

**ผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4  
ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชากร จังหวัดนครศรีธรรมราช**  
**Effects of the Guidance Program Based on Iddhipada Four  
on Increasing Positive Thinking and Adversity Quotient of Mathayomsuksa Two  
Students at Jaruspichakorn School, Nakhon Si Thammarat Province**

ชนกนภา ยิงอุปการ\* และ จิตตินันท์ บุญสทธิกรกุล  
Chanoknard Yingaupakarn\* and Jittinun Boonsathirakul

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kasetsart University

\*ติดต่อผู้เขียน chanoknard.y@hotmail.com

ส่งบทความ 19 เมษายน 2560 | แก้ไข 12 มิถุนายน 2560 | ตอรับ 13 มิถุนายน 2560 | เผยแพร่ 19 กรกฎาคม 2561

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมแนะแนว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มทดลองที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/8 โรงเรียนจรัสพิชากร ปีการศึกษา 2559 จำนวน 12 คน โดยเข้าร่วม กิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/6 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) กิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 2) แบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ และ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมฯ และต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ ค่าสถิติใช้ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test และ The Mann Whitney U Test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคภายหลังจากทดลองสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับนักเรียนกลุ่มทดลองได้มากกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4, ความคิดเชิงบวก, ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

### Abstract

The purposes of this research were: 1) to study the effects of activities based on Iddhipada 4 on increasing positive thinking and adversity quotient of students in Mathayomsuksa two after participating in the guidance activities 2) to compare the results of the guidance activities of Mathayomsuksa two students after participating in the guidance activities between the experimental group and the control group. This research was the quasi experimental research. The experimental group were 12 students of Mathayomsuksa 2/8, academic year 2016, Jaruspichakorn School. They participated in the activities for 12 sessions, 50 minutes per each session. The control group was Mathayomsuksa 2/6 were 12 students. The instruments used in this research were: 1) the guidance activities based on Iddhipada 4 2) the

positive thinking and adversity quotient test 3) the student's self-report in each session and 4) the student's opinion questionnaire toward the activity and the researcher. Mean, standard deviation, summary content, Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test and The Mann Whitney U Test) were utilized for analyzing data.

The research results indicated that

1. The posttest scores from the positive thinking and adversity quotient test of the experimental group were higher than their pretest scores at 0.05 level of significance. It showed that the activities based on Iddhipada 4 to increase positive thinking and adversity quotient could increase positive thinking and adversity quotient of Mathayomsuksa two students effectively.

2. The experimental group posttest scores from positive thinking and adversity quotient were higher than posttest scores of the control group at 0.05 level of significance. It show that the activities based on Iddhipada 4 to increase positive thinking and adversity quotient could increase positive thinking and adversity quotient of the experimental group than the control group who did not participate in the activities.

Keywords: activities based on Iddhipada 4, positive thinking, adversity quotient

## ■ บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของวิทยาการในด้านต่างๆ ที่ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันได้รับความสะดวกสบาย แต่อีกด้านหนึ่งทำให้บุคคลเกิดความเครียดทางลบ ความเครียด และประสบปัญหาต่างๆ ซึ่งแต่ละคนย่อมมีวิถีคิดและวิธีการรับมือกับปัญหาเหล่านั้นที่แตกต่างกันไป การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความเครียดกับบุคคล เพราะต่างคนต่างมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งความสุขและความสำเร็จ (ธงทอง จันทรางศุ, 2543) ความคิดทางลบ ภาวะกดดัน และอุปสรรคดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย แต่จะเกิดขึ้นได้มากในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่างๆ อย่างเช่นในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงวุฒิภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างรวดเร็ว อัจฉราสุขารมณ (2546) กล่าวว่าวัยรุ่นจึงได้ชื่อว่า “วัยพายุบูแคม” (storm and stress) และเป็นช่วงเปลี่ยนแปลงจากการพัฒนาความคิดที่มีต่อตนเองและการพัฒนาบุคลิกภาพของตน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นผลทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัย สุริยเดว ทรีปาตี (2553) กล่าวว่าวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายทำอะไรรู้อวาม ขาดความยั้งคิด อีกทั้งยังมีค่านิยมที่ไม่เหมาะสม บางคนเมื่อพบกับอุปสรรคมักจะท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่อดทน มองโลกในแง่ร้าย ไม่ใช้ความพยายาม ขาดความตั้งใจ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร ต้องการอิสระแต่ขาดความรับผิดชอบ ถีอดี อวดดี เจ้าทิฐิ ขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหาทั้งการทำงานและการเรียน จึงทำให้มีโอกาสผิดพลาด เพลี่ยงพล้ำ และบางครั้งไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมและสถานการณ์ได้ ทำให้เกิดปัญหา

