

การศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ
การคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
Effects of Using a Psychological Learning Model to Enhance the
Characteristics of Positive Thinking for Student Teachers of
Rajabhat Chiang Mai University

มนทกานต์ เมฆรา¹ สิริกาญจน์ สง่า²
Montakarn Mekara¹, Sirikan Sa-nga²

(วันรับบทความ 29 ตุลาคม 2567, วันแก้ไขบทความ 27 พฤศจิกายน 2567, วันตอบรับบทความ 4 ธันวาคม 2567)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ก่อนและหลังการเรียนรู้ผ่านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย ศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ได้แก่ แบบวัดคุณลักษณะการคิดเชิงบวก โดยมีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ก่อนการเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหลังการเรียนรู้อยู่ในระดับสูง ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกหลังการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา การคิดเชิงบวก นักศึกษาวิชาชีพครู

¹ อาจารย์ คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, monmekka@hotmail.com
Lecturer, Faculty of Education, Chiangmai Rajabhat University.

² อาจารย์ คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, Sirikan_sa@g.cmru.ac.th
Lecturer, Faculty of Education, Chiangmai Rajabhat University.

Abstract

This research was the quasi – experimental research aimed to compare the characteristics of positive thinking of student teachers of Rajabhat Chiang Mai University before and after using a psychological learning model to Enhance the Characteristics of Positive Thinking for student teachers of Rajabhat Chiang Mai University. The sample consisted of 60 first-year students enrolled in the Bachelor of Education program in Thai Language during the first semester of the 2024 academic year. The research instrument was the positive thinking tests with a reliability coefficient of 0.83 . Data were analyzed by using descriptive statistics and t-test analysis.

The research results revealed that the positive thinking characteristics of student teachers of Rajabhat Chiang Mai University were at a moderate level before the implementation of a psychological learning model and improved to a high level afterward.

A comparison the positive thinking characteristics of student teachers of Rajabhat Chiang Mai University by using a psychological learning model to Enhance the Characteristics of Positive Thinking for student teachers of Rajabhat Chiang Mai University after learning higher than before learning, significant increase at the .01 level.

The research showed that A psychological learning model to Enhance the Characteristics of Positive Thinking effectively enhanced the positive thinking characteristics of student teachers of Rajabhat Chiang Mai University.

Keywords: a psychological learning model, positive thinking, students teachers

บทนำ

สถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ที่ผ่านมา ส่งผลต่อการจัดการศึกษาของทุกสถาบันการศึกษา ที่ต้องเตรียมผู้เรียนให้สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 เป็นการจัดการศึกษาภายใต้การเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการสื่อสารเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดด ความเร็วของการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตหลายช่องทาง ก่อให้เกิดผลกระทบในทางจิตวิทยา ทั้งปัญหาความเครียดสะสม ที่มาจากการเสพติดสังคมโซเชียล ปัญหาการบูลลี่ทางไซเบอร์ของเด็กและเยาวชน ที่นำมาสู่โรคร้ายทางจิตใจ อาทิ โรคซึมเศร้า โรคแพนิค มีข้อมูลทางสถิติของกรมสุขภาพจิตในปี 2567 แสดงข้อมูลว่า วัยรุ่นและวัยทำงาน มีความเครียดสะสมมากขึ้นตลอดจนพบผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้ามากขึ้นกว่าปี 2566 และมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ กรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ.2567 จึงมีนโยบายการพัฒนาสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2568 โดยนโยบายที่ 6 มุ่งเน้นการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเด็กและเยาวชน พัฒนาทักษะการเลี้ยงดูทางบวก ป้องกันปัญหาการบูลลี่ และข้อที่ 7 เสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพจิตให้แก่ทุกช่วงวัยเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตให้แก่ประชาชนทุกช่วงวัย (กรมสุขภาพจิต, 2567)

การจัดการเรียนรู้ที่เป็นการพัฒนาการคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นในคนทุกช่วงวัยเป็นสิ่งที่จำเป็นในการศึกษายุคใหม่ การเสริมสร้างให้เด็กและเยาวชนมีการคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคเป็นการสร้างเกราะป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต โดยเฉพาะผู้เรียนที่ศึกษาในสายครูที่ต้องดูแลนักเรียนที่มีความแตกต่างกัน สื่อสารกับผู้ปกครอง และมีสภาวะกดดันจากงานทางการศึกษาที่มีความเข้มงวดทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การที่ผู้เรียนวิชาชีพครูจะเป็นผู้เรียนที่มีความสุขและพร้อมจะเป็นคุณครูที่ปฏิบัติหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ ดูแลนักเรียนอย่างเต็มความสามารถด้วยความรักในอาชีพต้องเริ่มต้นจากการมีเจตคติที่ดีในการเรียน มาเรียนด้วยความกระตือรือร้น ความสุขในการเรียนเกิดจากการที่ผู้เรียนมีความคิดเชิงบวกต่อการเรียนและสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน (মনทกานต์ เมฆรา, 2566)

