

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ชุมชนข้างเคียง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาบริบทชุมชนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นปัจจัยนำสู่กระบวนการส่งเสริมการคิดเชิงบวก โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเสริมแรงและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ ขั้นตอนประสบการณ์ตรง ขั้นการสะท้อนและอภิปราย ขั้นคิดรวบยอด ขั้นทดลอง/ประยุกต์แนวคิด เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวกให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ใช้เวลาดำเนินการในการทำกิจกรรมโดยประมาณ 6 ครั้ง ผู้วิจัยได้วางแผนการวิจัยเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. การเลือกพื้นที่และประชากรกลุ่มเป้าหมาย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การรวบรวมข้อมูล
5. การดำเนินกระบวนการวิจัย
6. การตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการคิดเชิงบวกและการเสริมแรงทางบวกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดแนวทางการศึกษาวิจัย และการสร้างเครื่องมือ รวมทั้งแสวงหาความรู้ที่มาจากอาจารย์ที่ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำแนวคิดดังกล่าวไปปรึกษาอาจารย์สาขาส่งเสริมสุขภาพและลงมือเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคสนามผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ด้านบริบทชุมชน ด้านกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านสุขภาพของชุมชน เพื่อเริ่มต้นศึกษาข้อมูลที่ครบถ้วน สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

การเลือกพื้นที่และประชากรกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษา คือ ชุมชนช่างเคียน ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ การเลือกพื้นที่ในการศึกษานี้ เพราะชุมชนช่างเคียนเป็นชุมชนเมือง เป็นชุมชนที่ค่อนข้างแออัด อยู่ในย่านธุรกิจมีสถานศึกษา หอพัก และสถานที่ทำงานต่างๆ ทำให้มีบุคคลแฝงเข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชนจำนวนมาก ทำให้มีปัญหาเรื่องการจัดการด้านสุขภาพในชุมชน รวมถึงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ เป็นสถานที่ที่ผู้วิจัยทำงานอยู่ในเขตพื้นที่ของชุมชนช่างเคียน ซึ่งการศึกษาผู้วิจัยได้เลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยได้กำหนดไว้ คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ชุมชนช่างเคียน ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่เพื่อเป็นเครือข่ายในการทำงานร่วมกับนักศึกษาและชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเทศบาลตำบลช้างเผือก ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประธานชุมชน ประชาชนในชุมชนช่างเคียน ในระหว่างก่อนการดำเนินการวิจัยและระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลในลักษณะการแสดงความรู้สึก การนึกคิด โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

2. การสังเกต (Observation) 2 ลักษณะ คือ

2.1 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในระยะแรกของการทำวิจัย โดยสำรวจพื้นที่ในชุมชน สภาพแวดล้อมโดยรวมของชุมชน วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน รวมถึงปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน

2.2 การสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสังเกตการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมการคิดเชิงบวกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

2.3 การสังเกตโดยที่ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตการณ์และร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในระหว่างกระบวนการวิจัย โดยสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ การจดบันทึก

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ได้ข้อมูลในลักษณะการแสดงความรู้ นึกคิด

3.2 ผู้วิจัยใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวกให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเสริมแรงเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการคิดเชิงบวกให้กับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน นำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพที่ดีในชุมชน โดยดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมการคิดเชิงบวก 6 ครั้ง แต่ละครั้งประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 2) กิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวก แยกกิจกรรมเป็น 6 กิจกรรม คือ ต้นไม้แห่งชีวิต ถนนแห่งชีวิต คิดอย่างไรให้ใจไม่ทุกข์ ทุกปัญหามีทางแก้ไข ฉันทและเชอต่างมีดี ใครเอ่ยเก่งจัง3) การสะท้อนความคิด

3.3 ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง โดยการเป็นผู้สังเกตการณ์และเข้าร่วมกิจกรรม เก็บข้อมูลใช้วิธีผสมผสานแบบบูรณาการ โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนา การจดบันทึก บันทึกภาพ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร รายงานที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม

2. กำหนดขอบเขตของเนื้อหา ข้อมูลที่ต้องการศึกษา เพื่อกำหนดรูปแบบของแบบสังเกตพฤติกรรม

3. สร้างเครื่องมือและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านซึ่งให้มีเนื้อหาครอบคลุมการส่งเสริมการคิดเชิงบวกโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเสริมแรงทางบวกผสมผสานกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านวงจร 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ 1) ชั้นประสบการณ์ตรง 2) ชั้นการสะท้อนและอภิปราย 3) ชั้นคิดรวบยอด 4) ชั้นทดลอง/การประยุกต์แนวคิดเพื่อนำมาแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

4. นำเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

4.1 แบบสัมภาษณ์อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

4.2 แบบใบงานหลังจากการทำกิจกรรมการส่งเสริมการคิดเชิงบวกในแต่ละครั้งของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. ค้นคว้าจากเอกสารที่ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากหน่วยงานต่างๆ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลช้างเผือก เทศบาลตำบลช้างเผือก รวมทั้งจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อมาเป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดแนวทางการศึกษาวิจัยวิจัยและการสร้างเครื่องมือ รวมทั้งแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้อง จากนั้น นำแนวคิดดังกล่าวไปปรึกษาและอาจารย์ในสาขา แล้วจึงลงมือเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเริ่มต้นการศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยได้ศึกษาพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการสำรวจชุมชน และการให้ข้อมูลของผู้นำในชุมชน ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพของชุมชน ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด
2. การสัมภาษณ์เชิงลึก ทางผู้วิจัยได้ทำสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเทศบาลตำบลช้างเผือก ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประธานชุมชนประชาชนในชุมชน เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ความภาคภูมิใจในบทบาทและหน้าที่ของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ปัญหาและอุปสรรคของการทำกิจกรรมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และปัญหาต่างๆ ทางด้านสุขภาพของชุมชน
3. การสังเกตพฤติกรรมจากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการคิดเชิงบวกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
4. แบบสอบถามหลังจากการทำกิจกรรมการส่งเสริมการคิดบวกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในแต่ละสัปดาห์

การดำเนินการวิจัย

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยขอหนังสืออนุมัติการทำวิทยานิพนธ์จากภาควิชาพลานามัย สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อนำหนังสือไปขอความร่วมมือกับเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในการดำเนินการวิจัยในเขตชุมชนช้างเผือกและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ชุมชนช้างเผือก ซึ่งอยู่ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก
2. ผู้วิจัยนำหนังสืออนุมัติวิทยานิพนธ์เสนอต่อผู้เข้าร่วม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของกระบวนการวิจัย
3. ประสานงานกับเทศบาลตำบลช้างเผือกเพื่อขอทำการเก็บข้อมูลก่อนดำเนินการกระบวนการวิจัย

4. ลงพื้นที่เก็บข้อมูล โดยการสำรวจชุมชน ศึกษาบริบทชุมชนก่อนดำเนินการวิจัย

5. ประสานงานกับประธานอาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข และประธานชุมชน เพื่อขอสัมภาษณ์เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุข ความภาคภูมิใจในการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาสุขภาพชุมชน

6. ผู้วิจัยประสานงานกับประธานอาสาสมัครสาธารณสุข กำหนดช่วงเวลาของการเก็บข้อมูลและการเข้าร่วมกระบวนการส่งเสริมการคิดเชิงบวกของอาสาสมัครสาธารณสุข

ขั้นปฏิบัติการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยทำการขออนุญาตและขอความร่วมมืออาสาสมัครสาธารณสุขในการเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

2. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับประธานอาสาสมัครสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึก

3. ขึ้นการดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกอาสาสมัครสาธารณสุขเพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย

4. ขึ้นการดำเนินการกระบวนการวิจัยการส่งเสริมการคิดเชิงบวกของอาสาสมัครสาธารณสุข

4.1 การให้ความรู้ด้านการคิดบวก โดยการใช้การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ถ่ายทอดแก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม และนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติงานในปัจจุบัน

4.2 กิจกรรมการส่งเสริมการคิดเชิงบวก โดยการใช้กิจกรรมในการสร้างการคิดเชิงบวก การเพิ่มความรู้สึกทางบวก และการกระตุ้นการคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมการส่งเสริมการคิดเชิงบวกขึ้น ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 ต้นไม้แห่งชีวิต

กิจกรรมที่ 2 ถนนชีวิต

กิจกรรมที่ 3 คิดอย่างไรให้ใจไม่ทุกข์

กิจกรรมที่ 4 ทุกปัญหาไม่มีทางแก้ไข

กิจกรรมที่ 5 ฉันทและเธอต่างมีดี

กิจกรรมที่ 6 ใครเอ่ย เก่งจัง

กิจกรรมที่ 1 ต้นไม้แห่งชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. รู้จักวิธีคิดหาแนวทางที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. สุ่มถามอาสาสมัครสาธารณสุขประมาณ 2-3 คนว่ามีความสามารถอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง	10 นาที	- ใบกิจกรรม - ปากกา
2. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข ศึกษาใบกิจกรรม “ต้นไม้แห่งชีวิต”	5 นาที	
3. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข เขียนคำบรรยายลงในใบกิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิตของตัวเอง	10 นาที	
4. แบ่งอาสาสมัครสาธารณสุข สมาชิกเป็นกลุ่มๆละ 5-6 คน แล้วเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตัวเองให้เพื่อนๆในกลุ่มฟัง โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้	5 นาที	
5. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้แง่คิดอะไร	5 นาที	
6. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข เลือกตัวแทนกลุ่ม 1 คนที่ชอบมากที่สุดออกมานำเสนอต้นไม้ของตัวเอง	5 นาที	
7. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข คนอื่นเลือกตัวแทนกลุ่ม 1 คนกล่าวชื่นชมตัวแทนของแต่ละกลุ่ม	5 นาที	
8. สรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม		

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตนจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตน และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถ และผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้คนเราเกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 ถนนชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเอง
 อย่างเป็นระบบ
 ระยะเวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. แจกใบชี้แจง ใบความรู้ ใบกิจกรรม กระดาษ A4 ดินสอ และสี ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุข แต่ละคน วาดภาพ “ถนนชีวิต”	10 นาที	-กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา/สีไม้/สีเมจิก
2. แบ่งกลุ่มๆละ 5-6 คน แล้วให้อาสาสมัคร สาธารณสุข เสนอเรื่องราว “ถนนชีวิต” ของตนเอง	10 นาที	
3. สุ่มตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขจากแต่ละกลุ่ม มานำเสนอเรื่องราว “ถนนชีวิต” ของตนเอง ภายใน กลุ่มของตนเอง	5 นาที	
4. อาสาสมัครสาธารณสุขช่วยกันสรุปตามใบความรู้	5 นาที	
5. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขเขียนประสบการณ์ของ ตนเองที่ทำให้ผิดหวังหรือไม่สบายใจ และวิธีการ แก้ไขในสถานการณ์เหล่านั้น	5 นาที	
6.อาสาสมัครสาธารณสุขช่วยกันสรุปตามใบความรู้		

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

- ชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต การเรียนรู้ชีวิตในแง่
 ต่างๆ ย่อมทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น

กิจกรรมที่ 3 คิดอย่างไรให้ใจไม่ทุกข์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการคิดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขรู้จักผ่อนคลายเมื่อเจอเหตุการณ์ หรือเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนวิธีคิด

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามอาสาสมัครสาธารณสุขเกี่ยวกับข้อดีของสิ่งที่เหลือใช้ เช่น ขวดน้ำเปล่า ปากกา หมึกหมด กะละมังผุ เป็นต้น แล้วสรุปว่า “สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ต่างมีข้อดีมากมายถ้าเราพยายามหา”	10 นาที 5 นาที	-ภาพขวดน้ำเปล่า, ปากกาหมึกหมด, กะละมังผุ -ดินสอ -ปากกา -กระดาษ
2. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข ลองนึกว่าในชีวิตประจำวันที่ผ่านมาเคยมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เราไม่สบายใจ เครียด แล้วเขียนลงในกระดาษคนละ 1 เรื่อง	10 นาที 5 นาที	
3. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขส่งกระดาษวนไปด้านขวา แล้วให้เพื่อนเขียนวิธีคิดเชิงบวกเพื่อให้คลายความทุกข์ คนละ 1 ข้อความ จนครบทุกคนในกลุ่ม	5 นาที 10 นาที	
4. สุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขกลุ่มละ 1 คน ออกมาอ่านข้อความในกระดาษของตนเอง และถามความรู้สึกเมื่ออ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ และสรุปเพิ่มเติม		
5. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขแต่ละคนเรียงวิธีคิดเชิงบวกในกระดาษของตนเอง 3 ลำดับแรก ที่อ่านแล้วสบายใจมากที่สุด		
6. สุ่มถามอาสาสมัครสาธารณสุข 4-5 คน ถึงแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม		

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ในเหตุการณ์บางอย่างเราไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา บางครั้งอาจพบที่ทำให้เราผิดหวัง เสียใจ แต่ถ้าเราสามารถมองเห็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่พอใจนั้นๆ ได้ จะทำให้ปรับใจได้และเปลี่ยนวิกฤตนั้นเป็นโอกาสดีๆ และมีความสุขได้กับทุกสถานการณ์

กิจกรรมที่ 4 ทุกปัญหาที่มีทางแก้ไข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขรู้จักการมองโลกในแง่บวกเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับตนเองโดยการเปลี่ยนวิธีคิด
ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข จับคู่พูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่เคยทำให้ตนเองไม่สบายใจกังวลใจมาก เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึกระหว่างคู่ของตนว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเจอปัญหา	10 นาที 5 นาที	-ปากกา -กระดาษ
2. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขช่วยกันหาข้อคิดในแนวเชิงบวกเพื่อทำให้คู่ของตนรู้สึกดีขึ้นหรือหาแนวคิดเชิงบวกทำให้มีกำลังใจเมื่อเกิดปัญหา	10 นาที	
3. สุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข ประมาณ 10 คน ตัวแทนสมาชิกนำเสนอแนวคิดเชิงบวกที่ได้จากการพูดคุยกัน	10 นาที	
4. แจกกระดาษ ปากกาให้อาสาสมัครสาธารณสุข พร้อมทั้งให้เขียนปัญหาของตนเองลงในกระดาษมา 1 ปัญหา จากนั้นให้นำไปให้เพื่อนที่เราอยากให้กำลังใจ ให้เขาเขียนข้อความคิดหรือแนวคิด(ในเชิงบวกเท่านั้น)อย่างน้อย 5 คน	10 นาที	
5. สุ่มตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขออกมาเล่าว่า จากปัญหาที่ตนเขียนไป อาสาสมัครสาธารณสุขได้รับข้อความอะไรในเชิงบวกบ้าง และสมาชิกรู้สึกอย่างไรกับข้อความนั้น	5 นาที	
6. อาสาสมัครสาธารณสุขช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม		

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนเราย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนปัญหาอาจมีมากน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ ถ้าหากเรามีมุมมองที่ดีหรือแง่คิดเชิงบวกในการมองปัญหา ก็จะทำให้เรารู้สึกอยากเผชิญหน้าและพร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 5 ฉันและเธอต่างมีดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อบอกคุณลักษณะที่ดีงามของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