ต่างๆ เช่น การทำร้ายร่างกาย การทะเลาะวิวาท ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ร่างกาย ทรัพย์สิน ปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้ย่อมส่งผลเสียต่อตัววัยรุ่นทั้งสิ้น การพัฒนาให้วัยรุ่นมีความคิดเชิงบวกและมีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค จะช่วยให้วัยรุ่นมีมุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เคยมอง ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อชีวิตของเราเองและคนอื่นด้วย การส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นมีความคิดเชิงบวกและมีความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อช่วยลดปัญหาและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานของการสร้างสติปัญญาให้นักเรียนเกิดการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะความคิดเชิงบวกมีกระบวนการในการคิดและการรับรู้ไปในทิศทางที่ดี ทำให้นักเรียนที่มีความคิดเชิงบวกนั้นเป็นคนที่มีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย รู้สึกดีกับตัวเองและผู้อื่น ลดความเครียด สร้างความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นิภา แก้วศรีงาม (2547) ที่กล่าวว่าความคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากคนเรานั้นมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกที่เหมาะสม ดีงาม และสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราก่อเกิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความพร้อมที่จะเผชิญและยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ความคิดเชิงบวกเกิดจากความเชื่อ โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง คือ ถ้ามีความคิดว่าทำได้ก็จะทำได้ ความเชื่อนี้เป็นความรู้สึกที่มีต่อตัวผู้คิด เป็นตัวกำหนดความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม บุคคลที่มีความคิด ความรู้สึกในด้านบวกจะมีความรู้สึกที่ดี มีความคิดเชิงบวกซึ่งทำให้

มีความเชื่อมั่นในตนเองและประสบความสำเร็จ (เกียรตวิวรรณ  
อมตยกุล, 2545) อีกทั้งบุคคลที่มีความคิดเชิงบวก ก่อให้เกิด  
แรงจูงใจในตนเอง เกิดความพยายาม มีความอดทนในการฟันฝ่า  
อุปสรรคและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจนประสบความสำเร็จ ซึ่งความ  
อดทนเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความคิดเชิงบวกและความ  
สามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่ช่วยให้นักเรียนมีความสามารถ  
จัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ (สุจิน บุตรโคษา, 2560)  
ดังนั้นจึงควรพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่า  
อุปสรรค เพื่อช่วยให้นักเรียนไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรค  
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและประสบความสำเร็จในชีวิต

