



การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู”

ของ นรินทิพย์ กอนพ่วง

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระพร ชะโน)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ ดร.มนสิข สิริสมบุญ)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ศาสตราจารย์ ดร.ปกรณ์ ประจันบาน)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(Assistant Professor Dr.Henry Yuh Anchunda)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(รองศาสตราจารย์ ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร อารังโสติสกุล)

อนุมัติ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.กรองกาญจน์ ชูทิพย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
ผู้วิจัย	นรินทร์พย์ กอนพ่วง
ประธานที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.มนสิข สิริสมบุญ
กรรมการที่ปรึกษา	ศาสตราจารย์ ดร.ปกรณ์ ประจันบาน Assistant Professor Dr.Henry Yuh Anchunda
ประเภทวิทยานิพนธ์	วิทยานิพนธ์, กศ.ด. หลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2568
คำสำคัญ	ทุนจิตวิทยาเชิงบวก, กิจกรรมเสริมความเป็นครู, หลักสูตรกิจกรรม

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู 2) เพื่อออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 3) เพื่อทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรฯ 4) เพื่อประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูฯ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 370 คน จาก 6 สถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง และนิสิตครูปี 1 วิชาเอกปฐมวัย มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 26 คนเครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital Questionnaire: PCQ-24) 24 ข้อ มาตรฐาน 6 ระดับ แบบสัมภาษณ์แนวทางของหลักสูตรแบบประเมินความเหมาะสมฯ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบสะท้อนการเรียนรู้ตนเอง (Reflection Journal) และแบบประเมินผลกระทบเชิงบวกการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) การวิเคราะห์เชิงอ้างอิง (t-test, Effect size) และวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ (Content analysis) จากการสัมภาษณ์และ reflection

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลการศึกษาทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิต พบว่า นิสิตครูมีทุนจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) อยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะด้านความหวัง (Hope) การเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีสัดส่วนในกลุ่มสูงค่อนข้างน้อย ขณะที่มิติของการฟื้นพลัง (Resilience) มีคะแนนเหนือกว่าองค์ประกอบอื่นเล็กน้อย และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู ที่พบว่า หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูนี้ พัฒนาค้น 4 หลักสำคัญ ได้แก่ การเสริมสร้างจิตใจและคุณธรรม กระบวนการประสบการณ์ตรงและสะท้อนคิด พัฒนาทุนจิตวิทยา

เชิงบวก (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) ด้วยกิจกรรม 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรม จรรยาบรรณ กิจกรรมจิตอาสา และกิจกรรมทักษะชีวิต ภายใต้แนวคิดการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ สะท้อนคิด และการเรียนรู้ร่วมกัน การประเมินผลเน้นทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมศักยภาพและความเป็นมืออาชีพของนิสิตครูอย่างยั่งยืน

2. ผลการออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู พบว่า 2.1) หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เป็นหลักสูตรเสริมประสบการณ์ (Enrichment Curriculum) ยึดหลักการให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและ บูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับมาตรฐานวิชาชีพครู ผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครู 3 กิจกรรม ประกอบด้วย ความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรม และการวัดและ ประเมินผล และ 2.2) เอกสารประกอบการใช้หลักสูตร มีองค์ประกอบ 3 ส่วน ซึ่งมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งภาพรวมและรายองค์ประกอบย่อย และ 2.3) ผลการทดลองนำร่องการใช้ หลักสูตร พบว่า มีค่าดัชนีประสิทธิผลหลักสูตร (EI) ภาพรวมมีค่าเท่ากับ 0.81 และเมื่อจำแนกเป็น รายองค์ประกอบย่อยของ PsyCap มีค่า EI อยู่ระหว่าง 0.67-0.99

3. ผลการทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยา เชิงบวกกับนิสิตครู พบว่า 3.1) นิสิตครูมีระดับทุนจิตวิทยาเชิงบวกหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่า ก่อนการใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาพรวมและจำแนกตามรายองค์ประกอบ ของ PsyCap 3.2) ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู จำแนกตามองค์ประกอบ ของ PsyCap พบว่า นิสิตครูสามารถตั้งเป้าหมายย่อย วางแผนรายวัน มีความต่อเนื่องในการพัฒนา ตนเอง มีความมั่นใจ กล้าทดลองสิ่งใหม่ รับผิดชอบงาน สามารถฟื้นตัวจากอารมณ์ลบ เปิดใจ ขอความช่วยเหลือ และสามารถรับมือมองต่อปัญหา เห็นโอกาสในอุปสรรค 3.3) ผลการประเมิน ปฏิกริยา (Reaction) ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู พบว่า ภาพรวม นิสิตครูมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมของหลักสูตรเสริมกิจกรรมความเป็นครูในระดับ มากที่สุด และ 3.4) ผลการประเมินการเรียนรู้ (Learning) โดยการประเมินจากค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) พบว่า ภาพรวมของขนาดอิทธิพลของ PsyCap มีค่า = 3.31 และมีค่าอยู่ระหว่าง 2.44-2.92 เมื่อจำแนกตามองค์ประกอบของ PsyCap ซึ่งมีผลกระทบสูง

4. ผลการประเมินหลักการใช้สูตร พบว่า 4.1) ผลการประเมินพฤติกรรม (Behavior) หลังใช้หลักสูตร 1 เดือน พบว่า นิสิตครูแสดงพฤติกรรมสะท้อนการคงอยู่และการเปลี่ยนแปลง ชัดเจนองค์ประกอบของ PsyCap ที่ชัดเจน โดยสามารถตั้งเป้าหมายชัดเจนและวางแผนระยะยาว มีความเชื่อมั่นในศักยภาพและกล้าลองสิ่งใหม่ ฟื้นตัวจากความผิดหวังได้เร็วขึ้น มองปัญหาเป็นโอกาส เติบโต และ 4.2) ผลประเมินด้านผลลัพธ์ (Result) พบว่า นิสิตครูเห็นประโยชน์ของหลักสูตรในระดับ มากที่สุด ทั้งภาพรวมและจำแนกตามมิติย่อย

Title	TEACHER ENHANCEMENT ACTIVITIES CURRICULUM DEVELOPMENT TO FOSTER POSITIVE PSYCOLOGICAL CAPITAL FOR PRE-SERVICE TEACHERS
Author	Narintip Kornpuang
Advisor	Associate Professor, Monsit Sittisombun, Ph.D.
Co-Advisor	Professor, Pakorn Prachanban, Ph.D. Assistant Professor, Henry Yuh Anchunda, Ed.D.
Academic Paper	Ed.D. Thesis in Curriculum and Instruction, Naresuan University, 2025
Keywords	Psychological Capital, Teacher-Enhancing Activities, Activity Curriculum

ABSTRACT

This research aimed to : 1) investigate psychological capital among student teachers in lower northern Thailand teacher education institutions and explore guidelines for developing an enrichment curriculum for teacher identity enhancement; 2) design, develop, and validate an enrichment curriculum for teacher identity development to foster psychological capital among student teachers; 3) implement and evaluate the effectiveness of the curriculum; and 4) assess the implementation outcomes of the enrichment curriculum. The sample comprised 370 undergraduate student teachers (Years 1-4) from six lower northern Thailand teacher education institutions and 26 first-year early childhood education students from Naresuan University. Research instruments included the 24-item Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) with a 6-point Likert scale, interview protocols for curriculum guidelines, expert appropriateness evaluation forms, satisfaction questionnaires, self-reflection journals, and positive impact assessment forms. Data analysis employed descriptive statistics (percentages, means, standard deviations), inferential statistics (t-tests, effect sizes), and qualitative content analysis of interviews and reflections.

The researcher findings revealed that:

1. Student teachers demonstrated moderate levels of psychological capital (PsyCap), with Hope, Self-efficacy, and Optimism dimensions showing relatively lower proportions in the high-level category, while Resilience scored slightly higher than other components. The enrichment curriculum for teacher identity development was founded on four core principles: character and moral enhancement, direct experience and reflective processes, psychological capital development (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) through three activity categories: ethics-based activities, volunteer service activities, and life skills activities, underpinned by constructivist learning, reflection, and collaborative learning approaches. Assessment emphasized continuous quantitative and qualitative evaluation to sustainably promote student teachers' potential and professional competence.

2. The curriculum design, development, and validation process yielded: 2.1) An enrichment curriculum based on learner-centered principles integrating positive psychology with professional teacher standards through three teacher identity enhancement activities, comprising rationale, principles, objectives, content, implementation guidelines, and assessment procedures; 2.2) Supporting curriculum documentation with three components, rated as highly appropriate overall and by individual components; and 2.3) Pilot implementation results demonstrating a curriculum effectiveness index (EI) of 0.81 overall, with component-specific EI values ranging from 0.67-0.99.

3. Implementation outcomes showed: 3.1) Statistically significant improvement ($p < .05$) in student teachers' psychological capital levels post-implementation compared to pre-implementation, both overall and across PsyCap components; 3.2) Qualitative analysis revealed enhanced goal-setting abilities, daily planning skills, self-development consistency, increased confidence, willingness to experiment, responsibility acceptance, emotional recovery from negative states, openness to seeking assistance, and improved problem-solving perspectives with opportunity recognition in challenges; 3.3) Reaction evaluation indicated extremely high satisfaction levels with curriculum activities; and 3.4) Learning assessment through effect size calculations demonstrated overall PsyCap effect size of 3.31, with component-specific values ranging from 2.44-2.92, indicating substantial impact.

4. Curriculum evaluation revealed: 4.1) Behavioral assessment one month post-implementation showed sustained and clearly observable changes in PsyCap components, including enhanced goal-setting and long-term planning abilities, increased confidence in potential and willingness to try new approaches, faster recovery from disappointments, and viewing problems as growth opportunities; and 4.2) Results evaluation demonstrated extremely high perceived curriculum benefits, both overall and across subdimensions.



ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้ประสบผลสำเร็จได้ ด้วยความกรุณาของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.มนสิข สิริธิตสมบุรณ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ปกรณ์ ประจันบาน และ Assistant Professor Dr.Henry Yuh Anchunda เป็นอย่างสูง ที่ได้ให้ความเมตตาให้คำปรึกษากับผู้วิจัยอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระพร ชะโน รวมทั้ง รองศาสตราจารย์ ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร อารังโสติสกุล ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน ที่ให้ความกรุณาให้ข้อเสนอแนะการปรับแก้วิทยานิพนธ์ให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิในการให้แนวทางของหลักสูตร และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์นำมาสู่การเก็บรวบรวมข้อมูลของตัวแปรและการออกแบบยกเว้นงานวัดกรรมของงานวิจัยที่มีคุณภาพ

ท้ายสุด ขอขอบคุณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัย อันทำให้ผู้วิจัยใช้สนับสนุนการทำงานวิจัยฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

นรินทร์ทิพย์ กอนพ่วง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
ประกาศคุุณูปการ.....	ซ
สารบัญ.....	ณ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
สมมุติฐานของการวิจัย.....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรกิจกรรม.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology).....	24
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมความเป็นครู.....	41
แนวคิดเกี่ยวกับทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital: PsyCap).....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	74
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	88
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	89
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครู ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริม ความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	92
ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริม ความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	99

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	109
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	113
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	117
ตอนที่ 1 การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูของสถาบันผลิตครู ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริม ความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	118
ตอนที่ 2 ผลการออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	170
ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	201
ตอนที่ 4 ผลการประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู.....	209
บทที่ 5 บทสรุป.....	219
สรุปผลการวิจัย.....	221
อภิปรายผลการวิจัย.....	228
ข้อเสนอแนะ.....	240
บรรณานุกรม.....	242
ภาคผนวก.....	251
ประวัติผู้วิจัย.....	355

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงจุดต่างระหว่างปรัชญาปรากฏการณ์นิยม (Pragmatism) และ ปรัชญาพัฒนานิยม (Progressivism).....	17
ตาราง 2 แสดงการวิเคราะห์ความถ่องแท้ประกอบหลักสูตรกิจกรรม.....	21
ตาราง 3 แสดงตัวอย่างคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคลซึ่งจำแนกได้ 2 ประเภทย่อย คือ คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกและประสบการณ์ส่วนบุคคลเชิงบวก.....	26
ตาราง 4 แสดงตัวอย่างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคล.....	39
ตาราง 5 แสดงเปรียบเทียบกับกิจกรรมทางเลือกระหว่างกิจกรรมจรรยาบรรณ/จิตอาสา/ ทักษะชีวิตกับกิจกรรมคุณธรรม-พลเมือง/สื่อสาร/ลูกเสือ.....	45
ตาราง 6 แสดงตัวอย่าง การออกแบบตารางการอบรม เพื่อพัฒนา PsyCap แต่ละองค์ประกอบ.....	59
ตาราง 7 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิตครูนิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 9 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง.....	93
ตาราง 8 แสดงวันเวลาในการทดลองใช้จัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู ตามแผนการจัดกิจกรรม 3 ประเภท.....	108
ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดกลุ่มของระดับทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกของนิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง.....	118
ตาราง 10 แสดงแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกสำหรับนิสิตครู จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน.....	121
ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการประเมินความเหมาะสม ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนิสิตครูจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ.....	193
ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการประเมินความเหมาะสม ของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อส่งเสริม ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ.....	196
ตาราง 13 แสดงผลการประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PCQ) และค่าดัชนีประสิทธิผล (EI) จากกลุ่มนำร่อง 30 คน.....	199

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตาราง 14 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนิสิตครู ก่อนและหลังใช้หลักสูตร.....	201
ตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินความพึงพอใจ นิสิตครูที่มีต่อการจัดกิจกรรมของหลักสูตรเสริมกิจกรรมความเป็นครู (n=26).....	206
ตาราง 16 แสดงขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่เปลี่ยนแปลงไปก่อนใช้หลักสูตรและหลังใช้หลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครู.....	208
ตาราง 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการประเมินความเป็นประโยชน์ ของผลลัพธ์ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู จากการประเมิน ของนิสิตครู (n=26).....	216

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 แสดงแนวคิด PERMA.....	29
ภาพ 2 แสดงความต่อเนื่องของคุณลักษณะสถานการณ์ (State-like) และลักษณะนิสัย (Trait-like).....	50
ภาพ 3 แสดงโปรแกรมการอบรมเพื่อพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวก.....	55
ภาพ 4 แสดงกรอบความคิดการวิจัย.....	88
ภาพ 5 แสดงแบบแผนการทดลองของงานวิจัย.....	89



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระแสโลกาภิวัตน์และบริบทการเปลี่ยนผ่านของสังคมไทยในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 20 สู่ต้นศตวรรษที่ 21 สังคมไทยได้เข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์อย่างสมบูรณ์ กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยี วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ได้บูรณาการเข้ามาสะท้อนและหล่อหลอมวิถีคิด พฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์ และคุณค่าของมนุษย์ในทุกบริบท โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชน ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมิได้ส่งผลเพียงต่อโครงสร้างเศรษฐกิจหรือเทคโนโลยีเท่านั้น หากแต่ยังตรงเข้าสู่แก่นความคิด ความรู้สึก ทศนคติ แรงจูงใจ และสุขภาวะจิตใจของแต่ละบุคคลอย่างมีนัยสำคัญเยาวชนยุคปัจจุบันจึงถูกท้าทายทั้งในแง่ของความคาดหวังทางสังคม

ผลกระทบของสื่อดิจิทัล การไหลบ่านานาชาติแห่งข้อมูลข่าวสาร ไปจนถึงบริบทครอบครัวที่ปรับเปลี่ยนหน้าที่และบทบาท ในสถานการณ์เช่นนี้ เด็กและเยาวชนจำนวนมากถูกรายงานว่าเผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงอันประกอบด้วย ความก้าวร้าว การใช้ความรุนแรงในรูปแบบต่างทั้งทางกายและทางวาจา การเสพสารเสพติด การดื่มสุรา การใช้เวลาว่างไปกับเทคโนโลยีโดยขาดวินัย ตลอดจนแสดงออกทางเพศที่ก่อนวัยอันควร (เมนิลา สุขสูงเนิน และราเชนทร์ นพณัฐวงศ์กร, 2564) การดำรงชีวิตท่ามกลางปัจจัยเหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการเชิงจิตใจ อารมณ์ และสังคมของเด็กและเยาวชน อีกทั้ง พฤติกรรมเสี่ยงข้างต้นมิได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะในบริบทของเด็กหรือเยาวชนที่ขาดโอกาสทางเศรษฐกิจหรืออยู่ในพื้นที่ชายขอบ ตรงกันข้าม งานวิจัยล่าสุดพบว่า เด็กและเยาวชนในสถาบันการศึกษาชั้นนำก็เผชิญกับภาวะเครียด ซึมเศร้า เบื่อง่าย หหมดแรงบันดาลใจ ไม่พบความหมายในชีวิต ที่สำคัญคือปรากฏการณ์ “หมดไฟ” (burnout) และ “หมดหวัง” (hopelessness) ได้ขยายวงกว้างจนส่งผลต่อคุณภาพชีวิต วุฒิภาวะทางปัญญาและอารมณ์ รวมถึงประสิทธิภาพของการเรียนการสอน ทั้งนี้ปัญหาดังกล่าวได้ขยายตัวอย่างเด่นชัดในกลุ่มนิสิตครูซึ่งเรียกได้ว่าเป็น “กลุ่มรากฐาน” ของระบบการศึกษาไทย (Kronenberg et al., 2022)

ในขณะเดียวกันก็เกิดความเปราะบางของนิสิตครูและความคาดหวังของสังคมการผลิตครูในระบบอุดมศึกษาไทยในรอบหลายทศวรรษที่ผ่านมาได้ถูกตั้งคำถามเรื่องประสิทธิภาพและความครอบคลุมของพัฒนาการทั้งทางวิชาการ ทักษะวิชาชีพ และสุขภาวะจิตใจ ปรากฏการณ์นี้ได้รับการกล่าวถึงทั้งในระดับนโยบายและในเวทีวิชาการระดับนานาชาติ จากสถานะของนิสิตครูที่ต้องปรับตัวให้ทันต่อเนื้อหาวิชาทฤษฎีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว กรอบนโยบายการผลิตครูที่เน้น

คุณภาพและปริมาณควบคู่กัน ไปจนถึงความคาดหวังของสาธารณชน และแรงกดดันจากบรรยากาศการแข่งขันในทุกมิติ แม้ว่าระบบการศึกษาของไทยจะกำหนดให้มีการบูรณาการความรู้ด้านจิตวิทยาในการเรียนการสอนและการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู แต่จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่านิสิตครูจำนวนมากยังขาดแคลนทักษะสำคัญด้านการปรับตัว ความมั่นใจในตนเอง กลยุทธ์การรับมือกับอุปสรรค หรือแม้แต่จิตวิญญาณความเป็นครู ผลการศึกษาของ กาญจนา สุทธิเนียม (2561, น. 17) ระบุว่านิสิตครูไทยพบปัญหาความไม่เข้าใจในบทบาทวิชาชีพครูอย่างลึกซึ้ง การขาดเป้าหมายในชีวิตและอาชีพ การขาดแรงจูงใจภายใน รวมถึงประสบกับภาวะหมดไฟและความเครียดสูง ส่งผลให้คุณภาพของการผลิตครูไทยต้องเผชิญกับความเปราะบางทั้งในระดับปัจเจกและระบบภายใต้ความท้าทายเหล่านี้ สังคมไทยรวมถึงนานาชาติจึงหันมาให้ความสนใจในการพัฒนา “ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก” (Positive Psychological Capital: PsyCap) ซึ่งถือเป็นเครื่องมือยุทธศาสตร์ที่สำคัญและทันสมัยในการเสริมสร้างจิตใจ ภูมิคุ้มกัน และแรงบันดาลใจให้กับนิสิตครูเพื่อรองรับกระบวนการเรียนรู้และเติบโตในศตวรรษที่ 21

กรอบแนวคิดและความจำเป็นเชิงระบบแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หรือ Psychological Capital (PsyCap) มีรากฐานสำคัญมาจาก Positive Psychology ซึ่งเริ่มโดย Martin Seligman และ Mihaly Csikszentmihalyi ช่วงปลายทศวรรษ 1990 (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) ภายหลังได้มีการพัฒนาและประยุกต์ใช้ในบริบทองค์กรและการเรียนรู้ โดย Fred Luthans et al. (2007) ซึ่งได้เชื่อมโยง PsyCap กับ “พฤติกรรมองค์การเชิงบวก” (Positive Organizational Behavior) PsyCap ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ประการ ได้แก่ ความหวัง (Hope) ความสามารถในการสร้างเป้าหมาย วางแผนทางเลือก และมีความพยายามอย่างต่อเนื่องการรับรู้ศักยภาพตนเอง (Self-efficacy) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ความสามารถในการฟื้นฟูปัญหา (Resilience) พลังใจในการฟื้นตัวจากอุปสรรค ความยากลำบาก หรือความล้มเหลวการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ทักษะคิดเชิงบวกต่ออนาคตและเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมปัจจัยต่างในชีวิตได้ซึ่งงานวิจัยทั้งในระดับประเทศและต่างประเทศยืนยันว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเหล่านี้มีใช้คุณลักษณะติดตัวแต่กำเนิด (trait-like) หากแต่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ผ่านการฝึกฝน (state-like) และหลักสูตรกิจกรรมที่ออกแบบอย่างมีระบบและเป้าหมาย (Luthans, & Youssef-Morgan, 2017; Durlak et al., 2011)

สำหรับนิสิตครู PsyCap จะทำหน้าที่เสมือนวัคซีนเชิงจิตใจ ช่วยให้นิสิตปรับตัวได้ท่ามกลางบริบทที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว สามารถรับมือกับแรงกดดันทางวิชาการ สังคม และอารมณ์ เพิ่มพลังใจในการจัดการกับความรู้สึกสิ้นหวัง หมดไฟ ตลอดจนเกิดแรงบันดาลใจในบทบาทวิชาชีพครู จากผลสำรวจทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู ในภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 370 คน พบว่า สัดส่วนนิสิตครูที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ในระดับสูงมีเพียงร้อยละ 15 ขณะที่ร้อยละ 85 อยู่ในระดับปานกลาง

และต่ำ หากวิเคราะห์องค์ประกอบแต่ละด้าน พบว่าระดับ “ความหวัง” สูงเพียงร้อยละ 13 “การรับรู้ศักยภาพตนเอง” สูงต่ำกว่าร้อยละ 12 “ความยืดหยุ่น/ความสามารถในการฟื้นฟูใจ” สูงสุดเพียงร้อยละ 19 “การมองโลกในแง่ดี” ต่ำกว่าร้อยละ 15 และกลุ่มสูงเพียงร้อยละ 11 (ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู ของสถาบันผลิตครูภาคเหนือตอนล่าง ปีการศึกษา 2567) ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานสากลและไม่สอดคล้องกับความต้องการของยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาคุณภาพครู

สถานการณ์ดังกล่าวถือเป็น “สัญญาณเตือน” ที่ชัดเจนว่ากลุ่มนิสิตครู ซึ่งเป็นกำลังหลักของระบบการศึกษาในอนาคต กำลังเผชิญกับความเปราะบางด้านจิตใจ การขาดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีผลให้กลุ่มนิสิตเหล่านี้เสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล เบื่อหน่าย และรุนแรงถึงขั้น “หมดไฟ” (burnout) ได้เร็วกว่ากลุ่มนักศึกษาวิชาชีพอื่น (Kronenberg et al., 2022; Hobfoll, 1989) ปรากฏการณ์นี้นำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การขาดแรงจูงใจในการเรียนและฝึกปฏิบัติ ความไม่มั่นใจในการสอน หรือกลัวความล้มเหลวการขาดเป้าหมายชีวิตและวิชาชีพความยอมจำนนต่อความยากลำบาก ขาดกลไกฟื้นฟูใจการลาออกกลางคัน หรือละทิ้งอาชีพครูหลังจบการศึกษา ข้อค้นพบข้างต้นสะท้อนรากเหง้าของปัญหาที่ไม่ได้อยู่เพียง “ปลายทาง” ของระบบ (เช่น คุณภาพครูในห้องเรียน) แต่เกิดขึ้นตั้งแต่ “ต้นทาง” ในระดับมหาวิทยาลัย และเชื่อมโยงโดยตรงกับคุณภาพทุนมนุษย์ไทยในยุคแข่งขันสูง

เมื่อกลับมาพิจารณากระบวนการผลิตครูของสถาบันผลิตครู สำนักงานคณะกรรมการคุรุสภา (2567) ได้กำหนดให้ “กิจกรรมเสริมความเป็นครู” ได้รับการบัญญัติให้เป็นกลไกหลักและข้อบังคับสู่การผลิตครูคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการคุรุสภา, 2567) กิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะเน้นการเพิ่มพูนทักษะวิชาชีพแล้ว ยังได้ถักทอแนวคิดเชิงบวก จริยธรรม ความตระหนักรู้ และทุนจิตวิญญาณแห่งความเป็นครู กิจกรรมเสริมความเป็นครู มิได้เพียงตอบโจทย์การเรียนรู้เชิงทฤษฎี/ปฏิบัติในห้องเรียนเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือในการบ่มเพาะอัตลักษณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ ตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ที่สามารถรับมือกับแรงกดดัน ความล้มเหลว หรือความสับสนจากการปฏิบัติงานจริงในเวทีนานาชาติ แนวนโยบายและงานวิจัยจำนวนมากตอกย้ำบทบาทของกิจกรรมเสริมความเป็นครูในการปลูกฝังทุนจิตใจและพลังบวก รายงาน OECD (2020) และยูเนสโก (UNESCO) ระบุว่า ยิ่งกิจกรรมเสริมความเป็นครูได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมากเท่าใด ผลลัพธ์ทั้งในระดับปัจเจกและระบบการศึกษาก็ยิ่งเด่นชัด ทั้งนี้สามารถประเมินได้จากดัชนีความสุขของครู ความพึงพอใจในชีวิต แรงบันดาลใจ และอัตราการอยู่รอดในวิชาชีพ (Fredrickson, 2021; Chang et al., 2023)

ปรากฏการณ์ในทางกลับกันคือ หากครูในอนาคตขาดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อัตราการเกิดโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และหมดไฟ (Burnout) มีโอกาสจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งยังมีแนวโน้มลาออกจากอาชีพเร็วกว่าครูกลุ่มอื่น ส่งผลเสียคุณภาพด้านกำลังคนและคุณภาพของการศึกษาไทย

ในระยะยาว ด้วยเหตุนี้จำเป็นต้องมีการเสริมสร้าง PsyCap ให้กับนิสิตครูของสถาบันผลิตครู โดยอาจทำในรูปแบบของโปรแกรมเสริมสร้าง PsyCap แยกโปรแกรมการเสริมสร้างความหวัง การรับรู้ความสามารถแห่งตน การฟื้นพลัง และการมองโลกในแง่ดี (HERO : Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) โดยตรง ในลักษณะของกิจกรรมนอกเวลา/กิจกรรมนอกหลักสูตร (Extra Curriculum) เป็นการเฉพาะอันเป็นวิธีการที่ไปด้วยทั่วไปของกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Interventions: PPIs) อีกรูปแบบหนึ่งเป็นการบูรณาการกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (PPI) ผ่านกิจกรรมอื่นที่เป็นกิจกรรมประจำที่ทำอยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระบุว่า การพัฒนา PsyCap ไปพร้อม ๆ กัน มีความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกว่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแบบแยกส่วน ซึ่งหมายความว่าบุคคลที่มี PsyCap สูงในทุกด้าน จะมีประสิทธิภาพดีกว่าผู้ที่มีสูงในเพียงหนึ่งหรือสองด้าน (Abbas, & Raja, 2011; Sweetman, Luthans, Avey, & Luthans, 2011) ยิ่งกว่านั้น สภาวิชาชีพครู ซึ่งได้แก่ ครุสภา ได้ออกประกาศ เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพ เพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 กำหนดให้สถาบันผลิตครู ต้องจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู ไม่น้อยกว่า 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และความเป็นพลเมืองดี 2) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต 4) กิจกรรมจิตอาสา 5) กิจกรรมเสริมทักษะการสื่อสาร และ 5) กิจกรรมลูกเสือ ที่ต้องจัดกิจกรรมพัฒนานิสิตครูอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นเพียง 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสา และ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต เนื่องมาจากกิจกรรมทั้ง 3 ถูกออกแบบให้บูรณาการการส่งเสริมความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถตน (Self-efficacy) ความยืดหยุ่น (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) อย่างครบวงจร เมื่อเทียบกับชุดกิจกรรมทางเลือก ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรม-จริยธรรม-ความเป็นพลเมืองดี 2) กิจกรรมเสริมทักษะการสื่อสาร และ 3) กิจกรรมลูกเสือ พบว่า กิจกรรมทั้ง 3 ข้างต้น สามารถเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ได้ลึกและกว้างกว่า กล่าวได้ว่า การเสริมสร้าง PsyCap ด้วยการบูรณาการกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (PPIs) ผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครู 3 กิจกรรม เข้าข่าย “ทำน้อยได้มาก ไม่ขัดต่อระเบียบ” เพราะนอกจากจะเสริมสร้างคุณลักษณะ PsyCap แล้ว ยังเสริมสร้างคุณลักษณะเสริมความเป็นครูทั้งเรื่องจรรยาบรรณวิชาชีพครู คุณลักษณะความมีจิตอาสา และมีทักษะชีวิตได้ในคราวเดียวกัน ซึ่งกิจกรรมสำคัญที่จะสอดแทรกผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครู จะเน้นกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (PPIs) ผ่านกิจกรรมลิ้มรสจากประสาทสัมผัส (Savoring Intervention) กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Interventions) และกิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็ง (Strength Intervention) โดยเน้นการประเมินผลที่หลากหลาย การสะท้อนคิดรายบุคคล (Self-reflection) การสร้างแรงบันดาลใจแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Mentoring) ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับตัวอย่างในต่างประเทศล้วนเน้นย้ำว่า การพัฒนาคุณภาพครูต้องเริ่มต้นที่สุขภาวะ

จิตใจและทุนทางจิตวิทยาตั้งแต่ในสถาบันผลิตครูสามารถเสริมสร้าง PsyCap ได้ (OECD, 2020; Chang et al., 2023)

เมื่อพิจารณาจากประเด็นเชิงโครงสร้างที่กล่าวมา ทั้งในส่วนของกระแสโลกาภิวัตน์ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของเยาวชนและนิสิตครู กอปรกับข้อค้นพบเชิงนโยบาย กรณีศึกษาจากสถาบันในประเทศและสากล ก็พบว่า "การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู" เป็นกลไกสำคัญที่ตอบโจทย์ปัญหาเฉพาะหน้า และโลกระยะยาวของระบบการศึกษาไทย หลักสูตรนี้นับเป็นนวัตกรรมที่สามารถบรรเทาจุดอ่อน ขั้วเคลื่อนจุดแข็งของนิสิตครูอย่างมีทิศทาง เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างครูที่มีจิตใจเข้มแข็ง เอื้อเพื่อ ต่อสังคม และสามารถปรับตัวเติบโตในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะทำการวิจัยพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริม ความเป็นครูที่มุ่งเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู อันเป็นการสร้างฐานรากที่เอื้อต่อ การผลิตครูรุ่นใหม่ที่จะพร้อมต่อการเปลี่ยนผ่านโลกอนาคต เพิ่มความมั่นคงของระบบการศึกษาไทย ให้สามารถตอบสนองการแข่งขันและความผาสุกของพลเมืองในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยั่งยืน

คำถามการวิจัย

1. นิสิตครูของสถาบันผลิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในในระดับใด และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูเป็นอย่างไร
2. หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูมีองค์ประกอบอะไรบ้าง และมีคุณภาพอย่างไร
3. ผลการนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูไปทดลองใช้ เป็นอย่างไร และเกิดผลต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู อย่างไร
4. ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูเป็นอย่างไร

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายทั่วไป เพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่างและแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
2. เพื่อออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
3. เพื่อทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
4. เพื่อประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูที่ผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนา
2. นิสิตครูที่เป็นกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อีกทั้งสามารถนำกิจกรรมเสริมความเป็นครูใช้พัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของตนให้คงสภาพ (Maintain) ตลอดจนสำเร็จการศึกษา
3. สถาบันผลิตครูของสถาบันอุดมศึกษาอื่นในประเทศสามารถนำหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร ไปประยุกต์ใช้กับนิสิตครูชั้นปีอื่นของสถาบันตนเองหรือขยายผลให้กับสถาบันอื่น
4. หน่วยงานผู้ใช้ครู เช่น สถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นต้น สามารถนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู (Positive Psychology Interventions) ไปใช้พัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของครูประจำการในสังกัด

ขอบเขตการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครู ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

แหล่งข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิตครู

ประชากร ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 9,687 คน (ระบบทะเบียนออนไลน์ สถาบันผลิตครู 9 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 370 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตาราง ประมวลการขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie, & Morgan (1970, p. 608) และสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยคำนวณสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ตามจำนวนนิสิตของสถาบัน ผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง

2. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรม จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรม เสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 1 คน รวม 5 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
2. แนวทางของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริม ความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

แหล่งข้อมูล ได้แก่

1. ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิการพัฒนหลักสูตร จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านนักจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 2 คน

2. นิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ทดลองนำร่อง (Pilot study) จำนวน 30 คน

ตัวแปร

1. ความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร
2. ประสิทธิภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ประชากร ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2567 จำนวน 1,574 คน (ระบบทะเบียนออนไลน์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูวิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน โดยทำการเลือกแบบเจาะจง

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมโดยใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

แหล่งข้อมูล

นิสิตครู วิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน

ตัวแปร

ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมเสริมความเป็นครู หมายถึง กิจกรรมเสริมความเป็นครู 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสา และ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต ที่สอดคล้องกับประกาศคุรุสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพเพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 โดยถูกออกแบบเพื่อเสริมสร้าง PsyCap ทั้ง 4 องค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถตน (Self-efficacy) ความยืดหยุ่น (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) หรือ HERO อย่างครบวงจร ควบคู่กับการเสริมสร้างคุณลักษณะเสริมความเป็นครู ทั้งเรื่องจรรยาบรรณวิชาชีพครู คุณลักษณะความมีจิตอาสา และมีทักษะชีวิตในคราวเดียวกัน ด้วยการบูรณาการกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (PPIs) ผ่านกิจกรรมลิ้มรสจากประสาทสัมผัส (Savoring Intervention) กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Interventions) และกิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็ง (Strength Intervention) โดยเน้นการประเมินผลที่หลากหลาย การสะท้อนคิดรายบุคคล (Self-reflection) และการสร้างแรงบันดาลใจแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Mentoring) ได้อย่างเหมาะสม

เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู หมายถึง เอกสารที่ระบุแนวทางการใช้หลักสูตรสู่การปฏิบัติ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 บทบาทของอาจารย์ผู้สอน ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรม (แผนการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครูทั้ง 3 กิจกรรมหลัก) และส่วนที่ 3 แนวทางการวัดประเมินผล

แนวทางของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู หมายถึง รายละเอียดของแนวคิด/หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา เทคนิค/วิธีการ กิจกรรม และการวัดประเมินผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่นำมาใช้พัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital: PsyCaP) หมายถึง คุณลักษณะสถานการณ์ (State-like) ที่สามารถเรียนรู้ได้ วัดและประเมินได้ พัฒนาได้และเปลี่ยนแปลงได้อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีบางอย่างและสามารถวัดได้อย่างน่าเชื่อถือ มีลักษณะสถานการณ์ (เปิดกว้างต่อการปรับเปลี่ยนและการเปลี่ยนแปลง) และเป็นคุณลักษณะที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพในสถานที่ทำงานและค่อนข้างใหม่ต่อพฤติกรรมองค์การเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วย ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) สามารถวัดได้จากแบบวัด Psychological Capital Questionnaire (PCQ) จำนวน 24 ข้อ ชนิดมาตรวัด 6 ระดับ พัฒนาโดย Luthans et al. (2007)

ความหวัง (Hope) หมายถึง ระดับแรงจูงใจภายในที่นิสิตครูมีต่อการบรรลุเป้าหมายในวิชาชีพครู ประกอบด้วย ความสามารถในการคิดค้นวิธีการหลากหลายเพื่อแก้ไขปัญหาและปรับตัวต่ออุปสรรค ความตื่นตัวและมุ่งมั่นต่ออนาคตในวิชาชีพครู การมองเห็นโอกาสในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อชีวิตนักเรียน รวมถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายและไม่คาดคิดในห้องเรียน

การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self – efficacy) หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นของนิสิตครูในการพัฒนาและใช้ทักษะวิชาชีพครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียนและการสอนได้ หากทุ่มเทความพยายามที่เหมาะสม รวมถึงการคาดหวังผลลัพธ์เชิงบวกและการเติบโต ทั้งในด้านวิชาชีพและส่วนตัว แม้ในบางด้านอาจมีความไม่มั่นใจ แต่ยังคงเปิดรับการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การฟื้นพลัง (Resiliency) หมายถึง ระดับความสามารถของนิสิตครูในการปรับตัว ฟื้นตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญกับอุปสรรค ความท้าทาย ความล้มเหลว หรือสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด โดยประกอบด้วยการควบคุมอารมณ์ การจัดการกับความกังวลและความท้อแท้ การเปิดรับ feedback ที่แตกต่าง การแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง และความมั่นใจในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี แม้ในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัดหรือแรงกดดันสูง

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ระดับความสามารถของนิสิตครูในการรักษาความมุ่งมั่นในการพัฒนาทักษะการสอน แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ยอมรับ feedback และการเปลี่ยนแปลงด้วยทัศนคติเชิงเรียนรู้ โดยเชื่อว่าอุปสรรคเป็นสถานการณ์ชั่วคราวที่จัดการได้ และความสำเร็จเกิดจากความสามารถของตนเอง

ความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร หมายถึง ข้อเสนอแนะและคะแนนประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีลักษณะเป็นแบบประเมินชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ 5 เหมาะสมมากที่สุด ถึง 1 เหมาะสมน้อยที่สุด จำนวน 6 ด้านตามองค์ประกอบของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 19 ข้อ และคะแนนประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร มีลักษณะเป็นแบบประเมินชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ 5 เหมาะสมมากที่สุด ถึง 1 เหมาะสมน้อยที่สุด จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ บทบาทของอาจารย์ผู้สอน แนวการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม และแนวทางการวัดและประเมินผล จำนวน 17 ข้อ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน

ประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู (Effectiveness Index: EI) หมายถึง ดัชนีเชิงปริมาณแบบสเกล 0.00-1.00 ที่สรุป “ขนาด-ทิศทาง-ความเชื่อมั่น” ของการเปลี่ยนแปลง PsyCap ในกลุ่มนิสิตครูหลังเข้าร่วมหลักสูตรฯ โดยอิงค่าคะแนนจาก Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) ซึ่งวัดองค์ประกอบ HERO (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) ที่สะท้อนคุณภาพของหลักสูตรด้านการปฏิบัติจากการทดลองนำร่อง (Pilot Study) ซึ่งมีค่า 0.50 ขึ้นไป

ผลการประเมินการใช้หลักสูตร หมายถึง ผลการประเมินการใช้หลักสูตรตามโดยประยุกต์ใช้รูปแบบการประเมินแบบ training model จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านปฏิกิริยา (Reaction) เป็นการประเมินความพึงพอใจของนิสิตครูในด้านเนื้อหาหลักสูตร กระบวนการ รูปแบบกิจกรรม (Classroom-Site visit) เอกสารประกอบ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการเรียนรู้ (Learning) เป็นการวิเคราะห์ขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู ด้านพฤติกรรม (Behavior) เป็นการสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครูเกี่ยวกับคงอยู่ของ PsyCap ทั้ง 4 องค์ประกอบ และด้านผลลัพธ์ (Results) เป็นการประเมินตนเองเกี่ยวกับระดับความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อนิสิตครูใน 5 มิติ คือ 1) การกำหนดเป้าหมายชีวิตการเรียน 2) การคบเพื่อน 3) การวางแผนอาชีพ 4) การนำตนเองเมื่อพบปัญหาอุปสรรค และ 5) การสร้างความผาสุกให้กับชีวิตตนเอง ทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียน

ขนาดอิทธิพล (Effect Size) หมายถึง ขนาดของผลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความหวัง ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านการฟื้นฟูพลัง และด้านการมองโลกในแง่ดี ที่เกิดจากกระบวนการของการใช้คู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยใช้วิธีการประเมินของ John Hattie (2018) โดยการวิเคราะห์ขนาดของอิทธิพล (Effect Size) ใช้สูตรการคำนวณหา ดังนี้

$$ES = \frac{\bar{X}_{post} - \bar{X}_{pre}}{SD_{Pre}}$$

นิสิตครู หมายถึง นิสิต/นักศึกษาคณะระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 9 จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง

สมมุติฐานของการวิจัย

นิสิตครูมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในภาพรวมและจำแนกรายองค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการฟื้นฟูพลังหลังการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรเสริม
 - 1.1 ความหมายของหลักสูตร
 - 1.2 ประเภทของหลักสูตร
 - 1.3 หลักสูตรเสริม
 - 1.4 ความเชื่อมโยงของหลักสูตรเสริมกับปรัชญาการศึกษา
 - 1.5 ลักษณะเด่นของหลักสูตรเสริม
 - 1.6 องค์ประกอบของหลักสูตรเสริม
 - 1.7 การประเมินผลหลักสูตรเสริม
2. แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
 - 2.1 ความรู้พื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวก
 - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก
 - 2.3 ตัวแปรด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ
 - 2.4 กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก
 - 2.5 การประยุกต์จิตวิทยาเชิงบวกทางการศึกษา
3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมความเป็นครู
 - 3.1 ประวัติความเป็นมา
 - 3.2 เป้าหมายของกิจกรรมเสริมความเป็นครู
 - 3.3 แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู
 - 3.4 ประเภทกิจกรรมเสริมความเป็นครู
 - 3.5 กิจกรรมเสริมความเป็นครูที่เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
4. แนวคิดเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital: PsyCap)
 - 4.1 แนวคิดสำคัญที่เป็นพื้นฐาน
 - 4.2 คุณลักษณะสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Capital Characteristics)

- 4.3 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 4.4 การพัฒนา PsyCap
- 4.5 การวัด/ประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 4.6 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนา PsyCap
- 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรเสริม

ความหมายของหลักสูตร

จากการศึกษาการให้ความหมายของหลักสูตรจากนักวิชาการด้านหลักสูตรจากต่างประเทศ และในประเทศ มีการให้นิยามหลักสูตร ดังต่อไปนี้

John Dewey (1902) กล่าวว่า หลักสูตรคือกระบวนการสร้างประสบการณ์ของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง จากประสบการณ์ปัจจุบันไปสู่ความรู้ที่เป็นระบบ ซึ่งสังคมเห็นคุณค่า

Franklin Bobbitt (1918) ให้นิยามว่า หลักสูตรคือชุดของกิจกรรมและประสบการณ์ที่เด็กและเยาวชนต้องทำและได้รับ เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถที่จำเป็นสำหรับชีวิตผู้ใหญ่

Ralph Tyler (1957) กำหนด “หลักสูตร” ว่าเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งหมดที่ถูกลงแผนและกำกับโดยโรงเรียน เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายทางการศึกษา

ในขณะที่นักวิชาการไทยให้ความหมายของหลักสูตร ดังนี้

ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2551) ให้นิยาม “หลักสูตร” คือ ระบบจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนรอบด้าน ครอบคลุมองค์ความรู้ ทักษะ คุณธรรม และความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้เรียนเติบโตสอดคล้องกับสังคมไทยและโลก

บรรจง บุญจันทร์ (2553) มองว่าหลักสูตรคือ แผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนทุกมิติ ผ่านทั้งประสบการณ์ตรงและทางอ้อม โดยให้ความสำคัญกับการบูรณาการความรู้ ทักษะ และคุณค่าชีวิต

วัลลภ วงศ์สายบัว (2557) อธิบายว่า หลักสูตรคือกรอบแนวทางและกิจกรรมการศึกษาที่สถาบันวางไว้สำหรับปลูกฝังสมรรถนะและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในตัวผู้เรียนแบบองค์รวม

สรุปได้ว่า หลักสูตร ตามมุมมองของนักวิชาการทั้งไทยและสากล หมายถึง ระบบหรือมวลประสบการณ์และกิจกรรมทางการศึกษาทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งโรงเรียนหรือสถาบันออกแบบขึ้นเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ คุณลักษณะ บุคลิกภาพ และคุณธรรมของผู้เรียนอย่างรอบด้าน สอดคล้องกับบริบททางสังคมและเป้าหมายชีวิต

ประเภทของหลักสูตร

จากการศึกษาประเภทของหลักสูตรที่นานาชาติใช้โดยทั่วไป สามารถสรุปประเภทของหลักสูตร ได้ดังนี้

1. หลักสูตรหลัก (Overt/Explicit/Written Curriculum) เป็นหลักสูตรที่มีการกำหนดไว้อย่างเป็นทางการในเอกสารหลักสูตร หนังสือเรียน หรือคู่มือการสอน สะท้อนเป้าหมาย วิชาหลัก วิธีการเรียนรู้และผลลัพธ์ที่คาดหวังในระบบโรงเรียน (Pillai, 2019)
2. หลักสูตรสังคมหรือบริบท (Societal Curriculum) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับนอกโรงเรียน เช่น ครอบครัว สื่อ เพื่อน ชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลทางสังคมที่ไม่มีอยู่ในเอกสารหลักสูตร แต่อบรมบ่มนิสัยอย่างต่อเนื่อง
3. หลักสูตรซ่อนเร้น (Hidden Curriculum) คือองค์ความรู้ ค่านิยม หรือพฤติกรรมที่เด็กได้รับอย่างไม่เป็นทางการผ่านโครงสร้าง ปฏิสัมพันธ์ หรือวัฒนธรรมของโรงเรียน ครอบครัว หรือสังคม เช่น การเข้าแถว การรอคิว
4. หลักสูตรที่ไม่ได้สอน (Null Curriculum) เนื้อหาหรือประเด็นที่ “ถูกละเว้น” จากกระบวนการเรียน ส่งผลต่อทัศนคติและขอบเขตความรู้ของผู้เรียน
5. หลักสูตรเสริม (Enrichment Curriculum) เนื้อหาการเรียนรู้ที่เพิ่มจากหลักสูตรปกติ เพื่อขยายขอบเขตทางวิชาการหรือทักษะในเชิงลึกหรือเชิงกว้าง มีวัตถุประสงค์เพื่อ “เสริม” ศักยภาพ ทักษะ หรือจุดประกายความสนใจพิเศษ มักเกิดขึ้น “ภายในกรอบโรงเรียน” และเชื่อมโยงกับเป้าหมายทางวิชาการหลัก เช่น โครงการวิทยาศาสตร์พิเศษ การจัดกิจกรรมเชิงลึก แข่งขันวิชาการ ค่ายวิชาการ ฯลฯ
6. หลักสูตรนอกเวลา/กิจกรรมนอกหลักสูตร (Extra Curriculum) กิจกรรมที่ผู้เรียนทำ “นอกเวลาหรือรอบหลักสูตรปกติ” เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สังคม ความรับผิดชอบ สร้างสมดุลชีวิต มีความสนใจและไม่ผูกพันผลการเรียน เช่น สโมสรกีฬา ดนตรี ศิลปะ อาสาสมัคร งานชุมนุม หรือ กิจกรรมนอกห้องเรียนโดยสมบูรณ์

สำหรับหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับบัณฑิตครูในครั้งนี้ ถือว่าเป็นประเภทหลักสูตรเสริม (Enrichment Curriculum)

หลักสูตรเสริม

หลักสูตรเสริม (Enrichment Curriculum) หมายถึง การออกแบบประสบการณ์และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ “ขยาย” และ “เพิ่มคุณค่า” ให้กับเนื้อหาหลักสูตรปกติ โดยเน้นความสนใจเฉพาะตัวของผู้เรียน การสร้างโอกาสเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง แตกต่าง และท้าทาย อีกทั้งสนับสนุนการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการแก้ปัญหา และการลงมือปฏิบัติอย่างอิสระ นักหลักสูตรที่มีชื่อเสียงได้ให้นิยามหลักสูตรเสริม ไว้ดังนี้

Taba (1962) ระบุว่า หลักสูตรเสริมเน้นกระบวนการเบื้องต้นเพื่อบูรณาการการเรียนรู้แบบสอบถาม (Inquiry) การวางแผนหลักสูตรที่ปรับเปลี่ยนตามความต้องการของผู้เรียน (Dynamic Curriculum) โดยให้กิจกรรมเสริมเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความคิดขั้นสูงและความสามารถเชิงสร้างสรรค์

Renzulli (2021) เสนอ Schoolwide Enrichment Model (SEM) ซึ่งเน้นกิจกรรมที่ตอบสนองความถนัดและความสนใจของผู้เรียน เน้นการบูรณาการเนื้อหาและกิจกรรมขั้นสูงไปพร้อมกับการพัฒนาทักษะอิสระและแรงจูงใจในระดับลึก โดยแบ่งเป็นสามกลุ่มหลัก ได้แก่ การสำรวจ (Type I), การฝึกอบรมทักษะเฉพาะ (Type II), และการสร้างงานโครงงานวิจัย (Type III)

Reis (2021) มองว่าหลักสูตรเสริมศักยภาพ ต้องส่งเสริม “ความท้าทายและความสนุก” ในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสแสดงศักยภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และการพัฒนาอัตลักษณ์ เป็นระบบที่ช่วยยกระดับมาตรฐานและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนทั้งกลุ่มปกติและกลุ่มอัจฉริยะ

ในขณะที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551; อรุณข ลิมตศิริ, 2564) ระบุว่า หลักสูตรเสริม หมายถึง หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อจุดมุ่งหมายเฉพาะ เช่น เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการปฏิบัติงานหรือพัฒนาศักยภาพเฉพาะด้านของผู้เรียน มักมีระยะเวลาไม่ยาวนานและเน้นการบูรณาการประสบการณ์เฉพาะทาง เป็นโปรแกรมเพิ่มเติมจากหลักสูตรแกนกลาง ใช้ตอบสนองความต้องการจำเพาะของผู้เรียนหรือกลุ่มเป้าหมาย

สรุปได้ว่า หลักสูตรเสริม (Enrichment Curriculum) คือ กระบวนการเสริมสร้างโอกาสการเรียนรู้ที่ล้ำลึกและท้าทาย นอกเหนือจากสาระหลักสูตรปกติ โดยเน้นความสนใจเฉพาะตัว เปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะในรูปแบบที่แตกต่างและสอดคล้องกับศักยภาพสูงสุดของแต่ละบุคคล สำหรับหลักสูตรเสริมในบริบทไทย คือ หลักสูตรที่ออกแบบเป็นพิเศษเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ทักษะ คุณลักษณะ หรือสมรรถนะเฉพาะด้านของผู้เรียน ผ่านกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น ปฏิบัติได้จริง และเน้นการพัฒนารอบด้านอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ ครอบคลุมตั้งแต่หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม สื่อและแหล่งเรียนรู้ ไปจนถึงการประเมินผลที่ชัดเจน

ความเชื่อมโยงของหลักสูตรเสริมกับปรัชญาการศึกษา

หลักสูตรเสริม (Enrichment Curriculum) มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับปรัชญาและปรัชญาการศึกษา โดยปรัชญา “ปรากฏการณ์นิยม” (Pragmatism) ริเริ่มโดย Peirce (1839-1914) และ James (1842-1910) วางรากฐานปรัชญาว่า “ความจริง” คือ สิ่งที่ใช้แก้ปัญหาได้จริงในชีวิต เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงและผลลัพธ์ที่ปฏิบัติได้ ต่อมาปรัชญาการศึกษา “พิพัฒน์นิยม” (Progressivism) ถูกนำไปปรับใช้ในการศึกษาผ่าน John Dewey (1859-1952) โดยเน้นผู้เรียน

เป็นศูนย์กลางเรียนรู้ผ่านกิจกรรมและประสบการณ์ ไม่ใช่การท่องจำ เน้นการคิดแก้ไขปัญหาแบบมีส่วนร่วม Dewey ยึดแนว Pragmatism เป็นรากฐานของ Progressivism

โดยเฉพาะอย่างยิ่งปรัชญาการศึกษา "พิพัฒน์นิยม" (Progressivism) ซึ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง การแก้ปัญหา และการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน โดยปรัชญาพิพัฒน์นิยม (Progressivism) มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะการเติบโต การเปลี่ยนแปลง และความก้าวหน้าในสังคม เน้นการเรียนรู้ควรยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (student-centered) ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรง การแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการทำงานร่วมกัน ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมจริง (experiential learning) การอภิปราย และโครงงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริง และมีเป้าหมายคือการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมสำหรับการมีส่วนร่วมในสังคมประชาธิปไตย และการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยทั้ง 2 ปรัชญามีจุดต่างกัน ดังนี้

ตาราง 1 แสดงจุดต่างระหว่างปรัชญาปรากฏการณ์นิยม (Pragmatism) และ ปรัชญาพิพัฒน์นิยม (Progressivism)

ประเด็น	พิพัฒน์นิยม (Progressivism)	ปรากฏการณ์นิยม (Pragmatism)
จุดเน้น	ความก้าวหน้าและการพัฒนาการของมนุษย์และสังคม	ความเป็นประโยชน์และการใช้จริงของความรู้
เป้าหมาย	การเตรียมผู้เรียนให้เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพในสังคมประชาธิปไตย	การแก้ปัญหาและปรับตัวในสถานการณ์จริง
รากฐาน	มีรากฐานจากปรากฏการณ์นิยมและแนวคิดสังคม	เน้นประสบการณ์ตรงและการทดลองทางวิทยาศาสตร์
การเปลี่ยนแปลง	มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาสังคม	มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์และประสบการณ์
ตัวอย่างกิจกรรม	โครงงาน กลุ่มอภิปราย กิจกรรมสร้างสรรค์	การทดลอง การแก้ปัญหา การประเมินผลจากการปฏิบัติจริง

สำหรับ จุดเหมือนระหว่างสองปรัชญา ทั้งสองปรัชญาต่างให้ความสำคัญกับ "ประสบการณ์ตรง" และ "การเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ" เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายและกระบวนการเรียนรู้ ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตจริง และมีอิทธิพลต่อแนวคิดหลักสูตรกิจกรรมและการเรียนการสอนแบบโครงงาน

สรุปได้ว่า ทั้งปรัชญาพัฒนานิยมและปรัชญาปรากฏการณ์นิยมต่างก็ปฏิเสธการเรียนรู้แบบท่องจำ และเน้นการเรียนรู้ที่มีความหมายและเชื่อมโยงกับชีวิตจริง แต่พิพัฒนานิยมจะเน้นมิติทางสังคมและการเปลี่ยนแปลง ขณะที่ปรากฏการณ์นิยมจะเน้นความจริงที่เกิดจากประสบการณ์และการใช้งานจริงของความรู้ โดยบทบาทของปรัชญาในการพัฒนาหลักสูตร คือการเป็น "เข็มทิศ" ในการกำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกเนื้อหา ออกแบบกิจกรรม และประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อให้การจัดการศึกษามีความชัดเจน สมเหตุสมผล และตอบสนองต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน จากปรัชญาการศึกษาทั้ง 2 ดังกล่าว นำมาสู่การออกแบบหลักสูตรเสริม ดังนี้

หลักสูตรเสริมช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน และการตัดสินใจ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของปรัชญาการศึกษาสายพิพัฒนานิยมและปรากฏการณ์นิยม การออกแบบกิจกรรมในหลักสูตรจะยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง การประเมินผลในหลักสูตรกิจกรรมจะเน้นการประเมินจากการปฏิบัติจริง (performance-based assessment) และการสะท้อนคิดของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Dewey และปรัชญาการศึกษาสมัยใหม่

ลักษณะเด่นของหลักสูตรเสริม

หลักสูตรเสริมมีลักษณะเด่น ในประเด็นของลักษณะกิจกรรม หลักของการออกแบบการประเมินผล และบทบาทครูและผู้เรียน ดังต่อไปนี้

การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหลากหลายประเภท เช่น กิจกรรมทางกาย: การออกกำลังกาย กีฬา กิจกรรมสุขาภิบาล กิจกรรมสร้างสรรค์: ศิลปะ ดนตรี งานฝีมือ กิจกรรมชุมชน: โครงการบริการสังคม กิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อม กิจกรรมวิชาการเชิงปฏิบัติ: การทดลองวิทยาศาสตร์ โครงการงาน

หลักการออกแบบอิงตามความสนใจและความต้องการของผู้เรียน (Interest-based) ส่งเสริมการทำงานกลุ่มและการมีส่วนร่วม (Collaborative learning) ผสมผสานทักษะชีวิต (Life skills) เข้ากับเนื้อหาวิชาการ

การประเมินผล ใช้วิธีการประเมินแบบปฏิบัติจริง (Performance-based assessment) เช่น โครงการ ผลงานสร้างสรรค์ เน้นการประเมินกระบวนการทำงานมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Process-oriented evaluation)

บทบาทครูและผู้เรียน ครู เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) และออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ส่วนผู้เรียน มีอิสระในการเลือกกิจกรรม วางแผน และสะท้อนความคิด (Self-directed learning)

องค์ประกอบของหลักสูตรเสริม

จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัย พบว่า การกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรเสริมนั้น ใช้หลักการและแนวทางคล้ายคลึงกับการกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตร ดังนั้น ผู้วิจัย จึงทำการศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตร/หลักสูตรเสริมจากนักวิชาการด้านหลักสูตรจากในประเทศ และต่างประเทศ ดังนี้

Hilda Taba (1962) ได้ระบุองค์ประกอบของหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. การวินิจฉัยความต้องการผู้เรียน (Diagnosis) ศึกษาความสนใจและความต้องการของผู้เรียนก่อนออกแบบหลักสูตร
2. การจัดองค์ประกอบหลักสูตร (Content Organization) จัดเนื้อหาเป็นหน่วยการเรียนรู้ ที่บูรณาการความรู้และทักษะ
3. กิจกรรมการเรียนรู้ (Learning Activities) ใช้กิจกรรมกลุ่ม โครงงาน และการแก้ปัญหา ในสถานการณ์จริง
4. การประเมินผล (Evaluation) ประเมินผ่านการสังเกต พอร์ตโฟลิโอ และการสะท้อนคิด

Ralph Tyler (1962) ได้ระบุองค์ประกอบของหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ (Objectives) เป็นการกำหนดจากความต้องการผู้เรียนและสังคม ผ่านการวิเคราะห์บริบท
2. เนื้อหา (Content) เลือกเนื้อหาที่ส่งเสริมการคิดขั้นสูงและทักษะการแก้ปัญหา
3. ประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experiences) ออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ
4. การประเมินผล (Evaluation) วัดผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด เน้นการปรับปรุงหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง

John Kerr (1968) ได้ระบุองค์ประกอบของหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ (Objectives) เป็นการกำหนดเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่สังเกตได้
2. ความรู้ (Knowledge) เป็นการเลือกความรู้ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ
3. ประสบการณ์โรงเรียน (School Experiences) เป็นการออกแบบกิจกรรมนอกห้องเรียน ที่ส่งเสริมทักษะสังคมและภาวะผู้นำ

4. การประเมินผล (Evaluation) ใช้แบบทดสอบมาตรฐานและประเมินจากผลงาน

จรัส บัวศรี (2532) ได้ระบุองค์ประกอบของหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายหลักสูตร (Curriculum Aims) เป็นการกำหนดทิศทางหลักสูตรให้สอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาและนโยบายของชาติ

2. เนื้อหาและประสบการณ์ (Content & Experiences) เน้นประสบการณ์ตรงที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง และส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์

3. ยุทธศาสตร์การสอน (Instructional Strategies) ออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนมีบทบาทกระตือรือร้น (Active Learning)

4. การประเมินผล (Evaluation) ประเมินทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการจัดการเรียนรู้ บุญชม ศรีสะอาด (2555) ได้ระบุองค์ประกอบของหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. จุดประสงค์ (Aims) เป็นการกำหนดคุณลักษณะที่คาดหวังของผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ

2. เนื้อหา (Content) เป็นการบูรณาการความรู้ ทักษะกระบวนการ และค่านิยมอันพึงประสงค์

3. กระบวนการจัดการเรียนรู้ (Instructional Process) เป็นการใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย เน้นการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม

4. การประเมินผล (Evaluation) เป็นการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment) และใช้ผลประเมินพัฒนาหลักสูตร

ชนันท์ ธาตุทอง (2550) ได้ระบุองค์ประกอบของหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. ความมุ่งหมาย (Objectives) เป็นการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจน สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและสังคม

2. เนื้อหาวิชา (Content) เป็นการกำหนดสาระความรู้และประสบการณ์ที่จำเป็นต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและการแก้ปัญหา

3. การนำหลักสูตรไปใช้ (Implementation) เป็นการกำหนดวิธีการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ และสื่อการสอนที่เน้นการลงมือปฏิบัติ

4. การประเมินผล (Evaluation) เป็นการกำหนดประเมินทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ โดยเน้นการสะท้อนคิดและการปรับปรุง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539) ตามคู่มือแนวทางการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น กำหนดองค์ประกอบของ “หลักสูตรเสริม” หรือวิชาเพิ่มเติมว่าควรมี ดังต่อไปนี้

1. หลักการ (Principle)

อธิบายแนวคิดพื้นฐานและเหตุผลของหลักสูตรเสริม เช่น ความสำคัญต่อท้องถิ่นหรือกลุ่มเป้าหมาย การเชื่อมโยงกับคุณค่าพื้นฐานหรือความต้องการจำเพาะในชุมชน เสนอภาพรวมว่าหลักสูตรเสริมนี้จะตอบโจทย์อะไร

2. จุดมุ่งหมาย (Objectives)

ระบุเป้าหมายหรือผลสัมฤทธิ์ที่หลักสูตรคาดหวังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนโดยตรง เช่น ความรู้ ทักษะ เจตคติ หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งควรชัดเจน วัดผลได้ และสัมพันธ์กับหลักการ

3. เนื้อหา/โครงสร้าง (Content/Structure)

กำหนดหัวข้อ สาระสำคัญ หรือชุดประสบการณ์ที่จะจัดให้ผู้เรียน อาจารย์เป็นหน่วย การเรียนรายสัปดาห์ รายกิจกรรม หรือประเด็นหลักที่ต้องครอบคลุม เน้นเนื้อหาที่ตรงและจำเป็น เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์

4. การจัดประสบการณ์/กิจกรรม (Learning Experiences/Activities)

วางแผนประเภทกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่จะใช้ เช่น การทดลอง การสังเกต การอภิปราย การฝึกปฏิบัติจริง หรือโครงงานวิจัยย่อย เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ลงมือทำ และนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของหลักสูตร

5. การวัดผลและประเมินผล (Assessment & Evaluation)

กำหนดวิธีเก็บข้อมูล/ประเมินผลลัพธ์ของผู้เรียนและหลักสูตร เช่น การใช้แบบทดสอบ การสังเกตพฤติกรรม แบบบันทึกกิจกรรม สัมภาษณ์ หรือประเมินตนเอง ควรเชื่อมโยงโดยตรงกับจุดมุ่งหมายและเหมาะสมกับลักษณะกิจกรรม

วัลลยา ธรรมอภิบาล (2555) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะ” ได้ระบุว่า หลักสูตรเสริมควรมีองค์ประกอบสำคัญชัดเจน ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ วิธีการ/กระบวนการสอน และการวัดผลประเมินผล โดยเน้นการบูรณาการประสบการณ์ตรง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมจริง การสะท้อนคิด และการใช้ตัวแบบที่เป็นจริงและสถานการณ์ใกล้เคียง ทำให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางคุณลักษณะและเกิดพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจน

ตาราง 2 แสดงการวิเคราะห์ความถี่องค์ประกอบหลักสูตรเสริม

องค์ประกอบ หลักสูตร	Taba (1962)	Tyler (1962)	Kerr (1968)	อรรถ (2532)	บุญชม (2555)	ฉันท (2550)	กรมวิชาการ (2539)	วัลลยา (2555)
1. หลักการ	-	-	-	-	-	-	✓	✓
2. วัตถุประสงค์/ จุดมุ่งหมาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. เนื้อหา	✓ (การจัด องค์ประกอบ)	✓	✓	✓ (เนื้อหาและ ประสบการณ์)	✓	✓	✓	✓
4. แนวทาง การจัดกิจกรรม	✓	✓	✓ (ประสบการณ์ โรงเรียน)	✓ (เนื้อหา ประสบการณ์ และยุทธศาสตร์ การสอน)	✓ (กระบวนการ จัดการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรม)	✓ (การนำไป ใช้)	✓	✓
5. การวัดและ ประเมินผล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

จากตารางวิเคราะห์ความถี่องค์ประกอบหลักสูตรกิจกรรมข้างต้น สามารถสรุปองค์ประกอบหลักสูตรกิจกรรมได้ 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. หลักการ เป็นการแนวคิดพื้นฐานและเหตุผลของหลักสูตรเสริม (กรมวิชาการ, 2539; วัลลยา ธรรมอภิบาล, 2555)
2. วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกิจกรรม พบในทุกแหล่งอ้างอิง โดย Tabá (1962) ใช้ "การวินิจฉัยความต้องการผู้เรียน" เป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดวัตถุประสงค์
3. เนื้อหา พบในทุกแหล่งอ้างอิง โดย Tabá (1962) เน้น "การจัดองค์ประกอบเนื้อหา" ในขณะที่นักวิจัยของไทยเน้นการบูรณาการความรู้และประสบการณ์
4. แนวทางการจัดกิจกรรม พบในทุกแหล่งอ้างอิง แต่มีชื่อเรียกแตกต่างกัน โดย Tabá (1962) เรียกว่า กิจกรรมการเรียนรู้ Tyler (1962) เรียกว่า ประสบการณ์การเรียนรู้ ในขณะที่ Kerr (1998) เรียกว่า ประสบการณ์โรงเรียน ส่วนนักวิชาการของไทย เรียกว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้/การนำไปใช้ เป็นต้น
5. การวัดและประเมินผล พบในทุกแหล่งอ้างอิง เน้นทั้งการประเมินทั้งกระบวนการและผลลัพธ์

สำหรับงานวิจัยนี้ ได้สรุปองค์ประกอบของหลักสูตรเสริม เป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรม และการวัดและประเมินผล โดยเหตุผลที่ผู้วิจัยเพิ่มองค์ประกอบ “ความสำคัญ” ของหลักสูตรเสริม เนื่องจากการชี้ทิศทางและสร้างความตระหนัก การระบุ “ความสำคัญ” ช่วยกำหนดกรอบแนวคิดและให้เห็นถึงปัญหาสถานการณ์ หรือความต้องการเฉพาะที่เป็นแรงจูงใจสำคัญของการพัฒนาหลักสูตรเสริม การเริ่มต้นหลักสูตรด้วยการชี้แจงความสำคัญ จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักสูตรเสริม ตระหนักถึงคุณค่า ความจำเป็น และเป้าหมายในระดับที่ลึกซึ้งกว่าการกำหนดเพียงจุดมุ่งหมาย นอกจากนั้น ยังรองรับเจตนารมณ์ของนโยบายและมาตรฐานวิชาชีพในกรณีหลักสูตรเสริมที่อิงกับกิจกรรมเสริมความเป็นครู และจิตวิทยาเชิงบวก การนำเสนอ “ความสำคัญ” ทำให้เห็นว่าเนื้อหาและกิจกรรมที่เลือก มีเหตุผลรองรับตามบริบทสังคมยุคใหม่และมาตรฐานวิชาชีพของคุรุสภา 2568 ช่วยให้หลักสูตรได้รับการยอมรับและความร่วมมือจากทุกฝ่าย

การประเมินผลหลักสูตรเสริม (Evaluation of Curriculum)

การประเมินหลักสูตรเสริม (Methods and Tools for Curriculum Evaluation) มีความสำคัญในการตรวจสอบว่าหลักสูตรนั้นสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้หรือไม่ วิธีการประเมินหลักสูตรเสริมและเครื่องมือที่นิยมใช้ มีดังนี้

1. Tyler's Objectives-Based Evaluation Model เน้นการประเมินว่าผลลัพธ์ของหลักสูตรสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือไม่ โดยพิจารณาจากการกำหนดวัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การดำเนินการ (Implement) และการประเมินผลลัพธ์ (Outcomes) ซึ่งเหมาะสำหรับหลักสูตรที่ต้องการเน้นผลลัพธ์ตามเป้าหมายชัดเจน เช่น หลักสูตรเสริมที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะหรือทักษะสำคัญเฉพาะ

2. CIPP Evaluation Model (Stufflebeam) เน้นการประเมินสี่ด้านสำคัญ ได้แก่ บริบท (Context) ปัจจัยนำเข้า (Input) กระบวนการ (Process) และผลผลิต (Product) เป็นการประเมินเพื่อปรับปรุง โดยมักใช้ประเมินทั้งระบบ และเน้นปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรเสริมอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลรายมิติช่วยสังเคราะห์ปัญหา จุดแข็ง-อ่อน ซึ่งเหมาะกับการพัฒนานวัตกรรมหรือกิจกรรมใหม่

3. Stake's Countenance (Responsive) Model เน้นประเมินทั้งส่วนวางแผน (Intents) และผลที่เกิดขึ้น (Outcomes) โดยเน้นการเปรียบเทียบความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายและผลลัพธ์ รวมถึงบริบทการนำไปใช้จริง เหมาะกับหลักสูตรเสริมที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพการจัดกิจกรรม การรับรู้และความพึงพอใจหรือข้อเสนอแนะจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

4. Scriven's Goal-Free Evaluation Model ผู้ประเมินจะไม่ทราบเป้าหมายหลักสูตรล่วงหน้า มุ่งค้นหาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงโดยตรง เพื่อหลีกเลี่ยงอคติของผู้ออกแบบหลักสูตร เหมาะกับหลักสูตรเสริมที่ต้องการรู้ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมหรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ตั้งเป้าไว้ล่วงหน้า เปิดพื้นที่ค้นพบผลกระทบใหม่ ๆ

5. Kirkpatrick's Four-Level Model เน้นการประเมิน 4 ระดับ คือ ปฏิกริยา (Reaction), การเรียนรู้ (Learning), พฤติกรรม (Behavior) และผลลัพธ์ (Results) นิยมในการประเมินโปรแกรมอบรมและหลักสูตรระยะสั้นหรือเสริม เช่น การประเมินความพึงพอใจและผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกิจกรรมเสริม

สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ เลือกใช้โมเดลการประเมิน Kirkpatrick's Four-Level Model ในการประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) สำหรับนิสิตครู เนื่องจากโมเดลประเมินนี้ตอบโจทย์ความครบถ้วนของการเปลี่ยนแปลงทุกระดับ Kirkpatrick's Four-Level Model ถูกออกแบบให้ครอบคลุมทั้งการประเมินเชิงกระบวนการและผลลัพธ์ เช่นเดียวกับเป้าหมายของหลักสูตรเสริม ซึ่งต้องการรู้มากกว่าความพึงพอใจหรือความรู้ที่ได้รับ แต่ยังก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและผลกระทบในชีวิตจริง นอกจากนี้ยังเหมาะกับลักษณะ “หลักสูตรกิจกรรมเสริม” โดยปกติ โมเดลนี้นิยมใช้ในการประเมินหลักสูตรฝึกอบรมและกิจกรรมเสริมที่เน้นพัฒนาคุณลักษณะ ทักษะ และ soft skills โดยเฉพาะประเด็นอย่าง “PsyCap” ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางจิตวิทยา Kirkpatrick จึงตอบโจทย์การประเมินผลทั้งที่เป็น “รูปธรรม” (คะแนน effect size, การปรับเปลี่ยนทักษะ) และ “นามธรรม” (แรงบันดาลใจ เจตคติ การสะท้อนคิด) อีกทั้งโมเดลการประเมินนี้เชื่อมโยงวิธีการวัดที่หลากหลาย ใช้วิธีการประเมินที่แตกต่าง ครอบคลุมทั้งความพึงพอใจ (Survey, Questionnaire) การเรียนรู้ (Pre-post Test, Effect Size) การเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม (Self-reflection, Portfolio) ผลกระทบระยะยาว (Self-assessment of life and career skills in 5 มิติ) ซึ่งเหมาะสมและตรงกับข้อมูลประกอบที่มี ที่สำคัญเป็นการสนับสนุนการพัฒนาหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือข้อค้นพบในแต่ละระดับสามารถนำมาสะท้อน ปรับปรุงกิจกรรมเสริมเนื้อหา และกลยุทธ์การฝึกอบรมได้ตรงจุด เช่น หากพบว่านิสิตไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แม้พึงพอใจและเรียนรู้เนื้อหา ก็สามารถทบทวนรูปแบบกิจกรรมและวิธีติดตามผล

แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ใหม่ทางจิตวิทยาที่เพิ่งพัฒนามาได้ไม่นานนัก แต่ก็สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในแวดวงนักจิตวิทยาได้มาก เพราะเป็นการเปลี่ยนกระบวนทัศน์การพัฒนามนุษย์จากการค้นหาและแก้ไขข้อบกพร่องไปยังการเสริมสร้างความสุข ความงอกงาม เติบโต

ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก

ศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกเป็นสาขาทางวิชาการที่มุ่งค้นคว้าและสำรวจจุดแข็งต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาของบุคคล กลุ่ม หรือองค์กร โดยมีพื้นฐานจากความเข้าใจว่ามนุษย์ล้วนเฝ้าหาความหมาย ความสมบูรณ์ และความเจริญงอกงามในชีวิต ทั้งนี้มีข้อมูลเชิงประจักษ์และองค์ความรู้ใหม่ๆ สนับสนุนอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในแวดวงส่วนบุคคล การศึกษา ครอบครัว สถานประกอบการ จนถึงการเสริมศักยภาพทางสังคมในระดับต่าง ๆ Seligman, & Csikszentmihalyi (2000) ระบุว่าจิตวิทยาเชิงบวกอภิปรายเรื่องประสบการณ์ภายใน เช่น ความสุข ความพึงพอใจจากอดีต ความหวังต่ออนาคต การมองเชิงบวกและสภาวะ “flow” รวมถึงการขยายไปยังคุณลักษณะแห่งปัจเจกบุคคล เช่น ความกล้าหาญ การให้อภัย ความคิดสร้างสรรค์ และต่อยอดถึงระดับกลุ่ม เช่น ความรับผิดชอบต่อสังคม จิตสาธารณะ และการเป็นสมาชิกที่สร้างสรรค์ในสังคม Sheldon, & King (2001) ให้ความหมายว่าจิตวิทยาเชิงบวกศึกษาคุณธรรมและความแกร่งของมนุษย์ในเชิงวิทยาศาสตร์ โดยเน้นการวิเคราะห์ลักษณะที่เป็นจริงและพัฒนาได้จริง ส่วน Gable, & Haidt (2005) มองว่าเป็นการสำรวจปัจจัยและกระบวนการที่ก่อให้เกิดศักยภาพสูงสุดและผลักดันการเติบโตอย่างเต็มที่ในแต่ละบุคคลหรือองค์กร สำหรับ Peterson (2008) ขยายความว่า จิตวิทยาเชิงบวก คือ ศาสตร์และการปฏิบัติที่ส่งเสริมและเสริมสร้างจุดแข็ง รวมถึงมุ่งเติมเต็มชีวิตมนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งในด้านการพัฒนาคุณค่าและการแก้ไขข้อบกพร่อง

จากนิยามข้างต้น สาระสำคัญร่วมกันของการให้ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก คือ การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่เน้นการยกระดับคุณลักษณะของมนุษย์เพื่อสนับสนุนการมีชีวิตที่เปี่ยมสุขและมีคุณค่า โดยไม่ได้ละเลยการดูแลและเยียวยาความเจ็บปวดทางจิตใจ

พัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดทางจิตวิทยาที่มุ่งพัฒนาศักยภาพผ่านการเน้นจุดแข็งและศักยภาพของแต่ละบุคคล ได้รับการต่อยอดมาจากรากฐานของจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ซึ่งให้ความสำคัญกับการค้นหาแรงขับเคลื่อนและแรงจูงใจชีวิตในผู้ที่ไม่ได้มีความผิดปกติทางจิต (Maslow, 1954) ในยุคปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างมาก เนื่องจากจิตวิทยาแบบเก่าเน้นเรื่องอาการผิดปกติและการเยียวยา มากกว่าการเสริมสร้างศักยภาพ จึงมักขาดการวางแผนป้องกันและการวิเคราะห์สาเหตุรากของปัญหา (สุตารัตน์ ดันติวิวัฒน์, 2017, น. 279)

ก่อนหน้าการขยายขอบเขตของจิตวิทยาเชิงบวก สาขานี้เคยถูกกล่าวหาว่าไม่ใช่เรื่องใหม่ เสียทีเดียว เพราะมาสโลว์ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้ตั้งต้นของจิตวิทยามนุษยนิยมได้เสนอแนวคิดที่คล้ายกับจิตวิทยาเชิงบวกนานมาแล้ว ก่อนที่ Seligman จะมาให้คำอธิบายในวงกว้าง ดังข้อความที่ว่า “จิตวิทยาสามารถอธิบายด้านลบของคุณลักษณะมนุษย์ได้ดีมาก เราทราบเกี่ยวกับจุดอ่อน ความเจ็บป่วย และความผิดปกติของมนุษย์เป็นอย่างมาก แต่มองข้ามการเปิดเผยศักยภาพ แรงบันดาลใจ รวมถึงความก้าวหน้าในชีวิตของผู้คน ราวกับความรู้ด้านจิตวิทยาถูกจำกัดไว้เพียงด้านมืดและปัญหาทางจิต ทั้งที่ยังมีคุณลักษณะที่สวยงามและทรงพลังของมนุษย์อีกมาก” (Maslow, 1954, p. 354)

จิตวิทยาเชิงบวกได้เติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์ในยุคที่ Seligman ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน เขาสังเกตและตั้งคำถามระหว่างใช้ชีวิตกับลูกสาวถึงเป้าหมายที่แท้จริงของจิตวิทยา ซึ่งกลายเป็นจุดเปลี่ยนอันดับสำคัญ เขามุ่งสร้างกระบวนทัศน์ใหม่ให้งานจิตวิทยา มุ่งเน้นการส่งเสริมการเติบโตและความสมบูรณ์ของคน ไม่ใช่เพียงการรักษาความผิดปกติ (Seligman, 1999) เขาเน้นว่า “หลังสงครามโลกครั้งที่สองเป็นต้นมา สาขาจิตวิทยาถูกกำกับโดยกรอบคิดแบบคลินิกเน้นการรักษา แต่ล้มเหลวในการเติมเต็มความสมบูรณ์และการเติบโตของมนุษย์ ทั้งที่การเสริมสร้างจุดแข็งเป็นหัวใจหลักของการบำบัดและการเติบโต” (Seligman, 2002b) ด้วยวิสัยทัศน์นี้ Seligman ได้ร่วมงานกับนักวิชาการชั้นนำอีกหลายคน เช่น Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson, George Vaillant จนเกิดการจัดตั้งศูนย์จิตวิทยาเชิงบวก ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย และขยายไปวอชิงตันดีซี กระตุ้นให้ American Psychologist ตีพิมพ์วารสารพิเศษเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกโดยเฉพาะ รวมถึงการก่อตั้งวารสาร Journal of Positive Psychology ในปี 2006 รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายนักวิชาการ เช่น Snyder, Csikszentmihalyi, Diener, Jamieson, Peterson, Vaillant, Fredrickson, Haidt และ Segerstrom ซึ่งรวมตัวกันเป็นสมาคม International Positive Psychology Association (IPPA) และสมาคมระดับชาติในประเทศต่าง ๆ ครอบคลุมทวีปต่าง ๆ หลายแห่งทั่วโลก

ในเว็บไซต์สมาคมจิตวิทยาเชิงบวกนานาชาติยังมีแหล่งข้อมูล การประชุมและแขนงการเรียนรู้หลากหลาย เช่น งานสัมมนาออนไลน์ Webinars และการฝึกอบรมเฉพาะแขนง เช่น ด้านสุขภาพ องค์กร การศึกษา หรือคลินิก ส่งผลให้จิตวิทยาเชิงบวกขยายอิทธิพลในสาขาต่าง ๆ จนกลายเป็นประเด็นที่น่าจัดตั้งเป็นแขนงเฉพาะของสมาคมจิตวิทยาอเมริกันหรือไม่ อย่างไรก็ตาม องค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำไปต่อยอดในทุกสาขาโดยไม่จำกัดเฉพาะแขนงเดียวเท่านั้น ดังนั้นจิตวิทยาเชิงบวกจึงกลายเป็นศาสตร์ที่มีบทบาทในระดับสากล มีเครือข่ายองค์กร วิธีการเผยแพร่องค์ความรู้ และการใช้ประโยชน์ในบริบทหลากหลาย โดยเน้นการเติมเต็มและสนับสนุนศักยภาพด้านดีของมนุษย์ควบคู่กับกระบวนการเยียวยาและการเติบโต

ประเภทของจิตวิทยาเชิงบวก

Smith (2008 as cited in Hefferon, & Boniwell, 2011) ได้จัดประเภทของจิตวิทยาเชิงบวกออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ **จิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคล จิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มและจิตวิทยาเชิงบวกระดับสังคม** โดยอิงจากความหมายของจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นศาสตร์ที่แสดงถึงความเข้มแข็งและความองกงามของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์ของศาสตร์ คือ การทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ดีงามในตัวบุคคล ในชีวิตและอะไรก็ตามที่จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่องกงาม ซึ่งจากความหมายข้างต้นทำให้ Smith (2008 as cited in Hefferon, & Boniwell, 2011) ได้รวบรวมคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงความเข้มแข็งและความองกงามของมนุษย์และแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. **จิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคล** จิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคล สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภทย่อย ได้แก่ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive individual traits) และ 2) ประสบการณ์ส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive subjective experience) โดยคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกนั้น หมายถึง คุณลักษณะที่ติดตัวบุคคลมา อาจจะติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดและสามารถพัฒนาให้องกงามได้ ส่วนประสบการณ์ส่วนบุคคลเชิงบวกเป็นการรับรู้ของบุคคลด้านประสบการณ์ในชีวิตและการรับรู้มิติด้านอารมณ์ ดังตัวอย่างในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงตัวอย่างคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคลซึ่งจำแนกได้ 2 ประเภทย่อย คือ คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกและประสบการณ์ส่วนบุคคลเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคล	
คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก	ประสบการณ์ส่วนบุคคลเชิงบวก
• ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) • ความรัก (Love)	• ความลื่นไหล (Flow) • การเป็นผู้สูงอายุเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคล

• ความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility)	• สุขภาวะส่วนบุคคล (Subjective well-being)
• การให้อภัย (Forgiveness)	• โภชนาการเชิงบวก (Positive Nutrition)
• ความหวัง (Hope)*	• อารมณ์เชิงบวก (Positive emotion)
• ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)	• ความรู้สึกสนุกสนาน (Joy)
• ความกล้าหาญ (Courage)	• ความพึงพอใจ (Contentment)
• จิตวิญญาณ (Spirituality)	• การออกกำลังกาย
• ความศรัทธา (Faith/Belief)	
• ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์	
• วิกฤติ (Posttraumatic growth)	
• การฟื้นฟูทางใจ (Resilience)*	
• การมีสติ (Mindfulness)	
• การเป็นผู้สูงอายุเชิงบวก (Positive ageing)	
• การรับมือกับปัญหาเชิงบวก (Positive coping)	
• การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy)*	
• การมองโลกในแง่ดี (Optimistic)*	

* **หมายเหตุ** เป็นกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคล ที่เรียกว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology capital: PsyCap)

2. จิตวิทยาเชิงบวกในฐานะของการจัดกระทำ (Intervention) หมายถึง กระบวนการแทรกแซง พัฒนาบุคคลที่มีเป้าหมายให้บุคคลเกิดความงอกงามเติบโตทางใจ มุ่งเน้นการพัฒนาจุดแข็งของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการแทรกแซงหรือพัฒนาบุคคลใด ๆ ก็ตาม ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความงอกงามเติบโตทางใจของมนุษย์ สามารถจัดเป็นจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะของการจัดกระทำได้ทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น การบำบัดแบบเน้นจุดแข็ง (Strength based therapy) จิตบำบัดแบบอัตถิภาวนิยม หรือมนุษยนิยม จิตบำบัดแบบซาเทียร์ สุนทรียสาธก (Appreciative inquiry) การจัดการศึกษาเชิงบวก (Positive education) การโค้ชแบบเน้นจุดแข็ง เป็นต้น

3. จิตวิทยาเชิงบวกระดับสังคม หมายถึง จิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับระดับสังคม เชิงบวก หรือชุมชนเชิงบวก ได้แก่ สำนักของพลเมือง (Civic virtue) จริยธรรมในการทำงาน ความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์ (Diversity) ความเป็นธรรมทางสังคม (Social justice) ความรับผิดชอบต่อสังคมหรือสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางสังคม (Social well-being) สิ่งแวดล้อมเชิงบวก (Positive environment) เป็นต้น

แม้ว่าการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกในปัจจุบัน จะเน้นหนักไปที่จิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีช่องว่างของความรู้อีกมากในการเติมเต็มศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มและระดับสังคมเพื่อค้นหาคุณลักษณะที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุขและเติบโตงอกงามได้มากขึ้นต่อไป

คุณประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวก

ประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีมากมาย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท แต่สามารถสรุปได้ ดังต่อไปนี้

จิตวิทยาเชิงบวกมีประโยชน์มากมายที่สามารถสรุปได้ดังนี้:

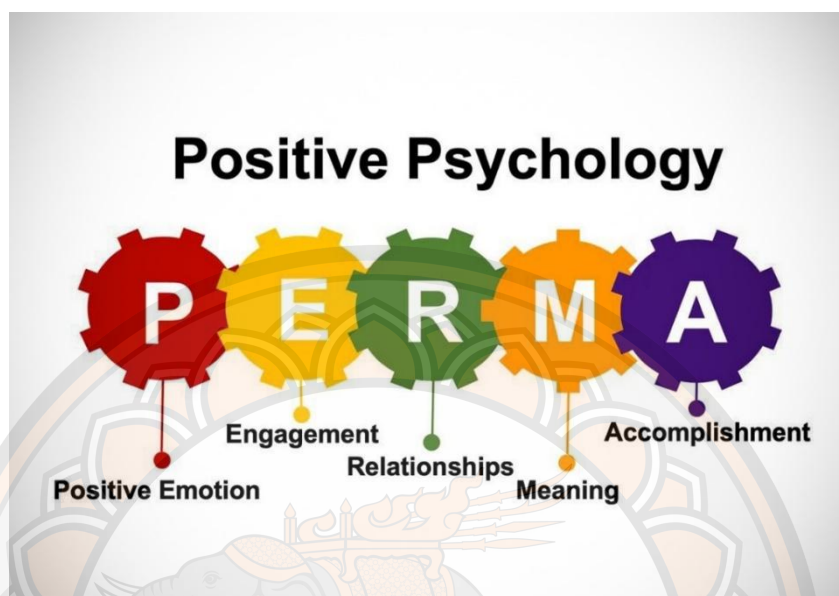
1. **สร้างความสมดุลในการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยา:** จิตวิทยาเชิงบวกเน้นการศึกษาคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความสุข ความรัก และการให้อภัย ซึ่งในอดีตมักถูกละเลย เนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาเน้นไปที่การแก้ปัญหาทางจิตมากกว่า (Heinrich, & Gullone, 2006; Lopez et al., 2019)
2. **ช่วยในการพยากรณ์หรือทำนายความผิดปกติทางจิตใจ:** การขาดคุณลักษณะเชิงบวก เช่น การยอมรับตนเองและความเป็นอิสระ ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ (Wood, & Joseph, 2010; Waters et al., 2021)
3. **ช่วยให้ก้าวผ่านความท้าทายได้ง่ายขึ้น:** อารมณ์เชิงบวกช่วยเสริมสร้างทรัพยากรส่วนบุคคลในการรับมือกับปัญหาและวิกฤติ เช่น การพัฒนาความยืดหยุ่นทางใจ (Fredrickson, 2001; Coulombe et al., 2020)
4. **พัฒนากระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อการเยียวยา:** จิตวิทยาเชิงบวกนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมและวิธีการที่ช่วยเพิ่มความสุขและการฟื้นฟูทางใจ เช่น การวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นบริบทเฉพาะ (Sakunpong et al., 2016; ชูติมา พงศ์วรินทร์, 2554)

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก

จะเห็นได้ว่าจิตวิทยาเชิงบวก เป็นศาสตร์ที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ในแวดวงจิตวิทยาไม่นานนัก แต่ก็มีผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่ตีพิมพ์ออกมาอย่างต่อเนื่องและนำไปสู่การพัฒนาแนวคิดหรือทฤษฎีที่อยู่เบื้องหลังศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวกมากขึ้นเรื่อย ๆ และยังไม่มีทฤษฎีใดที่ถือได้ว่าเป็นทฤษฎีหลักของศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวกอย่างชัดเจน

ทฤษฎีสุขภาวะ (Well-being theory: WBT) ตั้งแต่ Seligman บิดาของจิตวิทยาเชิงบวกได้พัฒนาศาสตร์ทางด้านนี้ในช่วงปีประมาณ 1990 เป็นต้นมา ได้สะสมองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกจากการวิจัยจนพัฒนามาเป็นทฤษฎีสุขภาวะ (Seligman, 2011) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีความเป็นพหุมิติ (Multidimension) ในการอธิบายสุขภาวะของผู้คนทั้งปัจเจกภายในและปัจจัย

ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและผู้คนรอบตัว โดย seligman ได้อธิบายถึงตัวบ่งชี้ของสุขภาวะมนุษย์ผ่านแนวคิดที่เรียกว่า PERMA แสดงดังภาพ 1



ภาพ 1 แสดงแนวคิด PERMA

ที่มา: <https://educomplus.eu/ka1-courses/perma-model-for-teacher-wellbeing-enhancing-emotional-and-psychological-health-in-education/>

แนวคิด PERMA ซึ่งเป็นแนวคิดที่อธิบายความสุข (Happiness) และสุขภาวะ (Well-being) ถูกพัฒนามาจากทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory: AHT) (Seligman, 2002a) โดยทฤษฎีความสุขที่แท้จริงนั้นได้อธิบายว่าความหมายของสุขภาวะสามารถนิยามได้เป็น 3 องค์ประกอบ (Domain) ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) และการสร้างความหมาย (Meaning) ต่อมา Seligman ได้เพิ่มอีก 2 องค์ประกอบของสุขภาวะเข้าไปเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากขึ้น คือ สัมพันธภาพ (Relationship) และความสำเร็จ (Accomplishment) Seligman (2011) จนกลายมาสู่แนวคิด PERMA ซึ่งเป็นตัวย่อขององค์ประกอบที่อธิบายสุขภาวะของบุคคล คือ P หมายถึง อารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) E หมายถึง ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) R หมายถึง สัมพันธภาพ (Relationship) M หมายถึง การสร้างความหมาย (Meaning) และ A หมายถึง ความสำเร็จ (Accomplishment)

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) อารมณ์เชิงบวกเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความสนุกสนาน ความสุข และความซาบซึ้งใจ อารมณ์เชิงบวกมีความสำคัญ

ต่อสภาวะและความพึงพอใจในชีวิต มันยังส่งผลให้เกิดการฟื้นฟูทางใจและมีสติที่ดีขึ้น รวมถึงผลการปฏิบัติงานที่สูงขึ้น นอกจากนี้ อารมณ์เชิงบวกยังมีบทบาทในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (Cohn, & Fredrickson, 2009; Coffey, Warren, & Gottfried, 2015; Trigwell, Elis, & Han, 2012)

2. ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) ความยึดมั่นผูกพันเป็นการเชื่อมโยงทางอารมณ์และความจดจ่อในกิจกรรมที่ทำ ความรู้สึกไหลลื่น (Flow) เป็นตัวอย่างของความยึดมั่นผูกพันที่สูงซึ่งส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีในงานหรือการเรียน นอกจากนี้ยังช่วยในการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิต (Csikszentmihalyi, 1990; Gabriele, 2008; Ruch et al., 2010; Vella-Brodrick et al., 2009)

3. สัมพันธภาพ (Relationships) สัมพันธภาพเป็นความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงทางสังคมและการได้รับการใส่ใจ สัมพันธภาพที่ดีจะส่งผลให้เกิดสภาวะที่ดีทั้งกายและใจ งานวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าสัมพันธภาพเชิงบวกสามารถช่วยให้บุคคลฟื้นฟูสุขภาพจิตได้ดีขึ้น เช่น การบำบัดผู้ติดยาเสพติด (Forgeard, Jayawickreme, Kem, & Seligman, 2011; Seligman, 2011; Sakunpong et al., 2016)

4. การสร้างความหมาย (Meaning) การสร้างความหมายเป็นการรับรู้ถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงความหมายของชีวิตจะช่วยให้มีความสุขมากขึ้น และในบางกรณีจะช่วยให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการทำงานที่ดีขึ้นด้วย (Seligman, 2011; Lee, Krause, & Davidson, 2017; Karatas, Uzun, & Tagay, 2021)

5. ความสำเร็จ (Accomplishment) ความสำเร็จเป็นการรับรู้ถึงการบรรลุเป้าหมายหรือความรู้สึกสำเร็จที่เกิดขึ้นในชีวิต ความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวันสามารถสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดสภาวะทางใจที่ดีขึ้นและช่วยให้บุคคลมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Seligman, 2011; Levasseur, Desrosiers, & Whiteneck, 2010; Juthavantana et al., 2021)

ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง (Broaden-and-Build Theory) ถูกพัฒนาโดย Barbara Fredrickson ในปี 2001 ซึ่งมุ่งเน้นไปที่ความสำคัญของอารมณ์เชิงบวก โดย Fredrickson เสนอว่าอารมณ์เชิงบวกมีบทบาทในการขยายแนวคิดและพฤติกรรมใหม่ ๆ รวมทั้งช่วยเสริมสร้างทรัพยากรส่วนบุคคลที่เป็นประโยชน์ต่อการรับมือกับปัญหา

1. การขยาย (Broaden) เมื่อบุคคลเกิดอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุขหรือความสงบ อารมณ์เหล่านี้จะช่วยขยายความคิดและเพิ่มโอกาสในการคิดเชิงสร้างสรรค์และการแสดงพฤติกรรมในรูปแบบใหม่ ๆ เช่น เมื่อรู้สึกสุข บุคคลอาจจะมีแนวโน้มในการมองหาวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างจากเดิม

2. การเสริมสร้าง (Build) การมีอารมณ์เชิงบวกอย่างต่อเนื่องจะช่วยเสริมสร้างทรัพยากรส่วนบุคคล เช่น ความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) ซึ่งทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหา และการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีขึ้น

3. วงจรของอารมณ์เชิงบวกและสุขภาวะ อารมณ์เชิงบวกไม่เพียงแต่ช่วยขยายความคิด แต่ยังเสริมสร้างทรัพยากรส่วนบุคคล ซึ่งนำไปสู่สุขภาวะที่ดีขึ้น และสุขภาวะที่ดีนี้จะส่งผลให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดวงจรที่ส่งเสริมกันต่อไป

การวิจัยที่สนับสนุนทฤษฎีนี้ เช่น Fredrickson, & Joiner (2002; Burns et al., 2008) แสดงให้เห็นว่าอารมณ์เชิงบวกสามารถทำนายการเผชิญปัญหาแบบเปิดใจกว้าง (Broad-minded coping) และวิธีการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่ยืนยันว่าทฤษฎีนี้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์เชิงบวกและการสร้างทรัพยากรส่วนบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญ

ประโยชน์และการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง (Broaden-and-Build Theory) ในบริบทต่าง ๆ

1. การศึกษาและการพัฒนาเชิงจิตวิทยา ในบริบทการศึกษา ทฤษฎีนี้สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทางจิตวิทยาของนักเรียน โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการคิดเชิงสร้างสรรค์และการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ในการเผชิญปัญหา ตัวอย่างเช่น การสนับสนุนให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกดีใจ สนุกสนาน หรือประสบความสำเร็จ สามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาและความมั่นใจในตนเอง

2. การทำงานและการจัดการองค์กร ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้างมีประโยชน์ในบริบทของการทำงาน เนื่องจากการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกในที่ทำงานสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและความคิดสร้างสรรค์ของพนักงาน นอกจากนี้ยังช่วยในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งและสนับสนุนกัน การนำแนวคิดนี้ไปใช้ในองค์กรสามารถทำได้ผ่านการสร้างโปรแกรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต การจัดกิจกรรมที่เพิ่มความสุข หรือการส่งเสริมการทำงานเป็นทีมในบรรยากาศที่ดี

3. การฟื้นฟูและการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน ทฤษฎีนี้ยังสามารถนำไปใช้ในกระบวนการฟื้นฟูสภาพจิตใจหลังจากการเผชิญกับความเครียดหรือวิกฤตในชีวิต โดยการสร้างและสะสมทรัพยากรส่วนบุคคลผ่านอารมณ์เชิงบวก ทำให้บุคคลมีความสามารถในการรับมือกับความยากลำบากได้ดีขึ้นในอนาคต การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้โดยการฝึกฝนการรู้จักขอบคุณ การมองโลกในแง่ดี หรือการหากิจกรรมที่ทำให้รู้สึกสุขใจเพื่อเพิ่มอารมณ์เชิงบวกในชีวิตประจำวัน

4. การบำบัดและการส่งเสริมสุขภาพจิต นักบำบัดและนักจิตวิทยาสามารถใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยการเน้นที่การสร้างอารมณ์เชิงบวก เช่น การฝึกฝนการทำสมาธิ หรือการให้คำปรึกษาที่เน้นการค้นหาคำหมายในชีวิต โปรแกรมการบำบัดที่เน้นการสร้าง

อารมณ์เชิงบวกสามารถช่วยเสริมสร้างทรัพยากรภายในของผู้ป่วย ทำให้พวกเขาสามารถเผชิญกับความเครียดและปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้างในบริบทต่าง ๆ นี้เน้นไปที่การสร้างสภาพแวดล้อมหรือการฝึกฝนที่ทำให้อารมณ์เชิงบวกเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะนำไปสู่การขยายขอบเขตความคิดและการสร้างทรัพยากรที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน

คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths) เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาโดยโครงการ The VIA (Values in Action) Classification of Strengths ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างชีวิตที่ดีของมนุษย์ แทนที่จะเน้นเพียงอาการของโรคหรือพยาธิสภาพทางจิต เช่น ในเกณฑ์วินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (Peterson, & Seligman, 2004)

โครงการนี้มุ่งเน้นการสำรวจคุณธรรมและจริยธรรม (Virtues) ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะใหญ่ 6 ด้าน ได้แก่ ปัญญาและความรู้ (Wisdom and Knowledge) ความวิริยะ (Courage) ความรัก (Love) ความเที่ยงธรรม (Justice) ความสมถะ (Temperance) และการเข้าถึงความเป็นจริงแห่งชีวิต (Transcendence) ภายใต้อะไรก็ตามคุณลักษณะใหญ่เหล่านี้ ยังมีคุณลักษณะย่อยทั้งหมด 24 ข้อ ซึ่งสะท้อนถึงความเข้มแข็งและความดีงามของมนุษย์ (Peterson, & Park, 2004) ในการวัดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ได้มีการพัฒนาแบบวัดที่เรียกว่า The VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) ซึ่งใช้กับผู้ใหญ่และมีการตรวจสอบคุณสมบัติเชิงจิตมิติแล้ว แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 240 ข้อ ครอบคลุมคุณลักษณะย่อย 24 ข้อ และได้รับการพิสูจน์ว่ามีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงในระดับสูง อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นในการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อทดสอบและเสริมสร้างความเที่ยงตรงในด้านอื่น ๆ เช่น ความเที่ยงตรงเชิงจำแนก และความเที่ยงตรงแบบกลุ่มเข้า (Peterson, & Park, 2004)

จิตวิทยาเชิงบวกในมิติเชิงสังคม การศึกษาวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกในปัจจุบันมักมุ่งเน้นที่จิตใจภายในของมนุษย์มากกว่ามิติเชิงสังคม อย่างไรก็ตาม แนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกในเชิงสังคมได้รับการกล่าวถึงบ้างในงานวิจัย ตัวอย่างเช่น Keys, & Lopez (2002) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. การยอมรับทางสังคม (Social Acceptance) การที่บุคคลมีทัศนคติเชิงบวกต่อกันและกัน
2. การบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดทางสังคม (Social Actualization) ความเชื่อว่าสังคมสามารถพัฒนาศักยภาพไปสู่จุดที่ดีกว่า
3. การสร้างคุณูปการทางสังคม (Social Contribution) ความเชื่อว่าการกระทำของตนเองมีคุณค่าต่อสังคม
4. การเชื่อมโยงทางสังคม (Social Coherence) การที่สังคมมีความเป็นหนึ่งเดียว สามารถเข้าใจและทำนายนการเปลี่ยนแปลงได้

5. การบูรณาการทางสังคม (Social Integration) ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และได้รับการสนับสนุนจากสังคม

งานวิจัยพบว่าคุณลักษณะด้านสุขภาวะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกอื่น ๆ เช่น ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ความไว้วางใจ และการมองโลกในแง่ดี นอกจากนี้ Cramm & Nieboer (2015) ยังพบว่าแบบวัดสุขภาวะทางสังคมนั้นมีความคล้ายคลึงกับแบบวัดสุขภาพจิตอื่น ๆ แต่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างไป ในส่วนของ มิติวัฒนธรรม จิตวิทยาเชิงบวกสามารถถูกตีความได้หลากหลายตามบริบทของวัฒนธรรม การศึกษาข้ามวัฒนธรรมจึงมีความสำคัญในการทำความเข้าใจด้านจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทที่แตกต่างกัน American Psychological Association (2011) เน้นความสำคัญของบริบททางวัฒนธรรมในการวิจัยและการปฏิบัติทางจิตวิทยา การประยุกต์ใช้ทฤษฎีตะวันตกในบริบทไทยต้องพิจารณาถึงความเหมาะสม เช่น การให้ความหมายของตัวแปรทางจิตวิทยาในบริบทของตะวันตกและตะวันออกอาจมีความแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น ความอ่อนน้อมถ่อมตนในบริบทตะวันตกหมายถึงการไม่โอ้อวดหรือแสดงตนเป็นพิเศษ แต่ในบริบทไทยหมายถึงการแสดงความอ่อนน้อมต่อผู้ที่อาวุโสกว่า ซึ่งสะท้อนถึงค่านิยมของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญต่อระบบอาวุโส

ตัวแปรด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ

ตัวแปรสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ “สุขภาวะ” (Well-being) ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็นสองแนวคิดหลักเด่น คือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being: SWB) และสุขภาวะทางใจ (Psychological Well-being)

สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (SWB) เป็นตัวแปรที่ใช้วิเคราะห์เรื่องความสุขของมนุษย์ผ่านเกณฑ์วิทยาศาสตร์ในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ โดยนักวิจัยกำหนดองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่

1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction): ความสามารถในการประเมินชีวิตตนเองในเชิงปัญญาวาตรงกับสิ่งที่คาดหวังหรือไม่
2. อารมณ์เชิงบวกสูง (High Positive Affect): อารมณ์เชิงบวก เช่น ความกระตือรือร้น ภาคภูมิใจ
3. อารมณ์เชิงลบต่ำ (Low Negative Affect): ความรู้สึกด้านลบ ได้แก่ ความเศร้า กลัว หรือหงุดหงิด

การวัด SWB ใช้ทั้งแบบสอบถาม เช่น Life Satisfaction Scale (Diener et al., 1985) และ Positive Affect Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988) รวมถึงการวัดเชิงสรีรวิทยาและวิธีบันทึกไดอารี่ เพื่อประเมินความสุขโดยลดอคติจากการรายงานตนเอง

สุขภาวะทางใจ (Psychological Well-being) แนวคิดนี้ขยายจากการวิพากษ์ SWB ว่าสุขภาวะควรครอบคลุมการบรรลุศักยภาพและความหมายในชีวิต มากกว่าความพึงพอใจเพียงอย่างเดียว โดย Ryff, & Keyes (1995) กำหนด 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)
2. การเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)
3. เป้าหมายชีวิต (Purpose in Life)
4. สัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (Positive Relations with Others)
5. ความสามารถจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery)
6. ความเป็นตัวเอง (Autonomy)

การประเมินใช้แบบวัดและเครื่องมือที่หลากหลาย เช่น Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989) และแบบวัดฉบับย่อของ Diener et al. (2010) ซึ่งได้รับการปรับปรุงและทดสอบในบริบทวัฒนธรรมและกลุ่มประชากรต่าง ๆ รวมถึงไทย (Sakunpong, & Ritkumrop, 2021) โดยแม้ทั้งสองแนวคิดจะแตกต่างกันในรายละเอียด แต่การวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กันและเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการศึกษาตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวกในการสร้างสุขภาพใจและความสุขของมนุษย์

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) แนวคิดเรื่อง “การมองโลกในแง่ดี” (Optimism) ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวก โดย Carver และ Scheier (2019) อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะเฉพาะตัว (Dispositional Optimism) ที่แสดงถึงความคาดหวังเหตุการณ์ดี ๆ ในอนาคตและความเชื่อว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ตามโมเดลเชิงแรงจูงใจที่เน้นการคาดหวังและการให้คุณค่ากับเป้าหมาย (Expectancy-Value Models) คนที่มองโลกในแง่ดีจึงมักตั้งเป้าหมายและเชื่อมั่นในการบรรลุเป้าหมายนั้น

ขณะที่ Seligman (1998) นำเสนอแนวคิดการมองโลกในแง่ดีในรูปแบบการอธิบายสาเหตุ (Explanatory Style) ที่ประกอบด้วยสามมิติหลัก คือ การอธิบายเหตุการณ์ในแง่ปัจจัยภายใน-ภายนอก (Internal/External) ระยะเวลาของเหตุการณ์ (Unstable/Chronic) และความกว้าง (Global/Local) โดยผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายเหตุการณ์ไม่ดีว่าเป็นสิ่งชั่วคราวและไม่ส่งผลกระทบต่อด้านอื่นในชีวิต

อย่างไรก็ดี การมองโลกในแง่ดีในระดับที่เกินเหตุผล (Unrealistic Optimism หรือ Optimistic Bias) อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพต่ำกว่าจริง ซึ่งอาจส่งผลกระทบระยะยาว เช่น ตัวอย่างผู้ที่สูบบุหรี่แต่เชื่อว่าจะไม่เจ็บป่วย

เครื่องมือที่ใช้วัดการมองโลกในแง่ดี เช่น Life Orientation Test (LOT) โดย Scheier, & Carver (1985) และ LOT-R ที่ปรับปรุงขึ้นใหม่ รวมถึงแบบสอบถามที่มีการพัฒนาเพื่อใช้ในวัฒนธรรมต่าง ๆ (Pedrosa et al., 2015) นอกจากนี้ กิจกรรมส่งเสริม เช่น “Best Possible Selves Exercise” โดย Sheldon, & Lyubomirsky (2006) เป็นตัวอย่างที่ช่วยพัฒนาแนวคิดและทักษะมองโลกในแง่ดีผ่านการจินตนาการและวางแผนเพื่ออนาคตที่ดีที่สุด

