

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ : การวิจัยอิงการออกแบบ

The Development of an Optimism Promotion Program for Secondary-school Students through the Online Platforms: Design-Based Research

ปิยะ ทองมา (Piya Thongma)^{1*} วิภารัตน์ โธพารทิจาชาต (Wiparat Orantichachat)*

ขจรเกียรติ เอี่ยมสะอาด (Kajohnkiat Eiamsaard)* ดร.สุวิมล ว่องวานิช (Dr.Suwimon Wongwanich)**

(Received: June 2, 2024; Revised: August 18, 2024; Accepted: August 21, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกฯ และศึกษาผลการใช้โปรแกรมฯ ตัวอย่างวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีวิทยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 37 คน โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดระดับการมองโลกบวก สถิติที่ใช้ คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และแบบแผนการทดลอง one-group pretest posttest design ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาระดับการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนยังขาดแนวทางการส่งเสริมการมองโลกบวก ซึ่งนำไปสู่กระบวนการของการออกแบบโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ (1.1) กิจกรรมสะท้อนคิดพิณิจิเคราะห์ (1.2) กิจกรรมประสบการณ์อันล้ำค่า และ (1.3) กิจกรรมวาดฝันสรรค์สร้าง โดยใช้เวลา 10 ชั่วโมง 2) ผลการใช้โปรแกรมฯ พบว่า นักเรียนมีระดับการมองโลกบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองโปรแกรมฯ โดยเรียงลำดับตามกิจกรรมดังนี้ (2.1) นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 59.46 มีความรู้สึกและทิศทางการให้เหตุผลที่แปรผันตรงกัน โดยนักเรียนมีความรู้สึกทางบวกก็จะให้เหตุผลทางบวกมากกว่าเหตุผลทางลบ (2.2) นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากวิคิดในการมองโลกของตนเองได้ ร้อยละ 91.89 และ (2.3) นักเรียนร้อยละ 83.78 สามารถปรับวิคิดใหม่ในการมองโลกของตนเองอย่างสร้างสรรค์

ABSTRACT

The objectives of this study are to design and develop an optimism promotion program and to study the results from applying the program. The participants are 37 students of lower secondary level from Satriwittaya School in the second semester of the academic year 2023. The selection of the participants was through purposive sampling. The research instrument was optimism questionnaires. The statistics implemented was standard deviation (SD) and percentage. From the one-group pretest posttest design, the result showed that 1) the students lacked optimism promotion. This led to the program designing process which consisted of (1.1) a reflection-enhancing activity, (1.2) an experience-enhancing

¹Corresponding author: Piyata444@gmail.com

*นิสิต หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิธีวิทยาการพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Student, Master of Education, Methodology for Innovation for Development in Education Program, Faculty of Education, Chulalongkorn University

**ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ภาควิชาและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Emeritus Professor, Department of Educational Research and Psychology Faculty of Education, Chulalongkorn University

activity and (1.3) creativity-enhancing activity with the duration of 10 hours in total. 2) After the optimism promotion program had been applied, the students showed an increasing level of optimism, more so than before applying the program. The activities are ranked as follows: (2.1) 59.46% of the students had their optimism level of thinking related to their optimism level of reasoning which means the positive students tended to share their positive viewpoints. (2.2) 91.89% of the students were able to analyze the impact of their viewpoints. (2.3) 83.78% of the students were able to improve their way of thinking to be more creative.

คำสำคัญ: การมองโลกบวก แพลตฟอร์มออนไลน์ การวิจัยอิงการออกแบบ

Keywords: Optimism, Online platforms, Design-based research

บทนำ

การมองโลกบวก (Optimism) คือ การเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยทัศนคติที่ดีและเชื่อมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นมีความยั่งยืนและสามารถเกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น การมองโลกบวกจะช่วยให้เราสามารถตีความเหตุการณ์เชิงลบให้เป็นเรื่องชั่วคราว และมองว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกเท่านั้น โดยสามารถเปลี่ยนมุมมองของเราให้เป็นบวกได้ การมองโลกบวกจะช่วยสร้างความคาดหวังในเชิงบวกและลดความเครียดในชีวิตประจำวัน โดย Seligman (2011) [1] ระบุว่า การมองโลกบวกเป็นกระบวนการทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังเชิงบวกและการระบุสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกตนเอง และเป็นเรื่องชั่วคราวที่อาจเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ เท่านั้น การมองโลกบวกช่วยให้เรามองเห็นสิ่งที่ดีในชีวิตและสร้างความสุขให้กับตัวเองและผู้อื่นได้ทั้งในสถานการณ์ที่ดีและไม่ดี

