

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย Development of Positive Psychology Support Activities Set for Pre-schooler Students

อัมเรศ เนตาสิต*
Ammaret Netasit*

สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lamphang Rajabhat University

*Corresponding author, E-mail: a.netasit@yahoo.com, โทร. 081-6814646

วันที่ส่งบทความ 24 สิงหาคม 2564 วันที่แก้ไขครั้งสุดท้าย 4 ตุลาคม 2564

วันที่ตอบรับบทความ 14 ตุลาคม 2564 วันที่เผยแพร่ออนไลน์ 1 กรกฎาคม 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม และเพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย จำนวน 83 คน สุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 43 และกลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดภาวะเหงาเศร้าแบบสัมภาษณ์ การประชุมสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ และแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการวิจัยทำให้ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย ชื่อชุดว่า “ครูปฐมวัยใส่ใจจิตวิทยาเชิงบวก” ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรม “ชื่อที่สอง” 2) กิจกรรม “คือฉัน” 3) กิจกรรม “สิ่งประดิษฐ์ส่งกำลังใจ” 4) กิจกรรม “กำลังใจจากเพื่อน” 5) กิจกรรม “ลูกบอลกระดาษ” 6) กิจกรรม “โลกสวย” 7) กิจกรรม “วาดภาพบนหัว” และ 8) กิจกรรม “ฉันจะ” หลังจากใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ไปส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักศึกษาครูปฐมวัย พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมของนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า กลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวม ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม สำหรับผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมของนักศึกษาครูปฐมวัย หลังใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมหลังใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครู การศึกษาปฐมวัย ชุดกิจกรรม

Abstract

The objectives of this research were 1) to develop a positive psychological promotion activity set for Pre-school teacher students, 2) to compare positive psychology of the students in the experimental group before and after using the activity set, and 3) to compare the students' positive psychology in the experimental group using the activity set with that of the control group who did not use the activity set. The research sample groups consisted of 83 third year early childhood teacher students. The two groups were randomly sampled to be 43 in the experimental group and 40 in the control group. The research instruments were a document analysis form, an interview form, a focus group discussion of experts, and a positive psychological assessment test. The statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation, and t-test. The research yielded a positive psychological promotion activity set for early childhood education students called "Early Childhood Education Teachers Care about Positive Psychology," which consisted of 8 smaller activities, namely: 1) Second Name 2) It's Me 3) Morale Boosting Invention 4) Morale from Friends 5) Paper Ball 6) Beautiful World 7) Drawing on the Head and 8) I Will.

After using the developed activity set to promote positive psychology with early childhood education teacher students, it was found that the comparative result of the overall positive psychology of the early childhood education teacher students in the experimental group before and after using the positive psychological promotion activity set was different statistically at the significant level of 0.01 with the positive psychology higher after using the activity set than before using the activity set. For the comparative result of the mean differences of the overall positive psychology of the early childhood education teacher students after using the positive psychological promotion activity set of the experimental group and the control group, the mean of the overall positive psychology in the experimental group was higher than that of the control group at a statistically significant level of .01.

Keywords: Positive psychology, Teacher students, Early childhood education, Learning package

บทนำ

ข้อมูลของ ศาสตราจารย์ ดร.เจมส์ เจ เฮกแมน นักเศรษฐศาสตร์ รางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า "การลงทุนพัฒนาเด็กปฐมวัย เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าให้ผลตอบแทนแก่สังคมที่สุดในระยะยาว" โดยผลตอบแทนกลับคืนมาในอนาคตมากถึง 7 เท่า ทั้งเพิ่มคุณภาพทรัพยากรบุคคลของประเทศ และลดอัตราการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต องค์การยูนิเซฟ หน่วยงานของสหประชาชาติซึ่งมีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม พัฒนาการสุขภาพ รวมถึงความเป็นอยู่ของแม่และเด็กในประเทศกำลังพัฒนาระบุว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตามช่วงวัยจะมีทักษะทางกายภาพ ความฉลาดทางด้านสติปัญญา และความฉลาดทางด้านอารมณ์ สูงขึ้นกว่าปกติ นำไปสู่การมีโอกาสในการเรียนรู้ ต่อในระดับที่สูงขึ้น เป็นแรงงานที่มีคุณภาพ มีรายได้สูง ส่งผลให้อัตราการก่อคดีหรือสร้างปัญหาสังคมลดน้อยลงด้วย (สุริยา ฮ่องเสนาะ, 2559) จะเห็นได้ว่าการศึกษาศึกษาปฐมวัย เป็นการศึกษาที่มีความสำคัญยิ่งเพราะเป็นรากฐานของชีวิตมนุษย์และมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเราอย่างมาก การพัฒนาเด็กปฐมวัยควรเริ่มต้นตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี

ซึ่งนักการศึกษาและนักจิตวิทยา มีความคิดเห็นตรงกันว่า การพัฒนาเด็กในวัยนี้เป็นช่วงเวลาสำคัญสำหรับการพัฒนาทางสมอง โดยเฉพาะระบบประสาทและเซลล์สมองจะเจริญโตประมาณร้อยละ 70-80 ของผู้ใหญ่ รวมทั้ง การศึกษาในช่วงวัยนี้เป็น การเตรียมความพร้อมให้เด็กได้เติบโตเต็มตามศักยภาพ โดยให้การอบรมเลี้ยงดูควบคู่กับการให้การศึกษาที่เป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต (นภเนตร ธรรมบวร, 2542)

ผู้ดูแลเด็กและครูมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้เจริญเติบโต พัฒนาไปในทางที่พึงประสงค์ ครูต้องมีหลักวิชาและทักษะในการเลี้ยงดูเด็ก เป็นผู้ให้ทั้งประสบการณ์การเรียนรู้ และประสบการณ์ชีวิต คอยให้แรงเสริม ทำให้เด็กมีชีวิตที่พร้อมรับมือกับสิ่งต่าง ๆ และความไม่แน่นอนที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หัวใจของความเป็นครูอยู่ที่ “ความสุข” ความสุขที่เกิดจากความชอบ จากการทำงาน จากจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ส่งเสริมพัฒนาการให้เด็กได้เกิดรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ซึ่งเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก ดังที่ ดวงพร ผจงเสาวภาคย์ (2559) กล่าวว่า การกระทำของครูจะสร้างพื้นฐานให้กับเด็ก พฤติกรรมทางบวก หรือทางลบของครูที่แสดงออกเด็กจะซึมซับอยู่ในใจตลอดเวลาและจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดในวัยที่โตขึ้น แต่จากการศึกษามาตรฐานวิชาชีพครูการศึกษาปฐมวัย (สุขุม เฉลยทรัพย์, 2559) โดยให้ผู้บริหารสถานศึกษาที่เปิดสอนระดับปฐมวัยทั้งภาครัฐและเอกชน ครูปฐมวัย ผู้ปกครอง ประชาชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันพิจารณาพิจารณาแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาที่แท้จริง พบว่าครูยังมีปัญหา 3 ด้าน คือ 1) ปัญหาด้านการปฏิบัติงานของครูการศึกษาปฐมวัย ที่ขาดคุณธรรมจริยธรรม ขาดความตั้งใจในการทำงาน ไม่มีใจรักในวิชาชีพ รวมถึงภาระงานที่มีมากเกินไปทำให้ไม่มีเวลาเตรียมการสอน และงบประมาณในการพัฒนาสื่อไม่เพียงพอ ทำให้ขาดอุปกรณ์การสอนที่มีคุณภาพ ขาดการอบรมพัฒนาครูให้เข้าใจในวิทยาการใหม่ ส่งผลให้ครูขาดทักษะในการพัฒนาอาชีพและพัฒนาตนเอง 2) ปัญหาการปฏิบัติตนของครูที่ไม่เหมาะสม ไม่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก ไม่มีความรักและความอดทนในวิชาชีพ ทำให้บกร่องในการดูแลเอาใจใส่เด็ก ไม่กระตือรือร้นในการปรับปรุงตนเอง ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ ไม่ให้ความสำคัญและไม่เข้าใจในธรรมชาติของเด็ก และขาดมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้ปกครองและชุมชน และ 3) ปัญหาด้านจรรยาบรรณต่อวิชาชีพ ที่ไม่ยึดมั่นจรรยาบรรณในวิชาชีพครู คิดถึงแต่ประโยชน์ส่วนตัว เพราะไม่ได้ตั้งใจเลือกเรียนครูด้วยความชอบจริง ๆ ตั้งแต่ต้น ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาอาชญากรรม ยาเสพติด และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด ทั้งนี้จากการศึกษาดังกล่าวได้มีข้อเสนอแนะว่า ครูปฐมวัยต้องสอนให้เด็กคิดเป็น ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รู้จักแก้ปัญหา และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้จริง รวมถึงต้องมีความสามารถในการสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจอีกด้วย

