

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์จังหวัดเชียงราย

The Effects of Using Guidance Activities Package Based on Positive Psychology PERMA Model to Develop Academic Growth Mindset of Grade 8 Student at Maesaiprasitsart School in Chiang Rai Province

Received: Nov 22, 2025

Revised: Jan 24, 2026

Accepted: Jan 28, 2026

^{1*}อิงครัตน์ วัฒนะอรุณรัตน์ ²นิติพัฒน์ เมฆขจร ³นิรนาท แสนสา

^{1*}Inkkharat Wattanaarunrat ²Nitipat Mekkhachorn ³Niranart Sansa

^{1*-3}สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

^{1*-3}School of Education Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding Author, E-mail: Ingkharat@maesai.ac.th

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model และ 2) เปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model กับนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

การวิจัยนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง ประชากรคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ปีการศึกษา 2568 จำนวน 14 ห้อง มีนักเรียนทั้งหมด 507 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จำนวน 6 ห้องเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 235 คน โดยได้มาจากนักเรียนที่มีคะแนนของแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนเฉลี่ยของห้องอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ แล้วดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 3 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 119 คน และ เป็นกลุ่มควบคุม 3 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 116 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน 2) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ 3) แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการศึกษาพบว่า 1) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว PERMA Model กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน มัธยมศึกษา

Abstract

The objectives of this research were: (1) to compare students' learning growth mindset levels before and after participating in a guidance activity package based on the PERMA Model of positive psychology, and (2) to compare the learning growth mindset levels of students who received the PERMA-based guidance activity package with those who participated in regular guidance activities.

This study employed a quasi-experimental, pretest-posttest control group design. The population comprised 507 grade 8 students from 14 classrooms at Maesaiprasitsart School, Chiang Rai Province, during the 2025 academic year. The sample consisted of 235 grade 8 students from 6 classrooms, selected based on classroom average scores on learning growth mindset, which ranged from moderate to low. These 6 classrooms were randomly assigned to either the experimental group (3 classrooms, 119 students) or the control group (3 classrooms, 116 students). The research instruments included: (1) a guidance activity package based on the PERMA Model of positive psychology designed to enhance learning growth mindset, (2) a regular guidance activity, and (3) a learning growth mindset scale with a reliability coefficient of .88. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-tests.

The findings revealed that: (1) after participating in the PERMA-based guidance activity package, students in the experimental group demonstrated significantly higher levels of learning growth mindset than before the intervention at the .05 level, and (2) students in the experimental group who engaged in the PERMA-based guidance activity package exhibited significantly higher levels of learning growth mindset than those in the control group who participated in regular guidance activities, also at the .05 level.

Keywords: guidance activities package; PERMA Model; growth mindset; secondary education

บทนำ

การศึกษาถือเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญและกลไกหลักในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรทั่วโลก ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางบวกที่ยั่งยืนต่อสังคมและประเทศชาติ แผนยุทธศาสตร์การศึกษาชาติ (พ.ศ. 2560–2579) ได้เน้นย้ำอย่างชัดเจนว่า การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สร้างสังคมที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างความมั่นคงของประเทศ แผนการศึกษาแห่งชาติดังกล่าวได้กำหนดกรอบทิศทางให้คนไทยทุกคนได้รับสิทธิขั้นพื้นฐานทางการศึกษาเพื่อพัฒนาความเจริญงอกงามในทุกด้าน เป็นต้นทุนทางปัญญาในการพัฒนาทักษะ คุณลักษณะ และสมรรถนะที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2560, น. 1, 29)

การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นไปตามกรอบทิศทางแผนการศึกษาแห่งชาตินั้น นอกจากการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นความรู้ทางวิชาการ ทักษะ คุณลักษณะและสมรรถนะแล้ว ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานสำคัญของผู้เรียนที่จำเป็นจะต้องพัฒนาตั้งแต่แรกเริ่มคือ การพัฒนาความคิดของผู้เรียนให้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการศึกษา มีความใฝ่เรียนรู้ กระตือรือร้นมีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองในรอบด้านและสามารถนำพา

ตนเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จในอนาคตได้ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จึงตรงกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต (growth mindset) (Dweck, 2006)

