

# การพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง เป็นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา

## Development of Thai Literature Learning Management Model Based on Positive Psychology by Using PERMA Model and Strength-Based Education for Fostering Well-Being of Secondary School Students

ชวิน พงษ์ผจญ\*

Chawin Pongpajon

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA และการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน และ 2) ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานที่มีต่อสุขภาวะของผู้เรียน ประชากรในการวิจัยคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ขณะที่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนเดียวกันนี้ จำนวน 1 ชั้นเรียน รวม 17 คน ซึ่งใช้วิธีการการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) การวิจัยมี 2 ระยะ คือ ระยะพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้และระยะการศึกษาผลของการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อสุขภาวะของผู้เรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบวัดสุขภาวะ PERMA-Profiler และแบบสัมภาษณ์ผู้เรียนที่มีโครงสร้างคำถามหลักสัมพันธ์กับแบบวัดข้างต้น ขณะที่เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA ร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน สำหรับวรรณคดี 2 เรื่อง จำนวน 18 แผน ผู้วิจัยวิเคราะห์คุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน สำหรับข้อมูลที่ได้จากการทดลองผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้การทดสอบแซพไฟโร-วิลค์ (shapiro-wilk test) การทดสอบวิลคอกซัน (wilcoxon signed-ranks test) และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ (t-test dependence) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์แก่นโครงเรื่อง (thematic analysis) ซึ่งกำหนดรหัสล่วงหน้า (p priori coding) ด้วยองค์ประกอบ PERMA

\* สาขาวิชาการสอนภาษาไทย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะบูรณาการรูปแบบ PERMA เข้ากับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน รวมถึงมีการออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ตามองค์ประกอบของรูปแบบ PERMA สำหรับผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่าผู้เรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีสุขภาวะในภาพรวมสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงทุกองค์ประกอบย่อยยังสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน ทั้งนี้เพราะผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาสุขภาวะในด้านต่าง ๆ ผ่านการวิเคราะห์วรรณคดีที่ศึกษาและเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของตน ซึ่งก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ในชีวิตจริง

**คำสำคัญ:** การจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทย, รูปแบบ PERMA, การจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน, สุขภาวะ, จิตวิทยาเชิงบวก

### Abstract

This research aims to 1) develop a Thai literature learning management model based on positive psychology by using the PERMA model and strength-based education and 2) study the effects of using the Thai literature learning management model based on positive psychology by using the PERMA model and strength-based education on students' well-being. The population was secondary school students at a boy school in Bangkok, and the participants were seventeen fourth grade students selected by purposive sampling. This research was separated into two phases: developing the Thai literature learning management model and studying effects of using the model towards students' well-being. The research tools for data collection were PERMA-Profiler and interview guide questions, while those for the experiment were eighteen lesson plans. The developed model's quality was assessed by five experts. For the experiment, the quantitative data was analysed by Shapiro-Wilk test and dependent t-test and the qualitative one was analysed by thematic analysis, using five elements of the PERMA model for priori coding.

The finding of phase one was that the Thai literature learning management model was developed by integrating strength-based education into the PERMA model. Teachers were also required to design students' learning and establish learning environments in accordance with PERMA elements. The findings of phase two were that students' well-being after learning was significantly higher than that before learning at the .05 level and every PERMA element after learning was significantly higher than that before learning at the .05 level. The reason was that the students learnt about well-being and how to develop it through analysing Thai literature studied in schools in relation to their own experiences, thus making them better understand the concept and its real-life applications.

**Keywords:** Thai literature learning management, PERMA model, strength-based education, positive psychology, well-being

## บทนำ

สุขภาพจิตและสภาวะในวัยรุ่นเป็นประเด็นสำคัญที่กำลังได้รับความสนใจทั่วโลก เพราะร้อยละ 5 ของวัยรุ่นกำลังเผชิญกับโรคซึมเศร้าและมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสาเหตุลำดับที่ 2 ที่ทำให้วัยรุ่นเสียชีวิต (Adolescent Depression Awareness Program, 2016) Walker (2005) กล่าวว่า สภาวะเช่นนี้เป็นผลจากปัญหาสังคมที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีสาเหตุหลักคือปัญหาจากครอบครัวและปัญหาจากโรงเรียน สำหรับประเทศไทย World Health Organization (WHO) (2016; 2017; 2018) รายงานว่า มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในกลุ่มประเทศอาเซียน และมีปัญหาสุขภาพจิตเป็นหนึ่งในสาเหตุหลัก ขณะที่ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ (2559) ได้รายงานว่าการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นอายุระหว่าง 10 ถึง 19 ปี เพิ่มขึ้นตลอดทศวรรษที่ผ่านมา ทั้งนี้เพราะความเครียดและความกดดันจากสังคม โดยเฉพาะด้านการศึกษา ที่นอกจากจะเป็นปัญหาโดยตรงแล้วยังส่งผลต่อปัญหาชีวิตด้านอื่น (Gwang-Chol, 2013) อีกทั้งโรงเรียนและการจัดการเรียนรู้ของผู้สอนส่วนใหญ่ก็ไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากเท่าที่ควร (Larson, 2000)

จากสภาพปัญหาข้างต้น การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพที่ดีเพื่อตอบสนองความมุ่งหมายในการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ที่ “ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) รวมถึงจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งเน้นให้ “มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรีย์...” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

ในส่วนถัดไปนั้น จะเป็นการอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นแนวคิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาการศึกษาข้างต้นได้ โดยจะกล่าวเกี่ยวกับที่มา ความสำคัญและจุดเน้น และการนำไปประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษา

## การทบทวนวรรณกรรม

### แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจและสามารถใช้แก้ปัญหาข้างต้น คือ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่มุ่งศึกษาเงื่อนไขและกระบวนการของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งและความดีงามของมนุษย์โดยใช้การสืบสอบทางวิทยาศาสตร์ (Sheldon & King, 2001; Gable & Haidt, 2005) ทั้งนี้ Binkley (2011) อธิบายว่าวัตถุประสงค์ของแนวคิดคือการใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ ทางจิตวิทยาเพื่อช่วยให้มนุษย์มีความสุข โดยนำเสนอว่า “อะไรคือสิ่งที่มีประสิทธิภาพ” (what works) และ “อะไรคือสิ่งที่ถูกต้อง” (what is right) สำหรับการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า (Sheldon & King, 2001) แนวคิดนี้ยังคำนึงถึง 3 สาขาหลัก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก คือ ประสบการณ์เชิงบวก (positive experiences) คุณลักษณะเชิงบวก (positive traits) และสภาพสังคมเชิงบวก (positive institutions) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

แม้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจะมุ่งศึกษาแนวทางที่ช่วยสร้างเสริมให้มนุษย์มีความสุข แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าการศึกษาแต่เพียงด้านบวกอย่างเดียว เพียงแค่เป็นประเด็นหลักที่ศึกษา (Pawelski, 2016) เนื่องจากนักจิตวิทยากลุ่มหนึ่งเห็นว่า การศึกษาด้านจิตวิทยาโดยทั่วไปมักมุ่งเน้นพิจารณาหรือวินิจฉัยข้อบกพร่องเป็นหลักโดยไม่สนใจข้อดีของมนุษย์เท่าที่ควร (Kristjansson, 2010) ด้วยความคิดที่ว่าข้อบกพร่องนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการรักษาหรือแก้ไขโดยเร่งด่วน (Gable & Haidt, 2005) ดังนั้น แนวคิดนี้จึงพยายามที่จะสร้างสมดุลระหว่าง 2 แนวทางนี้ และนำเสนอวิธีการทางจิตวิทยาที่จะช่วยรักษาหรือแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนส่งเสริมข้อดีเพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไม่เพียงจุดประกายแนวทางการศึกษาใหม่ ๆ ให้แก่วงการจิตวิทยาเท่านั้น แนวคิดนี้ยังได้รับการนำไปใช้ในวงการอื่น เช่น สาธารณสุข เศรษฐศาสตร์ ประสาทวิทยา การบริการทางสังคม การศึกษา ตลอดจนมีงานวิจัยที่นำแนวคิดนี้ไปใช้ในบริบทต่าง ๆ อย่างโรงเรียน ที่ทำงาน และชุมชน (Donalson, Dollwet & Rao, 2015) สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของแนวคิดและการนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงเพื่อสร้างเสริมความสุขและสุขภาวะของคนในสังคม ผ่านการเข้าใจทั้งจุดด้อยและจุดเด่นของแต่ละบุคคล อันนำไปสู่การรักษาและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตควบคู่กับการพัฒนาสุขภาวะ (Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013)

### แนวคิดการศึกษาเชิงบวก

เมื่อพิจารณาทางด้านการศึกษาพบว่า มีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลาย ด้วยปัญหาทางสุขภาพจิตในเด็กที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งจะส่งผลกระทบต่อชีวิตในอนาคต นอกจากนี้ โรงเรียนยังเป็นสถานที่สำคัญในการสร้างเสริมสุขลักษณะเพราะผู้เรียนใช้เวลาจำนวนมากในแต่ละวันในโรงเรียน (Seligman, Ernst, et al., 2009; Proctor, Tsukayama, et al., 2011) จึงเหมาะที่จะจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่สนับสนุนพัฒนาการองค์รวมและเตรียมพร้อมให้ผู้เรียนมีภูมิคุ้มกันทางสังคม (Norrish และคณะ, 2013) ความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการศึกษา ซึ่งเรียกกันว่า “การศึกษาเชิงบวก” (positive education)

