

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก

The Effects of Using Guidance Activities Package for Develop of Positive Psychological Capital of Mathayom Suksa II Students of Phadungpanya School in Tak Province

จารุวรรณ แสงด้วง (Jaruwat Saengduang)* ดร. สุxorุณ วงษ์ทิม (Dr.Sukaroon Wongtim)**

ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร (Dr. Nitipat Mekkhachorn)***

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก และ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และ มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

ABSTRACT

The objectives of research were to compare the levels of psychological capital of experimental group before using and after using a guidance activities package for development of positive psychological capital and to compare the levels of positive psychological capital of experimental group who used a guidance activities package for development of positive psychological capital and control group who used ordinaly guidance activities package. The research sample consisted of 30 Mathayom Suksa II of Phadungpanya School, Tak. The employed research instruments comprised a perseverance of positive psychological capital and a guidance activities package for development of positive psychological capital. Research findings showed that the experimental group who used the guidance activities package to development of positive psychological capital at the significantly higher level at the .01 and the significantly higher level than the control group who used ordinaly guidance activities package.

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก ชุดกิจกรรมแนะแนว มัธยมศึกษา

Key Words: Positive Psychological, Capital Guidance Activities Package, Mathayom Suksa

*นักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

บทนำ

ปัญหาวิกฤตทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองที่เกิดขึ้นในประเทศไทยอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันไม่ได้เป็นปัญหาเฉพาะด้านเท่านั้นแต่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนแอ ขาดความเป็นตัวของตัวเองของสังคมไทย อันเป็นผลมาจากการขาดความสมดุลแห่งการเรียนรู้ การก้าวผ่านปัญหาและวิกฤตการณ์ แต่ครั้งเป็นเสมือนการเดินทางต่อไป เพื่อพบปัญหาและวิกฤตการณ์ใหม่ เมื่อสังคมไม่สามารถหาทางออกด้วยตนเองได้ ทำให้เกิดการแก้ปัญหาแบบเดิมๆ ไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะสังคมไทยกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตทางปัญญา คือการพึ่งตนเองในการแก้ปัญหาไม่ได้ โดยเฉพาะเด็กในวัยศึกษาเล่าเรียน ซึ่งเนื่องมาจากบุคลากรของประเทศ ขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการหย่อนตัวเอง นั่นคืออาจจะเรียกได้ว่ามีจิตวิทยาในเชิงบวกน้อยนั่นเอง

จากสภาพปัญหาและสาเหตุข้างต้นพบว่า มีผลกระทบต่อสังคมและประเทศไทยในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทำให้คนไทยมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมรวมถึงมีภาวะจิตใจที่บกพร่องเสื่อมถอยลงไป

ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีปัญหาในแต่ละลักษณะของจิตวิทยาเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถ ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการหย่อนตัว อันเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความคิดจิตใจอย่างสำคัญ ทำให้ช่วงวัยรุ่นมีโอกาเสี่ยงสูง ทั้งเรื่องพฤติกรรมคือร้อน ความล้มเหลวในการเรียน การได้รับอิทธิพลจากเพื่อน เสี่ยงการมีพฤติกรรมความสัมพันธ์ทางเพศก่อนวัยอันควร รวมทั้งการละเมิดกฎหมาย ขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี

จากปัญหาที่กล่าวมาในข้างต้นผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยและศึกษาเรื่องจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมสนับสนุนจุดแข็งของมนุษย์ ต้องการผลักดันมนุษย์มุ่งไปสู่มุมมองบวกหรือความชื่นชมยินดีมากขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ความสามารถ และศักยภาพของ

มนุษย์ในการดำเนินชีวิตหรือทำกิจกรรมต่างๆ จิตวิทยาเชิงบวกนับเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่เน้นความสามารถและพัฒนาบุคลิกภาพของเราโดยมีพื้นฐานของความสุข การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสถานะจิตใจทางบวกในการเรียนของนักเรียนที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเรียน มีการมองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความตั้งใจว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้แม้ว่าการเรียนต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็มี

ความสามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้กลับมาเรียนได้ในระดับเดิมหรือดีขึ้นจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) นั้นประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการคือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy) ความเชื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนของตนเองไปสู่ความสำเร็จ 2. ความหวัง (Hope) ความตั้งใจของนักเรียนในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จโดยมีการกำหนด

