



ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิด ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนา การคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่ม ผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

The Effects of Using Guidance Activities Package of Theory of Behaviorism
to Develop a Positive Thinking of drug Addiction in Labor Groups
of the Department of Probation Samutprakan

โกสุมวดี จิตเกษม บธ.บ. เจ้าหน้าที่วิจัยตลาด บริษัท แพนโกลิน เซฟตี้ โปรดักส์ จำกัด
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร กศ.ด. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง กศ.ด. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (2) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ใช้ข้อสนเทศ และ (3) เปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ระยะเวลาการทดลองกับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดอายุตั้งแต่ 18 - 60 ปี ของสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงและใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ และแบบทดสอบการคิดเชิงบวก มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.916 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (2) ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ (3) ในระยะติดตามผล ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: การคิดเชิงบวก/ชุดกิจกรรมแนะแนว/พฤติกรรมนิยม

Abstract

This quasi-experimental research aims (1) compare the effects of positive thinking development in the experimental group drug addicted persons before and after using a guidance activities package based on the behaviorism theory; (2) compare the effects of positive thinking development of the experimental group drug addicted persons who used the guidance activities package based on the behaviorism theory with the counterpart effects in the control group drug addicted persons who used the provided information program; and (3) compare the pre-experiment effects of positive thinking development in the experimental group drug addicted persons with the counterpart effects during the follow-up period.

This study was the research sample consisted of 30 purposively selected drug addicted persons, ages 18 - 60 years, who were admitted to drug rehabilitation program of the Office of Probation, Samut Prakan province. Then, 15 people were randomly assigned into the experimental group; and 15 people, into the control group. The employed research instruments were a guidance activities package based on the behaviorism theory, a provided information program, and a test on positive thinking with reliability coefficient of 0.916. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research findings showed that (1) the post-experiment positive thinking level of the experimental group drug addicted persons who used the guidance activities package based on the behaviorism theory had been developed to be significantly higher, at the 0.01 level, than their pre-experiment counterpart; (2) the experimental group drug addicted persons who used the guidance activities package had developed their post-experiment positive thinking to be significantly at the higher level than that of the control group drug addicted persons at the 0.01 level; and

(3) the experimental group drug addicted persons' positive thinking level during the follow-up period was significantly higher than their pre-experiment counterpart at the 0.01 level.

Keywords: Positive thinking/Guidance activities package/Behaviorism

1. บทนำ

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันเร็วขึ้นรวมทั้งสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว นี่เองจึงเป็นเสมือนพลังผลักดัน ให้คนแต่ละคน ต่างต้องตระหนักถึงความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้ที่มองโลกในแง่ดีหรือคิดเชิงบวก ย่อมเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย หรือคิดเชิงลบ จึงทำให้บุคคลพยายามแสวงหาความสุขโดยการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย มีโอกาสทำสิ่งที่คาดหวังได้สำเร็จมากขึ้นเนื่องจาก เป็นส่วนสำคัญในการจูงใจตนเองคนที่มีการคิดเชิงบวก จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย ยังมีส่วนดีอยู่ในสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นมีกำลังใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น สามารถจูงใจตนเองได้ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ดี ซึ่งแนวคิดที่สำคัญของการปรับเปลี่ยนมุมมองของบุคคล เพื่อให้เป็นคนที่มีความคิดเชิงบวก และสามารถเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ได้ดี ไม่เกิดความท้อแท้ หดหู่ มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้นั้น ก็คือ การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อในการอธิบายถึงเหตุการณ์ทางลบ ให้มีลักษณะความคิดในเชิงบวกให้ได้ ด้วยการฝึกโต้แย้งกับความคิดในแง่ร้ายให้เป็นนิสัยเพื่อให้เกิดความสบายใจบนพื้นฐานของการยอมรับความจริง มีนิสัยฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มาก เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิตของตนเอง (สุรสินี นาคสินธุ์, 2552: 24) การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่คนเราสามารถที่จะนำมาปฏิบัติได้ไม่ยากมากนัก แต่สิ่งที่อาจเป็นปัญหาสำหรับหลายๆ คน ก็คือ จะทำอย่างไรให้สามารถที่จะคิดบวกได้ทุกขณะที่เกิดปัญหา หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ อันไม่พึงประสงค์ขึ้นในชีวิตของเรา เพราะโดยธรรมชาติของคนเรายังฝึกฝนตนเองได้ไม่ดีพอ มักจะคิดไปในทางลบหรือทำลาย มากกว่าทางบวก หรือสร้างสรรค์ (ณรงค์วิทย์



