การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

ENHANCEMENT OF SECONDARY STUDENT'S PSYCHOLOGICAL CAPITALAT PRIVATE SCHOOL BANGKOK THROUGH ONLINE GUINDANCE ACTIVITY

เอกรัตน์ สายทิ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

เอกรัตน์ สายทิ

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF SECONDARY STUDENT'S PSYCHOLOGICAL CAPITALAT PRIVATE SCHOOL BANGKOK THROUGH ONLINE GUINDANCE ACTIVITY

EKKARAT SAITI

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF EDUCATION

(Master of Education (Guidance Psychology))

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

ของ

เอกรัตน์ สายทิ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์
ผู้วิจัย	เอกรัตน์ สายทิ
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 368 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 50 คนที่มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .83 และกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับนักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง และเมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ พบว่า ทั้ง 4 องค์ประกอบ คือด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านความหยุ่นตัว และด้านการมองโลกในแง่ดีมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับนักเรียนกลุ่มเฝ้าระวังเช่นกัน 2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา มีค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

คำสำคัญ : ทุนทางจิตวิทยา กิจกรรมแนะแนวออนไลน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Title	ENHANCEMENT OF SECONDARY STUDENT'S PSYCHOLOGICAL CAPITALAT PRIVATE SCHOOL BANGKOK THROUGH ONLINE GUINDANCE ACTIVITY
Author	EKKARAT SAITI
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Dr. Kanchit Saenubol
Co Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat

The purposes of this research are as follows: (1) to study the psychological capital of secondary students; and (2) to compare the psychological capital of secondary students before and after participating in online guidance activities; and (3) to compare the psychological capital of secondary students between the experimental and the control group. The subjects were divided into two groups: the first were students in secondary grades, with a total of 368 students obtained by simple random sampling, while the second group were used to enhance their psychological capital and included students who were studying in secondary grades, which were obtained with purposive sampling, and psychological capital scores in the 25th percentile and willing to participate in the experiment, then randomly entered a group of 25 students. The research instruments were questionnaires on the psychological capital of secondary students with a reliability of .83 and online guidance activities for enhancing the psychological capital and scrutinized by experts. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation and a dependent t-test. The research results were as follows: (1) the psychological capital of secondary students in total and in each component were at a careful level and considering each composition, it was found that the composition with the highest mean was hope, self-efficacy, resilience and optimism; (2) the psychological capital of the experimental group, after the experiment was higher than before the experiment, at a significantly increased level of .01; and (3) the psychological capital of the experimental group was higher than the control group at a significantly increased level of .01. It has been shown that online guidance activities can enhance psychological capital among secondary students.

Keyword : Psychological capital Online guidance activities Secondary students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และรองศาตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.อสมา คัมภิรานนท์ และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และให้ความเมตากรุณา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยช่วยเหลือดูแล ด้วยความเมตตากรุณา และให้กำลังใจ ตลอดการทำปริญญานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ สมาชิกทุกคนในครอบครัว เพื่อนป่าน เพื่อนมะนาว ที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ห่วงใย ให้ความช่วยเหลือ และให้การดูแลตลอดระยะเวลาในการทำปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ประกอบการศึกษาตลอดจนการนำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและคุณประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจน ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จ

เอกรัตน์ สายทิ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ฎ

สารบัญรูปภาพ ..... ฎ

บทที่ 1 บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

คำถามการวิจัย 3

วัตถุประสงค์การวิจัย 3

ความสำคัญของการวิจัย 3

ขอบเขตการวิจัย 4

ตัวแปรที่ศึกษา 4

นิยามศัพท์เฉพาะ 4

กรอบแนวคิดในการวิจัย 6

สมมติฐานการวิจัย 6

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 7

1. ทุนทางจิตวิทยา 7

1.1 ความหมายของทุนทางจิตวิทยา 7

1.2 แนวคิดของทุนทางจิตวิทยา 8

1.3 ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยา 8

1.4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา 8
1.5.2 งานวิจัยในประเทศ 11
2. กิจกรรมแนะแนวออนไลน์ 12
2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว 12
2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว 12
2.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว 13
2.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว 13
2.5 การจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ 14
2.5.3 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ 16
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ 17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 19
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 19
ประชากร 19
กลุ่มตัวอย่าง 19
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 20
1.แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 20
2. กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา 24
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 29
1. การศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 29
2.การดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 29
บทที่ 4 32
การวิเคราะห์ข้อมูล 32

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 32
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 32
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 37
ความมุ่งหมายของการวิจัย 37
สมมติฐานของการวิจัย 37
ขอบเขตของการวิจัย 37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 38
การวิเคราะห์ข้อมูล 38
สรุปผลการวิจัย 38
การอภิปรายผล 39
ข้อเสนอแนะ 43
บรรณานุกรม 45
ภาคผนวก 51
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ 52
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยและใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ 54
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 64
ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ 64
เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา 64
ภาคผนวก ง ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 69
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 72
ประวัติผู้เขียน 123

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร 19

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดทุนทางจิตวิทยา 21

ตาราง 3 กิจกรรมแนะแนวออนไลน์ 25

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง 30

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทุนทางจิตวิทยา (n=368) 33

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ (n=25) 34

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา (n=25) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ (n=25) ระยะก่อนการทดลอง 35

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา(n=25) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ (n=25) ระยะหลังการทดลอง 36

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา 65

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 70

สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูป 1 ตัวอย่างกิจกรรมปฐมนิเทศ 84

รุป 2 แบบฝึกหัดกิจกรรมวิเคราะห์ความสนใจ ความถนัด และสิ่งที่ทำได้ 89

รูป 3 สื่อกิจกรรมวิเคราะห์ความสนใจ ความถนัด และสิ่งที่ทำได้ 89

รูป 4 กิจกรรม Self Reflection & Set goal 97

รุป 5 กิจกรรม Dream come true (1) 101

รูป 6 กิจกรรม Dream come true (2) 101

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ว่าด้วยการผันเปลี่ยนอย่างรวดเร็วของสังคมในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเศรษฐกิจ เทคโนโลยี ค่านิยมและวัฒนธรรม รวมไปถึงการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งการผันเปลี่ยนอย่างรวดเร็วนี้ ทำให้กระทบในหลายระดับ ซึ่งการผันเปลี่ยนเหล่านี้เป็นปัจจัยทำให้บุคคลเกิดอุปสรรคและปัญหาในการใช้ชีวิตเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความกังวลกับการเผชิญปัญหานี้ ความกังวลที่เกิดขึ้นนั้นมีส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของบุคคล ก่อให้เกิดปัญหาต่อมาคือ บุคคลมีสมรรถนะในลงมือกระทำสิ่งต่างๆได้น้อยลง ขาดแรงจูงใจในการกระทำเพื่อพิชิตเป้าหมายให้สำเร็จได้ สูญเสียการควบคุมตนเองในด้านอารมณ์ ขาดสติในการไตร่ตรองแก้ไขปัญหา จากข้อมูลปรากฏว่าปัญหาของการผันเปลี่ยนอย่างรวดเร็วเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาส่งผลเสียบุคคลทั่วไป อีกทั้งยังส่งผลที่ตามกับวัยรุ่นเช่นเดียวกัน

วัยรุ่นเป็นวัยที่ผันเปลี่ยนครั้งสำคัญ การเปลี่ยนผันที่ว่าคือร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (อุไรรัตน์ แก้วไกรสร (2011b) วัยรุ่นจะให้ความสนใจกับตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยมให้กับตนเอง และมักจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง วัยรุ่นจะมีการแปรปรวนทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง อันมีเหตุผลมาจากการปรับเปลี่ยนของร่างกาย จิตใจ รวมไปถึงสภาพแวดล้อมภายนอก (Stone L. Joseph (1973) ผู้วิจัยทำการศึกษาและได้เก็บข้อมูลด้วยการ สัมภาษณ์ และสังเกต พฤติกรรมและความกังวลของนักเรียน จากการค้นคว้าพบถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในโรงเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ทั้งอุปสรรคด้านการศึกษา เช่น ขาดแรงจูงใจในการใฝ่ศึกษาการไร้ซึ่งเป้าหมายและการสร้างแผนการเกี่ยวกับการศึกษาของผู้เรียน ปัญหาทางด้านการใช้ชีวิต เช่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนโรงเรียนเอกชนที่หลักสูตรในโรงเรียนมุ่งเน้นส่งเสริมความสามารถทางด้านวิชาการ อีกทั้งครอบครัวมีความคาดหวังสูงในด้านวิชาการของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนต้องมุ่งมั่นพยายามที่จะพิชิตเป้าหมายในด้านการเรียน อีกทั้งการมีต้นแบบของบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านต่างๆ อาชีพของเพื่อนนักเรียน รุ่นพี่ หรือผู้ปกครองในหลากหลายด้าน ก็เป็นปัจจัยที่เพิ่มความกดดันให้กับนักเรียนที่ต้องบรรลุเป้าหมายตามต้นแบบหรือตามค่านิยมของสังคม ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะหาวิธีการปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อมาช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบกับปัญหาดังกล่าว จึงได้ทำการสืบค้นหาข้อมูลและวิธีการที่เกี่ยวข้อง ปรากฏว่า วัยรุ่นที่มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เมื่อประสบกับปัญหาที่เกิดขึ้น จะพยายามแก้ไข

และจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น (Roth Jodie L. และ Brooks-Gunn Jeanne (2003) (Luthans Fred (2007) อธิบายว่า บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาจะมีความมุ่งมั่นตั้งใจและความพากเพียรที่จะกระทำหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จ แม้ต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคก็มีความสามารถที่จะจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ทุนจิตวิทยา คือ คุณลักษณะทางที่ดีทางด้านจิตใจอันเป็นจุดเด่นของแต่ละบุคคลที่สามารถพัฒนาและวัดประเมินค่าพฤติกรรมได้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้คือ 1)การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือการเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะกระทำการให้ลุล่วง 2) ความหวัง คือความเชื่อที่จะหาหนทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ 3) มองโลกในแง่ดี เกี่ยวกับเป้าหมายที่กำหนด 4)มีความหยุ่นตัว หากต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหาก็จะสามารถยืนหยัดและกลับทำให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายได้ (Luthans F. และคณะ (2015) Luthans Fred และ Youssef Carolyn (2004) อธิบายว่า ผู้ที่มีทุนทางจิตวิทยาจะเกิดพฤติกรรมทางบวกในกระทำหน้าที่ ดังนั้นผู้วิจัยได้มีความประสงค์ที่จะเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาให้แก่นักเรียนโดยกิจกรรมแนะแนวที่อยู่บนฐานจิตวิทยา

กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของบริการทางจิตวิทยาที่เสริมสร้างให้ผู้ใช้บริการมีทางเลือกในการเลือกปฏิบัติตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ (รับขวัญ ภูษาแก้ว (2557) ความรู้ทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้เรียนมีการรับรู้และเข้าใจต่อปัจจัยและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ จิตวิทยาช่วยแก้ไขปัญหาพฤติกรรม และปัญหาสังคม รวมไปถึงช่วยเสริมส้รางพัฒนาคุณภาพชีวิต และจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยพัฒนาให้บุคคลยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดี (จารุวรรณ แสงด้วง (2556) สรีวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล (2563) ทำการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว ผลการศึกษาปรากฏว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีในนักเรียนวัยรุ่นได้ และเนื่องด้วยสถานการณ์โควิดที่เกิดขึ้น การจัดการสอนในระบบปกติเกิดอุปสรรค คือ การปิดโรงเรียน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวทางการดำเนินกิจกรรมโดยการนำเอาการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์เข้ามาประยุกต์เพื่อในการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเพื่อช่วยแก้ปัญหาในห้องเรียนปกติ

จากที่ได้อธิบายมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อนำสู่การเป็นนักเรียนที่การใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ การศึกษาครั้งนี้ส่งผลดีและสามารถนำผลการวิจัยไปต่อยอดให้กับผู้ที่สนใจได้นำเครื่องมือไปศึกษาและพัฒนาต่อให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานครอยู่ในระดับใด

2. กิจกรรมแนะแนวออนไลน์สามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาของชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานครได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยดังนี้

2.1 เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ 2 ประเด็นดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ที่สามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ซึ่งองค์ความรู้นี้จะช่วยขยายงานการจัดกิจกรรมแนะแนวให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่จะช่วยให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อีกด้านหนึ่งเพิ่มขึ้น

2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

1.การศึกษาวิจัยทำให้ได้ทราบระดับทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบ ซึ่งทำให้ทราบผลว่าสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในองค์ประกอบใดบ้าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจจะเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

2. การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้เครื่องมือคือกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ที่สามารถใช้ในการพัฒนาเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อครูแนะ

แนว หรือนักฝึกอบรมที่จะนำเครื่องมือนี้ไปเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของ โรงรียนเอกชนระดับมัธยมศึกษา เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 4,675 คน

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงรียนเอกชน เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 ซึ่งระบุขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของทาโร่ ยามาเน่ Yamane T. (1973) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียน ที่มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาน้อยกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และมีความยินดีและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ จากนั้นสุ่มแบ่งกลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ กิจกรรมแนะแนวออนไลน์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทุนทางจิตวิทยา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทุนทางจิตวิทยา

ทุนทางจิตวิทยา หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของนักเรียนที่มุ่งเน้นด้านจุดเด่นหรือจุดแข็ง มีแนวคิดและแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามหน้าที่ที่ตั้งไว้ได้อย่างสำเร็จและมีประสิทธิภาพ มีคุณภาพการใช้ชีวิตที่ดีทั้งด้านกระบวนการคิดและจิตใจ พร้อมรับมือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุและผล สามารถตัดสินใจได้ด้วยความคิดทางบวก ไม่ย่อท้อกับอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มี

พฤติกรรมเชิงบวกที่ส่งผลต่อการกระทำและปฏิบัติต่อเป้าหมาย ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทุนทางจิตวิทยาของ Luthans Fred (2007) ที่มีองค์ประกอบดังนี้

1.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นของนักเรียนว่าตนเองสามารถที่จะปฏิบัติเป้าหมายให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติหน้าที่ เชื่อว่าทุกการปฏิบัติจะสำเร็จไม่ย่อท้อและผ่านไปได้ด้วยดี

1.2 ความหวัง (Hope) คือ ความเชื่อหรือความรู้สึกของนักเรียนที่มุ่งมั่นตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยมที่จะกระทำหน้าที่อย่างเต็มมุ่งมั่นเต็มความสามารถเพื่อบรรลุเป้าหมายได้อย่างไม่ย่อท้อ โดยมีแบบแผนและแนวทางเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

1.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ การที่นักเรียนยึดมั่นและมีมุมมองด้านดีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งที่พบเจอ มองว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้และเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะผ่านไป สามารถแก้ไขปัญหาได้ ใช้เหตุและผลในการคิดและตัดสินใจ

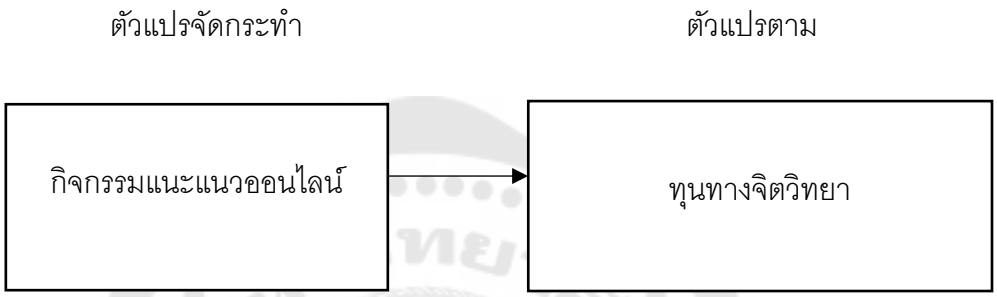
1.4 ความหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง กระบวนการคิดเชิงบวกของนักเรียนที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับปัญหา อุปสรรค สามารถจัดการกับความเครียดและความกดดัน มีแนวทางการปฏิบัติและแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความคาดหวังในชีวิตเชิงบวก

2. กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา คือ วิธีการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของบุคคล มีความหวังอย่างเต็มเปี่ยมที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มมุ่งมั่นเต็มความสามารถเพื่อพิชิตตามเป้าหมายของตนเองอย่างไม่ย่อท้อ มีความคิดและมุมมองเชิงบวกต่อเหตุการณ์หรือสิ่งที่พบเจอ และมีความคิดเชิงบวกที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ความเครียดและความกดดัน โดยใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีแบบออนไลน์ที่ประกอบด้วยโปรแกรมห้องเรียนออนไลน์ และโปรแกรมออนไลน์เข้ามาประยุกต์เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ตรงกับองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา ที่ประกอบด้วยกิจกรรมวิเคราะห์คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งด้วยแบบทดสอบ VIA Character Strengths กิจกรรมสร้างเป้าหมาย กิจกรรมสร้าง story board กิจกรรม Passengers on the bus metaphor กิจกรรมฝึกทักษะการคิดเชิงบวกด้วยแบบฝึกหัด The ABCDE Model ของ Seligman กิจกรรม Letter of Self-compassion และกิจกรรม “การมองเห็นข้อดีและให้คุณค่าในตนเอง” โดยใช้โปรแกรมออนไลน์สำเร็จรูปที่ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆเช่น การพูด การวาด การพิมพ์ตอบคำถาม และเลือกรูปแบบการทำกิจกรรมด้วยตนเองแบบออนไลน์ได้ตลอดเวลา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ของศาตราจารย์ Seligman Seligman M.E.P. (1998) ที่มุ่งเน้นศึกษาจุดแข็งของบุคคลเพื่อพัฒนาให้บุคคลมีรูปแบบการใช้ชีวิตได้ดีสามารถมีความสุขสมบูรณ์ เป็นฐานในการสร้างกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาของนักเรียน ตามหลักของ Luthans (2007)



สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการดำเนินการกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง จะมีทุนทางจิตวิทยามากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

2. หลังการดำเนินการกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง จะมีทุนทางจิตวิทยามากกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิจัยเรื่องการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา
   1.1 ความหมายของทุนทางจิตวิทยา
   1.2 แนวคิดของทุนทางจิตวิทยา
   1.3 ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยา
   1.4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา
   1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวออนไลน์
   2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
   2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
   2.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
   2.4 เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว
   2.5 การจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์
   2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทุนทางจิตวิทยา

1.1 ความหมายของทุนทางจิตวิทยา

Snyder C. R. และ Lopez Shane (2012) ได้อธิบาย ทุนทางจิตวิทยาว่า คือการปฏิบัติหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมของตัวบุคคลในเชิงบวกซึ่งสามารถอธิบายโดยทางสังคมศาสตร์

Luthans Fred (2007) ได้อธิบาย ทุนจิตวิทยาว่า คือ คุณลักษณะทางที่ดีทางด้านจิตใจอันเป็นจุดเด่นของแต่ละบุคคลที่สามารถพัฒนาและวัดประเมินค่าพฤติกรรมได้

กล่าวโดยสรุป ทุนทางจิตวิทยา คือ คุณลักษณะของจิตใจ ที่มุ่งเน้นพัฒนาทางด้านจุดเด่นหรือจุดแข็งของบุคคลเพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีแนวคิดและแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแผนการที่ตั้งไว้ได้อย่างสำเร็จและมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งส่งเสริมให้บุคคลยกระดับการใช้ชีวิตที่ดี

ทั้งด้านกระบวนการคิด และจิตใจ พร้อมรับมือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุและผล สามารถตัดสินใจได้อย่างสร้างสรรค์ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหาต่างๆในชีวิต

1.2 แนวคิดของทุนทางจิตวิทยา

Martin Seligman จากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย (University of Pennsylvania) เป็นผู้ริเริ่มใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งในการเสริงสร้างความดีของบุคคล โดยเชื่อว่าบุคคลมีจุดแข็งทีสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ มากกว่ามุ่งแก้ไขจุดด้อยหรืออาการผิดปกติของมนุษย์ จึงเกิดเป็นแนวคิดใหม่ที่เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก (Harris Chantel (2012)

ต่อมาในปี ค.ศ. 2007 Luthans และคณะ (2007) นักพฤติกรรมองค์การได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาพัฒนาแนวทางการทำงานของบุคลากรในองค์กรเนื่องจากการผันเปลี่ยนและไม่แน่นอนในการทำงาน ทำให้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความนิยมในการมาปรับใช้ และทำการค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมในองค์การนั้น จึงเกิดเป็น แนวคิด ทุนจิตวิทยา (Psychological Capital แนวคิด Psychological Capital จึงได้รับความสนใจไปพัฒนาใช้และนำไปศึกษาผลกระทบทางบวกในองค์การต่อไป (สายสมร เฉลยกิตติ (2554)

กล่าวโดยสรุปแนวคิดของทุนทางจิตวิทยา Psychological Capital คือศาสตร์ของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถวัดได้การพัฒนาเสริมสร้างจากจุดเด่นของตัวบุคคลที่นำมาสู่พัฒนาชีวิตให้มีความสุข และ มีการมองโลกในแง่บวก

1.3 ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยา

Luthans และคณะ (2007) ได้อธิบาย Psychological Capital เป็นรูปแบบของจิตใจด้าที่เป็นจุดเด่นที่ส่งเสริมให้บุคคลมีประสิทธิภาพที่จะทำหน้าที่สำเร็จ บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยา จะเป็นคนที่มีความพยายามที่จะทำหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จ มีพยายามที่จะประสบความสำเร็จอยู่เสมอ มีความคิดในทางบวก และมีความมานะอุตสาหะแม้ว่าจะพบอุปสรรคก็จะไม่ยอมแพ้และนำพาให้ตนเองบรรลุไปถึงเป้าหมายเสมอ การเสริมสร้างให้บุคคลมีทุนทางจิตวิทยาจะช่วยให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเชิงบวกในการทำหน้าที่ได้ (Luthans Fred และ Youssef Carolyn (2004)