การคิดเชิงบวก (Positive thinking) เป็นการคิดที่มีมุมมองต่อสิ่งรอบตัวตามความจริงโดยมีความเข้าใจและยอมรับต่อความจริงที่เกิดขึ้น แม้สถานการณ์นั้นเป็นสถานการณ์วิกฤติในชีวิตก็สามารถมองเห็นโอกาสที่อยู่ท่ามกลางวิกฤติ และมองเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้ การคิดเชิงบวกเป็นการคิดที่ก่อให้เกิดพลังใจในการสู้กับปัญหา ลดความทุกข์ที่บั่นทอนในจิตใจลง มีความกล้าในการเผชิญกับปัญหา ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกที่มีต่อผู้เรียนมีหลายประการ อาทิ ทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น ลดความทุกข์จากการเรียนและชีวิตส่วนตัวลง มีความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถรับมือกับสถานการณ์วิกฤติของชีวิตได้อย่างมีสติ ตลอดจนถึงคิดถึงผู้อื่นมากขึ้น การคิดเชิงบวก มีผลให้บุคคล มีสุขภาพดี (พันธุ์ธัช ศรีธิพันธุ์, 2559) ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต บุคคลที่มีคุณลักษณะการคิดเชิงบวกจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี มีความสามารถในการจูงใจตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต และเป็นผู้ที่มองเห็นโอกาสที่มาพร้อมกับวิกฤติ สามารถใช้ประโยชน์จากวิกฤติที่เกิดขึ้นได้ ทั้งในด้านส่วนตัว การเรียนและการทำงาน การคิดเชิงบวกเป็นแนวคิดสำคัญที่ผู้ปฏิบัติงานทางการศึกษา ควรสนใจศึกษาเนื่องจากเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่แสดงถึงการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่คุณลักษณะสำคัญหลายประการที่ควรเสริมสร้างให้เกิดแก่ผู้เรียน อาทิ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในการเรียนและการทำงาน การมีมุมมองต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมในแง่ดี การมีเหตุผล ใจเย็น มีสติในการแก้ไขปัญหา การคิดเชิงบวกจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความจริงอย่างผู้ที่มีสติมีเหตุผล และเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต (พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ, 2561) การคิดเชิงบวก (Positive thinking) เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นจิตวิทยาแนวใหม่ที่แตกต่างไปจาก

การศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิม จิตวิทยาเชิงบวกเป็นสาขาย่อยของการศึกษาศาสตร์ทางจิตวิทยา มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาตนเอง โดยใช้จุดแข็งของมนุษย์เป็นหลักในการพัฒนาเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่าการรักษาบำบัดอาการทางจิตใจเป็นวิทยาการทางจิตวิทยายุคใหม่ ที่พยายามพัฒนาบุคลิกภาพภายในของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสุขทั้งความสุขในชีวิตการเรียนและการทำงาน จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นศาสตร์ที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาทั่วโลกเกิดการพัฒนาศาสตร์การศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกอย่างรวดเร็วในประเทศสหรัฐอเมริกาและยุโรป แล้วแพร่หลายมาทางเอเชีย การศึกษามุ่งเน้นไปที่ความสุขในชีวิตของมนุษย์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนร่วมงาน โดยมี ศาสตราจารย์มาร์ติน เซลิเกแมน (Seligman) เป็นผู้นำทางการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกและได้ชื่อว่าเป็นบิดาของจิตวิทยาเชิงบวก ศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวกปรากฏขึ้นในการประชุมทางจิตวิทยาในปี พ.ศ.2542 และมีงานประชุมสากลเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (International Conference on Positive Psychology) ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2548 และเริ่มมีการศึกษาในประเทศไทยประมาณปี พ.ศ. 2550 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่มีที่มาจากการศึกษาเทคนิคในการบำบัดผู้ป่วยทางจิต และพบว่าสามารถประยุกต์ใช้ในการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ของผู้เรียน สามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้เรียน สร้างแรงจูงใจในการเรียน และส่งเสริมการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ (Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, L. S., 2006; David, S.A. et al, 2002 อ้างถึงใน ปรียานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์, 2565) จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่เหมาะสมสำหรับประยุกต์ใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างบรรยากาศความสุขในการเรียน เนื่องจากเป็นศาสตร์ที่เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีแก่ อาจารย์ ผู้เรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ป้องกันผู้เรียนจากภาวะอารมณ์ซึมเศร้า ความพยายามในการทำร้ายตนเองทำให้ผู้เรียนอ่อนคลาย และมีความสุขกับการเรียน จากการศึกษาวิจัยของ แองเจลา ลี ดักเวิร์ด ในปี ค.ศ. 2016 (Angela L. Duckworth, 2016) พบว่า มีคุณลักษณะของผู้เรียน ที่นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน คุณลักษณะเหล่านี้คือการคิดเชิงบวก การมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน การมองโลกในแง่ดี และการไม่ล้มเลิกต่อเป้าหมาย นักวิชาการทางการศึกษา ไชม์ และ จา (Singh, K. & Jha, S. D., 2008) ได้ศึกษาอารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงลบ (Positive and Negative Affect) พบว่าอารมณ์เชิงบวกมีความสำคัญอย่างมากสามารถพยากรณ์ความสุขของผู้เรียนได้ และในปี ค.ศ.1952 นอร์มัน วิเซนต์ ปอล ได้ตีพิมพ์หนังสือ The Power of Positive thinking เล่มแรกขึ้น โดยกล่าวถึงการคิดบวกว่า “เป็นพลังความคิดที่ยิ่งใหญ่ สร้างแรงบันดาลใจอย่างไม่มีวันหมดสิ้น” เป็นการชี้ให้เห็นถึง ประโยชน์ในการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายอันนำมาซึ่งความสุขในจิตใจในปัจจุบัน หนังสือฉบับนี้มีการพิมพ์ซ้ำและแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ทั่วโลก