ระยะเวลา 35 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. ให้อาสาสมัครสาธารณสุข ทบสวน ตำรวจตัวเอง ว่า ถ้าจะใช้สัญลักษณ์หรือภาพแทนตัวเองจะแทนตัวเองว่าเป็นสัญลักษณ์หรือภาพอะไรตามใจตัวเอง	5 นาที	-ใบชี้แจง -กระดาษ -ปากกา
2. ให้แบ่งกลุ่มกลุ่มย่อย 5-6 คน ตามชนิดของภาพ หรือสัญลักษณ์และพูดคุยกัน สรุปความสามารถให้มากกว่าที่กำหนดให้	10 นาที	
3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอความสามารถของกลุ่มตัวเอง	10 นาที	
4. ตัวแทนแต่ละกลุ่มกล่าวคำชื่นชมลักษณะของผู้พูดในทางบวกซึ่งกันและกัน	5 นาที	
4. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	5 นาที	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การรู้จักพิจารณาความดีงามที่มีในตัวเอง และกล้าบอกให้กันรับรู้จะทำให้เราเกิดความเชื่อมั่นในการทำความดีงาม ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นและนำมาใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 6 ใคร่อย่ เก่งจัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขสำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ดีงามของตนเอง และผู้อื่นได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. แจกกระดาษให้สมาชิกทุกคนเขียนตามใบกิจกรรม	5 นาที	-กระดาษ -ปากกา
2. สุ่มตัวแทนที่จะออกมานำเสนอเรื่องที่เขียน ประมาณ 4-5 คน	10 นาที	
3. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขกล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 ประโยค โดยใครอยากชมเชยใครเรื่องใดก็ได้	5 นาที	
4. ร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม		

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในความเป็นตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้เรามีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ ของชีวิตได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น การสร้างความรู้สึกที่ดีและการมองเห็นสิ่งดีๆ ที่ตนเองมีอยู่ย่อมเป็นการสร้างคุณค่าในตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองเป็นคนดีมีคุณค่าก็ย่อมพยายามทำสิ่งที่ดีงามในชีวิต และไม่นำสิ่งเลวร้ายหรือไม่ดีเข้ามาในชีวิตตน

4.3 การสะท้อนและอภิปราย เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทัศนคติในทางบวก

การตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล

การตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและเก็บข้อมูลเพิ่มเติมครบถ้วนครอบคลุมตามประเด็นที่ต้องการศึกษา และมีการตรวจสอบข้อมูลไปพร้อมกับการเก็บข้อมูลจนสามารถนำข้อมูลที่สมบูรณ์ไปวิเคราะห์ได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้อาจมาจำแนกและจัดประเภทของข้อมูลแยกประเภทของข้อมูลตามขอบเขตที่จะศึกษาหลังจากนั้นจึงประมวลข้อมูลทุกประเภทเข้าด้วยกันเพื่อใช้ประกอบในการตีความหมายและสังเคราะห์เป็นภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างและนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามขั้นตอนซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการวิเคราะห์โดยจำแนกชนิดของข้อมูล (Typological Analysis) ผู้วิจัยใช้วิธีนี้จำแนกเหตุการณ์ต่างๆ โดยยึดหลักแนวคิดในการจำแนกชนิดของข้อมูลโดยใช้ทฤษฎีของLofland (อ้างใน จูติพร ประระมะ, 2545) ซึ่งแยกออกเป็นการกระทำคือเหตุการณ์หรือสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งไม่ยาวนานหรือต่อเนื่องกิจกรรมคือเหตุการณ์หรือสถานการณ์หรือขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะที่ต่อเนื่องและมีความผูกพันกับบุคคลหรือบางกลุ่มความหมายคือการที่บุคคลอธิบายหรือสื่อสารหรือให้ความหมายเกี่ยวกับการกระทำหรือกิจกรรมอาจเป็นการให้ความหมายเกี่ยวกับโลกทัศน์ความเชื่อค่านิยมความสัมพันธ์คือความเกี่ยวข้องระหว่างบุคคลหลายๆคนในสังคมชุมชนในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งการมีส่วนร่วมคือการที่บุคคลในชุมชนมีความผูกพันและร่วมทำกิจกรรมมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสภาพสังคมคือสถานการณ์หรือสภาพการณ์ที่การกระทำหรือกิจกรรมที่ทำการศึกษาอยู่การแยกชนิดของสิ่งที่จะต้องสังเกตออกเป็นขั้นตอนนี้จะมีประโยชน์โดยตรงในแง่ของการตรวจสอบว่าผู้วิจัยทำงานครบถ้วนหรือไม่แล้วนำมาอธิบายถึงความเป็นมาสาเหตุและผลลัพธ์ของการวิจัยต่อไป