
ผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกในนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครู

THE EFFECTS OF POSITIVE THINKING ENHANCING ACTIVITIES IN GRADUATE DIPLOMA PROGRAM IN TEACHING PROFESSION STUDENTS

ณัฐวิณัฏ สิริศิริธรรณ¹, ไพรัช จุ่นเกต², นิษฐ์สินี กู้ประเสริฐ³, วิษณุ แพทย์คดี⁴
Shuttawwee Sitsira-at¹, Phairat Jungate², Nitsinee Kuprasert³, Vitsanu Peatkadee⁴
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ¹, มหาวิทยาลัยธนบุรี²⁻⁴
Srinakharinwirot University¹, Thonburi University²
shuttawwee@gmail.com¹, phairat_1255@hotmail.com²,
nitsinee@thonburi-u.ac.th³, vitsanu@thonburi-u.ac.th⁴

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยใช้แบบแผนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูก่อนและหลังสิ้นสุดกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 75 คน สุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน ได้รับกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก และกลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน ไม่ได้รับกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก แต่ได้เรียนเรื่องทฤษฎีบุคลิกภาพ กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก 4 ขั้นตอน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก และแบบวัดการคิดเชิงบวก ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนเป็นสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังสิ้นสุดกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก, นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู

Abstract

The research was a true-experimental design and pretest-posttest control group design. The purposes of this study were to compare the positive thinking of Graduate Diploma Program in Teaching Profession Students who took or did not take the positive thinking activities. The sample consisted of 75 graduate diploma program in teaching profession students at Thonburi University and were divided on random assignment into an experimental group of 40 people and a control group of 35 people. The experimental group used the Positive Thinking Enhancing Activities that was inner communication in 4 stages. The control group in this study was active control group, which used another activity that did not involve positive thinking. The research instruments included a Positive Thinking Enhancing Activities and a Positive Thinking Questionnaire and descriptive statistics on Two-way ANOVA was used to analyze the hypothesis of this study. The results of the research can be summarized as follows: 1) After the Positive Thinking Enhancing Activities, the experimental group showed significantly total positive thinking score higher than the control group at .01. 2) The result

of the research found that after the positive thinking enhancing activities, the experimental group showed significantly posttest positive thinking score higher than pretest positive thinking score at .01.

Keyword: Positive Thinking Enhancing Activities, Graduate Diploma Program in Teaching Profession Students

บทนำ

การคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สื่อมวลชน ฯลฯ และจากประสบการณ์ โกลแมน (Goleman, 1998) เชื่อว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการมีความคิดเชิงบวกและมีส่วนสำคัญในการจุดใจตนเองของบุคคล คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย จึงมีพลังแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์เลวร้ายให้กลับคืนดีได้และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้นจึงสามารถจุดใจตนเองได้ การคิดเชิงบวก จึงเป็นกระบวนการสร้างความคิดและใช้พลังความคิดบนพื้นฐานของความเป็นจริง พลังดังกล่าวจะผลักดันให้บุคคลมองเห็นผลลัพธ์ว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร เนื่องจากการคิดเชิงบวกไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิดจึงสามารถเรียนรู้ได้โดยอาศัยการฝึก (Goleman, 1998; Seligman, 1998; Clear, 2018; อรพินทร์ ชูชม, 2544) เช่น "ถ้าคิดว่าเกลียดงาน แล้วเกลียดจริงๆ หรือเปล่า" "ถ้าพูดว่าหัวหน้าบ้า แล้วเขาบ้าจริง ๆ หรือเปล่า" การคิดเชิงบวกจะสร้างสรรค์จิตใจให้รู้จักมองโลกในแง่ดีอย่างมั่นคงแน่วแน่ และสร้างเป็นพฤติกรรมที่ถูกผลักดันมาจากพลังทางบวก ซึ่งจะทำให้บุคคลได้พบกับสถานการณ์ทางบวกทุกๆ วัน พลังการคิดเชิงบวกจึงช่วยปรับปรุงชีวิตและสุขภาพกายใจไปในทางที่ดีขึ้น มีผู้ป่วยหลายรายที่แพทย์เชื่อว่า การฝึกให้คิดทางบวกจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยได้ มีงานวิจัยที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวอย่างโรคได้อย่างน่าประหลาดใจ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ผ่านการผ่าตัด ดังที่ Dr. Nancy Snyderman กล่าวไว้ใน American Good Morning Today ว่า "ผู้ป่วยที่ผ่าตัดหัวใจแล้วคิดว่าตนเองมีความหวังที่จะหาย ผู้ป่วยคนนั้นก็ดีขึ้นจริง ๆ แต่สำหรับผู้ป่วยที่คิดว่าผ่าตัดแล้วก็คงไม่มีอะไรดีขึ้น อาการก็จะไม่ดีขึ้นจริง ๆ หรือบางคนก็แยลงด้วยซ้ำ" ดังนั้นคนที่มีความคิดเชิงบวกจึงเป็นคนที่มีความ ยืดหยุ่น (Resilience) เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีก็สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก จึงทำให้คนที่มีความคิดเชิงบวกเป็นผู้ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน การแข่งขัน ทั้งยังเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีด้วย (Clear, 2018; Hajee, 2004) การคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลตระหนักรู้ในความคิดและมุมมองของตนเองและคนอื่น จึงเป็นวิธีการสำคัญในการส่งเสริมแรงจูงใจภายใน (Deci et al. 1999; Deci, Koestner, & Ryan, 1999)

