

ผลของกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

The Effects of Positive Psychology Activities on Growth Mindset
of Secondary Education Grade 1 Students

ธนาธิป บัวเทศ¹ และ ประยุทธ์ ไทยธานี²

Thanathip Buates¹ and Prayut Thaithani²

Received : July 20, 2025; Revised : October 1, 2025; Accepted : December 21, 2025

บทคัดย่อ (Abstract)

การศึกษานี้มีความสำคัญในการพัฒนา กรอบความคิดเติบโต ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถช่วยเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนและเสริมสร้างการปรับตัวในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมทัศนคติและพฤติกรรมเชิงบวกต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต 2) เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 3) เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนพิมายวิทยา อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 16 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 630 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนพิมายวิทยา จำนวน 2 ห้องเรียน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยกลุ่มทดลองคือ ห้อง 1/13 จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมคือ ห้อง 1/7 จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง และแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที มีค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งหมด $= 0.74$

¹ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; Master of Arts Program in Human Potential Development, Nakhon Ratchasima Rajabhat University; e-mail : 67D0303109@nrru.ac.th

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University; e-mail : p_thaithani@hotmail.com

ผลการวิจัยพบว่า 1) การออกแบบกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต ผู้วิจัยได้ออกแบบโดย มีแผนการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก สื่อการเรียนรู้ และการวัดประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งการจัดกิจกรรมกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนเกิดความเชื่อว่าความสามารถนั้นพัฒนาได้จากความพยายาม ผู้เรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียน การใช้ชีวิต พร้อมเป็นที่ที่เรียนรู้ปรับตัวและพัฒนาศักยภาพตนเองตลอดชีวิต 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดเติบโตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดเติบโตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .01

คำสำคัญ (Keywords) : กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก, กรอบความคิดเติบโต, การพัฒนาศักยภาพมนุษย์

Abstract

This study is significant in developing a growth mindset, which is a factor that can enhance learners' potential for learning and strengthen their adaptability in a rapidly changing society. It utilizes positive psychology activities to promote positive attitudes and behaviors towards learning and self-development. This study aimed to: (1) design Positive Psychology Activities that influence the Growth Mindset; (2) compare Growth Mindset of the experimental group before and after the intervention; (3) compare the post-intervention Growth Mindset levels between the experimental and control groups. The population comprised 630 Grade 1 Students from Phimai Wittaya School, Nakhon Ratchasima Province during the first semester of the academic year 2025. The participants were selected using cluster random sampling. The experimental group comprised 40 students from class M.1/13, while the control group included 40 students from class M.1/7 The research instruments included a set of effects Positive Psychology Activities s conducted over 10 sessions and a growth mindset assessment form. Data were analyzed using t-test statistics

The findings revealed that : 1) The design of positive psychology activities for enhancing growth mindset was developed by positive psychology activities plans, learning materials, and assessment tools. The implementation of these activities revealed that students developed the belief that abilities can be improved through effort. They also demonstrated a more positive attitude toward learning and life, as well as readiness to continuously adapt and enhance their potential throughout life. 2) After the experiment, the experimental group

showed a significantly higher level of Growth mindset compared to their pre-test scores at the .01 level. 3) After the experiment, the Growth mindset scores of the experimental group were significantly higher than those of the control group at the .01 level.

Keywords : Positive Psychology Activities, Growth Mindset, Human Potential Development

บทนำ (Introduction)

กรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) คือความเชื่อหรือชุดความคิดของบุคคลที่เชื่อว่าความสามารถและคุณสมบัตินั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เชื่อว่าความสามารถเป็นสิ่งที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ และหากบุคคลมีความพยายาม ฝึกฝน ในการเรียนรู้ บุคคลนั้นก็จะมีความสามารถที่สูงขึ้น ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะมุ่งพัฒนาตนเองโดยมีเป้าหมายมุ่งต่อการเรียนรู้ และใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ ใช้ความผิดพลาดและความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และพัฒนาตนเอง (Dweck, 2006; 2016) กรอบความคิดเติบโต มีความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์เพราะบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโตจะสามารถพัฒนาได้ทั้งทักษะ ความสามารถ บุคลิกภาพและเชาวน์ปัญญา ช่วยให้บุคคลมีความคล่องตัวสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ ช่วยให้มองเห็นศักยภาพของตนเองให้มีความสำคัญกับความก้าวหน้าและสามารถกำหนดเป้าหมายสิ่งที่ต้องการพัฒนาได้ ในกรณีของเด็กวัยเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโต จะมีความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเรียนสนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้แล้วพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย จากการศึกษาพบว่าเด็กในวัยเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโตจะประสบความสำเร็จมากกว่ากลุ่มที่มีกรอบความคิดจำกัด เพราะเด็กจะเชื่อว่าความสามารถนั้นสามารถสร้างได้และจะตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ ในบริบทการศึกษาไทย การพัฒนากรอบความคิดเติบโตถือเป็นประเด็นที่สอดคล้องกับ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579 ซึ่งกำหนดเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพผู้เรียนให้มีทั้งความรู้ คุณธรรม และทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะการสร้างพลเมืองที่มีศักยภาพในการเรียนรู้ตลอดชีวิตและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกได้อย่างเหมาะสม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561–2580 ที่มุ่งพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสมรรถนะสูงและพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561)

กรอบความคิดหรือชุดแนวคิด (Mindset) เป็นกระบวนการทางความคิดที่ส่งผลต่อมุมมองความเชื่อและเจตคติ มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมอันนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ทั้งในด้านการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์ และการศึกษา ในปัจจุบันมีความนิยมในการนำทฤษฎีนี้มาใช้ในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล และจากการศึกษาวิจัยของ Dweck ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัย

สแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่มีผลต่อความสามารถทางสติปัญญา พรสวรรค์ บุคลิกภาพ และการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล และได้แบ่งกรอบความคิดออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) และกรอบความคิดจำกัด (Fixed mindset) ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยพบว่า เด็กที่มีกรอบความคิดเติบโต มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้จากปัญหา ชอบสิ่งที่ท้าทายความสามารถตนเอง มีความพยายามที่จะแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาหรือเอาชนะความท้าทาย และมีความคิดสร้างสรรค์ ในทางกลับกันพบว่าเด็กที่มีกรอบความคิดจำกัด ไม่ชอบเรียนรู้ มักท้อถอยเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่ท้าทายความสามารถตนเอง และเลือกที่จะหนีปัญหาในที่สุด ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดทั้ง 2 ประเภทได้ทุกช่วงวัยจากการได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ในชีวิต (Dweck, 2016; สุกานดา จงเสริมตระกูล, 2562)

จากข้อมูลรายงานการประเมิน PISA 2018 มี 78 ประเทศ/เขตเศรษฐกิจ โดยมีนักเรียนเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับกรอบความคิดเติบโต ซึ่งให้นักเรียนรายงานว่าเป็นด้วยมากน้อยเพียงใดกับข้อความ “สติปัญญาของนักเรียนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้มากนัก” ผลการสำรวจพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีกรอบความคิดแบบเติบโต นั่นคือ 53 ประเทศ/เขตเศรษฐกิจมีนักเรียนมากกว่า 50% ที่มีกรอบความคิดเติบโต โดยเฉลี่ยของประเทศสมาชิก OECD มีนักเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโตประมาณ 63% ซึ่งพบว่าระบบการศึกษาประเทศที่ประสบความสำเร็จ เช่น เอสโตเนียและฟินแลนด์มีนักเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโตสูงถึง 77% และ 67% ตามลำดับ สำหรับในภูมิภาคเอเชียตะวันออก พบว่า ญี่ปุ่น จีน ไต้หวัน และสิงคโปร์ มีนักเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโตสูงถึง 67% ในขณะที่ประเทศไทยมีนักเรียนที่มีกรอบความคิดเติบโตเพียง 43% นั่นหมายความว่านักเรียนไทยมากกว่า 50% ที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวหรือกรอบความคิดจำกัด (สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2563) ซึ่งเด็กที่มีกรอบความคิดจำกัดนั้น จะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ปิดกั้นความสามารถของตนเอง เป็นเหตุให้เด็กที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดมีปัญหาในการเรียน ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จและอนาคตของเด็กได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนากรอบความคิดของเด็กกลุ่มนี้ให้เป็นกรอบความคิดเติบโต เพื่อให้สามารถเรียนรู้และก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคและมุ่งสู่เป้าหมายได้

การพัฒนากรอบความคิดเติบโตต้องอาศัยความคิด ความเชื่อ ทศนคติของผู้เรียนมีผลต่อการรับรู้และการเรียนรู้ว่าจะไปในทิศทางใด กรอบความคิดในการพัฒนาจะสามารถสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความฉลาดและสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ เชื่อในความสามารถ และสติปัญญา ให้ความสำคัญกับความพยายาม ชอบปัญหาและความท้าทาย มีความมุ่งมั่น ในการพุ่งชนปัญหาไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นหนทางของการเรียนรู้ที่ดีและสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ (กันยกร เนาว์ขุนทด และประยุทธ ไทยธานี, 2566) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาและมุ่งพัฒนากรอบความคิดเติบโตให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โดยใช้แนวคิดที่มีความน่าสนใจคือจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา ที่พยายามแสวงหาองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000) ผ่านการออกแบบแผนการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกและกรอบความคิดเติบโตมีความสัมพันธ์เชิงเสริมสร้างซึ่งกันและกัน กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมการพัฒนาทัศนคติเชิงบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง และความยืดหยุ่นทางจิตใจ เปลี่ยนมุมมองของบุคคลต่อความล้มเหลวให้กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ สอดคล้องลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโต คือ การมีความเชื่อมั่นว่าความฉลาดและความสามารถสามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้และความพยายาม ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตชอบการเผชิญปัญหาท้าทาย โดยมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง มีทัศนคติที่มุ่งมั่น ยอมรับคำวิจารณ์ นำความล้มเหลวมาใช้เป็นบทเรียนในการพัฒนาศักยภาพ และให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์ (Dweck, 2012)

จิตวิทยาเชิงบวกช่วยผลักดันมนุษย์มุ่งไปสู่มุมมองบวกหรือความคิดเชิงบวก การรับรู้และการคิดไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล การคิดดี จะนำมาซึ่งการกระทำที่ดี ย่อมจะทำให้บุคคลมีสติปัญญาทางอารมณ์พร้อมที่จะเผชิญและยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตน สามารถจัดการตนเอง รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จิตวิทยาเชิงบวกนับเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่เน้นความสามารถ และพัฒนาบุคลิกภาพของเราโดยมีพื้นฐานของความสุข การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความเชื่อมั่น (จารุวรรณ แสงด้วง, 2556) นอกจากนี้จิตวิทยาเชิงบวกยังให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทของสังคมไทยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าตนเป็นคนอย่างไร มีจุดดีและจุดเด่นอย่างไร มีความสนใจและต้องการสิ่งใดจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม (สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, 2560) จิตวิทยาเชิงบวกเป็นประโยชน์ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษา เนื่องจากเป็นแนวคิดสมัยใหม่ที่ส่งเสริมสุขภาวะจิตที่ดี ทั้งต่อครูอาจารย์ ผู้เรียน บุคลากรภายในสถานศึกษา ตลอดจนผู้ปกครอง ส่งผลการลดลงของจำนวนการฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเอง อาการป่วยทางจิต ภาวะซึมเศร้า และการกลั่นแกล้งรังแกกันภายในสถานศึกษาอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ในสถานศึกษา นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดการสร้างบรรทัดฐานใหม่ที่ดีในสังคมแห่งการเรียนรู้สมัยใหม่อีกด้วย (Mathew and Margaret, 2018 and Pawelski, 2020)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้องค์ประกอบความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman ซึ่งได้อธิบายถึงองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความสุข โดยมี 5 องค์ประกอบตามโมเดล PERMA คือ 1) Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก) 2) Engagement (การมีส่วนร่วม) 3) Relationships (ความสัมพันธ์) 4) Meaning (ความหมาย) และ 5) Accomplishment (ความสำเร็จ) เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกตามองค์ประกอบดังกล่าว โดยใช้ขั้นตอนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 4 ขั้นตอน ของ Kolb ได้แก่ 1) ขั้นสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) 2) ขั้นสังเกตปฏิกริยาตอบสนอง (Reflective Observation) 3) ขั้นสร้างมโนทัศน์เชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization) 4) ขั้นทดลอง (Active Experimentation) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลของกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนที่จะได้รับการพัฒนากรอบความคิดเติบโต ส่งเสริมความคิดเชิงบวกและทัศนคติที่เชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับความท้าทาย โดยสามารถมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา และสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีบทบาทสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนมีแนวทางการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างมีประสิทธิภาพตลอดชีวิต