Seligman (2010) ได้อธิบายเกี่ยวกับการศึกษาเชิงบวกว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเรียนรู้ซึ่งเป็นจุดเน้นของการศึกษาแบบเดิม กับการปลูกฝังสุขภาวะตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก Seligman และคณะ (2009) กล่าวว่า การศึกษาเชิงบวกเกิดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ หยุดยั้งภาวะซึมเศร้า สร้างเสริมความพึงพอใจในชีวิต และพัฒนาการเรียนรู้และการคิดอย่างสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์เหล่านี้ช่วยให้เห็นการศึกษาเข้าใจผลลัพธ์ที่คาดหวังของแนวคิด ตลอดจนเห็นประโยชน์ของการจัดการศึกษาที่พัฒนาอารมณ์เชิงบวก ความสัมพันธ์เชิงบวก และคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ซึ่งจะช่วยพัฒนาสุขภาพจิต การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และความสำเร็จในการเรียนรู้ (Waters, 2011)

ประเด็นหนึ่งที่ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการศึกษาเชิงบวกประกอบด้วย 2 มุมมองสำคัญ คือ ความสุขภายนอก (hedonic happiness) ที่มุ่งพิจารณาประสบการณ์หรือปัจจัยแวดล้อมที่เสริมสร้างความสุขและความพึงพอใจเป็นหลัก และความสุขภายใน (Eudaimonic happiness) ที่มุ่งพิจารณาเงื่อนไขและกระบวนการใช้ชีวิตที่นำไปสู่ความสุข (Norrish และคณะ, 2013) ดังนั้น การจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจึงต้องผสมผสานระหว่างการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกควบคู่กับการปฏิบัติตนเชิงบวก (Huppert & So, 2013)

Waters (2011) เสนอแนวทางการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในด้านการศึกษาไว้ 4 แนวทาง ได้แก่ การนำประเด็นใดประเด็นหนึ่งของแนวคิดไปใช้จัดการเรียนรู้ในรายวิชา การใช้กรอบแนวคิดของแนวคิดไปใช้จัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ การจัดการศึกษาในโรงเรียนทั้งระบบตามแนวคิด และจัดการศึกษาทุก/ทั้งระบบตามแนวคิด

### รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและการศึกษาเชิงบวกสามารถทำได้หลายวิธีและหลายรูปแบบ แต่จากการศึกษาพบว่ามี 2 แนวทางที่น่าสนใจและได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง รวมถึงสามารถนำไปใช้ได้ชัดเจน คือ รูปแบบ PERMA (PERMA model) และการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน (strength-based education) รายละเอียดของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ข้างต้นมีดังต่อไปนี้

**1. รูปแบบ PERMA** เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและวางรากฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข (Positive Psychology Australia, 2015) Norrish และคณะ (2013) พร้อมด้วย Pascha (2015) อธิบายว่ารูปแบบ PERMA ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบสำคัญโดยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

**(1) อารมณ์เชิงบวก (positive emotions)** คือ ความสามารถในการมองโลกในแง่บวกและคิดบวก ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ผู้สอนต้องช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของอารมณ์เชิงบวกและแนวทางการใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวก โดยให้ผู้เรียนสร้างสมดุลระหว่างอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ ทั้งนี้เพราะอารมณ์ของแต่ละคนในแต่ละวันย่อมมีขึ้นลงแตกต่างกันไป การเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และรักษาระดับอารมณ์ให้เหมาะสมจึงจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตในบริบทต่าง ๆ

**(2) การมีจิตผูกพัน (engagement)** คือ ความสนใจใคร่รู้และการปฏิบัติในการเรียนรู้หรือการทำงานอย่างมีความสุขด้วยความเพียรพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้สอนจะต้องสนับสนุนคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของผู้เรียนโดยการมอบหมายงานหรือกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ใช้คุณลักษณะดังกล่าวในการทำงานด้วยความสนใจใคร่รู้และความตั้งใจ อันจะส่งผลให้เกิดสภาวะจิตผูกพัน (flow experience) และเห็นคุณค่าของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง การมีจิตผูกพันกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำคัญต่อชีวิตของทุกคนเนื่องจากมีส่วนช่วยพัฒนาสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ ทั้งยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การเติบโต และความสุข

**(3) ความสัมพันธ์ (relationship)** คือ การมีความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างตนเองและผู้อื่น ผู้สอนจะต้องพัฒนาทักษะทางสังคมของผู้เรียนโดยการจัดบรรยากาศ การเรียนรู้ที่เป็นมิตร และจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก ความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นบทเรียนสำคัญสำหรับการเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความรักและความสุขแก่ผู้อื่น รวมถึงการช่วยเหลือกันและกันในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

**(4) ความหมายในชีวิต (meaning)** คือ การสร้างความหมายในชีวิตด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อผู้อื่น ในลักษณะต่าง ๆ เช่น การทำกิจกรรมการกุศล การบริการสังคม การช่วยเหลือครอบครัว ชุมชน หรือประเทศ การศรัทธาต่อศาสนา เป็นต้น เป้าหมายเหล่านี้ช่วยให้ชีวิตมีความหมายและก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตน ผู้สอนจะต้องจุดประกายให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของชีวิตที่มีความหมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาจนำเสนอ

เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าด้วยการสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น หรือช่วยผู้เรียน กำหนดความหมายและคุณค่าของชีวิตผ่านการวางแผนอนาคตในระยะสั้นและระยะยาวพร้อมแนวทางที่จะนำไปสู่ ความหมายและคุณค่านั้น การกำหนดความหมายของชีวิตทำให้แต่ละคนใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและเรียนรู้หรือ ทำงานอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

**(5) ความสำเร็จ (accomplishment)** คือ การพัฒนาความสามารถด้วยความเพียรพยายาม จนประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้สอนจะต้องสนับสนุนผู้เรียนให้กล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ท้าทาย รวมถึงการรับมือกับความผิดหวัง ความภูมิใจและความรู้สึกประสบความสำเร็จ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนตั้งเป้าหมายในเรื่องหนึ่ง ๆ และสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ด้วยความสามารถของตนเอง ความรู้สึกข้างต้นช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและผลักดันให้บุคคลเติบโตอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ

Kern, Waters, Adler และ White (2015) กล่าวถึงการนำรูปแบบ PERMA ไปใช้ในชั้นเรียนว่าสามารถ นำไปใช้ได้โดยง่าย ไม่ว่าจะเป็นการเลือกใช้บางองค์ประกอบที่ผู้เรียนจำเป็นต้องพัฒนาหรือใช้อย่างเต็มรูปแบบ งานวิจัยหลายชิ้นกล่าวถึงประสิทธิภาพของการนำรูปแบบ PERMA ไปใช้ ตัวอย่างเช่นงานวิจัยของ Croom (2012) ที่ใช้รูปแบบนี้จัดการเรียนรู้ดนตรีและพบว่าทักษะของผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับทั้ง 5 องค์ประกอบของรูปแบบ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หรือของ Noble และ McGrath (2014) ที่พบว่ารูปแบบนี้ช่วยพัฒนาสมรรถนะ ทางด้านสังคมและอารมณ์ อารมณ์เชิงบวก และความสัมพันธ์เชิงบวกของผู้เรียน รวมถึงช่วยสร้างบรรยากาศ การเรียนรู้ที่เหมาะสมด้วย

**2. การจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน** คือ การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริม ให้ผู้เรียนเข้าถึงการเรียนรู้ โดยเน้นย้ำด้านบวกของผู้เรียนอย่างเช่น ความพยายามและคุณลักษณะที่เป็น จุดแข็งหนึ่ง ๆ ผ่านกระบวนการต่าง ๆ เริ่มจากการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถ พิเศษของตนเองและส่งเสริมการนำไปใช้ในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถทางสติปัญญาและความสำเร็จ ในการเรียนตามศักยภาพ ของตนเอง การจัดการเรียนรู้ไปจนถึงการวัดและการประเมินผล (Lopez & Louis, 2009)

Anderson (2004) อธิบายว่า กระบวนการของการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง เป็นฐานเริ่มต้นจากผู้สอนที่ค้นพบความสามารถพิเศษของตนเองอย่างตั้งใจและเป็นระบบ แล้วนำไปใช้ ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนให้ค้นพบความสามารถพิเศษและใช้ในการเรียนรู้หรือ การทำงานต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะทางการเรียนรู้ เช่น ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น

การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดข้างต้นนี้แพร่หลายในมหาวิทยาลัยหลายแห่งทั่วโลก โดยเฉพาะ ในประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดา (Anderson, 2004) สำหรับแนวทางหนึ่งที่ได้รับคามนิยมอย่างมาก คือ คุณค่าในการปฏิบัติ (values in action) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ของบุคคล (character strength) ที่ได้รับการพัฒนาโดย Neal Mayerson, Martin Seligman และ Rhoda Mayerson ซึ่งศึกษาและพบว่าคุณลักษณะของบุคคลนั้นเป็นปัจจัยสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและ ยังเป็นจุดแข็งของแต่ละคน (VIA Institute on Character, 2016) อนึ่ง การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้ นั้น มิได้เป็นไปเพื่อบังคับหรือควบคุมผู้เรียน แต่ช่วยส่งเสริมให้เข้าใจคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองและ มุ่งมั่นที่จะพัฒนาให้ดีขึ้น สำหรับคุณค่าในการปฏิบัตินั้นแบ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งออกเป็น 6 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งย่อย รายละเอียดดังในตารางที่ 1 (Linkins, Niemiec, Gillham & Mayerson, 2015)