แสนทอง, 2554) บุคคลจึงควรได้รับการพัฒนาความคิดให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น เนื่องจากนักจิตวิทยาได้ค้นพบข้อดีของการคิดเชิงบวกเมื่อมีการนำมาปรับใช้ในด้านต่างๆ โดยเฉพาะในด้านส่วนตัวและสังคม

มนุษย์ต้องการแสวงหาความสุขและความพึงพอใจในการดำรงชีวิต คงไม่มีมนุษย์ผู้ใดปฏิเสธว่าตนเองไม่ต้องการความสุข แต่วิถีแห่งการได้มาซึ่งความสุขนั้นต่างหากที่ทำให้แต่ละคนแตกต่างกันออกไป การใช้ยาเสพติดจึงเป็นการแสดงความสุขอย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง สภาวะสุขที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเสพติดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อฤทธิ์จากยาเสพติดที่เสพหมดไป สภาวะเดิมก่อนเสพก็จะกลับคืนมา โดยเป็นสภาวะเดิมที่เพิ่มเติมด้วยความรู้สึกแห่งความทุกข์ ทรมาน กระวนกระวาย หงุดหงิด รำคาญ จากการที่ไม่ได้เสพยาไปด้วย (ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด, 2554 <http://nctc.oncb.go.th>) ซึ่งจากการที่ผู้ติดยาเสพติด ติดลบทางความรู้สึก คิดว่าตัวเองเป็นยิ่งกว่าไม่มีค่า เป็นเดนสังคมไปไหนมีแต่คนรังเกียจ แม้กระทั่ง พ่อแม่ พี่ น้องและญาติๆ ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้จะนำไปให้กลับไปติดยาเสพติดซ้ำแล้วซ้ำเล่า (ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชียงใหม่, 2555)

จากสรุปรายงานผลการดำเนินงานของกรมคุมประพฤติ (2554: 2 - 5) ได้จัดทำสถิติผลการดำเนินงานของกรมคุมประพฤติทั้งผู้ถูกคุมประพฤติและผู้ที่ได้ผ่านกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตาม พ.ร.บ. ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ปี 2545 พบว่าส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นจากจำนวน 503,383 ราย ในปี 2553 เพิ่มขึ้นเป็น 655,695 ราย ในปี 2554 คิดเป็นเพิ่มขึ้นร้อยละ 30.26 นอกจากนี้ยังพบว่า ในปี 2554 ข้อหาที่ขึ้นสู่การพิจารณาในคดีอาญาสูงสุด 5 อันดับแรกเกือบทุกชั้นศาล จะปรากฏข้อหาเกี่ยวกับ พ.ร.บ. ยาเสพติด สำหรับผลการดำเนินงานโดยรวมทุกภารกิจ แยกตามพื้นที่ระดับจังหวัดของสำนักงานคุมประพฤติทั่วประเทศ พบว่า ในปี 2554 จังหวัดสมุทรปราการเป็น 1 ใน 10 จังหวัดที่มีปริมาณคดีระหว่าง 10,000 - 99,999 คดี ผู้วิจัยจึงเลือกสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสมุทรปราการ เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งในปี 2555 เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดสมุทรปราการได้ให้ข้อมูลว่าปัจจุบันมีผู้ติดยาเสพติดในวัยผู้ใหญ่ (อายุระหว่าง 18 - 60 ปี) ที่ขึ้นบัญชีเป็นผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดกับสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ในปี 2555 มีจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 6,049 คน ผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ที่ทำงานในระดับปฏิบัติการหรือระดับล่าง ซึ่งเป็นผู้ที่