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นความสำคัญในการศึกษาและพัฒนา กรอบความคิดเติบโต ซึ่งเป็นแนวคิดที่เชื่อว่าความสามารถและความฉลาดของบุคคลสามารถพัฒนาได้จากความพยายามและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง การวิจัยนี้มุ่งเน้นการเสริมสร้างกรอบความคิดเติบโตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยออกแบบ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนผ่านการมองความท้าทายเป็นโอกาสในการพัฒนาและสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาด ทั้งนี้การส่งเสริมกรอบความคิดเติบโตในนักเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยเพิ่มศักยภาพในการปรับตัวในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงและเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทยซึ่งมีการประเมินจาก PISA 2018 พบว่า นักเรียนไทยมีกรอบความคิดเติบโตเพียง ร้อยละ 43 (ศูนย์ดำเนินงาน PISA แห่งชาติสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2561) ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศในกลุ่ม OECD การพัฒนากรอบความคิดเติบโตจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเอาชนะอุปสรรคทางการศึกษาและพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืน คำถามวิจัยของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกสามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตในนักเรียนได้หรือไม่ อย่างไร และ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติเชิงบวกและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเป็นอย่างไร ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในงานนี้คือ การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับคือ การมีแนวทางในการประยุกต์ใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนากรอบความคิดเติบโต และเสริมสร้างทักษะการปรับตัวให้กับนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการศึกษาระดับชาติโดยการส่งเสริมกรอบความคิดเติบโตให้กับนักเรียน เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุกด้านอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต
2. เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนพิมายวิทยา อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 16ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 630 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนพิมายวิทยา อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 2 ห้องเรียน คือห้อง 1/10 และห้อง 1/13 นักเรียนจำนวนห้องละ 40 คน รวมจำนวน 80 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) จากนั้นจับสลากได้ห้อง 1/13 แบ่งเป็นเป็นกลุ่มทดลอง และห้อง 1/10 เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ทำการทดลอง คือ คือ แผนการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก สร้างแผนการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย และนิยามศัพท์ดังกล่าว โดยใช้ขั้นตอนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 4 ขั้นตอนของ Kolb แผนการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม พิจารณาความยากง่ายของลำดับขั้นตอน การใช้ภาษา เวลา และอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการทำกิจกรรมผลคือ ในบางขั้นตอนควรมีการยกตัวอย่างให้นักเรียนอย่างชัดเจน

และเพิ่มในบางขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สอบถามหรือสะท้อนความคิดภายในห้องเรียนเพื่อผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยมีการปรับขั้นตอนแต่ละขั้นตอนให้มีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินกรอบความคิดเติบโต ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก ที่เพื่อนำมาพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียน และพัฒนาแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต โดยปรับประยุกต์ลักษณะของเครื่องมือจากแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตของซังวาล ศิลปะกิจ, อรรถวรรณ ศิลปะกิจ และรสสุคนธ์ ชมชื่น (2558) ซึ่งเป็นเครื่องมือวิจัยให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะโดยลักษณะของแบบประเมินกรอบความคิดเติบโต มีจำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และด้านความพยายาม นำแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบประเมินกรอบความคิดเติบโตอยู่ระหว่าง .27 ถึง .65 ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินเท่ากับ .74 โดยแบบประเมินทั้ง 10 ข้อเป็นข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้สำหรับดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไปได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำประเมินกรอบความคิดเติบโตก่อนการทดลอง แล้วแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งก่อนทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตที่ไม่แตกต่างกัน

2. ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก 10 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำประเมินกรอบความคิดเติบโตหลังการทดลองและรวบรวมกรอบความคิดเติบโตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยเลือกเฉพาะวิธีวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ในการวิจัยและสมมติฐานของการวิจัยดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตของผู้เรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

3. เปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตของผู้เรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (t-test for independent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

เกณฑ์การให้คะแนน เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ที่มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 5 หมายถึง ระดับมากที่สุด, 4 หมายถึง ระดับมาก, 3 หมายถึง ระดับปานกลาง, 2 หมายถึง ระดับน้อย, 1 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560 : 121) ดังต่อไปนี้		
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 – 5.00	หมายความว่า	กรอบความคิดเติบโต ระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.50	หมายความว่า	กรอบความคิดเติบโต ระดับมาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50	หมายความว่า	กรอบความคิดเติบโต ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50	หมายความว่า	กรอบความคิดเติบโต ระดับน้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50	หมายความว่า	กรอบความคิดเติบโต ระดับน้อยที่สุด

ผลการวิจัย (Research Results)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง ผลกิจกรรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต ของนักเรียนโรงเรียนพิมายวิทยา อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา นำเสนอดังนี้

1. การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี นำมาสู่การพัฒนากิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต ซึ่งมีองค์ประกอบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ แผนจัดการกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก สื่อการเรียนรู้ เช่น ใบกิจกรรม วิดีโอ เพลง การสร้างบรรยากาศ และการวัดผลประเมินผล การเรียนรู้ ดังนี้

1) แผนการจัดการกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นกรอบแนวทางที่ใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโต ออกแบบการเรียนรู้ที่ผสมผสานหลักศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดยเน้นการออกแบบกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมองค์ประกอบความสุขตามโมเดล PERMA ของ Seligman ได้แก่การส่งเสริม อารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย ความสำเร็จ เพื่อเสริมสร้าง กรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) ของผู้เรียน โดยลักษณะกิจกรรมใช้กิจกรรม Active Learning เช่น กิจกรรมคู่ กิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มย่อย การสะท้อนคิด (Reflection) ออกแบบให้ผู้เรียนได้เผชิญสถานการณ์เชิงบวกที่ทำลายตนเอง ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในห้องเรียน

