

แนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน :
การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ
Positive psychological capital intervention for students:
A research synthesis by systematic review

มณฑนา วิเศษสัตย์^{1*} ชุตินา สุรเศรษฐ² และกนิษฐ์ ศรีเคลือบ³
Montana Visassat^{1*} Chutima Suraset² and Kanit Sriklueb³

^{1,2,3}คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(Faculty of Education, Chulalongkorn University)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน โดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตั้งแต่ปี 2015 ถึง 2024 จากฐานข้อมูลต่างประเทศ ได้แก่ Science Direct, Springer Link, Scopus และในประเทศไทย ได้แก่ ThaiJo และ ThaiLIS แบ่งการสังเคราะห์เนื้อหาเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ 1) คุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัย 2) ลักษณะของกิจกรรม และ 3) ผลการวิจัยที่ต้องการส่งเสริม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงบรรยายโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสังเคราะห์ประเด็น ผลจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า งานวิจัยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 14 เรื่อง ส่วนมากได้รับการตีพิมพ์ในปี 2020 และ 2023 ตัวอย่างการวิจัยเป็นผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมมากกว่า 1 ชั่วโมง โครงสร้างในการดำเนินกิจกรรมจะเริ่มต้นที่การพัฒนาความหวังโดยการตั้งเป้าหมาย และจะมีกิจกรรมย่อยอื่น ๆ ในกระบวนการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาองค์ประกอบที่เหลือ ลักษณะของชุดกิจกรรมส่วนมากจะมีจำนวน 4 ครั้งตามองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีการนำแนวคิด/ทฤษฎี และรูปแบบการสอนต่าง ๆ มาบูรณาการ และมีเป้าหมายที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกเป็นหลัก ผู้ที่สนใจในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้เรียนสามารถนำข้อมูลไปออกแบบแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้สอดคล้องกับบริบทได้

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การสังเคราะห์งานวิจัย

ABSTRACT

This study aimed to synthesize and summarize the literature on positive psychological capital (PPC) interventions for students. A systematic review of the literature was conducted from 2019 to 2024 using international databases such as Science Direct, Springer Link, and Scopus, as well as Thai databases, including ThaiJo and ThaiLIS. The content synthesis was divided into three themes: 1) general characteristic of the research, 2) characteristic of the intervention, and 3) research result. Quantitative data were analyzed by using descriptive statistics, including frequency and percentage. Qualitative data were analyzed by thematic analysis. The results showed that 14 studies on PPC interventions among students met the criteria. Most of these studies were published in 2020 and 2023. The research samples primarily consisted of high school and higher education students. The average duration of most activities was more than one hour. The structure of the activities began with developing hope by setting goals, followed by other sub-activities related to the development of the remaining elements. Most of the interventions have 4 times according to the elements of PPC, by using concepts/theories and teaching models integrated. The primary purpose of most research was to increase positive characteristics. Individuals interested in developing PPC for students can use this information to design contextually appropriate interventions for enhancing students' PPC.

KEYWORDS: Positive Psychological Capital, PsyCap intervention, Systematic review

**Corresponding author, E-mail: 6580124627@student.chula.ac.th Tel. 0982620365*

Received: 23 June 2024 /Revised: 31 July 2024 /Accepted: 7 August 2024 /Published online: 8 August 2024

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ และสังคม จากทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน (Erikson's stages of psychosocial development) วัยรุ่นจะมีช่วงอายุระหว่าง 12 – 20 ปี ซึ่งอยู่ในขั้นการแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง วัยรุ่นจะค้นหว่าตนเองเป็นใคร ต้องการอะไร มีทัศนคติอย่างไร มีเป้าหมายอะไร ซึ่งทำให้เกิดการขัดแย้งและสับสนภายในตนเอง ส่งผลให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมเพื่อที่จะหาความเป็นตัวตนของตนเอง (identity crisis) นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีโอกาสมพบเจอกับประสบการณ์ที่เป็นปัญหาจากการดำเนินชีวิตในโรงเรียนมากมาย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นกลุ่มเปราะบางที่กำลังเผชิญกับความรุนแรง ความโดดเดี่ยว หรือความวิตกกังวลต่าง ๆ นำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของนักเรียนทั้งในห้องเรียนและในชีวิตประจำวัน ประเด็นเหล่านี้ถือเป็นปัญหาสำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน หากปัญหาสุขภาพจิตไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องและทันท่วงทีอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่น และส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นการหาแนวทางการป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและให้การช่วยเหลือนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปกครอง ครู และบุคลากรในโรงเรียนต้องให้ความสำคัญในการเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวก และลดคุณลักษณะเชิงลบภายในจิตใจของนักเรียน

ความสามารถในการดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เนื่องจากความสามารถเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความสุขใจ พึงพอใจ มีความสุข และนำไปสู่การอยู่ดีมีสุข (well-being) โดยหนึ่งในความสามารถดังกล่าวคือทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological capital: PPC) (Ponrachom et al., 2021) ซึ่งเป็นคุณลักษณะเชิงบวกภายในจิตใจของบุคคลที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง (hope) การฟื้นพลัง (resilience) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และการรับรู้ความสามารถในตนเอง (self-efficacy) (Luthans et al., 2003) ทั้งนี้ จากผลการศึกษาวิจัยพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับความอยู่ดีมีสุข (Cao et al., 2022; Finch et al., 2020; Ponrachom et al., 2021; Sood & Puri, 2022) ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) (Aweay & Hatthasak, 2022) คุณภาพของมิตรภาพ (friendship quality) (Zhong et al., 2023) การตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเอง (awareness of strengths) (Katajisto et al., 2023) ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) (Costa et al., 2021) ความเพียร (grit) (Wahl et al., 2022) ทักษะชีวิต (life skill) (Wanyawa et al., 2023) และศักยภาพการดูแลใจตน (mind care potential) (Saleemin et al., 2024) ในขณะเดียวกัน ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังสามารถช่วยลดตัวแปรเชิงลบได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า (depression) (Ngamthipwatthana et al., 2020) ความเครียด (stress) (Dahami et al., 2023) ความนิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionist) โรควิตกกังวล (anxiety) (Finch et al., 2023) รวมถึงโรคทางสุขภาพจิตต่าง ๆ (mental health disease) (Heikkila et al., 2024)

การศึกษาเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ผ่านมา พบว่าการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำได้หลากหลายแนวทาง ไม่ว่าจะเป็นการใช้กระบวนการค้นหาจุดแข็ง (strength-based) (Katajisto et al., 2021; Katajisto et al., 2023; Meyers & Woerkom, 2016) โปรแกรม MY HERO (Finch et al., 2023; Russo & Stoykova, 2015) กิจกรรมกลุ่ม (Rew et al., 2016; Stratman & Youssef, 2019; Wahl et al., 2022) กระบวนการให้ความรู้ (educational intervention) (Costa et al., 2021) โปรแกรมฝึกอบรม (Patnaik et al., 2022) หรือกระบวนการฝึกสมาธิ (mindfulness-based) (Biswal & Srivastava, 2022) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทและกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับกลุ่มผู้เรียนวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้มีองค์ความรู้เพิ่มขึ้นเห็นแนวทางในการออกแบบการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้เรียน และนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างกันออกไป

วัตถุประสงค์

เพื่อสังเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital: PPC) หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจเชิงบวกของบุคคล ซึ่งมีลักษณะที่เป็นสภาวะสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1.1) ความหวัง เป็นการรับรู้ว่าจะตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้และสิ่งเหล่านั้นกลายเป็นแรงจูงใจที่จะเดินทางไปสู่ความสำเร็จ 1.2) การฟื้นพลังเป็นความสามารถของบุคคลเชิงบวกในการฟื้นตนเองกลับมาเมื่อพบเจอ กับความทุกข์ยาก ความไม่แน่นอน ความขัดแย้งความล้มเหลวหรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ความก้าวหน้า และความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น 1.3) การมองโลกในแง่ดี เป็นการอธิบายเหตุผลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในเชิงบวกจากภายในจิตใจของบุคคล และ 1.4) การรับรู้ความสามารถในตนเอง เป็นการเชื่อในความสามารถของตนเองในการระดมทรัพยากรทางปัญญาเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เฉพาะเจาะจง

2. แนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital Intervention) หมายถึง วิธีต่าง ๆ ที่ใช้ในการเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในตัวบุคคล

3. กลุ่มผู้เรียน (students) หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา หรือเทียบเท่า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ตั้งแต่ปี 2015 – 2024 เนื่องจากผู้วิจัยต้องการความทันสมัยของการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงตั้งขอบเขตระยะเวลาภายใน 10 ปี ซึ่งจะต้องเป็นบทความวิจัยหรือวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน ผู้วิจัยกำหนดคำสำคัญในการสืบค้น ได้แก่ PsyCap Intervention, Psychological Capital Intervention, Positive Psychological Capital Intervention, student, ทุนทางจิตวิทยา ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและ ผู้เรียน/นักเรียน มีเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือกบทความวิจัยหรือวิทยานิพนธ์ ได้แก่ 1) มีแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน 2) ได้รับการตีพิมพ์ตั้งแต่ปี 2015 – 2024 3) ได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ (Peer-review) หากเป็นวิทยานิพนธ์ต้องอยู่ในฐานข้อมูลสหบรรณานุกรมที่จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐบาล (ThaiLIS) 4) มุ่งเน้นศึกษาตัวอย่างวิจัยที่เป็นผู้เรียน และ 5) มีระเบียบวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการสังเคราะห์ ได้แก่ 1) แบบคัดกรองงานวิจัยเบื้องต้น โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกเบื้องต้น ได้แก่ ปีที่พิมพ์ ชื่อเรื่องมีความสอดคล้อง บทความมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตัวอย่างการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา/ผู้เรียนระดับอุดมศึกษา เป็นบทความหรือวิทยานิพนธ์ที่ตีพิมพ์ตั้งแต่ปี 2015 – 2024 มีประเภทของการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง มีเป้าหมายการวิจัยเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพิ่มคุณลักษณะเชิงบวกหรือลดคุณลักษณะเชิงลบ และ 2) แบบคัดกรองงานวิจัยเชิงลึก โดยนำงานวิจัยที่ผ่านแบบคัดกรองเบื้องต้นมาตรวจสอบเกณฑ์การคัดกรองเชิงลึก คือ เป็นงานวิจัยที่มีโครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้เรียน ประกอบด้วย 1) มีตัวแปรตามเป็นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและ/หรือตัวแปรอื่น ๆ 2) มีเครื่องมือการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 3) มีโครงสร้างกิจกรรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และ 4) มีระยะเวลาของการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การตรวจสอบความถูกต้องของการบันทึกข้อมูลและการตีความข้อมูล

ตรวจสอบความถูกต้องของการบันทึกข้อมูลและการตีความข้อมูลโดยการทดลองบันทึกและให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

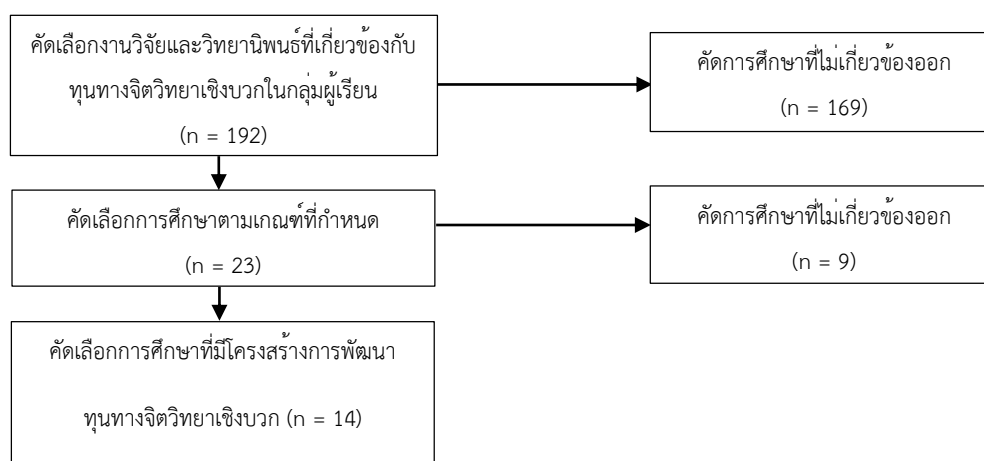


Figure 1 แผนภาพการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลโดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตามคำค้นตั้งแต่ปี 2015 ถึง 2024 จากฐานข้อมูลต่างประเทศ ได้แก่ Science direct, Springer Link และ Scopus และฐานข้อมูลในประเทศไทย ได้แก่ ThaiJo และ ThaiLIS พบบางงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในตัวอย่างวิจัยที่เป็นกลุ่มผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาจำนวน 192 เรื่อง นำไปตรวจสอบเนื้อหาและคัดงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ตามเกณฑ์ เหลือบทความจำนวน 23 เรื่อง จากนั้นอ่านบทความทวนซ้ำรอบสองอย่างละเอียด เพื่อสกัดงานวิจัยหรือวิทยานิพนธ์ที่มีโครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พบบทความวิจัยและวิทยานิพนธ์ จำนวน 14 เรื่อง แบ่งเป็นบทความวิจัย จำนวน 10 เรื่อง และวิทยานิพนธ์จำนวน 4 เรื่อง แบ่งเป็นการศึกษาจากต่างประเทศ จำนวน 8 เรื่อง และการศึกษาในประเทศไทย จำนวน 6 เรื่อง บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกข้อมูล และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่บันทึกอีกครั้งก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงในภาพที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละจากโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) และสังเคราะห์ประเด็น จากนั้นนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง และการบรรยาย

ผลการวิจัย

ผลของการศึกษางานวิจัยและสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. คุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ตีพิมพ์ในปี 2020 และ 2023 จำนวน 3 เรื่อง (ร้อยละ 21.43) งานวิจัยมีการออกแบบเป็นการวิจัยเชิงทดลอง 4 เรื่อง (ร้อยละ 28.57) แบบกึ่งทดลอง 10 เรื่อง (ร้อยละ 71.43) จำนวนตัวอย่างการวิจัยมีน้อยกว่า 50 คน 6 เรื่อง (ร้อยละ 42.86) มีมากกว่า 50 คน 8 เรื่อง (ร้อยละ 57.14) ซึ่งมีจำนวนตัวอย่างการวิจัยมากที่สุด 475 คน และน้อยที่สุด 12 คน กลุ่มผู้เรียนที่เป็นตัวอย่างการวิจัย พบว่า เป็นผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษา 6 เรื่อง (ร้อยละ 42.86) กลุ่มผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา 8 เรื่อง (ร้อยละ 57.14) ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งส่วนใหญ่มากกว่า 1 ชั่วโมง 9 เรื่อง (ร้อยละ 64.29) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมง 5 เรื่อง (ร้อยละ 35.71) เป้าหมายของการวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 เรื่อง (ร้อยละ 28.57) มุ่งเน้นในการเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวก 7 เรื่อง (ร้อยละ 50) และมุ่งเน้นในการลดคุณลักษณะเชิงลบ 3 เรื่อง (ร้อยละ 21.43) ดังแสดงในตารางที่ 1

Table 1 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัย (n=14)

คุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัย	ต่างประเทศ (เรื่อง)	ประเทศไทย (เรื่อง)	รวม (เรื่อง)	ร้อยละ
ปีที่ตีพิมพ์				
2015	1		1	7.14
2017		1	1	7.14
2019		1	1	7.14
2020	1	2	3	21.43
2021	2		2	14.29
2022	1		1	7.14
2023	2	1	3	21.43
2024	1	1	2	14.29
การออกแบบการวิจัย				
การวิจัยเชิงทดลอง	3	1	4	28.57
การวิจัยแบบกึ่งทดลอง	5	5	10	71.43
จำนวนตัวอย่างการวิจัย				

คุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัย	ต่างประเทศ (เรื่อง)	ประเทศไทย (เรื่อง)	รวม (เรื่อง)	ร้อยละ
น้อยกว่า 50 คน		6	6	42.86
มากกว่า 50 คน	8		8	57.14
กลุ่มผู้เรียน				
ผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา	4	2	6	42.86
ผู้เรียนระดับอุดมศึกษา	4	4	8	57.14
ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้ง				
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมง	3	2	5	35.71
มากกว่า 1 ชั่วโมง	5	4	9	64.29
เป้าหมายการวิจัย				
เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหลัก	2	3	5	35.71
เพื่อเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวกเป็นหลัก	5	2	7	50
เพื่อลดคุณลักษณะเชิงลบเป็นหลัก	1	1	2	14.29

2. ลักษณะของชุดกิจกรรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังแสดงในตารางที่ 2

2.1 โครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการออกแบบแนวทางเพื่อเพิ่มระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ 2.1.1) ความหวัง การกำหนดเป้าหมาย แรงจูงใจในการขับเคลื่อน และกลยุทธ์ในการพิชิตเป้าหมาย 2.1.2) การฟื้นฟูพลัง โดยการเพิ่มปัจจัยทรัพยากรซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ระดับของการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น และการลดปัจจัยเสี่ยงซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ระดับของการฟื้นฟูพลังลดลง 2.1.3) การมองโลกในแง่ดี โดยการผ่อนคลายให้กบอดดี รู้คุณค่าในปัจจุบันและแสวงหาโอกาสในอนาคต และ 2.1.4) การรับรู้ความสามารถในตนเอง โดยให้บุคคลพบเจอกับความสำเร็จ และเปิดประสบการณ์ที่เอื้อให้บุคคลได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งโครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะเริ่มต้นที่การพัฒนาความหวัง โดยการตั้งเป้าหมายและจะมีกิจกรรมย่อยอื่น ๆ ในกระบวนการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาองค์ประกอบที่เหลือ คือ การรับรู้ความสามารถในตนเอง การฟื้นฟูพลัง และการมองโลกในแง่ดี

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมเป็นแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและแบบวัดต่าง ๆ ตามตัวแปรตามที่ผู้วิจัยกำหนด ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง พบว่ามีการออกแบบการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในรูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้ (Katajisto et al., 2021) การใช้ชุดกิจกรรม (Finch et al., 2023; Heikkila et al., 2024; Ngamthipwatthana et al., 2020; Russo & Stoykova, 2015; Sarutikriangkri et al., 2020; Sookawong, 2017; Wahl et al., 2022; Wanyawa et al., 2023; Zhao, 2020) การใช้แอปพลิเคชัน (Katajisto et al., 2023) การใช้กระบวนการให้ความรู้ (Costa et al., 2021) การใช้การโค้ช (Saleemin et al., 2024) และการปรึกษากลุ่ม (Chaosutjarit, 2019)

2.3 ระยะเวลา พบว่า ระยะเวลาในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเมื่อคิดเป็นรายครั้งจะอยู่ในช่วง 50 นาที – 3 ชั่วโมง ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งอยู่ที่ประมาณ 1 ชั่วโมง 37 นาที ระยะเวลาโดยรวมจะอยู่ในช่วง 2 ชั่วโมง – 12 ชั่วโมง ระยะเวลาเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ประมาณ 6 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรอบการออกแบบกิจกรรมและช่วงอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