แนวคิดเรื่องกรอบความคิด (mindset) ได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวางจากศาสตราจารย์ Carol Dweck โดยจำแนกรอบความคิดของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท คือ กรอบความคิดแบบเติบโต (growth mindset) และ กรอบความคิดแบบยึดติด (fixed mindset) ซึ่งผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีความเชื่อว่าความสามารถและความฉลาดของตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ผ่านความพยายาม การฝึกฝน และการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดมีความเชื่อว่าความสามารถและสติปัญญาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้ ทำให้หวาดกลัวความล้มเหลวและปิดกั้นการพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และความสำเร็จในอนาคต (Dweck, 2006)

จากการปฏิบัติงานด้านการสอนกิจกรรมแนะแนวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนบางส่วนไม่มาเรียนและมีนักเรียนจำนวนหนึ่งลาออกระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ โดยมีความตั้งใจที่จะไม่ศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แสดงให้เห็นถึงการขาดแรงจูงใจและแรงกระตุ้นด้านการเรียนอันเป็นผลมาจากการขาดกรอบความคิดแบบเติบโต เนื่องจากนักเรียนชั้นดังกล่าวเป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านที่มีความเสี่ยงในด้านการศึกษา โดยจะต้องได้รับการชี้แนะและส่งเสริมไปในทางที่ดี สอดคล้องกับอัตราการเลื่อนชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2550-2565 โดยสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการที่แสดงให้เห็นว่า อัตราการเลื่อนชั้นอยู่ในระดับต่ำที่สุดจากการเลื่อนชั้นตั้งแต่ประถมศึกษา-มัธยมศึกษาตอนต้น ดังนั้นการพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อให้นักเรียนยังคงตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญมากและเป็นปัญหาเร่งด่วนที่จะต้องแก้ไข โดยพัฒนาผ่านการทำกิจกรรมแนะแนว เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถของตนตามศักยภาพ เพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี ทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของสมอง การใช้แบบฝึก การบูรณาการในกระบวนการจัดการเรียนการสอน และการใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ อีกทั้ง กิจกรรมแนะแนว ยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต โดยกิจกรรมแนะแนวมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังกรอบความคิดแบบเติบโต ซึ่งเชื่อกันว่าความสามารถของบุคคลสามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายาม และการเรียนรู้จากประสบการณ์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2559)

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแนวทางจิตวิทยาสมัยใหม่ที่ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดจากอารมณ์เชิงบวก ที่ทำให้คนมีความสุข ซึ่งศาสตราจารย์ Seligman ได้พัฒนาทฤษฎี PERMA ซึ่งเป็นแนวคิดในการพัฒนาความสุข (happiness) และสุขภาวะ (well-being) ของบุคคล โดย PERMA เป็นอักษรที่ย่อมาจากองค์ประกอบหลักของความสุข 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก (positive emotion) 2) การมีส่วนร่วม (engagement) 3) ความสัมพันธ์ (relationship) 4) ความหมายในชีวิต (meaning) และ 5) ความสำเร็จ (accomplishment) ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นจะทำให้ผู้เรียนมองเห็นเป้าหมายในการเรียนรู้และมองเห็นว่าตนเองมีพัฒนาการที่ดีขึ้นจากเดิมและสามารถพัฒนาต่อไปได้ ดังนั้นการพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตของผู้เรียนจึงจำเป็นต้องอาศัยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับความคิดให้สามารถรับรู้ พัฒนาและเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองที่มีต่อความสามารถและ

ความฉลาด อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีในการเรียนรู้และเสริมสร้างกรอบแนวคิดแบบเติบโตของตนเอง (Seligman, 1998)

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการบูรณาการการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ออกแบบและพัฒนาขึ้นโดยยึดองค์ประกอบของกรอบความคิดแบบเติบโตของ Carol Dweck ได้แก่ ความท้าทาย การเอาชนะอุปสรรค ความพยายาม การเรียนรู้จากคำวิจารณ์ และการเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลาย เพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ และส่งเสริมให้นักเรียนเกิดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model
2. เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model และนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