ความสำคัญของ ทุนทางจิตวิทยา คือ การที่บุคคลมีคุณลักษณะทางจิตใจที่ส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมเชิงบวกที่สนับสนุนให้บุคคลเกิดการกระทำลงมือปฏิบัติให้ลุล่วงตามเป้าหมาย อีกทั้งมีจิตใจที่เข้มแข็งและยกระดับการใช้ชีวิตชีวิตที่ดี

1.4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา

Luthans และคณะ (2007) กล่าวถึงองค์ประกอบของทุนจิตวิทยาไว้ โดยมีรายละเอียดขององค์ประกอบดังนี้

1.4.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

ความหมาย

Harris Chantel (2012) กล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองคือความเชื่อว่าบุคคลจะปฏิบัติหน้าที่ให้ลุล่วงได้ โดยการรู้ถึงระดับทักษะการปฏิบัติของตนเอง เพิ่มแรงขับที่จะทำให้ตนเองทำหน้าที่ให้ประสบผลสำเร็จ

Luthans และคณะ (2007) อธิบาย การรับรู้ความสามารถของ คือ เชื่อว่าบุคคลนั้นจะปฏิบัติหน้าที่ได้ ด้วยศักยภาพของตนเอง บุคคลที่เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองสูงจะสามารถเลือกกระทำได้มากยิ่งขึ้น มีแรงจูงใจปฏิบัติ บุคคลที่มีความเชื่อในตนเองต่ำจะมีโอกาสล้มเลิกในการปฏิบัติได้สูงเช่นกัน

กล่าวโดยสรุปว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าบุคคลมีศักยภาพความสามารถในการปฏิบัติเป้าหมายให้บรรลุความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติหน้าที่ เชื่อว่าทุกการปฏิบัติจะสำเร็จไม่ย่อท้อและผ่านไปได้ด้วยดี

1.4.2 ความหวัง (Hope)

ความหมาย

Snyder C. R. และ Lopez Shane (2012) ความหวัง คือ ความเชื่อว่าบุคคลนั้นสามารถปฏิบัติงานให้บรรลุความสำเร็จได้ได้ด้วยแผนการและการลงมือทำ

Luthans และคณะ (2007) ได้อธิบายความหวัง คือกระบวนการที่มีพยายามที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่ย่อท้อและล้มเลิกแม้ว่าในการปฏิบัตินั้นจะมีอุปสรรคก็ตาม

กล่าวโดยสรุปว่า ความหวังคือ ความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยมที่จะลงมือทำหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่นเต็มความสามารถ อย่างไม่ย่อท้อ โดยมีแบบแผนและแนวทางเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

องค์ประกอบของความหวัง (Hope)

Snyder C. R. และ Lopez Shane (2012) อธิบายไว้ดังนี้

1. เป้าหมาย (Goals) เป้าหมายที่บุคคลมีความสนใจหรือมีความต้องการที่จะนำไปสู่แรงกระบวนการคิดและแรงขับในการกระทำนั้นด้วยความสำเร็จ

2. เส้นไปสู่เป้าหมาย (Pathways Thoughts) เกิดจากกระบวนการคิดหาวิธีที่ไปสู่เป้าหมายด้วยหลากหลายวิธี จากความรู้และประสบการณ์ของบุคคล เพื่อนำหนทางนั้นมาเลือกใช้ในการกระทำ

3. แรงจูงใจ (Agency Thoughts) คือเชื่อว่าตนเองมีศักยภาพที่จะลงมือกระทำสิ่งนั้นได้

1.4.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

ความหมาย

Seligman (2007) ได้อธิบายถึง บุคคลใดที่มีการมองโลกในแง่ดีจากความคิดภายในของตนเอง จะส่งผลให้แสดงออกมาภายนอกด้วย โดยเมื่อบุคคลนั้นเผชิญกับเหตุการณ์ร้าย บุคคลจะใช้ความคิดเชิงบวกแก้ไขหรือรับมือกับสถานการณ์เลวร้ายนั้นได้

Luthans และคณะ (2007) ได้อธิบายว่า เป็นการคิดทางบวก ใช้เหตุและผล ยอมรับข้อผิดพลาดล้มเหลวว่าเป็นการเรียนรู้ และมีความเพียรพยายามต่อการปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุปว่า การมองโลกในแง่ดี คือ บุคคลมีความคิด ทัศนคติต่อเหตุการณ์หรือสิ่งที่พบเจอด้วยความคิดเชิงบวก ใช้เหตุและผลในการคิดตัดสินใจรับมือ คนที่มองโลกในแง่ดีมีจะกระทำการด้วยความพยายาม และมั่นใจในศักยภาพของตนทั้งในปัจจุบันและอนาคต

องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

Benard (1991) ได้อธิบายว่า

1. ความคิดและความรู้สึกที่มีต่ออนาคต
2. ระบุเป้าหมายและแผนการกระทำการเชิงบวกที่ชัดเจน
3. การให้คุณค่ากับประสบการณ์ทางบวก มองว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้และจะผ่านไป รับมือกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. ความเชื่อในเรื่องจิตวิญญาณหรือศาสนา

1.4.4 ความหยุ่นตัว (Resilience)

ความหมาย

Masten Ann S. (2001) ได้อธิบาย ความหยุ่นตัวว่าเป็นวิธีการทางบวกและสามารถปรับตัวได้หลังจากเผชิญกับปัญหา

Snyder C. R. และ Lopez Shane (2012) ได้กล่าวว่า ความหยุ่นตัวเป็นลักษณะเชิงบวกของแต่ละคนที่จะแสดงออกเมื่อบุคคลพบเจอกับปัญหาอุปสรรคที่แตกต่างและแสดงถึงวิธีการจัดการและรับมือได้อย่างเหมาะสม

กล่าวโดยสรุปว่า ความหยุ่นตัว คือกระบวนการคิดเชิงบวกที่แต่ละบุคคลจะแสดงออกเมื่อประสบกับปัญหา อุปสรรค และความกดดันที่แตกต่างกัน มีแนวทางการปฏิบัติและแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของความหยุ่นตัว

Davis N.J. (1999) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Competence) คือการมีสุขภาพแข็งแรงดี

2. ความสามารถด้านสังคมและด้านสัมพันธภาพ (Social and Relation Competence) มีการปรับตัวร่วมกับผู้อื่น มีความช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. ความสามารถด้านความคิด (Cognitive Competence) สามารถวางแผนและปฏิบัติตามขั้นตอน รัยมือกับปัญหา และมองโลกในแง่ดี

4. ด้านอารมณ์ (Emotional Competence) จัดการกับอารมณ์ ได้อย่างเหมาะสม

5. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral Competence) มีความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยความเห็นอกเห็นใจ

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา

1.5.1 งานวิจัยต่างประเทศ

Slåtten Terje (2023) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียน (PsyCap) กับปัจจัยทางสังคมและการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในประเทศนอร์เวย์ ผลการศึกษาปรากฏว่า ทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางสังคมและการศึกษา

Zhang Baoge (2020) ศึกษาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาของกลุ่มนักศึกษาต่อการร่วมมือในการเรียนรู้แบบผู้ประกอบการ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาในพื้นที่หนิงโปจำนวน 211 คน ปรากฏว่า ทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษามีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้แบบผู้ประกอบการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Sinring Abdullah (2022) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการควบคุมตนเองและทุนทางจิตวิทยาต่อการเรียนของนักศึกษาในช่วงโควิด 19 กลุ่มตัวอย่างคือ เครื่องมือในการศึกษา ได้แก่ แบบวัดการควบคุมตนเอง แบบวัดทุนจิตวิทยา ผลวิจัยปรากฏว่า การควบคุมตนเองและทุนทางจิตวิทยาส่งเสริมให้การเรียนของนักศึกษา ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.5.2 งานวิจัยในประเทศ

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2562) ได้ศึกษาทุนทางจิตวิทยา ความผาสุกทางจิตใจและความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู ผลการศึกษาปรากฏว่า ทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยึดมั่นผูกพันต่อวิชาชีพของข้าราชการครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุษบา หะริณพลสิทธิ์ (2561) ศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยปรากฏว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้นอธิบายได้ว่า มีการทำวิจัยเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาในหลายด้าน ทั้งด้านการศึกษา สุขภาพจิต แนวทางการดำเนินชีวิต และพบว่า ทุนทางจิตวิทยาสามารถส่งเสริมให้บุคคลที่มีประสิทธิภาพในการยกระดับคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2. กิจกรรมแนะแนวออนไลน์

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

สมคิด กอมณี (2017) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว คือกระบวนการที่มีส่วนช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองในทุกๆด้านได้ดี เพิ่มโอกาสความสามารถในการเสาะแสวงหาความรู้ และเป็นแนวทางในการตัดสินใจวางแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

รับขวัญ ภูษาแก้ว (2557) ได้เสนอทัศนะว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นบริการทางจิตวิทยา ที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนมีทางเลือกในการเลือกปฏิบัติตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็น กระบวนการที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ทราบแนวทางในการเข้าใจตนเอง ทางด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และตัดสินใจเลือกวางแผนการใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

รับขวัญ ภูษาแก้ว (2557) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว คือกิจกรรมมุ่งให้จัดกิจกรรมที่เสริมสร้างกระบวนการคิดและทักษะในการพัฒนาชีวิต อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมแนะแนวทำให้คนมีหลักในการดำเนินชีวิต มีการทราบข้อมูลในการเลือกและตัดสินใจ รู้จักคิดและวางแผนการดำเนินชีวิต และเรียนรู้ที่จะนำองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (ณัฏฐวีร์ นงนุช (2552)

รับขวัญ ภูษาแก้ว (2557) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญหลายประการดังต่อไปนี้

1. ความสำคัญต่อผู้รับบริการ กิจกรรมแนะแนวมุ่งพัฒนาให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาตนเองด้านต่างๆอย่างเต็มความสามารถ ผู้รับบริการจะมีโอกาสพัฒนาตนเองอย่างกว้างขวาง ครอบคลุมส่งเสริมทั้ง 3 ด้าน

2. สำคัญกับผู้ให้บริการ บริการแนะแนวที่กระทำอย่างเป็นแบบแผน โดยใช้วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของผู้มารับบริการ

2.1 เป็นตัวกลางการเรียนรู้สำคัญในการให้บริการแนะแนวเนื่องจากได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสม

2.2 กิจกรรมแนะแนวเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยให้เกิดความใกล้ชิดในความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

2.3 ผู้ให้บริการสามารถรวบรวมข้อมูลจากการประเมินและศึกษาเพิ่มเติม

3. สำคัญต่อ บริการแนะแนวที่มีการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขอยู่เสมอจะช่วยเพิ่มโอกาสในการพัฒนากระบวนการจัดกิจกรรม

โดยสรุป กิจกรรมแนะแนวเป็นบริการที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นข้อมูลที่ใช้ในการเลือกวางแผนการดำเนินชีวิตของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม

2.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการจัดกิจกรรมแนะแนว พรเพ็ญ แก้วมณี (2548) ได้อธิบาย ดังนี้

1. สร้างรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน

2. จัดกิจกรรมให้สเหมาะสมกับวิสัยทัศน์ของโรงเรียน

3. จัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทุกด้านของงานบริการแนะแนว

4. จัดกิจกรรมที่เน้นความต้องการผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนเปิดกว้าวการคิดและตัดสินใจ

5. จัดกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

โดยสรุปคือการจัดกิจกรรมแนะแนวควรเน้นความต้องการของผู้มารับบริการเป็นสำคัญตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้มารับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

จำเนียร ช่วงโชติ (2544) ได้เสนอเทคนิคในการสอนกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. จัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง และสบายใจที่จะแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรม

2. กระตุ้นให้ผู้เรียนพยายามที่จะสื่อสารความคิดเห็น ผ่านการกระทำ คำพูด

3. กระตุ้นให้ผู้เรียนได้อภิปราย แสดงทัศนคติ ผ่านการลงมือปฏิบัติในกิจกรรม

4. สนับสนุนให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการสร้างโปรแกรมต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน

5. เน้นการมีส่วนร่วมของทุกคนในชั้นเรียนและไม่ควรเน้นเพียงครูผู้สอนเป็นหลัก

6. ในการจัดกิจกรรมแนะแนวควรให้ความสำคัญที่ตัวผู้เรียนอย่างแท้จริงเพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาในทุกๆด้านอย่างเต็มที่

7. ผู้สอนควรเตรียมตัวด้านเนื้อหา กิจกรรม โดยใช้หลักจิตวิทยามาประยุกต์เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเกิดทักษะเรียนรู้

8. ผู้สอนและผู้เรียนมีมิตรภาพดีต่อกัน

9. นำหลักการของกระบวนการกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มมาประยุกต์ใช้

10. ผู้สวนควรบันทึกรายละเอียดการสอนในแต่ละครั้งเพื่อนำไปแก้ไขและพัฒนา

11. ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง โดยที่ผู้สอคอยให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหา

กล่าวโดยสรุป หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว คือการรวบรวมนำความรู้ทางจิตวิทยาหลักการทำกิจกรรมเดี่ยวและกลุ่มมาประยุกต์ และบรรยากาศในชั้นเรียนเพื่อวางแผนในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่มุ่งเน้นพัฒนาตัวผู้เรียน

2.5 การจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

2.5.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์

การจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ถือเป็นวิธีการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์อีกอย่างหนึ่งที่เป็นการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียนและมีการสื่อสารทางไกลโดยใช้ นวัตกรรมอิเล็กทรอนิกส์มาช่วยพัฒนาในการจัดการเรียนรู้ ในการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ ขอนำอธิบายความหมายไว้ดังนี้

มณีวรรณ ยังปลื้มจิตต์ (2547) กล่าวว่าการจัดการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์เป็นการจัดการเรียนรู้บนเครื่องมืออิเล็คทรอนิกส์และใช้ระบบเครือข่ายออนไลน์เป็นหลัก ในการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ ผู้เรียนนั้นมีทักษะในการเลือกเรียนได้ตามศักยภาพของตนเองอย่างไร้ขีดจำกัด สามารถเลือกช่วงเวลาเรียนที่เหมาะสมกับตัวผู้เรียนเองได้ ถือว่าเป็นการเรียนรู้ที่เป็นอิสระแก่ผู้เรียน

อนิรุทธ์ สติมั่น (2555) ได้กล่าวว่าการเรียนการสอนออนไลน์ คือกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียน กล่าวคือ การสอนออนไลน์มีพื้นฐานที่ประยุกต์มาจากห้องเรียนปกติโดยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมเข้ามาเป็นตัวช่วยในการเรียนรู้

ขจัดภัย ณัฏวรัตน์ (2016) กล่าวว่า บทเรียนรูปแบบออนไลน์ คือนวัตรกรรมที่ช่วยจัดการอุปสรรค ในด้านโอกาสของผู้เรียนในการเข้าถึงการศึกษา บทเรียนรูปแบบออนไลน์ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะที่แตกต่างตามความสนใจ มีความต้องการที่จะเรียนรู้ เพิ่มความสนใจให้ผู้เรียนในการเรียน

กมลวรรณ เกิดปัญญา (2555) ได้ให้อธิบายบทเรียนออนไลน์ว่า คือ การเรียนรู้ที่ใช้เครือข่ายออนไลน์เป็นตัวกลางในการเรียนรู้ ซึ่งบทเรียนออนไลน์ประกอบมาจากการทำสื่อในรูปแบบต่างๆ การถ่ายถอดประสบการณ์ความรู้ ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญ มีการเผยแพร่เป็นออนไลน์ ซึ่งทำให้เข้าถึงการเรียนรู้ได้รวดเร็ว ลดต้นทุนของค่าใช้จ่าย ผู้เรียนสามาถเลือกเรียนรู้ได้ตามที่สนใจ และช่วยแก้ไขปัญหาอุปสรรคในห้องเรียนปกติได้

โดยสรุปคือการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ คือการเรียนรู้ที่ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆเข้ามาช่วย เป็นการเรียนรู้ผ่านสัญญาณเคือข่ายอินเตอร์เน็ต ผู้สอนสามารถจัดการบริหารห้องเรียนออนไลน์ให้มีการถ่ายถอดเนื้อหาความรู้ผ่านแพลตฟอร์มที่แตกต่าง ซึ่งช่วย เพิ่มความสนใจให้แก่ผู้เรียน การจัดการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์ช่วยให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนตาม ความสนใจของตนเอง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง ภายใต้ความสะดวก รวดเร็ว และเข้าถึงได้ง่าย

2.5.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่ประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์ซึ่งในงานวิจัยนี้คือการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์มีหลายทฤษฎี ทฤษฎีหนึ่งที่นักจัดการเรียนรู้นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์คือทฤษฎีการเรียนรู้ของ Gagne นรรัชต์ ฝันเชียร (2563) อธิบายว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ของกาเย่ (Gagne's theory of instruction) เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในการจัดการเรียนรู้โดยใช้สิ่งเร้า โดยมีหลักการ ดังต่อไปนี้

1. เพิ่มสิ่งน่าสนใจ (Gain Attention) ก่อนเข้าสู่บทเรียนกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่อยากเรียนรู้ ผ่านสื่อที่ใช้ในการเรียน เช่น วีดีโอ รูปภาพกราฟฟิก และสื่ออื่นๆ

2. บอกวัตถุประสงค์ (Specify Objective) เป็นขั้นที่ ผู้สอนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์อะไร มีความคาดหวังของกิจกรรม

3. ทบทวนความก่อนหน้า (Activate Prior Knowledge) เป็นขั้นที่ ผู้สอนทบทวนความรู้จากครั้งก่อนและเชื่อมโยงถึงความรู้ในครั้งปัจจุบัน ผ่านการพูดคุย สอบถาม หรือการใช้สื่อช่วย เพื่อให้มีเข้าใจในเนื้อหาได้เร็วยิ่งขึ้น

4. นำเสนอบทเรียนใหม่ (Present New Information) ผู้สอนนำเสนอความรู้ผ่านการใช้สื่อ อุปกรณ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่หลากหลาย เช่น วีดีโอ โปรแกรมนำเสนอออนไลน์

5. แนะนำกิจกรรม(Guide Learning) ผู้สอนชี้แนวทางให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ใหม่มาผสมผสานกับความรู้เดิมที่เคยศึกษามาแล้ว

6. การมีส่วนร่วมในบทเรียน (Elicit Response) เป็นขั้นที่ ผู้สอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีการสื่อสาร เช่น ผ่านการสื่อสารโดยตรงผ่ายระบบออนไลน์ การใช้สื่อกลางในการแสดงความคิดเห็นผ่านแอปพลิเคชั่น

7. การสะท้อนย้อนกลับ (Provide Feedback) เป็นขั้นที่ ครูสามารถตอบสนองการสื่อสาร เพื่อการติดตามและทราบผลได้ทันท่วงที เช่น การแสดงความคิดเห็นผ่านระแบบห้องเรียนออนไลน์ใน Google classroom

8. ทดสอบความรู้ใหม่ (Assess Performance) ผู้สอนทดสอลและวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน เช่นการทดสอบผ่านระบบ Google form การตรวจสอบชิ้นงาน

9. สรุปและการประยุกต์ใช้ (Review and Transfer) ผู้สอนสรุปการเรียนรู้ในประเด็นที่สำคัญ

จากการอธิบายข้างต้น ทฤษฎีการเรียนรู้ของกาเย่ (Gagne's theory of instruction) เป็นขั้นตอนที่ส่งเสริมให้มีการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนสามารถนำขั้นตอนดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

2.5.3 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

Sararat และคณะ (2023) ได้ออกแบบรูปแบบการเรียนรู้แบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยนำมาปรับใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ว่ามีอยู่ 5 ประการคือ

1. การเลือกใช้ทรัพยากรสื่อเทคโลยีให้สอดคล้องผู้เรียน การเลือกใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการจัดการจัดการเรียนการสอน

2. การสร้างสื่อการสอนให้น่าสนใจ เนื้อหาครบถ้วน

3. การจัดห้องเรียนออนไลน์ที่ผู้เรียนและผู้สอนสามารถถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ได้ สามารถสื่อสารหรือสอบถามข้อสงสัยในชั้นเรียนได้ทันที

4. ใช้สื่อกลางในการเผยแพร่ จัดเก็ยข้อมูลของห้องเรียน เพื่อให้ผู้สอนและผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ และศึกษาหาข้อมูลได้ตลอดเวลk

5. จัดการวัด การทดสอบผลการจัดการเรียนการสอนได้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดของ รองศาสตราจารย์ ดร.ธันยวิช วิเชียรพันธ์ (2563) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ ธันยวิช วิเชียรพันธ์ (2563) กล่าวว่าแพลตฟอร์มออนไลน์ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งสำคัญในการสอน หากเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการเรียนการสอนที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แต่สิ่งที่สำคัญคือการยึดผู้เรียนเป็นหลัก กล่าวคือการให้ผู้เรียนได้

ประโยชน์สูงสุดในการจัดการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์ โดยการสรุปแบบการจัดการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์ ดังนี้

1. เปิดโอกาสในชั้นเรียนได้มีการสื่อสาร โดยผู้สอนใช้แพลตฟอร์มที่สามาถให้ผู้เรียนสื่อสารได้ผ่านระบบออนไลน์ ประยุกต์ใช้กับกิจกรรมที่สนุกสนานโดยใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย เช่น ในโปรแกรม Google meet ที่ผู้สอนสามารถควบคุมไมโครโฟนได้ กดปุ่มแสดงความรู้สึกได้