จิตวิทยาเชิงบวก คือ จิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกในแง่ดีหรือทางบวก (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์หนึ่งที่จะช่วยให้ครูเข้าใจเด็ก เอาใจใส่ด้วยความรัก การโอบกอด สัมผัส พุดคุย และเล่นกับเด็กเพื่อให้สมองของเด็กได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ เป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (Seligman, 2003) หากครูมีจิตวิทยาเชิงบวกจะส่งผลให้ครูมีความสุขใจการสอน ซึ่งจะส่งผลต่อเด็กให้เด็กเกิดความสุขในการเรียนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ มีความมั่นใจรู้จักปรับตัวเข้ากับ สังคม รู้จักคิด รู้จักพูด รู้จักแก้ปัญหา รู้จักค้นหาคำตอบ หรือมีความพร้อมทั้งกายใจ สังคมและสติปัญญา พร้อมทั้งจะเรียนในระดับสูงขึ้นอย่างมีคุณภาพและศักยภาพ แต่ถ้าครูไม่มีจิตวิทยาเชิงบวกและจัดการเรียนการสอนแบบไม่เข้าใจเด็ก อาจส่งผลให้เด็กเกิดความทุกข์ ไม่มีความคิดสร้างสรรค์เพราะไม่เคยถูกปลอ่ยและส่งเสริมให้คิดอย่างอิสระ ไม่รู้จักแก้ปัญหา เก็บกดที่ไม่ได้เล่นไม่ได้ทำอะไรในสิ่งที่วัยเด็กควรได้ทำ เมื่อเด็กมีโอกาสก็จะหาวิธีที่จะชดเชยในสิ่งที่ขาดหายไปโดยไม่สนใจว่าจะถูกหรือผิด ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กมีปัญหา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก และนำชุดกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่ นักศึกษาครูสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ผู้ซึ่ง

ต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นครูผู้สอนเด็กปฐมวัยในอนาคต โดยยึดเอาจุดแข็งของนักศึกษาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาให้รับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นคนที่มีความหวัง (Hope) มองโลกในแง่ดี (Optimism) และมีความยืดหยุ่น (Resilience) นอกจากนี้ชุดกิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้ยังจะเป็นแนวทางทำงานแนะแนวในมหาวิทยาลัย หรืออาจารย์ผู้สอนนักศึกษาครูปฐมวัยแห่งอื่น ๆ ได้นำไปประยุกต์ใช้ได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย
2. เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม
3. เพื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมและกลุ่มควบคุมที่ไม่ใช้ชุดกิจกรรม

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การพัฒนาสภาวะจิตใจในทางบวก ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็งของบุคคลในทางที่ดี นำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และสามารถจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การที่นักศึกษาเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจที่มีความเชื่อว่างานใด ๆ ไม่ยากเกินความสามารถของตน และสามารถทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ความหวัง (Hope) หมายถึง ความตั้งใจของนักศึกษาที่จะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกสิ้นหวัง มีการวางแผน และแนวทางที่กำหนดไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความคิดของนักศึกษาที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก ไม่มองทุกอย่างเลวร้ายไปหมด และมีหนทางทางแก้ไขได้ มีความสามารถในการยอมรับความจริงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง เชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

