

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*
The Effects of Positive Psychology Capital Enhancement
Program of Students, Faculty of Education,
Buriram Rajabhat University

พัชรี ทุ่งแก้ว

Patcharee Thungkaew

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Buriram Rajabhat University, Thailand

E-mail: patchareethoongkaew@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง 2) เปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกระยะหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3) เปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 4) เปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ระยะก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง และ 5) เปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะก่อนทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปี 3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่มีค่าความเชื่อมั่น .89 และโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง

ผลการวิจัยพบว่า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($I \times G$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*ได้รับบทความ: 5 สิงหาคม 2564; แก้ไขบทความ: 9 ธันวาคม 2564; ตอรับตีพิมพ์: 12 ธันวาคม 2564

Received: August 5, 2021; Revised: December 9, 2021; Accepted: December 12, 2021



3. ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก; โปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

Abstract

This research of objective to: 1) there was a significant interaction between the techniques and the durations of the experiment at the .05 level, 2) Comparison of the post period positive psychology capital score of the experimental group and the control group, 3) Comparing the follow-up positive psychology capital period of the experimental group and the control group, 4) Comparing the pre period and post-experimental positive psychology capital score of the experimental group and 5) compared the positive psychology capital scores in the pretest and follow-up phases of the experimental group. Quasi-experimental research. The 24 samples were purposive sampling from 3rd year students of the Faculty of Education, Buriram Rajabhat University. The research instruments were 1) positive psychological capital assessment form with a reliability of .89 and 2) a positive psychological capital enhancement program. Data were analyzed with mean, standard deviation and two way repeated measures ANOVA.

The research found that:

1. There was Interaction between experimental methods and experimental periods at the significance statistical level of .05
2. The experimental group that participated in the positive psychological capital enhancement program had a higher psychological capital scores of post-experiment than the control group at significance statistical the .05 level.
3. The experimental group that participated in the positive psychology capital enhancement program had a psychological capital scores in the follow-up period higher the control group at significance statistical the .05 level.



4. The experimental group that participated in the positive psychology capital enhancement program had a higher psychological capital scores in the post-experiment period than in the pre-experiment period at significance statistical the .05 level.

5. The experimental group that participated in the positive psychology capital enhancement program had a psychological capital scores the follow-up period a higher than in the pre-experiment period with at significance statistical the .05 level.

Keywords: Positive Psychological Capital; Positive Psychological Capital Enhancement Program

1. บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีโอกาสเกิดภาวะวิกฤตมากวัยหนึ่ง เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ บริโภคนิยมและวัตถุนิยม วัยนี้จึงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน กลุ่มเพื่อน เศรษฐกิจ และสังคม ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข และส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ และคณะ, 2556)

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกที่ทำความเข้าใจ อธิบาย และจัดการกับพฤติกรรมมนุษย์ที่ซับซ้อนได้ดีที่สุด (อังศินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, 2561, หน้า 1-22) มุ่งเน้นความสามารถและพัฒนาบุคลิกภาพของเรา มีพื้นฐานของความสุขโดยการ

พัฒนาที่จุดแข็งของบุคคล ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก กำหนดเป้าหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดีการมีความหวัง การมีความสุขร่วมกับการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตเพื่อมีความสุข (เกสร มัยจิน, 2559, หน้า 673-681) ซึ่งต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology capital: PPC หรือ PsyCap) ประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการคือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับขีดความสามารถของตนเองที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา 2) ความหวัง (Hope) คือความคาดหวังว่าตนเองจะได้รับประสบการณ์ในทางบวกและเชื่อว่าตนเองจะมีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของตนในทางบวกได้ 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตในเชิงบวก และความปรารถนาหรือจุดมุ่งหมายของตนเองจะบรรลุเป้าหมายหรือถูกเติมเต็มอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และ 4) ภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) เป็นความสามารถของบุคคลในการสะท้อนกลับหรือการกลับสู่สภาพเดิมหลังจากเผชิญกับความยากลำบาก ความขัดแย้ง ความ



ล้มเหลวหรือแม้แต่เหตุการณ์ในเชิงบวกความก้าวหน้าและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น (สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, 2560, หน้า 1-12; วิธัญญา วัฒนโธ, 2561, หน้า 74-83)

ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้เรียนได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักสภาพแวดล้อมสามารถเลือกและตัดสินใจได้ การแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมุ่งเน้นการพัฒนาจุดแข็งทางบวกของบุคคล เพื่อการเติบโตและความสำเร็จในชีวิต อันมีทฤษฎี งานวิจัยหลายชิ้นรองรับ สามารถวัดและพัฒนาได้ทั้งยังก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกในการทำงาน และสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ด้วยโปรแกรมระยะสั้น (micro intervention) (Hodges T., 2010 อ้างถึงใน สุณิสรา คินทรักษ์, 2558, หน้า 49-57) และจากประสบการณ์การจัดบรรยายภาคในชั้นเรียนในช่วงหลายปีที่ผ่านมาของผู้วิจัย และในฐานะอาจารย์ผู้สอนได้พบปัญหาบางประการของผู้เรียน เช่น การทำงานของผู้เรียนไม่บรรลุเป้าหมายหรือไม่มีประสิทธิผล งานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด ขาดการวางแผนที่ดี ขาดความกระตือรือร้น มีความเฉื่อยชา สิ้นหวัง เบื่อหน่ายง่าย ขาดจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความคาดหวังสูงเกินไป เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะเกิดเป็นภาวะความเครียดสะสม และส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตตามมา สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าปัญหาสุขภาพจิตหากไม่ได้รับการช่วยเหลือบำบัด

รักษาที่ถูกต้องจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน ทำให้ผลการเรียนต่ำ และมักจะเกิดขึ้นกับกลุ่มนักศึกษา (Vaez & Laflamme, 2008, pp. 183-196) ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าหากนำโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมาบูรณาการร่วมกับการเรียนการสอน ผลจากการวิจัยในครั้งนี้จะช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ช่วยพัฒนาจุดแข็งทางบวกของบุคคลเพื่อการเติบโตและความสำเร็จในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีเกิดขึ้นต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกระยะหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกระยะก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง
5. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกระยะก่อนทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ใช้แบบแผน



การทดลองแบบ Two between-subjects variable and one within-subjects variable

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 608 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) ด้วยการคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 60 คน จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์พิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็น 2 กลุ่ม (Random selection) แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple sampling) อีกครั้ง เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คนโดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก (ได้รับการสอนแบบปกติ)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) ตัวแปรอิสระ (Independent variables) ได้แก่ วิธีการทดลอง จำแนกเป็น 2 วิธี ดังนี้ (1) ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก (2) ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก และระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ (1) ระยะก่อนการทดลอง (2) ระยะหลังการทดลอง (3) ระยะติดตามผล และ 2) ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ คะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย (Thai-Psychological Capital Inventory) พัฒนาโดยวิธัญญา วัฒนโธ (2561, หน้า 74-83) จำนวน 24 ข้อ แบ่งต้นทุนทางจิตวิทยาออกเป็น 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และภูมิคุ้มกันทางใจ คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .89 2) โปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้กรอบพื้นฐานแนวคิดต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของเซลิกแมน และคณะ (Seligman et al., 2009 pp. 293-311) และองค์ประกอบของต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Luthans, Youssef & Avolio, 2009) ที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และภูมิคุ้มกันทางใจ รูปแบบความเหมาะสมกับองค์ประกอบต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60-1.00

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยขอรับคำยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างโดยอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการดำเนินการวิจัยและแจ้งกลุ่มตัวอย่างถึงข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ ผลวิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ทางการวิจัยเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ 1) ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยนำแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมตั้งแต่



25 เปอร์เซ็นไทม์ลงมา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน คะแนนที่ได้ในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test) 2) ระยะทดลอง สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก โดยดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมด้วยวิธีการสอนแบบปกติ 3) ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกคะแนนในครั้งนี้ เป็นคะแนนในระยะหลังทดลอง (Post-test) และ 4) ระยะติดตามผล หลังการทดลองเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกคะแนนที่ได้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลมาหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนจากแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล และวิเคราะห์ข้อมูล (Two way repeated measures ANOVA) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทางเพื่อทดสอบค่าปฏิสัมพันธ์จากผลหลัก (Main effect) และทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง พร้อมทั้งเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

4. สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ส่งผลร่วมกันต่อต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เนื่องจากในระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปถึงระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล พบว่า