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคหรือ AQ (Adversity  
Quotient) ผู้ที่ได้พัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคให้  
เป็นที่รู้จักและแพร่หลาย คือ Stoltz (1997, อ้างถึงใน ธีระศักดิ์  
กำบรรณารักษ์, 2548) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็น  
รูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิตหรือความฉลาด  
ในการฝ่าวิกฤต โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า  
อุปสรรคสูงจะมีจิตใจเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่าย  
แพ้หรือล้มไปแล้วก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ซึ่งแนวคิดนี้มีบทบาท  
สำคัญในชีวิต เพราะความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า  
อุปสรรคจะช่วยเปลี่ยนแปลงความคิดทางลบหรือการมองข้าม  
คุณค่าในตัวเอง รวมถึงช่วยให้มีความคิด ความเชื่อ และความ  
มั่นใจในความสามารถเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบาก  
อันเป็นพื้นฐานที่ทำให้ประสบความสำเร็จของนักเรียนได้ และ  
เป็นยุทธศาสตร์สำคัญที่ให้นักเรียนสามารถสู้กับปัญหาหรือ  
อุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้ ทั้งนี้เพราะความ  
สามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจะทำให้บุคคลรู้จักความคิดของ  
ตนเองเมื่ออยู่ในภาวะที่มีอุปสรรค รู้ถึงความสามารถของตนเอง  
ในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ ความสามารถในการฟันฝ่า  
อุปสรรคเป็นแนวคิดที่กล่าวถึงความอดทน ความพากเพียร และ  
ความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก ซึ่งนำไปสู่ความ  
สำเร็จในการเรียน เป็นการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนเพื่อ  
เพิ่มความเพียรพยายาม ความอดทน ความมุ่งมั่นในการฟันฝ่า  
ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียนและในชีวิต ซึ่งจะ  
เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักเรียนในการเผชิญกับปัญหา ในขั้นแรก  
ควรให้นักเรียนเกิดความตั้งใจ พอใจที่จะแก้ปัญหาและพัฒนา  
ตนเอง จากนั้นให้นักเรียนมีความเพียรพยายามในการแก้ปัญหา  
มีจิตใจจดจ่อในการพัฒนาตนเอง และไตร่ตรองด้วยปัญญาถึงวิธี  
การแก้ไขปัญหา รวมถึงการพัฒนาตนเอง ซึ่งตรงกับองค์ธรรมที่  
เรียกว่า อธิบิบาท 4

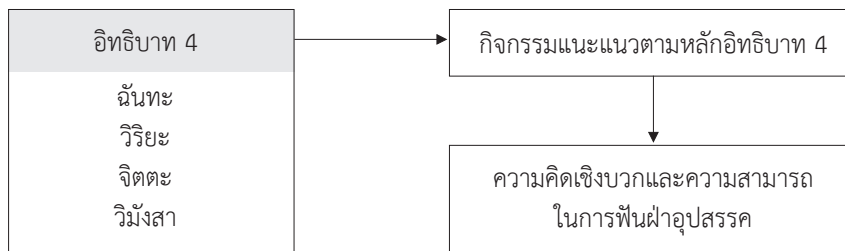
ประเทศไทยมีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ หลักธรรม  
คำสอนตามหลักศาสนาพุทธได้กล่าวถึงการที่บุคคลจะทำงาน