การฝึกการคิดเชิงบวกมีหลายขั้นตอนโดยทั่วไปต้องเริ่มจากตนเอง ขั้นตอนที่ 1 เชื่อว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า ฝึกคิดและมองตนเองในแง่ดี ขั้นตอนที่ 2 ค้นหาจุดแข็งในตนเอง ขั้นตอนที่ 3 มีมุมมองต่อผู้อื่นในแง่ดี มองหาข้อดีของผู้อื่นมากกว่าข้อเสีย ซึ่ข่มขยิตินในความสำเร็งของผู้อื่นด้วยความจริงใจ การมองผู้อื่นควรตั้งอยู่บนฐานความคิดที่เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลตามหลักทางจิตวิทยาบุคคลทุกคนรวมถึงตนเองย่อมมีข้อบกพร่องและข้อดี ไม่มีใครเป็นคนที่บกพร่องไปทั้งหมดและไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบไปทุกสิ่ง ฝึกมองข้อดีของผู้อื่นและความดีที่เขามี ขั้นที่ 4 ฝึกคิดว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา ฝึกมองหาโอกาสและประโยชน์ที่เกิดขึ้นปัญหาและอุปสรรคนั้น ขั้นที่ 5 ฝึกการให้กำลังใจตนเอง ซึ่ข่มให้กำลังใจตนเอง ซึ่ข่มและให้กำลังใจผู้อื่น อาทิการได้รับงานยากเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราได้โอกาสในการพัฒนาตนเอง และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ขั้นที่ 6 ฝึกการขอบคุณแก่ผู้ที่ทำสิ่งดีให้เรา ขอขอบคุณตนเองที่ทําส่งดี ๆ และขอบคุณผู้อื่นแม้ในเรื่องเล็กน้อยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นอุปนิสัย

