



ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง
เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี

THE EFFECTS OF USING A GUIDANCE ACTIVITIES PACKAGE TO DEVELOP
POSITIVE THINKING FOR PRISONERS IN BANG KWANG CENTRAL PRISON,
NONTHABURI PROVINCE

สวงศ์ แก่นตาคำ¹

สุขอรุณ วงษ์ทิม²

Sawong Keantakam

Sukaroon Wongtim

¹นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร. ประจักษ์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Sukhothai Thammathirat Open University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว 2) เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกหลังการทดลองของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 3) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แคน 2 จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความคิดเชิงบวก มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และ 3) แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังการทดลองผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังการทดลองผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ 3) ความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : ผู้ต้องขัง, ชุดกิจกรรมแนะแนว, ความคิดเชิงบวก

Abstract

The objectives of this research were to 1) compare positive thinking in an experimental group of prisoners before and after using a guidance activities package, 2) compare positive thinking after using the guidance activities package of the experimental group and a control group, and 3) study satisfaction on the guidance activities package to develop positive thinking. This research design was quasi-experimental. The sample consisted 30 prisoners in Bang Kwang Central Prison building 2, Nonthaburi province whose scores from positive thinking questionnaires below 50 percentile and they volunteered into the study. Then, they were randomly assigned into the experimental group and control group, each of which containing 15 persons. The instruments were 1) the positive thinking questionnaires with Cronbach's alpha coefficient reliability of .94, 2) the guidance activities package to develop positive thinking, and 3) the satisfaction questionnaires on the guidance activities package to develop positive thinking. Data were analyzed by mean, standard deviation, and t-test.

The findings revealed that 1) after experiment, the experimental group of prisoners who received the guidance activities package had positive thinking significantly higher than their pre-experiment score at .01 level, 2) after experiment, the experimental group had positive thinking significantly higher than the control group at .01 level, and 3) satisfaction on the guidance activities package was in high level.

Keywords : prisoner, guidance activities package, positive thinking

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้ต้องขังหรือนักโทษนั้น แม้จะเป็นกลุ่มคนที่สังคมไทยส่วนใหญ่มองว่าเป็นบุคคลอันตราย ที่จะต้องได้รับการแยกตัวออกไปจากสังคม แต่ในความเป็นจริงก็คงไม่อาจจะปฏิเสธได้ว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ จะต้องกลับไปใช้ชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในสังคมภายนอกอีกครั้ง ซึ่งปัจจุบัน พบว่าประเทศไทย มีผู้ต้องขังจำนวนมากถึง 276,406 คน (กรมราชทัณฑ์, 2558) ปัญหาจึงมีว่า จะทำอย่างไร จึงจะสามารถปรับความคิด รวมทั้งเจตคติที่ดีในการดำเนินชีวิต แก่กลุ่มคนเหล่านี้ ให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกได้อย่างเป็นปกติสุข และไม่หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก

จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่มาก่อนที่จะมากระทำความผิด มักมีความคิดเชิงลบ แก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ไม่สามารถเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล ไม่มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย มีค่านิยมเกี่ยวกับเงิน วัตถุนิยม และการใช้ชีวิตที่ผิด ๆ ต่อมาภายหลังจากการถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ กลุ่มผู้ต้องขังเหล่านี้ ยังต้องเผชิญกับความเครียดเกี่ยวกับคดี ความเครียดเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว เช่น ปัญหาหย่าร้าง การขาดการดูแลจากครอบครัว ต้องเผชิญกับการใช้ชีวิตอย่างจำเจซ้ำซากในพื้นที่แคบ ๆ เป็นระยะเวลาเนิ่นนาน สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการมีตัวแบบที่ไม่เหมาะสม ปัญหาเหล่านี้ ยิ่งส่งผลต่อความคิดเชิงลบของผู้ต้องขัง จนกลายเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังเหล่านี้ ไม่สามารถกลับมาดำเนินชีวิตในสังคมภายนอกได้อย่างปกติสุข และมีแนวโน้มที่จะกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก (อารีรัตน์ ไกรเกตุ, 2552) สร้างความเสียหายให้แก่สังคมและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง

เหตุผลที่สำคัญอย่างยิ่งของการพัฒนาความคิดเชิงบวกในผู้ต้องขังเหล่านี้ก็คือ ผู้ที่มี

ความคิดเชิงบวกนั้น สามารถแก้ไขและตัดสินปัญหาอย่างมีสติปัญญา มีความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถปรับเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบครัว หน้าที่การงาน มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ สามารถบริหารจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี สามารถที่จะแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม มีอารมณ์ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศแห่งความสุขให้ตนเองและผู้อื่น และประสบความสำเร็จในชีวิต (นิภา แก้วศรีงาม, 2547) ความคิดเชิงบวก ยังช่วยให้บุคคลนั้นๆ ยอมรับกับสภาพความเป็นจริง และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ทำให้ไม่รู้สึกวิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ถือเป็นสิ่งที่ท้าทาย และมีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ (Seligman, 1990, อ้างถึงใน โกสุมาวดี จิตเกษม, 2555) นอกจากนี้ ความคิดเชิงบวก ยังช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความเครียด โรคซึมเศร้าได้ดีอีกด้วย (Richard, 2000, อ้างถึงใน ศิริินยา จีระเจริญ, 2556) ซึ่งทีมสหวิชาชีพจิตเวช ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ (ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์, 2555) กล่าวถึงการมองโลกในแง่บวก หรือ ความคิด เชิงบวกว่าเป็นการมองเห็นความดี ท่ามกลางความเลว การมองเห็นประโยชน์ ท่ามกลางความไม่มีประโยชน์ การมองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรค และการมองเห็นบทเรียน ท่ามกลางความล้มเหลวนอกจากนี้ ความคิดเชิงบวกถือเป็นสภาวะที่เรียกว่า Realistic optimism คือ การมองโลกอย่างมีเหตุผล มีความหวัง มีความเชื่อว่าสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายามไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตาและความคิดเชิงบวก และยังหมายความว่า การประยุกต์เอาสิ่งที่ดีที่เลวร้าย หรือ

สิ่งที่ดูเสมือนเป็นสิ่งที่เลวร้ายนั้น มาใช้ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้

การเสริมสร้างและพัฒนาให้แก่กลุ่มผู้ต้องขังเหล่านี้ มีความคิดเชิงบวก จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้ต้องขัง กลับไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอกอย่างปกติสุข และไม่หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก เนื่องจากผู้ที่มีความคิดเชิงบวก จะสามารถแก้ไขและตัดสินปัญหาอย่างมีสติปัญญา มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี ดังกล่าวแล้วข้างต้น ซึ่งการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกนั้น สามารถกระทำได้หลากหลายวิธี จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ พบว่า การใช้กิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสมในการพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่กลุ่มผู้ต้องขังได้อีกวิธีหนึ่ง เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองได้อย่างเต็มที่ กิจกรรมแนะแนวยังสามารถใช้ได้ทุกที่ โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ (สุมาลี โชติชุ่ม, 2544, อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556) และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แสดงความคิดเห็น ฝึกฝนการตัดสินใจ การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม (ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ, 2521, อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556) ดังเช่น งานวิจัยของ โกสุมวดี จิตเกษม (2555) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีพัฒนาการการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับนำมาใช้พัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่กลุ่มผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นโดยใช้กิจกรรมแนะแนวที่เฉพาะเจาะจง และครอบคลุมองค์ประกอบของความคิดเชิงบวก

เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมเสียให้แก่ผู้ต้องขังอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนฝึกให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ในการนำความคิดเชิงบวกมาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภพ ลดภาวะความเครียด การคิดฆ่าตัวตาย การต่อต้านสังคม และสามารถกลับออกไปอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขภายหลังพ้นโทษ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกหลังการทดลองของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และการให้ข้อเสนอแนะ
ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเชิงบวก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest design)

ประชากร

ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แดน 2 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2559 ถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 680 คน