ให้ประสบผลสำเร็จ บุคคลนั้นจะต้องมีหลักของอิทธิบาท 4  
ซึ่งสอดคล้องกับ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2538) ได้กล่าวว่า  
อิทธิบาท 4 คือ หลักธรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนที่ปฏิบัติตามอิทธิบาท 4  
ประสบความสำเร็จจากการเรียนหรือการทำงานทุกอย่าง  
อิทธิบาทถือเป็นแนวทางปฏิบัติที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ  
ซึ่งเป็นหลักใกล้เคียงกับหลักการพึ่งตนเอง แต่แสดงให้เห็นว่า  
พึ่งตนเองอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ อิทธิบาท 4 มีองค์ประกอบ  
คือ ฉันทะ (ความพอใจ) หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรัก  
ที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้นให้ได้ผลดียิ่งๆ  
ขึ้นไป วิริยะ (ความเพียร) หมายถึง ความขยันประกอบสิ่งนั้น  
ด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ทอดทิ้ง จิตตะ  
(ความเอาใจใส่) หมายถึง การตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้น  
ด้วยความคิด เอาใจใส่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป  
วิมังสา (ความไตร่ตรอง) หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณา  
ใคร่ครวญ ตรวจสอบ หาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน  
ในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง  
จะเห็นได้ว่าฉันทะและวิริยะเป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยให้นักเรียน  
มีความมั่นใจในการที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรคในการ  
ทำงาน และมีจิตตะ วิมังสา เป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยในการเอาชนะ  
ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ  
ยิ่งขึ้น โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ผ่านการจัด  
กิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นการจัดที่มีกระบวนการต่อ  
เนื่องกัน ต้องมีการวางแผนระยะยาวแล้วดำเนินการไปเป็นตาม  
ลำดับขั้นตอนเพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมาย กิจกรรมแนะแนวจะ  
ส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิด ตัดสินใจ  
คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิต สามารถปรับตนได้  
อย่างเหมาะสม (ประดินันท์ อุปรมัย, 2545) กิจกรรมแนะแนว  
มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมและพัฒนาบุคคล ทั้งในด้านสติ  
ปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้  
และพัฒนาตนเองในด้านความคิด เช่น ความคิดเชิงบวก ความ  
สามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ได้อย่างเหมาะสมกับวัย ดังนั้น  
กิจกรรมแนะแนวจึงเหมาะที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัด  
กิจกรรม เพราะกิจกรรมแนะแนวช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถ  
เรียนรู้ เข้าใจ และพัฒนาความคิดเชิงบวกและความสามารถในการ  
ฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างเต็มที่ ผ่านการจัดกิจกรรมแนะแนว  
ในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งในแต่ละรูปแบบของกิจกรรม  
แนะแนวส่งเสริมให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ได้อย่าง  
สร้างสรรค์ นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างสนุกสนานและสามารถ  
นำความรู้ในเรื่องของความคิดเชิงบวกและความสามารถในการ  
ฟันฝ่าอุปสรรคที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมา

ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการดำเนินชีวิต การแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญ รวมถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งช่วยให้นักเรียนปรับตัวและสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะช่วยส่งเสริมพัฒนานักเรียนให้มีความคิด มีทัศนคติ มีความอดทนในการเผชิญกับปัญหา

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะนำกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชากกร จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมากขึ้นที่จะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม ช่วยให้นักเรียนปรับตัวและสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป



แผนภูมิกรอบแนวคิดการวิจัย

### ■ สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เมื่อสิ้นสุดการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

### ■ วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชากกร จังหวัดนครศรีธรรมราช ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 8 ห้อง มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 289 คน แต่ละห้องมีจำนวนนักเรียนห้องละประมาณ 33-36 คน โดยจัดห้องเรียนแบบคละระดับความสามารถ

### ■ วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### ■ กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยได้กรอบแนวคิดในการวิจัยที่ใช้ศึกษา คือ ผู้วิจัยนำหลักของอิทธิบาท 4 มาเป็นหลักในการจัดกิจกรรมแนะแนวทั้ง 12 ครั้ง เพื่อช่วยพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มมากขึ้น ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชากกร จังหวัดนครศรีธรรมราช ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 24 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคน้อยที่สุดจาก 2 ห้อง ห้องละ 12 คน เป็นนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4

ตัวแปรตาม คือ ความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ กิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน

จรัสพิชการ จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับหลักอิทธิบาท 4 ความคิดเชิงบวก และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างกิจกรรม แนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 เพื่อเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชการ จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมแนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 โดยกิจกรรมแนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 ในแต่ละครั้งจะประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม 4) สื่อ/อุปกรณ์ และ 5) วิธีการประเมินผล

3. ผู้วิจัยนำกิจกรรมแนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของกิจกรรม

แนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 จากนั้นนำมาปรับปรุงและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วนำไปส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบด้านความสอดคล้องความเหมาะสมของชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ การประเมินผล แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มาแก้ไขปรับปรุงอีกครั้ง

4. นำกิจกรรมแนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำกิจกรรมแนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 ไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