2. เรียนในออนไลน์ แล้วไปใช้ต่อในชีวิตจริง ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหาผ่านแพลตฟอร์มออนไลนืซ์ที่หลากหลายตามความสนใจของผู้เรียนและความเหมาสม มีการนำเสนอเป็นภาพ เสียง คลิป และอื่นๆแล้ว จากนั้นลองให้ผู้เรียนได้มีบทบาทในชั้นเรียนโดยการมอบหมายให้ผู้เรียนได้ไปค้นคว้าศึกษาต่อ และนำเสนอผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์

3. ติดตามผลงานไปพร้อมกัน คือในระหว่างการเรียนการสอน หรือการทำงานของผู้เรียน ผู้สอนและผู้เรียนสามารถติดตาม สอบถามผ่านระบบออนไลน์ เช่น วีดีโอคอล มีการติดตามผลประเมินผลอยู่ตลอดเวลา และจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ผ่านระบบ Google classroom ทำให้ติดตามผลงานและความก้าวหน้าของการเรียนรู้ในชั้นเรียนได้ดี

4. รีวิวบทเรียนที่ผ่านมา + วาง Next Step หลังจากจัดการเรียนการสอนเสร็จสิ้น ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็น (Feedback) ถึงการจัดการเรียนการสอนได้ พร้อมทั้งการวางแผนถึงแนวทางการพัฒนาศัยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนควบคู่กับผู้สอนได้

อธิบายได้ว่า การจัดการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์ ควรนำเอาทรัพยากรทางอิเล็กทรอนิกส์ที่เหมาะสมต่อผู้เรียน โดยยึดหลักประโยชน์ของผู้เรียนเป็นกลาง การเลือกใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลายตามความสามารถและโอกาสการเข้าถึงของผู้เรียน

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

2.6.1 งานวิจัยต่างประเทศ

Katajisto Marjo และคณะ (2021) ได้พัฒนาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นประถมในประเทศฟินแลนด์ด้วยกิจกรรมแนะแนว โดยใช้เครื่องมือ Power zone ในกิจรรมแนะแนว ปรากฏว่า หลังการใช้เครื่องมือ Power zone ในกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีคะแนนทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Yusop Yusni และคณะ (2018) ทำการวิจัยผลของกิจกรรมแนะแนวที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยอัตมโนทัศน์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมากกว่านักเรียนกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Tan Da Yang และ Chen Jer-Ming (2021) ศึกษาการสร้างห้องเรียนวิชาฟิสิกส์ออนไลน์ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางในชั้นเรียนของ Singapore University of Technology and Design โดยสร้างห้องเรียนฟิสิกส์ออนไลน์จำนวน 13 ครั้ง ผลการวิจัยปรากฏว่า ห้องเรียนวิชาฟิสิกส์ออนไลน์ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียนวิชาฟิสิกส์สูงขึ้น

2.6.2 งานวิจัยในประเทศ

สรีวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล (2563) ศึกษา การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองมีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ปรากฏให้ทราบว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่นได้

นภาพร หริมเจริญ (2563) ศึกษาการเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้กิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหวังทางการศึกษามากขึ้น หลังเข้าร่วมการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชุติมา ทองมีขวัญ (2564) ศึกษาการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยชุดกิจกรรมแนะแนว ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพมากขึ้น หลังการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยได้ศึกษาค้นคว้า กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพได้มากยิ่งขึ้น และพบว่าในกิจกรรมแนะแนวมีการใช้เทคนิคทฤษฎีที่มีความหลากหลายมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามยุคสมัยและสถานการณ์

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงรียนเอกชนระดับมัธยมศึกษา เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 4,675 คน

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงรียนเอกชน เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 ซึ่งระบุขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของทาโร่ ยามาเน่ Yamane T. (1973) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร

โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนเอกชน แห่งที่ 1	1,265	85
โรงเรียนเอกชน แห่งที่ 2	1,538	91
โรงเรียนเอกชน แห่งที่ 3	972	73
โรงเรียนเอกชน แห่งที่ 4	714	57
โรงเรียนเอกชน แห่งที่ 5	186	62
รวมจำนวนนักเรียน	**4,675**	**368**

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียน ที่มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาน้อยกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และมีความยินดีและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ จากนั้นสุ่มแบ่งกลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ค้นคว้า ทบทวน ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีตอนต้น หรือวัยรุ่น เพื่อพิจารณาถึงแนวความคิด ความหมาย องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา

2. นำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นโดยรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2564) ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 26 ข้อคำถาม วัดองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาทั้ง 4 ด้าน แบบวัดมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่จริงไปจนถึงจริง และได้ปรับแก้แบบวัดให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะที่เลือกใช้ในงานวิจัยนี้ด้วย

3. นำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฉบับที่สร้างเสร็จให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบเกี่ยวกับการใช้ภาษา และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Item Objective Congruence : IOC) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดที่สร้างขึ้น

4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งได้ค่า IOC ระหว่าง 0.6 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 50 คน

6. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อได้ค่า.26 - .65 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟ่ามีค่าเท่ากับ .83 จากนั้นได้นำแบบวัดทุนทางจิตวิทยา มาแก้ไขพัฒนา และนำไปใช้ในการวิจัยจริงต่อไป

ตัวอย่างแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดทุนทางจิตวิทยา

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
ด้านความหวัง (Hope)					
00	ฉันสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองได้				
00	ฉันหาความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ				
ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism)					
00	เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ฉันจะให้อภัยและปรับปรุงตนเอง				
00	ฉันมีสติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์คับขัน				
ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)					
00	ฉันเชื่อว่าผลการเรียนจะเป็นไปตามที่คาดหวัง				
00	ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถทำงานได้ทันตามเวลาที่กำหนด				
ด้านความหยุ่นตัว (Resilience)					
00	ฉันรู้สึกเครียดในทุกๆเรื่องจนทำให้ตนเองไม่สามารถปรับตัวได้				
00	ฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีเมื่อมีความทุกข์				

การให้คะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยา มีทั้งสิ้น 26 ข้อ 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านความหวัง (Hope) มี 8 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1-8 (3* = ให้คะแนนตามกลุ่มที่ 2)

ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มี 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 9-14 (13* = ให้คะแนนตามกลุ่มที่ 2)

ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มี 6 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 15-20 (19* = ให้คะแนนตามกลุ่มที่ 2)

ด้านความหยุ่นตัว (Resilience) มี 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 21-26 (22* = ให้คะแนนตามกลุ่มที่ 2)

โดยแต่ละข้อคำถามมีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ข้อปกติใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง = 1

ค่อนข้างไม่จริง = 2

ค่อนข้างจริง = 3

จริง = 4

กลุ่มที่ 2 ข้อ 3 / 13 / 19 และ 22 (ข้อที่มี *) ใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง = 4

ค่อนข้างไม่จริง = 3

ค่อนข้างจริง = 2

จริง = 1

ซึ่งคะแนนรวมของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 26-104 คะแนน จำแนกแต่ละด้านได้ดังนี้

ด้านความหวัง มี 8 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน

ด้านการมองโลกในแง่ดี มี 6 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 6-24 คะแนน

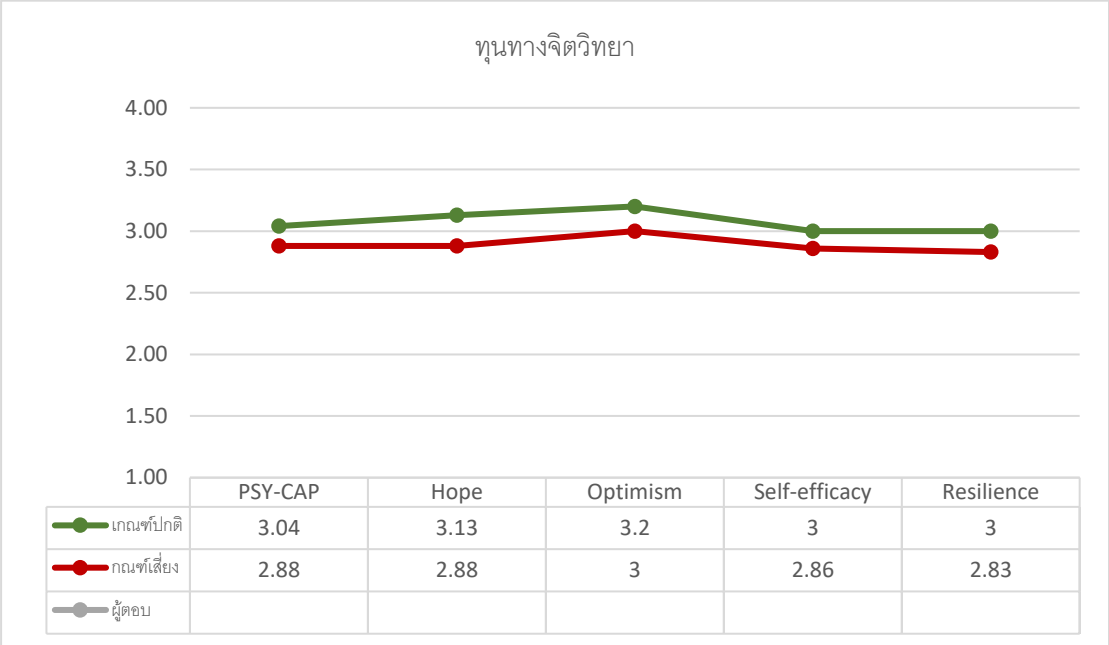
ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง มี 6 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 6-24 คะแนน

ด้านความหยุ่นตัว มี 6 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 6-24 คะแนน

เมื่อให้คะแนนในแต่ละข้อและรวมคะแนนเรียบร้อยแล้ว นำคะแนนรวมมาคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย ซึ่งคะแนนเฉลี่ยมีได้ตั้งแต่ 1.00 - 4.00 โดยคำนวณคะแนนเฉลี่ยตามสูตร ดังนี้

$$\text{คะแนนเฉลี่ย} = \frac{\text{คะแนนรวม}}{\text{จำนวนข้อ}}$$

กราฟเปรียบเทียบเกณฑ์ปกติของแบบวัดทุนทางจิตวิทยา



	PSY-CAP	Hope	Optimism	Self-efficacy	Resilience
เกณฑ์ปกติ	3.04	3.13	3.2	3	3
กณฑ์เสี่ยง	2.88	2.88	3	2.86	2.83
ผู้ตอบ					

การแปลผลแบบวัดทุนทางจิตวิทยา

การแปลผลคะแนนของแบบวัดทุนทางจิตวิทยา (ทั้งฉบับ)

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.04 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 - 3.03

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.88 ลงมา

การแปลผลคะแนนของแบบวัดทุนทางจิตวิทยา (รายด้าน)

<u>ด้านความหวัง</u>

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.13 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 – 3.12

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.88 ลงมา

<u>ด้านการมองโลกในแง่ดี</u>

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.20 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.00 – 3.19

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 3.00 ลงมา

<u>ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง</u>

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.86 – 2.99

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.86 ลงมา

ด้านความหยุ่นตัว

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.83 – 2.99

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.83 ลงมา

การแปลผลแบบวัดทุนทางจิตวิทยา

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นโดยรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2564) มี 26 ข้อ มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด 4.00 เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว รวมคะแนน และหาค่าเฉลี่ยได้เท่าไร สามารถนำคะแนนจุดลงในกราฟเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ จะสามารถแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน ประกอบด้วย นักเรียนกลุ่มปกตินักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง และนักเรียนกลุ่มเสี่ยง หากนักเรียนประเมินแล้วอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ครูควรให้ความช่วยเหลือ ดูแล เข้ารับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาตามคู่มือกิจกรรมแนะแนวออนไลน์นี้ หรือหากกรณีที่รุนแรง ให้ครูเป็นผู้ประสานงานสหวิชาชีพ เพื่อส่งต่อนักเรียนให้ไปสู่การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ นักจิตวิทยาบาบัด นักบาบัด เป็นต้น

ส่วนนักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในกลุ่มเฝ้าระวัง ผู้สอนควรให้นักเรียนกลุ่มนี้เข้ารับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาตามคู่มือกิจกรรมแนะแนวออนไลน์นี้ เพื่อให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทาง หรือครูสามารถนำนักเรียนกลุ่มปกติเข้าร่วมในกิจกรรมด้วยก็ได้เช่นกัน เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาทุนทางจิตวิทยาของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2. กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

1. ค้นคว้า ตำรา เอกสาร ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวออนไลน์และหลักการ แนวคิด เพื่อทราบถึงแนวความคิด หลักการ และวิธีการออกแบบกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

2. ผู้วิจัยพิจารณาเลือกกิจกรรมเชิงจิตวิทยาและเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรแนะแนวออนไลน์ที่มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

3. ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ รวม 10 กิจกรรม มีลักษณะ เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ที่ดำเนินการจำนวน 10 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 50 นาที

ตาราง 3 กิจกรรมแนะแนวออนไลน์

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
1	-	ปฐมนิเทศ	สร้างปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน และชี้แจงขอบเขตของกิจกรรม ผ่านระบบห้องเรียนออนไลน์ที่นักเรียนสามารถสื่อสาร ตรวจสอบผลงานการเรียนรู้ และทบทวนความรู้ผ่านระบบออนไลน์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อชี้แจงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้เรียน	50 นาที
2	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	วิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ ความถนัด ความสนใจ	การสำรวจความสามารถของตนเอง	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเองได้	50 นาที
3	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	My Strengths	กิจกรรมค้นหา Character Strengths ของผู้เรียนจากแบบทอดสอบ VIA Institute on Character ซึ่งเป็นแบบทดสอบออนไลน์ที่ประมวลผลและวิเคราะห์ผลในรูปแบบออนไลน์	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเอง	50 นาที
4	ความหวัง	Self Reflection	กิจกรรมสร้างเป้าหมายด้วยองค์ประกอบของ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจ	50 นาที

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
		& Set goal	ทฤษฎีแห่งความหวัง (Hope Theory) โดย Charles Richard Snyder จัดกิจกรรมด้วยโปรแกรมออนไลน์สำเร็จรูปที่ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆเช่น การพูด การวาด การพิมพ์ตอบคำถาม อีกทั้งโปรแกรมนี้ผู้เรียนสามารถเลือกรูปแบบการทำกิจกรรมด้วยตนเองแบบออนไลน์ได้ตลอดเวลา	องค์ประกอบของความหวัง 2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักในตนเองและสร้างเป้าหมาย	
5	ความหวัง	Dream come true	กิจกรรมสร้าง Story board เพื่อให้นักเรียนเห็นภาพของเป้าหมายอย่างชัดเจน เป็นการนำเอาเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการนำเสนอเรื่องราวของผู้เรียนให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ด้วยโปรแกรมตกแต่งภาพและนำเสนอภาพออนไลน์	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาแนวทางการประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ทฤษฎีความหวังมาใช้กับเป้าหมายของตนเองได้	50 นาที
6	การมองโลกในแง่ดี	Passengers on the Bus	กิจกรรม Passengers on the bus metaphor โดย Hayes, Strosahl, and	เพื่อให้ผู้เรียนสำรวจมุมมองและแนวทางปฏิบัติของตนเองที่มี	50 นาที

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
			Wilson (2016) เพื่อพานักเรียนเข้าสู่โลกของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงประสงค์ เพื่อโต้ตอบกับความคิดและความรู้สึกที่ไม่น่าพึงประสงค์	ต่อปัญหาในสถาณการณ์ปัญหา	
7	การมองโลกในแง่ดี	The A-B-C-D-E Model	แบบฝึกหัด The ABCDE Model ของ Seligman ช่วยฝึกทักษะการคิดเชิงบวกตามรูปแบบ ABCDE ชีวิตประจำวันเมื่อเจอสิ่งที่เป็นอุปสรรค	เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจการมองโลกในแง่ดีในการแก้ไขและรับมือต่อปัญหาในสถานการณ์	50 นาที
8	ความหยุ่นตัว	จดหมายถึงตนเอง	กิจกรรม Letter of Self-compassion เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความเมตตาต่อตนเอง ด้วยการใช้โปรแกรมออนไลน์ที่นักเรียนสามารถใช้เวลาทบทวนตนเองและตอบคำถามได้ผ่านระบบออนไลน์	เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจถึงความหมายของการหยุ่นตัว	50 นาที
9	ความหยุ่นตัว	กล่องของขวัญ	กิจกรรม “การมองเห็นข้อดีและให้คุณค่าในตนเอง” เป็นกิจกรรมที่ใช้โปรแกรมออนไลน์ที่เหมาะสำหรับ	เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง	50 นาที

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
			การพูดคุยตอบคำถามในที่สาธารณะ โดยที่นักเรียนสามารถควบคุมและจัดการคำตอบของตนเองได้ และสมารถเสนอความคิดเห็นให้แก่ชิ้นงานของผู้อื่นได้เช่นกัน		
10		ปัจฉิมนิเทศ	-	เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้	50 นาที

4. นำกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาจำนวน 10 ครั้ง ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมแนะแนว 3 คน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างแนวคิด เนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ

5. นำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คนมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีค่า IOC เท่ากับ 1.0

6. นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน เนื้อหาต่างๆ ปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

8. พิจารณาผลการทดลองใช้กิจกรรม จากนั้นนำผลการทดลองเบื้องต้นมาวิเคราะห์อีกครั้งเพื่อปรับปรุงจนให้มีคุณภาพก่อนนำไปใช้จริง

9. ผู้วิจัยนำกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ จำนวน 10 กิจกรรมไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และได้รับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 108/2566E เพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามหลักจริยธรรมสากล รวมไปถึงกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จากนั้ดำเนินการวิจัยใน 2 ระยะตามจุดมุ่งหมายการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้ส่งเอกสารขอความอนุเคราะห์การเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยไปยังโรงเรียนเอกชน เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 โรงเรียน จากนั้นผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากครูแนะแนวของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 โรงเรียน ในการนำส่งแบบวัดทุนทางจิตวิทยาให้แก่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน โดยส่งแบบวัดทุนทางจิตวิทยา รูปแบบออนไลน์ ให้แก่นักเรียนจำนวน 368 คน และได้รับแบบวัดกลับคืนมาจำนวน 368 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 พร้อมกันนี้ และได้เก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง (Pre-test) อีกด้วย

1.2 จากนั้นผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

2.การดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้ได้ดำเนินการวิจัยเชิงกึ่งทดลองโดยใช้การวิจัยแบบ Control Group Pretest-Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ และ องอาจ นัยพัฒน์ (2551) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E R	O_1	X_1	O_2
C R	O_1	-	O_2

ความหมายของสัญลักษณ์มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C แทน กลุ่มควบคลุม (Control Group)

O_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

O_2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

X_1 แทน การจัดกระทำ (Treatment)

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

2.2.นำจดหมายขอความอนุแคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้แก่ผู้อำนวยการโรงเรียน ทั้ง 5 แห่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการทดลองในงานวิจัย

2.2.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 ซึ่งได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง โดยวิธีการจับฉลาก จากนั้นสุ่มแบ่งกลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 25 คน

2.2.3 ดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรมแนะแนวที่ออนไลน์ กลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ ในช่วงของการทดลอง แต่หลังการดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองเสร็จ ผู้วิจัยได้ให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาแก่นักเรียนกลุ่มควบคุม

2.2.4 เมื่อเสร็จสิ้นการใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยากับนักเรียนกลุ่มทดลองแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาอีกครั้ง (Post-test)

และตรวจให้คะแนนจากแบบวัด สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาให้กับกลุ่มควบคุม

2.2.5 จากนั้น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายการวิจัยและสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง

3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดรายข้อโดยแสดงค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ที่มีค่าตั้งแต่ 0.21 ขึ้นไป

4. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค มีค่าตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของทุนทางจิตวิทยาของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า t แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) และเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า t แบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Sample)

บทที่ 4
การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติ t
p-value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 368 คน ทำแบบแบบวัดทุนทางจิตวิทยา จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติคือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบ พบดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทุนทางจิตวิทยา (n=368)

ทุนทางจิตวิทยา	ระดับของทุนทางจิตวิทยา		การแปลผล
	M	SD	
ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	2.97	.50	กลุ่มเฝ้าระวัง
ด้านความหวัง	3.04	.45	กลุ่มเฝ้าระวัง
ด้านการมองโลกในแง่ดี	2.87	.44	กลุ่มเฝ้าระวัง
ด้านความหยุ่นตัว	2.95	.49	กลุ่มเฝ้าระวัง
โดยรวม	**2.96**	**.36**	**กลุ่มเฝ้าระวัง**

จากตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับนักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง และเมื่อพิจารณาแยกตามองค์ประกอบ ปรากฏคือ ทั้ง 4 องค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับนักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง เช่นกัน โดยองค์ประกอบด้านความหวังมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ตามด้วยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหยุ่นตัว และด้านการมองโลกในแง่ดีตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ในการศึกษาผลการทดลองใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน ก่อนและหลังการทดลองจากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) พบผลการวิเคราะห์ดังตาราง 6

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ (n=25)

กลุ่มทดลอง						
ทุนทางจิตวิทยา	**ก่อนทดลอง**		**หลังทดลอง**		t	p-value
	M	SD	M	SD		
องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	2.39	.30	3.49	.34	-11.79**	0.001
องค์ประกอบด้านความหวัง	2.55	.28	3.53	.38	-10.08**	0.001
องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี	2.50	.46	2.94	.31	-4.01**	0.001
องค์ประกอบด้านความหยุ่นตัว	2.35	.47	3.33	.33	-8.20**	0.001
โดยรวม	**2.45**	**.21**	**3.37**	**.16**	**-16.32****	**0.001**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 ปรากฏว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยามากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทำการพิจารณารายองค์ประกอบ ปรากฏว่า หลังการเข้าร่วม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดีและด้านความหยุ่นตัวมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ

เบื้องต้นผู้วิจัยดำเนินตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีการแจกแจงปกติ (Test of normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test ในการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า ค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .07 และ .25 ตามลำดับ ซึ่งปรากฏให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ ไม่ฝ่าฝืนข้อตกลงของการทดสอบค่าที

จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยา ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ ดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา (n=25) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ (n=25) ระยะก่อนการทดลอง

ทุนทางจิตวิทยา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	M	SD	M	SD		
องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	2.39	.30	2.40	.39	.12	.906
องค์ประกอบด้านความหวัง	2.55	.28	2.53	.32	.12	.903
องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี	2.50	.46	2.46	.38	.34	.739
องค์ประกอบด้านความหยุ่นตัว	2.35	.47	2.42	.39	.60	.553
โดยรวม	**2.45**	**.21**	**2.46**	**.13**	**.21**	**.839**

จากตาราง 7 ปรากฏว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา กับ นักเรียนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาไม่แตกต่างกัน

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาระยะหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา กับ กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้การจัดกระทำมาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา(n=25) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ (n=25) ระยะหลังการทดลอง

ทุนทางจิตวิทยา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	M	SD	M	SD		
องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.49	.34	2.53	.26	11.15**	0.001
องค์ประกอบด้านความหวัง	3.53	.38	2.30	.34	12.04**	0.001
องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดี	2.94	.31	2.33	.33	6.76**	0.001
องค์ประกอบด้านความหยุ่นตัว	3.33	.33	2.51	.43	7.53**	0.001
โดยรวม	**3.37**	**.16**	**2.41**	**.16**	**20.79****	**0.001**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 ปรากฏว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทำการพิจารณารายองค์ประกอบปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดีและด้านความหยุ่นตัวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยดังนี้

2.1 เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาข กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการดำเนินการกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง จะมีทุนทางจิตวิทยามากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

2. หลังการดำเนินการกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง จะมีทุนทางจิตวิทยามากกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 368 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้นโดยรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2564) โดยแบบวัดมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยาศัพท์เฉพาะ (IOC) เท่ากับ 0.67 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .26 - .65 และมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .83

2. กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ตรวจหาคุณภาพเครื่องมือโดยการประเมินคุณภาพกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ซึ่งมีค่าดัชนี IOC อยู่ที่ 1.00

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติการทดสอบค่าทีในการทดสอบสมมติฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับนักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง และเมื่อพิจารณาแยกตามองค์ประกอบ พบว่า ทั้ง 4 องค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับนักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง เช่นกัน โดยองค์ประกอบด้านความหวังมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ตามด้วยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหยุ่นตัว และด้านการมองโลกในแง่ดีตามลำดับ

2. หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยามากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดีและด้านความหยุ่นตัวมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยามีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยามากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทำการพิจารณารายองค์ประกอบ ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาด้านการรับรู้

ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดีและด้านความหยุ่นตัวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

1. ผลจากการศึกษาทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับนักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 และปรากฏองค์ประกอบรายด้านของทุนทางจิตวิทยา คือ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความหยุ่นตัว ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และด้านความหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในกลุ่มเฝ้าระวังเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยรายด้าน 2.87 2.95 2.97 และ 3.04 ตามลำดับ อาจเป็นเพราะนักเรียนนั้นเป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนครั้งสำคัญ การเปลี่ยนที่ว่าคือร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เพื่อการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตามทฤษฎีจิตสังคมของ (Psychosocial Development) ของ อีริกสัน (อุไรรัตน์ แก้วไกรสร (2011a) Erikson Carole Widick (1978) กล่าวไว้ว่า ในช่วงวัยรุ่นผันแปรที่มีความสำคัญที่สุด เด็กในวัยนี้จะมีความเป็นอิสระมากขึ้นและเริ่มมองไปที่อนาคตทั้งในการเลือกอาชีพ การสร้างความสัมพันธ์ การรับผิดชอบกับภาระหน้าที่ทางครอบครัว ให้คุณค่ากับการเป็นที่ยอมรับในสังคมมากขึ้น และวัยรุ่นต้องการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งการค้นหา “อัตลักษณ์ของตัวเอง (Identity)” ผ่านการสำรวจความตัวตน ทั้งความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ คุณค่าภายในตนเอง วัยรุ่นจะให้ความสนใจกับตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยมให้กับตนเอง และมักจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง วัยรุ่นจะมีการแปรปรวนทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง อันมีเหตุผลมาจากการผันเปลี่ยนของร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงสภาพแวดล้อมภายนอก Stone L. Joseph (1973) กล่าวว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านวิชาการ เช่น การขาดแรงขับในการหมั่นเรียนรู้ การไร้ซึ่งเป้าหมายและการวางแผนเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง ปัญหาทางด้านส่วนตัวและสังคม เช่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนโรงเรียนเอกชนที่หลักสูตรในโรงเรียนมุ่งเน้นพัฒนาความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ อีกทั้งครอบครัวมีความคาดหวังอย่างมากในด้านการเรียนของนักเรียน ทำให้นักเรียนต้องมุ่งมั่นพยายามที่จะประสบความสำเร็จในด้านการเรียน อีกทั้งการมีต้นแบบที่มีผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนที่ดี อาชีพของเพื่อนนักเรียน รุ่นพี่ หรือผู้ปกครองในหลากหลายด้าน ก็เป็นปัจจัยที่เพิ่มความกดดันให้กับนักเรียนที่ต้องประสบความสำเร็จตามต้นแบบหรือตามความคาดหวังของสังคม

2. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการดำเนินการทดลองใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

จากผลการศึกษาปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนกลุ่มทดลองมากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีส่วนช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองในทุกๆด้านได้ดี เพิ่มโอกาสความสามารถในการเสาะแสวงหาความรู้ และตัดสินใจวางแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม สมคิด กอมณี (2017) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นบริการที่มีความสำคัญมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นข้อมูลที่ใช้ในการเลือกวางแผนการดำเนินชีวิตของผู้เรียน ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาให้สอดคล้องตามองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา โดยสร้างกิจกรรมบนทฤษฎีและเทคนิคที่สอดคล้องดังนี้คือเริ่มด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมองค์ประกอบด้านความหวัง ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมบนพื้นฐานของ Hope Theory หรือ ทฤษฎีความหวังของ สไนเดอร์ Snyder C. R. และ Lopez Shane (2012) ได้แก่การมีพลังในการขับเคลื่อน (Agency) การแสวงหาวิถีทาง (Pathways) และเป้าหมายของความสำเร็จที่จะไปให้ถึง (Goal) ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทั้ง 3 ประการเป็นเครื่องมือในกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และตรวจสอบใบงานของนักเรียน ได้คำตอบว่าในการทำกิจกรรมนั้นช่วยสร้างเส้นทางของการไปสู่เป้าหมายของนักเรียนได้ชัดเจนมากขึ้น พร้อมทั้งมีการคาดคะเนถึงความเป็นไปได้ของข้อผิดพลาดพร้อมทั้งคิดถึงแนวทางการแก้ไขเมื่อเกิดข้อผิดพลาดได้ ซึ่งการสร้างวิถีทางให้เป็นรูปธรรมช่วยให้นักเรียนได้เกิดความมั่นใจมากขึ้นและทำให้เกิดความหวังตามมา

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือ แบบทดสอบ VIA Character Strengths Plusitives (2565) ที่ถูกพัฒนาโดย ดร.มาร์ติน เซลิกแมน (Martin EP Seligman, Ph.D.) ร่วมกับ ดร.คริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สัน (Christopher Perterson Ph.D.) VIA Character Strengths คือคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง คือตัวตน แก่นแท้ และพื้นฐานที่บอกว่าเราเป็นคนแบบไหน ให้คุณค่าในชีวิตเรื่องอะไร เป็นเครื่องมือที่อาศัยหลักทางจิตวิทยาเชิงบวกเข้ามาใช้ในการศึกษาและพัฒนาให้นักเรียนค้นพบคุณลักษณะ ซึ่งคุณลักษณะแบบ VIA Character Strengths นั้นส่งผลและมีอิทธอพลต่อสิ่งที่เราคิด อารมณ์ความรู้สึก การแสดงออก และการ

กระทำของเรา หากเข้าใจตนเองแล้วจะช่วยให้พัฒนาการแสดงออกความเป็นตัวเอง และใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมาเป็นแรงขับเคลื่อน มีความสร้างสรรค์ในการสร้างเป้าหมาย

องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาด้านต่อมาคือ ด้านการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยเลือกใช้ Passengers on the bus metaphor Kemp (2022) ถูกพัฒนาขึ้นโดย Hayes, Strosahl, and Wilson (2016) The Passenge s on the Bus ช่วยในการฝึกการยอมรับและมุ่งมั่นต่อการทำตามสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy : ACT) ซึ่งเป็นการถ่ายทอดเรื่องราวโดยพานักเรียนเข้าสู่โลกของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงประสงค์ โดยถ่ายทอดออกมาในฐานะการเป็นผู้โดยสารของรถบัสแห่งชีวิตของเราเอง เรื่องราวของเนื้อหาสรุปถึงวิธีที่ผู้คนโต้ตอบกับความคิดและความรู้สึกที่ไม่น่าพึงประสงค์ เช่น การปิดกั้นความคิด (เช่น การแกล้งทำเป็นไม่มีผู้โดยสารอยู่ที่นั่น) การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (เช่น การหลบหนีเส้นทางที่ท้าทายตามที่ผู้โดยสารกำหนด) และการดิ้นรนภายใน (เช่น พยายามไล่ผู้โดยสารที่ไม่พึงประสงค์ลงจากรถบัส) ในกิจกรรมนี้จะเสนอแนะให้นักเรียน ยอมรับ (Acceptance) ความคิด ความรู้สึกหรือการกระทำด้านลบ ที่ขัดขวางไม่ให้ไปสู่เป้าหมายหรือค่านิยมที่ตนต้องการ และเอื้อให้นักเรียนได้ชัดเจนกับคุณค่าหรือค่านิยมที่ตนเองตั้งเป้าหมาย (ศูนย์สุขภาวะทางจิต (2017) อีกทั้งผู้วิจัยได้ใช้ The ABCDE Model ของ Seligman M.E.P. (1998) คือ การฝึกทักษะตามรูปแบบ ABCDE ของเซลิกแมนในชีวิตประจำวันเมื่อเจอสิ่งที่เป็นอุปสรรค โดยเฉพาะเมื่อเกิดความคิดเชิงลบ ให้โต้แย้งด้วยวามคิดเชิงบวกและทำการบันทึก ABCDE ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยวิเคราะห์ดังนี้คือ อุปสรรค ความเชื่อ ผลที่ตามมา การโต้แย้ง และความมีพลัง ทักษะนี้สามารถช่วยให้นักเรียนได้ยับยั้งความคิดด้านลบของตัวเองได้ด้วยการโต้แย้งความคิดของตนเอง และเสริมสร้างพลังและกำลังใจให้มีความคิดในเชิงบวกสูงยิ่งขึ้น ตรงกับงานวิจัยของ Munawaroh และคณะ (2018) ที่ได้ศึกษา รูปแบบการให้คำปรึกษาโดยใช้ ABCDE ของ Seligman เพื่อปรับปรุงการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่โอนย้าย ปรากฏว่า การให้คำปรึกษาโดยใช้ ABCDE Seligman สามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่โอนย้ายได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นหากพิจารณารายองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา ค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนสูงขึ้นจากเดิม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยได้สร้างสามารถช่วยพัฒนาตัวแปรทางทุนจิตวิทยาให้สูงขึ้นได้ภายหลังจากใช้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์

นอกจากการสร้างกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น บนพื้นฐานทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกแล้วยังเป็นไปในรูปแบบออนไลน์โดยยึด

ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Gagne (Gagne's theory of instruction ที่เน้นการจัดลำดับขั้นการเรียนรู้ โดยมีหลักการจัดการเรียนรู้ (ne & Briggs, 1974) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวสามารถนำไปใช้กับการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์โดยใช้สื่อการสอนกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียน ทำให้สามารถนำไปจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ

จากผลการวิจัยที่ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยามากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ที่ได้พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยนั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนโดยตรงซึ่งนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกระทำใดๆ ดังนั้น กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจึงเป็นสิ่งที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการพัฒนาตัวแปรด้านทุนทางจิตวิทยาให้แก่นักเรียนได้มากขึ้น ทั้งนี้การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง นักเรียนได้ฝึกทักษะการรู้จักตนเอง การรับรู้ความสามารถ การสร้างเป้าหมายในชีวิต การเพิ่มความหวังให้กับตนเอง ฝึกประสบการณ์โต้แย้งต่อสู้ต่อความคิดด้านลบของตนเองให้กลายเป็นบวก และการยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นพร้อมไปกับการเห็นอกเห็นใจตนเอง กิจกรรมทั้งหมดที่ได้กล่าวมา สอดคล้องกับ ทุนจิตวิทยา คือ คุณลักษณะทางที่ดีทางด้านจิตใจอันเป็นจุดเด่นของแต่ละบุคคลที่สามารถพัฒนาและวัดประเมินค่าพฤติกรรมได้ ดังที่เจลท์เนอร์ Geltner Jill (2005) ได้แสดงทรรศนะว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นสิ่งที่ทำให้ห้องเรียนบรรลุเป้าหมายเอื่อให้ผู้เรียนมีการพัฒนา และการตั้งเป้าหมายทางการเรียนในทางบวก จากงานวิจัยของ (จารุวรรณ แสงด้วง, 2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก นั้นมีจิตวิทยาเชิงบวกมากขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำใด ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0.1

รูปแบบออนไลน์ที่นำมาใช้กับกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น ช่วยให้ผู้เรียนสะดวกในการเข้าถึงการเรียนมากขึ้น และไม่มีกำแพงมาขวางกั้น ผู้เรียนสามารถที่จะจัดการการเรียนด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน สอดคล้องกับ Schwarzenberg และคณะ (2020) ที่กล่าวว่า ห้องเรียน

ออนไลน์ส่งผลให้นักเรียนมีความเป็นไปได้ในการจัดการเรียนรู้ ในขณะที่ครูสามารถติดตามความคืบหน้าในการวิเคราะห์กิจกรรมออนไลน์ของตนได้ มีกิจกรรมหลากหลาย เทคนิคการวิเคราะห์อัตโนมัติ ช่วยให้ครูได้ดำเนินการได้ทันท่วงทีและเหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยานี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยการนำเอานวัตกรรม เทคโนโลยี แอปพลิเคชั่นอย่างหลากหลายที่มีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดขึ้น เริ่มตั้งแต่การสร้างห้องเรียนเสมือนจริงในรูปแบบออนไลน์ที่นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรม สื่อสารแสดงความคิดเห็น ติดตามผลงาน และทบทวนสารสนเทศการเรียนรู้ได้ตลอดเวลา หากพิจารณากิจกรรมย่อยผู้วิจัยเลือกใช้โปรแกรมออนไลน์ที่มีลักษณะการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับเนื้อหาของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เช่น โปรแกรมการแลกเปลี่ยนทัศนะคติในที่สาธารณะ โปรแกรมการเรียนรู้รูปแบบออนไลน์ที่ผู้เรียนสามารถสื่อสารได้หลายช่องทาง ทั้งการพิมพ์ การวาด การพูด และสามารถเลือกชมสื่อวีดีทัศน์ในโปรแกรมได้ จะเห็นได้ว่ากิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความหลากหลายทางเทคโนโลยีและนวัตกรรม ซึ่งเอื้อให้นักเรียนเกิดความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมได้มากยิ่งขึ้น และส่งเสริมให้นักเรียนได้เลือกใช้เทคโนโลยีนวัตกรรมตามความเหมาะสมของตนเองเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาให้สูงยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

สำหรับผู้ที่มีความประสงค์นำกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ไปใช้เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นต่างๆที่ควรตระหนักถึง

1.1 ผู้สอน หรือผู้นำไปใช้ ควรมีสำรวจความพร้อมของนักเรียน ทางด้านการลงทะเบียนของโปรแกรมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง และความสามรถและความเข้าใจในการใช้ดปรแกรมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้จัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ไปใช้เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เพื่อให้การจัดกิจกรรมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 ก่อนนำกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ไปใช้เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยไปใช้ ผู้สอนจะต้องรู้จัก วิธีดำเนินการและวางแผนการใช้เวลา และการเตรียม สื่ออุปกรณ์การสอนให้เหมาะสมตามที่ได้ระบุไว้ในชุดกิจกรรม รวมถึงศึกษาวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเรียนมากยิ่งขึ้น หรือสามารถปรับเนื้อหา ระยะเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมของผู้สอนได้

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อศึกษาความคงทนของทุนทางจิตวิทยา

2.2 ควรมีการศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาให้กับกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อช่วยให้นักเรียนในระดับชั้นอื่นมีทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้น

บรรณานุกรม

Avey James B. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, *15*(1), 17-28. https://doi.org/10.1037/a0016998

Carole Widick, C. A. P., Lee Knefelkamp. (1978). Erik Erikson and psychosocial development New directions for student services. *1978(4)*, 1-17.

Davis N.J. (1999). *Resilience: Status of the Research and Research-Based Programs*. U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. https://books.google.co.th/books?id=TjbTnQEACAAJ

Geltner Jill. (2005). Engaging Students in Classroom Guidance: Management Strategies for Middle School Counselors. *Professional School Counseling*, *9*, 2156759X0500900. https://doi.org/10.1177/2156759X0500900213

Harris Chantel. (2012). *Relationships between psychological capital, work engagement and organisational citizenship behaviour in South African automative dealerships* Nelson Mandela Metropolitan University].

Katajisto Marjo, Hyvärinen Sanna, และ Uusiautti Satu. (2021). Changes in Finnish ninth graders' positive psychological capital (PsyCap) in a strength-based student guidance intervention. *International journal of adolescence and youth*, *26*(1), 321-339. https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1943469

Kemp, J. (2022). *INTRODUCING THE PASSENGERS ON THE BUS*. Hayes, Strosahl, and Wilson. https://jenniferkemp.com.au/wp/wp-content/uploads/2022/12/Intro-to-Passengers-on-the-Bus.pdf

Luthans F., Youssef, C. M., และ Avolio, B. J. (2015). *Psychological Capital and Beyond*. Oxford University Press. https://books.google.co.th/books?id=jTQcBgAAQBAJ

Luthans Fred. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, *60*, 541-572. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x

Luthans Fred, และ Youssef Carolyn. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, *33*(2), 143-160. https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003

Masten Ann S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227-238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Munawaroh, E., Isrofin, B., และ Sutikno, U. G. (2018). Konseling ABCDE Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan. *Jurnal psikoedukasi dan konseling (Online)*, *2*(2), 53. https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.25940

Plusitives. (2565). *VIA Character Strengths* เข้าใจตัวตนเพื่อความสุขและความสำเร็จ. สืบค้นจาก https://www.plusitives.com/th/content/5466/via-character-strengths-%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%95%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%88

Roth Jodie L., และ Brooks-Gunn Jeanne. (2003). What Exactly Is a Youth Development Program? Answers From Research and Practice. *Applied developmental science*, *7*(2), 94-111. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0702_6

Sararat, S., Bulpakdi, B., และ Sudrung, J. (2023). Online Instruction Coaching Strategies for Teachers in Secondary Schools. *Journal of Educational Innovation and Research*. Journal of Educational Innovation and Research Vol. 7 No. 4 (2023): October-December 2023, 1327-1342

Schwarzenberg, P., Navon, J., และ Pérez-Sanagustín, M. (2020). Models to provide guidance in flipped classes using online activity. *Journal of computing in higher education*, *32*(2), 282-306. https://doi.org/10.1007/s12528-019-09233-y

Seligman M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. Pocket Books.

https://books.google.co.th/books?id=sHVM-KaXeg8C

Sinring Abdullah. (2022). Examining the Effect of Self-Regulation and Psychological Capital on the Students' Academic Coping Strategies during the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Instruction*, *15*(2), 487-500. https://doi.org/10.29333/iji.2022.15227a

Slåtten Terje. (2023). The relationship between students' psychological capital, social-contextual factors and study-related outcomes – an empirical study from higher education in Norway. *International journal of quality and service sciences*, *15*(1), 17-33. https://doi.org/10.1108/IJQSS-11-2021-0160

Snyder C. R. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, *94*(4), 820-826. https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820

Snyder C. R., และ Lopez Shane. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.)*. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001

Stone L. Joseph. (1973). *Childhood and adolescence : a psychology of the growing person* (3rd ed..). New York : Random House.

Tan Da Yang, และ Chen Jer-Ming. (2021). Bringing Physical Physics Classroom Online – Challenges of Online Teaching in the New Normal. *The Physics teacher*, *59*(6), 410-413. https://doi.org/10.1119/5.0028641

Yamane T. (1973). *Statistics. An introductory analysis. Third edition*. Harper & Row. https://books.google.co.th/books?id=sI75MgEACAAJ

Yusop Yusni, Zainudin Zaida, และ Ismail Asmah. (2018). Effects of Group Guidance Activities On Students' Self-Concept. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *8*. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v8-i12/5316

Zhang Baoge. (2020). Analysis on Influences of College Students' Psychological Capital in Entrepreneurial Learning Engagement. *Frontiers in psychology*, *11*, 2029-2029. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02029

กมลวรรณ เกิดปัญญา. (2555). การพัฒนาบทเรียนออนไลน์ เรื่องวันสำคัญของประเทศฝรั่งเศส สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สารนิพนธ์ (กศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.].