1.4 ความยืดหยุ่น (Resiliency) หมายถึง การที่นักศึกษามีความสามารถทางอารมณ์ ปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงานเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น

2. ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย บทบาทของอาจารย์ในการจัดกิจกรรม ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม คำชี้แจงวัตถุประสงค์ สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม สารสนเทศ วิธิตำเนินกิจกรรม และการประเมินผล กิจกรรมจัดโดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้ที่มีจิตวิทยาเชิงบวก เป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 83 คน สุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากแบบกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 43 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกในชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมใช้การนำเข้าสู่บทเรียนแบบปกติ

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง มีการทดสอบก่อนหลังจากทดลอง (Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รูปแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest
E	T1	X	T2
C	T1	-	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	การกำหนดกลุ่มทดลอง
C	แทน	การกำหนดกลุ่มควบคุม
T1	แทน	ทดสอบก่อนการทดลอง Pretest
T2	แทน	ทดสอบหลังการทดลอง Posttest
X	แทน	การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก
-	แทน	สอนตามปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านตัวแปร
 - 1.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมด้วยชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก
 - 1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ จิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาครูปฐมวัย
2. ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพวงศ์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 83 คน
3. ขอบเขตด้านพื้นที่ที่ศึกษา ได้แก่ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพวงศ์

แผนงานและระยะเวลาทำการวิจัย

ระยะเวลาที่ทำวิจัย ได้แก่ วันที่ 1 เดือน ตุลาคม 2558 ถึง วันที่ 30 เดือนกันยายน 2559

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้ดัดแปลงและพัฒนาให้เหมาะสมกับการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบวิเคราะห์เอกสารโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สาระ (Content Analysis) ของ Krippendorff (1980) ซึ่งใช้ในการวิเคราะห์กิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก จากการศึกษาเอกสาร เว็บไซต์ และการสัมภาษณ์
2. แบบสัมภาษณ์ เพื่อสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอายุ 85 ปี ขึ้นไป เก็บข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยคัดเลือกแบบเจาะจงผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาว และใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
3. แบบสัมภาษณ์ เพื่อสัมภาษณ์นักวิชาการด้านจิตวิทยาและการแนะแนว เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก
4. การประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) เป็นการจัดประชุม เพื่อให้สามารถนำชุดกิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้งานได้จริง
5. แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรับจาก จารุวรรณ แสงดวง (2556) และปรับให้สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans; et al (2007) เพื่อใช้วัดการมีจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา

6. แบบสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Observation) ใช้สำหรับสังเกตพฤติกรรมของ
นักศึกษาระหว่างการทำกิจกรรม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ก่อนนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความชัดเจนของการใช้ภาษา เพื่อให้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น มีความครอบคลุม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. นำชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อ หากค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) หรือค่าความตรงเนื้อหา (Content Validity) ถ้าค่าที่คำนวณได้มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปถือว่าชุดกิจกรรมนั้น มีระดับความเหมาะสมที่ยอมรับได้

3. นำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรับจาก จารุวรรณ แสงดวง (2556) และปรับให้สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans, Youssef, and Avolio (2007) เพื่อใช้วัดการมีจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ให้คะแนนเป็นรายข้อคำถาม ความครอบคลุมในประเด็นคำถามการวิจัย (Comprehensiveness) และดูเนื้อหาภาษา (Language) หลังจากนั้นนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ถ้าค่าที่คำนวณได้มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปถือว่าข้อคำถามนั้น มีระดับความเหมาะสมที่ยอมรับได้ นอกจากนั้นยังหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่คล้ายคลึงแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างการวิจัย จำนวน 30 คน แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) วิธีการของครอนบาค (Cronbach) ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกได้ค่าความเชื่อมั่น .91

4. แบบสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Observation) ใช้สำหรับสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างการทำกิจกรรม ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความชัดเจนของการใช้ภาษา เพื่อให้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารอ้างอิงต่างๆ (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา วารสาร รายงานการวิจัย เว็บไซต์ ตลอดจนบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยใช้การวิเคราะห์สาระเพื่อสรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย

2. เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกจากผู้สูงอายุและนักวิชาการจิตวิทยาและการแนะแนว เป็นการสัมภาษณ์รายบุคคล รวมจำนวน 15 คน ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณคนละ 1 ชั่วโมง

3. เก็บข้อมูลโดยการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวก นักวิชาการด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 10 คน เพื่อให้ข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ในการนำชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้

4. เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก เก็บข้อมูลก่อนและหลังการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 83 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาสาระจากเอกสารและเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สาระและสรุปผลการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์กิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาจากการสัมภาษณ์ จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สาระและสรุปผลการวิเคราะห์
3. วิเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยการวิเคราะห์สาระและสรุปผลการจัดประชุม
4. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้
 - 0 หมายถึง ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของนักศึกษา
 - 1 หมายถึง สอดคล้องกับความเป็นจริงของนักศึกษาน้อยที่สุด
 - 2 หมายถึง สอดคล้องกับความเป็นจริงของนักศึกษาน้อย
 - 3 หมายถึง สอดคล้องกับความเป็นจริงของนักศึกษานานกลาง
 - 4 หมายถึง สอดคล้องกับความเป็นจริงของนักศึกษาปานกลาง
 - 5 หมายถึง สอดคล้องกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด
5. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างการดำเนินการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก โดยการวิเคราะห์สาระและสรุปผลการวิเคราะห์

สถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษา มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 วิเคราะห์กิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก โดยการศึกษาเอกสาร ผลการวิจัย และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก
 - 1.2 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก และนักวิชาการด้านจิตวิทยาและการแนะแนวที่มีประสบการณ์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก รวมจำนวน 15 คน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษา
 - 1.3 พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก จากผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ และนำมาพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่เหมาะสม ตามแนวคิดการพัฒนาชุดกิจกรรมของระพีพันธ์ุ โพธิ์ศรี (2549) และนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร
 - 1.4 นำชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมแนะแนวตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง ทั้งในด้านเนื้อหา ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ และนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก
 - 1.5 นำเสนอชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก โดยการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก นักวิชาการด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 10 คน เพื่อให้ข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ในการนำไปใช้ และนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงชุดกิจกรรม เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย

1.6 นำชุดกิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) โดยนำชุดกิจกรรมที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาครูปฐมวัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการนำชุดกิจกรรมไปส่งเสริมพลังจิตวิทยาเชิงบวก ศึกษาความเป็นไปได้ในการนำชุดกิจกรรมประยุกต์ใช้ โดยการหาข้อบกพร่องระหว่างการทดลองใช้ และปรับแก้ก่อนนำไปใช้จริง

2. นำชุดกิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นไปใช้ส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักศึกษาครูปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ให้นักศึกษาครูปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 43 คน และ กลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน ทำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรับจาก จารุวรรณ แสงดวง (2556) และ ปรับให้สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al. (2007) ก่อนดำเนินการรับการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

2.2 นำชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการศึกษาศรีปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยจัดกิจกรรมในช่วงเวลาการนำเข้าสู่บทเรียนจำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที สำหรับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม นำเข้าสู่บทเรียนด้วยวิธีปกติ

2.3 ให้นักศึกษาครูปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 43 และ กลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน ทำแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกหลังได้รับการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

2.4 สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างการร่วมกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

3. สรุปผลการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก โดยการเปรียบเทียบผลการประเมินจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