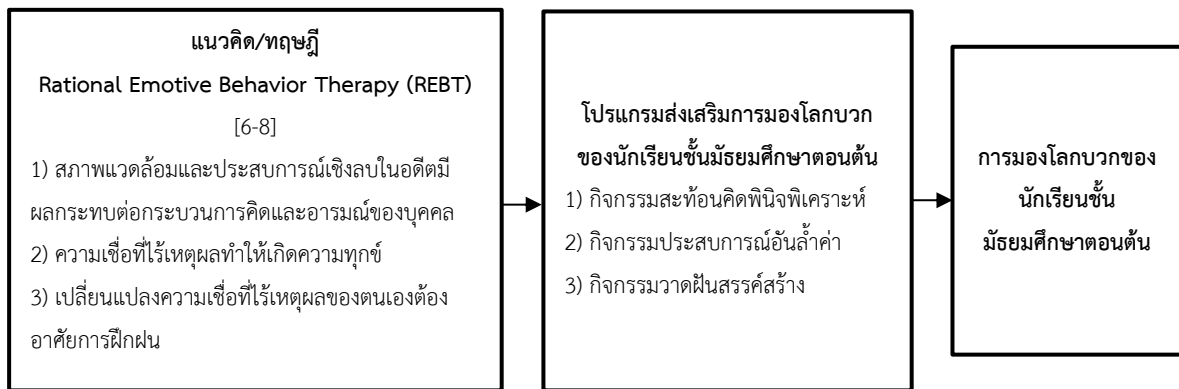
นอกจากนี้การมองโลกบวกเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ได้รับการวิจัยอย่างกว้างขวาง ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรม การกำหนดเป้าหมาย ความสำเร็จของเป้าหมาย และความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ รวมถึงอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ เป็นตัวทำนายที่สำคัญของผลการเรียนและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ [2] ความคาดหวังที่สูงขึ้นคาดการณ์ผลการเรียนที่ดีขึ้นในหมู่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปลายและระดับมหาวิทยาลัย เช่น การมองโลกบวกแสดงให้เห็นว่าสามารถทำนายผลการเรียนที่ดีขึ้น ความเครียดน้อยลง และการปรับตัวทางร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นในหมู่นักศึกษาระดับปริญญาตรี [3] จากการศึกษาทางวิจัยของ Vizoso et al. (2019) [4] การมองโลกบวกมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเหนื่อยหน่ายทางวิชาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และการจัดการกับความเครียด การมองโลกบวกจะช่วยให้เราสามารถเห็นความสมบูรณ์และความเชื่อมั่นในตนเอง และมองเห็นสิ่งที่ดีในสถานการณ์ที่ไม่ดีนักเรียนที่มีมุมมองดังกล่าวมักจะมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบปรับตัวที่ดีขึ้น โดยพวกเขาจะมองปัญหาทางวิชาการในแง่ดีและดำเนินการแก้ไขปัญหาย่างเชิงบวก ทำให้ลดความเครียดและป้องกันการเกิดความเหนื่อยหน่ายทางวิชาการได้ การมองโลกบวกยังเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญในการลดผลกระทบของความเครียด ซึ่งประสิทธิภาพทางวิชาการมีความสำคัญในการต่อต้านความเครียดและการป้องกันความเหนื่อยหน่าย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sabouripour (2021) [5] พบว่า นักเรียนที่มีทัศนคติเชิงบวกมีแนวโน้มที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมของตนเอง และศรัทธามากขึ้นในความสามารถในการตอบสนองและแก้ไขอุปสรรค กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตและอนาคตจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นหรือความเต็มใจที่จะจัดการกับความยากลำบากและสถานการณ์ที่ยากลำบาก ดังนั้น การมองโลกบวกจึงมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดและสร้างความเชื่อมั่นในการแก้ไขปัญหาทางวิชาการได้ดีขึ้น และทำให้เรามีสมรรถภาพทางวิชาการมากขึ้น

การที่จะพัฒนาทัศนคติเชิงบวกหรือการมองโลกบวกได้นั้นจะต้องอาศัยแนวคิดของการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ความเชื่อของแต่ละคนมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของเรา เช่น หากเราคิดบวกและมองโลกบวก เราก็จะมองโลกในมุมที่ดี มีความใจเย็น และมีการกระทำที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ไปในเชิงบวก นอกจากนี้ ทฤษฎี Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) [6-8] มีสมมติฐานพื้นฐานว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพทั้งด้านความมีเหตุผลหรือความคิดพิจารณา และด้านความคิดไร้เหตุผลหรือความคิดที่คดโกง ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่การที่บุคคลดำรงไว้ซึ่งความสุข ความคิด การพูด ความรัก การสนทนากับคนอื่น และการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ทฤษฎีนี้ช่วยให้บุคคลยอมรับความผิดพลาดจากการเรียนรู้ชีวิตเพื่อให้ความสงบสุข ซึ่งจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ Ellis (1962) [6], Dryden & Bond (1994) [7], Maclaren (2015) [8] สามารถสรุปเป็นข้ออ้างเหตุผลได้ ดังนี้ 1) สภาพแวดล้อมและประสบการณ์เชิงลบในอดีตมีผลกระทบต่อกระบวนการคิดของบุคคล และส่งผลต่ออารมณ์หรือความรู้สึก 2) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลทำให้เกิดความทุกข์ จึงจำเป็นต้องใช้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อ และ 3) การเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาผลการวิจัยของ Suppharerkchartkul et al. (2021) [9] พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา มีระดับการมองบวกภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ ตามด้วยด้านอารมณ์ทางบวก และด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม การมองโลกบวกของนักเรียนนั้นอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคมที่เกิดขึ้นในช่วงอายุระหว่าง 13 -15 ปี ซึ่งอาจส่งผลต่อความสับสนและความเครียดในการดำเนินชีวิตของพวกเขาได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tschannen-Moran et al. (2013) [10] กล่าวว่า การมองโลกบวกสามารถทำให้นักเรียนรับมือกับความกดดันและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งทางอารมณ์และการทำงานร่วมกับความรู้สึกต่าง ๆ การเข้าใจและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญเพื่อความสมดุลในชีวิต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ยังพบน้อย ซึ่งส่วนมากจะเป็นลักษณะของการศึกษาเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุ การศึกษาลักษณะเชิงสำรวจ วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมของการมองโลกบวก และยังไม่พบการสร้างโปรแกรมเพื่อไปพัฒนาหรือส่งเสริมการมองโลกบวก หรือการนำแพลตฟอร์มออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในโปรแกรมยังพบน้อย และนอกจากนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการมองโลกบวก ส่วนใหญ่จะเป็นการวิจัยเชิงทดลองที่นำเอาวิธีการหรือรูปแบบที่มีอยู่เดิมมาปรับปรุงให้เข้ากับบริบทที่สนใจ แล้วศึกษาผลที่เกิดขึ้น แต่ยังขาดงานวิจัยที่ใช้หลักแนวคิดหรือทฤษฎีมาเป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการมองโลกบวกแล้วทำการทดลองใช้และปรับปรุงให้ดีขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์และใช้การวิจัย อิงการออกแบบ ทั้งนี้เพื่อช่วยในการคิดวิเคราะห์ของการมองโลกบวก และยังเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตในการมองโลกบวกนี้ไม่เพียงแต่สามารถช่วยในการประสบความสำเร็จในการศึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการปรับตัวในสังคมและการทำงานในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้นโดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้นโดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์