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครูเป็นการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น โดยใช้ฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ประกอบด้วยทฤษฎีของธอร์นได์ร์ ทฤษฎีของพาลอฟ ทฤษฎีของสกินเนอร์ และทฤษฎีการเลียนแบบทางสังคมของแบนดูรา ผสมกับแนวคิดเชิงบวกของ Ventrella สังเคราะห์ เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกให้แก่ นักศึกษาวิชาชีพครู ประกอบด้วย กิจกรรม 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม เป็นเวลา 10 สัปดาห์ การออกแบบกิจกรรม มีการสอดแทรกขั้นตอนการฝึกคิดเชิงบวกอย่างต่อเนื่องกับปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย นักศึกษาวิชาชีพครู สาขาวิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ 1 มีอายุอยู่ระหว่างการเป็นวัยรุ่นตอนปลาย คาบเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุ 17-19 ปี พัฒนาการของวัยนี้มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่โดดเด่น มีความอ่อนไหวของจิตใจสูงกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลายมีการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2565) การศึกษาอยู่ในวิชาชีพ ที่ต้องมีความรับผิดชอบสูงทั้งเตรียมความพร้อมที่จะไปทำหน้าที่ดูแลนักเรียนอธิบายและประสานผู้ปกครองนักเรียน ชุมชน ผู้นำชุมชน และมีภาระหน้าที่ทางเอกสาร กระบวนการทางการศึกษา ซึ่งนักศึกษาต้องฝึกฝนให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้อย่างเชี่ยวชาญ การที่นักศึกษาวิชาชีพครูมีภาระหน้าที่ทางการเรียนที่ต้องมีความเชี่ยวชาญในศาสตร์ที่ตนสอนและต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในกรอบของการมีวินัยไม่สามารถใช้ชีวิตตามแบบวัยรุ่นทั่วไป อีกทั้งต้องเข้ารับการอบรมเพื่อบ่มเพาะให้เกิดคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อการเป็นครู อาจก่อให้เกิด ความกดดันจากความคาดหวังในตนเอง ความเครียดสะสม ซึ่งนำมาสู่โรคภัยทางสุขภาพจิต ตลอดจนกระทบความสุขในการเรียนและชีวิตส่วนตัวได้

ด้วยเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการสร้างเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้แก่ นักศึกษาวิชาชีพครู โดยการพัฒนาให้มีการคิดเชิงบวกเพื่อให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาและรับแรงกดดันจากความเครียดได้อย่างมีสติ มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

คำถามของการวิจัย

คุณลักษณะการคิดเชิงบวก ของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ หลังการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นอย่างไร

สมมุติฐานของงานวิจัย

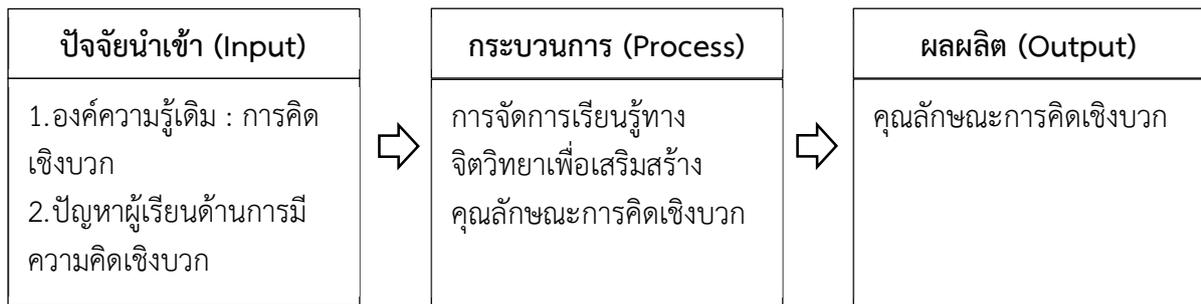
คุณลักษณะการคิดเชิงบวก ของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ หลังการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่สูงกว่าก่อนการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวก ของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ หลังการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สร้างขึ้นมา จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ทฤษฎีของธอร์นไดร์ ทฤษฎีของพาลอฟ ทฤษฎีของสกินเนอร์ ทฤษฎีของแบนดูรา ผสมกับแนวคิดทฤษฎีความคิดเชิงบวก ของ Ventrella (2001) โดยทฤษฎีพื้นฐานแนวความคิดเชิงบวกของ Ventrella ได้ระบอบุคคลประกอบของ การคิดเชิงบวกไว้ 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) การมองโลกในแง่ดี 2) ความเชื่อ 3) ความมุ่งมั่น 4) ความมั่นใจ 5) ความอดทน



ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงกรอบแนวคิดในงานวิจัย

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณลักษณะการคิดเชิงบวก

1. ความหมายของคุณลักษณะการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวกเป็นคุณลักษณะที่เป็นบุคลิกภาพภายในของมนุษย์ การศึกษาการคิดเชิงบวกเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นจิตวิทยาแนวใหม่ ที่มุ่งเน้นการใช้ชีวิตที่มีความสุข เป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าการบำบัดรักษา การศึกษาการคิดเชิงบวกในปัจจุบันเป็นไปอย่างกว้างขวาง และถูกนำมาประยุกต์ใช้ในหลายวงการ ทั้งวงการทางการศึกษา วงการภาคอุตสาหกรรม และวงการทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

มีผู้ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกหลายท่าน อาทิ

ปัญญาญ วรวัฒน์ชัย (2565) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า เป็นกระบวนการทางความคิด ที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมาย ที่มีต่อสถานการณ์และคนอื่นในแง่ดี