การที่บุคคลจะมีความคิดในเชิงไหน ขึ้นอยู่กับการถ่ายทอดทางสังคมและประสบการณ์ที่ได้รับ จากผลการศึกษา พบว่าบุคคลเรียนรู้ความคิดเชิงลบจากผู้มีอิทธิพลที่เหนือกว่า นอกจากนี้ยังเรียนรู้จากการที่ตนเองถูกตำหนิถูกวิจารณ์ ดังนั้นการช่วยให้บุคคลมีความคิดเชิงบวก จึงขึ้นอยู่กับตัวแบบที่มีวิธีการคิดในลักษณะที่เป็นมีความคิดในเชิงบวกด้วย ซึ่งจะถ่ายทอดให้บุคคลคิดในแนวทางเช่นเดียวกัน นอกจากนี้การสอนให้บุคคลมีความคิดเชิงบวกก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกับการให้ความรู้ ทั้งนี้เนื่องจากความคิดเชิงบวกได้เข้ามามีผลต่อการทำงานและการดำรงชีวิตของบุคคล จุดเน้นที่จะจัดการกับความคิด คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้คิดในทางบวก วิธีการคิดนี้จะมีประโยชน์มากเมื่อบุคคลพบกับประสบการณ์ที่เศร้าหมองหดหู่ หรือการที่บุคคลนั้นเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง มีความขัดแย้งกัน แนวคิดสำคัญของการปรับเปลี่ยนมุมมองของบุคคลให้เป็นคนมีความคิดเชิงบวก เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคได้ ไม่ท้อแท้หมดหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ คือการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อในการอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบที่เป็นอุปสรรคในแง่ร้าย ให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะที่คนมีความคิดเชิงบวกใช้ ในการฝึกทักษะการคิดเชิงบวก สิ่งสำคัญ คือ ฝึกการโต้แย้งความคิดในแง่ร้ายให้เป็นนิสัยเพื่อผลที่ตามมาของความคิดในทางที่ดี ซึ่งจะก่อให้เกิดการสร้างสรรคและนิสัยที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ จากความหมาย และความสำคัญของการคิดเชิงบวกชี้ให้เห็นว่า ความรู้สึก ความเชื่อ และความรู้ทั้งหมดของพวกเราตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิดภายในตัวเราเอง เราเป็นผู้ควบคุมทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม เราสามารถคิดทางบวกหรือลบ แสดงออกซึ่งความกระตือรือร้น หรือเฉื่อยชา คล่องแคล่วหรือหยุดนิ่ง