ตารางที่ 1 คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งตามแนวคิดคุณค่าในการปฏิบัติ (values in action) ของ VIA Institute on Character (2016)

คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง					
สติปัญญา (wisdom)	ความกล้าหาญ (courage)	มนุษยธรรม (humanity)	ความยุติธรรม (justice)	ความเข้มแข็งทางอารมณ์ (temperance)	ความเข้าใจในชีวิต (transcendence)
ความคิดสร้างสรรค์ (creativity)	ความกล้า (bravery)	ความรัก (love)	การทำงานเป็นทีม (teamwork)	การให้อภัย (forgiveness)	การซาบซึ้งสุนทรีย์สภาพและความดีความงาม (appreciation of beauty and excellence)
ความสนใจและใฝ่รู้ (curiosity)	ความพากเพียร (perseverance)	ความดีงาม (kindness)	ความเท่าเทียมกัน (fairness)	ความอ่อนน้อม (humility)	ความกตัญญู (gratitude)
การตัดสินใจ (judgment)	ความสุจริต (honesty)	ความฉลาดทางสังคม (social Intelligence)	ความเป็นผู้นำ (leadership)	สติสัมปชัญญะ (prudence)	ความหวัง (hope)
ความรักในการเรียนรู้ (love of learning)	ความมุ่งมั่น (zest)			การควบคุมตนเอง (self-regulation)	อารมณ์ขัน (humor)
มุมมองต่อโลก (perspective)					จิตวิญญาณ (spirituality)

Linkins และคณะ (2015) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานนั้นมี 5 แนวทาง ได้แก่ 1) พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง 2) ตระหนักถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของผู้อื่น 3) ตระหนักถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตน 4) มุ่งมั่นพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนและเรียนรู้แนวทางการนำไปใช้ในชีวิตจริง และ 5) ส่งเสริมคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของกลุ่ม แนวทางข้างต้นชี้ให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้เริ่มต้นจากการสร้างความรู้ความเข้าใจแล้วจึงนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ก่อนพัฒนาสู่ระดับกลุ่มหรือสังคมในท้ายที่สุด

Quinlan, Swain, Ceremon และ Vella-Brodick (2015) อธิบายว่าแนวคิดนี้ได้รับความนิยมในการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในประเทศต่าง ๆ เช่น ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร เป็นต้น ทั้งยังมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดและผลสำเร็จของการนำแนวคิดนี้ไปใช้ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Austin (2005) ที่รายงานว่าจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้ส่งผลเชิงบวกต่อความสามารถในการเรียนรู้ งานวิจัยของ Proctor และคณะ (2011) ที่พบว่าผู้เรียนมีความพึงพอใจในชีวิตและสภาวะสูงขึ้นไปเมื่อจบการทดลองที่ใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจัดการเรียนรู้ งานวิจัยของ Gander, Proyer, Ruch และ Wyss (2013) ที่พบว่าการใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งช่วยเพิ่มความสุขและลดระดับของโรคซึมเศร้าได้เมื่อทำต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือน งานวิจัยของ Rashid และคณะ (2013) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้กับทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นของผู้เรียน หรืองานวิจัยของ Linkins และคณะ (2015) ที่อธิบายว่าชั้นเรียนที่จัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานส่งผลให้ผู้เรียนมีสภาวะทั้ง 5 ด้านตามองค์ประกอบของรูปแบบ PERMA เพิ่มขึ้น

### วรรณคดีในฐานะเครื่องมือเพื่อสร้างเสริมสภาวะ

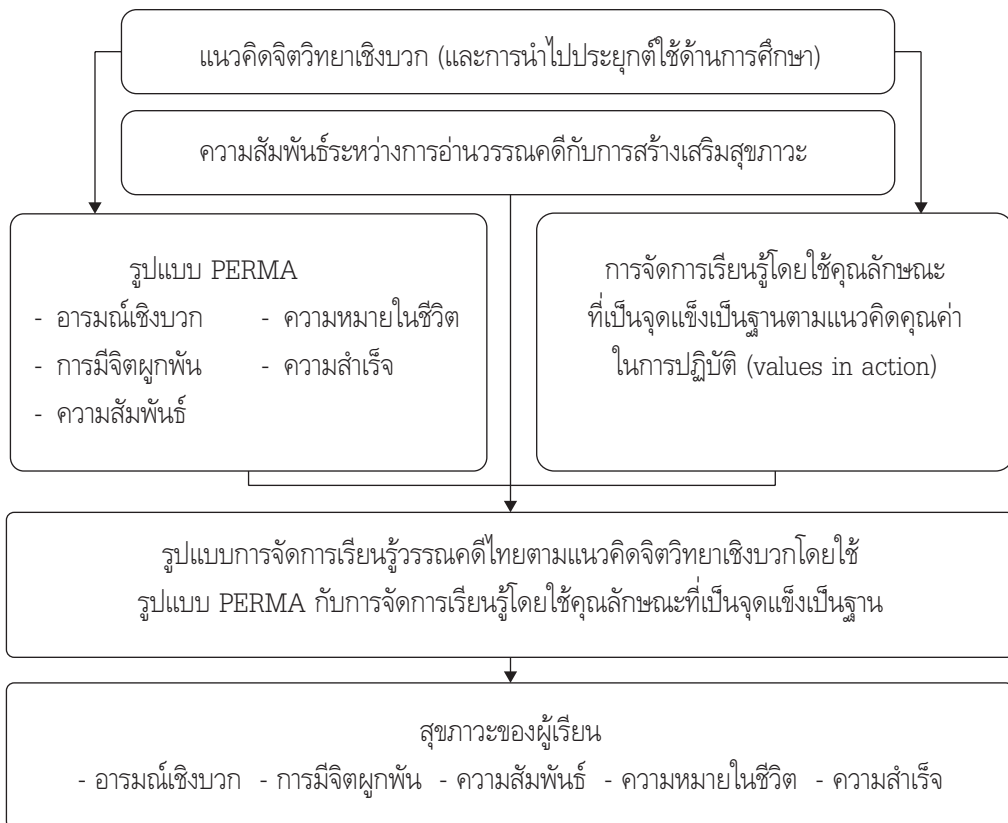
การอ่านวรรณคดีวรรณกรรมไม่ใช่แค่การอ่านเรื่องราวหนึ่ง ๆ หากแต่เป็นการเรียนรู้มุมมองและบทเรียนของชีวิตผ่านองค์ประกอบในเรื่องอย่างเช่นตัวละคร แนวคิด หรือเนื้อเรื่อง ผู้อ่านจึงได้รับประสบการณ์ชีวิตทางอ้อมที่สอนให้เข้าใจว่าจะต้องใช้ชีวิตอย่างไรเพื่อให้ตนประสบหรือไม่ประสบกับชะตากรรมของตัวละคร (Nicol & Roberts, 1994) กระบวนการข้างต้นนี้สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก กล่าวคือ การอ่านวรรณคดีวรรณกรรมมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือมุ่งนำเสนอด้านบวกและด้านลบของมนุษย์และการใช้ชีวิตเพื่อเข้าใจแนวทางการดำรงอยู่อย่างมีความสุข จะต่างกันเพียงขณะที่การอ่านวรรณคดีวรรณกรรมก่อให้เกิดการเรียนรู้ในตัวของผู้อ่านเอง แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ศึกษาและนำเสนอผลวิจัยเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ (Jayawickreme & Forgeard, 2011)

Tay, Pawelski และ Keith (2017) อธิบายว่าในแต่ละวันผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านศิลปะและเนื้อหาต่าง ๆ อย่างวรรณคดี ปรชญา ประวัติศาสตร์ หรือบทเพลงที่โรงเรียน ซึ่งสามารถนำมาใช้จัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสภาวะของผู้เรียน เห็นได้จากงานวิจัยจำนวนมากที่นำเสนอความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการอ่านวรรณคดีวรรณกรรมและการมีสภาวะที่ดี อย่างเช่นงานวิจัยของ Croom (2015) ที่ศึกษาและพบว่า เมื่อได้อ่านกวีนิพนธ์อย่างต่อเนื่อง ทุกองค์ประกอบของรูปแบบ PERMA ของผู้เรียนจะสูงขึ้น งานวิจัยของ White และ Waters (2015) ที่นำเสนอผลลัพธ์เชิงบวกของการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานในรายวิชาวรรณคดีวรรณกรรมอังกฤษ หรืองานวิจัยของ Tay, Pawelski และ Keith (2017) ที่นำเสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของศิลปะและเนื้อหาทางด้านมนุษยศาสตร์ที่มีต่อการส่งเสริมการพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์



เป็นต้น ผลงานวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับที่ Sleem (2016) กล่าวว่าครูสามารถใช้วรรณคดีวรรณกรรมและบุคคลที่มีชื่อเสียงเป็นตัวอย่างในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวกและองค์ประกอบเชิงบวกได้อื่น ๆ

จากสภาพปัญหาและแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น ประกอบกับการที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้วรรณคดีและวรรณกรรมไทยเป็นสาระหนึ่งในสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ทั้งยังกำหนดวรรณคดีไทยให้ผู้เรียนได้เรียนในแต่ละชั้นปีตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง วรรณคดีสำหรับการจัดการเรียนการสอนภาษาไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังแผนภาพที่ 1 อื่น จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้วรรณคดีตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ไม่มาก ขณะเดียวกันก็ยังไม่พบว่ามีการศึกษาการใช้รูปแบบ PERMA และการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานในการจัดการเรียนรู้วรรณคดีมาก่อน งานวิจัยนี้จึงมีประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยโดยใช้รูปแบบและแนวคิดข้างต้น อันเป็นการเติมเต็มองค์ความรู้เกี่ยวกับการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในการจัดการเรียนรู้วรรณคดีให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น



## คำถามการวิจัย

1. รูปแบบ PERMA และการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานสามารถนำมาใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยได้อย่างไร
2. การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน มีผลต่อสุขภาวะของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ อย่างไร

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA และการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน
2. เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน ที่มีต่อสุขภาวะของผู้เรียน

## สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ตั้งสมมติฐานในขั้นตอนของการทดลองโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ ผู้เรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานมีสุขภาวะสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ขอบเขตการวิจัย

ประชากรในการวิจัยนี้ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ขณะที่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนเดียวกันนี้ จำนวน 1 ชั้นเรียนรวม 17 คน ซึ่งใช้วิธีการการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยพิจารณาจากชั้นเรียนที่ผู้เรียนส่วนใหญ่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาวะอย่างเร่งด่วน กล่าวคือ มีปัญหาทางด้านการเรียนและทางด้านครอบครัว หนึ่ง จากจำนวนผู้เรียนทั้งหมด ผู้เรียน 11 คนมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน ผู้เรียน 6 คนอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ขณะที่ผู้เรียน 5 คนอาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ ผู้เรียน 7 คนอยู่ในครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง รวมถึงผู้เรียน 8 คนมีฐานะยากจนและอยู่ในชุมชนแออัด ในด้านพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์พบว่าผู้เรียน 6 คนมีประวัติใช้สารเสพติด ขณะที่นักเรียน 8 คนมีประวัติยุ่งเกี่ยวกับการพนัน ด้วยการศึกษาวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงลบของกลุ่มตัวอย่างซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชื่อเสียงของผู้เรียนและโรงเรียน ผู้วิจัยจึงเคารพสิทธิ

ของผู้เรียนเหล่านี้โดยการไม่เปิดเผยชื่อของผู้เรียนและชื่อของโรงเรียน ตลอดจนสิทธิในการไม่เข้าร่วมการวิจัย ถอนตัวจากการวิจัย รวมถึงปฏิเสธที่จะไม่ตอบคำถามที่ละเอียดอ่อนด้วย

## วิธีดำเนินการวิจัย

**ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้<sup>1</sup>** ผู้วิจัยเริ่มจากศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ด้านจิตวิทยาเชิงบวกและการศึกษาเชิงบวก รูปแบบ PERMA แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะ ที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน และความสัมพันธ์ระหว่างการอ่านวรรณคดีกับการสร้างเสริมสุขภาวะ แล้วนำองค์ความรู้ ไปพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยซึ่งตอบสนองต่อสภาพปัญหาด้านสุขภาวะของผู้เรียนส่วนใหญ่ ในปัจจุบัน จากนั้นจึงนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนรู้อาษาไทย และด้านจิตวิทยาการศึกษา รวม 5 คน พิจารณาความสอดคล้องเชิงทฤษฎีและความเหมาะสม ก่อนนำข้อเสนอแนะ ที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบดังกล่าวให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยได้เพิ่มการออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อ ให้สอดคล้องกับแนวคิดต่าง ๆ ที่ใช้แล้วนำไปให้ผู้สอนในโรงเรียนทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้าย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ครั้งเพื่อปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวให้เหมาะสมกับสภาพชั้นเรียนจริง

**ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น** การวิจัยระยะนี้ใช้วิธีวิจัยแบบ ผสมผสาน (mixed methods) ที่มีลักษณะคู่ขนาน (convergent parallel) จึงเก็บข้อมูลได้ทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ ซึ่งมีส่วนสำคัญยิ่งในการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ เพราะการศึกษาแค่ด้านใดด้านหนึ่งนั้นอาจไม่ได้รับข้อมูลที่เพียงพอ และไม่สามารถตอบคำถามการวิจัยได้อย่างชัดเจน (Creswell and Clark, 2011) ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยให้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (pre-experimental research) แบบการศึกษากลุ่มเดียวที่ให้วัดก่อนและหลังการทดลอง (one-group pretest-posttest) โดยดำเนินการวิจัยในภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2560 รายละเอียดดังนี้

**เครื่องมือในการวิจัย** มี 2 ประเภท คือ

**1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ คือ แบบวัดสุขภาวะ PERMA-Profiler ของ Butler และ Kern (2016) ประกอบด้วย 23 ข้อความซึ่งเป็นมาตรฐาน ประเมินค่า (Rating scale) 10 ระดับ โดยเลือกใช้เฉพาะด้านที่สอดคล้องกับรูปแบบ PERMA เท่านั้น ขณะที่เครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพก็คือ แบบสัมภาษณ์ผู้เรียนที่มีโครงสร้างคำถามหลักสัมพันธ์ กับแบบวัด

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** คือ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้อ่านวรรณคดีไทย ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA ร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง เป็นฐาน สำหรับวรรณคดี 2 เรื่อง เรื่องละ 9 แผน รวม 18 แผน โดยวรรณคดีที่ใช้มีลักษณะเป็นเรื่องราว และมีตัวละคร

<sup>1</sup> ผลการวิจัยระยะที่ 1 ของงานวิจัยนี้ได้นำเสนอใน International Conference on Education (ICE 2017): Education for Human Resource Development in the 21<sup>st</sup> Century วันที่ 5-7 กันยายน 2560 จัดโดยสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช

อนึ่ง เครื่องมือทั้งหมดได้รับการพิจารณาคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนรู้อาษาไทย และด้านจิตวิทยาการศึกษาจำนวน 5 คน จากผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่ามีค่าความตรงเชิงเนื้อหาสูงกว่า 0.60 ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับภาษาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปดำเนินการทดลอง

**การดำเนินการทดลอง** มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำความเข้าใจกับผู้สอน (ซึ่งเป็นคนละคนกับที่นำรูปแบบไปทดลองใช้) เกี่ยวกับการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น เนื่องจากผู้สอนจะเป็นผู้จัดการเรียนรู้อยู่ใต้คำแนะนำของผู้วิจัย ทั้งนี้ เพื่อลอคติดต่อการดำเนินการทดลองของผู้วิจัยซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับผลของการวิจัย รวมถึงอคติของผู้เรียนที่อาจตั้งใจเรียนมากกว่าปกติเมื่อทราบว่าตนเองกำลังอยู่ในการวิจัย (Center for Innovation in Research and Teaching, 2015)

2. ผู้สอนวัดสภาวะของผู้เรียนก่อนการทดลองด้วยแบบวัดสภาวะ PERMA-Profiler
3. ผู้สอนจัดการเรียนรู้โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น รวม 18 คาบ
4. ผู้สอนวัดสภาวะของผู้เรียนหลังการทดลองด้วยแบบวัดสภาวะ PERMA-Profiler
5. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่จัดทำขึ้น
6. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้การทดสอบเชฟพิโร-วิลค์ (shapiro-wilk test) เพื่อพิสูจน์ว่าข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายมีการแจกแจงแบบปกติสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบค่าที (t-test) หรือไม่ เนื่องจากข้อมูลบางชุดมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การทดสอบวิลคอกซัน (wilcoxon signed-ranks test) คู่กับการทดสอบค่าทีแบบไม่มีอิสระ (t-test dependence) ขณะที่วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการใช้การวิเคราะห์แก่นเรื่อง (thematic analysis) ซึ่งใช้องค์ประกอบ PERMA ในการให้รหัสล่วงหน้า (p priori coding) ก่อนจะสรุปและอภิปรายผล

## ผลการวิจัย

### ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

พบว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ 4 หลักการ ได้แก่ หลักการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสภาวะพื้นฐาน (องค์ประกอบของรูปแบบ PERMA) หลักการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติ หลักการจัดการเรียนรู้เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุข และหลักการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวกที่พัฒนาสภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์ของรูปแบบคือ เพื่อสร้างเสริมสภาวะของผู้เรียน ซึ่งสามารถวัดและประเมินผลด้วยแบบวัดสภาวะ PERMA-Profiler ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้เกิดจากการนำรูปแบบ PERMA และรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานมาบูรณาการร่วมกัน โดยคงการเรียนรู้ตาม 5 องค์ประกอบของรูปแบบ PERMA ไว้พร้อมเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองและการนำไปใช้ไว้ในองค์ประกอบที่ 2 การมีจิตผูกพัน เนื่องจากมีเนื้อหาและจุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมสภาวะที่สอดคล้องกัน นอกจากการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยที่มุ่งพัฒนาสภาวะของผู้เรียนผ่านการเรียนวรรณคดี ผู้วิจัยยังพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยให้ผู้สอนออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุนองค์ประกอบของรูปแบบ PERMA

และคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง เพื่อสร้างสุขภาพของผู้เรียนผ่านทางเนื้อหา กิจกรรม และสภาพแวดล้อม รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีรายละเอียดดังนี้