เป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน การวางแผนการเรียน การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน การหาเทคนิควิธีการใหม่ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน 3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความคิดของนักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียนไม่ได้เลวร้าย และมีทางแก้ไขได้ และ

4.ความหย่อนตัว(Resiliency) การที่นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

นักเรียนมีการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตภาวะเสี่ยงสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการปรับตัว นักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิด

ความเครียดต่างๆในการเรียน และมีความเข้มแข็ง ปรับตัวในการเรียนได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทั้ง 4 ลักษณะนี้นำมาออกแบบจัดเป็นชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน

ดังกล่าวของปราณี (2542) ที่กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจ ในอิทธิพลของสิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพบางลักษณะ รวมไปถึง จิตวิทยาช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้าง พัฒนาค้นทั้งกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้ได้คนดี มีประสิทธิภาพหรือคนที่มีคุณลักษณะ อันพึงปรารถนาของสังคมนั้นๆ จึงกล่าวได้ว่า

จากการศึกษาข้อมูลต่างๆ พบว่ามีนักวิชาการหลาย ท่านได้ศึกษา และเล็งเห็นว่าจิตวิทยาเชิงบวก เป็นสิ่งที่ ควรและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาให้บังเกิดให้มีในตัว นักเรียน การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกนั้นสามารถทำได้ หลายวิธี เช่น การใช้บทบาทสมมติ การให้กรณีตัวอย่าง การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้การปรึกษา การใช้ชุด กิจกรรม เป็นต้น สำหรับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้ชุดกิจกรรมแนวนั้นนั้นปรากฏว่ายังไม่มีผู้ใด ศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้ชุดกิจกรรม แนวนั้นเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก

จากการศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา จิตวิทยาเชิงบวกนั้นยังไม่พบว่ามีผู้วิจัยศึกษาด้านนี้ แต่ พบงานวิจัยที่ใกล้เคียงกับองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก เช่น เกี่ยวกับการ เห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ บ้างแต่ไม่มาก หรือพบว่ามีการศึกษาเพียง องค์ประกอบเดียวเท่านั้นหรือพอจะใกล้เคียงเพียง บางส่วนของพฤติกรรมอันพึงประสงค์ การใช้ชุด กิจกรรมแนวนั้นเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนา จิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนได้เพราะเป็นชุดกิจกรรมที่ มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จัก สภาพแวดล้อม สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่าง เหมาะสมตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ เป็นอย่างดี ซึ่งกิจกรรมที่จะนำมาใช้เพื่อพัฒนา จิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีหลากหลายรูปแบบ เช่น

เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ เป็นต้น

ซึ่งชุดกิจกรรมเหล่านี้สามารถเพิ่มสมรรถนะในด้าน การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักเรียนได้อีกทางหนึ่ง กิจกรรมที่จะนำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของ นักเรียนมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย ข้างต้น สำหรับผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนวนั้นเพื่อพัฒนา จิตวิทยาเชิงบวก ในครั้งนี้ เพื่อให้เด็กเหล่านี้อยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการป้องกันปัญหาอื่นๆ ที่ ตามมา และเด็กเหล่านี้เป็นผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น ถ้าพวกเขา เหล่านี้ขาดคุณภาพ อนาคตของชาติคงไม่สามารถพัฒนา ให้เจริญก้าวหน้าได้ การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกให้บังเกิด แก่แก่นักเรียนในระดับนี้ ซึ่งจะสอดคล้องกับแผนการศึกษา ของชาติที่ต้องการให้ผู้เรียนทุกคนเป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุขและนำข้อมูลที่ได้นำมาเป็นแนวทางแก่ ผู้บริหาร ครู เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิทยา เชิงบวกในการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนเป็นกำลังและเป็น กลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศในการเพิ่มคุณภาพชีวิต ของทรัพยากรของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนวนั้น
2. เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่ม ทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนวนั้นเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิง บวก และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนวนั้น ตามปกติ

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลัง การทดลอง (Randomized Pretest- Posttest Control Group Design) ซึ่งมีแบบการวิจัย ดัง ตาราง ที่1. แสดงรูปแบบการวิจัย

กลุ่ม ตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest
R	T ₁	X	T ₂
C	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

E แทน การกำหนดกลุ่มทดลอง

C แทน การกำหนดกลุ่มควบคุม

T₁ แทน การวัดก่อนการทดลอง

(Pretest)

T₂ แทน การวัดหลังการทดลอง

(Posttest)

X แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

เพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

~X แทน การรับการแนะแนวตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ภาค
เรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 307 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2/4 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 30 คน ที่ได้มา
จากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร

1. ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

ตัวแปรอิสระ คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

ตัวแปรตาม คือ จิตวิทยาเชิงบวกมี 4 องค์ประกอบ คือ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมอง
โลกในแง่ดี และความหยุนตัว

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. **จิตวิทยาเชิงบวก** หมายถึง จุดแข็งของมนุษย์ในการ
พัฒนาคุณค่า สติรับรู้ในการปฏิบัติกิจต่างๆ การมอง
โลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มี
พื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลก
ในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะ
จิตใจทางบวกในการเรียนของนักเรียนที่มีความตั้งใจ มี
แนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเรียน มีการมอง
สถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความตั้งใจว่าตนเองสามารถ
ทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้แม้ว่าการเรียนต้องเผชิญกับ
ปัญหาอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็มี
ความสามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้กลับมาเรียนได้ใน
ระดับเดิมหรือดีขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ

1) **การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy)**

หมายถึง การที่นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมี
ความสามารถ และมีประสบการณ์ในการเรียน ให้
ประสบความสำเร็จได้ มีความเชื่อว่างานใดๆ ก็ตามไม่
ยากเกินความสามารถของตน รวมทั้งมีผลลัพธ์ของการ
เรียนที่ดี ประกอบด้วย (1) ความเชื่อมั่นในศักยภาพของ
ตน หมายถึง นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองมี
ความสามารถในการเรียนที่ท้าทาย และมีความภาคภูมิใจ
ในการเรียน (2) ความคาดหวังในผลลัพธ์ หมายถึง ความ
เชื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนของตนไปสู่
ความสำเร็จ 2) **ความหวัง (Hope)** หมายถึง ความตั้งใจของ
นักเรียนในการเรียนเพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยมีการ
กำหนดเป้าหมายและมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน
ประกอบด้วย (1) ความตั้งใจ หมายถึง ความคิดของ
นักเรียนที่มีการกำหนดเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น มี
แรงจูงใจ กระตือรือร้น มีความเพียรพยายามในการเรียน
ที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง
(2) แนวทาง หมายถึง ความคิดของนักเรียนในการเลือก
วิธีการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การปรับเปลี่ยน
วิธีการเรียน การหาเทคนิควิธีการใหม่ๆ เพื่อให้บรรลุ
เป้าหมายในการเรียน 3) **การมองโลกในแง่ดี (Optimism)**
หมายถึง ความคิดของนักเรียนที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่
เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในการเรียน
ไม่ได้เลวร้าย และมีทางแก้ไขได้ เป็นผู้ที่สามารถ

ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจมีรูปแบบการอธิบายเหตุผลของตนเองดังนี้ (1) ความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง นักเรียนคิดว่าการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป (2) ความเป็นตนเอง (Personalization) หมายถึง นักเรียนมีความคิดว่าการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่นส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง (3) การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) หมายถึง นักเรียนมีความคิดอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง 4) ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ ความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น ดังนี้ (1) การฟื้นฟูสภาพตนเอง หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่จะจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มีเหตุผล เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (2) การจัดการกับปัจจัยเสี่ยง หมายถึง นักเรียนมีการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต ภาวะเสี่ยง สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีความพร้อมรับกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง (3) การปรับตัว หมายถึง นักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆ ในการเรียน และมีความเข้มแข็ง ปรับตัวในการเรียนได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

หมายถึงเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุด

กิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยคู่มือครู ซึ่งมีคำชี้แจงแผนการจัดกิจกรรม สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม และแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมกิจกรรมจัดโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้ที่มีจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ คือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2. ความหวัง 3. การมองโลกในแง่ดี 4. ความยืดหยุ่นตัว และดำเนินกิจกรรมตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้น 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้น 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้น 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และมีพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสม กิจกรรมที่จัดขึ้นแบ่งเป็น 10 กิจกรรม

เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก

วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆทางจิตวิทยา ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - ขั้นที่ 1 วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผนกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
 - ซึ่งมีขั้นตอน 11 ขั้นตอน คือ 1) วางแผนการ 2) ศึกษา

ตำราเอกสาร 3) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือ 4) คัดเลือก
ข้อมูลที่ใช้อ้างอิง 5) ดำเนินการสร้างเครื่องมือ 6) เสนอ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

7) เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความ
ตรงตามเนื้อหา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ 8) ปรับปรุงเครื่องมือ 9) ทดลองใช้
เบื้องต้น ตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ 10) พิจารณาผล
การทดลองใช้เครื่องมือ และ 11) จัดทำชุดกิจกรรม
แนะแนวพร้อมนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิง
บวกเพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมายและ
องค์ประกอบต่างๆและชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 3 ศึกษาวิธีการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิค
ทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มี
ความเหมาะสมกับการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนในแต่ละองค์ประกอบโดยกำหนดกรอบ
แนวคิดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก
เช่น เนื้อหา นิยามปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม
รูปแบบกิจกรรม และการวัดผล

ขั้นที่ 5 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อ
พัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนตามหลักการ
แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา รวม 10
กิจกรรม มีลักษณะดังนี้ 1) เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่
มุ่งการนำไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกซึ่ง
เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบจิตวิทยาเชิงบวก 4

องค์ประกอบ

2) เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ดำเนินการจำนวน 10
ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 55 นาที

ขั้นที่ 6 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิง
บวก จำนวน 10 กิจกรรม ที่สร้างขึ้นไปให้
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมแนะแนว 5 ท่าน เป็นผู้
ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความ
สอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค
วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน
วิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง ของการประเมิน
ของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่า IOC 1.0

ขั้นที่ 8 ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขชุด
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ตาม
ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 9 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิง
บวกของนักเรียน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม
เกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆ ของชุด
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตลอดจนหาข้อบกพร่อง
ที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขก่อน
นำไปใช้จริง

ขั้นที่ 10 พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ ผู้วิจัยนำ
ผลการทดลองเบื้องต้นมาวิเคราะห์การใช้ภาษาอีกครั้ง
ปรับปรุงจนให้มีคุณภาพเพื่อใช้จริง เครื่องมือที่เป็นชุด
กิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยพิจารณา
ข้อบกพร่องต่างๆและนำข้อเสนอแนะของผู้ทดลองมา
ปรับปรุงให้มีคุณภาพเพื่อนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 11 จัดทำชุดกิจกรรมพร้อมใช้จริง เมื่อปรับปรุง
เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกที่
ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงจนเป็นที่พอใจ
แล้ว ผู้วิจัยได้รวบรวมเครื่องมือทั้งหมดมาจัดพิมพ์เป็น
รูปเล่ม ที่มีรูปแบบเป็นมาตรฐานเพื่อใช้จริง กิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 10
กิจกรรม ใช้กับกลุ่มทดลอง

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์จิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก กลุ่ม
ทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยา
เชิงบวก ก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 2. ดังนี้
ตารางที่ 2. เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิง

บวกของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการ
ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
จิตวิทยาเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	15	296.73	47.87	3.55**
หลังการทดลอง	15	341.27	35.30	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่าภายหลังจากการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกนักเรียนจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ตารางที่ 3. เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตวิทยาเชิง

บวกหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลอง ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	15	341.27	35.30	4.08**
กลุ่มควบคุม	15	291.53	42.05	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3. พบว่าภายหลังจากการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก นั้นมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหุนหันตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผลที่ได้ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนมีจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นชุดกิจกรรมที่ได้ผลดี ซึ่งทฤษฎีที่ใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก กลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่ม

2.2 นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก นั้นมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ปรับใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในชั่วโมง กิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนทำให้นักเรียนมีความคิดทางบวกมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประสบผลสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำงานในอนาคต

1.2 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้จะต้องรู้จักวิธีดำเนินการและวางแผนการใช้เวลา และการเตรียมสื่ออุปกรณ์การสอนให้เหมาะสมตามที่ได้ระบุไว้ในชุดกิจกรรม รวมถึงศึกษาวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเรียน มากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอาจมีการปรับปรุงชุดกิจกรรม โดยเฉพาะสื่อ/อุปกรณ์ และใบความรู้ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวกับภูมิหลังทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมเป็นตัวแปรสมทบ เช่นเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย รายได้บิดามารดาหรือผู้ปกครอง เป็นต้น แบ่งกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้นในแต่ละตัว ซึ่งอาจทำให้ได้ผลการวิจัยกว้างขวางยิ่งขึ้น

2. ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎี เพื่อพัฒนาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก แก่กลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลองประมาณ 2 - 4 สัปดาห์ โดยกำหนดให้เป็นระยะติดตามในแบบแผนการทดลอง เพื่อได้ศึกษาว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกคงทนถาวรเพียงใด

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ประสบผลสำเร็จ
เนื่องจากรับความกรุณาจาก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุซอรุณ วงษ์ทิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่คอยให้คำปรึกษา ถ่ายทอดความรู้ แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ให้คำแนะนำ ที่มีคุณค่า ให้แนวทางเพื่อการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆตลอดจนการติดตามดูแลด้วยความห่วงใยเสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารูเพ็ง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าของท่านมาเป็นประธานกรรมการสอบและยังได้ให้คำแนะนำในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

ขอกราบพระคุณบรรดา คณาจารย์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เฉพาะอย่างยิ่งคณาจารย์ในสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกๆ ท่าน ที่ได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำความเอื้ออาทร และถ่ายทอดประสบการณ์ต่อบรรดาศิษย์ด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นักศึกษาปริญญาโทสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาจารย์แนะแนวโรงเรียนผดุงปัญญารักษ์ทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำและส่งเสริมกำลังใจตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ณัฐกานต์ มหาวรรณ อาจารย์ศรีเดือน อินอยู่ อาจารย์กิตติพงษ์ เครื่องกำแหง อาจารย์ชไมพร มัทธวรรณ์และอาจารย์ไชยา เบญจวรรณ ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยและคุณจินดา มาลัยหอม คุณจินตนา ทองเรือง ที่ให้ความช่วยเหลือในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณรองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการและผู้อำนวยการโรงเรียนผดุงปัญญารักษ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยและขอขอบคุณคุณคุณครู บุคลากร และนักเรียนทุกคนในโรงเรียนผดุงปัญญารักษ์ จังหวัดตากที่ให้ความร่วมมือ และเป็นกำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้อง และครอบครัว แสงสว่างทุกท่านที่ส่งเสริมและสนับสนุนด้วยความรัก

และเป็นการกำลังใจตลอดระยะเวลาในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ขอให้ท่านได้รับสิ่งดีงามตอบแทนในน้ำใจดีของทุกท่านเสมอไป ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

...การปรับตัว [ออนไลน์] 2 กรกฎาคม 2552 [อ้างเมื่อ 25 กรกฎาคม 2555]

จาก [http://chatjula.multiply.com/journal/item http://hlinzaii.50webs.com/j11.htm](http://chatjula.multiply.com/journal/item/http://hlinzaii.50webs.com/j11.htm)

กรมสุขภาพจิต การควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
คู่มือความฉลาดทางอารมณ์
กรุงเทพมหานคร กระทรวง
สาธารณสุข;2543.

กรมสุขภาพจิต อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ นนทบุรี
สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกลยุทธ์การ
สร้างความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง
;2543.

กาญจนา สุทธิเนียม ความมั่นใจในตนเอง กรม
สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.[ม.
ป.ท.:ม.ป.พ.;ม.ป.ป.]

เจษฎา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะ
แนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพฯ
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ
การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติด
ยาเสพติด วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชวิศา แข่งสมุทร.(2551). การพัฒนาการมองในแง่ดีของ
วัยรุ่น วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข. (2540). การใช้ชุดการแนะ
แนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน
วัดบ้านม้า อำเภอเมืองลำพูน
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและ
การแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ณัฐวิทย์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สารนิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ
แนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

ดาวประกาย มีบุญ. (2552). ผลของโปรแกรมการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณา
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิด
เชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก
และเยาวชน วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เทพ สงวนกิตติพันธ์. การควบคุมอารมณ์ ศูนย์วิทยา
พัฒนา มสธ.อุดรธานี.[ม.ป.ท.:ม.ป.พ.;
ม.ป.ป.]

...เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ [ออนไลน์] 6 เมษายน
2554 [อ้างเมื่อ 23 มิถุนายน 2555].

จาก:<http://www.damrongchaiham.com/2011/coaching-read.php?id=49>

ธีรวัฒน์ ชัยยุทธธรรม, วราภรณ์ หงส์ดีลกุล
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะ
แนว ม.4 ตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 อักษรเจริญ
ทัศน์ อจท.