มลิวลัย เทพมงคล (2563) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก เป็นการที่บุคคลมีแรงโน้มถ่วงจิตใจให้มีเจตคติในแง่ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น แม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ลำบากต่อการคิดและการมองในแง่ดีตลอดจนถึงการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม

ศิริณญา จีระเจริญพงศ์ (2556) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าการคิดเชิงบวกหมายถึงการคิดที่มีหลักการและเหตุผลเกี่ยวกับทุกสิ่งในชีวิตการสร้างความรู้สึที่ดี ความพึงพอใจ และการเป็นสุขในอารมณ์ความคิด

โดยสรุป ความหมายของการคิดเชิงบวก หมายถึง กระบวนการทางความคิด ที่ประกอบไปด้วยหลักการเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งรอบตัว มีการรับรู้ การแปลความหมาย สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สถานการณ์ที่ต้องเผชิญ และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นในมุมมองของการมีเจตคติที่ดีที่มีการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่อตนเองและผู้อื่นในทางเหมาะสม

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณลักษณะการคิดเชิงบวก มีผู้กล่าวถึงหลายแนวคิดทฤษฎี ดังนี้ ศาสตราจารย์มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman, 2013) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นผู้วางรากฐานของการศึกษาศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) กล่าวถึง The theory of well-being แนวคิดความผาสุกทางจิตใจ โดยเน้นว่าความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยการปรับองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ให้เกิดความสมดุล และเหมาะสม รวมเรียกว่า PERMA MODEL องค์ประกอบทั้ง 5 ประกอบด้วย 1) P มาจาก Positive Emotional หมายความว่า การสร้างอารมณ์เชิงบวก ให้เกิดขึ้นมีอารมณ์ที่ดีอยู่เสมอ 2) E มาจาก Engagement หมายความว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในงาน การแบ่งเวลาไปใช้กับคนที่ตนเองต้องการใช้เวลาว่างหรือแบ่งเวลากับงานกิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนใจ 3) R มาจาก Relationship การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การชื่นชมยินดี กับผู้อื่นด้วยความจริงใจ 4) M มาจาก Meaning หมายความว่า การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย อาทิ การได้ช่วยเหลือผู้อื่น 5) A มาจาก Accomplishment หมายถึงการมีความสุขกับสิ่งเล็กน้อยในชีวิต ชื่นชมตนเองกับความสำเร็จเล็กๆ อาทิ การทำงานบางอย่างเสร็จตามกำหนด การคิดเลขได้ถูกต้อง การปลูกต้นไม้แล้วได้ผล การสอนเด็กนักเรียน แล้วเด็กอ่านได้ตามที่สอน

การเริ่มต้นของการศึกษา แนวคิดที่เกี่ยวกับการคิดเชิงบวกนักจิตวิทยารุ่นแรกที่ใช้คำว่า การคิดเชิงบวก (Positive thinking) คือวิลเลียม เจมส์ (William James, 1910 อ้างถึงใน ปัญญาถ วรรณชัย, 2565) วิลเลียม เจมส์ สนใจศึกษาเกี่ยวกับหน้าที่ของจิตที่แสดงออกซึ่งพฤติกรรมของบุคคลเป็นผู้นำของกลุ่มหน้าที่จิต (Functionalism) โดยกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับจิตในส่วนที่เป็นสัญชาตญาณ (Instinct) เขาเชื่อว่ามนุษย์สามารถกำหนดชะตาของตนเอง โดยพลังของการคิดบวกบุคคลสามารถเปลี่ยนชีวิตของตนเองได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงความคิดในเวลาต่อมานักการศึกษา ชื่อว่า เวลเทรลล่า (Ventrella) ได้กล่าวถึงการคิดบวกว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของคนในองค์กรเป็นปัจจัยที่สำคัญของการทำงานที่ตีร่วมกัน

ในปัจจุบันมีนักจิตวิทยา นักการศึกษา นักวิชาการ ตลอดจนนักธุรกิจรุ่นใหม่ ให้แนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่น่าสนใจหลายท่าน อาทิ มาร์ก ซักเกอร์เบิร์ก ผู้ก่อตั้ง บริษัทเฟซบุ๊ก (Facebook) เป็นผู้ให้ความสำคัญกับการคิดเชิงบวก โดยมีการแนวคิดว่าการมีความคิดเชิงบวกก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การมีพลังในตนเองและพลังจากการคิดเชิงบวกจะแผ่ไปถึงคนรอบข้าง สร้างแรงใจแก่ผู้อื่นได้