นิยามศัพท์

1. กรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน หมายถึง ชุดความคิดและความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อความสามารถหรือสติปัญญาของตนเองว่า สามารถพัฒนาได้ โดยกรอบความคิดแบบเติบโตเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพทางการเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียน มีความอดทน กระตือรือร้น มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหา โดยไม่หลีกเลี่ยง นักเรียนสามารถเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น และคำวิจารณ์จากผู้อื่นและแสวงหาความท้าทาย การพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 ความท้าทาย หมายถึง นักเรียนสามารถมองว่าเนื้อหาการเรียนใหม่หรือการเรียนในเนื้อหาที่ซับซ้อน ไม่ถนัดและมีความยากนั้นเป็นความท้าทายที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ นักเรียนมีความพยายามพัฒนาและปรับปรุงตนเองเพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น รู้และเข้าใจในความสำคัญของการเรียนแล้วนำมาประกอบเป็นเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง

1.2 การเอาชนะอุปสรรค หมายถึง นักเรียนมีความกล้าที่จะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียน การยอมรับจุดอ่อนของตนเอง กล้าเผชิญกับบทเรียนที่ยากหรือบทเรียนที่ตนเองไม่มีความถนัด นักเรียนสามารถแก้ปัญหาและเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความเหมาะสม

1.3 ความพยายาม หมายถึง นักเรียนมีเป้าหมายทางการเรียนที่ชัดเจนและวางแผน เพื่อลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจ นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของกระบวนการระหว่างทางมากกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบบปลายทาง นักเรียนใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ เพื่อนำความรู้มาเป็นแนวทางปฏิบัติและพัฒนาตนเองอย่างไม่ย่อท้อ

1.4 เรียนรู้จากคำวิจารณ์ หมายถึง การเปิดใจยอมรับคำวิจารณ์ในด้านลบและนำมาใช้เป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเองด้านการเรียน เรียนรู้ข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดจากประสบการณ์แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ยอมรับความคิดเห็นในด้านลบโดยไม่ทำให้ตนเองรู้สึกขุ่นเคือง แต่จะต้องพยายามให้มากยิ่งขึ้นและพร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอยู่เสมอ

1.5 การเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น หมายถึง การศึกษา เรียนรู้แนวทางการปฏิบัติและค้นหาแรงบันดาลใจจากผู้ที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียน แล้วนำแนวทางและแรงบันดาลใจนั้นมาประยุกต์และปฏิบัติตามเพื่อพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จด้านการเรียน

2. ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง แผนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยประยุกต์ใช้กิจกรรม สื่อการเรียนรู้ และกระบวนการแนะแนวที่หลากหลาย ซึ่งออกแบบมาเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะทางด้านการแนะแนว เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ที่ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว 3 ขอบข่าย ได้แก่ ด้านส่วนตัวและสังคม ด้านการเรียน และด้านอาชีพ โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล และเลือกใช้ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (ERGA) ได้แก่ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

3. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model หมายถึง จิตวิทยาเชิงบวกที่ศาสตราจารย์เชลิกแมนได้พัฒนาขึ้น โดยเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่เน้นการศึกษาและพัฒนาศักยภาพเชิงบวกของมนุษย์ เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาความสุขและสุขภาวะของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ positive emotions, engagement, relationships, meaning และ accomplishment การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนี้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ และรับรู้ถึงพัฒนาการที่ดีขึ้นจากสภาพเดิม เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

4. ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model หมายถึง ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียน การจัดกิจกรรมได้แบ่งตามองค์ประกอบของกรอบความคิดแบบเติบโตทั้ง 5 องค์ประกอบ ของ Carol Dweck และการจัดกิจกรรมได้นำเอาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA model มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบและจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบกับการนำเทคนิคการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว ได้แก่ การบรรยาย การอภิปราย การลงมือปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมติ เกม การใช้สถานการณ์จำลอง การศึกษารายกรณี ใบงาน ใบความรู้ และวีดิทัศน์ มาใช้บูรณาการร่วมด้วย ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยมีการดำเนินกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิดแบบเติบโต

1.1 ความหมายของกรอบความคิด

Dweck (2006) ผู้คิดค้นทฤษฎีกรอบความคิด ได้อธิบายว่า กรอบความคิด (mindset) หมายถึง ความเชื่อ ความคิดหรือทัศนคติที่มีอิทธิพลต่อการกระทำ พฤติกรรม และเจตคติของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดแบบยึดติด (fixed mindset) และ กรอบความคิดแบบเติบโต