**1. อารมณ์เชิงบวก** การจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบนี้จะเริ่มต้นหลังจากผู้เรียนได้ศึกษาวรรณคดีไทยแล้ว ในขั้นนี้ผู้สอนจะชวนผู้เรียนศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงลบ และความสำคัญของการรู้จักสร้างสมดุลระหว่างอารมณ์ผ่านบทอ่านเกี่ยวกับประเด็นเหล่านี้ จากนั้นผู้เรียนจะวิเคราะห์อารมณ์ของตัวละครในวรรณคดีพร้อมทั้งอธิบายสาเหตุและผลที่ตามมาจากอารมณ์นั้น ๆ ก่อนที่ผู้สอนจะชวนให้ผู้เรียนเชื่อมโยงผลจากการวิเคราะห์ตัวละครกับประสบการณ์เดิมเพื่อเปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง แล้วอธิบายประโยชน์หรือผลเสียของอารมณ์นั้น ๆ

การออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกนั้น ผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนในฐานะผู้ร่วมออกแบบการเรียนรู้ เช่น การให้เลือกหัวข้อในการทำชิ้นงาน การร่วมกันกำหนดน้ำหนักคะแนนของงานแต่ละชิ้น หรือการให้พื้นที่แสดงความเห็น เป็นต้น การทำเช่นนี้ช่วยสร้างความสุขและแรงจูงใจในการเรียนซึ่งส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวกของผู้เรียน

**2. การมีจิตผูกพัน** ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งผ่านบทอ่านที่นำมาจากเว็บไซต์ <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths> ก่อนเริ่มทำแบบสำรวจคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง (VIA youth survey) บนเว็บไซต์ดังกล่าวซึ่งปัจจุบันรองรับผู้ใช้ที่เป็นคนไทย เมื่อทำแบบสำรวจแล้วผู้เรียนจะทราบคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนตั้งแต่อันดับแรกจนถึงอันดับสุดท้าย โดยบทอ่านจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจรายละเอียดว่าแต่ละคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นอย่างไร และเกิดจากพฤติกรรมลักษณะใด หลังจากนั้น ผู้เรียนจะวิเคราะห์คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่ตัวละครเอกในวรรณคดีใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ แล้วช่วยกันคิดว่าหากตนเองเป็นตัวละครเอก จะใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง 3 อันดับแรกแก้ปัญหาได้อย่างไร โดยผู้เรียนสามารถแก้ปัญหาคนเดียวหรือช่วยกันกับเพื่อนก็ได้ ขั้นตอนนี้ช่วยให้ผู้เรียนมีจิตผูกพันในการแก้ปัญหาเพราะได้ใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองซึ่งทำให้สนใจที่จะเรียนรู้ รวมถึงตระหนักถึงคุณค่าของคุณลักษณะเหล่านี้

การออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการมีจิตผูกพันนั้น ผู้สอนจะต้องจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่ตอบสนองความสนใจและความสามารถของผู้เรียน เพราะจะทำให้ผู้เรียนสนใจและมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ นอกจากนี้ ผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

**3. ความสัมพันธ์** ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะร่วมกันพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวละครในวรรณคดี ทั้งฝ่ายดีกับฝ่ายดี ฝ่ายดีกับฝ่ายร้าย และฝ่ายร้ายกับฝ่ายร้าย แล้ววิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ก่อนเชื่อมโยงผลการวิเคราะห์กับประสบการณ์ เดิมเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น โดยผู้สอนนั้นมีหน้าที่ส่งเสริมการแสดงความคิดเห็นร่วมกันอย่างเสรี และการรู้จักประณีตระนอมทางความคิดเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก

การออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีนั้นผู้สอนจะต้องเน้นการสื่อสารเชิงบวกและให้ผู้เรียนได้ทำงานกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม

**4. ความหมายในชีวิต** ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะร่วมกันพิจารณาเป้าหมายของแต่ละการกระทำของ ตัวละครแต่ละตัวและผลจากการบรรลุเป้าหมายนั้น เพื่อที่จะวิเคราะห์ว่าเป้าหมายนั้น ๆ ก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษ

ทั้งต่อตนเองหรือสังคมในลักษณะใดบ้าง จากนั้นผู้สอนจะชวนให้ผู้เรียนเชื่อมโยงผลจากการวิเคราะห์กับบุคคลหรือเหตุการณ์ในสังคมว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร แล้วชวนผู้เรียนทุกคนสะท้อนการคิดผ่านการอธิบายว่า ตัวอย่างที่ศึกษาจุดประกายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง ตลอดจนเป้าหมายที่ตั้งไว้ช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อคุณค่าของตนเองหรือไม่ อย่างไร

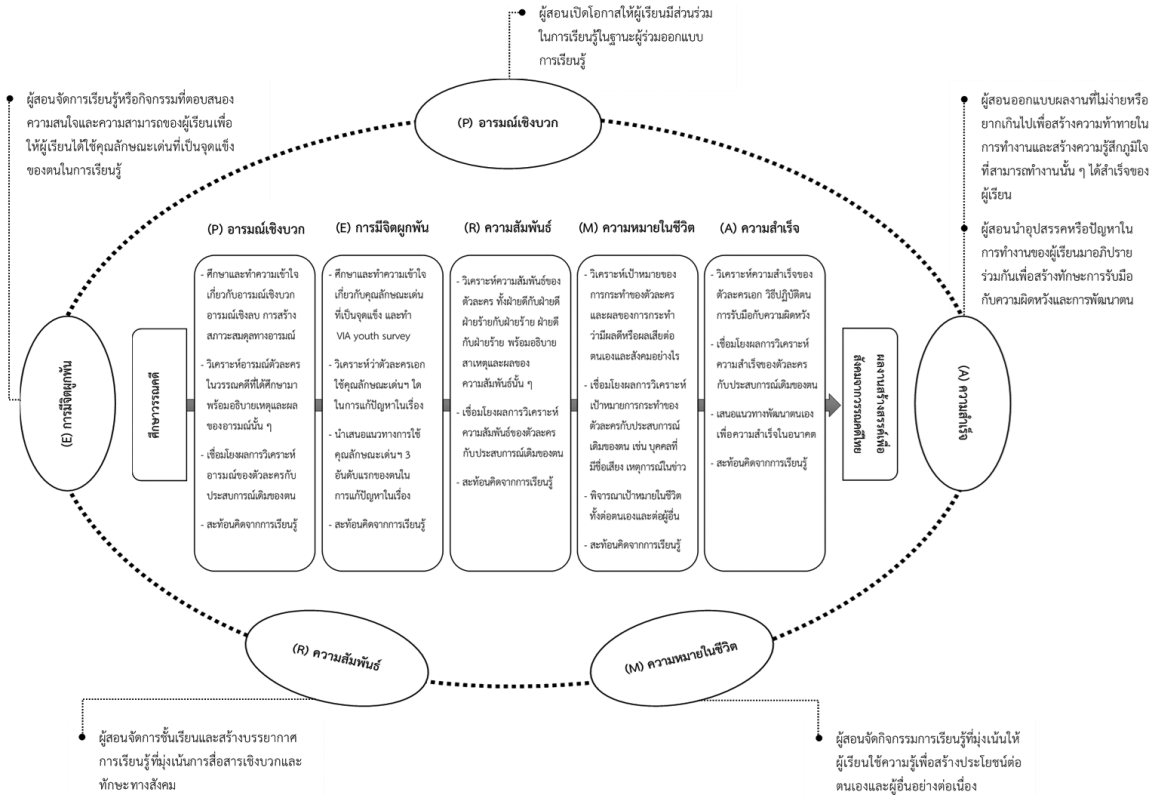
การออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความหมายในชีวิตนั้น ผู้สอนจะต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้เพื่อสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่นการให้ผู้เรียนนำข้อคิดหรือวรรคทองจากวรรณคดีไทยไปเผยแพร่ในลักษณะต่าง ๆ ตามความสนใจ การแสดงละครวรรณคดีไทยให้นักเรียนอนุบาลหรือประถมศึกษาเข้าชม การทำประโยชน์โดยเฉพาะต่อผู้อื่นอันส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ความเชื่อ และสุขภาพะ นำไปสู่การเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเองในท้ายที่สุด

**5. ความสำเร็จ** ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะพิจารณาความสำเร็จของตัวละครเอกในวรรณคดีในฐานะเครื่องมือที่สร้างแรงบันดาลใจ โดยเน้นการวิเคราะห์ว่าตัวละครทำอะไรจึงประสบความสำเร็จ และเมื่อพบอุปสรรคต่าง ๆ ตัวละครมีวิธีที่จะจัดการกับอุปสรรคหรือความผิดหวังอย่างไรบ้าง แล้วจึงให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงผลจากการวิเคราะห์กับประสบการณ์เดิมของตนและนำเสนอแนวทางพัฒนาตนเองเพื่อการประสบความสำเร็จในอนาคต

การออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น ผู้สอนจะต้องออกแบบชิ้นงานหรือภาระงานที่ผู้เรียนสามารถทำได้ คือ ไม่ง่ายหรือยากเกินไป เพื่อสร้างความท้าทายในการทำงานและสร้างความรู้สึกรักภาคภูมิใจที่สามารถทำได้สำเร็จ ขณะเดียวกันผู้สอนจะต้องนำอุปสรรคหรือปัญหาในการทำงานของผู้เรียนมาเปิดประเด็นอภิปรายร่วมกันเพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการรับมือกับความผิดหวังและพัฒนาตนเองอย่างไม่ย่อท้อ ทั้งนี้ ในขั้นความหมายในชีวิต ผู้สอนได้มอบหมายให้ผู้เรียนได้สร้างสรรค์ผลงานเพื่อสังคมโดยใช้ความรู้ความเข้าใจจากวรรณคดีที่ศึกษา ในขั้นความสำเร็จนี้ผู้สอนจึงมีหน้าที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างสรรค์ผลงานดังกล่าวให้สำเร็จ เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรักภาคภูมิใจในตนเองอันเป็นความสำเร็จเล็ก ๆ ยิ่งหากมีโอกาสให้ผู้เรียนได้นำผลงานดังกล่าวไปนำเสนอหรือใช้จริงในบริบทนอกชั้นเรียน ก็จะช่วยเพิ่มความหมายในชีวิตและความรู้สึกประสบความสำเร็จของผู้เรียนได้มากยิ่งขึ้นอีก