โครงสร้างของกิจกรรมแนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชการ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตารางที่ 1 โครงสร้างของกิจกรรมแนะนำตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
	1	อีกครั้งหนึ่ง...คือ ใคร	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ บรรยากาศ ความคุ้นเคย และความไว้วางใจในการทำกิจกรรมร่วมกันที่ตีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนศึกษาหลักธรรมอิทธิบาท 4	1. ทำกิจกรรมการรู้จักและสร้างสัมพันธภาพ 2. ศึกษาใบความรู้เรื่อง อิทธิบาท 4
มองโลกในแง่ดี (ฉันทะ)	2	อยู่ที่เราจะมอง	เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้สึกที่ดี ฟังพอใจต่อตนเอง และมีความคิด มีมุมมองในด้านบวกหรือในแง่ดีกับบุคคล สถานที่ และเหตุการณ์ต่างๆ	1. สนทนาประเด็นการมองโลกในแง่ดีจากรูปภาพ 2. ทำใบงานเป็นกลุ่ม 3. ศึกษาใบความรู้
การกล้าเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรค (วิริยะ)	3	ทุกปัญหามีทางออก	เพื่อให้เด็กนักเรียนไม่หลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น มีความพยายามคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์	1. ศึกษาใบความรู้เรื่อง ทุกปัญหามีทางออก 2. เล่นเกมเป็นกลุ่ม 3. ทำใบงานเป็นกลุ่ม
การควบคุมอารมณ์ที่ดี (จิตตะ)	4	รู้จัก...จัดการ และควบคุมอารมณ์	1. เพื่อควบคุมหรือจัดการอารมณ์ของตนเองได้โดยแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ 2. เพื่อจำแนกอารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้	1. ศึกษาอารมณ์ของตนเองและบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ 2. ศึกษาใบความรู้ 3. ทำใบงาน

ตารางที่ 1 โครงสร้างของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับฟังและ ให้เกียรติผู้อื่น (วิมังสา)	5	ลองคิดทบทวน	เพื่อให้นักเรียนมีการทบทวน ความคิดของตนเอง วิเคราะห์ ไตร่ตรองว่าสิ่งที่กำลังทำถูกต้อง หรือไม่และมีผลเป็นอย่างไร	1. ศึกษากรณีตัวอย่าง 2. ทำใบงาน 3. คู่มือวีดิทัศน์
ความอดทนต่ออุปสรรค (ฉันนะ) (วิริยะ)	6	อดทนต่ออุปสรรค	1. เพื่อให้นักเรียนบอกพฤติกรรม หรือลักษณะของผู้ที่มี ความอดทน 2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อดีของ การมีความอดทน และข้อเสีย ของการไม่มีความอดทน	1. เล่นเกมเป็นกลุ่ม 2. ศึกษากรณีตัวอย่าง 3. ทำใบงาน 4. ศึกษาใบความรู้
การวิเคราะห์ต้นตอ ของอุปสรรคและด้าน การยอมรับผลการ กระทำของตนเอง (วิริยะ)	7	มาวิเคราะห์กันเถอะ	เพื่อให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุหรือต้นตอของปัญหาและ อุปสรรคต่างๆ จากแผนภูมิแก๊งปลา	1. การให้ความรู้และการชี้แจง 2. ศึกษาใบความรู้การวิเคราะห์ ปัญหา 3. ทำใบงานเป็นกลุ่ม
การควบคุมสถานการณ์ (จิตตะ)	8	รู้จักควบคุม	เพื่อให้นักเรียนบอกถึงวิธีการ จัดการและควบคุมสถานการณ์ ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ	1. กรณีศึกษา 2. ใบงาน 3. ใบความรู้ 4. คู่มือวีดิทัศน์
การรับรู้ผลกระทบ ของอุปสรรค (วิมังสา)	9	เปิดใจยอมรับ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงผลกระทบ จากปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้นักเรียนบอกได้ถึงวิธีการ ตั้งรับหรือแนวทางการแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคได้ ด้วยตนเอง	1. กรณีศึกษา 2. ทำใบงานเป็นกลุ่ม 3. คู่มือวีดิทัศน์
ความคิดเชิงบวก ความสามารถ ในการฟื้นฟ้อุปสรรค (ฉันนะ) (วิริยะ) (จิตตะ) (วิมังสา)	10-11	สร้างพลังด้วยตัวเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทำงานร่วมกับ ผู้อื่นในสถานการณ์จำลอง ร่วมกันหาแนวทางการแก้ไข ปัญหา 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของ ความคิดเชิงบวกและความ สามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	1. ทำใบงานเป็นกลุ่ม 2. แสดงบทบาทสมมติ 3. ใบงาน 4. อภิปรายกลุ่ม
ความคิดเชิงบวก ความสามารถ ในการฟื้นฟ้อุปสรรค (ฉันนะ) (วิริยะ)	12	พลังใจ	เพื่อให้นักเรียนมีกำลังใจ ในการฟื้นฟ้อหรือพยายามต่อสู้ กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญอย่างไม่ท้อถอย	1. สนทนาประเด็นเกี่ยวกับการ ให้กำลังใจ 2. ทำการ์ดให้กำลังใจตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

แบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชชากร ในครั้งนี้มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดความคิดเชิงบวกของ สุธาสินี นาคสินธุ์ (2552) สัจจา ประเสริฐกุล (2551) และแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของ นิดา แซ่ตั้ง (2555) ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามที่มีเนื้อหาและภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่างๆ ของความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคให้มีความเหมาะสมกับกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ โดยกำหนดพฤติกรรมให้ครอบคลุมทั้ง 8 องค์ประกอบ คือ ด้านการมองโลกในแง่ดี จำนวน 8 ข้อ ด้านการควบคุมอารมณ์ที่ดี จำนวน 7 ข้อ ด้านการกล้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค จำนวน 8 ข้อ ด้านการมีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับฟังและให้เกียรติผู้อื่น จำนวน 7 ข้อ ด้านการควบคุมสถานการณ์ จำนวน 7 ข้อ ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง จำนวน 8 ข้อ ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค จำนวน 7 ข้อ และด้านความอดทนต่ออุปสรรค จำนวน 8 ข้อ

การตรวจสอบหาค่าความเที่ยง (reliability) ผู้วิจัยนำแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาหาค่าความเที่ยง โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach' Alpha Reliability Coefficient) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอำมาตย์พิทยานุสรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน (1 ห้องเรียน) โดยนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.793

#### การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชชากร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลากห้องเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาจำนวน 2 ห้อง จากนั้นผู้วิจัยจับฉลากเพื่อเลือกห้องว่าห้องใดเป็นกลุ่มทดลอง ห้องใดเป็นกลุ่มควบคุม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 2 ห้อง ทำแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 เพื่อเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มาเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ นักเรียนที่ได้คะแนนน้อยที่สุดของแต่ละห้องห้องละ 12 คน เป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 เพื่อเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยดำเนินการกับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยเริ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 22 ธันวาคม 2559 ถึงวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2560 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในคาบวิชากิจกรรมแนะแนว และในคาบกิจกรรมชุมนุม ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนในคาบวิชากิจกรรมแนะแนวตามปกติ

4. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองกิจกรรมแนะแนวในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่ได้กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (posttest)

6. นำคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของ

นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

### ■ ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนว

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	z	p
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อนการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	0	0.00	0.00	-3.061	.002
หลังการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	12	6.50	78.00		
	รวม	12				

จากตารางที่ 2 แสดงว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann Whitney U Test)

กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	Z	p
กลุ่มทดลอง	12	4.32	1.21	-3.838	.000
กลุ่มควบคุม	12	3.45	0.98		

ตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจรัสพิชากกร จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีจำนวน 12 คน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีจำนวน 12 คน วัดตัวแปรตาม คือคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

1. ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

2. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ภายหลังจากทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3