1.2 ประเภทของกรอบความคิด

Carol Dweck ได้จัดประเภทของกรอบความคิดของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดแบบยึดติด และ กรอบความคิดแบบเติบโต โดย กรอบความคิดแบบยึดติด คือ การที่บุคคลมีความเชื่อว่าความสามารถหรือสติปัญญาเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้ และเชื่อว่าความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากพรสวรรค์เท่านั้น ในทางตรงกันข้าม กรอบความคิดแบบเติบโต คือ ความเชื่อที่ว่าความสามารถหรือสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการฝึกฝน การเรียนรู้ และความพยายามอย่างต่อเนื่อง

1.3 ความหมายของกรอบความคิดแบบเติบโต

Dweck (2006) ให้ความหมายของ กรอบความคิดแบบเติบโต ว่าเป็นความเชื่อที่ว่าความสามารถของตนสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนอย่างตั้งใจ โดยบุคคลที่มีกรอบความคิดลักษณะนี้จะให้ความสำคัญกับความพยายาม รักในการเผชิญปัญหา ชื่นชอบความท้าทาย และกล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้กับการพัฒนาตนเอง

1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

Dweck (2006) ได้อธิบายลักษณะของบุคคลตามองค์ประกอบของกรอบความคิดแบบเติบโตออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) ความท้าทาย คือ บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมองว่าความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง 2) อุปสรรค บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความอดทนและพร้อมที่จะเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหา 3) ความพยายาม บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตเชื่อว่าความพยายามและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอสามารถพัฒนาให้เกิดทักษะและนำไปสู่ความสำเร็จ 4) คำวิจารณ์ บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะยอมรับคำวิจารณ์ โดยมองว่าเป็นข้อมูลย้อนกลับที่ช่วยในการปรับปรุงตนเอง และ 5) ความสำเร็จของผู้อื่น บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะรู้สึกมีแรงบันดาลใจเมื่อเห็นความสำเร็จของผู้อื่น และเรียนรู้จากสิ่งนั้นเพื่อพัฒนาตนเอง

2. วรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

2.1 ความหมายและความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

อัครเดช บำรุงนาม (2565) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาเชิงบวก เป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นการศึกษาและพัฒนาเงื่อนไขและกระบวนการ ของคุณลักษณะที่เป็น จุดแข็งหรือความดีงาม ภายในของมนุษย์ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ และนำไปสู่ ความเจริญรุ่งเรือง รวมถึงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความสุขและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.2 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model

Seligman (2011) ได้กล่าวถึง จิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งที่มีมุ่งเน้นการศึกษาและพัฒนาศักยภาพเชิงบวกของมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างความสุข ความพึงพอใจ และคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีแนวคิดสำคัญคือ PERMA Model ซึ่งเป็นกรอบการส่งเสริมสุขภาวะทางใจที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) positive emotions (อารมณ์เชิงบวก) 2) engagement (การมีส่วนร่วม การจดจ่ออย่างเต็มที่) 3) relationships (ความสัมพันธ์) 4) meaning (ความหมายในชีวิต) และ 5) accomplishment (ความสำเร็จ) ซึ่งสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จำนวน 507 คน (โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์, 2568)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จำนวน 6 ห้องเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 235 คน โดยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากห้องเรียนแบบคละและมีคะแนนของแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนเฉลี่ยของห้องอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ แล้วดำเนินการสุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 119 คน และ เป็นกลุ่มควบคุม 3 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 116 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำแนกได้ 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้เห็นผลการดำเนินการเพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนที่ชัดเจน ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานและคะแนนจากแบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent samples) และ การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent samples)

1) การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ใช้การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent samples)

2) การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent samples)

3) การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ใช้การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent samples)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน

กลุ่มทดลอง	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ก่อนทดลอง	2.11	.26	77.95*	.002
หลังทดลอง	3.96	.14		

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมีค่าเฉลี่ยของกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11 และ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง	119	2.11	.26	.473	.637
กลุ่มควบคุม	116	2.13	.15		

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
กลุ่มทดลอง	119	3.96	.14	102.28*	.001
กลุ่มควบคุม	116	2.37	.09		

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมีค่าเฉลี่ยของกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.37

การอภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงขึ้นภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมีค่าเฉลี่ยของกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ผลการศึกษาเช่นนี้เนื่องมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มีรูปแบบการจัดกิจกรรม วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ที่เป็นกระบวนการให้นักเรียนสามารถปรับมุมมอง ทักษะคิด ความคิด และความเชื่อให้รับรู้ พัฒนา และเปลี่ยนแปลงความคิดที่มีต่อความสามารถและความฉลาดของตนเอง เป็นการสร้างรากฐานทางอารมณ์และจิตใจที่แข็งแกร่ง เพื่อให้ นักเรียนมีทัศนคติที่พร้อมต่อการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดของตนให้เป็นกรอบความคิดแบบเติบโต

จากผลการวิจัยกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนได้จริง กล่าวคือ ในการจัดกิจกรรมนั้นมีการนำองค์ประกอบของกรอบความคิดแบบเติบโตทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความท้าทาย 2) การเอาชนะอุปสรรค 3) ความพยายาม 4) เรียนรู้จากคำวิจารณ์

และ 5) เรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น เป็นสาระสำคัญในกิจกรรมและประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มาพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม และนำเอาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบชุดกิจกรรม โดยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่มุ่งพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดอารมณ์เชิงบวก พัฒนาความสุข (happiness) และสภาวะ (well-being) ของบุคคล โดย P E R M A เป็นอักษรที่ย่อมาจากองค์ประกอบหลักของความสุข 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก 2) การมีส่วนร่วม 3) ความสัมพันธ์ 4) ความหมายในชีวิต และ 5) ความสำเร็จ ซึ่งช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน กล่าวคือ นักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีความมุ่งมั่นในการเรียนมากยิ่งขึ้น มีผลการเรียนที่พัฒนา เนื่องจากนักเรียนมีการมองเห็นเป้าหมายในการเรียนรู้ มีความคิดทัศนคติและความเชื่อที่ดีต่อการเรียน กล้าที่จะเผชิญอุปสรรค มุ่งมั่นพัฒนาการเรียนของตนเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไป โดยสามารถอภิปรายผลโดยแยกตามองค์ประกอบได้ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 อารมณ์เชิงบวก มุ่งออกแบบและพัฒนากิจกรรมที่สร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก ส่งเสริมความสุข ความหวัง และทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ผ่านเกมหรือกิจกรรมที่สนุกสนาน เพื่อให้นักเรียนเกิดความปลอดภัยทางจิตใจ พร้อมเปิดรับความท้าทายและพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ชวิน พงษ์ผจญ (2564) ที่ระบุว่า บรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสุขในการเรียน และสอดคล้องกับ Fredrickson et al. (2003, อ้างถึงใน กาญจนา วงศ์กรต และ กาญจนา วิชญาปกรณ, 2566) ที่ชี้ว่าอารมณ์เชิงบวกช่วยลดความเครียด กระตุ้นสารสื่อประสาทที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

องค์ประกอบที่ 2 การมีส่วนร่วม มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงผ่านกิจกรรมที่กระตุ้นภาวะจดจ่อและการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง พร้อมผลสะท้อนกลับทันที ทั้งด้านความสำเร็จและประเด็นที่ควรพัฒนา ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ต่อเนื่องและส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต สอดคล้องกับ ชวิน พงษ์ผจญ (2564) ที่ระบุว่า การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมช่วยเพิ่มความสนใจและความมุ่งมั่นของผู้เรียน รวมทั้งสอดคล้องกับ วิภาติ เจริญลีลา (2561) ที่ชี้ว่า การพัฒนาจุดแข็งของผู้เรียนเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความพยายาม ความสำเร็จ และความสุขในการเรียนรู้

องค์ประกอบที่ 3 ความสัมพันธ์ เน้นการออกแบบกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกทั้งระหว่างครูกับ ผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ความสัมพันธ์ที่ดีช่วยสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ปลอดภัย ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และลดความกังวลในการแสดงออก ทำให้นักเรียนเปิดใจเรียนรู้และพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต สอดคล้องกับ ชวิน พงษ์ผจญ (2564) ที่กล่าวว่า การสื่อสารเชิงบวก และกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เกิดปฏิสัมพันธ์ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ อีกทั้ง สอดคล้องกับ Hamre และ Pianta (2001, อ้างถึงใน กาญจนา วงศ์กรต และ กาญจนา วิชญาปกรณ, 2566) ที่ระบุว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและผู้เรียนเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จและแรงจูงใจในการเรียนรู้