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ข้างต้นเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะโดยใช้วรรณคดีเป็นสื่อ อย่างไรก็ตาม กระบวนการอ่านวรรณคดีที่มุ่งเน้นการเข้าใจ การตีความ และการซาบซึ้งยังคงมีความสำคัญอยู่ เพียงแต่เพิ่มการเชื่อมโยงสิ่งที่อ่านกับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างสุขภาวะของผู้เรียน ดังนั้น การอ่านวรรณคดีจึงนำไปสู่การรู้และเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาวะในชีวิตผ่านภาพสะท้อนของตัวละครและเรื่องราวในวรรณคดี ขณะเดียวกันการออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะยังช่วยให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงความรู้จากบทเรียนสู่การปฏิบัติจริงและเปิดพื้นที่สำหรับพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ในชีวิตจริง นั่นคือ ได้เรียนรู้ความสำคัญขององค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะผ่านวรรณคดีพร้อมกับการมีประสบการณ์ตรงในการพัฒนาองค์ประกอบเหล่านั้นในชั้นเรียน รายละเอียดดังแผนภาพที่ 1





**แผนภาพที่ 1** การจัดการเรียนรู้อารมณ์เชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA ร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน

**ผลของการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อสภาวะของผู้เรียน** มี 2 ประเภท ดังนี้

**1. ผลการวิจัยเชิงปริมาณ** ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดสภาวะ PERMA-Profiler พบว่าผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบวัดก่อนเรียนเท่ากับ 34.90 และมีคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบวัดหลังเรียนเท่ากับ 36.88 เมื่อนำข้อมูลข้างต้นมาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่าผู้เรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อารมณ์เชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA ร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน มีสภาวะในภาพรวมสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากสภาวะในภาพรวมจะสูงขึ้นแล้ว องค์ประกอบทั้ง 5 ที่ส่งเสริมสภาวะในภาพรวมยังสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนเห็นว่าตนเองมีอารมณ์เชิงบวก การมีจิตผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายในชีวิต และความสำเร็จสูงกว่าก่อนเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง 2 องค์ประกอบแรก ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดสุขภาพ PERMA-Profilier ก่อนและหลังเรียน

ด้านที่วัด	เต็ม	Pre-test		S-W	Post-test		S-W	t	Wilcoxon
		$\bar{x}$	SD		$\bar{x}$	SD			
อารมณ์เชิงบวก	10	7.13	1.42	.877*	7.45	1.11	.828*	-2.88*	68.50*
การมีจิตผูกพัน	10	7.27	1.21	.965	7.52	1.17	.943	-2.74*	77.50*
ความสัมพันธ์	10	7.11	1.42	.929	7.51	1.30	.951	-2.50*	89.00*
ความหมายในชีวิต	10	7.17	1.59	.972	7.58	1.30	.949	-2.48*	85.00*
ความสำเร็จ	10	6.19	1.09	.960	6.80	0.97	.884*	-4.41*	102.00*
<b>สุขภาพในภาพรวม</b>	<b>50</b>	<b>34.90</b>	<b>5.66</b>	<b>.926</b>	<b>36.88</b>	<b>5.17</b>	<b>.929</b>	<b>-4.64*</b>	<b>151.50*</b>

\*  $p \leq .05$ 

**2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ** จากการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ อธิบายสุขภาพของผู้เรียนได้ตามองค์ประกอบ ดังนี้

**(1) อารมณ์เชิงบวก** ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตน รวมถึงพยายามควบคุมอารมณ์อารมณ์เชิงลบและสร้างอารมณ์เชิงบวกผ่านการมองโลกในแง่บวก นอกจากนี้ ยังนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปวิเคราะห์สถานการณ์ในชีวิตของตนและไปสอนผู้อื่นเกี่ยวกับประเด็นนี้ ตัวอย่างจากบทสัมภาษณ์มีดังนี้

“ผมเริ่มรู้สึกที่ผมเป็นคนเครียดง่ายจริง ๆ ด้วย แต่พอรู้แล้วก็พยายามที่จะปล่อยวางและมองโลกในแง่บวกให้มากขึ้นครับ”

(นร. 05<sup>2</sup> (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2561)

“ผมรู้สึกว่าทุกอย่างคิดได้ 2 แง่ บางอย่างผมคิดลบมาตั้งนานทำให้อารมณ์เสียอยู่บ่อย ๆ พออาจารย์ชวนผมคิดอีกด้านหนึ่งผมก็คิดว่ามันจะเป็นไปได้ยังไง แต่จริง ๆ แล้วมันก็ได้อยู่ ถึงบางเรื่องทีวิเคราะห์อารมณ์ตัวละครผมจะยังไม่ค่อยเห็นด้วยแต่สุดท้ายมันก็เป็นบทเรียนให้ผมได้คิด”

(นร. 09 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2561)

“เมื่อก่อนน้องผมมาเล่าเรื่องที่เขาทะเลาะกับเพื่อนมา อยู่ ๆ ผมก็บอกน้องว่าให้มองว่ามันดีแล้วที่อย่างน้อยก็ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น แล้วถึงอยู่ว่าคิดได้ไง น้องก็ยกว่าผมไม่เคยคิดแบบนี้ แต่มันก็ทำให้เขาหายเครียด”

(นร. 12 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2561)

**(2) การมีจิตผูกพัน** ผู้เรียนได้ทราบคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนและพยายามที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงสนใจที่จะร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนมากยิ่งขึ้นตัวอย่างจากบทสัมภาษณ์มีดังนี้

<sup>2</sup> รหัสแทนนักเรียนที่ให้สัมภาษณ์และชุดข้อมูลที่ได้จากการถอดบทสัมภาษณ์

“ตอนแรกผมคิดว่าตัวเองไม่มีจุดแข็งอะไรเลย ตอนที่ทำที่อาจารย์ให้ทำก็ยุ่ง ๆ อยู่ว่าไอ้แบบนี้มันเป็นจุดแข็งได้ด้วยหรือ พอได้ลองเอามาใช้แก้ปัญหาของตัวเองในวรรณคดีและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในห้องก็เลยรู้สึกมันเป็นจุดแข็ง ... ตอนนั้นเวลาจะทำอะไรผมก็พยายามที่จะใช้จุดแข็งที่ผมมี”

(นร. 03 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2561)

“ชอบที่อาจารย์ให้ลองวิเคราะห์จุดแข็งของตัวเองต่าง ๆ แล้วให้ผมใช้จุดแข็งของตัวเองเข้าไปแก้ปัญหาแทน มันสนุกแล้วก็อยากทำกิจกรรมแบบนี้ก็เพราะมันทำให้ผมรู้สึกชอบตัวเอง รู้สึกว่าผมก็มีข้อดีอยู่เหมือนกัน”

(นร. 17 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2561)

**(3) ความสัมพันธ์** ผู้เรียนชอบทำงานกลุ่มเพราะรู้สึกมีส่วนร่วมด้วยเพื่อนและเป็นการช่วยกันเรียนช่วยกันทำงาน นอกจากนี้ ยังเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์เชิงบวกและนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงของตนเอง การทำงานกลุ่มยังช่วยให้ผู้เรียนที่รู้สึกโดดเดี่ยวได้รู้จักและสนิทกับเพื่อนมากขึ้น นำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกนอกชั้นเรียนซึ่งช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ ตัวอย่างจากบทสัมภาษณ์มีดังนี้

“ผมได้รู้จักเพื่อนบางคนมากขึ้นแล้วก็สนิทกับเพื่อนมากขึ้นด้วย ยิ่งพอได้มาคุยเรื่องความสัมพันธ์ต่อกันหลังจากที่วิเคราะห์วรรณคดีไปแล้ว ทำให้ผมได้รู้ว่าเพื่อนมองผมยังไง และเราควรแก้ปัญหาหรือเข้าใจเขาอย่างไร”

(นร. 02 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2561)

“ผมกลับมานั่งทำตารางเลยว่าผมมีความสัมพันธ์กับใครแบบไหนเป็นบวกหรือเป็นลบเยอะ ก็เลยเพิ่งรู้ว่าตัวเองมีศัตรูเยอะเหมือนกัน”

(นร. 11 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2561)

“ปกติผมจะอยู่คนเดียว ไปนั่งสูบบุหรี่ฆ่าเวลาตอนพัก ตอนนั้นก็ไม่ได้ทำอะไรเล่นกีฬาไปกับเพื่อนแทนกลางวันก็ไปนั่งกินข้าวกับเพื่อน”

(นร. 15 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2561)

**(4) ความหมายในชีวิต** ผู้เรียนได้ตระหนักถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตและเริ่มต้นตั้งเป้าหมายเพื่อตนเองและครอบครัว ตัวอย่างจากบทสัมภาษณ์มีดังนี้

