

# ผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนา ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

## THE EFFECTS OF SELF - HELP AUDIO PROGRAM ON POSITIVE THINKING DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS WITH VISUAL DISABILITIES

ศิริชัย กมลบาล, นันทา สุริษา, ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์  
Sirichai Kamolban, Nanta Sooraksa, Siripan Sriwanyong

สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
Guidance and Counseling Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University.

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ประชากรเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จำนวน 89 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยมีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 8 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 4 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามความคิดเชิงบวก และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test Independent และ ANNOVA ผลการวิจัยพบว่า 1) ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น จำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น ไม่แตกต่างกัน ทั้งในภาพรวมและรายด้าน 2) นักเรียนวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง มีความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ความคิดเชิงบวก

### Abstract

The objective of this research was to study the effects of self-help audio program on positive thinking development of adolescents with visual disabilities. Research population includes a group of eighty-nine adolescents with visual disabilities from The Bangkok School for the Blind. The subjects were 4 males and 4 females students whose initial test scores were lower than the percentile rank of 25. The instruments used in the research consisted of positive thinking questionnaire on and the Positive thinking development audio program. T-test Independent and ANNOVA were used to analyze data. The results were as follows. 1) The distinctiveness of neither the physical condition nor disability level of the adolescents with visual disabilities,

including gender, nature of disability and the duration of disability, were not have a significant differences on positive thinking of adolescents with visual disabilities for overall and different aspects. 2) There was a statistically significance difference in positive thinking of adolescent students after participated in self-help audio program, positive thinking of adolescents increase by having Statistical significance of 0.01.

**Keywords:** Self-help program, Positive thinking.

## บทนำ

ผู้พิการทางการมองเห็นนับเป็นส่วนหนึ่งของสังคมซึ่งมีอยู่จริงและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่ในขณะเดียวกัน ความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดของคนในสังคมเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็นย่อมมีผลกระทบต่อ การปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน ยิ่งหากความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็นมีแนวโน้มไปในทางลบ (ไม่สร้างสรรค์) ได้รับการถ่ายทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน ก็ย่อมเป็นการแน่นอนที่ว่า การปฏิบัติต่อผู้พิการทางการมองเห็นจะเป็นไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้พิการทางการมองเห็นเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก็ต้องเผชิญปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการและการเจริญเติบโตอันรวดเร็วต่าง ๆ ของร่างกายตามวัยเหมือนกับเด็กอื่น ๆ ทั่วไปแล้ว พวกเขาจะต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากการมองไม่เห็น [1]

การศึกษามากมาย กล่าวว่า ภาวะพิการทางการมองเห็นนั้นส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้พิการทางการมองเห็นที่เข้าสู่วัยรุ่นอย่างมากจนทำให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นต้องประสบปัญหาหลายด้าน เช่น พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวช้ากว่าคนปกติ มีปัญหาในเรื่องการแสดงบทบาทและหน้าที่ในสังคม ขาดความมั่นใจในตนเอง มีพฤติกรรมชอบเก็บตัว แยกตัวออกจากสังคมทั่วไป จึงทำให้ผู้พิการทางการมองเห็นมีปฏิสัมพันธ์กับ

คนในสังคมน้อย ไม่กล้าเข้าสังคมทั่วไป มีเพื่อนน้อย ส่วนมากจะสนิทกับครอบครัวมากที่สุด อีกทั้งยังชอบคบเพื่อนที่พิการเหมือนกันมากกว่าเพื่อนที่ไม่พิการ [2] เด็กตาบอดที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นอาจจะต้องประสบกับปัญหาข้อจำกัดหลายด้าน ทั้งข้อจำกัดจากด้านร่างกาย ทำให้เกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น ขาดความกระตือรือร้นใน การเรียนรู้การปรับตัว และเกิดการประเมินคุณค่าในตนเองในทางลบได้ จากการศึกษางานวิจัยพบว่า ความบกพร่องทางการมองเห็นทำให้เด็กรู้สึกมีปมด้อย ซึ่งอาจเป็นตัวสะท้อนถึงการยอมรับจากสังคม ขาดโอกาสทางการศึกษามีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม [3] จากการศึกษางานวิจัยพบว่า คนพิการทางการมองเห็นมักจะถูกทอดทิ้งและถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ไม่มีคุณค่า ทำให้คนพิการเกิดความโดดเดี่ยว หมดความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเป็นไปในทางลบซึ่งมีผลต่อความรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อ และการยอมรับตนเองที่นำไปสู่การปรับตัวของคนพิการทั้งในทางที่ดีและไม่ดี