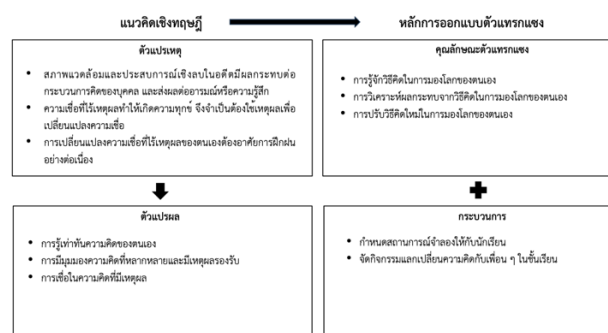
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการออกแบบ (Design Based Research) การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาหลักการ แนวคิด หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย มีรายละเอียดการดำเนินการดังนี้
ในระยนี้ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการศึกษาหลักการ ทฤษฎี หรือแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกบวก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) จากการสังเคราะห์แนวคิดของ Ellis (1962) [6], Dryden & Bond (1994) [7], Maclaren (2015) [8] เพื่อให้ได้วิธีการวัดระดับของการมองโลกบวกที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และคัดเลือกหลักการที่จะนำมาใช้ในการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกให้กับนักเรียน

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบและพัฒนาโปรแกรม มีรายละเอียด ดังนี้
การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยมีการศึกษาจากข้ออ้างเชิงเหตุผลโดยใช้แนวคิด Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) [6-8] ซึ่งสามารถสรุปได้ 3 ลักษณะ คือ 1) สภาพแวดล้อมและประสบการณ์เชิงลบในอดีตมีผลกระทบต่อกระบวนการคิดของบุคคล และส่งผลต่ออารมณ์หรือความรู้สึก 2) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลทำให้เกิดความทุกข์ จึงจำเป็นต้องใช้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อ 3) การเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองต้องอาศัยการฝึกฝน จากข้ออ้างเชิงเหตุผลที่กล่าวมา จึงนำมาสู่การสร้างคุณลักษณะของตัวแทรกแซง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) การรู้จักวิธีคิดในการมองโลกของตนเอง 2) การวิเคราะห์ผลกระทบจากวิธีคิดในการมองโลกของตนเอง และ 3) การปรับวิธีคิดใหม่ในการมองโลกของตนเอง โดยสามารถอธิบายให้อยู่ในรูปแบบกรอบแนวคิดการออกแบบตามแนวคิดของ Wongwanich (2020) [11] ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 หลักการออกแบบการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดระดับการมองโลกบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงเชิงเนื้อหาซึ่งใช้การประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยผลการตรวจสอบพบว่าข้อคำถามแต่ละรายการมีค่า I-CVI อยู่ระหว่าง .75 – 1 และมีค่า S-CVI (content validity index for scale) คือ .95 และจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้ค่าความเที่ยง 0.90

ขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้และศึกษาผลของโปรแกรมการมองโลกบวก โดยนำโปรแกรมการส่งเสริมการมองโลกบวก ตัวอย่างวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสตรีวิทยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 37 คน โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยผู้วิจัยขอจดหมายขอความร่วมมือจากบัณฑิตศึกษา คณะครู ศาสตราจารย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลของงานวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสตรีวิทยา ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองจำนวน 10 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นทั้งหมด 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมสะท้อนคิดพิณจิเคราะห์ กิจกรรมประสบการณ์อันล้ำค่า และกิจกรรมวาดฝันสรรค์สร้าง และมีการทำแบบสอบถามก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม โดยข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากตัวอย่างวิจัยจะถูกปกป้องและไม่เผยแพร่สู่สาธารณะ นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม และกำหนดทำลายข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาภายใน 1 ปี หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย การวิจัยในครั้งนี้จะใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ เพื่ออธิบายระดับการมองโลกบวกก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียน โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ one-group pretest posttest design