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Tech/Kamonwan_K.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000344785&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ขจัดภัย ณัฏวรัตน์. (2016). การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ รายวิชาการออกแบบภายใน 1 รหัสวิชา 554251. *NRRU Community Research Journal*. NRRU Community Research Journal Vol. 10 No. 2 (2016): พฤษภาคม - สิงหาคม 2559, 41-50

จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก = *The effects of using a guidance activities package to develop positive psychological capital of Mathayom Suksa II Students at Phadungpanya School in Tak Province*

จำเนียร ช่วงโชติ. (2544). เทคนิคการแนะแนว = *Techniques in guidance PC 329*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชุติมา ทองมีขวัญ. (2564). การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยชุดกิจกรรมแนะแนว ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว))--มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2564.]. http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/1909

ชูศรี วงศ์รัตนะ, และ องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฏฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สารนิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.]. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Nattavee_N.pdf

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2562). Positive Psychological Capital, Psychological Well-Being and Professional Engagement of Government Teachers under the Bangkok Metropolitan Administration School. *Journal of Social Sciences and Humanities*. Journal of Social Sciences and Humanities

นภาพร หริมเจริญ. (2563). การเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย โดยการใช้กิจกรรมแนะแนว ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.]. http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/899/1/gs601110078.pdf

นรรัชต์ ฝันเชียร. (2563). มารู้จักหลักการสอน *9* ขั้นของกาเย่ (*Gagne)* https://www.trueplookpanya.com/education/content/82909/-teamet-

บุษบา หะริณพลสิทธิ์. (2561). การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม แนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2561.]. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Res_Hum/Busaba_H.pdf

พรเพ็ญ แก้วมณี. (2548). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ *4* สารนิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.]. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Pronpen_K.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000084792&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

มณีวรรณ ยังปลื้มจิตต์. (2547). การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของผู้เรียนผ่านระบบออนไลน์ (*e-Learning)* ในสถาบันบัณฑิตวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีำไทย ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.]. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Re_Sta/Maneewan_Y.pdf

รองศาสตราจารย์ ดร.ธันยวิช วิเชียรพันธ์. (2563). ออกแบบห้องเรียนออนไลน์อย่างไร ให้เกิดความ *Active Learning* https://www.eef.or.th/7511-2/

รับขวัญ ภูษาแก้ว. (2557). กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว : เอกสารการสอนชุดวิชา *25406 = Guidance activities and instruments /* สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศูนย์สุขภาวะทางจิต. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy*. https://web.facebook.com/PsychologyChula/posts/d41d8cd9/1540091156105292/?_rdc=1&_rdr

สมคิด กอมณี. (2017). การพัฒนากระบวนการตัดสินใจเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

โดยใช้กิจกรรมแนะแนว. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์

Vol 18, No 2 (2560): ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2560

สรีวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล. (2563). การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.]. http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/1326/1/gs611130076.pdf

สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ปริญญานิพนธ์ (กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)) --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554.]. http://thesis.swu.ac.th/swudis/Coun_Psy/Saisamorn_C.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000340582&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

อนิรุทธ์ สติมั่น. (2555). การพัฒนาชุดบทเรียนออนไลน์เรื่อง วิธีการเรียนการสอนอีเลิร์นนิงสำหรับผู้สอนในสถาบันการศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีที่ *10,* ฉบับที่ *1 (*มิ.ย.-ต.ค. *2555)*, หน้า *91-105.*

อุไรรัตน์ แก้วไกรสร. (2011a). ปัจจัยด้านครอบครัวที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวและความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

อุไรรัตน์ แก้วไกรสร. (2011b). ปัจจัยด้านครอบครัวที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวและความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.อสมา คัมภิรานนท์	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยและใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 108/2566E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวเอกรัตน์ สายทิ

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 26 กุมภาพันธ์ 2566
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 26 กุมภาพันธ์ 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 26 กุมภาพันธ์ 2566
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 26 กุมภาพันธ์ 2566

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-108/2566
วันที่ให้การรับรอง : 26/02/2566
วันหมดอายุใบรับรอง : 26/02/2567

สแกนด้วย CamScanner

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/222 **วันที่** 15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.อสมา คัมภิรานนท์

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อเรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 090 508 1848

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวเอกรัตน์ สายทิ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/222 **วันที่** 15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อเรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 090 508 1848

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวเอกรัตน์ สายทิ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/222 **วันที่** 15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อเรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 090 508 1848

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวเอกรัตน์ สายทิ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/214

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมปัญญารัตน์

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ2) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา” กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 160 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ถึงเดือนมีนาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090 508 1848

ที่ อว 8718/214

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 150 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ถึงเดือนมีนาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090 508 1848

ที่ อว 8718/214

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 150 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ถึงเดือนมีนาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090 508 1848

ที่ อว 8718/214

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญ

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 150 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ถึงเดือนมีนาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090 508 1848

ที่ อว 8718/214

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเซนโยเซฟคอนแวนต์

เนื่องด้วย นางสาวเอกรัตน์ สายทิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมแนะแนวออนไลน์” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 150 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ถึงเดือนมีนาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090 508 1848

ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่	กิจกรรมแนะแนวออนไลน์	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ความสอดคล้อง (IOC)	ผลการพิจารณา
1	เรื่อง การปฐมนิเทศ					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน					
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2	เรื่อง วิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ ความถนัด ความสนใจ					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	เรื่อง My Strengths					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	กิจกรรมแนะแนวออนไลน์	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ความสอดคล้อง (IOC)	ผลการพิจารณา
4	เรื่อง Self Reflection & Set goal					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	เรื่อง Dream come true					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6	เรื่อง Passengers on the Bus					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	เรื่อง The A-B-C-D-E Model					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	กิจกรรมแนะแนวออนไลน์	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ความสอดคล้อง (IOC)	ผลการพิจารณา
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
8	เรื่อง จดหมายถึงตนเอง					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9	เรื่อง กล่องของขวัญ					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10	เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ					
	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	กิจกรรมการเรียนรู้					

ครั้งที่	กิจกรรมแนะแนวออนไลน์	คะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ความสอดคล้อง (IOC)	ผลการพิจารณา
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
	- ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุปบทเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก ง ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดทุนทางจิตวิทยา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตาราง 10 ค่าอำนาจจำแนก ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		
ข้อที่	**ค่าอำนาจจำแนก (r)**	**ผลการคัดเลือก**
1	.069	คัดเลือกไว้
2	.453	คัดเลือกไว้
3	.289	คัดเลือกไว้
4	.438	คัดเลือกไว้
5	.332	คัดเลือกไว้
6	.512	คัดเลือกไว้
7	.388	คัดเลือกไว้
8	.497	คัดเลือกไว้
9	.358	คัดเลือกไว้
10	.441	คัดเลือกไว้
11	.425	คัดเลือกไว้
12	.187	คัดออก
13	.214	คัดเลือกไว้
14	.487	คัดเลือกไว้
15	.525	คัดเลือกไว้
16	.487	คัดเลือกไว้
17	.537	คัดเลือกไว้
18	.430	คัดเลือกไว้
19	.355	คัดเลือกไว้
20	.169	คัดออก
21	.507	คัดเลือกไว้
22	.510	คัดเลือกไว้
23	.258	คัดเลือกไว้
24	-.242	คัดออก

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		
ข้อที่	**ค่าอำนาจจำแนก (r)**	**ผลการคัดเลือก**
25	.650	คัดเลือกไว้
26	.203	คัดเลือกไว้

แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดไว้ตรงนี้ด้วยนะ

ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีทั้งหมด 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย ชื่อ - สกุล และเพศ

ส่วนที่ 2 รายการข้อคำถามแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ส่วนที่1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ.....สกุล.....

2. เพศ ❑ ชาย ❑ หญิง

ส่วนที่ 2 แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง แบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีทั้งหมด 26 ข้อ ผู้ตอบแบบวัดโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตรงคำตอบที่ท่านเลือก

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1.	ฉันสามารถ**กำหนดเป้าหมายชีวิต**ของตนเองได้				
2.	ฉันหาความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อ**ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ**				
3.	ฉันเรียนแบบ**สบาย ๆไม่ได้วางแผน**อะไรเลย				
4.	ทุกครั้งที่ได้รับมอบหมายงาน ฉัน**ต้องทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด**				
5.	ฉันคิด**หาวิธีการต่าง ๆที่ช่วยในการเรียน**บรรลุตามเป้าหมาย				
6.	เมื่อมีอุปสรรคในการเรียน ฉัน**สามารถหาทางออกได้**				
7.	ฉันหวังว่าจะ**เรียนจบตามแผนที่วางไว้**				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
8.	ฉัน**มุ่งมั่นในการเรียน**เพื่อความสำเร็จในอนาคต				
9.	เมื่อเกิดสิ่งเลวร้าย ฉันคิดว่า**มันจะผ่านพ้นไปได้**				
10.	เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ฉันจะ**ให้อภัยและปรับปรุงตนเอง**				
11.	ฉัน**มีสติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์คับขัน**				
12.	ฉันเชื่อว่า**ทุก ๆปัญหามีทางออก**				
13.	ฉัน**มักตำหนิงานทุกอย่างที่คนอื่นทำ**				
14.	ฉันเชื่อว่าตนเอง**พร้อมที่จะดำเนินการต่าง ๆเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น**				
15.	ฉันเชื่อว่าตนเอง**สามารถจัดการกับภาระรับผิดชอบได้ดี**				
16.	ฉันเชื่อว่า**ผลการเรียนจะเป็นไปตามที่คาดหวัง**				
17.	ฉันเชื่อว่าจะสามารถ**ปรับปรุงผลการเรียนให้ดีขึ้นตามที่คาดหวังได้**				
18.	ฉันเชื่อว่าตนเอง**สามารถทำงานได้ทันตามเวลา**ที่กำหนด				
19.	ฉัน**ไม่เชื่อว่าจะจัดการกับปัญหาของตนเองได้**				
20.	เพื่อนๆ**ยอมรับในความสามารถ**ของฉัน				
21.	ถ้าเจอสถานการณ์เลวร้าย ฉัน**สามารถปรับตัวให้กลับสู่สภาพเดิมได้**				
22.	ฉันรู้สึกเครียดในทุกๆเรื่องจนทำให้ตนเอง**ไม่สามารถปรับตัวได้**				
23.	ฉัน**สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดี**เมื่อมีความทุกข์				
24.	ฉัน**เป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว**				
25.	ฉัน**สามารถผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้**				
26.	ฉันรู้ว่าฉัน**สามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ**ที่ผ่านมาในชีวิตได้				

ตารางบันทึกคะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

	PSY-CAP	Hope	Optimism	Self-efficacy	Resilience
คะแนนดิบ					
คะแนนเฉลี่ย					

การให้คะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยา มีทั้งสิ้น 26 ข้อ 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านความหวัง (Hope) มี 8 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1-8 (3*)

ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มี 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 9-14 (13*)

ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มี 6 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 15-20 (19*)

ด้านความหยุ่นตัว (Resilience) มี 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 21-26 (22*)

โดยแต่ละข้อคำถามมีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อปกติใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง = 1

ค่อนข้างไม่จริง = 2

ค่อนข้างจริง = 3

จริง = 4

กลุ่มที่ 2 ข้อ 3 / 13 / 19 และ 22 (ข้อที่มี *) ใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง = 4

ค่อนข้างไม่จริง = 3

ค่อนข้างจริง = 2

จริง = 1

ซึ่งคะแนนรวมของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 26-104 คะแนน จำแนกแต่ละด้านได้ดังนี้

ด้านความหวัง มี 8 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน

ด้านการมองโลกในแง่ดี มี 6 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 6-24 คะแนน

ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง มี 6 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 6-24 คะแนน

ด้านความหยุ่นตัว มี 6 ข้อ คะแนนอยู่ระหว่าง 6-24 คะแนน

เมื่อให้คะแนนในแต่ละข้อและรวมคะแนนเรียบร้อยแล้ว ให้นำคะแนนรวม มาคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย ซึ่งคะแนนเฉลี่ยมีได้ตั้งแต่ 1.00 - 4.00 โดยคำนวณคะแนนเฉลี่ยตามสูตร ดังนี้

$$\text{คะแนนเฉลี่ย} = \frac{\text{คะแนนรวม}}{\text{จำนวนข้อ}}$$

การแปลผลแบบวัดทุนทางจิตวิทยา

การแปลผลคะแนนของแบบวัดทุนทางจิตวิทยา (ทั้งฉบับ)

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.04 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 - 3.03

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.88 ลงมา

การแปลผลคะแนนของแบบวัดทุนทางจิตวิทยา (รายด้าน)

<u>ด้านความหวัง</u>

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.13 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 – 3.12

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.88 ลงมา

<u>ด้านการมองโลกในแง่ดี</u>

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.20 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.00 – 3.19

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 3.00 ลงมา

<u>ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง</u>

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.86 – 2.99

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.86 ลงมา

<u>ด้านความหยุ่นตัว</u>

นักเรียนกลุ่มปกติ มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

นักเรียนกลุ่มเฝ้าระวัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.83 – 2.99

นักเรียนกลุ่มเสียง มีคะแนนเฉลี่ย กว่า 2.83 ลงมา

กิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
1	-	ปฐมนิเทศ	สร้างปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน และชี้แจงขอบเขตของกิจกรรม ผ่านระบบห้องเรียนออนไลน์ที่นักเรียนสามารถสื่อสาร ตรวจสอบผลงานการเรียนรู้ และทบทวนความรู้ผ่านระบบออนไลน์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อชี้แจงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้เรียน	50 นาที
2	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	วิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ความถนัดความสนใจ	การสำรวจความสามารถของตนเอง	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเองได้	50 นาที
3	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	My Strengths	ค้นหา Character Strengths ของผู้เรียนจากแบบทอดสอบ VIA Institute on Character ซึ่งเป็นแบบทดสอบออนไลน์ที่ประมวลผลและวิเคราะห์ผลในรูปแบบออนไลน์	เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเอง	50 นาที

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
4	ความหวัง	Self Reflection & Set goal	สร้างเป้าหมายด้วยองค์ประกอบของ ทฤษฎีแห่งความหวัง (Hope Theory) โดย Charles Richard Snyder จัดกิจกรรมด้วยโปรแกรมออนไลน์สำเร็จรูปที่ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆเช่น การพูด การวาด การพิมพ์ตอบคำถาม อีกทั้งโปรแกรมนี้ผู้เรียนสามารถเลือกรูปแบบการทำกิจกรรมด้วยตนเองแบบออนไลน์ได้ตลอดเวลา	1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจองค์ประกอบของความหวัง 2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักในตนเองและสร้างเป้าหมาย	50 นาที
5	ความหวัง	Dream come true	สร้าง Story board เพื่อให้นักเรียนเห็นภาพของเป้าหมายอย่างชัดเจน เป็นการนำเอาเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการนำเสนอเรื่องราวของผู้เรียนให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ด้วยโปรแกรมตกแต่งภาพและนำเสนอภาพออนไลน์	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาแนวทางการประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ทฤษฎีความหวังมาใช้กับเป้าหมายของตนเองได้	50 นาที
6	การมองโลก	Passengers	Passengers on the bus	เพื่อให้ผู้เรียนสำรวจ	50

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
	ในแง่ดี	on the Bus	metaphor โดย Hayes, Strosahl, and Wilson (2016) เพื่อพานักเรียนเข้าสู่โลกของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงประสงค์ เพื่อโต้ตอบกับความคิดและความรู้สึกที่ไม่น่าพึงประสงค์	มุมมองและแนวทางปฏิบัติของตนเองที่มีต่อปัญหาในสถาณการณ์ปัญหา	นาที
7	การมองโลกในแง่ดี	The A-B-C-D-E Model	The ABCDE Model ของเซลิกแมน ช่วยฝึกทักษะการคิดเชิงบวกตามรูปแบบ ABCDE ชีวิตประจำวันเมื่อเจอสิ่งที่เป็นอุปสรรค	เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจการมองโลกในแง่ดีในการแก้ไขและรับมือต่อปัญหาในสถานการณ์	50 นาที
8	ความหยุ่นตัว	จดหมายถึงตนเอง	Letter of Self-compassion เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความเมตตาต่อตนเอง ด้วยการใช้โปรแกรมออนไลน์ที่นักเรียนสามารถใช้เวลาทบทวนตนเองและตอบคำถามได้ผ่านระบบออนไลน์	เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจถึงความหมายของการหยุ่นตัว	50 นาที
9	ความหยุ่นตัว	กล่องของขวัญ	การมองเห็นข้อดีและให้คุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ใช้โปรแกรม	เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง	50 นาที

ครั้งที่	องค์ประกอบที่เสริมสร้าง	กิจกรรม	เทคนิคและวิธีการ	วัตถุประสงค์	เวลา
			ออนไลน์ที่เหมาะสำหรับการพูดคุยตอบคำถามในที่สาธารณะ โดยที่นักเรียนสามารถควบคุมและจัดการคำตอบของตนเองได้ และสามารถเสนอความคิดเห็นให้แก่ชิ้นงานของผู้อื่นได้เช่นกัน		
10		ปัจฉิมนิเทศ	-	เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้	50 นาที

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 1 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. เพื่อชี้แจงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้เรียน

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าผู้เรียนาร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ และบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ให้บรรลุจุดประสงค์ตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ในการปฐมนิเทศประกอบไปด้วยการชี้แจงการจัดกิจกรรมแนะแนวให้แก่ผู้เรียนได้เข้าใจเนื้อหา ข้อตกลงบทบาทหน้าที่การปฏิบัติตัวในชั้นเรียนระหว่างผู้เรียนและผู้วิจัย ทั้งนี้เพื่อให้ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและผู้เรียนเข้าร่วมโปรแกรม Google meet หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เรียนและแนะนำตนเองเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จัก แนะนำวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านระบบออนไลน์ โดยให้ผู้เรียนเข้าร่วม ห้องเรียนออนไลน์ หรือกรอกรหัส “daogv6d” ในเว็บไซต์ Google Classroom และอธิบายถึงเครื่องมือต่างๆในห้องเรียนออนไลน์

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนแนะนำตนเองเบื้องต้น โดยบอก ชื่อเล่น/หรือชื่อที่อยากให้ผู้อื่นเรียก เพื่อให้นักเรียนได้ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น

3. ผู้วิจัยชี้แจงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวรูปแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาให้กับผู้เรียน อธิบายรูปแบบของการจัดกิจกรรม รวมถึงจำนวนครั้ง ระยะเวลา และเนื้อหาที่จะได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านโปรแกรม เนียร์พอด (Nearpod)

2. ผู้วิจัยและผู้เรียนร่วมกันกำหนดกติกาในการทำกิจกรรมแนะแนวรูปแบบออนไลน์ ให้ผู้เรียนร่วมกันเสนอความคิดเห็น เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในการทำกิจกรรม ในห้องเรียนออนไลน์ (Google Classroom) หัวข้อที่ 1. การปฐมนิเทศ โดยผู้วิจัยเริ่มยกตัวอย่างข้อตกลงให้แก่ผู้เรียน เช่น ในการทำกิจกรรมทุกการสื่อสาร การให้ข้อมูลส่วนตัว การให้ความร่วมมือขณะทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานของความเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคลและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนทำความรู้จักกันและทำกิจกรรมสำรวจตนเองผ่านกิจกรรม ทำความรู้จักตนเอง (Get to know me) โดยใช้โปรแกรม เนียร์พอด (Nearpod) เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและทำความเข้าใจตนเองด้านการเรียนและความรู้สึกของตนเอง

4. ในระหว่างการทำกิจกรรมผู้วิจัยพยายามที่จะมีให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมโดยการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และผู้วิจัยให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยหมายวันเวลาเพื่อเข้าร่วมแก่ผู้เรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นต่อตนเองและผู้อื่นในระหว่างการทำกิจกรรม สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เรียนกับผู้วิจัย

2. สอบถาม ทบทวนผู้เรียนถึงความสำคัญ ขอบเขตของกิจกรรม รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม และร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม เตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและผู้เรียนคนอื่นในกลุ่ม

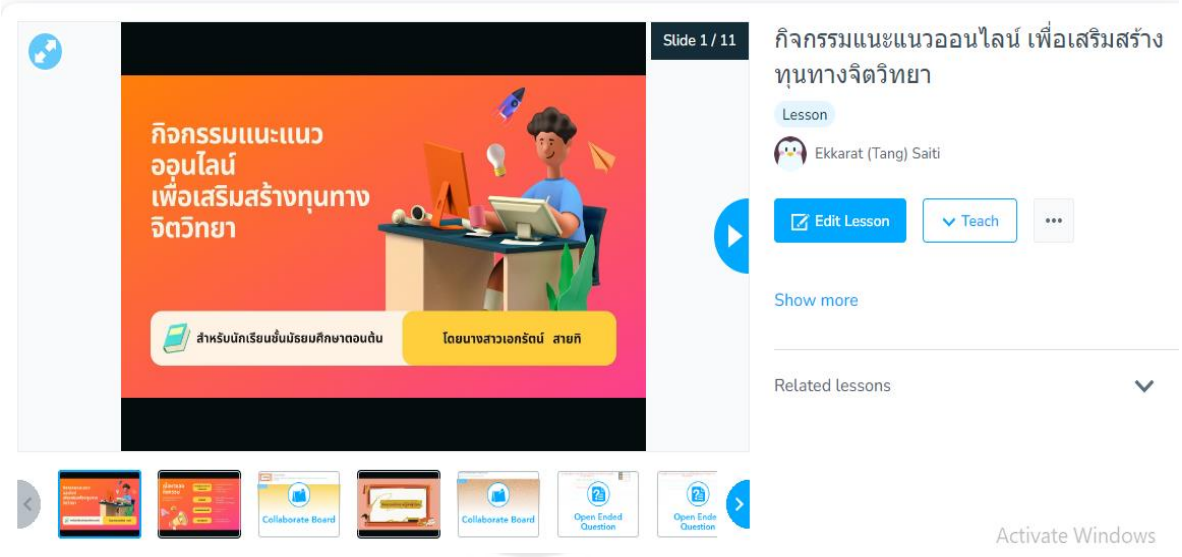
ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. Google Classroom https://classroom.google.com/c/NjIxNjc4MzY2MDI5?cjc=daogv6d