ตัวอย่าง

ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง แดน 2 จังหวัดนนทบุรี ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2559 ถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 30 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. สุ่มอย่างง่ายจากประชากร และคำนวณขนาดตัวอย่าง ด้วยสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ได้ตัวอย่างจำนวน 210 คน

2. สุ่มอย่างง่ายจากจำนวนผู้ต้องขัง ในแดน 2 เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ที่มีคะแนนจากแบบวัดความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 เนื่องจากผู้ต้องขังในแดน 2 ส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องขังที่มีอัตราโทษสูง โดยมีกำหนดโทษตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปจนถึงโทษประหารชีวิต ทำให้ได้ตัวอย่างจำนวน 30 คน

3. สุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา กำหนดโทษ และระยะเวลาในการถูกคุมขัง

2. แบบวัดความคิดเชิงบวก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) มีลักษณะของข้อคำถามแบบเลือกตอบ ข้อละ 1 คำตอบ จำนวน 50 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความกระตือรือร้น ด้านความเชื่อ ด้านความยึดมั่นในคุณธรรม ด้านความกล้าหาญ ด้านความมั่นใจ ด้านความมุ่งมั่น ด้านความอดทน ด้านความสุขุม และด้านการจดจ่อต่อเป้าหมาย โดยแบ่งออกเป็นข้อคำถามเชิงบวก 39 ข้อ ให้คะแนนคำตอบข้อคำถามเชิงบวก คือ จริงที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

จริงมาก เท่ากับ 4 คะแนน จริงปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน จริงน้อย เท่ากับ 2 คะแนน และจริงน้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน สำหรับข้อคำถามเชิงลบ มี 11 ข้อ ให้คะแนนตรงข้ามกันและมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .6-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .21-.84 และมีค่าความเที่ยงทั้งหมด เท่ากับ .94

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายและเฉพาะเจาะจง ตามหลักการของการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย ครอบคลุมทุกองค์ประกอบของความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ชุด โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ ทั้ง 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2555) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 มีรายละเอียดของกิจกรรมในแต่ละครั้งดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การชี้แจงข้อตกลง กฎ กติกา และขั้นตอน นำไปสู่ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมชีวิตนี้ยังมีหวัง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองสำรวจตนเองด้วยการนั่งสมาธิ การเสนอตัวแบบโดยให้รับชมคลิปวีดิทัศน์การมองโลกในแง่ดี และอยู่อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมแรงบันดาลใจ ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มทดลองแต่ละคนสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง โดยการเสนอตัวแบบจากวีดิทัศน์ลูกชายคนกวาดขยะ การเขียนในใบงานถึงผู้ที่เป็นแรงบันดาลใจของตนและการอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฉันทำได้ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อต่อการทำความดี และไม่มีควมวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยใช้วิธีการมอบใบความรู้ เรื่องความเชื่อ แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเสนอตัวแบบ

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมคุณธรรมสู่ความสำเร็จ เพื่อพัฒนาการยึดมั่นคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความอดทน ความยุติธรรมโดยมอบใบความรู้การยึดมั่นในคุณธรรม การอภิปรายตัวแบบจากคลิปวิดีโอที่ศรัทธาคนชายก้วยเดี่ยว

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมกล้าหาญอย่างชาญฉลาด เพื่อพัฒนาความกล้าหาญ โดยใช้บทบาทสมมติเป็นเทคนิคหลัก

กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมเพียงแค่มั่นใจก็ดูดี มุ่งพัฒนาความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยใช้ใบงานภาษาเปลี่ยนชีวิต ใบความรู้ความมั่นใจ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์

กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมเพื่อเธอ เพื่อฉัน เพื่อพัฒนาความมุ่งมั่น ที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน โดยใช้ใบความรู้ความมุ่งมั่น คลิปวิดีโอที่ศรัทธาคนตีหัวใจแกร่ง และอภิปรายร่วมกัน

กิจกรรมที่ 9 กิจกรรมเรียนรู้ที่จะรอคอย เพื่อพัฒนาความอดทน โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ และการเสนอตัวแบบจากคลิปวิดีโอที่ศรัทธาคนตีหัวใจแกร่ง