ดังนั้นความคิดจึงเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแตกต่างกันมากที่สุด และส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่แตกต่างกันด้วย เช่น ความรู้สึกที่มีต่องานที่ทำ บางคนทำงานด้วยความสนุกสนาน และตื่นเต้น บางคนทำงานบนความรู้สึกว่าน่าเบื่อหน่าย ความคิดเหล่านี้มาจากการที่เราพูดกับตนเอง (Inner conversations) ทั้งที่เรารู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม ดังนั้นขั้นแรกของการคิดเชิงบวก คือการเรียนรู้วิธีการพูดกับตนเอง คนที่เริ่มพูดกับตนเองว่า "ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้" หรือบอกกับตนเองว่า "ฉันทำได้" บุคคลนั้นก็จะเพิ่มพลังในตนเองและสามารถทำสิ่งที่ดียิ่งขึ้นได้จริงๆ (Hajee, 2004; Hajee, 2013) ในงานวิจัยฉบับนี้ใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวก โดยใช้วิธีการคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาการทำงานซึ่งมี 4 ขั้นตอน (ฉัฐวิณ สิริศิริธรธร, 2558) ดังนี้ 1) สำรวจความคิดของตนเอง โดยสำรวจว่าความคิดนั้นเป็นความคิดทางบวกหรือไม่ เช่น แนะนำวิธีการทำงานให้แล้วลูกน้องไม่ยอมทำตามทีบอก เราจึงคิดว่าลูกน้องนิสัยไม่ดีกระด้างกระเดื่องไม่เชื่อฟัง การคิดเช่นนี้เป็นการคิดทางบวกหรือไม่? 2) วิเคราะห์ว่าความคิดนั้นอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงหรือไม่ เช่น "ถ้าพูดว่าลูกน้องเป็นคนบ้า แล้วเขาบ้า จริง ๆ หรือไม่?" 3) วิเคราะห์ว่าความคิดดังกล่าวนั้นมีผลอย่างไรต่อตนเอง เช่น "ถ้าคิดว่าลูกน้องนิสัยไม่ดีกระด้างกระเดื่องไม่เชื่อฟัง" การคิดเช่นนี้จะทำให้ตนเองรู้สึกอย่างไรกับลูกน้องคนดังกล่าว และ 4) สร้างความคิดที่ดี โดยการให้เหตุผลกับตนเองในทางที่จะช่วยสร้างความสุข ความความสบายใจ ความสำเร็จ และผลลัพธ์ตามเป้าหมายของการทำงานหรือ เป้าหมายในชีวิตบนพื้นฐานของความเป็นจริง เมื่อบุคคลได้ฝึกวิธีคิดเชิงบวกก็จะเกิดการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพราะการวิเคราะห์ผลของความคิดจะช่วยให้บุคคลสามารถคิดให้เหตุผลกับตนเองบนพื้นฐานของความจริง (เรวดี ทรงเที่ยง, 2550) กิจกรรมที่ใช้เพื่อส่งเสริมความคิดเชิงบวกให้กับนักศึกษาวิชาชีพอครุในงานวิจัยนี้จะเป็นการฝึกทักษะการคิดเชิงบวกโดยใช้วิธีการทั้ง 4 ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น ซึ่งบุคคลที่คิดเชิงบวกได้จะสามารถพลิกสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยใช้การพูดกับตนเอง แล้ววิเคราะห์สถานการณ์นั้นบนพื้นฐานของความจริง ก็จะเป็นคนที่มีความสุขและทำให้บุคคลที่ใกล้ชิดมีความสุขไปด้วย งานวิจัยนี้ได้ฝึกการส่งเสริมความคิดเชิงบวกให้กับนักศึกษาวิชาชีพอครุ เพราะครูเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการพัฒนานักเรียนนักศึกษาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ หากครูมีความคิดเชิงบวกก็จะทำให้สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคได้ โดยมองสถานการณ์ต่างๆ ในแง่ดีบนพื้นฐานของความจริง หากฝึกฝนตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีเสมอ ก็จะช่วยพัฒนาให้เป็นคนที่เข้าใจชีวิต สามารถดำรงชีวิตของตนเองอย่างมีความสุข และทำให้บุคคลที่ใกล้ชิดมีความสุขไปด้วย

ทบทวนวรรณกรรม

เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าเรามีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมีความคิดเชิงบวก (มองโลกในแง่ดี) หรือ การมีความคิดเชิงลบ (มองโลกในแง่ร้าย) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดการพูดและการกระทำ คนที่มีความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบจะมีการรับรู้เหตุการณ์แตกต่างกันตามลักษณะเหตุการณ์ รูปแบบที่ผู้คนใช้ในการอธิบายตนเองเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นการอธิบายตนเองด้วยความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) ถ้าเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็น สิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น คิดว่าเกิดจากอารมณ์ และความพยายามในขณะนั้น คนที่มองโลกในแง่ร้ายจึงอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบ ความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ หากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับตน คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวจึงทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นการอธิบายตนเองด้วยความเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น มีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal) ถ้าเป็นเหตุการณ์ที่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวก จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่

เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งสากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ เช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง ถ้าเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกซึ่งเชื่อว่าผลที่ได้รับนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยเฉพาะ เช่น คิดว่าหากทำงานให้ดีขึ้นประสิทธิภาพก็จะมีผลดีกว่าในหน้าที่การงาน แต่คนที่คิดเชิงลบจะคิดว่า เพราะฉันเก่งฉันจึงได้ดี ซึ่งการคิดเช่นนี้ อยู่บนความเชื่อที่ว่าผลดีที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุเฉพาะกับตนเองเท่านั้น สำหรับเหตุการณ์ที่ไม่ดี ก็จะกลับกันกับเหตุการณ์ที่ดี คือ คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป และสามารถเกิดขึ้นได้ทุกโอกาส

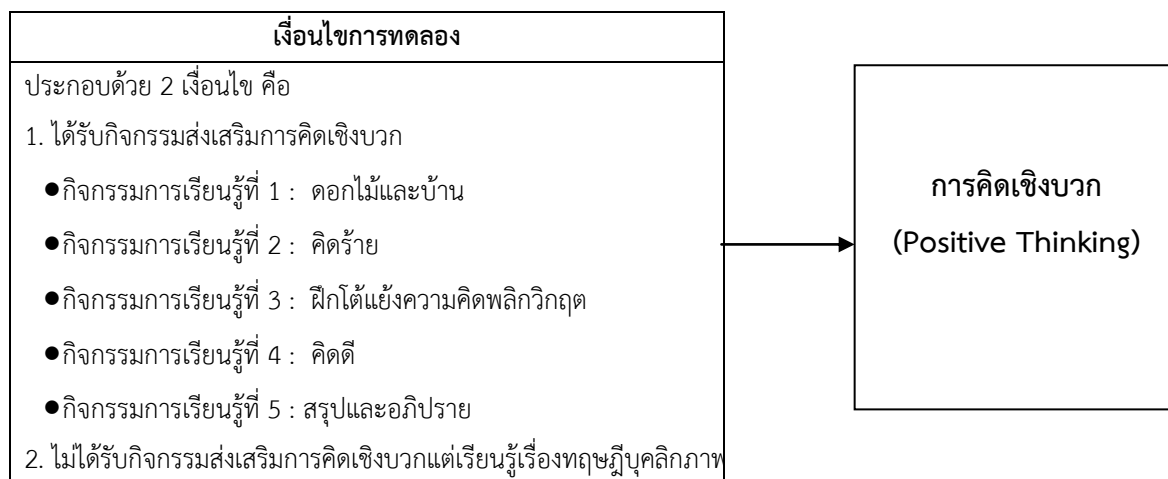
3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นการอธิบายตนเองด้วยความเชื่อที่ว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือจากสาเหตุภายนอกตน (External) หรือจากคนอื่น หากมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นกับตน คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น เช่น ไปสมัครงานแล้วได้งานทำ คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่า เพราะเราสมัครงานตรงสาขาที่เรียนจบ ซึ่งตรงกับความต้องการของบริษัท แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะ คิดว่าเพราะเราดวงดีหรือโชคดี สำหรับเหตุการณ์ที่ไม่ดี คนที่มีความคิดเชิงบวกจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ภายนอก โดยวิเคราะห์จากเหตุการณ์ตามความจริง เพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มีความคิดเชิงลบจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง เช่น แม่บ้านที่ต้องการทำขนมเค้กทานเอง แล้วไม่อร่อย คนที่มีความคิดเชิงบวกจะคิดว่า การที่ขนมเค้กไม่อร่อยเพราะวัสดุที่ใช้ด้อยคุณภาพ สำหรับผู้ที่มีความคิดเชิงลบจะคิดว่า ตนเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ แล้วอาจคิดต่อไปว่าเลิกทำดีกว่า