ได้ผลที่แตกต่างกันคือกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นรูปแบบกิจกรรมโดยใช้องค์ประกอบของต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อเสริมสร้างการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถปรับตัวหรือปรับความต้องการของตนเองให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมที่อยู่ร่วมกับสังคมที่เกี่ยวข้องได้ดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคมเพิ่มขึ้นอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ Youself, Luthans & Avolio (2007) ที่กล่าวว่าต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นลักษณะเชิงบวก เป็นจุดแข็งในการสร้างพลังสิ่งที่ดีที่สามารถวัดพัฒนา (stake-like) และเพิ่มพูนความสามารถได้ ซึ่งงานวิจัยที่ได้นำองค์ประกอบต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมาดำเนินการศึกษา พบว่า ส่งผลและมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา เช่น งานวิจัยของธัญญภัทร์ ศิริธรรมาโรจน์ (2560, หน้า 512-529) ศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าโดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้านความภาคภูมิใจในตนเองและ

ความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กันทางบวกคิดเป็นร้อยละ 67.56

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งจะเห็นได้ว่าภายหลังจากที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้เกิดการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคลที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนมากขึ้น เพื่อไปสู่เป้าหมายของสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความมั่นใจว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะมีความยากหรือต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคก็สามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้กลับมาปฏิบัติงานได้ ซึ่งจะเห็นได้จากคะแนนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองภายหลังที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับแนวคิดของ Seligman (2007) กล่าวว่า การมีมุมมองเชิงบวกหรือความคิดเชิงบวกคือ ความรู้สึกอย่างแน่วแน่ว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น รวมถึงความสามารถให้การให้เหตุผลดีๆ มาอธิบายเหตุการณ์ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นอดีตหรือปัจจุบัน ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิธัญญา วัฒน (2561, หน้า 74-83) ศึกษาทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้างโปรแกรมเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้าง



ทุนจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มของนิสิตนักศึกษา โดยผลการทดลองใช้โปรแกรมพบว่า ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของทุนจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มโดยรวม ความหวังระดับกลุ่มและการฟื้นฟูพลังระดับกลุ่มของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Luthans, Youssef & Avolio (2007) ศึกษาวิจัยการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้การศึกษารูปแบบ Micro-Intervention เพื่อพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบตามแบบการทดลอง Control Group Experimental Design การทดลองใช้เวลา 1-3 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนการจัดการและผู้บริหารในองค์กร กลุ่มทดลองดำเนินการภายใต้รูปแบบของ Psychological Capital Intervention (PCI) ส่วนกลุ่มควบคุมใช้หลักการ Group Dynamics และ Teaming Exercise มีการวัดเปรียบเทียบก่อน-หลัง พบว่าสมาชิกของกลุ่มทดลองมีค่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 2

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก มีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งจะเห็นได้ว่าภายหลังจากที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกและหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยได้ติดตามผลอีกครั้ง ยังพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่พบว่ายังมีคะแนนต้นทุน

จิตวิทยาเชิงบวกไม่สูงมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Seligman et al. (2009, pp. 293-311) ที่มุ่งเน้นการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลาง ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวกมีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกาย และวาจา เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ตามมาคือความสุข และสามารถกล่าวถึงรูปแบบของความสุขตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จริยา อัสวเพชรกุล (2558, หน้า 79-86) ที่ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่าพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีพลังทางบวกเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลอง ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความร่วมมือสนใจในกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี โดยมีการระดมความคิดและแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ระหว่างกันจากการสอบถามผู้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้