กิจกรรมที่ 10 กิจกรรมสุขุม พลังแห่งชัยชนะ มุ่งพัฒนาความสุขุม โดยใช้ใบความรู้ความ สุขุม คลิปวิดีโอที่ศรัทธาคนตีหัวใจแกร่งที่สุดในโลก และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

กิจกรรมที่ 11 กิจกรรมเป้าหมายของชีวิต เพื่อพัฒนาการจดจ่อต่อเป้าหมาย ให้กลุ่มทดลองมีเป้าหมายในชีวิต และก้าวไปสู่เป้าหมายนั้น โดยใช้ใบความรู้การจดจ่อต่อเป้าหมายและคลิปวิดีโอที่ศรัทธาคนตีหัวใจแกร่ง

กิจกรรมที่ 12 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เพื่อประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และยุติกิจกรรมแนะแนว

4. แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 10 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับ เท่ากับ 1.00 เป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) จำนวน 10 ข้อ

มีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดังนี้ ระดับความพึงพอใจ

4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง

2. กลุ่มควบคุม ได้รับการให้ข้อเสนอแนะตามปกติของเรือนจำ ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการปรับตัวขณะอยู่ในเรือนจำ

3. ผู้วิจัยเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (posttest) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ในกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง โดยผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความคิดเชิงบวกและแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมให้ตอบแบบวัดความคิดเชิงบวกในวันและเวลาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง

การพิทักษ์สิทธิ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักการของจริยธรรมในการวิจัยหรือการปกป้องสิทธิ์ของตัวอย่าง ดังนี้

1. ขออนุญาตทำการวิจัยจากผู้บังคับบัญชาของเรือนจำและกรมราชทัณฑ์ ตามขั้นตอน

2. เคารพ และไม่ล่วงละเมิดสิทธิมนุษยชนของผู้ถูกวิจัย โดยขอความร่วมมือเพื่อเข้าร่วมการวิจัยและให้เซ็นลงนามยินยอมความสมัครใจโดยปราศจากการบังคับ

3. อธิบายถึงวัตถุประสงค์การวิจัยขั้นตอนการวิจัย การจัดบันทึกและการใช้เครื่องบันทึกเสียง เปิดโอกาสให้ซักถาม และให้ความมั่นใจถึง

ความมีอิสระในการยินยอมหรือปฏิเสธการให้ความร่วมมือ รวมถึงสิทธิที่จะหยุดให้ความร่วมมือในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งของการวิจัยก็ได้ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกวิจัยแต่อย่างใด

4. การรักษาความลับของผู้ถูกวิจัย ผู้วิจัยทำการถอดเทปบันทึกเสียงเอง และใช้รหัส ตัวอักษร แทนการใช้ชื่อจริงของผู้ถูกวิจัย ไม่นำความลับและข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปเปิดเผย แต่จะเปิดเผยข้อมูลที่ได้ทั้งหมดในรูปของผลการวิจัยในภาพรวม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระต่อกัน (dependent t-test) และการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (independent t-test)

ผลการวิจัย

1. ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตาราง 1 และ 2

ตาราง 1 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวก

การทดลอง	n	\bar{X}	S.D.	df	t	p
ก่อนการทดลอง	15	169.80	5.23	14	12.73	.00**
หลังการทดลอง	15	197.13	9.78			

** $p < .01$

จากตาราง 1 พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 2 เปรียบเทียบความคิดเชิงบวก ภายหลังจากทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	SD	df	t	p
กลุ่มทดลอง	15	197.13	9.78	28	10.73	.00**
กลุ่มควบคุม	15	169.13	2.53			

** $p < .01$

จากตาราง 2 พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความพึงพอใจของผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ

พัฒนาความคิดเชิงบวก พบว่าอยู่ในระดับมาก จำนวน 12 ข้อ คือ เนื้อหาของกิจกรรมเหมาะสม และเป็นประโยชน์ สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้เหมาะสม และเข้าใจง่าย วิทยากรมีความรู้ในเรื่องที่ต้องการถ่ายทอด วิทยากรมีความสามารถในการจัด