ผลการศึกษา

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย

ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย ชื่อชุดกิจกรรม “ครูปฐมวัยใส่ใจจิตวิทยาเชิงบวก” มีส่วนประกอบของชุดกิจกรรม ได้แก่ คำนำ บทนำ บทบาทของอาจารย์/วิทยากรในการจัดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก และตัวอย่างแผนการจัดการกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อย 8 กิจกรรม ที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al. (2007) โดยในแต่ละกิจกรรมจะมีคำชี้แจง วัตถุประสงค์ อุปกรณ์ สารสำคัญ วิธีดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล ซึ่งมีรายละเอียดการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “ชื่อที่สอง” และ กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “คือฉัน” ทั้งสองกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มุ่งเน้นให้นักศึกษารู้ความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และส่งเสริมให้นักศึกษามีความเพียรพยายามและความมุ่งมั่นในการทำภาวะกิจต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “สิ่งประดิษฐ์สิ่งกำลังใจ” และ กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “กำลังใจจากเพื่อน” ทั้งสองกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวัง (Hope) มุ่งเน้นให้นักศึกษามีการวางแผนเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายหรือความหวังที่ตั้งไว้ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความคิดหรือมีแรงจูงใจทำในสิ่งที่ตนเองหวังไว้ และเพื่อให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนกันสนับสนุนหรือกำลังใจให้แก่เพื่อนๆ ในชั้นเรียน

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ลูกบอลกระดาษ” และ กิจกรรมที่ 6 เรื่อง “โลกสวย” ทั้งสองกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามองโลกในแง่ดี มีความคิดบวกต่อบุคคลหรือต่อสถานที่ต่าง ๆ มีความสามารถในการยอมรับ

ความจริงในชีวิต และมีความเชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันและอนาคต

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง “วาดภาพบนหัว” และ กิจกรรมที่ 8 เรื่อง “ฉันจะ” ทั้งสองกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่น (Resilience) เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ยากแบบไม่ลดละ สามารถในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค

2. ผลการเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ของนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

ผลการใช้	n	\bar{X}	SD	t
หลังใช้	43	4.24	0.35	12.465**
ใช้	43	3.67	0.37	

** p < 0.01

จากตารางที่ 2 พบว่า โดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความหวัง (Hope) ของนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

ผลการใช้	n	\bar{X}	SD	t
หลังใช้	43	4.14	0.39	8.195**
ก่อนใช้	43	3.60	0.57	

** p < 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า โดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวัง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าเฉลี่ยด้านความหวังหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ของนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

ผลการใช้	n	\bar{X}	SD	t
หลังใช้	43	4.20	0.34	8.788**
ก่อนใช้	43	3.71	0.41	

** p < 0.01

จากตารางที่ 4 พบว่า โดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดี ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าเฉลี่ยด้านการมองโลกในแง่ดีหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความยืดหยุ่น (Resiliency) ของนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

ผลการใช้	n	\bar{X}	SD	t
หลังใช้	43	4.20	0.34	9.553**
ก่อนใช้	43	3.64	0.43	

** p < 0.01

จากตารางที่ 5 พบว่า โดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่น ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าเฉลี่ยด้านความยืดหยุ่นหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมของนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก

ผลการใช้	n	\bar{X}	SD	t
หลังใช้	43	4.20	0.31	13.257**
ก่อนใช้	43	3.66	0.36	

** p < 0.01

จากตารางที่ 6 พบว่า โดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวม ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. ผลการเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกและกลุ่มควบคุมที่ไม่ใช้ชุดกิจกรรม

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมของนักศึกษาครูปฐมวัยหลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการใช้	n	\bar{X}	SD	t
กลุ่มทดลอง	43	4.20	0.31	9.596**
กลุ่มควบคุม	40	3.67	0.17	

** p < 0.01

จากตารางที่ 7 พบว่า โดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวม หลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย ทำให้ได้ชุดกิจกรรม ชื่อชุด “ครูปฐมวัย ใส่ใจจิตวิทยาเชิงบวก” ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อย 8 กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้น กระบวนการกลุ่ม และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังที่ Dinkmeyer (1968) และ Forsyth (2006) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล ประสพการณ์ ทั้งทางบวกและทางลบรวมถึงผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ส่งผลให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและสามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Wilson and Kneisl (1996) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความคิด ความรู้สึกและแนวทางปฏิบัติใหม่ๆ ที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการสื่อสารสองทาง โดยกิจกรรมทุกกิจกรรมมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักศึกษาครูปฐมวัยให้มีความสมบูรณ์พร้อมทางจิตใจ อารมณ์ สังคม เพราะอาชีพครูปฐมวัยเป็นอาชีพที่ต้องเข้าใจเด็ก เอาใจใส่ด้วยความรัก การโอบกอด สัมผัส พูดคุย และเล่นกับเด็กเพื่อให้สมองของเด็กได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ เช่นเดียวกับ Ardichvili (2011) ที่มีความเห็นว่า อาชีพที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกจะมีความสำคัญมากกว่าการประกอบอาชีพที่ต้องใช้ทักษะทางเทคนิคและความรู้เป็นส่วนใหญ่

2. การเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม โดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองมีจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวม ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวม หลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานงานวิจัยที่ว่า นักศึกษามีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังจากใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แสดงว่าชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกมีประสิทธิภาพดี และสามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกในชุดกิจกรรมดังกล่าวได้เน้นให้นักศึกษาได้สำรวจจุดแข็งของมนุษย์ ยึดเอาจุดแข็งของนักศึกษาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ด้วยการให้นักศึกษาได้ร่วมกิจกรรมด้วยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ การเล่นเกม ดุริยทัศน์กรณีศึกษา แสดงบทบาทสมมติ ส่งผลให้นักศึกษาได้พัฒนากระบวนการทางจิต (ความคิด ความรู้สึก) และการแสดงออกที่เป็นไปในทางบวก ทางนำชื่นชม ยินดี มีคุณค่า สอดคล้องกับ จริยา อัสวพรกุล (2558) ที่ได้ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของผู้เรียนวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า พลังทางบวกของผู้เรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองและหลังการติดตามผล มีพลังทางบวกเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังคงสอดคล้องกับ กาญจนา สุทธิเนียม (2561) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่าทุนทางจิตวิทยาของนิสิตครูกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. การเปรียบเทียบจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก จากผลการวิจัยพบว่าโดยเฉลี่ยนักศึกษาครูปฐมวัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวม หลังใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวมหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากชุดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งถือว่าเป็นวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุข มุ่งพัฒนาศักยภาพที่เป็นจุดแข็งของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากแรงผลักดันจากอารมณ์เชิงบวกที่ส่งผลต่อความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองที่แสดงออกทางความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eryilmaz (2015) ที่เสนอว่า ระดับความสุข

ความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนเพิ่มขึ้นจากการเรียนรู้ตามวิธีการสอนที่พัฒนาจากการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในห้องเรียน นอกจากนี้ Jafri (2013) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่อยู่ในระดับสูงมีทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับสูงกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัย มีข้อเสนอแนะสำหรับครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา หรือผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมไปใช้ส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักศึกษา ดังนี้

1. ชุดกิจกรรม “ครูปฐมวัย ใส่ใจจิตวิทยาเชิงบวก” มีทั้งหมด 8 กิจกรรม อาจารย์ผู้นำไปจัดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักศึกษาควรจัดกิจกรรมละ 2 ครั้ง รวมเป็นทั้งหมด 16 ครั้ง โดยสามารถเปลี่ยนโจทย์สถานการณ์ได้ตามความเหมาะสม
2. ชุดกิจกรรม “ครูปฐมวัย ใส่ใจจิตวิทยาเชิงบวก” เหมาะสำหรับใช้ในระหว่างการนำเข้าสู่บทเรียน แต่สามารถนำไปปรับใช้ใน ช่วงอื่นๆ ของการจัดการเรียนการสอนได้ เช่น กิจกรรมระหว่างเรียน หรือกิจกรรมสรุปบทเรียน เป็นต้น ทั้งนี้อาจารย์ผู้สอนอาจสรุปกิจกรรมให้เชื่อมโยงกับเนื้อหาที่สอนก็ได้
4. ชุดกิจกรรม “ครูปฐมวัย ใส่ใจจิตวิทยาเชิงบวก” เป็นชุดกิจกรรมที่สามารถใช้ส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย แต่ทั้งนี้ผู้ที่นำชุดกิจกรรมไปใช้สามารถนำไปปรับใช้กับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม
5. ผลการวิจัยพบว่า เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมย่อยจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที ทั้งนี้เวลาในการทำกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ และต้องวางแผนให้เหมาะสมกับจำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษา ติดตามระดับจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่เป็นผลจากการใช้ชุดกิจกรรม หลังจากผ่านไประยะเวลาหนึ่ง หรือหลังจากที่นักศึกษาสำเร็จการศึกษาออกไปแล้ว
2. เนื่องจากปัจจัยที่ส่งผลต่อจิตวิทยาเชิงบวกของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาครูปฐมวัยโดยเฉพาะด้วย