การฝึกให้บุคคลเป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกนั้น ต้องวิเคราะห์ว่าตนเองกำลังคิดบวกหรือคิดลบ เช่น หากถูกหัวหน้าตำหนิแล้วบุคคลมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวโดยเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างถาวร (Permanence) สามารถเกิดขึ้นได้ทุกโอกาส (Universal) และมีสาเหตุมาจากตนเอง (Internal) ซึ่งเป็นความคิดในเชิงลบเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี แต่ถ้าเป็นความคิดของผู้ที่มีความคิดเชิงบวก จะคิดว่าสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสาเหตุเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น (Specific) และมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ภายนอก (External) จึงทำให้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและรักษาความภาคภูมิใจในตนเองไว้ได้ การฝึกทักษะการคิดเชิงบวกตามรูปแบบ ABCDE ของเซลิกแมน (Seligman, 1998) ในชีวิตประจำวัน เมื่อเจอสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นอุปสรรค ให้ใช้การสนทนาภายในตัวของบุคคลหรือพูดกับตนเอง โดยเฉพาะเมื่อมีความคิดในเชิงลบ ให้โต้แย้งความคิดนั้น และทำการบันทึก ABCDE ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยวิเคราะห์ถึง อุปสรรค (Adversity : A) ความเชื่อ (Belief : B) ผลที่ตามมา (Consequence : C) การโต้แย้ง (Disputation : D) และ ความมีพลัง (Energization : E)

งานวิจัยไทยได้มีการส่งเสริมการเชิงบวก (ฉัฐวิณ สิริธีรอรธร, 2558) โดยใช้วิธีการฝึกคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาการทำงาน ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) สำรวจความคิดของตนเอง โดยสำรวจว่าความคิดนั้นเป็นความคิดทางบวกหรือไม่ 2) วิเคราะห์ว่าความคิดนั้นอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงหรือไม่ 3) วิเคราะห์ว่าความคิดดังกล่าวนี้มีผลอย่างไรต่อตนเอง และ 4) สร้างความคิดที่ดี โดยการให้เหตุผลกับตนเองในทางที่จะช่วยสร้างความสุขความสบายใจบนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งในบทความวิจัยนี้ได้ใช้หลักการคิดเชิงบวกทั้ง 4 ขั้น ในการส่งเสริมการคิดเชิงบวกให้กับนักศึกษาวิชาชีพครูได้ฝึกทักษะให้เป็นบุคคลที่สามารถคิดเชิงบวก

กรอบแนวคิด

แนวคิดสำคัญของการปรับเปลี่ยนมุมมองของบุคคลให้เป็นคนมีความคิดเชิงบวก เพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคไม่ท้อแท้หมดหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ คือการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อใน การอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบให้สามารถมีลักษณะความคิดในเชิงบวกให้ได้ด้วยการฝึกการโต้แย้งกับความคิดในแง่ร้ายให้เป็นนิสัย เพื่อให้เกิดความสบายใจบนพื้นฐานของการยอมรับความจริง และมีนิสัยที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ดังกรอบแนวคิดในงานวิจัยต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูก่อนและหลังสิ้นสุดกิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวก

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่ได้รับกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก
2. หลังสิ้นสุดกิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่ได้รับกิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู ปีการศึกษา 2560 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 75 คน เป็นกลุ่มทดลอง คือ ได้รับกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม คือ ไม่ได้รับกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก แต่ได้รับการจัดกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก คือ การเรียนเรื่องทฤษฎีบุคลิกภาพ (Active Control group) จำนวน 35 คน การจัดเข้ากลุ่มกำหนดให้ห้อง 3 และห้อง 4 เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนห้อง 1 และ ห้อง 2 เป็นกลุ่มควบคุม

แบบแผนการทดลอง

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ไม่มีการสุ่มเข้ากลุ่มงานวิจัยนี้ใช้แบบแผนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control Group Design)

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	~X	O ₂

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดการคิดเชิงบวก และกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แบบวัดการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Scales) ผู้วิจัยใช้แบบวัดการคิดเชิงบวก ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองตามแนวคิดการคิดเชิงบวกของ Seligman (1998) มาตราวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ คือ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ผู้วิจัยนำแบบวัดการคิดเชิงบวกไปทดลองใช้ (Try out) แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพพรายข้อด้วยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมโดยตัดคะแนนข้อนั้นออก (Corrected Item Total Correlation) คัดเลือกข้อวัดที่มีค่ามากกว่า 0.2 จำนวน 7 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.241-0.773 เมื่อนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.761

กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก (Positive Thinking Enhancing Activities) ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมการคิดเชิงบวกตามแนวคิดของ Seligman (1998) และวิธีการส่งเสริมการคิดเชิงบวก 4 ขั้น ของ ฉัฐวิณ สิริธีรอรธ (2558) ซึ่งได้มาจากการสังเคราะห์หลักการส่งเสริมการคิดเชิงบวกของ Seligman (1998) และวิธีการคิดเชิงบวกของ (Hajee, 2004) ซึ่งมีกระบวนการส่งเสริมความคิดเชิงบวกดังนี้ 1) สำรวจความคิดของตนเอง คือ สำรวจว่าความคิดนั้นเป็นความคิดทางบวกหรือไม่ 2) วิเคราะห์ว่าความคิดนั้นอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงหรือไม่ 3) วิเคราะห์ว่าความคิดดังกล่าวนี้มีผลอย่างไรต่อตนเอง และ 4) สร้างความคิดที่ดี โดยการให้เหตุผลกับตนเองในทางที่จะช่วยสร้างความสุข ความสบายใจบนพื้นฐานของความเป็นจริง ประกอบด้วย 5 กิจกรรมการเรียนรู้ คือ 1) ดอกไม้และบ้าน โดยตั้งคำถามว่า หากท่านเป็นดอกไม้ท่านจะเป็นดอกไม้ประเภทใด หรือหากท่านเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของบ้านท่านจะเป็นส่วนใด กิจกรรมนี้สรุปว่ามนุษย์ทุกคนพร้อมที่จะเป็นคนดีมีประโยชน์ต่อสังคมตามแนวคิด Humanistic 2) คิดร้าย คือ ให้ออกตัวอย่างสถานการณ์ที่เคยประสบมาแล้วให้คิดร้ายต่อสถานการณ์นั้น จะคิดอย่างไร 3) ฝึกโต้แย้งความคิดพลิกวิกฤต คือ จากสถานการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายนั้น ถ้าคิดในหลายแง่มุมคิดว่าเป็นเพราะอะไรบ้าง โดยให้ฝึกมองหลายๆ มิตติ 4) คิดดี คือ ใช้วิธีการคิดเชิงบวกทั้ง 4 ขั้น ในการฝึกมองสถานการณ์นั้นตามความเป็นจริง และ 5) สรุปและอภิปราย

สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และ 2 เมื่อพบความแปรปรวนที่มีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี LSD

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเท่าเทียมกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนการคิดเชิงบวกก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ความคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ($M=3.85$) และกลุ่มควบคุม ($M=3.82$) ไม่แตกต่างกัน ดังตาราง 2 เมื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และข้อ 2 ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่ได้รับและไม่ได้รับการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีทั้งก่อนและหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	23.44	7.81	30.43**
ภายในกลุ่ม	146	37.49	0.25	
รวม	149	60.93		

** $p < .01$

หมายเหตุ: df แทน ระดับขั้นแห่งความเป็นอิสระ

MS แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่ได้รับและไม่ได้รับการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีทั้งก่อนและหลังการสิ้นสุดการทดลองมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี LSD ปรากฏผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่ได้รับและไม่ได้รับการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีทั้งก่อนและหลังการทดลองเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD

กลุ่ม	ได้รับการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี (Experimental group)		กลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมไม่เกี่ยวข้อง (Active control group)	
	(pretest)	(posttest)	(pretest)	(posttest)
M	(3.85)	(4.68)	(3.82)	(3.70)
Experimental group (pretest)	(3.85)	-	0.03	0.15
Experimental group (posttest)	(4.68)	-	0.86**	0.97**
Active control group (pretest)	(3.82)	-	-	0.11
Active control group (posttest)	(3.70)	-	-	-

** p < .01

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่ได้รับการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี (M=4.68, SD=0.53) สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี (M=3.70, SD=0.44) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และหลังสิ้นสุดการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูมีค่าเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดี (M=4.68, SD=0.53) สูงกว่าก่อนเริ่มต้นกิจกรรม (M=3.85, SD=0.55) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 2