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้นโดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์

ผลการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวก ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ และดำเนินการแก้ไข ปรับปรุง ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อดำเนินการแก้ไขปรับปรุงข้อเสนอแนะแล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกไปทดลองใช้ พบว่าในกิจกรรมที่ 1 นักเรียนบางส่วนที่ไม่สามารถวิเคราะห์ความคิดทางบวกหรือลบ ครูจะต้องเป็นผู้อธิบายหรือยกตัวอย่างให้นักเรียนเข้าใจ กิจกรรมที่ 2 เวลาที่กำหนดไว้ไม่เพียงพอที่จะทำกิจกรรมในคาบ นักเรียนบางคนอาจจะมีเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่อยากจะแบ่งปันมาก จึงทำให้นักเรียนกลับไปทำกิจกรรมประสบการณ์ล้ำค่าที่บ้าน กิจกรรมที่ 3 นักเรียนวิเคราะห์และนึกคำที่จะพิมพ์ลงในช่องไม่ได้ เนื่องจากเวลาจำกัด

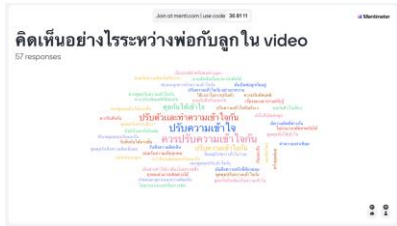
หลังจากที่ผู้วิจัยทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกในครั้งแรก ผู้วิจัยได้รวบรวมปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทดลองใช้และนำมาพัฒนาต่อเพื่อให้มีโปรแกรมฯ สมบูรณ์มากขึ้น โดยมีรายละเอียดของโปรแกรม ดังนี้

โปรแกรมการส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการของโปรแกรมและแผนการจัดกิจกรรม โดยหลักการของโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวก คือ การส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักวิธีการมองโลกของตนเอง สามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากการมองโลกของตนเอง และปรับวิธีการมองโลกของตนเองผ่านการใช้สถานการณ์ในชีวิตที่สอดคล้องกับชีวิตจริงของนักเรียนและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดของตนเองกับเพื่อนในชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความคิดต่อสถานการณ์ที่กำหนดได้มากขึ้นจากความคิดของตนเองและเชื่อในความคิดที่มีเหตุผล และแผนการจัดกิจกรรมมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โปรแกรมการเสริมสร้างการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรม	หัวข้อ	รายละเอียด
สะท้อน คิดพินิจวิเคราะห์	เป้าหมาย	เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักวิธีการมองโลกของตนเอง
	เวลาที่ใช้	3 ชั่วโมง
	ปัจจัยป้อน	1) โทรศัพท์มือถือและแบบฟอร์มออนไลน์ (Google form และ Canva) 2) ตัวอย่างสถานการณ์
	ขั้นตอน	1) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกบวก ผ่าน Google form
	การทำ กิจกรรม	และ ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการมองโลกบวก โดยใช้โปรแกรม Canva 2) ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์จำลองเชิงลบให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจ พร้อมตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนสะท้อนและบันทึกความคิดหรือมุมมองของตนเองลง ในแบบบันทึก (Google form) ตัวอย่างสถานการณ์ “เมื่อนักเรียนกำลังเดินไปโรงอาหารเพื่อรับประทานอาหาร กลางวัน แต่ในระหว่างทางนักเรียนเดินสวนกับเพื่อนสนิทของนักเรียน แต่เพื่อน สนิทของนักเรียนคนนั้นก็ได้ผลักนักเรียนแต่อย่างใด และพยายามเดินหนีห่าง อย่างรวดเร็ว” คำถาม (1) จากสถานการณ์ข้างต้นนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่ออยู่ใน ช่วงเวลานั้น (เช่น เศร้า น้อยใจ โกรธ ฯลฯ) (2) นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดเพื่อนสนิทของนักเรียนจึงไม่ทักทาย และพยายามเดินหนีห่างอย่างรวดเร็ว (เขียนเหตุผลให้ได้มากที่สุด) 3) หลังจากทีนักเรียนตอบคำถามในแบบบันทึกเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนระบุ ว่าทิศทางความคิดคำตอบของตนเองในคำถามข้อที่ 2 เป็นเหตุผลในเชิงบวกหรือเชิง ลบ และสรุปว่ามีเหตุผลเชิงบวกกี่ข้อและเชิงลบกี่ข้อ 4) ผู้วิจัยสะท้อนคิดกิจกรรมให้กับนักเรียน โดยมีข้อสรุปเพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตนเอง เป็นคนที่มักจะคิดบวกหรือคิดลบ 5) ผู้วิจัยยกตัวอย่างความคิดในแง่ลบและแง่บวก ประกอบการอภิปรายผลการ บันทึกร่วมกับนักเรียน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีมุมมองที่หลากหลายมีเหตุผล ประกอบความคิด และเชื่อในความคิดที่ส่งผลดีแก่ตนเอง
ประสบการณ์อันล้ำค่า	เป้าหมาย	เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบจากวิธีคิดในการมองโลกของตนเอง
	เวลาที่ใช้	4 ชั่วโมง
	ปัจจัยป้อน	โทรศัพท์มือถือและแบบฟอร์มออนไลน์ (Padlet และ Wheel of names)
	ขั้นตอน	1) ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ที่ผ่านมาของนักเรียนผ่าน Padlet กระดาน
	การทำ กิจกรรม	ความรู้สึกร ซึ่งนักเรียนสามารถเขียนประสบการณ์แบบใดก็ได้ (ด้านดีและด้านไม่ดีที่ เกิดขึ้นกับตนเอง) อาจจะเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวกับครอบครัว เพื่อน คนสนิท บุคคลอื่นหรือเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง โดยให้นักเรียนเขียนลงในกระดาน ความรู้สึกที่ครูกำหนดให้