การส่งเสริมให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้รู้จักควบคุมกระบวนการคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้เป็นไปในทิศทางบวกนั้น จะช่วยให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเกิดความเข้าใจ และมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต เปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาสได้พยายามหาหนทางแก้ปัญหา

และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จนประสบผลสำเร็จ [4] การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล อันเกิดจากการที่คนเรานั้น มีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ดึงงาม และสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราเกิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการริเริ่มสร้างสรรค์ด้วย ซึ่งความคิดในเชิงบวกนั้น จะทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปในทิศทางบวก [5] การคิดเชิงบวกเป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหา และป้องกันไม่ให้อันตรายนั้นเกิดขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดี และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ สิ่งสำคัญคือ คนเราควรมีมุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต ที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข

ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้รู้จักควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้เป็นไปในทิศทางบวกนั้น การได้รับคำแนะนำ หรือตัวอย่างที่ดีจากบุคคลอื่นๆ จะทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา และการปรับตัวต่างๆ ได้ในเวลาอันรวดเร็วกว่าการลองผิดลองถูกด้วยตนเองเพียงอย่างเดียว การได้รับกำลังใจ และได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน จะช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองว่ามีความสามารถ เกิดการคิดในเชิงบวกต่อสิ่งต่างๆ รวมทั้ง เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถ

ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี [6] นอกจากนี้ อายุและเพศ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวกด้วย กล่าวคือ บุคคลเมื่อมีอายุน้อยก็มักจะมิมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ในด้านบวก วัยเด็กจึงถูกจัดลำดับในการมองด้านบวกไว้ในระดับต้นๆ และจะเริ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว แต่ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตาม ก็สามารถฝึกฝนทักษะการคิดเชิงบวกให้เพิ่มพูนขึ้นได้และจากการศึกษาพบว่า เพศหญิงมักจะมองโลกในแง่ดีมากกว่าเพศชาย ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้ว เพศหญิงจะมีระดับอารมณ์ที่หลากหลายมากกว่า เพศชาย ส่วนการมองโลกจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์และสถานการณ์ต่างๆ ด้วย [7] มีงานวิจัยที่ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีระดับการมองโลกในแง่ดีแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงจะมีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนชาย และพบว่า ไม่มีพัฒนาการของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปสู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 [8] มีงานวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความคิดเชิงบวกความไม่มีศัตรู ความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน แบ่งเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี 603 คน และคนที่มองโลกในแง่ร้าย 197 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า อายุที่ยืนยาวมีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวก คนที่มองโลกในแง่ร้ายมีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี [9] นอกจากนี้ได้มีการศึกษาการสะท้อนผลการคิดที่เป็นบวกพบว่า การผสมผสานการคิดที่เป็นบวก สามารถช่วยลดปัญหาต่างๆ จากในระดับปกติให้ลดต่ำลงได้ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ความเจ็บปวดเมื่อยล้าต่างๆ ฯลฯ และยังพบอีกว่าเราสามารถนำความคิดเชิงบวกไปใช้ได้กับทุกๆ สถานการณ์ในชีวิตประจำวันอีกด้วย [10] มีการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างคนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจซึ่งเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะฟื้นตัวเร็วกว่าในช่วงที่รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล และ

ภายหลังที่ออกจากโรงพยาบาลก็สามารถกลับมาทำกิจกรรมต่างๆ ตามปกติได้เร็วกว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย [11] การคิดเชิงบวก สามารถช่วยเพิ่มความหวังให้กับผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา และช่วยเพิ่มความหวังให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังการผ่าตัดได้

การคิดเชิงบวกนั้น อาจไม่ได้ติดตัวเรามาโดยกำเนิด แต่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนาการคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ จึงเป็นสาเหตุให้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะหาแนวทางพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโดยการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ และมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการพัฒนาวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเพราะโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) เป็นคู่มือที่สามารถใช้ช่วยเหลือในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง [12] หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ การบำบัดโดยหนังสือ [13] นั้นเป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุดและสามารถนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ทุกครั้งที่มีความทุกข์กับตนเอง [14] เป็นการจัดการกับปัญหา จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดยบุคคลจะฝึกฝนตนเอง ควบคุมตนเองให้มีสติ เพื่อทำให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น บางครั้งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนสิ่งอื่นๆ หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อทำให้สภาพการณ์หรือความรู้สึกของตัวเองดีขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง (Self-help audio program) มาใช้ในการพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่า มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการให้ความช่วยเหลือเด็กพิการทางการมองเห็น คือ