Table 2 โครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มผู้เรียน

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรตาม	ตัวอย่างการวิจัย	เครื่องมือการพัฒนา PPC	Effect size	โครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ระยะเวลา	ผลการวิจัย
Katajisto et al. (2021)	1. PPC 2. ตระหนักรู้ ในจุดแข็ง ทรัพยากร 3. ตระหนักรู้ ในการเรียน วิชาแนะแนว	นักเรียน ชั้นม.3 จำนวน 70 คน	แผนการจัดการ เรียนรู้รายวิชา แนะแนว	N/A	1) แนะนำและอธิบายคุณลักษณะของจุดแข็ง 2) กิจกรรมการทูนตัวไหนที่เหมือนคุณ 3) ดูวิดีโอทักษะในอนาคต 4) กิจกรรมสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของฉัน 5) กิจกรรมฉันมีทรัพยากรอะไรบ้าง 6) กิจกรรมการดูวิดีโอและการไตร่ตรอง 7) ดูวิดีโอ เล่นเกม ทำแบบทดสอบบุคลิกภาพ 8) กิจกรรมแผนที่ชุมชนทรัพยากร รวมถึงที่ได้เรียนรู้ไปในคาบที่ 1 - 6	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: 8 ครั้ง จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: 1 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลา/ครั้ง: 75 นาที/ครั้ง	คะแนน PPC จุดแข็งและ ทรัพยากร และการเรียนวิชา แนะแนวของกลุ่มทดลองหลัง ได้รับการจัดการเรียนรู้สูงกว่า ก่อนได้รับการจัดการเรียนรู้ และ มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม
Finch et al. (2023)	1. โรควิตกกังวล 2. โรคซึมเศร้า 3. ความอยู่ดี มีสุข 4. PPC 5. ความนิยม ความสมบูรณ์	นักเรียน หญิง ชั้นม. 6 จำนวน 82 คน	MY HERO Program	0.30	1) ความหวัง มีการตั้งเป้าหมาย แนวทางบรรลุเป้าหมาย บอกอุปสรรคและวิธีการจัดการอุปสรรค ความแตกต่างของเป้าหมายที่ดีกับเป้าหมายที่นิยม ความสมบูรณ์ 2) การรับรู้ความสารถในตนเอง ระบุผลลัพธ์ การโน้มน้าวทางคำพูด ข้อเสนอเชิงจิตวิทยา 3) การฟื้นฟูพลัง ระบุสิ่งที่เป็อุปสรรคในการปรับตัว/การพัฒนาตนเองของนักเรียนชั้น ม.6 อธิบายถึงตัวอย่างของการฟื้นฟูพลังที่มั่นคงกับการฟื้นฟูพลังที่มีการเปลี่ยนแปลง ระบุแหล่งที่มาของความยืดหยุ่นทั้งภายในและภายนอก 4) การมองโลกในแง่ดี ประยุกต์ใช้ ABCDE model ในการเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: 4 ครั้ง จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 50 นาที/ครั้ง	1) ผลของโรควิตกกังวล โรค ซึมเศร้า และความอยู่ดีมีสุขก่อน และหลังการพัฒนา PPC แตกต่างกันไม่มีนัยสำคัญทาง สถิติ 2) ผลของการรับรู้ ความสามารถในตนเอง การมองโลกในแง่ดี PPC และ ความนิยมความสมบูรณ์ก่อน และหลังแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ
Katajisto et al. (2023)	1. PPC 2. การ ตระหนักรู้ใน จุดแข็ง 3. ประสบการณ์ การเรียนรู้วิชา แนะแนว	นักเรียน ชั้น ม.3 จำนวน 70 คน	PowerZone tool (strengths- based intervention)	N/A	หัวข้อใน 6 คาบแรก ได้แก่ 1) คุณลักษณะของจุดแข็ง 2) ความสนใจ 3) ความสามารถ 4) คุณค่า 5) ทรัพยากร 6) ทักษะ ซึ่งในแต่ละคาบนักเรียนได้รับการปรึกษาเกี่ยวกับจุดแข็งกับเพื่อนที่ปรึกษา หัวข้อใน 2 คาบหลัง เป็นการมุ่งเน้นไปที่การฝึกซ้อมและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน 6 คาบแรก	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: 8 ครั้ง จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 1 ชั่วโมง/ครั้ง	1) นักเรียนมีความมั่นใจใน ตนเอง และการมองโลกในแง่ดี เพิ่มขึ้น 2) ตระหนักรู้ในจุดแข็ง ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจ ความสำคัญของการรับรู้จุดแข็ง ที่มีต่อความเป็นอยู่ที่ดี 3) มีทัศนคติเชิงบวกต่อวิชา แนะแนวมากขึ้น
Costa et al. (2021)	1. PPC 2. ความฉลาด ทางอารมณ์	นิสิต/ นักศึกษา จำนวน 475 คน	กระบวนการให้ ความรู้ (Educational Intervention)	0.57	1) อธิบายทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 2) นักศึกษานำเสนอในหัวข้อที่ตนเองสนใจ 3) สมาชิกในห้องให้ข้อเสนอแนะ 4) นักศึกษาสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและจัดทำกรนำเสนองาน/อาชีพของตนเอง 5) นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการสมัครงานและการคัดเลือก 6) นักศึกษานำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ 7) สัมภาษณ์บุคคลที่ประกอบอาชีพในฝัน ดังนี้ 7.1) พวกเขาได้งานนี้ได้อย่างไร 7.2) เรื่องราวของพวกเขาเป็นอย่างไร และ 7.3) อะไรคือสิ่งสำคัญในการได้ตำแหน่งนี้ (งานเดียว)	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: N/A จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 3 ชั่วโมง/ครั้ง (1 ปีการศึกษา)	1) กระบวนการให้ความรู้ ส่งผล ต่อ PPC และผลการเรียนของ นิสิต/นักศึกษา 2) กระบวนการ ให้ความรู้ มีประสิทธิภาพน้อยใน การพัฒนาภาพรวมของความ ฉลาดทางอารมณ์
Wahl et al. (2022)	1. PPC 2. การอยู่ดี มีสุข 3. ความเพียร	นักศึกษา พยาบาล จำนวน 98 คน	กิจกรรมกลุ่ม (A Pilot Study)	N/A	1) ผู้เข้าร่วมระบุเป้าหมายที่มีคุณค่าของเส้นทางบรรลุเป้าหมาย อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและเส้นทางสำรองในการบรรลุเป้าหมาย เพื่อให้บรรลุผลในเชิงบวกและวางแผนฉุกเฉินหากเกิดอุปสรรค 2) อภิปรายกลุ่มเพื่อพิจารณาเส้นทางอื่น ๆ ที่อาจจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: 1 ครั้ง จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 2 ชั่วโมง/ครั้ง	คะแนนเฉลี่ย PPC การอยู่ดีมีสุข และความเพียรของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ยกเว้นการ ฟื้นฟูพลังที่มีคะแนนเท่ากัน
Heikkila et al. (2024)	1. PPC 2. โรคทาง สุขภาพจิต	นักเรียน หญิงชั้น ม.6 จำนวน 95 คน	School-based HERO Intervention	0.19 - 0.34	1) ความหวังและการดูแลตนเอง (self-care) มีการแนะนำการเข้าอบรมในแต่ละช่วง และอธิบายเกี่ยวกับทฤษฎี PPC ทำแบบสอบเกี่ยวกับทฤษฎี ความหวัง ดูวิดีโอกรณีศึกษา และเข้ากลุ่มทำกิจกรรม 2) การรับรู้ความสามารถในตนเองและบุคลิกของตนเอง (body-image) มีการให้ความรู้ และทำแบบสอบ ดูวิดีโอกรณีศึกษา และเข้ากลุ่มทำกิจกรรม 3) การฟื้นฟูพลังและการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-worth) มีการให้ความรู้ ทำแบบสอบ ดูวิดีโอกรณีศึกษา และทำกิจกรรมเดี่ยว 4) การมองโลกในแง่ดีและอารมณ์ (mood) มีการให้ความรู้ ทำแบบสอบ ดูวิดีโอ ทำกิจกรรมกลุ่ม และทำกิจกรรมเดี่ยว	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: 4 ครั้ง จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 50 นาที/ครั้ง	1) คะแนน PPC และความเจริญ งอกงามก่อนและหลังการจัด กิจกรรมแตกต่างกันไม่มี นัยสำคัญทางสถิติ 2) อาการของ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความไม่พอใจในบุคลิก ของตนเองลดลง 3) นักเรียนที่มี คะแนนโรคทางสุขภาพจิตสูงมี การมองโลกในแง่ดีและอาการ วิตกกังวลดีขึ้น
Zhao (2020)	1. PPC 2. การรับรู้ ความสามารถ ในตนเองใน	นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 410 คน	กิจกรรม การพัฒนา PPC	N/A	1) เรียนรู้เกี่ยวกับทฤษฎี PPC และจิตวิทยาเชิงบวกผ่านการบรรยาย 2) เล่นเกม untie the knots โดยออกแบบเป้าหมาย วางแผน	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: 8 ครั้ง จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: 1ครั้ง/2สัปดาห์	1) กิจกรรมสามารถช่วยพัฒนา PPC และการรับรู้ความสามารถ ในตนเองในการเรียนวิชา ภาษาอังกฤษได้ 2) PPC มี