ศาลพิพากษาว่าเป็นผู้ติดยาเสพติด ที่อยู่ในเรือนจำไม่ถึง 45 วัน และเป็นคดีที่พ้นโทษอยู่ในขั้นประกันตัว จึงเป็นผู้ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ จากการสัมภาษณ์ผู้ติดยาเสพติดทำให้ทราบว่า ก่อนการเริ่มเสพยาเสพติดมักจะเป็นผู้ที่มีปัญหาในครอบครัวและการดำเนินชีวิต เช่น พ่อ แม่หย่าร้าง ทำให้ขาดผู้ให้การอบรมสั่งสอน รวมถึงขาดกำลังใจและความอบอุ่น อันเป็นสาเหตุให้บุคคลในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มองโลกในแง่ร้าย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการดำรงชีวิต ดังนั้นจึงควรพัฒนาการคิดเชิงบวกให้กับผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน โดยผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด โดยรายละเอียดในแต่ละกิจกรรมจะเน้นให้ผู้ติดยาเสพติด สร้างความสุขจากการพัฒนาการคิดเชิงบวกในสภาวะแวดล้อมปัจจุบัน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นการนำชุดของสื่อประสม ที่มีการนำสื่อและกิจกรรมหลายๆ อย่างมาประกอบกัน เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการคิดเชิงบวกได้อย่างเหมาะสม โดยมีรูปแบบและเทคนิคต่างๆ ที่น่าสนใจมากมาย จากการศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก พบว่ามีผู้ทำการศึกษามีลักษณะใกล้เคียงกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกคือ (ณัณนา ตีสมน, 2554) ได้ศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมการคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ยังไม่พบว่ามีผู้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด

จากความสำคัญของปัญหาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเป็นแนวทางการนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมของผู้ติดยาเสพติดให้เกิดการคิดเชิงบวก ซึ่งเราเรียกรวีกการแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมของผู้ติดยาเสพติด เพื่อฝึกการเรียนรู้วิธีการคิดเชิงบวกและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่บั่นทอนร่างกายและจิตใจของตนเอง เพื่อความสงบสุขของครอบครัวและสังคมรอบข้างต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

2.3 เพื่อเปรียบเทียบผลของการพัฒนาการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง กับระยะติดตามผล

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ทั้งชายและหญิง อายุตั้งแต่ 18 - 60 ปี ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ขึ้นทะเบียนในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 สังกัดกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม จำนวน 573 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ที่เข้ารับฟังคำวินิจฉัย ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 และยอมรับการเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ระยะเวลา 5 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2555 - เดือนมีนาคม 2556 และเจ้าหน้าที่ฝ่ายฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้ทำการคัดเลือกผู้ที่มีประวัติความประพฤติดี จำนวน 50 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ที่สมัครใจร่วมทำกิจกรรมจำนวน 30 คน โดยการจับสลากกลุ่มวิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

3.3 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกและข้อสนเทศ ประกอบด้วย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก จำนวน 10 กิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ อบรมธรรมะและฝึกสมาธิ เพื่อวิธีการคิดเชิงบวก, เปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก เป็นคิดเชิงบวก, คิดเชิงบวก ภายสดใส ใจเป็นสุข, อยู่กับผู้อื่น ให้เป็นสุข, คิดเชิงบวก พลังสร้างความ

สำเร็จ, สิ่งดีๆ ที่เหลืออยู่, คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา, สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข, ขอขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก, ขอขอบคุณเธอ ขอขอบคุณฉัน

2) ข้อสนเทศ จำนวน 10 ชุด ซึ่งประกอบด้วยข้อสนเทศดังต่อไปนี้ ความสุขหาไม่ยาก ด้วยการมองตัวเองว่าดี, จิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน เพื่อมองสิ่งดีในตัวเอง, สุขกันเถอะเรา กับการมองผู้อื่นว่าดี, มิตรภาพที่ยั่งยืน กับการมองผู้อื่นว่าดี, เรียนรู้ภาษากาย ถ่ายเทภาษาใจ ในสิ่งที่เหลืออยู่, การสร้างเสียงหัวเราะ เพื่อยอมรับในสิ่งที่เหลืออยู่, สร้างสรรค์ความคิดที่ดี เพื่อชีวิตที่เป็นสุข, แนวคิดดีๆ กับชีวิตพอเพียง, ขอขอบคุณ เพื่อสร้างกำลังใจ, ขอขอบคุณ ที่มีวันนี้