การพัฒนาแบบวัดความมองโลกในแง่ดี ยังคงเป็นประเด็นสำคัญในงานวิจัยเพื่อให้ได้เครื่องมือที่แม่นยำและครอบคลุมความแตกต่างระหว่างบุคคลและวัฒนธรรม

การฟื้นฟูพลัง (Resilience)

Resilience มีนักวิชาการให้คำแปลเป็นภาษาไทยไว้มากมาย เช่น กรมสุขภาพจิต แปลว่าพลังสุขภาพจิต แต่ก็มีนักวิชาการด้าน Resilience ได้ให้คำแปลอื่น ๆ ไว้ เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความมั่นคงทางจิตใจ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ งานวิจัยนี้ใช้คำว่า “การฟื้นฟูพลัง” (Resilience) ในจิตวิทยาเชิงบวกหมายถึงศักยภาพหรือกระบวนการปรับตัวที่ช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นวิกฤติ อุปสรรค หรือความเจ็บปวดในชีวิตได้อย่างสำเร็จ แนวคิดนี้มีรากฐานจากงานของ Norm Garmezy ที่เริ่มจากการวิจัยกับเด็กกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวที่มีปัญหาช่วงทศวรรษ 1970 ซึ่งต่อยอดไปสู่การสำรวจว่าผู้ที่ประสบกับวิกฤติจะสามารถพลิกฟื้นจิตใจกลับมาเข้มแข็งได้อย่างไร งานของ Masten, Best, & Garmezy (1990) มอง “การฟื้นฟูพลังใจ” ว่าเป็นกระบวนการ ความสามารถ หรือผลลัพธ์ของการปรับตัวที่ได้ผลในสถานการณ์เสี่ยง ขณะที่ Wagnild, & Young (1993) เน้นว่าเป็นลักษณะด้านบุคลิกภาพที่ช่วยลดผลเสียจากความเครียด และ Fletcher, & Sarkar (2013) สรุปเน้นที่ความสามารถของบุคคลในการส่งผ่านและปรับตัวต่อความท้าทาย โดยนิยามเหล่านี้อาจหมายถึงคุณลักษณะที่ติดตัว ความสามารถที่สร้างได้ หรือกระบวนการเกิดขึ้นภายในแต่ละบุคคล ทั้งนี้แนวคิด “การฟื้นฟูพลัง” ยังสามารถศึกษาในเชิงกระบวนการ (process) ผ่านการใช้ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพ เช่น การวิจัยแบบเรื่องเล่า หรือกลุ่มสนทนา เพื่อเข้าใจกลไกการฟื้นตัวที่หลากหลายตามบริบทและกลุ่มเป้าหมาย

ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ McCray, & Joseph-Richard (2020) ที่วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูของบัณฑิตปริญญาเอกในอังกฤษ พบว่า การก้าวผ่านอุปสรรคในระหว่างเรียน จำเป็นต้องอาศัยความยอมรับ การจัดการอารมณ์ การขอรับการสนับสนุนจากครอบครัวและสถาบัน ตลอดจนการพึ่งพากิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น กีฬา ในขณะที่งานวิจัยในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดหญิง (Sakunpong et al., 2016) พบว่า เงื่อนไขด้านบุคคล ครอบครัว และชุมชน ล้วนเป็นปัจจัยสนับสนุนสำคัญในการฟื้นคืนพลังใจ นอกจากนี้ แนวคิด “Resilience” ยังมีความหมายในระดับครอบครัว (Family resilience) องค์กร (Organizational resilience) หรือชุมชน เน้นศักยภาพในการรวมใจ รับมือ และปรับตัวต่อวิกฤติได้ ตัวอย่างงานของ Walsh (2016) อธิบายว่าครอบครัวที่มีการฟื้นฟูพลังใจจะต้องมีระบบความเชื่อ รูปแบบการสื่อสาร และการจัดการปัญหาที่สร้างสรรค์ ขณะที่ Hillmann, & Guenther (2021) ชี้ว่าองค์กรจะต้องตระหนักต่อความเปลี่ยนแปลง มีความมั่นคง และเติบโตได้ แม้เผชิญความกดดัน

ด้านการวัดอุปนิสัยและความสามารถด้านนี้สามารถประเมินได้ทั้งในกลุ่มทั่วไปและกลุ่มเฉพาะ เช่น Bartone et al. (1989) พัฒนา Dispositional Resilience Scale-45 (DRS-45) Block, & Kremen (1996) เสนอตัววัด Ego Resilience รวมถึงแบบวัด Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) ที่นิยมทั่วโลก ส่วนในไทย กรมสุขภาพจิตได้สร้างแบบวัดพลังสุขภาพจิตสำหรับประชากรอายุ 25-60 ปี และ Sakunpong et al. (2016) พัฒนาแบบวัดเฉพาะสำหรับผู้หญิงใช้ยาเสพติด ซึ่งวิเคราะห์องค์ประกอบส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนอย่างละเอียด โดยรวม การศึกษาการฟื้นฟูทางใจในปัจจุบันจึงเน้นเข้าใจทั้งระดับบุคคล กระบวนการ ภาวะผลลัพธ์ ตลอดจนขยายสู่กลุ่ม ครอบครัว หรือองค์กร โดยแต่ละบริบทต้องมีมุมมองการสนับสนุนที่เหมาะสมเฉพาะกลุ่มและวัฒนธรรม

ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เป็นหนึ่งในหัวใจหลักของจิตวิทยาเชิงบวก โดยนิยามคืออารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเราตระหนักและตอบสนองต่อสิ่งดีที่ได้รับจากผู้อื่น ซึ่งกระตุ้นให้ปรารถนาตอบแทนหรือเผยแพร่ความดีนั้นต่อไป (McCullough et al., 2001) การแสดงความขอบคุณนี้จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพจิตใจ เพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และส่งเสริมพฤติกรรมเอื้อเฟื้อในสังคม (Emmons, & McCullough, 2003)

Rosenberg (1993) ได้เสนอว่าความซาบซึ้งขอบคุณไม่ใช่แค่ประสบการณ์แบบชั่วขณะเท่านั้น แต่ยังเป็นลักษณะบุคลิกภาพ (Trait) กล่าวคือ ผู้ที่มีแนวโน้มซาบซึ้งสูง จะรู้สึกและแสดงออกถึงความขอบคุณต่อสิ่งดีที่ได้รับบ่อยกว่าผู้ที่มีแนวโน้มต่ำ

ประโยชน์ของความซาบซึ้งขอบคุณได้รับการยืนยันในหลายมิติ เช่น การลดความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ และเสริมสร้างสุขภาวะทางใจ ตัวอย่างเช่น Sakunpong, & Ritkumrop (2021b) รายงานว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความขอบคุณสูงมีศักยภาพฟื้นฟูใจได้ดีขึ้น ซึ่งให้เห็นบทบาทของ gratitude ต่อสุขภาพจิต

การพัฒนา gratitude สามารถทำได้ผ่านกิจกรรมบันทึกสิ่งที่ดีในแต่ละวัน (Counting Blessings) และการเขียนจดหมายขอบคุณ (Gratitude Visit) ซึ่งพิสูจน์ว่าช่วยเพิ่มความรู้สึกขอบคุณ และบวกต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ในครอบครัว (Sakunpong, & Ritkumrop, 2021a)

สำหรับการวัดความขอบคุณ เครื่องมือเช่น GRAT (Watkins et al., 1998) และแบบวัดของ McCullough et al. (2002) ได้รับการรับรองในด้านความแม่นยำทางจิตวิทยาสูง

อย่างไรก็ตาม นักวิจัยบางกลุ่มเช่น Wood et al. (2016) ตั้งข้อสังเกตถึง “ด้านมืดของความซาบซึ้งขอบคุณ” เช่นในความสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือถูกละเมิด อาจนำไปสู่การยอมรับพฤติกรรมไม่เหมาะสมโดยไม่จำเป็น การตระหนักในมิตินี้จึงช่วยควบคุมการใช้ Gratitude อย่างถูกต้องในบริบทชีวิตจริง

กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก เป็นรูปแบบหนึ่งของการช่วยเหลือแทรกแซงทางจิตวิทยาที่ประยุกต์หลักการทางจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการพัฒนาหรือเยียวยาผู้คนโดยปฏิบัติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก มาจากภาษาอังกฤษ ว่า Positive Psychology Interventions หรือ PPIs โดยใช้คำว่า Intervention เป็นภาษาไทยว่า "กิจกรรม" แทนคำว่า “การแทรกแซง” ซึ่งเป็นความหมายตรงตัวของ Intervention เนื่องจากกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกจะใช้ตัว "กิจกรรม" ที่จะมอบหมายให้ผู้รับบริการ "กระทำ" เพื่อให้บรรลุเป้าหมายบางอย่าง ดังนั้น การใช้คำว่า กิจกรรม จะเป็นคำที่สะท้อนความหมายของคำว่า Intervention ในบริบทนี้ได้ตรงกว่า อย่างไรก็ตาม พบว่ากิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก มีผู้ที่ใช้คำภาษาอังกฤษว่า Positive activity interventions: PAIs (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang, & Doraiswamy, 2011) ด้วยเช่นกัน

รูปแบบของกิจกรรม PPIs ประกอบด้วย

กิจกรรมลิ้มรสจากประสาทสัมผัส (Savoring Intervention) คือ กิจกรรมที่มุ่งให้บุคคลได้มีการรับรู้และประสบการณ์อารมณ์เชิงบวกจากการจดจ่อกับประสบการณ์เชิงบวกในอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต (Peterson, 2006) กิจกรรมเหล่านี้มีหลายรูปแบบ เช่น การย้อนระลึกถึงเหตุการณ์เชิงบวกในอดีต การบันทึกสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และการสังเกตสิ่งรอบตัวที่ทำให้เกิดความสุขในปัจจุบัน หรือการคาดการณ์เหตุการณ์เชิงบวกในอนาคต

ตัวอย่างกิจกรรม

1. การย้อนระลึกเหตุการณ์เชิงบวกในอดีต บุคคลคิดถึงเหตุการณ์เชิงบวกในอดีตและทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น การเขียนบันทึกและการสำรวจความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น การศึกษาโดย Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof (2006) พบว่ากิจกรรมนี้ช่วยเพิ่มสุขภาวะและอารมณ์เชิงบวกได้ยาวนานถึงสี่สัปดาห์หลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้น
2. กิจกรรมการเขียนสิ่งดี ๆ สามอย่าง ให้บุคคลบันทึกสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันอย่างน้อยสามอย่าง Seligman et al. (2005) พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้เกิดความสุขต่อเนื่องแม้หลังจากกิจกรรมสิ้นสุดลงไปหลายเดือน
3. การสังเกตสิ่งรอบตัวที่ทำให้เกิดความสุข การเดินและสังเกตสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข เช่น ดอกไม้หรือเสียงน้ำไหล Bryant, & Verof (2007) พบว่า กิจกรรมนี้ช่วยเพิ่มความสุขได้อย่างต่อเนื่อง
4. การคาดการณ์เหตุการณ์เชิงบวกในอนาคต การจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ดีในอนาคต เช่น การวางแผนท่องเที่ยว Quoidbach, Wood, & Hansenne (2009) พบว่า การคาดการณ์เหตุการณ์เชิงบวกสามารถเพิ่มความสุขในปัจจุบันได้

การวิจัยและผลการศึกษา (Smith, & Hanni, 2019) ศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมลิ้มรสจากประสาทสัมผัสในผู้สูงอายุ พบว่าช่วยฟื้นฟูทางใจและสุขภาวะได้ Smith, Harrison, Kurtz, & Bryant (2014) การวิเคราะห์ห่อภิมาณ 16 การศึกษา พบว่า กิจกรรมลิ้มรสจากประสาทสัมผัสมีขนาด

อิทธิพลน้อยต่อการพัฒนาตัวแปรเชิงบวก แต่มีผลดีต่อความสุข ($d=+0.38$) ทั้งนี้ การวิจัยในกิจกรรม
 ลีเมอร์จากประสาทสัมผัสได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลในการเพิ่มความสุขและสุขภาวะทางใจ
 ของบุคคลในหลากหลายบริบทและกลุ่มเป้าหมาย

กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Interventions) เป็นกิจกรรมที่มี
 จุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและส่งผลดีต่อสุขภาพจิต กิจกรรมเหล่านี้รวมถึง

1. การบันทึกสิ่งที่ยากขอบคุณ (Counting Blessings)

วิธีการ ให้บุคคลบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณในแต่ละวันต่อเนื่องกันทุกวันอย่างน้อย
 12 สัปดาห์

ผลการศึกษา (Emmons, & McCullough, 2003) พบว่า การทำกิจกรรมนี้ช่วยเพิ่ม
 ความรู้สึกมองโลกในแง่ดี และลดปัญหาสุขภาพเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่บันทึกสิ่งที่
 เป็นปัญหาหรือ
 เหตุการณ์ทั่วไป

2. การเยี่ยมเยียนด้วยความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Visit)

วิธีการ ให้บุคคลเขียนจดหมายถึงคนที่เขารู้สึกขอบคุณและอ่านจดหมายให้บุคคลนั้นฟัง

ผลการศึกษา (Seligman et al., 2005) พบว่า กิจกรรมนี้ช่วยเพิ่มความสุขและ
 ลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างชัดเจนและมีผลยาวนานถึง 1 เดือนหลังจากกิจกรรม

จากการวิเคราะห์ห่อภิรณเกี่ยวกับประสิทธิผลของกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง
 ขอบคุณ (Cregg, & Cheavens, 2021) วิเคราะห์การศึกษาทั้งหมด 27 ชิ้น พบว่า กิจกรรมเสริมสร้าง
 ความซาบซึ้งขอบคุณมีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล แต่มีอิทธิพลระดับน้อย
 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับกิจกรรมแทรกแซง (Waitlist)

กิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็ง จุดแข็ง หมายถึง ศักยภาพที่เป็นพรสวรรค์ของบุคคลที่สามารถ
 นำไปสู่ผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาในชีวิต โดยการรับรู้และใช้จุดแข็งสามารถสร้างความหวังและการเปลี่ยนแปลง
 เชิงบวกในชีวิต ซึ่งนำไปสู่สุขภาวะที่ดีขึ้น แนวคิดเกี่ยวกับจุดแข็งมาจาก 2 แหล่งที่สำคัญ คือ

แนวคิด Gallup แนวคิดนี้เกิดจากการสัมภาษณ์มากกว่า 2 ล้านคน เพื่อระบุคุณลักษณะ
 ที่นำไปสู่ความสำเร็จ เครื่องมือที่พัฒนาขึ้น คือ Strengths-Finder (ปัจจุบันเรียกว่า Clifton Strengths
 Finder) ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถาม 17 ข้อเพื่อวัดพรสวรรค์ 34 ด้าน และช่วยให้บุคคลค้นพบจุดแข็ง
 ที่โดดเด่นที่สุด 5 ด้าน (Lopez, Hodges, & Harter, 2005)

แนวคิด VIA (Values in Action) แนวคิดนี้พัฒนาโดย Seligman, & Peterson (2003)
 โดยการรวบรวมความคิดเห็นจากนักวิชาการและการทบทวนวรรณกรรมเพื่อนิยามจุดแข็งที่เป็นลักษณะ
 ของบุคคล เครื่องมือที่ใช้ คือ VIA-IS (Values in Action Inventory of Strengths) ซึ่งประกอบด้วย
 240 ข้อสอบออนไลน์ เพื่อค้นหาจุดแข็งที่โดดเด่นที่สุด 5 ด้าน (Seligman, Park, & Peterson, 2004)

กิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็ง ระดับบุคคล การใช้จุดแข็งที่ค้นพบในกิจกรรม เช่น การเยียวยาผู้ที่มีปัญหาครอบครัว โดยการใช้จุดแข็งที่ค้นพบในอดีต เช่น ความอดทนและความสามารถในการสื่อสาร ช่วยเพิ่มความหวังและการฟื้นฟูในชีวิต

ระดับองค์กร การใช้สุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry) ในองค์กรช่วยให้สมาชิกสำรวจและสะท้อนมุมมองเพื่อการพัฒนา เช่น การใช้โมเดล 4-D (Discovery, Dream, Design, Destiny) ในการพัฒนาความผูกพันในองค์กร (ศุภิสรา หวังดี และภิญโญ รัตนพันธุ์, 2558)

งานวิจัยที่แสดงถึงประสิทธิผล การใช้สุนทรียสาธก Mehta (2018) พบว่า วิศวกรที่ใช้กระบวนการสุนทรียสาธกโมเดล 4-D มีความมั่นใจและทักษะการนำเสนอในที่สาธารณะเพิ่มขึ้น

การศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็ง Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch (2015) เปรียบเทียบการใช้จุดแข็งที่โดดเด่นที่สุดและจุดแข็งที่มีคะแนนน้อย พบว่าทั้งสองกลุ่มมีสุขภาวะเพิ่มขึ้นและภาวะซึมเศร้าลดลง โดยเฉพาะสุขภาวะที่ยังคงอยู่หลังการทดลอง

นันท์ชิตส์สันท์ สกุลพงศ์ (2565) ได้นำกิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็งมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้บริหารและบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยเริ่มต้น ผู้เขียนจะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองว่ามีจุดแข็งใดบ้าง ทั้งนี้ ผู้เขียนจะยกตัวอย่างจุดแข็งมาให้ดูเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสามารถนึกถึงจุดแข็งภายในตนเองได้ง่ายขึ้นดังตาราง 4

ตาราง 4 แสดงตัวอย่างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคล

มีปัญหา	มีความสามารถ ด้านศิลปะ	อยากรู้อยากเห็น สิ่งใหม่	มีความเป็นผู้นำ
เห็นอกเห็นใจ	ซื่อสัตย์	ใจกว้าง	ปากเพียร
กระตือรือร้น	ใจดี	ให้ความรัก	ทักษะทางสังคม
ยุติธรรม	กล้าหาญ	ชอบร่วมมือ	ให้อภัย
ชอบความพอเพียง	มีวิจรรย์ญาณ	ควบคุมตนเองได้	อดทน
กตัญญู	รักการเรียนรู้	มีอารมณ์ขัน	ชอบพัฒนาด้านจิตวิญญาณ
ทะเยอทะยาน	ความคิดสร้างสรรค์	มั่นใจในตนเอง	ฉลาด มีไหวพริบ
ชอบออกกำลังกาย	มีวินัย	กล้าแสดงออก	มีเหตุผล
มองโลกในแง่ดี	อิสระในตัวเอง	ยืดหยุ่น	ชอบผจญภัย

จากนั้นก็มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคัดเลือกคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองที่โดดเด่นที่สุดมา 3 ข้อ จากในตารางหรือคิดขึ้นมาเอง นอกเหนือจากที่อยู่ในตารางก็ได้ แล้วจับคู่อภิปรายกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 2-3 คน ว่าอะไรคือเหตุผลที่ทำให้คิดว่า

ตนเองมีคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในแต่ละข้อที่เลือกมา ถามความรู้สึกในกลุ่มใหญ่ภายหลังการอภิปราย เพื่อดึงความรู้สึกเชิงบวกที่เกิดขึ้นในกลุ่มใหญ่ออกมา จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมอภิปรายเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 2-3 คนต่อ โดยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมแต่ละคนนึกถึงเป้าหมายชีวิตไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายส่วนตัวหรือเป้าหมายทางอาชีพขึ้นมา และอภิปรายร่วมกันว่าแต่ละคนจะสามารถนำคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนี้ไปใช้เพื่อการบรรลุเป้าหมายส่วนตัวหรือเป้าหมายทางอาชีพอย่างไร ผู้เขียนใช้เวลาในการทำกิจกรรมนี้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง แต่เมื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสะท้อนความคิดต่อกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจะรู้สึกชอบตัวเองมากขึ้น ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกเชื่อมโยงกับเพื่อนร่วมงานและมีกำลังใจในการทำงานและการใช้ชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองต่อไป จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนี้ แม้ว่าจะใช้ระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ก็สามารถนำมาใช้เพื่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและสภาวะทางใจของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้

การประยุกต์กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเข้าสู่รูปแบบออนไลน์ ได้รับความนิยมมากขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 2019 ที่เกิดข้อจำกัดด้านพื้นที่และเวลา โปรแกรมจิตวิทยาออนไลน์ถูกพัฒนาให้ผู้รับบริการสามารถเข้าร่วมแบบสนทนาออนไลน์ อีเมล วิดีโอคอล หรือใช้สื่อผสม โดยมีงานวิจัยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ใช้งานออนไลน์และการพบหน้ากับกลุ่มควบคุม พบว่า ประสิทธิภาพไม่ต่างกันในหลายกรณี

โปรแกรมด้านจิตวิทยาออนไลน์มักมีลักษณะเด่น เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตเป็นอุปกรณ์หลัก การกระตุ้นความมีส่วนร่วมผ่านแบบทดสอบออนไลน์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ หรือโปรแกรมแชท การมีโค้ชหรือผู้ให้บริการที่คอยสนับสนุนตามระบบ หรือการกำหนดเป็นแบบเรียนรู้ด้วยตนเองที่ผู้ใช้บริการสามารถตัดสินใจเวลาและบทเรียนได้ตามสะดวก นอกจากนี้ ระบบออนไลน์ยังสามารถรักษาความลับและจัดการข้อมูลส่วนบุคคลอย่างรัดกุม

ตัวอย่างงานวิจัย เช่น Alexiou, Kotsoni, & Stalikas (2021) พัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกแบบออนไลน์ให้กับนักวิชาชีพสุขภาพในกรีซ โดยกิจกรรมมีทั้งการเขียนสามสิ่งดีในแต่ละวัน (Three good things) การจดบันทึก Acts of kindness และ Best possible self ผ่านระบบอีเมล ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียดลดลง พร้อมความพึงพอใจชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งผลยังต่อเนื่องแม้หลังจบกิจกรรมไป 1 เดือน

อีกหนึ่งการศึกษาของ Wellenzohn, Proyer, & Ruch (2016) ทดสอบกิจกรรมออนไลน์เพื่อพัฒนาอารมณ์ขันผ่านเว็บไซต์โดยต้องเข้าระบบด้วย Username และ Password พบว่ากิจกรรม “Three funny things” หรือออกแบบกลยุทธ์เข้าขันจัดการความเครียดช่วยเพิ่มความสุขและลดอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่ โดยผลลัพธ์เชิงบวกยังคงอยู่ได้นานถึง 6 เดือนหลังสิ้นสุดกิจกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมความเป็นครู

การพัฒนาวิชาชีพครูถือเป็นกระบวนการสำคัญที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยเฉพาะการส่งเสริมกิจกรรมเสริมความเป็นครูสำหรับนิสิตนักศึกษาครู ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการหล่อหลอมให้ผู้ที่ก้าวเข้าสู่วิชาชีพครูมีคุณลักษณะ ความรู้ และทักษะที่จำเป็นต่อการประกอบวิชาชีพอย่างมีคุณภาพ รายงานนี้นำเสนอการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดกิจกรรมเสริมความเป็นครูตามที่คุรุสภากำหนด โดยแบ่งเนื้อหาตามประเด็นต่างๆ ที่ครอบคลุมทั้งประวัติความเป็นมา ความหมายและความสำคัญ ลักษณะและประเภทของกิจกรรม ตลอดจนตัวอย่างกิจกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประวัติความเป็นมา

การพัฒนาวิชาชีพครูในประเทศไทยได้รับการให้ความสำคัญอย่างเป็นทางการผ่านกฎหมายและนโยบายหลายฉบับ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547 ได้ให้ความหมายของ "วิชาชีพ" ว่าหมายถึง วิชาชีพครู วิชาชีพการบริหารการศึกษา และวิชาชีพบุคลากรทางการศึกษาอื่น โดยระบุว่าการพัฒนาวิชาชีพเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องกระทำอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 มาตรา 81 ได้บัญญัติอย่างชัดเจนในเรื่องการพัฒนาการศึกษาและการพัฒนาวิชาชีพครู นอกจากนี้ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 52 ได้กำหนดให้กระทรวงศึกษาธิการส่งเสริมให้มีระบบกระบวนการผลิตและการพัฒนาครู คณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง ซึ่งต้องพัฒนาทั้งบุคลากรใหม่และบุคลากรประจำการอย่างต่อเนื่อง

พระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2546 มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาวิชาชีพครู โดยกำหนดให้คุรุสภาเป็นสภาวิชาชีพ มีฐานะเป็นนิติบุคคลในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ มีอำนาจหน้าที่ตามมาตรา 8 คือ กำหนดมาตรฐานวิชาชีพ ออกและเพิกถอนใบอนุญาต กำกับดูแลวิชาชีพและจรรยาบรรณของวิชาชีพ รวมทั้งการพัฒนาวิชาชีพ กำหนดนโยบายและแผนพัฒนาวิชาชีพ ประสานส่งเสริมการศึกษาและการวิจัยเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ

ปัจจุบัน กิจกรรมเสริมความเป็นครูในถูกกำหนดกรอบและแนวทางการดำเนินงานตามประกาศคุรุสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพเพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 (ราชกิจจานุเบกษา, 6 กุมภาพันธ์ 2567, น. 13)

เป้าหมายของกิจกรรมเสริมความเป็นครู

กิจกรรมเสริมความเป็นครูเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนานักศึกษาครูให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีความรู้ความสามารถ และทักษะที่จำเป็นในการประกอบวิชาชีพครูอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21

กิจกรรมเสริมความเป็นครู มีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. มุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นครูที่ดี เช่น จิตวิญญาณความเป็นครู คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพครู
2. เสริมสร้างทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับครูในศตวรรษที่ 21 เช่น ทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การคิดวิเคราะห์ และการใช้เทคโนโลยี
3. ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการปฏิบัติจริง
4. บูรณาการความรู้ทางวิชาการกับการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีดังนี้

1. จัดกิจกรรมที่หลากหลายทั้งในและนอกหลักสูตร เช่น การฝึกอบรม การสัมมนา การศึกษาดูงาน และการเข้าค่ายพัฒนาคุณธรรม
2. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาและบริการวิชาการแก่ชุมชน
3. จัดประสบการณ์การสังเกตการสอนและฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา
4. สนับสนุนการทำโครงการหรือวิจัยทางการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการคิดสร้างสรรค์
5. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างเครือข่ายกับนักศึกษาครูและครูประจำการ
6. ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษาในการจัดการเรียนรู้

ประเภทกิจกรรมเสริมความเป็นครู

กิจกรรมเสริมความเป็นครูในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นที่กิจกรรมเสริมความเป็นครูตามแนวทางขององค์การวิชาชีพครู ได้แก่ ครูสภาได้ประกาศ เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพ เพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 ในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 141 ตอนพิเศษ 35 หน้า 15 ลงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2567 โดยรายละเอียดแนบท้าย ประกาศ ครูสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพ เพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 ลงวันที่ 25 มกราคม 2567 ตอนที่ 1 มาตรฐานหลักสูตร ประกอบด้วย 1) โครงสร้างหลักสูตร 2) ผลลัพธ์การเรียนรู้ตามหลักสูตร ที่เชื่อมโยงกับมาตรฐานวิชาชีพที่ครูสภากำหนด 3) ความสอดคล้องของรายวิชากับมาตรฐานความรู้และประสบการณ์วิชาชีพ และ 4) ชื่อสาขาวิชา ตอนที่ 2 มาตรฐานการผลิต ประกอบด้วย 1) การบริหารจัดการหลักสูตร 2) การคัดเลือกนักศึกษา และ 3) การจัดการศึกษา ในส่วนมาตรฐานการผลิตข้อ 3.8 การพัฒนาผู้เรียน ข้อ 3.8.2 กำหนดมีกิจกรรมเสริมความเป็นครู ไม่น้อยกว่า 6 กิจกรรมต่อเนื่องตลอด หลักสูตร โดยกำหนดให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตร ได้แก่

1. **กิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และความเป็นพลเมืองดี** มุ่งเน้นการปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐาน เช่น ความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ รวมถึงการสร้างจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศส่งเสริมให้นักศึกษาครูมีจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมต่อการเป็นแบบอย่างในสังคม

2. **กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ (Ethics in Professional Learning Community: E-PLC)** เน้นการเรียนรู้และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพครู ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนวิชาชีพ เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีและยึดมั่นในจรรยาบรรณ

3. **กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต** การเป็นอยู่อย่างพอเพียง และการรู้เท่าทัน มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็น เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การอยู่ร่วมกับผู้อื่น สอดแทรกแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการรู้เท่าทันสื่อ/เทคโนโลยี เพื่อให้ นักศึกษาครูปรับตัวได้ในสังคมปัจจุบัน

4. **กิจกรรมจิตอาสา จิตสาธารณะ หรือการบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม** ส่งเสริมให้นักศึกษาครูมีจิตสำนึกสาธารณะ รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม กิจกรรมนี้ช่วยปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสังคมและการทำงานเป็นทีม

5. **กิจกรรมเสริมทักษะการสื่อสารภาษาไทยและภาษาอังกฤษสำหรับครู** เน้นการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้องและเหมาะสมในฐานะครู และส่งเสริมทักษะภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารและการสอนในบริบทสากล

6. **กิจกรรมลูกเสือ (อาจเป็นรายวิชาหรือกิจกรรมฝึกอบรมตามหลักสูตรของสำนักงานลูกเสือแห่งชาติ)** มุ่งเน้นการฝึกวินัย ความเป็นผู้นำ การทำงานเป็นทีม และการพัฒนาบุคลิกภาพ และกิจกรรมลูกเสือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณลักษณะและทักษะที่จำเป็นสำหรับครู

ข้อสังเกตและประเด็นสำคัญ

1. กิจกรรมทั้ง 6 ข้อมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณลักษณะ ทักษะ และจริยธรรมที่สำคัญต่อการเป็นครูที่มีคุณภาพ

2. การดำเนินกิจกรรมต้องต่อเนื่องตลอดหลักสูตร เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่เป็นรูปธรรม

3. กิจกรรมเหล่านี้สอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพครูและตอบโจทย์การสร้างครูยุคใหม่ที่มีทั้งความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมจริยธรรม

กิจกรรมเสริมความเป็นครูที่เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

แม้ว่า กิจกรรมเสริมความเป็นครูที่ระบุไว้ในประกาศคุรุสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพเพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 ลงวันที่ 25 มกราคม 2567 ตอนที่ 2 มาตรฐานการผลิต ในส่วนการจัดการศึกษา ด้านการพัฒนาผู้เรียน กำหนดมีกิจกรรมเสริมความเป็นครู ไม่น้อยกว่า 6 กิจกรรมต่อเนื่องตลอด ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และความเป็นพลเมืองดี 2) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 3) กิจกรรม

ส่งเสริมทักษะชีวิต 4) กิจกรรมจิตอาสา 5) กิจกรรมเสริมทักษะการสื่อสาร และ 5) กิจกรรมลูกเสือ ซึ่งในงานวิจัยนี้ กิจกรรมเสริมความเป็นครูมุ่งเน้นเพียง 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสา และ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต เนื่องมาจากกิจกรรมทั้ง 3 ถูกออกแบบให้หล่อหลอมความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถตน (Self-efficacy) ความยืดหยุ่น (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) อย่างครบวงจร เมื่อเทียบกับชุดกิจกรรมทางเลือก ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรม-จริยธรรม-ความเป็นพลเมืองดี 2) กิจกรรมเสริมทักษะการสื่อสาร และ 3) กิจกรรมลูกเสือ พบว่า ชุดกิจกรรมในหลักสูตรสามารถเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ได้ลึกและกว้างกว่า ดังนี้

กรอบแนวคิดและเกณฑ์การพิจารณา

งานวิจัยจำนวนมากที่ระบุว่า PsyCap เป็นสถานะทางใจที่ “พัฒนาได้” ผ่านประสบการณ์เชิงบวก การสะท้อนคิด และการสร้างความหมาย โดยกิจกรรมที่มีคุณลักษณะต่อไปนี้ จะมีความสัมพันธ์ในการส่งเสริม PsyCap ได้ชัดเจน ดังนี้

1. มีขั้นตอน “ประสบการณ์จริง → สะท้อนคิด → ตั้งเป้าหมาย”
2. ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาเช่น Mindfulness Growth Mindset หรือ Gratitude ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับ HERO
3. เอื้อต่อการรับรู้ความสำเร็จย่อย ๆ เพื่อกระตุ้นความเชื่อมั่นภายใน
4. เปิดโอกาสสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งขยายวงจรอารมณ์เชิงบวกตามทฤษฎี Broaden-and-Build

จุดแข็งของกิจกรรม 3 รายการในหลักสูตร

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

รูปแบบกรณีศึกษา (Case Study) และบทบาทสมมติ (Role Play) ผสานการเขียนสะท้อนคิด (Reflection) และ Gratitude Circle ทำให้ผู้เรียนได้ “ลองผิด-ถูกอย่างปลอดภัย” สร้างทางเลือกเชิงคุณธรรม (Pathways Thinking) และยืนยันคุณค่าตนเองผ่านการรับฟังเพื่อน ส่งผลต่อความหวัง (Hope) เห็นเส้นทางแก้ปัญหาจริยธรรมหลายทาง การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ได้รับคำชมสด-ทันทีเมื่อตัดสินใจถูกต้อง การฟื้นพลัง (Resilience) ฝึกฝนตัวเมื่อวิเคราะห์ข้อผิดพลาดในบทบาทสมมติ และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) วง Gratitude ช่วยโฟกัสผลดีของการเลือกสิ่งถูกต้อง

2. กิจกรรมจิตอาสา

การลงพื้นที่บริการชุมชนคือรูปแบบ Service-Learning ที่ผสม Strength-Spotting และ Mindfulness Walk ทำให้ผู้เรียนเชื่อมโยง “คุณค่าภายใน” กับ “ผลลัพธ์ภายนอก” อย่างเป็นรูปธรรม ความหวัง (Hope) การวางแผนโครงการอาสาสมัครกระตุ้นการตั้งเป้าหมายและวางเส้นทาง

บรรลุ (agency + pathways) การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) เห็นผลลัพธ์การสอนเด็ก หรือจัดกิจกรรมจริง เพิ่มความเชื่อว่า “ฉันทำได้” การฟื้นพลัง (Resilience) เผชิญอุปสรรคสามานย ฝึกปรับกลยุทธ์และเขียน Three Good Things เพื่อตั้งหลัก และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ประสบการณ์ช่วยผู้อื่นและคำขอบคุณจากชุมชนขยายอารมณ์บวกยั่งยืน

3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

การฝึกปฏิบัติการ (Woreshop) ใช้ Mindfulness Growth Mindset Self-Compassion และ Problem-Solving Simulation งานวิจัยยืนยันว่าวิถี Mindfulness สามารถยกระดับทุกมิติ ของ PsyCap ขณะเดียวกันการฝึก Life Skills ช่วยเพิ่มความหวังและความยืดหยุ่นของนิสิต ความหวังและการมองโลกในแง่ดี (Hope & Optimism) การตั้งเป้าหมายรายวันและบันทึก Three Good Things สร้างภาพอนาคตเชิงบวก การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) การกิจ จำลองให้โอกาส “สำเร็จย่อย” ต่อเนื่อง การฟื้นพลัง (Resilience) เทคนิค Self-Compassion และ Mindfulness ลดความเครียด เพิ่มพลังฟื้นตัว

ตาราง 5 แสดงเปรียบเทียบกับกิจกรรมทางเลือกระหว่างกิจกรรมจรรยาบรรณ/จิตอาสา/ ทักษะชีวิตกับกิจกรรมคุณธรรม-พลเมือง/สื่อสาร/ลูกเสือ

ประเด็นวัด	จรรยาบรรณ/จิตอาสา/ ทักษะชีวิต	คุณธรรม-พลเมือง/ สื่อสาร/ลูกเสือ
โครงสร้างประสบการณ์จริง- สะท้อนคิด	มีครบทุกกิจกรรมผ่าน Role Play, Service Learning, Reflection	บางรายการเป็นบรรยายหรือฝึก ตามแบบแผน เช่น สาระคุณธรรม ในห้องเรียน ไม่เน้น reflection
เชื่อมโยงทุกองค์ประกอบ HERO	ครอบคลุม Hope-Efficacy- Resilience-Optimism สมบูรณ์	ทักษะการสื่อสารเน้น Efficacy ลูกเสือเน้น Resilience แต่ไม่เต็ม Hope-Optimism ครบถ้วน
หลักฐานวิจัยรองรับผล ต่อ PsyCap	Mindfulness & Life-Skills Training เพิ่ม PsyCap อย่างมีนัยสำคัญ	งานวิจัยชี้ว่าการฝึกสื่อสารเพิ่ม PsyCap บางมิติ หลักฐานผล ของลูกเสือต่อ PsyCap ยังจำกัด
พลังต่อยอดสู่ชุมชน วิชาชีพ	จิตอาสาสร้างเครือข่ายและ การรับรู้บทบาทครูในสังคม	ลูกเสือพัฒนาเพียงมิติร่างกาย/ วินัยโดยไม่เชื่อมสู่บริบท วิชาชีพครูชัดเจน

ด้วยเหตุผลเชิงทฤษฎี กลวิธีการเรียนรู้ และหลักฐานเชิงประจักษ์ดังกล่าว ชุดกิจกรรม จรรยาบรรณ-จิตอาสา-ทักษะชีวิตจึงมีศักยภาพสูงกว่าในการยกระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ นิสิตครูอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน สอดคล้องยุทธศาสตร์การผลิตครูคุณภาพในศตวรรษ 21 อย่างแท้จริง โดยทั้ง 3 กิจกรรมมีผลต่อ PsyCap ครบทั้ง 4 องค์ประกอบ เนื่องจากมีลักษณะ Experiential Learning และ Reflective Practice และงานวิจัยของ Luthans (2014) ยืนยันว่าการใช้กิจกรรม เชิงปฏิบัติการแบบมีโครงสร้าง (Structured Intervention) ให้ผลลัพธ์ PsyCap สูงกว่าการฝึกอบรม แบบบรรยาย โดยทั้ง 3 กิจกรรม มีความเชื่อมโยงกับการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCaP) ทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ ที่เชื่อมโยงกับองค์ประกอบ PsyCap ที่ส่งเสริม

องค์ประกอบ	การเชื่อมโยง
Hope	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนวิชาชีพช่วยสร้างวิสัยทัศน์ร่วม ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายทางจริยธรรมและหาแนวทางบรรลุเป้าหมาย
Efficacy	การฝึกแก้ไขปัญหาเชิงจริยธรรมในสถานการณ์จำลองเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจ
Resilience	การเผชิญกับกรณีศึกษาจริยธรรมซับซ้อนพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัวจากความขัดแย้ง
Optimism	การได้รับ Feedback เชิงบวกจากชุมชนวิชาชีพสร้างมุมมองเชิงบวกต่อการพัฒนาตนเอง

กลไกสำคัญ การใช้ PLC Model ของ UNESCO ที่เน้นการสร้างเครือข่ายสนับสนุนและ การนำกรณีศึกษาเชิงจริยธรรมมาใช้ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์

2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ เชื่อมโยงกับองค์ประกอบ PsyCap ที่ส่งเสริม

องค์ประกอบ	การเชื่อมโยง
Hope	การตั้งเป้าหมายบริการสังคมและออกแบบแผนทำงานเป็นทีมส่งเสริมทักษะการวางแผน
Efficacy	ความสำเร็จในการแก้ปัญหาชุมชนสร้างความมั่นใจในความสามารถส่วนตัว
Resilience	การเผชิญอุปสรรคในงานอาสาพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์
Optimism	การเห็นผลกระทบเชิงบวกจากการบริการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลง

กลไกสำคัญ Service-Learning Model ที่เชื่อมโยงประสบการณ์จริงกับการสะท้อนคิด และใช้เทคนิค After Action Review (AAR) เพื่อวิเคราะห์บทเรียน

3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต เป็นหนึ่งในกิจกรรมเสริมความเป็นครูที่คุรุสภากำหนดให้ทุกหลักสูตรครูต้องดำเนินการต่อเนื่องตลอดหลักสูตร โดยกิจกรรมนี้มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับครูยุคใหม่ ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การดำรงชีวิตอย่างพอเพียง และการรู้เท่าทันในบริบทสังคมและเทคโนโลยี

กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต เชื่อมโยงกับองค์ประกอบ PsyCap ที่ส่งเสริม

องค์ประกอบ	การเชื่อมโยง
Hope	กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายชีวิตและอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ฝึกการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายทั้งในเรื่องการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและการเผชิญปัญหาในชีวิตจริง เช่น การวางแผนการเงินส่วนบุคคล การวางแผนรับมือกับสื่อและเทคโนโลยีใหม่ ๆ
Efficacy	ผู้เรียนได้ฝึกแก้ปัญหาและตัดสินใจในสถานการณ์จริง เช่น การจัดการความเครียด การแก้ปัญหาคัดแย้ง การเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
Resilience	กิจกรรมนี้มักมีการจำลองสถานการณ์หรือให้เผชิญกับความท้าทาย เช่น การบริหารเวลาขณะเรียนและทำกิจกรรม การปรับตัวเมื่อเผชิญความล้มเหลวหรืออุปสรรค ฝึกให้ผู้เรียนมีทักษะฟื้นตัวและเดินหน้าต่อได้
Optimism	การเรียนรู้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการรู้เท่าทันสื่อ ช่วยให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าและโอกาสในสถานการณ์ต่าง ๆ มองโลกในแง่บวก และพร้อมเผชิญอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital: PsyCap)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital หรือ PsyCap) เป็นแนวคิดที่ผสมผสานองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวกสี่ด้านหลัก ได้แก่ ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) เข้าด้วยกัน โดยมีรากฐานมาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาเชิงบวกอย่าง Seligman และ Csikszentmihalyi ในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 ที่เน้นการศึกษาสิ่งที่ดีงามในตัวมนุษย์และปัจจัยที่ส่งเสริมการเติบโตและการบรรลุศักยภาพสูงสุด PsyCap แตกต่างจากทุนอื่นๆ ที่เน้นในเชิงบวก เช่น ทุนมนุษย์ (Human Capital) และทุนทางสังคม (Social Capital) ตรงที่ PsyCap มุ่งเน้นที่ "ตัวคุณคือใคร?" และ "คุณจะเป็นใคร?" มากกว่าที่จะเน้นที่ "คุณมีอะไร?" (ทุนทางเศรษฐกิจ) "คุณรู้อะไร?" (ทุนมนุษย์) หรือ "คุณรู้จักใคร?" (ทุนทางสังคม) PsyCap จึงสามารถ

นิยามได้ว่า "สภาวะทางจิตวิทยาเชิงบวกของบุคคลที่ถูกพัฒนาขึ้น ซึ่งมีลักษณะ 1) มีความมั่นใจในตนเอง (Self-efficacy) ที่จะรับมือและทุ่มเทความพยายามที่จำเป็นเพื่อประสบความสำเร็จในงานที่ทำ 2) มีการตีความในเชิงบวก (Optimism-ความมองโลกในแง่ดี) เกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในปัจจุบันและอนาคต 3) มุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย และเมื่อจำเป็น สามารถปรับเปลี่ยนเส้นทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (Hope-ความหวัง) เพื่อให้ประสบความสำเร็จ และ 4) เมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถรักษาและกลับมาแข็งแกร่งขึ้น (ความยืดหยุ่น พื้นพลัง-Resilience) เพื่อให้ประสบความสำเร็จ" การวิจัยพบว่า PsyCap มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ในที่ทำงาน เช่น ความพึงพอใจและความมุ่งมั่นในงาน รวมถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดและการเปลี่ยนแปลงในองค์กร นอกจากนี้ PsyCap ยังสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรมที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรในองค์กร

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) เป็นแนวคิดที่ผสมผสานองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวกสี่ด้านหลัก ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง ความหวัง ความมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่น เข้าด้วยกัน โดยมีรากฐานมาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาเชิงบวก PsyCap มุ่งเน้นที่ "ตัวคุณคือใคร?" และ "คุณจะกลายเป็นใคร?" มากกว่าที่จะเน้นที่คนอื่น ๆ การวิจัยพบว่า PsyCap มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ในที่ทำงาน และสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรมที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรในองค์กร

แนวคิดสำคัญที่เป็นพื้นฐาน

1. กรอบแนวคิดขีดความสามารถเชิงพลวัต (Dynamic Capabilities Framework) เอกสารนี้เน้นความสำคัญของขีดความสามารถเชิงพลวัต ซึ่งหมายถึงความสามารถขององค์กรในการรวม สร้าง และปรับปรุงความสามารถภายในและภายนอกเพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากการงานของ Teece et al. (1997) ซึ่งเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ การปรับตัว และนวัตกรรมอย่างต่อเนื่องในองค์กร ขีดความสามารถเชิงพลวัตแตกต่างจากขีดความสามารถในการดำเนินงาน เนื่องจากเกี่ยวข้องกับกระบวนการที่ระดับสูงกว่าที่ทำให้องค์กรสามารถปรับเปลี่ยนฐานทรัพยากรและรักษาความได้เปรียบในการแข่งขันในตลาดที่มีความผันผวน

2. มุมมองบนพื้นฐานของทรัพยากร (Resource-Based View-RBV) และขีดความสามารถหลัก (Core Competencies): มุมมองบนพื้นฐานของทรัพยากร (RBV) ถูกเน้นว่าเป็นทฤษฎีพื้นฐานในการทำความเข้าใจว่าองค์กรสามารถสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันอย่างยั่งยืนได้อย่างไร ผ่านการพัฒนาและใช้ทรัพยากรที่มีค่า หายาก เลียนแบบไม่ได้ และไม่สามารถแทนที่ได้ (VRIN) ขีดความสามารถหลัก ซึ่งเป็นทักษะในการเรียนรู้และการประสานงานในผลิตภัณฑ์ขององค์กร

มีบทบาทสำคัญในการใช้ทรัพยากรเหล่านี้ เอกสารกล่าวถึงวิธีการที่องค์กรสามารถระบุ บ่มเพาะ และใช้ขีดความสามารถหลักเพื่อให้ได้มาซึ่งผลการดำเนินงานที่ดียิ่งขึ้น

3. การเรียนรู้ขององค์กรและการจัดการความรู้ (Organizational Learning and Knowledge Management) เอกสารได้กล่าวถึงบทบาทสำคัญของการเรียนรู้ขององค์กรและการจัดการความรู้ในการพัฒนาขีดความสามารถ โดยเน้นว่าองค์กรต้องไม่เพียงแต่รับความรู้ใหม่ แต่还必须เผยแพร่และบูรณาการรู้นั้นเข้าสู่การดำเนินงาน แนวคิดของการเรียนรู้แบบวงเดียว (single-loop learning) และการเรียนรู้แบบวงคู่ (double-loop learning) ถูกนำมาใช้อธิบายถึงวิธีการที่องค์กรสามารถส่งเสริมวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่ผลักดันการปรับปรุงและนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง

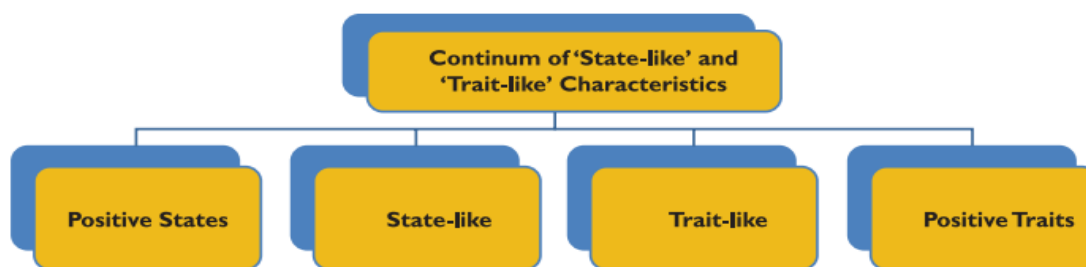
4. นวัตกรรมและความยืดหยุ่นทางกลยุทธ์ (Innovation and Strategic Flexibility) นวัตกรรมถูกนำเสนอว่าเป็นผลลัพธ์สำคัญจากการมีขีดความสามารถเชิงพลวัต เอกสารได้สำรวจวิธีการที่องค์กรสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางกลยุทธ์ ซึ่งหมายถึงความสามารถในการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมผ่านนวัตกรรมและการปรับกลยุทธ์ในเวลาที่เหมาะสม บทบาทของผู้นำในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการนวัตกรรมและความสำคัญของการทำให้วัฒนธรรมเป็นไปตามเป้าหมายทางธุรกิจทั้งหมดก็ถูกพูดถึงเช่นกัน

5. หลักฐานเชิงประจักษ์และกรณีศึกษา (Empirical Evidence and Case Studies) เอกสารได้นำเสนอหลักฐานเชิงประจักษ์และกรณีศึกษาเพื่อสนับสนุนแนวคิดทางทฤษฎีที่กล่าวถึง ตัวอย่างเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าองค์กรต่างๆ ได้พัฒนาขีดความสามารถเชิงพลวัตและได้ผลลัพธ์ในการดำเนินงานที่ดีขึ้นอย่างไร กรณีศึกษาให้ข้อมูลเชิงลึกทางปฏิบัติเกี่ยวกับกระบวนการและความท้าทายที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาขีดความสามารถ รวมถึงบทบาทของผู้นำ วัฒนธรรม และการจัดแนวเชิงกลยุทธ์

6. ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ (Implications for Practice) สุดท้าย เอกสารได้เสนอข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้จัดการและผู้ปฏิบัติงาน โดยเสนอวิธีการเชิงกลยุทธ์ในการสร้างและรักษาขีดความสามารถเชิงพลวัต เช่น การลงทุนในโปรแกรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมการทำงานร่วมกันข้ามหน้าที่ และการรักษาความมุ่งมั่นที่แข็งแกร่งต่อลูกค้า และแนวโน้มตลาดความสำคัญของการสร้างสมดุลระหว่างประสิทธิภาพในการดำเนินงานในระยะสั้นกับการพัฒนาขีดความสามารถในระยะยาวก็ถูกเน้นเช่นกัน

คุณลักษณะสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Capital Characteristics)

PsyCap ได้รับการพัฒนาและตรวจสอบโดย Luthans และคณะในปี 2007 โดยมีรากฐานมาจากแนวคิดของ Seligman ในหนังสือ "Authentic Happiness" (2002) ที่กล่าวว่าเมื่อเรามีส่วนร่วมในสิ่งต่างๆ เรากำลังสร้างทุนทางจิตวิทยาสำหรับอนาคต นอกจากนี้ Stajkovic (2003) ยังใช้ 4 องค์ประกอบนี้ ในการสร้างแบบจำลองความมั่นใจหลักสำหรับแรงจูงใจในการทำงาน



ภาพ 2 แสดงความต่อเนื่องของคุณลักษณะสถานการณ์ (State-like) และลักษณะนิสัย (Trait-like)

ที่มา: Luthans et al., 2010

จากภาพ 2 แสดงความต่อเนื่องของคุณลักษณะ 2 แบบใหญ่ๆ คือ **แบบลักษณะสถานการณ์ (State-like) และลักษณะนิสัย (Trait-like)** ดังนี้

1. **ลักษณะสถานการณ์ (State-like)** เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์และเวลา บุคคลสามารถพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะเหล่านี้ได้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1 **สถานะบวกบริสุทธิ์ (Pure positive state)** เป็นสภาวะทางจิตที่มุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์เชิงบวกในปัจจุบันอย่างเต็มที่ โดยปราศจากความคิดกังวลหรืออารมณ์เชิงลบแทรกแซงซึ่งมี**ลักษณะชั่วคราว** สภาวะนี้ไม่คงที่ถาวร สามารถเกิดขึ้นและหายไปตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น สถานการณ์ภายนอกและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย สภาวะบวกบริสุทธิ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามอารมณ์และความคิดของบุคคล และคาดเดาได้ยาก ไม่สามารถทำนายได้ว่าสภาวะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อใดและนานเท่าใด เช่น ความพึงพอใจ อารมณ์เชิงบวก และความร่าเริง

1.2 **ลักษณะสถานการณ์ (State-like)** เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สามารถเปลี่ยนแปลงและสามารถพัฒนาได้ เช่น ความมั่นใจในตนเอง ความหวัง การฟื้นฟูพลัง และความมองโลกในแง่ดี คุณสมบัติรวมเรียกว่า “ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก” (Positive Psychology Capital: PsyCap) นอกจากนี้ ยังรวมถึงคุณสมบัติเชิงบวกอื่น ๆ เช่น ปัญญา สุขภาวะที่ดี ความกตัญญู การให้อภัย และความกล้าหาญ เป็นต้น

2. **ลักษณะนิสัย (Trait-like)** เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีความคงที่สูงและยากต่อการเปลี่ยนแปลง มักเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพพื้นฐาน เช่น อัจฉริยะ พรสวรรค์ และลักษณะทางพันธุกรรมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 ลักษณะนิสัย (Trait-like) เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่ฝังรากลึกในบุคลิกภาพของบุคคล และมักจะคงอยู่ตลอดชีวิต ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย และมักจะแสดงออกซ้ำๆ ในสถานการณ์ต่างๆ **ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ** ได้แก่ บุคลิก 5 ปัจจัย ซึ่งประกอบด้วย ความเปิดรับประสบการณ์ (Openness) ความมีสติ (Conscientiousness) ความหุนหันพลันแล่น (Extraversion) ความเป็นมิตร (Agreeableness) และความวิตกกังวล (Neuroticism) **จุดแข็งของคนและคุณธรรม** คือ คุณสมบัติเชิงบวกที่เป็นที่ต้องการในสังคม เช่น ความกล้าหาญ ความเมตตา และความยุติธรรม

2.2 ลักษณะนิสัยเชิงบวกบริสุทธิ์ (Pure Positive Traits) เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่และยากต่อการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด มักเกี่ยวข้องกับลักษณะทางพันธุกรรมและพรสวรรค์ เช่น อัจฉริยะ ความสามารถพิเศษต่างๆ เป็นต้น

การแบ่งประเภทระหว่าง**ลักษณะสถานการณ์และลักษณะนิสัย**ได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานเชิงประจักษ์ (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007; Luthans et al., 2010) ดังนั้นหลักฐานเชิงประจักษ์เบื้องต้นบางอย่างได้ระบุว่า PsyCap เป็นความต่อเนื่องของลักษณะสถานการณ์ในตำแหน่งที่เสนอ ซึ่งประกอบด้วยสถานะต่างๆ เช่น ประสิทธิภาพการตนเอง ความหวัง ความมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่น (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans, & Youssef, 2004)

Luthans (2002a, 2002b) ได้เสนอเกณฑ์การรวมหลักสามข้อสำหรับโครงสร้างที่จะถูกรวมอยู่ในพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organizational Behavior: POB) ได้แก่ 1) ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ควรอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีบางอย่างและสามารถวัดได้อย่างน่าเชื่อถือ 2) ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ควรมีลักษณะสถานการณ์ (เปิดกว้างต่อการปรับเปลี่ยนและการเปลี่ยนแปลง) และ 3) ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ควรเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพในสถานที่ทำงานและค่อนข้างใหม่ต่อพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive behavior organization: POB) (Luthans, 2002a, 2002b; Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) เมื่อพิจารณาเกณฑ์การรวมสำหรับพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organizational Behavior: POB) ซึ่งเป็นการศึกษาถึงปัจจัยเชิงบวกที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของบุคคลและองค์กร เช่น ความสุข ความพึงพอใจในการทำงาน ความมุ่งมั่น และความสร้างสรรค์ จะพบว่า แนวคิดเรื่อง PsyCap ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาศักยภาพทางจิตวิทยาเชิงบวกของบุคคลในองค์กร ที่เป็นแบบลักษณะสถานการณ์ของประสิทธิภาพการตนเอง ความหวัง ความมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นถูกรวมอยู่ใน POB เนื่องจากเป็นไปตามตามเกณฑ์ทั้ง 3 ข้อเป็นอย่างดี (Luthans, Youssef et al., 2007)

องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความหวัง (Hope)

ความหวังถูกนิยามว่าเป็น "สถานะจิตใจในเชิงบวกที่มีพื้นฐานจากความรู้สึกที่สร้างขึ้นจากการมี 1) หน่วยงาน (พลังงานที่มุ่งเป้าไปยังเป้าหมาย) และ 2) เส้นทาง (การวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย)" (Snyder, Irving, & Anderson, 1991, p. 287) ความหวังประกอบด้วยเป้าหมาย หน่วยงาน และเส้นทาง กล่าวคือ หน่วยงานหรือองค์ประกอบ "พลังใจ" ของความหวังเป็นสิ่งที่ให้ความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย ขณะที่เส้นทางหรือองค์ประกอบ "วิธีการ" ช่วยในการคิดหาวิธีทางอื่นๆ ในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสมดุลระหว่างพลังใจและวิธีการนี้เป็นสิ่งที่ทำให้ความหวังแตกต่างจากองค์ประกอบเชิงบวกอื่นๆ เช่น ความมองโลกในแง่ดี และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Luthans, 2002b)

มีงานวิจัย พบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับผลการเรียนและผลการกีฬาที่ดีขึ้น (Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Onwuegbuzie, & Snyder, 2000) อย่างไรก็ตามความหวังยังไม่ใช่สิ่งที่ศึกษากันอย่างกว้างขวางในที่ทำงาน พบว่า พนักงานที่มีความหวังสูงมีความพึงพอใจในงาน และมีความผูกพันกับองค์กรสูงกว่า (Adams, Snyder, Rand, King, & Sigman, & Pulvers, 2002; Larson, & Luthans, 2006; Youssef, & Luthans, 2007) นอกจากนี้ยังพบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ (Peterson, & Luthans, 2003) Snyder (2000) ได้แสดงหลักฐานว่าความหวังสามารถพัฒนาได้ และได้ตีพิมพ์แบบวัดสถานะความหวัง (state-hope scale) (Snyder, Sympson, Ybasco, Borders, Babyak, & Higgins, 1996) ดังนั้นความหวังจึงสอดคล้องกับเกณฑ์การรวมของ POB

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ถูกกำหนดว่าเป็น "ความเชื่อมั่น (หรือความมั่นใจ) ของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระตุ้นทุนทางจิตวิทยา การรับรู้ และการดำเนินการที่จำเป็นเพื่อประสบความสำเร็จในการทำงานเฉพาะในบริบทที่กำหนด" Stajkovic, & Luthans (1998b, p. 66) กล่าวถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเฉพาะกับงานใดงานหนึ่ง การทำงานด้วยความเชื่อมั่นในความสามารถไม่จำเป็นต้องหมายความว่าบุคคลนั้นจะทำงานอื่นด้วยความเชื่อมั่นในความสามารถในระดับเดียวกัน โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในความสามารถในการทำงานใดงานหนึ่งเป็นสิ่งที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์ชั่วคราว (state-like) ขณะที่ความเชื่อมั่นในความสามารถทั่วไปเป็นลักษณะนิสัยที่คงที่ (trait-like) ใน Positive Organizational Behavior (POB) ความเชื่อมั่นในความสามารถเชิงบวกถือเป็นสถานการณ์ชั่วคราวที่สามารถพัฒนาและจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Luthans, 2002a)

งานวิจัย พบว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์สูงกับผลการปฏิบัติงาน (Bandura, 2000; Bandura, & Locke, 2003; Stajkovic, & Luthans, 1998a, 1998b) Bandura (1997, 2000) ได้แสดงให้เห็นถึงกลยุทธ์ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจึงเข้ากับเกณฑ์การรวมของ POB ที่เป็นสถานการณ์ชั่วคราว (state-like) ซึ่งหมายถึงสามารถพัฒนา วัตถุประสงค์ และมีผลต่อการปฏิบัติงานในที่ทำงานได้

ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resiliency)

Luthans (2002b, p. 702) นิยาม ความสามารถในการฟื้นพลังว่า "ความสามารถทางจิตวิทยาเชิงบวกในการฟื้นตัวหรือ 'กลับมาสู่สภาพเดิม' จากความยากลำบาก ความขัดแย้ง ความล้มเหลว หรือแม้แต่เหตุการณ์ที่เป็นบวก ความก้าวหน้า และความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น" ตามที่ Masten, & Reed (2002) กล่าว ความสามารถในการฟื้นตัวคือกระบวนการตอบสนองหรือปรับตัวในเชิงบวกในสถานการณ์ที่ท้าทาย

งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นตัวในด้านการจัดการยังมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่จะเป็นงานวิจัยในด้านจิตวิทยาคลินิกและการพัฒนา พบว่า พนักงานที่มีความสามารถในการฟื้นพลังต่ำ มีอัตราการหมดไฟและการขาดงานสูง (Caverley, 2005) นอกจากนี้ยังพบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังของพนักงานชาวจีนมีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานของพวกเขา (Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005) และยังพบว่าความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กร (Youssef, & Luthans, 2007)

Masten, & Reed (2002) ได้กล่าวถึง กลยุทธ์ที่ประสบความสำเร็จสำหรับการแทรกแซงการพัฒนาที่ใช้ความสามารถในการฟื้นตัวเป็นพื้นฐาน และ Wagnild, & Young (1993) ได้พัฒนาแบบวัดที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์ชั่วคราว (state-like) สำหรับความสามารถในการฟื้นตัว

การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

Seligman (1998a) นิยามความมองโลกในแง่ดีว่าเป็นลักษณะของการตีความเชิงสาเหตุที่อธิบายเหตุการณ์ที่เป็นบวกในแง่ของสาเหตุส่วนบุคคล ความถาวร และความครอบคลุม และอธิบายเหตุการณ์ที่เป็นลบในแง่ของสาเหตุภายนอก ความชั่วคราว และความเฉพาะเจาะจงในสถานการณ์ กล่าวคือ การให้เหตุผลกับเหตุการณ์ที่เป็นบวก เช่น การเลื่อนตำแหน่ง ว่าเกิดจากความสามารถของตนเองที่คงอยู่ตลอดไปและจะช่วยในงานอื่น ๆ ที่ต้องทำ และให้เหตุผลกับเหตุการณ์ที่เป็นลบ เช่น การเลิกจ้าง ว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก เช่น ภาวะเศรษฐกิจถดถอยซึ่งเป็นเพียงชั่วคราว และความพ่ายแพ้นั้นจะไม่ส่งผลกระทบต่อสถานการณ์อื่น ๆ

การมองโลกในแง่ดีเชิงสมเหตุสมผลตรงข้ามกับความมองโลกในแง่ดีเชิงบุคลิกภาพ คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับ POB การมองโลกในแง่ดีเชิงสมเหตุสมผล หมายถึงการประเมินสถานการณ์ที่เป็นจริง ความเข้าใจในสิ่งที่สามารถทำได้ด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ในขณะนั้น ด้วยเหตุนี้ ความมองโลกในแง่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ และจึงเป็นสถานการณ์ชั่วคราว (state-like) (Peterson, 2000)

จากการศึกษาที่ดำเนินการเกี่ยวกับตัวแทนขายประกันชีวิตในเขตเมืองใหญ่ พบว่า ตัวแทนขายที่มีความมองโลกในแง่ดีมีผลงานสูงกว่าคู่แข่งที่มีความมองโลกในแง่ร้าย (Seligman, & Schulman, 1986) Schulman (1999) พิสูจน์ว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลให้มีแรงจูงใจเพิ่มขึ้น ผลผลิตการขายที่สูงขึ้น และสุขภาพกายที่ดีขึ้น และยังพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเป็นผู้นำ (Chemers, Watson, & May, 2000; Wunderley, Reddy, & Dember, 1998) นอกจากนี้ยังพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับผลการปฏิบัติงานของพนักงานชาวจีน (Luthans et al., 2005) และกับผลการปฏิบัติงานของพนักงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กร (Youssef, & Luthans, 2007)

ทฤษฎี "การมองโลกในแง่ดีที่เรียนรู้ได้" ของ Seligman (1998a) ซึ่งระบุว่าผู้ที่มีความมองโลกในแง่ร้ายสามารถฝึกฝนให้คิดแบบผู้ที่มีความมองโลกในแง่ดีได้ สนับสนุนลักษณะสถานการณ์ชั่วคราวของความมองโลกในแง่ดี ดังนั้นความมองโลกในแง่ดีจึงสอดคล้องกับเกณฑ์การรวมของ POB ซึ่งสามารถสรุปความหมายขององค์ประกอบทั้ง 4 ของ PsyCap ได้ดังนี้

ความหวัง (Hope) หมายถึง ความมุ่งมั่นปรารถนา โดยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จ โดยปราศจากความรู้สึกที่ท้อแท้สิ้นหวัง เป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่จะบรรลุเป้าหมาย เป็นความเชื่อว่าแผนและแนวทางที่กำหนดมีไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งความหวังมีลักษณะเป็นสองมิติ ประกอบด้วยพลังแห่งความปรารถนา (Will power) และพลังของแนวทาง (Way power)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self – efficacy) หมายถึง ความเชื่อ ในความสามารถ ของตนเองที่จะปฏิบัติงาน เป็นการประเมินและประมวลข้อมูลในความสามารถของตน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนสูงจะทำให้มีทางเลือกในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น และมีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจ และความพยายามในการทำงานให้สำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและมีความอดสาหะที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

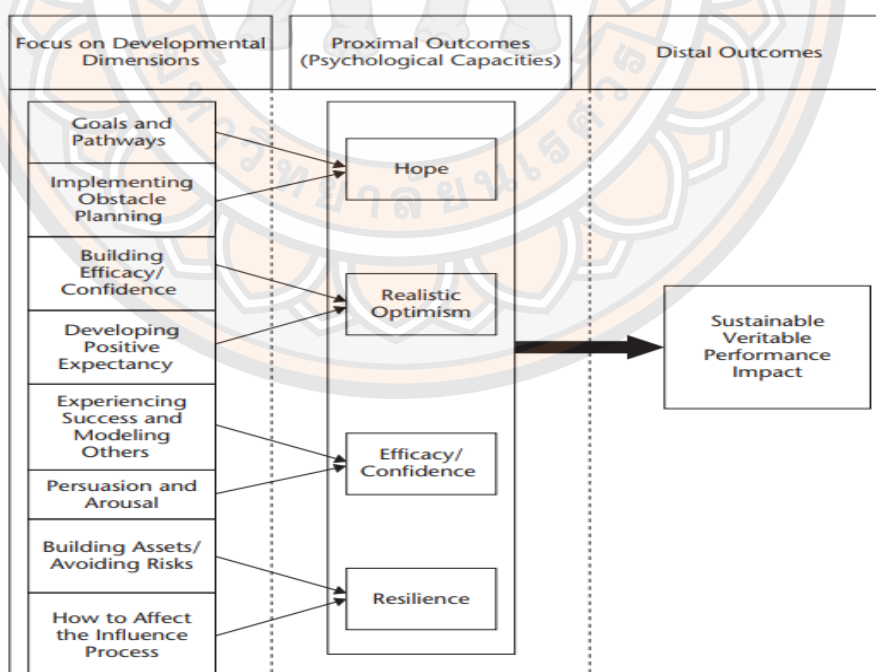
การฟื้นพลัง (Resiliency) หมายถึง การแสดงออกถึงความยืดหยุ่นและการปรับตัว ในการเผชิญกับอุปสรรค ความขัดแย้ง ความล้มเหลว และสามารถปรับตัว คืนสู่ภาวะปกติได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มนุษย์ใช้ตอบสนองต่ออุปสรรค ในการเปลี่ยนภาวะวิกฤติให้เป็นโอกาส ในภาวะแวดล้อมขององค์กรในปัจจุบัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและมีความไม่แน่นอน เกิดขึ้นตลอดเวลาสามารถพัฒนาได้

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง พลังทางการคิดบวกเป็นคุณลักษณะของการรับรู้ถึงการได้รับผลทางบวกที่คาดหวังไว้และเป็นคุณลักษณะของการให้เหตุผลเชิงบวกยอมรับในความผิดพลาดต่างๆ ว่าเป็นผลให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมีความเพียร เชื่อว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นการสร้างความเชื่อว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตมีการมุ่งผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงานและมีสุขภาพดี

การพัฒนา PsyCap

การพัฒนา PsyCap มี 2 แนวทาง แนวทางที่ 1 ใช้การอบรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap Training) และแนวทางที่ 2 เป็นการพัฒนา PsyCap บำรุงการผ่านกิจกรรมเสริม

แนวทางที่ 1 ใช้การอบรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap Training) ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่สำคัญต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน โดยใช้โปรแกรมฝึกอบรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ที่พัฒนาโดย Fred Luthans et al. (2006) มีชื่อว่า **PsyCap Intervention (PCI)** ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ โดยโปรแกรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรมที่มีขั้นตอนชัดเจนและมุ่งเน้นการพัฒนา 4 องค์ประกอบหลักของ PsyCap ได้แก่ HERO ประกอบด้วย ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) แสดงดังภาพ 3



ภาพ 3 แสดงโปรแกรมการอบรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ที่มา: ปรับปรุงมาจาก Luthans, Avey et al., 2006, and also found in Luthans, Youssef et al., 2007

รายละเอียดโปรแกรม PsyCap Intervention (PCI) โดยภาพรวม

ขั้นตอนการฝึกอบรม

1. การประเมินเบื้องต้น ผู้เข้าร่วมจะทำการประเมินระดับ PsyCap ของตนเองผ่านแบบสอบถาม เพื่อกำหนดจุดเริ่มต้นและพื้นที่ที่ต้องการพัฒนา

2. การฝึกอบรมความหวัง (Hope) การสอนเทคนิคการตั้งเป้าหมายและการสร้างแผนที่ชัดเจนในการบรรลุเป้าหมาย รวมถึงการฝึกการคิดเชิงบวกเมื่อเผชิญอุปสรรค

การพัฒนาความหวัง (Hope) มุ่งเน้นที่การส่งผลต่อเป้าหมาย เส้นทาง และการเป็นผู้กระทำ (agency) โดยเฉพาะ ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนการตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งมีคุณค่าต่อพวกเขา เป็นความท้าทายที่สมเหตุสมผล และมีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดที่ชัดเจน ลักษณะของเป้าหมายดังกล่าวนี้จะสร้างแรงจูงใจที่ยั่งยืน ซึ่งจะใช้ส่วนประกอบของเป้าหมายเพื่อเพิ่มการเป็นผู้กระทำ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมยังได้ฝึกฝนการสร้างเส้นทางหลายๆ เส้นทางไปสู่เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของพวกเขา และระบุอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นเพื่อนำไปวางแผน หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกฝนเป็นรายบุคคล ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจะได้รับคำติชมจากกลุ่มเกี่ยวกับเส้นทางเพิ่มเติมที่สามารถใช้ได้และอุปสรรคเพิ่มเติมที่อาจเกิดขึ้น การฝึกฝนนี้ช่วยเพิ่มการสร้างเส้นทางและความสามารถในการวางแผนสำหรับอุปสรรค ทำให้ลดผลกระทบเชิงลบของอุปสรรคต่อการเป็นผู้กระทำ

3. การฝึกอบรมการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง เช่น การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและการแบ่งปันประสบการณ์การประสบความสำเร็จ

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนการตั้งเทคนิคแบบเป็นขั้นตอนในการบรรลุเป้าหมาย หลังจากนั้น พวกเขาจะอธิบายแต่ละเป้าหมายย่อยต่อกลุ่มโดยตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้ การเป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบและดำเนินการตามเป้าหมายได้รับการส่งเสริมผ่านกระบวนการนี้ ต่อมาคือการเรียนรู้จากการดู (vicarious learning) เกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมแต่ละคนเห็นเพื่อนร่วมงานทำงานไปสู่เป้าหมายของตนหรือได้ยินเรื่องราวความสำเร็จเกี่ยวกับวิธีการบรรลุเป้าหมาย ขั้นตอนนี้รวมถึงการตื่นตัวทางอารมณ์ซึ่งได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังเชิงบวกในการบรรลุเป้าหมาย รวมถึงการชักจูงทางสังคมจากผู้ดำเนินรายการและสมาชิกในกลุ่มที่เชื่อมั่นว่าเป้าหมายจะสำเร็จ โดยการยืนยันตารางเวลาและไทม์ไลน์ของเป้าหมาย

4. การฝึกอบรมการฟื้นพลัง (Resilience) การสอนวิธีการฟื้นตัวจากความล้มเหลวและการจัดการกับความเครียด รวมถึงการสร้างกลยุทธ์ในการรับมือกับความท้าทาย

การพัฒนา “การฟื้นพลัง” (Resilience) การฟื้นพลังได้รับการพัฒนาโดยการสร้างความตระหนักรู้ในทรัพย์สินส่วนบุคคล เช่น ความสามารถ ทักษะ และเครือข่ายทางสังคม ผู้เข้าร่วม

ถูกถามว่ามีทรัพยากรใดบ้างที่พวกเขาสามารถนำมาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย เมื่อสร้างรายชื่อทรัพยากรเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ดำเนินรายการและสมาชิกในกลุ่มได้ระบุทรัพยากรเพิ่มเติมที่ผู้เข้าร่วมไม่ได้ระบุในรายการ ทรัพยากรเหล่านี้ได้รับการสนับสนุนให้ใช้เมื่อจำเป็น เช่นเดียวกับการวางแผนสำหรับอุปสรรค ผู้เข้าร่วมถูกกระตุ้นให้ระบุอุปสรรคล่วงหน้าเพื่อจำกัดความก้าวหน้าของพวกเขา แม้ว่าการฝึกความหวังจะเน้นไปที่การวางแผนเพื่อเอาชนะอุปสรรค แต่การฝึกความยืดหยุ่นจะเน้นไปที่การวางแผนเพื่อหลีกเลี่ยงอุปสรรคและป้องกันไม่ให้เกิดเป็นปัญหาที่สำคัญ สุดท้ายนี้ กระบวนการชักจูงได้รับอิทธิพลจากการช่วยให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกเริ่มต้นเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก (เช่น ความมั่นใจหรือสิ้นหวัง) และเลือกความคิดที่ยืดหยุ่นตามทรัพยากรและตัวเลือกที่มีเพื่อเอาชนะความทุกข์ยาก

5. การฝึกอบรมความมองโลกในแง่ดี (Optimism) การจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้วิธีการมองโลกในแง่ดี เช่น การวิเคราะห์เหตุการณ์ในแง่ดีและการสร้างแนวคิดเชิงบวก

การพัฒนา “การมองโลกในแง่ดี” การสร้างความสามารถในการสร้างเส้นทางและวางแผนสำหรับอุปสรรคเป็นพื้นฐานสำหรับการคาดหวังในเชิงบวก เมื่อผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจว่าพวกเขาสามารถระบุและวางแผนเพื่อเอาชนะอุปสรรคได้ การคาดหวังที่จะบรรลุเป้าหมายก็จะเพิ่มขึ้น ความคาดหวังเชิงลบที่ว่าเป้าหมายจะไม่สำเร็จจะถูกท้าทายเมื่อผู้เข้าร่วมเริ่มเห็นเส้นทางสู่ความสำเร็จ และตัวเลือกในการเอาชนะอุปสรรค คำติชมจากกลุ่มเพิ่มความคาดหวังเชิงบวก เนื่องจากผู้เข้าร่วมเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มก็คาดหวังและวางแผนสำหรับความสำเร็จเช่นกัน ดังนั้น ความคาดหวังของผู้เข้าร่วมต่อความสำเร็จจึงเพิ่มขึ้น ซึ่งนำไปสู่การมองโลกในแง่ดีที่เพิ่มขึ้น

6. การประเมินผลหลังการฝึกอบรม ผู้เข้าร่วมจะทำการประเมินอีกครั้งเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงในระดับ PsyCap และประสิทธิภาพการทำงานหลังจากการฝึกอบรม

7. การติดตามผล มีการติดตามผลการพัฒนาของผู้เข้าร่วมในระยะยาวเพื่อประเมินความยั่งยืนของการ

ผลการศึกษา ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม PCI แสดงให้เห็นว่า

1. **การพัฒนา PsyCap** ผู้เข้าร่วมมีการพัฒนาในระดับ PsyCap หลังจากการฝึกอบรม
2. **การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน** มีการปรับปรุงในด้านประสิทธิภาพการทำงานที่วัดได้จากผลการประเมินก่อนและหลังการฝึกอบรม

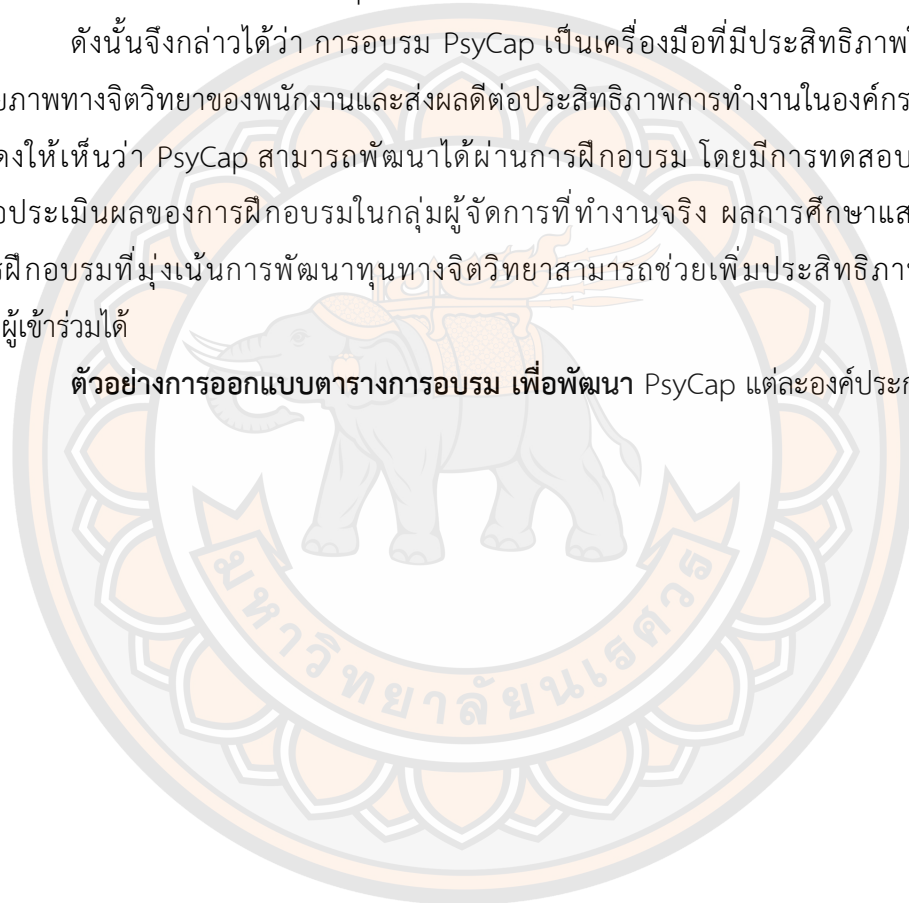
3. **การพัฒนา PsyCap** การศึกษาเบื้องต้นพบว่าโปรแกรม PCI สามารถพัฒนาระดับ PsyCap ของผู้เข้าร่วมการอบรมได้ โดยใช้การออกแบบการทดลองแบบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการอบรม

4. ผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน: การศึกษาติดตามผลกับกลุ่มผู้จัดการที่ปฏิบัติงานจริง พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมที่ใช้แนวทาง PCI มีการปรับปรุงในด้านประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า PsyCap ไม่เพียงแต่สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรมเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปสู่การปรับปรุงผลลัพธ์ในการทำงานได้อย่างมีนัยสำคัญ

5. การสนับสนุนจากงานวิจัย: งานวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า PsyCap มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความมุ่งมั่นต่อองค์กร และการมีส่วนร่วมในงาน ในขณะที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การอบรม PsyCap เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพทางจิตวิทยาของพนักงานและส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงานในองค์กร โดยการวิจัยแสดงให้เห็นว่า PsyCap สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรม โดยมีการทดสอบแบบควบคุมเพื่อประเมินผลของการฝึกอบรมในกลุ่มผู้จัดการที่ทำงานจริง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของผู้เข้าร่วมได้

ตัวอย่างการออกแบบตารางการอบรม เพื่อพัฒนา PsyCap แต่ละองค์ประกอบ



ตาราง 6 แสดงตัวอย่าง การออกแบบตารางการอบรม เพื่อพัฒนา PsyCap แต่ละองค์ประกอบ

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	รายละเอียดกิจกรรม	ชิ้นงาน/ภาระงาน ที่มอบหมายให้ทำ	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สื่อที่ใช้	การวัด ประเมินผล
โปรแกรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ด้านความหวัง (Hope)							
การตั้ง เป้าหมาย และเส้นทาง	เพื่อพัฒนา ความสามารถในการ ตั้งเป้าหมายและสร้าง เส้นทางไปสู่เป้าหมาย	แนวคิดเรื่อง ความหวังตาม ทฤษฎีของ Snyder	ผู้เข้าร่วมจะถูกขอให้ตั้งเป้าหมาย ที่มีคุณค่าและท้าทาย พร้อมทั้ง กำหนดจุดเริ่มต้นและสิ้นสุด ที่ชัดเจน จากนั้นฝึกสร้างเส้นทาง หลายเส้นทางเพื่อบรรลุเป้าหมาย	เขียนแผนการบรรลุ เป้าหมายและเส้นทาง ที่หลากหลาย	2	กระดาษและ ปากกา, สไลด์ นำเสนอ	แบบสอบถาม ก่อนและหลัง การฝึกอบรม เพื่อวัดระดับ ความหวัง
การระบุ และวางแผน อุปสรรค	เพื่อเพิ่มความสามารถ ในการระบุและ วางแผนอุปสรรคที่อาจ เกิดขึ้น	การสร้างเส้นทาง และการวางแผน อุปสรรค	ผู้เข้าร่วมจะทำการระบุอุปสรรค ที่อาจเกิดขึ้นในการบรรลุเป้าหมาย และวางแผนวิธีการจัดการกับ อุปสรรคเหล่านั้น	เขียนรายการอุปสรรค และแผนการจัดการ	1.5	กระดาษ และปากกา, การอภิปราย กลุ่ม	การประเมิน ความสามารถ ในการวางแผน อุปสรรคและ เส้นทาง
การสะท้อน และรับ feed back	เพื่อเพิ่มความสามารถ ในการสร้างเส้นทาง และการวางแผน อุปสรรค	การสะท้อนและ การรับ feed back จากกลุ่ม	ผู้เข้าร่วมจะได้รับ feed back จาก กลุ่มเกี่ยวกับเส้นทางและอุปสรรค ที่ระบุ รวมถึงข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	ปรับปรุงแผนตาม feed back ที่ได้รับ	1	กระดาน ไวท์บอร์ด, การอภิปราย กลุ่ม	การประเมิน ความสามารถ ในการวางแผน อุปสรรคและ เส้นทาง

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	รายละเอียดกิจกรรม	ชิ้นงาน/ภาระงาน ที่มอบหมายให้ทำ	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สื่อที่ใช้	การวัด ประเมินผล
โปรแกรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy)							
การกำหนด เป้าหมาย และแผนย่อย	เพื่อพัฒนาความ เชื่อมั่นใน ความสามารถของตน ในการบรรลุเป้าหมาย	ทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถ แห่งตนของ Bandura	ผู้เข้าร่วมจะตั้งเป้าหมายที่มีความ ท้าทายและแบ่งเป้าหมายใหญ่เป็น เป้าหมายย่อยที่สามารถจัดการได้	เขียนแผนการบรรลุ เป้าหมายย่อยและ วิธีการจัดการ	2	กระดาษและ ปากกา, สไลด์ นำเสนอ	แบบสอบถาม ก่อนและหลัง การฝึกอบรม เพื่อวัดระดับ การรับรู้ความ สามารถในตน
การเรียนรู้ จาก แบบอย่าง	เพื่อเสริมสร้างความ เชื่อมั่นผ่านการสังเกต และเลียนแบบ	การเรียนรู้จาก แบบอย่างและ การสังเกต	ผู้เข้าร่วมจะสังเกตและเรียนรู้จาก แบบอย่างที่ประสบความสำเร็จใน การทำงานที่คล้ายกัน	เขียนรายงาน การเรียนรู้จาก แบบอย่าง	1.5	วิดีโอ การสอน, การอภิปราย กลุ่ม	การประเมิน ความสามารถ ในการนำไปใช้ ในงานจริง
การสนับสนุน ทางสังคม	เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น ผ่านการสนับสนุนจาก ผู้อื่น	การสนับสนุน ทางสังคมและ การให้กำลังใจ	ผู้เข้าร่วมจะได้รับการสนับสนุนจาก กลุ่มและผู้นำในการบรรลุเป้าหมาย	เขียนบันทึกการ สนับสนุนที่ได้รับและ ผลลัพธ์	1	การอภิปราย กลุ่ม, การสนับสนุน จากผู้นำ	การประเมิน ความสามารถ ในการบรรลุ เป้าหมาย ด้วยการ สนับสนุน

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	รายละเอียดกิจกรรม	ชิ้นงาน/ภาระงาน ที่มอบหมายให้ทำ	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สื่อที่ใช้	การวัด ประเมินผล
โปรแกรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ด้านการฟื้นฟูพลัง (Resilience)							
การระบุและ ใช้ทรัพยากร ส่วนบุคคล	เพื่อพัฒนา ความสามารถในการใช้ ทรัพยากรส่วนบุคคล เพื่อฟื้นตัวจากปัญหา	การระบุ ทรัพยากรส่วนบุคคล บุคคลและการใช้ ในการฟื้นตัว	ผู้เข้าร่วมจะระบุทรัพยากรส่วนบุคคล บุคคลที่สามารถใช้ในการฟื้นตัวจาก ปัญหาและฝึกฝนการใช้ทรัพยากร เหล่านั้นในสถานการณ์จำลอง	เขียนรายการ ทรัพยากร ส่วนบุคคลและ วิธีการใช้	1.5	กระดาษและ ปากกา, สไลด์ นำเสนอ	แบบสอบถาม ก่อนและหลัง การฝึกอบรม เพื่อวัดระดับ การฟื้นฟูพลัง
การวางแผน รับมือ อุปสรรค	เพื่อเพิ่มความสามารถ ในการวางแผนและ รับมือกับอุปสรรคที่ อาจเกิดขึ้น	การวางแผนและ การจัดการ อุปสรรค	ผู้เข้าร่วมจะทำการระบุอุปสรรคที่ อาจเกิดขึ้นและวางแผนวิธีการ จัดการกับอุปสรรคเหล่านั้น	เขียนแผนการจัดการ อุปสรรค	1	กระดาษ และปากกา, การอภิปราย กลุ่ม	การประเมิน ความสามารถ ในการวางแผน รับมือ อุปสรรค
การฝึกฝน การคิด เชิงบวก	เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการ คิดเชิงบวกเมื่อเผชิญ กับความยากลำบาก	การฝึกฝนการคิด เชิงบวกและการ จัดการอารมณ์	ผู้เข้าร่วมจะฝึกฝนการคิดเชิงบวก ผ่านการฝึกหายใจและการทำสมาธิ	ฝึกหายใจและทำสมาธิ ในสถานการณ์จำลอง	1	วิดีโอ การสอน, การฝึกปฏิบัติ	การประเมิน ความสามารถ ในการคิด เชิงบวกและ การจัดการ อารมณ์

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	รายละเอียดกิจกรรม	ชิ้นงาน/ภาระงาน ที่มอบหมายให้ทำ	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สื่อที่ใช้	การวัด ประเมินผล
โปรแกรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism)							
การสร้าง ความคาดหวัง เชิงบวก	เพื่อพัฒนา ความสามารถ ในการมองโลกในแง่ดี และการคาดหวัง ผลลัพธ์ที่ดี	แนวคิดการมอง โลกในแง่ดีตาม ทฤษฎีของ Seligman และ Carver & Scheier	ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้วิธีการสร้าง ความคาดหวังเชิงบวกโดยการระบุ และท้าทายความคิดเชิงลบผ่านการ อภิปรายกลุ่ม	เขียนรายการความคิด เชิงลบและวิธีการ ท้าทาย	1.5	กระดาษและ ปากกา, สไลด์ นำเสนอ	
การวางแผน รับมืออุปสรรค	เพื่อเพิ่มความสามารถ ในการวางแผนและ รับมือกับอุปสรรค ที่อาจเกิดขึ้น	การวางแผนและ การจัดการ อุปสรรค	ผู้เข้าร่วมจะทำการระบุอุปสรรคที่ อาจเกิดขึ้นและวางแผนวิธีการ จัดการกับอุปสรรคเหล่านั้น	เขียนแผนการจัดการ อุปสรรค	1	กระดาษ และปากกา, การอภิปราย กลุ่ม	
การสะท้อน และรับ ฟีดแบ็ก	เพื่อเพิ่มความสามารถ ในการสร้างความ คาดหวังเชิงบวก	การสะท้อนและ การรับฟีดแบ็ก จากกลุ่ม	ผู้เข้าร่วมจะได้รับฟีดแบ็กจากกลุ่ม เกี่ยวกับความคิดเชิงลบและวิธีการ ท้าทาย รวมถึงข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม	ปรับปรุงแผนตามฟีด แบ็กที่ได้รับ	1	กระดาน ไวท์บอร์ด, การอภิปราย กลุ่ม	

แนวทางที่ 2 เป็นการพัฒนา PsyCap บุคลากรผ่านกิจกรรมเสริม กิจกรรมทั้งสามรูปแบบ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ และกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต ต่างมีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ให้กับนิสิตครู โดยมีรายละเอียดการเชื่อมโยงกับแนวทางจัดกิจกรรมเสริมผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครูที่สร้างเสริม HERO ดังนี้

1. แนวคิด Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้) เน้นการเผชิญโจทย์และท้าทายนิสิต ให้ออกแบบ ทดลอง และเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง กิจกรรมสำคัญจึงควรเป็น โครงการงานปฏิบัติจริง (Project-based Learning) การแก้ปัญหาพร้อมอภิปรายในกลุ่ม และลงพื้นที่ศึกษาจริง ซึ่งมีผลลัพธ์ ไปที่การพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ทักษะปัญหา และความสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) เน้นการเสริมสร้างทุนจิตใจ เช่น กิจกรรมค้นหาจุดแข็ง ฝึกสติ การบันทึกสิ่งดี ๆ และกิจกรรมแลกเปลี่ยนข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก กิจกรรมเป็นการฝึกสังเกตข้อดีวันละสามอย่าง, เขียน Gratitude Journal, เปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ต่อความท้าทาย ซึ่งมีผลลัพธ์ ช่วยลดความเครียด เพิ่มแรงบันดาลใจและความหวังในวิชาชีพ

3. Collaborative Learning (เรียนรู้แบบร่วมมือ) เน้นการกระตุ้นให้เกิดการทำงานกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดผ่านกิจกรรมกลุ่มสร้างเครือข่าย ผ่านการฝึกปฏิบัติการ Workshop โครงการกลุ่ม เกมสื่อสาร และโครงการจิตอาสาร่วมกับเพื่อน ซึ่งมีผลลัพธ์ ช่วยสร้างความแข็งแกร่งในการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำในกลุ่ม

4. Reflective Practice (ฝึกสะท้อนคิด) เน้นการฝึกนิสิตให้ทบทวนตนเองผ่าน Reflection Journal และการรับ/ให้ Feedback ในกลุ่ม ผ่านการฝึกเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกกิจกรรม, อภิปราย สิ่งที่ต้องการพัฒนาเพิ่มหลังงานสำคัญ ซึ่งมีผลลัพธ์ช่วยเสริมความตระหนักรู้และติดตามพัฒนาการ ด้านจิตใจและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง

5. Service Learning (เรียนรู้ผ่านการบริการ) เน้นผสมผสานการลงมือปฏิบัติงานจริง เพื่อสังคมผ่านกิจกรรมอาสาและบริการชุมชน ผ่านการร่วมโครงการจิตอาสา กิจกรรมบริการวิชาการ ฝึกภาคสนาม และสังเกตการสอนในโรงเรียน ซึ่งมีผลลัพธ์ ช่วยปลูกฝังอุดมการณ์วิชาชีพครู ความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อชุมชนส่วนรวม

แนวทางจัดกิจกรรมทั้ง 5 แนวทาง ดำเนินการผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครูทั้ง 3 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณวิชาชีพครู การเสริมสร้างความหวัง (Hope) ชุมชนวิชาชีพ เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนมุมมองและวิสัยทัศน์ร่วม เสริมให้เกิดเป้าหมายด้านจริยธรรมในอาชีพ และฝึกแสวงหาแนวทางไปสู่เป้าหมายได้จริง เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ปัญหา

จริยธรรมในสถานการณ์จำลองช่วยพัฒนาเชื่อมั่นในการคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสมในบทบาทครู เสริมสร้างการฟื้นพลัง (Resilience) ผ่านการเผชิญกรณีศึกษาที่ซับซ้อนฝึกให้ครุมีทักษะด้านฟื้นตัวจากความขัดแย้งหรือแรงกดดันในชุมชนวิชาชีพ และเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ผ่านการได้รับความคิดเห็นเชิงบวกจากกลุ่มครู สร้างมุมมองเชิงบวกและกล้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง

2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ การเสริมสร้างความหวัง (Hope) ผ่านการวางแผนกิจกรรมบริการและทำงานเป็นทีมส่งเสริมทักษะการตั้งเป้าหมายในชีวิตและสังคม เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ผ่านการวิเคราะห์กรณีศึกษาประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาในชุมชน เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง เสริมสร้างการฟื้นพลัง (Resilience) ผ่านการเผชิญอุปสรรคจากงานอาสาสอนให้มีความยืดหยุ่นและฟื้นตัวได้ เสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ผ่านการสัมผัสผลดีจากการให้บริการ เพื่อมุมมองบวกต่อความเปลี่ยนแปลง

3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต การเสริมสร้างความหวัง (Hope) ผ่านสร้างเป้าหมายชีวิตและฝึกวางแผน เช่น การเงินส่วนบุคคล การรับมือสื่อใหม่ เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ผ่านการฝึกตัดสินใจและแก้ปัญหาจริง เช่น บริหารความเครียด ใช้เทคโนโลยีอย่างฉลาด เสริมสร้างการฟื้นพลัง (Resilience) ผ่านจำลองสถานการณ์หรือเผชิญอุปสรรค ฝึกปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อเจอความล้มเหลว เสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ผ่านการเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบพอเพียงและการรู้เท่าทันสื่อ ส่งเสริมมุมมองบวกต่อโลกและอนาคต

การวัดและประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap Measurement) เริ่มต้นจาก Luthans et al. (2007, p. 211, pp. 237-238) ได้กำหนดแนวทางการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงาน เรียกว่า PCQ-24 ไว้ดังนี้

MEASURING PSYCAP IN THE WORKPLACE

“As indicated, in developing our PsyCap Questionnaire (PCQ-24), we drew from recognized, published measures of efficacy (Parker, 1998), hope (Snyder, et al., 1996), optimism (Scheier, & Carver, 1985), and resilience (Wagnild, & Young, 1993). Each of these four standard scales are of varying numbers of items and points on Likert scales and degrees of being state-like and relevant to the workplace. In constructing the PCQ, based on content and face validity, six items were selected by an expert panel from each of the four standard measures, the wording was adapted as needed for the workplace and to be state-like, and responses were put into a 6-point Likert scale. The resulting 24-item PCQ is presented in the appendix to this book” (Luthans et al., 2007, p. 211, pp. 237-238)

PsyCap Questionnaire (PCQ-24)

Below are statements that describe how you may think about yourself right now. right now right now Use the following scales to indicate your level of agreement or disagreement with each statement.

(1 = Strongly disagree, 2 = disagree, 3 = somewhat disagree, (1 = Strongly disagree, 2 = disagree, 3 = somewhat disagree, 4 = somewhat agree, 5 = agree, 6 = strongly agree) 4 = somewhat agree, 5 = agree, 6 = strongly agree)

Self-efficacy

1. I feel confident analyzing a long-term problem to find a solution.
2. I feel confident in representing my work area in meetings with management.
3. I feel confident contributing to discussions about the company's strategy.
4. I feel confident helping to set targets/goals in my work area.
5. I feel confident contacting people outside the company (e.g., suppliers, customers) to discuss problems.
6. I feel confident presenting information to a group of colleagues.

Hope

7. If I should find myself in a jam at work, I could think of many ways to get out of it.
8. At the present time, I am energetically pursuing my work goals.
9. There are lots of ways around any problem.
10. Right now I see myself as being pretty successful at work.
11. I can think of many ways to reach my current work goals.
12. At this time, I am meeting the work goals that I have set for myself

Optimism

13. When I have a setback at work, I have trouble recovering from it, moving on.
- (Reverse)

14. I usually manage difficulties one way or another at work.
15. I can be "on my own," so to speak, at work if I have to.
16. I usually take stressful things at work in stride.
17. I can get through difficult times at work because I've experienced difficulty before.
18. I feel I can handle many things at a time at this job.

Resiliency

19. When things are uncertain for me at work, I usually expect the best.
20. If something can go wrong for me work-wise, it will. (Reverse)
21. I always look on the bright side of things regarding my job.
22. I'm optimistic about what will happen to me in the future as it pertains to work.
23. In this job, things never work out the way I want them to. (Reverse)
24. I approach this job as if "every cloud has a silver lining."

ต่อมาได้มีการพัฒนาเครื่องมือวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital หรือ PsyCap) องค์ประกอบหลักของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีเครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

1. Compound PsyCap Scale (CPC-12) พัฒนาโดย Lorenz et al. (2016) มี 12 ข้อ วัดองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน สามารถใช้ได้ฟรีและประยุกต์ใช้ได้นอกบริบทองค์กร
2. Compound PsyCap Scale-Revised (CPC-12R) พัฒนาโดย Lorenz et al. (2021) เป็นฉบับปรับปรุงของ CPC-12 มี 12 ข้อ วัดองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นที่ดีขึ้น
3. Implicit Psychological Capital Questionnaire (I-PCQ) พัฒนาโดย Harms, & Luthans (2012) เป็นแบบวัดกึ่งฉายภาพ (semi-projective) ใช้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วให้คะแนนตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ช่วยลดอคติจากการรายงานตนเอง

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัด จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ยังไม่พบเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital หรือ PsyCap) ที่เป็นมาตรฐานสากล อย่างไรก็ตาม สามารถสรุปแนวทางในการแปลความหมายคะแนนได้ดังนี้

1. แบบวัด Psychological Capital Questionnaire (PCQ) และ Compound PsyCap Scale (CPC-12) มักใช้มาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง)
2. คะแนนรวมของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะได้รับการรวมคะแนนของทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการมองโลกในแง่ดี และโดยทั่วไป คะแนนที่สูงกว่าจะบ่งชี้ถึงระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงกว่า อาจใช้การแบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ เช่น ต่ำ ปานกลาง สูง โดยอาจใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ± 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในบางการศึกษาอาจมีการกำหนดจุดตัด (cut-off point) เพื่อแบ่งระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แต่ต้องมีการศึกษาและกำหนดเกณฑ์อย่างเหมาะสม และการแปลความหมายอาจทำได้โดยเปรียบเทียบคะแนนกับค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหรือประชากรที่ศึกษา ทั้งนี้ การแปลความหมายควรคำนึงถึงบริบทและลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาด้วย

สำหรับในงานวิจัยในประเทศไทยมีการพัฒนาเครื่องมือที่ได้พัฒนาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาครู/ระดับอุดมศึกษา ดังนี้

วิญญา วัฒน (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง ได้พัฒนามาตรวัดทุนจิตวิทยาเชิงบวก ตามแนวคิดของ Luthans et al. (2007) ดังนี้

มาตรวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีข้อ คำถาม 22 ข้อ (ข้อความทางบวก 19 ข้อ และข้อความทางลบ 3 ข้อ) แบ่งเป็นองค์ประกอบ**การรับรู้ความสามารถแห่งตน 6 ข้อ การมองโลกในแง่ดี 6 ข้อ ความหวัง 5 ข้อ และการฟื้นฟูพลัง 5 ข้อ** มาตรวัดมีลักษณะ เป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ "เห็นด้วยน้อยที่สุด" ถึง "เห็นด้วยมากที่สุด" ค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เมื่อคำนวณด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลระดับกลุ่ม พบว่า ค่าความเที่ยง ขององค์ประกอบการรับรู้ความสามารถ การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการฟื้นฟูพลังเท่ากับ .860 .881 .820 และ .853 ตามลำดับ ส่วนค่าความเที่ยงของมาตรวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้กลุ่มเป็น จุดอ้างอิงทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .949

ความตรงของโมเดลการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มที่ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second Order Confirmatory Factor Analysis) พบว่า โมเดลการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มที่ใช้โมเดลอ้างอิงกลุ่มมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าไคสแควร์ ($X^2 = 155.609$, $df=154$, $p=449$) ที่มีค่าความน่าจะเป็นมากกว่า .05 แสดงว่าไม่ปฏิเสธสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลสมมติฐานที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) เท่ากับ .955 และดัชนี วัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เท่ากับ .926 ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือมาตรฐาน (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เท่ากับ .006 เกณฑ์การให้คะแนนและวิธีการรวมค่าข้อมูล มาตรวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้กลุ่มเป็นจุดอ้างอิงประกอบด้วยข้อคำถามทางบวกและข้อ คำถามทางลบ การให้คะแนนข้อคำถามทางบวกคือเห็นด้วยน้อยที่สุดเท่ากับ 1 คะแนนและเห็นด้วยมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน ส่วนข้อคำถามทางลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน สำหรับวิธีการรวมค่าข้อมูล

การรับรู้ความสามารถแห่งตน

1. ฉันสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ได้
2. ฉันสามารถนำเสนอผลงานของฉันให้อาจารย์ และเพื่อนร่วมชั้นประทับใจได้
3. เมื่อต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ จะไม่มี คำว่า "ทำไม่ได้" สำหรับฉัน

4. งานที่ได้รับมอบหมายยากเกินกว่าที่ฉันจะใช้ความพยายามในการทำงานให้ได้คะแนนหรือเกรดดี ๆ

5. แม้ว่าอาจารย์จะมอบหมายให้ทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อน แต่ฉันก็ใช้ความพยายามจนประสบความสำเร็จได้

6. แม้ว่าอาจารย์จะมอบหมายให้ทำงานจำนวนมาก แต่ฉันก็ใช้ความพยายามทำงานจนสำเร็จตามเวลาที่กำหนดไว้ได้

การมองโลกในแง่ดี

7. เมื่ออาจารย์มอบหมายให้ทำงาน ฉันคิดว่าผลงานจะได้คะแนนหรือเกรดดี ๆ

8. แม้ว่าการบรรลุเป้าหมายในการทำงานจะไม่ใช่ง่าย แต่ฉันมองว่าผลงานจะบรรลุเป้าหมายอย่างแน่นอน

9. ฉันคิดว่าประสบความสำเร็จในการทำงานในรายวิชา

10. ฉันมองว่าความสำเร็จในการทำงานเกิดขึ้น จากการใช้ความอดทนเพียรพยายามในการทำงาน

11. ฉันมองว่าผลงานของฉันสามารถบรรลุ เป้าหมายได้เสมอ

12. ฉันมองว่าปัญหาอุปสรรคในการทำงานจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น และจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ในที่สุด

ความหวัง

13. ฉันเชื่อมั่นว่าการวางแผนไว้หลายแนวทางจะช่วยทำให้ฉันบรรลุเป้าหมายในการทำงาน

14. ฉันแสวงหาความรู้เพื่อทำให้ผลงานของฉันได้คะแนนหรือเกรดดี ๆ

15. เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่คาดคิดขึ้นในการทำงานฉันเชื่อว่าจะมีวิธีการจัดการกับปัญหานั้นได้

16. ในการทำงานฉันมองว่าวิธีแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมีอยู่หลายวิธี

17. บ่อยครั้ง ฉันมองไม่เห็นหนทางในการทำงานกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ

การฟื้นฟูพลัง

18. ฉันกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบปัญหาอุปสรรคในการทำงาน

19. ฉันนำบทเรียนจากความล้มเหลวในการทำงานกลุ่มมาใช้ปรับปรุงผลงาน

20. แม้จะรู้สึกเสียใจกับผลงานที่ถูกวิจารณ์ในทางลบ แต่ฉันก็ยังเดินหน้าต่อไปเพื่อความสำเร็จในการทำงาน

21. ฉันไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นในการทำงาน

22. ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการทำงานกลุ่มทำให้ฉันหมดพลังในการทำงานไปนาน

โชติอนันต์ เชาวนส์จรีต (2562) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา ได้พัฒนาแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนิสิตนักศึกษา ยึดกรอบแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al. (2007) โดยเครื่องมือคุณภาพ ด้านค่า IOC ระหว่าง 0.60-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .59-.93 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.98 เป็นแบบวัดแบบมาตรประมาณ 5 ระดับ (1 แปลความว่าระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำมาก, 2 แปลความว่า ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ, 3 แปลความว่าระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกปานกลาง, 4 แปลความว่า ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง, 5 แปลความว่า ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงมาก)

ข้อคำถาม

ด้านความหวัง

1. ฉันมีการกำหนดเป้าหมายในการเรียนของตนเอง
2. ฉันมีการวางแผนการเรียนของตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้
3. ทุกครั้งที่ฉันได้รับมอบหมายงานในการเรียนฉันจะต้องทำงานให้แล้วเสร็จตามเป้าหมายที่กำหนด
4. ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้การเรียนของฉันสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
5. เมื่อมีอุปสรรคในการเรียนฉันมักจะสามารถหาทางออกได้
6. เมื่อการเรียนของฉันไม่เป็นไปตามแผนฉันจะปรับแผนการเรียนใหม่ เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
7. ฉันมีความอดสาหะในการเรียนซึ่งจะทำให้ฉันประสบความสำเร็จ
8. ฉันมีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด
9. ฉันหวังจะเรียนจบตามเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้
10. การวางแผนด้านการเรียนเป็นเรื่องที่ยุ่ยากสำหรับฉัน

ด้านการมองโลกในแง่ดี

11. ฉันเชื่อว่าอาจารย์มีความปรารถนาดีต่อนักศึกษาจึงตักเตือน เมื่อฉันทำงานผิดพลาด
12. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับฉันฉันคิดว่ามันจะผ่านพ้นไปได้
13. แม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยเพราะงานหนัก แต่ฉันก็มีความสุขในการเรียน
14. การที่ฉันมีความเพียรพยายามในการเรียนทำให้ฉันมั่นใจว่าจะมีผลการเรียนที่ดีขึ้น
15. แม้ว่าจะมีอุปสรรคในการเรียน ฉันก็พร้อมที่จะแก้ไขให้สำเร็จให้ได้
16. หากฉันที่มีความมุ่งมั่นในการเรียนจะทำให้ฉันมีความเจริญก้าวหน้าในอนาคต
17. ภาระหน้าที่ในการเรียนทำให้ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ

18. แม้ผลการเรียนของฉันจะไม่ดีเท่าที่ควรแต่ฉันก็เชื่อมั่นว่าในอนาคตมันจะดีขึ้น
19. ภาระหน้าที่ในการเรียนทำให้ฉันมีความอดทนมากขึ้น
20. การมุ่งมั่นในการเรียนในขณะนี้จะมีประโยชน์สำหรับฉันในอนาคต

ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน

21. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับการเรียนของตนเองได้
22. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับภาระหน้าที่การเรียนของตนเองได้
23. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเรียนให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดได้
24. ฉันเชื่อว่าผลการเรียนของฉันจะเป็นไปตามที่คาดหวังไว้
25. ฉันไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถจัดการกับปัญหาการเรียนได้
26. ในบางครั้งฉันก็ไม่เชื่อว่าตนเองจะจัดการกับปัญหาในการเรียนของตนเองได้
27. เมื่อรู้สึว่าการเรียนหนักและยากเกินไปทำให้ฉันไม่เชื่อว่าตนเอง จะเรียนให้บรรลุเป้าหมายได้
28. เมื่อผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังทำให้ฉันขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

29. ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการกับภาระความรับผิดชอบด้านการเรียนได้ดี

ด้านการฟื้นฟูพลัง

30. ฉันรู้สึกเครียดและกังวลเมื่อมีปัญหาทางด้านการเรียน
31. เมื่อผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังฉันรู้สึกท้อถอย
32. ฉันกังวลเมื่อถูกครูตำหนิเรื่องการเรียน
33. เมื่อฉันมีความขัดแย้งกับเพื่อนในเรื่องการเรียนฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
34. แม้ว่าปัญหาทางการเรียนจะหนักแต่ฉันก็คิดมันจะผ่านไป
35. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถรับมือและปรับตัวกับความเครียดในการเรียนได้
36. ฉันพยายามจัดการและแก้ไขปัญหาด้วยตัวฉันเองเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคในการเรียน
37. ฉันมีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงตนเองเสมอ แม้ว่าผลการเรียนของฉันจะต่ำกว่าที่คาดหวัง

38. ถึงแม้จะเผชิญกับอุปสรรคในการเรียน ฉันไม่เคยรู้สึกท้อแท้

39. ฉันคิดว่าอุปสรรคในการเรียนทำให้ฉันมีความมุ่งมั่นในการเรียน มากขึ้น

สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ ได้นำเครื่องมือวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al. (2007) ได้แก่ แบบวัด PCQ-24 มาสังเคราะห์เชื่อมโยงกับบริบทและพันธกิจของการผลิตนิสิตครู ดังนี้

คุณลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	องค์ประกอบย่อยสำคัญ
ความหวัง (Hope)	
“ความหวัง” (Hope) ในบริบทของนิสิตครูนี้ จะต้องสะท้อนทั้ง “พลังใจ” (agency) ในการมุ่งสู่เป้าหมาย และ “การคิดค้นวิธีการ” (pathways) เพื่อบรรลุเป้าหมาย ตามทฤษฎีของ Snyder “ความหวัง” (Hope) หมายถึง “ระดับแรงจูงใจภายในที่นิสิตครูมีต่อการบรรลุเป้าหมายในวิชาชีพครู ประกอบด้วยความสามารถในการคิดค้นวิธีการหลากหลายเพื่อแก้ไขปัญหาและปรับตัวต่ออุปสรรค ความตื่นเต้นและมุ่งมั่นต่ออนาคตในวิชาชีพครู การมองเห็นโอกาสในการสร้างผลกระทบเชิงบวก ต่อชีวิตนักเรียน รวมถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย และไม่คาดคิดในห้องเรียน	
1. หากฉันเจอปัญหาในการเรียนครู ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ไขได้หลายวิธี	ข้อ 1 และ 2 สะท้อน “pathways thinking” หรือการคิดค้นวิธีการหลากหลายในการแก้ปัญหา และปรับปรุงตนเอง
2. เมื่อเผชิญความท้าทายในการเรียนครู ฉันมักนึกถึงวิธีการหลากหลายในการปรับปรุง	
3. ฉันรู้สึกตื่นเต้นกับอาชีพครูที่รออยู่ข้างหน้า	
4. ฉันมองเห็นโอกาสมากมายในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อชีวิตของนักเรียนในอนาคต	
5. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ	
6. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่ท้าทายของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม	
การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self – efficacy)	
*Self-efficacy ในบริบท PsyCap คือ “ความเชื่อมั่นของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระตุ้นทรัพยากรทางจิตวิทยา การรับรู้ และการดำเนินการที่จำเป็นเพื่อประสบความสำเร็จในงานเฉพาะในบริบทที่กำหนด” *การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกกระทำ ความพยายาม ความอดทน และการฟื้นตัวจากอุปสรรค *สำหรับนิสิตครู จะเน้นที่ “ความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองที่จะพัฒนาและใช้ทักษะวิชาชีพครู ในการจัดการกับสถานการณ์และความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ”	
การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) หมายถึง “ระดับความเชื่อมั่นของนิสิตครูว่าตนเองสามารถพัฒนาและใช้ทักษะวิชาชีพครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียนและการสอนได้ หากทุ่มเทความพยายามที่เหมาะสม รวมถึงการคาดหวังผลลัพธ์	

คุณลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	องค์ประกอบย่อยสำคัญ
เชิงบวกและการเติบโตทั้งในด้านวิชาชีพและส่วนตัว แม้ในบางด้านอาจมีความไม่มั่นใจ แต่ยังคงเปิดรับการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง”	
1. ในขณะนี้ ฉันมองว่าตัวเองกำลังพัฒนาทักษะของการเป็นครูได้ดีพอสมควร	ข้อ 1, 2 สะท้อนการประเมินตนเองว่ากำลังพัฒนาทักษะวิชาชีพครูได้ดีและต่อเนื่อง (self-appraisal of skill development)
2. ฉันรู้สึกว่าการสามารถในการสั่งสมทักษะครูของฉันกำลังพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง	
3. ฉันเชื่อว่าอนาคตในวิชาชีพครูจะนำสิ่งดีๆ มาสู่ฉัน	ข้อ 3, 4 สะท้อนการคาดหวังและเชื่อมั่นว่าอาชีพครูจะนำสิ่งดีและความเติบโตมาสู่ตนเอง (positive outcome expectation, professional/personal growth)
4. ฉันคาดหวังว่าการเป็นครูจะนำมาซึ่งความเติบโตทั้งในด้านวิชาชีพและส่วนตัว	
5. ฉันสามารถแก้ปัญหาส่วนใหญ่ในการสอนได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามที่จำเป็น	ข้อ 5 สะท้อนความเชื่อมั่นว่าสามารถแก้ไขปัญหาในการสอนได้ หากทุ่มเทความพยายาม (problem-solving confidence and effort)
6. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการพัฒนาสื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพ แม้จะได้รับโอกาสและทรัพยากรที่เหมาะสม	ข้อ 6 แม้มีความไม่มั่นใจในบางด้าน (เช่น การพัฒนาสื่อการสอน) แต่ยังเปิดโอกาสให้ตนเองเรียนรู้และพัฒนา (self-reflection and learning orientation)
การฟื้นพลัง (Resiliency)	
• Resilience ในบริบท PsyCap คือ “ความสามารถทางจิตวิทยาเชิงบวกในการฟื้นตัวหรือกลับมาสู่สภาพเดิมจากความยากลำบาก ความขัดแย้ง ความล้มเหลว หรือแม้แต่เหตุการณ์ที่เป็นบวก ความก้าวหน้า และความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น” • ประกอบด้วยมิติสำคัญ เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับมือกับแรงกดดัน การมีความหวังและกำลังใจ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค และการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางบวก • ในกลุ่มนิสิตครู เน้นที่ความสามารถในการรับมือกับ feedback หรือความคิดเห็นที่แตกต่าง การจัดการกับความเครียดและความกังวล การแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง และการสร้างผลกระทบเชิงบวกแม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย	
การฟื้นพลัง (Resiliency) หมายถึง “ระดับความสามารถของนิสิตครูในการปรับตัว ฟื้นตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญกับอุปสรรค ความท้าทาย ความล้มเหลว หรือสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด โดยประกอบด้วยการควบคุมอารมณ์ การจัดการกับความกังวลและความท้อแท้ การเปิดรับ feedback ที่แตกต่าง การแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง และความมั่นใจในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี แม้ในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัดหรือแรงกดดันสูง”	

คุณลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	องค์ประกอบย่อยสำคัญ
1. ฉันมักจะคิดไม่ออกว่าจะพัฒนาตนเองให้เป็นครูที่ดีในอนาคตได้อย่างไร	ข้อ 1, 2 สะท้อนถึงการรู้จักข้อจำกัดของตนเองและการมีแนวทางในการเรียนรู้และปรับปรุง แม้จะรู้สึกคิดไม่ออกหรือมีทางเลือกจำกัด ก็ยังคงพยายามปรับตัวและพัฒนา
2. ฉันมีแนวทางที่จำกัดในการเรียนรู้และปรับปรุงทักษะการสอนของตนเอง	
3. ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อได้รับ feed back ที่ไม่ตรงกับความคิดฉัน จากผู้อื่นเกี่ยวกับการสอนของฉันการรับรู้	ข้อ 3 สะท้อนการเผชิญกับ feedback ที่ขัดแย้งกับความคิดตนเอง และการปรับตัวทางอารมณ์เพื่อเปิดรับความคิดเห็นที่แตกต่าง
4. ฉันมักรู้สึกกังวลและไม่สามารถรักษาความสงบได้ เมื่อเผชิญกับความท้าทายในการสอน	ข้อ 4, 5 สะท้อนความสามารถในการจัดการกับความกังวล ความท้อแท้ และการรักษาความสงบเมื่อเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคในอาชีพครู
5. ฉันรู้สึกว่าความท้าทายในอาชีพครู อาจทำให้ฉันท้อแท้และไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)	
6. ฉันมั่นใจว่าสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาของนักเรียนได้ แม้ในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัด	ข้อ 6 สะท้อนความมั่นใจและศักยภาพในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัด
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	
สาระสำคัญจากแนวคิดหลัก • Optimism ในบริบท PsyCap ตาม Seligman คือ "การให้เหตุผลเชิงบวกโดยมองความสำเร็จว่าเกิดจากปัจจัยภายใน-ถาวร-ครอบคลุม ส่วนความล้มเหลวเกิดจากปัจจัยภายนอก-ชั่วคราว-เฉพาะเจาะจง" • การตอบสนองต่อ feedback ต้องมีลักษณะ "Defensive optimism" ตาม Schwarzer คือ ใช้ feedback เป็นข้อมูลพัฒนาตนโดยไม่สูญเสียความมั่นใจ • การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ต้องมี "Active coping" โดยเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสถานการณ์ใหม่ได้	
การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง “ระดับที่นิสิตครูสามารถรักษาความมุ่งมั่นในการพัฒนาทักษะการสอน แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ยอมรับ feedback และการเปลี่ยนแปลงด้วยทัศนคติเชิงเรียนรู้ โดยเชื่อว่าอุปสรรคเป็นสถานการณ์ชั่วคราวที่จัดการได้ และความสำเร็จเกิดจากความสามารถของตนเอง”	
1. บางครั้งฉันพยายามฝึกฝนทักษะการสอน แม้จะรู้สึกเหนื่อยล้า	

คุณลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	องค์ประกอบย่อยสำคัญ
2. แม้จะเจอกับอุปสรรค ฉันยังคงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาเทคนิคการสอนใหม่ๆ อยู่เสมอ	ข้อ 1-2 สะท้อนการคงความมุ่งมั่น (Persistence) และมองอุปสรรคเป็นสถานการณ์ชั่วคราว (Temporary setback)
3. เมื่อฉันเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในการฝึกประสบการณ์ความเป็นครู ฉันมักจะหาทางแก้ไขได้	ข้อ 3 สะท้อนการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Solution-focused thinking)
4. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในนโยบายการศึกษา หรือหลักสูตร	ข้อ 4, 5 สะท้อนการจัดการอารมณ์เชิงลบจาก feedback และการเปลี่ยนแปลง (Emotional regulation)
5. ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อได้รับ feed back ที่ไม่ตรงกับความคิดฉัน จากผู้อื่นเกี่ยวกับการสอนของฉันการรับรู้	
6. ฉันยอมรับได้หากมีนักเรียนบางคนไม่ชอบวิธีการสอนของฉัน	ข้อ 5 สะท้อนการยอมรับความแตกต่างโดยไม่นำมาสู่การตำหนิตนเอง (Non-self-blaming attribution)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก/การพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก

สายรุ้ง ธิตา, วารินทร์ แก้วอุไร และเพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท (2559) ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่เรียกว่า O3DR และตรวจสอบคุณภาพการออกแบบ รวมทั้งทดลองใช้รูปแบบดังกล่าวกับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เพื่อประเมินผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาเป็นสองระยะ ระยะแรกคือการสร้างรูปแบบ O3DR ตามกรอบ Joyce & Weil (2009) และประเมินความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้ดัชนีประสิทธิผลระดับมาก (0.7008) ระยะที่สองคือการทดลองแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม โดยแบ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในภาคการศึกษาปกติปี 2558 ออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลองเรียนตาม O3DR และกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติ ทั้งสองกลุ่มถูกประเมินเรื่องความสุขในการเรียนก่อน-หลังทดลองผ่านแบบสอบถาม “การเรียนรู้อย่างมีความสุข” และทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ข้อมูลถูกวิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ผลวิจัย พบว่า 1) รูปแบบ

การเรียนการสอนได้นำเสนอตามแนวคิดของ Joyce, & Weil (2009) ได้แก่ 1.1) ที่มาของรูปแบบการเรียนการสอน 1.2) รูปแบบการเรียนการสอน O3DR 1.3) การนำรูปแบบไปใช้ 1.4) ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนผลการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก และมีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.7008 2) นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเรียนรู้อย่างมีความสุขสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน 4) ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขหลังการทดลองนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันทั้งข้อคิดเห็นและความถี่

กฤษฎณะ รอดเร้งรีน (2560) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผูกพันต่อองค์กร และคุณภาพการให้บริการ: กรณีศึกษาที่ปรึกษาการขายรถยนต์บริษัทแห่งหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และผลกระทบของปัจจัยทางจิตใจที่มีต่อประสิทธิภาพการทำงานในธุรกิจยานยนต์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการปรับสภาพทางอารมณ์ มีความเชื่อมโยงอย่างไรกับความผูกพันต่อองค์กรและคุณภาพการให้บริการของที่ปรึกษาการขาย กลุ่มตัวอย่างคือที่ปรึกษาการขายรถยนต์ของบริษัทแห่งหนึ่ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่วัดระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผูกพันต่อองค์กร และคุณภาพการให้บริการ โดยใช้การวิเคราะห์สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ผลวิจัย พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการปรับสภาพทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อคุณภาพการให้บริการของที่ปรึกษาการขายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .727$, $r = .479$, $r = .676$, $r = .480$ และ $r = .574$ ตามลำดับ) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการปรับสภาพทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความผูกพันต่อองค์กรของที่ปรึกษาการขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .553$, $r = .407$, $r = .451$, $r = .491$ และ $r = .314$ ตามลำดับ) 2) ความผูกพันต่อองค์กรโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านการคงอยู่กับองค์กร ด้านบรรทัดฐานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพการให้บริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .524$, $r = .543$, $r = .180$ และ $r = .507$ ตามลำดับ) ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผูกพันต่อองค์กร ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการให้บริการ ดังนั้น องค์กรจึงควรให้ความสำคัญ สนับสนุน และส่งเสริมให้เกิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผูกพันต่อองค์กร ในแต่ละองค์ประกอบเพื่อส่งเสริมให้ที่ปรึกษาการขายมีคุณภาพการให้บริการที่ดีขึ้น และสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการกำหนดไว้

พระนิพนธ์ โกวิท (แลเชอะ) (2561) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อพฤติกรรม การปรับตัวของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาจังหวัดปทุมธานี โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการปรับตัวของสามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาจังหวัดปทุมธานี 2) เพื่อศึกษาระดับปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก กับพฤติกรรมการปรับตัวของสามเณร และ 3) เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมการปรับตัวของสามเณร กลุ่มตัวอย่างคือสามเณรที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาจังหวัดปทุมธานี จำนวน 97 รูป เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดปัจจัยการปรับตัวของสามเณร การวิเคราะห์ ข้อมูลใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมาน ได้แก่ การทดสอบค่า t-test และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ผลวิจัย พบว่า สามเณรมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า การฟื้นฟูพลัง การมองโลกในแง่ดีและความหวัง อยู่ในระดับมาก ส่วนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านที่พักอาศัย ก่อนบรรพชามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านอารมณ์ (จิตใจ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านสติปัญญาอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2561) ได้ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผาสุกทางจิตใจและ ความยึดมั่น ผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ระดับความผาสุกทางจิตใจ และระดับ ความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู 2) เพื่อเปรียบเทียบความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของ ข้าราชการครู จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกกับความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู และ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความผาสุกทางจิตใจกับความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู กลุ่มตัวอย่างคือข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่วัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผาสุกทางจิตใจ และความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test Least Significant Difference (LSD) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลวิจัย พบว่า 1) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผาสุกทางจิตใจ และ ความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครูอยู่ในระดับสูง 2) ข้าราชการครูที่มีอายุวุฒิการศึกษา ตำแหน่งทางวิชาการ ประสบการณ์การทำงาน รายได้ต่อเดือน และสถานภาพสมรส แตกต่างกัน

มีความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นข้าราชการครูที่มีเพศแตกต่างกันมีความยึดมั่น ผูกพันในวิชาชีพไม่แตกต่างกัน 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยึดมั่นผูกพันต่อวิชาชีพของข้าราชการครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) ความผาสุกทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ และไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (2562) ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุข และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ: การวิจัยแบบผสานวิธี โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นการพัฒนากิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกจากแนวทางรายบุคคลสู่การพัฒนาส่วนบุคคล เพื่อสร้างความเจริญงอกงามทางจิตใจและสังคมในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเป็นแบบวัดความสุขและการปรับตัวทางสังคม ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ และการบันทึกสะท้อนคิดของผู้เข้าร่วม การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ t-test และการคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ขณะที่ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่ผลการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นสนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณที่พบว่า ภายหลังนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเกิดการพัฒนาความสุขจากการได้แบ่งปันความทุกข์ ประสบการณ์จากเพื่อนซึ่งกลับมาสะท้อนให้มองเห็นคุณค่าและความงดงามภายในชีวิตของตน นอกจากนั้น การปรับตัวทางสังคมที่ดีมากขึ้นจากการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่และเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น ผลการวิจัยนี้นำไปสู่การเติมเต็มองค์ความรู้ด้านการประยุกต์กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่นิยมใช้ในการพัฒนารายบุคคลสู่การพัฒนาส่วนบุคคลโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพื่อเอื้อให้เกิดความงอกงามทางจิตใจและสังคมสูงขึ้น

กมลมาศ สุริยวรรณ (2563) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น จุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และ 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่อง

ทางการเห็นระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้ร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมตามปกติกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการจับคู่แล้วสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น ขณะที่กลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจ ซึ่งมีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) เท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือสถิตินอนพารามิเตอร์ (Non-parametric Statistics) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กและการกระจายของข้อมูลไม่เป็นไปตามลักษณะการแจกแจงแบบปกติ ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุทธชัย ศรีดิเกรียงไกร, สมรรถพงศ์ ขจรมณี, ศศิพร เหลืองไพฑูรย์ และจินตนา สิงขรอาจ (2563) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษา ปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษา 1) นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา มีทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ($t = -17.883, p \leq .01$) และ 2) นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงกว่า นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ($t = -9.778, p \leq .01$) สรุป โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาน่าจะช่วยเพิ่มทุนทางจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1

ชฎานิน ศาสลิมัน, ปรีณภา ชูรัตน์, อริยา คูหา และฐาปรัตน์ รุกพนาสิทธิ์ (2567) วิจัยประสิทธิผลของการโค้ชเชิงบวกทางจิตวิทยาต่อศักยภาพการดูแลตนเองทางจิตวิทยาและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital Enhancement Program) ที่มีต่อนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความหวัง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทยของ หฤทัยทิพย์ ตันนุชเทศ (2557) ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

กับทุนทางจิตวิทยา (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) การเก็บข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนสิงหาคม ถึง ธันวาคม 2561 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย t-test ผลวิจัย พบว่า 1) คะแนนศักยภาพการดูแลตนเองและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนเข้าร่วมการโค้ช ($p < .05$) 2) คะแนนศักยภาพการดูแลตนเอง และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 3) การสำรวจเชิงลึก พบว่า ศักยภาพการดูแลตนเองทางจิตวิทยามี 4 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การจัดการเวลา และระบบสนับสนุนทางสังคม และ 4) การโค้ชเชิงบวกทางจิตวิทยาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองทางจิตวิทยาและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จึงควรนำไปใช้ในการพัฒนากลุ่มนักศึกษาอื่นๆ ที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน และมีการฝึกอบรมทักษะการโค้ชเชิงบวกทางจิตวิทยาให้กับบุคลากรที่รับผิดชอบการพัฒนานักศึกษาเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

งานวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรเสริม/กิจกรรมเสริม

สุนันท์ สุลอมา (2565) การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการบริบทชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่นสำหรับนักศึกษาครู มีจุดมุ่งหมายการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการบริบทชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่นสำหรับนักศึกษาครู 2) ศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรเสริมสมรรถนะฯ และ 3) รับรองหลักสูตรเสริมสมรรถนะฯ ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาครูชั้นปีที่ 4, 5 คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปีการศึกษา 2565 เครื่องมือที่ใช้ 1) หลักสูตรเสริมสมรรถนะฯ 2) แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ 3) แบบประเมินพัฒนาการการออกแบบการจัดการเรียนรู้ 4) แบบประเมินพัฒนาการการจัดการเรียนรู้ และ 5) แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นฯ การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา โดยการทดลองใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา การหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัย พบว่า 1) หลักสูตรเสริมฯ มี 7 องค์ประกอบ คือ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างหลักสูตร เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล โดยหลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับเหมาะสมมาก 2) นักศึกษาครูที่เรียนตามหลักสูตรเสริมฯ มีความรู้ความเข้าใจ ความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ และความสามารถในการจัดการเรียนรู้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และ 3) ผู้เชี่ยวชาญให้การรับรองหลักสูตรเสริมฯ ว่าสามารถนำไปใช้ได้จริง

ศิริวรรณ วณิชวัฒนวรชัย และคณะ (2565) การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อสร้างความฉลาดรู้ด้านการอ่านสำหรับนักศึกษาครู สาขาวิชาภาษาไทย โดยมีจุดมุ่งหมายการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) พัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อสร้างความฉลาดรู้ด้านการอ่านสำหรับนักศึกษาครู สาขาวิชาภาษาไทย
- 2) ศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรเสริมฯ และ 3) รับรองหลักสูตรเสริมฯ ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาไทย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช จำนวน 29 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 เครื่องมือที่ใช้ 1) หลักสูตรเสริมเพื่อสร้างความฉลาดรู้ด้านการอ่าน 2) เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรเสริม และ 3) เครื่องมือประเมินประสิทธิผล ได้แก่ แบบทดสอบความฉลาดรู้ด้านการอ่าน แบบบันทึกการอ่านแบบสะท้อนคิด แบบวัดความผูกพันกับการอ่าน และแบบสอบถามความคิดเห็น การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยและพัฒนา ใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง เก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการแบบผสมผสาน การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า 1) หลักสูตรเสริมที่พัฒนามีองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ ผลการเรียนรู้ โครงสร้างเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอนแบบผสมผสาน สื่อเทคโนโลยีและแหล่งเรียนรู้ และการประเมินผล โดยผู้ทรงคุณวุฒิประเมินหลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด 2) นักศึกษาครูมีความฉลาดรู้ด้านการอ่านหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิให้การรับรองว่าหลักสูตรเสริมสามารถนำไปใช้พัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านสำหรับนักศึกษาครูได้

พนินิดา อุปหนอง และวิเชียร อารังโสติสกุล (2567) การพัฒนาหลักสูตรเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และความเป็นไทย สำหรับนักศึกษาครู การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายการวิจัยเพื่อ 1) พัฒนาหลักสูตรเสริมความเป็นครูที่บูรณาการคุณค่าความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และความเป็นไทย 2) ส่งเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูและจรรยาบรรณครูในนักศึกษาครู 3) เสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาครูจากสถาบันผลิตครู โดยเน้นนักศึกษา คณะครุศาสตร์ที่ต้องการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นครูที่สมบูรณ์ เครื่องมือที่ใช้ หลักสูตรเสริมความเป็นครูที่พัฒนาขึ้น แบบประเมินคุณลักษณะความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ แบบวัดจิตวิญญาณความเป็นครู แบบสอบถามความคิดเห็นต่อหลักสูตร การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการวิจัยโดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ประกอบด้วย การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การพัฒนาหลักสูตรเสริม การทดลองใช้หลักสูตร การประเมินผลและปรับปรุง การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติบรรยายและสถิติอนุมาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลการวิจัย พบว่า 1) หลักสูตรเสริมที่พัฒนา มีคุณภาพและความเหมาะสมในระดับมาก ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความสำคัญ หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ และการวัดประเมินผล 2) นักศึกษาครูที่เข้าร่วมกิจกรรม มีคุณลักษณะความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และความเป็นไทยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านความภาคภูมิใจในความเป็นไทย ความจงรักภักดีต่อสถาบันกษัตริย์ และความศรัทธาในพระพุทธศาสนา 3) จิตวิญญาณความเป็นครู ของนักศึกษาได้รับการพัฒนาในด้านต่างๆ ได้แก่ ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความปรารถนาดีต่อศิษย์ ความรอบรู้ ความเสียสละ และความรักเมตตา 4) ประสิทธิภาพของหลักสูตร แสดงให้เห็นว่าสามารถบูรณาการคุณค่าทางศาสนา ความรักชาติ และความเป็นไทย เข้ากับการพัฒนาครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ญานฐิรา ราชคม และมนสิข สิริสมบุรณ์ (2567) การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกโดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ สำหรับครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีจุดมุ่งหมายการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการสร้างหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกโดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพสำหรับครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2) สร้างหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุก 3) ทดลองใช้หลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุก และ 4) ประเมินหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุก กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน สำหรับการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร 2) ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน และบุคลากรทางการศึกษา จำนวน 24 คน สำหรับการทดลองใช้หลักสูตร และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน สำหรับการประเมินหลักสูตร เครื่องมือที่ใช้ 1) แบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง 2) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อความเหมาะสมและความจำเป็นของหลักสูตร 3) หลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุก 4) แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร และ 5) แบบประเมินการปฏิบัติตามหลักสูตร การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ประกอบด้วย 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ระยะที่ 2 การพัฒนาหลักสูตร ระยะที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตร และระยะที่ 4 การประเมินหลักสูตร การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัย พบว่า 1) ครูมีความต้องการพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกในด้านการออกแบบและเขียนแผนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก การจัดการเรียนรู้เชิงรุกในชั้นเรียน การใช้สื่อวัตกรรมและแหล่งเรียนรู้ การจัดบรรยากาศในชั้นเรียน และการประเมินผลการเรียนรู้ 2) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย

โครงสร้างและเนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผล โดยมีแนวทางการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสำรวจและวิเคราะห์ปัญหา ขั้นวางแผน ขั้นปฏิบัติตามแผน ขั้นสังเกตและสะท้อนผล และขั้นปรับปรุงและพัฒนา 3) ผลการทดลองใช้หลักสูตรพบว่า ครูมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้จริง

กมลพร ทองธิยะ รุ่งทิวา แยมรุ่ง และ วิไลลักษณ์ ลังกา (2567) องค์ประกอบและตัวบ่งชี้สมรรถนะการสร้างสรณ์นวัตกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพครู มีจุดมุ่งหมายการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้สมรรถนะการสร้างสรณ์นวัตกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อคิดค้น ออกแบบ และสร้างนวัตกรรมสำหรับการจัดการเรียนรู้หรือแก้ปัญหาในการจัดการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 1) ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการศึกษาและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ จำนวน 17 คน สำหรับการใช้เทคนิคเดลฟาย และ 2) นักศึกษาวิชาชีพครูที่อยู่ระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 150 คน สำหรับการสำรวจปัญหา เครื่องมือที่ใช้ 1) แบบสำรวจสถานภาพปัจจุบันและปัญหาของนักศึกษาวิชาชีพครู 2) แบบสอบถามเทคนิคเดลฟายรอบที่ 1 3) แบบสอบถามเทคนิคเดลฟายรอบที่ 2 และ 4) แบบสอบถามเทคนิคเดลฟายรอบที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจสถานภาพปัจจุบันและปัญหาของนักศึกษาวิชาชีพครูด้านการสร้างสรณ์นวัตกรรมการเรียนรู้ และขั้นตอนที่ 2 การหาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้สมรรถนะการสร้างสรณ์นวัตกรรมการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคเดลฟาย 3 รอบ การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range: IQR) และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษาวิชาชีพครูมีปัญหาในด้านการสร้างสรณ์นวัตกรรมการเรียนรู้ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.78) โดยมีข้อจำกัดในการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของผู้เรียนไม่สามารถออกแบบและพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ใหม่หรือผลิตสื่อการเรียนรู้ใหม่ได้ 2) องค์ประกอบสมรรถนะการสร้างสรณ์นวัตกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ ด้านการคิดสร้างสรรค์ ด้านการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ และด้านแรงจูงใจในการสร้างสรณ์นวัตกรรม โดยมีตัวบ่งชี้รวม 47 ตัวบ่งชี้ 3) ด้านการคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วย การคิดบวก การกล้าคิดกล้าทำ ความยืดหยุ่น และการมองหลากหลายทาง ด้านการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย องค์ความรู้ที่แม่นยำ ความสามารถทางเทคโนโลยีดิจิทัล การออกแบบอย่างเป็นระบบ และจริยธรรมทางวิชาการ ส่วนด้านแรงจูงใจประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความกระตือรือร้น และความมุ่งมั่นในการพัฒนาผู้เรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

Öznur Gülen Ertosun, Oya Erdil, Nevin Deniz, & Lütüfihak Alpan (2015) วิจัยเรื่อง Positive Psychological Capital Development: A Field Study by the Solomon Four Group Design มีจุดมุ่งหมายการวิจัย 1) เพื่อออกแบบและดำเนินโปรแกรมการฝึกอบรมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแบบสั้น โดยการปรับใช้แนวทางของ Luthans et al. (2006, 2008, 2010) ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี 2) เพื่อควบคุมและประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยใช้การออกแบบการทดลองแบบ Solomon Four Group ซึ่งถือเป็นหนึ่งในแบบแผนการวิจัยที่มีความแข็งแกร่งและน่าเชื่อถือที่สุด และใช้ได้น้อยมากในโปรแกรมการฝึกอบรม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการแทรกแซงแบบต่างๆ โดยเฉพาะการเปรียบเทียบระหว่างการฝึกอบรมแบบพบหน้า (face-to-face) กับการแทรกแซงแบบย่อย (micro-intervention) ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับการจัดการ จำนวน 156 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม การออกแบบการทดลอง Solomon Four Group Design การออกแบบนี้ใช้ 4 กลุ่ม กลุ่ม 1: ทดสอบก่อน + การแทรกแซง + ทดสอบหลัง กลุ่ม 2: การแทรกแซง + ทดสอบหลัง กลุ่ม 3: ทดสอบก่อน + ทดสอบหลัง (กลุ่มควบคุม) กลุ่ม 4: ทดสอบหลัง (กลุ่มควบคุม) การออกแบบนี้ช่วยควบคุมและระบุผลของการทดสอบก่อนการทดลอง (pretest effects) และเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย รูปแบบการแทรกแซง โปรแกรมการแทรกแซงมี 3 รูปแบบ 1) การฝึกอบรมแบบพบหน้า (Face-to-face): ดำเนินการในห้องเรียนที่สำนักงานขององค์กร เป็นเวลา 3 ชั่วโมงในเซสชันเดียว มีผู้สอนคอยอำนวยความสะดวก 2) การฝึกอบรมออนไลน์ (Online): จัดผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ขององค์กร เนื้อหาเดียวกันกับการฝึกอบรมแบบพบหน้า เป็นเวลา 3 ชั่วโมงในเซสชันเดียว และ 3) การแทรกแซงแบบย่อย (Micro-learning): แบ่งเนื้อหาเดียวกันออกเป็นโมดูลเล็กๆ จัดส่งผ่านแอปพลิเคชันมือถือ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ (โมดูลละ 1 สัปดาห์) เนื้อหาของโปรแกรม โปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีองค์ประกอบหลัก 1) การระบุเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดได้ 2) การกำหนดเส้นทางหลายเส้นทางเพื่อบรรลุเป้าหมาย 3) การระบุอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและทรัพยากรที่มีอยู่ 4) การฝึกซ้อมทางใจในการไล่ตามเป้าหมาย 5) การพัฒนาความหวัง การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดีแบบบูรณาการ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Two-way mixed-design ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของการแทรกแซงแต่ละรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา ผลวิจัย พบว่า 1) ประสิทธิภาพของการแทรกแซงแบบย่อย ๆ พบว่า การแทรกแซงแบบย่อยสามารถพัฒนา PsyCap ได้อย่างมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับการฝึกอบรมแบบพบหน้า 2) การออกแบบการทดลองของ Solomon: การใช้การออกแบบการทดลองนี้ช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยในด้านสังคมศาสตร์

Justin Carter, & Carolyn Youssef Morgan (2022) วิจัยเรื่อง Psychological capital development effectiveness of face-to-face, online, and Micro-learning interventions มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการส่งมอบโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะการเปรียบเทียบระหว่าง 3 รูปแบบ ได้แก่ การฝึกอบรมแบบพบหน้า (face-to-face) การฝึกอบรมออนไลน์ (online) และการเรียนรู้แบบจุลภาคผ่านแอปพลิเคชันมือถือ (micro-learning) 2) เพื่อประเมินประสิทธิผลระยะสั้นและระยะยาวของแต่ละรูปแบบ โดยวัดผลก่อนการแทรกแซง ทันทีหลังการแทรกแซง และติดตามผลหลังจากการแทรกแซงเสร็จสิ้น 6 สัปดาห์ 3) เพื่อให้ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติสำหรับองค์กร ในการเลือกรูปแบบการส่งมอบที่เหมาะสมกับทรัพยากรและความต้องการของแต่ละองค์กร โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความแตกต่างของประสิทธิผลวิธีดำเนินการวิจัย ใช้การออกแบบการทดลองแบบ 2 การศึกษา (Two-Study Design) การศึกษาที่ 1: เปรียบเทียบระหว่างการฝึกอบรมแบบพบหน้ากับออนไลน์ การศึกษาที่ 2: เปรียบเทียบระหว่างการฝึกอบรมออนไลน์กับการเรียนรู้แบบจุลภาค ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมทั้งหมด: 228 คน ที่ได้รับการประเมิน 3 ครั้ง (ก่อน, ทันทีหลัง, และ 6 สัปดาห์ต่อมา) การศึกษาที่ 1: ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็นกลุ่มการฝึกอบรมแบบพบหน้า และกลุ่มออนไลน์ การศึกษาที่ 2: ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็นกลุ่มการฝึกอบรมออนไลน์และกลุ่มการเรียนรู้แบบจุลภาค รูปแบบการแทรกแซง 1) การฝึกอบรมแบบพบหน้า (Face-to-face Training) ดำเนินการในห้องเรียนปกติ มีผู้อำนวยความสะดวกคอยให้คำแนะนำ ใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงต่อเซสชัน มีกิจกรรมปฏิสัมพันธ์และการอภิปรายกลุ่ม 2) การฝึกอบรมออนไลน์ (Online Training) จัดผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ (Learning Management System) เนื้อหาเดียวกันกับการฝึกอบรมแบบพบหน้า รูปแบบการนำเสนอเป็นวิดีโอ ฟรีเซนเทชัน และกิจกรรมออนไลน์ ผู้เข้าร่วมสามารถเรียนรู้ได้ตามความสะดวก 3) การเรียนรู้แบบจุลภาค (Micro-learning) ส่งมอบผ่านแอปพลิเคชันมือถือ แบ่งเนื้อหาออกเป็นโมดูลเล็ก ๆ สั้น ๆ ส่งมอบเป็นช่วง ๆ ตามกำหนดเวลา (Spaced Delivery) แต่ละโมดูลใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที มีการแจ้งเตือนและการติดตามความก้าวหน้า เนื้อหาโปรแกรม โปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกครอบคลุม 4 องค์ประกอบหลัก Self-efficacy การตั้งเป้าหมายและการวางแผน การบรรลุเป้าหมาย Hope การระบุเส้นทางหลายเส้นทางและพลังในการไล่ตามเป้าหมาย Resilience การรับมือกับความท้าทายและการฟื้นตัวจากความล้มเหลว Optimism การให้คำอธิบายเชิงบวกต่อเหตุการณ์และการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดี เครื่องมือ: แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital Questionnaire - PCQ) ช่วงเวลาการวัด: 3 จุดเวลา (ก่อน, ทันทีหลัง, และ 6 สัปดาห์หลังการแทรกแซง) การวิเคราะห์: ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) และการวิเคราะห์ผลกระทบขนาด (Effect Size Analysis) ผลวิจัย พบว่า การเรียนรู้ผ่านออนไลน์และการเรียนรู้แบบจุลภาค (micro-learning) ผ่านแอปพลิเคชันมือถือ มีประสิทธิภาพเทียบเท่าหรืออาจดีกว่าการเรียนรู้แบบพบหน้ากัน (face-to-face) ในการพัฒนา

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ผลการวิจัยนี้ สนับสนุนการใช้วิธีการที่เหมาะสมกับทรัพยากรและความต้องการขององค์กรและพนักงาน โดยไม่ต้องกังวลว่าผลลัพธ์จะด้อยลง ข้อโต้แย้งที่สนับสนุนความเหนือกว่าของการเรียนรู้แบบพบหน้ากันได้ถูกหักล้างในวรรณกรรมหลายครั้ง และการศึกษาี้เพิ่มหลักฐานว่าในการพัฒนา PsyCap การเรียนรู้แบบพบหน้า ออนไลน์ และการเรียนรู้แบบจุลภาคมีประสิทธิภาพที่เทียบเคียงกันได้ แม้ว่าจะมีความแตกต่างเล็กน้อยในบางด้าน

Junqiang Wang, Jiya Chen, Lingzhi Zheng, Baojin Zeng, Xiaoting Yan, Mengjie Xial, & Lili Chen (2023) วิจัยเรื่อง Influence of psychological capital on core competency for new nurses มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) และความสามารถหลักของพยาบาลใหม่ โดยเน้นการทำความเข้าใจว่าองค์ประกอบต่าง ๆ ของ PsyCap (การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความหวัง ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี) มีผลต่อการพัฒนาสมรรถนะหลักในการปฏิบัติการพยาบาลอย่างไร 2) เพื่อระบุปัจจัยทำนายที่สำคัญของความสามารถหลักในพยาบาลใหม่ โดยเฉพาะการตรวจสอบว่าองค์ประกอบใดของ PsyCap มีอำนาจพยากรณ์สูงสุดต่อการพัฒนาสมรรถนะ 3) เพื่อให้ข้อเสนอแนะเชิงกลยุทธ์สำหรับผู้จัดการพยาบาล ในการพัฒนาและส่งเสริม PsyCap ของพยาบาลใหม่ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและคุณภาพการดูแลผู้ป่วย วิธีดำเนินการวิจัย การออกแบบการวิจัยใช้การออกแบบการวิจัยเชิงพรรณนา-สหสัมพันธ์ (Descriptive-Correlational Design) เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นพยาบาลใหม่ที่ทำงานในโรงพยาบาลในเขต Taizhou, Zhejiang, ประเทศจีน กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลใหม่ 142 คน ที่เลือกแบบสะดวก (Convenient Cluster Sampling) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้ 138 คน (อัตราการตอบสนองที่สมบูรณ์ 97.2%) เกณฑ์การคัดเข้า (พยาบาลใหม่ที่มีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 2 ปี ทำงานเต็มเวลาในโรงพยาบาลที่เข้าร่วมการศึกษา ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (Socio-demographic Questionnaire) 2) แบบสำรวจสมรรถนะสำหรับพยาบาลวิชาชีพ (Competency Inventory for Registered Nurses - CIRN) ประเมิน 7 ด้านหลักของสมรรถนะพยาบาล 3) แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital Questionnaire - 24 - PCQ-24) ใช้มาตรวัด Likert 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการระหว่างเดือนมีนาคม-เมษายน 2023 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรม SPSS version 26.0 ดำเนินการวิเคราะห์ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent t-test One-Way ANOVA Pearson Correlation Analysis Hierarchical Multiple Regression ผลวิจัย พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถหลักอยู่ที่ 171.01 (SD 25.34) และคะแนน PsyCap อยู่ที่ 104.76 (SD 13.71) 2) PsyCap ของพยาบาลใหม่มีความสัมพันธ์สูงกับความสามารถหลักด้วยค่าสหสัมพันธ์ $r = 0.7, p < 0.01$ 3) การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ของ PsyCap เป็นตัวทำนายสำคัญที่มีอิทธิพลต่อ

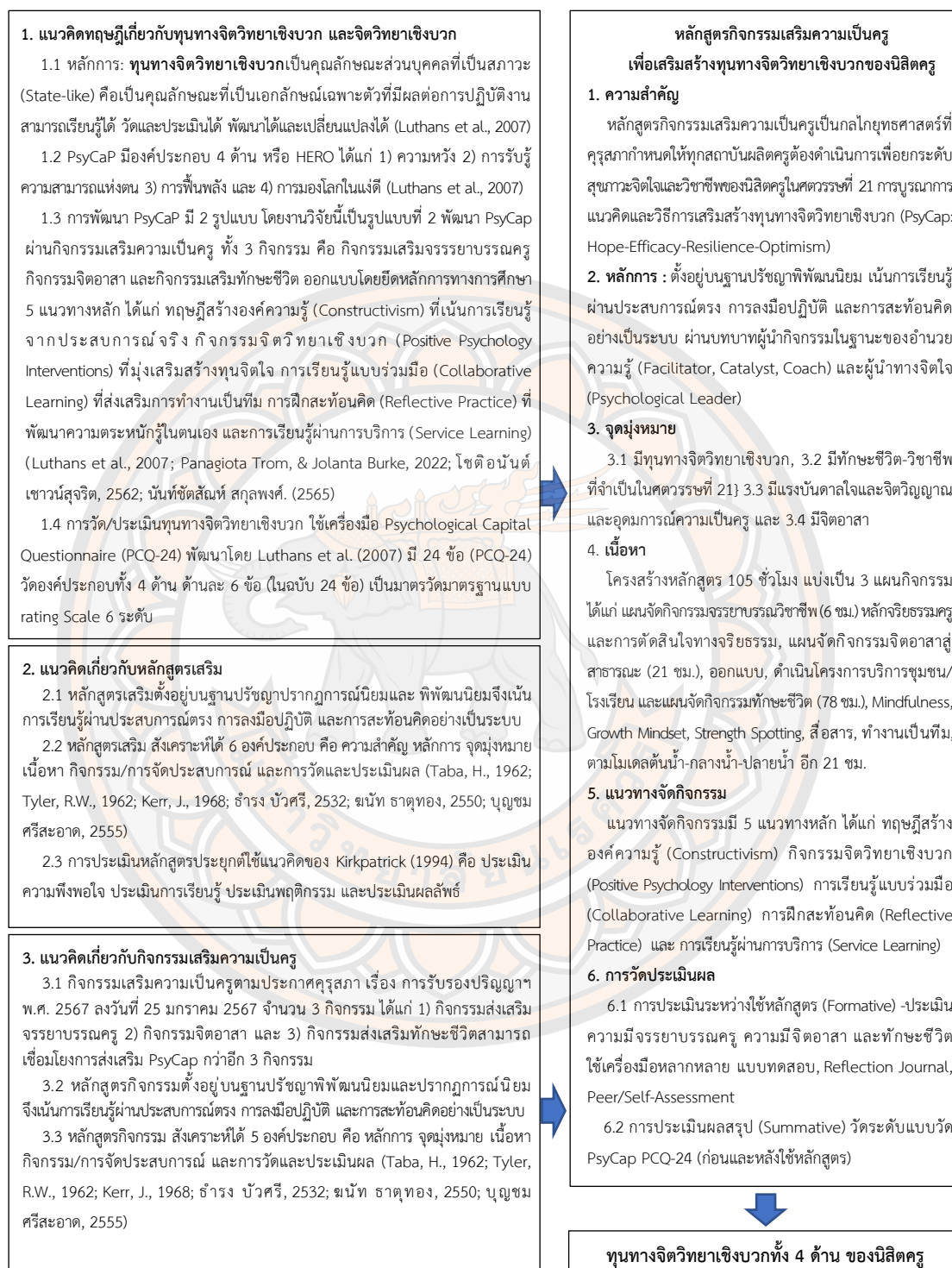
ความสามารถหลัก (adjusted $R^2 = 0.49$) 4) การรับรู้ความสามารถแห่งตนใน PsyCap เป็นตัวทำนายสำคัญของความสามารถหลักของพยาบาลใหม่ 5) การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า PsyCap โดยเฉพาะการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสามารถหลักของพยาบาลใหม่ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีคุณค่าสำหรับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรสุขภาพ 6) ผู้จัดการพยาบาลควรให้ความสำคัญในการพัฒนาและส่งเสริม PsyCap ของพยาบาลใหม่ โดยเฉพาะการเพิ่มการรับรู้ความสามารถแห่งตน เพื่อปรับปรุงความสามารถหลัก

Nguyen, Cao, Nguyen, & Nguyen (2024) วิจัยเรื่อง Psychological capital: A literature review and research trends. มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อทบทวนและสำรวจแง่มุมต่างๆ ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) รวมถึงรากฐานทางทฤษฎี วิธีการวัด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับ PsyCap 2) เพื่อระบุแนวโน้มการวิจัยและช่องว่างทางวิชาการ โดยเฉพาะในบริบทของประเทศเวียดนาม ซึ่งยังมีการวิจัยในหัวข้อนี้ค่อนข้างจำกัด 3) เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกที่มีค่าสำหรับผู้จัดการ ในการทำความเข้าใจโครงสร้างทุนที่ขยายออกไป และการพัฒนากลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมและปรับปรุงการจัดการ PsyCap ในระดับบุคคล ทีม และองค์กร วิธีดำเนินการวิจัย การออกแบบการวิจัย ใช้วิธีการสังเคราะห์เอกสารวิทยาศาสตร์ (Scientific Document Synthesis) โดยมุ่งเน้นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบขอบเขตและเกณฑ์การคัดเลือก ช่วงเวลา: บทความที่ตีพิมพ์ระหว่างปี 2001-2023 ฐานข้อมูล: จำกัดเฉพาะบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารระดับนานาชาติ ที่จัดทำดัชนีโดยฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ได้แก่ ISI (WoS - Web of Science) และ SJR (Scopus) สาขาวิชา: ครอบคลุมสาขาจิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ และพฤติกรรมองค์กร คำสำคัญที่ใช้ในการค้นหา ได้แก่ "positive psychological capital" "PsyCap" (ย่อมาจาก positive psychological capital) "antecedent" (ปัจจัยก่อนเหตุ) "mediator" (ตัวแปรส่งผ่าน) "moderator" (ตัวแปรกำกับ) "outcome" (ผลลัพธ์) "individual", "team", "organization" (ระดับบุคคล ทีม องค์กร) "PCQ" (ย่อมาจาก Psychological Capital Questionnaire) กระบวนการวิเคราะห์ ดำเนินการตรวจสอบ เปรียบเทียบ ดีความ และประเมินประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการจำแนกหมวดหมู่ ผลการวิจัย พบว่า การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่เพิ่มขึ้นในระดับโลกของนักวิจัยในแนวคิดของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) อย่างไรก็ตาม ในประเทศเวียดนามยังมีการวิจัยในหัวข้อนี้น้อยมาก ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับแนวคิดอื่น ๆ เช่น ภาวะผู้นำ ทักษะคนดี พฤติกรรม ประสิทธิภาพการทำงาน และความพึงพอใจในระดับต่าง ๆ (บุคคล ทีม และองค์กร) นอกจากนี้ นักวิชาการยังได้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น สุขภาพ ความสำเร็จของโครงการ การตลาดบริการ และบริการธนาคารการวิจัยนี้ให้ข้อมูลเชิงลึกที่มีคุณค่าสำหรับผู้จัดการในการทำความเข้าใจโครงสร้างทุนที่ขยาย

ออกไป โดยเฉพาะทุนจิตวิทยา ความเข้าใจนี้สามารถช่วยในการพัฒนากลยุทธ์และยุทธวิธีที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมและปรับปรุงการจัดการทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับบุคคล ทีม และองค์กร ผลการวิจัยให้ฐานทางวิทยาศาสตร์และจุดเริ่มต้นเกี่ยวกับทุนจิตวิทยา ในงานวิจัยในอนาคต ผู้เขียนจะศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของ PsyCap ต่อการนวัตกรรมในองค์กร และการประยุกต์ใช้ PsyCap ในบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

Saman, Abdul, Wirawan, & Hillman (2024) วิจัยเรื่อง Predicting students' soft skills: The role of psychological capital, psychological well-being and grade levels มีจุดมุ่งหมาย การวิจัย 1) เพื่อศึกษาผลกระทบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ต่อทักษะอ่อน (soft skills) ของนักเรียนระดับมัธยมปลาย โดยทำความเข้าใจกลไกการทำงานผ่านความเป็นอยู่ทางจิตใจ (psychological well-being) เป็นตัวแปรส่งผ่าน 2) เพื่อตรวจสอบบทบาทกำกับของระดับชั้นเรียน (grade levels) ในความสัมพันธ์ระหว่าง PsyCap, ความเป็นอยู่ทางจิตใจ และทักษะอ่อน โดยสมมติฐานว่านักเรียนในระดับชั้นที่สูงกว่าจะได้รับผลกระทบที่แตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาหาแนวทางในการพัฒนาทักษะอ่อนในบริบทและพื้นที่ต่าง ๆ โดยทำความเข้าใจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะอ่อน เพื่อให้ครูและนักการศึกษาสามารถปรับปรุงการแทรกแซงทักษะอ่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธิดำเนินการวิจัย ใช้การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Quantitative Research) โดยใช้เทคนิค Moderated-Mediation Regression เพื่อเปิดเผยผลกระทบทางอ้อมแบบมีเงื่อนไข (conditional indirect effect) ของ PsyCap ต่อทักษะอ่อน กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับมัธยมปลาย 707 คน จาก 7 โรงเรียนมัธยมปลาย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (Multi-stage Sampling) โดยเลือกโรงเรียนก่อน แล้วเลือกนักเรียนภายในโรงเรียนแต่ละแห่ง การแบ่งกลุ่มตามระดับชั้น แบ่งเป็นกลุ่มนักเรียนระดับชั้นที่ 10, 11, และ 12 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยใช้แบบสอบถาม 3 ชุด 1) แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital Questionnaire - PCQ) 2) แบบวัดความเป็นอยู่ทางจิตใจ (Scale of Psychological Well-being) 3) แบบประเมินทักษะอ่อน (Soft Skills Assessment) ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์และแบบกระดาษ ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 25-30 นาที ได้รับความยินยอมจากผู้บริหารโรงเรียน ครู และนักเรียน มีการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson ผลวิจัยพบว่า 1) ผลกระทบทางอ้อมแบบมีเงื่อนไข: ระดับชั้นเรียนของนักเรียนกำกับผลกระทบทางอ้อมของ PsyCap ต่อทักษะอ่อนผ่านความเป็นอยู่ทางจิตใจ 2) ความแตกต่างตามระดับชั้น: นักเรียนในระดับชั้นที่สูงกว่า (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 12) แสดงผลกระทบที่แข็งแกร่งกว่าของ PsyCap ต่อทักษะอ่อนผ่านความเป็นอยู่ทางจิตใจ เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 10 และ 11

กรอบแนวคิดการวิจัย



ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน ของนิสิตครู

ภาพ 4 แสดงกรอบความคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	ผลที่ได้รับ
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	แหล่งข้อมูล 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิตครู ประชากร ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 9,687 คน (ระบบทะเบียนออนไลน์ สถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง, 2567) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 370 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตารางประมาณการขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie, & Morgan (1970, p. 608) และสุ่มแบบแบ่งชั้นโดยคำนวณสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) ตามจำนวนนิสิตของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง 2. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรม) จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 1 คน รวม 5 คน ขั้นตอนวิจัย 1. สัมภาษณ์ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 องค์ประกอบของนิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 370 คน 2. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน เกี่ยวกับแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	1. ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยภาพรวมและจำแนกตามองค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) รับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) 2. แนวทางของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ขั้นตอนวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	ผลที่ได้รับ
ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	แหล่งข้อมูล 1. ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน และ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนักจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 2 คน 2. นิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ทดลองนำร่อง (Pilot study) จำนวน 30 คน ขั้นตอนวิจัย 1. ออกแบบและยกร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 2. ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 คน ตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู 3. ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 4. นำหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูไปทดลองนำร่อง (pilot) บางกิจกรรมกับนิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ทดลองนำร่อง (Pilot study) จำนวน 30 คน และนำมาคำนวณดัชนีประสิทธิผล (E.I)	1. หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูมีความเหมาะสมตามเกณฑ์ที่กำหนด ($\bar{X} \geq 3.51$ และ $SD < 1.00$) 2. หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูมีดัชนีประสิทธิผล (E.I) เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด (มีค่า 0.5 ขึ้นไป)
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	ประชากร ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร การศึกษา 2567 จำนวน 1,574 คน (ระบบทะเบียนออนไลน์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2567) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูวิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน โดยทำการเลือกแบบเจาะจง	1. ผลการเปรียบเทียบ (t-test dependent) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูหลังการใช้หลักสูตรกิจกรรมกับก่อนการใช้หลักสูตรกิจกรรม

ขั้นตอนวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	ผลที่ได้รับ
	ขั้นตอนวิจัย - กำหนดแผนการทดลองแบบทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อน-หลัง - ใช้แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูของนิสิตครูกลุ่มทดลอง จำนวน 26 คน - จัดกิจกรรมเสริมความเป็นครูตามแผนการจัดกิจกรรมทั้ง 3 แผน จำนวน 105 ชั่วโมง - วัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูนิสิตครูกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน - เปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของของนิสิตครูหลังการใช้หลักสูตรกิจกรรมกับก่อนการใช้หลักสูตรกิจกรรม - คำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) - นิสิตครูสะท้อนคิด(Reflection) ตามรายองค์ประกอบของ PsyCaP - นิสิตครูประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมความเป็นครู	- ผลการสะท้อนคิด (Reflection) ตามรายองค์ประกอบของ PsyCaP (ข้อมูลเชิงคุณภาพ) - ผลการประเมินการใช้หลักสูตรด้านปฏิกิริยา ด้านความพึงพอใจ และด้านการเรียนรู้ ได้แก่ ค่าขนาดอิทธิพลของ PsyCap
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	แหล่งข้อมูล นิสิตครู วิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน ขั้นตอนวิจัย ประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยประยุกต์ใช้รูปแบบการประเมินแบบ training model จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านปฏิกิริยา (Reaction) ในประเด็นความพึงพอใจของนิสิตครูในด้านวิทยากร ระยะเวลา และการอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้านการเรียนรู้ (Learning) ในประเด็นขนาดอิทธิพล (Effect	ผลการประเมินการใช้หลักสูตรด้านพฤติกรรม (Behavior) และด้านผลลัพธ์ (Results)

ขั้นตอนวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	ผลที่ได้รับ
	Size) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (การประเมินด้านปฏิกิริยาและการเรียนรู้ ทำการประเมินช่วงทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครูแล้ว) ในขั้นนี้เป็นการประเมิน ด้านพฤติกรรม (Behavior) คือ ข้อมูลการสะท้อน ตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครูเกี่ยวกับ คงอยู่ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) การฟื้นพลัง(Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO)หลังการฝึกอบรมไป 1 เดือน การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ ด้านผลลัพธ์ (Results) จากประเมินผลกระทบ เชิงบวกในมิติความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการนำ สิ่งที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ประโยชน์ในมิติของ การกำหนดเป้าหมายชีวิตการเรียน การคบเพื่อน การวางแผนอาชีพ การนำตนเองเมื่อพบปัญหา อุปสรรค และการสร้างความผาสุกให้กับชีวิต ตนเอง ทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียน	

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครูในเขตจังหวัด ภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ขั้น 1.1 การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครูในเขต จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง

แหล่งข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิตครู

ประชากร ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขต จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 9,687 คน (ระบบทะเบียนออนไลน์ สถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 370 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตารางประมาณการขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie, & Morgan, 1970, p. 608) และสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยคำนวณสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) ตามจำนวนนิสิตของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง แสดงดังตาราง ดังนี้

ตาราง 7 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิตครูนิสิตครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของสถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง

ชื่อสถาบันผลิตครู	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1.มหาวิทยาลัยนเรศวร	1,574	60
2.มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์	1,458	56
3.มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	1,795	69
4.มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม	1,856	71
5.มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	1,325	51
6.มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์	1,679	64
รวม	9,687	370

ที่มา: ระบบทะเบียนออนไลน์ สถาบันผลิตครู 6 สถาบัน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง, 2567

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) จำนวน 24 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check list) เกี่ยวกับชื่อสถาบัน ชั้นปี และสาขาวิชาเอกของนิสิตปริญญาตรี

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = ไม่เห็นด้วย, 3 = ไม่ค่อยเห็นด้วย, 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย, 5 = เห็นด้วย, 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูทั้ง 4 องค์ประกอบ จำนวน 24 ข้อ

การสร้างเครื่องมือ ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนิสิตครู โดยสังเคราะห์จาก Luthans et al. (2007) ได้ร่างแบบสอบถาม จำนวน 24 ข้อ
2. นำร่างแบบวัดเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบ และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ
3. นำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) และความเหมาะสมของภาษาของวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับ นิสิตครูที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยที่เกณฑ์ในการพิจารณาค่าความสอดคล้อง มีดังนี้
 - + 1 หมายถึง แน่ใจว่ารายการในแบบประเมินมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์
 - 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ารายการในแบบประเมินมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์
 - 1 หมายถึง แน่ใจว่ารายการในแบบประเมินไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์
4. นำผลที่ได้จากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของผู้เชี่ยวชาญไปหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งเกณฑ์ การตัดสินความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหา ดังนี้ ถ้า $IOC > 0.50$ ถือว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ สอดคล้องกับเนื้อหา ถ้า $IOC \leq 0.50$ ถือว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่สอดคล้องกับเนื้อหา โดยปรากฏว่า มีค่าดัชนีเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ แต่มีประเด็นเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ และได้ปรับปรุง แบบสอบถามให้มีความเหมาะสมตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ แล้วนำไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ อีกครั้ง เพื่อขอความเห็นชอบก่อนนำไปใช้จริง
5. นำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู จำนวน 24 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตครูชั้นปีที่ 4 ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยให้นิสิตประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของตนเอง และคำนวณหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้ดัชนีของ Alpha Cronbach Index ซึ่งมีค่าเท่ากับ .956

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีการดำเนินการ ดังนี้
2. จัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย นครสวรรค์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปยังสถาบันผลิตครูทั้ง 6 แห่ง
3. ผู้วิจัยดำเนินการประสาน ผู้แทนของสถาบันผลิตครู 6 จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง ที่ดูแล งานกิจการนักศึกษา/งานบริการการศึกษาที่กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย และจัดส่งแบบวัดทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกในรูปแบบ Google form จำนวน 24 ข้อ ส่งให้กลุ่มเป้าหมายตอบ

4. ทำการติดตามอัตราการตอบกลับไปยังผู้ประสานงานอย่างต่อเนื่องจำนวน 3 สัปดาห์ ซึ่งพบว่า ส่งแบบวัดไปยังกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 370 ฉบับ ได้รับการตอบกลับคืน จำนวน 370 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

5. นำข้อมูลที่ได้มาประมวลและเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับชั้นปีและชื่อสถาบัน วิเคราะห์ความถี่ ร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลที่ได้เป็นแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = ไม่เห็นด้วย, 3 = ไม่ค่อยเห็นด้วย, 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย, 5 = เห็นด้วย, 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) นำมาวิเคราะห์คำตอบเป็นรายคน มีขั้นตอนดังนี้

1. กรณีวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแปลผลค่าเฉลี่ย เทียบเกณฑ์ ดังนี้
 - คะแนนเฉลี่ย 5.18 - 6.00 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - คะแนนเฉลี่ย 4.34 - 5.17 หมายถึง เห็นด้วย
 - คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.33 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
 - คะแนนเฉลี่ย 2.68 - 3.50 หมายถึง ไม่ค่อยเห็นด้วย
 - คะแนนเฉลี่ย 1.84 - 2.67 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
 - คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.83 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. กรณีนำผลรวมของคะแนน PysCap ของนิสิตครูมาจัดเข้ากลุ่มสูง กลุ่มกลางและกลุ่มต่ำ มีการดำเนินการ ดังนี้

2.1 นำคะแนนของนิสิตครูมาตรวจให้คะแนนรายคน โดยแต่ละข้อรวมกันทั้งหมดจะได้ “คะแนนรวมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ” ของแต่ละคน โดย แบบวัด PCQ-24 จะมี 24 ข้อ คะแนนรวมแต่ละคนจึงอยู่ในช่วง 24-144

2.2 กำหนดเกณฑ์แบ่งกลุ่มโดยใช้ค่าทางสถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ตามสูตร คือ 1) กลุ่ม “ต่ำ” คือ คะแนนรวมที่ต่ำกว่า (Mean – 1SD) 2) กลุ่ม “ปานกลาง” คือ คะแนนอยู่ระหว่าง (Mean – 1SD) ถึง (Mean + 1SD) 3) กลุ่ม “สูง” คือ คะแนนมากกว่า หรือเท่ากับ (Mean + 1SD)

2.3 คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนรวมทั้งกลุ่ม

2.4 แบ่งกลุ่มผู้ตอบ หากคะแนนรวม $< (\bar{X}) - 1SD$ “กลุ่มต่ำ” หากคะแนนรวมอยู่ระหว่าง $(\bar{X}) - 1SD$ ถึง $(\bar{X}) + 1SD$ “กลุ่มปานกลาง” หากคะแนนรวม $\geq (\bar{X}) + 1SD$ “กลุ่มสูง”

ตัวอย่างการคำนวณ

1. สมมติ PCQ-24 มีคะแนนรวมของตัวอย่าง 30 คน ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 96.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) = 10.2
2. ขอบเขตแต่ละกลุ่ม กลุ่มต่ำ < $96.4 - 10.2 = 86.2$ กลุ่มกลาง 86.2 ถึง 106.6 กลุ่มสูง: ≥ 106.6
3. จำแนกใส่กลุ่มตามคะแนน และความถี่ร้อยละจำแนกตามกลุ่ม

ขั้น 1.2 การศึกษาแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

แหล่งข้อมูล

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้แนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน แบ่งเป็น ด้านการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรม จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 1 คน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิไว้ ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรม จำนวน 2 คน มีเกณฑ์คัดเลือก มีดังนี้ 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านหลักสูตรและการสอน และมีตำแหน่งทางวิชาการ ตั้งแต่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป และ 2) มีผลงานวิจัย และหรือหนังสือ หรือตำราด้านหลักสูตรการสอน
2. ด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน เกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้ 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านหลักสูตรและการสอน และมีตำแหน่งทางวิชาการ ตั้งแต่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป และ 2) มีผลงานวิจัย และหรือหนังสือ หรือตำราด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครู
3. ด้านจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 1 คน ด้านจิตวิทยาเชิงบวก เกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้ 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยา/จิตวิทยาเชิงบวก และมีตำแหน่งทางวิชาการ ตั้งแต่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป และ 2) มีผลงานวิจัย และหรือหนังสือ หรือตำราด้านจิตวิทยา/จิตวิทยาเชิงบวก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 1) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ตอน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ 2) แนวทางหลักสูตรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. หลักการของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิต ควรอยู่บนหลักการใด อย่างไร
2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ควรมุ่งพัฒนานิสิตด้านใด

3. โครงสร้างเนื้อหาของกิจกรรมเสริมความเป็นครูถูกออกแบบเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่
 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต ขอให้ช่วยออกแบบกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมย่อย ดังนี้

3.1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

3.1.1 ควรแนวคิดหลักของกิจกรรม โดยสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร
 กิจกรรมเสริมความเป็นครู (เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด
 การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณ
 ความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 การประเมินผลและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการ
 ของตนเองอย่างแท้จริง) อย่างไร

3.1.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรมควรเป็นอย่างไร

3.1.3 กิจกรรมสำคัญย่อยที่ควรจัดให้นิสิตครูที่สอดคล้องกับเนื้อหาควรเป็นอย่างไร

3.1.4 ควรกำหนดเวลา (ชั่วโมง) ของกิจกรรมสำคัญอย่างไร และเวลารวมอย่างไร

3.2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ

3.2.1 ควรแนวคิดหลักของกิจกรรม โดยสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร
 กิจกรรมเสริมความเป็นครู (เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด
 การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณ
 ความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 การประเมินผลและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการ
 ของตนเองอย่างแท้จริง) อย่างไร

3.2.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรมควรเป็นอย่างไร

3.2.3 กิจกรรมสำคัญย่อยที่ควรจัดให้นิสิตครูที่สอดคล้องกับเนื้อหาควรเป็นอย่างไร

3.2.4 ควรกำหนดเวลา (ชั่วโมง) ของกิจกรรมสำคัญอย่างไร และเวลารวมอย่างไร

3.3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

3.3.1 ควรแนวคิดหลักของกิจกรรม โดยสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร
 กิจกรรมเสริมความเป็นครู (เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด
 การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณ
 ความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 การประเมินผลและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการ
 ของตนเองอย่างแท้จริง) อย่างไร

3.3.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรมควรเป็นอย่างไร

3.3.3 กิจกรรมสำคัญย่อยที่ควรจัดให้นิสิตครูที่สอดคล้องกับเนื้อหาควรเป็นอย่างไร

3.3.4 ควรกำหนดเวลา (ชั่วโมง) ของกิจกรรมสำคัญอย่างไร และเวลารวมอย่างไร

3.3.4 กิจกรรมการเรียนรู้ (Pedagogy) ตามศาสตร์ใดบ้างที่เหมาะสมกับหลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู หลักการ สาระสำคัญ และ ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้อย่างไร

3.3.5 การประเมินผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จะมีหลักคิด และแนวทางการประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูอย่างไร ที่เน้นทั้งการประเมินทั้งกระบวนการ (ระหว่างจัดกิจกรรมย่อย 3 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต) และ เน้นทั้งการประเมินผลลัพธ์ (ที่ตอบจุดมุ่งหมายของหลักสูตร)

การสร้างเครื่องมือ ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของหลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครู และกิจกรรมเสริมความเป็นครู ทั้ง 3 ประเภท
2. กำหนดประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อร่างแบบสัมภาษณ์ และนำร่างแบบสัมภาษณ์ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบ
3. นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้เตรียมการสัมภาษณ์ โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1. จัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์
2. ผู้วิจัยดำเนินการประสานผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน และสัมภาษณ์ด้วยตนเองทั้งแบบเผชิญหน้า (Face to Face) และใช้ช่องทางการสัมภาษณ์ออนไลน์ (Online) ระหว่างวันที่ 1-30 ตุลาคม 2567 บันทึกข้อมูลโดยการจดบันทึกหรือบันทึกเทป และนำมาถอดเทปสรุปวิเคราะห์ ประเด็นการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการข้อมูล ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) รายบุคคล แล้วนำมาสรุปเป็นตารางสังเคราะห์ภาพรวม

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ขั้นที่ 2.1 การออกแบบและสร้างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ผู้วิจัยมีการออกแบบและสร้างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยนำผลการสังเคราะห์แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาออกแบบ “ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” และนำผลของการศึกษา ในขั้นตอนที่ 1 ขั้น 1.1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) และขั้น 1.2 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู มาयर่าง “หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” ตามลำดับ ดังนี้

1. การออกแบบและยกร่าง “หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” ผู้วิจัยทำการศึกษาและสังเคราะห์เอกสารที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี ดังต่อไปนี้

1.1 การยกร่าง “หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” ซึ่งหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล (Taba, 1962; Tyler, 1962; Kerr, 1968; ชำรง บัวศรี, 2532; ฆนัท ธาตุทอง, 2550; บุญชม ศรีสะอาด, 2555)

ความสำคัญของหลักสูตร เป็นการเขียนผสมผสานทฤษฎีและข้อมูลเชิงประจักษ์ หลากหลายสาขา และผ่านการแปรรูปรสารสนเทศจนเกิดเป็น “เหตุผลวิชาการ” โดยบูรณาการสารสนเทศและสถานการณ์จริง เริ่มจากข้อเท็จจริงสถานการณ์ปัญหา “วิกฤติสุขภาวะจิตใจ ภาวะหมดไฟ ความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า” ในกลุ่มนิสิตครู (ข้อมูลการวิจัย Kronenberg et al., 2022; นันท์ชิตส์ณห์ สกุลพงศ์, 2565) และสถิติทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำกว่ามาตรฐาน (You et al., 2022; Zewude, & Hercz, 2022) และเสนอสถานการณ์ในมหาวิทยาลัยและโรงเรียนไทย พร้อมความท้าทายพิเศษในโลกยุคใหม่ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี โดยการอ้างอิงนโยบาย/มาตรฐานของคุรุสภา ซึ่งเพิ่งประกาศล่าสุดในราชกิจจานุเบกษา พ.ศ. 2567 ที่กำหนด “กิจกรรมเสริมความเป็นครู” เป็นข้อบังคับมาตรฐานวิชาชีพ รวมทั้งบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีอ้างอิงทฤษฎีทุนทางจิตวิทยา

เชิงบวก (PsyCap: Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) ของ Seligman, & Csikszentmihalyi (2000; Luthans, & Youssef-Morgan, 2017) ว่าคุณลักษณะนี้ “ไม่ใช่โดยกำเนิด” แต่ “พัฒนาได้” และเชื่อมโยงแนวความคิดการปลูกฝังจิตวิญญาณความเป็นครูกับการบ่มเพาะมิติสามด้าน: ด้านปัญญา (cognitive) วิชาชีพ/ทักษะ (skill/practice) และอารมณ์หรือจิตใจ (affective domain) อ้างถึงงานวิจัย และแนวนโยบายสากล (OECD, UNESCO, World Bank, SDG 4) ที่ลงความเห็นสอดคล้องกันว่า “คุณภาพครูและสุขภาวะจิตใจคือฐานสำคัญของคุณภาพการศึกษา” นอกจากนั้นยังใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ว่ากิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Intervention: PPI) Service Learning, Peer Mentoring, Growth Mindset Training, Reflection ฯลฯ ส่งผลเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้จริง (Fredrickson, 2021; Chang et al., 2023; Durlak et al., 2011) สิ่งสำคัญ คือ การใช้ผลการวิจัยศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่างจำนวน 370 คน ที่พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูภาคเหนือตอนล่างเพียง 11-19% อยู่ในกลุ่มสูง ขณะที่กลุ่มต่ำ-ปานกลางถึง 85-89% ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานโลก และทำการอธิบายกลไกปัญหาเชิงรากเหง้า ว่า “หากปล่อยให้ขาดทักษะใจ จะสูญเสียแรงบันดาลใจในวิชาชีพ อัตราการลาออกสูง และห้องเรียนในอนาคตขาดพลังบวก”

หลักการ ผู้วิจัยทำการศึกษาลักษณะของหลักสูตรกิจกรรมและหลักการของกิจกรรมเสริมความเป็นครูอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาพัฒนิยม (Progressivism) และปรัชญาปรากฏการณ์นิยม (Pragmatism) เป็นปรัชญาการศึกษาที่สอดคล้องกับหลักสูตรกิจกรรมมากที่สุด โดยพัฒนิยมเน้นการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรง การลงมือปฏิบัติ และการแก้ปัญหา ขณะที่ปรากฏการณ์นิยมเน้นการนำความรู้ไปใช้จริงและการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ John Dewey นักปรัชญาการศึกษาคนสำคัญ ได้เสนอว่าการเรียนรู้ควรเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและเชื่อมโยงกับชีวิตจริง ซึ่งเป็นหัวใจของหลักสูตรกิจกรรม ส่วนกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีหลักการสำคัญมุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นครูที่ดี เช่น จิตวิญญาณความเป็นครู คุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพครู เสริมสร้างทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับครูในศตวรรษที่ 21 เช่น ทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การคิดวิเคราะห์ และการใช้เทคโนโลยี ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการปฏิบัติจริง และบูรณาการความรู้ทางวิชาการกับการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของหลักการ

จุดมุ่งหมาย ผู้วิจัยทำการศึกษาจุดมุ่งหมายของหลักสูตรกิจกรรม มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน และการตัดสินใจและเป้าหมายของกิจกรรมเสริมความเป็นครู ซึ่งกิจกรรมเสริมความเป็นครูเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนา

นักศึกษาครูให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีความรู้ความสามารถ และทักษะที่จำเป็นในการประกอบวิชาชีพครูอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของจุดมุ่งหมาย

เนื้อหาผู้วิจัยทำการศึกษาเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู โดยศึกษากิจกรรมเสริมความเป็นครูตามประกาศคุรุสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพเพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 ลงวันที่ 25 มกราคม 2567 จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณครู 2) กิจกรรมจิตอาสา และ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตสามารถเชื่อมโยงการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ชัดเจนกว่าอีก 3 กิจกรรม และศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรม ที่เน้นการเรียนรู้และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพครู ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนวิชาชีพ เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีและยึดมั่นในจรรยาบรรณ และศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (PPI) ได้แก่ กิจกรรมการใช้ประสาทสัมผัส กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Interventions) และกิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็ง รวมทั้งเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายและการวางแผนเพื่อพัฒนาความหวังและการรับรู้ความสามารถแห่งตน และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของเนื้อหา ซึ่งแบ่งโครงสร้างหลักสูตร 105 ชั่วโมง แบ่งเป็น 3 แผนกิจกรรม ได้แก่ แผนจัดกิจกรรมจรรยาบรรณวิชาชีพ (6 ชั่วโมง) หลักจริยธรรมครูและการตัดสินใจทางจริยธรรม แผนจัดกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ (21 ชั่วโมง) ออกแบบดำเนินโครงการบริการชุมชน/โรงเรียน และแผนจัดกิจกรรมทักษะชีวิต (78 ชั่วโมง) Mindfulness, Growth Mindset, Strength Spotting, สื่อสาร ทำงานเป็นทีม ตามโมเดลต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ อีก 21 ชั่วโมง

กิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ เกิดจากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี 5 ทฤษฎี ที่นำมาใช้ออกแบบการจัดกิจกรรม ดังนี้ 1) Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้) 2) Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) 3) Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) 4) Reflective Practice (การฝึกสะท้อนคิด) และ 5) Service Learning (การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม) และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของกิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งเป็นโครงสร้างกิจกรรมสามแกนที่เชื่อมโยง

จิต ทีม และทักษะเข้าด้วยกัน องค์ประกอบ Hope-Efficacy-Resilience-Optimism ถูกสอดแทรกอย่างเป็นระบบ เช่น Hope Workshop ฝึกตั้งเป้าหมายชีวิต Self-Efficacy Challenge เสริมความเชื่อมั่น Resilience Lab ฝึกฟื้นตัวจากอุปสรรค และ Optimism Reframing Series ปรับมุมมองเชิงบวก ส่งผลให้การพัฒนาพลังใจดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาความรู้และประสบการณ์จริง 4 กลไก Reflection และ Feedback ที่ดำเนินควบคู่กิจกรรมทุกช่วง สมุด “Three Good Things” และ “Mindful Journal” ช่วยให้นิสิตตระหนักรู้การเติบโตของตนเอง ขณะที่ Gratitude Circle และ Strength Wall เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้เพื่อนร่วมวิชาชีพแลกเปลี่ยนคำชื่นชมและข้อเสนอแนะ

การวัดและประเมินผล เกิดจากการสังเคราะห์แนวการประเมินผลในหลักสูตร กิจกรรมจะเน้นการประเมินจากการปฏิบัติจริง (performance-based assessment) และการสะท้อนคิดของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Dewey และปรัชญาการศึกษาสมัยใหม่ และแนวทางการวัด ทนทางจิตวิทยาเชิงบวกใช้แบบวัด Psychological Capital Questionnaire (PCQ) และ Compound PsyCap Scale (CPC-24) มักใช้มาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree) 2 ไม่เห็นด้วย (Disagree) 3 ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (Somewhat Disagree) 4 ค่อนข้างเห็นด้วย (Somewhat Agree) 5 เห็นด้วย (Agree) และ 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree) คะแนนรวมของทนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะได้รับการรวมคะแนนของทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถแห่งตนความสามารถในการฟื้นพลัง และการมองโลกในแง่ดี และโดยทั่วไป คะแนนที่สูงกว่าจะบ่งชี้ถึงระดับทนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงกว่า อาจใช้การแบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ เช่น ต่ำ ปานกลาง สูง โดยอาจใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ± 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในบางการศึกษา อาจมีการกำหนดจุดตัด (cut-off point) เพื่อแบ่งระดับทนทางจิตวิทยาเชิงบวก แต่ต้องมีการศึกษา และกำหนดเกณฑ์อย่างเหมาะสม และการแปลความหมายอาจทำได้โดยเปรียบเทียบคะแนนกับ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหรือประชากรที่ศึกษา ทั้งนี้ การแปลความหมายควรคำนึงถึงบริบทและ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษด้วย และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการ ของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของการวัดและประเมินผล

จากการออกแบบและยกร่างทำให้เกิด **จุดเด่นของหลักสูตรเสริมความเป็นครู ฉบับนี้** คือ 1) เป็นหลักสูตรที่ออกแบบให้สอดรับทั้งแนวคิดทฤษฎีและปฏิบัติอย่างกลมกลืน โดยยึด หลักการให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับมาตรฐานวิชาชีพครู ผลลัพธ์ ที่คาดหวังคือการปลูกฝังนิสิตครูให้มีทนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) แข็งแรง ควบคู่ไปกับทักษะ ชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครูที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21 2) หลักสูตรตั้งอยู่บนฐานปรัชญา พิพัฒน์นิยมและปรากฏการณ์นิยม จึงเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การลงมือปฏิบัติ และ

การสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ กิจกรรมทั้งหมดกระจายอยู่ในสามแกนหลัก ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณครู กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ และกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต รวมเวลาเรียนรู้ 126 ชั่วโมง ไกล่ล้าดับจากการพัฒนาจิตวิญญาณภายใน ไปสู่การทำงานเป็นทีมในบริบทจริง และปิดท้ายด้วยการเสริมสมรรถนะชีวิตครอบคลุมการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา สื่อสาร และบริหารอารมณ์ แต่ละกิจกรรมใช้เทคนิค Mindfulness, Gratitude, Strength Spotting และ Growth Mindset ผสานอยู่ในทุกขั้นตอน ทำให้ผู้เรียนสัมผัส “แรงบันดาลใจ ลงมือทำสะท้อนคิด” ได้ครบวงจร

3) โครงสร้างกิจกรรมสามแกนที่เชื่อมโยงจิต ทีม และทักษะเข้าด้วยกัน องค์ประกอบ Hope-Efficacy-Resilience-Optimism ถูกสอดแทรกอย่างเป็นระบบ เช่น Hope Workshop ฝึกตั้งเป้าหมายชีวิต Self-Efficacy Challenge เสริมความเชื่อมั่น Resilience Lab ฝึกฟื้นตัวจากอุปสรรค และ Optimism Reframing Series ปรับมุมมองเชิงบวก ส่งผลให้การพัฒนาพลังใจดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาความรู้และประสบการณ์จริง

4) กลไก Reflection และ Feedback ที่ดำเนินควบคู่กิจกรรมทุกช่วง สมุด “Three Good Things” และ “Mindful Journal” ช่วยให้บันทึกตระหนักรู้การเติบโตของตนเอง ขณะที่ Gratitude Circle และ Strength Wall เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้เพื่อนร่วมวิชาชีพแลกเปลี่ยนคำชื่นชมและข้อเสนอแนะ สภาพแวดล้อมเช่นนี้เสริมสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้เชิงบวกภายในคณะ และต่อยอดไปสู่ห้องเรียนจริง

4) การเตรียมผู้สอนให้สวมบทบาท Facilitator, Catalyst, Coach และ Psychological Leader คู่มือปฏิบัติการมีขั้นตอน minute-by-minute วัสดุพร้อมใช้ และ Rubric ให้คะแนนแบบมาตรฐานเดียวกัน จึงลดความคลาดเคลื่อนในการจัดกิจกรรม เพิ่มคุณภาพการโค้ชเชิงบวก และสร้างบรรยากาศปลอดภัยทางจิตใจ และ 5) ระบบประเมินผลแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ที่ใช้ CPQ-24, Rubric, Checklist, Observation และ Interview เพื่อเก็บข้อมูลรอบด้าน ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์และกระบวนการ นอกจากนี้ แดชบอร์ด Learning Analytics ใน LMS ยังแสดงพัฒนาการรายบุคคลแบบเรียลไทม์ ช่วยให้บันทึกมองเห็นความก้าวหน้าของตนเอง และผู้สอนสามารถให้คำปรึกษาเชิงลึกได้ทันทีที่ หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

1.2 การยกย่อง “เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู” ซึ่งจะนำมาใช้เป็นแนวทางและเครื่องมือพัฒนาอัตลักษณ์ ความสามารถทางจิตใจ ทักษะชีวิต และจิตวิญญาณความเป็นครูให้แก่ นิสิตครูอย่างครบถ้วน ภายใต้แนวทางวิชาการที่ทันสมัยและสอดคล้องกับข้อกำหนดมาตรฐานวิชาชีพ ภายในเอกสารประกอบด้วยกิจกรรมรูปธรรมที่เน้นประสบการณ์ตรง ความร่วมมือ และการสะท้อนคิด อันเป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงภายใน ตั้งแต่กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณและจริยธรรมในวิชาชีพ

ผ่านกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะเชื่อมโยงชุมชน ไปจนถึงกิจกรรมสร้างทักษะชีวิต Mindfulness, Savoring, Gratitude และการ Spotting จุดแข็งเพื่อเสริมสร้าง Growth Mindset กิจกรรมแต่ละประเภทได้รับการออกแบบให้ตอบโจทย์ทั้งการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความหวัง การรู้คุณค่าในตนเอง ทักษะสังคม และการเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจต่อผู้อื่น เอกสารนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ 1) ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน) 2) ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรม คำชี้แจง และแผนกิจกรรมทั้ง 3 ประเภท พร้อมกิจกรรมย่อยที่ชัดเจนเป็นลำดับต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ และ 3) แนวทางการวัดและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เพื่อสะท้อนความเจริญเติบโตของนิสิตทั้งใจและความรู้

2. หลังจากการออกแบบและการยกร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูแล้ว ผู้วิจัยได้นำร่างดังกล่าว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความถูกต้องความสมบูรณ์ และการใช้ภาษาและนำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 2.2 ตรวจสอบร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

การตรวจสอบร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูโดยการส่งเอกสารให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน ประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

แหล่งข้อมูล ได้แก่

1. ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านนักจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 2 คน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิไว้ ดังนี้

1.1 ด้านการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรม จำนวน 2 คน เกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้ 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านหลักสูตรและการสอน และมีตำแหน่งทางวิชาการตั้งแต่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป และ 2) มีผลงานวิจัย และหรือหนังสือ หรือตำราด้านหลักสูตรการสอน

1.2 ด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 2 คน เกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้ 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านหลักสูตรและการสอน และมีตำแหน่งทางวิชาการตั้งแต่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ขึ้นไป และ 2) มีผลงานวิจัย และหรือหนังสือ หรือตำราด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครู

1.3 ด้านจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 2 คน ด้านจิตวิทยาเชิงบวก เกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้

1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยา/จิตวิทยาเชิงบวก และมีตำแหน่งทางวิชาการ ตั้งแต่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป และ 2) มีผลงานวิจัย และหรือหนังสือ หรือตำราด้านจิตวิทยา/จิตวิทยาเชิงบวก

2. นิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ทดลองนำร่อง (Pilot study) จำนวน 30 คน โดยเลือกแบบเจาะจงที่นิสิตวิชาเอกปฐมวัยชั้นปีที่ 1 เป็นเป้าหมายสำหรับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เนื่องจาก ตามหลักการระยะวิกฤตของการพัฒนาอัตลักษณ์วิชาชีพ ปีแรกของการศึกษาในหลักสูตรครูเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการก่อตัวของอัตลักษณ์วิชาชีพ เนื่องจากนิสิตมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงและพร้อมรับการปรับเปลี่ยนความเชื่อและทัศนคติ โดยนิสิตชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากผู้เรียนสู่ผู้สอน ทำให้องค์ประกอบทั้งสี่ของ PsyCap ยังอยู่ในระยะก่อตัวและสามารถเสริมสร้างได้ง่าย ประการสุดท้าย การศึกษาปฐมวัยมีความซับซ้อนของบทบาทที่ต้องสร้างความสัมพันธ์หลายมิติ การเตรียมความพร้อมตั้งแต่เริ่มต้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสมรรถนะหลักในระยะยาว

เครื่องมือ การสร้างเครื่องมือ และหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ได้แก่

1. ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ที่ผู้วิจัยดำเนินการยกย่องในชั้นที่ 2.1

2. แบบประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามชนิดมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ 5 เหมาะสมมากที่สุด ถึง 1 เหมาะสมน้อยที่สุด จำนวน 6 ด้านตามองค์ประกอบของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 19 ข้อ และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง

3. แบบประเมินความเหมาะสมของร่างเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามชนิดมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ 5 เหมาะสมมากที่สุด ถึง 1 เหมาะสมน้อยที่สุด จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน) แนวการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม และแนวทางการวัดและประเมินผล จำนวน 20 ข้อ และ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง

การสร้างเครื่องมือ และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีการดำเนินการต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือที่เป็นแบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร
2. ออกแบบและสร้างเครื่องมือ โดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบ/ส่วนประกอบของร่างหลักสูตร และเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู และร่างเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
3. นำเครื่องมือทั้ง 3 ชนิด ได้แก่ ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู แบบประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู และแบบประเมินความเหมาะสมของร่างเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ที่ออกแบบสร้างเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์
4. นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือทั้ง 3 ชนิด
5. จัดทำร่างหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู และจัดทำแบบตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตรและคู่มือฯ ฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 6 คน ช่วยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
2. ผู้วิจัยประสานและนัดหมายผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับวันเวลา สถานที่และช่องทางการจัดส่งหนังสือขอความร่วมมือ โดยแนบเครื่องมือทั้ง 3 ชนิด ได้แก่ ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู แบบประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู และแบบประเมินความเหมาะสมของร่างเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
3. ผู้วิจัยประสาน เพื่อติดตามผลตรวจสอบความเหมาะสมและข้อเสนอแนะร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูจากผู้เชี่ยวชาญ และติดต่อรับผลการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจนครบถ้วนทั้ง 6 คน

4. ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลผลการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู และนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

5. ผู้วิจัยจัดพิมพ์หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูฉบับผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำไปทดลองนำร่อง (Pilot Study) การใช้หลักสูตรต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลของการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและคู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ซึ่งมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น. 103) ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การแปลความ ดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

2.51-3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

โดยเกณฑ์การตัดสินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู คือ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเหมาะสมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป (3.51) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ≤ 1.00

ขั้นที่ 2.3 การศึกษานำร่อง (Pilot study) การใช้หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ผู้วิจัยดำเนินการนำร่องใช้หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจาก ผู้เชี่ยวชาญที่ทดลองนำร่อง (Pilot study) ไปทดลองใช้ในภาคเรียนที่ 2/2568 กับนิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มทดลอง และมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลอง เนื่องจาก ปีแรกของการศึกษาในหลักสูตรครูเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการก่อตัวของอัตลักษณ์วิชาชีพ เนื่องจากนิสิตอยู่ช่วงการเปลี่ยนผ่านจากผู้เรียนสู่ผู้สอน จึงมีความยึดหยุ่นทางจิตใจสูงและพร้อมรับการปรับเปลี่ยนความเชื่อและทัศนคติ ทำให้องค์ประกอบทั้งสี่ของ PsyCap ยังอยู่ในระยะก่อตัวและสามารถ

เสริมสร้างได้ง่าย โดยเฉพาะ การศึกษาปฐมวัยมีความซับซ้อนของบทบาทที่ต้องสร้างความสัมพันธ์หลายมิติ การเตรียมความพร้อมตั้งแต่เริ่มต้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสมรรถนะหลักในระยะยาว โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการประสานงานกับประธานหลักสูตร วิชาเอกปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อชี้แจงและขอความร่วมมือในการทดลองใช้หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร
2. กำหนดวันเวลาในการทดลองใช้จัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม 3 ประเภท แสดงดังตาราง

ตาราง 8 แสดงวันเวลาในการทดลองใช้จัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู ตามแผนการจัดกิจกรรม 3 ประเภท

แผนการจัดกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	เวลา (ชั่วโมง)	วันเวลาที่ทดลองนำร่อง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณ ของวิชาชีพ	1. ความหมายและความสำคัญของ จรรยาบรรณครู 2. บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ ของครูในสังคม 3. กรณีศึกษาปัญหาจรรยาบรรณ ในสถานการณ์จริง 4. การตัดสินใจเชิงจริยธรรมในสถานการณ์ ท้าทาย	6 ชั่วโมง	25 พฤศจิกายน 2567
แผนการจัด กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมจิตอาสา สู่สาธารณะ	1. ความหมายและความสำคัญของจิตอาสา ในวิชาชีพครู 2. คุณค่าและบทบาทของครูในงานอาสาสมัคร และชุมชน 3. การออกแบบและวางแผนโครงการจิตอาสา 4. ทักษะการทำงานร่วมกับชุมชนและ เพื่อนร่วมทีม 5. การแก้ปัญหาและปรับตัวขณะทำจิตอาสา 6. ลงพื้นที่ปฏิบัติงานกับโรงเรียนหรือชุมชน	21 ชั่วโมง	27-30 พฤศจิกายน 2567

แผนการจัด กิจกรรม	เนื้อหาสาระ	เวลา (ชั่วโมง)	วันเวลา ที่ทดลองนำร่อง
กิจกรรมย่อยที่ 3	1. ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา	78 ชั่วโมง	1-15 ธันวาคม
กิจกรรมส่งเสริม ทักษะชีวิต	2. การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในห้องเรียน และการทำงานเป็นทีม 3. การจัดการอารมณ์และความเครียดสำหรับ ครู 4. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพอย่างมืออาชีพ 5. การวางแผนเป้าหมายชีวิตและพัฒนาอาชีพ 6. การปฏิบัติ Mindfulness ในชีวิตจริง 7. “Work-Life Balance”		2567
รวม		105 ชั่วโมง	

3. ผู้วิจัยนำแบบวัด Psychological Capital Questionnaire (PCQ) จำนวน 24 ข้อ ชนิดมาตราวัด 6 ระดับ พัฒนาโดย Luthans et al. (2007) มาให้นิสิตกลุ่มนำร่อง จำนวน 30 คน ประเมินก่อนใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองนำร่องจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม 3 ประเภท ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 - 15 ธันวาคม 2567

5. หลังจากจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม 3 ประเภทเสร็จสิ้น ให้นิสิตครูกลุ่มนำร่อง จำนวน 30 คน ประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

6. ผู้วิจัยนำผลการทดสอบก่อนและหลังการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู มาคำนวณค่าประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู (Effectiveness Index: EI)

7. ประดำเนิการจัดพิมพ์เอกสารเพื่อนำหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ประชากร ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรีของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2567 จำนวน 1,574 คน (ระบบทะเบียนออนไลน์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูวิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน โดยทำการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในชั้นตอนนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือการวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู จำนวน 105 ชั่วโมง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบวัด Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู 4 องค์ประกอบ จำนวน 24 ข้อ ชนิดมาตรวัด 6 ระดับ พัฒนาโดย Luthans et al. (2007) และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของวิชาชีพครู และหาคุณภาพแล้วในชั้นตอนที่ 1 (มีค่าดัชนีเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ คำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้ดัชนีของ Alpha Cronbach Index ซึ่งมีค่าเท่ากับ .956)

2.2 แบบบันทึกสะท้อนตนเอง (Self-reflection) หลังการทำกิจกรรมเสริมความเป็นครูเสร็จในประเด็น ดังต่อไปนี้

ประเด็น Hope (ความหวัง)

- ภายหลังกิจกรรมนี้ เป้าหมายในอนาคตของฉันในฐานะครูปฐมวัยมีความชัดเจนมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร

- แนวทางหรือกลยุทธ์ใดบ้างที่ฉันวางแผนไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายการเป็นครูที่ดี
 - ในฐานะนิสิตรุ่นบุกเบิก ฉันมีแรงบันดาลใจในการสร้างต้นแบบให้รุ่นน้องหรือไม่
- ประเด็น Efficacy (การรับรู้ความสามารถแห่งตน)
- กิจกรรมใดที่ทำให้ฉันค้นพบความสามารถที่ไม่เคยรู้มาก่อน
 - รู้สึกมั่นใจในความสามารถด้านใดบ้างมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
 - ฉันสามารถนำทักษะที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในสถานการณ์จริงได้หรือไม่

ประเด็น Resilience (การฟื้นพลัง)

- เมื่อเผชิญกับความผิดหวังหรือปัญหา ฉันฟื้นตัวได้เร็วขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร
- เทคนิค Mindfulness หรือการสะท้อนคิดช่วยฉันจัดการกับความเครียดอย่างไร
- มุมมองของฉันต่อความล้มเหลวเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

ประเด็น Optimism (การมองโลกในแง่ดี)

- ฉันสามารถมองเห็นโอกาสในปัญหาหรือความท้าทายมากขึ้นหรือไม่
- ฉันสามารถค้นหาแรงบวกในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นหรือไม่
- การมีทัศนคติเชิงบวกช่วยให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นดีขึ้นอย่างไร

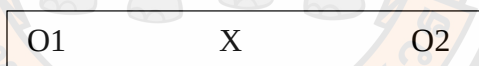
2.3 แบบสอบถามความพึงพอใจของนิสิตครู เป็นการประยุกต์กรอบการประเมินแบบ training Model ด้านปฏิกิริยา (Reaction) ซึ่งเป็นความพึงพอใจของเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา วิทยากร รูปแบบกิจกรรม การฝึกอบรมปฏิบัติการ เอกสารประกอบการอบรม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ระหว่างการฝึกอบรม จำนวน 5 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ (5 = พึงพอใจมากที่สุด, 1 = พึงพอใจน้อยที่สุด)

2.4 การประเมินการเรียนรู้ (Learning) พิจารณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูทั้ง 4 ด้าน ที่เกิดจากกระบวนการใช้เอกสารประกอบการใช้หลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ก่อนและหลังใช้หลักสูตร โดยใช้วิธีการประเมินของ John Hattie (2018)

สำหรับการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามความพึงพอใจของนิสิตครู เป็นการประยุกต์กรอบการประเมินแบบ training Model ด้านปฏิกิริยา (Reaction) และประเด็นสะท้อนคิด (Reflection) ตามรายองค์ประกอบของ PsyCaP เมื่อผู้วิจัยร่างเครื่องมือเสร็จได้เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบ นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไข

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ One - Group Pretest-Posttest Design (รัตนะ บัวสนธ์, 2551, น. 65) ซึ่งแสดงเป็นภาพ ดังนี้



ภาพ 5 แสดงแบบแผนการทดลองของงานวิจัย

เมื่อ O1 หมายถึง การทดสอบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการใช้หลักสูตร

X หมายถึง การทำกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

O2 หมายถึง การทดสอบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการใช้หลักสูตร

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการวิจัยกระทำตามลำดับ ดังนี้

1. เลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนิสิตครู วิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน เนื่องจาก ปีแรกของการศึกษาในหลักสูตรครู เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการก่อตัวของอัตลักษณ์วิชาชีพ เนื่องจากนิสิตอยู่ช่วงการเปลี่ยนผ่านจากผู้เรียนสู่ผู้สอน จึงมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงและพร้อมรับการปรับเปลี่ยนความเชื่อและทัศนคติ ทำให้องค์ประกอบทั้งสี่ของ PsyCap ยังอยู่ในระยะก่อตัวและสามารถเสริมสร้างได้ง่าย โดยเฉพาะการศึกษาปฐมวัยมีความซับซ้อนของบทบาทที่ต้องสร้างความสัมพันธ์หลายมิติ การเตรียมความพร้อมตั้งแต่เริ่มต้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสมรรถนะหลักในระยะยาว

2. นำหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู จำนวน 105 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2568 - 20 กุมภาพันธ์ 2568 โดยดำเนินการดังนี้

2.1 การประชุมชี้แจงการฝึกอบรมแก่นิสิตครูกลุ่มทดลอง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม ผู้วิจัย กำหนดวัน เวลาและสถานที่ ๆ ใช้ในการพัฒนาและนัดหมายกำหนดการพัฒนา

2.2 ทดสอบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนดำเนินฝึกอบรม

2.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนจัดกิจกรรมของตามที่เอกสารประกอบการใช้หลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครูจนครบ 105 ชั่วโมง

2.4 ผู้วิจัยทดสอบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังดำเนินฝึกอบรม

2.5 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของ PsyCap ก่อนและหลังการใช้ หลักสูตร และคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ตามลำดับ

2.6 นิสิตครูสะท้อนคิด(Reflection) ตามรายองค์ประกอบของ PsyCaP

2.7 นิสิตครูประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมความเป็นครู

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู จะนำมาคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D) ของคะแนนความคิดเห็นก่อนและหลังการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูก่อนและหลังการใช้ หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู วิเคราะห์ค่าสถิติ t-test dependent

3. ข้อมูลจากการประเมินปฏิกิริยา (Reaction) คือ ความพึงพอใจของนิสิตครูที่แสดง ความคิดเห็นหลังจากการฝึกอบรมเสร็จสิ้นแล้ว เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา วิทยากร รูปแบบกิจกรรม การฝึกอบรม เอกสารประกอบการอบรม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ระหว่างการฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูล โดยคำนวณ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ซึ่งมีเกณฑ์ในการแปล ความหมายของค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น. 103) โดยถือเกณฑ์การประเมินเป็นคะแนน ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การแปลความ ดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง พึงพอใจมาก

2.51-3.50 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีพึงพอใจน้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีพึงพอใจน้อยที่สุด

โดยเกณฑ์การตัดสิน คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความพึงพอใจตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป ($\bar{X} \geq 3.51$)

4. ข้อมูลจากการประเมินการเรียนรู้ (Learning) คือ ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) : (HERO) นำมาคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของทักษะจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูทั้ง 4 ด้าน ที่เกิดจากกระบวนการของการใช้คู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยใช้วิธีการประเมินของ John Hattie (2018) เนื่องจาก เน้นการประยุกต์ในบริบทการศึกษาโดยเฉพาะ ES ในบริบทของวิชาชีพครู ซึ่ง โดยการวิเคราะห์ขนาดของอิทธิพล (Effect Size) ใช้สูตรการคำนวณหา ดังนี้

$$ES(d) = \frac{\bar{X}_{post} - \bar{X}_{pre}}{SD_{pre}}$$

ES(d) หมายถึง ขนาดอิทธิพล

$\bar{X}_{post}$ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบหลังใช้หลักสูตร

$\bar{X}_{pre}$ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบก่อนใช้หลักสูตร

SD_{pre} หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบก่อนใช้หลักสูตร

สำหรับเกณฑ์จากงานของ Hattie (2009-2018)

ES(d) < 0.4 = ต่ำกว่าเกณฑ์ (Below hinge point)

ES(d) = 0.4 = จุดแบ่ง/Hinge point (เทียบเท่า 1 ปีของการเรียนรู้)

ES(d) = 0.4-0.6 = ผลกระทบปานกลาง (Moderate effect)

ES(d) > 0.7 = ผลกระทบสูง (High effect/"Desired zone")

5. ข้อมูลสะท้อนผลการเรียนรู้ (Self-Reflection) ตามองค์ประกอบของ PsyCap (HERO) ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการประเมินแบบ Training Model (Kirkpatrick, 1994) มาประยุกต์ใช้ ประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (Training Model มีการประเมิน 4 ด้าน คือ ด้านปฏิกิริยา (Reaction) ด้านการเรียนรู้ (Learning) ด้านพฤติกรรม (Behavior) และด้านผลลัพธ์ (Results) 2 ด้านแรก คือ ด้านปฏิกิริยา (Reaction) และด้านความรู้ (Learning) ได้ประเมินและนำไปรวมกับผลการทดลองใช้หลักสูตรในขั้นตอนที่ 3 แล้ว ในขั้นตอนที่ 4 จึงเป็นการนำเสนอผลการประเมิน 2 ด้านหลัง คือ ด้านพฤติกรรม (Behavior) และด้านผลลัพธ์ (Results))

แหล่งข้อมูล

นิสิตครู วิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน โดยทำการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการสร้างเครื่องมือ

1. การประเมินพฤติกรรม (Behaviors) เครื่องมือเป็นแบบสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครูหลังการฝึกอบรมไป 1 เดือน โดยสะท้อนตนเองเกี่ยวกับคงอยู่ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ของนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) รับรู้ความสามารถแห่งตนเอง (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO)

สำหรับประเด็นการสะท้อนตนเอง มีดังนี้

1.1 ด้านความหวัง (Hope) มีคำถามสะท้อนคิดหลัก

- หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมาเป็นเวลา 1 เดือน นิสิตได้ตั้งเป้าหมายใหม่ ๆ ให้กับตัวเองหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อนิสิตวางแผนทำงานหรือกิจกรรม นิสิตรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการบรรลุเป้าหมายหรือไม่ ให้ยกตัวอย่าง
- นิสิตกล้าที่จะลองทำสิ่งใหม่ ๆ หรือเข้าร่วมกิจกรรมที่ท้าทายมากขึ้นหรือไม่ เช่น การสมัครเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในคณะ
- เมื่อเผชิญกับปัญหาในการเรียน นิสิตมีแผนการแก้ไขที่ชัดเจนขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- นิสิตรู้สึกว่าการวางแผนล่วงหน้าช่วยให้ นิสิตจัดการกับงานได้ดีขึ้นหรือไม่
- เมื่อมีอุปสรรค นิสิตสามารถหาทางเลือกใหม่ได้หรือไม่
- นิสิตกล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากผู้อื่นมากขึ้นหรือไม่

1.2 ด้านการยอมรับความสามารถแห่งตนเอง (Self-efficacy) มีคำถามสะท้อนคิดหลัก ดังนี้

- หลังจากที่ได้ลองทำกิจกรรมหรือโครงการใหม่ ๆ นิสิตรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อได้รับการชมเชยหรือคำติชมจากอาจารย์และเพื่อน นิสิตรู้สึกอย่างไรกับศักยภาพของตัวเอง
- นิสิตกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นหรือเป็นผู้นำในกลุ่มมากขึ้นหรือไม่
- เวลาเผชิญกับงานที่ยาก นิสิตยังคิดว่าตัวเองทำได้หรือไม่ เพราะอะไร
- นิสิตรู้สึกว่ามีทักษะที่จำเป็นสำหรับการเป็นครูหรือไม่
- เมื่อเกิดความผิดพลาด นิสิตมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้หรือไม่
- นิสิตมั่นใจที่จะนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงหรือไม่

1.3 ด้านการฟื้นพลัง (Resilience) มีคำถามสะท้อนคิดหลัก ดังนี้

- เมื่อเผชิญกับความยากลำบากหรือความผิดหวัง นิสิตสามารถฟื้นตัวและกลับมาลองใหม่ได้เร็วขึ้นหรือไม่
- นิสิตได้พัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดหรือแรงกดดันจากการเรียนหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นิสิตสามารถปรับตัวและหาทางออกใหม่ได้หรือไม่
- นิสิตรู้สึกว่าตัวเองเติบโตขึ้นจากประสบการณ์ที่ยากลำบากหรือไม่ ในด้านใด
- นิสิตมีเครือข่ายสนับสนุน เช่น เพื่อน อาจารย์ ที่ช่วยให้นิสิตผ่านพ้นความยากลำบากได้หรือไม่
- นิสิตได้เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายที่ช่วยให้นิสิตจัดการกับความเครียดได้หรือไม่
- เมื่อล้มเหลว นิสิตสามารถลุกขึ้นมาทำต่อได้หรือไม่

1.4 ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีคำถามสะท้อนคิดหลัก ดังนี้

- นิสิตสามารถมองเห็นด้านบวกในสถานการณ์ที่ท้าทายมากขึ้นหรือไม่ ยกตัวอย่าง
- การฝึกเขียนขอบนิสิตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันช่วยให้นิสิตมีมุมมองที่สดใสขึ้นหรือไม่
- เมื่อเกิดปัญหาหรือความผิดพลาด นิสิตมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้มากขึ้นหรือไม่
- นิสิตรู้สึกมีกำลังใจและเชื่อมั่นในอนาคตของตัวเองมากขึ้นหรือไม่
- นิสิตสามารถให้กำลังใจเพื่อน ๆ เมื่อพวกเขาเผชิญปัญหาได้หรือไม่
- นิสิตมองว่าความท้าทายในการเป็นครูเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นได้หรือไม่
- นิสิตเชื่อว่าความพยายามและการฝึกฝนจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือไม่

2. การประเมินผลลัพธ์ (Results) เครื่องมือเป็นแบบสอบถามผลกระทบเชิงบวกในมิติความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมใช้หลักสูตรไปใช้ประโยชน์ในมิติของการกำหนดเป้าหมายชีวิตการเรียน การคบเพื่อน การวางแผนอาชีพ การนำตนเองเมื่อพบปัญหา อุปสรรค และการสร้างความสนุกให้กับชีวิตตนเองทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียน ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ (5 = มีประโยชน์มากที่สุด, 1 = มีประโยชน์น้อยที่สุด)

สำหรับการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ประเด็นสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครูหลังการฝึกอบรมไป 1 เดือน (ด้านพฤติกรรม-Behavior) และแบบสอบถามผลกระทบเชิงบวกในมิติความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมใช้หลักสูตรไปใช้ประโยชน์ (ผลลัพธ์-Result) และประเด็นเมื่อผู้วิจัยกร่างเครื่องมือเสร็จแล้วผู้วิจัยกร่างเครื่องมือเสร็จได้เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบ นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไข

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ใช้เครื่องมือการประเมินพฤติกรรม (Behaviors) ได้แก่ แบบบันทึกสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครูเกี่ยวกับคงอยู่ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) หลังการฝึกอบรมไป 1 เดือน

2. ใช้เครื่องมือการประเมินผลลัพธ์ (Results) หลังใช้เครื่องมือการประเมินพฤติกรรม (Behaviors)ได้แก่ แบบสอบถามผลกระทบเชิงบวกในมิติความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการนำสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมเสริมความเป็นครูไปใช้ประโยชน์ในมิติของ การกำหนดเป้าหมายชีวิต การเรียน การคบเพื่อน การวางแผนอาชีพ การนำตนเองเมื่อพบปัญหาอุปสรรค และการสร้างความผูกพันให้กับชีวิตตนเองทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลการประเมินพฤติกรรม (Behaviors) คือ ข้อมูลการสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครูเกี่ยวกับคงอยู่ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) หลังการฝึกอบรมไป 1 เดือน การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

2. ข้อมูลการประเมินผลลัพธ์ (Results) ผลกระทบเชิงบวกในมิติความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการนำสิ่งที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ประโยชน์ในมิติของ การกำหนดเป้าหมายชีวิตการเรียน การคบเพื่อน การวางแผนอาชีพ การนำตนเองเมื่อพบปัญหาอุปสรรค และการสร้างความผูกพันให้กับชีวิตตนเองทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียน หลังใช้เครื่องมือการประเมินพฤติกรรม (Behaviors) โดยคำนวณ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ซึ่งมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น. 103) โดยถือเกณฑ์การประเมินเป็นคะแนน ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การแปลความ ดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง มีความเป็นประโยชน์มากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มีความเป็นประโยชน์มาก

2.51-3.50 หมายถึง มีความเป็นประโยชน์ปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีความเป็นประโยชน์น้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีมีความเป็นประโยชน์น้อยที่สุด

โดยเกณฑ์การตัดสิน คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) มีความเป็นประโยชน์ตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป

($\bar{X} \geq 3.51$)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาครู ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

1.1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครูในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง

1.2 ผลการศึกษาแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ตอนที่ 2 ผลการออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

3.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนิสิตครูก่อนและหลังใช้หลักสูตร

3.2 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูหลังการใช้ทดลองใช้หลักสูตรเสริมความเป็นครู

3.3 ผลการประเมินการใช้หลักสูตร ด้านการปฏิบัติ (Reaction) โดยประเมินความพึงพอใจนิสิตครูที่มีต่อการจัดกิจกรรมของหลักสูตรเสริมกิจกรรมความเป็นครู

3.4 ผลการประเมินการใช้หลักสูตร ด้านการเรียนรู้ (Learning) โดยการวิเคราะห์ขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เปลี่ยนแปลงไปก่อนใช้หลักสูตรหลังใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

ตอนที่ 4 ผลการประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

4.1 ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูด้านพฤติกรรม (Behavior) จากการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูหลังใช้หลักสูตร 1 เดือน

4.2 ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูด้านผลลัพธ์ (Results) จากการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูหลังใช้หลักสูตร 1 เดือน ด้านความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์ (Results) ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

1. ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู สถาบันผลิตครูในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง

ผลการนำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) ไปให้นิสิตครูจำนวน 370 คน ประเมินตนเอง ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลนิสิตครูรายบุคคล และนำมาเทียบเกณฑ์ค่าเฉลี่ย และเกณฑ์ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ต่ำ ปานกลาง สูง

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดกลุ่มของระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง

องค์ประกอบ		ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก			รวม (คน)
		ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
Hope	$\bar{X}$ (SD)	4.92(0.61) = เห็นด้วย			370
	จำนวน (ร้อยละ)	48(12.97)	274(74.05)	48(12.97)	
Self-Efficacy	$\bar{X}$ (SD)	4.84(0.54) = เห็นด้วย			370
	จำนวน (ร้อยละ)	44(11.89)	283(76.49)	43(11.62)	
Resilience	$\bar{X}$ (SD)	3.63 (1.00) = ค่อนข้างเห็นด้วย			370
	จำนวน (ร้อยละ)	50 (13.51)	249(67.30)	71(19.19)	
Optimism	$\bar{X}$ (SD)	4.47(0.58) = เห็นด้วย			370
	จำนวน (ร้อยละ)	55(14.86)	274(74.05)	41(11.08)	
รวม	$\bar{X}$ (SD)	4.47(0.50) = เห็นด้วย			370
	จำนวน (ร้อยละ)	33(8.92)	281(75.95)	56(15.14)	

หมายเหตุ

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = ไม่เห็นด้วย, 3 = ไม่ค่อยเห็นด้วย, 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย, 5 = เห็นด้วย, 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูทั้ง 4 องค์ประกอบ จำนวน 24 ข้อ

กรณีวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแปลผลค่าเฉลี่ย เทียบเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.18 - 6.00 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คะแนนเฉลี่ย 4.34 - 5.17 หมายถึง เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.33 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 2.68 - 3.50 หมายถึง ไม่ค่อยเห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 1.84 - 2.67 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.83 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

กรณีนำผลรวมของคะแนน PysCap ของนิสิตครูมาจัดเข้ากลุ่มสูง กลุ่มกลางและกลุ่มต่ำ กำหนดเกณฑ์แบ่งกลุ่มโดยใช้ค่าทางสถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ตามสูตร คือ 1) กลุ่ม “ต่ำ” คือ คะแนนรวมที่ต่ำกว่า (Mean - 1SD) 2) กลุ่ม “ปานกลาง” คือ คะแนนอยู่ระหว่าง (Mean - 1SD) ถึง (Mean + 1SD) 3) กลุ่ม “สูง” คือ คะแนนมากกว่า หรือเท่ากับ (Mean + 1SD)

จากตาราง 9 พบว่า นิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่างมีคะแนนเฉลี่ยของระดับ PsyCap) ในภาพรวมในระดับเห็นด้วย ($\bar{X} = 4.47$, $SD = 0.50$) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบของ PsyCap พบว่า นิสิตครูมีคะแนนเฉลี่ยของระดับ PsyCap) รายองค์ประกอบอยู่ในช่วงระดับค่อนข้างเห็นด้วย-ระดับเห็นด้วย ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 3.63-4.92, SD อยู่ระหว่าง 0.54-1.00)

เมื่อพิจารณาการจัดกลุ่มของระดับ PsyCap เป็นกลุ่มที่มี PysCap ระดับสูง ระดับกลาง และระดับต่ำ พบว่า โดยภาพรวม นิสิตครูประมาณร้อยละ 76 มี PysCap อยู่กลุ่มระดับต่ำปานกลาง ซึ่งครอบคลุม 3 ใน 4 ของจำนวนนิสิตครูทั้งหมด ในขณะที่กลุ่มที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับสูงเพียงร้อยละ 15

เมื่อจำแนกตามรายองค์ประกอบของ PysCap พบว่า นิสิตครูประมาณร้อยละ 67-76 มี PysCap อยู่กลุ่มระดับปานกลาง อยู่กลุ่มระดับต่ำร้อยละ 12-15 และอยู่กลุ่มระดับสูงร้อยละ 11-19 ตามลำดับ โดยเมื่อเรียงลำดับตามองค์ประกอบ PsyCap อยู่กลุ่มระดับต่ำที่สุดเรียงจากมากไปหาน้อย เป็นดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) นิสิตครูประมาณร้อยละ 74 มี PysCap อยู่กลุ่มระดับปานกลาง อยู่กลุ่มระดับต่ำร้อยละ 15 และอยู่กลุ่มระดับสูงร้อยละ 11
2. องค์ประกอบด้านการฟื้นพลัง (Resilience) นิสิตครูประมาณร้อยละ 67 มี PysCap อยู่กลุ่มระดับปานกลาง อยู่กลุ่มระดับต่ำร้อยละ 14 และอยู่กลุ่มระดับสูงร้อยละ 12
3. องค์ประกอบด้านความหวัง (Hope) นิสิตครูประมาณร้อยละ 74 มี PysCap อยู่กลุ่มระดับปานกลาง อยู่กลุ่มระดับต่ำร้อยละ 13 และอยู่กลุ่มระดับสูงร้อยละ 13
4. องค์ประกอบด้านการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) นิสิตครูประมาณร้อยละ 76 มี PysCap อยู่กลุ่มระดับปานกลาง อยู่กลุ่มระดับต่ำร้อยละ 12 และอยู่กลุ่มระดับสูงร้อยละ 12

2. แนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตรกิจกรรม นักจิตวิทยาเชิงบวก และนักออกแบบกิจกรรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู จำนวน 5 คน ผลของการศึกษาแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ปรากฏดังตารางสามารถสรุปผลการสัมภาษณ์ แสดงดังตาราง

ตาราง 10 แสดงแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
จำนวน 5 คน

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
1. หลักการ ของหลักสูตร กิจกรรมเสริม ความเป็นครู เพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยา เชิงบวก	หลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครูเพื่อ เสริมสร้างทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก ควร ตั้งอยู่บนหลักการที่ เน้นการพัฒนาภายใน ของผู้เรียนผ่าน ประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การมี ส่วนร่วม และการ สนับสนุนจากครูและ สถาบันอย่างเป็น ระบบ เพื่อให้ผู้เรียน เติบโตเป็นครูที่มี	หลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครูเพื่อ เสริมสร้างทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก ควร ตั้งอยู่บนหลักการที่ เน้นการบูรณาการ คุณธรรม จริยธรรม จิตวิญญาณความ เป็นครู และทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก ผ่านกิจกรรมที่ หลากหลายและเน้น ประสบการณ์ตรง โดยมีการประเมินและ	หลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุน ทางจิตวิทยาเชิงบวก หากได้รับการออกแบบ และจัดกิจกรรมโดย นักออกแบบที่มีความ สามารถ จะเน้นการ สร้าง“ประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เปลี่ยน แปลงชีวิต” ผ่านการ วิเคราะห์ผู้เรียนอย่าง ลึกซึ้ง การบูรณาการ ศาสตร์หลากหลาย	หลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนิสิตครู ต้อง เน้นการส่งเสริม ศักยภาพเฉพาะบุคคล การทำทายและสร้าง แรงบันดาลใจ การบูรณาการทักษะ ศตวรรษที่ 21 การสะท้อนคิดและ ประเมินตนเอง และ การมีส่วนร่วมกับ	หลักสูตรกิจกรรม เสริมความเป็นครูเพื่อ เสริมสร้างทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก ควร ตั้งอยู่บนหลักการของ จิตวิทยาเชิงบวกที่ เน้นการสร้าง ประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การ เสริมสร้างจุดแข็งและ ศักยภาพเฉพาะบุคคล การบูรณาการทักษะ ชีวิตและบริบทจริง ตลอดจนการสร้าง	หลักสูตรกิจกรรมเสริม ความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ควรตั้งอยู่บนหลักการ 1) เน้นการพัฒนา ภายในของผู้เรียนผ่าน ประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การมี ส่วนร่วม และการสนับสนุน อย่างเป็นระบบ 2) บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิต วิญญาณความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญ

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
ความหวัง มั่นใจใน ตนเอง มองโลกในแง่ ดี และมีความยืดหยุ่น พร้อมเผชิญความท้าทาย ในวิชาชีพอย่าง สร้างสรรค์	สะท้อนคิดอย่าง ต่อเนื่อง พร้อมการ สนับสนุนจาก ครูผู้สอนและสถาบัน อย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้เรียนเติบโต เป็นครูที่มีทั้ง อุดมการณ์และ ความสามารถในการ เผชิญความท้าทายใน วิชาชีพอย่าง สร้างสรรค์	สะท้อนคิดอย่าง ต่อเนื่อง พร้อมการ สนับสนุนจาก ครูผู้สอนและสถาบัน อย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้เรียนเติบโต เป็นครูที่มีทั้ง อุดมการณ์และ ความสามารถในการ เผชิญความท้าทายใน วิชาชีพอย่าง สร้างสรรค์	การใช้เทคนิค Active Learning และ Reflective Practice การประเมินผลที่ หลากหลาย และ การปรับปรุงกิจกรรม อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ ผู้เรียนเติบโตเป็นครู ที่มีความหวัง มองโลก ในแง่ดี มีความ ยืดหยุ่น และมั่นใจ ในตนเอง พร้อมรับมือ กับความท้าทาย ในวิชาชีพอย่าง สร้างสรรค์และ มีจิตวิญญาณความ เป็นครูอย่างแท้จริง	ชุมชนวิชาชีพ โดยนัก ออกแบบและจัด กิจกรรมต้องทำหน้าที่ เป็น Facilitator, Catalyst และผู้นำ การเปลี่ยนแปลง เพื่อให้บัณฑิตครูเติบโต เป็นครูมืออาชีพที่มีทั้ง ทุนทางจิตวิทยาเชิง บวกและจิตวิญญาณ ความเป็นครูอย่าง แท้จริง	วัฒนธรรมแห่งความ เมตตาและการ สนับสนุนอย่างเป็น ระบบ โดย นักจิตวิทยาเชิงบวก ต้องเป็นผู้นำทางจิตใจ และ Facilitator ที่ ช่วยให้บัณฑิตครูเติบโต อย่างมั่นคงในวิชาชีพ และชีวิตส่วนตัว	ที่ควรดำเนินควบคู่กับ การพัฒนาทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก 3) การประเมินผลและ การสะท้อนคิดอย่าง ต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียน ตระหนักรู้และเห็น พัฒนาการของตนเอง อย่างแท้จริง 3) บทบาทของผู้จัด กิจกรรม ต้องเป็นทั้ง Facilitator, Catalyst, Coach และ Psychological Leader ที่ช่วยกระตุ้น สนับสนุน และสร้างแรงบันดาลใจให้บัณฑิตครู เติบโตอย่างมั่นคง

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
2. จุดมุ่งหมาย ของหลักสูตร กิจกรรม	1) พัฒนาคุณลักษณะ ภายในและทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกอย่าง รอบด้าน 2) เสริมสร้างทักษะ ชีวิตและทักษะ วิชาชีพที่จำเป็นใน ศตวรรษที่ 21 3) ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม และจิต วิญญาณความเป็นครู 4) ส่งเสริมการเรียนรู้ ตลอดชีวิตและการ ปรับตัวกับความ เปลี่ยนแปลง	1) พัฒนานิสิตครู อย่างรอบด้าน ทั้ง ด้านคุณธรรม จริยธรรม ทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก และ ทักษะวิชาชีพ 2) สร้างแรงบันดาลใจ และอุดมการณ์ใน วิชาชีพครู	สร้าง “จิตวิญญาณ ความเป็นครู” ควบคู่ กับการพัฒนา คุณลักษณะพื้นฐาน ทางจิตวิทยา (ทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก) และทักษะชีวิตที่ จำเป็น ผ่านกิจกรรมที่ เน้นประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วม และ การฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ นิสิตครูเติบโต เป็นครูที่มีคุณภาพทั้ง ด้านจิตใจและวิชาชีพ พร้อมเป็นแบบอย่าง และแรงบันดาลใจให้	1) พัฒนาศักยภาพ เฉพาะบุคคลและ ความเป็นผู้นำ การบูร ณาการทักษะ ศตวรรษที่ 21 กับทุน ทางจิตวิทยาเชิงบวก 2) สร้างแรงบันดาลใจ และอุดมการณ์ วิชาชีพครู การปลุกฝัง คุณธรรมและจิต วิญญาณความเป็นครู 3) สร้างเครือข่าย วิชาชีพและการมีส่วน ร่วมกับชุมชน	พัฒนานิสิตครูอย่าง รอบด้านทั้งด้านจิตใจ ทักษะชีวิต ทักษะ วิชาชีพ และ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล โดยใช้กรอบ ทฤษฎีจิตวิทยาเชิง บวกและกิจกรรมที่มี ฐานหลักฐานทาง วิชาการ	จุดมุ่งหมายของ หลักสูตรกิจกรรม 1) พัฒนาคุณลักษณะ ภายในและทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกอย่าง รอบด้าน (ส่งเสริม ความหวัง การยอมรับ ความสามารถแห่งตน การฟื้นฟูพลังและการ มองโลกในแง่ดี) 2) เสริมสร้างทักษะ ชีวิตและทักษะวิชาชีพ ที่จำเป็นในศตวรรษ ที่ 21 (เน้นทักษะการคิด วิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงาน

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	5) สร้างเครือข่ายและ ความสัมพันธ์ใน วิชาชีพ 6) เน้นการประเมิน และสะท้อนคิดเพื่อ การเติบโตอย่าง ต่อเนื่อง		ศิษย์และสังคมใน อนาคต			เป็นทีม ความเป็นผู้นำ และการใช้เทคโนโลยี) 3) สร้างแรงบันดาลใจ และอุดมการณ์ ในวิชาชีพครู (กระตุ้นให้นิสิตครู มีเป้าหมาย แรงบันดาลใจ และ ศรัทธาในบทบาท ของตน) 4) สร้างเครือข่าย และความสัมพันธ์ ในวิชาชีพและชุมชน (สนับสนุนการสร้าง ความร่วมมือและการมี ส่วนร่วมกับเพื่อนร่วม วิชาชีพและสังคม)

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
3. เนื้อหา						
3.1 กิจกรรม ส่งเสริม จรรยาบรรณ ของวิชาชีพ	1.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม เน้นการพัฒนา ภายในของนิสิตครูผ่าน ประสบการณ์ตรงและ การสะท้อนคิด บูรณาการ คุณธรรม จริยธรรมและ จิตวิญญาณความเป็นครู ควบคู่กับทุนทางจิตวิทยา เชิงบวก สร้างพื้นที่ การมีส่วนร่วมและ การสนับสนุนอย่างเป็น ระบบ มีการประเมินผล และสะท้อนคิดอย่าง ต่อเนื่องเพื่อให้ ตระหนักรู้และเห็น พัฒนาการของตนเอง	1.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม บูรณาการ คุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นครูเป็นรากฐาน เน้น การสร้างจิตสำนึกใน หน้าที่และความ รับผิดชอบต่อศิษย์และ สังคม ใช้กระบวนการ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ตรง การมีส่วนร่วม และการสะท้อนคิด ประเมินและสะท้อน คิดอย่างต่อเนื่องเพื่อ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรม	1.1 แนวคิดหลัก ของกิจกรรม สร้าง “จิตวิญญาณความเป็นครู” ผ่าน ประสบการณ์ตรงและ การมีส่วนร่วม เน้น การบูรณาการ คุณธรรม จริยธรรม และทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกเข้ากับการ ตัดสินใจใน สถานการณ์จริง กระตุ้นการสะท้อนคิด และการตระหนักรู้ใน บทบาทหน้าที่ของครู	1.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม มุ่งพัฒนา ศักยภาพเฉพาะบุคคล และความเป็นผู้นำด้าน จริยธรรมในวิชาชีพครู เน้นประสบการณ์ตรง และการฝึกคิดวิเคราะห์ สถานการณ์จริยธรรม ที่ซับซ้อน สร้างแรง บันดาลใจให้นิสิตครู เป็นต้นแบบจรรยาบรรณ ในสังคมและวิชาชีพ ใช้การสะท้อนคิดและ การประเมินตนเอง เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึก อย่างยั่งยืน	1.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม ใช้กรอบ จิตวิทยาเชิงบวกและ PERMA Model ใน การสร้างจิตสำนึก จรรยาบรรณ เน้นการ พัฒนาภายในผ่าน ประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด และ การมีส่วนร่วม สร้าง บรรยากาศแห่งความ ไว้วางใจและการ สนับสนุน เพื่อให้นิสิต กล้าแสดงออกใน ประเด็นจริยธรรม	1. กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณของวิชาชีพ จุดร่วมและแนวปฏิบัติ ที่มีประสิทธิภาพ แนวคิดหลัก: เน้นการพัฒนาภายใน ของนิสิตครูผ่าน ประสบการณ์ตรงและ การสะท้อนคิดบูรณา การคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครูควบคู่กับทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก สร้างพื้นที่การมีส่วน ร่วม สนับสนุน และ ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	1.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรม ความหมายและความสำคัญของ จรรยาบรรณวิชาชีพ ครู ภาระกิจศึกษาปัญหา จรรยาบรรณใน วิชาชีพ การเผชิญ สถานการณ์จริยธรรม ในชีวิตจริง การเป็น แบบอย่างและการ ตัดสินใจอย่างมี จริยธรรม	1.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรม หลัก จรรยาบรรณวิชาชีพ ครูในบริบทสังคมไทย กรณีศึกษาปัญหา จริยธรรมและการ ตัดสินใจใน สถานการณ์จริง บทบาทและความ คาดหวังของสังคมต่อ ครู การเป็นแบบอย่าง และการสร้างอิทธิพล เชิงบวกต่อผู้เรียน	1.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรม ความหมายและความ สำคัญของ จรรยาบรรณวิชาชีพ ครู บทบาทและความ รับผิดชอบต่อศิษย์ และสังคม การ ตัดสินใจเชิงจริยธรรม ในสถานการณ์ท้าทาย การเป็นแบบอย่างที่ดี และการสร้างอิทธิพล เชิงบวก	1.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรม หลัก จรรยาบรรณและ จริยธรรมสำหรับครู มีอาชีพ การ ตัดสินใจเชิงจริยธรรม ในสถานการณ์ที่มี ความซับซ้อน ผลกระทบของการ ละเมิดจรรยาบรรณ ต่อศิษย์และสังคม การเป็นผู้นำและ ต้นแบบด้านจริยธรรม ในองค์กรและชุมชน	1.2 เนื้อหาสำคัญของกิจกรรม ความหมายและความ สำคัญของ จรรยาบรรณครูในมิติ ความสุขและ ความสำเร็จ กรณีศึกษาจาก สถานการณ์จริงที่ เกี่ยวข้องกับจริยธรรม และผลกระทบต่อ ความสัมพันธ์ใน โรงเรียน การ เชื่อมโยงจรรยาบรรณ กับความหมายในชีวิต และบทบาทของครูใน ฐานะผู้นำทางจิตใจ	เนื้อหาสำคัญ: ความหมายและ ความสำคัญของ จรรยาบรรณวิชาชีพครู กรณีศึกษาปัญหา จรรยาบรรณในวิชาชีพ การเผชิญสถานการณ์ จริยธรรมในชีวิตจริง การเป็นแบบอย่างและ การตัดสินใจอย่างมี จริยธรรม กิจกรรมย่อยที่ practical: เวิร์กช็อป/กรณีศึกษา/ สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ ได้ว่าที่ หรือ Role Play
	1.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย กิจกรรมเวิร์กช็อป "สถานการณ์จำลองจริยธรรม" ให้	1.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย อภิปราย กรณีศึกษา "จริยธรรมกับการ	1.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Case Study Workshop วิเคราะห์กรณีศึกษา	1.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Ethical Dilemma		

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
นิสิตร่วมวิเคราะห์ และอภิปราย กรณีศึกษาจริง เกี่ยวกับจรรยาบรรณ ครู กิจกรรมกลุ่ม "ได้วาที่จริยธรรม" แบ่งกลุ่มอภิปรายและ นำเสนอแนวทางแก้ไข ปัญหาจริยธรรมใน สถานการณ์ต่าง ๆ 1.4 Reflection Journal ให้นิสิต เขียนสะท้อนคิดหลัง จบกิจกรรมเกี่ยวกับ การตัดสินใจและ บทเรียนที่ได้รับ	ตัดสินใจ" วิเคราะห์ และอภิปราย กรณีศึกษาจริง เกี่ยวกับจรรยาบรรณ ครู กิจกรรม "บทบาท สมมติ - ครูต้นแบบ" สวมบทบาทครูใน สถานการณ์ที่ต้อง ตัดสินใจเชิงจริยธรรม 1.4 Reflection Journal สะท้อน คิดถึงคุณค่าของ จรรยาบรรณและ บทบาทตนเองใน อนาคต	จริงเกี่ยวกับปัญหา จรรยาบรรณใน วิชาชีพครู Role Play “ครูต้นแบบ” สวมบทบาทและ จำลองสถานการณ์ที่ ต้องตัดสินใจเชิง จริยธรรม Reflection Journal เขียน สะท้อนคิดถึงบทบาท ตนเองและคุณค่าของ จรรยาบรรณใน วิชาชีพ 1.4 เวลา Case Study Workshop: 1.5 ชั่วโมง Role	Simulation จำลอง สถานการณ์ที่ท้าทาย จริยธรรม ให้นิสิต อภิปรายและตัดสินใจ ในกลุ่ม Leadership Reflection ให้นิสิต วิเคราะห์บทบาท ความเป็นผู้นำด้าน จริยธรรมของตนเอง และเขียน Reflection Journal Panel Talk “ครู ต้นแบบจริยธรรม” เชิญครูต้นแบบมา แบ่งปันประสบการณ์	1.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Positive Case Analysis วิเคราะห์ กรณีศึกษาที่ครูใช้ จิตวิทยาเชิงบวกใน การตัดสินใจจริยธรรม Ethical Dialogue Circle สนทนาแบบ กลุ่มย่อยเพื่อ แลกเปลี่ยนมุมมอง และประสบการณ์ ด้านจรรยาบรรณ PERMA Reflection Journal สะท้อนคิดถึง ประสบการณ์และ คุณค่าของ	Reflection Journal หลังจบกิจกรรม เวลา: 2.5–3 ชั่วโมงต่อ กิจกรรม ข้อดีเชิงปฏิบัติ: นิสิตได้ฝึกคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และสะท้อน คิดในสถานการณ์จริง สร้างจิตสำนึกและจิต วิญญาณความเป็นครู ส่งเสริมการเป็น แบบอย่างที่ดีในอนาคต	

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	1.5 เวลา เวิร์กช็อป สถานการณ์จำลอง จริยธรรม 2 ชั่วโมง โต้วาทีจริยธรรม 1.5 ชั่วโมง Reflection Journal: 0.5 ชั่วโมง รวม 4 ชั่วโมง	1.5 เวลา อภิปราย กรณีศึกษา: 1.5 ชั่วโมง บทบาทสมมติ: 1.5 ชั่วโมง Reflection Journal 0.5 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง	Play: 1.5 ชั่วโมง Reflection Journal: 0.5 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง	และเปิดโอกาสให้ นิสิตซักถาม 1.4 เวลา Ethical Dilemma Simulation: 1.5 ชั่วโมง Leadership Reflection: 1 ชั่วโมง Panel Talk: 1 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง	จรรยาบรรณในมิติ ความสุขและ ความหมาย 1.4 เวลา Positive Case Analysis: 1 ชั่วโมง Ethical Dialogue Circle: 1.5 ชั่วโมง PERMA Reflection Journal: 1 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง	
3.2 กิจกรรม จิตอาสา สู่สาธารณะ	2.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม สร้าง ประสบการณ์ตรงใน การมีส่วนร่วม รับผิดชอบต่อสังคม เน้นการพัฒนา	2.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม ส่งเสริม จิตสำนึกสาธารณะ และความรับผิดชอบต่อ สังคม เน้นการ เรียนรู้ผ่าน	2.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม เน้นการ สร้างแรงบันดาลใจ และจิตสำนึก สาธารณะผ่านการ ปฏิบัติจริง ส่งเสริม	2.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม สร้างโอกาส ให้นิสิตครูได้พัฒนา ทักษะการเป็นผู้นำ และการทำงานเป็น ทีมผ่านการ	2.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม บูรณาการ กิจกรรมจิตอาสา การพัฒนาทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความหวัง ความ	จุดร่วมและแนวปฏิบัติ ที่มีประสิทธิภาพ แนวคิดหลัก: สร้างประสบการณ์ตรง ในการมีส่วนร่วม รับผิดชอบต่อสังคม

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	คุณลักษณะภายใน เช่น ความเมตตา การ เสียสละ และจิตสา ธารณ ส่งเสริมการ เรียนรู้ผ่านการลงมือ ปฏิบัติจริงและการ สะท้อนคิด สนับสนุน การทำงานเป็นทีม และการประเมินผล อย่างต่อเนื่อง	ประสบการณ์ตรง การลงมือปฏิบัติจริง และการมีส่วนร่วมกับ ชุมชน เชื่อมโยงการ ทำจิตอาสากับการ พัฒนาคุณธรรมและ ทุนทางจิตวิทยาเชิง บวก ประเมินและ ถอดบทเรียนเพื่อ พัฒนาตนเองอย่าง ต่อเนื่อง	การมีส่วนร่วมและ การพัฒนา คุณลักษณะภายใน เช่น ความเมตตา ความเสียสละ และ ความรับผิดชอบต่อ สังคม ใช้การสะท้อน คิดเพื่อถอดบทเรียน และพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง	รับผิดชอบต่อสังคม จริง ส่งเสริมการคิด ริเริ่มโครงการจิตอาสา ที่ตอบโจทย์ปัญหา ชุมชนและสร้าง ผลกระทบเชิงบวก เน้นการประเมินผล และถอดบทเรียนเพื่อ พัฒนาความยืดหยุ่น และการปรับตัว	ยืดหยุ่น และ ความสัมพันธ์ที่ดี เน้น การเรียนรู้ผ่านการลง มือทำจริงและการ สะท้อนคิดในกลุ่ม สร้างวัฒนธรรมแห่ง ความเมตตาและการ สนับสนุนในกลุ่มนิสิต	เน้นคุณลักษณะภายใน เช่น ความเมตตา การ เสียสละ และจิต สาธารณะ ส่งเสริมการทำงานเป็น ทีมและการสะท้อนคิด เนื้อหาสำคัญ: ความหมายและ ความสำคัญของจิต อาสาในวิชาชีพครู
	2.2 เนื้อหาสำคัญ ของกิจกรรม ความหมายของจิต อาสาและความสำคัญ ต่อวิชาชีพครู รูปแบบ และแนวทางการ ทำงานจิตอาสาใน	2.2 เนื้อหาสำคัญ ของกิจกรรม ความหมายและ ความสำคัญของจิต อาสาในวิชาชีพครู การวางแผนและ	2.2 เนื้อหาสำคัญ ของกิจกรรม ความหมายและ คุณค่าของจิตอาสาใน วิชาชีพครู การ ออกแบบและดำเนิน โครงการจิตอาสา การ	2.2 เนื้อหาสำคัญ ของกิจกรรม แนวคิด และคุณค่าของจิต อาสาในวิชาชีพครู การวิเคราะห์ปัญหา และความต้องการ ของชุมชนการ	2.2 เนื้อหาสำคัญ ของกิจกรรม ความหมายของจิต อาสาในมุมมอง จิตวิทยาเชิงบวก การ ออกแบบโครงการจิต อาสาที่ตอบโจทย์ ความสุขและ ความสัมพันธ์ในชุมชน	การวางแผน ออกแบบ และดำเนินโครงการจิต อาสา การประเมินผล และถอดบทเรียนจาก ประสบการณ์ กิจกรรมย่อยที่ practical:

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	ชุมชน การวางแผน และออกแบบ โครงการจิตอาสาการ ประเมินผลและการ ถอดบทเรียนจาก ประสบการณ์	ดำเนินโครงการจิต อาสาการสร้าง ความสัมพันธ์กับ ชุมชนและการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น การ สะท้อนประสบการณ์ และการถอดบทเรียน	สร้างความสัมพันธ์กับ ชุมชนและการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น การ ประเมินผลและถอด บทเรียนจาก ประสบการณ์จิตอาสา	วางแผนและบริหาร โครงการจิตอาสา การ ประเมินผลและการ ถอดบทเรียนจาก ประสบการณ์จริง	การประเมินผล กระทบเชิงบวกที่เกิด ขึ้นกับผู้เรียนและ ชุมชน	Brainstorming/ Planning โครงการจิต อาสา ลงพื้นที่ ปฏิบัติงานจริงในชุมชน หรือโรงเรียน
	2.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย กิจกรรม "ออกแบบโครงการ จิตอาสา" ให้นิสิต ร่วมวางแผนและ ออกแบบโครงการจิต อาสาในกลุ่มย่อย กิจกรรม "ลงพื้นที่ ปฏิบัติงานจิตอาสา" นิสิตลงมือทำกิจกรรม จิตอาสาในชุมชน	2.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย ระดมความคิด "โครงการจิตอาสา เพื่อชุมชน ร่วมกันคิด และออกแบบ โครงการจิตอาสา ลง พื้นที่ปฏิบัติงานจิต อาสา ปฏิบัติงานจริง กับชุมชนหรือ โรงเรียน กิจกรรม	2.3 กิจกรรม สำคัญย่อย Brainstorming & Planning ระดม ความคิดและ ออกแบบโครงการจิต อาสาในกลุ่มย่อย Fieldwork ลงพื้นที่ ปฏิบัติงานจิตอาสา กับชุมชนหรือโรงเรียน Group Reflection	2.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Community Needs Assessment สํารวจ และวิเคราะห์ปัญหา หรือความต้องการ ของชุมชนเป้าหมาย Service Leadership Project ให้นิสิต ออกแบบและดำเนิน โครงการจิตอาสาใน	2.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Strengths- based Project Planning วางแผน โครงการจิตอาสาโดย เน้นจุดแข็งของนิสิต แต่ละคน Community Engagement ลง พื้นที่ปฏิบัติงานจิต อาสาและสร้าง ความสัมพันธ์กับ ชุมชน Group	Group Reflection หรือถอดบทเรียน ร่วมกัน เวลา: 3 ชั่วโมงต่อกิจกรรม ยกเว้นลงพื้นที่อย่าง น้อย 30 ชั่วโมง ข้อดีเชิงปฏิบัติ: นิสิตได้เรียนรู้จาก ประสบการณ์จริง

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
หรือโรงเรียน กิจกรรม "ถอด บทเรียนและสะท้อน คิด" นิสิตนำเสนอผล การดำเนินงานและ ร่วมกันสะท้อนคิดถึง คุณค่าและบทเรียน ที่ได้รับ 2.4 เวลา ออกแบบโครงการ จิตอาสา: 1 ชั่วโมง ลงพื้นที่ปฏิบัติงาน จิตอาสา: 4 ชั่วโมง ถอดบทเรียนและ สะท้อนคิด: 1 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง	ถอดบทเรียนและ Reflection สะท้อน คิดถึงผลกระทบและ คุณค่าที่ได้รับ 2.4 เวลา ระดม ความคิดและวางแผน 1 ชั่วโมง ลงพื้นที่ 4 ชั่วโมง ถอดบทเรียน และ Reflection 1 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง	นำเสนอผลการ ดำเนินงานและ ร่วมกันสะท้อนคิดถึง คุณค่าที่ได้รับ 2.4 เวลา Brainstorming & Planning: 1 ชั่วโมง Fieldwork: 4 ชั่วโมง Group Reflection: 1 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง	กลุ่มย่อย Impact Reflection & Showcase สะท้อน คิดถึงผลลัพธ์และ นำเสนอผลงานต่อ เพื่อนและชุมชน 2.4 เวลา Community Needs Assessment 1 ชั่วโมง Service Leadership Project: 4 ชั่วโมง Impact Reflection & Showcase: 1 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง	Gratitude & Reflection ร่วมกัน สะท้อนคิดและ ขอบคุณประสบการณ์ ที่ได้รับจากกิจกรรม 2.4 เวลา Strengths-based Project Planning 1 ชั่วโมง Community Engagement: 4 ชั่วโมง Group Gratitude & Reflection: 1 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง	ฝึกทักษะการทำงาน เป็นทีม การสื่อสาร และการแก้ปัญหา สร้างความสัมพันธ์กับ ชุมชนและเพื่อนร่วม วิชาชีพ	

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
3.3 กิจกรรม ส่งเสริม ทักษะชีวิต	3.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม เน้นการ พัฒนาทักษะชีวิตที่ จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ผ่านประสบการณ์ จริง ส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ การ แก้ปัญหา การสื่อสาร และการจัดการ อารมณ์บูรณาการการ เรียนรู้เชิงบวกและ การสะท้อนคิดเพื่อ การเติบโตอย่าง ต่อเนื่อง สร้างพื้นที่ ปลอดภัยในการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสนับสนุน	3. กิจกรรมส่งเสริม ทักษะชีวิต 3.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรมพัฒนาทักษะ ชีวิตที่จำเป็นสำหรับ ครูในศตวรรษที่ 21 ส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ การ แก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการจัดการ อารมณ์ ใช้กิจกรรมที่ เน้นการมีส่วนร่วม และประสบการณ์ตรง มีการประเมินและ สะท้อนคิดเพื่อการ เติบโตอย่างต่อเนื่อง	3.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม พัฒนา ทักษะชีวิตที่จำเป็นใน ศตวรรษที่ 21 ผ่าน กิจกรรมที่เน้น ประสบการณ์ตรงและ การมีส่วนร่วมส่งเสริม การคิดวิเคราะห์ การ แก้ปัญหา การสื่อสาร และการบริหาร จัดการอารมณ์ สะท้อนคิดเพื่อพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง และนำไปใช้ในวิชาชีพ ครู	3.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม มุ่งพัฒนา ทักษะชีวิตที่เน้นความ เป็นผู้นำ การคิด วิเคราะห์ การสื่อสาร และการปรับตัวกับ ความเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมการเรียนรู้ ผ่านสถานการณ์จริง และการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น เน้นการ สะท้อนคิดและการ ประเมินตนเองเพื่อ การเติบโตอย่าง ต่อเนื่อง	3.1 แนวคิดหลักของ กิจกรรม ใช้กรอบ PERMA และหลักฐาน ทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับ ความสุข ความ ยืดหยุ่น และ ความสำเร็จ เน้นการ ฝึกทักษะผ่านกิจกรรม กลุ่มและการสะท้อน คิดอย่างเป็นระบบ ส่งเสริมการตระหนักรู้ ตนเองและการพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง	จุดร่วมและแนวปฏิบัติ ที่มีประสิทธิภาพ แนวคิดหลัก: เน้นการพัฒนาทักษะ ชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษ ที่ 21 ส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงาน เป็นทีม และการจัดการ อารมณ์ บูรณาการการ เรียนรู้เชิงบวกและการ สะท้อนคิด เนื้อหาสำคัญ: การบริหารจัดการอารมณ์ และความเครียด การสื่อสารอย่าง สร้างสรรค์ การคิด

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
ซึ่งกันและกัน	3.2 เนื้อหาสำคัญของ กิจกรรม การบริหาร จัดการอารมณ์และ ความเครียด การสื่อสาร อย่างสร้างสรรค์และ การทำงานเป็นทีม การคิดวิเคราะห์และ แก้ปัญหา การวางแผน ชีวิตและอาชีพ	3.2 เนื้อหาสำคัญของ กิจกรรม ทักษะ การสื่อสารและการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น การบริหารจัดการ อารมณ์และ ความคิด การคิด วิเคราะห์และแก้ ปัญหา การวางแผน ชีวิตและอาชีพ	การสื่อสารและการ ทำงานเป็นทีม การ บริหารจัดการอารมณ์ และความเครียด การ คิดวิเคราะห์และ แก้ปัญหาใน สถานการณ์จริง การ วางแผนชีวิตและ อาชีพ	การสื่อสารและการ สร้างเครือข่ายวิชาชีพ การบริหารจัดการ อารมณ์และ ความเครียดใน สถานการณ์ท้าทาย การคิดวิเคราะห์และ แก้ปัญหาในชีวิตและ วิชาชีพ การวางแผน ชีวิตและพัฒนาตนเอง อย่างเป็นระบบ	การจัดการอารมณ์ และความเครียด (Resilience & Emotional Regulation) การคิด เชิงบวกและการ ตั้งเป้าหมายชีวิต (Optimism & Goal Setting) ทักษะการ สื่อสารและการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationships)	วิเคราะห์และแก้ปัญหา การวางแผนชีวิตและอาชีพ กิจกรรมย่อยที่ practical: Workshop/เกม/ กิจกรรมกลุ่ม เช่น Work-Life Balance, Team Communication, Problem Solving Reflection Journal หลังจบกิจกรรม เวลา: 3 ชั่วโมงต่อ กิจกรรม
3.3 กิจกรรม สำคัญย่อย กิจกรรม "Work-Life Balance Workshop" ฝึกเทคนิค การบริหารจัดการ อารมณ์และ ความเครียด กิจกรรม	3.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Workshop "ทักษะชีวิตใน ศตวรรษที่ 21" ฝึก ทักษะการสื่อสาร การ ทำงานเป็นทีม และ การแก้ปัญหา	3.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Team Communication Game เกมหรือ กิจกรรมที่ฝึกการ สื่อสารและการ ทำงานร่วมกัน Life Balance	3.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Collaborative Problem Solving เกมหรือกิจกรรมที่ให้ นิสิตแก้ปัญหาซับซ้อน ร่วมกันในกลุ่ม	3.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Mindfulness & Resilience Workshop ฝึกสมาธิ	3.3 กิจกรรมสำคัญ ย่อย Mindfulness & Resilience Workshop ฝึกสมาธิ	ข้อดีเชิงปฏิบัติ: นิสิตได้ฝึกทักษะชีวิต ที่จำเป็นต่อการเป็นครู

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
"Team Communication Game" เกมหรือ กิจกรรมที่เน้นการ สื่อสารและการทำงาน ร่วมกันในกลุ่ม กิจกรรม "Problem Solving Challenge" ให้นิสิตเผชิญโจทย์ สถานการณ์ปัญหาและ ร่วมกันคิดวิเคราะห์ แนวทางแก้ไข 3.4 Reflection Journal สะท้อน คิดถึงทักษะชีวิตที่ได้ เรียนรู้และแนว ทางการนำไปใช้จริง	กิจกรรม "สมดุลชีวิต และการจัดการ อารมณ์" ฝึกเทคนิค การบริหารอารมณ์ และความเครียด Reflection Journal สะท้อน คิดถึงทักษะชีวิตที่ ได้รับและแนว ทางการพัฒนาตนเอง เวลา Workshop ทักษะชีวิต 1.5 ชั่วโมง สมดุลชีวิตและการ จัดการอารมณ์ 1 ชั่วโมง Reflection Journal 0.5 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง	Workshop ฝึก เทคนิคการบริหาร อารมณ์และ ความเครียด Problem Solving Challenge เผชิญ โจทย์สถานการณ์ ปัญหาและร่วมกันคิด วิเคราะห์แนว ทางแก้ไข Reflection Journal สะท้อน คิดถึงทักษะชีวิตที่ได้ เรียนรู้และแนว ทางการนำไปใช้จริง 3.4 เวลา Team Communication	Emotional Intelligence Workshop ฝึก เทคนิคการบริหาร อารมณ์และการ สื่อสารในสถานการณ์ กดดัน Personal Growth Plan & Reflection วางแผน พัฒนาตนเองและ เขียน Reflection Journal หลังจบ กิจกรรม 3.4 เวลา Collaborative Problem Solving: 1 ชั่วโมง Emotional	และเทคนิคการฟื้นตัว จากความเครียด Optimistic Goal Setting วางแผน เป้าหมายชีวิตและ อาชีพด้วยแนวคิดเชิง บวก Positive Communication Lab ฝึกทักษะการ สื่อสารและการสร้าง ความสัมพันธ์ในกลุ่ม PERMA Self- Reflection สะท้อน คิดถึงการ เปลี่ยนแปลงด้าน ทักษะชีวิตและ ความสุข	ยุคใหม่ พัฒนาทักษะ การจัดการอารมณ์และ ความเครียด สร้างพื้นที่ ปลอดภัยในการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปตัวร่วมที่ practical และ effective ที่สุด สำหรับนิสิตครู ทุกกิจกรรมเน้น ประสบการณ์ตรง การมี ส่วนร่วม และการ สะท้อนคิด ซึ่งเป็นหัวใจ ของการเปลี่ยนแปลง ภายในและการเติบโต ของนิสิตครู รูปตัวร่วมที่ practical	

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	3.5 เวลา Work-Life Balance Workshop: 1 ชั่วโมง Team Communication Game: 1 ชั่วโมง Problem Solving Challenge: 1 ชั่วโมง Reflection Journal: 0.5 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง		Game: 1 ชั่วโมง Life Balance Workshop: 1 ชั่วโมง Problem Solving Challenge: 1 ชั่วโมง Reflection Journal: 0.5 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง	Intelligence Workshop: 1 ชั่วโมง Personal Growth Plan & Reflection: 1.5 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง	3.4 เวลา Mindfulness & Resilience Workshop: 1 ชั่วโมง Optimistic Goal Setting: 1 ชั่วโมง Positive Communication Lab: 1 ชั่วโมง PERMA Self- Reflection: 0.5 ชั่วโมง รวม 3.5 ชั่วโมง	และ effective ที่สุด สำหรับนิสิตครู ทุกกิจกรรมเน้น ประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วม และ การสะท้อนคิด ซึ่งเป็นหัวใจของ การเปลี่ยนแปลงภายใน และการเติบโตของ นิสิตครู กิจกรรมย่อย ที่เป็นรูปธรรม เช่น เวิร์กช็อป กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การลงพื้นที่จริง และ Reflection Journal เป็นเครื่องมือที่ practical และ

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
						มีประสิทธิภาพสูง ในการพัฒนาทั้ง คุณลักษณะภายใน ทักษะชีวิต และจิต วิญญาณความเป็นครู การบูรณาการคุณธรรม จริยธรรม ทunes จิตวิทยาเชิงบวก และ ทักษะชีวิต ทำให้ กิจกรรมตอบโจทย์ เป้าหมายหลักสูตรอย่าง รอบด้าน การประเมิน และสะท้อนคิดอย่าง ต่อเนื่อง ช่วยให้นิสิตครู ตระหนักรู้และเห็น พัฒนาการของตนเอง อย่างแท้จริง

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
						การสนับสนุนและสร้าง พื้นที่ปลอดภัยในการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ส่งเสริมการเติบโตและ ความมั่นใจในการ แสดงออกของนิสิตครู
4. แนวทางการ จัดกิจกรรม	การออกแบบกิจกรรม การเรียนรู้ควรบูรณา การศาสตร์สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ Constructivism, Positive Psychology, Collaborative Learning, Reflective Practice และ Service	แนวทางการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ (Pedagogy) ที่ควร บูรณาการศาสตร์และ แนวคิดสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ 1. Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ ความรู้) หลักการ: เชื่อว่า ผู้เรียนสร้างความรู้	การจัดกิจกรรมการ เรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิง บวกสำหรับนิสิตครู ต้องอาศัยการบูรณา การศาสตร์และ แนวคิดทาง Pedagogy ที่ หลากหลายและ ทันสมัย เพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงเชิง	การจัดกิจกรรมการ เรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิง บวกต้องอาศัยการบูร ณาการศาสตร์และ แนวคิดทาง Pedagogy ที่เน้นการ พัฒนาเชิงลึกทั้งด้าน จิตใจ ทักษะชีวิต และ ความเป็นผู้นำใน วิชาชีพครู	การจัดกิจกรรมการ เรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง ทุนทางจิตวิทยาเชิง บวกต้องบูรณาการ ศาสตร์ทาง Pedagogy หลาย ด้าน เพื่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทั้งด้าน จิตใจ ทักษะชีวิต และ ความสัมพันธ์ใน วิชาชีพครู ผมขอสรุป	ภาพรวมแนวคิดการ จัดการเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรม การเรียนรู้เพื่อ เสริมสร้างทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกสำหรับ นิสิตครู มีจุดร่วมสำคัญ คือการ บูรณาการ ศาสตร์และแนวคิด ทางการศึกษาหลัก 5 ด้าน ได้แก่

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	Learning โดยแต่ละ ศาสตร์มีบทบาทและ จุดเน้นที่เกื้อหนุน เป้าหมายของ หลักสูตรอย่างชัดเจน 1. Constructivism (ทฤษฎีสถิตสร้างองค์ ความรู้) หลักการ ผู้เรียนสร้าง ความรู้และ ความหมายจาก ประสบการณ์ตรง โดยครูทำหน้าที่เป็น Facilitator ช่วย กระตุ้นให้เกิดการคิด วิเคราะห์ และตั้ง คำถาม	จากประสบการณ์ตรง และการมีส่วนร่วม อย่างกระตือรือร้น ครู เป็น Facilitator ที่ กระตุ้นการคิด วิเคราะห์ และการตั้ง คำถาม สาระสำคัญ: การ เรียนรู้ผ่านปัญหา (Problem-based Learning) , การ เรียนรู้แบบโครงงาน (Project-based Learning) , การ จำลองสถานการณ์ จริง (Experiential Learning)	ลึกทั้งด้านจิตใจ ทักษะชีวิต และจิต วิญญาณความเป็นครู โดยผมขอสรุปแนวคิด สำคัญและการ ประยุกต์ใช้ดังนี้ 1. ศาสตร์และ แนวคิดหลักที่ควร นำมาใช้ 1.1 Experiential Learning (การ เรียนรู้จาก ประสบการณ์) หลักการ: ผู้เรียนได้ เรียนรู้ผ่านการลงมือ ปฏิบัติจริงและ การสะท้อนคิดจาก	1.1 Experiential Learning (การ เรียนรู้จาก ประสบการณ์) หลักการ: การเรียนรู้ เกิดขึ้นผ่านการเผชิญ และแก้ปัญหาจริงใน สถานการณ์ที่ท้าทาย สาระสำคัญ: การ จำลองสถานการณ์, โครงงาน, การปฏิบัติ ในชุมชน, การ แก้ปัญหาซับซ้อน ขั้นตอน: 1. เผชิญสถานการณ์ จริง/จำลอง 2. ลงมือปฏิบัติ/	แนวคิดสำคัญและการ ประยุกต์ใช้ดังนี้ 1. ศาสตร์และ แนวคิดหลักที่ควร นำมาใช้ 1.1 Positive Psychology Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวกใน กระบวนการเรียนรู้) หลักการ: เน้นการ เสริมสร้างทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความหวัง การมอง โลกในแง่ดี ความ ยืดหยุ่น และความ มั่นใจในตนเอง ผ่าน	Constructivism, Positive Psychology, Collaborative Learning, Reflective Practice และ Service Learning โดยแต่ละ ศาสตร์มีบทบาท เกื้อหนุนเป้าหมายของ หลักสูตรอย่างชัดเจน และเสริมสร้าง ประสบการณ์การเรียนรู้ ที่ลึกซึ้งและรอบด้าน 1. Constructivism (ทฤษฎีสถิตสร้างองค์ ความรู้) หลักการ: ผู้เรียนสร้างความรู้และ

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	สาระสำคัญ การเรียนรู้ผ่านปัญหา (Problem-based Learning) การเรียนรู้แบบโครงงาน (Project-based Learning) การเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จริง (Experiential Learning) ขั้นตอน 1. ตั้งปัญหาหรือโจทย์ท้าทาย 2. ผู้เรียนสำรวจทดลอง ลงมือปฏิบัติ 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม	ขั้นตอน: 1. ตั้งปัญหาหรือโจทย์ที่ท้าทาย 2. ผู้เรียนสำรวจทดลอง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3. สะท้อนคิดและสรุปบทเรียน 4. นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง 2. Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) หลักการ: เน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะ	ประสบการณ์ตรง สาระสำคัญ: การจำลองสถานการณ์, โครงงาน, การฝึกปฏิบัติในชุมชน ขั้นตอน: 1. เฝ้าดูสถานการณ์จริงหรือจำลอง 2. ลงมือปฏิบัติ 3. สะท้อนคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 4. สรุปบทเรียนและนำไปใช้ในชีวิตจริง 1.2 Positive Psychology Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวกในกระบวนการเรียนรู้) หลักการ: เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น และความมั่นใจในตนเอง	แก้ปัญหา 3. สะท้อนคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 4.สรุปบทเรียนและนำไปใช้จริง 1.2 Positive Psychology Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวกในกระบวนการเรียนรู้) หลักการ: เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น และความมั่นใจในตนเอง	กิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ด้านบวกและการสะท้อนคิด สาระสำคัญ: กิจกรรมค้นหาจุดแข็ง (Strengths-based Activities) , การฝึก Mindfulness, Gratitude Journal, การตั้งเป้าหมายเชิงบวก, การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม ขั้นตอน: 1. สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ	ความหมายจากประสบการณ์ตรง ครูเป็น Facilitator กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ และตั้งคำถาม สาระสำคัญ: การเรียนรู้ผ่านปัญหา (Problem-based Learning) การเรียนรู้แบบโครงงาน (Project-based Learning) การเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จริง (Experiential Learning) ขั้นตอน:

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
4. สะท้อนคิดและ สรุปบทเรียน	ภายใน เช่น ความหวัง ความมั่นใจ	ภายใน เช่น ความหวัง ความมั่นใจ	(จิตวิทยาเชิงบวกใน กระบวนการเรียนรู้)	สาระสำคัญ: กิจกรรม ค้นหาจุดแข็ง,	และการสนับสนุน 2. ออกแบบกิจกรรม	1. ตั้งปัญหาหรือโจทย์ ท้าทาย
5. นำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตจริง	ในตนเอง การมองโลก ในแง่ดี และความ	ในตนเอง การมองโลก ในแง่ดี และความ	หลักการ: มุ่งเน้นการ เสริมสร้างจุดแข็ง	Mindfulness, การ ตั้งเป้าหมายเชิงบวก,	ที่เน้นจุดแข็งและ ประสบการณ์ด้าน	2. ผู้เรียนสำรวจ ทดลอง ลงมือปฏิบัติ
2. Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก)	ยืดหยุ่น ผ่านกิจกรรม ที่สร้างประสบการณ์ ด้านบวกและการ สะท้อนคิด	ยืดหยุ่น ผ่านกิจกรรม ที่สร้างประสบการณ์ ด้านบวกและการ สะท้อนคิด	ความหวัง ความ ยืดหยุ่น การมองโลก ในแง่ดี และความ มั่นใจในตนเอง	Reflection Journal ขั้นตอน: 1. สร้างบรรยากาศ แห่งความไว้วางใจ	บวก 3. สะท้อนคิดและ ตั้งเป้าหมายเชิงบวก	3. แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในกลุ่ม
หลักการ เน้นการ เสริมสร้างคุณลักษณะ ภายใน เช่น ความหวัง ความ ยืดหยุ่น การมองโลก ในแง่ดี ผ่านกิจกรรมที่ สร้างประสบการณ์ ด้านบวกและการ สะท้อนคิด	สาระสำคัญ: กิจกรรม ค้นหาจุดแข็ง (Strengths-based Activities) , การฝึก Mindfulness, Gratitude Journal, กิจกรรมกลุ่มสร้าง ความสัมพันธ์	สาระสำคัญ: กิจกรรม ค้นหาจุดแข็ง (Strengths-based Activities) , การฝึก Mindfulness, Gratitude Journal, กิจกรรมกลุ่มสร้าง ความสัมพันธ์	สาระสำคัญ: กิจกรรม ค้นหาจุดแข็ง, Mindfulness, Gratitude Journal, การตั้งเป้าหมาย เชิงบวก	2. ออกแบบกิจกรรม ที่เน้นจุดแข็งและการ ตั้งเป้าหมาย 3. สะท้อนคิดและ ประเมินพัฒนาการ 4. ให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่สร้างสรรค์	4. ประเมินผลและให้ ข้อมูลย้อนกลับที่ สร้างสรรค์ 1.2 Experiential Learning (การเรียนรู้จาก ประสบการณ์) หลักการ: ผู้เรียนได้ เรียนรู้ผ่านการลงมือ ปฏิบัติจริงและการ	4. สะท้อนคิดและสรุป บทเรียน 5. นำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริง ประโยชน์: ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการ เรียนรู้ด้วยตนเอง
	ขั้นตอน: 1. สร้างบรรยากาศ แห่งความไว้วางใจ	ขั้นตอน: 1. สร้างบรรยากาศ แห่งความไว้วางใจ	ขั้นตอน: 1. สร้างบรรยากาศ แห่งความไว้วางใจ	1.3 Collaborative Learning	การเรียนรู้ผ่านการลงมือ ปฏิบัติจริงและการ	2. Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยา

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	สาระสำคัญ กิจกรรม ค้นหาจุดแข็ง (Strengths-based Activities) การฝึก Mindfulness Gratitude Journal กิจกรรมกลุ่มสร้าง ความสัมพันธ์ ขั้นตอน: 1. สร้างบรรยากาศ บวกและปลอดภัย 2. ออกแบบกิจกรรม ที่เน้นจุดแข็งและ ความสำเร็จ 3. ส่งเสริมการ สะท้อนคิดและ ตั้งเป้าหมายเชิงบวก	1. สร้างบรรยากาศ บวกและปลอดภัย 2. ออกแบบกิจกรรม ที่เน้นจุดแข็ง 3. สะท้อนคิดและ ตั้งเป้าหมายเชิงบวก 4. ให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่สร้างสรรค์ 3. Collaborative Learning (การ เรียนรู้แบบร่วมมือ) หลักการ: ผู้เรียนมี ส่วนร่วมในการทำงาน กลุ่ม แลกเปลี่ยน ความคิด และ ช่วยเหลือกันในการ บรรลุเป้าหมายร่วม	2. ออกแบบกิจกรรม ที่เน้นจุดแข็งและการ ให้กำลังใจ 3. สะท้อนคิดและ ตั้งเป้าหมายเชิงบวก 4. ประเมินผลและให้ ข้อมูลย้อนกลับ 1.3 Collaborative Learning (การ เรียนรู้แบบร่วมมือ) หลักการ: ส่งเสริมการ มีส่วนร่วม การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการทำงาน เป็นทีม สาระสำคัญ: กิจกรรม กลุ่ม, การอภิปราย, การแก้ปัญหาร่วมกัน	(การเรียนรู้แบบ ร่วมมือ) หลักการ: ส่งเสริม การทำงานเป็นทีม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสร้าง เครือข่ายวิชาชีพ สาระสำคัญ: กิจกรรม กลุ่ม, การอภิปราย, การแก้ปัญหาร่วมกัน ขั้นตอน: 1. จัดกลุ่มนิสิต 2. มอบหมายภารกิจ หรือโจทย์ 3. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม 4. นำเสนอผลงาน	สะท้อนคิดจาก ประสบการณ์ตรง สาระสำคัญ: การ จำลองสถานการณ์, โครงงาน, การฝึก ปฏิบัติในชุมชน ขั้นตอน: 1. เสนอสถานการณ์ จริงหรือจำลอง 2. ลงมือปฏิบัติ 3. สะท้อนคิดและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ 4. สรุปบทเรียนและ นำไปใช้จริง 1.3 Collaborative Learning	เชิงบวก) หลักการ: เน้นการเสริมสร้าง คุณลักษณะภายใน เช่น ความหวัง ความยืดหยุ่น การมองโลกในแง่ดีใช้ กิจกรรมที่สร้าง ประสบการณ์ด้านบวก และการสะท้อนคิด สาระสำคัญ: กิจกรรมค้นหาจุดแข็ง (Strengths-based Activities) การฝึก Mindfulness Gratitude Journal กิจกรรมกลุ่มสร้าง ความสัมพันธ์

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	4. ให้ข้อมูลย้อนกลับ อย่างสร้างสรรค์ ศาสตร์นี้ ช่วยพัฒนา ทุนทางจิตวิทยา เชิงบวก ลด ความเครียด และ เพิ่มแรงบันดาลใจ 3. Collaborative Learning (การ เรียนรู้แบบร่วมมือ) หลักการ ส่งเสริมการ มีส่วนร่วม การทำงาน เป็นทีม และการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สาระสำคัญ การ ทำงานกลุ่ม (Group Work) การอภิปราย	สาระสำคัญ: การ ทำงานกลุ่ม (Group Work) , การอภิปราย (Discussion) , การ แก้ปัญหาร่วมกัน (Collaborative Problem Solving) ขั้นตอน: 1. จัดกลุ่มผู้เรียน 2. มอบหมายโจทย์ หรือโครงการ 3. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม ร่วมกัน 4. นำเสนอผลงาน และสะท้อนคิด 4. Reflective	การแก้ปัญหาร่วมกัน ขั้นตอน: 1. จัดกลุ่มผู้เรียน 2. มอบหมายภารกิจ หรือโจทย์ 3. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม ร่วมกัน 4. นำเสนอผลงาน และสะท้อนคิด 1.4 Reflective Practice (การ สะท้อนคิด) หลักการ: ใช้การ สะท้อนคิดเพื่อ ประเมินและพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง	และสะท้อนคิด 1.4 Reflective Practice (การ สะท้อนคิด) หลักการ: ใช้การ สะท้อนคิดเพื่อ ประเมินและพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง สาระสำคัญ: Reflect ion Journal, การ อภิปรายสะท้อนคิด, Peer Feedback ขั้นตอน: 1. บันทึก/อภิปราย ประสบการณ์ 2. วิเคราะห์ข้อดี- ข้อจำกัด	(การเรียนรู้ แบบร่วมมือ) หลักการ: ส่งเสริม การมีส่วนร่วม การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการทำงาน เป็นทีม สาระสำคัญ: การทำงานกลุ่ม, การอภิปราย, การแก้ปัญหาร่วมกัน ขั้นตอน: 1. จัดกลุ่มนิสิต 2. มอบหมายภารกิจ หรือโจทย์ 3. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม	ขั้นตอน: 1. สร้างบรรยากาศบวก และปลอดภัย 2. ออกแบบกิจกรรม ที่เน้นจุดแข็งและ ความสำเร็จ 3. ส่งเสริมการสะท้อน คิดและตั้งเป้าหมาย เชิงบวก 4. ให้ข้อมูลย้อนกลับ อย่างสร้างสรรค์ ประโยชน์: พัฒนาทุนทางจิตวิทยา เชิงบวก ลดความเครียด และเพิ่มแรงบันดาลใจ 3. Collaborative Learning (การเรียนรู้

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
(Discussion) การ แก้ปัญหาร่วมกัน (Collaborative Problem Solving) ขั้นตอน: 1. จัดกลุ่มผู้เรียน 2. มอบหมายโจทย์ หรือโครงการ 3. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม ร่วมกัน 4. นำเสนอผลงาน และสะท้อนคิด 4. Reflective Practice (การฝึก สะท้อนคิด) หลักการ ใช้การ	Practice (การฝึก สะท้อนคิด) หลักการ: เน้นการ สะท้อนคิด (Reflection) เพื่อ ประเมินประสบการณ์ และพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง สาระสำคัญ: การ เขียน Reflection Journal, การ อภิปรายสะท้อนคิดใน กลุ่ม, การรับข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback) ขั้นตอน: 1. ให้ผู้เรียนบันทึก	สาระสำคัญ: Reflect ion Journal, การอภิปรายสะท้อน คิด, Peer Feedback ขั้นตอน: 1. บันทึก ประสบการณ์หรือ อภิปราย 2. วิเคราะห์ข้อดี- ข้อจำกัด 3. วางแผนการพัฒนา ตนเอง 1.5 Service Learning (การเรียนรู้ผ่าน การบริการสังคม) หลักการ: ผู้เรียนได้	3. วางแผนการพัฒนา ตนเอง 1.5 Service Learning (การ เรียนรู้ผ่านการ บริการสังคม) หลักการ: นิสิตได้ เรียนรู้ผ่านการทำ กิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อชุมชนจริง สาระสำคัญ: การ ออกแบบโครงการจิต อาสา, การทำงานกับ ชุมชน, การถอดบทเรียน ขั้นตอน: 1. วิเคราะห์ความ ต้องการของชุมชน	4. นำเสนอผลงาน และสะท้อนคิด 1.4 Reflective Practice (การ สะท้อนคิด) หลักการ: ใช้การ สะท้อนคิดเพื่อ ประเมินและพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง สาระสำคัญ: Reflect ion Journal, การ อภิปรายสะท้อนคิด, Peer Feedback ขั้นตอน: 1. บันทึก/อภิปราย ประสบการณ์ 2. วิเคราะห์ข้อดี-	แบบร่วมมือ) หลักการ: ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สาระสำคัญ: การทำงานกลุ่ม (Group Work) การอภิปราย (Discussion) การแก้ปัญหาร่วมกัน (Collaborative Problem Solving) ขั้นตอน: 1. จัดกลุ่มผู้เรียน มอบหมายโจทย์หรือ โครงการ	

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
สะท้อนคิด (Reflection) เพื่อประเมิน ประสบการณ์และ พัฒนาตนเอง สาระสำคัญ การเขียน Reflection Journal การอภิปราย สะท้อนคิดในกลุ่ม การรับข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback) ขั้นตอน: 1. ให้ผู้เรียนบันทึก หรืออภิปราย ประสบการณ์ ประสบการณ์	หรืออภิปราย ประสบการณ์ 2. วิเคราะห์ข้อดี ข้อจำกัด และ แนวทางพัฒนา 3. กำหนดเป้าหมาย การปรับปรุงตนเอง 5. Service Learning (การ เรียนรู้ผ่านการ บริการสังคม) หลักการ: ผู้เรียนได้ เรียนรู้ผ่านการลงมือ ทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อชุมชน หรือสังคมจริง สาระสำคัญ:	เรียนรู้ผ่านการลงมือ ทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อชุมชน สาระสำคัญ: การ ออกแบบโครงการจิต อาสา, การทำงานกับ ชุมชน, การถอด บทเรียน ขั้นตอน: 1. วิเคราะห์ความ ต้องการของชุมชน 2. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม 3. สะท้อนคิดและ ประเมินผลกระทบ	2. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม 3. สะท้อนคิดและ ประเมินผลกระทบ	ข้อจำกัด 3. วางแผนการพัฒนา ตนเอง 1.5 Service Learning (การ เรียนรู้ผ่านการ บริการสังคม) หลักการ: ผู้เรียนได้ เรียนรู้ผ่านการทำ กิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อ ชุมชนจริง สาระสำคัญ: การออกแบบ โครงการจิตอาสา, การทำงานกับชุมชน, การถอดบทเรียน	2. วางแผนและดำเนิน กิจกรรมร่วมกัน 3. นำเสนอผลงานและ สะท้อนคิด ประโยชน์: พัฒนาทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และเครือข่ายวิชาชีพ 4. Reflective Practice (การฝึก สะท้อนคิด) หลักการ: ใช้การสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อ ประเมินประสบการณ์ และพัฒนาตนเอง สาระสำคัญ:	

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	ข้อจำกัด และ แนวทางพัฒนา 3. กำหนดเป้าหมาย การปรับปรุงตนเอง ศาสตร์นี้ช่วยให้ผู้เรียน ตระหนักรู้และเห็น พัฒนาการของตนเอง อย่างแท้จริง 5. Service Learning (การ เรียนรู้ผ่านการ บริการสังคม) หลักการ ผู้เรียนได้ เรียนรู้ผ่านการลงมือ ทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อชุมชน หรือสังคมจริง	การออกแบบ โครงการจิตอาสา การทำงานร่วมกับ ชุมชน การถอด บทเรียนจาก ประสบการณ์จริง ขั้นตอน: 1. วิเคราะห์ปัญหา หรือความต้องการ ของชุมชน 2. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม 3. สะท้อนคิดและ ประเมินผลกระทบ			ขั้นตอน: 1. วิเคราะห์ความ ต้องการของชุมชน 2. วางแผนและ ดำเนินกิจกรรม 3. สะท้อนคิดและ ประเมินผลกระทบ	การเขียน Reflection Journal การอภิปราย สะท้อนคิดในกลุ่ม การรับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ขั้นตอน: 1. ให้ผู้เรียนบันทึกหรือ อภิปรายประสบการณ์ 2. วิเคราะห์ข้อดี ข้อจำกัด และแนวทาง พัฒนา 3. กำหนดเป้าหมาย การปรับปรุงตนเอง ประโยชน์: ส่งเสริมการตระหนักรู้ และเห็นพัฒนาการของ ตนเองอย่างแท้จริง

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	สาระสำคัญ การออกแบบโครงการจิตอาสา การทำงานร่วมกับชุมชน การถอดบทเรียนจากประสบการณ์จริง ขั้นตอน: - วิเคราะห์ปัญหาหรือความต้องการของชุมชน - วางแผนและดำเนินกิจกรรมสะท้อนคิดและประเมินผลกระทบศาสตร์นี้ช่วยสร้างอุดมการณ์วิชาชีพเครือข่าย					5. Service Learning (การเรียนรู้ผ่าน การบริการสังคม) หลักการ: ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่าน การลงมือทำกิจกรรม ที่เป็นประโยชน์ต่อ ชุมชนหรือสังคมจริง สาระสำคัญ: การออกแบบโครงการ จิตอาสา การทำงาน ร่วมกับชุมชน การถอด บทเรียนจาก ประสบการณ์จริง ขั้นตอน: วิเคราะห์ปัญหาหรือ ความต้องการของชุมชน

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
ความสัมพันธ์ และ ความรับผิดชอบ ต่อสังคม						วางแผนและดำเนิน กิจกรรมสะท้อนคิด และประเมินผลกระทบ ประโยชน์: สร้างอุดมการณ์วิชาชีพ เครือข่ายความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบ ต่อสังคม สรุปจุดร่วมที่สำคัญ เน้นประสบการณ์ตรง และการมีส่วนร่วม: ทุกศาสตร์ต่างเน้นให้ ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ มีส่วนร่วมในกิจกรรม อย่างแท้จริง การสะท้อน คิดและประเมินตนเอง:

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
						การฝึกสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal หรือการอภิปรายกลุ่ม เป็นหัวใจสำคัญของ การเติบโตภายใน บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก: ทุกกิจกรรมต้องเชื่อมโยง กับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณ ความเป็นครูการพัฒนา ทักษะชีวิตและวิชาชีพ: กิจกรรมต้องตอบโจทย์ ทักษะสำคัญในศตวรรษ ที่ 21 ทั้งการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การทำงาน

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
						เป็นทีม และความเป็น ผู้นำการสร้างเครือข่าย และอุดมการณ์วิชาชีพ: Service Learning และ Collaborative Learning ช่วยสร้าง ความสัมพันธ์และ อุดมการณ์ในวิชาชีพครู การประเมินผลและ สะท้อนคิดอย่าง ต่อเนื่อง จะทำให้ผู้เรียน เห็นพัฒนาการของ ตนเองและสามารถ นำไปปรับใช้ในชีวิตจริง และวิชาชีพได้อย่าง ยั่งยืน

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
5. การวัดและ ประเมินผล	หลักคิดสำคัญของการประเมินผลหลักสูตร 1. การประเมินแบบองค์รวม (Holistic Evaluation): ประเมินทั้ง “กระบวนการ” และ “ผลลัพธ์” โดยเน้นการติดตามความเปลี่ยนแปลงของนิสิตครูในทุกมิติ ทั้งด้านคุณลักษณะภายใน ทักษะชีวิต ทักษะวิชาชีพ อุดมการณ์ และความสัมพันธ์ในวิชาชีพ	หลักคิดสำคัญของการประเมิน 1. การประเมินแบบองค์รวม (Holistic Evaluation): ครอบคลุมทั้ง กระบวนการ (Formative Assessment) และ ผลลัพธ์ (Summative Assessment) เพื่อให้เห็นพัฒนาการของนิสิตครูในทุกมิติ ทั้งด้านคุณลักษณะภายใน ทักษะชีวิต ทักษะวิชาชีพ	หลักคิดสำคัญของการประเมิน 1. การประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง (Holistic & Continuous Evaluation): ต้องประเมินทั้ง “ระหว่างกระบวนการ” (Formative) และ “ผลลัพธ์” (Summative) เพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งทางพฤติกรรม ทักษะ และคุณลักษณะภายในของนิสิตครู	หลักคิดสำคัญของการประเมิน 1. การประเมินแบบองค์รวมและเจาะลึก (Holistic & In-depth Evaluation): ต้องประเมินทั้ง กระบวนการ (Formative) และ ผลลัพธ์ (Summative) โดยเน้นการติดตามพัฒนาการรายบุคคล ทั้งด้านจิตใจ ทักษะชีวิต ทักษะวิชาชีพ อุดมการณ์ และเครือข่าย	หลักคิดสำคัญของการประเมินผล 1. ประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง (Holistic & Continuous Evaluation) ประเมินทั้ง “ระหว่างกระบวนการ” (Formative Assessment) และ “ผลลัพธ์” (Summative Assessment) ของแต่ละกิจกรรม เพื่อสะท้อน	หลักคิดสำคัญของการประเมินผล 1. การประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง (Holistic & Continuous Evaluation) ทุกผู้ทรงคุณวุฒิต่างเน้นการประเมินที่ครอบคลุมทั้ง “กระบวนการ” (Formative Assessment) และ “ผลลัพธ์” (Summative Assessment) โดยติดตามพัฒนาการของ

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	2. การประเมินที่เน้น การเติบโตภายใน (Growth-Oriented Assessment): ให้ความสำคัญกับการ เปลี่ยนแปลงเชิง คุณภาพของนิสิตครู ผ่านการสะท้อนคิด การประเมินตนเอง และการรับข้อมูล ย้อนกลับจากเพื่อน และผู้สอน	อุดมการณ์ และ เครือข่าย ความสัมพันธ์ใน วิชาชีพ 2. การประเมิน เพื่อการพัฒนา (Assessment for Learning): เน้นการ ประเมินเพื่อกระตุ้น การเรียนรู้และการ เติบโตของนิสิตครู โดยใช้การสะท้อนคิด	2. การประเมินที่เน้น การสะท้อนคิด (Reflective & Authentic Assessment): การประเมินควรเปิด โอกาสให้นิสิตครูได้ สะท้อนคิดถึง ประสบการณ์และ พัฒนาการของตนเอง อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเขียน Reflection Journal การ อภิปรายกลุ่ม และ การนำเสนอผลการ เรียนรู้	ความสัมพันธ์ 2. การประเมินที่เน้น ศักยภาพเฉพาะบุคคล และภาวะผู้นำ: ต้องมีเครื่องมือ ที่สามารถวัด ความก้าวหน้าเฉพาะ ด้าน จุดแข็ง และการ แสดงออกถึงภาวะ ผู้นำในสถานการณ์ จริง	พัฒนาการของนิสิต ในทุกมิติ • เสริมสร้าง คุณลักษณะภายใน ทุนทางจิตวิทยาเชิง บวก ทักษะชีวิต อุดมการณ์วิชาชีพ และเครือข่ายวิชาชีพ 2. ยึดหลักจิตวิทยา เชิงบวกและการ สะท้อนคิด • ใช้กิจกรรมและ เครื่องมือประเมินที่ ส่งเสริมความหวัง ความมั่นใจในตนเอง (self-efficacy) ความ ยืดหยุ่น และการมอง	นิสิตครูทุกมิติ ทั้งจิตใจ ทักษะชีวิต ทักษะ วิชาชีพ อุดมการณ์ และ เครือข่ายความสัมพันธ์ วิชาชีพ • การประเมินต่อเนื่อง ตลอดกระบวนการ มุ่งเน้นเพื่อสะท้อนการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จริงในแต่ละระยะ 2. การประเมินที่เน้น การมีส่วนร่วมและการ สะท้อนคิด (Participatory & Reflective Assessment)
	3. การประเมินแบบมี ส่วนร่วม (Participatory Evaluation): เปิดโอกาสให้นิสิต	การประเมินตนเอง และการรับข้อมูล ย้อนกลับอย่าง ต่อเนื่อง	3. การประเมิน	3. การประเมินแบบมี ส่วนร่วมและสะท้อน คิด (Participatory & Reflective Assessment): นิสิตครูต้องมีบทบาท		

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	มีบทบาทในการ ประเมินทั้งในฐานะ ผู้ประเมินตนเอง (Self-Assessment) และผู้ร่วมประเมิน ในกลุ่ม (Peer Assessment) เพื่อส่งเสริม การเรียนรู้ร่วมกัน 4. การประเมิน แบบต่อเนื่องและ หลากหลาย (Continuous & Multiple Methods): ใช้เครื่องมือและ วิธีการประเมินที่	แบบมีส่วนร่วม (Participatory Evaluation):เปิด โอกาส ให้นักศึกษามี บทบาทในการ ประเมินตนเองและ เพื่อนร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมความ รับผิดชอบและการ เรียนรู้ร่วมกัน 4. การใช้เครื่องมือ ประเมินที่ หลากหลาย: ผสมผสานระหว่าง แบบสอบถาม แบบ สังเกต Reflection Journal การ	แบบมีส่วนร่วม (Participatory & Peer Assessment): ส่งเสริมให้นักศึกษามี บทบาทในการ ประเมินตนเองและ เพื่อนร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความ รับผิดชอบและการ เรียนรู้ร่วมกัน 4. การใช้เครื่องมือ ประเมินที่ หลากหลาย (Multiple Assessment Tools):	ในการประเมินตนเอง และเพื่อนร่วม กิจกรรม ทั้งในเชิง ปริมาณและคุณภาพ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ และการเติบโต 4. การใช้เครื่องมือ ประเมินที่หลากหลาย และต่อเนื่อง: ผสมผสานระหว่าง แบบสอบถาม แบบ สังเกต Rubric การ สัมภาษณ์ รายงาน ผลงาน และ Reflection Journal เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ ลึกซึ้งและรอบด้าน	โลกในแง่ดี ผ่านการ สะท้อนคิดตนเองและ ข้อมูลย้อนกลับแบบ สร้างสรรค์ 3. ใช้การประเมินแบบ มีส่วนร่วม (Participatory Evaluation) • เปิดโอกาสให้นัก ประเมินตนเอง (Self- assessment) เพื่อน ประเมินเพื่อน (Peer- assessment) และ ครู/ผู้จัดกิจกรรม ประเมินนิสิต (Instructor/Facilitat or Assessment)	• เปิดโอกาสให้นัก ประเมินตนเองและเพื่อน (Self- Assessment & Peer Assessment) • ใช้การสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal การอภิปรายกลุ่ม หรือ ถอดบทเรียน เพื่อสร้าง ความตระหนักรู้ พัฒนา ทักษะการคิดเชิงระบบ และกระตุ้นการ เปลี่ยนแปลงภายใน 3. การประเมินเพื่อ พัฒนาและส่งเสริมการ เติบโต (Growth/ Development-

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	หลากหลายตลอด กระบวนการ เพื่อ สะท้อนพัฒนาการที่ แท้จริงและรอบด้าน แนวทางการ ประเมินผล “ระหว่าง กระบวนการ” (Process Evaluation) 4.1 กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณของ วิชาชีพ • สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมใน เวิร์กช็อป อภิปราย กรณีศึกษา และ บทบาทสมมติ	สัมภาษณ์ และการ ประเมินผลงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่รอบ ด้านและลึกซึ้ง แนวทางการประเมิน “ระหว่าง กระบวนการ” (Process Evaluation) กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณของ วิชาชีพ: ใช้การสังเกต พฤติกรรมการมีส่วน ร่วมในเวิร์กช็อป การ อภิปรายกรณีศึกษา และบทบาทสมมติ	ผสมผสานระหว่าง แบบสอบถาม แบบ สังเกต Rubric การ สัมภาษณ์ และ รายงานผลงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่รอบ ด้านและลึกซึ้ง แนวทางการประเมิน “ระหว่าง กระบวนการ” (Process Evaluation) กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณของ วิชาชีพ: ใช้การสังเกต พฤติกรรมการมีส่วน	แนวทางการประเมิน “ระหว่าง กระบวนการ” (Process Evaluation) • กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณของ วิชาชีพ: • สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมใน สถานการณ์จำลอง และการอภิปราย จริยธรรม • ใช้ Rubric ประเมิน การตัดสินใจเชิง จริยธรรมและความ เป็นผู้นำในกลุ่ม	เพื่อสร้างความ ตระหนักรู้และความ รับผิดชอบ 4.ประยุกต์ใช้ เครื่องมือเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ • ควรใช้เครื่องมือ หลากหลาย เช่น แบบสอบถาม มาตรฐาน แบบสังเกต พฤติกรรม Reflection Journal และการสัมภาษณ์เชิง ลึก เพื่อให้เห็นมุมมอง ที่รอบด้าน แนวทางการประเมิน “ระหว่าง	Oriented Assessment) • มุ่งเน้นประเมินเพื่อ การพัฒนาและเติบโต ภายใน โดยอาศัยข้อมูล ย้อนกลับและแรง สนับสนุนอย่างต่อเนื่อง • ประเมินจาก พฤติกรรม ทักษะคิด และความเปลี่ยนแปลง ของคุณลักษณะสำคัญ ตามจุดมุ่งหมาย หลักสูตร 4. การใช้เครื่องมือและ วิธีการที่หลากหลาย (Multiple Tools & Mixed Methods)

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	- ใช้แบบประเมินการมีส่วนร่วมและการตัดสินใจเชิงจริยธรรม - สะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal - หลังจากแต่ละกิจกรรม 4.2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ - ประเมินการวางแผนและการทำงานเป็นทีมระหว่างออกแบบและดำเนินโครงการจิตอาสา - สังเกตความรับผิดชอบ	ร่วมกับการสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: ประเมินการวางแผนการทำงานเป็นทีมและความรับผิดชอบขณะดำเนินโครงการจิตอาสา รวมถึงการสะท้อนคิดและถอดบทเรียน กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต: สังเกตทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร	ร่วมในเวิร์กช็อป การอภิปรายกรณีศึกษาและบทบาทสมมติ รวมถึงการเขียน Reflection Journal เพื่อสะท้อนคิดถึงจริยธรรมและการตัดสินใจในสถานการณ์จริง กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: ประเมินการทำงานเป็นทีม และความรับผิดชอบต่ออาสา รวมถึงการถอดบทเรียนและสะท้อน	- สะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal - เกี่ยวกับบทบาทและจุดยืนของตนเอง - กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: - ประเมินการวางแผน การทำงานเป็นทีม และความรับผิดชอบต่อในโครงการจิตอาสา - สังเกตการแก้ปัญหา และการปรับตัวในสถานการณ์จริง - ถอดบทเรียน	กระบวนการ” (Process Evaluation) - กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ - สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็นในกรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลอง - ให้สะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal - เน้นการตัดสินใจเชิงจริยธรรมและการเติบโตภายใน - ประเมินการ	- ผสมผสานเครื่องมือประเมินทั้งเชิงปริมาณ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน (PCQ, PsyCap Scale) , Checklist, Rubric - และเครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น Reflection Journal - การสัมภาษณ์เชิงลึก - รายงานผลงาน และการสังเกตพฤติกรรม - เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความรอบด้าน - ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์ และกระบวนการ 5. การเน้นเฉพาะ

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	การสื่อสารกับชุมชน • ถอดบทเรียนเป็น รายบุคคลและกลุ่ม หลังจบกิจกรรม 4.3 กิจกรรมส่งเสริม ทักษะชีวิต • สังเกตทักษะการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา การสื่อสาร และการ ทำงานร่วมกันใน กิจกรรมกลุ่ม • ใช้แบบประเมิน ทักษะชีวิตราย กิจกรรม • สะท้อนคิดและ วางแผนพัฒนาตนเอง ใน Reflection	และการทำงาน ร่วมกันในกิจกรรม กลุ่ม พร้อมทั้ง ประเมินผ่าน Reflection Journal เครื่องมือที่ใช้: • แบบสังเกต พฤติกรรม • Checklist การมี ส่วนร่วม • Reflection Journal • Peer Assessment แนวทางการประเมิน “ผลลัพธ์” (Outcome Evaluation)	คิดหลังจบกิจกรรม • กิจกรรมส่งเสริม ทักษะชีวิต: สังเกต ทักษะการคิด วิเคราะห์ การ แก้ปัญหา การสื่อสาร และการทำงาน ร่วมกันในกิจกรรม กลุ่ม พร้อมทั้ง ประเมินผ่าน Reflection Journal และ Peer Assessment เครื่องมือที่ใช้: • แบบสังเกต พฤติกรรม • Checklist การมี	• กิจกรรมส่งเสริม ทักษะชีวิต: • สังเกตทักษะการคิด วิเคราะห์ การ แก้ปัญหา การสื่อสาร และการทำงาน ร่วมกัน • ใช้แบบประเมิน ทักษะชีวิตราย กิจกรรม • สะท้อนคิดและ วางแผนพัฒนาตนเอง ใน Reflection Journal เครื่องมือที่ใช้: • Rubric ประเมิน ศักยภาพและภาวะ	เปลี่ยนแปลงทัศนคติ ด้านจริยธรรมและ ความรับผิดชอบ 2. กิจกรรมจิตอาสาสู่ สาธารณะ • สังเกตการวางแผน การทำงานเป็นทีม และบทบาทผู้นำใน การดำเนินโครงการ จิตอาสา • ให้ถอดบทเรียน (Group Reflection) โดยประเมินทั้งการมี ส่วนร่วมและ ผลกระทบต่อชุมชน • ประเมินจิตสำนึก สาธารณะและ	ศักยภาพและภาวะผู้นำ (In-depth & Leadership-Oriented Assessment) [D] • สำหรับกลุ่มเป้าหมาย ที่มีศักยภาพสูง เน้นการ ประเมินพัฒนาการ เฉพาะตัว จุดแข็ง และ ภาวะผู้นำ สรุปจุดร่วม แนว ปฏิบัติที่เป็นไปได้และมี ประสิทธิภาพมากที่สุด • การประเมินผลต้อง เป็นระบบต่อเนื่อง ครอบคลุมทั้ง กระบวนการและ ผลลัพธ์ เพื่อสะท้อนถึง

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
Journal	จุดมุ่งหมาย	ส่วนร่วม	ผู้นำ	เครือข่ายวิชาชีพ	การเปลี่ยนแปลงในทุก	
เครื่องมือที่ใช้:	1. พัฒนาคุณลักษณะ	• Reflection	• แบบสังเกต	3. กิจกรรมส่งเสริม	มิติของนิสิตครู	
• แบบประเมินการมี	ภายในและทุนทาง	Journal	พฤติกรรม	ทักษะชีวิต	• เน้นการสะท้อนคิด	
ส่วนร่วม	จิตวิทยาเชิงบวก	• Peer Assessment	• Reflection	• สังเกตทักษะชีวิต	ตนเอง ผ่าน	
• Checklist	• ใช้แบบสอบถาม	• Rubric ประเมิน	Journal	ขณะปฏิบัติกิจกรรม	Reflection Journal	
พฤติกรรม	มาตรฐาน เช่น	ทักษะ/คุณลักษณะ	• Peer Assessment	เช่น การแก้ปัญหา	และการประเมินแบบมี	
• แบบสังเกต	Psychological	แนวทางการประเมิน	• แบบประเมินการมี	การสื่อสาร ฯลฯ	ส่วนร่วม เพื่อกระตุ้น	
(Observation	Capital	“ผลลัพธ์”	ส่วนร่วม	• ใช้ Reflection	การเรียนรู้และพัฒนา	
Form)	Questionnaire	(Outcome	การประเมินทุนทาง	Journal หรือ	ตนเองอย่างแท้จริง	
• Reflection	(PCQ) หรือแบบวัด	Evaluation)	จิตวิทยาเชิงบวกทั้ง	Check-list ทักษะ	• ใช้เครื่องมือประเมินที่	
Journal	Hope, Self-	1. พัฒนา	4 ด้าน	ชีวิตรายบุคคล	หลากหลาย ทั้งเชิง	
• Peer Assessment	efficacy,	คุณลักษณะภายใน	• ใช้แบบสอบถาม	• ประเมินการ	ปริมาณและคุณภาพ	
	Resilience,	และทุนทางจิตวิทยา	มาตรฐาน (เช่น PCQ)	ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต	เช่น แบบสอบถาม	
	Optimism	เชิงบวก	ก่อนและหลังเข้าร่วม	ในสถานการณ์จริง	มาตรฐาน Rubric,	
	• ประเมินก่อนและ	• ใช้แบบสอบถาม	หลักสูตร	แนวทางการประเมิน	Portfolio, สัมภาษณ์,	
	หลังเข้าร่วมกิจกรรม	มาตรฐาน เช่น	• สัมภาษณ์และ	“ผลลัพธ์”	และ Feedback เพื่อน/	
	(Pre-Post Test)	Psychological	Reflection Journal	(Outcome	ชุมชน	

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	• สัมภาษณ์และสะท้อนคิดเชิงลึก จุดมุ่งหมาย 2: เสริมสร้างทักษะชีวิตและวิชาชีพที่จำเป็น • ประเมินผ่านผลงานกลุ่ม โครงการงาน และการสังเกตพฤติกรรมจริง • ใช้ Rubric ประเมินทักษะชีวิตและวิชาชีพ • Peer Assessment และ Self-Assessment	- Capital Questionnaire (PCQ) หรือแบบวัด Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism • ประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-Post Test) • สัมภาษณ์เชิงลึก และ Reflection Journal 2. เสริมสร้างทักษะชีวิตและวิชาชีพที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21	- เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงเชิงลึก • ประเมินรายบุคคลและกลุ่มเพื่อดูพัฒนาการทั้งในระดับตนเองและสังคม	- เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงเชิงลึก • ประเมินรายบุคคลและกลุ่มเพื่อดูพัฒนาการทั้งในระดับตนเองและสังคม	- Evaluation) การประเมินผลลัพธ์มุ่งตอบเป้าหมายหลักสูตรใน 4 ด้านสำคัญ 1. คุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก • ใช้เครื่องมือมาตรฐาน เช่น Psychological Capital Scale (PsyCap) ที่วัด Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism	• เปิดโอกาสให้นิสิตครูมีบทบาทในการประเมินและรับข้อมูลย้อนกลับเพื่อสร้างความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง • สำหรับกลุ่มเป้าหมาย ศักยภาพสูง (D) ให้ความสำคัญกับการวัดพัฒนาการเฉพาะบุคคลและภาวะผู้นำอย่างลึกซึ้ง แนวทางการประเมิน “ระหว่างกระบวนการ” (Process

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
		จุดมุ่งหมาย 3: สร้าง แรงบันดาลใจและ อุดมการณ์ ในวิชาชีพครู • ประเมินการ ตั้งเป้าหมายและ แผนพัฒนาตนเอง • สัมภาษณ์และ Reflection Journal เกี่ยวกับแรงบันดาลใจ และทัศนคติวิชาชีพ จุดมุ่งหมาย 4: สร้าง เครือข่ายและ ความสัมพันธ์ใน วิชาชีพและชุมชน • ประเมินการมี ส่วนร่วมในกิจกรรม	• ประเมินผ่านผลงาน กลุ่ม โครงการ และ การสังเกต พฤติกรรมจริง • ใช้ Rubric ประเมิน ทักษะชีวิตและ วิชาชีพ • Peer Assessment และ Self- Assessment 3. สร้างแรงบันดาลใจและอุดมการณ์ใน วิชาชีพครู • ประเมินการ ตั้งเป้าหมายและ แผนพัฒนาตนเอง • สัมภาษณ์และ	แบบ Pre-Post หรือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์การ เปลี่ยนแปลงของ นิสิตครู 2. ทักษะชีวิตและ วิชาชีพศตวรรษที่ 21 • ประเมินด้วย Rubric/Portfolio ของผลงาน/โครงการ กลุ่ม, แบบสังเกตการ ปฏิบัติจริง, Self/Peer Assessment 3. แรงบันดาลใจ และอุดมการณ์ ในวิชาชีพครู	แบบ Pre-Post หรือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์การ เปลี่ยนแปลงของ นิสิตครู 2. ทักษะชีวิตและ วิชาชีพศตวรรษที่ 21 • ประเมินด้วย Rubric/Portfolio ของผลงาน/โครงการ กลุ่ม, แบบสังเกตการ ปฏิบัติจริง, Self/Peer Assessment 3. แรงบันดาลใจ และอุดมการณ์ ในวิชาชีพครู	Evaluation) ร่วมกันของทุก ผู้ทรงคุณวุฒิ • กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณของ วิชาชีพ: • สังเกตพฤติกรรมการมี ส่วนร่วม, ทักษะการ ตัดสินใจเชิงจริยธรรม • ประเมินผ่าน Workshop, กรณีศึกษา, Role Play, และ Reflection Journal • กิจกรรมจิตอาสาสู่ สาธารณะ: • สังเกตการทำงาน

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
	เครือข่ายและ การทำงานกับชุมชน • แบบประเมิน ความสัมพันธ์ในกลุ่ม และรายงานผล โครงการจิตอาสา	เครือข่ายและ การทำงานกับชุมชน • แบบประเมิน ความสัมพันธ์ในกลุ่ม และรายงานผล โครงการจิตอาสา	Reflection Journal เกี่ยวกับแรงบันดาลใจ และทัศนคติวิชาชีพ 4. สร้างเครือข่าย และความสัมพันธ์ใน วิชาชีพและชุมชน • ประเมินการมีส่วน ร่วมในกิจกรรม เครือข่ายและการ ทำงานกับชุมชน • แบบประเมิน ความสัมพันธ์ในกลุ่ม และรายงานผล โครงการจิตอาสา 5. ประเมินทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 ด้าน		• ประเมินผ่าน Reflection Journal, การสัมภาษณ์ถึง โครงสร้างเกี่ยวกับ เป้าหมายอาชีพ, การ นำเสนอแผนพัฒนา ตนเอง หรือการแสดง วิสัยทัศน์ 4. เครือข่ายและ ความสัมพันธ์ใน วิชาชีพและชุมชน • สังเกตการมีส่วน ร่วมในโครงการกลุ่ม, ประเมินความสัมพันธ์ ในเครือข่าย เช่น ผ่าน Social Network Mapping หรือ	เป็นทีม, การวางแผน, ความรับผิดชอบ, และ ผลงานจริงกับชุมชน • การประเมินแบบกลุ่ม และรายบุคคล ถอด บทเรียนและสะท้อนคิด • กิจกรรมส่งเสริม ทักษะชีวิต: • สังเกตทักษะการคิด วิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร • ใช้ Reflection Journal และการ ประเมินทักษะชีวิตราย กิจกรรม เครื่องมือหลักที่ทุกท่าน ใช้ร่วมกัน:

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
			• ใช้แบบสอบถามหรือแบบสัมภาษณ์ที่เน้น Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism • วัดผลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยเปรียบเทียบ ก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรม • ประเมินรายบุคคลและกลุ่มเพื่อดูพัฒนาการทั้งในระดับตนเองและสังคม		Feedback จากชุมชน การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน • ใช้แบบสอบถามมาตรฐาน เช่น PsyCap Scale (Luthans et al., 2007) หรือฉบับดัดแปลงสำหรับบริบทนิสิตครู • ให้ประเมินแบบ Pre-Post Test โดยเปรียบเทียบก่อน-หลังการจัดกิจกรรม • ใช้วิธีสัมภาษณ์	• แบบสังเกตพฤติกรรม, Checklist การมีส่วนร่วม, Reflection Journal, Peer Assessment, Rubric (โดย C, D เน้นมาก) , และรายงานผล/ผลงาน • แนวทางการประเมิน “ผลลัพธ์” (Outcome Evaluation) • ตอบจุดมุ่งหมายสำคัญของหลักสูตร 4 ด้าน • คุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก: • ใช้แบบสอบถามมาตรฐาน (เช่น PCQ,

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
					สะท้อนคิด และ รวบรวมพฤติกรรม/ ตัวอย่างการ แสดงออก • พิจารณาทั้งเชิง ปริมาณ (คะแนน) และเชิงคุณภาพ (เรื่องราว/ทัศนคติ)	PsyCap Scale) ประเมิน Pre-Post Test, สัมภาษณ์เชิงลึก, และ Reflection Journal • ทักษะชีวิตและวิชาชีพ ที่จำเป็นในศตวรรษ ที่ 21: • ประเมินผลงาน โครงการ, Rubric ทักษะวิชาชีพ, การสังเกต พฤติกรรมจริง และ Peer/Self- Assessment • แร่งบันดาลใจและ อุดมการณ์ในวิชาชีพครู:

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
						• ใช้ Reflection Journal, การตั้งเป้าหมายและแผนพัฒนาตนเอง, สัมภาษณ์ • เครือข่ายและความสัมพันธ์ในวิชาชีพ และชุมชน: • ประเมินผ่านแบบสอบถามและรายงานการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเครือข่าย และชุมชน ตรวจสอบจาก Feedback เพื่อน/ชุมชน หรือ Social Network Mapping

ประเด็น การสัมภาษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 (นักพัฒนาหลักสูตร กิจกรรม)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 (นักจัดกิจกรรม เสริมความเป็นครู)	ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 (นักจิตวิทยา เชิงบวก)	สรุป
						การประเมินทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวก: ใช้เครื่องมือมาตรฐาน เช่น Psychological Capital Questionnaire (PCQ) หรือแบบวัด Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism ทั้งแบบ Pre-Post Test, การสัมภาษณ์เชิงลึก และ Reflection Journal

จากตาราง 10 สามารถสังเคราะห์แนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ได้ ดังนี้

1. หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งอยู่บน
หลักการ ดังต่อไปนี้

1.1 เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การมี
ส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ

1.2 บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นองค์ประกอบ
สำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1.3 การประเมินผลและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และ
เห็นพัฒนาการของตนเองอย่างแท้จริง

1.4 บทบาทของผู้ จัดกิจกรรม ต้องเป็นทั้ง Facilitator, Catalyst, Coach และ
Psychological Leader ที่ช่วยกระตุ้น สนับสนุน และสร้างแรงบันดาลใจให้นิสิตครูเติบโตอย่างมั่นคง

2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

2.1 พัฒนาคุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างรอบด้าน (ความหวัง
(Hope) การยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-Efficiency) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลก
ในแง่ดี (Optimism))

2.2 เสริมสร้างทักษะชีวิตและทักษะวิชาชีพที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (เน้นทักษะ
การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และการใช้เทคโนโลยี)

2.3 สร้างแรงบันดาลใจและอุดมการณ์ในวิชาชีพครู (กระตุ้นให้นิสิตครูมีเป้าหมาย
แรงบันดาลใจ และศรัทธาในบทบาทของตน)

2.4 สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์ในวิชาชีพและชุมชน (สนับสนุนการสร้าง
ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมกับเพื่อนร่วมวิชาชีพและสังคม)

3. เนื้อหา

หลักสูตรกิจกรรมเน้นประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วม และการสะท้อนคิด ซึ่งเป็นหัวใจ
ของการเปลี่ยนแปลงภายในและการเติบโตของนิสิตครู กิจกรรมย่อยที่เป็นรูปธรรม เช่น เวิร์คช็อป
กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การลงพื้นที่จริง และ Reflection Journal เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูง
ในการพัฒนาทั้งคุณลักษณะภายใน ทักษะชีวิต และจิตวิญญาณความเป็นครู โดยบูรณาการคุณธรรม
จริยธรรม ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และทักษะชีวิต ทำให้กิจกรรมตอบโจทย์เป้าหมายหลักสูตร
อย่างรอบด้าน และมีการประเมินและสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้นิสิตครูตระหนักรู้และ

เห็นพัฒนาการของตนเองและส่งเสริมการเติบโตและความมั่นใจในการแสดงออกของนิสิตครู เนื้อหาสำคัญของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 3 กิจกรรม ดังนี้

3.1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

จุดประสงค์: ฝึกคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และสะท้อนคิดในสถานการณ์จริง สร้างจิตสำนึกและจิตวิญญาณความเป็นครู ส่งเสริมการเป็นแบบอย่างที่ดีในอนาคต

แนวคิดหลัก: เน้นการพัฒนาภายในของนิสิตครูผ่านประสบการณ์ตรงและการสะท้อนคิดบูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครูควบคู่กับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สร้างพื้นที่การมีส่วนร่วม สนับสนุน และประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

เนื้อหาสำคัญ: ความหมายและความสำคัญของจรรยาบรรณวิชาชีพครู กรณีศึกษาปัญหาจรรยาบรรณในวิชาชีพ การเผชิญสถานการณ์จริยธรรมในชีวิตจริง การเป็นแบบอย่างและการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม

กิจกรรมย่อย: เวิร์คช็อป/กรณีศึกษา/สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ โต้ว่าที่ หรือ Role Play Reflection Journal หลังจบกิจกรรม

เวลา: 2.5–3 ชั่วโมงต่อกิจกรรม

3.2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ

จุดประสงค์: เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การสื่อสาร และการแก้ปัญหา และสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนและเพื่อนร่วมวิชาชีพ

แนวคิดหลัก: สร้างประสบการณ์ตรงในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม เน้นคุณลักษณะภายใน เช่น ความเมตตา การเสียสละ และจิตสาธารณะ และส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและการสะท้อนคิด

เนื้อหาสำคัญ: ความหมายและความสำคัญของจิตอาสาในวิชาชีพครู การวางแผน ออกแบบ และดำเนินโครงการจิตอาสา การประเมินผลและถอดบทเรียนจากประสบการณ์

กิจกรรมย่อย: Brainstorming/ Planning โครงการจิตอาสา ลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริงในชุมชนหรือโรงเรียน และ Group Reflection หรือถอดบทเรียนร่วมกัน

เวลา: 3 ชั่วโมงต่อกิจกรรม ยกเว้นลงพื้นที่อย่างน้อย 30 ชั่วโมง

3.3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

จุดประสงค์: ฝึกทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการเป็นครูยุคใหม่ พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

แนวคิดหลัก: เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการจัดการอารมณ์ บูรณาการการเรียนรู้เชิงบวกและการสะท้อนคิด

เนื้อหาสำคัญ: การบริหารจัดการอารมณ์และความเครียด การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาและการวางแผนชีวิตและอาชีพ

กิจกรรมย่อย: Workshop/เกม/กิจกรรมกลุ่ม เช่น Work-Life Balance, Team Communication, Problem Solving, Reflection Journal หลังจบกิจกรรม

เวลา: 3 ชั่วโมงต่อกิจกรรม

4. กิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้

การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู มีจุดร่วมสำคัญคือการบูรณาการศาสตร์และแนวคิดทางการศึกษาหลัก 5 แนวคิด/ทฤษฎี ได้แก่ Constructivism, Positive Psychology, Collaborative Learning, Reflective Practice และ Service Learning โดยแต่ละศาสตร์มีบทบาทเกื้อหนุนเป้าหมายของหลักสูตรอย่างชัดเจนและเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและรอบด้าน ที่เน้นประสบการณ์ตรงและการมีส่วนร่วม โดยทุกศาสตร์ต่างเน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างแท้จริง เน้นการสะท้อนคิดและประเมินตนเอง การฝึกสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal หรือการอภิปรายกลุ่มเป็นหัวใจสำคัญของการเติบโตภายใน เน้นบูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทุกกิจกรรมต้องเชื่อมโยงกับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และ จิตวิญญาณความเป็นครู เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตและวิชาชีพ กิจกรรมตอบโจทย์ทักษะสำคัญ ในศตวรรษที่ 21 ทั้งการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และความเป็นผู้นำ และเน้นสร้าง เครือข่ายและอุดมการณ์วิชาชีพ Service Learning และ Collaborative Learning ช่วยสร้างความสัมพันธ์และอุดมการณ์ในวิชาชีพครู

4.1 Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้)

หลักการ: ผู้เรียนสร้างความรู้และความหมายจากประสบการณ์ตรง โดยครู เป็น Facilitator กระตุ้นการคิด วิเคราะห์ และตั้งคำถาม

สาระสำคัญ: การเรียนรู้ผ่านปัญหา (Problem-based Learning) การเรียนรู้แบบ โครงงาน (Project-based Learning) และการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จริง (Experiential Learning)

ขั้นตอน:

1. ตั้งปัญหาหรือโจทย์ท้าทาย
2. ผู้เรียนสำรวจ ทดลอง ลงมือปฏิบัติ
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม
4. สะท้อนคิดและสรุปบทเรียน
5. นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ประโยชน์: ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4.2 Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก)

หลักการ: เน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะภายใน เช่น ความหวัง ความยืดหยุ่น การมองโลกในแง่ดี ใช้กิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ด้านบวกและการสะท้อนคิด

สาระสำคัญ: กิจกรรมค้นหาจุดแข็ง (Strengths-based Activities) การฝึก Mindfulness Gratitude Journal และกิจกรรมกลุ่มสร้างความสัมพันธ์

ขั้นตอน:

1. สร้างบรรยากาศบวกและปลอดภัย
2. ออกแบบกิจกรรมที่เน้นจุดแข็งและความสำเร็จ
3. ส่งเสริมการสะท้อนคิดและตั้งเป้าหมายเชิงบวก
4. ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์

ประโยชน์: พัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ลดความเครียด และเพิ่มแรงบันดาลใจ

4.3 Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ)

หลักการ: ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สาระสำคัญ: การทำงานกลุ่ม (Group Work) การอภิปราย (Discussion) การแก้ปัญหา ร่วมกัน (Collaborative Problem Solving)

ขั้นตอน:

1. จัดกลุ่มผู้เรียนมอบหมายโจทย์หรือโครงการ
2. วางแผนและดำเนินกิจกรรมร่วมกัน
3. นำเสนอผลงานและสะท้อนคิด

ประโยชน์: พัฒนาทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และเครือข่ายวิชาชีพ

4.4 Reflective Practice (การฝึกสะท้อนคิด)

หลักการ: ใช้การสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อประเมินประสบการณ์และพัฒนาตนเอง

สาระสำคัญ: การเขียน Reflection Journal การอภิปรายสะท้อนคิดในกลุ่ม การรับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

ขั้นตอน:

1. ให้ผู้เรียนบันทึกหรืออภิปรายประสบการณ์
2. วิเคราะห์ข้อดี ข้อจำกัด และแนวทางพัฒนา
3. กำหนดเป้าหมายการปรับปรุงตนเอง

ประโยชน์: ส่งเสริมการตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างแท้จริง

4.5 Service Learning (การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม)

หลักการ: ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนหรือสังคมจริง

สาระสำคัญ: การออกแบบโครงการจิตอาสา การทำงานร่วมกับชุมชน และการถอดบทเรียนจากประสบการณ์จริง

ขั้นตอน:

1. วิเคราะห์ปัญหาหรือความต้องการของชุมชน
2. วางแผนและดำเนินกิจกรรมสะท้อนคิดและประเมินผลกระทบ

ประโยชน์: สร้างอุดมการณ์วิชาชีพ เครือข่ายความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อสังคม

5. การวัดและประเมินผล

หลักคิด

1. การประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง (Holistic & Continuous Evaluation) เน้นการประเมินที่ครอบคลุมทั้ง “กระบวนการ” (Formative Assessment) และ “ผลลัพธ์” (Summative Assessment) โดยติดตามพัฒนาการของนิสิตครูทุกมิติ ทั้งจิตใจ ทักษะชีวิต ทักษะวิชาชีพ อุดมการณ์ และเครือข่ายความสัมพันธ์วิชาชีพ โดยมีการประเมินต่อเนื่องตลอดกระบวนการ มุ่งเน้นเพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละระยะ

2. การประเมินที่เน้นการมีส่วนร่วมและการสะท้อนคิด (Participatory & Reflective Assessment) เปิดโอกาสให้นิสิตครูได้มีบทบาทประเมินตนเองและเพื่อน (Self-Assessment & Peer Assessment) ใช้การสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal การอภิปรายกลุ่ม หรือถอดบทเรียน เพื่อสร้างความตระหนักรู้ พัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบ และกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงภายใน

3. การประเมินเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการเติบโต (Growth/ Development-Oriented Assessment) มุ่งเน้นประเมินเพื่อการพัฒนาและเติบโตภายใน โดยอาศัยข้อมูลย้อนกลับ และแรงสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โดยประเมินจากพฤติกรรม ทักษะ และความเปลี่ยนแปลงของคุณลักษณะสำคัญตามจุดมุ่งหมายหลักสูตร

4. การใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย (Multiple Tools & Mixed Methods) โดยผสมผสานเครื่องมือประเมินทั้งเชิงปริมาณ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน (PCQ, PsyCap Scale), Checklist, Rubric และเครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น Reflection Journal การสัมภาษณ์เชิงลึก รายงานผลงาน และการสังเกตพฤติกรรมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความรอบด้าน ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์และกระบวนการ

5. การประเมินผลต้องเป็นระบบต่อเนื่อง ครอบคลุมทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ เพื่อสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของนิสิตครู ที่เน้นการสะท้อนคิดตนเอง ผ่าน Reflection Journal และการประเมินแบบมีส่วนร่วม เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง และใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน Rubric, Portfolio, สัมภาษณ์, และ Feedback เพื่อน/ชุมชน

6. เปิดโอกาสให้นิสิตครูมีบทบาทในการประเมินและรับข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสร้างความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง

แนวทางการประเมินกระบวนการ (Process Evaluation)

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ: ใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม, ทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรม ประเมินผ่าน Workshop, กรณีศึกษา, Role Play, และ Reflection Journal
2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: สังเกตการทำงานเป็นทีม, การวางแผน, ความรับผิดชอบ, และผลงานจริงกับชุมชน ประเมินแบบกลุ่มและรายบุคคล ถอดบทเรียนและสะท้อนคิด
3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต: สังเกตทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และใช้ Reflection Journal และการประเมินทักษะชีวิตรายกิจกรรม

เครื่องมือหลักที่ใช้: เป็นแบบสังเกตพฤติกรรม, Checklist การมีส่วนร่วม, Reflection Journal, Peer Assessment, Rubric และรายงานผล/ผลงาน

แนวทางการประเมิน “ผลลัพธ์” (Outcome Evaluation) ตอบจุดมุ่งหมายสำคัญของหลักสูตร 4 ด้าน ดังนี้

คุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก: ใช้แบบสอบถามมาตรฐาน (เช่น PCQ, PsyCap Scale) ประเมิน Pre-Post Test, สัมภาษณ์เชิงลึก, และ Reflection Journal

1. ทักษะชีวิตและวิชาชีพที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21: ใช้การประเมินผลงานโครงการ, Rubric ทักษะวิชาชีพ, การสังเกตพฤติกรรมจริง และ Peer/Self-Assessment
2. แรงบันดาลใจและอุดมการณ์ในวิชาชีพครู: ใช้การประเมินจากการ Reflection Journal, การตั้งเป้าหมายและแผนพัฒนาตนเอง, สัมภาษณ์
3. เครือข่ายและความสัมพันธ์ในวิชาชีพและชุมชน: ใช้การประเมินผ่านแบบสอบถาม และรายงานการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเครือข่ายและชุมชน ตรวจสอบจาก Feedback เพื่อน/ชุมชน หรือ Social Network Mapping

การประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ใช้เครื่องมือมาตรฐาน เช่น Psychological Capital Questionnaire (PCQ) หรือแบบวัด Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism ทั้งแบบ Pre-Post Test, การสัมภาษณ์เชิงลึก และ Reflection Journal

ตอนที่ 2 ผลการออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

1. ผลการออกแบบและสร้างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ผู้วิจัยมีการออกแบบและสร้างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยนำผลการสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาออกแบบ “ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” และนำผลของการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 ขั้น 1.1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถแห่งตน(Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism): (HERO) และขั้น 1.2 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู มายกร่าง “หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู”ตามลำดับ ดังนี้

การออกแบบและยกร่าง “หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” ผู้วิจัยทำการศึกษาและสังเคราะห์เอกสารที่เป็นแนวคิดทฤษฎีดังต่อไปนี้

การยกร่าง “หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” ซึ่งหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสำคัญหลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล (Taba, H., 1962; Tyler, R. W., 1962; Kerr, J., 1968; อารัง บัวศรี, 2532; พนัธ ชาติทอง, 2550; บุญชม ศรีสะอาด, 2555)

ความสำคัญของหลักสูตร เป็นการเขียนผสมผสานทฤษฎีและข้อมูลเชิงประจักษ์หลากหลายสาขา และผ่านการแปรรูปสารสนเทศจนเกิดเป็น “เหตุผลวิชาการ” โดยบูรณาการสารสนเทศและสถานการณ์จริง เริ่มจากข้อเท็จจริงสถานการณ์ปัญหา “วิกฤตสุขภาพจิตใจ-ภาวะหมดไฟ-ความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า” ในกลุ่มนิสิตครู (Kronenberg et al., 2022; นันทชัยตสันต์ สกุลพงศ์, 2565) และสถิติทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำกว่ามาตรฐาน (You et al., 2022; Zewude, & Hercz, 2022) และเสนอสถานการณ์ในมหาวิทยาลัยและโรงเรียนไทย พร้อมความท้าทายพิเศษในโลกยุคใหม่ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี โดยการอ้างอิงนโยบาย/มาตรฐานของคุรุสภา ซึ่งเพิ่งประกาศล่าสุดในราชกิจจานุเบกษา พ.ศ. 2567 ที่กำหนด “กิจกรรมเสริมความเป็นครู” เป็นข้อบังคับมาตรฐานวิชาชีพ รวมทั้งบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีอ้างอิงทฤษฎีทุนทางจิตวิทยา

เชิงบวก (PsyCap: Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) ของ Seligman, & Csikszentmihalyi (2000; Luthans, & Youssef-Morgan, 2017) ว่าคุณลักษณะนี้ “ไม่ใช่โดยกำเนิด” แต่ “พัฒนาได้” และเชื่อมโยงแนวความคิดการปลูกฝังจิตวิญญาณความเป็นครูกับการบ่มเพาะมิติสามด้าน: ด้านปัญญา (cognitive) วิชาชีพ/ทักษะ (skill/practice) และอารมณ์หรือจิตใจ (affective domain) อ้างถึงงานวิจัยและแนวนโยบายสากล (OECD, UNESCO, World Bank, SDG 4) ที่ลงความเห็นสอดคล้องกันว่า “คุณภาพครูและสภาวะจิตใจคือฐานสำคัญของคุณภาพการศึกษา” นอกจากนั้นยังใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ว่ากิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Intervention: PPI) Service Learning, Peer Mentoring, Growth Mindset Training, Reflection ฯลฯ ส่งผลเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้จริง (Fredrickson, 2021; Chang et al. 2023; Durlak et al. 2011) สิ่งสำคัญ คือ การใช้ผลการวิจัยศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 370 คน ที่พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูภาคเหนือตอนล่างเพียง 11-19% อยู่ในกลุ่มสูง ขณะที่กลุ่มต่ำ-ปานกลางถึง 85-89% ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานโลก และทำการอธิบายกลไกปัญหาเชิงรากเหง้าว่า “หากปล่อยให้ขาดทักษะใจ จะสูญเสียแรงบันดาลใจในวิชาชีพ อัตราการลาออกสูง และห้องเรียนในอนาคตขาดพลังบวก”

หลักการ ผู้วิจัยทำการศึกษาลักษณะของหลักสูตรกิจกรรมและหลักการของกิจกรรมเสริมความเป็นครูอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาพิพัฒนนิยม (Progressivism) และ ปรัชญาปรากฏการณ์นิยม (Pragmatism) เป็นปรัชญาการศึกษาที่สอดคล้องกับหลักสูตรกิจกรรมมากที่สุด โดยพิพัฒนนิยมเน้นการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรง การลงมือปฏิบัติ และการแก้ปัญหา ขณะที่ปรากฏการณ์นิยมเน้นการนำความรู้ไปใช้จริงและการเรียนรู้ที่ยึดหยุ่นตามสถานการณ์ John Dewey นักปรัชญาการศึกษาคนสำคัญ ได้เสนอว่าการเรียนรู้ควรเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและเชื่อมโยงกับชีวิตจริง ซึ่งเป็นหัวใจของหลักสูตรกิจกรรม ส่วนกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีหลักการสำคัญ มุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นครูที่ดี เช่น จิตวิญญาณความเป็นครู คุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพครู เสริมสร้างทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับครูในศตวรรษที่ 21 เช่น ทักษะการสื่อสารการทำงานเป็นทีม การคิดวิเคราะห์ และการใช้เทคโนโลยี ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการปฏิบัติจริง และบูรณาการความรู้ทางวิชาการกับการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูในส่วนของการหลักการ

จุดมุ่งหมาย ผู้วิจัยทำการศึกษาจุดมุ่งหมายของหลักสูตรกิจกรรม มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน และการตัดสินใจและเป้าหมายของกิจกรรมเสริมความเป็นครู ซึ่งกิจกรรมเสริมความเป็นครูเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนานักศึกษาครู

ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีความรู้ความสามารถ และทักษะที่จำเป็นในการประกอบวิชาชีพครู อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 และ นำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับ นิสิตครู ในส่วนของจุดมุ่งหมาย

เนื้อหา ผู้วิจัยทำการศึกษาเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู โดยศึกษา กิจกรรมเสริมความเป็นครูตามประกาศคุรุสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพเพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 ลงวันที่ 25 มกราคม 2567 จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณครู 2) กิจกรรมจิตอาสา และ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตสามารถเชื่อมโยงการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ชัดเจนกว่าอีก 3 กิจกรรม และศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรม ที่เน้นการเรียนรู้และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพครู ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนวิชาชีพ เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีและยึดมั่นในจรรยาบรรณ และศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (PPI) ได้แก่ กิจกรรมการใช้ประสาทสัมผัส กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Interventions) และ กิจกรรมเสริมสร้างจุดแข็ง รวมทั้งเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลัง แลใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายและการวางแผนเพื่อพัฒนาความหวังและการรับรู้ความสามารถแห่งตนและนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของเนื้อหา ซึ่งแบ่งโครงสร้างหลักสูตร 105 ชั่วโมง แบ่งเป็น 3 แผนกิจกรรม ได้แก่ แผนจัดกิจกรรมจรรยาบรรณวิชาชีพ (6 ชม.) หลักจริยธรรมครูและการตัดสินใจทางจริยธรรม แผนจัดกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ (21 ชม.) ออกแบบ-ดำเนินโครงการบริการชุมชน/โรงเรียน และแผนจัดกิจกรรมทักษะชีวิต (78 ชม.) Mindfulness, Growth Mindset, Strength Spotting, สื่อสาร-ทำงานเป็นทีม; ตามโมเดลต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ อีก 21 ชั่วโมง

แนวทางการจัดกิจกรรม เกิดจากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี 5 ทฤษฎี ที่นำมาใช้ออกแบบการจัดกิจกรรม ดังนี้ 1) Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้) 2) Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) 3) Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) 4) Reflective Practice (การฝึกสะท้อนคิด) และ 5) Service Learning (การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม) และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของกิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งเป็นโครงสร้างกิจกรรมสามแกนที่เชื่อมโยงจิต ทีม และทักษะเข้าด้วยกัน องค์ประกอบ Hope-Efficacy-

Resilience-Optimism ถูกสอดแทรกอย่างเป็นระบบ เช่น Hope Workshop ฝึกตั้งเป้าหมายชีวิต Self-Efficacy Challenge เสริมความเชื่อมั่น Resilience Lab ฝึกฟื้นตัวจากอุปสรรค และ Optimism Reframing Series ปรับมุมมองเชิงบวก ส่งผลให้การพัฒนาพลังใจดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาความรู้และประสบการณ์จริง 4) กลไก Reflection และ Feedback ที่ดำเนินควบคู่กิจกรรมทุกช่วง สมุด “Three Good Things” และ “Mindful Journal” ช่วยให้นิสิตตระหนักรู้การเติบโตของตนเอง ขณะที่ Gratitude Circle และ Strength Wall เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้เพื่อนร่วมวิชาชีพแลกเปลี่ยนคำชื่นชมและข้อเสนอแนะ

การวัดและประเมินผล เกิดจากการสังเคราะห์แนวการประเมินผลในหลักสูตรกิจกรรม จะเน้นการประเมินจากการปฏิบัติจริง (performance-based assessment) และการสะท้อนคิดของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Dewey และปรัชญาการศึกษาสมัยใหม่ และแนวทางการวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกใช้ แบบวัด Psychological Capital Questionnaire (PCQ) และ Compound PsyCap Scale (CPC-24) มักใช้มาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree) 2 ไม่เห็นด้วย (Disagree) 3 ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (Somewhat Disagree) 4 ค่อนข้างเห็นด้วย (Somewhat Agree) 5 เห็นด้วย (Agree) และ 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree) คะแนนรวมของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะได้รับการรวมคะแนนของทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถแห่งตนความสามารถในการฟื้นพลัง และการมองโลกในแง่ดี และโดยทั่วไป คะแนนที่สูงกว่าจะบ่งชี้ถึงระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงกว่า อาจใช้การแบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ เช่น ต่ำ ปานกลาง สูง โดยอาจใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ± 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในบางการศึกษาอาจมีการกำหนดจุดตัด (cut-off point) เพื่อแบ่งระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แต่ต้องมีการศึกษาและกำหนดเกณฑ์อย่างเหมาะสม และการแปลความหมายอาจทำได้โดยเปรียบเทียบคะแนนกับค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหรือประชากรที่ศึกษา ทั้งนี้ การแปลความหมายควรคำนึงถึงบริบทและลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษด้วย และนำมาผสมผสานและสังเคราะห์ร่วมกับหลักการของหลักสูตร ที่ได้จากผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ในส่วนของการวัดและประเมินผล

หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

1. ความสำคัญของหลักสูตร

ในทศวรรษที่ผ่านมา กลุ่มนิสิตครูในมหาวิทยาลัยและสถาบันอุดมศึกษาไทยเผชิญกับความท้าทายด้านสุขภาวะจิตใจและความพร้อมในการทำงานวิชาชีพครูอย่างมีนัยสำคัญ สถานการณ์ปัญหาจิตสังคมและความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หรือแม้แต่ความรู้สึกหมดหวัง ปรากฏชัดในกลุ่มนักเรียนตั้งแต่ระดับฐานจนถึงอุดมศึกษา และปัญหาเหล่านี้ หากขาดการดูแลหรือปล่อยให้เกิดเรื้อรัง อาจนำมาซึ่งผลเสียต่อทั้งบุคคลและคุณภาพระบบการศึกษาทั้งหมด การพัฒนาวิชาชีพครูจึงมิใช่เพียงการสอนให้มีทักษะในชั้นเรียนหรือความชำนาญทางวิชาการเท่านั้น หากต้องขยับเน้นไปถึง “หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู” ที่จะช่วยสร้างรากฐานสุขภาวะทางใจและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างยั่งยืนในตัวนิสิตครู

กิจกรรมเสริมความเป็นครูมีสถานะเป็นกลไกหลักในระบบการอบรมวิชาชีพครูไทย และเป็นข้อบังคับตามกรอบมาตรฐานวิชาชีพของคุรุสภา สำหรับรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามที่ราชกิจจานุเบกษาได้ประกาศอย่างชัดเจนในปี 2567 (สำนักงานคณะกรรมการคุรุสภา, 2567) โดยกิจกรรมดังกล่าวมิได้มุ่งเพียงการเสริมสร้างความรู้หรือทักษะเท่านั้น แต่ต้องผสมผสานการบ่มเพาะคุณลักษณะเชิงจิตวิญญาณของความเป็นครู ซึ่งครอบคลุมมิติของ cognitive domain, skill/practice domain และ affective domain อย่างสมดุล การดำเนินกิจกรรมในลักษณะนี้ จึงเป็นเสมือนสะพานสำคัญที่เตรียมนิสิตครูให้เข้าสู่บทบาทแห่งความเป็นครูอย่างสมบูรณ์และสอดคล้องกับความต้องการของสังคมในโลกยุคใหม่

ในเวทีสากลและภายในประเทศ หลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งจากการวิจัยและแนวนโยบาย ยืนยันว่ากิจกรรมเสริมความเป็นครูช่วยปลูกฝังรากฐานทางปัญญา ทักษะ และคุณลักษณะเชิงคุณธรรมและจิตใจที่สั่งสมอย่างยาวนาน ส่งผลต่อความเป็นมืออาชีพของครูรุ่นใหม่ที่ต้องเผชิญความท้าทายในห้องเรียนและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเรียนการสอนเชิงบวกนั้น ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพียงจากเนื้อหาวิชา แต่ต้องขับเคลื่อนผ่านกระบวนการทางอารมณ์และความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับนักเรียนด้วย (Korthagen et al., 2006)

ขณะเดียวกัน สถานการณ์ทางสุขภาพจิตในกลุ่มนิสิตครูไทยและระดับโลกกลับแสดงแนวโน้มในทางตรงข้ามกับความจำเป็นที่จะต้องมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นฐาน บุคลากรทางการศึกษาหลายสถาบันรายงานถึงอัตราการเกิดปัญหาเชิงสุขภาวะจิตใจของนิสิตครูเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ภาวะหมดไฟ ความรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนรู้ ไปจนถึงแรงกดดันจากครอบครัว เศรษฐกิจ และบริบทเทคโนโลยีใหม่ งานวิจัยของ Kronenberg et al. (2022) ในกลุ่มนักศึกษาครูยุโรป พบว่า ภาพรวมปัญหาทางจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวล

รุนแรงกว่าในกลุ่มนิสิตสายอื่นอย่างชัดเจน ส่งผลให้ครูจำนวนมากที่จบใหม่ใช้เวลาน้อยกว่า 3 ปี ในการสอนก่อนจะประสบภาวะหมดไฟ (burnout)

นอกจากนั้น เหตุการณ์ความรุนแรงในโรงเรียน การกลั่นแกล้งระหว่างเพื่อน ภาวะขาดทักษะ พื้นใจ ล้วนส่งผลซ้ำเติมต่อการพัฒนาการทางอารมณ์และการตัดสินใจของนิสิตครูและเด็กในโรงเรียน เด็กและเยาวชนจำนวนมากในไทยยังขาดโอกาสในการฝึกทักษะด้านใจ แม้จะมีความสามารถทางวิชาการดีแต่ขาดความสุขและความหมายในชีวิต (นันท์ชัตสนันท์ สกกุลพงศ์, 2565) นิสิตครูที่พบเจออุปสรรคดังกล่าวตั้งแต่ระหว่างเรียนในสถาบันอุดมศึกษามักไม่สามารถเป็นครูที่มีความสุข และสร้างสุขในห้องเรียนได้จริงในอนาคต ความเสี่ยงเหล่านี้ล้วนบั่นทอนทั้งความตั้งใจจริงของนิสิต ความองอาจทางปัญญา และคุณภาพของระบบการศึกษาระดับประเทศในภาพรวม

ความสำคัญของการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital: PsyCap) ในกลุ่มนิสิตครูจึงปรากฏชัดขึ้น PsyCap คือองค์ประกอบทางจิตใจสี่ประการที่ทั้งสามารถพัฒนาได้ และเป็นตัวกำหนดความสำเร็จในชีวิตและวิชาชีพ ได้แก่ ความหวัง (hope) การรับรู้ศักยภาพตนเอง (self-efficacy) การฟื้นพลัง (resilience) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) ทฤษฎีนี้วางอยู่บนฐานการวิจัยสากลว่า ทุนทางจิตใจเหล่านี้มีใช้คุณลักษณะแบบ “มีแต่กำเนิด” แต่สามารถส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่ออกแบบมาโดยเฉพาะได้ (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000; Luthans & Youssef-Morgan, 2017)

กิจกรรมเสริมความเป็นครูในรูปแบบใดก็ตามที่ผสมผสานแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมสะท้อนคิด กิจกรรมเรียนรู้ผ่านการบริการ (Service Learning) โปรแกรมพี่เลี้ยง ระบบที่ปรึกษา ไปจนถึงกิจกรรมสร้างสรรค์ที่มุ่งเป้าหมาย (Goal-setting Workshop, Mastery Experience หรือ Growth Mindset Training) ต่างมีผลเชิงประจักษ์และเป็นรูปธรรมว่าสามารถปลดล็อกศักยภาพทางจิตใจ ต่อยอดแรงบันดาลใจ และเสริมอัตลักษณ์ความเป็นครูในศตวรรษที่ 21 (Fredrickson, 2021; Chang et al., 2023)

ในด้านสถานการณ์ข้อเท็จจริง จากผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูในภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 370 คน พบว่า สัดส่วนของนิสิตครูที่มี PsyCap ระดับสูงมีเพียง 15 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ขณะที่กลุ่มใหญ่ถึงร้อยละ 85 อยู่ในกลุ่มปานกลางและต่ำ หากพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบจะพบว่า ด้านความหวัง (hope) มีเพียงร้อยละ 13 ที่อยู่ในระดับสูง ด้านการรับรู้ศักยภาพตนเอง (self-efficacy) มีระดับสูงต่ำกว่าร้อยละ 12 ด้านการฟื้นพลัง (resilience) มีสูงสุดเพียงร้อยละ 19 ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดี (optimism) เป็นองค์ประกอบที่เร่งด่วนที่สุด เพราะอยู่ในกลุ่มต่ำถึงร้อยละ 15 และกลุ่มสูงมีเพียง ร้อยละ 11 เท่านั้น สภาพนี้เทียบได้กับมาตรฐานสากลว่า นิสิตครูยังขาดศักยภาพด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับที่ควรจะเป็น (You et al., 2022; Zewude & Hercz, 2022)

ข้อค้นพบเชิงสถิติและข้อสังเกตนี้สะท้อนปัญหาการเข้าถึงที่ต้องอาศัยการพัฒนาในระดับนโยบายและการจัดการหลักสูตรอย่างจริงจัง สถานการณ์เช่นนี้หากปล่อยเรื้อรังย่อมนำไปสู่อัตราการหมดไฟในอาชีพครู ลดลงของแรงบันดาลใจในวิชาชีพ และทำให้ห้องเรียนในอนาคตกลายเป็นพื้นที่ที่ขาดพลังบวก ครูที่ขาดทั้งฐานความหวัง ความมั่นใจ ความยืดหยุ่น และกรอบคิดบวก ไม่สามารถส่งต่อคุณลักษณะเหล่านี้แก่ศิษย์และระบบการศึกษาไทยได้ในระยะกลางและระยะยาว (Durlak et al., 2011; OECD, 2020)

หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูที่ผสมผสานแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก และ Positive Psychology Intervention (PPI) จึงเป็นกลไกเชิงยุทธศาสตร์ในการเพิ่มโอกาสทางจิตใจให้แก่บัณฑิตครู ควรเน้นการออกแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์องค์ประกอบทั้งสี่ด้านของ PsyCap ตามทฤษฎี เช่น Hope Workshop ที่เน้นการสร้างเป้าหมายในชีวิตและทักษะการแก้ปัญหา Self-Efficacy Challenge ที่สร้างโอกาสความสำเร็จเล็กในแต่ละวัน Resilience Lab ที่ฝึกประสบการณ์การฟื้นตัวจากอุปสรรค และ Optimism Reframing Series ที่สร้างกระบวนการคิดใหม่เชิงบวก มีการใช้เครื่องมือสะท้อนคิด (Reflection Journal) การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบโค้ชชิ่ง ตลอดจนสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทดลองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

กระแสโลกในเรื่องการศึกษาคุณภาพและการพัฒนาครูขององค์กร OECD, UNESCO, World Bank รวมไปถึงเป้าหมาย SDG 4 ต่างยืนยันว่าคุณภาพของระบบการศึกษาขึ้นอยู่กับคุณภาพและความผาสุกของครูที่เริ่มต้นจากฐานทุนทางจิตใจเป็นสำคัญ นอกจากนี้ ข้อกำหนดเชิงนโยบายของคุรุสภาในรอบล่าสุดยังเน้นความสำคัญของสุขภาวะจิตใจ ทักษะด้านสังคมและอารมณ์ การสร้างเครือข่ายในวิชาชีพผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครูที่หลากหลายและต่อเนื่อง

ในระดับบัณฑิตกรรมและแนวโน้มในอนาคตของสถาบันผลิตครู หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้าง PsyCap จะมีศักยภาพสูงขึ้นเมื่อกิจกรรมเสริมความเป็นครูเชื่อมโยงกับกิจกรรมเสริมความเป็นครูที่ระบุไว้ในประกาศคุรุสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา ตามมาตรฐานวิชาชีพเพื่อการประกอบวิชาชีพ พ.ศ. 2567 ลงวันที่ 25 มกราคม 2567 ตอนที่ 2 มาตรฐานการผลิต ในส่วนการจัดการศึกษา ด้านการพัฒนาผู้เรียน กำหนดมีกิจกรรมเสริมความเป็นครู ไม่น้อยกว่า 6 กิจกรรมต่อเนื่องตลอด ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม และความเป็นพลเมืองดี 2) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต 4) กิจกรรมจิตอาสา 5) กิจกรรมเสริมทักษะการสื่อสาร และ 5) กิจกรรมลูกเสือ ซึ่งในงานวิจัยนี้ กิจกรรมเสริมความเป็นครูมุ่งเน้นเพียง 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสา และ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต โดยการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครูทั้ง 3 กิจกรรมที่บูรณาการกับการเรียนการสอน ใช้ Peer Mentoring และการสะท้อนคิดรายบุคคล (Self-Reflection) เชื่อมโยงกิจกรรม

ในมหาวิทยาลัยกับห้องเรียนจริง และประเมินผลอย่างเป็นระบบในระดับรายบุคคลและกลุ่ม โดยควรตั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวอย่างชัดเจน เพื่อยกระดับเปอร์เซ็นต์นิสิตครูที่มี PsyCap สูงได้เช่นเดียวกับตัวอย่างในประเทศที่พัฒนาแล้ว

การกำหนดหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู จึงเป็นนวัตกรรมที่สถาบันผลิตครูจำเป็นต้องร่วมงานกับเครือข่ายวิจัย องค์กรวิชาชีพ และองค์กรผู้ใช้ครู เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูตั้งแต่ขณะศึกษาอยู่ เพื่อให้นิสิตครูเมื่อจบการศึกษาไปแล้วจะมีทั้งความรู้ ทักษะชีวิต และฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างแท้จริง หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู ที่เน้น PsyCap จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิรูปที่ลงลึกถึงราก จัดการกับปัญหาร่วมสมัยทางจิตใจของทั้งครูและศิษย์ในอนาคต ส่งผลต่อการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพและสังคมที่สมดุลในระยะยาว

2. หลักการ

หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู อยู่บนพื้นฐานของความคิด ความเชื่อตามปรัชญาปรากฏการณ์นิยม (Pragmatism) ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การลงมือปฏิบัติ และการแก้ปัญหา และให้คุณค่ากับการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงและปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ เชื่อมโยงกับปรัชญาการศึกษาพัฒนนิยม (Progressivism) เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เชื่อมโยงกับชีวิตจริงและสังคมผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครูตามกรอบของคุรุสภา หลักสูตรจึงตั้งอยู่บนหลักการ ดังต่อไปนี้

2.1 เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ

2.2 บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

2.3 การประเมินผลและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างแท้จริง

2.4 บทบาทของผู้จัดกิจกรรม เป็นทั้ง ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator, Catalyst, Coach) และผู้นำทางจิตใจ (psychological leader) ที่ช่วยกระตุ้น สนับสนุน และสร้างแรงบันดาลใจให้นิสิตครูเติบโตอย่างมั่นคงให้กลายเป็นวัฒนธรรมของคณะ

3. จุดมุ่งหมาย

3.1 มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างรอบด้าน (ความหวัง (Hope) การยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

3.2 มีทักษะชีวิตและทักษะวิชาชีพที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (เน้นทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และการใช้เทคโนโลยี)

3.3 มีแรงบันดาลใจและอุดมการณ์ในวิชาชีพครู (กระตุ้นให้นิสิตครูมีเป้าหมาย แรงบันดาลใจ และศรัทธาในบทบาทของตน)

3.4 มีจิตอาสาต่อวิชาชีพและชุมชน (สนับสนุนการสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมกับเพื่อนร่วมวิชาชีพและสังคม)

4. เนื้อหา

หลักสูตรกิจกรรมเน้นประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วม และการสะท้อนคิด ซึ่งเป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงภายในและการเติบโตของนิสิตครู เนื้อหาสำคัญของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูสอดคล้องกับกิจกรรมเสริมความเป็นครู 3 กิจกรรมสำคัญ ดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ จำนวน 6 ชั่วโมง มีเนื้อหาสำคัญมุ่งเน้นการศึกษาและเรียนรู้ ความหมายและความสำคัญของจรรยาบรรณ วิเคราะห์กรณีศึกษาปัญหาจรรยาบรรณ และการตัดสินใจในสถานการณ์จริง/การเป็นต้นแบบด้านจริยธรรม โดยการพัฒนาภายในผ่านประสบการณ์ตรงและการสะท้อนคิด บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม จิตวิญญาณ ความเป็นครู และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และมีพื้นที่ให้มีส่วนร่วมและรับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ จำนวน 21 ชั่วโมง มีเนื้อหาสำคัญมุ่งเน้นการศึกษาและเรียนรู้ความหมายและความสำคัญของจิตอาสา การวางแผน ออกแบบ ดำเนินโครงการ และการประเมินผลและถอดบทเรียน โดยการสร้างประสบการณ์ตรงในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม เน้นคุณลักษณะภายใน เช่น ความเมตตา การเสียสละ และจิตสาธารณะ เน้นการทำงานเป็นทีมและการสะท้อนคิด

3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต มีเนื้อหาสำคัญมุ่งเน้นการศึกษาและเรียนรู้แนวทางการบริหารอารมณ์และความเครียด การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์/แก้ปัญหา/วางแผนชีวิตและอาชีพ โดยการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 คิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา สื่อสารทำงานเป็นทีม จัดการอารมณ์ และบูรณาการการเรียนรู้เชิงบวกและการสะท้อนคิด ผ่านวิถีชีวิตของการเรียนในรั้วมหาวิทยาลัย

5. แนวทางการจัดกิจกรรม

การออกแบบกิจกรรมในหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ตั้งอยู่บนฐานความคิด “ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง” (Learner-Centered Approach) เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบ ติความ แลกเปลี่ยน และนำองค์ความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตและวิชาชีพครู กิจกรรมแต่ละกิจกรรมเสริมสร้างพลังภายในโดยเน้นประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในบริบทจริง รวมถึงการบูรณาการคุณธรรมและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างกลมกลืน โดยมีแนวคิดหลัก 5 ทฤษฎี ที่นำมาใช้ออกแบบการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. Constructivism (ทฤษฎีสถิตสร้างองค์ความรู้)

สาระสำคัญ: การป้อนโจทย์ปัญหาท้าทาย แล้วให้นิสิตสำรวจ ทดลอง ลงมือจริง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม และสะท้อนคิด

แนวทางการจัดกิจกรรม: ผ่านกิจกรรมโครงงานเชิงปฏิบัติ (Project-based Learning) การแก้ปัญหา (Problem-based Learning) และประสบการณ์ตรงในแหล่งเรียนรู้

ผลลัพธ์: ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก)

สาระสำคัญ: กิจกรรมค้นหาจุดแข็ง การฝึกสติ (Mindfulness Exercises) การเขียน Gratitude Journal และกิจกรรมกลุ่มสร้างความสัมพันธ์ที่เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก

แนวทางการจัดกิจกรรม: ให้นิสิตมีพื้นที่ในการสังเกต ชื่นชม และขอบคุณสิ่งดีรอบตัว และในตนเอง (สามสิ่งดีในแต่ละวัน) รวมถึงฝึกเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกต่อความท้าทาย

ผลลัพธ์: พัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ลดความเครียด เพิ่มแรงบันดาลใจและความหวังในวิชาชีพ

3. Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ)

สาระสำคัญ: การทำงานกลุ่มและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เช่น การอภิปราย การแก้ปัญหาแบบกลุ่ม การสร้างโครงข่ายวิชาชีพ

แนวทางการจัดกิจกรรม: ผ่านกิจกรรม Workshop, กิจกรรมโครงงานกลุ่ม, เกมสื่อสาร, โครงการจิตอาสา ฯลฯ

ผลลัพธ์: พัฒนาทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และเครือข่ายวิชาชีพครู

4. Reflective Practice (การฝึกสะท้อนคิด)

สาระสำคัญ: การเขียน Reflection Journal, การสะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม, รับ-ให้ Feedback ในกลุ่ม

แนวทางการจัดกิจกรรม: หลังทุกกิจกรรมสำคัญมีการให้เขียน Journal หรืออภิปราย “สิ่งที่ได้เรียนรู้/สิ่งที่อยากพัฒนาเพิ่ม”

ผลลัพธ์: เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง และเห็นพัฒนาการเชิงจิตใจและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง

5. Service Learning (การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม)

สาระสำคัญ: นิสิตได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติงานจริงที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

แนวทางการจัดกิจกรรม: การร่วมโครงการจิตอาสา, กิจกรรมบริการวิชาการ, ฝึกภาคสนาม และการสังเกตการสอนในโรงเรียนจริง

ผลลัพธ์: ปลูกฝังอุดมการณ์วิชาชีพครู เครือข่ายความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อสังคม
ส่วนรวม

จากแนวทางจัดกิจกรรม 5 แนวทางข้างต้น สามารถออกแบบได้ 3 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

จุดประสงค์: ฝึกคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และสะท้อนคิดในสถานการณ์จริง สร้างจิตสำนึก
และจิตวิญญาณความเป็นครู และส่งเสริมการเป็นต้นแบบคุณธรรมในอนาคต

กิจกรรมย่อย: กรณีศึกษา & Role Play สถานการณ์จริยธรรม

1.1 ให้นิสิตจำลองบทบาท "ครูต้นแบบ" ที่ต้องเผชิญทางเลือกจริยธรรม
โดยผสมผสาน Savoring Intervention เช่น ให้อ่อนระลึก “ประสบการณ์ที่เคยตัดสินใจถูกต้อง/
ยึดมั่นในคุณธรรม” พร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึก

1.2 กิจกรรม “หยุด-รับรู้-ซาบซึ้ง” ขณะจำลองสถานการณ์ เช่น ให้จดจ่อกับผลบวก
ของการเลือกทำสิ่งถูกต้อง

1.3 Gratitude Circle & Reflection ให้นิสิตเขียนขอบคุณ (Gratitude Letter) ถึง
“ครูต้นแบบด้านจริยธรรม” และแบ่งปันความรู้สึกในกลุ่ม

1.4 Reflection Journal ให้นิสิตบันทึกสิ่งดีที่เกิดขึ้น/รู้สึกขอบคุณในชีวิตนักศึกษาครู
และผลจากการยืนหยัดในจริยธรรม

1.5 เวลา 6 ชั่วโมง

2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ

จุดประสงค์: เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกทำงานเป็นทีม การสื่อสาร การแก้ปัญหา และ
สร้างความสัมพันธ์กับชุมชนและเพื่อนร่วมวิชาชีพ โดยผ่านกิจกรรมจิตอาสา

กิจกรรมย่อย:

2.1 กิจกรรมเรียนรู้จิตอาสาและการวางแผนโครงการบริการวิชาการแก่นักเรียน

2.1.1 ให้ศึกษาและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของ
จิตอาสาและการ ออกแบบโครงการบริการวิชาการแก่นักเรียนของโรงเรียน

2.1.2 ร่วมกันกันระดมความคิด (Brainstorming/Planning) วางแผน ออกแบบ
โครงการ/กิจกรรมการบริการด้านวิชาการและการเสริมสร้างคุณลักษณะนักเรียนในฐานะผู้ช่วยครู และ
นักส่งเสริมพัฒนานักเรียน แบ่งกลุ่มโดยกระตุ้นให้นิสิตใช้ “จุดแข็งส่วนตัว” Strengths) ของแต่ละคน
ในการออกแบบภารกิจ รับผิดชอบตามจุดแข็งของตนเอง หลังจากกิจกรรมให้ “สังเกตสิ่งดี ๆ” และ
ขอบคุณประสบการณ์ในกลุ่ม (Gratitude Discussion) หลังเสร็จแต่ละช่วง

2.2 กิจกรรมลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริงในชุมชน/โรงเรียน

2.2.1 แบ่งกลุ่มนิสิตครู เลือกโรงเรียนที่จะลงไปบริการวิชาการในฐานะฐานผู้ช่วยครู และนักส่งเสริมพัฒนานักเรียน และติดต่อโรงเรียนที่ประสงค์ให้นิสิตครูไปช่วยส่งเสริมพัฒนานักเรียน

2.2.2 นิสิตครูลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริงในชุมชน/โรงเรียนในฐานะผู้ช่วยครู และนักส่งเสริมพัฒนานักเรียน และการช่วยเหลือ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

2.2.3 นิสิตกลุ่มเดียวกันที่เลือกโรงเรียนเดียวกัน จัดกิจกรรมบริการวิชาการ/กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามจุดแข็งที่ตนเองมี อย่างน้อย 3 ชั่วโมง

2.2.4 ระหว่างลงพื้นที่ทำกิจกรรมที่โรงเรียน ทุก ๆ วันให้นิสิตฝึก “Mindfulness Walk” สังเกตสิ่งรอบตัวมุ่มบวขณะทำจิตอาสา เช่น จดวันละ 3 สิ่งดี ๆ (“Three Good Things”)

2.2.5 Group Reflection & Sharing หลังจบกิจกรรมลงพื้นที่โรงเรียนให้นิสิตครูทำกิจกรรม “Gratitude Sharing” โดยให้แต่ละกลุ่มแบ่งปัน 3 เหตุการณ์ที่รู้สึกขอบคุณหรือภาคภูมิใจ และรายงานผลและการสะท้อนคิดโดยเน้นความหมายใหม่ที่ค้นพบ ความหวัง และแรงบันดาลใจจากกิจกรรม

2.3 เวลา เรียนรู้เนื้อหา และวางแผนออกแบบโครงการ/กิจกรรม 6 ชั่วโมง ลงพื้นที่ขั้นต่ำ 12 ชั่วโมงและ Group Reflection 3 ชั่วโมง ในฐานะฐานผู้ช่วยครู และนักส่งเสริมพัฒนานักเรียน รวมไม่น้อยกว่า 21 ชั่วโมง

3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

จุดประสงค์: เสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อครูยุคใหม่ โดยเน้นการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการจัดการอารมณ์ พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา รับมือความเครียดอย่างมีสติ (Mindfulness) และนำประสบการณ์ผิดพลาดมาเป็นบทเรียน เพื่อไม่ผิดซ้ำ และสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสะท้อนคิดในหมู่นิสิตครู

กิจกรรมย่อย:

สัปดาห์ที่ 1: “ค้นหาสิ่งดีและขอบคุณชีวิตในมหาวิทยาลัย” เน้นทักษะ Mindfulness, Savoring, Gratitude และการสร้าง Growth Mindset

ช่วงต้นน้ำ (6 ชั่วโมง) – สร้างความตระหนักและฝึกฝนเบื้องต้น

1. กิจกรรมฝึกสติ (Mindfulness): นำกิจกรรม “นาฬิกาแห่งสติ” ให้ฝึกสังเกตร่างกาย (Body Scan) อารมณ์ และความคิดตนเองในแต่ละชั่วโมง

2. เดินสังเกตสิ่งดี & บันทึก 3 สิ่งดี แบ่งกลุ่มย่อย เดินสำรวจรอบคณะละวันให้ “บันทึกสิ่งดี 3 อย่าง” ที่พบ เช่น เพื่อนช่วยเหลือกัน อาจารย์ยิ้มแย้ม หรือแม้แต่เพื่อกับอากาศร่มเย็น พร้อมทั้งกลับมาสะท้อนคิด ด้วยเครื่องมือ AAR (After action review)

3. กิจกรรม Team Communication Challenge & Savoring Success โดยจำลองสถานการณ์สื่อสารผิดพลาด ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแก้ไขปัญหา แล้วผลัดกันแชร์ “ความสำเร็จเล็ก ๆ” ระหว่างทาง และทำกิจกรรม “สิ่งที่ฉันขอบคุณ” จากปัญหาในกิจกรรมเสวนา

4. Reflection & sharing ให้นิสิตเขียนสะท้อนคิด (Reflection) กิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมดในประเด็น “สิ่งที่ฉันขอบคุณ/ภูมิใจ” หรือ “ข้อผิดพลาดที่ฉันเรียนรู้ได้” และ “ฉันจะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีกว่าอย่างไร”

ช่วงกลางวัน (30 ชั่วโมง/5 วัน) – ลงมือปฏิบัติจริง

1. ให้นิสิตครูแต่ละคนฝึกบันทึก “3 สิ่งดี” ทุกวันต่อเนื่อง
2. ให้อาจารย์สำรวจ “จุดแข็ง” ของตนโดยใช้แบบทดสอบ (เช่น VIA Character Strengths) และตั้งเป้าหมายใช้จุดแข็งอย่างน้อย 1 อย่างในชีวิตประจำวัน (เช่น ความอดทน, ความขยัน, การกล้าแสดงออก)
3. ฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน (เช่น ทำสมาธิก่อนนอน, สังเกตอารมณ์ตัวเองขณะเข้าเรียน)
4. ทุกวันให้แบ่งปันสิ่งดีหรือประสบการณ์ที่ขอบคุณจากการโต้ตอบกับเพื่อน/อาจารย์/บุคลากรใน Social group หรือแพลตฟอร์มดิจิทัลของรุ่น
5. บันทึกผลการเรียนรู้ของการดำเนินกิจกรรมทุกวัน

ช่วงปลายน้ำ (3 ชั่วโมง) - Reflection & Sharing

1. รวมกลุ่ม “Gratitude Circle” ให้นิสิตแลกเปลี่ยนสิ่งที่ขอบคุณ+สิ่งที่เรียนรู้จากความผิดพลาด/ความท้าทายช่วงสัปดาห์
2. ถอดบทเรียนร่วมกัน
 - 2.1 อะไรที่เป็น “จุดแข็งใหม่” ที่ค้นพบจากตัวเอง?
 - 2.2 ประสบการณ์อะไรที่เคยล้มเหลวหรือผิดพลาด แล้วนำมาเป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลง?

2.3 แบ่งปัน Commitment ของแต่ละคนในการนำบทเรียนนี้ไปใช้ในวิถีชีวิตนิสิตครูต่อไป

สัปดาห์ที่ 2: “ใช้จุดแข็งรับมือปัญหาและสร้างทีมเวิร์คในรั้วมหาวิทยาลัย” เน้น Strength Spotting, Problem Solving, Teamwork, Communication, Self-Compassion

ช่วงต้นน้ำ (6 ชั่วโมง) – สร้างความตระหนักและฝึกฝน

1. Workshop: จุดแข็งของฉัน (Strengths Spotting) & Scenario-based Problem Solving แจก “โจทย์ท้าทายชีวิตมหาวิทยาลัย” เช่น สื่อสารผิดกับอาจารย์, เพื่อนขัดแย้ง, งานกลุ่มไม่ลงตัว ให้แต่ละกลุ่มใช้จุดแข็งของแต่ละคน (ที่ค้นพบจากสัปดาห์ที่แล้ว) แก้ปัญหาในสถานการณ์เหล่านั้น มีการ “สวมบทบาท” จำลอง Team Communication

2. Mindful Problem Reflection & Savoring Learning ทุกครั้งที่เจออุปสรรค ให้ชะลออารมณ์ก่อนตอบโต้ ฝึกใช้ลมหายใจและค้นหาคำถาม สังเกต “ผลลัพธ์ดี ๆ” ที่เกิดขึ้นจากการจัดการอย่างมีสติ แม้ปัญหายังไม่แก้เสร็จ แบ่งปันกันในกลุ่มหรือกรุ๊ปไลน์ “วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไรจากความท้าทาย”

3. Gratitude Journaling after Solving Problem เขียนขอบคุณหรือภูมิใจในตัวเอง/เพื่อน/ทีม สำหรับทุกปัญหาที่ผ่านพ้น

ช่วงกลางวัน (30 ชั่วโมง/5 วัน) – ลงมือปฏิบัติจริง

1. แต่ละวันให้เลือก “ภารกิจอาสาเล็ก ๆ” ในมหาวิทยาลัย (เช่น ทำงานกลุ่ม, ประสานกับฝ่ายกิจการนิสิต, แก้ปัญหาหอพัก-การเดินทาง ฯลฯ) โดยเน้นใช้จุดแข็ง/จุดดีในการนำทีม หรือช่วยเพื่อน

2. ทุกเย็นให้บันทึก “สิ่งที่ได้ใช้จุดแข็งในวันนี้” “โอกาสที่ได้เรียนรู้/เผชิญปัญหา” “การให้อภัย/ให้กำลังใจตนเองเมื่อผิดพลาด”

3. ถ่ายรูป แชรข้อความ หรือแลกเปลี่ยนในกลุ่มออนไลน์กับเพื่อนนิสิตครู

4. หากเจออุปสรรคสำคัญ ถึงขั้นผิดพลาด ให้เขียน reflection “เราให้อภัย/ดูแลตนเอง หรือเรียนรู้ได้อย่างไร”

5. บันทึกผลการเรียนรู้ของการดำเนินกิจกรรมทุกวัน

ช่วงปลายน้ำ (3 ชั่วโมง) - ถอดบทเรียนและ Reflection ร่วม

1. จัด Team Reflection ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอการใช้จุดแข็งและกรณีศึกษาการจัดการปัญหา เจออะไรจริง เจ็บตรงไหน เรียนรู้อะไร

2. กิจกรรม “Strength Wall”: ให้นิสิต/เพื่อนเขียนชมจุดแข็งที่เห็นในสมาชิกทีมแต่ละคน ติดไว้กลางห้อง/กระดานออนไลน์

3. Reflection Circle: แบ่งปัน 1 เรื่องขอบคุณและ 1 เรื่องผิดพลาดแต่เปลี่ยนเป็นแรงบวกในสัปดาห์

4. สรุป Commitments: การนำทักษะชีวิตนี้ไปใช้ต่อในฐานะ “นิสิตครูรุ่นพี่” และระบุทักษะใหม่ที่จะฝึกฝนในเดือนถัดไป

เวลา สัปดาห์ที่ 1: “ค้นหาสิ่งดีและขอบคุณชีวิตในมหาวิทยาลัย” เน้นทักษะ Mindfulness, Savoring, Gratitude และการสร้าง Growth Mindset จำนวน 39 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 2: “ใช้จุดแข็งรับมือปัญหาและสร้างทีมเวิร์กในรั้วมหาวิทยาลัย” เน้น Strength Spotting, Problem Solving, Teamwork, Communication, Self-Compassion จำนวน 39 ชั่วโมง รวม 78 ชั่วโมง

6. การวัดและประเมินผล

หลักคิด

1. การประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง (Holistic & Continuous Evaluation) เน้นการประเมินที่ครอบคลุมทั้ง “กระบวนการ” (Formative Assessment) และ “ผลลัพธ์” (Summative Assessment) โดยติดตามพัฒนาการของนิสิตครูทุกมิติ ทั้งจิตใจ ทักษะชีวิต ทักษะวิชาชีพ อุดมการณ์ และเครือข่ายความสัมพันธ์วิชาชีพ โดยมีการประเมินต่อเนื่องตลอดกระบวนการ มุ่งเน้นเพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละระยะ

2. การประเมินที่เน้นการมีส่วนร่วมและการสะท้อนคิด (Participatory & Reflective Assessment) เปิดโอกาสให้นิสิตครูได้มีบทบาทประเมินตนเองและเพื่อน (Self-Assessment & Peer Assessment) ใช้การสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal การอภิปรายกลุ่ม หรือถอดบทเรียน เพื่อสร้างความตระหนักรู้ พัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบ และกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงภายใน

3. การประเมินเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการเติบโต (Growth/ Development-Oriented Assessment) มุ่งเน้นประเมินเพื่อการพัฒนาและเติบโตภายใน โดยอาศัยข้อมูลย้อนกลับและแรงสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โดยประเมินจากพฤติกรรม ทักษะ และความเปลี่ยนแปลงของคุณลักษณะสำคัญตามจุดมุ่งหมายหลักสูตร

4. การใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย (Multiple Tools & Mixed Methods) โดยผสมผสานเครื่องมือประเมินทั้งเชิงปริมาณ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน (PCQ, PsyCap Scale) Checklist, Rubric และเครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น Reflection Journal การสัมภาษณ์เชิงลึก รายงานผลงาน และการสังเกตพฤติกรรมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความรอบด้าน ครอบคลุม ทั้งผลลัพธ์ และกระบวนการ

5. การประเมินผลต้องเป็นระบบต่อเนื่อง ครอบคลุมทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ เพื่อสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของนิสิตครู ที่เน้นการสะท้อนคิดตนเอง ผ่าน Reflection Journal และการประเมินแบบมีส่วนร่วม เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง และใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน Rubric, Portfolio, สัมภาษณ์, และ Feedback เพื่อน/ชุมชน

6. เปิดโอกาสให้นิสิตครูมีบทบาทในการประเมินและรับข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสร้างความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง

แนวทางการประเมินกระบวนการ (Process Evaluation)

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ: ใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม, ทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรม ประเมินผ่าน Workshop, กรณีศึกษา, Role Play, และ Reflection Journal

2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: สังเกตการทำงานเป็นทีม, การวางแผน, ความรับผิดชอบ, และผลงานจริงกับชุมชน ประเมินแบบกลุ่มและรายบุคคล ถอดบทเรียนและสะท้อนคิด

3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต: สังเกตทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และใช้ Reflection Journal และการประเมินทักษะชีวิตรายกิจกรรม

เครื่องมือหลักที่ใช้: เป็นแบบสังเกตพฤติกรรม, Checklist การมีส่วนร่วม, Reflection Journal, Peer Assessment, Rubric และรายงานผล/ผลงาน

แนวทางการประเมิน “ผลลัพธ์” (Outcome Evaluation) ได้แก่ คุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ใช้แบบสอบถาม PsyCap (PCQ-24) เป็นมาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ที่ผู้วิจัยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของวิชาชีพครู และมีคุณภาพด้านความตรง (Content Validity) และความเที่ยง (Reliability) ตามเกณฑ์ (มีค่าดัชนีเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้ดัชนีของ Alpha Cronbach Index ซึ่งมีค่าเท่ากับ .956) โดยการตรวจให้คะแนนเป็นรายคน แล้วนำคะแนน PysCap ของผู้ทดสอบมาจัดเข้ากลุ่มสูง กลุ่มกลาง และกลุ่มต่ำ กำหนดเกณฑ์แบ่งกลุ่มโดยใช้ค่าทางสถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ตามสูตร คือ 1) กลุ่ม “ต่ำ” คือ คะแนนรวมที่ต่ำกว่า (Mean - 1SD) 2) กลุ่ม “ปานกลาง” คือ คะแนนอยู่ระหว่าง (Mean - 1SD) ถึง (Mean + 1SD) 3) กลุ่ม “สูง” คือ คะแนนมากกว่า หรือเท่ากับ (Mean + 1SD)

จากการออกแบบและยกเว้นทำให้เกิด **จุดเด่นของหลักสูตรเสริมความเป็นครูฉบับนี้** ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่ออกแบบให้สอดคล้องทั้งแนวคิดทฤษฎีและปฏิบัติอย่างกลมกลืน โดยยึดหลักการให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับมาตรฐานวิชาชีพครู ผลลัพธ์ที่คาดหวังคือการปลูกฝังนิสัยครูให้มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) แข็งแรง ควบคู่ไปกับทักษะชีวิตและจิตวิญญาณความเป็นครูที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21

2. หลักสูตรตั้งอยู่บนฐานปรัชญาพัฒนานิยมและปรากฏการณ์นิยม จึงเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ กิจกรรมทั้งหมดกระจายอยู่ในสามแกนหลัก ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณครู กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ และกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต รวมเวลาเรียนรู้ 126 ชั่วโมง ไล่ลำดับจากการพัฒนาจิตวิญญาณภายใน ไปสู่การทำงานเป็นทีมในบริบทจริง และปิดท้ายด้วยการเสริมสมรรถนะชีวิตครอบคลุมการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา สื่อสาร และบริหารอารมณ์ แต่ละกิจกรรมใช้เทคนิค Mindfulness, Gratitude, Strength Spotting และ Growth Mindset ผสานอยู่ในทุกขั้นตอน ทำให้ผู้เรียนสัมผัส “แรงบันดาลใจลงมือทำสะท้อนคิด” ได้ครบวงจร

3. โครงสร้างกิจกรรมสามแกนที่เชื่อมโยงจิต ทิมี และทักษะเข้าด้วยกัน องค์ประกอบ Hope-Efficacy-Resilience-Optimism ถูกสอดแทรกอย่างเป็นระบบ เช่น Hope Workshop ฝึกตั้งเป้าหมายชีวิต Self-Efficacy Challenge เสริมความเชื่อมั่น Resilience Lab ฝึกฟื้นตัวจากอุปสรรค และ Optimism Reframing Series ปรับมุมมองเชิงบวก ส่งผลให้การพัฒนาพลังใจดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาความรู้และประสบการณ์จริง

4. กลไก Reflection และ Feedback ที่ดำเนินควบคู่กิจกรรมทุกช่วง สมุด “Three Good Things” และ “Mindful Journal” ช่วยให้นิสิตตระหนักรู้การเติบโตของตนเอง ขณะที่ Gratitude Circle และ Strength Wall เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้เพื่อนร่วมวิชาชีพแลกเปลี่ยนคำชื่นชม และข้อเสนอแนะ สภาพแวดล้อมเช่นนี้เสริมสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้เชิงบวกภายในคณะ และต่อยอดไปสู่ห้องเรียนจริง 4) การเตรียมผู้สอนให้สวมบทบาท Facilitator, Catalyst, Coach และ Psychological Leader คู่มือปฏิบัติการมีขั้นตอน minute-by-minute วัสดุพร้อมใช้ และ Rubric ให้คะแนนแบบมาตรฐานเดียวกัน จึงลดความคลาดเคลื่อนในการจัดกิจกรรม เพิ่มคุณภาพการโค้ชเชิงบวก และสร้างบรรยากาศปลอดภัยทางจิตใจ

5. ระบบประเมินผลแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ที่ใช้ทั้ง PCQ, CPC-12, Rubric, Checklist, Observation และ Interview เพื่อเก็บข้อมูลรอบด้าน ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์และกระบวนการ นอกจากนี้ แดชบอร์ด Learning Analytics ใน LMS ยังแสดงพัฒนาการรายบุคคลแบบเรียลไทม์ ช่วยให้นิสิตมองเห็นความก้าวหน้าของตนเอง และผู้สอนสามารถให้คำปรึกษาเชิงลึกได้ทันทีที่ หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสำคัญหลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

การยกร่าง “เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู” ซึ่งจะนำมาใช้เป็นแนวทางและเครื่องมือพัฒนาอัตลักษณ์ความสามารถทางจิตใจ ทักษะชีวิต และจิตวิญญาณความเป็นครูให้นิสิตครูอย่างครบถ้วนภายใต้แนวทางวิชาการที่ทันสมัยและสอดคล้องกับข้อกำหนดมาตรฐานวิชาชีพ ภายในเอกสารประกอบด้วยกิจกรรมรูปธรรมที่เน้นประสบการณ์ตรง ความร่วมมือ และการสะท้อนคิดอันเป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงภายใน ตั้งแต่กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณและจริยธรรมในวิชาชีพ ผ่านกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะเชื่อมโยงชุมชน ไปจนถึงกิจกรรมสร้างทักษะชีวิต Mindfulness, Savoring, Gratitude และการ Spotting จุดแข็งเพื่อเสริมสร้าง Growth Mindset กิจกรรมแต่ละประเภทได้รับการออกแบบให้ตอบโจทย์ทั้งการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความหวัง การรู้คุณค่าในตนเอง ทักษะสังคม และการเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจต่อผู้อื่น เอกสารนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ 1) ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน) ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรม คำชี้แจงและแผนกิจกรรมทั้ง 3 ประเภท พร้อมกิจกรรมย่อยที่ชัดเจนเป็นลำดับต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ

และ 3) แนวทางการวัดและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเพื่อสะท้อนความเจริญเติบโตของนิสิตทั้งใจและความรู้ ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1. โครงสร้างหลักสูตร
2. ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน)
3. ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรม
 - 3.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

กิจกรรมย่อยที่ 1: กรณีศึกษา & Role Play สถานการณ์จริยธรรม เวลา 3 ชั่วโมง
 - 3.2 แผนการจัดกิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ
 - 3.2.1 กิจกรรมย่อยที่ 1: กิจกรรมเรียนรู้จิตอาสาและการวางแผนโครงการบริการวิชาการแก่นักเรียน เวลา 6 ชั่วโมง
 - 3.2.2 กิจกรรมย่อยที่ 2: กิจกรรมลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริงในชุมชน/โรงเรียน เวลา 12 ชั่วโมง
 - 3.2.3 กิจกรรมย่อยที่ 3: Group Reflection เวลา 3 ชั่วโมง
 - 3.3 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต
 - 3.3.1 กิจกรรมย่อยที่ 1: สัปดาห์ที่ 1 “ค้นหาสิ่งดีและขอบคุณชีวิตในมหาวิทยาลัย” เน้นทักษะ Mindfulness, Savoring, Gratitude และการสร้าง Growth Mindset (ต้นน้ำ 6 ชั่วโมง กลางน้ำ 30 ชั่วโมง ปลายน้ำ 3 ชั่วโมง)
 - 3.3.2 กิจกรรมย่อยที่ 2: สัปดาห์ที่ 2 “ใช้จุดแข็งรับมือปัญหาและสร้างทีมเวิร์กในรั้วมหาวิทยาลัย” เน้น Strength Spotting, Problem Solving, Teamwork, Communication, Self-Compassion (ต้นน้ำ 6 ชั่วโมง กลางน้ำ 30 ชั่วโมง ปลายน้ำ 3 ชั่วโมง)
4. ส่วนที่ 3 แนวทางการวัดประเมินผล

โครงสร้างหลักสูตร: หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู กำหนดเนื้อหาออกเป็น 3 แผนการจัดกิจกรรม ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	เวลา (ชั่วโมง)
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณ ของวิชาชีพ	1. ความหมายและความสำคัญของจรรยาบรรณครู 2. บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครูในสังคม 3. กรณีศึกษาปัญหาจรรยาบรรณในสถานการณ์จริง 4. การตัดสินใจเชิงจริยธรรมในสถานการณ์ท้าทาย	เวลา 6 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	เวลา (ชั่วโมง)
แผนการจัด กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมจิตอาสา สู่สาธารณะ	1. ความหมายและความสำคัญของจิตอาสาในวิชาชีพครู 2. คุณค่าและบทบาทของครูในงานอาสาสมัครและชุมชน 3. การออกแบบและวางแผนโครงการจิตอาสา 4. ทักษะการทำงานร่วมกับชุมชนและเพื่อนร่วมทีม 5. การแก้ปัญหาและปรับตัวขณะทำจิตอาสา 6. ลงพื้นที่ปฏิบัติงานกับโรงเรียนหรือชุมชน	เวลา 21 ชั่วโมง
กิจกรรมย่อยที่ 3 กิจกรรมส่งเสริม ทักษะชีวิต	1. ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา 2. การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในห้องเรียนและ การทำงานเป็นทีม 3. การจัดการอารมณ์และความเครียดสำหรับครู 4. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพอย่างมืออาชีพ 5. การวางแผนเป้าหมายชีวิตและพัฒนาอาชีพ 6. การปฏิบัติ Mindfulness ในชีวิตจริง 7. “Work-Life Balance”	เวลา 78 ชั่วโมง
รวม		105 ชั่วโมง

ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการ)

1. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะผู้ออกแบบและวางแผนกระบวนการเรียนรู้

1.1 ศึกษาและเข้าใจทิศทาง เป้าหมาย จุดเน้น และหลักการของหลักสูตรอย่างลึกซึ้ง

1.2 วิเคราะห์บริบทและความต้องการของนิสิตครูแต่ละรุ่น/กลุ่ม เพื่อปรับเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสม

1.3 วางแผนกิจกรรมย่อยที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คุณธรรมจริยธรรม และทักษะชีวิต

2. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator)

2.1 สร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างปลอดภัย เป็นกันเอง และส่งเสริมการเปิดใจ รับฟังและแลกเปลี่ยน

2.2 กระตุ้นการมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม ผ่านคำถามชวนคิด เกม หรือกิจกรรมกลุ่ม

2.3 สนับสนุนให้นิสิตกล้าแสดงออก ใช้เสียงและประสบการณ์ของตนเอง ในการอภิปรายหรือสะท้อนคิด

3. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะผู้นำกระบวนการจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Leader)

3.1 ส่งเสริมมุมมองเชิงบวกต่อเป้าหมายและศักยภาพตนเองของนิสิต

3.2 ใช้เทคนิคและกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น Growth Mindset, Savoring, Gratitude, Strengths

3.3 สะท้อนให้นิสิตเห็นจุดเด่น จุดแข็ง และโอกาสในการเติบโตของตนเอง

3.4 เป็นแบบอย่างในด้านจิตวิญญาณความเป็นครูและการมองโลกในแง่ดี

4. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะโค้ชและที่ปรึกษา (Coach & Mentor)

4.1 ติดตาม สนับสนุน และให้ข้อเสนอแนะเชิงบวกแบบต่อเนื่อง ทั้งรายบุคคล และกลุ่ม

4.2 เป็นที่ปรึกษาในกรณีที่นิสิตพบปัญหาอุปสรรคทางอารมณ์ หรือขาดแรงบันดาลใจ

4.3 สร้างโอกาสให้นิสิตตั้งเป้าหมาย และวางแผนพัฒนาตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

5. ผู้บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะนำการสะท้อนคิด (Reflection Catalyst)

5.1 ออกแบบและจัดกระบวนการให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดย้อนทวน (reflection) และถอดบทเรียนจากประสบการณ์จริง

5.2 สนับสนุนให้มีการเขียน Reflection Journal หรือบันทึกความเปลี่ยนแปลง ในแต่ละช่วง

6. ผู้ประเมินและส่งต่อข้อมูลเพื่อการพัฒนา (Evaluator & Feedback กระตุ้นให้นิสิต นำบทเรียน/ข้อผิดพลาดมาใช้ในการแก้ปัญหาใหม่และพัฒนาตนเอง Provider)

6.1 สังเกตและประเมินทั้งพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ผลงาน สะท้อนคิด และทักษะชีวิต

6.2 ใช้เครื่องมือหลากหลายเช่น แบบประเมิน Checklist, Rubric, Peer Assessment, Self-Assessment

6.3 ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการเติบโตในเชิงคุณภาพของนิสิต

6.4 รายงานผลการพัฒนาให้แก่ทีมพัฒนาหลักสูตรหรือชุมชนวิชาชีพ

7. ผู้ส่งเสริมการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและร่วมมือ (Continual Development & Partnership Builder)

7.1 ประสานงานเครือข่ายผู้เกี่ยวข้อง เช่น รุ่นพี่ พี่เลี้ยง ชุมชนโรงเรียน เพื่อสร้าง “เพื่อนช่วยเพื่อน” และระบบสนับสนุน

7.2 ริเริ่มให้มีการสืบทอดกิจกรรม ส่งต่อวัฒนธรรมความเป็นครูและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสู่รุ่นถัดไป

7.3 สะท้อนผลการดำเนินงานกลับไปยังระบบหลักสูตร เพื่อให้การพัฒนาหลักสูตรมีผลอย่างต่อเนื่อง

จากบทบาทของผู้นำกระบวนการในข้างต้น สามารถกำหนดเป็นแนวปฏิบัติ ที่สะท้อนเส้นทางบทบาทที่ครูควรเดินไปที่ละขั้นตอน ดังนี้

1. เตรียมความพร้อมและวางเป้าหมาย โดยศึกษาและวิเคราะห์บริบท ความต้องการ จุดแข็ง จุดเสี่ยงของนิสิตครูหรือผู้เรียน กำหนดเป้าหมายการพัฒนา (ทั้งด้านจิตใจ ทักษะชีวิต ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก) และสื่อสารเป้าหมายและความคาดหวังกับผู้เรียนอย่างชัดเจน

2. ออกแบบกิจกรรม/กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม เลือกกิจกรรมที่เน้นประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วม และการสะท้อนคิด (Workshops, Case Study, Role Play, Reflection) และบูรณาการหลักการจิตวิทยาเชิงบวก คุณธรรม จริยธรรม และทักษะชีวิตในกิจกรรม

3. สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย สนับสนุน และมีแรงบันดาลใจ ปรับทัศนคติ ต้อนรับความแตกต่าง สร้างความไว้วางใจในกลุ่ม ทำหน้าที่ Facilitator เป็นผู้กระตุ้นการคิด วิเคราะห์ ถาม-ตอบ สื่อสารอย่างเปิดกว้างและสนับสนุนให้กำลังใจ สอดแทรกแรงบันดาลใจโดยไม่ตัดสิน

4. ทำหน้าที่ Mentor, Coach และ Catalyst สังเกตพฤติกรรม ให้ feedback อย่างสม่ำเสมอและสร้างสรรค์ ชวนผู้เรียนสังเกต จุดแข็ง จัดสรรบทบาทให้แต่ละคนได้ใช้ศักยภาพ ใช้คำถามกระตุ้นการคิดวิเคราะห์ตนเองและทีมงาน และกระตุ้นให้ทบทวน เปรียบเทียบ/โยยประสบการณ์กับชีวิตจริง

5. ประเมินและสะท้อนคิดร่วมกับผู้เรียน สร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้ “พูดและฟัง” ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ รวมถึงแลกเปลี่ยนในกลุ่ม (reflection journal, group discussion) ประเมินทั้งกระบวนการ (ระหว่างทำกิจกรรม) และผลลัพธ์ (ปลายกิจกรรม) อย่างต่อเนื่อง และสะท้อนบทบาทของครูเองว่า Supportive หรือเอื้อต่อเติบโตภายในผู้เรียนเพียงใด

6. เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้จริงและการเติบโตระยะยาว แนะนำให้ผู้เรียนวางแผนการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้/พัฒนาไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือฝึกสอนจริง และติดตาม สนับสนุน และเป็นแหล่งปรึกษาอย่างต่อเนื่อง แม้จบกิจกรรมแล้ว

7. เป็นแบบอย่างจิตวิญญาณความเป็นครู แสดงออกถึงคุณธรรม จริยธรรม ความเมตตา การให้อภัยและการมองโลกในแง่บวกในการสื่อสาร การตัดสินใจ และการกระทำ และเปิดใจรับข้อเสนอแนะ และพัฒนาตนเองควบคู่กับผู้เรียน

ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดกิจกรรม	เวลา (ชั่วโมง)
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ	เวลา 6 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ	เวลา 21 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต	เวลา 78 ชั่วโมง
รวม	เวลา 105 ชั่วโมง

ส่วนที่ 3 แนวทางการวัดประเมินผล

หลักคิด

1. การประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง (Holistic & Continuous Evaluation) เน้นการประเมินที่ครอบคลุมทั้ง “กระบวนการ” (Formative Assessment) และ “ผลลัพธ์” (Summative Assessment) โดยติดตามพัฒนาการของนิสิตครูทุกมิติ ทั้งจิตใจ ทักษะชีวิต ทักษะวิชาชีพ อุดมการณ์ และเครือข่ายความสัมพันธ์วิชาชีพ โดยมีการประเมินต่อเนื่องตลอดกระบวนการ มุ่งเน้นเพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละระยะ

2. การประเมินที่เน้นการมีส่วนร่วมและการสะท้อนคิด (Participatory & Reflective Assessment) เปิดโอกาสให้นิสิตครูได้มีบทบาทประเมินตนเองและเพื่อน (Self-Assessment & Peer Assessment) ใช้การสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal การอภิปรายกลุ่ม หรือถอดบทเรียน เพื่อสร้างความตระหนักรู้ พัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบ และกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงภายใน

3. การประเมินเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการเติบโต (Growth/ Development-Oriented Assessment) มุ่งเน้นประเมินเพื่อการพัฒนาและเติบโตภายใน โดยอาศัยข้อมูลย้อนกลับและแรงสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โดยประเมินจากพฤติกรรม ทักษะ และความเปลี่ยนแปลงของคุณลักษณะสำคัญตามจุดมุ่งหมายหลักสูตร

4. การใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย (Multiple Tools & Mixed Methods) โดยผสมผสานเครื่องมือประเมินทั้งเชิงปริมาณ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน (PCQ, PsyCap Scale), Checklist, Rubric และเครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น Reflection Journal การสัมภาษณ์เชิงลึก

รายงานผลงาน และการสังเกตพฤติกรรมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความรอบด้าน ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์ และกระบวนการ

5. การประเมินผลต้องเป็นระบบต่อเนื่อง ครอบคลุมทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ เพื่อสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของนิสิตครู ที่เน้นการสะท้อนคิดตนเอง ผ่าน Reflection Journal และการประเมินแบบมีส่วนร่วม เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง และใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน Rubric, Portfolio, สัมภาษณ์, และ Feedback เพื่อน/ชุมชน

6. เปิดโอกาสให้นิสิตครูมีบทบาทในการประเมินและรับข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสร้าง ความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง

แนวทางการประเมินกระบวนการ (Process Evaluation)

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ: ใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม, ทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรม ประเมินผ่าน Workshop, กรณีศึกษา, Role Play, และ Reflection Journal

2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: สังเกตการทำงานเป็นทีม, การวางแผน, ความรับผิดชอบ, และผลงานจริงกับชุมชน ประเมินแบบกลุ่มและรายบุคคล ถอดบทเรียนและสะท้อนคิด

3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต: สังเกตทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และใช้ Reflection Journal และการประเมินทักษะชีวิตรายกิจกรรม เครื่องมือหลักที่ใช้: เป็นแบบ สังเกตพฤติกรรม, Checklist การมีส่วนร่วม, Reflection Journal, Peer Assessment, Rubric และ รายงานผล/ผลงาน

แนวทางการประเมิน “ผลลัพธ์” (Outcome Evaluation) ได้แก่ คุณลักษณะภายใน และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ใช้แบบสอบถาม PsyCap (PCQ-24) เป็นมาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ที่ผู้วิจัยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของวิชาชีพครู และมีคุณภาพด้านความตรง (Content Validity) และความเที่ยง (Reliability) ตามเกณฑ์ (มีค่าดัชนี เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้ดัชนีของ Alpha Cronbach Index ซึ่งมีค่า เท่ากับ .956) โดยการตรวจให้คะแนนเป็นรายคน แล้วนำคะแนน PysCap ของผู้ทดสอบมาจัด เข้ากลุ่มสูง กลุ่มกลางและกลุ่มต่ำ กำหนดเกณฑ์แบ่งกลุ่มโดยใช้ค่าทางสถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ตามสูตร คือ 1) กลุ่ม “ต่ำ” คือ คะแนนรวมที่ต่ำกว่า (Mean - 1SD) 2) กลุ่ม “ปานกลาง” คือ คะแนนอยู่ระหว่าง (Mean - 1SD) ถึง (Mean + 1SD) 3) กลุ่ม “สูง” คือ คะแนนมากกว่า หรือเท่ากับ (Mean + 1SD)

2. ผลการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	คะแนนระดับความคิดเห็น						ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความ เหมาะสม
	ของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)								
	1	2	3	4	5	6			
ความสำคัญของหลักสูตร									
1. มีการกล่าวถึงเหตุผลและความ ต้องการจำเป็นที่มีความสมบูรณ์ เพียงพอที่ต้องจัดทำหลักสูตร	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
หลักการ									
2. มีแนวคิด หลักการ ทฤษฎีรองรับ	5	5	5	4	5	5	4.83	0.41	มากที่สุด
3. มีความชัดเจน สามารถนำไปเป็น หลักปฏิบัติได้	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม							4.92	0.20	มากที่สุด
จุดมุ่งหมาย									
4. ระบุถึงคุณลักษณะทุนทางจิตวิทยา เชิงบวก 4 องค์ประกอบ และ คุณลักษณะอื่นที่สอดคล้องกับกิจกรรม เสริมความเป็นครูทั้ง 3 กิจกรรม	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
5. มีความชัดเจน นำไปสู่การประเมินได้	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม							5.00	0.00	มากที่สุด
โครงสร้างเนื้อหา									
6. สอดคล้องกับความสำคัญของหลักสูตร	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
7. สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
8. เนื้อหามีความเหมาะสมกับสภาพ หรือลักษณะของผู้เรียน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
9. การเรียงลำดับเนื้อหา มีความ ต่อเนื่องกัน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
10. มีรายละเอียดของเนื้อหา	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด

รายการประเมิน	คะแนนระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)						ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5	6			
11. ระยะเวลาที่ใช้ในการเรียน แต่ละเนื้อหามีความเหมาะสม	4	5	5	5	4	5	4.67	0.52	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม							4.94	0.09	มากที่สุด
แนวการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู									
12. สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	5	5	5	5	5	4	4.83	0.41	มากที่สุด
13. แนวการจัดกิจกรรมมีลักษณะเป็น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ตามทฤษฎี Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้) Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) Reflective Practice (การฝึกสะท้อนคิด) และ Service Learning (การเรียนรู้ ผ่านการบริการสังคม)	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
14. แนวการจัดกิจกรรมมีความหมาย แนวคิดหรือหลักการและหรือขั้นตอน ที่ถูกต้อง ชัดเจน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
15. แนวการจัดกิจกรรมสามารถ เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 องค์ประกอบของนิสิตครู ได้อย่างชัดเจน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
16. ความเป็นไปได้ในการนำไป ใช้สอนจริง	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม							4.97	0.09	มากที่สุด
แนวการวัดและการวัดและประเมินผล									
17. วัดและประเมินผลตรงตาม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
18. วิธีการวัดผลมีความหลากหลาย	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
19. เกณฑ์การประเมินมีความเหมาะสม	5	5	4	5	5	5	4.83	0.41	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม							4.94	0.14	มากที่สุด
เฉลี่ยรวมทั้งหมด							4.96	0.02	มากที่สุด

จากตาราง 11 พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.02$) เมื่อพิจารณาผลประเมินเป็นรายด้านขององค์ประกอบย่อยของหลักสูตร พบว่า องค์ประกอบย่อยของหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.66-5.00, SD อยู่ระหว่าง 0.00-0.52) โดยด้านความสำคัญของหลักสูตร มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$, $SD = 0.00$) ด้านหลักการมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.92$, $SD = 0.20$) ด้านจุดมุ่งหมาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$, $SD = 0.00$) ด้านโครงสร้างเนื้อหา มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.94$, $SD = 0.09$) ด้านแนวการจัด มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.97$, $SD = 0.09$) และด้านแนวการวัดและการวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.94$, $SD = 0.14$)

ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูดังกล่าว ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเหมาะสมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป (3.51) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ≤ 1.00

ผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อคิดเห็นที่เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

ด้านความสำคัญของหลักสูตร โดยรวมถือว่า “ความสำคัญ” ถูกนำเสนอได้อย่างเหมาะสมและรอบด้าน ยืนยันทั้งบริบทระดับชาติ (นโยบายคุรุสภา, สถานการณ์จิตเจนนิสิตครู) และโครงสร้างเชิงวิชาการสากลที่เน้นความจำเป็นของ PsyCap ในศตวรรษที่ 21 อย่างไรก็ดี อาจเพิ่มเติมสถิติเปรียบเทียบระดับชาติหรือนานาชาติเพื่อให้เห็น “จุดตัดเชิงเปรียบเทียบ” ชัดเจนยิ่งขึ้น และอ้างอิงกรณีศึกษาที่เป็นรูปธรรมสำหรับสร้างอารมณ์ร่วม

ด้านหลักการ ความชัดเจนในการนำทฤษฎี Constructivism, Positive Psychology, Collaborative Learning, Reflective Practice และ Service Learning มาผสมผสานเป็นโครงสร้าง เดียวถือว่าครบถ้วน แต่อาจเสริมแนว “ปฏิบัติการจริง” ว่า ผู้สอนควรเป็นทั้งผู้อำนวยความรู้ (facilitator) และผู้นำทางจิตใจ (psychological leader) ให้กลายเป็นวัฒนธรรมของคณะ ไม่ใช่เพียงโปรแกรมชั่วคราว

ด้านจุดมุ่งหมาย มีความเจาะจงและวัดได้ ครอบคลุม HERO (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) ทักษะชีวิต และอุดมการณ์วิชาชีพครู เสนอให้ระบุ “เป้าหมายเชิงปริมาณ” เช่น การเพิ่มค่า PsyCap (เช่น ดัชนี ≥ 0.60 หรือ % ผ่านเกณฑ์) เพื่อให้สามารถวัดและประเมินผลจริงในระดับองค์กรอย่างมีนัยสำคัญ

ด้านเนื้อหา การออกแบบเนื้อหาเป็นโมดูล (จรรยาบรรณ-จิตอาสา-ทักษะชีวิต) สะท้อนเป้าหมาย PsyCap ได้ดี ควรปรับเล็กน้อยโดยเน้นความสมดุลของแต่ละโมดูลและเปิดช่องให้นิสิตมี project-based หรือ self-initiated activity เพื่อความยืดหยุ่นกับความหลากหลายบริบทของผู้เรียน

ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมสะท้อนจุดเด่นด้าน Experiential-Reflective-Collaborative Learning อย่างเหมาะสม เสนอแนะให้เพิ่มการประเมิน peer coaching, การสร้างพื้นที่ safe space ทางอารมณ์ และยืนยันระบบ Reflection Journal รายสัปดาห์ เพื่อให้เกิดทักษะและจิตใจเชิงบวกที่ฝังรากลึก

โดยสรุป องค์ประกอบทั้งหมดมีความเหมาะสมสูง ตอบโจทย์การสร้างคุณภาพครู และผลักดันทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่แท้จริง หากเสริมความเข้มข้นบางจุดและติดตามผลลัพธ์เชิงประจักษ์อย่างต่อเนื่อง จะช่วยยกระดับหลักสูตรนี้ให้เป็นต้นแบบได้ในวงวิชาชีพครูทั่วประเทศ

ด้านการวัดและประเมินผล ภาพรวมระบบการวัดและประเมินผลในหลักสูตรนี้ถือว่าวางได้อย่างเข้มแข็ง ครอบคลุม และสอดคล้องหลักคิยุคใหม่ ทั้งในด้านความครบถ้วนของมิติประเภทเครื่องมือ และมิติการมีส่วนร่วม โดยโครงสร้างประเมินครอบคลุมทั้งกระบวนการ (Formative) และผลลัพธ์ (Summative) พร้อมติดตามทุกมิติ-PsyCap, ทักษะชีวิต, อุดมการณ์, เครือข่ายวิชาชีพ ถือเป็นแนวทางสอดคล้องมาตรฐานสากลและงานวิจัยเชิงคุณภาพ การใช้ Self/Peer Assessment และ Reflection Journal ช่วยปลูกฝังความตระหนักรู้ มีวัฒนธรรมพิตแบ็ก และ ownership เหมาะสมกับเป้าหมายสร้างนิสัยคิดเชิงระบบและการพัฒนาตนเอง แนวคิดประเมินเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายใน ไม่ใช่เพียงสรุปผลลัพธ์ ช่วยสร้าง mindset แห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต การผสมผสานแบบสอบถามมาตรฐาน (PCQ, PsyCap Scale), Checklist, Rubric, Portfolio, Reflection, Peer Assessment, Interview ครอบคลุมทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ สร้างมิติข้อมูลรอบด้าน การประเมินแต่ละกิจกรรมแยกตามเป้าหมาย เน้นวิเคราะห์พฤติกรรม-ผลงานจริง-การเปลี่ยนแปลงเชิงจิตใจ และมีการติดตามผลต่อเนื่อง และการแปลผล PsyCap ด้วย Mean $\pm$ 1SD (Low-Medium-High) สะท้อนความแม่นยำทางสถิติและเปรียบเทียบได้ชัดเจน

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	คะแนนระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)						ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5	6			
แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน)									
1. ระบุบทบาทของอาจารย์ผู้สอน									
แนวทางการจัดกิจกรรม (แผนจัดกิจกรรม)	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด

รายการประเมิน	คะแนนระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)						ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5	6			
แนวการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม									
สาระสำคัญ									
2. สอดคล้องกับเรื่องที่สอน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
3. เขียนสาระสำคัญในลักษณะของความคิด รวบยอดหรือแก่นของความรู้ที่สำคัญ	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
4. สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ของ แผนการจัดกิจกรรมทั้ง 3 แผน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
5. ชัดเจน นำไปสู่การจัดกิจกรรม การเรียนรู้ได้	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
6. ชัดเจน นำไปสู่การวัดผลและ ประเมินผลการเรียนรู้ได้	5	5	5	4	5	5	4.83	0.41	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม							4.96	0.08	มากที่สุด
แผนการจัดกิจกรรม									
7. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
8. เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	5	5	5	5	5	4	4.83	0.41	มากที่สุด
9. สอดคล้องกับกระบวนการเรียน การสอนตามทฤษฎีการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ เชิงรุก (Active Learning) ตามทฤษฎี Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้) Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) Reflective Practice (การฝึก สะท้อนคิด) และ Service Learning (การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม)	5	4	5	5	5	5	4.83	0.41	มากที่สุด
10. มีความน่าสนใจ	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
11. เหมาะสมกับผู้เรียน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
12. มีความเป็นไปได้ในการนำไป ใช้สอนจริง	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
13. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
เฉลี่ย							4.93	0.08	มากที่สุด

รายการประเมิน	คะแนนระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)						ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5	6			
การวัดและประเมินผล									
14. สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	5	5	5	4	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
15. วิธีการและเครื่องมือวัดผล เหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
16. เกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ มีความชัดเจน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
เฉลี่ย							5.00	0.00	มากที่สุด
แนวทางการวัดและประเมินผล									
17.ระบุแนวทางการวัดและ ประเมินผล ชัดเจน	5	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
เฉลี่ยทั้งหมด							4.96	0.03	มากที่สุด

จากตาราง 12 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน ประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.03$) เมื่อพิจารณาผลประเมินเป็นรายด้านขององค์ประกอบย่อยของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร พบว่า องค์ประกอบย่อยของเอกสารภาพรวมเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.93-5.00, SD อยู่ระหว่าง 0.00-0.08) โดยแนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน) มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$, $SD = 0.00$) ด้านแนวการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม สาระสำคัญมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.08$) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, $SD = 0.08$) ด้านการวัดและประเมินผลมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$, $SD = .00$) ด้านแนวทางการวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$, $SD = 0.00$)

ผลการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูดังกล่าว ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเหมาะสมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป (3.51) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ≤ 1.00)

3. ผลการศึกษานำร่อง (Pilot study) การใช้หลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ตาราง 13 แสดงผลการประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PCQ) และค่าดัชนีประสิทธิผล (EI) จากกลุ่มนำร่อง 30 คน

PsyCap	จำนวน (คน)	คะแนน เต็ม	คะแนน รวม Pre	คะแนน รวม Post	คะแนน รวม Post - Pre	จำนวน x คะแนน เต็ม	E.I
ความหวัง (Hope)	30	36	648	972	324	1,080	0.75
การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy)	30	36	630	1,008	378	1,080	0.84
การฟื้นพลัง (Resilience)	30	36	632	1,075	443	1,080	0.99
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	30	36	644	934	290	1,080	0.67
รวม	30	144	2,554	3,989	1,435	4,320	0.81

จากตาราง 13 พบว่า ค่าดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตร (EI) ภาพรวมมีค่าเท่ากับ 0.81 และเมื่อจำแนกเป็นรายองค์ประกอบย่อยของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ทุกมิติส่วนใหญ่ “สูงกว่า 0.5” (EI อยู่ระหว่าง 0.67-0.99) โดยเฉพาะด้านการฟื้นพลัง (Resilience) มีพัฒนาการสูงสุด (EI = 0.99) รองลงมาคือ ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) (EI = 0.84) ด้านความหวัง (Hope) (EI = 0.75) ส่วนการมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด (0.67) กล่าวโดยภาพรวมว่ามีผู้เรียนมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนเรียน เท่ากับร้อยละ 81 ของช่องว่างคะแนนที่ยังเหลืออยู่จนถึงคะแนนเต็ม ซึ่งผ่านเกณฑ์ประสิทธิผลของหลักสูตรที่ตั้งไว้ (EI = 0.5)

นอกจากนี้ นิสิตครูที่ทดลองนำร่องการใช้หลักสูตรได้สะท้อนภาพรวมของกิจกรรมเสริมความเป็นครูในด้านต่าง สรุปได้ดังนี้

การสะท้อนด้านเนื้อหาของกิจกรรมเสริมความเป็นครู 3 กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ การเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษาทำให้นิสิตครูเข้าใจจรรยาบรรณไม่ใช่เพียงแค่กฎเกณฑ์ที่ต้องท่องจำ แต่เป็นหลักคิดที่ใช้ในการตัดสินใจในสถานการณ์จริง กิจกรรม Role Play ช่วยให้เห็นมุมมองของทุกฝ่าย ทั้งครู นักเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนร่วมงาน การเขียน Gratitude Letter ถึงครูต้นแบบทำให้ระลึกถึงคุณค่าของวิชาชีพและสร้างแรงบันดาลใจในการเป็นครูที่มีคุณธรรม

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ การลงพื้นที่จริงในโรงเรียนเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่ามาก นิสิตครูได้เรียนรู้ว่าการเป็นครูต้องใช้ทั้งหัวใจและทักษะ การทำงานเป็นทีมในการออกแบบกิจกรรมสำหรับเด็กอนุบาลทำให้เข้าใจความแตกต่างของแต่ละช่วงวัย การใช้จุดแข็งส่วนตัวมาช่วยทีมงานสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าและความเป็นเจ้าของร่วม การเขียนสมุด Gratitude ช่วยให้เห็นความหมายในสิ่งเล็กๆ ที่เกิดขึ้นทุกวัน

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต การฝึก Mindfulness ทำให้รู้จักสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ส่วน Growth Mindset ช่วยเปลี่ยนมุมมองต่อความผิดพลาดให้เป็นโอกาสเรียนรู้ เทคนิค Strength Spotting ทำให้มองเห็นจุดแข็งในตัวเองและเพื่อนที่ก่อนหน้านี้อาจมองข้าม การฝึก Self-Compassion ช่วยให้ไม่ตำหนิตัวเองมากเกินไปเมื่อทำผิดพลาด

กิจกรรมที่โดดเด่น การทำ Gratitude Circle สร้างบรรยากาศอบอุ่นและทำให้ทุกคนเปิดใจแบ่งปันประสบการณ์ การเขียน Reflection Journal ช่วยให้ได้ย้อนคิดและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น กิจกรรม Three Good Things ทำให้มีนิสัยมองหาสิ่งดีๆ ในแต่ละวัน การทำ Role Play ในกรณีจรรยาบรรณช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ซับซ้อนและฝึกการตัดสินใจที่มีเหตุผล

การสะท้อนด้านสื่อที่ใช้ สมุด Gratitude เป็นเครื่องมือที่ใช้งานง่ายและสร้างนิสัยเชิงบวก Flip Chart และ Post-it ช่วยในการระดมความคิดและจัดกลุ่มไอเดีย Slide นำเสนอเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและสร้างแรงบันดาลใจ ใบกิจกรรม Case Study มีสถานการณ์ที่ใกล้เคียงความจริงและกระตุ้นการคิด สื่อแต่ละประเภทช่วยรองรับรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทั้งแบบอ่าน แบบเขียน แบบพูดคุย และแบบลงมือปฏิบัติ การมี Template ต่างๆ ช่วยให้การทำกิจกรรมเป็นระบบและมีทิศทางชัดเจน

การสะท้อนด้านการวัดประเมินผล รูปแบบการประเมินที่หลากหลาย

การใช้ Rubric ทำให้เข้าใจเกณฑ์การประเมินอย่างชัดเจน แบบทดสอบก่อน-หลัง ช่วยเห็นการเปลี่ยนแปลงของความรู้ความเข้าใจ Peer Assessment สร้างโอกาสในการเรียนรู้จากมุมมองของเพื่อน Self-Assessment ช่วยฝึกการประเมินตนเองอย่างซื่อสัตย์

ปัญหาและอุปสรรคที่พบ พร้อมข้อเสนอแนะ

ปัญหาด้านเวลา เวลา 105 ชั่วโมงค่อนข้างมากและอาจทำให้นิสิตรู้สึกเหนื่อยหรือเกิดภาวะอึดอัด ข้อเสนอแนะ อาจแบ่งกิจกรรมออกเป็นโมดูลเล็กๆ สามารถเลือกเรียนได้ตามความสนใจ และเพิ่มช่วงพักผ่อนคลายระหว่างเซสชัน อาจปรับให้มีรูปแบบผสมผสานระหว่างออนไลน์และออฟไลน์

ปัญหาด้านความแตกต่างของนิสิตครู นิสิตแต่ละคนมีประสบการณ์ ความพร้อม และระดับความมั่นใจที่แตกต่างกัน ข้อเสนอแนะ อาจจัดกิจกรรมจัดกลุ่มตามระดับความพร้อม โดยมีเพื่อนช่วยเพื่อน

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ผลการทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ของนิสิตครู กลุ่มตัวอย่าง 26 คน ปรากฏผล ดังนี้

3.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนิสิตครูก่อนและหลังใช้หลักสูตร

ตาราง 14 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนิสิตครูก่อนและหลังใช้หลักสูตร

PsyCap	ก่อนใช้หลักสูตร		หลังใช้หลักสูตร		t	Sig.
	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)		
ความหวัง (Hope)	3.80	0.50	5.10	0.47	17.80*	.000
การรับรู้ความสามารถ แห่งตน (Self- efficacy)	3.70	0.55	5.05	0.52	16.41*	.000
การฟื้นพลัง (Resilience)	3.60	0.60	5.35	0.50	17.51*	.000
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	3.85	0.48	5.02	0.50	15.10*	.000
รวม	3.74	0.42	5.13	0.39	18.30*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่า ภาพรวมนิสิตครูกลุ่มทดลองใช้หลักสูตร มีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) จากแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนและหลังการใช้หลักสูตรมีค่าเท่ากับ 3.74 และ 5.13 ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตร พบว่า นิสิตครูกลุ่มทดลองใช้หลักสูตรมีคะแนนเฉลี่ยของทุนจิตวิทยาเชิงบวกหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาพรวมและจำแนกตามรายองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

3.2 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูหลังการใช้ทดลองใช้หลักสูตรเสริมความเป็นครู

จากผลการสะท้อนการเรียนรู้ (Self-reflection) ที่มีต่อการเสริมสร้าง PsyCaP ของนิสิตครูหลังการใช้ทดลองใช้หลักสูตรเสริมความเป็นครู สามารถนำเสนอผลการศึกษา ดังนี้

ความหวัง (Hope)

นิสิตครูชั้นปีที่ 1 เอกปฐมวัย ซึ่งเป็นรุ่นบุกเบิกของหลักสูตร เผชิญภาวะขาดต้นแบบ และต้องกำหนดแนวทางใหม่ด้วยตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนคิดช่วยให้เกิดการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น สามารถตั้งเป้าหมายย่อย วางแผนรายวัน และสร้างความต่อเนื่องในการพัฒนาตนเอง กำลังใจจากเพื่อนและอาจารย์ทดแทนความขาดแคลนโครงสร้างรุ่นพี่ ส่งเสริมการรับรู้คุณค่าตนเอง ความกล้าในการฝัน รวมถึงฝึกทักษะการแบ่งปัน ประสานเป้าหมายและแรงบันดาลใจภายในกลุ่ม ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...ตอนนี้รู้สึกเห็นเป้าหมายเป็นรูปธรรมมากขึ้น ไม่รู้สึกหลงทางเหมือนเมื่อต้นเทอม จากที่เราเป็นนิสิตครูเอกปฐมวัยรุ่นแรกของคณะฯ ซึ่งยังไม่มีรุ่นพี่และต้องเริ่มต้นเส้นทางใหม่ ทำให้แต่ก่อนรู้สึกกลัวกับอนาคต แต่หลังร่วมกิจกรรมสะท้อนคิด เห็น “เป้าหมาย” ในฐานะคนที่จะเป็นครูชัดเจนขึ้น

(นิสิตครูคนที่ 7, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...กำหนดเป้าหมายเล็ก ๆ แต่ละวัน และค่อย ๆ ทำตาม จนรู้สึกว่าความหวังไม่ใช่แค่เรื่องในฝันอีกต่อไป แม้เป็นปี 1 ของหลักสูตรใหม่ที่ไม่มีต้นแบบจากรุ่นพี่ แต่การได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนและวางแผนรายวัน เช่นการเตรียมสื่อการสอนหรืออ่านบทความการศึกษาปฐมวัย ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าจริง

(นิสิตครูคนที่ 21, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...ได้ฝึกวางแผนชีวิต มีเป้าหมายสำหรับตัวเองชัดเจนขึ้น จากกิจกรรม reflection โดยเฉพาะในฐานะรุ่นบุกเบิก ต้องสร้างต้นแบบให้รุ่นน้องในอนาคต จึงเริ่มวางแผนระยะสั้นและระยะยาว ทั้งด้านการเรียน และกิจกรรมเสริมทักษะอาชีพ

(นิสิตครูคนที่ 14, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...ไม่กลัวที่จะฝัน เพราะเชื่อว่าถ้าวางแผนและพยายาม เราทำได้จริง จากที่เคยกลัวความท้าทายในการเป็นนิสิตครูรุ่นแรก ตอนนี้กล้าตั้งเป้าหมายจะเป็นครูที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย และเชื่อว่าการมีเป้าหมายทำให้เราพัฒนาได้ต่อเนื่อง

(นิสิตครูคนที่ 2, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...กิจกรรมแบ่งปันเป้าหมาย ทำให้กล้าเล่าให้คนอื่นฟัง และรับแรงสนับสนุนจากเพื่อน ๆ แม้ไม่มีรุ่นพี่คอยแนะนำ แต่กลุ่มเพื่อนในชั้นและอาจารย์เป็นแรงผลักดันสำคัญในการช่วยกันวางแผนหาแนวทางใหม่และรับมือกับความท้าทายร่วมกัน

(นิสิตครูคนที่ 25, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

การยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy)

นิสิตครูปี 1 เอกปฐมวัยรุ่นใหม่ แม้ขาดประสบการณ์และต้นแบบจากรุ่นพี่ พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ลงมือปฏิบัติและเผชิญความท้าทายมีส่วนเสริมสร้างการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ได้จริง การฝึกซ้ำ การได้รับโอกาสลองผิดถูกและแรงสนับสนุนจากอาจารย์และเพื่อน ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในศักยภาพตนเอง กล้าทดลองสิ่งใหม่และสามารถนำทักษะที่ได้ไปใช้จริงในงานและชีวิตประจำวัน ประสบการณ์นี้ก่อให้เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในระยะยาว ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...จากไม่กล้าลองของใหม่ พอได้ลองจริง กลายเป็นว่าเราก็กังวลกว่าที่คิด เดิมทีเป็นนิสิตปี 1 รุ่นแรกของหลักสูตรปฐมวัยที่ยังไม่มั่นใจในศักยภาพตนเอง ไม่มีรุ่นพี่เป็นตัวอย่าง แต่เมื่อลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ท้าทาย กลับพบว่า ตนเองมีความสามารถ

(นิสิตครูคนที่ 16, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...เจอปัญหายาก ๆ ในกิจกรรม ทำให้รู้ว่าตัวเองมีความสามารถที่ซ่อนอยู่ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ต้องแก้ปัญหาใหม่ร่วมกับเพื่อนในชั้น พบว่าความสามารถในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าและคิดวิเคราะห์ตนเองปรากฏชัดมากขึ้น

(นิสิตครูคนที่ 9, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...ก่อนมาทำกิจกรรมกลัวผิดมาก แต่กิจกรรมให้ออกสาได้ฝึกซ้ำ จึงมั่นใจขึ้น ก่อนเข้าหลักสูตรมักไม่กล้าตัดสินใจ แต่กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ลองผิดถูก ฝึกซ้ำ จนเกิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนมากขึ้นทุกครั้ง

(นิสิตครูคนที่ 5, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...นำทักษะชีวิตจากกิจกรรมไปใช้รับผิดชอบงานจริงในกลุ่ม แล้วได้รับคำชม ทำให้มั่นใจ พอได้รับมอบหมายหน้าที่ทั้งการจัดกิจกรรมและบริหารกลุ่ม นำทักษะจากการอบรมไปใช้จริง ได้รับฟีดแบคดีจากเพื่อนและอาจารย์ จึงรู้สึกภาคภูมิใจและเชื่อมั่นมากขึ้น
(นิสิตครูคนที่ 22, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...อาจารย์และเพื่อนช่วยส่งเสริม ไม่ตำหนิความผิดพลาด ทำให้กล้าลงมือมากขึ้น ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจและการให้กำลังใจจากอาจารย์และเพื่อน ส่งผลให้นิสิตกล้าลองผิดลองถูกโดยไม่กลัวการตำหนิ พัฒนา Self-efficacy อย่างต่อเนื่อง
(นิสิตครูคนที่ 4, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

การฟื้นพลัง (Resilience)

นิสิตครูปี 1 เอกปฐมวัย แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาฟื้นพลัง (Resilience) ทั้งในมิติฟื้นตัวจากอารมณ์ลบ ความสามารถกลับไปโฟกัสเป้าหมายและเผชิญปัญหาด้วยใจที่มั่นคง การเปิดใจขอความช่วยเหลือและพึ่งพาเครือข่ายสังคมเป็นอีกปัจจัยสำคัญ กิจกรรม Mindfulness และกระบวนการ reflection ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่จะยอมรับความผิดหวัง มองปัญหาเชิงบวก และใช้กลไกจัดการอารมณ์เชิงสร้างสรรค์ จึงเสริมสร้าง Resilience ให้เกิดการเติบโตภายในและพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงในอนาคต ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...แต่ก่อนเจอปัญหาก็จมกับอารมณ์ลบ แต่ตอนนี้พยายามลุกขึ้นใหม่ได้เร็วกว่าเดิม หลังเข้าร่วมกิจกรรมและฝึกทักษะ Resilience ในฐานะนิสิตครูรุ่นแรก ทำให้รู้จักวิธีฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญความท้าทายต่าง ๆ
(นิสิตครูคนที่ 18, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...สังเกตตัวเองว่าหลังผิดหวัง กลับมาโฟกัสเป้าหมายได้เร็ว ไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ แม้จะไม่มีรุ่นพี่แนะนำ แต่การพูดคุยกลุ่มและกิจกรรม reflection ช่วยให้มีแรงผลักดันและทบทวนบทเรียนจากปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์
(นิสิตครูคนที่ 10, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...กล้าขอความช่วยเหลือเมื่อท้อ และรู้ว่าทุกปัญหามีทางออก สภาพแวดล้อมของหลักสูตรแม้ไม่มีแบบอย่าง แต่มีอาจารย์และเพื่อนที่เป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้เปิดใจมากขึ้น และกล้าขอคำแนะนำจากคนรอบข้าง
(นิสิตครูคนที่ 6, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...เคยกลัวความล้มเหลว แต่เรียนรู้ที่จะหัวเราะให้กับมันและเริ่มต้นใหม่ จากประสบการณ์ในการอบรม ทำให้เปลี่ยนมุมมองความล้มเหลวให้เป็นเรื่องธรรมดา ฝึกมองปัญหาแบบสร้างสรรค์และไม่กลัวเริ่มต้นใหม่

(นิสิตครูคนที่ 26, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...กิจกรรม Mindfulness ช่วยให้รู้ว่าความทุกข์ผ่านไปได้ ไม่ต้องจมกับมันนาน การฝึกสติกับอาจารย์ในห้องเรียนทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดเวลาอยู่กับความเศร้า หรือเครียด และกลับมาคิดบวกได้เร็วขึ้น

(นิสิตครูคนที่ 3, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

นิสิตครูปี 1 เอกปฐมวัย แสดงการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ผ่านการปรับ มุมมองต่อสถานการณ์ท้าทาย การฝึกขอบคุณและค้นหาคุณค่าในเรื่องเล็กน้อยช่วยเสริมสร้าง ความรู้สึกทางบวกในชีวิตประจำวัน ปัญหาถูกมองเป็นโอกาสใหม่ ๆ สำหรับการเรียนรู้และเติบโต การสะท้อนคิดผ่านกิจกรรมและการเปิดใจสื่อสารกับเพื่อน ส่งเสริมการบริหารอารมณ์ ลดความตึงเครียด จากความผิดพลาด ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวและประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระยะยาว ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...สถานการณ์ลำบากก็ยังพยายามหามุมมองให้ตัวเองและทีม ในฐานะนิสิตครู ปฐมวัยการเผชิญความท้าทายร่วมกับเพื่อน เช่นการเตรียมสื่อหรือกิจกรรมใหม่ ทำให้ต้อง ฝึกมองหาข้อดีและเสริมกำลังใจในกลุ่มเมื่อเจอปัญหา

(นิสิตครูคนที่ 8, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...ฝึกขอบคุณเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน ทำให้รู้ว่าชีวิตยังมีสิ่งดี ๆ แม้จะเหนื่อย หรือวิตกกับการเรียนและกิจกรรม การทำ gratitude journal ช่วยปรับมุมมองและสร้าง ความสุขจากเรื่องเล็กน้อยรอบตัว

(นิสิตครูคนที่ 17, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...จากที่มองทุกเรื่องเป็นปัญหา ตอนนี้เริ่มเห็นโอกาสในปัญหาต่าง ๆ ความยาก ของการเป็นนิสิตปี 1 เอกปฐมวัยรุ่นแรก กลายเป็นโอกาสในการฝึกคิดหาทางออก พัฒนาตัวเองและมีความกล้าเผชิญหน้าปัญหาใหม่ ๆ

(นิสิตครูคนที่ 11, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...มีเหตุการณ์เครียด แต่หลังจาก reflection ทำให้กล้าพูดคุย เปิดใจ และรู้สึกดีขึ้น
เมื่อเผชิญสถานการณ์กดดันในการทำงานกลุ่ม การได้รับโอกาส reflection กับเพื่อน/
อาจารย์ ทำให้คลายความเครียดและมีแรงใจมากขึ้น

(นิสิตครูคนที่ 1, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

...คิดบวกมากขึ้น ไม่เครียดกับความผิดพลาด มองว่ามันคือโอกาสเรียนรู้ จากเดิม
ที่กลัวการทำผิด ตอนนี้เริ่มเปิดใจว่า “ผิด” คือโอกาสฝึกทักษะใหม่ กล้าปรับปรุงตนเองและ
สนับสนุนเพื่อนในทีม

(นิสิตครูคนที่ 20, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 มีนาคม 2568)

3.3 ผลการประเมินการใช้หลักสูตร ด้านการปฏิบัติ (Reaction) โดยประเมิน ความพึงพอใจนิสิตครูที่มีต่อการจัดกิจกรรมของหลักสูตรเสริมกิจกรรมความเป็นครู

ตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินความพึงพอใจนิสิตครู
ที่มีต่อการจัดกิจกรรมของหลักสูตรเสริมกิจกรรมความเป็นครู (n=26)

ที่	รายการประเมิน	คะแนน เฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความ พึงพอใจ	เกณฑ์การตัดสิน ($\bar{X} \geq 3.51$, SD < 1.00)
1	เนื้อหาของกิจกรรมเสริมความเป็นครู มีความเหมาะสม ทันสมัย และตรง ตามความต้องการในการพัฒนา ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) สำหรับนิสิตครูปฐมวัย	4.85	0.30	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
2	วิทยากรผู้ดำเนินกิจกรรมมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ สามารถถ่ายทอดความรู้ ได้อย่างชัดเจน และสร้างบรรยากาศ การเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง	4.73	0.45	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
3	รูปแบบของกิจกรรมเสริมความเป็นครู (ทั้งกิจกรรมจรรยาบรรณวิชาชีพ กิจกรรม จิตอาสา และกิจกรรมทักษะชีวิต) มีความ หลากหลาย น่าสนใจ และส่งเสริมการมี ส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม	4.80	0.28	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์

ที่	รายการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับความพึงพอใจ	เกณฑ์การตัดสิน ($\bar{X} \geq 3.51$, SD < 1.00)
4	การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการผ่านกิจกรรมมีความเหมาะสมกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ใช้เทคนิคการเรียนรู้ที่หลากหลาย และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติจริงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์	4.77	0.32	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
5	เอกสารประกอบการอบรมและสิ่งอำนวยความสะดวก เอกสารประกอบการอบรมสื่อการเรียนรู้ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ (สถานที่ อุปกรณ์ เทคโนโลยี) มีความพร้อม เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ	4.69	0.37	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
รวม		4.77	0.21	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์

จากตาราง 15 พบว่า ภาพรวม นิสิตครู เอกปฐมวัยชั้นปีที่ 1 จำนวน 26 คน ประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมของหลักสูตรเสริมกิจกรรมความเป็นครูในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.77$, SD = 0.21) โดยเมื่อจำแนกตามรายการประเมินย่อย พบว่า มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกรายการ ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.69-4.85, SD อยู่ระหว่าง 0.28-0.45) โดยมีความพึงพอใจเนื้อหาของหลักสูตรสูงที่สุด ($\bar{X}=4.85$, SD = 0.30) รองลงมาเป็นด้านรูปแบบกิจกรรม (Classroom-Site visit) ($\bar{X}=4.80$, SD = 0.28) และพึงพอใจสิ่งอำนวยความสะดวกในลำดับต่ำสุดเมื่อเทียบกับข้ออื่น ($\bar{X}=4.69$, SD = 0.37) ทั้งนี้ ผลการประเมินภาพรวมและเมื่อจำแนกตามรายการประเมินย่อย สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ($\bar{X} \geq 3.51$)

3.4 ผลการประเมินการใช้หลักสูตร ด้านการเรียนรู้ (Learning) โดยการวิเคราะห์ขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เปลี่ยนแปลงไปก่อนใช้หลักสูตรหลังใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

ตาราง 16 แสดงขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เปลี่ยนแปลงไป
ก่อนใช้หลักสูตรและหลังใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

องค์ประกอบ	ก่อนใช้หลักสูตร		หลังใช้หลักสูตร		Effect Size (ES) ($ES = \frac{\bar{X}_{post} - \bar{X}_{pre}}{SD_{Pre}}$)	ระดับการ เปลี่ยนแปลง
	คะแนน เฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	คะแนน เฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)		
ความหวัง (Hope)	3.80	0.50	5.10	0.47	$\frac{5.10 - 3.80}{0.50} = 2.60$	ผลกระทบสูง
การยอมรับ ความสามารถ แห่งตน (Self- efficacy)	3.70	0.55	5.05	0.52	$\frac{5.05 - 3.70}{0.55} = 2.45$	ผลกระทบสูง
การฟื้นพลัง (Resilience)	3.60	0.60	5.35	0.50	$\frac{5.35 - 3.60}{0.60} = 2.92$	ผลกระทบสูง
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	3.85	0.48	5.02	0.50	$\frac{5.02 - 3.85}{0.48} = 2.44$	ผลกระทบสูง
รวม	3.74	0.42	5.13	0.39	$\frac{5.13 - 3.74}{0.42} = 3.31$	ผลกระทบสูง

หมายเหตุ

สำหรับเกณฑ์แปลผลค่า ES (Hattie, 2009-2018)

ES(d) < 0.4 = ต่ำกว่าเกณฑ์ (Below hinge point)

ES(d) = 0.4 = จุดแบ่ง/Hinge point (เทียบเท่า 1 ปีของการเรียนรู้)

ES(d) = 0.4-0.6 = ผลกระทบปานกลาง (Moderate effect)

ES(d) > 0.7 = ผลกระทบสูง (High effect/"Desired zone")

จากตาราง 16 พบว่า ภาพรวมของขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เปลี่ยนแปลงไปก่อนใช้หลักสูตรหลังใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูมีค่า = 3.31 และเมื่อจำแนกตามองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า มีขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) อยู่ระหว่าง 2.44-2.92 ซึ่งมีขนาดการเปลี่ยนแปลงของผลกระทบสูง ทั้งภาพรวมและรายองค์ประกอบ

ตอนที่ 4 ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

4.1 ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูด้านพฤติกรรม (Behavior) จากการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู หลังใช้หลักสูตร 1 เดือน

จากผลการสะท้อนการเรียนรู้ (Self-reflection) ที่มีต่อการเสริมสร้าง PsyCaP ของนิสิตครูหลังการใช้ทดลองใช้หลักสูตรเสริมความเป็นครูไปแล้ว 1 เดือน สามารถนำเสนอผลการศึกษา ดังนี้

ความหวัง (Hope)

หลังจากนิสิตครูชั้นปีที่ 1 เอกปฐมวัย ได้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนคิดและถอดประสบการณ์ตนเองภายใต้หลักสูตรใหม่ พบว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้มีแต่เพียงการมองเห็น “เป้าหมาย” ชีวิตที่ชัดเจนขึ้นเท่านั้น หากแต่ยังผลักดันให้ทุกคนคิด วิเคราะห์ วางแผน และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเป็นระบบ โดยจากคำพูดของนิสิตครูแต่ละคน สะท้อนถึงการนำเอาหลักการ “ความหวัง” มาใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ได้อย่างเด่นชัด

นิสิตหลายคนเริ่มวางแผนเป้าหมายรายวัน รายสัปดาห์ ทั้งเรื่องการเรียนรู้ งาน ส่งรายงาน หรือแม้แต่การกล้าสื่อสารขอคำแนะนำจากอาจารย์ เพื่อน หรือเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียนมากขึ้น เมื่อเจออุปสรรคต่างก็มีความสามารถในการใช้แผนที่วางไว้เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม ลดความเครียดและความรู้สึกไร้ทิศทางเหมือนในอดีต ก่อให้เกิดความมั่นใจและกล้าตั้งเป้าหมายใหญ่ในฐานะของนิสิตครูยุคใหม่

นอกจากนี้ นิสิตหลายคนสามารถนำแนวคิดเรื่อง “เป้าหมายเล็ก ๆ” ไปปรับใช้ในการเรียนในรายวิชาเอกปฐมวัย วิชาชีพครู ตลอดจนวิชาทั่วไป เช่น ตั้งเป้าหมายบทความเพิ่มเติมร่วมอภิปรายในชั้นเรียน หรือแบ่งเวลาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้สามารถทำงานกลุ่ม ดูแลงานคณะได้ดีขึ้น คະแนนสอบและความเข้าใจในเนื้อหาที่สูงขึ้น ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...หลังจากวางแผนเป้าหมายสัปดาห์ต่อสัปดาห์ ฉันสามารถเตรียมสื่อการสอนก่อนส่งงานทันเวลา รู้สึกว่าตัวเองกล้าถามอาจารย์และขอแลกเปลี่ยนกับเพื่อนมากขึ้น เวลามีสปอร์ต เรื่องการเรียนก็ใช้แผนที่ตั้งไว้ค่อย ๆ แก้ไข ไม่เครียดเหมือนเดิม และเริ่มกล้าสมัครเข้าร่วมกิจกรรมคณะเยอะกว่าเดิม

(นิสิตครูคนที่ 7, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ตั้งเป้ากับตัวเองว่าทุกสัปดาห์ต้องอ่านบทความเพิ่มเติมและร่วมอภิปรายในห้อง ผลคือเข้าใจวิชาเอกมากขึ้น ทำรายงานกลุ่มก็จัดการแบ่งงานได้ดีขึ้น กล้าเข้าหาเพื่อนต่างคณะ ไปขอแลกเปลี่ยนเทคนิคการเรียนรู้กันมากขึ้น ทำให้มีเพื่อนหลากหลายกลุ่มขึ้น (นิสิตครู คนที่ 21, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...วางแผนอ่านหนังสือสอบและขอคำปรึกษาอาจารย์แต่เนิ่น ๆ ส่งผลให้คะแนนสอบกลางภาคดีขึ้น นอกจากนี้ยังอาสาเป็นหัวหน้ากลุ่มตัวให้เพื่อนเวลามีสอบย่อย และแบ่งเวลาเข้าร่วมเวิร์คช็อปวิชาชีพครูเพิ่ม เห็นพัฒนาการตัวเองชัดเจน (นิสิตครูคนที่ 14, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...หลังกล้าตั้งเป้าหมายใหม่กับตัวเอง เริ่มสมัครร่วมกิจกรรมจิตอาสาและวางแผนสมัครทุนแลกเปลี่ยน มีความมั่นใจไปเยี่ยมห้องเรียนปฐมวัยจริง ๆ และจับกลุ่มกับเพื่อนทำคู่มือการเรียนรู้สำหรับรุ่นน้อง กล้าคิดกล้าทำและหาโอกาสพัฒนาตัวเองมากขึ้น (นิสิตครูคนที่ 2, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...เวลาทำงานกลุ่มจะกล้าออกความคิดเห็นมากขึ้น สร้างกลุ่มตัวกับเพื่อน มีตารางชัดเจนและช่วยกันเตือนในไลน์กลุ่ม รู้สึกว่าเวลาเผชิญปัญหาได้แรงใจจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้เรียนสนุกและปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ได้ดีขึ้น (นิสิตครูคนที่ 25, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

ด้านการยอมรับความสามารถแห่งตนเอง (Self-efficacy)

นิสิตครูทั้ง 5 คนแสดงให้เห็นกระบวนการเสริมสร้าง “การรับรู้ความสามารถแห่งตน” (Self-efficacy) ที่เด่นชัดหลังผ่านกิจกรรม reflection และนำไปต่อยอดใช้จริง ไม่ว่าจะเป็นการกล้าลงมือทำสิ่งใหม่ กล้าคิดแก้ปัญหา พัฒนาการตัดสินใจ และเสริมศักยภาพผ่านงานวิชาเอก วิชาชีพครู และกิจกรรมในคณะ รวมถึงได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนและอาจารย์ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ลองผิดลองถูก ความมั่นใจในศักยภาพจึงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เห็นรากฐานของการเป็น “ครูรุ่นใหม่” ที่กล้านำทักษะและความรู้ไปปรับใช้ทั้งในและนอกห้องเรียนอย่างชัดเจน ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...ผ่านไปหนึ่งเดือน ฉันได้ทดลองทำโปรเจกต์ใหม่ในวิชาการศึกษาปฐมวัย จากที่เคยล้มเหลวได้ลงมือกับเพื่อน กลับพบว่าตัวเองคิดไอเดียกิจกรรมสร้างสรรค์ได้ดี ครูประจำวิชาชมว่าสามารถออกแบบแผนการสอนให้เหมาะกับเด็กเล็กได้จริง มั่นใจแล้วว่าเรา “ทำได้” และกล้าสมัครนำเสนอในงานในคณะต่อไป

(นิสิตครูคนที่ 16, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ได้ใช้ทักษะการแก้ปัญหาในรายวิชาวิชาชีพครู โดยได้รับมอบหมายให้จัดการอภิปรายหัวข้อยาก ๆ กับกลุ่ม ตอนแรกกังวลมาก แต่ตอนนี้พบว่าตัวเองกล้าคิดกล้าเสนอความคิดเห็นจริงจัง และเพื่อน ๆ ก็ไว้วางใจให้เป็นผู้นำกลุ่ม มั่นใจขึ้นกับการวิเคราะห์สถานการณ์ทั้งในการเรียนและงานกลุ่ม

(นิสิตครูคนที่ 9, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ช่วงนี้กล้าตัดสินใจมากขึ้น เวลาทำรายงานกลุ่มหรือกิจกรรมในห้องก็รับหน้าที่เสนอความเห็นและทดลองแผนใหม่ ๆ กับเพื่อน ไม่กลัวความผิดเหมือนก่อน เพราะรู้ว่าทุกครั้งที่ได้ลองทำ แม้ผิดพลาด ก็ได้เรียนรู้และพัฒนามากขึ้นทุกครั้ง

(นิสิตครูคนที่ 5, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ได้บทเรียนจากงานกลุ่มในคณะซึ่งต้องช่วยบริหารเวลาและจัดกิจกรรมเสริมทั้งในชั้นเรียนและกิจกรรมนอกห้อง ฝึกใช้ทักษะที่ได้จาก reflection ทำให้ได้รับฟีดแบคดีว่าจัดการงานดีขึ้น เมื่อได้คำชมจากอาจารย์และเพื่อนรู้สึกภาคภูมิใจและมั่นใจว่าตนเองมีศักยภาพจริง

(นิสิตครูคนที่ 22, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...หนึ่งเดือนที่ผ่านมา ลงมือทำกิจกรรมกับเพื่อนบ่อยขึ้น เพราะรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงความเห็นและไม่กลัวถูกตำหนิ เพื่อนและอาจารย์ยังให้กำลังใจเสมอ ทำให้เชื่อมั่นว่าตัวเองก็สามารถเป็นผู้นำกลุ่มย่อยและเติบโตไปได้ไกลกว่าที่คิด

(นิสิตครูคนที่ 4, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

ด้านการฟื้นพลัง (Resilience)

การพัฒนาทักษะการฟื้นพลังของนิสิตครูเอกปฐมวัยผ่านกิจกรรมสะท้อนคิดแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในการจัดการกับความท้าทายและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

จากคำสะท้อนของนิสิตทั้งห้าคน พบว่าทุกคนสามารถประยุกต์ใช้ทักษะการฟื้นพลังที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมมาใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อเผชิญกับปัญหาทางการเรียน เช่น คะแนนสอบที่ไม่เป็นไปตามคาด หรือความขัดแย้งในการทำงานกลุ่ม นิสิตไม่ได้หยุดอยู่กับอารมณ์ลบนานเหมือนเดิม แต่กลับสามารถลุกขึ้นมาหาทางแก้ไข ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ และขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม

ในมิติของการจัดการความเครียดและแรงกดดัน นิสิตหลายคนแสดงให้เห็นถึงการนำเทคนิคการผ่อนคลายและการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงสอบหรือเมื่อมีการงานหนัก การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อความล้มเหลวให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้กลายเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ นิสิตไม่ย่อท้อต่อความผิดหวัง แต่กลับใช้เป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเองต่อไป

สิ่งที่น่าสนใจคือการที่นิสิตเรียนรู้ที่จะขอความช่วยเหลือจากเครือข่ายสนับสนุนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน อาจารย์ หรือพี่เลี้ยงในคณะ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองเพียงอย่างเดียว มาสู่การสร้างระบบสนับสนุนที่ยั่งยืน ทำให้การฟื้นพลังจากความยากลำบากเป็นไปได้เร็วขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยรวมแล้ว การพัฒนาทักษะการฟื้นพลังของนิสิตครูไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่การรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้า แต่ยังส่งผลให้เกิดการเติบโตทางจิตใจ ความมั่นใจในการเผชิญความท้าทายใหม่ ๆ และการมองโลกในแง่บวกแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นสำหรับการเป็นครูในอนาคต ที่ต้องเผชิญกับความท้าทายหลากหลายในวิชาชีพ ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...ผ่านไปหนึ่งเดือน ฉันได้ทดลองทำโปรเจกต์ใหม่ในวิชาการศึกษาปฐมวัย จากที่เคยลังเล พอได้ลงมือกับเพื่อน กลับพบว่าตัวเองคิดไอเดียกิจกรรมสร้างสรรค์ได้ดี ครูประจำวิชาชมว่าสามารถออกแบบแผนการสอนให้เหมาะกับเด็กเล็กได้จริง มั่นใจแล้วว่าเรา “ทำได้” และกล้าสมัครนำเสนอในงานในคณะต่อไป

(นิสิตครูคนที่ 16, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ได้ใช้ทักษะการแก้ปัญหาในรายวิชาวิชาชีพครู โดยได้รับมอบหมายให้จัดการอภิปรายหัวข้อยาก ๆ กับกลุ่ม ตอนแรกกังวลมาก แต่ตอนนี้พบว่าตัวเองกล้าคิดกล้าเสนอความคิดเห็นจริงจัง และเพื่อน ๆ ก็ไว้วางใจให้เป็นผู้นำกลุ่ม มั่นใจขึ้นกับการวิเคราะห์สถานการณ์ทั้งในการเรียนและงานกลุ่ม

(นิสิตครูคนที่ 9, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ช่วงนี้กล้าตัดสินใจมากขึ้น เวลาทำรายงานกลุ่มหรือกิจกรรมในห้องก็รับหน้าที่เสนอความเห็นและทดลองแผนใหม่ ๆ กับเพื่อน ไม่กลัวความผิดเหมือนก่อน เพราะรู้ว่าทุกครั้งที่ได้ลองทำ แม้ผิดพลาด ก็ได้เรียนรู้และพัฒนามากขึ้นทุกครั้ง

(นิสิตครูคนที่ 5, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ได้บทเรียนจากงานกลุ่มในคณะซึ่งต้องช่วยบริหารเวลาและจัดกิจกรรมเสริมทั้งในชั้นเรียนและกิจกรรมนอกห้อง ฝึกใช้ทักษะที่ได้จาก reflection ทำให้ได้รับ feedback ว่าจัดการงานดีขึ้น เมื่อได้คำชมจากอาจารย์และเพื่อนรู้สึกภาคภูมิใจและมั่นใจว่าตนเองมีศักยภาพจริง

(นิสิตครูคนที่ 22, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...หนึ่งเดือนที่ผ่านมา ลงมือทำกิจกรรมกับเพื่อนบ่อยขึ้น เพราะรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงความเห็นและไม่กลัวถูกตำหนิ เพื่อนและอาจารย์ยังให้กำลังใจเสมอ ทำให้เชื่อมั่นว่าตัวเองก็สามารถเป็นผู้นำกลุ่มย่อยและเติบโตไปได้ไกลกว่าที่คิด

(นิสิตครูคนที่ 4, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิตครูเอกปฐมวัยหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนคิดแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในการรับมือกับความท้าทายและการปรับมุมมองต่อประสบการณ์ในชีวิตการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

จากคำสะท้อนของนิสิตทั้งห้าคน เห็นได้ชัดเจนว่าการฝึกฝนทักษะการมองโลกในแง่ดีไม่ได้เป็นเพียงการคิดบวกแบบผิวเผิน แต่เป็นการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดอย่างจริงจัง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น สื่อการสอนเสียหาย หรือผลงานไม่เป็นไปตามคาด นิสิตสามารถมองหาโอกาสและจุดเด่นในสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ไม่เพียงแต่ปรับตัวเอง แต่ยังช่วยเสริมกำลังใจเพื่อน ๆ ในทีมให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยกัน

การฝึกขอบคุณในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ผ่าน gratitude journal กลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นิสิตสามารถรักษาสมดุลทางอารมณ์ในช่วงเวลาที่มีความกดดัน การมองเห็นคุณค่าในสิ่งธรรมดา ๆ รอบตัว เช่น การได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน หรือการได้รับอาหารที่อร่อยจากบ้าน ช่วยสร้างพื้นฐานของความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับผลสำเร็จหรือความสมหวังเพียงอย่างเดียว

สิ่งที่น่าสนใจคือการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อความผิดพลาดและปัญหา จากเดิมที่มองว่าเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา นิสิตไม่เพียงแต่ไม่กลัวความผิดพลาด แต่ยังสามารถใช้ประสบการณ์เหล่านั้นเป็นสื่อในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดกว้างและไม่กดดันให้กับเพื่อนร่วมชั้น

การพัฒนาทักษะการสื่อสารและการเปิดใจกับคนรอบข้างเป็นอีกหนึ่งมิติสำคัญของการมองโลกในแง่ดี นิสิตเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความกังวลและขอความช่วยเหลือ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ยังสร้างเครือข่ายสนับสนุนที่ทำให้รู้สึกว่าได้เดินทางคนเดียวในการเผชิญความท้าทาย

โดยรวมแล้ว การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิตครูสะท้อนให้เห็นถึงการเติบโตทางจิตใจที่ยั่งยืน ไม่ได้เป็นเพียงการปรับทัศนคติในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่เป็นการสร้างพื้นฐานความคิดที่จะช่วยสนับสนุนการเป็นครูที่มีความยืดหยุ่น สร้างสรรค์ และสามารถสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นบวกให้กับนักเรียนในอนาคตได้ ดังข้อความคำพูด (Coding) ของนิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ที่สะท้อนว่า

...เมื่อสัปดาห์ที่แล้วกลุ่มเราต้องนำเสนองานใหญ่ในวิชาเอกปฐมวัย แต่สื่อที่เตรียมไว้มีปัญหา ตอนแรกทุกคนตกใจ แต่ฉันใช้ทักษะที่ได้จากกิจกรรม reflection มาช่วยเสริมกำลังใจเพื่อน มองหาทางออกใหม่ ผลคือเราได้สื่อที่ดีกว่าเดิม และอาจารย์ชมว่าทีมเรามีการปรับตัวที่ดี

(นิสิตครูคนที่ 8, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ยังคงเขียนขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอทุกวัน ช่วงสอบกลางภาคที่ผ่านมาแม้เครียดมาก แต่การเขียนขอบคุณในสิ่งเล็ก ๆ เช่น มีเพื่อนช่วยแชร์โน้ต หรือได้อาหารอร่อยจากบ้าน ทำให้รู้สึกมีกำลังใจและมองโลกสดใสขึ้น ไม่หมกมุ่นกับความกดดันจากการเรียนเพียงอย่างเดียว

(นิสิตครูคนที่ 17, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ตอนนี้เวลาเจอปัญหาในการเรียนหรือทำกิจกรรม จะคิดทันทีว่า “นี่คือโอกาสให้เราได้ฝึกฝน” เมื่อคืนทำรายงานวิชาชีวศรไม่ได้ ผลที่ได้ออกมาไม่ดีเท่าที่คิด แต่แทนที่จะท้อ กลับคิดว่าได้เรียนรู้วิธีการเขียนรายงานใหม่ และครั้งหน้าจะทำได้ดีกว่านี้
(นิสิตครูคนที่ 11, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...ช่วงที่ผ่านมาได้ฝึกการพูดคุยและเปิดใจกับเพื่อนและอาจารย์มากขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดจากการเรียนหรืองานกลุ่ม จะไม่เก็บไว้ในใจคนเดียว แต่จะไปปรึกษา ได้คำแนะนำดี ๆ และกำลังใจเสมอ ทำให้รู้สึกว่าได้เผชิญปัญหาคนเดียว
(นิสิตครูคนที่ 1, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

...เปลี่ยนมุมมองเรื่องความผิดพลาดไปเยอะ ตอนทำสื่อการสอนในวิชาเอกและมีข้อผิดพลาด แทนที่จะรู้สึกแย่ กลับดีใจที่ได้ค้นพบจุดที่ต้องปรับปรุง และใช้เป็นโอกาสให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้เรียนรู้ไปด้วยกัน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกและไม่กดดัน
(นิสิตครูคนที่ 20, บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection), 20 เมษายน 2568)

โดยภาพรวม ผลการประเมินหลังผ่านไป 1 เดือน สะท้อนให้เห็นว่าหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูมีประสิทธิผลสูงในการส่งเสริมและธำรงพฤติกรรม (State-like) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบในหมู่นิสิตครูเอกปฐมวัยปี 1 อย่างต่อเนื่อง นิสิตบ่งชี้พฤติกรรม การตั้งเป้าหมาย วางแผน และลงมือทำอย่างเป็นระบบ (Hope) กล้าเผชิญความท้าทาย แก้ปัญหา และเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองมากขึ้น (Self-efficacy) พึ่งตัวจากอุปสรรคและใช้ประสบการณ์เป็นบทเรียน (Resilience) และมีทัศนคติบวก มองโอกาสในปัญหา พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศสนับสนุนในกลุ่มเพื่อน (Optimism) สะท้อนว่าหลักสูตรนี้สามารถปลูกฝังและต่อยอดทุนจิตวิทยาเหล่านี้ให้เติบโตอย่างยั่งยืนในชีวิตและการเรียนของนิสิตครู

4.2 ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูด้านผลลัพธ์ (Results) จากการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู หลังใช้หลักสูตร 1 เดือน ด้านความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์ (Results) ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู

ตาราง 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการประเมินความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์
ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู จากการประเมินของนิสิตครู (n=26)

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความเป็น ประโยชน์	เกณฑ์การตัดสิน ($\bar{X} \geq 3.51$)
มิติที่ 1: การกำหนดเป้าหมายชีวิตการเรียนรู้				
1. ข้าพเจ้าสามารถตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ ของตนเองอย่างชัดเจนในแต่ละเทอม	4.86	0.46	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
2. ข้าพเจ้ามีแผนระยะสั้นและระยะยาว สำหรับการเรียนในแต่ละรายวิชา	4.77	0.53	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
3. ข้าพเจ้ารู้จักแบ่งเป้าหมายหลักออกเป็น เป้าหมายย่อยเพื่อให้สำเร็จเป็นขั้นตอน	4.88	0.68	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
4. ข้าพเจ้าติดตามและประเมินความก้าวหน้า ของตนเองในเป้าหมายด้านการเรียนอยู่เสมอ	4.92	0.48	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
5. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการวางแผน เพื่อบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ของตน	4.81	0.46	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
รวมเฉลี่ย	4.85	0.38	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
มิติที่ 2: การคบเพื่อน				
1. ข้าพเจ้าเปิดใจเรียนรู้และสร้างมิตรภาพ กับเพื่อนใหม่ในคณะ/มหาวิทยาลัย	4.90	0.69	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
2. ข้าพเจ้ากล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือประสบการณ์กับเพื่อนในห้องเรียน และกิจกรรมต่าง ๆ	4.79	0.50	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
3. ข้าพเจ้ารู้จักขอความช่วยเหลือหรือ ให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนเมื่อเผชิญปัญหา	4.94	0.56	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
4. ข้าพเจ้าร่วมมือและทำงานกลุ่มกับเพื่อน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4.72	0.48	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
5. ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความสัมพันธ์กับเพื่อน มีส่วนช่วยให้การเรียนและการใช้ชีวิต ของข้าพเจ้าดีขึ้น	4.91	0.66	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
รวมเฉลี่ย	4.85	0.42	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความเป็น ประโยชน์	เกณฑ์การตัดสิน ($\bar{x} \geq 3.51$)
มิตินี้ 3: การวางแผนอาชีพ				
1. ข้าพเจ้ามีเป้าหมายอาชีพครูที่ชัดเจน หลังสำเร็จการศึกษา	4.88	0.47	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
2. ข้าพเจ้าค้นหาข้อมูลหรือเตรียมตัว อย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับอาชีพครู	4.76	0.55	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
3. ข้าพเจ้าวางแผนพัฒนาทักษะที่จำเป็น ต่ออาชีพครูในอนาคตอยู่เสมอ	4.72	0.53	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
4. ข้าพเจ้าหาโอกาสฝึกประสบการณ์/ ฝึกงาน/เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาวิชาชีพครู อย่างสม่ำเสมอ	4.73	0.54	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
5. ข้าพเจ้ารู้จักประเมินจุดแข็ง-จุดอ่อน ของตนเองเพื่อใช้ในการวางแผน อาชีพครู	4.86	0.57	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
รวมเฉลี่ย	4.79	0.36	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
มิตินี้ 4: การนำตนเองเมื่อพบปัญหาอุปสรรค				
1. ข้าพเจ้าสามารถตั้งสติและวางแผน จัดการปัญหาอย่างมีเหตุผลเมื่อเกิด อุปสรรคในการเรียนหรือชีวิตประจำวัน	4.95	0.67	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
2. ข้าพเจ้ากล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรือปัญหาใหม่ด้วยใจที่มุ่งมั่น	4.84	0.68	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
3. ข้าพเจ้าสามารถขอความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำจากคนรอบข้างเมื่อประสบ ปัญหา	4.91	0.71	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
4. ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ในการล้มเหลว และสามารถนำบทเรียนจากความผิดพลาด มาพัฒนาแก้ไขตนเองได้	4.76	0.46	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
5. ข้าพเจ้ามีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดี เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด	4.78	0.54	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
รวมเฉลี่ย	4.85	0.42	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ระดับ ความเป็น ประโยชน์	เกณฑ์การตัดสิน ($\bar{X} \geq 3.51$)
มิตินี้ 5: การสร้างความผาสุกให้กับชีวิตตนเองทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียน				
1. ข้าพเจ้ารู้จักดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้สมดุลกับการเรียน	4.84	0.54	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
2. ข้าพเจ้าสามารถหาความสุขเล็กน้อยจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือช่วงเวลาพักผ่อน	4.85	0.76	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
3. ข้าพเจ้าสามารถบริหารเวลาเพื่อแบ่งสมดุลระหว่างการเรียน กิจกรรมส่วนตัว และสังคม	4.80	0.52	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
4. ข้าพเจ้ามีทัศนคติในแง่บวกและมองหาโอกาสใหม่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก	4.95	0.62	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
5. ข้าพเจ้าตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น	4.72	0.47	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
รวมเฉลี่ย	4.83	0.39	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์
รวมเฉลี่ยทั้งหมด	4.83	0.26	มากที่สุด	สูงกว่าเกณฑ์

จากตาราง 17 พบว่า นิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัยประเมินความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$, $SD = 0.26$) เมื่อจำแนกตามมิติของความเป็นประโยชน์ พบว่า ทั้ง 5 มิติ ภาพรวม นิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัย ประเมินความเป็นประโยชน์ทุกมิติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.79-4.85, SD อยู่ระหว่าง 0.36-0.42) โดยมิติที่ 1 การกำหนดเป้าหมายชีวิตการเรียนมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85$, $SD = 0.38$) มิติที่ 2 การคบเพื่อนมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85$, $SD = 0.42$) มิติที่ 3: การวางแผนอาชีพมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.79$, $SD = 0.36$) มิติที่ 4 การนำตนเองเมื่อพบปัญหาอุปสรรค มีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85$, $SD = 0.42$) และมิติที่ 5 การสร้างความผาสุกให้กับชีวิตตนเองทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียนมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$, $SD = 0.39$)

ทั้งนี้ ผลการประเมินความเป็นประโยชน์ภาพรวม และเมื่อจำแนกตามมิติความเป็นประโยชน์ และความเป็นประโยชน์รายข้ออยู่สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ($\bar{X} \geq 3.51$)

บทที่ 5

บทสรุป

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายทั่วไป เพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อ 1) เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่างและแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 2) เพื่อออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 3) เพื่อทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู และ 4) เพื่อประเมินหลักการใช้สูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ขั้นตอน 1 การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่างและแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู 1) การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ใช้กลุ่มตัวอย่างนิสิตครูจาก 9 สถาบันในภาคเหนือตอนล่าง (370 คน) คัดเลือกตามสัดส่วนประชากรและสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือคือแบบสอบถาม PCQ-24 วัด 4 องค์ประกอบ (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) ผ่านมาตราส่วน 6 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดกลุ่มคะแนนเป็น 3 ระดับ (ต่ำ-กลาง-สูง) โดยใช้ Mean ($\bar{X}$) และ SD และ 2) การศึกษาแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ด้านหลักสูตร กิจกรรมเสริมความเป็นครู และจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านความเห็นชอบและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์แนวทางหลักสูตรและกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

ขั้น 2.1 การออกแบบและสร้างหลักสูตรผู้วิจัยนำผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 และการสังเคราะห์แนวคตินวัตกรรมร่างหลักสูตร กำหนดโครงสร้าง 6 องค์ประกอบ (ความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรม และการวัดและประเมินผล) เนื้อหาครอบคลุม 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมจรรยาบรรณของวิชาชีพ กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ และกิจกรรม

เสริมทักษะชีวิต รวม 105 ชั่วโมง บูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกในทุกขั้นตอน พร้อมออกแบบเอกสาร และคู่มือสำหรับอาจารย์และนิสิตครู

ขั้น 2.2 การตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรและเอกสาร ผู้วิจัยจัดส่งร่างหลักสูตรและเอกสาร ประกอบ รวมถึงแบบประเมินความเหมาะสมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คน (ด้านหลักสูตร กิจกรรมเสริม ความเป็นครู จิตวิทยาเชิงบวก) ประเมินความเหมาะสมใน 6 ด้าน และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ จนได้ฉบับสมบูรณ์

ขั้น 2.3 การศึกษานำร่อง (Pilot Study) นำร่องใช้หลักสูตรกับนิสิตครูปี 1 เอกปฐมวัย (30 คน) ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567-15 ธันวาคม 2567 โดยจัดกิจกรรมครบ 3 ประเภทตามแผนเวลา ใช้แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PCQ-24) ประเมินก่อน-หลัง ทดลองใช้ แล้วคำนวณค่าประสิทธิผล (Effectiveness Index: EI) เพื่อประเมินความสำเร็จและเตรียมนำหลักสูตรสู่การใช้จริง

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ประชากร ได้แก่ นิสิตครูระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2567 รวม 1,574 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตครูเอกปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 26 คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พร้อมเอกสารประกอบ รวม 105 ชั่วโมง แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PCQ-24) 24 ข้อ 4 องค์ประกอบ มาตรฐาน 6 ระดับ แบบแผนการทดลอง ใช้รูปแบบ One-Group Pretest-Posttest Design (O1) ทดสอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อน $\rightarrow$ (X) จัดกิจกรรมตามหลักสูตร $\rightarrow$ (O2) ทดสอบหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมขั้นตอนดำเนินการ เริ่มจากการคัดเลือกนิสิตครูเข้ากลุ่มตัวอย่าง 26 คน จัดประชุมชี้แจง เตรียมความพร้อม ทดสอบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนทดลอง ดำเนินกิจกรรม เสริมความเป็นครู 105 ชั่วโมง ตามแผน ทดสอบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หลังจบกิจกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ก่อนและหลังการใช้ หลักสูตร เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้ t-test (dependent) เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อน-หลังการใช้หลักสูตร และศึกษาผลการประเมินการใช้หลักสูตร ด้านปฏิกิริยา (Reaction) คือ ความพึงพอใจของนิสิตครูที่แสดงความคิดเห็นหลังจากการฝึกอบรม เสร็จสิ้นแล้ว เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา วิทยาการ รูปแบบกิจกรรม การฝึกอบรม เอกสารประกอบการอบรม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ระหว่างการ ฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูล โดยคำนวณ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ซึ่งมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น. 103) จากนั้นทำการประเมินการเรียนรู้ (Learning) คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การความหวัง (Hope) การรับรู้

ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) : (HERO) นำมาคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้วิธีการประเมินของ John Hattie (2018) เน้นการประยุกต์ในบริบทการศึกษาโดยเฉพาะ และนำข้อมูลสะท้อนผลการเรียนรู้ (Self-Reflection) ตามองค์ประกอบของ PsyCap (HERO) ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิต รูปแบบการประเมินประยุกต์ใช้โมเดล Kirkpatrick's Four Levels Model ได้แก่ Reaction - ปฏิกริยาความพึงพอใจ Learning - การเรียนรู้ Behavior - พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง Results - ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Reaction - ปฏิกริยาความพึงพอใจ Learning - การเรียนรู้ Behavior - ถูกนำเสนอผลในชั้นทดลองใช้หลักสูตร) แหล่งข้อมูล เป็นกลุ่มตัวอย่างนิสิตครูวิชาเอกปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปี 2567 จำนวน 26 คน เครื่องมือเป็นแบบการสะท้อนการเรียนรู้ (Self-Reflection) เชิงลึก ด้าน HERO หลังการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูไปแล้ว 1 เดือน Results เป็นแบบสอบถามผลกระทบเชิงบวก ใน 5 มิติ (เป้าหมายชีวิตการเรียน, การคบเพื่อน, การวางแผนอาชีพ, การนำตนเองเมื่อเจออุปสรรค, ความพึงพอใจชีวิต/การเรียน) 5 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูล Behavior วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) บทสะท้อน Self-Reflection Results วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย/SD ของคำตอบในแต่ละมิติ แปลความตาม 5 ระดับ (4.51-5.00 = มีความเป็นประโยชน์มากที่สุด ฯลฯ) เกณฑ์ตัดสินคือ ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครูของสถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่าง และแนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

1.1 ผลการศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูในภาคเหนือตอนล่าง พบว่าการสำรวจทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) กับนิสิตครูจาก 9 สถาบัน พบว่าส่วนใหญ่มีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก "ปานกลาง" เกือบร้อยละ 76 รองลงมาคือ "สูง" เพียงร้อยละ 15 และ "ต่ำ" ร้อยละ 8.9 โดยเมื่อจำแนกแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านการฟื้นพลัง (Resilience) กลุ่มที่มีระดับสูงมากที่สุดที่ร้อยละ 19 ขณะที่ ความหวัง (Hope) การยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) และ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีเพียงร้อยละ 11-13 เท่านั้นที่อยู่ในระดับสูง ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) พบกลุ่มต่ำถึงร้อยละ 14.86

1.2 แนวทางพัฒนาหลักสูตรจากความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ การสังเคราะห์จากสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิพบแนวคิดร่วมกัน ดังนี้ หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู ถูกสร้างมาบน**หลักการสำคัญ** 4 ด้านสำคัญ ได้แก่ พัฒนาภายในผู้เรียน ด้วยประสบการณ์ตรง กระบวนการสะท้อนคิดและมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม บุรณการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู ควบคู่กับพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) ให้ผู้เรียนเติบโตทั้ง “ใจ” และ “วิชาชีพ” มีระบบการสะท้อนคิดและประเมินผลต่อเนื่อง เพื่อให้บัณฑิตครูเห็นพัฒนาการตนเองอย่างมีเป้าหมาย ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในศักยภาพและจุดแข็ง บทบาทของผู้จัดกิจกรรม ต้องเป็น facilitator, catalyst, coach และ psychological leader ไม่ใช่เพียงผู้สอน แต่เป็น “ผู้นำทางใจ”-ช่วยแนะนำ จุดประกายแรงบันดาลใจ และสร้างวัฒนธรรมกลุ่มที่สนับสนุนการเติบโตภายใน ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิชี้ว่า “การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อมีการประสานระหว่างการฝึกประสบการณ์จริงกับกระบวนการสะท้อนคิดในสภาพแวดล้อมที่ตระหนักถึงคุณธรรมและจิตวิญญาณในวิชาชีพ” **จุดมุ่งหมายของหลักสูตร** 1) พัฒนาคุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 ด้าน (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism) ในตัวนิสิตครูอย่างเป็นระบบ 2) เสริมสร้างทักษะชีวิตและทักษะวิชาชีพที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 เช่น ทักษะคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และความรู้เทคโนโลยี 3) สร้างแรงบันดาลใจและอุดมการณ์ในวิชาชีพครู กระตุ้นให้นิสิตครูมีเป้าหมาย วิสัยทัศน์ และศรัทธาในบทบาทของตนเอง และ 4) สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์ในวิชาชีพและชุมชน สนับสนุนการสร้างความร่วมมือ ความผูกพันและอุดมการณ์ร่วมผ่านกิจกรรมและประสบการณ์ **เนื้อหาหลักสูตร** ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 3 ประเภท โดยเน้นประสบการณ์ตรง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกระบวนการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งตอบโจทย์เป้าหมายหลักสูตรทั้งด้านจิตใจและวิชาชีพ ดังนี้ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ จุดประสงค์: พัฒนาให้มีความคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม และสร้างจิตวิญญาณความเป็นครูที่ดี แนวคิด: สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้นิสิตได้เผชิญกรณีศึกษาจริง ฝึกตัดสินใจ และสะท้อนบทบาทครูในสังคม เนื้อหา: ความหมาย/ความสำคัญของจรรยาบรรณครู กรณีศึกษาปัญหาจริยธรรม การตัดสินใจในภาวะท้าทาย กิจกรรม: เวิร์คช็อปกรณีศึกษา บทบาทสมมติ ไดวาที/role play สะท้อนคิดผ่าน reflection journal กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ จุดประสงค์: พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม สื่อสาร แก้ปัญหา สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและชุมชน แนวคิด: ลงมือปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาจริง สะท้อนประสบการณ์เพื่อปลูกฝังความเมตตา การเสียสละและจิตสาธารณะ เนื้อหา: ความหมาย/ความสำคัญจิตอาสาในวิชาชีพ การออกแบบโครงการจิตอาสา ประเมินผลการลงมือปฏิบัติ กิจกรรม: Brainstorming/ออกแบบโครงการลงพื้นที่จิตอาสา ถอดบทเรียน/Group Reflection กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต จุดประสงค์: ฝึกทักษะ

ชีวิตจำเป็น (คิดวิเคราะห์ จัดการอารมณ์ ประสานงาน สื่อสาร) เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในชีวิตและงาน แนวคิด: สร้างพื้นที่ปลอดภัย-ส่งเสริม growth mindset และการสะท้อนคิดอย่างสม่ำเสมอ เนื้อหา: การบริหารอารมณ์/ความเครียด การคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา การสื่อสารและทำงานเป็นทีม วางแผนชีวิตและอาชีพ กิจกรรม: workshop, team games, problem solving, work-life balance reflection journal กิจกรรม/ประสบการณ์การเรียนรู้ หลักสูตรนี้บูรณาการ 5 แนวคิดการจัดประสบการณ์หลัก ที่เสริมซึ่งกันและกัน ได้แก่ Constructivism: สร้างองค์ความรู้จากการลงมือจริง โจทย์ท้าทาย/โครงการ/สถานการณ์จำลอง ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง Positive Psychology-Based Pedagogy: เสริม Hope-Resilience ผ่านกิจกรรมค้นหาจุดแข็ง, gratitude, Mindfulness และการสะท้อนคิด Collaborative Learning: เน้น teamwork, problem solving, การแลกเปลี่ยนเรียนรู้, การรับฟังและสนับสนุนกันและกัน สร้าง “ความสัมพันธ์ในวิชาชีพ” Reflective Practice: ให้ผู้เรียนฝึก Reflection Journal, กลุ่มอภิปราย, peer-feedback ตลอดกิจกรรม เพื่อพัฒนา awareness **Service Learning:** เรียนรู้ผ่านการออกแบบ/ปฏิบัติงานจิตอาสาในชุมชนจริง ถอดบทเรียนเชื่อมโยงทฤษฎีกับบริบทชีวิตจริง **การวัดและประเมินผล** แนวทาง/หลักคิด วัดประเมินผล การประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง: ครอบคลุมทั้งกระบวนการ (formative) และผลลัพธ์ (summative) ติดตามพัฒนาการนิสิตทุกด้าน การประเมินเชิงมีส่วนร่วมและสะท้อนคิด: เปิดโอกาสนิสิตประเมินตนเอง/peer assessment ฝึก reflection ผ่าน journal/discussion ประเมินเพื่อการพัฒนา: ใช้ข้อมูลย้อนกลับจาก facilitator และกลุ่ม กระตุ้นการเติบโตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผสมเครื่องมือ/วิธีวัดที่หลากหลาย: ทั้งเชิงปริมาณ (PCQ pre-post, rubric, checklist) และคุณภาพ (สัมภาษณ์, self-reflection, รายงานผลงาน สังเกตพฤติกรรม) เน้นระบบการประเมินที่ต่อเนื่องและครอบคลุมทุกมิติ: ทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางใจ ผลด้านการทำงานจริง และพฤติกรรมที่แสดงออกในชุมชน การประเมินรายกิจกรรม กิจกรรมจรรยาบรรณ: สังเกตพฤติกรรม-วิเคราะห์ reflection workshop/role play กิจกรรมจิตอาสา: สังเกต teamwork-ความรับผิดชอบ-วิเคราะห์ group reflection กิจกรรมทักษะชีวิต: ประเมินแบบ checklist, peer review, reflection report การประเมินผลลัพธ์ (Outcome Evaluation) ใช้แบบสอบถามมาตรฐาน (PCQ, PsyCap Scale), สัมภาษณ์, reflection journal เชิงลึก ติดตามผลก่อน-หลัง และการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

2. ผลการออกแบบ สร้าง และตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

2.1 หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม/ประสบการณ์ การเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล ประกอบด้วย 1) ความสำคัญ หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเป็นกลไกยุทธศาสตร์ที่คุรุสภากำหนดให้ทุกสถาบันผลิตครูต้องดำเนินการเพื่อยกระดับ

สุขภาวะจิตใจและวิชาชีพของนิสิตครูในศตวรรษที่ 21 การบูรณาการแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap: Hope-Efficacy-Resilience-Optimism) ทำให้หลักสูตรนี้ไม่เพียงลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า-หมดไฟ หากยังเสริมพลังใจ-แรงบันดาลใจซึ่งสะท้อนโดยตรงต่อคุณภาพการสอนและผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน 2) หลักการ หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับนิสิตครู อยู่บนพื้นฐานของความคิด ความเชื่อตามปรัชญาปรากฏการณ์นิยม (Pragmatism) ปรัชญาการศึกษาพัฒนานิยม (Progressivism) และ ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การลงมือปฏิบัติ และการแก้ปัญหา และให้คุณค่ากับการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงและปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ และการเรียนรู้ต้องเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เชื่อมโยงกับชีวิตจริงและสังคมผ่านกิจกรรมเสริมความเป็นครูตามกรอบของคุรุสภา หลักสูตรจึงตั้งอยู่บนหลักการ ดังต่อไปนี้ 3 จุดมุ่งหมาย 1) มีคุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างรอบด้าน (ความหวัง (Hope) การยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) 2) มีทักษะชีวิตและทักษะวิชาชีพที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (เน้นทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และการใช้เทคโนโลยี) 3) มีแรงบันดาลใจและอุดมการณ์ในวิชาชีพครู (กระตุ้นให้นิสิตครูมีเป้าหมาย แรงบันดาลใจ และศรัทธาในบทบาทของตน) และ 4) มีจิตอาสาในวิชาชีพและชุมชน (สนับสนุนการสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมกับเพื่อนร่วมวิชาชีพและสังคม) เนื้อหา โครงสร้างหลักสูตร จำนวน 105 ชั่วโมง แบ่งเป็น 3 แผนกิจกรรม ได้แก่ แผนจัดกิจกรรมจรรยาบรรณวิชาชีพ (6 ชั่วโมง) หลักจริยธรรมครูและการตัดสินใจทางจริยธรรม แผนจัดกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ (21 ชั่วโมง) ออกแบบ-ดำเนินโครงการบริการชุมชน/โรงเรียน และแผนจัดกิจกรรมทักษะชีวิต (78 ชั่วโมง) แนวทางการจัดกิจกรรม มี 5 แนวทางหลัก ได้แก่ ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้ (Constructivism) กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Interventions) การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative Learning) การฝึกสะท้อนคิด (Reflective Practice) และการเรียนรู้ผ่านการบริการ (Service Learning) การวัดประเมินผล แบ่งเป็นการประเมินระหว่างใช้หลักสูตร (Formative) ประเมินความมีจรรยาบรรณครู ความมีจิตอาสา และทักษะชีวิต ใช้เครื่องมือหลากหลาย แบบทดสอบ, Reflection Journal, Peer/Self-Assessment และการประเมินผลสรุป (Summative) วัดระดับแบบวัด PsyCap PCQ-24 (ก่อนและหลังใช้หลักสูตร) โดยผลประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.02$) เมื่อพิจารณาผลประเมินเป็นรายด้านขององค์ประกอบย่อยของหลักสูตร พบว่าองค์ประกอบย่อยของหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.66-5.00, SD อยู่ระหว่าง 0.00-0.52) ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเหมาะสมตั้งแต่ระดับมากที่สุดขึ้นไป (3.51)

2.2 เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน) ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรม คำชี้แจงการใช้แผนการจัดกิจกรรม แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ (กิจกรรมย่อยที่ 1: กรณีศึกษา & Role Play สถานการณ์จริยธรรม) เวลา 3 ชั่วโมง แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การจัดกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ (กิจกรรมย่อยที่ 1: กิจกรรมเรียนรู้จิตอาสาและการวางแผนโครงการบริการวิชาการแก่นักเรียน เวลา 6 ชั่วโมง กิจกรรมย่อยที่ 2: กิจกรรมลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริงในชุมชน/โรงเรียน เวลา 12 ชั่วโมง และ กิจกรรมย่อยที่ 3: Group Reflection เวลา 3 ชั่วโมง) แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต (กิจกรรมย่อยที่ 1: สัปดาห์ที่ 1 “ค้นหาสิ่งดีและขอบคุณชีวิตในมหาวิทยาลัย” เน้นทักษะ Mindfulness, Savoring, Gratitude และการสร้าง Growth Mindset (ต้นน้ำ 6 ชั่วโมง กลางน้ำ 30 ชั่วโมง ปลายน้ำ 3 ชั่วโมง) กิจกรรมย่อยที่ 2: สัปดาห์ที่ 2 “ใช้จุดแข็งรับมือปัญหาและสร้างทีมเวิร์คในรั้วมหาวิทยาลัย” เน้น Strength Spotting, Problem Solving, Teamwork, Communication, Self-Compassion (ต้นน้ำ 6 ชั่วโมง กลางน้ำ 30 ชั่วโมง ปลายน้ำ 3 ชั่วโมง) ส่วนที่ 3 แนวทางการวัดประเมินผล โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน ประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.03$) เมื่อพิจารณาผลประเมินเป็นรายด้านขององค์ประกอบย่อยของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร พบว่า องค์ประกอบย่อยของเอกสารภาพรวมเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.93-5.00, SD อยู่ระหว่าง 0.00-0.08) ซึ่งผลประเมินผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเหมาะสมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป (3.51) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ≤ 1.00)

2.3 ค่าดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตร (EI) ภาพรวมมีค่าเท่ากับ 0.81 และเมื่อจำแนกเป็นรายองค์ประกอบย่อยของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ทุกมิติส่วนใหญ่ “สูงกว่า 0.5” (EI อยู่ระหว่าง 0.67-0.99) โดยเฉพาะด้านการฟื้นพลัง (Resilience) มีพัฒนาการสูงสุด (EI = 0.99) รองลงมาคือ ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) (EI = 0.84) ด้านความหวัง (Hope) (EI = 0.75) ส่วนการมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด (0.67) กล่าวโดยภาพรวมว่ามีผู้เรียนมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนเรียน เท่ากับร้อยละ 81 ของช่องว่างคะแนนที่ยังเหลืออยู่จนถึงคะแนนเต็ม ซึ่งผ่านเกณฑ์ประสิทธิผลของหลักสูตรที่ตั้งไว้ (EI = 0.5) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพด้านความหวัง (Hope) นิสิตเห็นเป้าหมายชัดเจนขึ้น กล่าวถึงเป้าหมายและมีแผนระยะสั้นด้านการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) นิสิตกล้าลองสิ่งใหม่ ๆ รู้สึกมั่นใจที่จะเผชิญงานที่ท้าทายและเชื่อว่าตัวเองทำได้ในสิ่งที่เคยมองว่ายาก ด้านการฟื้นพลัง (Resilience) พบว่า ผู้เรียน

มีทักษะฟื้นตัวและกลับมามีแรงบวกหลังผ่านความยากลำบาก โดยเมื่อเจอปัญหาหนัก สามารถลุกขึ้นได้รวดเร็วขึ้น ไม่ท้อหรือจมกับอารมณ์ลบและด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ส่วนใหญ่สะท้อนว่าเห็นด้านดีในเหตุการณ์ที่เคยไม่คาดหวัง แต่ในบางกรณียังต้องฝึกฝนมากขึ้นในการมองบวกเมื่อเจอความล้มเหลว

3. ผลการทดลองใช้และศึกษาผลการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูฯ เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู พบว่า

3.1 นิสิตครูกลุ่มทดลองใช้หลักสูตรมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาพรวมและจำแนกตามรายองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

3.2 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู พบว่า ด้านความหวัง (Hope) นิสิตครูสามารถตั้งเป้าหมายย่อย วางแผนรายวัน มีความต่อเนื่องในการพัฒนาดตนเอง และได้รับกำลังใจจากเพื่อนและอาจารย์ ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) นิสิตครูเกิดความมั่นใจ กล้าทดลองสิ่งใหม่ รับผิดชอบงานจริงจากแรงสนับสนุนและโอกาสฝึกฝนในกิจกรรม สะท้อนความเชื่อมั่นและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การฟื้นพลัง (Resilience) นิสิตครูสามารถฟื้นตัวจากอารมณ์ลบ เปิดใจขอความช่วยเหลือ ฝึก Mindfulness และ reflection จัดการปัญหาและอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ พร้อมเติบโตในอนาคต และด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) นิสิตครูสามารถปรับมุมมองต่อปัญหา ฝึกขอบคุณ เห็นโอกาสในอุปสรรค สื่อสารและสะท้อนคิดร่วมกับเพื่อน ส่งเสริมอารมณ์บวกลดความเครียดในการเรียน

3.3 ผลการประเมินปฏิกิริยา (Reaction) ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู พบว่า ภาพรวม นิสิตครู เอกปฐมวัยชั้นปีที่ 1 จำนวน 26 คน มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมของหลักสูตรเสริมกิจกรรมความเป็นครูในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.77$, $SD = 0.21$) โดยเมื่อจำแนกตามรายการประเมินย่อยมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกรายการ ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.69-4.85, SD อยู่ระหว่าง 0.28-0.45) ซึ่งผลการประเมินสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ($\bar{X} \geq 3.51$, $SD \leq 1.00$)

3.4 ผลการประเมินการเรียนรู้ (Learning) โดยการประเมินจากค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) พบว่า ภาพรวมของขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เปลี่ยนแปลงไปก่อนใช้หลักสูตรหลังใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูมีค่า = 3.31 และเมื่อจำแนกตามองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า มีขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) อยู่ระหว่าง 2.44-2.92 ซึ่งมีผลการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลกระทบสูง

4. ผลการประเมินการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูฯ เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู

4.1 ผลการประเมินพฤติกรรม (Behavior) หลังจากเข้าร่วมการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูไป 1 เดือน ด้านความหวัง (Hope) นิสิตครูสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตการเรียนอย่างชัดเจน แยกเป้าหมายใหญ่เป็นเป้าหมายย่อย วางแผนรายวันและระยะยาว พัฒนาแนวทางบรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง กล่าวขอคำแนะนำทั้งอาจารย์และเพื่อน เมื่อเจออุปสรรคก็มีแผนสำรองในการแก้ไข ลดความกังวลและรู้สึกมีทิศทางในการดำเนินชีวิตและการเรียนมากขึ้น ส่งเสริมความมั่นใจและแรงบันดาลใจในวิชาชีพครู ด้านการยอมรับความสามารถแห่งตนเอง (Self-efficacy) นิสิตครูมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้น กล่าวลงและเผชิญสิ่งใหม่ในการเรียน ฝึกฝนการตัดสินใจและรับผิดชอบงานจริง พร้อมยอมรับผลลัพธ์แม้จะผิดพลาดบ้าง การได้รับแรงสนับสนุนและโอกาสจากเพื่อนและอาจารย์ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ลองผิดลองถูก ทำให้เกิดพลังใจและพัฒนา self-efficacy ได้อย่างต่อเนื่อง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองในฐานะที่ครู ด้านการฟื้นพลัง (Resilience) นิสิตครูมีทักษะฟื้นตัวจากอารมณ์ลบและความผิดหวังได้รวดเร็วขึ้น เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหา วิเคราะห์หาทางออก กล่าวเปิดใจขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและอาจารย์ ใช้เทคนิค Mindfulness และการสะท้อนคิดเพื่อจัดการอารมณ์ความเครียด การเปลี่ยนมุมมองต่ออุปสรรคให้เป็นบทเรียนส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งภายในและพร้อมเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและการเรียนรู้ต่อไป ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) นิสิตครูสามารถปรับมุมมองต่อปัญหาและอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการเติบโต ฝึกขอบคุณสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวันและกิจกรรมการเรียน ช่วยลดความเครียดและสร้างบรรยากาศบวกในกลุ่มเพื่อน กล่าวเปิดใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและขอความช่วยเหลือ พร้อมใช้ความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่กลัวที่จะพัฒนาตนเองต่อเนื่อง มองอนาคตเชิงบวกว่าเปลี่ยนแปลงได้ด้วยความพยายาม

4.2 ผลการประเมินผลลัพธ์ (Result) ความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู นิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัยประเมินความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$, $SD = 0.26$) เมื่อจำแนกตามมิติของความเป็นประโยชน์ พบว่า ทั้ง 5 มิติ ภาพรวม นิสิตครูชั้นปีที่ 1 วิชาเอกปฐมวัยประเมินความเป็นประโยชน์ทุกมิติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 4.79-4.85, SD อยู่ระหว่าง 0.36-0.42) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คือ ความเป็นประโยชน์ภาพรวม รายด้านและรายข้อย่อยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ($\bar{X} \geq 3.51$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูในภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตครูในภาคเหนือตอนล่างส่วนใหญ่มีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) อยู่ในกลุ่ม “ปานกลาง” ถึงร้อยละ 76 “สูง” เพียงร้อยละ 15 และ “ต่ำ” ร้อยละ 8.9 โดยมีมิติ “ฟื้นพลัง” (Resilience) อยู่ในกลุ่มสูงมากที่สุดขณะที่ “ความหวัง” (Hope) “การยอมรับความสามารถแห่งตน” (Self-Efficacy) และ “การมองโลกในแง่ดี” (Optimism) มีระดับสูงเพียงร้อยละ 11-13 โดยเฉพาะ “Optimism” กลุ่มต่ำถึง 14.86 ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าภาพรวมศักยภาพทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูกลุ่มเป้าหมายยังอยู่ในระดับกลุ่มปานกลางเป็นหลัก ขณะที่สัดส่วนของกลุ่มสูงมีอยู่น้อย โดยเฉพาะตัวชี้วัด “ความหวัง” และ “การมองโลกในแง่ดี” มีสัดส่วนกลุ่มสูงต่ำสุด และ “การมองโลกในแง่ดี” ยังมีสัดส่วนกลุ่มต่ำสูงถึงร้อยละ 14.86 ซึ่งเป็นประเด็นที่ควรได้รับความสนใจอย่างยิ่ง เพราะความมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นรากฐานสำคัญของการมีแรงบันดาลใจและความผาสุกในการพัฒนาอาชีพครู อัตรากลุ่มสูงของ “Resilience” ที่มากกว่าตัวอื่น ๆ อาจเป็นผลสะท้อนจากบริบทที่นิสิตครูต้องปรับตัวและฟื้นฟูจิตใจจากอุปสรรค ขาดโครงสร้างสนับสนุน หรือสภาพแวดล้อมการเปลี่ยนแปลงที่เข้มข้น โดยเฉพาะเมื่อวิเคราะห์สาเหตุ/ปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้องกับระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ที่เน้นกลุ่มกลาง-ต่ำโดยเฉพาะด้าน การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความหวัง (Hope) อาจสะท้อนสภาพแวดล้อมของนิสิตครูในรอบทศวรรษที่ผ่านมาซึ่งเผชิญสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนสูง เช่น วิกฤติโควิด-19 นโยบายทางการศึกษา และการเมืองปัจจุบัน ภาวะปัญหาเศรษฐกิจ หรือแรงกดดันต่อครูยุคใหม่ ขณะที่บริบทการผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่างซึ่งอยู่ห่างศูนย์กลาง ส่งผลต่อโอกาสในการเข้าถึงต้นแบบ ทุนทางสังคม และระบบสนับสนุนด้านบวกอย่างครบถ้วน ในมิติของบุคคล อาจเกี่ยวข้องกับความกังวลของนิสิตครูต่อความเกี่ยวข้องและคุณค่าในสาขาอาชีพครู (อ้างอิงจากแนวคิด self-efficacy และ agency ของ Bandura) รวมถึงการยังขาดความมั่นใจในศักยภาพตนเองหรือการมองความสำเร็จในอนาคตว่าเป็นเรื่องไม่ง่าย และสืบเนื่องจากประสบการณ์สำเร็จในอดีตที่มีจำกัด (Mastery Experiences) ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับทฤษฎี Psychological Capital (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) ซึ่งระบุว่าสี่องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap (Hope, Efficacy, Resilience, Optimism: HERO) เป็นทุนทางจิตวิทยาที่ “ไม่ได้ติดตัวแต่กำเนิดแต่พัฒนาได้” และพบเสมอว่าผู้ที่อยู่ในบริบทเปราะบาง หรือเผชิญอุปสรรคและความไม่มั่นคง จะมีค่า PsyCap บางมิติสูงขึ้นอย่าง Resilience ในขณะที่เชิงบวกเกี่ยวกับ ค่านิยม ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มักถดถอยลงเมื่อเผชิญภัยคุกคามหรือแรงกดดันเรื้อรัง (Luthans, & Youssef-Morgan, 2017) นอกจากนี้ สอดคล้องกับ ทฤษฎี Self-efficacy ของ Bandura (1997) ที่เน้นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนจากประสบการณ์ตรงและการได้รับแรงสนับสนุน ในเชิงการออกแบบกิจกรรม

และหลักสูตรเพื่อเสริม PsyCap ให้สูงขึ้น ควรนำแนวคิด “Positive Psychology-based Pedagogy” (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่งระบุว่าการออกแบบกิจกรรมที่เชื่อมโยงประสบการณ์ตรง สะท้อนคิด ผึก Gratitude, Mindfulness และ Reflection จะช่วยเพิ่ม Hope และ Optimism ได้ดีกว่าวิธีการสอนแบบดั้งเดิม นอกจากนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผลนี้ สอดคล้องกับ Luthans et al. (2014) ที่ศึกษาพบว่า หากนิสิตครูหรือบุคลากรการศึกษายังไม่ได้รับประสบการณ์เสริมสร้าง PsyCap จากกิจกรรมกลุ่ม โครงการฝึกอบรม หรือการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง มักจะมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ในมิติต่างอยู่ที่ “ปานกลาง” เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะความหวัง (Hope) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะเพิ่มขึ้นชัดเจนเมื่อผ่านตัวสอดแทรกที่เป็นกิจกรรมฝึกฝน (Structured Intervention) ที่เน้นการฝึกการสะท้อนคิด (ReflectionX และ การอภิปรายกลุ่มเชิงสนับสนุน (Supportive Group Discussion) (Fredrickson, 2021; Durlak et al., 2011) ในขณะเดียวกัน งานวิจัยของ You et al. (2022; Zewude, & Hercz, 2022) รายงานว่า นิสิตครูไทยและประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก PsyCap โดยรวมต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างเอเชียตะวันออกและประเทศเศรษฐกิจชั้นนำเมื่อเปรียบเทียบกัน และสาเหตุหลักคือแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม โครงสร้างการผลิตครู และระบบรัฐสวัสดิการที่สนับสนุนไม่เพียงพอ รวมถึงมุมมองในอนาคตของนิสิตครูที่ยังคลุมเครือ ทำให้ “ความหวัง” และ “การมองโลกในแง่ดี” ต่ตนเองและอาชีพครูอยู่ในเกณฑ์กลางถึงต่ำ

กล่าวโดยสรุปว่า ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูในภาคเหนือตอนล่าง ส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับกลาง และมีด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความหวัง (Hope) อยู่ในกลุ่มสูงน้อยกว่าการฟื้นพลัง (Resilience) อย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนความท้าทายในการพัฒนาอัตลักษณ์ครูยุคใหม่ในบริบทเปลี่ยนแปลง ขาดต้นแบบ และบริบทสังคมเศรษฐกิจที่ยังไม่เอื้อต่อการสร้างความหวังอาชีพครูและทัศนคติเชิงบวก จำเป็นต้องเร่งส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่ออกแบบโดยใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวก เน้นสัมผัสประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การสนับสนุนเชิงเครือข่ายและการพัฒนาผู้นำในกลุ่มครู ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของครูจะมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผูกพันในอาชีพครู และสุขภาวะจิตใจในครูไทย ซึ่งบ่งชี้ว่าครูที่มีทุนจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) สูง จะมีความยืดหยุ่นในอาชีพและสุขภาพจิตที่ดี ช่วยเสริมความสามารถรับมือความท้าทายและลดอัตราการลาออก (บุญชม ศรีสะอาด, 2561; อีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2561; ภูมิพงษ์ ชัยรัตน์, 2562; เสริมทรัพย์ วรปัญญา และภาสนันท์ อัครรักษ์, 2567)

2. ผลการศึกษาแนวทางพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ผลการวิจัย พบว่า แนวทางพัฒนาหลักสูตรควรเน้นประสบการณ์ตรง สะท้อนคิด และการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง รวมถึงบูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู เน้นการประเมินผลต่อเนื่อง ให้ผู้จัดกิจกรรมทำหน้าที่ผู้อำนวยการการเรียนรู้

(Facilitator) และ ผู้นำทางใจ (Psychological Leader) สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ สังเคราะห์ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ พบหลักการสำคัญว่า การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ต้องอยู่บนฐานการพัฒนาภายในอย่างเป็นระบบ ไม่ใช่แค่การให้ความรู้หรือบรรยาย แต่ต้องสร้างเงื่อนไขให้ผู้เรียนได้สัมผัสประสบการณ์ตรง ทั้งผ่านโครงการ กรณีศึกษา เวิร์กช็อป ฝึกปฏิบัติจริง กิจกรรมจรรยาบรรณ กิจกรรมจิตอาสา และกิจกรรมทักษะชีวิต ให้เห็นคุณค่า/ความหมายภายในตนเอง สร้างเครือข่าย peer support รวมถึงต้องเปลี่ยนบทบาทครูเป็นผู้เอื้ออำนวยความเติบโตทางใจและมีอาชีพ โดยต้องมีการประเมินผลต้องเป็นแบบต่อเนื่อง เน้นการประเมินเพื่อพัฒนา (formative) มากกว่าการประเมินเพื่อตัดสินผล (summative) โดยการใช้การสะท้อนคิด (reflection journal) การอภิปรายผล (Group discussion) การประเมินโดยใช้กลุ่มเพื่อน (Peer assessment) และ รายงานการให้ผลสะท้อนกลับ (Feedback Report) เพื่อให้เห็นพัฒนาการเชิงบวกของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ในแต่ละบุคคลและกลุ่ม ทั้งนี้ เนื่องจากการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็น “state-like” trait ที่ต้อง “ลงมือทำ” และเชื่อมโยงกับบริบทชีวิตจริง ไม่ใช่ “trait-like” คงที่ ผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืนจึงเกิดได้เมื่อผู้เรียนได้ฝึกตั้งเป้าหมายจริง เผชิญปัญหาในสถานการณ์จริง สะท้อนคิด และปรับแผนเป็นวงจร (Cycle of Experiential Learning; Kolb, 1984) ประเด็น การบูรณาการคุณธรรมจริยธรรมช่วยให้ทุนจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) เชื่อมโยงกับอุดมการณ์วิชาชีพ ครูและความยืนหยัดทางใจที่มีความหมาย นอกจากนี้ การส่งเสริมกรอบแนวคิดเติบโต (Growth mindset) การขอบคุณ (Gratitude) และสติ (Mindfulness) ผ่านกิจกรรมย่อย สร้าง “บ่อเกิดพลังจิตเชิงบวก” ให้เกิดอย่างเป็นรูปธรรม ยืนยันกับงานของ Fredrickson (2021; Chang et al., 2023) ที่ย้ำว่าการเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) จะสัมฤทธิ์เมื่อฝึกสะท้อนคิดผ่านกิจกรรมหลากหลายโดยไม่ตัดสินผิด-ถูก อีกทั้ง “บทบาทอาจารย์” จากการสะท้อนกลับ (feedback) ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นตรงกันว่าต้องเปลี่ยนจากผู้สอนเป็น “ผู้นำทางใจ (Psychological Leader)” สอดคล้องกับทฤษฎี Transformative Learning (Mezirow, 1997) ที่เน้น facilitator มีหน้าที่ช่วยแนะนำและให้ feedback ไม่ใช่ “บอก” คำตอบ ซึ่งจะกระตุ้นการตื่นรู้และเติบโต (Awareness & Transformation) อย่างลึกซึ้งกว่าเดิม ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ที่เน้นการสร้างองค์ความรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ระบบ “Positive Psychology Intervention” (Seligman, 2000; Luthans et al., 2007) และ “Experiential Learning Theory” ของ Kolb (1984) ที่เน้นการเรียนรู้โดยการลงมือทำจริง (Learning by Doing) การฝึกตั้งเป้าหมายและเสริมการยอมรับความสามารถแห่งตน (self-efficacy) การสะท้อนคิด (reflection) และการให้ feedback ในกลุ่ม สอดคล้องกับงานของ Fredrickson (2021; Chang et al., 2023; Luthans et al. (2014) ที่ยืนยันว่ากิจกรรมที่เน้น “ข้อมูลย้อนกลับ สะท้อนคิด” และให้ผู้เรียนแก้ปัญหาเอง จะเสริม PsyCap ได้ดีและยั่งยืน รวมทั้ง Durlak et al.

(2011) ที่พบว่าหลักสูตรพัฒนา SEL (Social Emotional Learning) ที่เน้น emotional skill, teamwork, reflection support และ Growth Mindset intervention ช่วยเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Hope, Efficacy, Resilience และ Optimism) ได้พร้อมกัน

3. ผลการออกแบบและสร้างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผลการวิจัย พบว่าหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรม และการวัดและประเมินผล ซึ่งเมื่อประเมินความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.96, SD = 0.02) และแต่ละองค์ประกอบย่อยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.66-5.00 ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับผลประเมินเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร พบว่า เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (เฉลี่ย = 4.96, SD = 0.03) โดยเมื่อแยกองค์ประกอบย่อย พบว่าทุกองค์ประกอบย่อยมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมในระดับมากที่สุดเช่นกัน (4.93-5.00, SD = 0.00-0.08) ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งเนื่องมาจากกระบวนการสร้างหลักสูตรมีการศึกษาแนวคิดทฤษฎีด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนา PsyCap องค์ประกอบของหลักสูตรเสริมแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมความเป็นครู และมีการสัมภาษณ์แนวทางของหลักสูตรเสริมความเป็นครูจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตร ด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครูและด้านจิตวิทยาเชิงบวก และทำการร่างหลักสูตร พร้อมทั้งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมตามหลักวิชาการจึงมีผลประเมินความเหมาะสมในระดับมากที่สุด โดยผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนันท์ สุไลมาน (2565) ที่พัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการบริบทชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่นสำหรับนักศึกษาครู ซึ่งพบว่าหลักสูตรที่พัฒนามี 7 องค์ประกอบและมีคุณภาพอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ความสำเร็จในการพัฒนาหลักสูตรนี้อาจเนื่องมาจากการบูรณาการทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap: Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) อย่างเป็นระบบ โดยมีโครงสร้างที่ต่อเนื่องและครอบคลุมทั้งเป้าหมายการพัฒนาคุณลักษณะภายใน ทักษะวิชาชีพ ทักษะชีวิต ศรัทธาในอุดมการณ์ และเครือข่ายสัมพันธ์วิชาชีพ ซึ่งตอบโจทย์ต้นแบบ “ครูในศตวรรษที่ 21” ที่ต้องมีทั้งทักษะ Soft/Hard Skills และพลังใจเชิงบวกควบคู่กัน การแบ่งเวลาเรียนรู้เป็น 3 แผนหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมจรรยาบรรณวิชาชีพ: สร้างความเข้าใจและทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรมในกรณีศึกษา 2) กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: สร้างประสบการณ์บริการชุมชนจริง สะท้อนเห็นปัญหาชุมชน กระตุ้นพลังบวกและความสัมพันธ์กลุ่ม และ 3) กิจกรรมทักษะชีวิต: เสริมสร้าง Mindfulness, Growth Mindset, Strength Spotting, การสื่อสาร, Teamwork นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ศิริวรรณ วณิชพัฒน์วรชัย และคณะ (2565) ที่พบว่าหลักสูตรเสริมที่พัฒนามี 6 องค์ประกอบและ

ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินหลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาหลักสูตรเสริมสำหรับนิสิตครูมีรูปแบบและแนวทางที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าจุดเด่นที่สำคัญของหลักสูตรนี้ คือ - จุดแข็งของหลักสูตรนี้คือการวางกระบวนการสำรวจจุดแข็งแบบเชิงลึก และวนลูป Reflection Circle ตลอดช่วงเวลา ขยายผลด้วยกิจกรรมต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ ส่งเสริม Self-awareness และ Self-regulation ทั้งนี้กิจกรรมหลักทั้ง 3 ยังสามารถเชื่อมโยงกันไปสู่การสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 องค์ประกอบได้อย่างชัดเจนโดย กิจกรรมจรรยาบรรณเช่น กรณีศึกษา และ Role Play ทำให้นิสิตครูได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมุมมองในประเด็นจริยธรรมของวิชาชีพ ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายทางจริยธรรมและการแสวงหาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการเสริม "ความหวัง" (Hope) และ "การมองโลกในแง่ดี" (Optimism) ผ่านการตั้งเป้าหมายอันมีคุณค่า รวมถึงการได้ฝึกตัดสินใจในสถานการณ์ซับซ้อนเพิ่มความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง (Efficacy) และเมื่อเผชิญกับข้อขัดแย้งและ feedback ในวงสนทนา เป็นการฝึกฟื้นพลังใจ (Resilience) ให้สามารถปรับตัวได้ดีในสังคมจริง **กิจกรรมจิตอาสา** การมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสา เช่น การบริการสังคมและลงพื้นที่พัฒนาชุมชน นิสิตครูจะได้ฝึกการตั้งเป้าหมายบริการสังคม (Hope) และการวางแผนปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น เสริมสร้างทักษะการวางแผนและภาวะผู้นำ (Efficacy) กระบวนการช่วยเหลือผู้อื่นและร่วมเผชิญอุปสรรคในงานอาสาทำให้นิสิตต้องเรียนรู้การฟื้นตัวจากปัญหาและแรงกดดัน (Resilience) นอกจากนี้ การได้เห็นผลลัพธ์เชิงบวกจากการทำงานอาสา และการยอมรับในกลุ่มจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลง (Optimism) สนับสนุนจิตวิญญาณความเป็นครูในเชิงสังคม**กิจกรรมทักษะชีวิต** เช่น กิจกรรม Mindfulness, Strength Spotting, การวางแผนเป้าหมายชีวิต, การแก้ปัญหา และ Teamwork เป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้ตั้งเป้าหมายชีวิตและอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง (Hope) ฝึกการวางแผน การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาในสถานการณ์จริง เพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Efficacy) การได้เผชิญความท้าทายหรือเรียนรู้จากอุปสรรคในการทำกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัวด้านอารมณ์และจิตใจ (Resilience) ตลอดจนการอบรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและแนวคิด Growth Mindset หรือสติ (Mindfulness) มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นคุณค่าในตนเอง รับมือกับการเปลี่ยนแปลง และเกิดทัศนคติเชิงบวกต่ออนาคต (Optimism) กล่าวโดยสรุป กิจกรรมทั้งสามประเภทดังกล่าวมิได้ทำงานแยกจากกัน หากแต่ช่วยเกื้อหนุนกันเป็นวงจร โดยแต่ละกิจกรรมต่างสนับสนุนให้เกิดการตั้งเป้าหมาย วางแผน ลงมือทำจริง เกิดการสะท้อนคิด และใช้ความรู้และประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่นในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งส่งผลโดยตรงและต่อเนื่องต่อการพัฒนา HERO: Hope, Efficacy, Resilience, Optimism อันเป็นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลักของครูในศตวรรษที่ 21 ทั้งในเชิงอาชีพและเชิงคุณลักษณะชีวิตอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่าการที่หลักสูตรกิจกรรมเสริมมีการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีด้านจิตวิทยาเชิงบวก และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างหลากหลายส่งผลดีต่อ

การสร้างหลักสูตรที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับแนวทางของพัฒนา อุปหนอง และวิเชียร
 อารังโสติสกุล (2567) ที่ใช้ทฤษฎีกระจ่างค่านิยม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม และแนวคิด
 การเชื่อมสรค์ความแตกต่าง ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายมิติ

4. ผลการศึกษานำร่องการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทาง
 จิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ผลการวิจัย พบว่า ค่าดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตร (Effectiveness
 Index: EI) ภาพรวมอยู่ที่ 0.81 หมายถึง ผู้เรียนมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นเท่ากับร้อยละ 81 ของช่วงว่าง
 จากคะแนนก่อนเรียนจนถึงคะแนนเต็ม ซึ่ง “สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ($EI \geq 0.50$) ” และเมื่อจำแนก
 รายองค์ประกอบย่อย EI ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) แต่ละมิติยังคงอยู่ในระดับ “ค่อนข้าง
 ดีถึงดีมาก” (EI อยู่ระหว่าง 0.67-0.99) แสดงถึงความคงเส้นคงวาและประสิทธิผลอย่างทั่วถึง
 ในทุกมิติของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) และ
 จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psycholog) ผลประเมิณนี้ตรงตามกรอบทฤษฎีของ Luthans et al.
 (2007; Seligman, 2000) ที่ชี้ว่าการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ต้องเน้นกระบวนการ
 เจริญเติบโตทีละด้าน โดยครอบคลุม Hope, Efficacy, Resilience, Optimism แนวโน้ม
 ความเปลี่ยนแปลงจะปรากฏชัดจากการมีประสบการณ์ตรง เต็มพลังใจ peer/preceptor/coach
 และ reflection สอดคล้องกับงานวิจัยที่มีผลการหาค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index: EI)
 ของหลักสูตร/โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) หรือ
 องค์ประกอบเชิงบวกในนิสิตครูและผู้เรียนโดย ญัฐณี ชุตินันตพงศ์ (2560) การพัฒนากิจกรรม
 การเรียนการสอนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง วัดค่าดัชนีประสิทธิผล (EI) โดยใช้คะแนนก่อนและหลัง
 เรียน พบว่าค่า EI ของโปรแกรมอยู่ที่ 0.80 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของ
 กิจกรรมการเรียนการสอนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางที่ส่งผลต่อทักษะทางความคิดและจิตวิทยาของ
 ผู้เรียน ในขณะที่ วิธัญญา วัฒนโธ (2553) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิต
 นักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง ผลวิจัยพบว่า โปรแกรม
 เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าดัชนีประสิทธิผล (EI) อยู่ในระดับสูง (มักได้ EI ตั้งแต่
 0.52-0.67) ปรากฏพัฒนาการเชิงพฤติกรรม เช่น ความหวัง การฟื้นพลัง และการเอาชนะอุปสรรค
 หลังการร่วมโปรแกรม ต่อมา กาญจนา สุทธิเนียม (2561) ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 ของนิสิตครูโดยการให้การปรึกษากลุ่ม ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลอง การให้การปรึกษากลุ่ม
 เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้ค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูเพิ่มสูงขึ้น
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตลอดทั้งองค์ประกอบ ความหวัง (Hope) การรู้ค่าตนเอง (Self-efficacy)
 การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) แม้รายงานนี้จะไม่ได้ระบุค่า EI
 ชัดเจน แต่ผลลัพธ์การพัฒนาตรงตามลักษณะค่าดัชนีระดับ >0.50 และอังคณา ชื่นสุข (2562)
 ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตที่มีต่อทักษะชีวิตของนักเรียน วัดค่าดัชนีประสิทธิผล

(EI) ของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่า EI ของโปรแกรมเท่ากับ 0.24 (ร้อยละ 23.50) และ บางการศึกษาพบ EI ระดับ 0.55-0.65 สำหรับโปรแกรมที่ลงมือปฏิบัติและมีแนวทางสะท้อนคิด แบบกลุ่มในรายวิชาอิงจิตวิทยาเชิงบวก

5. ผลการทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนิสิตครู ที่พบว่า “คะแนนเฉลี่ยหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกองค์ประกอบ HERO” ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศซึ่งยืนยันถึงความมีประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านกิจกรรมเชิงประสบการณ์ ที่สำคัญสอดคล้องกับ ญาณิฐา ราชคม และมนสิข สิทธิสมบูรณ์ (2567) ที่พบว่าครูมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุดและสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้จริง สอดคล้องกับ Snyder et al. (2002) พบว่าการฝึกทักษะการตั้งเป้าหมายย่อย การวางแผนรายวัน และการใช้กลุ่มสนับสนุน ช่วยส่งเสริม hope ของนักเรียนและคนทำงานให้มีพลังใจในการเดินไปสู่เป้าหมายมากขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ตัวแปรสำคัญคือกระบวนการตั้งเป้าหมาย และการกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002) ในระดับอุดมศึกษา Feldman, & Dreher (2012) ระบุว่ากลยุทธ์ micro-goal planning ทำให้ผู้เข้าร่วมกล้าตั้งเป้าหมายที่ท้าทายมากขึ้นและพัฒนาการคงเป้าหมาย (Goal Persistence) ในขณะที่ ปรียาดี เหมะ (2566) ศึกษานวัตกรรม Hope-Based Intervention ในกลุ่มครู พบว่าการแบ่งเป้าหมายย่อย ประกอบกับการสะท้อนคิดและแรงใจจาก CoP ส่งเสริมองค์ประกอบความหวัง (hope) ที่จับต้องได้ ด้านการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) Bandura (1997) เชื่อว่าหลักสูตรที่ให้โอกาส นิสิต “ลงมือทำจริง” ลองผิดลองถูก พร้อมการได้รับ Positive Feedback หรือ Social Modeling ช่วยเพิ่ม Self-efficacy อย่างมีนัยสำคัญ Luthans, Youssef, & Avolio (2006) พบว่า องค์กรหรือสถาบันที่จัด structured intervention ซึ่งเปิดโอกาสให้ทดลอง เสริม Self-efficacy ชัดเจน โดยนิสิตจะกล้าทดลองงานจริงและรู้สึกมีศักยภาพมากขึ้น สอดคล้องกับ ทิพสุตา ศักดิ์สูง (2563) พบว่าสถานะแวดล้อมการเรียนรู้แบบกลุ่ม ช่วยให้นิสิตครูกล้ารับผิดชอบ กล้าทำในสิ่งใหม่ และเกิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนจากแรงสนับสนุนจากเพื่อน และพีเลียงด้านการฟื้นพลัง (Resilience) Robertson et al. (2015) ยืนยันว่า Intervention ที่ใช้ Mindfulness, Reflection และกลุ่มสนับสนุนสามารถเสริม Resilience ให้นักศึกษาครูฟื้นตัวจากความผิดหวัง รวมถึงรู้จักการขอความช่วยเหลือทั้งทางอารมณ์และเชิงปฏิบัติ เป็นไปในทางเดียวกันกับงานวิจัยของ จารุภา กิตติสาร (2561) พบว่าตัวแปร Gratitude Reflection และกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับเพื่อนส่งผลต่อการเพิ่ม Optimism และลดความเครียดนิสิตครูอย่างเห็นได้ชัดเจน

จากผลการประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู พบว่า นิสิตครูที่เข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู พบว่า มีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (เฉลี่ย = 4.77, SD = 0.21) และเมื่อจำแนกตามรายการประเมินย่อยแต่ละข้อ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.69-4.85 (SD 0.28-0.45) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด (≥ 3.51) แสดงว่าทุกรายการเป็นที่พึงพอใจในระดับสูงมาก ทั้งนี้ การที่นิสิตครูให้ความพึงพอใจสูงต่อกิจกรรมของหลักสูตรนี้ สะท้อนถึงการออกแบบโปรแกรมที่ตอบโจทย์ความต้องการ มีความเหมาะสมกับประสบการณ์และความคาดหวังของนิสิตในแวดวงวิชาชีพครู โดยเฉพาะการเน้นกิจกรรมที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-centered Activity) มีการแลกเปลี่ยนและสะท้อนคิดในกลุ่ม ได้รับการสนับสนุนจริงจากสภาพแวดล้อม ทั้งกิจกรรมระหว่างเพื่อนและอาจารย์ แนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Kirkpatrick (2006) ที่ระบุว่าระดับ “Reaction” เป็นด้านแรกสำคัญของการประเมินโปรแกรม เพราะเป็นตัวชี้วัดว่าเนื้อหา กิจกรรม วิธีการ และบรรยากาศเอื้อโอกาสต่อการเรียนรู้และความสุขในการมีส่วนร่วม ซึ่งผลการวิจัยและทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศจำนวนมากสนับสนุน เช่น งานของ Dugan et al. (2013) ซึ่งพบว่าหลักสูตรที่วางโครงสร้างให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์และการแชร์ประสบการณ์ เสริมกำลังใจ ทำให้ผู้เรียนประเมินโปรแกรมในทางบวกมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Sivrikaya (2019) ที่ทดลองโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาครูประเทศตุรกี พบว่านักศึกษาให้คะแนนความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะความเป็นครูในระดับสูง เนื่องจากกิจกรรมมีความหลากหลาย ชวนให้มีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ได้ลงมือปฏิบัติจริง และเน้นบรรยากาศแบบสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดผลดังกล่าวในแบบไทย เช่น การให้การดูแลใกล้ชิดจากอาจารย์ที่ปรึกษา การได้มีส่วนร่วมในการคิดวางแผนกิจกรรม การได้รับการยอมรับความคิดเห็นของตนเองจากเพื่อนและครู กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกมีตัวตนในสาขาวิชาชีพ ส่งผลต่อทัศนคติที่ดี ตลอดจนการประเมินบรรยากาศและความน่าดึงดูดของโปรแกรมในทางบวก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าระดับความพึงพอใจที่สูงในงานวิจัยนี้ สะท้อนถึงการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการวิจัยของ พัฒนินดา อุพหนอง และวิเชียร ชำรงโสทธิสกุล (2567) (2567) ที่พบว่านักศึกษาครูมีความคิดเห็นต่อกิจกรรมเสริมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62$)

จากข้อค้นพบงานวิจัย พบว่า ผลการประเมินการเรียนรู้ (Learning): ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่สูงมาก เมื่อประเมินผลหลักสูตรเสริมความเป็นครูผ่านค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ในการเปลี่ยนแปลงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก พบว่าค่า ES อยู่ในระดับสูงมาก (รวม 3.31, รายองค์ประกอบ 2.44-2.92 บ่งชี้ว่าหลักสูตรมีประสิทธิผลเชิงการเรียนรู้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและเสริมสร้าง HERO ทั้งสี่ด้านได้อย่างชัดเจนมาก ซึ่งค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ที่สูงมาก สะท้อนถึงการออกแบบโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Evidence-based Educational Intervention)

ที่ครอบคลุมประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) การสะท้อนคิด, การฝึกกลุ่ม, รวมถึงกิจกรรมแบบให้ผลสะท้อนกลับ (Feedback) และ กลุ่มเพื่อนสนับสนุน (Peer Support) สิ่งเหล่านี้เป็นกลไกสำคัญสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศให้การยืนยันว่ามีประสิทธิผลต่อการเสริมทุนทางจิตวิทยา เช่น Luthans et al. (2013) เสนอว่ากิจกรรมหรือตัวสอดแทรกจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital Intervention: PPI) แบบ Mechanic, Goal-focused, Group Active Participation ช่วยเพิ่มค่า ES โดยเฉพาะในด้านการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) และการฟื้นพลัง (Resilience) นอกจากนี้ Avey et al. (2011) ทำการศึกษาแบบอภิมาน (meta-analysis) ยังพบว่าโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) มี effect size ต่อการเปลี่ยนแปลงทุนจิตใจในระดับ ปานกลาง-สูง (Moderate-high) (เฉลี่ย 0.30-0.50) ดังนั้น การทำงานวิจัยนี้พบค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) สูงกว่าปกติ บ่งบอกถึงความต่อเนื่องและคุณภาพของการจัดกิจกรรม รวมถึงลักษณะของกลุ่มเป้าหมายที่ตอบสนองกับกิจกรรมและการดำเนินงาน โดยสอดคล้องกับกรณีในประเทศไทยงานของ เกรียงศักดิ์ ปัญญา (2565) ที่ศึกษา ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) ของตัวสอดแทรก (Intervention) ในกลุ่มนักศึกษาครูรายงาน ค่า ES = 1.89 สะท้อนว่าสิ่งแวดล้อมและรูปแบบกิจกรรมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิผล เป็นไปตามผลการศึกษาในต่างประเทศและไทยเรื่องอื่น ๆ ที่พบว่า การที่ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) แต่ละองค์ประกอบสูงโดยเฉพาะความหวัง (Hope) และการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ที่เกี่ยวกับการฝึก Mindfulness-based intervention ในครูไทย (ฉันทพร วงศ์สุวรรณ, 2566) ที่พบว่า การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะเพิ่มขึ้นสูงเมื่อมีการเรียนรู้แบบกลุ่มและได้รับผลสะท้อนกลับ (Feed Back) เป็นรายบุคคล

6. ผลการประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ผลการประเมินปฏิกิริยา (Reaction)

ผลการประเมินพฤติกรรม (Behavior) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังร่วมกิจกรรม ผลการติดตามหลังจบกิจกรรม 1 เดือน พบว่า นิสิตครูสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตเป็นระบบ วางแผนทั้งระยะสั้นและยาว กล้าเผชิญอุปสรรคและขอความช่วยเหลือ พัฒนาแนวคิดเชิงบวก มีการยอมรับความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) มากขึ้น รับผิดชอบงานจริง กล้าทดลองพัฒนาการฟื้นพลัง (Resilience) ฟื้นตัวจากอารมณ์ลบและความท้อแท้ได้เร็วใช้สติ (Mindfulness) และเครื่องมือการสะท้อนคิดจัดการชีวิตและวิชาชีพ รวมทั้งสามารถจัดการวางกรอบคิดใหม่ (Reframing) อุปสรรคและความเครียด (Stress) เป็นโอกาส ตลอดจนกล้าสื่อสาร ขอคำแนะนำ และมีความคิดเชิงบวก (Optimistic) ในชีวิตประจำวันมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ผลการทดลองใช้และติดตามผลการใช้กิจกรรม 3 ด้านหลัก (กิจกรรมจรรยาบรรณ กิจกรรมจิตอาสา และกิจกรรมทักษะชีวิต) ในช่วงทดลองใช้และติดตาม 1 เดือน ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมเสริมความเป็นครูทั้ง 3 กิจกรรม

ยังคงเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ทั้ง 4 องค์ประกอบอย่างมีประสิทธิภาพกล่าวคือ **กิจกรรมจรรยาบรรณ (Ethics Activity)** เช่น กรณีศึกษาและการอภิปรายบทบาทสมมติ ยังคงเสริมสร้าง “ความหวัง” (Hope) โดยการกระตุ้นให้ตั้งเป้าหมายทางจริยธรรม พร้อมฝึกการมองเส้นทางบรรลุเป้าหมายในสถานการณ์ที่ซับซ้อน ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนคำตอบและวิธีคิดกับเพื่อน ฝึก “การยอมรับความสามารถแห่งตน” (Efficacy) จากการวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาเชิงจริยธรรมร่วมกัน ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ “การฟื้นพลัง” (Resilience) เมื่อเผชิญกับข้อขัดแย้งหรือ feedback ที่ท้าทาย ภายใต้บรรยากาศที่ยังคงเน้นการให้โอกาสในการปรับเปลี่ยนตนเองและทีม รวมถึง “การมองโลกในแง่ดี” (Optimism) โดยแบ่งปันมุมมองเชิงบวกและยอมรับความเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม **กิจกรรมจิตอาสา (Volunteer Activity)** การลงมือปฏิบัติงานอาสาในชุมชนยังคงเสริม “ความหวัง” (Hope) ด้วยการตั้งเป้าหมายเชิงสังคมระยะสั้นและยาว วางแผนรับมืออุปสรรคจริง กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฝึกภาวะผู้นำและแสดงศักยภาพในการดำเนินงาน “การยอมรับความสามารถแห่งตน” (Efficacy) ถูกเสริมด้วยประสบการณ์ตรงจากการรับผิดชอบงานหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า “การฟื้นพลัง” (Resilience) ได้จากการเจออุปสรรคในภาคสนาม ร่วมมือกับทีมและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง ในขณะที่ “การมองโลกในแง่ดี” (Optimism) ถูกเติมเต็มจากการเห็นผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมในชุมชนและการพูดคุยสะท้อนประสบการณ์ดี ๆ กับเพื่อนในทีม **กิจกรรมทักษะชีวิต (Life Skills Activity)** การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เช่น Mindfulness, Strength Spotting, Teamwork, และ Problem Solving ยังคงกระตุ้น “ความหวัง” (Hope) ผ่านการวางเป้าหมายชีวิตส่วนตัวและการงานใหม่ ๆ พร้อมฝึกวางแผนเส้นทางบรรลุ (Pathways) “การยอมรับความสามารถแห่งตน” (Efficacy) เสริมด้วยประสบการณ์ประสบความสำเร็จในกิจกรรมตนเองและกลุ่ม “การฟื้นพลัง” (Resilience) ยังได้รับการพัฒนาผ่านสถานการณ์จำลอง การบริหารอารมณ์ในกลุ่ม และการฝึกเผชิญความท้าทาย สำหรับ “การมองโลกในแง่ดี” (Optimism) ยังคงเสริมโดยการฝึกเจตคติแนวบวก การแบ่งปันประสบการณ์ดี การมองข้อผิดพลาดเป็นบทเรียน และการตั้งเป้าหมายใหม่หลังความล้มเหลว ดังนั้น กล่าวได้ว่า ในระยะติดตาม 1 เดือนหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรมยังคงเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน (Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) อย่างเป็นรูปธรรม โดยแต่ละกิจกรรมมีจุดเด่นเฉพาะตนและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เป็นกลไกต่อเนื่องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในชีวิตจริงของนิสิตครูได้อย่างชัดเจน ข้อค้นพบพฤติกรรมเหล่านี้มีลักษณะสอดคล้องกับแนวคิด ของ Luthans et al. (2015; Seligman et al., 2005) ที่ระบุว่า โปรแกรมที่ออกแบบอย่างเป็นระบบและมี การสะท้อนคิด และการให้ผลสะท้อนกลับ (Reflection/ feedback) เชิงบวกที่เหมาะสม จะมีผลลัพธ์ระยะยาวเชิงพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับผลวิจัยที่ใช้ตัวสอดแทรก (Intervention) ด้านการพัฒนา HERO ในบริบทศึกษาทั้งในและต่างประเทศ เช่น ค่ายอมรับเชิงประสบการณ์ของ Seaton, & Beaumont

(2015) ที่พบว่า ครูฝึกสอนที่ได้รับ ประสบการณ์ตรงและการรับผลสะท้อนกลับทันทีมีแนวโน้มที่จะเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในระยะ 1-3 เดือนหลังจบโปรแกรม นอกจากนี้ งานของ Duggleby et al. (2020) ในแคนาดายังพบว่าการฝึก กิจกรรมเสริมสร้างความหวัง (Hope Intervention) ในกลุ่มพยาบาลและนักศึกษาครูช่วยให้เกิดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบปรับตัว (Adaptive Coping Strategy) ใช้กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) มากขึ้นเปิดใจเชิงบวกและสามารถตัดสินใจและช่วยเหลือตนเองข้ามอุปสรรคได้อย่างเห็นได้ชัด สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทย ดังที่งานวิจัยของ ศรีสุตา เรืองศรี (2564) พบว่านิสิตครูที่ผ่านโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกอย่างต่อเนื่องจะมีความกล้าเผชิญปัญหา กล้าตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างเป็นระบบ และมีการฟื้นพลัง (Resilience) การยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ตลอดจนมีกรอบคิด (Mindset) เชิงบวกมากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศดังนี้ งานของ สายรุ้ง ธิดา และคณะ (2559) พบว่ารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกช่วยพัฒนา “การเรียนรู้อย่างมีความสุข” ได้อย่างชัดเจน โดยผ่านกระบวนการ O3DR ที่เน้นกิจกรรมเป็นฐาน ผู้เรียนมีความสุขทางจิตใจสูงขึ้นและมีดัชนีประสิทธิผลสูง (0.7008) สอดคล้องกับผลการสร้างหลักสูตรที่เน้นกิจกรรมเสริม PsyCap อย่างเป็นระบบและเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ก่อให้เกิดความสุขและพฤติกรรมเชิงบวกในชั้นเรียนอย่างยั่งยืน และงานของกฤษณะ รอดเร้งรีน (2560) และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2561) ต่างยืนยันว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (ทั้งระดับ Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความผูกพันและประสิทธิภาพในการทำงาน หรืออาชีพครู ซึ่งว่า การเสริมสร้าง PsyCap ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตและการงานโดยตรง เช่นเดียวกับที่หลักสูตรนี้วางเป้าหมายไว้ และงานของนันท์ชัตสนันท์ สกุลพงศ์ และคณะ (2562) และ กมลมาศ สุริยวรรณ (2563) พบว่ากิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก ช่วยเพิ่มความสุข ความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งในนักเรียนทั่วไปและกลุ่มที่มีข้อจำกัดทางพัฒนาการ ตอกย้ำความสำคัญของการจัดให้มี “กิจกรรมแบบกลุ่ม” และ “การสะท้อนคิด” ต่อพัฒนาการด้านจิตใจ รวมทั้งผลวิจัยของยุทธชัย ศรีติเกรียงไกร และคณะ (2563) ยืนยันว่าโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาทางบวกทำให้ทุนจิตวิทยาในกลุ่มทดลองสูงเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ เป็นการตอกย้ำประสิทธิภาพของหลักสูตรกิจกรรมแบบมีโครงสร้างที่นำไปทดลองใช้ในกลุ่มนิสิตครู นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศงานของ Ertosun et al. (2015; Carter, & Youssef-Morgan, 2022) พบว่า ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอบรมแบบพบหน้า ออนไลน์ หรือ Micro-learning ผ่านมือถือล้วนมีศักยภาพในการเสริม PsyCap ได้อย่างมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากัน แสดงความยืดหยุ่นในการออกแบบกิจกรรมและการประเมิน (Flexible Intervention) ตรงกับจุดเด่นของหลักสูตรฯ ที่ให้ความสำคัญกับช่องทางกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับบริบทของนิสิตในแต่ละรุ่น

แบบไม่ยึดติดกับการสอนรูปแบบเดียว Wang et al. (2023) รายงานว่าคะแนน PsyCap โดยเฉพาะด้าน Self-efficacy เป็นตัวทำนายสำคัญของความสามารถหลักในกลุ่มพยาบาลใหม่ ซึ่งสะท้อนว่าแกน HERO ทุกมิติที่หลักสูตรนี้มุ่งส่งเสริม ล้วนเป็นรากฐานสำคัญของศักยภาพวิชาชีพในอนาคต ในขณะที่ Nguyen et al. (2024) สรุปภาพรวมว่า PsyCap ไม่ได้เป็นเพียงชุดแนวคิด แต่มีบทบาทชัดเจนในการเสริมสร้าง Soft Skills, ภาวะผู้นำ, ทักษะคิด และประสิทธิภาพการทำงานในทุกระดับบุคคล ทีม และองค์กร ตอกย้ำความถูกต้องของตรรกะการออกแบบหลักสูตรฯ ที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรม เป้าหมายชีวิต และทักษะวิชาชีพในอนาคต นอกจากนั้น Saman, & Wirawan (2024) พบว่า PsyCap มีอิทธิพลตรงต่อการพัฒนา Soft Skills ผ่านความเป็นอยู่ทางจิตใจในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา โดยประสิทธิผลจะยิ่งชัดเจนขึ้นในชั้นเรียนที่สูงขึ้น สอดคล้องกับหลักการที่หลักสูตรกิจกรรมฯ ควรขยายผลไปยังนิสิตทุกชั้นปีและหลากหลายสาขาเพื่อต่อยอดผลสัมฤทธิ์ในระยะยาว

ผลการประเมินผลลัพธ์ (Result) ความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร นิสิตครูประเมินความเป็นประโยชน์โดยรวมของโปรแกรมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$, $SD = 0.26$) และแต่ละมิติการประเมิน (5 มิติ) $\bar{X}$ อยู่ในช่วง 4.79–4.85 สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมทั้งหมดตอบสนองต่อความต้องการในด้านพัฒนาศักยภาพวิชาชีพและการใช้ชีวิตของนิสิตครูเป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศจำนวนมาก เช่น Donaldson et al. (2020) เห็นว่ากิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกแบบให้ประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) จะช่วยเพิ่มผลลัพธ์ที่ส่งผลต่อ สุขภาวะทางจิตใจ (psychological well-being) ความพร้อมในการประกอบอาชีพ (Career readiness) ทักษะความสามารถในการเข้าสังคม (Social Competence) และ (Personal Growth) ในกลุ่มเป้าหมาย ส่วนการศึกษาแบบอภิมาน (Meta-analysis) ของ Zhang et al. (2022) ระบุว่าโปรแกรมที่มีการออกแบบเน้นการฝึกปฏิบัติ การสะท้อนคิด การประเมินผลตามเกณฑ์มาตรฐานอย่างโปร่งใส จะได้รับการประเมินผลตอบรับจากผู้เรียนและนำไปใช้ต่อยอดได้มากกว่าโปรแกรมแบบบรรยาย (Passive Learning) ในระดับวิชาชีพ ตัวอย่างในไทยมีงานของ กฤติกา บุรณะศิริ (2562) ที่พบว่า นิสิตครูที่รับรู้ประโยชน์จากการพัฒนาโปรแกรม HERO จะยังคงรักษาพฤติกรรมและนำไปขยายผลในด้านชีวิตครอบครัว ชุมชน และการจัดการเรียนการสอนในอนาคตได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะการนำแนวคิดการยอมรับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ไปใช้แก้ปัญหาในหน้าที่วิชาชีพครูได้จริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. คณะศึกษาศาสตร์ และสถาบันผลิตครู ควรเน้นดำเนินกิจกรรมทั้ง 3 ด้าน (จรรยาบรรณจิตอาสา ทักษะชีวิต) ให้ครบถ้วนและต่อเนื่อง ไม่เพียงจัดเป็นรายปี แต่ควรออกแบบเป็นแกนกิจกรรมข้ามปีการศึกษา เพื่อให้เห็นพัฒนาการระยะยาวของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap)
2. ควรมีการส่งเสริมให้นิสิตครูกลุ่มทดลองสานต่อพฤติกรรมกระตือรือร้นคิดและการตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยควรจัดทำบันทึกสะท้อนคิดทุกสัปดาห์ ควบคู่กับการวางแผนเป้าหมายชีวิตและอาชีพอย่างต่อเนื่อง (Reflective Journal & Goal-Setting Plan) โดยมีทีมอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้รับผิดชอบหลักสูตร วิชาเอกปฐมวัยเป็นผู้ดูแลต่อ
3. ควรมีการขยายผลกิจกรรมเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สู่กลุ่มนิสิตครูทั่วไปในชั้นปีอื่น และวิชาเอกอื่น โดยตั้งทีมวิชาการของคณะระดับปริญญาตรี ซึ่งมีอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้รับผิดชอบหลักสูตรของแต่ละวิชาเอกเข้าร่วมเป็นคณะทำงาน เพื่อร่วมกันออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและสาขา (Curriculum Expansion for All Student Teacher Years and Majors)
4. สถาบันผลิตครูในเขตภาคเหนือตอนล่างควรมานำ “หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู” ฉบับนี้ไปปรับใช้หรือบูรณาการไว้ในโครงสร้างกิจกรรมบังคับของหลักสูตรปริญญาตรี เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ปี 1 จนถึงฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และควรจัดการอบรมผู้สอน ผู้ดูแลกิจกรรม และที่ปรึกษาหลักสูตร ให้เข้าใจบทบาทผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) และทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการสนับสนุนที่ “ปลอดภัยทางใจ” (Psychological Safety)
5. ควรมีการสนับสนุนโครงการแลกเปลี่ยนระหว่างคณะ-สถาบัน เช่น การส่งนิสิตร่วมกิจกรรมจิตอาสาข้ามสถาบัน เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือและแรงบันดาลใจข้ามองค์กร และให้การส่งเสริมการถอดบทเรียน กระจายแนวปฏิบัติที่ดี ผ่านคู่มือ Workshop Training, Reflection Journal Template และ Online Community of Practice ในวงการผลิตครู
6. เสนอให้แต่ละสถาบันมีระบบติดตามผล (Monitoring & Evaluation) และ Reflection Portfolio เพื่อให้นิสิตเห็นความก้าวหน้าของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของตนเองอย่างชัดเจนและผลักดันการสะท้อนคิดหลังจบกิจกรรม (After Action Review: AAR) เป็นวัฒนธรรมประจำคณะ เพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโครงการพัฒนา

7. ควรมีการแนะนำและเผยแพร่หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ให้ครูประจำการในโรงเรียน นำกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การเดินจงกรมมีสติ การประชุมกลุ่มย่อยสะท้อนคิด หรือการบริหารเป้าหมาย มาใช้กับตนเองและเพื่อนครู เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Activities for In-Service Teachers)

8. สถาบันผลิตครูควรพัฒนาเครือข่ายแบ่งปันประสบการณ์ วิธีการ และคู่มือการดำเนินกิจกรรมผ่านระบบ กลุ่มเพื่อน (Peer Group) หรือชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practice (CoP)) ระหว่างคณะ/สถาบัน และเปิดอบรมแลกเปลี่ยนนวัตกรรมการสอนเชิงบวกในวงกว้าง (Peer Support Network and Community of Practice)

9. ควรมีการตั้งคณะทำงานของคณะ ร่วมกันกำหนดระบบวัดและติดตามผลทุนจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องโดยใช้ทั้งแบบทดสอบมาตรฐาน แบบสะท้อนคิด และการประเมินกลุ่มเพื่อน เพื่อให้เห็นการพัฒนาและสามารถปรับแนวทางพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Continuous Assessment with Standard Test and Peer Evaluation)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อ

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีที่ต่ำ ศึกษาปัจจัยบริบทที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนิสิตครู เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง ประสบการณ์การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย และแรงกดดันทางสังคมต่ออาชีพครู

2. การศึกษาประสิทธิผลเชิงพฤติกรรมของนิสิตครูหลังจบโปรแกรมในระยะยาว เช่น การติดตามอย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของแต่ละองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตและการทำงาน (Long-Term Follow-Up Study Of Behavioral Change)

3. ควรมีการศึกษาแนวทางการส่งเสริม Community of Practice/Professional Learning Community ในสถาบัน ครูและนิสิตแลกเปลี่ยนแนวปฏิบัติการสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมเชิงบวกทั้งในตัวนิสิตและองค์กร

4. ควรมีการศึกษาผลกระทบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ที่ส่งผลต่อระดับความสุขในชีวิต (Well-being) กริต (Grit) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) การยึดมั่นและผูกพัน (Engagement/Commitment) ต่อวิชาชีพครู ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ และผลการฝึกประสบการณ์สอนจริง



บรรณานุกรม

- กฤษณะ รอดเร้งรีน. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผูกพันต่อองค์กร และคุณภาพการให้บริการ: กรณีศึกษาที่ปรึกษาการขยายรถยนต์ บริษัทแห่งหนึ่ง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กมลมาศ สุริยวรรณ. (2563). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งด้านพลังใจของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็น. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 22(2), 58-73.
- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 18-31.
- เกรียงศักดิ์ ปัญญา. (2565). ผลของโปรแกรมพัฒนา psychological capital ต่อ PsyCap ในนิสิตครู. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 47(3), 22-36.
- ฉันท. (2550). *การออกแบบหลักสูตรยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จารุภา กิตติสาร. (2561). การสะท้อนขอขอบคุณร่วมกับ peer group ต่อการเพิ่ม Optimism ในนิสิตครู. *วารสารสุขภาพจิต ม.ขอนแก่น*, 41(2), 89-102.
- ชยานิน ศาส์มิน, ปรีณภา ชูรัตน์, อริยา คูหา, และฐาปรัตน์ รุกพนาสิทธิ์. (2567). ประสิทธิภาพของการโค้ชเชิงบวกทางจิตวิทยาต่อศักยภาพการดูแลตนเองทางจิตวิทยาและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 43(2), 60-75.
- ญาณิฐา ราชคม, และมนสิข สิริสมบุญ. (2567). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกโดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ สำหรับครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารวิทยาศาสตร์สังคม*, 8(3), 48-75.
- ณัฏฐิ ชุตินันต์. (2560). การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 28(2).
- ณัฐชาติ ชลิตจันทร์. (2563). การพัฒนาชุดกิจกรรมตามแนวการจัดการเรียนรู้. *วารสารวิทยาลัยครู*, 65(1).
- ทิพสุดา ศักดิ์สูง. (2563). ความผูกพันและ self-efficacy ของนิสิตครูในกิจกรรมกลุ่ม. *วารสารครุศาสตร์จุฬาฯ*, 48(2), 67-85.

- ทองธิยะ กมลพร, แยมรุ่ง รุ่งทิวา, และ ลังกา วิไลลักษณ์. (2567). องค์ประกอบและตัวบ่งชี้สมรรถนะการสร้างสรค์นวัตกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพครู. *วารสารการศึกษา*, 52(2), 1-13.
- ฉันทพร วงศ์สุวรรณ. (2566). ผลของกิจกรรม Mindfulness ต่อ Resilience และ Optimism ในครูปฐมวัย. *วารสารจิตวิทยาการศึกษา*, 15(1), 41-65.
- ธำรง บัวศรี. (2532). *หลักสูตรและการสอนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2561). ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผาสุกทางจิตใจและความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 44(2), 211-248.
- นันท์ชัตติณห์ สกุลพงศ์. (2565). *จิตวิทยาเชิงบวก: หลักการพื้นฐานและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: โรจันพรีนติ้ง.
- นันท์ชัตติณห์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิคำรพ, และไพลิน ลิ้มวัฒนชัย. (2562). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ: การวิจัยแบบผสมวิธี. *วารสารวิทยบริการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 30(4), 71-88.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บรรจง บุญจันทร์. (2553). กระบวนการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกาศุศรสภา เรื่อง การรับรองปริญญาและประกาศนียบัตรทางการศึกษา พ.ศ. 2567. (2567). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 141 (ตอนพิเศษ 35), น. 15-24.
- ปรียาดี เหมะ. (2566). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความหวังในกลุ่มครูมือใหม่. *วารสารจิตวิทยาการศึกษา*, 14(1), 24-39.
- พระนิพนธ์ โกวิท (แลเชอะ). (2561). ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาจังหวัดปทุมธานี. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 7(1), 106-120.
- พัฒน์ดา อุปหนอง และ วิเชียร ธำรงโสทธิสกุล. (2567). การพัฒนาหลักสูตรเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และความเป็นไทย สำหรับนักศึกษาครู. *วารสารการศึกษาและการวิจัย ราชภัฏกรุงเทพ*, 9(12), 3331-3350.
- ไพฑูรย์ สีนารัตน์. (2551). *อุดมศึกษาโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูมิพงษ์ ชัยรัตน์. (2562). *ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับการตั้งเป้าหมายอาชีพของนิสิตครู*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. <http://ithesisir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/5102/1/60253904.pdf>

เมนิลา สุขสูงเนิน, และราเชนทร์ นพณัฐวงศ์. (2564). ความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมสภาเด็กและเยาวชนเขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการธรรมทรรคนันท์*, 21(2), 16-31.

ยุทธชัย ศรีติเกรียงไกร, สมรรถพงษ์ ขจรมณี, ศศิพร เหลืองไพฑูรย์, และจินตนา สิงขรอาจ. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 40(4), 90-104.

ญาณิฐา ราชคม, และ มนสิข ลิทธิสมบุรณ์. (2567). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกโดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ สำหรับครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารวิทยาศาสตร์สังคม*, 8(3), 48-75.

วชิรพงษ์ คำพรม. (2562). การประเมินผลโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารพัฒนาแพทย์และสุขภาพ*, 10(3), 45-58.

การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อสร้างความฉลาดรู้ด้านการอ่านสำหรับนักศึกษาครู สาขาวิชาภาษาไทย (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปกร.

วัลลภ วงศ์สายบัว. (2557). ทฤษฎีหลักสูตรและการพัฒนา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วาสนิณี จิรสิริ. (2566). ผลของโปรแกรมการสอนแนะผลงานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาครูยุคใหม่ (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิธัญญา วัฒนโธ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมการเสริมสร้าง ได้พัฒนามาตรวัดทุนจิตวิทยาเชิงบวก. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

ศิริวรรณ วณิชวัฒนารชัย, ปรีชาดิ ธิตีวรรณกุล, และอัญชลี สุขเสวี. (2565). ศรีสุดา เรื่องศรี. (2564). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกต่อพฤติกรรมและการเติบโตภายในของนิสิตครู. *วารสารวิทยาการศึกษาศึกษา*, 10(4), 53-68.

สายรุ้ง ธิตา, วาริรัตน์ แก้วอุไร, และเพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 39(3), 70-85.

สุภารัตน์ สุขเจริญ. (2564). การบูรณาการ Mindfulness และ Reflection เพื่อสร้าง Resilience ในนิสิตครู. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 23(4), 55-71.