องค์ประกอบที่ 4 ความหมายในชีวิต มุ่งออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และศักยภาพของตนเอง จนเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตน ทั้งด้านความพยายาม การเผชิญความท้าทาย และการก้าวผ่านอุปสรรค พร้อมทั้งเห็นความหมายของการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียน ซึ่งจะส่งผลดีต่ออนาคตของผู้เรียน สอดคล้องกับ ชวิน พงษ์ผจญ (2564) ที่ระบุว่า การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียนช่วยเพิ่มความพึงพอใจ และนำไปสู่ความสำเร็จ เช่นเดียวกับ กาญจนา วงศ์กรต และ กาญจนา วิชญาปกรณ (2566) ที่ชี้ว่า การสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมความหมายในชีวิตช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าความสำเร็จใกล้ตัวและพัฒนาตนเพื่ออนาคตได้ดียิ่งขึ้น

องค์ประกอบที่ 5 ความสำเร็จ เน้นการออกแบบกิจกรรมที่ทำให้ให้นักเรียนให้ความสำคัญกับความก้าวหน้ามากกว่าผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว ส่งเสริมการตั้งเป้าหมาย การสะท้อนผลการเรียนรู้ และการติดตามพัฒนาการของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างประสบการณ์แห่งความสำเร็จจากความพยายามและการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าความสามารถสามารถพัฒนาได้ ลดกรอบความคิดแบบยึดติดและเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต สอดคล้องกับ กาญจนา วงศ์กรด และ กาญจนา วิชญาปกรณ์ (2566) ที่กล่าวว่าความสำเร็จช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจและความสุขในการเรียนรู้ และสอดคล้องกับ ชวิน พงษ์ผจญ (2564) ที่ชี้ว่ากิจกรรมที่ส่งเสริมความสำเร็จช่วยเพิ่มความรู้สึกรักมีคุณค่าและความหมายในชีวิตของผู้เรียน ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผลการวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สายรุ้ง ธิดา และคณะ (2559) ที่ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีความสุข สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ที่มีความสุขสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่จัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการสอนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งการใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในการจัดการเรียนการสอน สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในด้านจิตใจของผู้เรียน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความเชื่อ และทัศนคติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กาญจนา วงศ์กรด และ กาญจนา วิชญาปกรณ์ (2566) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยเชิงบูรณาการ โดยใช้แนวคิดวรรณคดีเป็นฐานร่วมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีผลการเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชวิน พงษ์ผจญ (2564) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการสอนการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า ผู้เรียนมีสุขภาวะในภาพรวมสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เพื่อพัฒนากลอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนมีค่าเฉลี่ยของกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .14 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .09 ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความแตกต่างกับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ โดยได้ออกแบบและพัฒนาขึ้นโดยใช้สื่อและกิจกรรมที่หลากหลาย และมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นการใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (ERGA) ที่ประกอบวงจรการเรียนรู้ด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) สะท้อนกลับการเรียนรู้ 3) สรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) คิดและนำไปปฏิบัติ บูรณาการร่วมกับการใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model มาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสุข ความหมาย และแรงจูงใจภายในในการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน โดยกิจกรรมแนะแนวสามารถออกแบบให้สอดคล้องกับองค์ประกอบทั้งห้า ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก 2) การมีส่วนร่วม 3) ความสัมพันธ์ 4) ความหมายของชีวิต และ 5) ความสำเร็จ มาช่วยออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้เกิดความสุขและเอื้อต่อการเรียนรู้ของ