2. กิจกรรมปฐมนิเทศ

https://app.nearpod.com/command?puid=3cb31ba49dcc8f0d38013a7413d54f78-1&sid=4fc3365f633e5bacdb49206babf8c416&googleClassroom=1&login_hint=106732592355343258062&loggedOut=0&hd=0&courseId=621678366029&postId=524097683048&attachmentId=624599626374&courseCopy=1&userId=14915327&isNewSession=false

รูป 1 ตัวอย่างกิจกรรมปฐมนิเทศ



แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 2 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง วิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ ความถนัดและความสนใจ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเอง

2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ ความถนัด และความสนใจของตนเองได้

แนวคิดสำคัญ

แบนดูรา Harris Chantel (2012) กล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองคือความเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถในการปฏิบัติตามเป้าหมายให้สำเร็จ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างแรงจูงใจเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ และปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จ Luthans Fred (2007) การวิเคราะห์ สิ่งที่ทำได้ และสิ่งที่ถนัด เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการ วิเคราะห์ความสนใจของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยเกริ่นนำถึงกิจกรรมครั้งก่อน ที่เกี่ยวกับกิจกรรมการทำความรู้จักตนเอง ในกิจกรรมที่แล้วผู้เรียนได้บอกตัวตนของผู้เรียน ซึ่งนั่นคือกระบวนการแรกในการค้นพบตนเอง

2. ในกิจกรรมนี้เข้าสู่กระบวนการการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ เมื่อผู้เรียนเริ่มรู้จักตนเองแล้ว ต่อมาคือการวิเคราะห์ความสนใจของตนเอง นอกจากการวิเคราะห์ความสนใจของตนเอง ผู้เรียนจะได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ตนเองทำได้ และสิ่งที่ตนเองถนัดอีกด้วย

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวอธิบายพร้อมกับนำเสนอโปรแกรมว่า การที่ผู้เรียนจะวิเคราะห์ความสนใจความถนัดของตนเอง เรามาดูความหมายก่อน พร้อมทั้งอธิบายผ่านโปรแกรมนำเสนอ คือสิ่งที่เรา

เรียนรู้และสามารถทำได้ แต่สิ่งที่ถนัด คือสิ่งที่ เรียนรู้และสามารถทำได้ดี มี หนึ่งคำ ที่คนใช้คล้ายๆ ความถนัด คือ ความสามารถ ซึ่งตามจริง ความสามารถนั้นตามความหมายคือสิ่งที่ทำได้ โดยที่ไม่ต้องเรียนรู้ เช่น ยักคิ้วข้างเดียวได้ เป็นต้น ในระหว่างที่อธิบายความหมาย ผู้วิจัยเชื่อมโยงพร้อมยกตัวอย่าง ว่าสิ่งที่สนใจ สิ่งที่ถนัด สิ่งที่ทำได้ พร้อมชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่า สิ่งที่สนใจ อาจจะเป็นสิ่งที่ทำได้ จะถนัดหรือไม่ถนัดก็ได้ แต่ในบางครั้งสิ่งที่ถนัด อาจจะเป็นสิ่งที่ไม่สนใจก็เป็นได้

2. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เรียนทำกิจกรรมวิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ ความถนัด ความสนใจ อธิบายการทำกิจกรรมดังนี้

2.1 ให้ผู้เรียนระบุสิ่งที่ตนเองทำได้ โดยให้ผู้เรียนสำรวจว่าตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง เช่น การเรียน กิจกรรม ให้ผู้เรียนระบุให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสำรวจได้

2.2 ให้ผู้เรียนสำรวจตนเองว่ามีความสามารถใดที่ตนเองถนัด คือทำได้ดี ชำนาญ เชี่ยวชาญ แล้วระบุลงในช่อง "สิ่งที่ถนัด"(ทั้งนี้หากไม่มั่นใจสามารถสอบถามเพื่อนร่วมกิจกรรมได้)

2.3 ให้ผู้เรียนสำรวจความสนใจของตนเอง ว่ามีความสนใจหรือความชอบในด้านใด เช่น การเรียน กิจกรรม และระบุลงในช่อง "สิ่งที่สนใจ"

2.4 ให้ผู้เรียนสำรวจว่าคำตอบของทั้ง 3 ช่อง (สิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ถนัด สิ่งที่สนใจ) มีความสามารถอะไรที่มีความสอดคล้องหรือเหมือนกันบ้าง

2.5 ผู้เรียนจะทราบได้ว่าตนเองมีความสามารถอะไร มีความถนัดด้านไหน และมีความสนใจด้านใด

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการทำกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยสรุป การวิเคราะห์ ความสนใจของตนเอง ว่าถ้าตัวเรารู้ว่าตัวเองสนใจอะไร และวิเคราะห์ ว่าสิ่งที่สนใจนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ และถนัดหรือไม่ จะทำให้เรามีความสุขกับ เส้นทางการศึกษาที่เราเลือกเดิน เพราะเราจะได้เรียนในสิ่งที่ชอบจริงๆ และถ้าเป็นสิ่งที่ถนัดด้วยแล้ว นั่นยิ่งเป็นการส่งเสริม ให้การเดินทางราบลื่น แต่ถ้าไม่รู้ในสิ่งที่ชอบในเวลานี้ ก็ควรยึดทำทำในสิ่งที่ถนัดและเปิดใจยอมรับกับสิ่งนั้น เพราะฉะนั้นกิจกรรมการวิเคราะห์ความสนใจ ความถนัด และสิ่งที่ทำได้ สามารถเป็นเครื่องมือที่ช่วยทำให้เราได้ค้นพบถึงความสามารถของตนเองได้

3. ผู้วิจัยหมายวันเวลาเพื่อเข้าร่วมแก่ผู้เรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การตอบคำถามของผู้เรียน

2. ตรวจสอบจากการทำกิจกรรมวิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ ความถนัด ความสนใจ ว่าผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเองและผู้อื่น

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

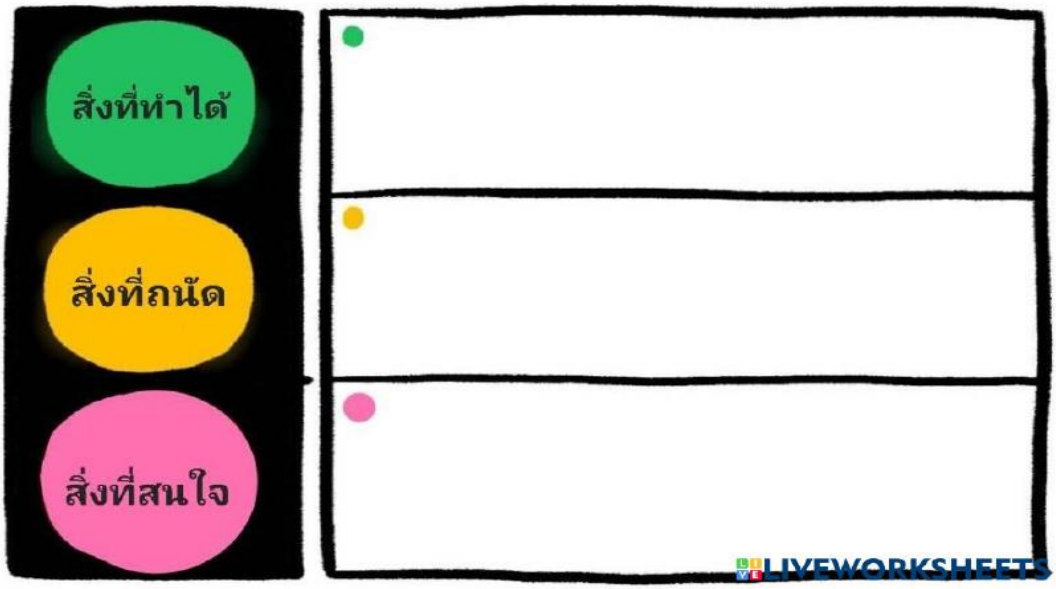
1. แบบฝึกหัดกิจกรรมวิเคราะห์ความสนใจ ความถนัด และสิ่งที่ทำได้

https://www.liveworksheets.com/w/th/guidance/7173562

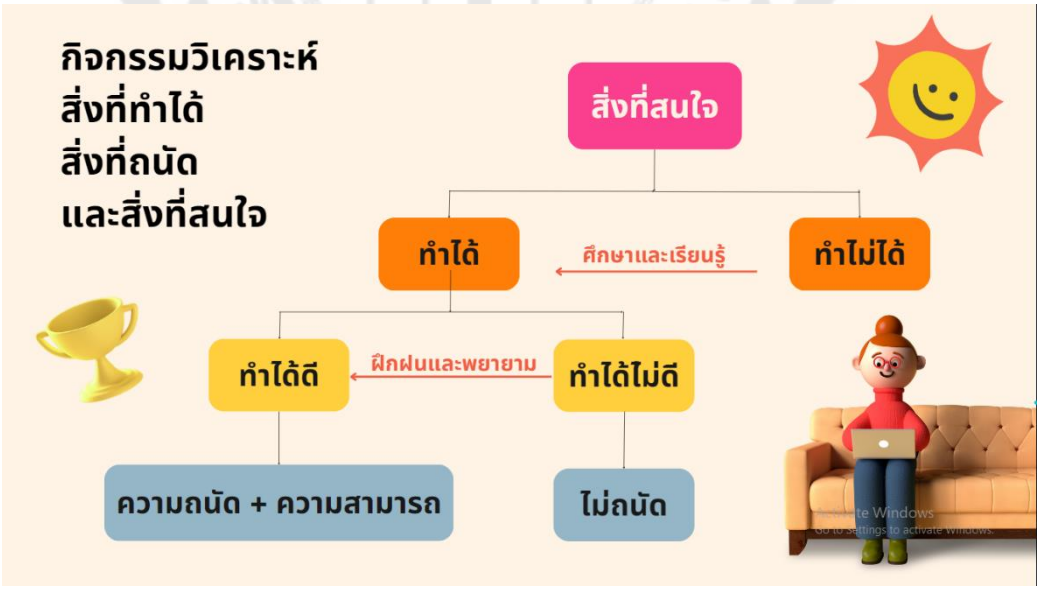
2. สื่อกิจกรรมวิเคราะห์ความสนใจ ความถนัด และสิ่งที่ทำได้

https://www.canva.com/design/DAFuHHm4VFI/1yHZ5Cee_VeHD6emGkfUlw/edit?utm_content=DAFuHHm4VFI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

รูป 2 แบบฝึกหัดกิจกรรมวิเคราะห์ความสนใจ ความถนัด และสิ่งที่ทำได้



รูป 3 สื่อกิจกรรมวิเคราะห์ความสนใจ ความถนัด และสิ่งที่ทำได้



แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 3 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง My Strengths

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ลูธานส์ และคณะ (Luthans et al. 2007 : 33 สายสมร เฉลยกิตติ, 2554)ให้ความหมายว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) คือ ความเชื่อในความสามารถของบุคคลว่าสามารถปฏิบัติจากการประเมินความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถตนเองสูงจะมีโอกาสเลือกในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น มีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน บุคคลที่มีความเชื่อในตนเองต่ำจะมีโอกาสล้มเลิกในการปฏิบัติได้สูงเช่นกัน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ห้องประชุมออนไลน์ (Google meet)

2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เรียน และทบทวนถึงกิจกรรมการวิเคราะห์สิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ถนัดและสิ่งที่ชอบ

3. ผู้วิจัยกล่าวว่าหลังจากที่เราได้สำรวจและวิเคราะห์ความสามารถของตนเองแล้ว ในครั้งนี้จะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถของตนเองผ่านแบบทอดสอบ VIA Institute on Character เพื่อที่นักเรียนได้ทราบถึง ‘Character Strengths’ หรือจุดแข็งเชิงบวก ของตนเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม โดยอธิบายว่า ‘Character Strengths’ หรือจุดแข็งเชิงบวก โดยมองว่ามนุษย์ทุกคนมีความดีงาม มีคุณค่าในแบบของตัวเอง และไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวิชาการหรือทักษะด้านการทำงานเพียงเท่านั้น โดยแบ่งความดีงามออกเป็น 24 ด้าน 6 หมวดหมู่ ได้แก่
   - ปัญญาและความรู้ (Wisdom and Knowledge)
   - ความกล้าหาญ (Courage)
   - การเข้าใจมนุษย์ (Humanity)
   - ความยุติธรรม (Justice)
   - ความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ (Temperance)
   - การเข้าใจโลกและชีวิต (Transcendence)
2. ให้ผู้เรียนเข้าเว็บไซต์ https://www.viacharacter.org/ เพื่อทำแบบทดสอบ
3. เมื่อผู้เรียนทำแบบทดสอบทราบผลการทำแบบทดสอบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ศึกษาความหมายของผลแบบทดสอบในแต่ละข้อ ผ่าน www.canva.com
4. ผู้วิจัยสอบถามพูดคุยกับผู้เรียนว่าตนเองค้นพบจุดแข็งของตนเองได้ใดบ้าง และในลำดับต่อมาผู้วิจัยให้ผู้เรียนเข้าเว็บไซต์ padlet.com และอ่านสถานการณ์ทั้ง 6 สถานการณ์ให้แก่ผู้เรียนฟัง
5. ผู้วิจัยถามผู้เรียนว่าในแต่ละสถานการณ์เหมาะกับคนที่มีจุดแข็งด้านไหนบ้าง หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายว่า ให้ผู้เรียนแต่ละคนเลือกสถานการณ์ตามความสนใจของผู้เรียนโดยขอให้อิงจากจุดแข็งที่ตนเองมี และตอบคำถามแก้ไขปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการทำกิจกรรมแนะแนวออนไลน์ในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนสรุปว่าตนเองได้อะไรจากกิจกรรมนี้ และชี้แจงกับผู้เรียนว่านอกจากการรับรู้ความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว เราต่างเคยชินกับบทบาทหน้าที่ที่สังคมได้หล่อหลอมเรา โดยเฉพาะบทบาทด้านการเรียน แต่บทบาทสำคัญที่เราอาจหลงลืมไปในบางครั้งคงจะเป็นมนุษย์

คนหนึ่งที่กำลังใช้ชีวิตอยู่บนโลก ซึ่งบางที ‘จุดแข็ง’ นี้อาจเป็นเรื่องเล็กๆ (ที่ยิ่งใหญ่) อย่างความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ หรือแม้แต่อารมณ์ขัน

3. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม และแจ้งนัดหมายผู้เรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

2. ตรวจสอบจากการทำในสไลด์กิจกรรม My Strengths

3. ทบทวนสอบถามแลกเปลี่ยนกับผู้เรียนถึงการรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเอง

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. แบบทดสอบ VIA Institute on Character https://www.viacharacter.org/

2. เนื้อหาการแปลผลการทำแบบทดสอบ

https://www.canva.com/design/DAF7Qj1BsDg/ptbJO9EdOfZMWiMpHwiKhA/edit?utm_content=DAF7Qj1BsDg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3. กิจกรรม My Strengths https://padlet.com/ekkarat1/my-strengths-z72f5slq7qn1i0gx

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 4 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง Self - Reflection & Set goal

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจองค์ประกอบของความหวัง

2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักในตนเองและสร้างเป้าหมาย

แนวคิดสำคัญ

สไนเดอร์ และคนอื่นๆ Snyder C. R. และ Lopez Shane (2012) อธิบายว่าความหวัง คือ ความคาดหวังว่าบุคคลมีความสามารถที่จะปฏิบัติงานให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกได้ด้วยแผนการและการลงมือทำ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ห้องประชุมออนไลน์ (Google meet)

2. ผู้วิจัยทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่แล้วที่ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจถึงความสามารถของตนเองแล้วในกิจกรรมครั้งนี้ผู้เรียนจะได้สรางเป้าหมายของตนเอง โดยผู้วิจัยสอบถามผู้เรียนพูดถึง Self-reflection ว่าคืออะไร ผู้เรียนเข้าใจว่าเป็นอย่างไร และผู้วิจัยทำการอธิบายถึงความหมายของการสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ว่าคือ การสังเกตตนเอง วิเคราะห์ตนเอง ในสิ่งที่ตนเองเป็นหรือกระทำ

3. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนทำกิจกรรม การสะท้อนตนเอง Self-reflection ในรูปแบบออนไลน์ผ่านคำถาม 2 ข้อคือ 1. สิ่งที่เราทำได้ดีในเทอมที่แล้ว คืออะไร 2. สิ่งที่เราต้องการปรับปรุงจากเทอมที่แล้ว คืออะไร

4. จากนั้นผู้วิจัยชี้ชวนให้ผู้เรียนเห็นว่าสิ่งที่ผู้เรียนอยากจะปรับปรุงสามารถทำให้เกิดขึ้นจริงหรือประสบผลสำเร็จได้ โดยเข้าเรื่องการ Set Goal

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงหลักของการสร้างเป้าหมายด้วยองค์ประกอบของ ทฤษฎีแห่งความหวัง (Hope Theory) เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นจาก Charles Richard Snyder พร้อมทั้งอธิบายถึงองค์ประกอบของความหวัง และให้ผู้เรียนชมคลิปวีดีโอ Hope Theory - Make Your Life Better

2. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนเริ่มกิจกรรมต่อไปคือ what is a goal you want to work on ? โดยให้ผู้เรียนให้ผู้เรียนสำรวจตนเองถึงเป้าหมายที่อยากจะเป็นหรืออยากจะทำ ขอให้เป็นเป้าหมายที่มีความชัดเจน เป็นไปได้จริง ไม่กว้างจนเกินไป มีความหมายและมีคุณค่ากับตัวผู้เรียนเอง หากผู้เรียนมีเป้าหมายที่เหมาะสมแล้ว ผู้เรียนจะมองเห็นอนาคตที่มีความชัดเจน โดยเลือกจากหัวข้อใน Life Domains ตามที่ตนเองสนใจ กิจกรรมนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดเป้าหมายของตนเอง โดยที่ Life Domains มีหัวข้อดังต่อไปนี้

- Home / Family (ครอบครัว)	- School (การเรียน)	- Work (งาน)
- Social Relationship (มิตรภาพ)	- Romantic Relationship (ความรัก)	- Hobbies (งานอดิเรก)
- Physical Health (สุขภาพ)	- Art / Music (ศิลปะ/ดนตรี)	- Religion / Spirituality (ศาสนา)
- Athletics (กีฬา)	- Civic Engagement (สังคม)	- Other (อื่นๆ)

3. เมื่อเสร็จแล้ว นำผู้เรียนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป How will you reach your goal ? คือ ให้ผู้เรียนเขียน Timeline การพิชิตเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ ซึ่งการเขียน Timeline จะช่วยให้เส้นทางไปสู่เป้าหมายเกิดขึ้นจริง ด้วยการขีดเส้นตรงจากซ้ายไปขวา ปลายด้านซ้ายสุดของเส้นตรงคือจุดที่ผู้เรียนอยู่ในปัจจุบัน ส่วนปลายด้านขวาสุดคือเป้าหมายที่อยากไปให้ถึง ระหว่างนั้นทดลองแบ่งเป้าหมายย่อยๆ ลงไปบน Timeline ระหว่างซ้ายสุดไปถึงขวาสุดโดยมีรายละเอียดดังนี้

- เขียน Timeline ช่วงเวลาพร้อมทั้งระบุวิธีการ / กิจกรรม ของช่วงเวลาดังกล่าว

- ทดลองสร้างเส้นทางไปสู่เป้าหมายที่หลากหลาย สร้างโอกาส สร้างการพัฒนาตนเองควบคู่ไปกับ Timeline

- พิจารณาถึงแผนสำรองหากแผนการที่วางแผนไว้ในขั้นต้นเกิดอุปสรรค

4. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม Anticipate Obstacles คือผู้เรียนลองคาดการณ์และระบุถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต หรืออะไรที่จะเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเมื่อผู้เรียนพบกับอุปสรรคหรือเรื่องไม่คาดคิดระหว่างแผนการ ผู้เรียนจะทำเช่นไร ทดลองตอบคำถามโดยเติมคำลงในช่องว่างในกิจกรรม What is one action you can take ?