กิจกรรม ได้ความรู้เพิ่มเติมมากขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ถ่ายทอดให้ความรู้เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องขัง อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ กิจกรรมตอบวัตถุประสงค์ สถานที่ในการจัดกิจกรรมมี และระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามข้อสมมติฐานที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ โกลสมวดี จิตเกษม (2555) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฐกร ไหวว่องกิจการ (2556) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ซึ่งพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำมาใช้พัฒนาผู้ต้องขังกลุ่มทดลองให้มีความคิดเชิงบวกได้อย่างครอบคลุมองค์ประกอบ

ทั้ง 10 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกระตือรือร้น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการยึดมั่นในคุณธรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกล้าหาญ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมั่นใจ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทน กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสุขุม กิจกรรมเพื่อพัฒนาการจดจ่อต่อเป้าหมาย และเนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยกิจกรรมแนะแนวกิจกรรมแรกที่ใช้ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ได้แก่ กิจกรรมที่ 2 มีชื่อกิจกรรมว่า *ชีวิตนี้ยังมีหวัง* เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมุ่งปลูกฝังพื้นฐานของความคิดเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดี ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญในการบ่มเพาะความคิดเชิงบวก ด้วยการให้กลุ่มทดลอง สำรวจตัวเองด้วยการนั่งสมาธิ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และวิธีการในการมองโลกในแง่ดีของแต่ละคน จากนั้นจึงเสนอตัวแบบของการมองโลกในแง่ดี และอยู่อย่างมีความหวัง ซึ่งผลการอภิปรายในขั้นคิดและนำไปปฏิบัติตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้ (สมร ทองดี และ ปราณิ รามสูตร, 2555) พบว่ากลุ่มทดลองมีความหวัง ในชีวิตมากกว่าก่อนการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 มีชื่อว่า *แรงบันดาลใจ* ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความกระตือรือร้น ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มทดลองแต่ละคนสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองโดยการเสนอตัวแบบ และให้ระลึกถึงบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว ซึ่งได้แก่ บิดามารดา พ่อ ภรรยา และลูก ที่อยู่ภายนอกเรือนจำเพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจของตนเอง ขึ้นมาจากการแลกเปลี่ยนความคิดด้วยวิธีการอภิปรายกลุ่ม ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองได้

ในกิจกรรมที่ 4 เป็นกิจกรรม *ฉันทำได้* เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อต่อพลังของการทำความดี และเป็นผู้ที่ไม่มีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยใช้

วิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสนอตัวแบบ ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในผู้อื่น ซึ่งก่อนการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีประสบการณ์ที่ไม่ค่อยดีจากการให้ความเชื่อมั่นในผู้อื่น เนื่องจากบางคนถูกหลอกลวงจนเป็นเหตุให้ต้องถูกจำคุกในครั้งนี้

สำหรับกิจกรรมที่ 5 มีชื่อว่า *คุณธรรมสู่ความสำเร็จ* เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านการยึดมั่นคุณธรรม พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่รู้จักคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานของมนุษย์เป็นอย่างดี เช่น ความเมตตา กรุณา ความอดทน ความยุติธรรม เป็นต้น แต่ไม่สามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างจริงจัง ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองมีความมั่นใจว่า จะสามารถปฏิบัติคุณธรรมได้มากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ 6 มีชื่อว่า *กล้าหาญอย่างชาญฉลาด* เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านความกล้าหาญ โดยใช้บทบาทสมมติเป็นเทคนิคหลัก ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความกล้าหาญมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะความกล้าหาญที่จะแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์อยู่ในขณะนั้น ซึ่งก่อนการใช้กิจกรรมที่ 6 นี้ พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ยอมรับว่า ตนไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่อกรณีต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่และการเอารัดเอาเปรียบกัน อันเนื่องจากมีกฎระเบียบที่เข้มงวด กลัวถูกกลั่นแกล้ง และกลัวเป็นภัยต่อตัวเอง เป็นต้น