นักเรียน ทำให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียน มองเห็นคุณค่าของความพยายาม และเชื่อว่าความสามารถ ความฉลาดของตนเองสามารถพัฒนาได้ด้วยความตั้งใจและการฝึกฝน ถือเป็นลักษณะสำคัญของกรอบความคิดแบบเติบโต ซึ่งแตกต่างจากกิจกรรมแนะแนวแบบปกติที่เน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบครูเป็นศูนย์กลาง (teacher centered approach) ที่เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ครูเป็นผู้ควบคุมและถ่ายทอดความรู้หลัก ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้ฟังและจดจำ เน้นการอธิบาย บรรยาย และทำตามคำสั่งของครูมากกว่าการคิดหรือค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนขาดโอกาสในการคิดวิเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง เพราะเน้นการรับฟังและจดจำมากกว่าการลงมือปฏิบัติ ส่งผลให้ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ขาดแรงจูงใจภายใน และไม่กล้าแสดงความคิดเห็น เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ขาดประสิทธิภาพและอาจไม่เกิดประสิทธิผลกับนักเรียนเท่าที่ควร ดังนั้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model จึงมีประสิทธิภาพในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนมากกว่าการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์ และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต มีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญญาวิรุฬห์ พิมพ์สินธุ์ และคณะ (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นมีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครูผู้สอนหรือผู้ดำเนินกิจกรรมควรมีความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนรู้ด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model และองค์ประกอบของกรอบความคิดแบบเติบโต เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพสูงสุดและเกิดประสิทธิผลแก่ผู้เรียนตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
2. ในการจัดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนอาจมีความเหนื่อยล้า หรือไม่พร้อมทางอารมณ์ เช่น เหนื่อยจากกิจกรรมอื่นของโรงเรียน หรือเครียดจากการเรียนในวิชาอื่น ซึ่งอาจทำให้การจัดกิจกรรมไม่เป็นไปตามกระบวนการที่กำหนด ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรมีความยืดหยุ่น และปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและสถานการณ์ของนักเรียน
3. การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด PERMA Model เป็นกิจกรรมที่หลากหลาย มีทั้งการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียน การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และกิจกรรมกลุ่มหลายกระบวนการ จึงจำเป็นต้องใช้เวลาอย่างเพียงพอ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรคำนึงถึงเวลาและจัดสรรให้เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นนี้ ไปทดลองใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นต่อไป
2. ควรนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model ไปประยุกต์เป็นเครื่องมือในการพัฒนาตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา การพัฒนาทักษะทางสังคมและการวางแผนสู่อาชีพ
3. การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มการติดตามผลหลังการทดลองเป็นระยะ เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

เอกสารอ้างอิง

- กัญญาวิรี พิมพิสนธิ์, สุขอรุณ วงษ์ทิม, และนิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2565). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ*, 11(1), 39–49.
<https://so01.tci-thaijo.org/index.php/NBU/article/view/257239>
- กาญจนา วงศ์กรต, และกาญจนา วิชญาปกรณ์. (2566). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยเชิงบูรณาการ โดยใช้แนวคิดวรรณคดีเป็นฐานร่วมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*, 16(2), 112–130. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/yrh_human/article/view/250184/174862
- ชวิน พงษ์ผจญ. (2564). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*. 43(1). <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/248938/171492>
- โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์. (2568). *ข้อมูลนักเรียนมัธยมศึกษา*.
https://school.webactivity.net/s22568/?page=school-detail&school_code=57032006&district_code=00570001&from=district-detail
- วิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์, วัลภา สบายยิ่ง, และจิระสุข สุขสวัสดิ์. (2562). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต. ใน การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9 (หน้า 757–765). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
https://www.stou.ac.th/thai/grad_stdy/Masters/8C.pdf
- วิภาติ เจริญลีลา. (26 มีนาคม 2561). *คาแรกเตอร์สำคัญ 24 ข้อ: เป้าหมายการศึกษาสากลและคุณภาพชีวิตคนรุ่นใหม่*. The Potential. <https://thepotential.org/knowledge/character-strengths/>.
- สายรุ้ง ธิตา, วาริรัตน์ แก้วอุไร, และเพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริม การเรียนรู้อย่างมีความสุข สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง*, 5(2), 147–163.
<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JLPRU/article/view/59540>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2559). *การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว เล่ม 9*. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนยุทธศาสตร์การศึกษาชาติ พ.ศ. 2560–2579*. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- อัครเดช บำรุงนาม. (2565). *ผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความหวังในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัดร่วมกับยาเคมีบำบัด*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. Thammasart University Digital Collections.
https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:305421
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind & your life*.

NY: Simon & Schuster.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.

Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.

.....