5. ในกิจกรรมสุดท้าย ผู้วิจัยให้ผู้เรียนทำกิจกรรม Can Do Attitude ฉันทำได้ คือ เมื่อเจออุปสรรคผู้เรียนมักวิจารณ์ตนเองขึ้นมาว่า “ทำไม่ได้” ซึ่งหากมีความคิดเช่นนี้บ่อยๆ ลองเปลี่ยนมาบอกตัวเองว่า “การไปถึงเป้าหมายอาจไม่ง่าย แต่เป็นไปได้ถ้าพยายามต่อไปอย่ายอมแพ้” วิธีคิดเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนตั้งความหวังอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง มากกว่าการบอกตัวเองว่าทำได้แน่ๆ ทั้งที่ยังไม่มั่นใจ ผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนได้ระบุข้อความที่จะสร้าง Passion ให้กำลังใจ หรือเป็นข้อยึดเหนี่ยวในขณะที่ผู้เรียนดำเนินการเพื่อพิชิตเป้าหมายของตนเอง

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม และแจ้งนัดหมายนักเรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมถึงการตอบคำถามของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจองค์ประกอบของความหวัง

2. ตรวจสอบจากการทำกิจกรรมของผู้เรียนเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักในตนเองและสร้างเป้าหมาย

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

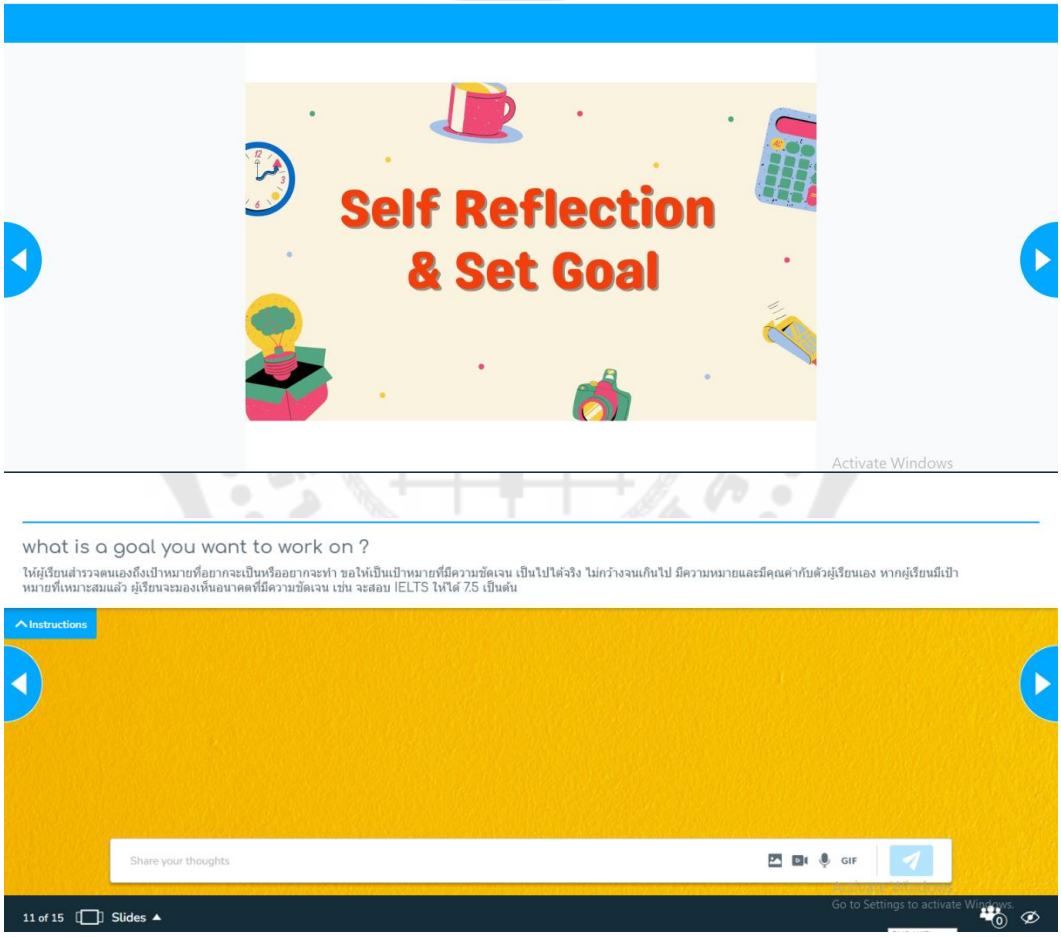
1. กิจกรรม Self Reflection & Set goal

https://app.nearpod.com/?pin=bka8s

2. สื่อHope Theory - Make Your Life Better

https://www.youtube.com/watch?v=ZuHZhi1B4T4&t=4s

รูป 4 กิจกรรม Self Reflection & Set goal



แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 5 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง Dream come true

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาแนวทางการประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองได้

2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ทฤษฎีความหวังมาใช้กับเป้าหมายของตนเองได้

แนวคิดสำคัญ

ลูธานส์ และคณะ Luthans F. และคณะ (2015)ได้ให้ความหมายว่า ความหวังคือกระบวนการความคิดที่มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่ย่อท้อและล้มเลิกแม้ว่าในการปฏิบัตินั้นจะมีอุปสรรคก็ตาม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google meet

2. ผู้วิจัยทบทวนถึงกิจกรรมในครั้งก่อน ที่ผู้เรียนได้สร้างเป้าหมายของตนเองขึ้นมา ในครั้งนี้จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้เข้าใกล้ถึงเป้าหมาย และมีความหวังที่จะประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองตามที่ได้คิดไว้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายว่า หลังจากที่ผู้เรียนได้ตั้งเป้าหมายของตนเองในกิจกรรมครั้งก่อนแล้วนั้น ในครั้งนี้เราจะเข้าใกล้เป้าหมายโดยการทำเป้าหมายให้เหมือนเหตุการณ์จริง โดยการใช้นำเสนอแบบรูปภาพเข้ามาช่วย กล่าวคือ ให้ผู้เรียนสร้างรูปภาพในโปรแกรมอิเล็กทรอนิกส์ (Story board) ตามที่ตนเองถนัดตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด

2. ผู้วิจัยอธิบายว่าในทุกรูปภาพที่สร้างขึ้น ขอให้ผู้เรียนตั้งชื่อเป้าหมายของตนเองด้วยภาษาที่ตนเองรู้สึกชื่นชอบ และหัวข้อแรกคือ **วิธีการไปสู่เป้าหมายของตนเอง** ยกตัวอย่างเช่น เป้าหมายของผู้เรียนคืออยากจะสอบติดมหาวิทยาลัย ในคณะวิทยาศาสตร์ วิธีการไปสู่เป้าหมาย คือ การพยายามอ่านหนังสือ , การทำการทดลองวิทยาศาสตร์ , การทำ Workshop เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งให้ผู้เรียนหารูปภาพที่บ่งบอกถึงวิธีการเหล่านั้นมีสร้างเป็น Story board โดยอาจมีรูปภาพของผู้เรียนกำลังทำสิ่งเหล่านั้นอยู่ก็ได้

3. หัวข้อต่อมาคือ **แรงบันดาลใจในการพิชิตเป้าหมาย** ให้ผู้เรียนกำหนดสิ่งที่จะเป็นแรงบันดาลใจหรือแรงขับที่ทำให้ผู้เรียนอยากจะพิชิตเป้าหมายของตนเอง เช่น บุคคลตัวอย่าง คือ คนที่ประสบความสำเร็จหรือบุคลต้นแบบที่ผู้เรียนยึดเป็นแรงบันดาลใจ , บรรยากาศ/สถานที่ ที่ไปแล้วทำให้รู้สึกดีหรือกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากจะพิชิตเป้าหมาย , ครอบครัวหรือคนที่คอยเป็นกำลังใจ ซึ่งในหัวข้อนี้ขอให้เป็นคำตอบในเชิงบวกให้กับผู้เรียน

4. หัวข้อต่อมาคือ **เมื่อเจออุปสรรคจะทำอย่างไร** ยกตัวอย่างเช่น เป้าหมายของผู้เรียนคืออยากสอบติดมหาวิทยาลัย แต่บางครั้งมีภารงานเยอะจนไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ผู้เรียนควรคิดแก้ไขปัญหาอุปสรรคนั้น ซึ่งอาจเป็นการจัดตารางเวลาใหม่ การยอมเสียสละเวลาพักผ่อนไป ก็ให้ผู้เรียนนำภาพหรือไอคอนที่เกี่ยวกับการจัดตารางเวลา การงดเล่นเกมส์มาใส่

5. และในหัวข้อสุดท้ายถือว่าเป็นหัวข้อที่สำคัญมากๆ คือ **ในช่วงเวลาที่เราพิชิตเป้าหมายของตนเองได้แล้ว** ขอให้ผู้เรียนจินตนาการว่าตนเองพิชิตเป้ามายได้สำเร็จแล้วเกิดอะไรขึ้นบ้าง เช่น เป้าหมายของผู้เรียนคือการสอบติดมหาวิทยาลัย ผู้เรียนอาจจินตนาการถึงจดหมายตอบรับจากทางมหาวิทยาลัยที่มีรูปภาพของผู้เรียนอยู่ในจดหมายนั้น , ช่วงเวลาที่ลุ้นการประกาศผลสอบไปกับครอบครัว หรืออาจเป็นช่วงเวลาที่ผู้เรียนไปรายงานตัวที่มหาวิทยาลัย ในหัวข้อดังกล่าวผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนใช้จินตนาการและใส่รายละเอียดให้มากที่สุด และทำสิ่งนั้นออกมาเป็นรูปภาพ เช่น ทำจดหมายตอบรับจากทางมหาวิทยาลัยที่มีรูปภาพผู้เรียน , รูปนักเรียนแต่งตัว ทำผมตอนไปรายงานตัวที่มหาวิทยาลัย , รูปภาพครอบครัวตอนที่ทุกคนมีความสุขไปพร้อมๆกับผู้เรียน

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมในครั้งนี้ว่า นอกเหนือจากการที่เราสร้างเป้าหมายและวางแผนการพิชิตเป้าหมายของตนเองแล้วนั้น การทำเราสร้างภาพให้เห็นบรรยากาศของช่วงเวลาการพิชิตเป้าหมายนั้นก็ทำให้เรามีความรู้สึกเข้าใกล้เป้าหมายมากยิ่งขึ้น และการเข้าใกล้เป้าหมายนั้นทำให้เกิดความหวังขึ้น ความหวังที่จะพิชิตเป้าหมายที่ตนเองได้คิดไว้นั่นเอง

2. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม และแจ้งนัดหมายนักเรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาแนวทางการประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตนเองได้

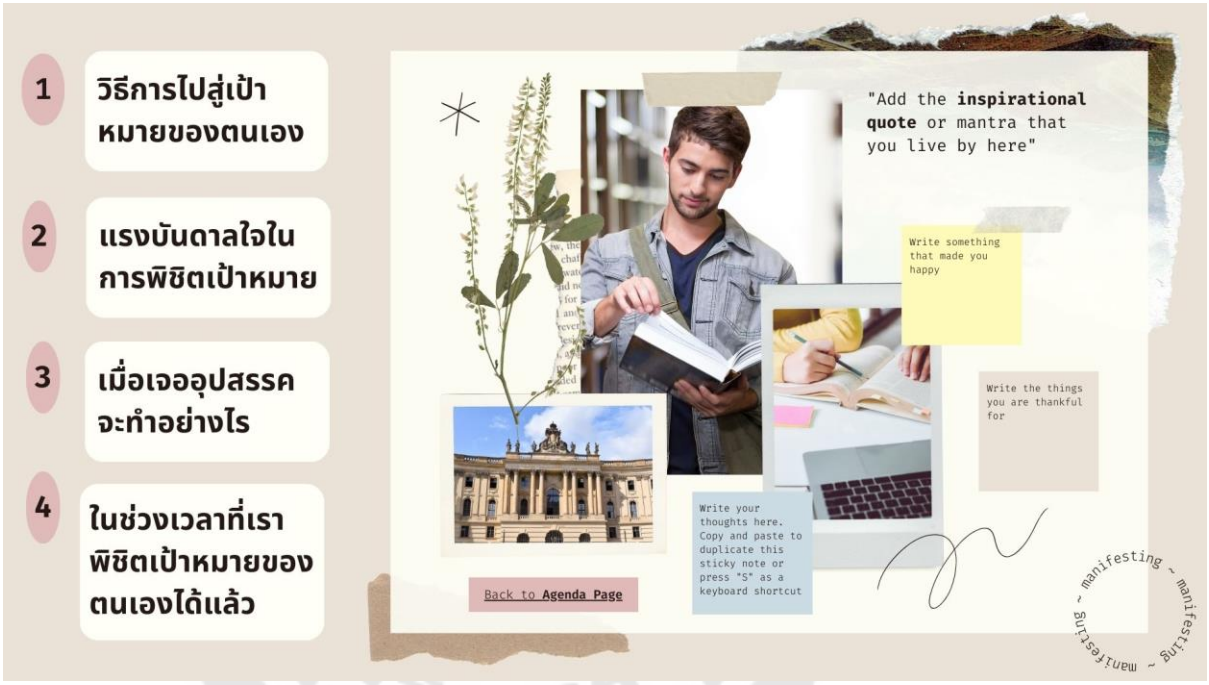
2. ตรวจสอบจากการทำงานในสไลด์เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ทฤษฎีความหวังมาใช้กับเป้าหมายของตนเองได้

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. กิจกรรม Dream come true

https://docs.google.com/presentation/d/1qaxpLitLJfIJAjDD5LAKF1_Dr5UehDhYvh90exRo8rw/edit?usp=sharing

รูป *5 กิจกรรม Dream come true (1)*



รูป 6 กิจกรรม Dream come true (2)

ครั้งที่ 6 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง Passengers on the Bus

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสำรวจมุมมองและแนวทางปฏิบัติของตนเองที่มีต่อปัญหาในสถาณการณ์ปัญหา

แนวคิดสำคัญ

ลูธานส์ และคณะ Luthans Fred และ Youssef Carolyn (2004) ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นการคิดทางบวก ใช้เหตุและผลยอมรับข้อผิดพลาดล้มเหลวว่าเป็นผลของการเรียนรู้ และผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความเพียรที่เชื่อว่าการมองโลกในแง่ดีจะเป็นโอกาสสู่การปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google meet

2. ผู้วิจัยทบทวนถึงกิจกรรมในครั้งก่อนที่ผู้เรียนได้วางแผนเป้าหมายของตนเองให้เป็นรูปธรรมแล้วครั้งนี้จะเป็นการทำกิจกรรมที่เมื่อผู้เรียนพบกับอุปสรรคระหว่างการทำตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ จะทำอย่างไร

3. ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้เรียนผ่านคำถามว่า ปัจจุบันผู้เรียนโดยสารยานพาหนะอะไรเพื่อเดินทางมาโรงเรียน (เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ตอบคำถาม 1 – 2 นาที) ถามต่อว่าการที่โดยสารพาหนะนั้นผู้เรียนได้เป็นคนขับหรือควบคุมพาหนะนั้นเองหรือไม่ และผู้วิจัยกล่าวกับผู้เรียนว่าในกิจกรรมครั้งนี้พวกเราจะมาสมมติกันว่าตนเองเป็นคนขับรถบัสกัน

4. ผู้วิจัยเปิดสไลด์นำเสนอ และส่งฟอร์มการตอบคำถามให้กับผู้เรียน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1.ผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนจินตนาการว่าตนเองกำลังอยู่บนรถบัสของตนเอง และมีเพียงผู้เรียนเท่านั้นที่สามารถขับรถบัสคันนี้ได้ รถบัสคันนี้กำลังเดินทางสิ่งที่ผู้เรียนรัก ให้คุณค่า ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของผู้เรียน ในรถบัสคันนี้มีผู้โดยสารหลายท่าน ซึ่งผู้โดยสารเหล่านี้เป็นตัวแทนของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความทรงจำของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนเริ่มออกเดินทาง (ใช้ชีวิต)บางจุดขณะเดินทางผู้โดยสารบางคนก็มีน้ำใจ ช่วยเหลือกันดี และมีความสุขที่ร่วมเดินทางมาด้วยกัน

2. ผู้วิจัยกล่าวว่า เมื่อผู้เรียนเดินทางต่อมาผู้โดยสารบางคนที่ใจร้ายจะคอยเจ้กี้เจ้าการ คอยสั่งว่าผู้เรียนต้องเลี้ยวไปทางใด ต้องหยุดเมื่อไหร่ และผู้โดยสารบางคนก็มักจะวิจารณ์การขับรถของผู้เรียนอยู่เสมอด้วยน้ำเสียงที่เย็นชาและรุนแรง ผู้โดยสารท่านนั้นเดินมาหน้ารถเพื่อดูถูกการขับรถของผู้เรียน

3. ผู้วิจัยได้ถามผู้เรียนว่า ขอให้ผู้เรียนลองนึกภาพว่าผู้โดยสารที่ใจร้ายเหล่านั้นนั่งอยู่ที่นั่งข้างผู้เรียน ผู้เรียนคิดว่าผู้โดยสารคนนั้นจะมีลักษณะแบบไหน (ให้ระบุลักษณะของผู้โดยสารใจร้ายคนนั้น เช่น นายเผด็จการ , เจ้าหญิงวิจารณ์ เป็นต้น)

4. ผู้วิจัยกล่าวว่า ผู้โดยสารใจร้ายเหล่านี้กวนใจของผู้เรียนมากทั้งคอยวิจารณ์ คอยสั่งการหรือส่งเสียงรบกวน โดยที่ผู้เรียนเริ่มคิดหาวิธีทำให้ผู้โดยสารเหล่านั้นเงียบลง โดยมีทางเลือกดังนี้ โดยที่ผู้วิจัยบอกเพียงหัวข้อของแต่ละตัวเลือก เพื่อให้ผู้เรียนได้พิจารณาและเลือก หลังจากที่ผู้เรียนเลือกแล้วผู้วิจัยจึงค่อยอธิบายความหมายของตัวเลือกในแต่ละข้อ

4.1 **ทำตามที่ผู้โดยสารเหล่านั้นต้องการ** - เพื่อทำให้ผู้โดยสารเหล่านั้นเงียบ ผู้เรียนจึงยอมทำตามคำสั่งการหรือข้อวิจารณ์ของผู้โดยสารเหล่านั้น และใช่มันอาจได้ผลที่ผู้โดยสารเงียบลง แต่ก็เงียบได้ในระยะสั้นและกลับมาคอยกวนใจผู้เรียนขณะขับรถอีกครั้งต่ออีกครั้ง และทุกๆครั้งที่ผู้เรียนเลือกที่จะทำตามที่ผู้โดยสารต้องการ ก็เป็นการทำให้ผู้เรียนนั้นขับรถบัสไปทางอื่นซึ่งไม่ใช่ทางที่ผู้เรียนให้ความสำคัญจริงๆ

4.2 **ต่อสู้กับผู้โดยสาร** – เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้ผู้โดยสารเงียบได้โดยการหาเหตุผลมาเถียง พยายามที่จะเอาชนะ แต่การต่อสู้กับผู้โดยสารต้องใช้พลังงานมาก บางที

ผู้เรียนอาจชนะก็ได้แต่หากลองคิดดูแล้วการต่อสู้หรือการเถียงนั้นจะมีเพียงผู้เรียนเท่านั้นหรือที่จะชนะ ผู้โดยสารเองก็คงจะหาเหตุผลเพ่อมาต่อสู้กับผู้เรียนเช่นเดียวกัน ยิ่งต่อสู้ด้วยกันเถียงกันเท่าไหร่ก็ยิ่งต้องเสียงกำลังและเสียเวลามากเท่านั้น ซึ่งทำให้ผู้เรียนแทบจะไม่ได้ขับรถบัสเลย ราวกับว่ารถบัสของผู้เรียนนั้นก็เพียงแค่จอดอยู่ข้างถนนโดยที่ไม่ได้ไปถึงเป้าหมายของผู้เรียน

4.3 White-Knuckling(**ผลักมันออกไป**) – ผู้เรียนเลือกที่จะผลักผู้โดยสารคนนั้นออกไปให้ห่างจากตนเองด้วยมือข้างหนึ่ง และใช้มืออีกหนึ่งข้างขับรถไปด้วย แต่การที่ขับรถมือเดียวเป็นเวลานานๆมันดีจริงเหรอ จะทำให้ผู้เรียนไปถึงสิ่งสำคัญของผู้เรียนจริงๆใช่ไหม หรือวิธีการนี้อาจทำให้ผู้เรียนไปถึงสิ่งสำคัญองผู้เรียนจริงๆก็ได้แต่ก็คงลำบากน่าดูทำให้การขับรถนั้นเต็มไปด้วยความยากลำบาก

5. ผู้วิจัยถามผู้เรียนว่าหลังจากที่ได้ฟังความหมายและทำความเข้าใจผลที่จะตามมาของตัวเลือกนั้นๆแล้ว ผู้เรียนยังคงที่อยากจะเลือกวิธีการเหล่านั้นอยู่หรือไม่

6. ผู้วิจัยอธิบายว่าผู้โดยสารเหล่านั้นไม่มีทางที่จะลงจากรถบัสของผู้เรียนแน่นอน พวกเขาจะออกเดินทางไปด้วยเสมอและคอยสร้างปัญหาหรืออุปสรรคให้กับผู้เรียนอยู่ตลอดเวลา แต่ในกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยมีวิธีรับมือกับผู้โดยสารเหล่านั้นมาเสนอให้กับผู้เรียนคือ การตระหนักรู้อย่างมีสติ หรือ Mindful awareness

7. ผู้วิจัยกล่าวว่า การรับรู้อย่างมีสติ หมายถึงการหลุดออกจากความคิด ความรู้สึกอารมณ์ หรือความทรงจำของตัวเรา โดยการยั้งคิดและไม่ตอบสนองต่อการโต้แย้งที่เกิดขึ้นนั้น การรับรู้อย่างมีสติคือความสามารถในการ :

7.1 ปล่อยให้ความคิดเข้ามาและจากไปด้วยการตระหนักรู้

7.2 ปล่อยให้ความรู้สึกไม่สบายใจหรือความคิดด้านลบเข้ามาในใจบ้างโดยที่ไม่ต้องทำอะไร

7.3 เลือกที่จะลงมือทำสิ่งที่เราให้ความสำคัญต่อไปแม้ว่าจิตใจของเราจะสั่งให้หยุดก็ตาม

8. ผู้วิจัยกล่าวการที่ผู้เรียนได้ฝึกการรับรู้อย่างมีสติ ความคิดของผู้เรียนจะมีปัญหาน้อยลง หากแม้ว่ายังคงมีปัญหาอยู่บ้างบ่อยครั้ง ก็จงเรียนรู้ที่จะยอมรับการมีอยู่ของผู้โดยสารเหล่านั้น และผู้โดยสารกลุ่มใหม่ต่อไป และผู้วิจัยเปิดวีดีโอ Passengers on the Bus ซึ่งคิดค้นโดย Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999 ให้แก่ผู้เรียนได้ชม

