

ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักศึกษาพยาบาล

The Effect of Group Activities Program to Develop Optimism of Nursing Students

นฤมล จันทร์สุข^{1*} ชวนนท์ จันทร์สุข² และ เพ็ญศรี รอดพรม³
Naruemon Jansook^{1*}, Chawanon Jansook² and Phensri Rodpom³

^{1*}อาจารย์งานจัดการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

²อาจารย์ประจำฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

³อาจารย์ประจำหลักสูตร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

*E-mail : keypinkky@hotmail.com โทร. 09-1840-1307

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากทดลองนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดี สูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงควรมีการทดลองติดตามผลในระยะเวลายาวนานขึ้น เช่น 1 ภาคการศึกษา (4 เดือน) หรือมากกว่า เพื่อศึกษาผลของความคงทนจากการร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล และควรมีการนำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ไปใช้กับกลุ่มบุคคลอื่น ได้แก่ ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

คำสำคัญ : โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม การมองโลกในแง่ดี นักศึกษาพยาบาล

Abstract

The purposes of the quasi-experimental were to study the effects of group activities program to develop optimism of nursing students. The first year nursing students of Boromarajonani College of Nursing, Chainat were randomly assigned in experimental and control group. Each group consisted of 30 samples. The instruments were the optimism questionnaires and the group activities program. Data were analyzed which showed mean, standard deviation and t- test. The results revealed that : 1) after experiment, the experimental group of nursing students who received the group activities program had optimism significantly higher than pre- experiment score at .01 level, and 2) after the experiment, the experimental group had optimism significantly higher than the control group at .01 level. So that Longitudinal trials, such as one semester (4 months) or more, should be undertaken to study the effect of group retention on optimistic nursing students and group activities should be developed to develop optimism for other individuals, including the elderly and chronic disease patients.

Keywords : Group Activities Programs, Optimism, Nursing Students

บทนำ

การพัฒนามนุษย์เป็นหน้าที่ของทุกองค์กร ทุกสถาบัน การพัฒนามนุษย์จะต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิต เนื่องจากสภาวะความตึงเครียดทางเศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้บุคคล มีสุขภาพจิตที่ดี มีภาวะจิตใจและอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข องค์ประกอบทางด้านจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความสุข คือ การมองโลกในแง่ดี (Reivich, 2010)

การมองโลกในแง่ดี เป็นความหวังและความเชื่อมั่นในความสำเร็จที่เกิดขึ้นในอนาคต เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะมีทัศนคติที่มองโลกหรือสรรพสิ่งไปในทางที่ดี หรือเป็นการทำให้เกิดความหวัง และมีความมั่นใจในอนาคตเกี่ยวกับผลของความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่างที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต (Wikipedia the free encyclopedia, 2011) และคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีความยืดหยุ่น สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้าย และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการศึกษาและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (Seligman, 1998) สอดคล้องกับที่ Goleman (2000) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจให้บุคคลมองทุกสิ่งทุกอย่างว่าไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น

บุคคลจะเป็นผู้มองโลกในแง่ดีได้ ต้องเริ่มฝึกวิธีคิดตั้งแต่เด็ก ซึ่ง Seligman (1998) กล่าวว่า การสอนให้เด็กมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกับการสอนให้เด็กมีความรู้ คุณธรรมและจริยธรรม เนื่องจากการมองโลกจะสามารถมีผลกระทบต่อชีวิตในภายหลังได้ ดังนั้น การช่วยให้เด็กสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้จึงต้องเริ่มจากการฝึกวิธีคิด ซึ่งการมองโลกในแง่ดีมีลักษณะเป็นนามธรรมต้องอาศัยรูปแบบวิธีการคิดที่ซับซ้อน และวัยของเด็กที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่สามารถคิด และเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ คือวัยรุ่น ดังคำกล่าวของศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ที่ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นว่า ในระยะวัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุกๆ รูปแบบและทุกๆ แบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ และสอดคล้องกับ สุรางค์ โค้วตระกูล (2550) ที่กล่าวว่า เด็กสามารถคิดได้แบบผู้ใหญ่ สามารถที่คิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุমানและอุปมาน จึงเห็นได้ว่าเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งการปูพื้นฐานด้านความคิดให้มีการมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตได้