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรตาม	ตัวอย่างการวิจัย	เครื่องมือการพัฒนา PPC	Effect size	โครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ระยะเวลา	ผลการวิจัย
	การเรียนรู้ภาษาอังกฤษ				ในการจัดการกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในการบรรลุเป้าหมาย 3) เล่นเกมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยการส่งลูกโป่งให้กับผู้ใช้หัว 4) ผู้เข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง 5) 6) 7) พัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเอง 8) พัฒนา PPC โดยรวม	ระยะเวลา/ครั้ง: N/A	ความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ความสามารถในตนเองในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
Russo and Stoykova (2015)	PPC	นิสิต/นักศึกษา จำนวน 50 คน อาจารย์จำนวน 28 คน	HERO workshop	0.34	การพัฒนาความหวังและการฟื้นฟูพลัง (รายบุคคล) 1) อธิบายลักษณะของการตั้งเป้าหมาย ชวนให้ผู้เข้าร่วมตั้งเป้าหมายในอนาคต 2) เลือกเป้าหมายและหาแนวทางที่หลากหลายในการบรรลุเป้าหมาย และหลีกเลี่ยงอุปสรรค 3) ตั้งเป้าหมายย่อยที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายหลัก 4) ระบุทรัพยากรที่ตนเองมีในการนำไปสู่กระบวนการการบรรลุเป้าหมาย <u>การพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเองและการมองโลกในแง่ดี</u> (รายกลุ่มย่อย) 5) นำเสนอแผนการบรรลุเป้าหมาย 6) ให้ข้อเสนอแนะที่สร้างสรรค์ (ผู้เข้าร่วมทั้งหมด) 7) แลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะเชิงบวกซึ่งกันและกัน	จำนวนครั้งทั้งหมด: 1 ครั้ง จำนวนครั้ง/สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 3 ชั่วโมง/ครั้ง	1) คะแนนเฉลี่ย PPC ของนักศึกษาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วม 2) คะแนนเฉลี่ย PPC ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงค่าประกอบด้านการรับรู้ความสามารถ ในตนเอง และการฟื้นฟูพลังแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
Saruti kiangkri et al. (2020)	PPC	นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน	โปรแกรมส่งเสริม PPC	N/A	1) ขึ้นแนะนำ มีการประเมิน PPC ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก ทักทายใจ PPC ประโยชน์และแนวทางของการประยุกต์ใช้ PPC เพื่อการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย 2) ขึ้นพัฒนา PPC ครั้งที่ 1 ระบุเป้าหมายที่มีคุณค่า สร้างแนวทางในการบรรลุเป้าหมาย คาดการณ์ปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และประเมินทรัพยากรภายในตนเอง จากนั้นให้ระดมสมอง และใช้เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก 3) ขึ้นพัฒนา PPC ครั้งที่ 2 นำเสนอวิดีโอเหตุการณ์ของบุคคลที่ล้มเหลว แต่พยายามจนประสบความสำเร็จ จากนั้นให้บันทึกความล้มเหลวในชีวิต และใช้เทคนิคการสะท้อนตนเอง การมองเหตุการณ์ด้านลบตามความเป็นจริง และอธิบายเหตุผลต่อเหตุการณ์ด้านลบ	จำนวนครั้งทั้งหมด: 3 ครั้ง จำนวนครั้ง/สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 2.30 ชั่วโมง/ครั้ง	1) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม มี PPC สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม 2) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม มี PPC สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
Wanyawa et al. (2023)	1. PPC 2. ทักษะชีวิต	เด็กและเยาวชน จำนวน 20 คน	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	N/A	1) สานสัมพันธ์อันและเธอ 2) ตัวตนของฉัน 3) เก่งและดี 4) เส้นทางที่เลือกเดิน 5) เส้นทางแก้ปัญหาที่มีมากกว่า 1 ทาง 6) ฉันควรตัดสินใจอย่างไรดี 7) ตัดสินใจได้ แก้ปัญหาเป็น 8) การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม 9) สัมภาษณ์คู่หู 10) แอ็กชันสัมพันธ์ภาพพบความแตกต่าง 11) ฉันเป็นอย่างไรในตอนนี้ 12) จุดหมายปลายทาง	จำนวนครั้งทั้งหมด: 12 ครั้ง จำนวนครั้ง/สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 1 ชั่วโมง/ครั้ง	1) เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมหลังการทดลองมี PPC สูงกว่าก่อนทดลอง 2) เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมหลังการทดลองมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนทดลอง
Saleemin et al. (2024)	1. ศักยภาพการดูแลใจตน 2. PPC	นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คน	การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological coaching)	N/A	<u>สร้างสัมพันธ์ภาพ</u> สร้างสัมพันธ์ภาพ ค้นหาจุดแข็งแห่งตนสำรวจและประเมินจุดแข็งหรือต้นทุนด้านบวก <u>พัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนและ PPC</u> ให้ความรู้โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบกลุ่ม แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมคือ 1) พัฒนา PPC และ 2) พัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนวางแผนและกลยุทธ์ ตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับจุดแข็งของตน แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม คือ 1) ตั้งเป้าหมายและวางแผนการดูแลใจตน และ 2) ติดตามและเสริมพลัง <u>สรุปผล</u> ร่วมกันตัดสินใจประเมินผลความสำเร็จของเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรง	จำนวนครั้งทั้งหมด: 7 ครั้ง จำนวนครั้ง/สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 1.30 ชั่วโมง/ครั้ง	1) คะแนนศักยภาพการดูแลใจตนและคะแนน PPC ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม 2) คะแนนศักยภาพการดูแลใจตนและ PPC ระหว่างกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุม
Ngamthip Watthana et al. (2020)	1. PPC 2. ภาวะซึมเศร้า	วัยรุ่นหญิงอายุ 15 – 18 ปี จำนวน 17 คน	กิจกรรม	N/A	ครั้งที่ 1), 2) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมฉันเป็นใคร ความประทับใจของฉัน ช่วยให้อ่านเข้าใจตนเอง และนี่คือฉัน ครั้งที่ 3), 4) การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมสามสิ่งที่ดี และการเปลี่ยนมุมมอง ครั้งที่ 5), 6) การพัฒนาความหวัง กิจกรรมกราฟชีวิต และตัวฉันดีที่สุดในครั้งที่ 7), 8) การพัฒนาการฟื้นฟูพลัง กิจกรรมเรียนรู้ในสิ่งที่ดีที่สุดในจดหมายถึงตัวฉัน และจดหมายแสดงความขอบคุณ	จำนวนครั้งทั้งหมด: 8 ครั้ง จำนวนครั้ง/สัปดาห์: 1 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลา/ครั้ง: 1 ชั่วโมง/ครั้ง	1) กลุ่มทดลองมี PPC ในด้านความหวังและการมองโลกในแง่ดีเพิ่มสูงขึ้น 2) วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าหลังทดลองมีแนวโน้มลดลง แต่ไม่พบความเปลี่ยนแปลง
Sooka wong et al. (2017)	PPC	นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน	โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา PPC	N/A	<u>การรับรู้ความสามารถในตนเอง</u> 1) บุคคลต้นแบบ 2) ความเชื่อมั่นในความสามารถตน <u>การมองโลกในแง่ดี</u> 3) Road of Life 4) การมองโลกในแง่ดี 5) เสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี <u>ความหวัง</u> 6) The Martian 7) ความหวัง 8) มองอนาคตดีมีความหวัง 9) อย่าสิ้นหวัง <u>ความยืดหยุ่นทางอารมณ์</u> 10) อย่าท้อแท้ 11) มองโลกมุมใหม่ 12) ความสามารถทางอารมณ์ 13) ถ้าฉันเป็นเขา 14) จัดการกับอารมณ์	จำนวนครั้งทั้งหมด: 14 ครั้ง จำนวนครั้ง/สัปดาห์: N/A ระยะเวลา/ครั้ง: 1.30 - 3 ชั่วโมง/ครั้ง	1. นักศึกษาที่เข้าร่วมมีระดับ PPC หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง 2) นักศึกษามีระดับ PPC ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรตาม	ตัวอย่าง การวิจัย	เครื่องมือ การพัฒนา PPC	Effect size	โครงสร้างการพัฒนาทุน ทางจิตวิทยาเชิงบวก	ระยะเวลา	ผลการวิจัย
Chaosut jarit et al. (2019)	PPC	นักศึกษา จำนวน 16 คน	โปรแกรม การปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการ	N/A	ครั้งที่ 1) ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม 2) สานสัมพันธ์ ส่งต่อมิตรภาพสู่ความไว้วางใจ 3) การสำรวจและการวิเคราะห์ตนเอง 4) ค้นหาความหมายในชีวิตผ่านการทำความเข้าใจตนเอง 5) เรียนรู้ ลักษณะเฉพาะตนหาความหมายในชีวิต 6) คุณค่าของความหมายในชีวิต คือการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า 7) ความหมายในชีวิตคือการกิจที่ยิ่งใหญ่ 8) อิสระแห่งชีวิตคือการเลือกกำหนดชีวิตตนเอง 9) คุณค่าการเลือกและ การตัดสินใจอย่างอิสระ 10) ชีวิตของเราคือผลจากการเลือกด้วยตัวเรา 11) เราคือผู้กำหนดทางเลือกของตนเอง 12) มากกว่าอิสระในการเลือกคือ ความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก 13) การตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตต้อง มาพร้อมกับความรับผิดชอบ 14) แนวทางการใช้ชีวิตเหนือตัวตน 15) เส้นทางสู่การค้นพบความหมายในชีวิต 16) ยุติการปรึกษา	จำนวนครั้ง ทั้งหมด: 16 ครั้ง จำนวนครั้ง/ สัปดาห์: 3 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลา/ครั้ง: 1.30 - 2 ชั่วโมง/ครั้ง	นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษา ระยะหลังทดลองและระยะ ติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ย PPC สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะ ติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ย PPC แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทาง สถิติจากระยะหลังการทดลอง

3. ผลการวิจัยตามเป้าหมายการวิจัยที่ต้องการส่งเสริม พบว่า เป้าหมายของงานวิจัยมีทั้งหมด 3 กลุ่ม ดังนี้