กิจกรรมที่ 7 มีชื่อว่า *เพียงแค่มั่นใจก็ดูดี* เพื่อมุ่งพัฒนาความมั่นใจ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลอง มีความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ซึ่งก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ มีความลังเลในความสามารถของตน มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เนื่องจากสถานภาพของตนที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุม การขาดอิสรภาพ ขาดการยอมรับจากครอบครัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

กิจกรรมต่อมาคือ กิจกรรมที่ 8 มีชื่อว่า *เพื่อเธอ เพื่อฉัน* มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความมุ่งมั่น ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลอง มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน กิจกรรมที่ 9 เป็นกิจกรรมที่มีชื่อว่า *เรียนรู้ที่จะรอคอย* เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านความอดทน โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติและการเสนอตัวแบบ ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความอดทน หลายคนต้องติดคุกเพราะมีความอดทนต่ำ เช่น กรณีของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองรายหนึ่งพบว่า สาเหตุที่ต้องสิ้นอิสรภาพเพียงเพราะการไม่อดทนต่อการถูกตำหนานั้น และจากผลของการตอบแบบวัดความคิดเชิงบวก ในข้อคำถามที่ 37 ที่ถามว่า ฉันไม่ยินดีที่จะทนรอคอยความสำเร็จในชีวิต ก็พบว่า มีคะแนนในระดับต่ำ อย่างไรก็ตาม ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม จากการประเมินผลด้วยวิธีการซักถาม พบว่า กลุ่มทดลองมีความอดทนสูงขึ้น

กิจกรรมที่ 10 มีชื่อว่า *สุขุม พลังแห่งชัยชนะ* เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านความสุ่ม ซึ่งก่อนการใช้กิจกรรมแนะนำพบว่า มีลักษณะคล้ายคลึงกับความอดทน หลายคนต้องขาดอิสรภาพ เนื่องจากการขาดความสุ่ม เป็นคนอารมณ์ร้อน ตัดสินใจทำบางสิ่งอย่างขาดสติ เช่น กรณีของกลุ่มทดลองคนหนึ่งที่ทำความผิดในคดียาเสพติด เนื่องจากการขาดความสุ่มรอบคอบ ไม่คิดก่อนทำ จึงถูกเพื่อนชักชวนให้ค้ายาเสพติด สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกกิจกรรมสุดท้าย ได้แก่กิจกรรมที่ 11 มีชื่อว่า *เป้าหมายของชีวิต* เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกด้านการจัดจ้อยต่อเป้าหมาย โดยกิจกรรมนี้ มุ่งพัฒนาให้กลุ่มทดลองมีเป้าหมายในชีวิต และก้าวไปสู่เป้าหมายนั้น ก่อนการทดลองพบว่า ผู้ต้องขังขาดเป้าหมายในชีวิต โดยมีคะแนนจากการตอบแบบวัดความคิดเชิงบวก ในข้อที่ 46 ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิงลบ และมีข้อคำถามว่า ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนอยู่ในระดับต่ำ และจาก

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ก็พบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า กลุ่มทดลองได้มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ซึ่งเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ คือ การกลับไปดูแลพ่อแม่และแม่ของตน

จากผลของการใช้ชุดกิจกรรมทั้งหมดด้วยขั้นตอนที่ถูกต้องตามหลักการ และใช้เทคนิควิธีการที่หลากหลายเฉพาะเจาะจงดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้ชุดกิจกรรมแนะนำนี้สามารถนำมาพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ต้องขังได้

2. ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานที่กำหนดไว้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะนอกจากผู้วิจัยได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะนำที่มีการพัฒนาขึ้นอย่างถูกต้องตามทฤษฎีการเรียนรู้ 4 ขั้นตอนครอบคลุมองค์ประกอบของความคิดเชิงบวกและผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ผู้วิจัยยังมีการจัดกิจกรรมแนะนำให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของผู้ต้องขังที่ไม่ค่อยเอื้ออำนวยต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำในด้านต่าง ๆ เช่น เวลา สถานที่ การแสดงความคิดเห็น กฎระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวด เป็นต้น นอกจากนี้แล้ว ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นการนำวิธีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีขั้นมีตอน เน้นให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น กรณีตัวอย่าง การเสนอตัวแบบ บทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งได้ผลดีกว่าการให้ข้อสนเทศตามปกติของเรือนจำที่ผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมได้รับ ที่เป็นวิธีการรับฟังข้อสนเทศจากผู้ให้ข้อสนเทศในเรือนจำแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีการใช้เทคนิควิธีการเพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกันแต่อย่างใด จึงทำให้กลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ

ผลการวิจัยของ โกสุมวดี จิตเกษม (2555) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ โดยพบว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มมีการพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฐกร ไหว่องกิจการ (2556) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การประเมินผลความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านเนื้อหาของกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ วิทยากร ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และถ่ายทอดเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องขังอื่น อันเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะนำได้สร้างขึ้นอย่างถูกต้องครอบคลุม ตามหลักการและผ่านการตรวจสอบคุณภาพดังที่ได้กล่าวข้างต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะนำ สามารถนำมาพัฒนาความคิดเชิงบวก ให้แก่กลุ่มผู้ต้องขังได้ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เรือนจำหรือทัณฑสถานของกรมราชทัณฑ์ ควรนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความคิด

เชิงบวกให้แก่ผู้ต้องขัง ก่อนที่จะปล่อยตัวกลับคืนสู่สังคมภายหลังพ้นโทษ

1.2 ก่อนนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกไปใช้ ควรศึกษาภาวะเปรียบเทียบข้อบังคับของสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะการนำชุดกิจกรรมไปใช้กับผู้ต้องขังในเรือนจำหรือทัณฑสถานอื่น ๆ เพื่อความสะดวกในการจัดกิจกรรม และบริหารเวลาในการจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ เนื่องจากเรือนจำและทัณฑสถานต่าง ๆ มีกฎระเบียบที่เฉพาะของแต่ละเรือนจำ

1.3 ในการจัดกิจกรรม ควรพูดกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักในความสำคัญของความคิดเชิงบวก และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง รวมทั้งควรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนกล้าแสดงออก

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานแห่งอื่น ๆ รวมทั้งกลุ่มอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยปรับหรือพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวให้เหมาะสมกับสภาพบริบทของแต่ละเรือนจำ

2.2 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ไม่ได้ติดตามผลในระยะยาวเพื่อศึกษาความคงทนของความคิดเชิงบวก ควรมีการติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการทดลองแล้ว เป็นระยะ ๆ ทุก ๆ 1 หรือ 2 เดือน เพื่อติดตามดูว่า ความคิดเชิงบวกของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด

เอกสารอ้างอิง

กรมราชทัณฑ์. (2558). สถิติผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง. นนทบุรี.
 โกสุมวดี จิตเกษม. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มผู้ใช้แรงงานของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ (วิทยานิพนธ์หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ชัยัญญา บุญรักษ์. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพฤติกรรมความสามัคคีของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต จังหวัดกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์. (2555). ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดี เพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ (วิทยานิพนธ์หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ฐกร ไว่วงศ์กิจการ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน (การศึกษาค้นคว้าอิสระ หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก (positive thinking) ฟังคิดว่าทุกปัญหาหนีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. วารสารวงการศึกษา, 1(12), 76-78.

วิทยา พลายมณี. (2545). อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์.บิซิเนสเพรส.

ศิริญา จีระเจริญพงศ์. (2556). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11 (ปริญญาโทหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สมร ทองดี และ ปราณีย์ รามสูตร. (2555). แนวคิดในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว. ใน ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและ กิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 9, หน้า 49-50. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

อารีย์รัตน์ ไกรเกตุ. (2552). ทักษะของเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางบางขวางต่อกระบวนการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำ ความมั่นคงสูง (สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

Yamane, T. (1967). *Statistics an introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harper and Row.