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีอายุอยู่ในระหว่าง 19 - 20 ปี ซึ่งอยู่ในระยะของวัยรุ่นตอนปลาย เป็นก้าวแรกและก้าวสำคัญสำหรับชีวิตทางการศึกษา เป็นช่วงชีวิตแห่งการปรับตัวเพื่อก่อให้เกิดความพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาและพร้อมที่จะก้าวอย่างมั่นคงต่อการเรียนรู้ในวิชาชีพในระดับที่สูงขึ้น จึงถือได้ว่าเป็นก้าวแรกแห่งการวางรากฐานชีวิตการเรียนรู้ เป็นช่วงที่ต้องมีวุฒิภาวะและความพร้อมทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการมองโลกในแง่ดี เพื่อรับมือกับปัญหาต่างๆ ในการเรียนพยาบาล (อิฐฉญา แพทย์ศาสตร์, 2552)

การแก้ไขพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้สำรวจตัวเอง เข้าใจความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเอง ซึ่งเป็นการควบคุม จากภายในตัววัยรุ่น ซึ่ง ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ และคณะ (2555) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่ม เหมาะสมกับวัยรุ่นมาก การนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกันมารวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยแก้ปัญหาโดยมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือ ทำให้วัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือในการแก้ปัญหา และเสนอข้อคิดเห็น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความเข้าใจในเพื่อนรุ่นเดียวกัน บรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่ม จะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และ ทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณอื่นมีปัญหา เช่นเดียวกันหรือมากกว่าตน มีการยอมรับและเข้าใจกัน ทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหา พลังของกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลได้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี จึงสนใจที่จะพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ด้วยการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาล เพื่อใช้เป็นแนวทางที่จะช่วยให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคหรือความยากลำบาก และเป็นข้อมูลในการกำหนดกิจกรรมที่จะส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pre-Post Test Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 114 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ได้มาโดยการทำแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาพยาบาลที่ได้คะแนนต่ำถึงปานกลาง และเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย สร้างโดยผู้วิจัย ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาการมองโลกในแง่ดี จำนวน 12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งมีโครงสร้างของกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	รูปแบบกิจกรรม
1	การสร้างสัมพันธ์ภาพ		- ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินการ - สร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก	- ปฐมนิเทศ - กิจกรรมแนะนำให้รู้จักกัน
2	อุปสรรคต้องฝ่าฟัน	ความเพียรพยายาม	- เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของความเพียรพยายาม	- เกม - กรณีตัวอย่าง
3	เรียนรู้จากเรื่องราว	ความเพียรพยายาม	- เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความเพียรพยายาม	- กรณีตัวอย่าง
4	มองมุมใหม่	ความคิดเชิงบวก	- เพื่อให้ศึกษามีแนวคิดทางบวกต่อสถานการณ์ในทางลบที่เกิดขึ้น	- เพลงและนิทาน
5	คิดอย่างไรให้ใจไม่ทุกข์	ความคิดเชิงบวก	- เพื่อให้ศึกษามองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล	- กรณีตัวอย่าง
6	ปรับมุมมองเพื่อลดความทุกข์	ความคิดเชิงบวก	- เพื่อให้ศึกษามองเห็นข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้น และมีแนวคิดเชิงบวก ต่อปัญหา	- การระดมความคิด
7	กล้าคิด กล้าทำ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	- เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การกล้าแสดงออกอย่างถูกต้อง	- สถานการณ์จำลอง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	รูปแบบกิจกรรม
8	แค้นใจก็ดูดี	ความเชื่อมั่น ในตนเอง	- เพื่อพัฒนาความมั่นใจ ความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเอง	- บทบาทสมมติ
9	ฉันททำได้	ความเชื่อมั่น ในตนเอง	- เพื่อฝึกให้นักศึกษามีความกล้าแสดงออก	- เกม
10	เป้าหมายของชีวิต	ความหวัง	- เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจในการสร้าง กำลังใจและแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต	- กรณีตัวอย่าง
11	สร้างกำลังใจด้วย ความหวัง	ความหวัง	- เพื่อให้ นักศึกษามีกำลังใจ และมีแนวทางที่ จะบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้	- กรณีตัวอย่าง
12	เล่าสู่กันฟัง		- บอกความรู้สึกรู้สึกของตนเองในการเข้ากลุ่ม สรุปสิ่งที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิต ประจำวัน	- กิจกรรมข้อดีของคุณ - อภิปรายกลุ่ม