นำสื่อที่เกี่ยวข้องกับละครวิทยุ เช่น วิทยุ และเครื่องบันทึกเสียง (Radio and Recording) พบว่าสื่อที่เกี่ยวข้องกับละครวิทยุ มีอิทธิพลต่อผู้ฟังสูง รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ สามารถเอาชนะอุปสรรคข้อจำกัดบางประการ ที่อุปกรณ์ทางกายภาพไม่สามารถกระทำได้ [15] ซึ่งสอดคล้องกับ สกอลนา ชัยอนุรักษ์ และคณะ [16] ได้ใช้ละครวิทยุ สำหรับเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้พิการทางการมองเห็นพบว่า นักเรียนที่พิการทางการมองเห็นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับเทคนิคละครวิทยุ เนื่องจากนักเรียนที่พิการทางการมองเห็นถือเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่สามารถใช้ประสาทสัมผัสทางตาได้ การใช้สื่อเสียงจึงถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการรับรู้และเรียนรู้ของนักเรียนที่พิการทางการมองเห็น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าการโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยใช้เป็นสื่อเสียง จะเป็นวิธีการที่จะช่วยพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้นอกจากนั้นวิธีการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) ยังสามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกเวลา และยังเหมาะสมกับการแนะนำในยุคปัจจุบันที่บางครั้งขาดแคลนนักจิตวิทยาถ้าได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่มีคุณค่าก็จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนและสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโดยจำแนกตาม เพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น

2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

## อุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายจากประชากรมาจำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก เป็นนักเรียนชาย 4 คน และนักเรียนหญิง 4 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งว่า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งว่าในคั้งนี้มีคั้งนี้คือ

1. แบบสอบถามความคิดเชิงบวก เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert Sale) มี 5 ระดับจำนวน 30 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.821

2. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น

## ผลการวิจัย

1. ความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น จำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็นไม่แตกต่างกัน ทั้งในภาพรวมและรายด้าน

2. วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

## สรุปและอภิปรายผล

1. การศึกษาความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลักษณะของความพิการทางการมองเห็น และระยะเวลาที่พิการทางการมองเห็น พบว่าความคิดเชิงบวกของวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งโดยรวมและรายด้าน

2. วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงบวกสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ความคิดเชิงบวกสามารถฝึกฝน และพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ และยังแสดงให้เห็นว่าการช่วยเหลือตนเองสามารถนำมาใช้พัฒนาความคิดเชิงบวกได้ ทั้งนี้เพราะว่าการช่วยเหลือตนเอง เป็นการจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมด้วยตนเองและเป็นหนังสือที่เขียนในแง่ของการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเอง โดยเจตนาในการประพฤติปฏิบัติตนในสถานการณ์นั้นอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น โดยเน้นที่สำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะการรับรู้ (ความคิด) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการให้นักเรียนได้รับการช่วยเหลือตนเองโดยการให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นฟังคู่มือพัฒนาความคิดเชิงบวกด้วยตนเอง ซึ่งคู่มือนี้จะมีวิธีการพัฒนาความคิดเชิงบวกในด้านต่างๆ หลายด้านเกี่ยวกับการพัฒนาความคิดเชิงบวก ซึ่งมีหลายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนในแต่ละขั้น ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้ในทุกคั้งที่มีปัญหา โดยผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นฟังและฝึกด้วยตนเอง แล้วหลังจากที่วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นได้ฟังและฝึกวิธีการพัฒนาความคิดเชิงบวกด้วยวิธีต่างๆ ไปแล้ว ก็ให้วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ชักถามข้อสงสัยก่อนที่จะนำไปฝึกปฏิบัติจริงและผู้วิจัยได้ให้วัยรุ่นที่

พิการทางการมองเห็นจุดข้อคิดที่ได้จากการฝึกแล้ว  
ให้นำมาส่งในครั้งต่อไป ทำให้ทราบว่าวัยรุ่นที่พิการ  
ทางการมองเห็นแต่ละคนไปฝึกปฏิบัติจริง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ  
อนาสตาซี อะทารา [17] ได้ทำการศึกษาผู้หญิงและ  
การอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการสำรวจ  
ประสบการณ์ของผู้หญิงจำนวน 10 คน ที่อ่านหนังสือ  
คู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบ  
ปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในช่วงเดือนมกราคมถึง  
เดือนกันยายน ปี ค.ศ. 2001 การศึกษานี้ได้ให้ความ  
สนใจกับทั้งจุดยืนของ แนวคิดสตรีนิยมและทฤษฎี  
เกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวคิดหลังสมัยใหม่ จากการ  
วิจัยพบว่า ผู้หญิงที่อยู่ในการศึกษาครั้งนี้ใช้หนังสือคู่มือ  
การช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการ  
พัฒนาตนเอง ความคิดใหญ่ที่ได้จากการสัมภาษณ์  
ได้แก่ แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่ม  
ผู้หญิงที่ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของการมีบทบาทเป็น  
ผู้กระทำในระดับสูงผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้  
กล่าวว่าได้รับจากการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือ  
ตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจ  
ปัญหาต่างๆ ที่พวกตนประสบ

3. วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นกลุ่มทดลอง  
หลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง  
เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นระยะเวลา 1 เดือน  
มีการมองโลกในแง่ดี มีเหตุมีผล รู้จักคิดแก้ปัญหา  
ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ รู้จัก  
สร้างกำลังใจให้กับตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง  
แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาความคิดเชิงบวกโดยใช้  
โปรแกรมช่วยเหลือตนเองนั้นเป็นการช่วยให้บุคคลนั้น  
สามารถแก้ปัญหา จุดด้อยของตนเองด้วยตนเองได้  
ซึ่งสอดคล้องกับทักเคอร์ แลตต์ [14] ได้กล่าวว่า  
การช่วยเหลือตนเองเป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของ  
ตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเองเป็น  
กระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในส่วนที่คิดหา  
เหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ

ในตัวตน การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือ  
กล่าวได้ว่า การช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเอง  
ด้วยตัวบุคคลเอง

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า คู่มือการ  
ช่วยเหลือตนเองสามารถนำมาใช้ในการพัฒนา  
ความคิดเชิงบวกได้ ภายหลังจากทดลองผู้วิจัยได้ให้  
วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นประเมินผลการเข้าร่วม  
โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองโดยการฟังเพื่อพัฒนา  
ความคิดเชิงบวก วัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นมี  
ความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมโปรแกรม  
ครั้งนี้ได้รับความรู้ ประโยชน์ ช่วยให้สามารถรับรู้  
เข้าใจตนเองและคนอื่น มองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี มีกำลังใจ  
กล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ รู้จักคิดแก้ปัญหาต่างๆ  
ที่เข้ามาในชีวิตได้ และนอกจากนี้ยังได้รับความ  
สนุกสนาน ความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม การจัด  
ประสบการณ์รูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิมอีกด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้จะนำแบบสอบถามหรือโปรแกรม  
การช่วยเหลือตนเองไปใช้ จำเป็นต้องศึกษา  
รายละเอียดของแบบสอบถามก่อนที่จะนำไปใช้ในการ  
พัฒนา เนื่องจากต้องมีความเข้าใจในเนื้อหาอย่าง  
ละเอียด และมีการทดลองทำแบบวัดด้วยตนเองก่อน  
เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และเพื่อป้องกัน  
ความผิดพลาดจากการนำแบบวัดและโปรแกรมไปใช้

1.2 เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่ม  
ตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็น ดังนั้น  
ในการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองผู้วิจัยควรมีการ  
นัดพบกับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการ  
ต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติให้เป็นไปในแนวทางที่  
พึงประสงค์ตามแนวปฏิบัติตามเนื้อและกิจกรรม  
โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่กำหนดไว้

1.3 แบบวัดความคิดเชิงบวก และโปรแกรม  
ช่วยเหลือตนเองโดยการฟัง เพื่อพัฒนาความคิด  
เชิงบวก สามารถนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการ

ให้คำปรึกษาสำหรับบุคคลทั่วไป หรือนักเรียน และสามารถนำไปใช้เพื่อการแนะแนวนักเรียนได้

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อ

2.1 การพัฒนาความคิดเชิงบวกสามารถพัฒนาได้ในทุกคน ไม่จำเป็นต้องเป็นวัยรุ่นที่พิการทางการมองเห็นเท่านั้น นักเรียนปกติ หรือผู้ที่มีความคิดเชิงบวกอยู่แล้วให้มีระดับความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย

2.2 เพื่อขยายผลของในการใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยที่ไม่จำกัดอยู่กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จึงควรมีการตรวจสอบความถูกต้องของโปรแกรมช่วยเหลือตนเอง เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ด้วย เช่น นักเรียนในระดับชั้นหรือช่วงชั้นอื่น นักเรียนพิการกลุ่มอื่นๆ เช่น หูหนวก แขนขา ปัญญาอ่อน เด็กที่อยู่ในสถานพินิจ กลุ่มคนที่มีวัยแตกต่างกัน เช่น วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ หรือกลุ่มของผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ ฯลฯ เพื่อยืนยันถึงความเป็นสากลของโปรแกรมช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการคิดเชิงบวกต่อไป