“ผมเล็งที่จะไม่คิดเรื่องเป้าหมายอะไรในชีวิตมาตลอดเพราะกลัวจะต้องใช้ชีวิตจริงจัง พอต้องคิดขึ้นมาจริง ๆ ก็เลยรู้ว่าผมยังไม่รู้จักตัวเอง แต่เพื่อนบางคนเล่าได้เป็นฉากถึงเรียนจบแล้ว ตอนนั้นเลยต้องตั้งเป้าหมายอย่างน้อยที่สุดก็ต้องเรียนให้จบให้ตัวเองมีวุฒิ ให้พ่อแม่ได้ภูมิใจ”

(นร. 03 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2561)

(5) **ความสำเร็จ** ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะมองความสำเร็จที่ใกล้ตัวมากยิ่งขึ้น ทำให้มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จเรื่องอื่น ๆ ต่อไป นอกจากนี้ยังเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นจากการตั้งเป้าหมายและพยายามทำให้สำเร็จ ตัวอย่างจากบทสัมภาษณ์มีดังนี้

“ผมมักคิดว่าตัวเองเรียนไม่เก่ง ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จสักอย่าง อยากสอบผ่านยังไม่ผ่านเลย รู้สึกไร้ค่ามาก แต่พอเรียนแล้วกลับไปคิดถึงดีก็คิดว่าที่เลิกบุหรี่ได้นั้นแหละคือสำเร็จมาก ๆ มันทำให้ผมตั้งใจที่จะทำเรื่องอื่นในชีวิตให้มันสำเร็จด้วย”

(นร. 15 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2561)

“ผมแอบแข่งกับเพื่อนคนหนึ่งเงียบ ๆ เขาเก่งกว่าผมเกือบทุกอย่าง มันทำให้ผมไม่มีความสุข แต่วิชานี้ทำให้ผมรู้สึกว่ามีหลายสิ่งที่ผมก็ทำได้ดีกว่าและแต่ละคนมันเก่งไม่เหมือนกัน พอคิดแบบนี้ก็มีความสุขมากขึ้นครับ”

(นร. 16 (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2561)

## อภิปรายผลการวิจัย

### ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยกับการออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ส่วนแรกประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก การมีจิตผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายในชีวิต และความสำเร็จ โดยในขั้นการมีจิตผูกพันยังรวมถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนด้วย การเรียนรู้ในแต่ละขั้นผู้เรียนจะได้เรียนรู้ประเด็นต่าง ๆ ผ่านบทอ่านและการจัดการเรียนรู้ของผู้สอน ก่อนที่จะนำความรู้เหล่านั้นไปวิเคราะห์เนื้อเรื่องหรือตัวละครในวรรณคดีที่กำลังศึกษากันอยู่แล้วเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์เดิมของตนเพื่อสร้างการตระหนักรู้ถึงความสำคัญอันนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการสร้างสุขภาวะในชีวิตจริง การจัดการเรียนรู้เช่นนี้สอดคล้องกับที่ Slem (2016) อธิบายว่าครูสามารถใช้วรรณคดีเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะ หรือที่ Russo-Netzer และ Ben-Shahar (2011) กล่าวว่าวรรณคดีหรือสื่อการอ่านในชีวิตประจำวันสามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีกับการนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

สำหรับส่วนของการออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้นั้น ผู้สอนจะต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้และสร้างสิ่งแวดล้อมในการเรียนที่สนับสนุนองค์ประกอบทั้ง 5 ของรูปแบบ PERMA และส่งเสริมการใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของผู้เรียน ลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับแนวทางการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ที่ Waters (2011) ได้อธิบายว่า นอกจากการนำแนวคิดไปใช้จัดการเรียนรู้ในรายวิชาแล้ว ผู้สอนยังสามารถใช้กรอบแนวคิดของแนวคิดนี้ไปจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนอย่างเป็นระบบได้

ดังนั้น รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นจึงตอบสนองกับจุดมุ่งหมายของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะส่วนที่นำไปประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษาอย่างชัดเจน กล่าวคือ มุ่งปลูกฝังสุขภาวะพร้อมกับพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาวะ สร้างความพึงพอใจในชีวิต และส่งเสริมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ (Seligman, 2009; 2010)

จุดเด่นของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นนี้ คือ การเชื่อมโยงแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทย ซึ่งเป็นการบูรณาการความรู้ทางภาษาไทยและจิตวิทยาด้านการปรึกษาและการแนะแนว เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของผู้เรียนให้เข้มแข็ง รวมถึงการเป็นแนวทางสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยควบคู่ไปกับการจัดบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก ซึ่งจะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านสติปัญญาและด้านจิตใจ นอกจากนี้ รูปแบบนี้ยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้วรรณคดีไทยของผู้เรียนผ่านการเชื่อมโยงเนื้อหาวรรณคดีที่ศึกษากับชีวิตจริง การคิดขั้นสูง และการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งก่อให้เกิดความความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าของวรรณคดีไทยมากกว่าการเรียนรู้วรรณคดีไทยแบบปกติเพียงอย่างเดียว

อย่างไรก็ตาม รูปแบบข้างต้นมีจุดอ่อนที่สำคัญ คือ ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อให้จัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงตามวัตถุประสงค์ของแนวคิดดังกล่าว มากไปกว่านั้น คือ ผู้สอนยังจำเป็นต้องจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยก่อนที่จะใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญต่อการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวรรณคดีไทยที่ศึกษา ผู้สอนจึงต้องจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยให้มีคุณภาพเพื่อให้การจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสูงสุด

### ผลของการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อสุขภาวะของผู้เรียน

ผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานมีผลต่อสุขภาวะของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อภิปรายได้ว่าการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยโดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาสุขภาวะของผู้เรียนได้ เนื่องจากผู้เรียนได้นำความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาวะมาวิเคราะห์เนื้อเรื่องและตัวละครในวรรณคดี ซึ่งเป็นภาพสะท้อนของประสบการณ์ชีวิตทางอ้อมที่สอนให้เข้าใจว่าควรต้องใช้ชีวิตอย่างไร อีกทั้งการที่ผู้เรียนได้เชื่อมโยงข้อคิดหรือความรู้ที่ได้ไปพิจารณาตนเองหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเห็นความสำคัญ และพยายามจะนำความรู้เหล่านั้นไปใช้ ส่งผลให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้นในทุกด้าน ดังที่งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า การเรียนวรรณคดีสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาวะ (Croom, 2015; White & Waters, 2015) เช่นเดียวกับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ PERMA (Croom, 2015; Noble & McGrath, 2014) และการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐาน (Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013; Linkins, et al., 2015)

การออกแบบและการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมองค์ประกอบต่าง ๆ ของสุขภาวะก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะของผู้เรียน กล่าวคือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการออกแบบ การเรียนรู้และแสดงความคิดเห็น การจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความสนใจและส่งเสริมการใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการส่งเสริมการทำงานร่วมกันและการสื่อสารอย่างสันติ การมอบหมายงานให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้ในชั้นเรียนเพื่อสร้างประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือส่วนรวม การจัดกิจกรรมหรือมอบหมายงานที่ไม่ง่ายหรือยากเกินไปเพื่อสร้างความท้าทายแก่ผู้เรียน และการพูดคุยหรือร่วมกันหาวิธีรับมือกับปัญหาหรือความผิดหวังที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียน นับเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนให้ผู้เรียนพัฒนา

องค์ประกอบต่าง ๆ ของสุขภาวะของตนผ่านการลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้น ผู้เรียนจึงมีสุขภาวะที่สูงขึ้นในทุกด้าน สอดคล้องกับงานวิจัยที่ว่า การออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวก การมีจิตผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายในชีวิต และความสำนึก ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี (Fenton, 2010; Croom, 2015)

อนึ่ง การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดคือไม่มีกลุ่มควบคุมในการทดลองจึงไม่สามารถอ้างอิงผลการวิจัยไปยังประชากรได้อย่างชัดเจน หากมีการทดลองอีกครั้งหนึ่งโดยเพิ่มกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเหมาะสม จะทำให้ผลการวิจัยมีความตรงมากยิ่งขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ไปใช้ในระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษาชั้น ผู้สอนจำเป็นจะต้อง ออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้ตอบสนองมาตรฐานและตัวชี้วัดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งนี้ แนวคิดการออกแบบหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการโดยใช้วรรณคดีเป็นฐานน่าจะช่วยให้ผู้สอนสามารถจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น คือสามารถจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยที่ส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียน โดยไม่ละเลยการพัฒนาทักษะการอ่าน การเขียน การฟัง การดู การพูด หลักการใช้ภาษาไทย เพราะใช้ทักษะเหล่านี้ในการเรียนวรรณคดีและพัฒนาสุขภาวะ เช่น การอ่านบทอ่านเรื่องสุขภาวะ การเขียนจดหมาย ถึงตัวเองในอดีตหรืออนาคต การแต่งบทร้อยกรองเพื่อให้กำลังใจเพื่อน เป็นต้น การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้สอนและผู้เรียนไม่เสียเวลาไปกับการเรียนวรรณคดีไทยเพียงอย่างเดียว จึงไม่มีปัญหาด้านการจัดการเรียนรู้ไม่ครบหรือไม่ตรงมาตรฐานและตัวชี้วัด (ชวิน พงษ์ผจญ, 2562)

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

1. ควรมีการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นนี้ไปทดลองใช้ในการจัดการเรียนรู้อรรถคดีไทยที่ไม่ได้มีลักษณะเป็นเรื่องราวที่มีตัวละคร หรืออาจจะพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้อรรถคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่เหมาะสมกับวรรณคดีไทยลักษณะอื่น เช่น วรรณคดีคำสอน งานเขียนลักษณะพาหะแห่งความนึกคิด (poem of ideas)
2. ควรมีการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นนี้ไปทดลองกับตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง วรรณคดีสำหรับการจัด การเรียนการสอน ภาษาไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. สืบค้นจาก [https://www.kroobannok.com/news\\_file/p49384580948.pdf](https://www.kroobannok.com/news_file/p49384580948.pdf).
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: ชุมชนผู้ สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.



- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). **พระราชบัญญัติ การศึกษา พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553**. สืบค้นจาก <https://person.mwit.ac.th/01Statutes/NationalEducation.pdf>.
- ชวิน พงษ์ผจญ. (2562). การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ภาษาไทยโดยใช้แนวคิดวรรณคดีเป็นฐาน: แนวคิด แนวทางปฏิบัติ และประเด็นที่ควรพิจารณา. *วารสารมนุษยศาสตร์วิชาการ*, 26(2), 95-125.
- ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ. (2559). **รายงานอัตราการพยายามฆ่าตัวตายของประเทศไทย**. สืบค้นจาก [https://www.suicidethai.com/report/dmh/age\\_506s.asp](https://www.suicidethai.com/report/dmh/age_506s.asp).
- Adolescent Depression Awareness Program. (2016). **Adolescent Depression**. Retrieved from [http://www.hopkinsmedicine.org/psychiatry/specialty\\_areas/moods/adap/docs/adap-bookletfinal.pdf](http://www.hopkinsmedicine.org/psychiatry/specialty_areas/moods/adap/docs/adap-bookletfinal.pdf).
- Anderson, E., C. (2004). **What is strengths-based education? A tentative answer by someone who strives to be a strengths-based educator?**. Retrieved from <https://strengths.uark.edu/documents/what-is-strengths-based-education.pdf>.
- Austin, D. (2005). **The effects of a strengths development intervention program upon the self-perceptions of students' academic abilities**. Azusa, CA: Azusa Pacific University.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371-394.
- Butler, J. & Kern, M., L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Center for Innovation in Research and Teaching (CIRT). (2015). **Sources of Error and Bias**. Retrieved from [https://cirt.gcu.edu/research/developmentresources/research\\_ready/experimental/error\\_bias](https://cirt.gcu.edu/research/developmentresources/research_ready/experimental/error_bias).
- Creswell, J., W., & Clark, V., L., P. (2011). **Designing and conducting mixed methods research**. (2<sup>nd</sup> ed). USA: SAGE.
- Croom, A., M. (2012). Music, neuroscience, and the psychology of well-being: A précis. *Frontiers in Psychology*, 2, 1-15.
- Croom, A., M. (2015). The practice of poetry and the psychology of well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 28(1). 21-41.
- Donalson, S., I., Dollwet, M., & Rao, M., A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.
- Fenton, T. (2010). Organizational democracy as a force for social change. In R. Biswas-Diener (Ed.), **Positive psychology as social change** (pp.175-189). Dordrecht, The Netherlands: Springer Academic Press.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *General Psychology*, 9(2), 103-110.

- Gander, F., Proyer, R., T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and Alleviating Depression. **Journal of Happiness Studies**, 14(4). 1241-1259.
- Gwang-Chol, C. (2013). **Assessment and Benchmarking or Learning outcome in the Asia-Pacific Region**. Presented in NIETS International Symposium, National Institute of Educational Testing Service (Public Organization), Bangkok, Thailand.
- Huppert, F., A., & So, T., T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. **Social Indicators Research**, 110(3), 837-861.
- Jayawickreme, E., & Forgeard, M., J., C. (2011). Insight or data: Using non-scientific sources to teach positive psychology. **The Journal of Positive Psychology**, 6(6). 499-505.
- Kern, M., L., Waters, L., E., Adler, A., & White, M., A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. **The Journal of Positive Psychology**, 10(3), 262-271.
- Kristjansson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. **Review of General Psychology**, 14(4). 296-310.
- Larson, R., W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. **American Psychologist**, 55(1), 170-183.
- Linkins, M., Niemiec, R., M., Gillham, J., & Mayerson, D. (2015). Through the lens of strength: A framework for educating the heart. **The Journal of Positive Psychology**, 10(1), 64-68.
- Lopez, S., J., & Louis, M., C. (2009). The Principles of Strengths-Based Education. **Journal of College and Character**, 10(4). 1-8.
- Noble, T., & McGrath, H. (2014). Well-being and resilience in school settings. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), **Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural contexts** (pp. 135-152). Dordrecht: Springer.
- Nicoll, V., & Roberts, V. (1994). **Taking a Closer Look at Literature Based Programs**. NSW, Australia: Primary English Teaching Association.
- Norrish, J., M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. **International Journal of Wellbeing**, 3(2), 147-161.
- Pascha, S. (2015). **The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness**. Retrieved from <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model>.
- Pawelski, J., O. (2016). Defining the 'positive' in positive psychology: Part II a normative analysis. **The Journal of Positive Psychology**, 11(4), 357-365.
- Pongpajon, C. (2019). Thai language arts learning unit design using literature- based approach: Concept, application and critical concerns. **Humanities Journal**, 26(2). 95-125.

- Positive Psychology Australia. (2015). **The PERMA model**. Retrieved from <http://positivepsychologymelbourne.com.au/PERMA-model/>.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A., Maltby, J., Eades, J., & Linley, P., A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. **The Journal of Positive Psychology**, 6(5), 377-388.
- Quinlan, D., M., Swain, N., Ceremon, C., & Vella-Brodick, D., A. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. **The Journal of Positive Psychology**, 10(1), 77-89.
- Rashid, T., Anjum, A., Lennox, C., Quinlan, D., Niemiec, R., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of character strengths in children and adolescents. In C. Proctor & P. A. Linley (Eds.), **Research, applications, and interventions for children and adolescents** (pp. 81-115). The Netherlands: Springer.
- Russo-Netzer, P., & Ben-Shahar, T. (2011). Learning from success: A close look at a popular positive psychology course. **The Journal of Positive Psychology**, 6(6). 468-476.
- Sheldon, K., M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. **American Psychologist**, 56(3), 216-217.
- Seligman, M., E., P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., E., P., Ernst, R., M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. **Oxford Review of Education**, 35(3), 293-311.
- Seligman, M., E., P. (2010). **Flourish: Positive psychology and positive interventions. Tanner lectures on human values, 7 October**. Michigan: University of Michigan.
- Slem, G. (2016). **Positive Psychology in School** [Class handout]. Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne, Melbourne, VIC.
- Tay, L., Pawelski, J., O., & Keith, M., G. (2017). The role of the arts and humanities in human flourishing: A conceptual model. **The Journal of Positive Psychology**, 13(3). 1-10.
- VIA Institute on Character. (2016). **History of the VIA Institute**. Retrieved from <http://www.viacharacter.org/www/Character>.
- Walker, J. (2005). **Adolescent Stress and Depression**. Retrieved from <http://www.extension.umn.edu/youth/research/youth-issues/adolescent-stress-and-depression/>.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. **The Australian Educational and Developmental Psychologist**, 28(2), 75-90.
- White, M., A., & Waters, L., E. (2015). A case study of 'The Good School:' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. **The Journal of Positive Psychology**, 10(1), 69-76.

- World Health Organization (WHO). (2016). **World Health Statistics 2016: Monitoring health for the SDGs**. France: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2017). **World Health Statistics 2017: Monitoring health for the SDGs**. France: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2018). **World Health Statistics 2018: Monitoring health for the SDGs**. Luxembourg: WHO.

### Translated Thai References

- Chawin Pongpajon. (2019). Thai Language Arts Learning Unit Design Using a Literature-Based Approach: Concept, Application and Critical Concerns. **Manutsayarat Wichakan**, 26(2), 95-125. [in Thai]
- Ministry of Education. (2008). **Ministry of Education's announcement: Thai literature for Thai language arts learning management based on the basic education core curriculum B.E.2551**. Retrieved from [https://www.kroobannok.com/news\\_file/p49384580948.pdf](https://www.kroobannok.com/news_file/p49384580948.pdf). [in Thai]
- Ministry of Education. (2009). **The basic education core curriculum B.E.2551**. Bangkok: Agricultural Co-operative Federation of Thailand. [in Thai]
- Ministry of Education. (2010). **National education act. B.E. 2542 and amendments (the second version) B.E. 2545 and (the third version) B.E. 2553**. Retrieved from <https://person.mwit.ac.th/01Statutes/NationalEducation.pdf>. [in Thai]
- Suicide Prevention Centre. (2016). **The report on rate of attempts to commit suicide in Thailand**. Retrieved from [https://www.suicidethai.com/report/dmh/age\\_506s.asp](https://www.suicidethai.com/report/dmh/age_506s.asp). [in Thai]

### รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

- นร. 02 (นามสมมติ). 10 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 03 (นามสมมติ). 10 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 05 (นามสมมติ). 10 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 09 (นามสมมติ). 11 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 10 (นามสมมติ). 11 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 11 (นามสมมติ). 11 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 12 (นามสมมติ). 11 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 15 (นามสมมติ). 11 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.
- นร. 16 (นามสมมติ). 11 กุมภาพันธ์ 2561. สัมภาษณ์.