3.1 กลุ่มที่มุ่งเน้นการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหลัก มีจำนวน 5 เรื่องจาก 14 เรื่อง (ร้อยละ 35.71) มุ่งเน้น ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้ชุดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Chaosutjarit, 2019; Heikkila et al., 2024; Sookawong, 2017) และคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Russo & Stoykova, 2015; Sarutikriangkri et al., 2020)

3.2 กลุ่มที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกเป็นหลัก มีจำนวน 7 เรื่องจาก 14 เรื่อง (ร้อยละ 50) พบว่า มุ่งเน้นพัฒนาการตระหนักรู้ในจุดแข็งและทรัพยากรของตนเอง และการตระหนักรู้ในการเรียนวิชากิจกรรมแนะแนว (Katajisto et al., 2021; Katajisto et al., 2023) ความฉลาดทางอารมณ์ (Costa et al., 2021) การอยู่ดีมีสุข ความเพียร (Wahl et al., 2022) การรับรู้ความสามารถในตนเองในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ (Zhao et al., 2020) ทักษะชีวิต (Wanyawa et al., 2023) และศักยภาพการดูแลใจตน (Saleemin et al., 2024)

3.3 กลุ่มที่มุ่งเน้นการลดคุณลักษณะเชิงลบเป็นหลัก มีจำนวน 2 เรื่องจาก 14 เรื่อง (ร้อยละ 24.29) มุ่งเน้น ในการลดโรคซึมเศร้า (Ngamthipwatthana et al., 2023) โรควิตกกังวล และความนิยมสมบูรณ์แบบ (perfectionist) (Finch et al., 2022)

4. ค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ที่ปรากฏในบทความวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองเชิงลึกมีจำนวน 4 เรื่อง จาก 14 เรื่อง ประกอบด้วย กระบวนการให้ความรู้โดยมีทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เป็นฐาน ($d = 0.57$, ปานกลาง) (Costa et al., 2021) Hero workshop ($d = 0.34$, ต่ำ) MY HERO Program ($d = 0.30$, ต่ำ) (Finch et al., 2023) และ School-based HERO Intervention ($d = 0.19-0.34$, ต่ำ) (Heikkila et al., 2024)

อภิปราย และข้อเสนอแนะ

1. ด้านคุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้เรียนมีทั้งหมด 5 ประเด็น ดังนี้

1.1 ปีที่พิมพ์ ผู้วิจัยได้กำหนดปีในการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบย้อนหลัง 10 ปี ผลการสืบค้นพบว่า ปีที่มีเอกสารโครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมากที่สุด คือ ปี 2020 และ 2023 จำนวน 3 เรื่องจาก 14 เรื่อง ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเริ่มต้นโดย Luthans ในปี 2002 เดิมทีมีการศึกษาพฤติกรรมองค์กรเชิงบวก (positive organizational behavior: POB) จึงได้มีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณลักษณะดังกล่าว และพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ส่งผลต่อพฤติกรรมองค์กรเชิงบวก (Luthans, 2002) จากนั้นได้มีขยายวงกว้างไปยังแขนงต่าง ๆ รวมถึงองค์การศึกษาจากการสืบค้นในฐานข้อมูลต่างประเทศ พบว่าได้เริ่มมีการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในผู้เรียนระดับอุดมศึกษาในปี 2011 เนื่องจากมีช่วงวัยที่ใกล้เคียงกับพนักงานในบริษัทที่เป็นตัวอย่างการวิจัยของ Luthans ผู้ริเริ่มการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จากนั้นจึงมีการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในปี 2015 จากจำนวนการศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกย้อนหลัง 10 ปีพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในด้านต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเชิงบวก เช่น ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านวิชาการ (academic PsyCap) (Carmona-Halty et al., 2022) และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านโรงเรียน (school PsyCap) (Kang & Wu, 2022) เป็นต้น

1.2 ประเภทของการออกแบบการวิจัย การออกแบบการวิจัยเชิงทดลองและกึ่งทดลองสามารถเปรียบเทียบคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ รวมถึงเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการได้รับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้ ผลการสืบค้นพบการวิจัยกึ่งทดลองมากกว่าการวิจัยเชิงทดลอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการวิจัยกึ่งทดลองเอื้ออำนวยที่จะปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากกว่า สอดคล้องกับแนวคิดของ Choochom (2009) ที่อธิบายว่าการวิจัยกึ่งทดลองเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และสามารถสรุปอ้างอิงผลไปใช้ได้สถานการณ์จริง รวมถึงเหมาะสมที่จะใช้ในกรณีที่ไม่สามารถทำการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองได้

1.3 จำนวนตัวอย่างการวิจัย พบการศึกษาที่จำนวนตัวอย่างการวิจัยมากกว่า 50 คน จำนวน 8 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เรียนในแต่ละห้องเรียนมีจำนวนประมาณ 30 – 50 คน และในการทดลองต้องมีผู้เรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงทำให้ตัวอย่างการวิจัยที่มีมากกว่า 50 คนมีจำนวนเรื่องมากกว่า

1.4 ช่วงชั้นของตัวอย่างการวิจัย ผลการสืบค้นพบตัวอย่างการวิจัยที่เป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามากกว่ามัธยมศึกษา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามีอายุอยู่ในช่วง 19 – 24 ปี อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีความใกล้เคียงกับตัวอย่างการวิจัยของ Luthans ที่เป็นพนักงานในองค์กร รวมถึงนิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจากสภาพการเป็นนักเรียนมาสู่การทำงาน จึงจำเป็นที่จะต้องมีการตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยนำทรัพยากรที่ตนเองมีมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด สามารถวางแผนรับมือกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น นำไปสู่การประสบผลสำเร็จในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Luthans et al. (2012) ที่ศึกษาผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับผลสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษาสาขาธุรกิจ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.5 เป้าหมายการวิจัย พบการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกเป็นหลักมากที่สุด เนื่องจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะเชิงบวกภายในจิตใจของบุคคล ดังนั้น ในหลายการศึกษาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกควบคู่กับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นอกจากนี้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลและมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถในตนเองในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ (Zhao, 2020) ความฉลาดทางอารมณ์ (Costa et al., 2021) ความเพียร (Wahl et al., 2022) ความอยู่ดีมีสุข (Finch et al., 2023) ทักษะชีวิต (Wanyawa et al., 2023) การดูแลใจตน (Saleemin et al., 2024)

2. ด้านลักษณะของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียน สามารถอธิบายได้ ดังนี้

2.1 โครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการออกแบบแนวทางเพื่อเพิ่มระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จากการสืบค้นพบว่าโครงสร้างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกส่วนใหญ่จะเริ่มต้นที่การพัฒนาความหวังการตั้งเป้าหมายที่มีคุณค่าในเรื่องต่าง ๆ โดยจะมีการตั้งเป้าหมายหลักและเป้าหมายย่อย เพื่อที่จะดำเนินการไปสู่เป้าหมายหลัก แล้วให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นขณะดำเนินเป้าหมาย และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นโดยใช้ความสามารถของตนเองหรือทรัพยากรที่มีอยู่ จากนั้นจะเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มโดยให้ผู้เข้าร่วมนำเสนอเป้าหมายของตนเอง และให้ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็น

ในเชิงบวกและให้กำลังใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการพัฒนาความหวังสามารถครอบคลุมได้ในทุกองค์ประกอบที่เหลือของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ชุดกิจกรรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกส่วนมากสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al. (2006) ผู้ริเริ่มแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดย Luthans et al. เสนอขั้นตอนในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับจุลภาค (micro-intervention) มีการอธิบายปัจจัยป้อนของแต่ละองค์ประกอบและเรียงลำดับกิจกรรม คือ ความหวัง การรับรู้ความสามารถในตนเอง การฟื้นฟูพลัง และการมองโลกในแง่ดีตามลำดับ การเรียงลำดับเช่นนี้สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของ Srisawat (2015) ที่สรุปได้ว่า ความหวังมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงที่สุด (Sookawong and Chomya, 2018) รองลงมาคือการรับรู้ความสามารถในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการฟื้นฟูพลังตามลำดับ

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมเป็นแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและแบบวัดต่าง ๆ ตามตัวแปรตามที่ผู้วิจัยกำหนด ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองส่วนใหญ่พบว่าเป็นชุดกิจกรรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรมเป็นการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีแรงจูงใจในการเรียนมีความกระตือรือร้นในการหาคำตอบและมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้จากการทำงานร่วมกัน (Mongkolsiri, 2017) และตัวอย่างการวิจัยเป็นกลุ่มผู้เรียน การใช้ชุดกิจกรรมจะช่วยกระตุ้นความสนใจในการเรียนได้เนื่องจากกลุ่มผู้เรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและอยู่ใน Generation Z ผู้เรียนจะชอบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์และการโต้ตอบได้ลงมือปฏิบัติ มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนและใช้เวลาในการอธิบายเนื้อหาที่สั้น กระชับ ตรงประเด็น (Jamjuree, 2020)

2.3 ระยะเวลา พบว่า ระยะเวลาเมื่อคิดเป็นรายครั้งจะอยู่ในช่วง 3 ชั่วโมง – 50 นาที ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งอยู่ที่ประมาณ 1 ชั่วโมง 37 นาที ขึ้นอยู่กับการออกแบบกิจกรรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและช่วงอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับกลุ่มผู้เรียน หากเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจะเข้าเรียนตามคาบเรียน ใน 1 คาบเรียนจะใช้เวลาประมาณ 50 นาที – 1 ชั่วโมง หากเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาจะเข้าเรียนตามหน่วยกิต ใช้เวลาประมาณ 1 – 3 ชั่วโมง การออกแบบชุดกิจกรรมส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมแยกตามองค์ประกอบในแต่ละคาบเรียน

3. ด้านผลการวิจัยตามเป้าหมายการวิจัยที่ต้องการส่งเสริม สามารถอธิบายได้ดังนี้

3.1) ผลการวิจัยที่มุ่งเน้นในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยตรง มีจำนวน 5 เรื่อง จาก 14 เรื่อง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะเชิงบวกภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในประเทศไทยได้มีการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (rational emotive behavior therapy: REBT) (Harinpolsiti et al., 2018) การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง (reality therapy) (Dahami et al., 2023) และการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (integrative group counseling) (Somboon et al., 2021)

3.2 ผลการวิจัยที่มุ่งเน้นในการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก มีจำนวน 7 เรื่องจาก 14 เรื่อง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลต่อคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การเห็นคุณค่าในตนเอง (Aweay and Hatthasak, 2022) และคุณภาพของมิตรภาพ (Zhong et al., 2023) นอกจากนี้ยังเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียน (teacher-student relationship) และผลการเรียนของนักเรียน (academic performance) (Carmona-Halty et al., 2019) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (perceived social support) และสุขภาพจิต (mental health) (Cao et al., 2022) รวมถึงมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนโดยมีความพึงพอใจในชีวิตที่ดีเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Datu & Valdez, 2019)

3.3 ผลการวิจัยที่มุ่งเน้นในการลดคุณลักษณะเชิงลบ มีจำนวน 2 เรื่องจาก 14 เรื่อง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงลบกับคุณลักษณะเชิงลบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Finch et al., 2020) ความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงและวิตกกังวล (avoidant and anxious attachment) (Zhao et al., 2021) โรคจิตเภท (psychopathy) นิสัยหลอกใช้คนอื่น (machiavellianism) นิสัยแบบซาดีสม์ (sadism) (Zhu and Geng, 2023) และอารมณ์ผลสัมฤทธิ์เชิงลบ (negative achievement emotion) (Kang & Wu, 2022)

4. ค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ที่สูงที่สุด คือ 0.57 (ปานกลาง) มีการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้วยกระบวนการให้ความรู้โดยมีทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เป็นฐาน (Costa et al., 2021) ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (experiential learning model) ของ Kolb (1984) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ข้อมูลโดยตรงผ่านกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งส่งผลเชิงบวกต่อผลการเรียน (Manolis et al., 2013) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Bajpai & Panday (2024) ที่ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาใช้ในการสอนวิชาคณิตศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และมีความคิดเห็นเชิงบวกต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

5. ความแตกต่างระหว่างการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่างประเทศและประเทศไทย พบว่า ในต่างประเทศจะมีการบูรณาการองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับองค์ประกอบของตัวแปรอื่น ๆ เช่น พัฒนาความหวังร่วมกับการดูแลตนเอง การรับรู้ความสามารถในตนเองร่วมกับบุคลิกภาพของตนเอง การฟื้นฟูพลังร่วมกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการมองโลกในแง่ดีร่วมกับอารมณ์ (Heikkila et al., 2024) ส่วนในประเทศไทยจะมีการบูรณาการแนวคิดรูปแบบการสอนต่าง ๆ และนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มมาใช้ในการออกแบบกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การจัดกิจกรรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักเรียนควรเลือกหัวข้อในการตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับธรรมชาติของนักเรียนและสิ่งที่นักเรียนต้องการ เช่น การตั้งเป้าหมายในการเรียน การตั้งเป้าหมายในปีการศึกษานี้ หรือการตั้งเป้าหมายประจำเดือน ซึ่งเป้าหมายเหล่านั้นต้องมีคุณค่าสำหรับนักเรียน

2. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมไม่ควรนานเกินไป เนื่องจากกลุ่มผู้เรียนชอบการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ ชอบการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ และมีความสนใจที่สั้น ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกควรสั้น กระชับ และชัดเจน เพื่อตอบสนองต่อธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เรียน

3. หน่วยงานหรือองค์กรทางการศึกษาต่าง ๆ สามารถนำแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้พัฒนานักเรียนในโรงเรียน หรือผู้เรียนในมหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นำไปสู่การเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวก และลดคุณลักษณะเชิงลบต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการขยายขอบเขตฐานข้อมูลในการค้นหาที่นอกเหนือจาก Science Direct, Springer Link, Scopus, ThaiJo และ ThaiLIS อาทิ JSTOR, SAGE Journals, Taylor & Francis Journals, NRCT และ TNRR รวมถึงขยายขอบเขตตัวอย่างการวิจัยเป็นนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกครอบคลุมในกลุ่มผู้เรียน นอกจากนี้ ควรมีการสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาตามรายองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

References

- Aweay, W., & Hatthasak, M. (2022). The Effects on Guidance Activities based on Positive Psychological Capital to Increase Self-Esteem for Mathayomsuksa Three Students at Satri Wat Rakhang School. *Srinakharinwirot Academic Journal of Education*, 23(1), 66-80. [in Thai]
- Bajpai, N., & Panday, J. (2024). The Effectiveness of Experiential Learning on Mathematics Achievement