จากตารางที่ 3 แสดงว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลัก  
อิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการ  
ฟันฝ่าอุปสรรค สามารถเพิ่มความคิดเชิงบวกและความ  
สามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับนักเรียนกลุ่มทดลองได้มากกว่า  
นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

## ■ อภิปรายผล

ผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่ม  
ความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค พบว่า  
ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4\*  
นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกและ  
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สูงกว่าก่อนการทดลองอย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม  
กิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4\* มีคะแนนจากแบบวัด  
ความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่า  
นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลัก  
อิทธิบาท 4\* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการ  
ทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิ  
บาท 4 เพื่อเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่า  
อุปสรรคสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดเชิงบวกและความ  
สามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลัก  
อิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการ  
ฟันฝ่าอุปสรรคได้จริงด้วยการยึดหลักอิทธิบาท 4 ที่มี  
องค์ประกอบ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มาเป็นพื้นฐานใน  
การจัดกิจกรรม กิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 นั้นช่วยให้  
นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญมองเห็น  
คุณค่าของการมีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่า  
อุปสรรค ตลอดจนทราบถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการ  
มีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ทำใ้  
นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความคิดเชิงบวก  
และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และนำไปประยุกต์  
ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งในด้านการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น  
การทำงาน กล่าวคือ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตาม  
หลักอิทธิบาท 4\* ได้เรียนรู้ความหมาย องค์ประกอบ ประโยชน์  
และได้ตระหนักถึงความสำคัญของความคิดเชิงบวกและความ  
สามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ที่ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ  
ได้แก่ 1) ด้านการมองโลกในแง่ดี 2) ด้านการควบคุมอารมณ์ที่ดี  
3) ด้านการกล้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค 4) ด้านการมี  
ความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับฟังและให้เกียรติผู้อื่น 5) ด้านการ  
ควบคุมสถานการณ์ 6) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค

และด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง 7) ด้านการรับรู้  
ผลกระทบของอุปสรรค และ 8) ด้านความอดทนต่ออุปสรรค  
ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการจัดกิจกรรมแนะแนว การเรียนรู้  
ในด้านความคิดเชิงบวกของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่านักเรียน  
ส่วนใหญ่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจ  
ในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และมีความพยายามที่  
จะแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งสอดคล้องกับ ปานใจ จิรานูภาพ  
(2543) กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของการคิดเชิงบวกไว้ว่า  
ทำให้รู้ถึงความสามารถของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจใน  
ตนเอง สามารถบอกความรู้สึกของตนเองและสามารถควบคุม  
อารมณ์ของตนเองได้ และการเรียนรู้ในด้านความสามารถใน  
การฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน  
ส่วนใหญ่มีความพยายามในการคิดวิเคราะห์หาสาเหตุของ  
ปัญหา มีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค ยอมรับผลการ  
กระทำของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองต่อไป  
รวมถึงสามารถควบคุมสถานการณ์และแก้ไขสถานการณ์ที่เป็น  
ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา นาควัชระ  
(2544) กล่าวว่าบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า  
อุปสรรคจะเป็นผู้ที่มีความอดทน มีความนึกฝันที่ดี มีพลังที่จะ  
ฝ่าฟัน มีวิสัยทัศน์มองโลกในแง่ดี

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ชื่นชอบ  
และให้ความสนใจกับกิจกรรมที่มีลักษณะของการเล่นเกม  
การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การดูสื่อวีดิทัศน์มากกว่ากิจกรรมที่  
ให้นักเรียนอ่านแล้วตอบลงในใบงาน ในการจัดกิจกรรมแนะแนว  
ตามหลักอิทธิบาท 4\* ทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักเรียนบางส่วน  
ไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น และกลัวการออกมานำเสนอผล  
งานหน้าชั้นเรียนคนเดียว เนื่องจากนักเรียนกลัวว่าคำตอบที่  
นักเรียนตอบจะผิด และกลัวว่าเมื่อตอบผิดแล้วเพื่อนๆ จะพูด  
ล้อเลียน ทำให้นักเรียนเขินอายไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและ  
ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

