ผลของการใช้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

The Effect of Using a Positive Psychology Program to Enhance Self-Leadership in Mathayomsuksa 3 Students under the Office of the Private Education Commission, Bangkok

ชินีพร เวียงพา[1], **ครรชิต แสนอุบล**[2] และ **มณฑิรา จารุเพ็ง**[3]
Chineeporn Weengpar[1], **Kanchit Saenubol**[2] and **Monthira Charupheng**[3]
(Chineeporn.we@bcc1852.com)

Received: May 13, 2026
Revised: July 04, 2026
Accepted: July 22, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก และ 2. เปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แผนการเรียนห้องเรียนปกติ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน แบ่งเป็น

[1] หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา ภาควิชากการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Master of Education Program in Guidance and Counseling Psychology, Department of Guidance and Educational Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

[2, 3] ภาควิชากการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Department of Guidance and Educational Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

ISSN: 3056-9834

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยคัดเลือกกลุ่มทดลองแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้จากการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกและแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง ฉบับปรับปรุง (The Revised Self-Leadership Questionnaire: RSLQ) ฉบับภาษาไทย จำนวน 35 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และ 2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสะท้อนว่าโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผสานกิจกรรมทางจิตวิทยาเชิงบวกกับเทคนิคการให้คำปรึกษาสามารถส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

คำสำคัญ : จิตวิทยาเชิงบวก, โปรแกรมพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง, ผู้นำในตนเอง, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

This study aimed to 1. compare students' self-leadership before and after participating in a positive psychology program and 2. compare self-leadership between the experimental and control groups. A quasi-experimental pretest–posttest control group design was employed. The sample consisted of 40 Grade 9 students enrolled in regular classroom programs under the Office of the Private Education Commission in Bangkok during the second semester of the 2025 academic year. The participants were divided into an experimental group and a control group, with 20 students in each. The experimental group was purposively selected from students who scored at or below the 25th

percentile in self-leadership and voluntarily agreed to participate in the program. The control group was selected through simple random sampling. The experimental group participated in a positive psychology program designed to enhance self-leadership, consisting of 10 sessions of 50 minutes each. The research instruments comprised the positive psychology program and the Thai version of the Revised Self-Leadership Questionnaire (RSLQ), which contained 35 items and had a reliability coefficient of 0.95. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and t-tests.

The findings revealed that 1. the experimental group had significantly higher self-leadership scores after participating in the program than before participation ($p < .05$), whereas no statistically significant difference was found in the control group; and 2. the experimental group had significantly higher self-leadership scores than the control group ($p < .05$). These findings suggest that the positive psychology program, which integrates positive psychology activities and counseling techniques, can enhance self-leadership among Grade 9 students.

Keywords: Positive Psychology, Self-Leadership Development Program, Self-Leadership, Lower Secondary School Students

บทนำ

ประเทศไทยได้กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561–2580 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขัน และการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีในยุค Thailand 4.0 การพัฒนาศักยภาพของเยาวชนจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจอย่างยิ่งหนึ่งในคุณลักษณะสำคัญที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นรากฐานของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 คือความเป็นผู้นำในตนเอง นอกจากนี้ การพัฒนาเยาวชนยังสอดคล้องกับ

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) เป้าหมายที่ 3 การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) ซึ่งมุ่งส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพจิต ความสามารถในการจัดการอารมณ์ การปรับตัวและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาศักยภาพเยาวชนในระยะยาว หนึ่งในคุณลักษณะสำคัญที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นรากฐานของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 คือ ความเป็นผู้นำในตนเอง (Self-Leadership) ซึ่งเป็นความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย กำกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความเป็นผู้นำในตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการกำกับ ควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยอาศัยการตระหนักรู้ในตนเอง การวางแผน การควบคุมพฤติกรรมและการสร้างแรงจูงใจภายใน (Bryant & Kazan, 2013) บุคคลที่มีความเป็นผู้นำในตนเองจะสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กล้าตัดสินใจ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน สามารถปรับตัวและเผชิญอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม รวมทั้ง พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (จตุพร สังขวรรณ, 2557, บุษบา อาจญาทา, 2559) อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ของเยาวชนไทยในปัจจุบันยังสะท้อนข้อจำกัดหลายประการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง ทั้งด้านการกำกับตนเอง การจัดการอารมณ์และการวางแผนชีวิต โดย กรมสุขภาพจิต (2567) รายงานว่า วัยรุ่นไทยจำนวนหนึ่งประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวลและความยากลำบากในการจัดการอารมณ์และเผชิญปัญหา ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจ การเรียนรู้และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน ขณะที่สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) รายงานว่า เยาวชนไทยยังมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและการรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงานในอนาคตได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ผลการประเมิน PISA 2022 ของประเทศไทย ซึ่งเผยแพร่โดย OECD (2023) ยังสะท้อนว่า นักเรียนไทยมีสมรรถนะด้านการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริงต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศสมาชิก OECD รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในการใช้

ศักยภาพของตนเองเพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนในระดับที่ควรได้รับการพัฒนา สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการกำกับตนเอง ความรับผิดชอบและความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษายังคงต้องได้รับการส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเอง โดยเฉพาะด้านการกำหนดเป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจภายใน การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญต่อการเรียน การดำเนินชีวิตและการเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต

นอกจากนี้ คมกริช นันทะโรจพงศ์ และ พิทักษ์ ศิริวงศ์ (2561) ได้ศึกษาภาวะผู้นำในตนเองของวัยรุ่นเจนเนอเรชัน แซด (Generation Z) และพบว่า องค์ประกอบสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเองประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน การจัดการตนเองและความมั่นใจในตนเอง โดยวัยรุ่นจำนวนมากยังต้องการการส่งเสริมองค์ประกอบเหล่านี้อย่างเป็นระบบเพื่อให้สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิต ควบคุมพฤติกรรมและพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกัน งานวิจัยเกี่ยวกับการกำกับตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นยังพบว่า การพัฒนาทักษะการกำกับตนเองสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญ จากสภาพปัญหาและผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของไทยยังเผชิญข้อจำกัดหลายด้าน ได้แก่ การขาดความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง การขาดทักษะการกำหนดเป้าหมายและการวางแผนชีวิต การขาดทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนปัญหาสุขภาวะทางจิตและการปรับตัวทางสังคม ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเอง

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นแนวทางที่ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในการพัฒนาศักยภาพของเยาวชน เนื่องจากมุ่งเน้นการเสริมสร้างจุดแข็ง ศักยภาพและคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล เช่น ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความเข้มแข็งทางอารมณ์ ความอดทนและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเอง

แนวคิดสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก คือ PERMA Model ซึ่งพัฒนาโดย Seligman (2011) อธิบายว่าความผาสุก (Well-being) ของบุคคลประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ P – Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก) หมายถึง การมีความสุข ความพึงพอใจ ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี E – Engagement (ความผูกพันหรือการมีส่วนร่วม) หมายถึง การมีสมาธิและทุ่มเทกับกิจกรรมที่ทำจนเกิดภาวะลื่นไหล (Flow) R – Relationships (ความสัมพันธ์เชิงบวก) หมายถึง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง M – Meaning (ความหมายของชีวิต) หมายถึง การตระหนักว่าชีวิตและการกระทำของตนมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือสังคม และ A – Accomplishment (ความสำเร็จ) หมายถึง การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเองและความมุ่งมั่นจนสามารถบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ องค์ประกอบทั้ง 5 ของ PERMA Model มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ อารมณ์เชิงบวกช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยเสริมสร้างวินัยและความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ที่ดีเอื้อต่อการเรียนรู้และการได้รับกำลังใจจากผู้อื่น การตระหนักถึงความหมายของชีวิตทำให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายและทิศทางของตนเองได้อย่างชัดเจน ขณะที่การมุ่งสู่ความสำเร็จช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ความสามารถในการกำกับตนเองและความพากเพียรในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยออกแบบกิจกรรมเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม และ 3) ขั้นสรุปบทเรียน พร้อมทั้งผสมผสานกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการให้คำปรึกษา อาทิ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด–พฤติกรรม เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถวางแผนชีวิต ควบคุมความคิดและพฤติกรรมทางลบและสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของ ไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan,