ตารางที่ 1 โปรแกรมการเสริมสร้างการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

กิจกรรม	หัวข้อ	รายละเอียด
		2) ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์เคราะห์ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นประสบการณ์ด้านดีหรือไม่ พร้อมทั้งอธิบายว่าถ้ากรณีที่ประสบการณ์นั้นไม่ดี นักเรียนจะมีวิธีแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ของตนเองในด้านไม่ดีนั้นอย่างไร โดยใช้ระบบการสุ่มรายชื่อผ่านโปรแกรม Wheel of names 3) ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนอ่านประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ซึ่งทุกคนสามารถกดปุ่มที่แสดงความรู้สึกให้กับประสบการณ์ที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตนเองหรือหรือเขียนให้กำลังใจหรือข้อเสนอแนะให้กับประสบการณ์นั้น ๆ ได้อย่างอิสระ 4) ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะและสะท้อนวิธีคิดของนักเรียนแต่ละคนผ่านประสบการณ์ที่นักเรียนเขียนในกระดานความรู้สึก
		
วาดฝันสร้างสรรค์	เป้าหมาย	เพื่อปรับเปลี่ยนคิดใหม่ในการมองโลกของตนเอง
	เวลาที่ใช้	3 ชั่วโมง
	ปัจจัยป้อน	โทรศัพท์มือถือและแบบฟอร์มออนไลน์ (website mentimeter, Wheel of names, Google form และ วิดีโอ)
	ขั้นตอน	1) ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอสะท้อนสังคมในปัจจุบัน
	การทำ	2) ผู้วิจัยพูดอธิบายถึงเหตุการณ์ในคลิปวิดีโอในเหตุการณ์ที่ 1 คือ เหตุการณ์ภายใน
	กิจกรรม	ครอบครัว และเหตุการณ์ที่ 2 คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงาน โดยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์เหล่านั้น ผ่าน website mentimeter
		
		3) ให้นักเรียนเสนอแนวทางในการปฏิบัติหากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ 4) ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียนจาก Wheel of names ในการแสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ในคลิปวิดีโอ โดยให้ข้อเสนอแนะหรือวิธีคิดใหม่ในแง่บวก 5) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกบวก (Google form)

ตอนที่ 2 ผลจากการใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้นโดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์

จากผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 37 คน มีระดับของการมองโลกบวกของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.56 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 0.398 และระดับของการมองโลกบวกหลังการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกมีค่าเฉลี่ย 3.97 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 0.248 และเมื่อพิจารณาผลจากการใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกในแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

ผลจากการใช้กิจกรรมที่ 1 สะท้อนคิดพินิจวิเคราะห์

กิจกรรมนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักวิธีคิดหรือวิธีการมองโลกของตนเอง โดยผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์เชิงลบขึ้นมา เพื่อให้ให้นักเรียนสะท้อนความรู้สึกและความคิดของตนเองออกมา และระบุว่าความคิดดังกล่าวเป็นความคิดเชิงลบหรือเชิงบวก ผลจากกิจกรรมพบว่า นักเรียนจำนวนทั้งหมด 37 คน นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 59.46 มีความรู้สึกและทิศทางการให้เหตุผลต่อสถานการณ์เชิงลบที่กำหนดให้ที่แปรผันตรงกัน โดยนักเรียนที่มีความรู้สึกทางบวกก็จะให้เหตุผลทางบวกมากกว่าเหตุผลทางลบ ส่วนนักเรียนที่มีความรู้สึกทางลบก็จะให้เหตุผลทางลบมากกว่าเหตุผลทางบวก โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการทำกิจกรรมสะท้อนคิดพินิจวิเคราะห์