## ■ ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลัก  
อิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการ  
ฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน  
เจริญรัชชูปถัมภ์ พบว่า สามารถเพิ่มความคิดเชิงบวกและ  
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 2 ได้ ซึ่งผู้ที่สนใจกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4\*  
การนำกิจกรรมไปใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตาม  
ความเหมาะสมของอายุ ความสนใจ และประสบการณ์ของ

ผู้เรียน โดยผู้ที่สนใจกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 จะต้องศึกษาและทำความเข้าใจเนื้อหาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 อย่างละเอียด เพื่อให้การดำเนินการกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักเรียน

1.2 จากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 พบว่า นักเรียนให้ความสนใจและชอบกิจกรรมในลักษณะของการเล่นเกม การทำงานเป็นกลุ่ม กิจกรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติมากกว่ากิจกรรมที่ให้นักเรียนอ่านแล้วเขียนตอบในใบงาน ผู้วิจัยจึงเสนอว่าสำหรับผู้สนใจกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ไปใช้อาจจะมีการปรับเปลี่ยนลักษณะของกิจกรรมที่อ่านแล้วเขียนตอบในใบงานเป็นการเล่นเกมหรือการทำงานเป็นกลุ่ม จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้อย่างสนุกสนานมากยิ่งขึ้น

1.3 จากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 พบว่า นักเรียนบางส่วนไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นและกลัวการออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนอายเพื่อนและกลัวตอบคำถามผิด ผู้วิจัยจึงเสนอว่าสำหรับผู้สนใจกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ไปใช้ควรพูดให้นักเรียนรู้สึกมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้บอกกับนักเรียนว่าคำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด และเมื่อนักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือมีการออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนแล้ว ได้กล่าวชมเชยและให้กำลังใจกับนักเรียน เพื่อที่นักเรียนจะมีความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้นักเรียนมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและกล้าที่จะออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับกรวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาพัฒนาการกิจกรรมแนะแนวตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อการเพิ่มความคิดเชิงบวกและความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค กับกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยควรสร้างกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลและผลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างที่เกิดขึ้น และนำไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนต่อไป

## ■ เอกสารอ้างอิง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). *คิด-ทำ ด้านบวก*. กรุงเทพฯ:

ภาพพิมพ์.

ธงทอง จันทรางศุ. (2543). ชีวิตกับสังคมยุคใหม่. *วารสารกองบริการการศึกษา*, 11(87), 18-21.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548). *AQ อัดเกินพิกัด* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บิสคิด.

นิดา แซ่ตั้ง. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดในการเผชิญอุปสรรคที่มีผลต่อการทำงานของพนักงานธนาคารพาณิชย์ในกรุงเทพมหานคร* (สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ฟังคิดว่าทุกปัญหาที่มีทางออกไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. *วารสารวงการศึกษา*, 1(12), 76-78.

ประดินันท์ อุปรมย์. (2545). *เอกสารการสอน ชุดวิชากิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว หน่วยที่ 1-8 สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ปานใจ จิราณาภาพ. (2543). พูดอย่างไรจึงจะสร้างความคิดเชิงบวกแก่เด็ก. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*, 4(1), 34-37.

พุทธทาสภิกขุ. (2538). *คุณธรรมของชีวิตที่ดำรง/พุทธทาสภิกขุ และปัญญานันทภิกขุ*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.

วิทยา นาควิษระ. (2544). *วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มี สุข (IQ EQ MQ AQ)*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สังจา ประเสริฐกุล. (2551). *การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอ้อมมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน* (ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สุจิน บุตรโคษา. (2560, มิถุนายน 9). การคิดเชิงบวก. สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/299947>

สุธาสินี นาคสินธุ์. (2552). *การวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3* (ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สุริยเดว ทรีปาตี. (2553). *ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: เดือนตุลา.

อัจฉรา สุชาธมณ. (2546). *ความเครียดในวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.