แองเจลา ลี ดักเวิร์ธ (Angela L. Duckworth, 2016) นักจิตวิทยา ชาวอเมริกัน ได้กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนและในชีวิตว่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางสติปัญญา แต่ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของบุคคลคนนั้น การมีความคิดเชิงบวก การอดทน ตั้งใจ การมีความเพียรพยายามในเป้าหมาย

เดอโบโน (Derbono, 1985) นายแพทย์เอ็ดเวิร์ด ชาร์ล ฟรานซิส เดอโบโน ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีหมวก 6 ใบ ที่แพร่หลายไปทั่วโลกโดยกล่าวถึงหมวกใบสีเหลือง ที่มีความหมายถึงการคิดเชิงบวก สีเหลืองเป็นสีของแสงแดด ความสดใส การเปิดใจในการพัฒนาสิ่งใหม่ ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีการศึกษาในประเทศไทยมานาน เป็นระยะเวลาหลายสิบปีแต่ยังมีการประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนน้อยมาก อย่างไรก็ตามมีนักวิชาการทางการศึกษาหลายท่านได้มีการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับการพัฒนาผู้เรียน อาทิ ปรียานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์ และสุภัทร ชูประดิษฐ์ (2565) ได้ศึกษาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและสรุปแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกได้ เป็น 3 กลุ่มแนวคิดหลัก คือ 1. กลุ่มแนวคิดคุณลักษณะเชิงบวกหรือจุดแข็งของบุคคล 2. กลุ่มแนวคิดทุนจิตวิทยาเชิงบวก 3. กลุ่มแนวคิดแนวโน้มของบุคคลที่มีคุณลักษณะเชิงบวกและมีการศึกษาการนำแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียน โดยมีเทคนิควิธีการที่สำคัญคือ 1. การจัดบรรยากาศทางกายภาพ 2. การสร้างความรู้สึกลดอดภัย

ให้กับผู้เรียน 3. การสร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนเกิดความท้าทาย 4. การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
5. การส่งเสริมผู้เรียนมีอิสระทางความคิด

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยมีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 372 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาชีพรู หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู ในภาคการศึกษา ที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นแบบวัดที่มีลักษณะคำถามปลายปิด (Close-ended Form) ให้ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 50 ข้อ

คะแนนของแบบวัดการคิดเชิงบวก มีค่าอยู่ระหว่าง 50 – 250 คะแนน แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยแบ่งได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 50-116 คะแนน หมายถึง การคิดเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 117-183 คะแนน หมายถึง การคิดเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 184-250 คะแนน หมายถึง การคิดเชิงบวกอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

แบบวัดการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามและความสอดคล้องของข้อคำถาม กับนิยาม ผู้วิจัยได้นำแบบวัดให้ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ของข้อคำถาม และนำผลการตรวจสอบมาคำนวณหาค่า IOC (Item Objective Congruence Index) คำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีค่า IOC เท่ากับ 0.67 ทุกรายการ

2. การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบวัดการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่แก้ไขจากข้อแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพรู ชั้นปีที่ 1 สาขานาฏศิลป์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ดำเนินการหาค่าความเชื่อมั่น แบบวัดโดยใช้วิธีของคูเดอร์ (Kuder-Richardson) มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.83

การดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาชีพรู ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาไทย จำนวน 60 คน ด้วยตนเอง โดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าพบนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง และให้ทำแบบวัดการคิดเชิงบวก (Pre-test)
2. ดำเนินการกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 กิจกรรมการเรียนรู้ เป็นเวลา 50 นาที
3. หลังสิ้นสุด 10 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ทำแบบวัดการคิดเชิงบวก หลังเรียน (Post-test) ดำเนินการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล นำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการทางสถิติ ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการคิดเชิงบวก ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยวิธี t-test Dependent

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ แยกตาม เพศ (n=60)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	10	16.66
หญิง	50	83.33
รวม	60	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 50 คน (ร้อยละ 83.33) และเป็นเพศชาย จำนวน 10 คน (ร้อยละ 16.66)

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวก ของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (n=60)

คุณลักษณะการคิดเชิงบวก	n	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ก่อนการเรียนรู้	60	132.33	23.05	9.01	.001
หลังการเรียนรู้	60	201.55	23.16		

P < .01

จากตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างหลังการเรียนรู้ผ่านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สูงกว่าก่อนการเรียนรู้ผ่านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.001)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของคุณลักษณะการคิดเชิงบวกหลังการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมจากผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิง

บวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สามารถเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ อาจเกิดขึ้นจาก 1) การใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ที่ผสมผสานกันหลายเทคนิค โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียนที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายคาบเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในช่วงวัยนี้ผู้เรียนมีพัฒนาการที่โดดเด่นในทุกด้าน โดยเฉพาะพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม มีการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2565) มีอารมณ์วัยรุ่นที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเรียนรู้ กระตือรือร้นกับกิจกรรมกลุ่มที่ทำร่วมกับเพื่อน มีความให้ความสำคัญกับเพื่อนและกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกัน กิจกรรมที่มีการวางแผนแบบคลาสสิกและการวางแผนแบบผลกระทบ การเสริมแรงในรูปแบบต่าง ๆ ดึงดูดใจผู้เรียนในวัยนี้ได้มาก อาทิ การได้เล่นเกม มีรางวัลเสริมแรงทางบวก นอกจากนี้แล้วผู้เรียนยังมีพัฒนาการทางสติปัญญาตามวัยผู้ใหญ่ตอนต้น สามารถใช้เหตุผลในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สถานการณ์ทางจิตวิทยาได้ดี และถูกโน้มน้าวโดยเทคนิคของทฤษฎีการเรียนรู้แบบปัญญาสังคมของแบนดูรา จากการพิจารณาต้นแบบผ่านวิดีโอเป็นผลทำให้เกิดคุณลักษณะการคิดเชิงบวกที่สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการเรียนรู้ 2) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาวิชาชีพรูที่อยู่ในวัยเดียวกันมีพัฒนาการที่คล้ายคลึงกันมีเป้าหมายทางอาชีพที่คล้ายกัน สนใจปัญหาทางอาชีพที่คล้ายกันทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มีความราบรื่น 3) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีการวางกิจกรรมที่ต่อเนื่องสัมพันธ์กันตามขั้นตอนการฝึกคิดเชิงบวก ในเวลาที่เหมาะสมเป็นผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเก็บประสบการณ์ (Assimilation) จากสถานการณ์สะสมในสมองทำให้กระบวนการทางสมองของผู้เรียนเกิดการปรับประสบการณ์ใหม่และประสบการณ์เดิมมีผลให้ผู้เรียนเกิดโครงสร้างทางปัญญาใหม่ เป็นไปตามกระบวนการทางปัญญาของทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญาของเพียร์เจย์ ส่งผลให้คุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรูกลุ่มตัวอย่างเพิ่มสูงขึ้น ผลการศึกษาของงานวิจัยนี้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยทางด้านการพัฒนาการคิดเชิงบวกหลายงาน อาทิงานวิจัยของ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558) ที่มีการศึกษาวิจัยในเรื่อง การศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง กล่าวคือมีความคิดเชิงบวกสูงขึ้นและงานวิจัยของ อุษณี กิรติวิโรจน์สกุล (2566) ที่ทำการศึกษามผลของการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพรู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สามารถเพิ่มคุณลักษณะการคิดเชิงบวก ของนักศึกษาสาขาวิชาชีพรูได้ ดังนั้น จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ กับนักศึกษากลุ่มอื่นๆ เพื่อขยายการวิจัยให้กว้างขึ้น และมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้คุณลักษณะการคิดเชิงบวก มีความยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การทำงานวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการทดลองในกลุ่มที่ใหญ่ขึ้น ขยายการทำงานวิจัย โดยศึกษาประชากรที่แตกต่างไปจากนักศึกษาวิชาชีพรู เป็นนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ และควรมีการศึกษานักเรียนสายสามัญและสายอาชีวะ