การให้เหตุผล ทิศทางการรู้สึก	ให้เหตุผลทาง บวกมากกว่า	ให้เหตุผลทางบวก และลบเท่ากัน	ให้เหตุผลทาง ลบมากกว่า
ความรู้สึกทางบวก	n = 11 (29.73%)	n = 1 (2.70%)	n = 1 (2.70%)
	ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก
	“รู้สึกงง เฉย ๆ”	“รู้สึกแปลก ๆ”	“ตกใจและงง”
	เหตุผล	เหตุผล	เหตุผล
	“เพื่อนนอนโกรธเรา (-)”	“โกรธเราเรื่องอะไร	“เมินเราเพราะอะไร
	“เพื่อนมองเราไม่เห็น เพราะ	บางอย่างอยู่ (-)”	บางอย่าง (-)”
	คนเยอะ (+)”	“จำเราไม่ได้แล้ว (-)”	“จะไปหาเพื่อนคนอื่น
	“รีบไปซื้อข้าว (+)”	“มีธุระด่วนที่ต้องรีบทำ (+)”	แล้ว (-)”
	“มีนัดกับเพื่อนคนอื่นแล้ว	“อาจจะมองไม่เห็นเรา (+)”	“ไม่อยากคุยกับเรา
	(+)”	(ID = 14)	(-)”
ความรู้สึก ทางลบ	“อยากไปเข้าห้องน้ำ (+)”		“โกรธเรา (-)”
	(ID = 36)		“เพื่อนตาไม่ดี (+)”
			“มองไม่เห็น (+)”
			(ID = 15)
ความรู้สึก ทางลบ	n = 9 (24.32%)	n = 4 (10.81%)	n = 11 (29.73%)
	ความรู้สึก	ความรู้สึก	ความรู้สึก
	“รู้สึกไม่สบายใจ งง และ น้อยใจ”	“รู้สึกงุนงง เสียใจ โกรธ (เล็กน้อย) และน้อยใจ”	

ตารางที่ 2 ผลการทำกิจกรรมสะท้อนคิดพินิจพิจารณา (ต่อ)

การให้เหตุผล ทิศทางความรู้สึก	ให้เหตุผลทาง บวกมากกว่า	ให้เหตุผลทางบวก และลบเท่ากัน	ให้เหตุผลทาง ลบมากกว่า
	เหตุผล	เหตุผล	“น้อยใจว่าทำไมเพื่อน ถึงไม่ทัก น้อยใจอะไร หรือเปล่า”
	“เราอาจจะทำอะไรให้เพื่อนไม่ พอใจ (-)”	“ไม่อยากจะคุยกับเรา เพราะ ห่างเหินที่เราไม่ได้คุยกัน	เหตุผล
	“เพื่อนอาจไม่ทันได้สังเกตเห็น เรา (+)”	นาน (-)”	“เพื่อนอาจจะจนเรา
	“เพื่อนรีบไปทำธุระ/ส่งงาน (+)”	“มีคนให้ร้ายเรา (-)”	(-)”
	“เล่นโทรศัพท์แล้วมองเราไม่ เห็น (+)” (ID = 25)	“มีธุระ รีบเดิน และไม่สนใจ คนรอบข้าง (+)”	“เพื่อนอาจจะไม่อยาก ยุ่งกับเรา (-)”
		“เพื่อนมีปัญหาส่วนตัว จึงไม่ อยากคุยกับใคร (+)” (ID = 38)	“เพื่อนอาจจะไม่มีเพื่อน ใหม่แล้วลืมเพื่อนเก่า (-)”
			“อาจจะรีบไปส่งงาน (+)”
			“อาจจะรีบไปเข้า ห้องน้ำ (+)” (ID = 8)

n = 37

ผลจากการใช้กิจกรรมที่ 2 ประสพการณ์อันล้ำค่า

กิจกรรมนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนปรับวิธีคิดใหม่ในการมองโลกของตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนเขียน ประสพการณ์ที่ผ่านมาทั้งในด้านดีหรือไม่ดีของตนเอง หรือทั้งสองด้านก็ได้ โดยนักเรียนเขียนลงในโปรแกรม Padlet และ กลุ่มเพื่อนสามารถเข้าไปแสดงความคิดเห็นประสพการณ์นั้นได้ จากผลการทำกิจกรรมประสพการณ์อันล้ำค่า พบว่า นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากวิธีคิดในการมองโลกบวกของตนเองได้ ร้อยละ 91.89 โดยได้รับการเขียน ประสพการณ์ทั้งหมด 37 ประสพการณ์จากนักเรียนทั้งหมด 37 คน ซึ่งนักเรียนมีประสพการณ์ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี จากประสพการณ์ที่ผ่านมา โดยแบ่งได้เป็น 4 ประเภท โดยเมื่อแบ่งเป็นประสพการณ์นักเรียนจะเห็นว่าด้านไม่ดีจะมี มากกว่าด้านดี สามารถสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้ 1) ประสพการณ์เกี่ยวกับตนเอง เช่น “ตอน ป.6 เรามีเพื่อนกลุ่มหนึ่งที่ สนทนากันมากแต่ตอน ม.1 ต้องไป รร. อื่นแล้วทั้งกลุ่มไปกันคนละ รร. หมดเลยส่วนตัวเราเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบเริ่มคุยกับ ใครก่อนเลยมีเพื่อนที่สนิทไม่ค่อยเยอะ” 2) ประสพการณ์เกี่ยวกับเพื่อน เช่น “โดนเพื่อนที่สนิทที่สุด Bully และนิทา กับ เพื่อนคนอื่น ลับหลัง ตั้งแต่ ป.4-ป.6 ฉันเพิ่งมารู้ตอน ป.6 ไม่คิดว่าเพื่อนจะทำอย่างนี้ เสียใจมาก ๆ ค่ะพอฉันรับรู้เรื่อง ก็เลย ไม่ได้คุยด้วยอีก” 3) ประสพการณ์เกี่ยวกับครอบครัว เช่น “พ่อกับแม่ชอบวางอนาคตให้ฉัน ชอบวางกรอบให้ฉัน จนฉัน รู้สึกอึดอัด บางทีฉันเคยบอกพ่อกับแม่ตรงๆ ว่าฉันไม่ชอบ แต่มันก็ไม่มีประโยชน์ เพราะบอกไปสุดท้ายพ่อกับแม่ก็เป็นคน ตัดสินใจให้อยู่ดี” และ 4) ประสพการณ์เกี่ยวกับคนอื่น เช่น “เราไม่เข้าใจว่าบางอย่างมันคือพื้นที่ส่วนตัวของเราแล้วทำไม ต้องยุ่งกับพื้นที่ส่วนตัวของเรา” หลังจากทีนักเรียนแต่ละคนมีการเขียนประสพการณ์ของตนเองเรียบร้อยแล้ว ข้อความ หรือประสพการณ์ที่เป็นทางลบ ก็จะได้รับมาให้กำลังใจจากเพื่อน ๆ ที่ไปให้ข้อเสนอแนะใน Padlet เช่น “สิ่งที่ทำถูกแล้ว

