถึงประเด็นสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

1.1 บริบทของสถานศึกษา สภาพแวดล้อม และนักเรียน เพื่อที่จะได้ปรับเนื้อหากิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับนักเรียน



1.2 ก่อนที่จะนำกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้ ควรศึกษาวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและเทคนิคให้เป็นอย่างดี เพื่อให้เหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาตัวแปรที่ส่งอาจผลต่อการมองโลกในแง่ดี เช่น ช่วงอายุ เพศ สภาพแวดล้อมทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง เป็นต้น

2.2 ควรมีการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ เช่น โรงเรียนที่มีทั้งนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง เพื่อให้ได้ความคิดเห็น และมุมมองที่มีความหลากหลายต่อเรื่องการมองโลกในแง่ดีเพิ่มมากขึ้น

2.3 ควรมีการติดตาม และประเมินผลการมองโลกในแง่ดีเพื่อศึกษาความคงทนของการมองโลกในแง่ดีต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2544). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- จารุวรรณ แสงดวง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. (วิทยานิพนธ์ (ศษ.ม. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา))). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพฯ.
- จิตวิไล ประไมย์. (2548). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสวนบัว เขตพญาไท กรุงเทพฯ. สารนิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- ธิดารัตน์ แยมณี. (2558). ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตอนปลาย และวัยรุ่นตอนต้น. ปรินญาณินิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2545). การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2.).: สงขลา : ภาวกิจเอกสารและตำรา กลุ่มงานส่งเสริมและประกันคุณภาพการศึกษา.
- ประคอง กรรณสูต. (2542). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3 (ฉบับปรับปรุงแก้ไข)).: กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณี รามสูต. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน = *Human behavior and self development* (พิมพ์ครั้งที่ 3 ฉบับปรับปรุงใหม่.).: กรุงเทพฯ ฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี.



Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence : why it can mater more than IQ*. New York: Bantam Books.

Padmakali Banerjee, S. Y. a. A. P. (2016, April). Construction of a Test on Optimism Index: Peroma Perspective. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(6), 1-6.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learnd Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.