2013) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง การตัดสินใจ การสร้างแรงจูงใจและการมุ่งสู่เป้าหมายชีวิต เพื่อประเมินผลการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนอย่างรอบด้าน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถค้นพบศักยภาพของตนเอง มีความพร้อมในการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตทางการศึกษา สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและพัฒนาตนเองสู่การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศต่อไปในอนาคตอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก
2. เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest–Posttest Control Group Design) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แผนการเรียนห้องเรียนปกติ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากความเหมาะสมของรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองและการดำเนินโปรแกรม จากนั้นกำหนดหมายเลขประจำตัวนักเรียนตั้งแต่ 1–300 และใช้ฟังก์ชัน RAND() ในโปรแกรม Microsoft Excel เพื่อสุ่มหมายเลขสำหรับคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นจำนวน 40 คน ทั้งนี้ การคัดเลือกนักเรียนเข้าสู่กลุ่มทดลองใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียน

ที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง จำนวน 20 คน ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อใช้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ โดยไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าร่วมที่มีปัญหาสุขภาพ มีโรคประจำตัว มีภาวะเสี่ยง หรือมีข้อจำกัดที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยและความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ในระหว่างการดำเนินการวิจัย หากนักเรียนเกิดความไม่สบายใจหรือมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ จะได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากครูพยาบาล นักจิตวิทยา และครูแนะแนวประจำโรงเรียนตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 รายการ ได้แก่ 1) แบบวัดภาวะผู้นำในตนเองฉบับปรับปรุง (The Revised Self-Leadership Questionnaire: RSLQ) พัฒนาโดย Houghton และ Neck ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้พัฒนาแบบวัดและใช้ฉบับภาษาไทยที่แปลโดย อิสระ บุญญะฤทธิ์ (2560) แบบวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 35 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ไม่ตรงเลย ไม่ค่อยตรง ตรงเล็กน้อย ค่อนข้างตรง และตรงมากที่สุด ผลการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) มีค่าระหว่าง 0.95–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และ 2) โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยบูรณาการกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงด้านกระบวนการคิดและพฤติกรรมของนักเรียน โปรแกรมได้รับการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้ (Try-out)

โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกดังกล่าวประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์

ของแต่ละกิจกรรม เริ่มจากครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม และกิจกรรมค้นหาจุดแข็ง (Strengths) เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงจุดเด่นและความสามารถของตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิต ครั้งที่ 2 กิจกรรมบันทึกสิ่งที่ดีประจำวัน (Three Good Things) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ผ่านการยอมรับ การชื่นชม และการให้กำลังใจ เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวกและการตระหนักถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 3 กิจกรรมตัวตนที่ดีที่สุดของฉัน (Best Possible Selves Exercise) โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นทางออก (Solution-Focused Counseling) ผ่านการตั้งคำถามกระตุ้นความคิดและการจินตนาการถึงอนาคตที่พึงประสงค์ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ครั้งที่ 4 กิจกรรมการตระหนักถึงสิ่งดีในชีวิต (Counting Blessings) โดยใช้เทคนิคการเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง (Reflective Journaling) เพื่อให้นักเรียนสำรวจความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่ดี รวมทั้งฝึกการตระหนักถึงสิ่งที่ควรขอบคุณในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 5 กิจกรรมการแสดงความขอบคุณ (Gratitude Visit) โดยใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพผ่านการเขียนและมอบจดหมายขอบคุณ เพื่อส่งเสริมการแสดงความรู้สึกอย่างจริงใจ การสร้างความผูกพัน และความไว้วางใจระหว่างนักเรียนกับบุคคลที่มีพระคุณ ครั้งที่ 6 กิจกรรมการดื่มด่ำประสบการณ์เชิงบวก (Savoring Interventions) โดยฝึกการตระหนักรู้อย่างตั้งใจในปัจจุบัน ให้นักเรียนสำรวจและสังเกตสิ่งรอบตัว เช่น ธรรมชาติ เสียง และบรรยากาศ พร้อมระบุและสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อส่งเสริมการรับรู้และซาบซึ้งต่อประสบการณ์เชิงบวกในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 7 กิจกรรมพลิกมุมขำ สร้างผู้นำพลังบวก (Three Funny Things of Leader) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงเชิงบวกผ่านการชมเชย การยอมรับ และการแสดงความสนใจ เพื่อส่งเสริมความมั่นใจ การกล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 8 กิจกรรมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจ (Act of Kindness) โดยใช้สื่อและบุคคลต้นแบบเชิงบวก นำเสนอเรื่องราวของ Nick Vujicic เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมการช่วยเหลือผู้อื่น การเผชิญอุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ครั้งที่ 9 กิจกรรมความหมายของชีวิต (Meaning) โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกผ่านการรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักเรียน เพื่อส่งเสริม