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นสรุปว่า นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังสิ้นสุดกิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดได้สะท้อนถึงผลของการคิดทั้งทางบวกและทางลบ ด้วยวิธีการ Inner Communication ซึ่งมีการวิเคราะห์ความคิดแบบเป็นขั้น ประกอบกับนักศึกษาได้ใช้ประสบการณ์จริงของตนนำมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ กิจกรรมย่อย ซึ่งการฝึกคิดทางบวกนี้จะช่วยสร้างความสุข ความสบายใจ และย่อมส่งผลต่อการทำงานและการดำรงชีวิต จุดสำคัญในการจัดการกับความคิด คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้คิดในทางบวก วิธีการคิดนี้จะมีประโยชน์มากเมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีหรือได้รับประสบการณ์ที่เศร้าหมองท้อแท้ การเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง มีความขัดแย้งกัน (Goleman, 1998; Seligman, 1998; Clear, 2018; อรพินทร์ ชูชม, 2544) สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ เรวดี ทรงเที่ยง (2548) พบว่าเมื่อการใช้วิธีคิดเชิงบวกสามารถส่งเสริมแรงจูงใจภายในในการสร้างสัมพันธภาพในการทำงานของหัวหน้างานและพนักงานบริษัทรถยนต์ได้ เนื่องจากการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลตระหนักรู้ในความคิดและมุมมองของตนและคนอื่น ซึ่งเป็นวิธีการสำคัญในการส่งเสริมแรงจูงใจภายใน (Deci et.al, 1999) และเมื่อได้ฝึกวิธีคิด

เชิงบวกจึงเกิดการเรียนรู้และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพราะการวิเคราะห์ผลของความคิดดังกล่าวนี้ ท้ายที่สุดจะช่วย
ให้บุคคลสามารถคิดให้เหตุผลกับตนเองบนพื้นฐานของความจริง (เรวดี ทรงเที่ยง, 2550)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกคิดเชิงบวกสามารถนำวิธีการไปใช้ในการพัฒนานักเรียนของตนให้มีความคิดเชิงบวกได้
เพราะการคิดเชิงบวกสามารถถ่ายทอดทางสังคม (Socialization) ระหว่างกันบุคคลได้ ซึ่งหากบุคคลใดสามารถปรับเปลี่ยน
พลิกสถานการณ์วิกฤติให้สามารถคิดบวกได้ชีวิตก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข
2. อาจนำกิจกรรมการคิดเชิงบวกไปใช้ส่งเสริมให้บุคคลในกลุ่มอื่นๆ และทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษา
ว่าให้ผลการวิจัยเช่นเดียวกันกับงานวิจัยฉบับนี้หรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- ฉัฐวิณั สิริศิริธรรณ. (2558). *เอกสารคำสอนรายวิชา บุคลิกภาพและการปรับตัวในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินท์ ชูชม. (2544). จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี. ใน *รวมบทความทางวิชาการ เล่ม 2 จากแนวคิด...สู่
การปฏิบัติ*. อัจฉรา สุขารมณ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินท์ ชูชม. 165-181. กรุงเทพฯ: DESKTOP.
- เรวดี ทรงเที่ยง. (2548, กรกฎาคม-ธันวาคม). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมแรงจูงใจภายในเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการ
ทำงานของหัวหน้าช่างในศูนย์บริการรถยนต์ *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 1(2): 47-58.
- _____. (2550, มกราคม-มิถุนายน). การคิดเชิงบวก (Positive Thinking). *วารสารดวงแก้ว*. 12(1): 69-76.
- Buckley, R., & Jim, Caple. (1995). *The Theory of Practical of Training*. 3rd ed. London: Kogen Page.
- Clear, J. (2018). *How Positive Thinking Builds Your Skill, Boosts Your Health, and Improves Your Work*.
Retrieved February 9, 2018. from <http://jamesclear.com/positive-thinking.htm>.
- Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999, November). A Meta-Analysis Review of Eperiments Examining
the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Sychological Bulletin*. 125(6): 627-668.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hajee, K. (2013). *How Positive Thinking Re-Wires Your Brain*. Retrieved from [http://affirmationsforpositive
thinking.com/blog/how-positive-thinking-rewires-yourbrain/](http://affirmationsforpositive thinking.com/blog/how-positive-thinking-rewires-yourbrain/)
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: Simon & Schuster.

Translated Thai References

- Sitsira-at, S. (2015). *Personality and Adjustment in work*. Bangkok: Department of Psychology, Faculty of
Humanities, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Songtiang, R. (2005). Development of a Program Promoting Intrinsic Motivation in Work Relationship in Automobile
Service Centers Team Leaders. *Srinakharinwirot University Journal*. 1(2): 47-58. (in Thai)
- _____. (2007). Positive Thinking. *Doung Kaw Journal*. 12(1): 69-76. (in Thai)
- Sukhlalom, A., Chuawanlee, V., & Chuchom, O. (2001). Include academic articles from the concept to the
practice. O. Bangkok: DESKTOP. (in Thai)