- among Fifth Grade School Students: A Quasi Experimental Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 525-535.
- Biswal, K., & Srivastava, K. B. L. (2022). Mindfulness-based practices, psychological capital, burnout and performance anxiety. *Development and Learning in Organizations an International Journal*, 36(6), 4-7.
- Cao, S., Zhu, Y., Li, P., Zhang, W., Ding, C., & Yang, D. (2022). Age Difference in Roles of Perceived Social Support and Psychological Capital on Mental Health During COVID-19. *Frontiers in Psy.*, 13, 1-8
- Carmona-Halty, M. A., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2019). Good Relationships, Good Performance: The Mediating Role of Psychological Capital – A Three-Wave Study Among Students. *Frontiers in Psy.*, 10, 1-5.
- Chaosutjarit, C. (2019). *An Integrative Group Counseling Model for Developing Positive Psychological Capital in Students*. (Doctor of Philosophy Program, Burapha University). ThaiLIS. [in Thai]
- Choochom, O. (2009). Quasi-Experimental Research. *The Periodical of Behavioral Science*, 15(1), 1-15. [in Thai]
- Costa, M. G., Pinto, L. H., Martins, H., & Vieira, D. A. (2021). Developing psychological capital and emotional intelligence in higher education: A field experiment with economics and management students. *The International Journal of Management Education*, 19(3), 100516.
- Dahami, A., Khuha A., & Waederamae, M. (2023). Effects of Group Reality Therapy Counseling on Reducing Stress and Enhance Positive Psychological Capital of the Orphans in Yala. *Journal of Social Science and Cultural*, 7(1), 186-201. [in Thai]
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2019). Psychological capital is associated with higher levels of life satisfaction and school belongingness. *School Psychology International*, 40(4), 331-346.
- Finch, J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2020). Searching for the HERO in Youth: Does Psychological Capital (PsyCap) Predict Mental Health Symptoms and Subjective Wellbeing in Australian School-Aged Children and Adolescents?. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 1025-1036.
- Finch, J., Waters, A. M., & Farrell, L. J. (2023). Developing the HERO within: Evaluation of a brief intervention for increasing Psychological Capital (PsyCap) in Australian female students during the final year of school in the first year of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 324, 616-623.
- Harinpolsiti, B., Srisawat, P., & Voracharoensri, S. (2018). The Enhancement of Positive Psychological Capital of Vocational Students through Rational Emotive Behavior Group Counseling. *Journal of Industrial education*, 12(1), 56-73. [in Thai]
- Heikkila, R., Finch, J., Waters, A. M. & Farrell, L. J. (2024). Preliminary effectiveness of a brief school-based HERO intervention: Improving the wellbeing of final year adolescent female students. *Child Psychiatry & Human Development*, 55, 575-587.
- Jamjuree, D. (2020). *Learning Design for Gen Z Learners*. Bangkok: Graduate School of Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Kang, X., & Wu, Y. (2022). Investigating the Linkage Between School Psychological Capital and Achievement

- Emotions in Secondary School Mathematics. *Asia-Pacific Edu Res*, 31(6), 739-748.
- Katajisto, M., Hyvarinen, S., & Uusiautti, S. (2021). Changes in Finnish ninth graders' positive psychological capital (PsyCap) in a strength-based student guidance intervention. *International journal of adolescence and youth*, 26(1), 321-339.
- Katajisto, M., Uusiautti, S., & Hyvarinen, S. (2023). "The Best Thing Was to Realize that I Am Not a Nobody. I Am Meaningful." Students' Perceptions of a Strengths-Based Approach to Guidance. *International Journal of Educational Psychology*, 12(1), 92-118.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F., & Avolio, B.J. (2003). Authentic leadership: A positive developmental approach. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship Review*. 247-269.
- Luthans, F., Avey, J., Avolio, B., Norman, S. M., & Combs, G. (2006). Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387-393.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259.
- Manolis, C., Burns, D. J., Assudani, R., & Chinta, R. (2013). Assessing experiential learning styles: A methodological reconstruction and validation of the Kolb Learning Style Inventory. *Learning and Individual Differences*, 23, 44-52.
- Meyers, M. C., & Woerkom, M. V. (2017). Effects of a Strengths Intervention on General and Work-Related Well-Being: The Mediating Role of Positive Affect. *Journal of Happiness Studies*, 18, 671-689.
- Mongkolsiri, N. (2017). *Effects of Using Activity Series by Applying Action Learning Approach on Attitude and Safe Biking of Senior Primary School Students*. (Degree of Master of Education Program, Chulalongkorn University). CUIR [in Thai]
- Ngamthipwatthana, T., Nanthasarn, S., & Phattharayuttawat, S. (2020). Effects of Positive Psychology Activities on Psychological Capital and Depression among Female Adolescents in the Rajvithi Home for Girls. *Journal Prapokklao Hosp Clin Med Educat Center*, 37(3), 175-185. [in Thai]
- Patnaik, S., Mishra, U. S., & Mishra, B. B. (2021). Can psychological capital reduce stress and job insecurity? An experimental examination with indian evidence. *Asia Pacific Journal of Management*, 39(2), 1071-1096.
- Ponrachom, C., Pongudtha, N., Kaewkawe, T., & Namthong, S. (2021). A study of Relationship between Positive Psychological Capital and Mental Health among Undergraduate Students of Kasetsart University Chalermprakiat Sakon Nakhon Province Campus. *Journal of Kasetsart Educational Review*, 36(1), 74-83. [in Thai]
- Rew, L., Powell, T., Brown, A., Becker, H., & Slesnick, N. (2017). An Intervention to Enhance Psychological Capital and Health Outcomes in Homeless Female Youths. *Western Journal of Nursing Research*, 39(3).

- Russo, A. D., & Stoykova, P. (2015). Psychological Capital Intervention (PCI): A Replication and Extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329-347.
- Saleemin, C., Choorat, P., Kuha, Ariya., & Rukpanusit, T. (2024). Effects of Positive Psychological Coaching on Psychological Self-care Potential and Positive Psychological Capital of Nursing Students, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *The Periodical of Behavioral Science*, 30(1), 88-108. [in Thai]
- Sarutikriangkri, Y., Khajohnmanee, S., Leungpaitoon, S., & Singkhornard, J. (2020). Effectiveness of Psychological Capital Enhancement Program Among First-Year Undergraduate Psychology Students. *Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 66-79. [in Thai]
- Somboon, P., Preechasuchat, K., & Inthanin, W. T. (2021). The Study the Effects of Integrative Group Counseling for Enhancing Psychological Capital of Students Rajapranugroh 39 Narathiwat Province. *Journal of Social and Buddhist Anthropology*, 6(6), 122-138. [in Thai]
- Sookawong, C. (2017). *The Development of Positive Psychological Capital of Students in Higher Education*. (Doctor of Philosophy Program, Mahasarakham University). ThaiLIS. [in Thai]
- Sookawong, C., & Chomya, R. (2018). Confirmatory Factor Analysis of Positive Psychological Capital of Higher Education Students. *The Golden Teak: Humanity and Social Science Journal*, 24(3), 102-113. [in Thai]
- Sood, S., & Puri, D. (2022). Psychological capital and positive mental health of student-athletes: Psychometric properties of the sport psychological capital questionnaire. *Current Psychology*, 42(3), 21759 – 21774.
- Srisawat, P. (2015). A Study and Enhancement of Psychological Capital of University Students through Group Counseling. *Journal of Education Research*, 9(2), 131-146. [in Thai]
- Stratman, J. L., & Youssef-Morgan, C. M. (2019). Can positivity promote safety? Psychological capital development combats cynicism and unsafe behavior. *Safety Science*, 116, 13-25.
- Wahl, C., Carithers, C., Stuart, N., Moore, J., Zeiger, R., & Amsberry, S. (2022). Building Psychological Capital, Grit, and Well-Being in a Baccalaureate Nursing Program: A Pilot Study. *Nurse Leader*, 20(4), 352-360.
- Wanyawa, N., Kuha, A., & Waedramae, M. (2023). Effects of Group Dynamics Activities Integrating with Islamic Principles on Enhancing Positive Psychological Capital and Life Skills of Children and Youths in the Emirate Orphanage House. *School of Educational Studies*, 16(1), 70-85. [in Thai]
- Zhao, Y. (2020). Promoting effect of psychological capital construction of college students on English teaching. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(1), 1240-1245.
- Zhong, L., Chen, J., Chen, X., Lin, S., Chan, L., Cao, L., Huang, W., Du, Y., & Su, Y. (2023). Parent-adolescent relationship and friendship quality: Psychological capital as mediator and neighborhood safety and satisfaction as moderator. *Current Psychology*, 42, 19628-19640.
- Zhu, X. & Geng, Y. (2023). HERO or DT, what comes first? The causal relationship between psychological capital and dark tetrad differed. *Current Psychology*, 42, 1544-1553.