ทำให้พวกเขาได้มีโอกาสสำรวจตนเองแบบที่ไม่เคยทำมาก่อนและทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นมีเป้าหมายแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนขึ้นรวมทั้งมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Schaufeli et al. (2002, pp. 71-92); Macey & Schneider (2008, pp. 3-30) และ Avey, Luthans & Youssef (2010, pp. 430-452) กล่าวว่า การทำให้งานบรรลุผลตามเป้าหมาย โดยแสดงออกถึงการมีพลัง ความทุ่มเท การมีความสามารถ ประสิทธิภาพ การมีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความกระตือรือร้น และความพยายามอย่างมุ่งมั่น ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุณิสรา คินทรักษ์ (2558, หน้า 49-57) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยากลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยา และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิจัยของ Luthans et al. (2007) และเพื่อนร่วมงานที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยา พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจตนเองและแสดงออกในทางบวกได้เรียนรู้แนวคิดและเทคนิคการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยา นอกจากนี้กิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรมได้บูรณาการแนวคิดและทฤษฎีที่มีความน่าเชื่อถือและมีผลการศึกษารองรับนอกจากนี้กิจกรรมต่างๆ ยังเอื้อให้พวกเขาเข้าใจเกี่ยวกับและเกิดการพัฒนาด้านทุนทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลอง ซึ่งจากการสังเกตขณะเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง พบว่า สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกคือ การที่กลุ่มทดลองให้กำลังใจและการเสริมแรงซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Snyder & Lopez (2002) กล่าวว่าสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น และแนวคิดของ Nelson & Cooper (2007) กล่าวว่า หากบุคคลมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะทำให้บุคคลนั้นเกิดกำลังใจ มีแรงจูงใจ สามารถที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่สิ่งเร้าทางลบได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด โดยใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตัวเอง มาช่วยเป็นต้นทุน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจริยา อัสวเพชรกุล (2558, หน้า 79-86) ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นนโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า พลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองหลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีพลังทางบวกเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของกลุ่มควบคุมอย่าง



มีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาณุจนา สุทธิเนียม (2560, หน้า 17-32) ศึกษา การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษา พบว่า กลุ่มทุนทางจิตวิทยา ของนิสิตครูกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การ ปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยา และเมื่อ สิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุน วิทยาเชิงบวกเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักศึกษา มีพลังบวก มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ มองโลก ในแง่ดี มีภูมิคุ้มกันทางใจ หากจะนำโปรแกรมฯ นี้ ไปใช้กับกลุ่มอื่น ควรศึกษาให้สอดคล้องกับบริบท ที่ต้องการและเหมาะสม

1.2 ภายหลังการทดลอง ควรมีการ จัดกิจกรรมให้กลุ่มที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ ไทล์ มากกว่า 25 คะแนน และกลุ่มควบคุม เพื่อให้ได้รับ ความรู้เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกหลังจากทดลองไปแล้ว 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งมีการเก็บ ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ มากยิ่งขึ้น

2.2 ควรขยายการศึกษาต้นทุน จิตวิทยาเชิงบวกในคณะอื่นๆ ว่ามีองค์ประกอบ ที่เหมือนหรือแตกต่างกับงานวิจัยนี้หรือไม่อย่างไร

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านที่นำมาสร้าง โปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และภูมิคุ้มกันทางใจ จะช่วย เสริมสร้างศักยภาพในตน พร้อมทั้งจะเผชิญผล กระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทางสังคมได้ รวมถึงสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ตลอดจน สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา สุทธิเนียม. (2560). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการให้การปรึกษากลุ่ม. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 17-32.
- เกสร มัยจีน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 24(4), 673-681.
- จริยา อัสวเพชรกุล. (2558). การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(3), 79-86.
- ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ และคณะ. (2556). *พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช.
- ธัญญภัทร์ ศิริจันทร์โรจน์. (2560). ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(3), 512-529.
- วิธัญญา วัฒนโณ. (2561). การประเมินความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับทุนจิตวิทยาเชิงบวกทางวิชาการของ นิสิตนักศึกษาไทย. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 40(2), 74-83.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุณิสสา คินทรักษ์. (2558). ผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 60(1), 49-57.
- สุภารัตน์ ต้นติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด การพัฒนา และความท้าทายในอนาคต. *วารสาร พฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 1-12.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล. (2561). อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐาน ทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัว โดยส่งผ่านความรอบรู้ ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง: การวิจัยผานานวธิ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 24(1), 1-22.
- Avey, J. B., Luthans, F. & Youssef, C. M. (2010). The additive value of Psychological capital in predicting workplace attitude and behaviors. *Journal of Management*, 36(2), 430-452.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. UK: Oxford University Press.



- Macey, W. H. and Schneider, B. (2008). The meaning of employee engagement. *Industrial and Organizational Psychology*, 1(1), 3-30.
- Nelson, D. L. & Cooper, C. L. (2007). *Positive organizational behavior*. London: Sage Publications.
- Schaufeli, W. B., et al. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 3(1), 71-92.
- Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Florida: Houghton Mifflin Harcourt.
- Seligman, M. E., et al. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review Education*, 35, 293-311.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. (2002). *Handbook to Positive Psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Vaez, M. & Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: A longitudinal study of Swedish University students. *Social Behavior and Personality*, 36, 183-196.