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยกล่าวว่าก่อนจากกันไป มีกิจกรรมเล็กๆน้อยๆอยากให้ผู้เรียนได้ทดลองทำคือ ขอให้ผู้เรียนหยิบเศษกระดาษ , โพสอิท หรือพิมพ์ในมือถือของตนเองว่า ผู้โดยสารเหล่านั้นมักจะวิจารณ์หรือพูดอะไรกับผู้เรียนมาคนละ 3 ข้อ แล้วนำกระดาษที่เขียนพกติดตัวไว้ใส่ในกระเป๋าเงิน , เคสโทรศัพท์ หรือตั้งค่าหน้าจอไว้เป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยในระหว่าง 1 สัปดาห์นี้ให้ผู้เรียนตระหนักตนเองว่าตนเองได้ประสบกับคำวิจารณ์คำพูดของผู้โดยสารเหล่านั้นหรือไม่อย่างไร โดยเตือนตัวเองว่า

1.1 ปล่อยให้ความคิดและความรู้สึกด้านลบ หรือคำวิจารณ์เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องต่อสู้กับมัน ทำเหมือนกับว่าเป็นเพียงแค่เสียงๆหนึ่งที่ดังขึ้นมาเฉย

1.2 เรายังสามารถใช้ชีวิตเพื่อสิ่งสำคัญในชีวิตของเราต่อไปได้ โดยที่เสียงของความคิดและความรู้สึกด้านลบ หรือคำวิจารณ์ต่างๆก็ยังคงดังอยู่ในใจเรา

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนได้สังเกตุตนเองใน 1 สัปดาห์นี้ว่าผู้โดยสารเหล่านั้นเข้ามาก่อนกวนใจของผู้เรียนบ่อยมากแค่ไหน และวิธีการรับมือของผู้เรียนที่มีต่อผู้โดยสารเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยสรุปว่ายิ่งผู้เรียนฝึกฝนการรับรู้อย่างมีสติของตนเองมากเท่าไหร่ ความคิดที่เข้ามารบกวนใจก็จะน้อยลงเท่านั้น ผู้เรียนก็จะยิ่งเข้าใกล้เป้าหมายที่มีคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้นแม้ว่าผู้โดยสารเหล่านั้นจะยังส่งเสียงดังต่อไปก็ตาม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมถึงการตอบคำถามของนักเรียน

2. ตรวจสอบจากการตอบคำถามใน Google Form เพื่อสำรวจมุมมองและแนวทางปฏิบัติของตนเองที่มีต่อปัญหาในสถาณการณ์ปัญหาของผู้เรียน

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. กิจกรรม Passengers on the Bus https://forms.gle/nKsMPzSZ4zbxphNA9

2. สไลด์นำเสนอ Passengers on the Bus

https://docs.google.com/presentation/d/1Q1JmEC-HHkkA9bDxkrDTgPL9YS8_wXPqEUYeYCec-jc/edit?usp=sharing

3. วีดีโอ Passengers on the Bus

https://www.youtube.com/watch?v=vGGAI60U0uI&t=280s

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 7 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง The A-B-C-D-E Model

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจการมองโลกในแง่ดีในการแก้ไขและรับมือต่อปัญหาในสถานการณ์

แนวคิดสำคัญ

เซลิกแมน (2010) ได้อธิบายว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความคิดเชิงบวกที่เกิดจากภายในตัวของบุคคลและถ่ายทอดสู่ภายนอกโดยเมื่อบุคคลนั้นเผชิญกับเหตุการณ์ร้าย บุคคลจะใช้ความคิดเชิงบวกแก้ไขหรือรับมือกับเหตุการณ์เลวร้ายนั้นได้ และคนที่มองโลกในแง่ดีมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google meet

2. ผู้วิจัยสอบถามถึงกิจกรรมตอนท้ายของ Passengers on the Bus ว่าผ่านไป 1 สัปดาห์เกิดความเปลี่ยนแปลงอะไรกับผู้เรียนบ้าง

3. หลังจากผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้วิจัยกล่าวว่านั่นคือ การมองโลกในแง่ดี และในวันนี้เราจะมาทำความใจเรื่องของการมองโลกในแง่ดีตามทฤษฎีของ Martin Seligman ที่กล่าวไว้ว่า การมองโลกในแง่ดีว่าเป็น “ กระบวนการทางปัญญา ” เกี่ยวกับความคาดหวังที่เป็นไปในทางบวก และมองว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงสิ่งชั่วคราวและมันไม่ได้เกิดขึ้นเสมอไป

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยได้อธิบาย การมองโลกในแง่ดีตามทฤษฎีของ Martin Seligman ที่กล่าวไว้ว่า การมองโลกในแง่ดีว่าเป็น “ กระบวนการทางปัญญา ” เกี่ยวกับความคาดหวังที่เป็นไปในทางบวก และมองว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงสิ่งชั่วคราวและมันไม่ได้เกิดขึ้นเสมอไป และอธิบายเพิ่มเติมว่า การมองโลกในแง่ดีนั้นในบางที อาจจะไม่ได้หมายถึงการมองแต่สิ่งที่ดี แต่อาจจะเป็นมองเพิ่ม หรือบวกเพิ่มทางเลือกหรือปัจจัยอื่นๆในเหตุการณ์ที่มากระทบเรา

2. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนชมคลิปวีดีโอ Learned Optimism Positive Psychology - Martin Seligman - Animated Book Review ซึ่งได้สรุปและอธิบายถึงทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Martin Seligman

3. หลังจากที่ผู้เรียนชมคลิปจบ ผู้วิจัยขอให้ผู้เรียนทำ การทดสอบการมองโลกในแง่ดี เพื่อสำรวจระดับการมองโลกในแง่ดีของตนเอง และอภิปรายถึงผลของแบบทดสอบกับผู้เรียน

4. ผู้วิจัยกล่าวว่า ในกิจกรรมครั้งนี้เราจะฝึกการมองโลกในแง่ดี โดย The A-B-C-D-E model ของ Martin Seligman , 2002 โดยเริ่มจากที่ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมายของ พยัญชนะ A-B-C-D-E ดังนี้

4.1 **A – Adversity** คือ เหตุการณ์เลวร้าย ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยาก ทางความคิดหรือความรู้สึก

4.2 **B – Beliefs** คือ ความเชื่อและผลกระทบจากการมองโลกในแง่ร้าย

4.3 **C – Consequences** คือ ผลที่ตามมาจากความคิดและความรู้สึกเชิงลบ

4.4 **D – Dispute** คือ การโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับความคิดเชิงลบและพยายามเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้น

4.5 **E – Energizing** คือ เติมพลังให้ตัวเองมองโลกในแง่ดีมากขึ้นในอนาคต

5. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนทำกิจรรม The A-B-C-D-E model ผ่าน Google Doc โดยเริ่มดังนี้

5.1 ตอบคำถามข้อ **A – Adversity** คือ ให้ผู้เรียนนึกถึงเหตุการณ์เลวร้าย ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยาก ทางความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง ผู้วิจัยยกตัวอย่างเช่น ทำ

รายงานภาษาอังกฤษส่งครู และครูชื่นชมงานของเรามาก จึงขอให้เราเขียนบทความภาษาอังกฤษเพื่อส่งเข้าแข่งขันถ้าชนะจะได้ตีพิมพ์เผยแพร่ไปทั่วประเทศ

5.2 ตอบคำถามข้อ B – Beliefs คือ ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ถึง ความเชื่อและผลกระทบจากการมองโลกในแง่ร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยกตัวอย่างเช่น เราไม่ได้เก่งขนาดนั้น ไม่มีทางที่จะเขียนบทความเข้าแข่งขันได้ ฉันคงผิดหวังสุดๆ และเรื่องอาจจบลงด้วยการที่อาจารย์ไม่พอใจและเราก็จะได้เกรดไม่ดี

5.3 ตอบคำถามข้อ C – Consequences คือ ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ถึงผลที่ตามมาจากความคิดและความรู้สึกเชิงลบกับเหตุการณ์นี้ ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกเครียด ปวดท้อง ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจะเริ่มจากตรงไหน อยากจะลืมเรื่องที่เกิดขึ้นราวกับมันไม่ใช่เรื่องจริง

5.4 ตอบคำถามข้อ D – Dispute คือ คือ ให้ผู้เรียนทดลองฝึกคิดโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับความคิดเชิงลบและพยายามเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น อาจารย์เค้าสอนภาษาอังกฤษมาตั้งนาน เห็นบทความดีๆก็มากมาย การที่เค้าชื่นชมรายงานของเรามันก็อาจเป็นเช่นนั้นจริงๆก็ได้ บางทีเราอาจต้องให้โอกาสตัวเองได้ลองเขียนรายงานดูก่อน ถึงแม้ว่ารายงานของฉันมันจะชนะหรือไม่ก็ตามอย่างน้อยก็เป็นประสบการณ์ที่ดีให้กับตัวเองได้

5.5 ตอบคำถามข้อ E – Energizing คือ ให้ผู้เรียนทดลองฝึกคิดเติมพลังให้ตัวเองมองโลกในแง่ดีมากขึ้นในอนาคต ยกตัวอย่างเช่น ฉันรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และมีไอเดียมากขึ้น ตอนนี้มีแผนการว่าอยากจะพัฒนาตนเองขึ้นอีก โดยเริ่มจากไปห้องสมุดเพื่อหาไอเดียเพิ่มเติมให้ตนเอง

6. หลังจากที่ผู้เรียนตอบคำถามเสร็จ ผู้วิจัยกล่าวว่า แบบฝึกหัดนี้เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนจากการมองโลกในแง่ร้ายและกลายเป็นคนมองโลกในแง่ดีได้มากขึ้น

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม และแจ้งนัดหมายนักเรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมถึงการตอบคำถามของนักเรียน

2. ตรวจสอบจากการทำกิจกรรม The A-B-C-D-E Model ในโปรแกรม Google Doc เพื่อตรวจสอบผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจการมองโลกในแง่ดีในการแก้ไขและรับมือต่อปัญหาในสถานการณ์

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. สไลด์ กิจกรรม The A-B-C-D-E Model https://docs.google.com/presentation/d/1cPlq4G5rpMtj3awJF45A85K7MHHnsNNCPa1sM1aQEWs/edit?usp=sharing

2. ใบกิจกรรม The A-B-C-D-E Model https://docs.google.com/document/d/1Nr-az2K_qapmSCTtITaMaMmHx6yB10Es/edit?usp=sharing&ouid=106732592355343258062&rtpof=true&sd=true

3. แบบวัดการมองโลกในแง่ดี http://www.optimi.org/test/testopen.htm

4. วีดีโอ Learned Optimism Positive Psychology - Martin Seligman - Animated Book Review https://www.youtube.com/watch?v=6tN9wMbdqZU&t=1s

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 8 รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Classroom

เรื่อง จดหมายถึงตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจถึงความหมายของการหยุ่นตัว

แนวคิดสำคัญ

ซีเบิร์ต (Siebert. 2016: Online) ได้ให้ความหมายว่า ความหยุ่นตัว คือกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตด้วยความอดทนต่อความกดดันและประสบการณ์เลวร้าย กลับมาดำเนินชีวิตด้วยความปกติได้ดี โดยที่คนที่มีความหยุ่นตัวสูงจะสามารถฟื้นตัวจากปัญหาได้เร็ว เรียนรู้และรับมือกับปัญหาและอุปสรรคได้ดี

เนฟ (Neff, 2003) ได้ให้ความหมายของ Self-compassion ว่า การตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในด้านลบที่ตนเองมีโดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน หรือปฏิเสธ หากแต่เข้าใจว่าประสบการณ์เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ อันส่งผลให้บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเพื่อบรรเทาความทุกข์ด้วยความเมตตา

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google meet

2. ผู้วิจัยอธิบายแก่ผู้เรียนว่า หัวข้อของกิจกรรมในวันนี้คือ ความหยุ่นตัว หรือ Resilience

3. ผู้วิจัยได้ถามผู้เรียนว่า Resilience คืออะไร และได้อธิบายว่าคือ กระบวนการคิดเชิงบวกที่แต่ละบุคคลจะแสดงออกเมื่อเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ความเครียดและความกดดันที่แตกต่างกัน มีแนวทางการปฏิบัติและแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม และพวกเราจะได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการหยุ่นตัวจากกิจกรรมในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดวีดีโอเรื่อง 7 หลักการสร้างทักษะ ความหยุ่นตัว (Resilience) ถึงล้มก็ลุกมาสู้ต่อ! หลังจากนั้นผู้วิจัยได้พูดคุยสอบถามกับผู้เรียนถึงหลักการสร้างทักษะ Resilience แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้เรียนว่า How would you treat a friend ? หรือ เราจะปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไร โดยให้ผู้เรียนตอบคำถามในโปรแกรม Google Doc ดังนี้

2.1 เมื่อเพื่อนสนิทกำลังมีปัญหาเราจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร จะพูดอะไรกับเพื่อน ด้วยน้ำเสียงแบบไหน

2.2 เมื่อเรากำลังรู้สึกแย่กับตนเอง หรือกำลังต่อสู้กับตนเอง เราจะพูดอะไรกับตนเอง ด้วยน้ำเสียงแบบไหน และดูแลตนเองอย่างไร

2.3 สังเกตุเห็นถึงความแตกต่างของการปฏิบัติต่อเพื่อนและตนเองหรือไม่ ถ้าคำตอบคือใช่ ให้ผู้เรียนถามตนเองว่าเพราะอะไรเราถึงปฏิบัติต่อตนเองต่างจากที่ปฏิบัติต่อผู้อื่น

2.4 ให้ผู้เรียนลองหาคำตอบว่าจะปรับเปลี่ยนการปฏิบัติต่อตนเองอย่างไรบ้าง ให้เหมือนกับที่ปฏิบัติต่อผู้อื่น

3. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมต่อมาคือ Letter of Self-compassion ผู้วิจัยกล่าวว่า เรามักจะเข้มงวดกับตัวเองมากเกินไป ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ ความรู้สึกผิด ความอับอายและความกลัวต่อตัวเรา ซึ่งในกิจกรรมนี้จะเป็นการเขียนจดหมายแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง สามารถช่วยให้เราให้อภัยตนเองมากขึ้น มีการยอมรับ เอาใจใส่ และสนับสนุนตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

4. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนตอบคำถามในโปรแกรม Google Doc ดังนี้

4.1 เล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เรารู้สึกว่าควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้หรือไม่เป็นที่รู้สึกพอใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

4.2 เริ่มเขียนจดหมายถึงตัวเอง ที่ระบุถึงข้อความของการให้อภัยและการยอมรับในตัวตนของเราและอารมณ์ความรู้สึกของเรา ขอให้ผู้เรียนเขียนทุกความคิดที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกที่ปลอดภัยไร้ความกังวล

5. หลังจากที่ผู้เรียนเขียนจดหมายเสร็จ ผู้วิจัยกล่าวว่า ขอให้ผู้เรียนได้กลับมาอ่านสิ่งที่เราเขียน และรับรู้ว่าเราทุกคนมีอารมณ์ที่เราอยากจะหลีกเลี่ยง ทำให้เราเข้าใจว่าทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ต้องการ หากเพียงแต่เมื่อเราข้าใจแล้วก็ปรับมาเริ่มใจดีกับตนเอง ให้อภัยตนเอง ตลอดจนไปถึงผู้อื่นด้วย

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม และแจ้งนัดหมายนักเรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมถึงการตอบคำถามของนักเรียน

2. ตรวจสอบจากการทำกิจกรรมในโปรแกรม Google Doc เพื่อตรวจสอบผู้เรียนถึงการรู้และเข้าใจถึงความหมายของการหยุ่นตัว

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. สไลด์กิจกรรม จดหมายถึงตนเอง

https://docs.google.com/presentation/d/1gthnLR3avDCl87cE5JEbztXNcdRfUWJlMVlNNsUIsWE/edit?usp=sharing

2. ใบกิจกรรม จดหมายถึงตนเอง

https://docs.google.com/document/d/1ZptR1uS07rbwPVquD14BzcfSGnCfK3Kd/edit?usp=sharing&ouid=106732592355343258062&rtpof=true&sd=true

3. วีดีโอเรื่อง 7 หลักการสร้างทักษะ Resilience ถึงล้มก็ลุกมาสู้ต่อ!

https://www.youtube.com/watch?v=zXMmepAyynE&t=132s

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 9 **รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม** Google Classroom

เรื่อง กล่องของขวัญ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ชไนเดอร์และโลเปส Snyder C. R. (2002) ได้อธิบายว่าความหยุ่นตัวเป็นลักษณะเชิงบวกของแต่ละบุคคลที่จะแสดงออกเมื่อบุคคลพบเจอกับปัญหาอุปสรรคที่แตกต่างและแสดงถึงวิธีการจัดการและรับมือได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยและผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google meet

2. ผู้วิจัยกล่าวว่า ผู้เรียนรู้หรือไม่ว่าภายในตัวตนของเรานั้นเต็มไปด้วยสิ่งดีๆมากมาย ไม่ว่าจะเป็นลักษณะนิสัย ความสามารถ บุคลิกภาพ ร่วมแล้วแต่สร้างให้เป็นตัวเราซึ่งเหมือนกับกล่องของขวัญ ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้จะทำให้นักเรียนได้ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายว่าในกิจกรรมแรกขอให้ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่ามี ลักษณะนิสัย ความสามารถ บุคลิกภาพใดบ้างที่เหมาะสมจะเป็นของขวัญให้แก่ตนเองและผู้อื่น โดยผู้วิจัยยกตัวอย่างคุณลักษณะมาพอสังเขป และขอให้ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมผ่านทางโปรแกรม Padlet ซึ่งมีตัวอย่างคุณลักษณะดังนี้

- มีน้ำใจ
- ความอดทน
- ความคิดสร้างสรรค์
- เงียบสงบ
- อ่อนโยน
- อารมณ์ขัน

- ใจดี - กล้าหาญ - ซื่อสัตย์
- เชื่อถือได้ - มีความคิดเชิงบวก - มีความหวัง

2. หลังจากที่ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ลักษณะนิสัย ความสามารถ บุคลิกภาพใดบ้างที่เหมาะสมจะเป็นของขวัญให้แก่ตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยให้ผู้เรียนพิจารณาคุณลักษณะข้อต่างๆอีกครั้ง และขอให้ผู้เรียนเลือกคุณลักษณะที่ตรงกับลักษณะนิสัย ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง ขั้นต่ำคนละ 3 ข้อ หรือหากในกระดาน Padlet ไม่มีคุณลักษณะที่ตรงกับตนเอง ผู้เรียนสามารถระบุคุณลักษณะของตนเองได้ด้วยตัวเอง หรืออาจเป็นกรณีที่เพื่อนในห้องเรียนเห็นว่าเพื่อนคนใดมีคุณลักษณะตรงกับตัวตนก็สามารถบอกเพื่อนได้

3. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เรียนทำการออกแบบกล่องของขวัญของตนเองผ่านระบบออนไลน์ เช่น Canva , Power point เป็นต้น ตกแต่งตามความชอบ พร้อมระบุคุณลักษณะของตนเองที่จะใส่เข้าไปในกล่องของขวัญ พร้อมทั้งระบุเหตุผลที่ตนเองเลือกคุณลักษณะดังกล่าว

4. หลังจากที่ผู้เรียนออกแบบกล่องของขวัญของตนเองเสร็จแล้วให้ส่งการออกแบบนั้นให้กับผู้วิจัยผ่านระบบ Google Classroom และผู้วิจัยนำผลงานก่อนออกแบบของผู้เรียนมาเผยแพร่ในสไลด์เพื่อให้ผู้เรียนคนอื่นได้ร่วมชื่นชมกับผลงานของผู้เรียน

5.ผู้วิจัยอธิบายว่า ผู้เรียนทุกคนสามารถกลับมาดูกล่องของขวัญที่บอกถึงคุณลักษณะของตนเองได้เสมอ เพื่อเป็นการเตือนว่าในกล่องของขวัญใบนี้มีตัวตนที่ยอดเยี่ยมของพวกเราอยู่ จงภูมิใจและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองเป็นเสมอ

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม และแจ้งนัดหมายนักเรียนถึงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้ทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมถึงการตอบคำถามของนักเรียน

2. ตรวจสอบจากการทำกิจกรรมในโปรแกรมออนไลน์ เพื่อตรวจสอบผู้เรียนสามารถตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองได้

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. สไลด์กิจกรรมกล่องของขวัญ

https://docs.google.com/presentation/d/1D7F5Z4f3t4IC5m0YTxhX35M82QSErZCwVZX7RQ21_cc/edit?usp=sharing

2. ลิงค์มการแสดงความคิดเห็นของกิจกรรมกล่องของขวัญ

https://padlet.com/ekkarat1/padlet-p63va5fgkvwcqxrj

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา

ครั้งที่ 10 **รูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม** Google Classroom

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้**แนวคิดสำคัญ**

เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาแล้วมีความรู้ความเข้าใจถึงทุนทางจิตวิทยา ได้ฝึกทักษะทางด้านการแก้ไขปัญหา การฝึกกระบวนการคิด รวมไปถึงได้ร่วมการอภิปรายระหว่างในกิจกรรม ในกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้สรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทักษะที่ได้ฝึกฝนในกิจกรรม และประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นว่าผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเพียงใด และได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมที่ผ่านมา

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เรียนและทบทวนถึงเนื้อหาตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวรูปแบบออนไลน์ในครั้งที่ผ่านมากับผู้เรียน

2. ผู้วิจัยถามความความรู้สึกของผู้เรียนตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวรูปแบบออนไลน์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ผ่านโปรแกรม Nearpod เพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากทำกิจกรรม โดยใช้คำถามดังนี้

1.1 ก่อนเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอย่างไรบ้าง คาดหวังอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 หลังเข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอย่างไรบ้าง และมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านใดหรือไม่

1.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นสรุปบทเรียน

1. ผู้วิจัยและผู้เรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้

2. ผู้วิจัยและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมถึงการตอบคำถามของผู้เรียน เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปสิ่งที่ได้

ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง

1. กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

https://app.nearpod.com/?pin=RBZ9Y

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล เอกรัตน์ สายทิ