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านความคิดเชิงบวก จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า CVI (content Validity Index) เท่ากับ 1.00

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเพียรพยายาม 2) ด้านความคิดเชิงบวก 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และ 4) ด้านความหวัง ด้านละ 10 ข้อ รวม 40 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านความคิดเชิงบวก จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า CVI (content Validity Index) เท่ากับ 0.91 หากค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha-coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

นำแบบแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ไปเก็บข้อมูลก่อนการทดลองกับประชากร 114 คน เพื่อวัดคะแนนการมองโลกในแง่ดี และเรียงลำดับคะแนนจากน้อยไปหามาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ให้ภายในกลุ่มมีคะแนนใกล้เคียงกัน

2. ระยะทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ของนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 45 -50 นาที กับกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม 2559 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2559 รวม 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งติดต่อกัน

3. หลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ไปเก็บข้อมูลหลังการทดลองกับกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Dependent t-test

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Independent t-test

ผลการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) และการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ($n = 30$) และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ($n = 30$)

การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มทดลอง ($n = 30$)				t	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. ด้านความเพียรพยายาม	36.02	9.49	42.22	6.56	-9.43	.001*
2. ด้านความคิดเชิงบวก	34.94	8.51	40.22	6.44	-8.11	.001*
3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	35.16	7.48	41.09	5.49	-7.48	.001*
4. ด้านความหวัง	36.49	7.56	41.15	6.53	-8.03	.001*
รวม	142.51	27.66	164.86	22.09	-11.03	.001*

การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มควบคุม ($n = 30$)				t	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. ด้านความเพียรพยายาม	36.54	7.49	37.39	7.44	-1.25	.113
2. ด้านความคิดเชิงบวก	34.56	7.51	34.6	8.53	-2.09	.192
3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	35.76	8.48	36.03	7.52	-1.75	.021
4. ด้านความหวัง	36.88	8.56	36.98	8.49	-2.23	.077
รวม	143.77	26.18	145.02	24.11	-1.62	.864

* $p < .01$

คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 30$) และกลุ่มควบคุม ($n = 30$) และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ($n = 30$)

การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. ด้านความเพียรพยายาม ก่อนการทดลอง	36.02	9.49	36.54	7.49	-2.07	.433

การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
หลังการทดลอง	42.22	6.56	37.39	7.44	5.26	.001*
2. ด้านความคิด						
เชิงบวก						
ก่อนการทดลอง	34.94	8.51	34.56	7.51	1.97	.269
หลังการทดลอง	40.22	6.44	34.6	8.53	6.85	.001*
3. ด้านความเชื่อมั่น						
ในตนเอง						
ก่อนการทดลอง	35.16	7.48	35.76	8.48	-1.53	.541
หลังการทดลอง	41.09	5.49	36.03	7.52	5.49	.001*
4. ด้านความหวัง						
ก่อนการทดลอง	36.49	7.56	36.88	8.56	-1.77	.339
หลังการทดลอง	41.15	6.53	36.98	8.49	4.68	.001*
รวม						
ก่อนการทดลอง	142.51	27.66	143.77	26.18	-1.88	.247
หลังการทดลอง	164.86	22.09	145.02	24.11	5.03	.001*