2) เครื่องมือ อุปกรณ์ ที่นำมาใช้ในกิจกรรม ได้แก่ ใบกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกจำนวน 10 ใบกิจกรรม คำถามสะท้อนคิด คลิปวิดีโอสร้างแรงบันดาลใจ เพลงสร้างบรรยากาศ และใช้แบบประเมินกรอบความคิดเติบโตเพื่อวัดคะแนนกรอบความคิดเติบโตของผู้เรียน

3) การสร้างบรรยากาศและการจัดห้องเรียน เป็นการเน้นความอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นมิตร (Psychological Safety) เพื่อให้ให้นักเรียนกล้าแสดงออก แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมุมมองของตนเอง ตลอดจนเรียนรู้จากทั้งประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น ครูมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ที่คอยสร้างแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ และกล้าแสดงศักยภาพหรือความถนัดเฉพาะตนโดยไม่ถูกจำกัดด้วยความกลัว พร้อมทั้งชื่นชมความพยายามของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในชั้นเรียนและส่งเสริมบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน ผลของการจัดบรรยากาศในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นว่า การสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมถือเป็นปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอมให้นักเรียนสามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตได้อย่างรอบด้าน ทั้งด้านความคิด ทักษะคิด และพฤติกรรมการเรียนรู้

4) การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้ มีการกำหนดเกณฑ์การวัดผลเรียนรู้ ซึ่งมีการใช้แบบประเมินก่อน-หลังเรียน เพื่อวัดพัฒนาการของกรอบความคิดเติบโต ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และด้านความพยายาม นอกจากนี้มีการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน การสะท้อนคิดรายบุคคล กิจกรรมกลุ่ม การสัมภาษณ์ โดยเกณฑ์ประเมิน ทำการวัดผลจากการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความมุ่งมั่น ความพยายามในการทำงาน การมองปัญหาในเชิงสร้างสรรค์

ผลจากการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนเกิดความเชื่อว่าความสามารถพัฒนาได้จากความพยายาม เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนและชีวิตประจำวัน ทั้งนี้พบว่าเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ออกแบบมีความเหมาะสมกับวัยผู้เรียน ช่วยดึงดูดความสนใจ ทำให้กิจกรรมมีความหลากหลายและน่าสนใจ นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนรู้สึกมีส่วนร่วม สนุก และมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น และผลลัพธ์พบว่านักเรียนมีพัฒนาการด้านกรอบความคิดเติบโตสูงขึ้น แสดงออกถึงการไม่ย่อท้อเมื่อพบปัญหา และเห็นคุณค่าของความพยายาม ดังนั้นผลวิจัยแสดงให้เห็นว่า การออกแบบกิจกรรมตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในด้าน แผนการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เครื่องมือ บรรยากาศการเรียนรู้ และการวัดประเมินผล สามารถส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนพิมายวิทยามีพัฒนาการด้านกรอบความคิดเติบโตได้จริง

โดยเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีทัศนคติเชิงบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างยั่งยืนต่อไป

2. ผลเปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการ

ทดลอง

ตารางที่ 1 คะแนนกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($n = 40$) และ กลุ่มควบคุม ($n = 40$)

กรอบความคิด เติบโต	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		ระดับ	หลังทดลอง		ระดับ
		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
ความฉลาดและ	กลุ่มทดลอง	3.40	1.08	ปานกลาง	4.54	.79	ดีมาก
ความสามารถพิเศษ	กลุ่มควบคุม	3.30	.92	ปานกลาง	3.45	.77	ปานกลาง
บุคลิกภาพและ	กลุ่มทดลอง	3.28	1.07	ปานกลาง	4.73	.61	ดีมาก
คุณลักษณะ	กลุ่มควบคุม	3.49	.80	ปานกลาง	3.44	.58	ปานกลาง
ด้านความพยายาม	กลุ่มทดลอง	3.29	.76	ปานกลาง	4.80	.51	ดีมาก
	กลุ่มควบคุม	3.40	.64	ปานกลาง	3.46	.77	ปานกลาง
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	3.31	.57	ปานกลาง	4.72	.37	ดีมาก
	กลุ่มควบคุม	3.41	.46	ปานกลาง	3.45	.56	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และด้านความพยายาม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40, 3.28, 3.29, 3.31$ ตามลำดับ) ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ ด้านความพยายาม และโดยรวม อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.54, 4.73, 4.80, 4.72$ ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตทั้งรายด้าน และโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.30, 3.49, 3.31, 3.41$ ตามลำดับ) และในระยะหลังการทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตทั้งรายด้าน และโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45, 3.44, 3.46, 3.45$ ตามลำดับ)

3. เปรียบเทียบกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม

ควบคุม

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 40)

ก่อนและหลังการทดลอง

กรอบความคิดเติบโต	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความฉลาดและความสามารถพิเศษ	หลังทดลอง	4.54	.79	5.38**	.000
	ก่อนทดลอง	3.40	1.08		
บุคลิกภาพและคุณลักษณะ	หลังทดลอง	4.73	.61	7.42**	.000
	ก่อนทดลอง	3.28	1.07		
ความพยายาม	หลังทดลอง	4.80	.51	10.42**	.000
	หลังทดลอง	4.80	.51		
รวม 3 ด้าน	หลังทดลอง	4.72	.37	13.10**	.000
	ก่อนทดลอง	3.31	.57		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า ระยะก่อนการทดลอง คะแนนกรอบความคิดเติบโต ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ ด้านความพยายาม และโดยรวม ของนักเรียน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.40, 3.28, 3.29 และ 3.31 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.08, .61, .51 และ .57 หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.54, 4.73, 4.80 และ 4.72 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .79, .61, .51 และ .37 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตหลังการทดลองของนักเรียนระหว่าง

กลุ่มทดลอง (n = 40) และกลุ่มควบคุม (n = 40)