3) แบบทดสอบตัวแปร คือ แบบทดสอบการคิดเชิงบวก ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยวิธีการ IOC โดยมีค่า IOC จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้ค่าระหว่าง 0.84 - 1.00

3.4 การรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1) ให้ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบทดสอบการคิดเชิงบวก ซึ่งมีทั้งหมด 25 ข้อ

2) ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ใช้เวลา 5 เดือน กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ข้อสนเทศ โดยทำกิจกรรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันและเวลาเดียวกัน ส่วนสถานที่ที่ใช้ทำกิจกรรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ สำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ

3) ทำแบบทดสอบหลังการทดลองเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 4 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบทดสอบการคิดเชิงบวก

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยดำเนินการ ดังนี้

1) วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) ทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยวิธีการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติทดสอบค่าที



4. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	15	107.73	7.47	5.17**
	หลังการทดลอง	15	113.33	9.02	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 1 พบว่าภายหลังจากการทดลองผู้ติดยาเสพติดมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะหลังการทดลองของผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ใช้ข้อสนเทศ

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	15	113.33	9.02	5.11**
กลุ่มควบคุม	หลังการทดลอง	15	102.13	11.72	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 2 พบว่าภายหลังจากการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการคิดเชิงบวก ในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลของผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	15	107.73	7.47	5.33**
	ติดตามผลการทดลอง	15	113.40	7.42	

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่าในระยะติดตามผล ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวก สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

5. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ” พบประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

1) ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ภายหลังการทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยพบว่าผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้น เป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้อง ตรงตามเป้าหมายเฉพาะที่ต้องการพัฒนา เนื่องจากได้วิเคราะห์และนำแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ด้านการเสริมแรงทางบวกของสกินเนอร์ (Skinner, 1938) ประกอบด้วย ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ ตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี่ยงเบน และตัวเสริมแรงภายใน รวมถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก (วิชาการดอทคอม, 2555) ประกอบด้วย มองตัวเองว่าดี มองผู้อื่นว่าดี มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย หมั่นบอกตัวเองให้สิ่งดีๆ อยู่กับเราเสมอ และใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณมาใช้ในแต่ละกิจกรรมเป็นหลัก โดยคำนึงถึงการพัฒนาด้านการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติด เพื่อนำมาปรับใช้ให้ผู้ติดยาเสพติดได้คิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จ รุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ โดยจะเน้นให้ฝึกคิดฝึกพูด แสดงความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางบวก ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข บอชแมน (Baughman, 1974 อ้างถึงใน สุรสิทธิ์, 2552) และนิลมา สว่างคะ (2550: 4) ยังได้กล่าวว่าการคิดเชิงบวก จะทำให้มีความคิด ทศนคติต่อตนเองและเหตุการณ์ในด้านบวก มีการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แนวทางหรือวิธีการทุกกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้น ซึ่งเมื่อนำกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง พบว่ามีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้นโดยไม่คิดจะทวนกลับไปใช้ยาเสพติดอีก

2) ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ภายหลังการทดลอง มีการคิดเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ในข้อที่ 2 คือ 0.01 จากผลการวิจัยพบว่าผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม จะมีการพัฒนาการคิดเชิงบวก สูงกว่าผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มควบคุม ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ผลที่พบนี้อภิปรายได้ว่าเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้อง ตรงตามเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา เนื่องจากได้วิเคราะห์ตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก ซึ่งสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยคำนึงถึงพัฒนาการด้านการคิดเชิงบวก เมื่อผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง ได้ทำกิจกรรมขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดี ประกอบด้วยกิจกรรม อบรมธรรมะและฝึกสมาธิ เพื่อวิธีการคิดเชิงบวก, เปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก เป็นคิดเชิงบวก จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกมองเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี ประกอบด้วยกิจกรรม คิดเชิงบวก กายสดใส ใจเป็นสุข, อยู่กับผู้อื่น ให้เป็นสุข จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการมองผู้อื่นในแง่ดีและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข กิจกรรมขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด ประกอบด้วยกิจกรรม คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ, สิ่งดีๆ ที่เหลืออยู่ จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นคุณค่าจากสิ่งที่มีอยู่ไม่รู้สึกท้อชีวิตขาดแคลน กิจกรรมขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเองให้ความคิดดีๆ อยู่กับเราตลอดเวลา ประกอบด้วยกิจกรรม คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา, สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข เป็นการฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยรักษาสภาพการคิดดีให้อยู่กับเราทุกวัน เพื่อสุขภาพจิตที่ดี กิจกรรมขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ ประกอบด้วยกิจกรรม ขอขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก, ขอขอบคุณเธอ ขอขอบคุณฉัน การใช้คำว่าขอบคุณเป็นประจำสม่ำเสมอทั้งในสิ่งดีและร้าย หรือต่อตนเองและบุคคลอื่น จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีจิตใจอ่อนโยน ไม่กล่าวโทษบุคคลและสิ่งรอบข้างเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นในชีวิต เพื่อจะได้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ประภัสรามา จันทรวงศา (2548: 3) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถด้านอื่นๆ และเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งที่ส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่สามารถแสวงหา พัฒนา และดึงเอาศักยภาพการคิดเชิงบวกของประเทศชาติออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากเท่าใด ก็ยิ่งมีโอกาสพัฒนาให้เจริญ



ก้าวหน้าได้มากเท่านั้น ส่วนข้อสนเทศที่ใช้กับกลุ่มควบคุมนั้น เป็นข้อสนเทศที่เป็นเพียงการศึกษาเนื้อหาสาระจากสื่อต่างๆ โดยปราศจากการดำเนินกิจกรรมใดๆ นอกเหนือไปจากการศึกษาจากสื่อที่ผู้วิจัยกำหนดให้เท่านั้น ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มควบคุมจึงมิได้มีการปฏิสัมพันธ์กันเท่าที่ควร ไม่มีโอกาสในการร่วมกันอภิปรายซักถามในประเด็นต่างๆ ดังนั้น จึงทำให้ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงกว่า ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ ซึ่งตรงตามเป้าหมายที่ผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวขึ้นในแต่ละกิจกรรม ซึ่งหากพิจารณาจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสนเทศที่มีการพฤติกรรมความคิดเชิงบวกต่ำกว่ากลุ่มทดลองสอดคล้องกับ (ยุพิน พุ่มทิวัญ, 2550: 57) ที่ได้ทำการศึกษาวุฒิกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์และการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง มีการคิดเชิงบวกภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ในข้อที่ 3 คือ 0.01 จากผลการวิจัยพบว่าผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ จะมีการพัฒนาการคิดเชิงบวก สูงกว่าผู้ติดยาเสพติดก่อนการทดลอง ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ว่าผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองจะมีการคิดเชิงบวก ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งผลที่ได้ดีกว่าสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 3 สอดคล้องกับวราภรณ์ ราชวรณ (2554: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาในกลุ่ม พบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผลที่พบนี้อธิบายได้ว่าเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้อง ตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ

พัฒนา เนื่องจากได้วิเคราะห์ตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ยังมีการนำกิจกรรมการคิดเชิงบวกไปใช้ในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่นการทำกิจกรรมขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเองให้ความคิดดีๆ อยู่กับเราตลอดเวลา ประกอบด้วยกิจกรรมคิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา, สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข เป็นการฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยรักษาสุขภาพการคิดดีให้อยู่กับเราทุกวัน เพื่อสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ไม่ซับซ้อน ประกอบกับผู้ติดยาเสพติดยังมีการคิดเชิงบวกอยู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวคิดแบบผู้ชนะ มีกำลังใจและทัศนคติทางบวกอยู่เสมอ รวมทั้งมองการเปลี่ยนแปลงและปัญหาว่าเป็นสิ่งดี ไม่ท้อแท้กล่าวโดย ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน (2548: 6) ซึ่งเป็นผลมาจากการเข้าใจเป็นอย่างดีในชุดกิจกรรมที่ได้ลงมือปฏิบัติ ซึ่งได้เน้นไปที่การปรับเปลี่ยนความคิด เจมส์ (James, 1842 - 1910 และอ้างถึงใน ถิ่นนรา ดิสม, 2554) คือผู้ที่ปูพื้นฐานทฤษฎีสำหรับความคิดเชิงบวกและได้พัฒนาระบบความคิดที่ชื่อว่า Pragmatism โดยมีหลักคิดว่า ผลลัพธ์คือสิ่งที่นับได้ ความคิดคือสิ่งซึ่งนำไปสู่การกระทำ หากการกระทำนั้นไม่เหมาะสมก็ถือว่าไม่เป็นประโยชน์ เจมส์ เชื่อว่า ชีวิต คือการปะทะกันระหว่างมุมมองโลกในแง่ร้ายกับการมองโลกในแง่ดี โดยกล่าวว่า “อย่ากลัวการมีชีวิตอยู่ จงเชื่อว่าชีวิตนั้นน่าอยู่ แล้วความเชื่อจะสร้างสรรค์ข้อเท็จจริงขึ้นมา” จักรวาลนั้นเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงตนได้อย่างมาก ถ้าเพียงแต่เปิดตามองและค้นหาพลังจิตที่มีอยู่ในตนเอง เขาเชื่อว่าทุกๆ คนสามารถกำหนดอนาคตได้ด้วยตนเอง และเชื่อในพลังของการคิดเชิงบวกโดยกล่าวว่า “เราสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้แทบตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตของเราคือการค้นพบว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ด้วยการเปลี่ยนทัศนคติในใจของตนเอง”

กระบวนการปรับเปลี่ยนการคิดเชิงบวก โดยผ่านการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งในเบื้องต้นผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องมีสภาวะจิตที่สงบก่อน จึงกระทำตามองค์ประกอบ บันได 5 ขั้น ในบันไดขั้นที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 1 “อบรมธรรมะ และฝึกสมาธิเพื่อวิถีการคิดเชิงบวก” เพื่อปูพื้นฐานสู่กิจกรรมที่ 2 “กระบวนการเปลี่ยนข้อมูลจิตใต้สำนึก เป็นคิดเชิงบวก” โดยณรงค์วิทย์ แสนทอง (2554) กล่าวว่า สิ่งแรกที่สำคัญมากที่สุด คือ 1) ต้องมีศรัทธา หรือความเชื่อก่อนว่า

ตัวเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิต ความคิด หรือพฤติกรรมได้ 2) ทางวิทยาศาสตร์สมอง มีข้อมูลว่า เราสามารถที่จะสื่อสารกับจิตใต้สำนึกของเราได้ในขณะที่ยังมีสติอยู่ คือ ช่วงเวลาที่เรามีคลื่นสมองที่มีความถี่ระหว่าง 9 - 13 รอบต่อวินาที หรือที่เรียกว่า ช่วงคลื่นอัลฟา 3) เมื่อคลื่นสมองอยู่ในช่วงที่ต้องการแล้ว ซึ่งสามารถสังเกตได้จากความสงบภายในจิตใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เพื่อที่จิตใต้สำนึกจะบันทึกข้อมูลได้ง่ายขึ้น ให้เราเลือกประโยค ข้อความ ที่เราต้องการจะแก้ไข 4) จากการวิจัยทางด้านสมองพบว่า คนเราจะเปลี่ยนความคิด หรือพฤติกรรมได้นั้น เราจะต้องคิด หรือทำสิ่งนั้นติดต่อกัน แล้วผลที่เราต้องการจะค่อยๆ ปรากฏขึ้น 5) จะต้องมียุติวิธีให้เท่าทันจิต รู้จักที่จะจับความคิดภายในตนเองได้ทัน เมื่อมีการเคลื่อนไหวความคิดไปในทางลบ ขณะเดียวกันเมื่อเราได้ยินการสนทนาในเชิงลบให้รีบขจัดคำสนทนานั้นๆ ทันทัน ด้วยคำพูด “หยุด หรือ เลิกคิด” จากนั้นใส่ข้อมูลตรงข้ามที่เป็นเชิงบวกแทนที่การคิดเชิงลบนั้น อาจไม่ได้ติดตัวเรามาโดยกำเนิดแต่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนาการคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นได้โดยอาศัยการฝึกฝนด้วยการป้อนข้อมูลที่เป็นบวกให้กับจิตใต้สำนึกด้วยความมานะ อดทน สม่ำเสมอ ขั้นที่ 2 มองผู้อื่นว่าดี ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 3 “คิดเชิงบวก ภายใต้อารมณ์ดี” กิจกรรมที่ 4 “อยู่กับผู้อื่น ให้เป็นสุข” ขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาด ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 5 “คิดเชิงบวก พลังสร้างความสำเร็จ” กิจกรรมที่ 6 “สิ่งดีๆ ที่เหลืออยู่” ขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ให้ความคิดดีๆ อยู่กับเราตลอดเวลา ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 7 “คิดดีทุกวัน อยู่กับฉันตลอดเวลา” กิจกรรมที่ 8 “สุขภาพจิตดี ชีวิตเป็นสุข” ขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า ขอขอบคุณ ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 9 “ขอบคุณ เพื่อการคิดเชิงบวก” และกิจกรรมที่ 10 “ขอบคุณเธอ ขอบคุณฉัน” เมื่อผู้ติดยาเสพติดได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะนำ ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะนำ มีการคิดเชิงบวก ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

6. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ชุดกิจกรรมแนะนำตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกสามารถนำไปใช้กับผู้ติดยาเสพติด ในองค์กรโดยทั่วไปซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้

1.1) ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะนำ ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกไปใช้ควรศึกษาคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมอย่างละเอียดและมีความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และการคิดเชิงบวก

1.2) ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะนำ ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกไปใช้ควรศึกษาถึง กฎ ระเบียบ ของสถานที่ต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นให้เข้าใจอย่างละเอียดชัดเจนก่อนนำไปใช้เพื่อความสะดวกและสามารถบริหารเวลาการจัดทำกิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนด

1.3) ควรมีการตกลง กฎ กติกา ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ชัดเจน ก่อนดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

2) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก แก่ผู้ติดยาเสพติด ว่ามีความคงทนถาวรเพียงใด

2.2) วิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะนำ เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกตามแนวคิดทฤษฎีอื่นในองค์ประกอบด้านอื่นๆ ต่อไป

2.3) วิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะนำตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก แก่บุคคลวัยผู้ใหญ่ในกลุ่มอื่นๆ บ้าง ทั้งในส่วนของภาครัฐและเอกชน

เอกสารอ้างอิง

- กรมคุมประพฤติ (2554) สรุปรายงานผลการดำเนินงานของกรมคุมประพฤติ. สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2554, จาก <http://210.246.159.139/m2/probation/index.php>
- ณรงค์วิทย์ แสนทอง (2553) คิดบวก. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2554, จาก <http://www.peoplevalue.co.th>
- ณัณรา ดีสม (2554) ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นิลภา อังสุระ (2550) ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน แนวคิดมนุษยนิยม และปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวก และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



ประภัสสรภา จันทรวงศา (2548) ลักษณะส่วนบุคคล และความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียน ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา หันตรา. สารนิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ยุพิน พุ่มทริฎ (2550) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ต่อ การควบคุมตนเอง ในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน รัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช.

วางคณา รัชตวรรณ (2554) การศึกษาและพัฒนาการมอง โลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษา กลุ่ม. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุขบัณฑิต, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

วิชาการดอทดอม (2553) การคิดเชิงบวก. สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2554, จาก http://www.banprak-nfe.com/webboard/index.php/topic,722.0/prev_next,prev.html#new

ศิริรัตน์ แสนยากุล (2546) ผลของการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระแม่มาลี สาธุประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด (2553) ธรรมชาติของผู้ติดยา เสพติด. สืบค้นเมื่อ 3 มกราคม 2554, จาก <http://nctc.oncb.go.th>

ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชียงใหม่ (2553) ปัจจัยทางจิต สังคมและความตั้งใจเลิกยาเสพติดของผู้ติดยาเสพติด ในศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่. สืบค้น เมื่อ 27 ตุลาคม 2554, จาก <http://blog.drugcare.net>

สุธาสินี นาคสินธุ์ (2552) การวิเคราะห์องค์ประกอบของการ คิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.