* p < .01

สรุปและวิจารณ์ผลการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาพยาบาลอยู่ในช่วงวัยรุ่น ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มจึงเหมาะสมกับธรรมชาติของนักศึกษาพยาบาล ดังคำกล่าวที่ว่า การใช้กิจกรรมกลุ่ม เหมาะสมกับวัยรุ่นมาก การนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกันมารวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยแก้ปัญหา โดยมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือ ทำให้วัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือในการแก้ปัญหา และเสนอข้อคิดเห็น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความเข้าใจในเพื่อนรุ่นเดียวกัน บรรยากาศในการทำกิจกรรมกลุ่ม จะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณอื่นมีปัญหา เช่นเดียวกันหรือมากกว่าตน มีการยอมรับและเข้าใจกัน ทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญและแก้ปัญหาพลังของกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลได้ (ฐิติวิ แก้วพรสวรรค์ และคณะ, 2555) ประกอบกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง เป็นการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติทักษะที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีในลักษณะเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันของกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง โดยโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมุ่งพัฒนาการมองโลกในแง่ดีทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเพียรพยายาม 2) ด้านความคิดเชิงบวก 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และ 4) ด้านความหวัง ซึ่งคล้ายกับงานวิจัยของวรารัตนา รัชตะวรรณ (2554) ที่ศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า การมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2. คะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับแนวคิดของทิตานา แชมณี (2550) ที่ว่า ประสบการณ์ได้จากการเข้ากลุ่มจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีโอกาสเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการวิเคราะห์ ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนจุดพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ

ของตนได้อย่างดี เพราะว่ากิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกิจกรรมได้เล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ ศึกษากรณีตัวอย่าง ตลอดจนสถานการณ์จำลอง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา มีการอภิปรายร่วมกัน ตั้งคำถามของอสมมา มาตยาบุญ (2550) ที่ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือในการนำเสนอชกไปสู่การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตนเอง อันก่อให้เกิดการเรียนรู้จักและเข้าใจ เกิดการยอมรับตนเองอย่างแท้จริง จนสามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางจิตใจได้ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกิดการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ กลุ่มย่อย บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง กลุ่มย่อย การอภิปราย มีการสังเกต แสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน มีการสรุปวิเคราะห์ ได้พยายามมุ่งเน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด โดยพยายามสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง สนับสนุนกันเคย มีความจริงใจ หลีกเลี่ยงการติเตียน ใช้วิธีการยกย่องหรือชมเชยแทน ทำให้เกิดความสุขสนาน มีความตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นอย่างดี นอกจากนี้นักศึกษาแต่ละคนยังได้รับข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะและการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้แต่ละคนสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์และนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ที่มีส่วนช่วยให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ สิริชนิดา ปัญญาภาส และฉัตรพร ตั้งจิตติพร. (2555, ตุลาคม - ธันวาคม). **ประสิทธิผลการทำกิจกรรมกลุ่มแนวพุทธต่อการพัฒนาความคิดเห็นทางคุณธรรม ด้านกัลยาณมิตรของวัยรุ่น**. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 57(4), 413 - 426.
- ทิศนา ขัมมณี. (2550). **ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ดานสุทธาการพิมพ์.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). **การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎิบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2550). **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อสมมา มาตยาบุญ. (2550). **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยา**. การคนควาแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัฐธญา แพทยศาสตร์. (2552). **ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Goleman, D. (2000). **Working with Emotional Intelligence**. New York : Bantam Books.
- Reivich, K. (2010). **Optimism and well-being**. *Comunique*. 38(7), 10 - 12.
- Seligman, M. E. (1998). **Learned Optimism**. New York : Simon & Schuster Inc.

Wikipedia the free encyclopedia. (2011). **การมองโลกในแง่ดี**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
<https://th.wikipedia.org/>

วันรับบทความ (Received Date) : 25 เมษายน 2561
วันแก้ไขบทความ (Revised Date) : 24 ธันวาคม 2561
วันตอบรับบทความ (Accepted Date) : 25 ธันวาคม 2561