กรอบความคิดเติบโต	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความฉลาดและความสามารถพิเศษ	กลุ่มทดลอง	4.54	.79	6.26**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.54	.77		
บุคลิกภาพและคุณลักษณะ	กลุ่มทดลอง	4.73	.61	9.69**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.44	.58		

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนกรอบความคิดเติบโตหลังการทดลองของนักเรียนระหว่าง
กลุ่มทดลอง ($n = 40$) และกลุ่มควบคุม ($n = 40$) (ต่อ)

กรอบความคิดเติบโต	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความพยายาม	กลุ่มทดลอง	4.80	.51	9.14**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.46	.77		
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	4.72	.37	11.19**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.45	.56		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า หลังการทดลองคะแนนกรอบความคิดเติบโต ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ ด้านความพยายาม และโดยรวม ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 4.54, 4.73, 4.80 และ 4.72 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .79, .61, .51 และ .37 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 3.54, 3.44, 3.46 และ 3.45 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

จากการศึกษาผลของกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่าแผนกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกสามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียนได้ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกแสดงให้เห็นถึงการพัฒนากรอบความคิดเติบโตทั้ง 3 ด้านได้อย่างชัดเจน ได้แก่ กรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ กรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และกรอบความคิดเติบโตด้านความพยายาม ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้เกิดขึ้นผ่าน มวลประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยออกแบบเพื่อส่งเสริมกรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ออกแบบตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งเน้นการศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกของมนุษย์ โดยเน้นกิจกรรมส่งเสริมองค์ประกอบความสุขตามแนวคิด PERMA โมเดลของ Seligman คือ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) การมีส่วนร่วม

(Engagement) ความสัมพันธ์ (Relationships) ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) กระบวนการจัดกิจกรรมยังสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) โดยดำเนินการตาม 4 ขั้นตอนของ Kolb (1984) ได้แก่ ขั้นสร้างประสบการณ์ ขั้นสังเกตปฏิบัติการตอบสนอง ขั้นสร้างโน้ตค้นเชิงนามธรรม และขั้นทดลองตามลำดับ ซึ่งทั้งหมดนี้ถูกปรับให้เหมาะสมกับพัฒนาการและบริบทของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างเหมาะสม เมื่อกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเหล่านี้ถูกนำมาใช้กับกลุ่มนักเรียน ทำให้นักเรียนมีโอกาส ได้ค้นพบ เข้าใจ และภาคภูมิใจในจุดแข็งของตนเอง รวมทั้งได้ฝึกฝนการตั้งเป้าหมาย การลงมือทำ และการจัดการกับอุปสรรค ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับผู้มีความคิดเติบโตซึ่งตรงตามแนวคิดกรอบความคิดเติบโตของ Dweck (2012) ที่ได้รับรู้ว่าผู้ที่มีความคิดเติบโตจะมีความเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับความพยายาม ขอบปัญหาที่ท้าทายให้คิดแก้ไขและมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับแนวคิดของ Seligman (2011) ที่เสนอว่า ความสุขที่ยั่งยืนและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์สามารถเกิดขึ้นได้ผ่านองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการในโมเดล PERMA โดยกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ได้มุ่งเพียงส่งเสริมความรู้สึกที่ดีในระยะสั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการ เสริมสร้างกรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) ตามแนวคิดของ Dweck (2012) อย่างเป็นระบบโดยองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ มีความสำคัญ คือ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ช่วยลดอคติเชิงลบที่เกี่ยวข้องกับความล้มเหลวซึ่งมักเป็นอุปสรรคต่อการเติบโตทางความคิด นักเรียนที่รู้สึกสนุก ภูมิใจ หรือมีความสุขจากการเรียนรู้ จะมีแนวโน้มกล้าเผชิญความท้าทายและมองความผิดพลาดเป็นโอกาสในการพัฒนา มากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ยากหรือกลัวความล้มเหลว ทั้งนี้สอดคล้องกับคุณลักษณะสำคัญของผู้มีความคิดเติบโต ที่เชื่อว่าความล้มเหลวคือส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม (Engagement) เกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่มีความท้าทายพอเหมาะ และสามารถเข้าสู่ภาวะลื่นไหล ซึ่งทำให้เกิดสมาธิอย่างลึกซึ้งและรู้สึกมีพลังในการเรียนรู้ การได้ลองผิดลองถูก ฝึกฝนซ้ำ ๆ และเห็นพัฒนาการของตนเอง เป็นประสบการณ์ตรงที่ต่อยอดแนวคิดที่ว่าความสามารถนั้น สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝน ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญของกรอบความคิดเติบโตเช่นเดียวกัน ความสัมพันธ์ (Relationships) ที่ดีในกลุ่มเพื่อนและระหว่างนักเรียนกับครู มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความมั่นใจและความกล้าคิดกล้าลอง นักเรียนที่รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและยอมรับจะกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตั้งคำถาม และไม่กลัวความผิดพลาด ความหมาย (Meaning) ช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงการเรียนรู้กับเป้าหมายในชีวิต ทำให้การเรียนรู้ไม่ใช่เพียงหน้าที่ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการเติมเต็มคุณค่าภายใน นักเรียนที่สามารถระบุเป้าหมายและเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียนรู้ มีแนวโน้มที่จะ ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคง่าย ๆ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของผู้มีความคิดเติบโตที่เชื่อว่าความพยายามจะนำไปสู่

การเปลี่ยนแปลงในระยะยาว ท้ายที่สุด องค์ประกอบ ความสำเร็จ (Accomplishment) ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จเล็กๆ หรือความสำเร็จจากการเอาชนะอุปสรรค ช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และเน้นย้ำความเชื่อมั่นในความพยายามและการฝึกฝน นักเรียนที่ได้รับโอกาสในการสะท้อนตนเองถึงสิ่งที่ทำได้ดีจากความพยายาม จะเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น