2.3 ควรมีการศึกษาปัจจัยในเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกเพิ่มเติมด้วย เช่นความสามารถในการปรับตัว การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ประสพการณ์ในการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งจะเป็นการศึกษา

ความคิดเชิงบวกที่ชัดเจนและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2.4 ควรมีการสร้างโปรแกรมช่วยเหลือตนเอง ในรูปแบบสื่อต่างๆ เช่น หนังสือเบรลล์ เพื่อเหมาะกับผู้ใช้การทางสายตาที่สนใจในการอ่าน หรือหนังสือปกติดีสำหรับนักเรียน หรือผู้สนใจเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ให้เกิดความครอบคลุม และมีการสร้างเทคนิคใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย คู่มือช่วยเหลือตนเอง จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำมาพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

2.5 ควรมีการศึกษาวิจัยการพัฒนาความคิดเชิงบวกโดยการใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษารายกลุ่มหรือรายกรณี หรือแนวทางอื่นๆ ที่มีความเหมาะสม เพื่อที่จะได้มีวิธีการที่หลากหลายมากขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย “เป็นทุนสนับสนุน การวิจัยงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2553 ระดับปริญญาโทประจำปี การศึกษา 2552” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทร์วิโรฒ

## เอกสารอ้างอิง

- [1] เทิดศักดิ์ เดชคง. (2548). *มีดีบ้างไหม คำถามพลิกชีวิต เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- [2] สุมิตรา อินทุยศ. (2536). *องค์ประกอบในสถานศึกษาตามการรับรู้ของนักศึกษา ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคใต้*. วิทยานิพนธ์ ศต.ม. (จิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- [3] สุภัฏญา วิบูลพานิช. (2536). *อัตมโนทัศน์และการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจของคนพิการ*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (พัฒนาสังคม). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- [4] นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก. *วารสารวงการศึกษา*. 12(2): 76-78.

- [5] English, M. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York: AMACOM.
- [6] พรทิเชทต์, ไพรซ์. (2551). *มองโลกให้บวก*. แปลโดย ทรรศนะ บุญขวัญ. กรุงเทพฯ: แมคกรอ-ฮิล.
- [7] สุมาลี พัวชู. (2547). การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [8] Katie P. (2001). Thinking Positively about The future is Good for you. Royal Holloway, University of London. (Research). Retrieved August 3, 2006, from <http://www.rhul.ac.uk/Whats-news2001/thinkingpositive.html>
- [9] Schuett, M. (1997). *Reflection on Positive Thinking*. New York: Northwest Regional.
- [10] Michael F. Scheier; et al. (1989, December). Dispositional Optimism and Recovery from Coronary Artery Bypass Surgery: The Beneficial Effects on Physical and Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1024-1040.
- [11] พรสวรรค์ ธาราธรรมรัตน์. (2545). ผลของการรับรู้ข้อมูลแบบไม่รู้ตัวร่วมกับการให้ข้อมูลก่อนและหลังการรับรังสีรักษา และวิธีคิดเชิงบวกต่อความหวังตามแนวคิดของโนวอทนีอยู่ในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- [12] ประเทือง ภูมิภักทราคม. (2540). *การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์*. นครสวรรค์: สถาบันราชภัฏนครสวรรค์.
- [13] สมโภชน์ เอี่ยมสุภานิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [14] Tuck-Ladd, Clayton E. (2004). *The Psychological Self-help book*. Retrieved December 11, 2004, from <http://www.mentalhelp.net/psyhelp>
- [15] จิระพันธ์ เตมะ. (2524). *การศึกษาเปรียบเทียบการใช้สิ่งช่วยจัดความคิดรวบยอดชนิดโสตสัมผัสแบบต่างๆ ก่อนการเสนอละครวิทยุทางการศึกษาที่มีผลต่อการเรียนรู้ด้านความจำ ความเข้าใจและความคงทนในการเรียนรู้*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- [16] สกุลณา ชัยอนุรักษ; และคณะ. (2549). *รายงานการวิจัยเรื่องผลการใช้เทคนิคละครวิทยุต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนตาบอด*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [17] Anastasiadis, A.V. (2004). *By the book: Women and self-help book reading*. Retrieved February 28, 2005, from <http://www.lib.umi.com/dissertation/fullcit>