บรรณานุกรม

- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม.
วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 32(1), 17-32.
- จริยา อิศวเพชรกุล. (2558). การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบ
บูรณาการ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(3), 79-86.
- จารุวรรณ แสงสว่าง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดวงพร ผจงเสาวภาคย์. (2559). *ครูเอ๋ยครูปฐมวัย*. สืบค้น 10 มิถุนายน 2559, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/619244>.
- นภเนตร ธรรมบวร. (2542). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี. (2549). *สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- สุขุม เฉลยทรัพย์. (2559). *ครูปฐมวัยมีปัญหาอะไรบ้าง? แนะนำปรับตามสิ่งแวดล้อม*. สืบค้น 10 มิถุนายน 2559, จาก
<http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9540000106612>.
- สุริยา ช้องเสนาะ. (2559). *การศึกษาของเด็กปฐมวัย หัวใจสำคัญของการศึกษา*. สืบค้น 10 มิถุนายน 2559, จาก
www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/ewt_dl_link.php?nid.
- Ardichvili, A. (2011). Invited reaction: Meta-analysis of the impact of psychological capital on
employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development
Quarterly*, 22(2), 153-156.
- Dinkmeyer, C. (1968). *Reading in group counseling*. Pennsylvania: International Textbook.
- Eryilmaz, A. (2015). Positive Psychology in the Class: The Effectiveness of a Teaching
Method Based on Subjective Well-Being and Engagement Increasing Activity.
International Journal of Instruction, 8(2), 17-32.
- Forsyth, D. R. (2006). *Group dynamic*. CA: Thomson Higher Education.
- Jafri, H. (2013). A Study of the relationship of psychological capital and students. *performance
Business Perspective and Research*, 1(2), 9-16.
- Krippendorff, K. (1980). *Content analysis: An introduction to its Methodology*. California:
Sage Publication.
- Luthans, F., Youssef, CM., & Avolio, BJ. (2007). *Psychological capital: developpoingthe human
competitive edge*. USA: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2003). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize
Your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Wilson, H. S., & Kneisl, C. R. (1996). *Psychiatric nursing*. California: Addison- Wesley Nursing.

Translated Thai References

- Chalueasup, S. (2016). Early childhood education teachers have many problems: recommend to adjust according to the environment. Retrieved June 10, 2016, from <http://www.manager.go.th/qol/viewnews.aspx?MewsID=9540000106612>. [in Thai]
- Khongsanoh, S. (2016). *Early Childhood children education: Heart of the education*. Retrieved June 10, 2016, from www.Parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/ewt_dl_link.php?nid. [in Thai]
- Pajongsaowapak, D. (2016). *Early childhood education teachers*. Retrieved June 10, 2016, from <http://www.gotoknow.org/posts/619244>. [in Thai]
- Phosri, R. (2006). *Statistics for research*. Bangkok: Darn Sttha Press Company Limited. [in Thai]
- Saengduang, J. (2013). *Results of using guidance activity to develop positive psychology of students in secondary education level 2*. Padungpanya school. Nonthaburi: Thammathiraj Open University. [in Thai]
- Suttineam, K. (2018). The development of positive psychological capital of teacher students through group counseling. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 32(1), 17-32. [in Thai]
- Thammaborworn, N. (1999). *Early childhood education curriculum*. Bangkok: Chulalongkorn University. [in Thai]
- Usavapetchakul, J. (2015). The Enhancement of positive strengths of adolescent students through integrative group counseling intervention. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 16(3), 79-86. [in Thai]