เราไม่ต้องรอให้เพื่อนเข้าหา เราจะต้องเข้าหาเพื่อน ซึ่งบางทีการอยากจะทำให้คนอื่นมีน้ำใจหรือเป็นเพื่อนกับเรา เราก็จะต้องเป็นเพื่อนและแสดงความจริงใจกับเขาก่อน แล้วเราจะได้รับสิ่งนั้นกลับมา” “ฉันเชื่อว่า อนาคตจะต้องมีเรื่องดี ๆ เข้ามาในชีวิตเธอแน่ ๆ แล้วฉันเชื่อว่าเธอจะมีความสุขกับสิ่งที่จะเข้ามาในชีวิต ฉันให้กำลังใจนะ” และ “ฉันเชื่อว่าเธอทำดีที่สุดแล้วเพื่อน”

ผลจากการใช้กิจกรรมที่ 3 วาดฝันสรรค์สร้าง : การปรับวิธีคิดใหม่

ในการดำเนินการการจัดกิจกรรม เมื่อทำการวิเคราะห์ พบว่า กิจกรรมวาดฝันสรรค์สร้าง นักเรียนร้อยละ 83.78 สามารถปรับวิธีคิดใหม่ในการมองโลกบวกของตนเองอย่างสร้างสรรค์ โดยหลังจากการดู VDO ในประเด็นที่ 1 ซึ่งเป็นประเด็นเกี่ยวกับความคิดเห็นของคนภายในครอบครัวที่มีความคิดเห็นแตกต่างกัน โดยคำถามแรกซึ่งถามว่า “ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรในสถานการณ์ระหว่างพ่อกับลูกใน video” พบว่า ตอบคำถามมาทั้งสิ้น 57 คำตอบ โดยข้อความที่นักเรียนมีความคิดเห็นที่ตรงกันส่วนใหญ่ ว่า “ควรมีการปรับความเข้าใจเข้าหากัน” แต่ก็พบว่ามีความคิดเห็นอื่น ๆ เช่นกัน เมื่อทำการพูดคุยกับนักเรียนในชั้นเรียน พบว่า ในสถานการณ์เดียวกันมักจะมีความคิดเห็นที่หลากหลาย เช่นเดียวกับเนื้อหาใน video ในการจัดกิจกรรมก็จะเห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ทำให้เห็นว่าเกิดความแตกต่างได้เช่นกัน ดังนั้นนักเรียนจึงได้รับรู้มุมมองที่ว่า ในแต่ละสถานการณ์มีวิธีคิดที่หลากหลายทำให้นักเรียนสามารถที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิดได้หากแนวคิดอื่นแตกต่างจากแนวคิดของตนเอง

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

1. ประสิทธิภาพการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้นโดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์

การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในครั้งนี้ มีประสิทธิภาพในการส่งเสริม ประกอบไปด้วย หลักการออกแบบซึ่งนำหลักแนวคิดของ Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) [6-8] นำมาใช้ในการออกแบบคุณลักษณะของตัวแทรกแซงแล้วนำไปกำหนดกระบวนการในการดำเนินการ รวมถึงออกแบบโปรแกรมการส่งเสริมการมองโลกบวก โดยแนวคิดนี้เชื่อว่า สภาพแวดล้อมและประสบการณ์เชิงลบในอดีตมีผลกระทบต่อกระบวนการคิดของบุคคล และส่งผลต่ออารมณ์หรือความรู้สึก ความเชื่อที่ไร้เหตุผลทำให้เกิดความทุกข์ จึงจำเป็นต้องใช้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อ และการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองต้องอาศัยการฝึกฝน จะส่งผลโดยตรงต่อการรู้เท่าทันความคิดของตนเอง การมีมุมมองความคิดที่หลากหลายมีเหตุผลรองรับการเชื่อในความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งในการเสริมสร้างการมองโลกบวก ควรมีการส่งเสริมให้รู้จักวิธีคิดในการมองโลกของตนเอง สามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากวิธีคิดในการมองโลกของตนเอง และปรับวิธีคิดใหม่ในการมองโลก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kirtnu (2021) [12] กล่าวว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการมองโลกในแง่ดีที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ก่อนและหลังการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Suppharerkchartkul et al. (2021) [13] กล่าวว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการมองโลกในแง่ดีที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยจึงดำเนินการออกแบบโปรแกรม และได้ดำเนินการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการมองโลกบวก จำนวน 3 กิจกรรม เช่น การยกตัวอย่างสถานการณ์จำลองเชิงลบให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจ แล้วให้นักเรียนสะท้อนคิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นต้น โดยการนำหลักแนวคิดนี้มาใช้ทำให้ได้โปรแกรมที่มีความสมเหตุสมผล

2. ประสิทธิภาพผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้นโดยการประยุกต์ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์

ผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาด้วยแบบแผนการทดลองแบบ one-group pretest posttest design แสดงให้เห็นว่าระดับการมองโลกบวกของนักเรียนสูงขึ้นหลังจากทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวก แสดงให้เห็นว่าแนวคิด REBT เป็นแนวคิดที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีระดับการมองโลกบวกเพิ่มขึ้นได้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Oltean et al. (2019) [12] ที่อธิบายได้ว่าแนวคิด REBT สามารถอธิบายความแปรปรวนของการมองโลกได้มากถึงร้อยละ 40 และผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการมองโลกบวกทั้ง 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 สะท้อนคิดพินิจพิจารณา กิจกรรมที่ 2 ประสบการณ์อันล้ำค่า และกิจกรรมที่ 3 วาดฝันสรรค์สร้าง พบว่ากิจกรรมสามารถสะท้อนให้นักเรียนรับรู้วิธีการคิดของตนเองได้เป็นอย่างดี สามารถส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกวิเคราะห์ผลกระทบของการมองโลกบวกและแบ่งปันวิธีการคิดในมุมมองที่หลากหลายต่อสถานการณ์ตัวอย่าง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หากนักเรียนไม่มีความพร้อมในด้านของอุปกรณ์ เช่น โทรศัพท์มือถือ เพื่อใช้ทำกิจกรรมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ผู้สอนสามารถประยุกต์หลักการหรือกิจกรรมตามโปรแกรมฯ ไปใช้ในรูปแบบของใบงานทั่วไปได้
2. ผู้วิจัยและครูควรมีการติดตามผลหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมว่านักเรียนได้มีการต่อยอดองค์ความรู้หรือนำแนวคิดไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ และนำไปใช้อย่างไร และควรมีการสร้างคู่มือการใช้กิจกรรมประกอบแผนการจัดกิจกรรม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งถัดไป

1. สำหรับการวิจัยในครั้งถัดไป ผู้วิจัยควรออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับแนวคิด REBT มากขึ้น เนื่องจากการส่งเสริมการมองโลกบวกจำเป็นจะต้องอาศัยการฝึกอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นควรออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกการมองโลกด้วยความคิดที่มีเหตุผลอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันเป็นระยะเวลาช่วงหนึ่ง
2. การวิเคราะห์ความเหมาะสมของโปรแกรมอาจมีการเพิ่มเติมการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในการปรับปรุงโปรแกรมเพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้นรวมถึงได้แนวทางที่หลากหลายในการปรับปรุงโปรแกรมการมองโลกบวก เพื่อให้สามารถพัฒนาโปรแกรมได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. Seligman MEP. Learned optimism: How to change your mind and your life. New York, NY: William Heinemann; 2011.
2. Rand KL, Shanahan ML, Fischer IC, Fortney SK. Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. Learn Individ Differ. 2020;81:101906. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>.
3. Rand KL, Martin AD, Shea AM. Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. J Res Pers. 2011;45(6):683–6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.08.004>.

4. Vizoso C, Arias-Gundín O, Rodríguez C. Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educ Psychol.* 2019;39(6):768–83. Available from: <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>.
5. Sabouripour F, Roslan S, Ghiami Z, Memon MA. Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Front Psychol.* 2021;12:675645. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>.
6. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart; 1962. Available from: <https://pdfcoffee.com/reason-and-emotion-in-psychotherapy-albert-ellis-phd-pdf-free.html>.
7. Dryden W, Bond FW. Reason and Emotion in Psychotherapy: Albert Ellis. *Br J Psychiatry.* 1994;165(1):131-135. Available from: <https://doi:10.1192/bjp.165.1.131>.
8. Maclaren C, Doyle KA, DiGiuseppe R. Contemporary theory and practice in counseling and psychotherapy. Los Angeles, CA: SAGE Publications, Inc.; 2016.
9. Suppharerkchartkul S, Voracharoensri S, Charupheng M. Enhancement of optimism for adolescent students through guidance activities. *MBU Educ J.* 2021;9(2):242-53. Thai.
10. Tschannen-Moran M, Bankole RA, Mitchell RM, Moore DM. Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *J Educ Adm.* 2013;51(2):150–75. Available from: <https://doi.org/10.1108/09578231311304689>.
11. Wongwanich S. Design Research in Education. Bangkok: Chulalongkorn University Press; 2020.
12. Kirtnu S. The effects of group work program to develop optimism of mathayumsuksaone students at Gangkrajavitvaya school, Changwat Phetchaburi. *Sripatum Chonburi Acad J.* 2021;7(2):88-96. Thai.
13. Suppharerkchartkul S, Voracharoensri S, Charupheng M. Enhancement of optimism for adolescent students through guidance activities. *MBU Educ J.* 2021;9(2):241-52. Thai.
14. Oltean HR, Hyland P, Vallières F, David DO. Rational beliefs, happiness, and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *Int J Psychol.* 2019;54(4):495-500. Available from: <https://doi.org/10.1002/ijop.12492>.