

**THE ENRICHMENT OF POSITIVE THINKING  
IN ADOLESCENTS**



**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE  
(CLINICAL PSYCHOLOGY)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2008**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

การพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น

(THE ENRICHMENT OF POSITIVE THINKING IN ADOLESCENTS)

ชวีกา เข่งสมุทร 4836599 SICP/M

วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สูดสบาย จุลกทัฬพะ, พ.บ., อ.ว.(จิตเวชศาสตร์)

เชิดศักดิ์ โฉวาสินธุ์, กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)

#### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาการพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น โดยศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในคาบที่นักเรียนไม่มีการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบการมองในแง่ดี และโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วยเกมการแสดงบทบาทสมมุติและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเอง ยอมรับสภาพที่เป็นจริง เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความคิดความเชื่อ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้การผ่อนคลายตนเองจากความคิดทางลบพร้อมทั้งได้แยงความคิดความเชื่อเหล่านั้น รวมถึงสามารถสร้างกำลังใจและมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนการมองในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลจากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำมาทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการมองในแง่ดีของวัยรุ่นในระยะเวลา และกิจกรรมที่กำหนดไว้ในโปรแกรม

**THE ENRICHMENT OF POSITIVE THINKING IN ADOLESCENTS**

**CHAVISA KHENGSA MUT 4836599 SICP/M**

**M.Sc. (CLINICAL PSYCHOLOGY)**

**THESIS ADVISORS: SU DSABUY CHULAKADABBA,**

**M.D., Dip (PSYCHIATRY),**

**CHIRDSAK KOWASINT, Ed.D.**

**(RESEARCH AND CURRICULUM DEVELOPMENT)**

**ABSTRACT**

This study was a quasi-experimental design, focused on enriching positive thinking in adolescents. The subjects were 24 lower secondary school students between 13 and 14 years old, studying at Streesamutprakan school. There were separated into an experimental and control group with 12 subjects each. The experimental group participated in 9 positive thinking enrichment activities each about 50 minutes long during their free period. The control did not participate in the activities. The research instruments were the positive thinking test and positive thinking enrichment program that researcher developed from the concept of cognitive behavioral technique. The program consisted of activities such as games, role plays, and discussions, thought which it was hoped that the participants would come to know themselves, accept reality, learn relationship of situations, beliefs and consequences, learn how to relieve oneself of negative thoughts as well as to counter those thoughts, and able to have the courage and positive responses to obstacles or problems.

The study found that students who participated in the program had significance higher positive thinking scores than the control.

The study showed that positive thinking enrichment program that the researcher has developed is effective and dose increase adolescents' positive thinking are there for should be use with similar groups and settings.

**KEY WORDS : POSITIVE THINKING / ENRICHMENT / ADOLESCENT**

61 pp.