ดังนั้น ผลการวิจัยในข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ออกแบบโดยการส่งเสริมองค์ประกอบความสุข (PERMA) ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้ง 3 ด้าน คือ กรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ กรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และกรอบความคิดเติบโตด้านความพยายามได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการทดลองดังกล่าวนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษณี กิระติโรจน์กุล (2565) ที่ได้ทำการศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกของผู้วิจัยมีจุดร่วมสำคัญกับงานวิจัยนี้คือการเน้นการพัฒนาทางความคิดและอารมณ์ของนักเรียนผ่านกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นมีลักษณะเป็นการเรียนรู้ที่สนุก เข้าถึงง่าย และส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นพบจุดแข็งของตนเอง

2. จากผลวิจัยพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีกรอบความคิดเติบโตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เข้าร่วมแผนกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกได้รับการพัฒนากรอบความคิดเติบโต ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของแผนกิจกรรม ระหว่างจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก สามารถสังเกตนักเรียนจากการแสดงออกทางด้านทัศนคติ การกระทำ และคำพูดที่สามารถสะท้อนว่านักเรียนมีกรอบความคิดเติบโตมากขึ้นได้แก่

2.1 สะท้อนกรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ ประกอบด้วยการไม่ยึดติดต่อพื้นฐานความฉลาดของตนเอง และมีการเชื่อมั่นต่อความสามารถและความฉลาดของตนเอง และการมีความเชื่อมั่นต่อความสามารถและความฉลาดของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสังเกตได้จากการที่นักเรียนเขียนและวาดรูปสะท้อนคิดตัวตนของตนเองว่ามีศักยภาพความสามารถ ความชื่นชอบหรือถนัดในทักษะใดที่สามารถทำได้ดีและต่อยอดเป็นอาชีพได้ จากกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ 8 โลกคู่ขนาน (Multiverse) นักเรียนสามารถเขียนบอกจุดเด่นของอาชีพนั้นและเชื่อมโยงกับตัวตนของตนเอง และสามารถเขียนแนวทางการฝึกฝนทักษะนั้นให้ชำนาญมากยิ่งขึ้น เช่น นักเรียนคนหนึ่งเขียนอธิบายว่าจินตนาการว่าตนเองสามารถเป็นล่ามภาษาจีนได้ เพราะมีความชื่นชอบทางด้านภาษาจีน มีความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ สามารถสื่อสารกับครูและเพื่อนในห้องเรียนได้ดี และนักเรียนวางแผนว่าหากจะทำอาชีพนี้ต้องเรียนรู้คำศัพท์ภาษาจีนเพิ่มอย่างน้อยวันละหนึ่งคำ และฝึกทักษะการฟังภาษาจีนจากสิ่งที่ชอบจะทำให้ตนเองมีความสามารถทางด้านภาษาจีนมากขึ้น พฤติกรรมเชิงบวกดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ

Dweck (2006) ที่กล่าวว่า ความฉลาดไม่ใช่คุณสมบัติถาวร แต่สามารถพัฒนาได้หากบุคคลมีความพยายาม แนวคิดที่ถูกต้อง และยอมรับการเรียนรู้จากความผิดพลาด และพฤติกรรมดังกล่าวยังสัมพันธ์โดยตรงกับทฤษฎี การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) ของ Bandura (1997) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การที่บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีศักยภาพในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ จะส่งผลให้เกิดการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายความพยายามในการลงมือทำ และความอดทนต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ

2.2 สะท้อนกรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ ประกอบด้วย การเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลง มีความคิดดีต่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีความเชื่อต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสังเกตได้จากการที่นักเรียนระบุจุดแข็งของตนเอง ในกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ 4 จุดแข็งของฉัน (My Strengths) ซึ่งนักเรียนสามารถเขียนระบุลักษณะนิสัยที่เป็นจุดแข็งและมีความโดดเด่นของตนเองและสามารถยกตัวอย่างได้อย่างชัดเจน เช่น นักเรียนระบุว่าตนเองมีจุดแข็ง คือ การใฝ่เรียนรู้ เป็นผู้ที่ชอบในการเรียนรู้ มีความสุขที่ได้รับความรู้หรือทักษะใหม่ มองการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์และท้าทายตนเอง ทั้งนี้ยังสามารถอธิบายได้ว่า จะใช้จุดแข็ง คือ การใฝ่เรียนรู้ ในการแสวงหาความรู้ใหม่หรือทักษะที่เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง และการลงมือทำสิ่งใหม่ๆ พฤติกรรมของนักเรียนที่สามารถระบุลักษณะนิสัยที่เป็นจุดแข็งของตนเอง ในกิจกรรม สะท้อนให้เห็นถึงกรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะอย่างชัดเจน โดยนักเรียนแสดงออกถึง ความเชื่อว่าตนสามารถพัฒนาคุณลักษณะภายในได้ ผ่านการเรียนรู้และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญของทฤษฎีกรอบความคิดเติบโต โดยเฉพาะกรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพ Dweck (2017) ได้ขยายกรอบแนวคิดเพิ่มเติมว่า คนที่มีกรอบความคิดเติบโตด้านด้านบุคลิกภาพจะเชื่อว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะ เช่น ความมั่นใจ ความกล้าแสดงออก หรือความอุตสาหะ ได้จากการฝึกฝนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคุณลักษณะนั้น

2.3 สะท้อนกรอบความคิดเติบโตด้านความพยายาม ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในผลของความพยายาม ให้ความสำคัญกับความพยายาม มองปัญหาเป็นความท้าทายมีความมุ่งมั่นในการพุ่งชนปัญหา ให้ความสำคัญกับการลงมือทำมากกว่าความสำเร็จ จากพฤติกรรมของนักเรียนที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากการทำกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ 10 บันทึกความหวัง (Hope Journal) พบว่านักเรียนสามารถเขียนระบุเป้าหมายของตนเอง และเขียนอธิบายการวางแผนเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ เช่น นักเรียนคนหนึ่งเขียนระบุว่าตนเองมีเป้าหมายอยากไปเรียนต่อที่ประเทศจีนในระดับอุดมศึกษา โดยเขียนอธิบายการวางแผนเกี่ยวกับทักษะที่มีคือ มีพื้นฐานทักษะภาษาจีนแต่ยังไม่มากพอ มีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียน นักเรียนระบุทักษะที่ต้องพัฒนาคือ ต้องจำคำศัพท์ภาษาจีนให้ได้มากกว่านี้ และระบุอุปสรรคที่พบคือ ต้องใช้เวลา