- พิมพ์ครั้งที่ 4 หน้า 48-55 และหน้า 74-76.
- นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์. (2546). ผลของการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนปากหนัง จังหวัด
นครศรีธรรมราช วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการ
แนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- นัยนา มีโชค. (2539). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการ
ปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชาวเขา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษา
สงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก ปริญญา
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์. (2554). ผลการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรม
ขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจะนะชนูป
ถัมภ์ จังหวัดสงขลา วิทยานิพนธ์
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนง
วิชาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- บุษบากร ดันขาวรรณ. (2554). การพัฒนาชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง
ตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และ
พฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียน
เขलगันคร จังหวัดลำปาง วิทยานิพนธ์
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนง
วิชาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- ปราณี งามสุด. จิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพมหานคร
เจริญกิจ [ม.ป.ท.:ม.ป.พ.]; 2542.
- ปาริยา แก้วธรรม. (2550). ผลของการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักคอง
จังหวัดศรีสะเกษ วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการ
แนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- พรณี เกษกมล. กิจกรรมแนะแนว. 1 สมบูรณ์แบบ
ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2544 สำนักพิมพ์วัฒนาพานิชจำกัด
หน้า 9 – 10 หน้า 62-64.; 2548.
- _____.พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ [ออนไลน์]
[อ้างเมื่อ 22 มิถุนายน 2555]
จาก:http://nonsung.khorat.doe.go.th/data_6_2_2.html
- พรณี เกษกมล. กิจกรรมแนะแนว 2 ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551
สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.[ม.ป.ท.:ม.ป.พ.;
ม.ป.ป.]
- มยุรี วิสุตราศัย. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วิทยานิพนธ์
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มลิวรรณ นิรมลพิศาล. (2539). ผลของการใช้ชุด
กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการ
เรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสีกัน (วัฒนาอุปถัมภ์)
กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ

- แนะแนว.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร กรุงเทพมหานคร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ;2555.
- วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร. (2546). การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิทยากร เชิงกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก กรุงเทพมหานคร วิญญูชน;2552.
- วรรณข เอกจริยกร. (2552). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สิทธิโชค วรรณสันติกุล. จิตวิทยาพฤติกรรมนิยม : จิตวิทยานิยามและอุเบกขาในชีวิตกับการทำงาน การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 1;2549.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
- สมร ทองดี, ปราณี รามสูต. (2545).แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ใน ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว หน่วยที่ 9 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุขาวาน์ พลอยชุม เส้นทางสู่ความสำเร็จในการศึกษา บทความ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, ประภา คงปัญญา. (2550). Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม มหาวิทยาลัยมหิดล
- สุมาลินี มธุรพจน์พงศ์. (2555). ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงาน วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา สังคมประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อลิสสา ฐรมะสุวรรณ. (2552). ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตร

วิชาชีพ แผนกพัฒนวิชาการ วิทยาลัยเทคนิค
จันทบุรี วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ประเมินและปกตวิสัยของความฉลาด
ทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย ภาค
วิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครี
นทรวิโรฒ; 2544.

อรพิน สุขแจ่ม. (2546). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะ
แนวที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิทยา
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

Goleman, D.(1995). Emotional Intelligence. New
York : Bantam.

Maslow, Abraham H. (1970). Motivation Personality.
New York : Harper & Row.

Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology,
positive prevention, and positive
therapy. In C.R.

อุมาพร สงสุวรรณ. (2551). ผลของชุดกิจกรรมแนะ
แนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
จิตรลดา วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

Seligman, M. (2003). Authentic happiness : Using the
new positive psychology to realize your
potential for lasting fulfillment. London:
Nicholas Brealey Publishing.

Bergstone, Scott Eric. (2001). The relative impotance
of academic achievement in
determining the self-esteem of students
in rural British Columbia: An empirical
examination of students in grade 6,8,10
and 12 Dissertation Abstract
International Thesis (Ed.D) University
of San Diego.

Sternberg, R.J., and Okagaki, L. (1990). Practical
intelligence for success in school.
Educational Leadership. 48 (September
1990): 35 – 42.

Carr, A. (2004). Positive psychology : The science of
happiness and human strengths. New
York: Routledge.

Curtis, Lillian Salter. (2544). Assessing the Attainment
of Guidance Outcomes Relate to the
Development of Emotional Skill and
Improve Self – concept, “Dissertation
Abstracts International – A 60(8)
March, 2000: 2812. อ้างถึงใน คมเพชร
ฉัตรสุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
รายงานวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐาน