

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
THE EFFECTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY CAPITAL ENHANCEMENT  
PROGRAM OF STUDENTS, FACULTY OF EDUCATION,  
BURIRAM RAJABHAT UNIVERSITY

พัชรี ฤงแก้ว<sup>1\*</sup>

Patcharee Thoongkaew<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

<sup>1</sup>Faculty of Education, Buriram Rajabhat University, Buriram 31000, Thailand

\*Corresponding Author, E-mail: [patcharee.tk@bru.ac.th](mailto:patcharee.tk@bru.ac.th)

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นป 3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมิน ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีค่าความเชื่อมั่น .89 และโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ สองทาง

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
- 2) กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4) กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 5) กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก โปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

## Abstract

The purpose of this research were: 1) to study the effects of the positive psychological capital enhancement program. The 24 samples were purposive sampling from 3rd year students of the Faculty of Education, Buriram Rajabhat University. The research instruments were 1) positive psychological capital assessment form with a reliability of .89 and 2) a positive psychological capital enhancement program. Data were analyzed with mean, standard deviation and two way repeated measures ANOVA.

The research found that;

1) There was Interaction between experimental methods and experimental periods at the significance statistical level of .05

2) The experimental group that participated in the positive psychological capital enhancement program had a higher psychological capital scores of post - experiment than the control group at significance statistical the 05 level.

3) The experimental group that participated in the positive psychology capital enhancement program had a psychological capital scores in the follow - up period higher the control group at significance statistical the 05 level.

4) The experimental group that participated in the positive psychology capital enhancement program had a higher psychological capital scores in the post-experiment period than in the pre-experiment period at significance statistical the 05 level.

5) The experimental group that participated in the positive psychology capital enhancement program had a psychological capital scores the follow-up period a higher than in the pre- experiment period with at significance statistical the 05 level.

**Keywords:** Positive Psychological Capital, Positive Psychological Capital Enhancement Program

## บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีโอกาสเกิดภาวะวิกฤตมากวัยหนึ่ง เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ บริโภคนิยม และวัตถุนิยม นำความคิดของผู้คนในสังคมให้มุ่งประโยชน์ทางเศรษฐกิจมากกว่าทางด้านจิตใจ วัยนี้จึงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว

อีกทั้งยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน กลุ่มเพื่อน เศรษฐกิจ และสังคม ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข และส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Kaewkungwa, 2010; Vejbanyongrat, et al., 2013)

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกที่ทำความเข้าใจ อธิบาย และจัดการกับพฤติกรรมมนุษย์ที่ซับซ้อนได้ดีที่สุด (Intarakamhang & Ekpanyaskul, 2017) มุ่งเน้นความสามารถและพัฒนาบุคลิกภาพของเรา โดยมีพื้นฐานของความสุข โดยการพัฒนาที่จุดแข็งของบุคคล ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก กำหนดเป้าหมายในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข ร่วมกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อมีความสุข (Kuha & NaraNgong-ard, 2010; Muijeen, 2016; Ryff & Singer, 2008) ซึ่งต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology capital : PPC หรือ PsyCap) ประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการคือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับขีดความสามารถของตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา 2) ความหวัง (Hope) คือความคาดหวังว่าตนเองจะได้รับประสบการณ์ในทางบวกและเชื่อว่าตนเองจะมีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของตนในทางบวกได้ 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตในเชิงบวก และความปรารถนาหรือจุดมุ่งหมายของตนเองจะบรรลุเป้าหมายหรือถูกเติมเต็มอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และ 4) ภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) เป็นความสามารถของบุคคลในการสะท้อนกลับหรือการกลับสู่สภาพเดิมหลังจากเผชิญกับความยากลำบาก ความขัดแย้ง ความล้มเหลวหรือแม้แต่เหตุการณ์ในเชิงบวก ความก้าวหน้าและความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น (Maturapodpong, 2012; Vanno, 2013; Tuntivivat, 2017)

ดังนั้น การสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักสภาพแวดล้อม สามารถเลือกและตัดสินใจได้ การแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมุ่งเน้นการพัฒนาจุดแข็งทางบวกของบุคคล เพื่อการเติบโตและความสำเร็จในชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีเกิดขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

2. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลอง
5. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Two between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2010)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปี 3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 608 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปี 3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) ด้วยการคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 60 คน จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) โดยมีเกณฑ์พิจารณาว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เพื่อสอบถามความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการดำเนินการวิจัย จำนวน 24 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็น 2 กลุ่ม (Random selection) แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple sampling) อีกครั้ง เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก (ทำกิจกรรมตามที่สาขาวิชากำหนด)

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variables) ได้แก่
  - 1.1 วิธีการทดลอง จำแนกเป็น 2 วิธี ดังนี้
    - 1.1.1 ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.1.2 ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

## 1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

### 1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

### 1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

### 1.2.3 ระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

#### **เครื่องมือวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย (Thai-Psychological Capital Inventory) พัฒนาโดย Vanno (2013) จำนวน 24 ข้อ แบ่งต้นทุนทางจิตวิทยา ออกเป็น 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) คำนวณหาความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบราค (cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .89

2. โปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้กรอบพื้นฐานแนวคิดต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของเซลิกแมน และคณะ (Seligman et al., 2009) และองค์ประกอบของต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของลูธานส์ และคณะ (Luthans et al, 2007) ที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และภูมิคุ้มกันทางใจ โดยผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาและออกแบบเป็นกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือ วันพุธ เวลา 13:00-14.30 น. จำนวน 12 สัปดาห์ จัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รูปแบบความเหมาะสมกับองค์ประกอบต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60 – 1.00

#### **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง**

1. ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอรับคำยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการดำเนินการวิจัย

2. ผู้วิจัยให้อิสระในการเข้าร่วมและถอนตัวออกจากการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล

3. ข้อมูลทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ

#### **การเก็บข้อมูล**

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา ได้จำนวน 29 คน จากนั้นสอบถามความสมัคร

ใจเพื่อเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน และใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน คะแนนที่ได้ในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

## 2. ระยะทดลอง

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ โดยดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือ วันพุธ เวลา 13:00-14:30 น. จำนวน 12 สัปดาห์ จัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในวันพุธตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดกิจกรรม

## 3. ระยะหลังทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก คะแนนในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะหลังทดลอง (Post-test)

## 4. ระยะติดตามผล

ระยะติดตามผลห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก คะแนนที่ได้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลมาหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนจากแบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล และวิเคราะห์ข้อมูล (Two way repeated measures ANOVA) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง เพื่อทดสอบค่าปฏิสัมพันธ์จากผลหลัก (Main effect) และทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง และระยะเวลาการทดลอง พร้อมทั้งเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

## ผลการวิจัย

ผู้วิจัยเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังตาราง 1

**ตาราง 1** คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะเวลา	กลุ่ม	$\bar{X}$	SD	n
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	33.25	4.33	12
	กลุ่มควบคุม	31.58	4.40	12
	รวม	32.42	4.37	24
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	77.58	11.70	12
	กลุ่มควบคุม	34.08	5.57	12
	รวม	55.83	8.63	24
ติดตามผล	กลุ่มทดลอง	82.50	10.86	12
	กลุ่มควบคุม	34.25	6.12	12
	รวม	58.38	8.49	24

จากตาราง 1 พบว่าในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกเท่ากับ ( $\bar{X} = 33.25$ ,  $SD = 4.33$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X} = 31.58$ ,  $SD = 4.40$ )

ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกเท่ากับ ( $\bar{X} = 77.58$ ,  $SD = 11.70$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X} = 34.08$ ,  $SD = 5.57$ )

และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกเท่ากับ ( $\bar{X} = 82.50$ ,  $SD = 10.86$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X} = 34.25$ ,  $SD = 6.12$ )

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงดังตาราง 2

**ตาราง 2** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
Between subject	20801.208	23			
Group (G)	17453.347	1	17453.347	114.692*	.000
SS w/ in groups	3347.861	22	152.176		
Within subjects	18342.666	32.307			
Interval	9829.083	1.346	7301.803	344.118*	.000
I x G	7885.194	1.346	5857.732	276.052*	.000
I x SS w/ in groups	628.389	29.615	21.219		

\* $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังตาราง 3

**ตาราง 3** ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระยะก่อนทดลอง					
Between groups	16.667	1	16.667	.875	.360
Error	419.167	22	19.053		
ระยะหลังทดลอง					
Between groups	11353.500	1	11353.500	135.173*	.000
Error	1847.833	22	83.992		
ระยะติดตามผล					
Between groups	13968.375	1	13968.375	179.789*	.000
Error	1709.250	22	77.693		

\* $p < .05$

จากตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม นั่นคืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตาราง 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
Between subject	171991.125	1	171991.125		
Interval	17453.347	1	17453.347	114.692*	.000
Error	3347.861	22	152.176		

\* $p < .05$

จากตาราง 4 แสดงผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่างในการทดสอบผลย่อย จึงทำการทดสอบภายหลัง (Post-hoc) ซึ่งในครั้งนี้นำมาใช้ได้เลือกวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method) โดยแสดงผลตามตาราง 5

ตาราง 5 ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

ระยะเวลา	Mean difference	Std. error	p
ระยะหลังทดลอง-ระยะก่อนทดลอง	23.417*	1.311	.000
ระยะติดตามผล-ระยะก่อนทดลอง	25.958*	1.216	.000
ระยะติดตามผล-ระยะหลังทดลอง	2.542*	.610	.000

\* $p < .05$

จากตาราง 4.6 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni method) พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง (Mean difference = 23.417) ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง (Mean difference = 25.958) ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังทดลอง (Mean difference = 2.542) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

### สมมติฐานข้อที่ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เนื่องจากในระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปถึงระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลพบว่า ได้ผลที่แตกต่างกันคือกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนเฉลี่ยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นรูปแบบกิจกรรมโดยใช้อุปกรณ์ประกอบของต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อเสริมสร้างการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถปรับตัวหรือปรับความต้องการของตนเองให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมที่อยู่ร่วมกับสังคมที่เกี่ยวข้องได้ดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเอง และสังคมเพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งงานวิจัยที่ได้นำองค์ประกอบต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมาดำเนินการศึกษา ผลการวิจัยพบว่าส่งผลและมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา เช่น งานวิจัยของ Sirathatnararajana (2017) ศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี พบว่าโดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกระดับมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์กันทางบวกคิดเป็นร้อยละ 67.56

**สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

จากสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งจะเห็นได้ว่าภายหลังจากที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้เกิดการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคลที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนมากขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายของสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านดี มีความมั่นใจว่าตนเองสามารถทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะมีความยากหรือต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคก็สามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้กลับมาปฏิบัติงานได้ ซึ่งจะเห็นได้จากคะแนนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองภายหลังที่เข้าร่วมโปรแกรมการ

เสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vanno (2556) ศึกษาทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้างโปรแกรมเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มของนิสิตนักศึกษา โดยผลการทดลองใช้โปรแกรมพบว่าความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของทุนจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มโดยรวม ความหวังระดับกลุ่มและการฟื้นฟูพลังระดับกลุ่มของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ( $t=2.254$ ,  $t=1.834$  และ  $t=2.482$  ตามลำดับ) และสอดคล้องกับงานวิจัยของลูธานส์และคณะ (Luthans et al., 2007) ศึกษาวิจัยการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้การศึกษารูปแบบ Micro-Intervention เพื่อพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบตามแบบการทดลอง Control Group Experimental Design การทดลองใช้เวลา 1-3 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนการจัดการและผู้บริหารในองค์กร กลุ่มทดลองดำเนินการภายใต้รูปแบบของ Psychological Capital Intervention (PCI) ส่วนกลุ่มควบคุมใช้หลักการ Group Dynamics และ Teaming Exercise มีการวัดเปรียบเทียบก่อน-หลัง พบว่าสมาชิกของกลุ่มทดลองมีค่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 2

**สมมติฐานข้อที่ 3 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

จากสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งจะเห็นได้ว่าภายหลังจากที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก และหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยได้ติดตามผลอีกครั้ง ยังพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่พบว่ายังมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกไม่สูงมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Seligman et al (2009) แนวคิดนี้อธิบายได้ว่ากายและจิตมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุลย่อมจะประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามเป้าหมายของชีวิตและจะเป็นบุคคลที่ตื่นตัว รู้ทันความคิด การกระทำและคำพูดของตนเอง จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่เห็นแตกต่างจากการคิดวิเคราะห์อย่างเดิม ๆ ความเห็นต่างจากความเชื่อเดิมว่ามนุษย์ทุกคนมีบาปติดตัวกลายเป็นเชื่อว่ามนุษย์มีแรงจูงใจใฝ่ดี โดยมองข้ามว่าทุกคนมีจุดอ่อน หรือจุดลบ ความเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว แต่กลับมองว่าบุคคลมีจุดแข็ง มีเป้าหมายในชีวิต มองคนอื่นดี อยากทำความดี และพัฒนานตนเองจากไม่ดีไปสู่ดี รู้จักตระหนักในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายในตนเองที่ชัดเจน กล่าวโดยสรุปว่าแนวคิดนี้เน้นการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลาง ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก มีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่

การแสดงออกทางกายและวาจา เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ตามมาคือความสุข และสามารถกล่าวถึงรูปแบบของความสุข ตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Usavapetchakul (2015) ที่ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นนโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่าพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองหลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีพลังทางบวกเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Suttineam (2017) ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่าทุนทางจิตวิทยาของนิสิตครูกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

**สมมติฐานข้อที่ 4 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

จากสมมติฐานข้อที่ 4 พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะหลังทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลอง ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความร่วมมือ สนใจในกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี โดยมีการระดมความคิดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ระหว่างกัน จากการสอบถามผู้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่าการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ทำให้พวกเขาได้มีโอกาสสำรวจตนเองแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน และทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น มีเป้าหมายและแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนขึ้น รวมทั้งมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kintarak (2015) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและ การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิจัยของ Luthans (2010) และเพื่อนร่วมงานที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยา พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจตนเองและแสดงออกในทางบวก ได้เรียนรู้แนวคิดและเทคนิคการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยา นอกจากนี้กิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมได้บูรณาการแนวคิดและทฤษฎีที่มีความน่าเชื่อถือและมีผลการศึกษารองรับ นอกจากนี้กิจกรรมต่าง ๆ ยังเอื้อให้พวกเขาเข้าใจเกี่ยวกับและเกิดการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง

**สมมติฐานข้อที่ 5 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

จากสมมติฐานข้อที่ 5 พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนทดลอง ซึ่งจากการสังเกตขณะเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง พบว่าสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก คือ การที่กลุ่มทดลองให้กำลังใจและการเสริมแรงซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Usavapetchakul (2015) ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่าพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองและหลังการติดตามผล มีพลังทางบวกเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Suttineam (2017) ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการให้การปรึกษา พบว่ากลุ่มทุนทางจิตวิทยาของนิสิตครูกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากผลการศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีผลทางบวกบางประการต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรม ต้นทุนทางจิตวิทยามีแนวโน้มส่งเสริมต้นทุนทางจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงออกอย่างอิสระ ยิ่งไปกว่านั้นในการฝึกอบรมยังประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจที่มุ่งให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจตนเองและกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาในทุกมิติ

**ข้อเสนอแนะจากการวิจัย**

**ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ ที่ต้องการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นส่งเสริมศักยภาพและการทำงานของนักศึกษา จึงควรนำโปรแกรมนี้มาใช้เพื่อเสริมสร้างพื้นฐานความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีให้มีความพร้อมในการใช้ชีวิต การเรียน และเรื่องอื่น ๆ ซึ่งจะเป็น

ประโยชน์ต่อการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาในการวางแผนเป้าหมายในชีวิตที่จะเข้าสู่โลกของการทำงานต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังจากทดลองไปแล้ว 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
2. ควรขยายการศึกษาต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกในคณะอื่น ๆ ว่ามีองค์ประกอบที่เหมือนหรือแตกต่างกับงานวิจัยนี้หรือไม่อย่างไร

#### References

- Howell, D. C. (2010). *Statistical methods for psychology (7<sup>th</sup> ed)*. Belmont, CA: Duxbury Press.
- Intarakamhang, U., & Ekpanyaskul, C. (2017). Effect of Positive Psychology and Cultural Social Norm on Healthy Behavior and Family Well-being by Mediated by Health Literacy of Family in the Semi-Urban Community: Mixed Methods. *Journal of Behavioral Science*, 24(1), 1-22. DOI: 10.14456/jbs.2018.8. [in Thai]
- Kaewkungwa. S. (2010). *Developmental psychology of life at all ages Volume 1 (9<sup>th</sup> ed)*. Bangkok: Thammasatpress.
- Kintarak, S. (2015). The Effects of Psychological Training Program on Self-Esteem. *J Psychiatr Assoc Thailand*, 60(1): 49-57.
- Kuha, A & NaraNgong-ard, S. (2010). Public mind and lifestyle of Prince of songkla university's students, Pattani campus (*Research report*). Pattani: Prince of Songkla University Pattani campus.
- Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Maturapodpong, S. (2012). Hope, Optimism, and Resilience as predictors of Performance, Job Satisfaction, Work Happiness, and Organizational Commitment. *Veridian E-Journal*, 5(3), 306-318. [in Thai]
- Muijeen, K.(2016). Creating Happiness with Positive Psychology. *Scholarly Article*, 24(4), 673-681.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9,13- 39. doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0
- Seligman, M.E.P., & Ernst, R M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review Education*. 35, 293-311. doi.org/10.1080/03054980902934563
- Sirathatnararajana, T. (2017). Self-Esteem And Resilience Of Undergraduate Students. *Veridian E-Journal,Silpakorn University*, 10(3), 512-529. [in Thai]
- Suttineam, K. (2017). The Development of Positive Psychological Capital of Teacher Students Through Group Counseling. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 32(1), 17-32. [in Thai]
- Tuntivivat, S. (2017). Positive Psychology: Concept, Development and Challenges for the Future. *Journal of Behavioral Science for Development*, 9(1), 1-12. [inThai]
- Usavapetchakul, J. (2015). The Enhancement of Positive Strengths of Adolescent Students Through Integrative Group Counseling Intervention. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 16(3), 79-86. [in Thai]
- Vejbanyongrat, D., et al. (2013). *Child care and development (16<sup>th</sup>ed)*. Nontaburi: STOU Press.
- Vanno, V. (2013). *University Students' Positive Psychological Capital In Group Work: Research And Development Of Measurement Model And Enhancment Programs* (Master thesis). Bangkok: Chulalongkorn University. [in Thai]