การเรียนรู้ร่วมกัน การเห็นอกเห็นใจ และการตระหนักถึงความหมายของชีวิต และครั้งที่ 10 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศและหอศิลป์ผู้นำเชิงบวก (Positive Leader Gallery) โดยใช้สื่อวิดีโอและกิจกรรมสะท้อนบทเรียน เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมเชิงบวกของผู้นำที่นำไปสู่ความสำเร็จ และเชื่อมโยงพฤติกรรมดังกล่าวกับการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ก่อนการทดลอง (Pretest) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภาวะผู้นำในตนเองฉบับปรับปรุง (RSLQ) เพื่อเก็บข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง ระยะที่ 2 ดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และระยะที่ 3 หลังการทดลอง (Posttest) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัด RSLQ อีกครั้ง เพื่อนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบและวิเคราะห์ผล นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังวิเคราะห์ข้อมูลจากใบงานของแต่ละกิจกรรมในเชิงคุณภาพ เพื่อประกอบการพิจารณาผลการดำเนินโปรแกรม

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งใช้การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม และเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์หมายเลขรับรองโครงการวิจัย SWUEC- 682208 ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research เมื่อ 3 พฤศจิกายน 2568

ผลการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนและหลังของนักเรียนในการเข้ารับโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

(n = 20)

ความเป็นผู้นำในตนเอง	การทดลอง	$\bar{X}$	S.D	t
	ก่อนการทดลอง	1.18	0.05	45.6*
	หลังการทดลอง	2.89	0.16	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียน โดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมรับโปรแกรม ก่อนการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองภาพรวมนั้น มีค่าเฉลี่ย 1.18 และหลังจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรม ผลค่าเฉลี่ยผลการทดลองนั้นมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.89 จากการทดลองในตารางข้างต้น พบว่าหลังการทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาพบว่าค่าเฉลี่ย สรุปได้ว่าความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถเสริมสร้างนักเรียนให้มีความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มขึ้น

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มควบคุม

(n = 20)

ความเป็นผู้นำในตนเอง	การทดลอง	$\bar{X}$	S.D	t
	ก่อนการทดลอง	2.89	0.16	4.59*
	หลังการทดลอง	2.39	0.46	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของนักเรียนของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความเป็นผู้นำในตนเองเท่ากับ 2.89 และค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมรับโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเท่ากับ 2.39 และเมื่อเปรียบเทียบพบว่านักเรียนของกลุ่มทดลองที่ได้ที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สรุปได้ว่าความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถเสริมสร้างนักเรียนให้มีความเป็นผู้นำในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้ สามารถอภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างมุมมองและอารมณ์ทางบวก การตระหนักรู้ในคุณค่าและจุดแข็งของตนเอง (Character Strengths)

ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจภายใน เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่กำลังพัฒนาตนเองและต้องการการยอมรับ ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่จัดสภาพแวดล้อมให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย จึงส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-Efficacy) และกล้าที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต (Bandura, 1997) นอกจากนี้ กระบวนการของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกยังช่วยปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดให้เป็นเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Thought Patterns) โดยฝึกให้นักเรียนรู้จักการประเมินตนเอง การควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญอุปสรรคและการให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ ซึ่งกลไกเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยกระตุ้นทักษะ “ความเป็นผู้นำในตนเอง” (Self-Leadership) ทำให้นักเรียนสามารถกำกับพฤติกรรม ทิศทางและชี้นำตนเองในการเรียนและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของมาร์ติน เซลิกแมน และ มีฮาย ชิกเซนต์มีฮายี (Martin Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ผ่านการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวก การค้นหาจุดแข็งแห่งตนและการสร้างประสบการณ์ที่นำไปสู่ความสุขสมบูรณ์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างความเชื่อมั่นและการกำกับตนเอง (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดความเป็นผู้นำในตนเองของ ชาร์ลส์ ซี. แมนซ์ (Charles C. Manz) ที่อธิบายว่า ความเป็นผู้นำในตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการควบคุมและชี้นำความคิดและพฤติกรรมของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยอาศัยกลยุทธ์ด้านพฤติกรรมและกลยุทธ์การให้รางวัลทางปัญญา (Manz, 1986) นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และ พิทชยา ตั้งพรไพบูลย์ (2566) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวกในวัยรุ่น ซึ่งพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมมีระดับความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของฮอตันและเน็ค (Houghton & Neck, 2002) ที่พบว่า การใช้ทักษะทางจิตวิทยาและการควบคุมความคิดเชิงบวกส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการนำตนเองและผลสัมฤทธิ์ของบุคคล (Neck & Houghton, 2006) จากความสอดคล้องของแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว

จึงสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น มีกระบวนการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้อย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก มีความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ

ทั้งนี้สามารถอภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้แนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นกรอบแนวคิดสำคัญในการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะด้านความเป็นผู้นำในตนเอง ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก ได้แก่ ความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการแก้ปัญหา ตามแนวคิดของมาร์ติน เซลิกแมนและมีฮาย ชิกเซนต์มีฮายี (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) รวมถึงประยุกต์ใช้แนวคิด PERMA Model ของเซลิกแมนในการออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขและการพัฒนาตนเองของนักเรียน (Seligman, 2011) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด –พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Counseling) ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง ตลอดจนส่งเสริมการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยกิจกรรมในแต่ละครั้งได้รับการออกแบบให้ผู้เรียนได้ฝึกคิด วิเคราะห์ สะท้อนตนเองและลงมือปฏิบัติจริง ส่งผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการกำกับตนเองได้อย่างต่อเนื่อง (Corey, 2017) ในการประเมินผล ผู้วิจัยใช้โครงสร้างการวัด (Construct) ตามแนวคิดของ Bryant และ Kazan (2013) ซึ่งเป็นแนวคิดเชิงองค์รวมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความเป็นผู้นำในตนเอง 7 ด้าน ได้แก่

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง
2. ความสามารถในการสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมาย
3. ความสามารถในการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย
4. ความสามารถในการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ

5. ความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี
6. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
7. ความสามารถในการตัดสินใจ

องค์ประกอบดังกล่าวล้วนเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเป็นผู้นำในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจนภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมศักยภาพภายในของผู้เรียน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาได้อย่างเหมาะสมและเป็นรูปธรรม

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร” ก่อให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองผ่านการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกกับแนวคิดความเป็นผู้นำในตนเอง โดยประยุกต์ใช้การส่งเสริมมุมมองเชิงบวก การค้นหาจุดแข็งและคุณลักษณะเชิงบวก การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข ความหมาย และความสำเร็จ ร่วมกับการกำกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจภายใน การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการควบคุมความคิดและพฤติกรรม ส่งผลให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถกำกับตนเอง ควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรม วางแผนและดำเนินพฤติกรรมเชิงบวก ตลอดจนเข้าใจศักยภาพของตนเอง มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และสามารถคิดแก้ไขปัญหาและกำหนดเป้าหมายชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ ทั้งนี้ ผลดังกล่าวสะท้อนจากคะแนนแบบทดสอบและพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียนตลอดกิจกรรมทั้ง 10 ครั้ง ซึ่งใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การเสริมแรงทางบวก การสร้างสัมพันธภาพ การใช้สื่อ และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

องค์ความรู้จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองอย่างเป็นระบบ โดยพัฒนาทักษะด้านความคิด อารมณ์

และพฤติกรรม ผ่านองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ได้แก่ (1) ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง (2) การสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเอง (3) การวางแผนพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อบรรลุเป้าหมาย (4) การควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบ (5) ความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี (6) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และ (7) ความสามารถในการตัดสินใจ

การพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 7 ประการดำเนินผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมอย่างเป็นลำดับ เริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและไว้วางใจ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การสะท้อนตนเอง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง พร้อมติดตามและปรับปรุงการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กระบวนการดังกล่าวช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์ วางแผน ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ควบคุมอารมณ์ ปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบเป็นเชิงบวก และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นแนวทางการประยุกต์ใช้โปรแกรมในสถานศึกษาได้ 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมการรู้จักตนเอง ความรับผิดชอบ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ด้านงานแนะแนวและการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจศักยภาพ จุดแข็ง และข้อจำกัดของตน สามารถวางแผนการเรียนและชีวิต ตลอดจนเผชิญปัญหา จัดการอารมณ์ ปรับตัว และเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และ ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นในการเผชิญอุปสรรค และคุณภาพชีวิตที่ดี

โดยสรุป ผลลัพธ์จากการใช้โปรแกรมคือ นักเรียนมีความเป็นผู้นำในตนเองที่เข้มแข็ง สามารถกำกับ ควบคุม และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน สามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งมีแรงจูงใจ มุมมองเชิงบวก ความสุข ความภาคภูมิใจในตนเอง และสุขภาวะทางจิตที่ดี พร้อมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความรับผิดชอบต่อสังคม อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป ดังสรุปเป็นองค์ความรู้จากการวิจัยในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ISSN: 3056-9834

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สถานศึกษาสามารถนำโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยปรับให้เหมาะสมกับวัย ความพร้อม และความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน

2) ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษาและบุคลากรทางการศึกษาควรเน้นการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม การเรียนรู้จากประสบการณ์ การสะท้อนตนเอง และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาการกำกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจ และการตัดสินใจของผู้เรียน

3) ควรติดตามและประเมินผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อพิจารณาความคงทนของการเปลี่ยนแปลงและนำผลไปปรับปรุงการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกับนักเรียนในระดับชั้นและบริบทสถานศึกษาที่หลากหลาย รวมทั้งติดตามผลระยะยาว เพื่อประเมินความคงทนของการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง

2) ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง เช่น ครอบครัว สภาพแวดล้อมทางการศึกษา ความสัมพันธ์กับครูและเพื่อน รวมทั้งพัฒนาโปรแกรมโดยบูรณาการแนวคิด SEL, Resilience และ Growth Mindset

3) ควรพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมและเครื่องมือที่สอดคล้องกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม ค่านิยมและวิถีชีวิตของนักเรียนไทย เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถานศึกษาควรกำหนดให้การส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเองและจิตวิทยาเชิงบวกเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายพัฒนาผู้เรียน โดยบูรณาการเข้ากับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน งานแนะแนว และระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2) หน่วยงานด้านการศึกษาควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้และทักษะในการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมความเป็นผู้นำในตนเองของผู้เรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

3) ควรส่งเสริมให้สถานศึกษามีระบบติดตามและประเมินผลการพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองของนักเรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลกำหนดแนวทางและปรับปรุงนโยบายการพัฒนาผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพ

รายการอ้างอิง

คณะทำงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1. (2567). *รายงานประจำปี ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2567 (Annual Report 2024)*. เชียงใหม่ : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

คมกริช นันทะโรจพงศ์, และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2561). การให้ความหมาย ที่มาของความหมาย และกระบวนการเสริมสร้างภาวะผู้นำในตนเองของวัยรุ่นกลุ่มเจเนอเรชั่นซี: การวิจัยเพื่อสร้างทฤษฎีฐานราก. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 46*(3), 1–28. https://doi.org/10.58837/CHULA.EDUCU.46.3.1

ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, และพิทชยา ตั้งพรไพบูลย์. (2566). กรอบความคิดแบบเติบโต: ทักษะที่จำเป็นแห่งโลกยุคพลิกผัน. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 51*(1), EDUCU5101001. https://doi.org/10.14456/educu.2023.1

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial Psychology, 17*(8), 672–691. https://doi.org/10.1108/02683940210450484

Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management Review, 11*(3), 585–600. https://doi.org/10.5465/AMR.1986.4306232

Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology, 21*(4), 270–295. https://doi.org/10.1108/02683940610663097

OECD. (2023). *PISA 2022 results (Volume I): The state of learning and equity in education*. Paris, France: OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/53f23881-en

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.