มากกว่าจะจำคำศัพท์ นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถระบุด้านดีของการเผชิญอุปสรรคว่าทำให้รู้วาระดับคำศัพท์ภาษาจีนอยู่ในระดับใด และได้ทำความเข้าใจกับวิธีการเรียนรู้คำศัพท์ของตนเองว่ามีความเหมาะสมหรือต้องการเรียนรู้วิธีอื่นเพิ่มเติม ซึ่งพฤติกรรมของนักเรียนที่สามารถระบุเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน พร้อมทั้งวางแผน จัดการอุปสรรค และสะท้อนตนเอง สะท้อนถึงกรอบความคิดเติบโต ด้านความพยายามอย่างเด่นชัด โดยเฉพาะในมิติของ การยอมรับอุปสรรคเป็นโอกาสในการเรียนรู้ และการเชื่อมั่นว่าความพยายามนำไปสู่การพัฒนา ซึ่งพฤติกรรมนักเรียนสอดคล้องกับ Dweck (2017) บรรยายว่าพฤติกรรมของนักเรียนที่วางเป้าหมายเชิงการเรียนรู้ว่าจะมองหางานที่มีความท้าทายซึ่งให้โอกาสในการพัฒนาความสามารถใหม่ๆ มีความอดทนเมื่อพบกับปัญหา ตัดสินความสำเร็จจากการความพยายามที่ใช้และความสามารถที่ได้รับการพัฒนา อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Dweck (2006) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะมองความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโต และยินดีที่จะเผชิญความท้าทายด้วยความมุ่งมั่น นอกพฤติกรรมของนักเรียนยังแสดงให้เห็นว่าเป็นการตั้งเป้าหมายเชิงเรียนรู้ซึ่งการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมองค์ประกอบความสุข (PERMA) ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman เช่น การให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์เชิงบวก การทบทวนและสะท้อนเป้าหมายชีวิต การเพิ่มพูนความเชื่อมั่นและความพยายาม อย่างเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถช่วยพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียน ดังนั้น ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถยืนยันได้ว่า กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ออกแบบโดยการส่งเสริมองค์ประกอบความสุข (PERMA) ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สามารถพัฒนากรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้ง 3 ด้าน คือ กรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ กรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และกรอบความคิดเติบโตด้านความพยายามได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการทดลองดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนันท์ชัตสนันท์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ, และไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (2562) ซึ่งได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักเรียนมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

3. สรุปได้ว่า กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ออกแบบมาอย่างมีระบบตามแนวคิด PERMA ของ Seligman (2011) มีอิทธิพลอย่างชัดเจนต่อการพัฒนากรอบความคิดเติบโตทั้ง 3 ด้าน คือกรอบความคิดเติบโตด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ กรอบความคิดเติบโตด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะ และกรอบความคิดเติบโตด้านความพยายามตามแนวคิดของ Dweck (2012) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกถึงการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองมากขึ้น มีพฤติกรรมที่สะท้อนความเชื่อมั่นว่า ความสามารถและศักยภาพสามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ ความพยายาม และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

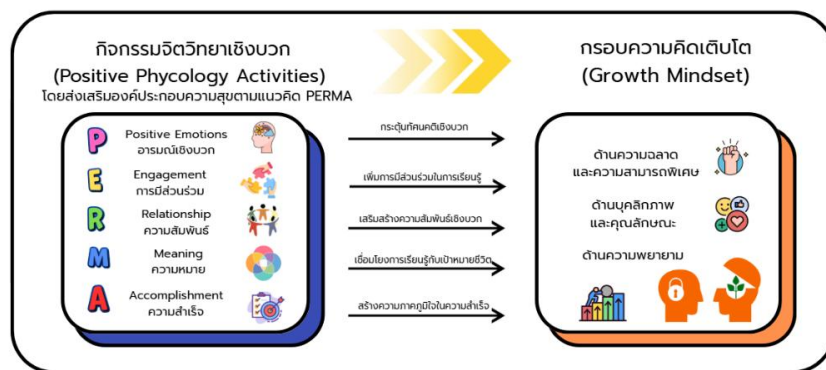
กิจกรรมที่จัดขึ้นไม่เพียงกระตุ้นให้นักเรียนได้มองเห็นจุดแข็งของตนเอง แต่ยังช่วยเหลือหลอมทัศนคติในเชิงสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการเติบโตทางความคิด อารมณ์ และการใช้เหตุผลอย่างเป็นระบบ นักเรียนมีแนวโน้มที่จะเปิดรับความท้าทายกล้าเผชิญกับอุปสรรคด้วยมุมมองใหม่ที่เชื่อว่า ความสามารถสามารถพัฒนาได้จากการเรียนรู้และพยายาม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนผ่านจากกรอบความคิดแบบตายตัวไปสู่กรอบความคิดแบบเติบโตอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างยั่งยืน

เมื่อพิจารณาถึงกรอบความคิดเติบโตที่มีการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน พบว่าทั้งสามองค์ประกอบมีส่วนสำคัญในการยกระดับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ด้านความฉลาดและความสามารถพิเศษ คือ นักเรียนเริ่มมีความเชื่อมั่นว่าความสามารถไม่ใช่สิ่งที่ตายตัว แต่สามารถพัฒนาได้ หากมีความตั้งใจและฝึกฝน ซึ่งช่วยส่งเสริมให้กล้าเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และไม่ยอมแพ้ต่อความล้มเหลว Dweck (2006) ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะทำให้ นักเรียนมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเองมากขึ้น โดยแสดงออกถึงความเชื่อมั่นว่าตนสามารถปรับเปลี่ยนและพัฒนานิสัยหรือคุณลักษณะเฉพาะตนให้ดีขึ้นได้ Dweck (2016) ส่วนด้านความพยายาม นักเรียนมีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความตั้งใจ ความมุ่งมั่นในการลงมือทำ และสามารถวางแผนจัดการกับอุปสรรคได้อย่างมีระบบและต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997) เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ที่ส่งผลต่อความพยายามและความอดทน เมื่อเผชิญปัญหา การพัฒนากรอบความคิดทั้ง 3 ด้านนี้จึงถือเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในของนักเรียนอย่างยั่งยืน ที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย มีวินัยในตนเอง และสามารถปรับตัวได้ดีต่อความท้าทาย ซึ่งเป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีกรอบความคิดเติบโต

จากผลการวิจัยและการอภิปรายข้างต้นสามารถสรุปเป็นแนวโน้มที่สำคัญได้ว่า การจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ที่ผสมผสานทั้งมิติของอารมณ์ การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จอย่างมีหลักการนั้น สามารถนำไปปรับใช้ได้บริบทอื่นอย่างหลากหลายที่เป็นประโยชน์กับผู้เรียนทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรือแม้กระทั่งการศึกษานอกระบบและในระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้ต้องมีการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัย ความสนใจ และบริบทของผู้เรียนในแต่ละกลุ่ม โดยยังคงยึดแก่นของแนวคิด องค์ประกอบความสุขตามแนวคิด PERMA ของ Seligman (2011) หากนำไปใช้ในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง จะสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดแนวคิดใหม่ต่อความผิดพลาด สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และค่อยๆ สร้างระบบความคิดที่ยืดหยุ่นต่อปัญหาและพร้อมพัฒนาอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง ถือเป็นการวางรากฐานทางจิตใจที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตของผู้เรียน

องค์ความรู้ใหม่ (Originality and Body of Knowledge)

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ สังเคราะห์และนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนารอบความคิดเติบโตของนักเรียน โดยแสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้าง กรอบความคิดเติบโต ผ่านกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริม องค์ประกอบความสุขตามโมเดล PERMA สามารถพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในหลาย ๆ ด้าน เช่น การมีทัศนคติเชิงบวก ความพยายามในการฝึกฝนและการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การนำโมเดล PERMA มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ช่วยให้เข้าใจถึง กระบวนการที่มีผลต่อรอบความคิดเติบโตในเชิงบวก ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนา ในทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการปรับตัวในสังคม สามารถเขียนความเชื่อมโยง แผนภาพได้ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 การพัฒนารอบความคิดเติบโตผ่านกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

ที่มา : (ธนาธิป บัวเทศ, 2568)

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าผลของกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกสามารถพัฒนารอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ครู อาจารย์ ผู้สอนในสถานการเรียนรู้ต่าง ๆ สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมทักษะให้นักเรียนได้โดยเฉพาะนักเรียนที่ต้องการทักษะการปรับตัว เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ควรมีการศึกษา รายละเอียดของกิจกรรม และเอกสารที่ประกอบแต่ละครั้งให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนโดยพิจารณาจากบริบทของสถานศึกษาและช่วงวัยของนักเรียนเป็นหลัก

2. ควรมีการอบรมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการรอบความคิดเติบโตให้ครูได้เข้าใจแนวคิดที่หลักการ ทฤษฎี และกระบวนการที่สำคัญ ซึ่งครูต้องมีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับรอบความคิดทั้งกรอบความคิดเติบโตและกรอบความคิดจำกัด ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถนำแผนกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนากรอบความคิด ให้แก่ นักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไป เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพที่ดีที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาขยายผลเพิ่มเติมโดยการดำเนินการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น นักเรียนในชั้นประถมศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนอาชีวศึกษา นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ผู้สูงอายุ และบุคคลทั่วไป เพื่อศึกษาผลของการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดเติบโตในช่วงวัยต่าง ๆ และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและออกแบบกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับลักษณะของ แต่ละกลุ่มเป้าหมาย อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้กิจกรรม เพื่อส่งเสริมกรอบความคิดเติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพในวงกว้างมากยิ่งขึ้น

2. สถานศึกษาหรือครูผู้สอนควรพิจารณานำกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมาบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ทั้งในรูปแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยเน้นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก การค้นพบจุดแข็งของตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งสามารถสนับสนุนพัฒนาการด้านจิตใจ สังคม และทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนได้

เอกสารอ้างอิง (References)

- กันยกร เนาว์ขุนทด และประยุทธ์ ไทยธานี. (2566). “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการรอบความคิดเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.” วารสารวณัฏฐองแหกรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์. 10(2) : 99-112.
- จารุวรรณ แสงดวง (2556). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ชัชวาล ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น และอรวรรณ ศิลปกิจ. (2558). “ความตรงของแบบวัดชุดความคิด.” วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 23(3) : 166-174.

- นันท์ชัตสันธ์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำพร และไพลิน ถิ่นวัฒนชัย. (2562). “ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ: การวิจัยแบบผสมวิธี.” *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*. 11(1): 35-52.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2563). “ข้อค้นพบจาก PISA 2018 เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) FOCUS ประเด็นจาก PISA.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://pisathailand.ipst.ac.th/issue-2020-49> สืบค้น 31 พฤษภาคม 2568.
- _____. (2565). *การมีกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนไทย: ผลจากการประเมิน PISA 2018*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุกานดา จงเสริมตระกูล. (2562). *รูปแบบเครือข่ายการเรียนรู้ส่วนบุคคลที่ใช้ในการชี้แนะปัญญาเพื่อส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโตในการพัฒนาความสามารถด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรัตน์ ตันติวิวัฒน์. (2560). “จิตวิทยาเชิงบวก : การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย.” *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*. 9(1): 277-289.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ.2561-2580*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- อุษณีย์ กীরติวิโรจน์กุล. (2565). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Bandura, A. (1997). *Self – efficacy : The exercise of control*. New York : W.H. Freeman and company
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York : Random House Publishing Group.
- _____. (2012). *Mindset : How You Can Fulfil Your Potential*. London : Constable & Robinson.
- _____. (2016). *Mindset : The new psychology of success*. New York : Ballantine Books.

Kolb, D. A. (2005). **Experiential learning: Experience as the source of learning and development**. Prentice-Hall., Inc, Englewood Cliffs, N.J.

Mathew, W. & Margaret, L. K. (2018). “Positive education : Learning and teaching for wellbeing and academic mastery.” **International Journal of Wellbeing**. 8(1) : 1-17.

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

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). “Positive psychology: An introduction.” **American Psychologist**. 55(1) : 5–14.