2.2 ทดลองติดตามผลในระยะเวลาที่ยาวนานมากกว่าเดิม เพื่อศึกษาความคงทนของ
คุณลักษณะการคิดเชิงบวกที่สูงขึ้นจากการทดลองและหาแนวทาง ในการพัฒนาให้เกิดความคงทนมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในทางจิตวิทยาการศึกษา โดยก่อให้เกิดรูปแบบการจัดการ
เรียนรู้แนวใหม่ที่มีการออกแบบโดยใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาการเรียนรู้เป็นฐานของการออกแบบ
อย่างผสมผสาน ในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ทั้งทฤษฎีของธอร์โดร์ พาฟลอฟ สกินเนอร์
และแบนดูรา ผสมผสานกับแนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ของ Ventrella ทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการ
เรียนรู้ และปรับพฤติกรรมอันเป็นบุคลิกภาพภายในของผู้เรียนให้เป็นไปตามที่พึงประสงค์ การปรับบุคลิกภาพ
ภายใน เพิ่มคุณลักษณะการคิดบวก ลดพลังการคิดลบมีความอยากและต้องใช้เวลา ตลอดจนใช้กระบวนการ
เทคนิคทางจิตวิทยาในการโน้มน้าวใจผู้เรียนที่วางแผนสอดรับกันอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการจัดการเรียนรู้ทาง
จิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการคิดเชิงบวกนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง
ทั้งในสถาบันการศึกษาทุกระดับชั้น และในการทำงานทุกองค์การ ทั้งนี้เนื่องจากคุณลักษณะการคิดเชิงบวก
เป็นพื้นฐานของความสุขในชีวิตการเรียนและการทำงาน ทุกข์สุขอยู่ที่จิตใจ วิธีคิด และมุมมองของตนเองเป็น
หลักใหญ่ แม้ผู้เรียนจะเผชิญปัญหาที่เป็นสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจหรือเกิดจากผู้อื่นกระทำ
เกิดขึ้นก็จะมองเห็นโอกาสในวิกฤติ และสามารถแก้ปัญหาผ่านพ้นไปได้ด้วยดีคุณลักษณะการคิดเชิงบวกมี
ความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อผู้มีอาชีพในสายการศึกษา โดยเฉพาะครูที่เป็นต้นแบบของผู้เรียน ด้วยเหตุนี้จึงควร
บ่มเพาะให้เกิดขึ้นในตัวของนักศึกษาวิชาชีพรุกก่อนการจบการศึกษาไปประกอบอาชีพ เพื่อให้ผู้เรียนมี
ความสามารถในการเผชิญกับปัญหา รับมือกับปัญหาได้ด้วยสติ เหตุผล การมองโลกในแง่ดี นำพาตนเองให้
ประสบความสำเร็จความสุขในชีวิต เป็นต้นแบบให้กับนักเรียนที่ตนเองสอนในอนาคตได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2567). *นโยบายการพัฒนาสุขภาพจิตประจำปีงบประมาณ 2568*.
<https://dmh.go.th/intranet/p2568/policyDMH2568>
- ปรียานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์ และ สุภัทร ชูประดิษฐ์.(2565). จิตวิทยาเชิงบวก กลยุทธ์เพื่อพัฒนาผู้เรียนใน
ศตวรรษที่ 21. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 7(1). 1-14.
- ปัญญาญา วรวัฒน์ชัย. (2565). การคิดเชิงบวก. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้าน
สมเด็จเจ้าพระยา*, 16(2).191-223.
- พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ. (2561). การคิดเชิงบวกตัวแปรเพื่อพัฒนาชีวิต. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*,
11(3). 1958-1978.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). การศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้
คำปรึกษากลุ่ม. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*,
9(2). 131-146.
- พันธุ์ชัช ศรีทิพพันธุ์, วรณัฐภรณ์ ชาลีรักษ์, วิจิตร แผ่นทอง, และ พูลวงศ์ สุขสว่าง. (2559).
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวกในการทำงานของข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษา :
การวิเคราะห์ MIMIC. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 1(9). 1336-1348.
- มนทกานต์ เมฆรา. (2567). *จิตวิทยาเชิงบวก*. ส อินฟอร์เมชั่น.

- มลิวัลย์ เทพมงคล. (2563). การสร้างแบบวัดการคิดเชิงบวกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยนเรศวร].
- ศรินยา จิระเจริญพงศ์ (2556). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความคิดเชิงบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัด สำนักงานพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 11. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2565). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 14). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อชรา เอิบสุดสิริ. (2565). จิตวิทยาสำหรับครู. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุษณี กীরติโรจน์สกุล. (2566). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. [วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์].
- Angela L. Duckworth. (2016). *Angela Duckworth on passion, Grit and Success*.
[https://www.nytimes.com/2016/04/10/education/edlife/passion:grit - success.html](https://www.nytimes.com/2016/04/10/education/edlife/passion:grit-success.html).
- Derbono, Edward. (1985). *Six thinking hats*. England. Penguin Books.
- Joyce.B., and Well.M. (2009).*Model of teaching (8th ed)*. Boston: Pearson Education Inc
- Norman Vincent peale. (2020). *The Power of Positive thinking*. USA: pearson.
- Seligman. M.E.P. (2013). *Flourish : a visionary new understanding of happiness and well being*. New York: Atria Books.
- Singh. K. and Jha. S. D. (2008). Positive and Negative Affect. And grit as predictor of happiness And life Satisfication. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
[https://www.researchgate.net/publication/285749956_Positive_and _negative_affect_and_grit_as_predictors_of_happiness_and_life_satisfaction](https://www.researchgate.net/publication/285749956_Positive_and_negative_affect_and_grit_as_predictors_of_happiness_and_life_satisfaction)
- Ventrella. (2001).*The Power of Positive Thinking in Business*. London: Vermilion.