- เสริมทรัพย์ วรปัญญา, และภาสนันท์ อัครรักษ์. (2567). ทักษะของครูต่อพฤติกรรมการเรียนเชิงบวกและการมีกรอบความคิดแบบเติบโตของนักเรียนกลุ่มข้างเผือก. *วารสารคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 11(2), 109-124.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). หลักสูตร (Curriculum). http://www.curriculumandlearning.com/upload/หลักสูตร_1415863499.pdf
- สำนักงานวิชาการ สพฐ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ฉบับปรับปรุง). <http://www.lertchaimaster.com/doc/Course-Definitions-2551.pdf>
- สุไลมาน, ส. (2565). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการบริบทชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่นสำหรับนักศึกษาครู* [วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก]. มหาวิทยาลัยศิลปกร.
- อรนุช ลิมตศิริ. (2564). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ บริบทชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่นสำหรับนักศึกษาครู*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต.
- Anderson, A. (2003). *Training needs analysis*. N.P.: Routledge.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2011). Psychological capital and beyond. *Journal of Management*, 37(2), 430-452.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. N.P.: Freeman.
- Bobbitt, F. (1918). *The curriculum*. Houghton Mifflin.
- Burns, A. B., Brown, J. S., VanTongerren, D. R., & Seligman, M. E. P. (2008). Prospective predictors of resilience. *Journal of Positive Psychology*, 3(1), 47-60.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. In M. Wenzel & A. Böhm (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 69-85). United Kingdom: Oxford University.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, hope, and happiness among Chinese teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Chang, Y., Luthans, F., & Hanson, M. (2023). Positive psychological capital intervention programs: Impact on well-being, resilience, and performance. *Journal of Positive Psychology*, 18(2), 145-162.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Dewey, J. (1902). *The child and the curriculum*. University of Chicago Press.
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2020). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the impact of positive psychology interventions on student psychological well-being and career readiness. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 1-17.
- Dugan, J. P., Kodama, C., Correia, B., & Associates. (2013). Multi-institutional study of leadership: Understanding the influence of student involvement on leadership capacity development in college students. *Journal of Leadership Education*, 12(2), 34-56.
- Dugleby, W., Penz, K., Goodridge, D., Wilson, D. M., Leipert, B., Berry, P., ... & Justice, C. (2020). The transition experience of rural older adults with advancing chronic illness: A hope intervention study. *BMC Geriatrics*, 20(1), 214.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 745-759.
- Fredrickson, B. L. (2021). Positive emotions broaden and build. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds.), *Noba textbook series: Psychology*. N.P.: DEF.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals. *Review of General Psychology*, 2(7), 85-98.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Hattie, J. (2018). *Visible learning*. N.P.: Routledge.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.

- Hurix. (2025, August 18). *5 Popular Curriculum Development Models You Should Know*. <https://www.hurix.com/blogs/popular-curriculum-development-models-you-should-know/>
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating training programs: The four levels* (3rd ed.). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. United Kingdom: Prentice-Hall.
- Kronenberg, F., Mora, S., Stroes, E. S. G., Ference, B. A., Arsenault, B. J., Berglund, L., & Catapano, A. L. (2022). Lipoprotein(a) in atherosclerotic cardiovascular disease and aortic stenosis: a European Atherosclerosis Society consensus statement. *European Heart Journal*, 43(39), 3925-3946.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2), 209-221.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. United Kingdom: Oxford University.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. United Kingdom: Oxford University.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. USA.: Harper Collins.
- Mezirow, J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 74, 5-12.
- Piaget, J., & Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. United Kingdom: Harvard University.

- Pillai, S. S. (2019). *Curriculum design and development*. University of Madras. <https://www.unom.ac.in/asc/Pdf/CURRICULUM%20DESIGN%20AND%20DEVELOPMENT-1.pdf>
- Rahm, T., & Heise, E. (2019). Teaching happiness to teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, 2708.
- Renzulli, J. S., & Reis, S. M. (2021). Enrichment theory, research, and practice. In J. S. Renzulli, S. M. Reis, & C. Brigandi (Eds.), *Enrichment theory, research, and practice* (pp. 165–180). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003233961-15>
- Reis, S. M., Renzulli, J. S., Gentry, M., & Maxfield, L. R. (2021). Enrichment and gifted education pedagogy to develop talents and engagement. *Education Sciences*, 11(10), 615. <https://doi.org/10.3390/educsci11100615>
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533-562.
- Seaton, F. S., & Beaumont, E. A. (2015). Hope and resilience in student teachers. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 157-170.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sivrikaya, A. H. (2019). Effect of a positive psychology-based group counseling program on prospective teachers' psychological capital. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 918-926.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.

- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). United Kingdom: Oxford University.
- Taba, H. (1962). Curriculum development: Theory and practice. Harcourt, Brace & World. <https://simplyeducate.me/six-famous-curriculum-theorists-and-their-contributions-to-education/>
- Teaching Nomad. (2020, November 22). *International Curriculum Types*. <https://www.teachingnomad.com/international-curriculum-types/>
- Top Hat. (2024, May 14). *Curriculum Development and the 3 Models*. <https://tophat.com/blog/curriculum-development-models-design/>
- Tyler, R. W. (1957). The curriculum as a function of school purposes. In The Tyler, R. curriculum: Selected readings. Chicago: University of Chicago Press.
- W. (1949). *Basic principles of curriculum and instruction*. USA.: University of Chicago.
- Vest, J. R., Bolin, J. N., Miller, T. R., Gamm, L. D., Siegrist, T. E., Mazmanian, P. E., & McAllister, C. H. (2016). Medical training program outcomes model: Understanding the effectiveness of training programs. *Academic Medicine*, 91(2), 195-200.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 1066-1074.
- You, X., Li, Y., Zhang, M., & Liu, J. (2022). Psychological capital and teacher innovation: The mediating effect of job engagement. *Current Psychology*, 41(1), 391-401.
- Zewude, B. T., & Hercz, M. (2022). Psychological capital and work engagement among teachers: The mediating role of job satisfaction. *Heliyon*, 8(2), e08984.
- Zhang, Q., Liu, X., & Wang, H. (2022). The impact of positive psychology-based intervention programs on psychological capital: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2212.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวดี มหาวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
3. ดร.กฤษมา ยกชู ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวก ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัฒนา หอมบุปผา ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ตำแหน่งอาจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
5. รองศาสตราจารย์ ดร.สุพรต บุญอ่อน ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้สัมภาษณ์แนวทางของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู จำนวน 5 คน

ด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 2 คน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เบญญาพัชร วันทอง ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
2. ดร.ชลายุทธ์ คุรุเมือง ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร จำนวน 2 คน

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุนีย์ บุญพิทักษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะสมอง และกิจกรรมเสริมความเป็นครู ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาปฐมวัย ภาควิชาบริหาร วิจัย และพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. นางสาวพรรณทิพย์พา ทองมี ครูแกนนำระดับ (Trainer) ด้านอนุบาลจิตศึกษา จิตวิทยาเชิงบวกและการพัฒนาครู โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา

ด้านจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 1 คน

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู จำนวน 6 คน

ด้านพัฒนาหลักสูตรและการสอน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติวรดา พลเยี่ยม ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ดร.ธัญญาพร ก่องขันธุ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม

ด้านกิจกรรมเสริมความเป็นครู

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อภิขญา คำบุศย์ สาขาการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครูและสมรรถนะครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
2. ดร.ไกรวิชญ์ ดีเอม ผู้เชี่ยวชาญด้านจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครูและสมรรถนะครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

ด้านจิตวิทยาเชิงบวก

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัดดา ภูหงษ์ทอง ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวก ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาบริหาร วิจัย และพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ชัตติพันธ์ สุกุลพงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวก สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ

ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) จำนวน 24 ข้อ
2. ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) จากผู้เชี่ยวชาญไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (Item Objective Congruence: IOC)
3. ผลการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ตามแนวทางของ Alpha's Cronbrach
4. แบบสัมภาษณ์แนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
5. แบบประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิต
6. แบบประเมินความเหมาะสมของร่างเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
7. เครื่องมือประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
8. การประเมินปฏิกิริยา (Reaction) เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความพึงพอใจของนิสิตครู
9. การประเมินพฤติกรรม (Behaviors) เครื่องมือเป็นแบบสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครู ได้แก่ การความหวัง (Hope) รับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) : (HERO)
10. การประเมินผลลัพธ์ (Results) เครื่องมือเป็นแบบสอบถามผลกระทบเชิงบวกในมิติความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการนำสิ่งที่ได้รับจากการพัฒนาไปใช้ประโยชน์



แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) จำนวน 24 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. สถาบันผลิตครู

- ☐ ม.นเรศวร
- ☐ มรภ.อุตรดิตถ์
- ☐ มรภ.กำแพงเพชร
- ☐ มรภ.พิษณุสงคราม
- ☐ มรภ.เพชรบูรณ์
- ☐ มรภ.นครสวรรค์

2. ชั้นปีที่

- ☐ ชั้นปีที่ 1
- ☐ ชั้นปีที่ 2
- ☐ ชั้นปีที่ 3
- ☐ ชั้นปีที่ 4
- ☐ อื่นๆ

ตอนที่ 2 แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู (PCQ-24) จำนวน 24 ข้อ

คำชี้แจง

ให้นิสิตครูอ่านข้อคำถามแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลข โดย (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = ไม่เห็นด้วย, 3 = ไม่ค่อยเห็นด้วย, 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย, 5 = เห็นด้วย, 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	ระดับความคิดเห็น					
	6	5	4	3	2	1
ด้านความหวัง						
1. หากฉันเจอปัญหาในการเรียนครู ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ไขได้หลายวิธี						
2. เมื่อเผชิญความท้าทายในการเรียนครู ฉันมักนึกถึงวิธีการหลากหลายในการปรับปรุง						
3. ฉันรู้สึกตื่นเต้นกับอาชีพครูที่รออยู่ข้างหน้า						
4. ฉันมองเห็นโอกาสมากมายในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อชีวิตของนักเรียนในอนาคต						
5. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ						
6. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่ท้าทายของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม						
ด้านการยอมรับความสามารถแห่งตน						
1. ในขณะนี้ ฉันมองว่าตัวเองกำลังพัฒนาทักษะของการเป็นครูได้ดีพอสมควร						
2. ฉันรู้สึกว่าคุณสมบัติในการสั่งสมทักษะครูของฉันกำลังพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง						
3. ฉันเชื่อว่าอนาคตในวิชาชีพครูจะนำสิ่งดีๆ มาสู่ฉัน						
4. ฉันคาดหวังว่าการเป็นครูจะนำมาซึ่งความเติบโตทั้งในด้านวิชาชีพและส่วนตัว						
5. ฉันสามารถแก้ปัญหาส่วนใหญ่ในการสอนได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามที่จำเป็น						

ทพทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	ระดับความคิดเห็น					
	6	5	4	3	2	1
6. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการพัฒนาสื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพ แม้จะได้รับโอกาสและทรัพยากรที่เหมาะสม						
การฟื้นฟูพลัง						
1. ฉันมักจะคิดไม่ออกว่าจะพัฒนาตนเองให้เป็นครูที่ดีในอนาคตได้อย่างไร						
2. ฉันมีแนวทางที่จำกัดในการเรียนรู้และปรับปรุงทักษะการสอนของตนเอง						
3. ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อได้รับ feed back ที่ไม่ตรงกับความคิดฉัน จากผู้อื่นเกี่ยวกับการสอนของฉันการรับรู้						
4. ฉันมักรู้สึกกังวลและไม่สามารถรักษาความสงบได้ เมื่อเผชิญกับความท้าทายในการสอน						
5. ฉันรู้สึกว่าความท้าทายในอาชีพครู อาจทำให้ฉันท้อแท้และไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)						
6. ฉันมั่นใจว่าสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาของนักเรียนได้ แม้ในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัด						
การมองโลกในแง่ดี						
1. บางครั้งฉันพยายามฝึกฝนทักษะการสอนแม้จะรู้สึกเหนื่อยล้า						
2. แม้จะเจอกับอุปสรรค ฉันยังคงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาเทคนิคการสอนใหม่ๆ อยู่เสมอ						
3. เมื่อฉันเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในการฝึกประสบการณ์ความเป็นครู ฉันมักจะหาทางแก้ไขได้						
4. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในนโยบายการศึกษาหรือหลักสูตร						

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู
(PCQ-24) จากผู้เชี่ยวชาญไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา
(Item Objective Congruence: IOC)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
ด้านความหวัง							
1. หากฉันเจอปัญหาในการเรียนครู ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ไขได้หลายวิธี	1	1	1	1	1	5	1
2. เมื่อเผชิญความท้าทายในการเรียนครู ฉันมักนึกถึงวิธีการหลากหลายในการปรับปรุง	1	1	1	1	1	5	1
3. ฉันรู้สึกตื่นเต้นกับอาชีพครูที่รออยู่ข้างหน้า	1	1	1	1	1	5	1
4. ฉันมองเห็นโอกาสมากมายในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อชีวิตของนักเรียนในอนาคต	1	1	1	1	1	5	1
5. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1	1	1	1	1	5	1
6. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่ทำลายของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	5	1
ด้านการยอมรับความสามารถแห่งตน							
1. ในขณะนี้ ฉันมองว่าตัวเองกำลังพัฒนาทักษะของการเป็นครูได้ดีพอสมควร	1	1	1	1	1	5	1
2. ฉันรู้สึกว่าคุณสมบัติในการสั่งสมทักษะครูของฉันกำลังพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง	1	1	1	1	1	5	1
3. ฉันเชื่อว่าอนาคตในวิชาชีพครูจะนำสิ่งดีๆ มาสู่ฉัน	1	1	1	1	1	5	1
4. ฉันคาดหวังว่าการเป็นครูจะนำมาซึ่งความเติบโตทั้งในด้านวิชาชีพและส่วนตัว	1	1	1	1	1	5	1
5. ฉันสามารถแก้ปัญหาส่วนใหญ่ในการสอนได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามที่จำเป็น	1	1	1	1	1	5	1
6. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการพัฒนาสื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพ แม้จะได้รับโอกาสและทรัพยากรที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5	1

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
การฟื้นฟูพลัง							
1. ฉันมักจะคิดไม่ออกว่าจะพัฒนาตนเองให้เป็นครูที่ดีในอนาคตได้อย่างไร	1	1	1	1	1	5	1
2. ฉันมีแนวทางที่จำกัดในการเรียนรู้และปรับปรุงทักษะการสอนของตนเอง	1	1	1	1	1	5	1
3. ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อได้รับ feed back ที่ไม่ตรงกับความคิดฉัน จากผู้อื่นเกี่ยวกับการสอนของฉันการรับรู้	1	1	1	1	1	5	1
4. ฉันมักรู้สึกกังวลและไม่สามารถรักษาความสงบได้ เมื่อเผชิญกับความท้าทายในการสอน	1	1	1	1	1	5	1
5. ฉันรู้สึกว่าความท้าทายในอาชีพครู อาจทำให้ฉัน ท้อแท้และไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)	1	1	1	1	1	5	1
6. ฉันมั่นใจว่าสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาของนักเรียนได้ แม้ในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัด	1	1	1	1	1	5	1
การมองโลกในแง่ดี							
1. บางครั้งฉันพยายามฝึกฝนทักษะการสอนแม้จะรู้สึกเหนื่อยล้า	1	1	1	1	1	5	1
2. แม้จะเจอกับอุปสรรค ฉันยังคงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาเทคนิคการสอนใหม่ๆ อยู่เสมอ	1	1	1	1	1	5	1
3. เมื่อฉันเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในการฝึกประสบการณ์ความเป็นครู ฉันมักจะหาทางแก้ไขได้	1	1	1	1	1	5	1
4. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในนโยบายการศึกษาหรือหลักสูตร	1	1	1	1	1	5	1
5. ฉันมักรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อได้รับ feed back ที่ไม่ตรงกับความคิดฉัน จากผู้อื่นเกี่ยวกับการสอนของฉันการรับรู้	1	1	1	1	1	5	1
6. ฉันยอมรับได้หากมีนักเรียนบางคนไม่ชอบวิธีการสอนของฉัน	1	1	1	1	1	5	1

ผลการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability)

ตามแนวทางของ Alpha's Cronbrach

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.956	24

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
h1	98.5000	135.914	.363	.852
h2	98.3000	134.148	.325	.854
h3	98.7000	134.562	.422	.951
h4	98.7000	128.631	.620	.944

Item-Total Statistics				
h5	98.5667	137.220	.329	.953
h6	98.8000	131.890	.469	.949
e1	98.8333	133.661	.389	.951
e2	98.1000	136.162	.290	.954
e3	98.3000	133.321	.427	.950
e4	98.4333	134.254	.416	.951
e5	98.0667	133.375	.518	.948
e6	99.6667	134.023	.313	.954
r1	100.1333	136.947	.167	.960
r2	99.7667	132.185	.403	.951
r3	99.8667	131.223	.369	.953
r4	98.9333	124.892	.598	.943
r5	99.8667	129.085	.425	.950
r6	98.9000	128.852	.653	.943
o1	98.8000	132.097	.441	.950
o2	98.4333	130.668	.548	.946
o3	98.7000	129.459	.606	.945
o4	99.2667	127.582	.460	.949
o5	98.2667	134.547	.396	.951
o6	99.7000	132.976	.243	.960



**แบบสัมภาษณ์ แนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู
เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล.....
อายุ
2. วุฒิการศึกษาสูงสุด
3. วันเดือนปีที่สัมภาษณ์ สถานที่สัมภาษณ์.....

**ตอนที่ 2 แนวทางหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับ
นิสิตครู**

1. หลักการของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิต
ควรอยู่บนหลักการใด อย่างไร

.....

.....

.....

2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนิสิตครู ควรมุ่งพัฒนานิสิตด้านใด

.....

.....

.....

3. โครงสร้างเนื้อหาของกิจกรรมเสริมความเป็นครูถูกออกแบบเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต ขอให้ช่วยออกแบบกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมย่อย ดังนี้

3.1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

1) แนวคิดหลักของกิจกรรม โดยสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู (-เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ -บูรณาการนิสิตธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก -การประเมินผล และการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างแท้จริง) ควรเป็นอย่างไร

2) เนื้อหาสำคัญของกิจกรรมควรเป็นอย่างไร

3) กิจกรรมสำคัญย่อยที่ควรจัดให้นิสิตครูที่สอดคล้องกับเนื้อหาควรเป็นอย่างไร

4) ควรกำหนดเวลา (ชั่วโมง) ของกิจกรรมสำคัญอย่างไร และเวลารวมอย่างไร

3.2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ

1) แนวคิดหลักของกิจกรรม โดยสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู (-เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ -บูรณาการนิสิตธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก -การประเมินผล และการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างแท้จริง) ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

2) เนื้อหาสำคัญของกิจกรรมควรเป็นอย่างไร

.....

.....

3) กิจกรรมสำคัญย่อยที่ควรจัดให้นิสิตครูที่สอดคล้องกับเนื้อหาควรเป็นอย่างไร

.....

.....

4) ควรกำหนดเวลา (ชั่วโมง) ของกิจกรรมสำคัญอย่างไร และเวลารวมอย่างไร

.....

.....

3.3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

1) แนวคิดหลักของกิจกรรม โดยสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู (-เน้นการพัฒนาภายในของผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ -บูรณาการนิสิตธรรม จริยธรรม และจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรดำเนินควบคู่กับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก -การประเมินผลและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างแท้จริง) ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2) เนื้อหาสำคัญของกิจกรรมควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3) กิจกรรมสำคัญย่อยที่ควรจัดให้นิสิตครูที่สอดคล้องกับเนื้อหาควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4) ควรกำหนดเวลา (ชั่วโมง) ของกิจกรรมสำคัญอย่างไร และเวลารวมอย่างไร

.....

.....

.....

4. กิจกรรมการเรียนรู้ (Pedagogy) ตามศาสตร์ใดบ้างที่เหมาะสมกับหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู หลักการ สาระสำคัญ และขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

5. การประเมินผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จะมีหลักคิด และแนวทางการประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูอย่างไร ที่เน้นทั้งการประเมินทั้งกระบวนการ (ระหว่างจัดกิจกรรมย่อย 3 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ 2) กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ 3) กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต) และเน้นทั้งการประเมินผลลัพธ์ (ที่ตอบจุดมุ่งหมายของหลักสูตร)

.....

.....

.....



แบบประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร
กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิต

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย)	การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อ เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู
(ภาษาอังกฤษ)	Teacher Enhancement Activities Curriculum Development to Foster Positive Psychological Capital for Pre-service Teachers.
ชื่อนิสิต	นรินทร์ทิพย์ กอนพ่วง
รหัสประจำตัว	65030590
ปริญญา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร.มนสิข สิริธิตสมบูรณ์
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ศาสตราจารย์ ดร.ปกรณ์ ประจันบาน
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	Assistant Professor Dr. Henry Yuh Anchunda
ปีการศึกษา	2567

ตอบแบบสอบถาม

ในวันที่ เดือน ... พ.ศ. เวลา ... - ...

ณ

**แบบประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร
กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู**

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู ซึ่งกระบวนการนี้อยู่ในขั้นตอนที่ 2 การออกแบบสร้างและตรวจสอบร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู โดยขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความคิดเห็น ดังนี้

- 5 หมายถึง ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

นางนรินทร์ทิพย์ กอนพ่วง

นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาหลักสูตรและการสอน

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

**แบบประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบการใช้หลักสูตร
กิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู**

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
ความสำคัญของหลักสูตร					
1. มีการกล่าวถึงเหตุผลและความต้องการจำเป็นที่มีความสมบูรณ์เพียงพอที่ต้อง จัดทำหลักสูตร					
หลักการ					
2. มีแนวคิด หลักการ ทฤษฎีรองรับ					
3. มีความชัดเจน สามารถนำไปเป็น หลักปฏิบัติได้					
จุดมุ่งหมาย					
4. ระบุถึงนิสิตลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 องค์ประกอบ และนิสิตลักษณะอื่นที่สอดคล้องกับกิจกรรมเสริมความเป็นครูทั้ง 3 กิจกรรม					
5. มีความชัดเจน นำไปสู่การประเมินได้					
โครงสร้างเนื้อหา					
6. สอดคล้องกับความสำคัญของหลักสูตร					
7. สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
8. เนื้อหามีความเหมาะสมกับสภาพ หรือลักษณะของผู้เรียน					
9. การเรียงลำดับเนื้อหามีความต่อเนื่องกัน					
10. มีรายละเอียดของเนื้อหา					
11. ระยะเวลาที่ใช้ในการเรียนแต่ละเนื้อหามีความเหมาะสม					
แนวการจัดกิจกรรมเสริมความเป็นครู					
12. สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
13. แนวการจัดกิจกรรมมีลักษณะเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ตามทฤษฎี Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้) Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) Reflective Practice (การฝึกสะท้อนคิด) และ Service Learning (การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม)					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
14. แนวการจัดกิจกรรมมีความหมาย แนวคิดหรือหลักการและหรือขั้นตอนที่ถูกต้อง ชัดเจน					
15. แนวการจัดกิจกรรมสามารถ เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 องค์ประกอบของนิสิตครูได้อย่างชัดเจน					
16. มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ สอนจริง					
แนวการวัดและ การวัดและประเมินผล					
17. วัดและประเมินผลตรงตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
18. วิธีการวัดผลมีความหลากหลาย					
19. เกณฑ์การประเมินที่ความเหมาะสม					

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู
เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู**

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน)					
1. ระบุบทบาทของอาจารย์ผู้สอน แนวทางการจัดกิจกรรม (แผนจัดกิจกรรม)					
แนวการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม					
สาระสำคัญ					
2. สอดคล้องกับเรื่องที่สอน					
3. เขียนสาระสำคัญในลักษณะของความคิดรวบยอดหรือแก่นของความรู้ที่สำคัญ					
4. สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ของแผนการจัดกิจกรรมทั้ง 3 แผน					
5. ชัดเจน นำไปสู่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้					
6. ชัดเจน นำไปสู่การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ได้					
แผนการจัดกิจกรรม					
7. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
8. เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก					
9. สอดคล้องกับกระบวนการเรียนการสอนตามทฤษฎีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ตามทฤษฎี Constructivism (ทฤษฎีสร้างองค์ความรู้) Positive Psychology-Based Pedagogy (จิตวิทยาเชิงบวก) Collaborative Learning (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) Reflective Practice (การฝึกสะท้อนคิด) และ Service Learning (การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม)					
10. มีความน่าสนใจ					
11. เหมาะสมกับผู้เรียน					
12. มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้สอนจริง					
13. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้					
การวัดและประเมินผล					
14. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
15. วิธีการและเครื่องมือวัดผลเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
16. เกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ มีความชัดเจน					
แนวทางการวัดและประเมินผล					
17. ระบุแนวทางการวัดและประเมินผล ชัดเจน					

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**เครื่องมือประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู
เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนิสิตครู**

1. การประเมินปฏิกิริยา (Reaction) เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความพึงพอใจของนิสิตครู
2. การประเมินพฤติกรรม (Behaviors) เครื่องมือเป็นแบบสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ของนิสิตครู ได้แก่ การความหวัง (Hope) รับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) การฟื้นพลัง (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) : (HERO)
3. การประเมินผลลัพธ์ (Results) เครื่องมือเป็นแบบสอบถามผลกระทบเชิงบวกในมิติความเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการนำสิ่งที่ได้รับการพัฒนาไปใช้ประโยชน์

แบบสอบถามความพึงพอใจของนิสิตครู

คำชี้แจง

ให้นิสิตครูประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการร่วมกิจกรรมเสริมความเป็นครูในด้านต่าง ๆ โดย (5 = พึงพอใจมากที่สุด, 4 = พึงพอใจมาก, 3 = พึงพอใจปานกลาง, 2 = พึงพอใจน้อย, 1 = พึงพอใจน้อยที่สุด)

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	เนื้อหาของกิจกรรมเสริมความเป็นครูมีความเหมาะสม ทันสมัย และตรงตามความต้องการในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) สำหรับนิสิตครูปฐมวัย					
2	วิทยากรผู้ดำเนินกิจกรรมมีความรู้ความเชี่ยวชาญ สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างชัดเจน และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง					
3	รูปแบบของกิจกรรมเสริมความเป็นครู (ทั้งกิจกรรมจรรยาบรรณวิชาชีพ กิจกรรมจิตอาสา และกิจกรรมทักษะชีวิต) มีความหลากหลาย น่าสนใจ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม					
4	การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการผ่านกิจกรรม มีความเหมาะสมกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ใช้เทคนิคการเรียนรู้ที่หลากหลาย และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติจริงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
5	เอกสารประกอบการอบรมและสิ่งอำนวยความสะดวก เอกสารประกอบการอบรม สื่อการเรียนรู้ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ (สถานที่ อุปกรณ์ เทคโนโลยี) มีความพร้อม เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ					

ประเด็นบันทึกการเรียนรู้ (Self Reflection) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมความเป็นครูของนิสิต
เกี่ยวกับความหวัง การยอมรับความสามารถแห่งตน การฟื้นฟูพลัง และการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง

ให้นิสิตครูสะท้อนตนเอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

1. Hope (ความหวัง)

- ภายหลังจากกิจกรรมนี้ เป้าหมายในอนาคตของฉันในฐานะครูปฐมวัยมีความชัดเจนมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร

- แนวทางหรือกลยุทธ์ใดบ้างที่ฉันวางแผนไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายการเป็นครูที่ดี
- ในฐานะนิสิตรุ่นบุกเบิก ฉันมีแรงบันดาลใจในการสร้างต้นแบบให้รุ่นน้องหรือไม่

2. Efficacy (การรับรู้ความสามารถแห่งตน)

- กิจกรรมใดที่ทำให้ฉันค้นพบความสามารถที่ไม่เคยรู้มาก่อน
- รู้สึกมั่นใจในความสามารถด้านใดบ้างมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
- ฉันสามารถนำทักษะที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในสถานการณ์จริงได้หรือไม่

3. Resilience (การฟื้นฟูพลัง)

- เมื่อเผชิญกับความผิดหวังหรือปัญหา ฉันฟื้นตัวได้เร็วขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร
- เทคนิค Mindfulness หรือการสะท้อนคิดช่วยฉันจัดการกับความเครียดอย่างไร
- มุมมองของฉันต่อความล้มเหลวเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

4. Optimism (การมองโลกในแง่ดี)

- ฉันสามารถมองเห็นโอกาสในปัญหาหรือความท้าทายมากขึ้นหรือไม่
- ฉันสามารถค้นหาแง่บวกในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นหรือไม่
- การมีทัศนคติเชิงบวกช่วยให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นดีขึ้นอย่างไร

**ประเด็นบันทึกการเรียนรู้ (Self Reflection) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมความเป็นครูของนิสิต
เป็นเวลา 1 เดือน เกี่ยวกับความหวัง การยอมรับความสามารถแห่งตน การฟื้นฟูพลัง
และการมองโลกในแง่ดี**

คำชี้แจง

ให้นิสิตครูสะท้อนตนเอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมาเป็นเวลา 1 เดือน

ความหวัง (Hope) คำถามสะท้อนคิดหลัก:

- หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมาเป็นเวลา 1 เดือน นิสิตได้ตั้งเป้าหมายใหม่ๆ ให้กับตัวเองหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อนิสิตวางแผนทำงานหรือกิจกรรม นิสิตรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการบรรลุเป้าหมายหรือไม่ ให้ยกตัวอย่าง
- นิสิตกล้าที่จะลองทำสิ่งใหม่ๆ หรือเข้าร่วมกิจกรรมที่ท้าทายมากขึ้นหรือไม่ เช่น การสมัครเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในคณะ
- เมื่อเผชิญกับปัญหาในการเรียน นิสิตมีแผนการแก้ไขที่ชัดเจนขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- นิสิตรู้สึกว่าการวางแผนล่วงหน้าช่วยให้ นิสิตจัดการกับงานได้ดีขึ้นหรือไม่
- เมื่อมีอุปสรรค นิสิตสามารถหาทางเลือกใหม่ได้หรือไม่
- นิสิตกล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากผู้อื่นมากขึ้นหรือไม่

ด้านการยอมรับความสามารถแห่งตนเอง (Self-efficacy) คำถามสะท้อนคิดหลัก :

- หลังจากที่ได้ลองทำกิจกรรมหรือโครงการใหม่ๆ นิสิตรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อได้รับการชมเชยหรือคำติชมจากอาจารย์และเพื่อน นิสิตรู้สึกอย่างไรกับศักยภาพของตัวเอง
- นิสิตกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นหรือเป็นผู้นำในกลุ่มมากขึ้นหรือไม่
- เวลาเผชิญกับงานที่ยาก นิสิตยังคิดว่าตัวเองทำได้หรือไม่ เพราะอะไร
- นิสิตรู้สึกว่าตัวเองมีทักษะที่จำเป็นสำหรับการเป็นครูหรือไม่
- เมื่อเกิดความผิดพลาด นิสิตมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้หรือไม่
- นิสิตมั่นใจที่จะนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงหรือไม่

ด้านการฟื้นพลัง (Resilience) คำถามสะท้อนคิดหลัก:

• เมื่อเผชิญกับความยากลำบากหรือความผิดหวัง นิสิตสามารถฟื้นตัวและกลับมาลงมือใหม่ได้เร็วขึ้นหรือไม่

• นิสิตได้พัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดหรือแรงกดดันจากการเรียนหรือไม่ อย่างไร

• เมื่อสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นิสิตสามารถปรับตัวและหาทางออกใหม่ได้หรือไม่

• นิสิตรู้สึกที่ตัวเองเติบโตขึ้นจากประสบการณ์ที่ยากลำบากหรือไม่ ในด้านใด

• นิสิตมีเครือข่ายสนับสนุน เช่น เพื่อน อาจารย์ ที่ช่วยให้นิสิตผ่านพ้นความยากลำบากได้หรือไม่

• นิสิตได้เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายที่ช่วยให้นิสิตจัดการกับความเครียดได้หรือไม่

• เมื่อล้มเหลว นิสิตสามารถลุกขึ้นมาทำต่อได้หรือไม่

ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) คำถามสะท้อนคิดหลัก:

• นิสิตสามารถมองเห็นด้านบวกในสถานการณ์ที่ท้าทายมากขึ้นหรือไม่ ยกตัวอย่าง

• การฝึกเขียนขอบนิสิตสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันช่วยให้นิสิตมีมุมมองที่สดใสขึ้นหรือไม่

• เมื่อเกิดปัญหาหรือความผิดพลาด นิสิตมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้มากขึ้นหรือไม่

• นิสิตรู้สึกมีกำลังใจและเชื่อมั่นในอนาคตของตัวเองมากขึ้นหรือไม่

• นิสิตสามารถให้กำลังใจเพื่อนๆ เมื่อพวกเขาเผชิญปัญหาได้หรือไม่

• นิสิตมองว่าความท้าทายในการเป็นครูเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นได้หรือไม่

• นิสิตเชื่อว่าความพยายามและการฝึกฝนจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือไม่

แบบสอบถามเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์ของหลักสูตร

กิจกรรมเสริมความเป็นครู จากการประเมินของนิสิตครู

คำชี้แจง

ให้นิสิตครูประเมินความเป็นประโยชน์ของผลลัพธ์ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูที่มีต่อการร่วมกิจกรรมเสริมความเป็นครูในด้านต่างๆ โดย (5 = มีประโยชน์มากที่สุด, 4 = มีประโยชน์มาก, 3 = มีประโยชน์ปานกลาง, 2 = มีประโยชน์น้อย, 1 = มีประโยชน์น้อยที่สุด)

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเป็นประโยชน์				
		5	4	3	2	1
มิติที่ 1: การกำหนดเป้าหมายชีวิตการเรียนรู้						
1	ข้าพเจ้าสามารถตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเองอย่างชัดเจนในแต่ละเทอม					
2	ข้าพเจ้ามีแผนระยะสั้นและระยะยาวสำหรับการเรียนในแต่ละรายวิชา					
3	ข้าพเจ้ารู้จักแบ่งเป้าหมายหลักออกเป็นเป้าหมายย่อยเพื่อให้สำเร็จเป็นขั้นตอน					
4	ข้าพเจ้าติดตามและประเมินความก้าวหน้าของตนเองในเป้าหมายด้านการเรียนอยู่เสมอ					
5	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ของตน					
มิติที่ 2: การคบเพื่อน						
6	ข้าพเจ้าเปิดใจเรียนรู้และสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ ในคณะ/มหาวิทยาลัย					
7	ข้าพเจ้ากล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์กับเพื่อนในห้องเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ					
8	ข้าพเจ้ารู้จักขอความช่วยเหลือหรือให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนเมื่อเผชิญปัญหา					
9	ข้าพเจ้าร่วมมือและทำงานกลุ่มกับเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
10	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการสัมพันธ์กับเพื่อนมีส่วนช่วยให้การเรียนและการใช้ชีวิตของข้าพเจ้าดีขึ้น					
มิติที่ 3: การวางแผนอาชีพ						
11	ข้าพเจ้ามีเป้าหมายอาชีพครูที่ชัดเจนหลังสำเร็จการศึกษา					
12	ข้าพเจ้าค้นหาข้อมูลหรือเตรียมตัวอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับอาชีพครู					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเป็นประโยชน์				
		5	4	3	2	1
13	ข้าพเจ้าวางแผนพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่ออาชีพครูในอนาคตอยู่เสมอ					
14	ข้าพเจ้าหาโอกาสฝึกประสบการณ์/ฝึกงาน/เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาวิชาชีพครูอย่างสม่ำเสมอ					
15	ข้าพเจ้ารู้จักประเมินจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเองเพื่อใช้ในการวางแผนอาชีพครู					
มิติที่ 4: การนำตนเองเมื่อพบปัญหาอุปสรรค						
16	ข้าพเจ้าสามารถตั้งสติและวางแผนจัดการปัญหาอย่างมีเหตุผลเมื่อเกิดอุปสรรคในการเรียนหรือชีวิตประจำวัน					
17	ข้าพเจ้ากล้าเผชิญหน้ากับความท้าทายหรือปัญหาใหม่ ๆ ด้วยใจที่มุ่งมั่น					
18	ข้าพเจ้าสามารถขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากคนรอบข้างเมื่อประสบปัญหา					
19	ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ในการล้มเหลวและสามารถนำบทเรียนจากความผิดพลาดมาพัฒนาแก้ไขตนเองได้					
20	ข้าพเจ้ามีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด					
มิติที่ 5: การสร้างความผาสุกให้กับชีวิตตนเองทั้งด้านการใช้ชีวิตและการเรียน						
21	ข้าพเจ้ารู้จักดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้สมดุลกับการเรียน					
22	ข้าพเจ้าสามารถหาความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ จากกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือช่วงเวลาที่พักผ่อน					
23	ข้าพเจ้าสามารถบริหารเวลาเพื่อแบ่งสมดุลระหว่างการเรียน กิจกรรมส่วนตัว และสังคม					
24	ข้าพเจ้ามีทัศนคติในแง่บวกและมองหาโอกาสใหม่ ๆ ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก					
25	ข้าพเจ้าตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น					

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยา
เชิงบวกของนิสิตครู

เอกสารประกอบการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู
เพื่อเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู



หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนโกสินทร์

คำนำ

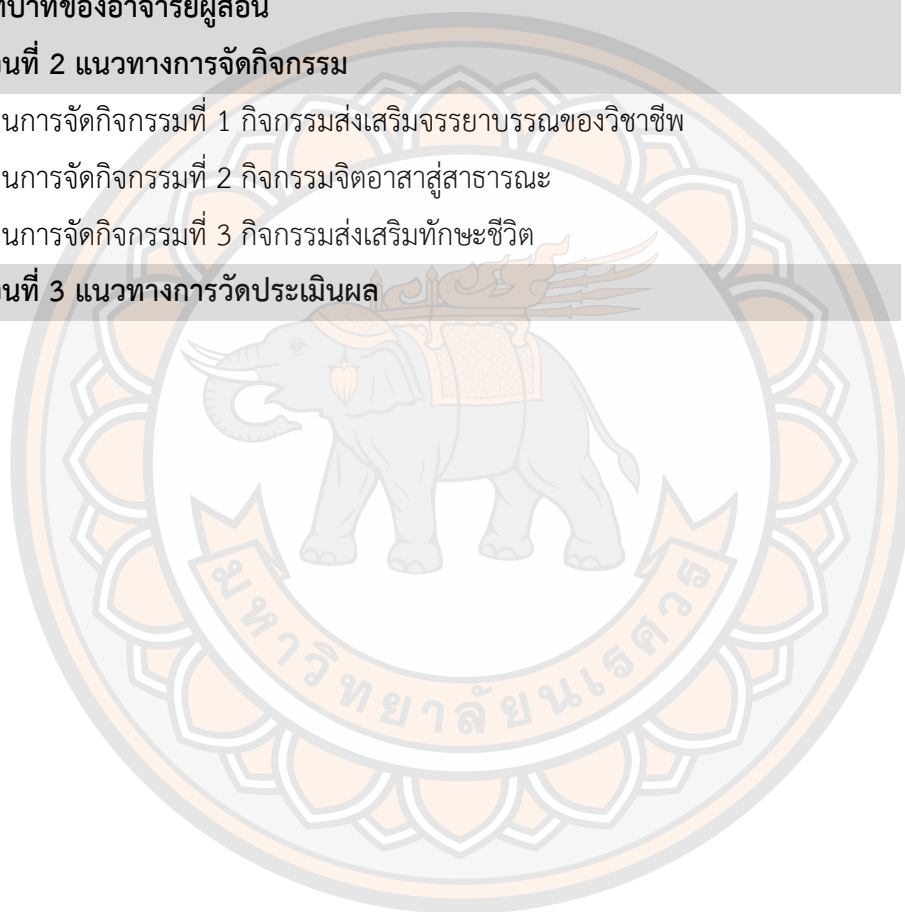
เอกสารประกอบหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูเพื่อส่งเสริมทุนจิตวิทยาเชิงบวกเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางและเครื่องมือพัฒนาอัตลักษณ์ ความสามารถทางจิตใจ ทักษะชีวิต และจิตวิญญาณความเป็นครูให้แก่บัณฑิตครูอย่างครบถ้วนภายใต้แนวทางวิชาการที่ทันสมัยและสอดคล้องกับข้อกำหนดมาตรฐานวิชาชีพ ภายในเอกสารประกอบด้วยกิจกรรมรูปแบบที่เน้นประสบการณ์ตรง ความร่วมมือ และการสะท้อนคิดอันเป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงภายใน ตั้งแต่กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณและจริยธรรมในวิชาชีพ ผ่านกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะเชื่อมโยงชุมชน ไปจนถึงกิจกรรมสร้างทักษะชีวิต Mindfulness, Savoring, Gratitude และการ Spotting จุดแข็งเพื่อเสริมสร้าง Growth Mindset กิจกรรมแต่ละประเภทได้รับการออกแบบให้ตอบโจทย์ทั้งการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความหวัง การรู้คุณค่าในตนเอง ทักษะสังคม และการเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจต่อผู้อื่น เอกสารนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ 1) ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (บทบาทของอาจารย์ผู้สอน) 2) ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรม คำชี้แจงและแผนกิจกรรมทั้ง 3 ประเภท พร้อมกิจกรรมย่อยที่ชัดเจนเป็นลำดับต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ และ 3) แนวทางการวัดและประเมินผล การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเพื่อสะท้อนความเจริญเติบโตของนิสิตทั้งใจและความรู้

ผู้จัดทำเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะเกิดประโยชน์อย่างสูงต่อกลุ่มเป้าหมายหลักคือนิสิตครู อาจารย์ผู้สอน และสถาบันผลิตครูทั่วประเทศ ด้วยเป้าหมายสูงสุดในการสร้าง “ต้นกล้าครู” ที่พร้อมจะเติบโตและเป็นแหล่งพลังบวกในระบบการศึกษายุคใหม่ การบูรณาการรอบกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกกับหลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครูจะช่วยให้บัณฑิตเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง มั่นใจในศักยภาพ พัฒนา Soft Skills ที่สอดคล้องกับโลกอนาคต และสร้างความหมายในบทบาทครูมืออาชีพอย่างแท้จริง ทั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญ ทำให้ผู้ใช้ทุกฝ่ายสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมต่อยอด สร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงบวก และเป็นจุดเริ่มต้นของการขยายทุนจิตวิทยาเชิงบวกสู่ศิษย์และสังคมในวงกว้างต่อไป

นางนรินทร์ทิพย์ กองพวง

สารบัญ

คำนำ	..
สารบัญ	..
โครงสร้างหลักสูตร	..
ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ	..
บทบาทของอาจารย์ผู้สอน	
ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรม	..
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ	..
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ	..
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต	..
ส่วนที่ 3 แนวทางการวัดประเมินผล	..



โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรกิจกรรมเสริมความเป็นครู กำหนดเนื้อหาออกเป็น 3 แผนการจัดกิจกรรม ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	เวลา (ชั่วโมง)
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริม จรรยาบรรณของวิชาชีพ	1. ความหมายและความสำคัญของ จรรยาบรรณครู 2. บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ ของครูในสังคม 3. กรณีศึกษาปัญหาจรรยาบรรณ ในสถานการณ์จริง 4. การตัดสินใจเชิงจริยธรรมในสถานการณ์ ท้าทาย	เวลา 6 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ	1. ความหมายและความสำคัญของจิตอาสา ในวิชาชีพครู 2. คุณค่าและบทบาทของครูในงาน อาสาสมัครและชุมชน 3. การออกแบบและวางแผนโครงการจิตอาสา 4. ทักษะการทำงานร่วมกับชุมชนและ เพื่อนร่วมทีม 5. การแก้ปัญหาและปรับตัวขณะทำจิตอาสา 6. ลงพื้นที่ปฏิบัติงานกับโรงเรียนหรือชุมชน	เวลา 21 ชั่วโมง
กิจกรรมย่อยที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต	1. ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา 2. การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในห้องเรียน และการทำงานเป็นทีม 3. การจัดการอารมณ์และความเครียด สำหรับครู 4. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพอย่างมืออาชีพ 5. การวางแผนเป้าหมายชีวิตและพัฒนาอาชีพ 6. การปฏิบัติ Mindfulness ในชีวิตจริง 7. “Work-Life Balance”	เวลา 78 ชั่วโมง
รวม		105 ชั่วโมง

ส่วนที่ 1 แนวทางการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ

บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการ

บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการ

1. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะผู้ออกแบบและวางแผนกระบวนการเรียนรู้

- 1.1 ศึกษาและเข้าใจทิศทาง เป้าหมาย จุดเน้น และหลักการของหลักสูตรอย่างลึกซึ้ง
- 1.2 วิเคราะห์บริบทและความต้องการของนิสิตครูแต่ละรุ่น/กลุ่ม เพื่อปรับเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสม
- 1.3 วางแผนกิจกรรมย่อยที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวก คุณธรรมจริยธรรม และทักษะชีวิต

2. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator)

- 2.1 สร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างปลอดภัย เป็นกันเอง และส่งเสริมการเปิดใจรับฟัง และแลกเปลี่ยน
- 2.2 กระตุ้นการมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม ผ่านคำถามชวนคิด เกม หรือกิจกรรมกลุ่ม
- 2.3 สนับสนุนให้นิสิตกล้าแสดงออก ใช้เสียงและประสบการณ์ของตนเองในการอภิปราย หรือสะท้อนคิด

3. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะผู้นำกระบวนการจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Leader)

- 3.1 ส่งเสริมมุมมองเชิงบวกต่อเป้าหมายและศักยภาพตนเองของนิสิต
- 3.2 ใช้เทคนิคและกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น Growth Mindset, Savoring, Gratitude, Strengths
- 3.3 สะท้อนให้นิสิตเห็นจุดเด่น จุดแข็ง และโอกาสในการเติบโตของตนเอง
- 3.4 เป็นแบบอย่างในด้านจิตวิญญาณความเป็นครูและการมองโลกในแง่ดี

4. บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะโค้ชและที่ปรึกษา (Coach & Mentor)

- 4.1 ติดตาม สนับสนุน และให้ข้อเสนอแนะเชิงบวกแบบต่อเนื่อง ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม
- 4.2 เป็นที่ปรึกษาในกรณีที่นิสิตพบปัญหาอุปสรรคทางอารมณ์ หรือขาดแรงบันดาลใจ
- 4.3 สร้างโอกาสให้นิสิตตั้งเป้าหมาย และวางแผนพัฒนาตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

5. ผู้บทบาทของอาจารย์ผู้สอน/ผู้นำกระบวนการในฐานะการสะท้อนคิด (Reflection Catalyst)

5.1 ออกแบบและจัดกระบวนการให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดย้อนทวน (reflection) และถอดบทเรียนจากประสบการณ์จริง

5.2 สนับสนุนให้มีการเขียน Reflection Journal หรือบันทึกความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วง

5.3 กระตุ้นให้นิสิตนำบทเรียน/ข้อผิดพลาดมาใช้ในการแก้ปัญหาใหม่และพัฒนาตนเอง

6. ผู้ประเมินและส่งต่อข้อมูลเพื่อการพัฒนา (Evaluator & Feedback Provider)

6.1 สังเกตและประเมินทั้งพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ผลงาน สะท้อนคิด และทักษะชีวิต

6.2 ใช้เครื่องมือหลากหลายเช่น แบบประเมิน Checklist, Rubric, Peer Assessment, Self-Assessment

6.3 ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการเติบโตในเชิงคุณภาพของนิสิต

6.4 รายงานผลการพัฒนาให้แก่ทีมพัฒนาหลักสูตรหรือชุมชนวิชาชีพ

7. ผู้ส่งเสริมการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและร่วมมือ (Continual Development & Partnership Builder)

7.1 ประสานงานเครือข่ายผู้เกี่ยวข้อง เช่น รุ่นพี่ พี่เลี้ยง ชุมชนโรงเรียน เพื่อสร้าง “เพื่อนช่วยเพื่อน” และระบบสนับสนุน

7.2 ริเริ่มให้มีการสืบทอดกิจกรรม ส่งต่อวัฒนธรรมความเป็นครูและทุนจิตวิทยาเชิงบวกสู่รุ่นถัดไป

7.3 สะท้อนผลการดำเนินงานกลับไปยังระบบหลักสูตร เพื่อให้การพัฒนาหลักสูตรมีพลวัตอย่างแท้จริง

จากบทบาทของผู้นำกระบวนการในข้างต้น สามารถกำหนดเป็นแนวปฏิบัติ ที่สะท้อนเส้นทางบทบาทที่ครูควรเดินไปที่ละขั้นตอน ดังนี้

1. เตรียมความพร้อมและวางเป้าหมาย โดยศึกษาและวิเคราะห์บริบท ความต้องการ จุดแข็ง จุดเสี่ยงของนิสิตครูหรือผู้เรียน กำหนดเป้าหมายการพัฒนา (ทั้งด้านจิตใจ ทักษะชีวิต ทุนจิตวิทยาเชิงบวก) และสื่อสารเป้าหมายและความคาดหวังกับผู้เรียนอย่างชัดเจน

2. ออกแบบกิจกรรม/กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม เลือกกิจกรรมที่เน้นประสบการณ์ตรง การมีส่วนร่วม และการสะท้อนคิด (Workshops, Case Study, Role Play, Reflection) และบูรณาการหลักการจิตวิทยาเชิงบวก คุณธรรม จริยธรรม และทักษะชีวิตในกิจกรรม

3. สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย สนับสนุน และมีแรงบันดาลใจ ปรับทัศนคติ ต้อนรับความแตกต่าง สร้างความไว้วางใจในกลุ่ม ทำหน้าที่ Facilitator เป็นผู้กระตุ้นการคิด วิเคราะห์ ถาม-ตอบ สื่อสารอย่างเปิดกว้างและสนับสนุนให้กำลังใจ สอดแทรกแรงบันดาลใจโดยไม่ตัดสิน

4. ทำหน้าที่ Mentor, Coach และ Catalyst สังเกตพฤติกรรม ให้ feedback อย่างสม่ำเสมอและสร้างสรรค์ ชวนผู้เรียนสังเกต จุดแข็ง จัดสรรบทบาทให้แต่ละคนได้ใช้ศักยภาพ ใช้คำถามกระตุ้นการคิดวิเคราะห์ตนเองและทีมงาน และกระตุ้นให้ทบทวน เปรียบเทียบ/ โยงประสบการณ์กับชีวิตจริง

5. ประเมินและสะท้อนคิดร่วมกับผู้เรียน สร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้ “พูดและฟัง” ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ รวมถึงแลกเปลี่ยนในกลุ่ม (reflection journal, group discussion) ประเมินทั้งกระบวนการ (ระหว่างทำกิจกรรม) และผลลัพธ์ (ปลายกิจกรรม) อย่างต่อเนื่อง และสะท้อนบทบาทของครูเองว่า Supportive หรือเอื้อต่อเติบโตภายในผู้เรียนเพียงใด

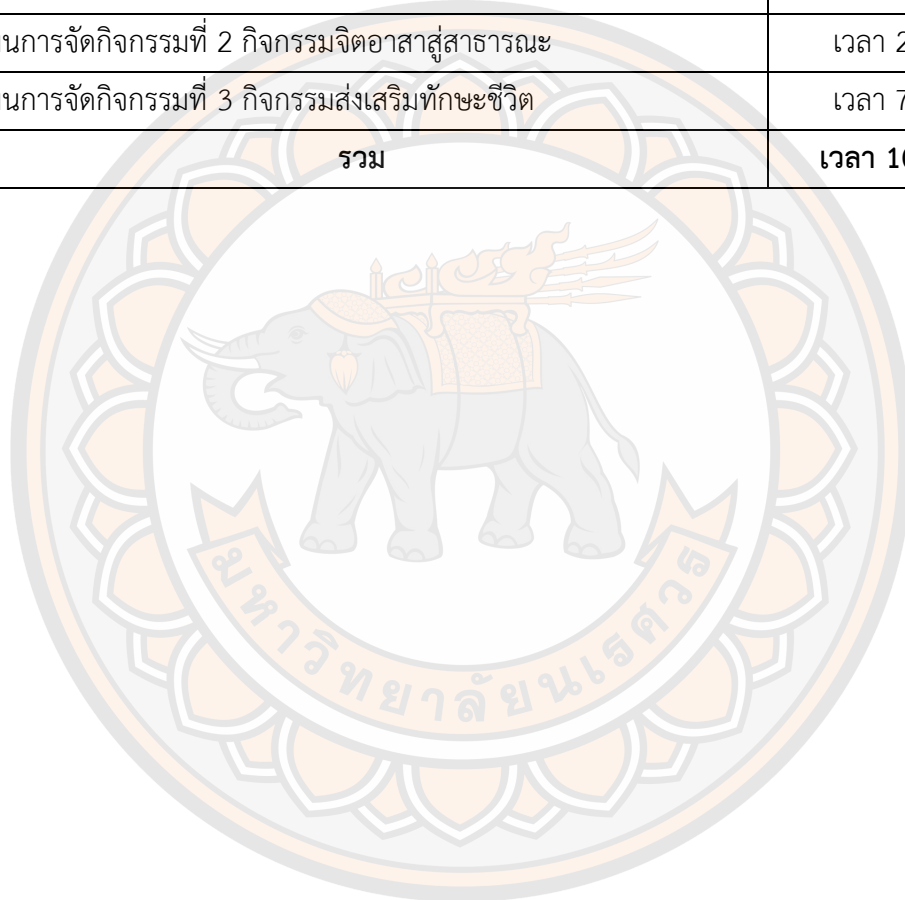
6. เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้จริงและการเติบโตระยะยาว แนะนำให้ผู้เรียนวางแผนการนำ สิ่งที่ได้เรียนรู้/พัฒนาไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือฝึกสอนจริง และติดตาม สนับสนุน และเป็นแหล่ง ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง แม้จบกิจกรรมแล้ว

7. เป็นแบบอย่างจิตวิญญาณความเป็นครู แสดงออกถึงคุณธรรม จริยธรรม ความเมตตา การให้อภัยและการมองโลกในแง่บวกในการสื่อสาร การตัดสินใจ และการกระทำ และเปิดใจ รับข้อเสนอแนะ และพัฒนาตนเองควบคู่กับผู้เรียน

ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดการเรียนรู้

แนวทางการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดกิจกรรม	เวลา (ชั่วโมง)
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ	เวลา 6 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ	เวลา 21 ชั่วโมง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต	เวลา 78 ชั่วโมง
รวม	เวลา 105 ชั่วโมง



แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

เวลา 6 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

ชื่อ : กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ

เวลา 6 ชั่วโมง

ผู้นำกระบวนการ : นางนรินทร์พย์ กอนพ่วง

1. สารสำคัญ

กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพครูเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยหล่อหลอมให้นิสิตครูตระหนักและเข้าใจแก่นแท้ของจรรยาบรรณวิชาชีพ ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ โดยกิจกรรมนี้เน้นสร้างประสบการณ์ตรงผ่านกรณีศึกษา (Case Study) การสวมบทบาท (Role Play) และกระบวนการสะท้อนคิด (Reflective Practice) ตลอดทั้งกิจกรรม มุ่งพัฒนา 3 มิติหลัก ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับจรรยาบรรณ จิตสำนึกรับผิดชอบ และทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรมในสถานการณ์จริง

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่นิสิตครูได้ลงมือวิเคราะห์ปัญหาจริยธรรมในบริบทวิชาชีพครู โดยเชื่อมโยงกับสถานการณ์จริงทั้งที่อาจเกิดขึ้นในโรงเรียนและสังคม นิสิตครูจะได้ฝึกกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เห็นคุณค่าของหลักการทางจริยธรรม เข้าใจผลกระทบของการตัดสินใจต่อศิษย์ เพื่อนร่วมวิชาชีพ และสังคม รวมถึงฝึกทักษะการสื่อสาร การอภิปรายและการไตร่ตรองทางเลือกหลากหลายเพื่อแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ในกิจกรรมนี้ยังปลูกฝัง "จิตวิญญาณความเป็นครู" (Teacher's Spirit) ให้มีความยึดมั่นในอุดมการณ์และแบบอย่างทางคุณธรรม โดยผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม เช่น การอภิปรายกลุ่ม วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง การสวมบทบาทในสถานการณ์เสมือนจริง และการเขียน Reflection Journal เพื่อสำรวจและทบทวนคุณค่าทางจริยธรรมในตนเอง โดยเน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้จากเพื่อนและแลกเปลี่ยนมุมมองอย่างสร้างสรรค์ สร้างสำนึกของการเป็น “ครูที่มีจริยธรรม” ทั้งในระดับตนเองและสังคม

2. จุดประสงค์กิจกรรม

- 2.1 ให้นิสิตครูเข้าใจหลักการและคุณค่าของจรรยาบรรณวิชาชีพครูอย่างลึกซึ้ง
- 2.2 สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาจำลองหรือสถานการณ์จริงทางจริยธรรมในบริบทหลักสูตรได้อย่างมีเหตุผลและเหมาะสม
- 2.3 ตระหนักถึงผลกระทบของการฝ่าฝืนจรรยาบรรณต่อผู้เรียน เพื่อนร่วมงาน และสังคม
- 2.4 เสริมสร้างจิตวิญญาณความเป็นครู ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และกระบวนการสะท้อนคิด
- 2.5 สร้างแรงบันดาลใจให้นิสิตครูพร้อมเป็นแบบอย่างทางจริยธรรมในอนาคต

3. เนื้อหา

3.1 ความหมาย ความจำเป็นของจรรยาบรรณในวิชาชีพ คุณลักษณะที่ควรมีในครูที่ดี อุดมการณ์และจิตวิญญาณของความเป็นครู

3.2 โครงสร้างจรรยาบรรณวิชาชีพครู (แนวปฏิบัติของคุรุสภา) หลักจรรยาบรรณ ต่อตนเอง ต่อผู้เรียน ต่อเพื่อนร่วมวิชาชีพ ต่อโรงเรียน/องค์กร ต่อสังคม ตัวอย่างข้อบัญญัติที่สำคัญ และผลทางกฎหมาย/จรรยาบรรณสถานการณ์ที่อาจละเมิดจรรยาบรรณในชีวิตจริง

3.3 การวิเคราะห์และอภิปรายกรณีศึกษา (Case Study Analysis) วิเคราะห์สถานการณ์ ปัญหาจริยธรรม เช่น การล่าเอียงในห้องเรียน การเปิดเผยข้อมูลผู้เรียนโดยไม่เหมาะสม การรับผลประโยชน์ทับซ้อน ฯลฯ สถานการณ์สมมติที่กระตุ้นการตัดสินใจ (Role Play) และการอภิปราย แนวทางแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3.4 สะท้อนคิดและถอดบทเรียน (Reflective Practice) เขียน Reflection Journal จากประสบการณ์ในกิจกรรม อภิปรายกลุ่ม: “จริยธรรมในชีวิตจริง-ประสบการณ์ ความรู้สึก และเป้าหมาย” กำหนดเป้าหมายการพัฒนาตนเองในฐานะครูที่มีจริยธรรม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ให้นักศึกษาแบบทดสอบประเมินความเข้าใจหลักการและคุณค่าจรรยาบรรณวิชาชีพครู ก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ

4.1 กิจกรรมจำลองบทบาท "ครูต้นแบบ" ที่เผชิญทางเลือกจริยธรรม พร้อม Savoring Intervention (2 ชั่วโมง)

4.1.1 ครูอธิบายสถานการณ์จำลอง (Case Study) ที่ซับซ้อนทางจริยธรรม

4.1.2 แบ่งกลุ่มนิสิต 4-5 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกกรณีตัวอย่าง และรับบท “ครูต้นแบบ” ต้องตัดสินใจในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องเลือกระหว่างผลประโยชน์ส่วนตน กับการยึดมั่นในจรรยาบรรณ (40 นาที)

4.1.3 หลังการนำเสนอ/แลกเปลี่ยนกลุ่ม ให้แต่ละคนใช้เทคนิค Savoring Intervention โดยย้อนระลึก “ประสบการณ์ส่วนตัว” ที่เคยเลือกสิ่งถูกต้อง ฝึกเขียนบันทึกสั้น ๆ เล่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ถึงสิ่งที่รู้สึกหรือภูมิใจ

4.1.4 แลกเปลี่ยนมุมมองความรู้สึกระหว่างกันในกลุ่มย่อย พร้อมครูกระตุ้นด้วยคำถาม สร้างแรงบันดาลใจ

4.2 กิจกรรม “หยุด-รับรู้-ซาบซึ้ง” (Savoring in-action) (1 ชั่วโมง)

4.2.1 ครูนำกิจกรรมสมมติ (Scenario-based; อาจเป็นละครสถานการณ์ใจกลางห้องหรือวิดีโอ) ให้สังเกตช่วงเวลา “คนในเรื่อง” หรือ “ตัวเองในอดีต” เลือกทำดี แม้ต้องขัดแย้งผลประโยชน์

4.2.2 เมื่อถึงจุดตัดสินใจ ให้นักสันทดยุททุกกิจกรรม ชวนให้จดจ่อกับ “ผลบวก” ของการเลือกทางจริยธรรมในสถานการณ์นั้น ๆ

4.2.3 ให้แต่ละคนเขียนความรู้สึกของตัวเอง (Savoring Reflection): “เมื่อได้ตัดสินใจถูกต้อง ฉันรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น” หรือ “ฉันเห็นอะไรดี ๆ เกิดขึ้นในใจฉันและคนรอบข้าง”

4.2.4 ร่วมสะท้อนคิดในกลุ่มย่อย

4.3 Gratitude Circle & Reflection (1.5 ชั่วโมง)

4.3.1 ครูอธิบายความสำคัญของ “การขอบคุณ” ต้นแบบ จรรยาบรรณในชีวิตจริง

4.3.2 ให้นักสันทดยุทแต่ละคนเขียน “จดหมายขอบคุณ” (Gratitude Letter) ถึง “ครูต้นแบบด้านจริยธรรม” ไม่ว่าจะเป็นครูในอดีต อาจารย์ หรือบุคคลที่มีคุณธรรม

4.3.3 จัดกิจกรรมวงกลม (Gratitude Circle) ให้แต่ละคนอ่านจดหมายของตนเอง หรือแบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่ม

4.3.4 สะท้อนคิดและแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้น

4.4 Reflection Journal (1.5 ชั่วโมง)

4.4.1 ครูแจกโจทย์สะท้อนคิดปลายกิจกรรม

- 1) วันนี้ ฉันซาบซึ้ง/ภูมิใจในอะไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง
- 2) ฉันได้เห็นอะไรดีของจริยธรรมในตนเอง และในเพื่อน ๆ ชัดเจนขึ้นอย่างไร
- 3) จะนำประสบการณ์นี้ไปใช้จริงในชีวิตครูอย่างไร

4.4.2 ให้เวลานิสิตเขียนบันทึกอย่างลึกซึ้ง และเปิดใจแบ่งปันในกลุ่มย่อย/กลุ่มใหญ่

4.4.3 สรุปบทเรียน กำหนดเป้าหมายคุณธรรมในชีวิตครูร่วมกัน

ให้นักสันทดยุททำแบบทดสอบประเมินความเข้าใจหลักการและคุณค่าจรรยาบรรณวิชาชีพครู หลังเรียน จำนวน 10 ข้อ

5. สื่อที่ใช้

5.1 สื่อเอกสาร ใบความรู้ จรรยาบรรณวิชาชีพ และใบกิจกรรมการวิเคราะห์กรณีศึกษา จรรยาบรรณ

5.2 สื่อวัสดุอุปกรณ์ กระดาษ Flip Chart, สี, Post it

6. การวัดผลและประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้	การวิเคราะห์ข้อมูล
ความเข้าใจหลักการและคุณค่าของจรรยาบรรณครูอย่างลึกซึ้ง (วัดอุปสงค์ 2.1)	นิสิตครู	1. แบบทดสอบก่อน-หลัง 10 ข้อ (เลือกตอบ + อธิบายสั้น) 2. Checklist-Rubric ตรวจใบงานวิเคราะห์กรณีศึกษา	- เปรียบเทียบคะแนน Pre/Post ด้วยสถิติเพียคู๋ (Paired-t หรือ Wilcoxon) - นับสัดส่วนการอธิบาย ถูกต้อง $\geq 80\%$ ของเกณฑ์
ทักษะการวิเคราะห์และตัดสินใจเชิงจริยธรรม ในสถานการณ์จริง/ จำลอง (วัดอุปสงค์ 2.2)	นิสิตครู	1. Rubric 4-ระดับ “การระบุ ปัญหา-ตัวเลือก-หลัก จรรยาบรรณ-เหตุผล” (สังเกต โดยอาจารย์ 2 คน) 2. Peer-rating แบบ 5 ระดับ	- ค่าเฉลี่ย/ส่วนเบี่ยงเบน คะแนน Rubric ต่อกลุ่ม และต่อคน - เปรียบเทียบมุมมองครู- เพื่อนด้วยค่าเปอร์เซ็นต์ สอดคล้อง (Agreement %)
การตระหนักรู้ผลกระทบ ของการฝ่าฝืนจรรยาบรรณ (วัดอุปสงค์ 2.3)	นิสิตครู	1. Template Reflection Journal (มีคำถามเจาะ ผลกระทบต่อศิษย์/เพื่อน/สังคม) 2. การสังเกตแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ย่อย (Observation Checklist)	- การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) จัดหมวด “เข้าใจผลต่อ ตน-ศิษย์-สังคม” - นับความถี่ประเด็นสำคัญ & สัดส่วนการสะท้อน ≥ 2 มิติ ขึ้นไป
การเสริมสร้างจิตวิญญาณ ความเป็นครูผ่านการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (วัดอุปสงค์ 2.4)	นิสิตครู	1. Rubric 3 ตัวชี้วัด – (ก) ความจริงใจ (ข) การเชื่อมโยง คุณธรรมสู่ตนเอง (ค) การตั้ง เป้าหมาย 2. แบบสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม (Participation Scale 1-5)	- คะแนนเฉลี่ย Rubric ต่อคน - สถิติเชิงพรรณนา: ค่าเฉลี่ย & SD ดัชนีมีส่วนร่วม - ยกตัวอย่างข้อความ เชิงคุณภาพเด่น จากจดหมาย
แรงบันดาลใจและ ความตั้งใจเป็นแบบอย่าง จริยธรรมในอนาคต (วัดอุปสงค์ 2.5)	นิสิตครู	1. แบบสอบถาม Likert 1-5 “I intend to ...” 5 ข้อ 2. การประเมินคุณภาพเป้าหมาย ด้วย Rubric SMART-Ethical	- คำนวณค่าเฉลี่ย-ระดับ ความตั้งใจ ≥ 4.0 ถือว่า “สูง” - ร้อยละของเป้าหมาย ที่ผ่านเกณฑ์ SMART-Ethical $\geq 80\%$

ใบความรู้เรื่อง “จรรยาบรรณวิชาชีพครู”

ความหมายของจรรยาบรรณในวิชาชีพครู

จรรยาบรรณในวิชาชีพครู หมายถึง หลักคุณธรรม ค่านิยม และมาตรฐานพฤติกรรมที่ครูยึดถือเพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เรียนและสังคม ครอบคลุมการปฏิบัติตนต่อตนเอง ต่อผู้เรียน ต่อเพื่อนร่วมวิชาชีพ ต่อสถานศึกษา และต่อสังคม เพื่อรักษาเกียรติภูมิและความไว้วางใจในวิชาชีพ จรรยาบรรณจึงเป็น “สัญญาประชาคม” ที่กำหนดว่าครูควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร และทำอย่างไรให้เหมาะสมกับบทบาท “ผู้สร้างอนาคตมนุษย์”

ความจำเป็นของจรรยาบรรณวิชาชีพ

1. เสริมสร้างความเชื่อมั่นของสังคม เพราะครูครองอำนาจทางวิชาการและอิทธิพลต่อจิตใจเด็ก จรรยาบรรณจึงป้องกันการใช้อำนาจในทางมิชอบ
2. คุ้มครองสิทธิและศักดิ์ศรีของผู้เรียน ด้วยหลักไม่เลือกปฏิบัติ เคารพความแตกต่าง รักษาความลับ และส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน
3. ยกย่องมาตรฐานวิชาชีพ ทำให้ครูมีแนวทางตัดสินใจเมื่อเผชิญสถานการณ์ “พื้นที่สีเทา” เช่น การให้คะแนน การรับของขวัญ หรือการใช้สื่อออนไลน์
4. สร้างวัฒนธรรมคุณธรรมในสถานศึกษา จรรยาบรรณเป็นข้อยึดเหนี่ยวร่วม ช่วยลดความขัดแย้ง เสริมพลังบวกในชุมชนการเรียนรู้
5. เป็นเครื่องมือพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพราะเน้นการไตร่ตรองตนเอง เรียนรู้จากข้อผิดพลาด และปรับปรุงตนสู่ความเป็นมืออาชีพ

คุณลักษณะที่ควรมีในครูที่ดี

1. ความซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ไม่บิดเบือนข้อมูลหรือเอื้อประโยชน์ส่วนตน
2. ความยุติธรรม ให้โอกาสผู้เรียนเท่าเทียม ประเมินตามสภาพจริง
3. ความเมตตากรุณา เข้าใจบริบทและความต้องการของแต่ละคน
4. ความรับผิดชอบ เตรียมสอน ดูแลผู้เรียน และพัฒนาวิชาชีพสม่ำเสมอ
5. การใฝ่รู้และเป็นแบบอย่างการเรียนรู้ตลอดชีวิต
6. สติและวินัยตน ควบคุมอารมณ์ รักษาความเป็นมืออาชีพในทุกสถานการณ์
7. ความกล้าตัดสินใจเชิงจริยธรรม พร้อมยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้องแม้ขัดกับความนิยม
8. ภาวะผู้นำเพื่อการรับใช้ (servant leadership) มุ่งผลประโยชน์ของผู้เรียนก่อนตนเองเสมอ
9. ทักษะสื่อสารและร่วมมือ เปิดใจรับฟัง สื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับศิษย์ ผู้ปกครอง และเพื่อนครู
10. จิตสาธารณะ คำนึงถึงผลดีต่อส่วนรวม พร้อมเป็นพลังขับเคลื่อนสังคม

อุดมการณ์และจิตวิญญาณความเป็นครู

อุดมการณ์ครูคือความเชื่อมั่นว่าการศึกษายเปลี่ยนแปลงชีวิตคนและสังคมได้ จิตวิญญาณความเป็นครูจึงประกอบด้วย

1. ความรักศิษย์ มองเห็นคุณค่าศักยภาพของแต่ละคน
2. ความศรัทธาในความดี เชื่อว่าความรู้และคุณธรรมต้องไปพร้อมกัน
3. ความเสียสละ พร้อมลงทุนเวลา พลังใจ และทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ของศิษย์
4. ความอดทน ยึดหยุ่น เข้าใจว่าการพัฒนาคนนั้นใช้เวลา
5. การเป็นแบบอย่าง (role model) ทั้งคำพูด การกระทำ และทัศนคติ
6. การไตร่ตรองตนเอง (Reflective Practice) เรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเติบโตทาง

จิตใจและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง

จรรยาบรรณวิชาชีพครูประกอบด้วย 5 ด้าน จำนวน 9 ข้อ ดังนี้

โครงสร้างจรรยาบรรณวิชาชีพครู (แนวปฏิบัติของคุรุสภา)

ความหมายและความสำคัญ

จรรยาบรรณของวิชาชีพ หมายถึง มาตรฐานการปฏิบัติตนที่กำหนดขึ้นเป็นแบบแผนในการประพฤติตน ซึ่งผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาต้องปฏิบัติตาม เพื่อรักษาและส่งเสริมเกียรติคุณชื่อเสียง และฐานะของผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาให้เป็นที่เชื่อถือศรัทธาแก่ผู้รับบริการ และสังคม อันจะนำมาซึ่งเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งวิชาชีพ

โครงสร้างจรรยาบรรณวิชาชีพครูตามข้อบังคับคุรุสภา พ.ศ. 2556 จรรยาบรรณวิชาชีพครูประกอบด้วย 5 หมวด 9 ข้อ ดังนี้

หมวด 1: จรรยาบรรณต่อตนเอง (ข้อ 1)

ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ต้องมีวินัยในตนเอง พัฒนาตนเองด้านวิชาชีพ บุคลิกภาพ และวิสัยทัศน์ ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ

พฤติกรรมที่พึงประสงค์:

ประพฤติตนเหมาะสมกับสถานภาพและเป็นแบบอย่างที่ดี

- ปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จอย่างมีคุณภาพ
- ศึกษาหาความรู้ วางแผนพัฒนาตนเอง พัฒนางานอย่างสม่ำเสมอ

หมวด 2: จรรยาบรรณต่อวิชาชีพ (ข้อ 2)

ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ต้องรัก ศรัทธา ซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อวิชาชีพ และเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรวิชาชีพ

หมวด 3: จรรยาบรรณต่อผู้รับบริการ (ข้อ 3-7)

ข้อ 3 ครูต้องรัก เมตตา เอาใจใส่ ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจแก่ศิษย์และผู้รับบริการ ตามบทบาทหน้าที่โดยเสมอหน้า

ข้อ 4 ครูต้องส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ทักษะ และนิสัยที่ถูกต้องดีงามแก่ศิษย์และผู้รับบริการ ตามบทบาทหน้าที่อย่างเต็มความสามารถด้วยความบริสุทธิ์ใจ

ข้อ 5 ครูต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

ข้อ 6 ครูต้องไม่กระทำตนเป็นปฏิปักษ์ต่อความเจริญทางกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมของศิษย์และผู้รับบริการ

ข้อ 7 ครูต้องให้บริการด้วยความจริงใจและเสมอภาค โดยไม่เรียกรับหรือยอมรับผลประโยชน์จากการใช้ตำแหน่งหน้าที่โดยมิชอบ

หมวด 4: จรรยาบรรณต่อผู้ร่วมประกอบวิชาชีพ (ข้อ 8)

ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา พึงช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์ โดยยึดมั่นในระบบคุณธรรม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

หมวด 5: จรรยาบรรณต่อสังคม (ข้อ 9)

ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา พึงประพฤติปฏิบัติตนเป็นผู้นำในการอนุรักษ์และพัฒนา เศรษฐกิจ สังคม ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา สิ่งแวดล้อม รักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม และยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

ตัวอย่างข้อบัญญัติที่สำคัญ

จรรยาบรรณต่อนักเรียน:

- ให้บริการการเรียนการสอนนักเรียนโดยไม่มีอคติ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง
- เคารพในสิทธิของนักเรียนทุกคนตามกฎหมาย
- รักษาข้อมูลและความลับของนักเรียน
- ต้องไม่ถือโอกาสมีเพศสัมพันธ์กับนักเรียนไม่ว่าจะเป็นการยินยอมหรือไม่ก็ตาม

จรรยาบรรณต่อวิชาชีพการศึกษา:

- ต้องประพฤติปฏิบัติเพื่อรักษาศักดิ์ศรีของวิชาชีพ
- ต้องรักษาข้อมูลของบุคคลเพื่อประโยชน์ของการอาชีพและตามกฎหมาย
- ต้องไม่ใช้วิธีการบังคับหรือปฏิบัติการใช้ประโยชน์แก่บุคคลเพื่อได้อิทธิพลมาใช้ในการ

ตัดสินใจของตน

ผลทางกฎหมายและจรรยาบรรณ

ตามพระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2546 มาตรา 25 ข้อ (2) และ (3) คณะกรรมการมาตรฐานวิชาชีพมีอำนาจและหน้าที่กำกับดูแลการปฏิบัติตามมาตรฐานและจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา

การลงโทษผู้ประพฤติผิดจรรยาบรรณ:

- ครูสภามีอำนาจในการตรวจสอบการประพฤติผิดจรรยาบรรณ
- อาจสั่งพักใช้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ
- ลงโทษทางจรรยาบรรณขั้นเด็ดขาด

สถานการณ์ที่อาจละเมิดจรรยาบรรณในชีวิตจริง

1. การละเมิดจรรยาบรรณต่อผู้เรียน:

- ลงโทษนักเรียนอย่างไม่เหมาะสม เช่น ทำร้ายร่างกาย ดุหมั่นเหยียดหยาม
- เลือกปฏิบัติต่อนักเรียน เปรียบเทียบฐานะความเป็นอยู่
- เรียกทรัพย์สินจากนักเรียนหรือผู้ปกครอง

2. การละเมิดจรรยาบรรณต่อตนเอง:

- ประพฤติตนไม่เหมาะสมกับสถานภาพครู
- ไม่พัฒนาตนเองทางวิชาชีพ ไม่ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
- กระทำผิดอาญา เช่น เสพสารเสพติด ครอบครองอาวุธเถื่อน

3. การละเมิดจรรยาบรรณต่อเพื่อนร่วมงาน:

- สร้างความแตกแยกในหมู่คณะครู
- ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน
- กล่าวหาเพื่อนครูโดยไม่มีมูลความจริง

4. การละเมิดจรรยาบรรณต่อสังคม:

- ไม่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชน
- ประพฤติตนขัดต่อค่านิยมและวัฒนธรรมไทย
- ไม่รักษาสีงแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

บรรณานุกรม

- คุรุสภา. (2563). จรรยาบรรณของวิชาชีพทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คุรุสภา.
- ชุมพร เขียนเพชร. (2564). จิตวิญญาณความเป็นครูไทยในศตวรรษที่ 21. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 14(2), 1–17.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2565). โค้ดออฟเอธิกส์กับพฤติกรรมครูมืออาชีพ.
สืบค้นจาก <https://ethics.swu.ac.th>
- Office of the Teacher Civil Service and Educational Personnel Commission. (2021). professional ethics of teachers in Thailand. Bangkok: OTEP.
- Sockett, H. (2012). The moral and epistemic purposes of teacher professionalism. Educational Theory, 62(6), 665–688. <https://doi.org/10.1111/j.1741-5446.2012.00468.x>
- Sockett, H., & LePage, P. (2002). The missing language of the classroom: The role of faith in teaching. Phi Delta Kappan, 83(6), 455–458.
- UNESCO. (2015). Teaching and learning: Achieving quality for all (EFA Global Monitoring Report). Paris: UNESCO.

Case Study Analysis) วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาจริยธรรม

Case Study Analysis) วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาจริยธรรม เช่น การล่าเหยียดในห้องเรียน การเปิดเผยข้อมูลผู้เรียนโดยไม่เหมาะสม การรับผลประโยชน์ทับซ้อน ฯลฯ สถานการณ์สมมติที่กระตุ้นการตัดสินใจ (Role Play)

ตัวอย่าง Case Study สำหรับกิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาจริยธรรม และเหมาะกับการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) เพื่อกระตุ้นการตัดสินใจ (อ้างอิงหลักคิดและคู่มือจรรยาบรรณครูสภา และตัวอย่างกรณีจริงจากวงการครู)

1. กรณี “อคติ/ล่าเหยียดในห้องเรียน”

สถานการณ์ :

ครูปฐมวัยคนใหม่รู้สึกเอ็นดูนักเรียนบางคนเพราะขยันและสุภาพ ขณะเดียวกันมีนักเรียนบางคนที่คุณครูมองว่าเกเรหรือผลการเรียนอ่อน ครูจึงให้โอกาสซำกับกลุ่มที่ชอบใจ แต่เข้มงวดและดุร้ายกว่ากับกลุ่มที่ไม่ชอบใจ วันประกาศคะแนน ครูบอกใบ้ให้เพื่อนสนิทในกลุ่มโปรดได้รับเกรดพิเศษ

โจทย์:

- สถานการณ์เช่นนี้ผิดจรรยาบรรณหรือไม่?
- หากเป็นคุณ จะตัดสินใจอย่างไรทั้งในฐานะครูและคนในองค์กร
- นักแสดงแบ่งกลุ่ม 2 บท: ครู/นักเรียน/ผู้ปกครองในสถานการณ์นั้น

2. กรณี “การเปิดเผยข้อมูลผู้เรียนโดยไม่เหมาะสม”

สถานการณ์:

ครู A โพสต์ในกลุ่มไลน์ผู้ปกครองว่า “เด็กหญิงพีชพูดจาหยาบคายในห้อง ทำการบ้านผิดบ่อย รบกวนเตือนที่บ้านด้วย!” ข้อมูลนี้ถูกส่งต่อไปถึงกลุ่มไลน์ผู้ปกครองอื่น นักเรียนรู้สึกอับอาย มีพ่อแม่บางคนแสดงความเห็นต่อว่าเด็กบนโซเชียล

โจทย์:

- การเปิดเผยข้อมูลเช่นนี้ สอดคล้องจรรยาบรรณหรือไม่? บทบัญญัติข้อใดเกี่ยวข้อง
- ถ้าคุณเป็นครู จะจัดการเหตุการณ์นี้ใหม่อย่างไร
- Role Play สลับบทเป็น ครู/นักเรียน/ผู้ปกครอง/เพื่อนครู

3. กรณี “การรับผลประโยชน์ทับซ้อน”

สถานการณ์:

ครู B สอนเสริมให้กับนักเรียนห้องเดียวกันหลังเลิกเรียน โดยได้รับค่าตอบแทนพิเศษจากผู้ปกครองบางคน นักเรียนที่ไม่ได้เรียนเสริมรู้สึกว่าคุณกีดกันหรือถูกกีดกันให้ต้องไปเรียนด้วย เพราะกลัวจะไม่ได้รับความใส่ใจเท่าเทียม

โจทย์:

- กรณีนี้ สัมพันธ์กับข้อใดในจรรยาบรรณ
- หากคุณเป็นครู B จะรักษาความเป็นธรรม ทำหน้าที่ครูอย่างไร
- สามารถจัดบทบาทสมมติ: ครู/นักเรียนที่ได้/ไม่ได้เรียนพิเศษ/หัวหน้าผู้ปกครอง

4. กรณี “ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับผู้เรียน”**สถานการณ์:**

ครูหนุ่มวัยใกล้เคียงนักศึกษาฝึกสอนได้เขียนข้อความชวนคุยในเวลาและสื่อส่วนตัวนอกชั้นเรียน บางข้อความไม่เหมาะสม เช่น เสนอข้อความเชิงขู่สาว หรือชวนไปเที่ยวด้วยกันเป็นการส่วนตัว

โจทย์:

- การกระทำนี้ถือเป็นการละเมิดจรรยาบรรณด้านใด
- หากคุณเป็นเพื่อนหรือครูพี่เลี้ยง จะช่วยเพื่อนครูคนนี้อย่างไร
- ให้ Role Play เป็นครู/ศิษย์/เพื่อนครู/กรรมการวินัย

5. กรณี “การช่วยเหลือเฉพาะกลุ่ม”**สถานการณ์:**

ครู C รับของฝากราคาแพงจากผู้ปกครอง และต่อมาช่วยเหลือลูกคนนี้อย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษทั้งเรื่องคะแนนพิเศษ โอกาสเข้าค่าย หรือเลือกเป็นตัวแทนโรงเรียน

โจทย์:

- จะจัดการกับข้อขัดแย้งผลประโยชน์นี้ให้ถูกต้องอย่างไร
- หากเป็นครูร่วมงานจะเตือนหรือป้องกันอย่างไร
- แบ่งกลุ่ม Role Play รับบทครู/ผู้ปกครอง/เด็ก/ผู้บริหารสถานศึกษา

ข้อเสนอแนะเพื่อการใช้ใน Role Play:

- ให้แต่ละกลุ่มศึกษาบทกรณี/วิเคราะห์บริบท
- แจกบทบาทให้แต่ละคนแสดงและหาทางออกที่สอดคล้องกับหลักจรรยาบรรณ

(ใช้คู่มือครูสภาอ้างอิงเต็ม)

- หลัง Role Play ให้แต่ละคน/กลุ่มสะท้อนคิดและอภิปรายทางเลือก ผลกระทบ และประสบการณ์สะท้อนใจ

Reference:

คุรุสภา. (2556). ข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยจรรยาบรรณของวิชาชีพ พ.ศ. 2556.

Campbell, E. (2003). The ethical teacher. Open University Press.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2561). จริยธรรมในวิชาชีพครู: หลักการและแนวปฏิบัติ.

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เครื่องมือการวัดและประเมินผล

แบบทดสอบประเมินความเข้าใจหลักการและคุณค่าจรรยาบรรณวิชาชีพครู

คำชี้แจง

แบบทดสอบนี้มีจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อเลือกตอบ (ก-ง) และให้ตอบอธิบายเพิ่มเติมสั้น ๆ ตามแต่ละข้อ กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ พร้อมอธิบายหรือให้เหตุผลประกอบความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในช่องว่างที่กำหนด

ข้อ 1. ข้อใด “นิยาม” จรรยาบรรณวิชาชีพครูได้ถูกต้องที่สุด

ก. ข้อบังคับที่ครูต้องปฏิบัติตาม

ข. แนวปฏิบัติทางคุณธรรมและความดีที่ควรยึดถือ

ค. กฎทางวินัยราชการ

ง. เครื่องมือประเมินครู

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 2. ทำไมจรรยาบรรณต้องเป็นหัวใจสำคัญของครูในศตวรรษที่ 21

ก. สังคมต้องการครูที่รักใจผู้ปกครอง

ข. ครูมีอิทธิพลสูงต่ออนาคตคนและสังคม

ค. เพื่อให้กฎหมายคุ้มครองครู

ง. เพราะเป็นแนวปฏิบัติเก่าแก่

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 3. การแสดงความลำเอียงกับนักเรียนบางกลุ่มขัดต่อจรรยาบรรณด้านใดมากที่สุด

ก. ต่อตนเอง

ข. ต่อผู้เรียน

ค. ต่อเพื่อนร่วมวิชาชีพ

ง. ต่อสังคม

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 4. ข้อใดเป็น “วิธีปฏิบัติ” สะท้อนจรรยาบรรณต่อผู้เรียน

- ก. ดูแลเฉพาะนักเรียนที่เรียนเก่ง
- ข. ให้โอกาสนักเรียนอย่างเสมอภาค
- ค. ลงโทษนักเรียนต่อหน้าชั้นเรียน
- ง. เรียกรับของขวัญเพื่อตอบแทนการช่วยเหลือ

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 5. หากครูได้รับของขวัญหรือประโยชน์พิเศษจากผู้ปกครอง แล้วมอบโอกาสพิเศษให้เด็กกลุ่มนี้ ถือว่าขัดจรรยาบรรณข้อใด

- ก. ต่อผู้เรียน
- ข. ต่อวิชาชีพ
- ค. ต่อสถานศึกษา
- ง. ถูกทุกข้อ

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 6. คุณลักษณะข้อใดที่ “ขาดไม่ได้” สำหรับครูที่มีจรรยาบรรณ

- ก. ซื่อสัตย์และรับผิดชอบ
- ข. กล้าหาญ – อดทน
- ค. เมตตา
- ง. ทุกข้อข้างต้น

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 7. หากเพื่อนครูละเมิดจรรยาบรรณ คุณควรทำอะไร

- ก. เฉยไว้เป็นเรื่องส่วนตัว
- ข. แจ้งผู้บริหารหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ
- ค. นำไปพูดต่อเป็นอุทาหรณ์
- ง. ทำเหมือนไม่เห็น

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 8. เพราะเหตุใด “การสะท้อนคิด” (Reflection) จึงช่วยเสริมจรรยาบรรณในตัวครู

ก. ทำให้ครูเห็นข้อผิดพลาดตนเองและปรับปรุง

ข. เพื่อให้ผ่านการประเมิน

ค. ลดงานสอน

ง. บันทึกไว้เพื่อเป็นหลักฐาน

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 9. จิตวิญญาณความเป็นครูสัมพันธ์กับจรรยาบรรณในแง่ใดมากที่สุด

ก. ความรักศิษย์และเชื่อในศักยภาพมนุษย์

ข. การมีชื่อเสียงในอาชีพ

ค. การรักษาวินัยในชั้นเรียน

ง. การได้รางวัลดีเด่น

เหตุผล/อธิบายเพิ่มเติม:

ข้อ 10. ในความเห็นคุณ “สิ่งใด” คือคุณค่าหลักที่สุดของจรรยาบรรณครูที่ต้องรักษาไว้เสมอ (ให้ตอบเป็นข้อเขียน).....

เฉลย (ตัวอย่างประเด็นคำตอบ)

1. ข. (แนวปฏิบัติทางคุณธรรมและความดีที่ควรยึดถือ) – เพราะจรรยาบรรณคือหลักศีลธรรม/กรอบคิดการปฏิบัติตน
2. ข. – เพราะครูมีอิทธิพลต่อนักเรียนและชุมชน การมีจรรยาบรรณคือการพัฒนามาตรฐานคน
3. ข. – เพราะส่งผลต่อความเสมอภาคและศักดิ์ศรีของศิษย์โดยตรง
4. ข. – ต้องให้โอกาสเท่าเทียมแก่ผู้เรียนทุกคน
5. ง. – ขัดต่อจรรยาบรรณหลายหมวด ทั้งผู้เรียน วิชาชีพ และองค์กร
6. ง. – ต้องมีทุกด้านจึงจะครบถ้วน
7. ข. – ควรช่วยเหลือให้เพื่อนปรับปรุงหรือแจ้งช่องทางที่ถูกต้อง
8. ก. – สะท้อนคิดช่วยพัฒนาตน เป็นรากฐานจรรยาบรรณในใจ
9. ก. – ความเมตตา ศรัทธาในมนุษย์ รักศิษย์ เป็นแก่นของจิตวิญญาณครู
10. คำตอบเปิด – ประเมินจุดยืนหรือ insight ของนิสิต เช่น ชื่อสัตย์ เมตตา เสียสละ ยุติธรรม ฯลฯ
(เน้นให้เหตุผลหรือยกตัวอย่างพฤติกรรมประกอบ) 1

เครื่องมือ Checklist—Rubric ตรวจสอบงานวิเคราะห์กรณีศึกษา

เกณฑ์/ตัวชี้วัด	0 = ไม่ทำ/ ผิดพลาด รุนแรง	1 = บางส่วน, ไม่ครบ/ ผิดจุด	2 = ครบ แต่ยังไม่ ลึก	3 = ครบถ้วน- ลึกซึ้ง มีเหตุผล + ตัวอย่าง
วิเคราะห์ประเด็น จริยธรรมในสถานการณ์				
เชื่อมโยงหลัก จรรยาบรรณที่เกี่ยวข้อง				
อธิบายทางเลือก (2 ทาง) ที่เป็นไปได้				
วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ของแต่ละทางเลือก				
ตัดสินใจเลือกแนวทาง พร้อมเหตุผล				
ให้ข้อคิดต่อครูหรือเพื่อน ร่วมวิชาชีพ				

แนวทางวิเคราะห์ข้อมูล

- สรุปคะแนนรวมรายข้อ ใช้เฉลี่ย-ร้อยละ หาคคนที่ “ผ่านเกณฑ์ (≥ 2)”
- พิจารณาความลึกซึ้งจากตัวอย่างและเหตุผล
- ใช้ผล rubric เป็นข้อมูลสะท้อนและอภิปรายในชั้นเรียน เพื่อปรับปรุงทักษะคิดเชิงจริยธรรม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ

เวลา 21 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

ชื่อ : กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ

เวลา 21 ชั่วโมง

ผู้นำกระบวนการ : นางนรินทิพย์ กอนพ่วง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะมีเป้าหมายสำคัญในการสร้างเสริมประสบการณ์ตรงให้แก่นิสิตครูในการมีส่วนร่วมกับชุมชนและฝึกฝนความรับผิดชอบต่อส่วนรวม อันเป็นหัวใจของความเป็นครูมืออาชีพในศตวรรษที่ 21 กิจกรรมนี้ไม่เพียงเน้นการกระทำเพื่อผู้อื่น แต่ยังมุ่งปลูกฝังคุณลักษณะภายในที่สำคัญ เช่น ความเมตตา ความเสียสละ การเห็นคุณค่าในผู้อื่น และจิตสำนึกสาธารณะ กิจกรรมจิตอาสายังเปิดโอกาสให้นิสิตฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการดำเนินโครงการอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การวางแผน ออกแบบ ไปจนถึงการประเมินผลและถอดบทเรียน ซึ่งล้วนจำเป็นต่อการเป็นผู้นำและผู้ประสานงานในชุมชนวิชาชีพ และให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์จริงในการรับรู้ปัญหาในบริบทชุมชน ฝึกการค้นหาวิธีการแก้ไขและนำเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม พร้อมทั้งสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวิชาชีพผ่านการทำงานร่วมกันภายใต้เป้าหมายที่ท้าทาย เมื่อกระบวนการสิ้นสุด นิสิตยังได้เรียนรู้ทักษะสำคัญอย่างการสะท้อนคิด วิเคราะห์ผลสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค และพัฒนาคุณลักษณะการรับผิดชอบต่อสังคมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น กิจกรรมรูปแบบนี้จึงเป็นทั้งเวทีฝึกประสบการณ์ชีวิต ลงมือปฏิบัติจริง สร้างแรงบันดาลใจ สร้างคุณค่าตนเอง และสร้างพลวัตความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ยั่งยืนในหมู่นิสิตครู

2. จุดประสงค์กิจกรรม

- 2.1 อธิบายความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของจิตอาสาในบริบทวิชาชีพครูได้อย่างถูกต้องและชัดเจน
- 2.2 แสดงทักษะการทำงานเป็นทีม โดยมีส่วนร่วมในการวางแผน ร่วมออกแบบ และดำเนินกิจกรรมจิตอาสาร่วมกับเพื่อนนิสิตครูอย่างรับผิดชอบและสร้างสรรค์
- 2.3 ปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาในสถานการณ์จริงในฐานะผู้ช่วยครู และนักส่งเสริมพัฒนานักเรียน
- 2.4 สังเคราะห์และประเมินผล (Reflect & Evaluate) ประสบการณ์ของตนเองและทีมงานหลังจบกิจกรรม โดยสามารถระบุผลสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค และบทเรียนที่ได้

3. เนื้อหา

- 3.1 ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของจิตอาสาในบริบทวิชาชีพครู
- 3.2 ทักษะการทำงานเป็นทีม โดยมีส่วนร่วมในการวางแผน ร่วมออกแบบ และดำเนินกิจกรรมจิตอาสาร่วมกับ
- 3.3 กิจกรรมจิตอาสาในสถานการณ์จริงในฐานะผู้ช่วยครู และนักส่งเสริมพัฒนานักเรียน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม 4.1: เรียนรู้จิตอาสาและวางแผนโครงการบริการวิชาการแก่นักเรียน
 ระยะเวลา: 6 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1: สร้างความเข้าใจ (Study & Understand) (2 ชั่วโมง)

1. เริ่มต้นด้วยการนำเสนอ (Presentation) หรือเสวนาสั้นเกี่ยวกับความหมายของ “จิตอาสา” และ “การบริการวิชาการแก่นักเรียนในโรงเรียน”
2. อธิบายว่า “จิตอาสา” ไม่จำกัดแค่ช่วยเหลือสังคม แต่รวมถึงการใช้ความถนัดเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้อื่น เช่น การติว การทำสื่อ การจัดกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ
3. ยกตัวอย่าง Reference ที่ดี เช่น โครงการติวเพื่อน โครงการพี่สอนน้อง ธนาคารความรู้ กิจกรรม Workshop ส่งเสริม Soft Skills ฯลฯ
4. ให้นิสิตแต่ละคนแลกเปลี่ยนความเข้าใจในกลุ่มเล็ก
 - “จิตอาสาคืออะไรในสายตาของแต่ละคน?”
 - “บริการวิชาการในโรงเรียนมีรูปแบบใดบ้าง?”

ช่วงที่ 2: แบ่งกลุ่ม ระดมความคิดและวางแผน (Brainstorm & Planning) (3 ชั่วโมง)

1. แบ่งกลุ่มนิสิต (3-5 คน/กลุ่ม) ให้แต่ละกลุ่มได้รับโจทย์ “ออกแบบโครงการบริการวิชาการหรือนวัตกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะนักเรียน”
2. กระตุ้นให้ “ใช้จุดแข็ง (Strengths)” ของแต่ละคน โดยก่อนระดมความคิด ให้สมาชิกแต่ละคนระบุจุดแข็งของตนเอง เช่น สื่อสารเก่ง ถนัดด้านศิลปะ ถนัดวางแผน ถนัดสอน ถนัดเทคโนโลยี ฯลฯ ให้สมาชิกจับคู่จุดแข็งกับบทบาท เช่น “ผู้รับผิดชอบด้านการสื่อสาร”, “ผู้คิดเนื้อหา”, “ผู้ออกแบบกิจกรรม”, “ผู้ประเมินผล” ฯลฯ
3. ให้แต่ละกลุ่มระดม brainstorming ถึงปัญหา/ความต้องการที่พบในโรงเรียน เช่น นักเรียนอยากได้ทักษะติวเพิ่ม/ทักษะชีวิต/ความมั่นใจ/สุขภาวะจิตใจ ตัวอย่างโครงการ: โครงการติวสอบ, กิจกรรมพัฒนา Mindset, Workshop เทคนิคการเรียนรู้ เป็นต้น

4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอแนวคิดและวางแผน กำหนดชื่อโครงการ เป้าหมาย กลุ่มเป้าหมาย (เช่น นักเรียนชั้นประถมหรือมัธยม), ระยะเวลา กิจกรรมหลัก, ผู้รับผิดชอบ, วิธีประเมินผล ถ้าเวลาเอื้ออำนวย ให้เขียน Action Plan หรือกำหนด timeline อย่างคร่าว ๆ

ช่วงที่ 3: สังเกตสิ่งดี ๆ และขอบคุณประสบการณ์ในกลุ่ม (Gratitude Discussion) (1 ชั่วโมง)

1. เมื่อแต่ละกลุ่มระดมความคิดและนำเสนอเสร็จ ให้ครูหรือผู้นำกิจกรรมชวนแต่ละกลุ่ม “หันมามองภายใน”
2. ถามสมาชิกทุกคนว่า “เห็นข้อดี/พลังเชิงบวกอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองและกลุ่มตลอดการทำกิจกรรม?”

ตัวอย่างประเด็นที่ใช้กระตุ้น

- “ลองสังเกตดูว่าระหว่าง Brainstorm ทีมของเราใช้จุดแข็งแบบไหนบ้าง”
- “มีใครช่วยเหลือกลุ่มในเรื่องที่ตัวเองถนัดอย่างไร”
- “วันนี้ใครได้ลองพัฒนาความกล้า ความคิดสร้างสรรค์ หรือทักษะทำงานเป็นทีมบ้าง”

3. ให้สมาชิกแต่ละคนกล่าว “ขอบคุณเพื่อน/ทีม” สำหรับจุดแข็งหรือมุมดีที่สังเกตได้ เช่น “ขอบคุณเพื่อนเอที่ช่วยพูดให้ทีมโอเคเสียงขึ้น”, “ขอบคุณเบนที่สรุปสั้น ๆ ได้เข้าใจง่าย”

เขียน Gratitude Note สั้น ๆ ให้สมาชิกในกลุ่ม (แจกอโพสต์-อิทให้เขียนแปะ/อ่านให้ฟัง)

กิจกรรม 4.2 : ลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริงในชุมชน/โรงเรียน ระยะเวลา: 12 ชั่วโมง

1. เตรียมความเข้าใจร่วมกับครูพี่เลี้ยง (1 ชั่วโมง)

- 1.1 นิสิตครูเข้ารับฟังปฐมนิเทศจากครูปฐมวัย/พี่เลี้ยง
- 1.2 ศึกษาบริบท ห้องเรียนและกิจวัตรประจำวันของเด็กอนุบาล (เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหว, เล่นนิทาน, เล่นสร้างสรรค์ ฯลฯ)
- 1.3 ทำความเข้าใจแนวการส่งเสริมพัฒนาการ 4 ด้าน: ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

2. ร่วมเป็น “ผู้ช่วยครู” หรือ “พี่เลี้ยงกิจกรรม” กับเด็กอนุบาล (9 ชั่วโมง, เฉลี่ย 3 ชั่วโมง/วัน x 3 วัน)

2.1 กิจกรรมทำ เช่น

- ช่วยครูจัดเตรียมและดูแลกิจกรรมกลางวัน: เกมกีฬาเบาๆ, ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กด้วยศิลปะ, เล่นบทบาทสมมติ (“ร้านขายของ”, “บ้านตุ๊กตา”)
- เล่นนิทาน ชวนเด็กฝึกตั้งคำถาม และสังเกตการแสดงอารมณ์/ความคิดของเด็ก
- สังเกตเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในกลุ่ม เช่น พัฒนาอารมณ์ช้ากว่ากลุ่ม, มีปัญหาแบ่งปันของเล่น ฯลฯ

- ช่วยครูประเมินพฤติกรรมเด็กตามแนวทางของโรงเรียน เช่น บัตรคะแนน “เด็กไฟรู้”, “กล้าแสดงออก”, “มีน้ำใจ”

- ส่งเสริมทักษะชีวิตต่างๆ: ล้างมือ, แปร่งฟัน, เก็บของเล่น, ช่วยเหลือตัวเอง

2.2 ช่วงพักหรือหลังกิจกรรม ให้แต่ละนิสิตเขียน "สามสิ่งดี" (Three Good Things) ที่ประทับใจหรือสังเกตเห็นจากการทำหน้าที่ผู้ช่วยครูในแต่ละวัน

2.3 ฝึกฝน Mindfulness Walk: ก่อนกลับบ้านให้เดิน/วิ่งเล่นกับเด็กในสนาม หรือดูแลความปลอดภัย พร้อมสังเกตความสุขเล็กๆในชีวิตเด็กๆ

3. จัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาเด็ก “1 ครั้ง” (อย่างน้อย 2 ชั่วโมง)

3.1 นิสิตเลือกจัดและดำเนินกิจกรรม 1 ประเภท โดยวางแผนกับครูพี่เลี้ยงที่ตอบโจทย์ เสริมสร้างพัฒนาการเด็กอนุบาล เช่น

- Workshop ศิลปะประดิษฐ์ (พับกระดาษ ระบายสี)
- กิจกรรมเล่านิทานพร้อมสอนคุณธรรม (นิทาน 2 ภาษา, นิทานคุณธรรม)
- กิจกรรมการละเล่นไทย ร้องเพลง เต้นประกอบท่า
- Workshop ฝึกกล้ามเนื้อและทักษะชีวิต (ฝึกล้างมือ, แข่งเก็บของเล่นเร็ว)

3.2 นิสิตแบ่งหน้าที่นำกลุ่ม ดูแลเด็กเฉพาะกิจกรรม และคิดเครื่องมือประเมินผล พฤติกรรมเด็กเบื้องต้น (แจก sticker, สมุดคุณความดี)

กิจกรรม 4.3 : Group Reflection & Sharing ระยะเวลา: 3 ชั่วโมง

1. Ice-breaking & ตั้งโจทย์ขยายใจ (20 นาที)

1.1 ครูนำเข้าสู่บรรยากาศแห่งความสบายใจ ปลอดภัยในกลุ่ม/ห้องเรียน ด้วยกิจกรรม เบา เช่น “โยนลูกบอลขอบคุณ” -เมื่อรับลูกบอลให้พูดสิ่งดีๆ หนึ่งเรื่องที่ค้นพบจากพื้นที่โรงเรียน

1.2 นำคำถามกระตุ้นคิด เช่น "สิ่งใดเหตุการณ์หนึ่งที่ยังประทับใจ?" "อะไรเปลี่ยนแปลง ความคิด/หัวใจของนิสิต เมื่อได้ดูแลเด็กจริง?"

2. Group Reflection – “Gratitude Sharing” & 3 เหตุการณ์ (60 นาที)

2.1 แบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่มละ 4-6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันทบทวนและ Select “3 เหตุการณ์/ช่วงเวลาที่เราสุขขอบคุณหรือภูมิใจมากที่สุด”

ตัวอย่างเช่น:

- เด็กคนหนึ่งกล้าเข้าเรียนโดยไม่ร้องไห้หลังช่วยปลอบใจ
- ช่วงเวลาที่ทีมงานช่วยเหลือกันโดยไม่ต้องนัดหมาย
- ครูพี่เลี้ยงชื่นชมโอเคเดียวสร้างสรรค์จากนิสิต

2.2 แต่ละกลุ่มสรุปเขียนลงแผ่นกระดาษฟลิปชาร์ตหรือกระดาน/ออนไลน์ เตรียมนำเสนอ ระหว่างแชร์ อาจใช้คำถามเสริม เช่น “อะไรคืออารมณ์หรือแรงบันดาลใจที่ได้รับ?” “ใครในทีมแสดงจุดแข็งข้อไหนในสถานการณ์นั้น?”

3. Sharing & Open Discussion (30 นาที)

3.1 กลุ่มแสดงผลงานและเล่า “3 เหตุการณ์” ที่กลุ่มต่อหน้าทั้งห้อง

3.2 เปิดช่วง Q&A ให้เพื่อนหรือครูเสนอข้อคิดเห็น ชื่นชม ถามรายละเอียด ครูคอยชี้ให้เห็น “ความหมายใหม่” ที่ค้นพบ เช่น การเปลี่ยนมุมมองต่อเด็กปฐมวัย การเข้าใจหัวใจของงานครู หรือการเห็นศักยภาพในตนเองและผู้อื่น

4. Reflection Individually & ในวงกลมใหญ่ (20 นาที)

4.1 แต่ละคนเขียน Reflection Journal สั้น ตอบคำถาม เช่น “บทเรียนสำคัญสุด หลังลงพื้นที่: คืออะไร?”

4.2 “ฉันรู้สึกขอบคุณหรือภาคภูมิใจเรื่องไหนที่สุด?” “สิ่งใหม่หรือแรงบันดาลใจที่ได้รับ แล้วจะนำไปใช้ต่อ?”

4.3 จัด “Gratitude Circle” วงใหญ่ หรือแบ่งกลุ่มย่อย อ่าน Reflection/ชื่นชม แรงบันดาลใจ ชื่นชมกันและกัน

5. สรุปและเชื่อมโยงสู่อนาคต (10 นาที)

5.1 ครูสรุปภาพรวม บทเรียนเชิงบวกจากทั้งหมด

5.2 เน้นให้เห็นว่า Gratitude, Reflection และ Sharing คือเครื่องมือเสริมสร้าง “หัวใจครู” ที่มั่นคง

5.3 ชวนทุกคนตั้งเป้าหมาย หรือ “คำมั่นสัญญา” ในฐานะครูที่ให้ความสำคัญกับจิตใจ และคุณค่าของการทำเพื่อผู้อื่น

5. สื่อที่ใช้

5.1 สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ Slide : จิตอาสาในวิชาชีพครู เพลง/บรรยากาศบวกสร้าง ความสบายใจ

5.2 สื่อเอกสาร ได้แก่ สมุด gratitude หรือบอร์ด “ขอบคุณ-แรงบันดาลใจ”

5.3 สื่อวัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษ Flip chart Sticky Notes สำหรับสรุป 3 เหตุการณ์ ฟอรัม Reflection Journal

6. การวัดผลและประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้	การวิเคราะห์ข้อมูล
1. ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของจิตอาสา ในวิชาชีพครู	นิสิตครู	- แบบทดสอบหลัง 10 ข้อ (ข้อเลือกตอบและอธิบายสั้น) - Rubric การอธิบาย/ สะท้อนคิดผ่านใบงาน	- ใช้สถิติเชิงปริมาณ (ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) เปรียบเทียบ posttest เทียบเกณฑ์ร้อยละ 80 - วิเคราะห์เชิงเนื้อหาใบงาน/ Reflection เช็คุณภาพ การแปลความหมายและ ยกตัวอย่างคุณค่าที่เข้าใจ
2. ทักษะการทำงานเป็น ทีม: การวางแผน ออกแบบ และดำเนินกิจกรรมจิต อาสาอย่างมีส่วนร่วม สร้างสรรค์และรับผิดชอบ	นิสิตครู	- Checklist สังเกตพฤติกรรม 5-7 ตัวชี้วัด “การมีส่วนร่วม/ การรับฟัง/การใช้จุดแข็ง” - Rubric ประเมินการมี ส่วนร่วม/การ brainstorm และ Action Plan (4 ระดับ)	- วิเคราะห์คะแนนรวม- รายคน/รายกลุ่ม (คะแนน เกณฑ์ $\geq 80\%$ ผ่าน) - ข้อสังเกต quan+qual: ตัวอย่างการใช้จุดแข็ง, การแก้ปัญหา, การแบ่งงาน และความเป็นเจ้าของร่วม
3. การลงมือปฏิบัติกิจกรรม จิตอาสาในสถานการณ์จริง (ในฐานะผู้ช่วยครู/ผู้พัฒนา นักเรียน)	นิสิตครู	- Checklist ประเมิน การปฏิบัติ (เช่น ตรงต่อเวลา รับผิดชอบ ร่วมกิจกรรม+ ช่วยงาน) - แบบ Peer/Teacher Observation - การตรวจสอบ “สมุด สามสิ่งดี” เช่น คุณลักษณะ, ความริเริ่ม, การดูแลเด็ก, Mindfulness	- รวบรวมข้อมูลเชิงกายภาพ (ชั่วโมง/จำนวนกิจกรรม) - วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์+คำชี้แจง (behavioral evidence) - คัดข้อความเด่น เช่น คุณลักษณะ, ความริเริ่ม, การดูแลเด็ก, Mindfulness
4. ทักษะ/ทัศนคติการ สังเคราะห์ สะท้อนคิดและ ประเมินผลโครงการ (Reflect & Evaluate- บทเรียน, ผลสำเร็จ, อุปสรรค)	นิสิตครู	- Rubric ประเมิน Reflection: ความครบถ้วน (ผลลัพธ์/ปัญหา/อุปสรรค/ ทิศทางพัฒนาต่อ) - Peer/Self-Assessment (แบบฟอร์มให้คะแนนและ แชร์ตัวอย่าง)	- วิเคราะห์เชิงเนื้อหา: ความ ลึกซึ้งในการระบุ "บทเรียน/ สิ่งที่เปลี่ยน/จุดแข็งที่ทีมค้นพบ" - สัดส่วนผู้ที่ “ตั้งเป้าหมาย/ แสดงแผนพัฒนาต่อ” $\geq 80\%$ ถือว่าบรรลุผล

Slide: จิตอาสาในวิชาชีพครู

พลังแห่งหัวใจ: จิตอาสาในวิชาชีพครู

สำรวจความหมายและความสำคัญของจิตอาสาในการสร้างการศึกษาที่มีคุณค่า และแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตเด็ก



จิตอาสา: การให้ที่ไม่มีวันสิ้นสุด

จิตอาสา คือ การกระทำด้วยใจที่บริสุทธิ์ ความปรารถนาดีที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่น สังคม หรือสิ่งแวดล้อม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เป็นการแสดงออกถึงความเชื่อเพื่อแผ่และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สร้างสรรค์คุณค่าและความสุขทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ

ความสำคัญของจิตอาสากับวิชาชีพครู



สร้างแรงบันดาลใจ

ครูผู้มีจิตอาสาเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการให้และการแบ่งปัน



เสริมสร้างชุมชน

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาช่วยเสริมสร้างความผูกพันในชุมชนโรงเรียนและสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้



พัฒนาคุณธรรม

จิตอาสาส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และความเห็นอกเห็นใจในตัวครูและนักเรียน

Made with **GRAMMAR**

จิตอาสาของนิสิตครูปฐมวัย: ทำได้หลากหลาย



- ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก: จัดกิจกรรมศิลปะ ดนตรี นิทาน ที่ส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน
- ผู้ช่วยครูปฐมวัย: ช่วยเหลืองานในห้องเรียน เช่น เตรียมสื่อการสอน ดูแลเด็กระหว่างกิจกรรม
- ออกแบบสื่อการเรียนรู้: สร้างสรรค์สื่อการเรียนการสอนที่น่าสนใจและเหมาะสมกับวัย
- กิจกรรมงานบ้านงานสวน: สอนทักษะชีวิตผ่านการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างง่าย ๆ

Made with **GRAMMAR**

โครงการบริการวิชาการดีเด่น

นี่คือตัวอย่างโครงการที่มีสาคูบรูบวสามารถสร้างสรรคได้:

- 1 **ผู้ช่วยครู**
ช่วยงานประจำวันในห้องเรียนอนุบาล สนับสนุนกิจกรรมการเรียนการสอน และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด
- 2 **กิจกรรมเสริมพัฒนาการ**
จัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ และสอนงานบ้านงานสวนงานครัวให้เด็กๆ
- 3 **ผลลัพธ์ที่ได้**
เด็กๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีสาคูบรูบวฝกฝบทักษะและประสบการณ์จริง



คุณลักษณะของผู้มีจิตอาสา

ความเห็นอกเห็นใจ

เข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่น

การทำงานเป็นทีม

ร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อเป้าหมายเดียวกัน

ความรับผิดชอบ

มุ่งมั่นในหน้าที่และการช่วยเหลือสังคม

ความคิดสร้างสรรค์

หาวิธีใหม่ๆ ในการทำความดีและแก้ไขปัญหา



คำถามชวนคิด

“หากคุณเป็นครู คุณอยากสร้างสรรค์
กิจกรรมจิตอาสาแบบใด
ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของลูก
ศิษย์และชุมชน?”

ลองจินตนาการถึงสิ่งที่คุณอยากมอบให้ และผลลัพธ์ที่คุณอยากเห็นในอนาคต

Made with GRAMMAR

บทสรุป: จิตอาสาครู คือ แรงบันดาลใจเปลี่ยนชีวิตเด็ก

พลังแห่งการให้

จิตอาสาคือหัวใจของครู ที่พร้อมจะช่วยให้โดยไม่
หวังสิ่งตอบแทน

สร้างอนาคต

การกระทำเล็กๆ ของครู สามารถสร้างแรง
บันดาลใจและปูทางให้เด็กๆ เติบโต

เปลี่ยนแปลงชีวิต

จิตอาสาของครูไม่ได้เปลี่ยนแปลงแค่เด็กคน
เดียว แต่ส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง

ขอให้ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนพลังแห่งความดีนี้ต่อไป

Made with GRAMMAR

ใบงาน Brainstorming

หัวข้อ: Brainstorming “ค้นหาไอเดียและปัญหาในโรงเรียน”

คำแนะนำ: ให้แต่ละกลุ่มจดไอเดียตามคำถามต่อไปนี้

ประเด็น	ข้อความถาม	จดความคิดเห็นกลุ่ม
ปัญหา	อะไรคือปัญหา/ความต้องการที่นักเรียนในโรงเรียนเจอบ่อย?	
เป้าหมาย	เราอยากเห็น “อะไรเปลี่ยนแปลง/ดีขึ้น” ในโรงเรียนนี้?	
ทุน/จุดแข็ง	ทีมของเรามีจุดแข็งหรือความถนัดด้านใด?	
แนวคิดโครงการ	ถ้าจะสร้างโครงการบริการวิชาการ 1 เรื่อง เราจะเลือก?	

ฟอร์มวางแผนโครงการ (Project Planning Template)

ชื่อโครงการ/กิจกรรม:.....

กลุ่มเป้าหมาย:.....

ปัญหา/ความต้องการหลัก:

.....

เป้าหมายปลายทาง:

.....

กิจกรรมหลัก:

-
-

การแบ่งหน้าที่ (ตามจุดแข็ง):

ชื่อสมาชิก	จุดแข็ง/บทบาท	หน้าที่หลัก

ตัวชี้วัด/วิธีประเมินผลความสำเร็จ:

.....

ระยะเวลาดำเนินการ:

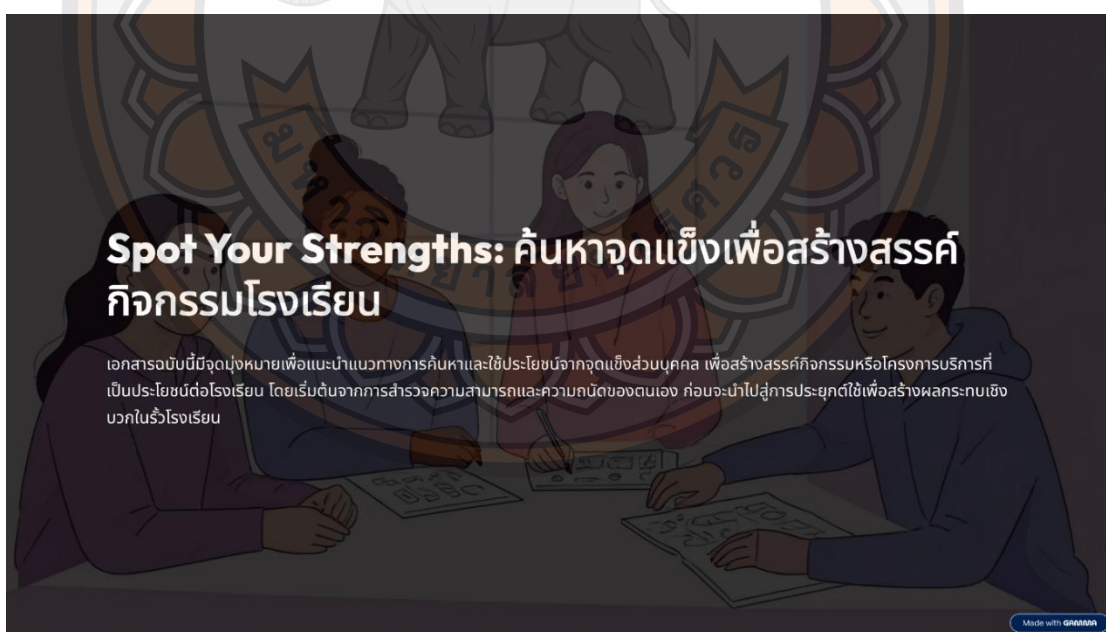
ฟอร์ม “Spot Your Strengths”

แจกคนละ 1 แผ่น ให้แต่ละคนวงหรือเขียนจุดแข็ง/ความถนัดหลัก 3 เรื่องของตนเอง

ตัวอย่างให้เลือก/เขียน:

- ☐ สื่อสารเก่ง ☐ ออกแบบกิจกรรม ☐ ทำสื่อเทคโนโลยี
- ☐ สร้างทีมเวิร์ก ☐ เล่นดนตรี/ศิลปะ ☐ อารมณ์ขัน
- ☐ วางแผนดี ☐ ขยันละเอียด ☐ นำเสนอเก่ง
- ☐ อื่น ๆ

สรุป : "ถ้าต้องเลือก 1 จุดแข็งติดตัวไปสร้างกิจกรรม/service project ให้โรงเรียน คุณจะเลือกอะไร? เพราะอะไร?"



สำรวจจุดแข็งส่วนบุคคล: คุณมีอะไรที่โดดเด่น?

การรู้จักและเข้าใจจุดแข็งของตัวเองเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพ คุณสามารถใช้แบบฟอร์ม "Spot Your Strengths" เพื่อระบุความสามารถหลักสามประการที่คุณคิดว่าโดดเด่นที่สุดในตัวคุณ ลองพิจารณาจากตัวเลือกที่กำหนดให้ หรือเขียนเพิ่มเติมในส่วน "อื่น ๆ" หากมีจุดแข็งที่คุณค้นพบเพิ่มเติม

สื่อสารเก่ง

สามารถถ่ายทอดความคิดและข้อมูลได้อย่างชัดเจนและน่าสนใจ

ออกแบบกิจกรรม

มีความคิดสร้างสรรค์ในการจัดทำกิจกรรมที่แปลกใหม่และน่าสนใจ

ทำสื่อเทคโนโลยี

ถนัดในการใช้เครื่องมือหรือโปรแกรมทางเทคโนโลยีเพื่อผลิตสื่อที่ทันสมัย

สร้างทีมเวิร์ก

สามารถประสานงานและส่งเสริมการทำงานร่วมกันในทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เล่นดนตรี/ศิลปะ

มีความสามารถด้านดนตรีหรือศิลปะที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้

อารมณ์ขัน

สามารถสร้างบรรยากาศที่ดีและลดความตึงเครียดด้วยอารมณ์ขัน

วางแผนดี

มีทักษะในการวางแผนงานที่เป็นระบบและรอบคอบ

ขยันละเอียด

เป็นคนที่ขยันและใส่ใจในรายละเอียดของงานทุกขั้นตอน

นำเสนอเก่ง

มั่นใจในการนำเสนอข้อมูลหรือผลงานต่อหน้าสาธารณะชน

Made with CANVA

เลือกจุดแข็งเพื่อสร้างสรรค์โครงการเพื่อโรงเรียน

หลังจากที่คุณได้ระบุจุดแข็งหลัก 3 ประการของตัวเองแล้วลองตอบคำถามสำคัญนี้: "ถ้าต้องเลือก 1 จุดแข็งติดตัวไปสร้างกิจกรรม/service project ให้โรงเรียนคุณจะทำอะไร? เพราะอะไร?" คำถามนี้จะช่วยให้คุณเชื่อมโยงจุดแข็งส่วนบุคคลเข้ากับการสร้างประโยชน์ให้ส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมพิเศษ การปรับปรุงสภาพแวดล้อม หรือการช่วยเหลือนักเรียนคนอื่นๆ การใช้จุดแข็งของคุณจะนำมาซึ่งความสำเร็จและความภาคภูมิใจ

ตัวอย่างการนำจุดแข็งไปใช้

- **สื่อสารเก่ง:** เป็นพิธีกรงานโรงเรียน ออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ หรือจัดทำวารสารโรงเรียน
- **ออกแบบกิจกรรม:** จัดงานวันสำคัญของโรงเรียน คิดเกมสันทนาการ หรือออกแบบเวิร์คช็อปใหม่ๆ
- **ทำสื่อเทคโนโลยี:** สร้างเว็บไซต์โรงเรียน ทำวิดีโอแนะนำ หรือออกแบบแอปพลิเคชันง่ายๆ
- **สร้างทีมเวิร์ก:** เป็นหัวหน้าโครงการ จัดการทีมงาน หรือเป็นพี่เลี้ยงให้กับน้องๆ



- ☑ การรู้จักจุดแข็งของตัวเองไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณพัฒนาตนเองเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณพบวิธีที่จะสร้างความแตกต่างและทำประโยชน์ให้กับสังคมรอบข้างได้อีกด้วย!

Made with CANVA

กิจกรรมลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริงในชุมชน/โรงเรียน

อาสาสมัคร: ก้าวแรกสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อเด็กอนุบาล

ขอต้อนรับทุกท่านที่สนใจร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์อนาคตที่ดีกว่าให้กับเด็กอนุบาล การเป็นอาสาสมัครในโครงการนี้ไม่เพียงแต่เป็นการให้เท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสให้ท่านได้สัมผัสกับความบริสุทธิ์ของวัยเด็ก และเป็นแรงบันดาลใจเล็กๆ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ เราเชื่อว่าทุกความช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ที่ท่านมอบให้ จะเป็นรากฐานสำคัญในการเติบโตของเด็กๆ เหล่านี้

บทบาทสำคัญของ "ผู้ช่วยครู" และ "พี่เลี้ยงกิจกรรม"

ในฐานะอาสาสมัคร ท่านจะมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กอนุบาล โดยใช้เวลาเพียง 9 ชั่วโมง (เฉลี่ย 3 ชั่วโมงต่อวัน เป็นเวลา 3 วัน) ท่านก็สามารถสร้างความแตกต่างได้แล้ว นี่คือกิจกรรมหลักที่ท่านจะได้สัมผัส:

จัดเตรียมและดูแลกิจกรรมกลางวัน

ร่วมสนุกกับเด็กๆ ในกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เกมกีฬาเบาๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย ฝึกกล้านเนื้อมัดเล็กผ่านกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ หรือแม้แต่การเล่นบทบาทสมมติ (เช่น "ร้านขายของ" หรือ "บ้านตุ๊กตา") ที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อและจินตนาการ

เล่านิทานและส่งเสริมการคิด

ใช้พลังของนิทานเพื่อกระตุ้นจินตนาการ และส่งเสริมการเรียนรู้ ชวนเด็กๆ ฝึกตั้งคำถามเกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้ฟัง และสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ ความคิดเห็นของพวกเขา ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจโลกภายในของเด็กๆ ได้ดียิ่งขึ้น

สังเกตและให้ความช่วยเหลือเฉพาะราย

ท่านจะมีโอกาสได้สังเกตเด็กๆ ในกลุ่มอย่างใกล้ชิด เพื่อระบุเด็กที่อาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เช่น เด็กที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ช้ากว่าเพื่อน หรือมีปัญหาในการแบ่งปันของเล่น การสังเกตของท่านจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับผู้ช่วยครูในการให้การสนับสนุนที่เหมาะสม

ร่วมประเพณีพุทธกรรมเด็ก

ช่วยเหลือครูในการประเพณีพุทธกรรมเด็กตามแนวทางของโรงเรียน เช่น การใช้บัตรคะแนนเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะ "เด็กใฝ่รู้", "กล้าแสดงออก", หรือ "มีน้ำใจ" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของเด็ก

ส่งเสริมทักษะชีวิตประจำวัน

สอนและให้กำลังใจเด็กๆ ในการฝึกทักษะชีวิตง่ายๆ ที่จำเป็น เช่น การล้างมือ การแปรงฟัน การเก็บของเล่นหลังเล่นเสร็จ และการช่วยเหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวัน เพื่อปลูกฝังความรับผิดชอบและความเป็นอิสระ

การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครกับเราเป็นการลงทุนในอนาคตของชาติ ท่านไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์มาก่อน เพียงแค่มีใจที่เปิดกว้างและพร้อมเรียนรู้ที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตของเด็กๆ เรายินดีต้อนรับท่านเสมอ!

สมุด gratitude “ขอบคุณ-แรงบันดาลใจ”

ชื่อ:

รหัสนิสิต:

กลุ่ม/โรงเรียนที่ปฏิบัติงาน:

วันที่เริ่มต้นใช้สมุด gratitude:

ระยะเวลากิจกรรม:

คำชี้แจง

สมุด gratitude เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้นิสิตครูได้บันทึกเรื่องราว เหตุการณ์ หรือสิ่งดี ๆ ที่ตนเองรู้สึก “ขอบคุณ” หรือ “ได้รับแรงบันดาลใจ” ระหว่างกิจกรรมจิตอาสาและการฝึกเป็นผู้ช่วยครูในโรงเรียน/ชุมชนภูมิกิจบ้านทุกวัน (หรือตามช่วงเวลาที่กำหนด) อย่างน้อยวันละ 1-3 เหตุการณ์ โดยใช้คำพูด/สำนวนของตนเองให้สอดคล้องกับความรู้สึกจริง

จุดมุ่งหมาย:

- ฝึกสังเกตและให้คุณค่ากับสิ่งดี ๆ รอบตัว
- ช่วยสะท้อน/ซาบซึ้งกับโอกาสและพลังบวกในการปฏิบัติงาน และ
- สร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง ทีม และเพื่อนร่วมวิชาชีพ

ตัวอย่างสิ่งที่บันทึก:

- เหตุการณ์เล็ก ๆ ที่ได้รับความช่วยเหลือ/รอยยิ้ม/ความประทับใจ
- เพื่อนนิสิต/ครูพี่เลี้ยง/เด็กนักเรียนที่จุดประกายพลังใจ
- สิ่งที่ได้เรียนรู้/ทักษะใหม่/ความสำเร็จระหว่างปฏิบัติงาน
- ประโยค/รูปภาพ/บทเรียนที่อยากนำติดตัวไปใช้ต่อ

หน้าบันทึกแต่ละวัน (ให้ทำสำเนาต่อเนื่องในสมุด)

วันที่:

1. ขอบคุณใคร/เหตุการณ์อะไรในวันนี้?

.....
.....

2. ทำไมสิ่งนี้ถึงมีความหมายสำหรับฉัน? (เช่น ให้พลังใจ, เติบโต, กล้าทำสิ่งใหม่ ฯลฯ)

.....
.....

3. สิ่งที่ได้รับแรงบันดาลใจหรืออยากนำไปใช้ต่อ...

.....
.....

(สามารถเพิ่มวาดภาพ รูปหัวใจ ดอกไม้ หรือวางสติ๊กเกอร์/ตกแต่งได้ตามสไตล์ตนเอง)

คำแนะนำสำหรับผู้ใช้สมุด gratitude:

- เปิดดูสมุดนี้เวลาท้อหรืออยากทบทวนความหมายของกิจกรรม
- ทุกครั้งที่บันทึก จงใช้สติ รับรู้ และยอมรับความรู้สึกของตนโดยไม่ตัดสิน
- เมื่อจบกิจกรรม ระลึกถึงเหตุการณ์เหล่านี้เพื่อเป็น “เข็มทิศใจ” ตอบทบทวนครูในอนาคต

หมายเหตุ:

- สามารถสรุป “3 เหตุการณ์ประทับใจที่สุด” ต่อสัปดาห์หรือเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม เพื่อแบ่งปันในเวที Group Reflection/Gratitude Sharing
- สมุดนี้ถือเป็น “พื้นที่ปลอดภัย” ให้บันทึกได้เต็มที่ ทุกความรู้สึกมีคุณค่ากับการเติบโตของผู้เรียนและครู

— จงขอบคุณและจดจำแรงบันดาลใจเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนใจเราให้เติบโตในทุกวัน —

ชื่อแบบทดสอบ

แบบทดสอบประเมินความเข้าใจเรื่อง “จิตอาสาในบริบทวิชาชีพครู”

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้อง/เหมาะสมที่สุดในแต่ละข้อ (ก-ง) และเขียนอธิบายสั้น ๆ (1-2 ประโยค) ได้แต่ละข้อ ว่าเหตุใดคุณจึงเลือก/เหตุใดประเด็นนี้จึงสำคัญ

ข้อสอบปรนัย 10 ข้อ (เลือกตอบ + อธิบายสั้น)

1. ข้อใด “นิยาม” จิตอาสาในบริบทการศึกษาได้ถูกต้องที่สุด

- ก. การรับผิดชอบเฉพาะงานของตนเอง
- ข. การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน
- ค. การทำกิจกรรมตามคำสั่งผู้บริหาร
- ง. การแข่งขันกับเพื่อนเพื่อความสำเร็จ

อธิบายสั้น:

2. เหตุใดจิตอาสาจึงเป็น “คุณค่าหลัก” ในวิชาชีพครู

- ก. ทำให้ครูเป็นที่รักของผู้บริหาร
- ข. เพิ่มคะแนนในการประเมินผลงาน
- ค. เต็มเต็มจิตใจและสร้างแรงบันดาลใจให้ศิษย์
- ง. ลดภาระหน้าที่ที่ต้องทำประจำ

อธิบายสั้น:

3. ตัวอย่างใด “ไม่ใช่” จิตอาสาที่แท้จริง

- ก. สอนเสริมนักเรียนที่อ่อนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย
- ข. จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้นักเรียน
- ค. สอนเสริมเพราะถูกบังคับจากผู้บริหาร
- ง. ชวนเพื่อนครูร่วมดูแลโรงอาหารหลังเลิกเรียน

อธิบายสั้น:

4. “จิตอาสา” ในฐานะครูปฐมวัยสามารถสะท้อนออกได้ชัดเจนที่สุดในข้อใด

- ก. สักเด็กทำความสะอาดห้องเอง
- ข. ใช้เวลาว่างช่วยออกแบบมุมสร้างสรรค์ให้เด็ก
- ค. ให้รางวัลเฉพาะเด็กที่ทำดี
- ง. สอนเฉพาะห้องที่ได้รับมอบหมาย

อธิบายสั้น:

5. ประโยชน์สำคัญของจิตอาสาต่อการพัฒนานักเรียนคือข้อใด

- ก. เด็กเรียนเก่งกว่าเพื่อน
- ข. เด็กมีทักษะชีวิตและเห็นคุณค่าผู้อื่น
- ค. เด็กได้ของรางวัล
- ง. เด็กกลัวการลงโทษ

อธิบายสั้น:

6. ข้อใด “ไม่ใช่” คุณลักษณะสำคัญของผู้มีจิตอาสา

- ก. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- ข. เสียสละ
- ค. คิดค่าสอนพิเศษ
- ง. เห็นอกเห็นใจเพื่อน

อธิบายสั้น:

7. เมื่อเกิดอุปสรรคขณะร่วมกิจกรรมจิตอาสาที่โรงเรียน คุณควร

- ก. ตำหนิเพื่อนร่วมงาน
- ข. ยอมแพ้และหยุดงาน
- ค. หาวิธีแก้ไขพร้อมทีมงาน
- ง. รอให้ครูพี่เลี้ยงจัดการ

อธิบายสั้น:

8. คุณค่าที่ได้จากการทำจิตอาสา “ซ้ำๆ” คืออะไร

- ก. มองข้ามปัญหาของสังคม
- ข. รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- ค. รู้สึกเหนือกว่าผู้อื่น
- ง. ได้รับเงินทุนสนับสนุน

อธิบายสั้น:

9. การทำกิจกรรมจิตอาสาแบบทีม มีข้อดีมากที่สุดในด้านใด

- ก. แข่งขันกันจนเกิดความสามัคคี
- ข. ได้แลกเปลี่ยนมุมมองและช่วยเหลือกัน
- ค. แบ่งภาระให้ทำงานง่ายขึ้น
- ง. เพิ่มความโดดเด่นของแต่ละคน

อธิบายสั้น:

10. “Mindset” ใดที่สำคัญสำหรับครูจิตอาสาที่แท้จริง

- ก. พร้อมช่วยทุกอย่างแม้ฝืนหลักวิชาชีพ
- ข. เปิดรับฟัง ปรับตัว และเติบโตจากประสบการณ์
- ค. ทำตามหน้าที่เท่านั้น
- ง. ตั้งใจเป็นผู้นำนโยบาย

อธิบายสั้น:

เฉลย (แนะแนวคำตอบ)

ข้อ	เฉลย	สาระสำคัญในการตอบ/เหตุผลเพิ่มเติม
1	ข	การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนคือจิตอาสา
2	ค	จิตอาสาครูช่วย “จุดไฟ” ในใจศิษย์ สร้างแรงบันดาลใจ
3	ค	ทำเพราะถูกบังคับ ไม่ใช่จิตอาสาโดยแท้
4	ข	ลงมือ “ช่วยเพิ่มคุณค่า” ในสิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่โดยตรง
5	ข	เด็กที่ได้รับอิทธิพลจิตอาสาจะเห็นค่าสังคมและผู้อื่น
6	ค	ใจจิตอาสาจริงไม่เน้นผลประโยชน์ส่วนตัว
7	ค	จิตอาสาต้องอดทนและแก้ปัญหากับทีม
8	ข	การช่วยเหลือซ้ำๆ สะสมประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาตนเอง
9	ข	ทีมจิตอาสาให้โอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากกว่าเดี่ยว
10	ข	Growth Mindset ส่งเสริมการเติบโต พัฒนา ทีมเวิร์ก

Rubric การอธิบาย/สะท้อนคิดผ่านใบงาน (สำหรับแต่ละข้อ)

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนนอธิบาย (แต่ละข้อ)
3 - ดีมาก	อธิบายสั้นถูกต้อง ครบถ้วน ลึกซึ้ง ยกตัวอย่างหรือเชื่อมโยงประสบการณ์/ความหมายได้ดี
2 - ดี	อธิบายได้ถูกต้อง แต่ยังไม่ได้เจาะลึกหรือยกตัวอย่างส่วนตัว
1 - พอใช้	อธิบายได้ แต่ยังขาดใจความสำคัญ หรือยังไม่ชัดเจน
0 - ต่ำ	ไม่อธิบายหรืออธิบายผิดประเด็น/คลุมเครือ

เครื่องมือวัด/ประเมิน ทักษะการทำงานเป็นทีม ในการวางแผน

ออกแบบการดำเนินกิจกรรมจิตอาสา

คำชี้แจง

เครื่องมือทั้งสองชุดนี้ ออกแบบเพื่อใช้งานจริงในการประเมินกิจกรรมกลุ่มจิตอาสาในนิสิต
ครูปฐมวัยและงานพัฒนาทักษะชีวิตยุคใหม่

Checklist สังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

(เลือก 5-7 ตัวชี้วัดหลัก)

ลำดับ	ตัวชี้วัดพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม	สังเกต ครั้งที่ 1	สังเกต ครั้งที่ 2	หมายเหตุ
1	มีส่วนร่วมในการวางแผน/ออกไอเดีย	☐	☐	
2	กล้าแสดงความคิดเห็น/เสนอแนวทางใหม่	☐	☐	
3	รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในทีม	☐	☐	
4	เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีบทบาท	☐	☐	
5	นำจุดแข็งหรือความถนัดของตนมาใช้ในทีม	☐	☐	
6	ให้ความช่วยเหลือแลกเปลี่ยนประสบการณ์	☐	☐	
7	รับผิดชอบหน้าที่ตามบทบาทที่ได้รับ	☐	☐	

วิธีใช้:

- กำหนดค่าประเมิน “มี/ไม่มี” หรือ “สม่ำเสมอ/บางครั้ง/ไม่ปรากฏ”
- เติมหมายเหตุสั้น ๆ เพื่ออธิบายพฤติกรรมที่สังเกตเห็นชัด (ถ้าต้องการ)

Rubric ประเมินการมีส่วนร่วม/brainstorm และ Action Plan (4 ระดับ)

ตัวชี้วัด	ระดับ 4 (ดีเยี่ยม)	ระดับ 3 (ดี)	ระดับ 2 (พอใช้)	ระดับ 1 (ควรพัฒนา)
มีส่วนร่วม ในทีม	มีส่วนร่วมต่อเนื่อง เสริมพลังบวก กระตุ้น เพื่อนร่วมทีม	มีส่วนร่วม สม่ำเสมอ	มีส่วนร่วมน้อย ครั้ง	ไม่ค่อยเข้าร่วม/ เฉยเมย
การรับฟังและ เคารพเพื่อน	รับฟัง ใจกว้าง อภิปรายเชิงสร้างสรรค์ มีวาทศิลป์สนับสนุน	รับฟัง/ อภิปรายดี	รับฟังแต่ใจเย็น	ไม่รับฟัง ดัดบท/ ขัดแย้ง
การใช้จุดแข็ง ในงาน	นำจุดแข็งช่วยทีมอย่าง เป็นระบบ สร้างคุณค่า งานและคนอื่น	ใช้จุดแข็ง ช่วยงาน	ใช้จุดแข็งบ้าง เป็นครั้งคราว	ไม่เห็นการนำ จุดแข็งมาใช้
การระดมสมอง (Brainstorming)	เสนอไอเดียแปลกใหม่ เชื่อมโยง/ต่อยอด ไอเดียเพื่อนได้	เสนอไอเดีย สม่ำเสมอ	เสนอหรือรับ ไอเดียแต่ไม่ต่อ ยอด	ไม่ค่อยเสนอ/ รอรับของคนอื่น
วางแผน/ส่งมอบ Action Plan	หลัก/รูปแบบชัดเจน เนื้อหาครบ มอบหมาย ชัด กระจายภาระงาน	แบบแผนดี ผลงานชัดเจน	มีแผนแต่บาง จุดคลุมเครือ	แผนไม่ชัด/ไม่มี การแบ่งงาน
ความรับผิดชอบ ทีม/งาน	ส่งมอบทัน ช่วยเหลือ ผู้อื่น ติดตามงาน ต่อเนื่อง	ส่งงานตรงเวลา ช่วยเหลือทีม	ส่งงานล่าช้า/ รับผิดชอบ บางส่วน	มาสาย/ ขาดงาน/ ทิ้งหน้าที่

แนวทางให้คะแนน:

- ประเมินแต่ละข้อ 1–4 คะแนน รวมเป็นคะแนนเต็มชุดละ 24 คะแนน
- สามารถใช้กับ Peer review, ครูผู้สังเกต, หรือแบบ Self-assessment
- คำอธิบาย “ตัวอย่างพฤติกรรมโดดเด่น” หรือ “ข้อเสนอแนะ” เพิ่มเติมในแต่ละตัวชี้วัด

หมายเหตุ

- ครูแจ้งเกณฑ์ให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้า วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการรับฟัง แบ่งปัน และ
เติบโตร่วมกัน
- สามารถดัดแปลง rubric และ checklist เพิ่ม/ลดตามความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

เครื่องมือประเมินที่ออกแบบสำหรับใช้ “วัดผลการปฏิบัติงาน”
ในกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะหรือกิจกรรมผู้ช่วยครูปฐมวัย

คำชี้แจง

เครื่องมือประเมินที่ออกแบบสำหรับใช้ “วัดผลการปฏิบัติงาน” ในกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะหรือกิจกรรมผู้ช่วยครูปฐมวัย โดยครอบคลุมทั้ง Checklist, แบบสังเกต Peer/Teacher Observation และการตรวจสอบสมุด “สามสิ่งดี”

1. Checklist ประเมินการปฏิบัติ

คำชี้แจง

ใช้ติ๊ก ✓ หรือ X พร้อมตัวอย่างประกอบในคอลัมน์สุดท้ายสำหรับการป้อนข้อมูลจากครูหรือผู้ประเมิน

ลำดับ	ตัวชี้วัดพฤติกรรม	มีเป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ปรากฏ	หมายเหตุ/ ตัวอย่างที่พบ
1	มาตรงเวลาทุกกิจกรรม/หน้าที่	☐	☐	☐	
2	รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	☐	☐	☐	
3	มีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งกลุ่มและเดี่ยว	☐	☐	☐	
4	ให้ความช่วยเหลือ/สนับสนุนผู้อื่น	☐	☐	☐	
5	ปฏิบัติตามระเบียบ/คำแนะนำของครูพี่เลี้ยง	☐	☐	☐	
6	สื่อสารเหมาะสมกับเด็ก/เพื่อน/ครู	☐	☐	☐	
7	แสดงจิตอาสา/ความริเริ่มในการทำงาน	☐	☐	☐	

2. แบบสังเกต Peer/Teacher Observation

ตัวชี้วัดหลัก (5 ระดับ)	5 ดีมาก	4 ดี	3 พอใช้	2 ควรปรับ	1 ขาด/ ไม่แสดง	หมายเหตุ/ กรณีเด่น
ความตั้งใจ มีส่วนร่วมในกิจกรรม						
การช่วยเหลืองานในทีม						
การสื่อสาร/รับฟังผู้อื่น						
ความรับผิดชอบตรงต่อเวลา						
ใช้จุดแข็งในบทบาทที่ได้รับ						
แก้ปัญหาเฉพาะหน้าร่วมกับผู้อื่น						
ทัศนคติ/อารมณ์ บวก						

คำอธิบาย:

5 = เต็มขีด/ครบถ้วนตลอดเวลา

4 = ดี สม่ำเสมอ

3 = ปานกลาง สังเกตได้กับกิจกรรมส่วนใหญ่

2 = ควรปรับปรุง, พบเฉพาะบางครั้ง

1 = ไม่พบ/ขาดด้านนี้

3. การตรวจสอบ “สมุดสามสิ่งดี” (“Three Good Things” Logbook) ฟอรมประเมินตามนี้ ใช้ได้ทั้งโดยครูพี่เลี้ยง, เพื่อนร่วมทีม หรือผู้ประเมินอิสระ

คำชี้แจง

ให้พี่เลี้ยง, เพื่อนร่วมทีม หรือผู้ประเมินอิสระบันทึกข้อมูล “สามสิ่งดี” (Three Good Things) “ที่นีสิตครูปฏิบัติ

วัน-วันที่	เหตุการณ์ดีที่ 1	เหตุการณ์ดีที่ 2	เหตุการณ์ดีที่ 3	หมายเหตุ (คุณลักษณะที่สะท้อน)
.....				(เช่น ใจดี Mindfulness การดูแลเด็ก ฯลฯ)

เกณฑ์/การวิเคราะห์

- ชี้ให้เห็น “คุณค่าหลัก” ในแต่ละวัน (เช่น ใส่ใจเด็กเล็ก/ช่วยเหลือเพื่อน/Mindfulness)
- ระดับความริเริ่ม: เขียนรายละเอียดต่อเนื่อง/ออกไอเดียใหม่/สังเกตบริบททีม
- การดูแลเด็ก: มีการช่วยเหลือเด็กเฉพาะราย, ให้คำปรึกษา, สังเกตพฤติกรรมและพัฒนา
- Mindfulness: สะท้อนถึงความรู้สึก/อารมณ์ขณะปฏิบัติงาน หรือเรียนรู้จากปัจจุบัน
- นำข้อมูลมารวบรวม (รายครั้ง/รายกิจกรรม) จะเห็นภาพทั้งการเปลี่ยนแปลงรายบุคคลและกลุ่ม สะท้อนคุณลักษณะ ทักษะอาชีพ และทุนจิตวิทยาเชิงบวกอย่างครบถ้วน

เครื่องมือประเมินสำหรับวัด “ทักษะ/ทัศนคติการสังเคราะห์ สะท้อนคิด และประเมินผลโครงการ”

ในกิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ โดยเน้นทั้ง Rubric สำหรับ Reflection และ

แบบฟอร์ม Peer/Self-Assessment ที่ใช้งานจริงได้ในบริบทนิสิตครู

1. Rubric ประเมิน Reflection (4 ระดับ)

ตัวชี้วัด	4 = ดีเยี่ยม/ลึกซึ้ง	3 = ดี	2 = พอใช้/ ขาดบางจุด	1 = ควรพัฒนา/ ไม่ครบถ้วน
ผลลัพธ์ (สิ่งที่โครงการ บรรลุ/สำเร็จ)	ระบุผลสัมฤทธิ์ ที่วัดผลได้ + มีตัวอย่างชัดเจน พร้อมตั้งเป้าหมาย ใหม่ต่อยอด	อธิบายผลที่เกิด + มีตัวอย่างพื้นฐาน	อธิบายผล บางส่วน/ ไม่ชัดเจน	ไม่ระบุผล/ คลุมเครือ/ มองด้านลบ เท่านั้น
การวิเคราะห์ ปัญหา/อุปสรรค	ระบุปัญหา/อุปสรรค หลักและวิเคราะห์ สาเหตุอย่างรอบด้าน พร้อมแนวทางแก้ไข	ระบุปัญหา/ อุปสรรคได้ครบ และเสนอวิธี ปรับปรุง	ระบุปัญหาบาง ประเด็น/วิธีแก้ ไม่ชัด	ไม่พูดถึงหรือ โทษผู้อื่น/ สถานการณ์
บทเรียน/สิ่งใหม่ ที่ค้นพบ	สะท้อนบทเรียน เชิงลึก มีการเชื่อมโยงกับ ตนเอง/ทีม/ผู้เรียน พร้อมตัวอย่าง	สะท้อนสิ่งที่ได้ เรียนรู้จาก ประสบการณ์จริง	สะท้อนบทเรียน เฉพาะส่วนตนเอง	ขาดการสะท้อน หรือพูดเชิง ผิวเผิน
ทัศนคติ/ทิศทาง พัฒนาต่อ	ระบุเป้าหมาย/ แผนพัฒนาต่อ ในบทบาทครูหรือ จิตอาสาอย่างมี แรงบันดาลใจ	ระบุแนวทาง พัฒนาต่อ- ความตั้งใจ	ตั้งเป้าหมาย แต่ยังไม่ชัด/ ขาดแรงจูงใจ	ไม่ระบุเป้าหมาย หรือไม่เห็น การเปลี่ยนแปลง

วิธีใช้

- ให้คะแนนแต่ละหัวข้อ 1-4 รวมแล้วแปลผลออกเป็น “ลึกซึ้งมาก-ดี-พอใช้-ควรปรับปรุง”
- ครู Peer หรือ Self-review ได้

2. แบบฟอร์ม Peer/Self-Assessment (สำหรับประเมินตนเองและเพื่อนพร้อมแชร์ตัวอย่าง)

ส่วนที่ A : แบบประเมินทักษะ/ทัศนคติ (เลือก ranking 1-5)

ตัวชี้วัด	5 (มาก)	4	3	2	1 (น้อย)
1. ฉันสามารถสะท้อนเป้าหมาย/บทเรียนที่สำคัญได้	☐	☐	☐	☐	☐
2. ฉันเปิดใจต่อทั้ง “สิ่งสำเร็จ” และ “ปัญหา/อุปสรรค”	☐	☐	☐	☐	☐
3. ฉันสามารถระบุผลลัพธ์หลักที่เกิดขึ้นกับทีม/ผู้เรียน	☐	☐	☐	☐	☐
4. ฉัน/เพื่อนตั้งเป้าหมายการพัฒนาใหม่อย่างสร้างสรรค์	☐	☐	☐	☐	☐
5. ฉันชื่นชมตัวเอง/เพื่อนเรื่องจุดแข็งหรือ Mindset ที่เติบโต	☐	☐	☐	☐	☐

ส่วนที่ B: แชร์ตัวอย่าง/ข้อคิด (Reflection Sharing)

- เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ประทับใจ/ได้รับแรงบันดาลใจที่สุดคืออะไร?
- พบปัญหาอะไรบ้าง? แก้ไขหรือได้เรียนรู้อะไรจากสถานการณ์นั้น?
- ถ้าย้อนกลับไป คุณอยากเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาอะไรอีกในโครงการ?
- เพื่อน/ทีม ของคุณทำสิ่งใดเป็นตัวอย่างที่ดี? (เขียนถึงบุคคล/ทีม)

ข้อเสนอแนะการใช้งาน

- ครู/กรรมการสรุปคะแนนเฉลี่ย/ร้อยละ จากแบบฟอร์ม คัดข้อความ Reflection ที่ดีมาแบ่งปันห้องเรียน
- ช่วยสะท้อน “แรงบันดาลใจ” และบทเรียนเชิงลึก ชัดเจนทั้งรายบุคคลและทีม
- สามารถใช้วงกลม Gratitude & Sharing เพิ่มเติมเพื่อเสริมทักษะการถอดบทเรียนเชิงบวก

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

เวลา 78 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

ชื่อ : กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

เวลา 78 ชั่วโมง

ผู้นำกระบวนการ : นางนรินทร์ทิพย์ กองพ่วง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตตามหลักสูตร “กิจกรรมเสริมความเป็นครู” 78 ชั่วโมงนี้ ถูกออกแบบเพื่อปูรากฐานชีวิตและวิชาชีพให้กับนิสิตครูยุคใหม่ โดยเน้นการสร้างทักษะสำคัญ ในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการจัดการ อารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งเสริมพลังบวกภายในผ่านกระบวนการ Mindfulness, Savoring, Gratitude, Growth Mindset, Strength Spotting และ Self-Compassion ซึ่งทักษะ เหล่านี้ช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา รับมือกับความเครียด ป้องกันภาวะหมดไฟ ในวิชาชีพ สร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและเอื้ออาทรในหมู่ครูในอนาคต

สาระสำคัญของกิจกรรมประกอบด้วยการบูรณาการความรู้ ทักษะ และเจตคติ ทุกกิจกรรม เริ่มต้นด้วยการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ผู้เรียนกล้าเปิดใจ แบ่งปันความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และข้อผิดพลาดโดยไม่ถูกตำหนิ เน้นให้แต่ละคนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

ในสัปดาห์แรก "ค้นหาสิ่งดีและขอบคุณชีวิตในมหาวิทยาลัย" นิสิตจะได้ฝึกอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) มองเห็นข้อดีและโอกาสรอบตัว (Savoring) ฝึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต (Gratitude) และสร้าง Growth Mindset ผ่านกิจกรรมเวิร์กช็อป กิจกรรมแลกเปลี่ยนและการอภิปรายกลุ่ม เนื้อหา เน้นพัฒนาทักษะพื้นฐานที่ช่วยให้ครูสามารถวางเป้าหมายชีวิต เรียนรู้จากความผิดพลาด และสร้าง จินตนาการของการเป็นครูที่ไม่หยุดเติบโต

สัปดาห์ที่สอง “ใช้จุดแข็งรับมือปัญหาและสร้างทีมเวิร์กในรั้วมหาวิทยาลัย” ขยายจากฐาน ทักษะและ Mindset ในสัปดาห์แรก นิสิตได้เรียนรู้วิธีค้นหาและมองเห็นจุดแข็งของตนเอง (Strength Spotting) ใช้จุดแข็งเหล่านี้แก้ปัญหาและส่งเสริมเพื่อนร่วมทีม ฝึกวิเคราะห์โจทย์หรือ อุปสรรค ผ่านกิจกรรมจำลองสถานการณ์ (Simulation) หรือ Group Problem Solving นอกจากนี้ ยังพัฒนาการสื่อสารที่เปิดใจและสร้างสรรค์ รวมถึงการมองตนเองอย่างอ่อนโยน (Self-Compassion) เวิร์กช็อปหลายรูปแบบช่วยเสริมให้ผู้เรียนคิดอย่างเป็นระบบ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ทั้ง ในสภาวะปกติและท่ามกลางแรงกดดัน

ตลอดกระบวนการ มีการนำเสนอ Reflection เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ เพื่อให้ นิสิต ทบทวนสิ่งที่ค้นพบทั้งด้านบวกและด้านขาดตกบกพร่อง เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้จากข้อผิดพลาดและ ปรับทัศนคติ กลายเป็นบทเรียนที่จะช่วยลดโอกาส “ผิดซ้ำ” ทั้งในระดับชีวิตส่วนตัวและวิชาชีพ นิสิต

ยังได้ฝึกสังเกตอารมณ์ของตนเองและจัดการอารมณ์เชิงลบ ซึ่งเป็นทักษะตัวชี้วัดแห่ง “ความเป็นครูคุณภาพ” ในยุคใหม่ที่สังคมคาดหวัง

นอกจากนี้ ทุกกิจกรรมยังเน้นการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงสร้างสรรค์ การรับฟังระหว่างเพื่อนครู (Active/Empathic Listening) และความไวใจในทีม เรียนรู้การจัดการขัดแย้งและพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลาย เป้าหมายสูงสุดคือให้นิสิตครูค้นพบว่าการพัฒนาทักษะชีวิต เปลี่ยนบริบทความท้าทายให้เป็นโอกาสในการเติบโต และนำทักษะเหล่านี้ไปสร้างสรรค์การเรียนการสอนในอนาคตได้จริง

2. จุดประสงค์กิจกรรม

2.1 อธิบายและตระหนักถึงความสำคัญของทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อวิชาชีพครูในศตวรรษที่ 21 (เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการจัดการอารมณ์)

2.2 ฝึกใช้ Mindfulness, Growth Mindset และเทคนิคการสะท้อนคิดเพื่อนำไปสู่การปรับตัวและพัฒนาตนเองในการเรียนและการใช้ชีวิต (รวมถึงการเรียนรู้จากข้อผิดพลาด การตั้งเป้าหมาย และการรู้จักขอบคุณสิ่งดีในชีวิต)

2.3 สามารถทำงานเป็นทีมและสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้จุดแข็งส่วนบุคคลสนับสนุนงานกลุ่มและร่วมแก้ปัญหาอย่างรับผิดชอบ

2.4 จัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม พร้อมนำบทเรียนจากกิจกรรมไปปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและวิชาชีพครูต่อไป

3. เนื้อหา

3.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา และวางแผนชีวิต

ฝึกคิดอย่างเป็นระบบ การวิเคราะห์สถานการณ์และปัญหา การตัดสินใจที่มีเหตุผล พร้อมเรียนรู้การตั้งเป้าหมายส่วนตัวและอาชีพ

3.2 การสื่อสารและการทำงานเป็นทีมอย่างสร้างสรรค์

พัฒนาทักษะการสื่อสารในเชิงบวก การฟังอย่างเข้าใจ การให้และรับข้อมูลย้อนกลับ และการร่วมมือในกลุ่มเพื่อเป้าหมายร่วม

3.3 การบริหารอารมณ์และจัดการความเครียดอย่างมีสติ (Mindfulness)

ฝึกเทคนิคการรู้เท่าทันอารมณ์ การรับมือกับความเครียดด้วยวิธีเชิงบวก และการสร้าง Self-Compassion เพื่อความสมดุลของชีวิตและงาน

3.4 การเติบโตจากประสบการณ์และการสะท้อนคิด (Growth Mindset & Reflection)

ส่งเสริมการเรียนรู้จากข้อผิดพลาด การรับมือความล้มเหลว สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมฝึกกระบวนการ Reflection รายบุคคลและกลุ่ม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 1 : “ค้นหาสิ่งดีและขอบคุณชีวิตในมหาวิทยาลัย” เน้นทักษะ Mindfulness, Savoring, Gratitude และการสร้าง Growth Mindset ช่วงต้นน้ำ (6 ชั่วโมง) ช่วงต้นน้ำ (6 ชั่วโมง) - สร้างความตระหนักรู้และฝึกฝน Mindfulness, Savoring, Gratitude

1. กิจกรรมฝึกสติ (Mindfulness)

1.1 เปิดคาบหรือเซสชันด้วย “นาทีแห่งสติ” (Minute of Mindfulness) ให้ทุกคนนั่งในท่าสบาย หลับตา และครูนำการฝึกสติแบบ Body Scan สั้นๆ (ประมาณ 5–7 นาที) หลังฝึกให้แต่ละคนนิยาม “อารมณ์/ความรู้สึกที่รับรู้ในขณะนี้” (เช่น คลายเครียด รู้สึกกังวล ผ่อนคลาย) และเขียนลงสมุดบันทึก (Mindful Journal)

1.2 แนะนำเทคนิคสังเกตสติในกิจกรรมต่างๆ (เดิน, ฟังเพลง, รับประทานอาหาร) เพื่อให้เห็นว่าการฝึกสติไม่จำกัดแค่เวลานั่งสมาธิ

2. กิจกรรมเดินสังเกตสิ่งดี & บันทึก 3 สิ่งดี

2.1 แบ่งนิสิตเป็นกลุ่มย่อย 3–5 คน ออกเดินสำรวจรอบคณะ/มหาวิทยาลัย 10–15 นาที โดยให้สมาชิกในกลุ่มเลือกสนใจเฉพาะ “สิ่งดี” ที่สังเกตเห็นในสิ่งแวดล้อม/มนุษย์ เช่น เพื่อนไม่รู้จักส่งยิ้มให้ การเห็นการช่วยเหลือกัน หรือแม้แต่ความสวยงามธรรมชาติ

2.2 ทุกคนจดบันทึก “3 สิ่งดี” ในแต่ละวัน พร้อมอธิบายสั้นๆ ว่าสิ่งนั้นมีความหมายกับตนเองอย่างไร

2.3 หลังการเดิน ให้กลุ่มนั่งล้อมวงแล้วใช้เครื่องมือ AAR (After Action Review) ชวนทุกคนตอบ :

- วันนี้ฉันพบสิ่งดีอะไร?
- ฉันรู้สึกขอบคุณอะไรที่สุด?
- จะนำสิ่งนี้ไปปรับใช้กับชีวิตนิสิตได้อย่างไร?

3. กิจกรรม Team Communication Challenge & Savoring Success

3.1 จำลองสถานการณ์สื่อสารผิดพลาดในทีม (เช่น เกม Telephone Line, สื่อสารแนวปิดหูปิดตา หรือ Role Play กระทบความเข้าใจผิด) แล้วให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ต้นเหตุและคิดแนวทางสื่อสารใหม่

3.2 หลังเกม ให้แต่ละกลุ่มแชร์ “ความสำเร็จเล็กๆ” หรือพลังบวกที่เกิดขึ้นจากการแก้ปัญหาในสถานการณ์ (สอดแทรกเทคนิค Savoring คือการซึมซับ/ซาบซึ้งช่วงเวลานั้น)

3.3 ปิดท้ายด้วยกิจกรรม Reflection “ฉันขอบคุณอะไรจากการเผชิญปัญหาในวันนี้?” เขียน/พูดสั้น ๆ เป็นรายบุคคล

4. Reflection & Sharing

4.1 ให้นิสิตเขียน Reflection เน้นหัวข้อ “สิ่งที่ฉันขอบคุณ/ภูมิใจ”, “ข้อผิดพลาดที่ได้เรียนรู้” และ “ฉันจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร” จากประสบการณ์ในกิจกรรม

4.2 เปิดเวทีให้บางคนสมัครใจแบ่งปัน หรือสุ่มเลือกเพื่อฝึกพูดในที่ประชุม (เสริมทักษะการสื่อสารกล้าแสดงออก)

4.3 ผู้สอนสรุปประเด็นร่วมที่แต่ละคน “ค้นพบหัวใจ” ของตนเองในวันแรก

ช่วงกล้าน้ำ (30 ชั่วโมง/5 วัน) - ลงมือปฏิบัติจริง สังเกตทักษะเชิงบวกในชีวิตประจำวัน

1. ฝึกบันทึก “3 สิ่งดี” แต่ละวัน

1.1 แจกสมุดเฉพาะ “สามสิ่งดี” หรือตารางออนไลน์ ใหัรายงานผลทุกวันในกิจกรรมเรียนหรือแพลตฟอร์มกลุ่ม เน้นให้ยกตัวอย่างที่เกิดกับ “ตนเอง, เพื่อน, หรือบุคลากรในรั้วมหาวิทยาลัย”

1.2 ให้ทำแบบทดสอบจุดแข็ง (VIA Character Strengths หรือ SWOT ส่วนตัว)

1.3 นิสิตตั้งเป้า “ใช้จุดแข็ง” อย่างน้อย 1 อย่างในแต่ละวัน เช่น ถนัดฟังเพื่อน, กล้าช่วยเหลือ, มีวินัย ฯลฯ อาจแลกเปลี่ยนในกลุ่มว่า วันนี้ใครได้ใช้จุดแข็งของตนในสถานการณ์ไหน

2. ฝึก Mindfulness ในกิจวัตรประจำวัน

2.1 ให้เลือกกิจวัตรอย่างน้อย 1 กิจกรรม/วัน (เช่น รับประทานอาหาร พักกลางวัน เดินไปหอพัก) แล้วจดจ่อ สังเกตร่างกาย อารมณ์ ความคิด ขณะนั้น

2.2 ใช้สมุด Mindful Journal บันทึกความรู้สึก การรับรู้

3. แบ่งปันสิ่งดีใน Social group (Line group ชื่อ “3 สิ่งดี”)

3.1 สร้างกลุ่มออนไลน์/ไลน์กลุ่มรุ่น ให้สมาชิกโพสต์หรือแชร์ “3 สิ่งดี” ที่พบในแต่ละวัน ศึกษาการสร้างเครือข่ายเชิงบวกในสังคมดิจิทัล

3.2 ผลัดกันให้ปฏิสัมพันธ์เชิงบวก (เช่น ตอบรับ Like, ใส่คอมเมนต์ขอบคุณ ชื่นชม ชิงกันและกัน)

4. บันทึกผลทุกวัน (Daily Learning Journal) ให้แต่ละคนเขียนสรุป 3-5 บรรทัดถึงสิ่งที่เรียนรู้หรือความรู้สึกเมื่อจบวัน ครุติดตาม/ตรวจสอบอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ Feedback เชิงบวก

ช่วงปลายน้ำ (3 ชั่วโมง) — Reflection & Gratitude Circle

1. นิสิตจับกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยน “3 เหตุการณ์ที่ขอบคุณหรือภูมิใจที่สุด” ในรอบสัปดาห์ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยผู้พูดเล่า ผู้ฟังตั้งใจฟังโดยไม่ตัดสิน

2. ถอดบทเรียนร่วมกัน ตามโจทย์ต่อไปนี้

- ตอบโจทย์ “ฉันค้นพบจุดแข็งใหม่ข้อไหนในตัวเอง?”
- “ประสบการณ์ผิดพลาดอะไรที่เปลี่ยนเป็นแรงบันดาลใจ?”
- “สิ่งใดจะนำไปใช้กับชีวิตนิสิตครู?” (เขียนลงการ์ด/โพสต์-อิทแล้วแชร์)

สัปดาห์ที่ 2 : “ใช้จุดแข็งรับมือปัญหาและสร้างทีมเวิร์คในรั้วมหาวิทยาลัย”

เน้น: Strength Spotting, Problem Solving, Teamwork, Communication, Self-Compassion

ช่วงต้นน้ำ (6 ชั่วโมง) — สร้างความตระหนักและฝึกฝน

1. Workshop: จุดแข็งของฉัน & Scenario-based Problem Solving

1.1 ครูนำกิจกรรม “Spot Your Strengths” ทบทวนจุดแข็งแต่ละคน (จากสัปดาห์ที่ 1) แจกสถานการณ์ท้าทายในชีวิตมหาวิทยาลัย เช่น

- เพื่อนร่วมงานกลุ่มขาดความรับผิดชอบ
- การสื่อสารผิดกับอาจารย์
- ถูกเข้าใจผิดหรือขัดแย้งในห้องเรียน/หอพัก

1.2 ให้แต่ละกลุ่มแบ่งบทบาท วิเคราะห์ปัญหา แล้วกำหนด “แผนแก้ไขโดยใช้จุดแข็งหลัก” ของสมาชิกในทีมแต่ละคน

1.3 ให้สมาชิกแต่ละคนได้ “สวมบทบาท” (Role Play) ฝึกพูดแก้ไขปัญหา และสื่อสารในสถานการณ์จริง หลัง Role Play มี Reflection สั้นในกลุ่ม “จุดแข็งใดช่วยแก้ปัญหานี้ได้ดีที่สุด?” หรือ “อะไรคือพลังบวกที่ทีมเราใช้?”

2. Mindful Problem Reflection & Savoring Learning

2.1 แนะนำทักษะ “ชะลออารมณ์ก่อนตอบโต้” เช่น เทคนิคหายใจเข้าออกลึกๆ 3 ครั้ง

2.2 หลังเจอสถานการณ์ยาก ให้แต่ละคน “Pause–Notice–Reflect” ว่า:

- อารมณ์ที่เกิดคืออะไร?
- ฉันพินิจหรือคิดบวกกับปัญหาอย่างไร?

2.3 ทุกครั้งที่มีการแก้ปัญหา แม้ปัญหายังไม่จบ ให้แต่ละคนแบ่งปัน “ผลลัพธ์ดีๆ” ของการใช้สติใจเย็น รับฟัง หรือกล้าเปลี่ยนแปลง เช่น “ทำแล้วเพื่อนยิ้มขึ้น” “แม้ไม่ได้ผล 100% แต่เข้าใจกันมากขึ้น”

2.4 เวลาเย็นหรือตอนจบกิจกรรม แต่ละคนเขียนบันทึกหรือสะท้อนคิดสั้น ๆ

- วันนี้ได้ใช้จุดแข็งอะไร
- เจอปัญหา/โอกาสอะไรบ้าง
- หากผิดพลาด มี self-compassion อย่างไร เช่น “ให้อภัยตัวเอง/ให้กำลังใจ

หรือเรียนรู้ต่อ”

ช่วงกลางน้ำ (30 ชั่วโมง / 5 วัน) — ลงมือปฏิบัติจริง

1. เลือกภารกิจอาสา-ใช้จุดแข็งนำทีม

1.1 มอบโจทย์ให้แต่ละกลุ่มหรือแต่ละคน “เลือกทำกิจกรรมอาสาเล็กๆ” ที่เกิดขึ้นจริง เช่น

- ร่วมทำงานช่วยเหลือกิจการของสาขา/วิชาเอก
- ช่วยประสานงานกับฝ่ายกิจการนิสิตหรือกิจกรรมคณะ

- รับผิดชอบแก้ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ เช่น ช่วยจัดโต๊ะในหอ สื่อสารประสานงาน เรื่องทัศนศึกษา ฯลฯ

1.2 ในกิจกรรมแต่ละวัน ให้แต่ละคนตั้งใจนำ “จุดแข็ง” ที่ค้นพบมาเป็นหัวใจของการทำงาน เช่น บางคนรับบทผู้นำรายย่อย บางคนเน้นสร้างกำลังใจ บางคนวางแผน ฯลฯ

1.3 แשרรูป ข้อความ หรือเรื่องราวในกลุ่มไลน์/กรุ๊ปปิดออนไลน์ (Group line 3 สิ่งดี) ทำให้เห็นการช่วยเหลือ-ใช้งานจุดแข็งจริง พร้อมเป็นพื้นที่ Safe Zone ให้สมาชิกชม/ชื่นชมกันและกัน

1.4 ทุกครั้งที่ปัญหาใหญ่หรือผิดพลาด ให้เขียน Reflection:

- ฉันรับมือกับปัญหานี้อย่างไร
- ฉันดูแลใจตนเอง/เพื่อนร่วมทีมอย่างไร
- มีอะไรที่พัฒนาได้อีกไหม

2. สรุปผลทุกวัน รวบรวม Log หรือ Reflection รายวัน ส่งอาจารย์นิเทศ (ตรวจอย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์) พร้อม feedback ชี้จุดแข็ง จุดเติบโต

ช่วงปลายน้ำ (3 ชั่วโมง) — ถอดบทเรียนและ Reflection ร่วม

1. Team Reflection & Group Sharing

1.1 แต่ละกลุ่มนำเสนอ mini case study เกี่ยวกับการจัดการปัญหาที่เจอจริง
 1.2 อธิบายว่า “จุดแข็ง” แต่ละคนมีส่วนช่วยอะไรในทีม
 1.3 เปิดพื้นที่ให้สะท้อนแบบเปิดใจ “อะไรที่เจอแล้วเจ็บ/ทำทลาย และกลับสร้างแรงบวก/บทเรียน

1.4 แจกกระดาษ/สติ๊กเกอร์ให้เพื่อนแต่ละคนเขียนข้อความสั้น ๆ ชื่นชมจุดแข็งหรือพลังบวกของเพื่อนในทีม ติดไว้บน “Strength Wall” กลางห้องหรืออัฟโฟลด์ไปกระดานออนไลน์สำหรับรุ่น และให้แต่ละคนได้เห็น “ภาพสะท้อนจุดแข็ง” จากสายตาเพื่อนร่วมทีม

2. สรุป Commitments & Plan for Growth

2.1 แต่ละคนนำเสนอ commitment ส่วนตัว (ตั้งเป้าหมาย)
 - “หลังสัปดาห์นี้ จะนำทักษะชีวิตนี้ไปใช้ต่อในฐานะนิสิตครูรุ่นพี่อย่างไร”
 - ระบุทักษะ/คุณสมบัติใหม่ที่จะฝึกฝนในเดือนถัดไป
 2.2 ครู/ผู้นำกิจกรรมสรุปและเสริมบุญแก่การเติบโตในวิถีครูที่สมดุลทั้ง “ใจ-ทีม-และทักษะชีวิต”

5. สื่อที่ใช้

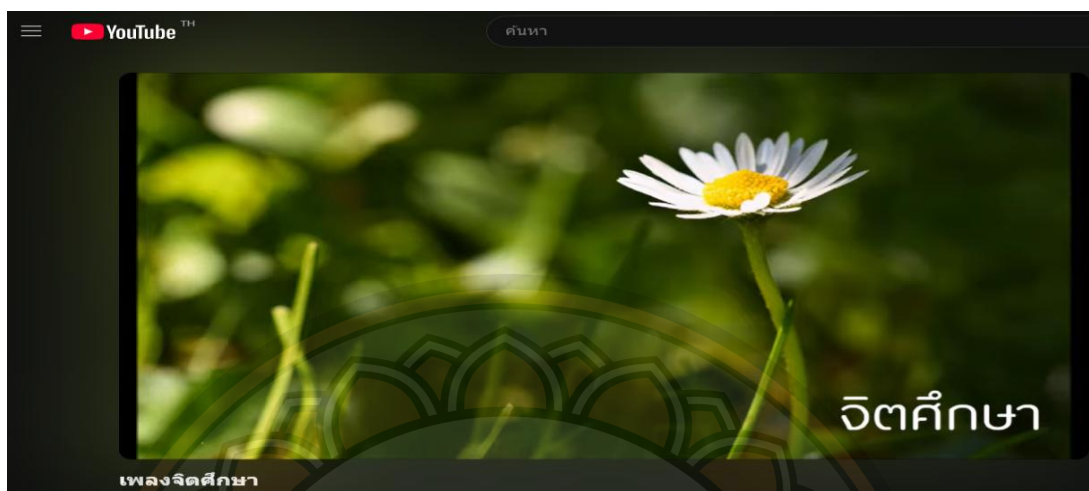
5.1 สื่ออิเล็กทรอนิกส์สื่อเสริม: คลิปเพลง “จิตศึกษา” บรรเลงกิจกรรม Mindfulness (https://youtu.be/bl3Velf5_5A?si=YQo9Es-3DRI4Wf6A), ฟอรัม log/Reflection, ฟลิปชาร์ต/โพสต์-อิทสำหรับ Gratitude Circle

5.2 สื่อเอกสาร ได้แก่ ใบงานโจทย์สถานการณ์, Strengths Card, φόρμบันทึก, กระดาน Strength Wall, และแพลตฟอร์มออนไลน์วัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษ Flip chart Sticky Notes สำหรับสรุป 3 เหตุการณ์ φόρμ Reflection Journal

6. การวัดผลและประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้	การวิเคราะห์ข้อมูล
1. ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของทักษะชีวิตในวิชาชีพครู (คิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา สื่อสาร ฯลฯ)	นิสิตครู	- แบบทดสอบหลังจำนวน 10 ข้อ - แบบสอบถามสะท้อนคิด (open-ended reflection prompts)	- เปรียบเทียบคะแนน posttest ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเทียบเกณฑ์ร้อยละ 80 - วิเคราะห์ข้อความเปิด (content analysis) เพื่อจับระดับการตระหนักรู้, การนำตัวอย่างมาใช้
2. การฝึกใช้ Mindfulness, Growth Mindset และเทคนิคสะท้อนคิด (reflection) ในชีวิตและการทำงาน	นิสิตครู	- แบบประเมินตนเอง (Self/Peer-Assessment checklist) - บันทึก “Mindful Journal”, “Gratitude Log”	- วิเคราะห์คะแนนรวม (หรือช่วงคะแนน) เพื่อดูสัดส่วนที่เข้าสู่ระดับ “ดี/ก้าวหน้า” - จับตัวอย่าง Keywords/ข้อความ แสดงการเชื่อมโยงกับชีวิตจริง
3. ทักษะการทำงานเป็นทีม การสื่อสารสร้างสรรค์ การใช้จุดแข็งในการสนับสนุนกลุ่ม/แก้ปัญหา	นิสิตครู	- Checklist สังเกตพฤติกรรม (การมีส่วนร่วม การฟัง รับผิดชอบ ฯลฯ) จากครูพี่เลี้ยง/เพื่อนร่วมทีม - Rubric “Participation & Team Action Plan”	- นับสัดส่วนผู้ที่มีคะแนนระดับ “ผ่านเกณฑ์” 80% ขึ้นไป - วิเคราะห์ข้อเสนอแนะ/กรณีเด่น/ข้อสังเกตเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีม
4. การจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง พร้อมนำบทเรียนจากกิจกรรมไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและวิชาชีพ	นิสิตครู	- แบบสังเกต (Observation checklist) ในสถานการณ์จริง - Reflection Journal/Sharing	- วิเคราะห์คุณลักษณะ/ทักษะการจัดการอารมณ์จากบันทึก - จับข้อความที่อธิบายการนำบทเรียนหรืออารมณ์ไปใช้จริง/วางแผนต่อยอดในชีวิตและอาชีพ

เพลงจิตศึกษา ที่ใช้บรรเลงตอน Body Scan



ที่มา: https://youtu.be/bl3Velf5_5A?si=YQo9Es-3DRI4Wf6A

Social Group (Group Line “3 สิ่งดี”)



ใบงานการสื่อสาร

1. เกม Telephone Line (เกมต่อกระซิบ/กระซิบต่อคำ)

เป้าหมาย : ให้ผู้เรียนเห็นประเด็นความคลาดเคลื่อนของการสื่อสารแบบ "ปากต่อปาก" ฝึกตั้งใจฟัง และถอดบทเรียนถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ชัดเจน

ขั้นตอนปฏิบัติ :

1. แบ่งกลุ่ม นิสิต 8-12 คนต่อแถวเรียงลำดับ
 2. คนแรกได้รับข้อความหรือประโยค (เช่น “ทีมครุปฐมวัยจะจัดนิทานและเล่นกีฬาในสวนวันเสาร์หน้า”) ครูอาจเขียนใส่กระดาษ+อ่านให้ฟังรอบเดียว
 3. ทุกคนต้อง “กระซิบ” ข้อความต่อให้เพื่อนที่ละคน ห้ามพูดซ้ำ/ถามย้ำ
 4. คนสุดท้ายพูดข้อความที่ได้ยินต่อหน้าทั้งกลุ่ม จากนั้นเทียบกับต้นฉบับ
 5. ถกผลลัพธ์ร่วมกัน “อะไร/ตรงไหนหายไป หรือเปลี่ยน?” → ชี้ประเด็นความเสี่ยงในการสื่อสารผิด/รับฟังไม่ครบ/สมมติเอง
- (ควรทำ 2 รอบ โดยรอบแรกสั่ง “พูดเร็ว” รอบสอง “ขอให้ตั้งใจฟังและค่อย ๆ กระซิบ” เพื่อให้เห็นความแตกต่าง)

2. สื่อสารแนวปิดหูปิดตา (Blind Communication or Barrier Game)

เป้าหมาย : ฝึกสื่อสารโดยใช้ทักษะอวัจนภาษา การฟังอย่างลึกซึ้ง และการอธิบายข้อมูล โดยไม่มีข้อมูลจากภาพ/ท่าทาง

ขั้นตอนปฏิบัติ:

1. แบ่งกลุ่มละ 3-5 คน เลือกหนึ่งในกลุ่มเป็น “ผู้วาด” ที่นั่งหันหลังให้กลุ่ม
 2. ครูให้ “โจทย์ภาพ” ง่ายๆ (เช่น รูปทรงเรขาคณิต, ของเล่น, คำศัพท์ที่เกี่ยวกับงานครุ) แก่สมาชิกในกลุ่ม โดยห้ามแสดงท่าทางหรือชี้
 3. สมาชิกอื่นในกลุ่มต้องอธิบายให้ผู้วาดวาดภาพให้เหมือนหรือใกล้เคียงมากที่สุด
 4. เมื่อเวลาหมด (5 นาที) เปรียบเทียบภาพวาดกับโจทย์ และวิเคราะห์ว่าอะไรทำให้ข้อมูลคลาดเคลื่อน
 5. สะท้อนกลุ่ม “อะไรคือปัญหาในการสื่อสาร?” “การขอให้ซ้ำซ้ำ ๆ หรือถามย้อนช่วยอะไรบ้าง?”
- (อาจสลับบทบาทให้ทุกคนได้ลอง ทั้งเป็นผู้ฟัง (Blind) และผู้สื่อสารในแต่ละรอบ)

3. Role Play กระบวนการเข้าใจผิด (Miscommunication Scenario)

เป้าหมาย : สร้างสถานการณ์จำลองที่สะท้อนผลลัพธ์ของการสื่อสารคลาดเคลื่อน ฝึกการแก้ปัญหาและการฟังที่เน้นเคารพกัน

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ :

• “หัวหน้ากลุ่มเข้าใจผิดเรื่องกำหนดส่งงานและสื่อสารกับเพื่อนผิดเวลา ส่งผลให้ทีมงานตกลงผิด ๆ”

• “สมาชิกหนึ่งคนรู้สึกถูกเมิน หรือเข้าใจว่าคนในทีมไม่ฟังตนเองเลย”

• “คนหนึ่งในทีมสื่อสารผ่าน Group Chat สั้นเกินไปจนเกิดการตีความผิด”

ขั้นตอนปฏิบัติ :

1. แจกสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม (อาจสุ่ม/เลือกจากโจทย์ข้างต้น)
 2. ให้สมาชิกสวมบทบาทแต่ละตำแหน่ง แล้วแสดงปฏิสัมพันธ์/บรรยากาศในกรณีนั้น
- 3-5 นาที
3. สมาชิกอื่นร่วมสังเกต เขียน Point Out “สาเหตุของความผิดพลาดในการสื่อสาร” หรือวิธีป้องกัน
 4. หลัง Role Play ให้กลุ่มอภิปราย/เสนอทางออกเชิงบวก เช่น การขอ clarification การฟังเชิงลึก (Active Listening) หรือการให้ Feedback ที่ไม่กล่าวโทษ

ข้อเสนอแนะการใช้กิจกรรม

สมุดบันทึกฝึกสติ (Mindful Journal)

สำหรับกิจกรรม: เสริมสร้างทักษะชีวิตและจิตวิญญาณครู

“อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ ให้ทุกวันเป็นพื้นที่เติบโตของหัวใจ”



สมุดบันทึกฝึกสติเล่มนี้จัดทำขึ้นสำหรับนิสิตครู เพื่อช่วยให้คุณสำรวจความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ในแต่ละวันอย่างลึกซึ้ง ฝึกฝนการรับรู้ตนเองในปัจจุบัน สังเกตความเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านบวกและลบ โดยไม่ตัดสินตนเอง

ขอให้สมุดนี้เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเติบโต รู้เท่าทันใจ และเสริมสร้างคุณลักษณะ “ครูแห่งศตวรรษที่ 21”

“ทุกช่วงเวลาของสติ คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง”

ข้อมูลส่วนตัว

- ชื่อ:
- รหัสนิสิต:
- กลุ่ม/สาขา:
- ปีการศึกษา:

คำชี้แจง สมุดนี้ใช้สำหรับบันทึก “การรู้ตัวด้วยสติ” ในชีวิตประจำวันและระหว่างกิจกรรมเสริมทักษะชีวิต

- ให้บันทึกวันละ 1-2 ครั้ง หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์เด่นที่อยากสะท้อน
- โปรดเขียนตามความรู้สึกและประสบการณ์จริง ไม่ต้องตกแต่งเนื้อหา
- ไม่ต้องกังวลเรื่องรูปแบบ เน้นการฝึก “รับรู้-ยอมรับ-ปล่อยวาง”
- เมื่อจบแต่ละสัปดาห์ให้กลับมาอ่านทบทวน สะท้อนสิ่งที่เรียนรู้และสิ่งที่จะพัฒนาต่อ

รายละเอียดสำหรับการบันทึก (ตัวอย่างหน้ารายวัน)

วันที่:

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์สำคัญวันนี้:
2. อารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้น:
3. ฉันสังเกตร่างกาย/ใจของตนเองอย่างไร? (Body/Emotion Awareness)
4. ฉันรับมือ/จัดการกับอารมณ์หรือเหตุการณ์นี้อย่างไร? (Mindful Response)
5. สิ่งดี ๆ/ความขอบคุณ/บทเรียนที่ได้ในวันนี้:
6. จุดแข็งหรือความตั้งใจที่จะนำไปใช้ต่อ:

วันที่:

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์สำคัญวันนี้:
2. อารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้น:
3. ฉันสังเกตร่างกาย/ใจของตนเองอย่างไร? (Body/Emotion Awareness)
4. ฉันรับมือ/จัดการกับอารมณ์หรือเหตุการณ์นี้อย่างไร? (Mindful Response)
5. สิ่งดี ๆ/ความขอบคุณ/บทเรียนที่ได้ในวันนี้:
6. จุดแข็งหรือความตั้งใจที่จะนำไปใช้ต่อ:

วันที่:

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์สำคัญวันนี้:
2. อารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้น:
3. ฉันสังเกตร่างกาย/ใจของตนเองอย่างไร? (Body/Emotion Awareness)
4. ฉันรับมือ/จัดการกับอารมณ์หรือเหตุการณ์นี้อย่างไร? (Mindful Response)
5. สิ่งดี ๆ/ความขอบคุณ/บทเรียนที่ได้ในวันนี้:
6. จุดแข็งหรือความตั้งใจที่จะนำไปใช้ต่อ:

วันที่:

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์สำคัญวันนี้:
2. อารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้น:
3. ฉันสังเกตร่างกาย/ใจของตนเองอย่างไร? (Body/Emotion Awareness)
4. ฉันรับมือ/จัดการกับอารมณ์หรือเหตุการณ์นี้อย่างไร? (Mindful Response)
5. สิ่งดี ๆ/ความขอบคุณ/บทเรียนที่ได้ในวันนี้:
6. จุดแข็งหรือความตั้งใจที่จะนำไปใช้ต่อ:

วันที่:

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์สำคัญวันนี้:
2. อารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้น:
3. ฉันสังเกตร่างกาย/ใจของตนเองอย่างไร? (Body/Emotion Awareness)
4. ฉันรับมือ/จัดการกับอารมณ์หรือเหตุการณ์นี้อย่างไร? (Mindful Response)
5. สิ่งดี ๆ/ความขอบคุณ/บทเรียนที่ได้ในวันนี้:
6. จุดแข็งหรือความตั้งใจที่จะนำไปใช้ต่อ:

วันที่:

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์สำคัญวันนี้:
2. อารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้น:
3. ฉันสังเกตร่างกาย/ใจของตนเองอย่างไร? (Body/Emotion Awareness)
4. ฉันรับมือ/จัดการกับอารมณ์หรือเหตุการณ์นี้อย่างไร? (Mindful Response)
5. สิ่งดี ๆ/ความขอบคุณ/บทเรียนที่ได้ในวันนี้:
6. จุดแข็งหรือความตั้งใจที่จะนำไปใช้ต่อ:

หมายเหตุ:

- สามารถเขียน วาด หรือใช้คำสั้น ๆ ได้ตามใจ เพื่อให้สอดคล้องกับตนเอง
- สมุดเล่มนี้เป็นของคุณคนเดียว ใช้อย่างอิสระและปลอดภัย
- ทุกครั้งที่รู้สึกท้อ ให้ย้อนอ่านบันทึกเหล่านี้เพื่อระลึกถึง “คุณค่าแห่งการเติบโตในใจ”

แบบทดสอบ VIA Character Strengths (VIA Survey) เป็นเครื่องมือวัดจุดแข็งทางบุคลิกภาพ

24 ข้อ สำหรับการใช้งานในกิจกรรมฝึกทักษะชีวิต (สำหรับนิสิตครู)

(Peterson, & Seligman, 2004)

คำชี้แจง ให้เลือกคะแนนแต่ละข้อ 1 = ไม่ตรงกับฉันเลย ... 5 = ตรงกับฉันมากที่สุด

ข้อ	รายการประเมิน	1	2	3	4	5
1	ฉันชอบเรียนรู้และแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ (Love of learning)					
2	ฉันคิดไตร่ตรอง สังเกตสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล (Perspective/Wisdom)					
3	ฉันสามารถให้อภัยผู้อื่นและปล่อยวางความผิดพลาดได้ง่าย (Forgiveness)					
4	ฉันมักจะรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งดี ๆ และคนรอบข้าง (Gratitude)					
5	ฉันไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค พร้อมตั้งใจสู้ต่อ (Perseverance)					
6	ฉันยึดมั่นในความถูกต้องและกล้าทำสิ่งที่ควร แม้ไม่มีใครเห็นด้วย (Bravery)					
7	ฉันมีความยุติธรรม ให้โอกาสและเชื่อมั่นในความเท่าเทียม (Fairness)					
8	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน (Kindness)					
9	ฉันใฝ่รู้และชอบตั้งคำถามกับเรื่องรอบตัว (Curiosity)					
10	ฉันมองโลกในแง่ดีและเชื่อมั่นในอนาคตที่ดีขึ้น (Hope/Optimism)					
11	ฉันรักษาคำพูดและทำในสิ่งที่พูดไว้เสมอ (Honesty/Integrity)					
12	ฉันมีความคิดสร้างสรรค์ ริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ (Creativity)					
13	ฉันมักจะเห็นและชื่นชมความงามในธรรมชาติ ศิลปะ หรือผลงานคนอื่น (Appreciation of beauty)					
14	ฉันมักใช้มุขตลกหรืออารมณ์ขันสร้างบรรยากาศดีให้ทีม (Humor)					
15	ฉันเคารพความคิดเห็นหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างจากตนเอง (Open-mindedness)					
16	ฉันสื่อสารและร่วมมือกับผู้อื่นได้ดี (Teamwork)					
17	ฉันใส่ใจและขยันกับงานที่ได้รับมอบหมาย (Zest/Enthusiasm)					
18	ฉันให้อภัยและยอมรับจุดอ่อนของตนเอง (Self-compassion)					
19	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และรักษาวินัยตนเองได้ดี (Self-regulation)					
20	ฉันช่วยนำพาทีมหรือกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย (Leadership)					
21	ฉันรักและรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนรอบข้าง (Capacity to love)					
22	ฉันมีความถ่อมตน ไม่โอ้อวด (Humility)					
23	ฉันนิยมสัจธรรมและแสวงหาความหมายในชีวิต (Spirituality)					
24	ฉันพร้อมให้อภัยและเข้าอกเข้าใจความผิดพลาดของผู้อื่น (Mercy)					

1. จิตเมตตาและการเห็นคุณค่าในผู้อื่น (Kindness & Gratitude)

วัดด้วยข้อ:

- ข้อ 1: เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Kindness)
- ข้อ 3: ให้อภัยคนที่ทำร้ายใจ (Forgiveness)
- ข้อ 10: ให้อภัย-ไม่ผูกใจ (Forgiveness)
- ข้อ 12: ชอบช่วยเหลือผู้อื่น (Kindness)
- ข้อ 17: กตัญญู/ขอบคุณ (Gratitude)
- ข้อ 21: เห็นค่าในความอ่อนโยน (Kindness)
- ข้อ 23: ให้อภัยผู้อื่นเสมอ (Forgiveness)

2. ความซื่อสัตย์ สุจริต และยุติธรรม (Honesty & Fairness)

วัดด้วยข้อ:

- ข้อ 7: ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ (Honesty)
- ข้อ 13: จัดการอารมณ์ได้ดี (Self-Regulation)
- ข้อ 15: ใส่ใจความยุติธรรม (Fairness)
- ข้อ 18: เปิดใจ/ไม่ด่วนตัดสิน (Judgment, Open-mindedness)

3. ภาวะผู้นำและทักษะสังคม/ teamwork (Leadership & Citizenship)

วัดด้วยข้อ:

- ข้อ 6: เป็นผู้นำ (Leadership)
- ข้อ 11: ทำเพื่อส่วนรวม (Citizenship)
- ข้อ 22: วางแผนอนาคต/มุมมองภาพรวม (Perspective)

4. ความมุ่งมั่น อดทน รับมืออุปสรรค (Perseverance & Resilience)

วัดด้วยข้อ:

- ข้อ 2: คิตรีเริ่ม/กล้าหาญ (Bravery)
- ข้อ 9: อดทน-ไม่ยอมแพ้ง่าย (Perseverance)
- ข้อ 14: กล้าแสดงออกท่ามกลางความเห็นต่าง (Bravery)
- ข้อ 19: มองโลกเชิงบวก/คาดหวังดี (Hope/Optimism)
- ข้อ 24: มีอารมณ์ขัน (Humor)

5. ความใฝ่รู้ สร้างสรรค์ และรักการเรียนรู้ (Curiosity, Creativity, Love of learning)

วัดด้วยข้อ:

- ข้อ 4: มองบวกเมื่อเจอปัญหา (Hope)
- ข้อ 5: รักการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Love of Learning)
- ข้อ 8: ชื่นชมความงามรอบตัว (Appreciation of Beauty)
- ข้อ 16: คิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creativity)
- ข้อ 20: อยากรู้ อยากเห็น (Curiosity)

6. การคิดวิเคราะห์/เปิดรับมุมมองใหม่ (Judgment, Perspective)

วัดด้วยข้อ:

- ข้อ 18: เปิดใจ/ไม่ด่วนตัดสิน (Judgment)
- ข้อ 22: วางแผนอนาคต/มุมมอง (Perspective)

สรุปตัวอย่าง Grouping

กลุ่มคุณลักษณะ	ข้อที่เกี่ยวข้อง
1. จิตเมตตา/ให้อภัย/ขอบคุณ	1, 3, 10, 12, 17, 21, 23
2. ซื่อสัตย์/ยุติธรรม/กำกับตนเอง	7, 13, 15, 18
3. ภาวะผู้นำ/สังคม/ teamwork	6, 11, 22
4. อดทน/มุ่งมั่น/กล้าหาญ/อารมณ์ขัน	2, 9, 14, 19, 24
5. ใฝ่รู้/สร้างสรรค์/รักเรียน	4, 5, 8, 16, 20
6. คิดวิเคราะห์/เปิดรับมุมมองใหม่	18, 22

(บางข้ออาจสัมพันธ์กับมากกว่า 1 กลุ่ม ขึ้นกับการตีความ/ออกแบบกิจกรรมประกอบ)

ข้อเสนอแนะการประเมิน

- ควรสรุปคะแนนแต่ละกลุ่มที่จัด grouping แล้ว เพื่อดูว่านิสิตครูแต่ละคนหรือแต่ละรุ่นเด่นในกลุ่มใด และ “จุดอ่อน” ในกลุ่มใด เพื่อนำไปออกแบบกิจกรรมต่อยอดในอนาคต
- สามารถนำผล grouping ไปใช้ทั้งประเมินรายบุคคลและกลุ่ม, รายกิจกรรม และสัมภาษณ์สะท้อนคิดได้อย่าง practical

การใช้

- ให้นิสิตแต่ละคนให้คะแนนแต่ละข้อ
- นำผลลัพธ์ดูว่า ข้อ/กลุ่มข้อใดได้คะแนนสูงสุด 3-5 อันดับแรก บ่งชี้ว่า “จุดแข็ง” ของนิสิตคือด้านใด (เช่น Kindness, Learning, Humor)
- กระตุ้นให้นิสิตใช้จุดแข็งนั้นในชีวิตจริง/การเรียนการสอน และนำไปสะท้อนคิดในกิจกรรมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

- แบบทดสอบฉบับเต็มภาษาอังกฤษ (VIA-IS) เข้าไปทำและดูรายงานฟรีได้ที่ VIAcharacter.org
- กรณีต้องการใช้แบบฉบับย่อปรับแก้ในกิจกรรม สามารถคัดเฉพาะข้อรายการที่สอดคล้องกับชีวิตนิสิตมาดัดแปลงเติมเองตามตัวอย่างข้างต้น

อ้างอิง

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.

แบบทดสอบประเมินความเข้าใจ “ทักษะชีวิตที่จำเป็นในวิชาชีพครูศตวรรษที่ 21”

คำชี้แจง: โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ (ก, ข, ค, ง) โดยพิจารณาจากความรู้และความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับครู ในบริบทการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการจัดการอารมณ์

ข้อสอบแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก (10 ข้อ)

1. ข้อใดคือ "ทักษะชีวิต" ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของครูยุคใหม่?

- ก. การใช้เทคโนโลยีทันสมัย
- ข. การคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา
- ค. ความสามารถทางวิชาการอย่างเดียว
- ง. การมีอำนาจในการควบคุมผู้เรียน

2. หากเกิดการขัดแย้งภายในทีมครู ทักษะใดจะช่วยแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม?

- ก. การหลีกเลี่ยงและเงียบเฉย
- ข. การคิดวิเคราะห์และสื่อสารอย่างสร้างสรรค์
- ค. การใช้อำนาจสั่งการ
- ง. การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาโดยไม่พูดถึงปัญหา

3. การสื่อสารที่ดีในบทบาทครู มีองค์ประกอบสำคัญที่สุดคืออะไร?

- ก. การพูดเสียงดัง
- ข. การฟังอย่างตั้งใจและชัดเจน
- ค. การให้เกียรติผู้พูด
- ง. การพูดตามตำราเท่านั้น

4. ข้อใด "ไม่ใช่" ทักษะชีวิตที่จำเป็นในครูศตวรรษที่ 21

- ก. การควบคุมอารมณ์
- ข. การวางแผน
- ค. การเลือกปฏิบัติต่อนักเรียน
- ง. การทำงานร่วมกับผู้อื่น

5. ตัวอย่างสถานการณ์ใดแสดงถึงการมี Growth Mindset ของครู

- ก. ไม่กล้าทดลองวิธีสอนใหม่ๆ
- ข. มองว่าความผิดพลาดเป็นโอกาสเรียนรู้
- ค. โทษสิ่งแวดล้อมเมื่อผลไม่ดี
- ง. ยึดติดกับวิธีเดิมเท่านั้น

6. การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Active Listening) มีประโยชน์ในห้องเรียนอย่างไร

- ก. ทำให้ครูไม่เหนื่อย
- ข. ช่วยลดข้อขัดแย้งและเข้าใจผู้เรียนได้มากขึ้น
- ค. เป็นแค่ทักษะในฝ่ายบริหาร
- ง. เด็กไม่สนใจครู

7. ข้อใดสะท้อนถึงการทำงานเป็นทีมในรั้วโรงเรียน

- ก. ทำงานคนเดียวโดยไม่ปรึกษาใคร
- ข. ร่วมกันวางแผนกิจกรรมและแบ่งหน้าที่ตามจุดแข็ง
- ค. ยอมเพื่อนทุกอย่างโดยไม่แสดงความคิดเห็น
- ง. โยนความผิดให้ผู้อื่นเสมอ

8. เมื่อครูเครียดหรือเหนื่อยจากงาน ทักษะชีวิตใดที่ช่วยดูแลตนเองได้ดี

- ก. ตัดพ้อและลาออกทันที
- ข. ใช้ Mindfulness รับรู้และปรับอารมณ์
- ค. พุดจากระบายกับนักเรียน
- ง. ไม่สนใจความรู้สึกตนเอง

9. การคิดวิเคราะห์ในฐานะครูผู้สอนควรเริ่มจากอะไร

- ก. รับฟังข้อมูลรอบด้าน วิเคราะห์สาเหตุอย่างเป็นระบบ
- ข. ตัดสินใจทันทีที่ได้รับข่าว
- ค. เชื่อข้อมูลจากแหล่งเดียว
- ง. ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง

10. การแก้ปัญหาในวิชาชีพครูควรยึดหลักใด

- ก. แก้ไขด้วยตัวเองเสมอ
- ข. ระดมสมองในทีม ใช้ข้อมูลและเหตุผลร่วมกัน
- ค. เลี่ยงปัญหาโดยการมอบหมายผู้อื่น
- ง. ใช้แต่กฎระเบียบโดยไม่ฟังใคร

เฉลย

1. ข	2. ข	3. ข	4. ค	5. ข
6. ข	7. ข	8. ข	9. ก	10. ข

แบบสอบถามสะท้อนคิด: “ความตระหนักในทักษะชีวิตสำหรับวิชาชีพครู”

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้บัณฑิตครูได้ทบทวนและสะท้อนคิดถึงประสบการณ์ ความเข้าใจ และความตระหนักถึงความสำคัญของทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการเป็นครูยุคใหม่ (เช่น การคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการจัดการอารมณ์)

โปรดตอบคำถามทุกข้อ ด้วยการใช้ประสบการณ์และความคิดของตนเอง ไม่มีคำตอบถูก หรือผิด ข้อมูลของท่านจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ด้านการพัฒนาตนเองเท่านั้น

คำถามสะท้อนคิด (Open-ended Prompts)

1. เมื่อคิดถึงคำว่า “ทักษะชีวิตสำหรับครู” นิสิตนึกถึงสิ่งใดเป็นครั้งแรก? กรุณาอธิบาย ความหมายหรือภาพรวมในมุมมองของคุณ
2. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา กิจกรรมอะไร หรือเหตุการณ์แบบใดที่ทำให้นิสิตได้ฝึกหรือ เห็นความสำคัญของทักษะชีวิต เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา หรือการสื่อสาร? บรรยาย เหตุการณ์นั้นและสิ่งที่คุณได้เรียนรู้
3. ในการทำงานกลุ่มหรือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนนิสิตครูล่าสุด คุณนำทักษะชีวิตข้อใด มาใช้บ้าง? ผลลัพธ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
4. ถ้านิสิตพบอุปสรรคหรือความยากลำบากในการเรียน/ทำงาน นิสิตจะนำทักษะชีวิตข้อใด มาใช้จัดการกับสถานการณ์นั้น? กรุณายกตัวอย่างสถานการณ์และอธิบายวิธีคิดหรือแนวทางปฏิบัติ
5. เมื่อมองย้อนกลับไปในระยะเวลาเรียน/ฝึกสอน นิสิตคิดว่าทักษะชีวิตข้อใดที่ “สำคัญ” และควรฝึกฝนอย่างต่อเนื่องที่สุดสำหรับครูยุคใหม่? เพราะเหตุใด
6. มีเหตุการณ์ใดที่นิสิตรู้สึกว่าคุณยังต้องพัฒนา (เช่น การควบคุมอารมณ์ การสื่อสาร การตัดสินใจ)? คุณมีแผนหรือแนวคิดอย่างไรในการพัฒนาทักษะเหล่านั้นต่อไป
7. จากการฝึกทักษะชีวิตที่ผ่านมา นิสิตมองเห็นการเปลี่ยนแปลงหรือเติบโตอะไร ในตัวเองบ้าง? สิ่งใดที่นิสิตภูมิใจ
8. สุดท้ายนี้ โปรดสะท้อนว่า “ครูที่มีทักษะชีวิตดี” จะส่งผลต่อผู้เรียน โรงเรียนและสังคม อย่างไร?

**แบบประเมินตนเอง/เพื่อนร่วมทีม: “การฝึกใช้ Mindfulness, Growth Mindset
และทักษะการสะท้อนคิดในชีวิตและการทำงาน”**

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อให้บัณฑิตครูหรือสมาชิกทีมได้สะท้อนการฝึกใช้ Mindfulness (สติ), Growth Mindset (ทัศนคติเติบโต) และการสะท้อนคิด (Reflection) ในชีวิตประจำวันและขณะทำงาน โปรดอ่านแต่ละข้อและให้คะแนนตนเองหรือเพื่อนแต่ละข้อ ตามระดับความถี่หรือความเห็นด้วย (5 = เสมอ/มากที่สุด, 4 = บ่อยครั้ง, 3 = ปานกลาง, 2 = ไม่บ่อย, 1 = น้อย/ไม่เคย)

แบบประเมิน (Self/Peer-Assessment Checklist)

ข้อ	ตัวชี้วัด	1	2	3	4	5
1	เมื่อเกิดอารมณ์หรือความเครียด ฉันหยุดรับรู้และใช้สติ (Mindfulness) ก่อนตอบโต้	☐	☐	☐	☐	☐
2	ฉันฝึกสังเกตอารมณ์/ความคิดตนเองอย่างไม่ตัดสิน	☐	☐	☐	☐	☐
3	ฉันมองเห็นข้อผิดพลาด/ความล้มเหลวเป็นโอกาสเรียนรู้ (Growth Mindset)	☐	☐	☐	☐	☐
4	เมื่อเจออุปสรรค ฉันกล้าตั้งเป้าหมายใหม่หรือเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหา	☐	☐	☐	☐	☐
5	ฉันให้/รับ Feedback อย่างเปิดใจและใช้ปรับปรุงตนเอง	☐	☐	☐	☐	☐
6	ฉันใช้เวลาทบทวน/สะท้อนตนเอง (Reflection) หลังทำกิจกรรมหรือเจอเหตุการณ์สำคัญ	☐	☐	☐	☐	☐
7	ฉันรู้สึกขอบคุณและเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยในชีวิต (Gratitude Reflective Practice)	☐	☐	☐	☐	☐
8	เมื่อทำงานกลุ่ม ฉันเปิดรับความคิดเห็นใหม่ ๆ และพร้อมปรับใจ	☐	☐	☐	☐	☐
9	ฉันกล้าสะท้อนทั้งจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาของตนเองออกมา	☐	☐	☐	☐	☐
10	ฉันนำบทเรียนหรือข้อคิดใหม่ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน	☐	☐	☐	☐	☐

การวิเคราะห์ข้อมูล

- รวมคะแนนแต่ละข้อสำหรับแต่ละคน (คะแนนเต็ม 50)
- จำแนกระดับตามช่วงคะแนน:

41-50 = ดีเยี่ยม/ก้าวหน้ามาก	31-40 = ดี/ก้าวหน้า	21-30 = ปานกลาง
11-20 = ควรพัฒนา	0-10 = มีปัญหารุนแรง/ไม่มีพฤติกรรมนี้	
- วิเคราะห์ “สัดส่วน” ผู้เข้าสู่กลุ่ม “ดี/ก้าวหน้า” (คะแนน 31 ขึ้นไป) ทั้งระดับรายบุคคล รายกลุ่ม หรือภาพรวม (ร้อยละ/เปอร์เซ็นต์)
- พิจารณาค่าเฉลี่ย (Mean) รายข้อ เพื่อดูว่าข้อใดเป็นจุดแข็ง ข้อใดควรเสริมในรุ่นหรือกลุ่ม
- วิเคราะห์ข้อความตัวอย่าง (ในแบบ Peer-Assessment) เพื่อสังเคราะห์ประเด็นคุณลักษณะ Mindfulness, Growth Mindset และ Reflection ที่โดดเด่นและควรส่งเสริมในกิจกรรมต่อไป

เครื่องมือ Checklist สังเกตพฤติกรรม (โดยครูพี่เลี้ยง/เพื่อนร่วมทีม)

คำชี้แจง

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของแต่ละสมาชิกในช่วงกิจกรรม/การสังเกต
เขียนตัวอย่าง/หมายเหตุเสริมกรณีพบจุดเด่นหรือต้องการแนะนำเป็นพิเศษ

ตัวชี้วัดพฤติกรรม	มีเป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ปรากฏ	หมายเหตุ/ ตัวอย่างที่พบ
1. มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/กิจกรรมของกลุ่ม	☐	☐	☐	
2. รับฟังและเคารพความคิดเห็นของเพื่อน	☐	☐	☐	
3. แสดงความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง	☐	☐	☐	
4. ให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุนสมาชิกในทีม	☐	☐	☐	
5. สื่อสารอย่างเหมาะสม/สร้างสรรค์	☐	☐	☐	
6. ตรงต่อเวลา/รักษาข้อตกลงของกลุ่ม	☐	☐	☐	
7. เปิดรับ Feedback และปรับตัวตามสถานการณ์	☐	☐	☐	

Rubric “Participation & Team Action Plan” (4 ระดับ)

ตัวชี้วัด	4 = ดีเยี่ยม/โดดเด่น	3 = ดี/สมำเสมอ	2 = พอใช้/ขาดบ้าง	1 = ควรพัฒนา/ แทบไม่ปรากฏ
มีส่วนร่วม ในทีม	ร่วมอย่างแข็งขัน กระตุ้น/ ดึงศักยภาพสมาชิก	มีส่วนร่วม สมำเสมอ	สื่อสารน้อย/ ร่วมบ้าง	ขาดการมีส่วนร่วม ร่วม/ศรัทธาเล็กน้อย
รับฟัง/ เคารพผู้อื่น	รับฟังอย่างตั้งใจ มีข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์	รับฟังและเคารพ ความเห็นเพื่อน	รับฟังแต่ยังขาด การตอบรับ	มักขัดแย้ง/ละเลย มุมมองผู้อื่น
รับผิดชอบ บทบาท	ทำงานครบถ้วน ตรงเวลา เกินเป้าหมาย	รับผิดชอบดี งาน สำเร็จตรงกิจกรรม	ขาดตกบกพร่อง/ ส่งงานสาย	ทิ้งหน้าที่/ขาด ความรับผิดชอบ
วางแผน/ แบ่งงาน	ผลงาน/แผนชัดเจน มอบหมาย และติดตามสมบูรณ์	วางแผนดี มีการ แบ่งหน้าที่ที่ชัดเจน	มีแผนหรือแบ่งงาน ไม่สมำเสมอ	ขาดแผนปฏิบัติ/ ทำแบบเฉพาะตัว
สร้าง บรรยากาศทีม	เสริมสร้างกำลังใจ กระตุ้น ให้ทีมมีพลัง	มีส่วนช่วยเหลือ/ สร้างมิตรภาพ	ร่วมกิจกรรม แต่ยังไม่เสริมทีม	ไม่สนับสนุน/สร้าง บรรยากาศลบ

แนวทางให้คะแนน

- ประเมินแต่ละข้อ 1-4 คะแนน รวมคะแนนเต็ม
- สรุปผลโดยแบ่งเป็น 4 ระดับ: ดีเยี่ยม (17-20), ดี (13-16), พอใช้ (9-12), ควรพัฒนา (ต่ำกว่า 9)

แบบสังเกตพฤติกรรม “การจัดการอารมณ์ ความเครียด และการนำบทเรียนไปใช้จริง”

คำชี้แจงสำหรับผู้สังเกต

โปรดสังเกตพฤติกรรมของนิสิตในการทำกิจกรรมจริงหรือสถานการณ์ปฏิบัติ (เช่น งานกลุ่ม, การเผชิญปัญหา, บทเรียนสะท้อนคิด) ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดในแต่ละราย หมายเหตุเพิ่มเติมเพื่อขยายตัวอย่าง/ข้อเสนอแนะ

เครื่องมือ (Observation Checklist)

ตัวชี้วัดพฤติกรรม	พบ สม่ำเสมอ	พบเป็น ครั้ง คราว	ไม่ พบ	หมายเหตุ/ ตัวอย่าง ที่พบ
1. รู้เท่าทัน/ยอมรับอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญแรงกดดัน	☐	☐	☐	
2. ใช้เทคนิคจัดการอารมณ์/ความเครียด (เช่น หายใจลึก ๆ, ขอเวลาหยุด, ขอคำปรึกษา)	☐	☐	☐	
3. พยายามคิดเชิงบวกหรือ reframe ปัญหาในสถานการณ์ที่เผชิญ	☐	☐	☐	
4. ไม่ตอบโต้ด้วยคำพูด/ท่าทีที่รุนแรง แม้สถานการณ์กดดัน	☐	☐	☐	
5. เปิดใจรับ feedback/ปรับตัว เมื่อผู้อื่นสะท้อนหรือเสนอแนะแนวทาง	☐	☐	☐	
6. นำบทเรียนหรือแนวคิดจากกิจกรรม/ข้อผิดพลาดมาปรับใช้จริง (เช่น การขอโทษ การปรับวิธีสื่อสาร การวางแผนใหม่)	☐	☐	☐	
7. สนับสนุนผู้อื่นหรือแบ่งปันวิธีการจัดการอารมณ์ในทีม	☐	☐	☐	

แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล

เชิงปริมาณ:

- นับจำนวนข้อที่นิสิตแต่ละคน/กลุ่ม “พบสม่ำเสมอ” หากครบ ≥ 5 ข้อ ถือว่า “ผ่านเกณฑ์” การจัดการอารมณ์/ความเครียดในระดับดี
- สรุปร้อยละผู้เรียนที่ “ผ่านเกณฑ์” จากกลุ่มทั้งหมด
- สรุปสัดส่วนพฤติกรรมที่พบมากที่สุดและข้อที่ควรปรับปรุง (ใช้เพื่อปรับปรุงแผนกิจกรรมครั้งต่อไป)

เชิงคุณภาพ:

- วิเคราะห์ตัวอย่างข้อความในคอลัมน์ “หมายเหตุ” เพื่อยกกรณีเด่น เช่น:
“นาย ก. เมื่อเครียด งานไม่ทัน ขอเวลาตัวเอง 5 นาที กลับมาสื่อสารอย่างสุภาพ”
“น.ส. ข. ถามทีมตรง ๆ เมื่อตัวเองอารมณ์เสีย และเสนอขอโทษหลังจากเหตุการณ์”
- สังเคราะห์ข้อเสนอแนะหรือตัวอย่างการนำบทเรียนไปใช้จริง เช่น “เปลี่ยนวิธีวางแผน/รับฟัง เพื่อนจะช่วยป้องกันปัญหาเดิม”
- นำผลประเมินไปรายงานโดยแสดงทั้ง “ตัวเลขและกรณีศึกษา” เพื่อให้เกิดภาพรวมกับตัวอย่างที่เป็นแรงบันดาลใจและแนวปฏิบัติที่ควรค่าแก่การต่อยอดในกลุ่มนิสิตครู

ส่วนที่ 3 แนวทางการวัดประเมินผล

แนวทางการวัดประเมินผล

หลักคิด

1. การประเมินแบบองค์รวมและต่อเนื่อง (Holistic & Continuous Evaluation) เน้นการประเมินที่ครอบคลุมทั้ง “กระบวนการ” (Formative Assessment) และ “ผลลัพธ์” (Summative Assessment) โดยติดตามพัฒนาการของนิสิตครูทุกมิติ ทั้งจิตใจ ทักษะชีวิต ทักษะวิชาชีพ อุทิศการณ และเครือข่ายความสัมพันธ์วิชาชีพ โดยมีการประเมินต่อเนื่องตลอดกระบวนการ มุ่งเน้นเพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละระยะ
2. การประเมินที่เน้นการมีส่วนร่วมและการสะท้อนคิด (Participatory & Reflective Assessment) เปิดโอกาสให้นิสิตครูได้มีบทบาทประเมินตนเองและเพื่อน (Self-Assessment & Peer Assessment) ใช้การสะท้อนคิดผ่าน Reflection Journal การอภิปรายกลุ่ม หรือถอดบทเรียน เพื่อสร้างความตระหนักรู้ พัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบ และกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงภายใน
3. การประเมินเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการเติบโต (Growth/ Development-Oriented Assessment) มุ่งเน้นประเมินเพื่อการพัฒนาและเติบโตภายใน โดยอาศัยข้อมูลย้อนกลับและแรงสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โดยประเมินจากพฤติกรรม ทักษะ ทศนคติ และความเปลี่ยนแปลงของคุณลักษณะสำคัญตามจุดมุ่งหมายหลักสูตร
4. การใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย (Multiple Tools & Mixed Methods) โดยผสมผสานเครื่องมือประเมินทั้งเชิงปริมาณ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน (PCQ, PsyCap Scale), Checklist, Rubric และเครื่องมือเชิงคุณภาพ เช่น Reflection Journal การสัมภาษณ์เชิงลึก รายงานผลงาน และการสังเกตพฤติกรรมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความรอบด้าน ครอบคลุมทั้งผลลัพธ์ และกระบวนการ
5. การประเมินผลต้องเป็นระบบต่อเนื่อง ครอบคลุมทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ เพื่อสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของนิสิตครู ที่เน้นการสะท้อนคิดตนเอง ผ่าน Reflection Journal และการประเมินแบบมีส่วนร่วม เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง และใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน Rubric, Portfolio, สัมภาษณ์, และ Feedback เพื่อน/ชุมชน
6. เปิดโอกาสให้นิสิตครูมีบทบาทในการประเมินและรับข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสร้างความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง

แนวทางการประเมินกระบวนการ (Process Evaluation)

1. กิจกรรมส่งเสริมจรรยาบรรณของวิชาชีพ: ใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม, ทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรม ประเมินผ่าน Workshop, กรณีศึกษา, Role Play, และ Reflection Journal
2. กิจกรรมจิตอาสาสู่สาธารณะ: สังเกตการทำงานเป็นทีม, การวางแผน, ความรับผิดชอบ, และผลงานจริงกับชุมชน ประเมินแบบกลุ่มและรายบุคคล ถอดบทเรียนและสะท้อนคิด
3. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต: สังเกตทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และใช้ Reflection Journal และการประเมินทักษะชีวิตรายกิจกรรม

เครื่องมือหลักที่ใช้

เป็นแบบสังเกตพฤติกรรม, Checklist การมีส่วนร่วม, Reflection Journal, Peer Assessment, Rubric และรายงานผล/ผลงาน

แนวทางการประเมิน “ผลลัพธ์” (Outcome Evaluation)

คุณลักษณะภายในและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ใช้แบบสอบถาม PsyCap (PCQ-24) เป็นมาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ที่ผู้วิจัยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของวิชาชีพครู และมีคุณภาพด้านความตรง (Content Validity) และความเที่ยง (Reliability) ตามเกณฑ์ (มีค่าดัชนีเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้ดัชนีของ Alpha Cronbach Index ซึ่งมีค่าเท่ากับ .956) โดยการตรวจให้คะแนนเป็นรายคน แล้วนำคะแนน PysCap ของผู้ทดสอบมาจัดเข้ากลุ่มสูง กลุ่มกลางและกลุ่มต่ำ กำหนดเกณฑ์แบ่งกลุ่มโดยใช้ค่าทางสถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ตามสูตร คือ 1) กลุ่ม “ต่ำ” คือ คะแนนรวมที่ต่ำกว่า (Mean – 1SD) 2) กลุ่ม “ปานกลาง” คือ คะแนนอยู่ระหว่าง (Mean – 1SD) ถึง (Mean + 1SD) 3) กลุ่ม “สูง” คือ คะแนนมากกว่า หรือเท่ากับ (Mean + 1SD)

ภาคผนวก ง ประมวลภาพการรวมกิจกรรมเชิงนิสิตครู





