



ผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
Effects of the Program to Promote Positive Psychological Capital of Sports Students
Enrolled at Thailand National Sports University

ไอริสา พรหมจรรย์* และกานดา จันทร์แย้ม
Irisa Prommachan* and Kanda Janyam

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla 90110, Thailand

*Corresponding author, e-mail: irisa123goy@gmail.com

(Received: Dec 28, 2025; Revised: Mar 25, 2026; Accepted: Apr 16, 2026)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และ 2) เปรียบเทียบระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬา ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษากีฬาจำนวน 40 คน ที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน ซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมจำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุม 20 คน ซึ่งเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อสารสนเทศออนไลน์ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.95 และโปรแกรมฝึกอบรมที่พัฒนาตามแนวคิดของ Luthans ซึ่งได้รับการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับสูง 1.12 ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างของคะแนนทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับน้อย 2) เมื่อเปรียบเทียบหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย ผลการวิจัยยืนยันว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะเชิงสภาวะที่สามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านโปรแกรมฝึกอบรมที่มีโครงสร้างชัดเจน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตใจและส่งเสริมการพัฒนานักศึกษากีฬาอย่างรอบด้าน

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษากีฬา

Abstract

This study aimed to 1) examine the effects of a positive psychological capital enhancement program on the level of positive psychological capital among sport students at the National Sports University, and 2) compare students' positive psychological capital levels before and after participation in the program. An experimental research design employing a pretest-posttest control group was used. The sample consisted of 40 sport students whose positive psychological capital scores were at or below the 25th percentile and who voluntarily participated in the study. Participants were divided into an experimental group (n = 20), which completed a 10-session training program, and a control group (n = 20), which engaged in self-directed learning through online informational media. The research instruments included a Positive psychological capital questionnaire with a reliability coefficient of 0.95 and a training program developed based on Luthans' framework, which was evaluated as highly appropriate (M = 4.28).



The results revealed that (1) after the intervention, the experimental group demonstrated a statistically significant increase in overall Positive psychological capital compared with the pretest at the .01 level, with a large effect size (1.12), whereas the control group showed no statistically significant differences in Positive psychological capital, either overall or across individual components, and exhibited only a small effect size; and (2) post-intervention comparisons indicated a clear increase in Positive psychological capital among the experimental group, while only minimal changes were observed in the control group. These findings confirm that positive psychological capital is a state-like construct that can be effectively developed through a well-structured training program and can be applied to strengthen psychological resources and promote the holistic development of sport students.

Keywords: Positive psychological capital enhancement program, Positive psychological capital, Sports students

บทนำ

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital: PsyCap) เป็นแนวคิดสำคัญภายใต้กรอบจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งภายในของบุคคล โดยมีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ และหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับอย่างชัดเจน ลักษณะเด่นของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกคือ เป็นคุณลักษณะเชิงสภาวะที่สามารถเรียนรู้ พัฒนา และปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท แตกต่างจากคุณลักษณะเชิงถาวรที่ค่อนข้างคงที่ในระยะยาว ส่งผลให้แนวคิดดังกล่าวได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในงานวิจัยด้านการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Luthans & Dyrdek Broad, 2022) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถประยุกต์ใช้ได้หลากหลายบริบท รวมถึงการศึกษาข้ามวัฒนธรรม เนื่องจากเป็นพลังเชิงบวกภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทาย ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และมุ่งสู่ความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ประการ ได้แก่ ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความยืดหยุ่นในการปรับตัว (Resilience) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งถือเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่สามารถเสริมสร้างได้ และมีบทบาทสำคัญต่อการกำกับตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการกับแรงกดดันในสถานการณ์ต่าง ๆ (Luthans *et al.*, 2007)

ในบริบททางการศึกษา นักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ ต้องเผชิญกับความคาดหวัง ความรับผิดชอบ และประสบการณ์ใหม่ที่หลากหลาย การมีทรัพยากรทางจิตใจที่เหมาะสมจะช่วยสนับสนุนการปรับตัวและการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ในทางตรงกันข้ามหากขาดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อาจนำไปสู่ปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน งานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่า โปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเสริมสร้างความหวัง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Fredrickson, 2013; Luthans & Youssef-Morgan, 2017) นอกจากนี้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังทำหน้าที่เสมือนภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ท้าทายในชีวิตมหาวิทยาลัย อีกทั้งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ยังมีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างความผูกพันกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยช่วยให้นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ จัดการความเครียด และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น (Homklin *et al.*, 2022)

อย่างไรก็ตามแม้ว่างานวิจัยที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มนักศึกษาโดยทั่วไป แต่การศึกษาเชิงประจักษ์ในบริบทของนักศึกษากีฬายังมีอยู่อย่างจำกัด ทั้งที่นักศึกษากีฬาก็เป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะ และต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนมากกว่า และเป็นทรัพยากรมนุษย์สำคัญต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬา และบุคลากรทางการศึกษาด้านกีฬาในอนาคต (Ministry of Tourism and Sports, 2023) โดยเฉพาะการดำรงบทบาทสองด้าน (Dual role) ระหว่างการเรียนและการกีฬา ซึ่งก่อให้เกิดแรงกดดันสะสมทั้งจากการฝึกซ้อม การแข่งขัน และความคาดหวังด้านผลสัมฤทธิ์ งานวิจัยที่ผ่านมาได้รายงานว่า นักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยมีความเสี่ยงต่อความเครียดสะสม ภาวะหมดไฟ (Burnout) และความวิตกกังวลในการแข่งขันในระดับสูง (Dawkins *et al.*, 2021; Santisi *et al.*, 2020) อีกทั้งยังพบว่า ผู้ที่ขาดทรัพยากรทางจิตใจ

ที่เพียงพอมักมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ การจัดการความเครียด และการฟื้นตัวจากความล้มเหลว (Wu & Chen, 2022) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มนักศึกษาที่พา เนื่องจาก PsyCap ทำหน้าที่เป็นทรัพยากรภายในที่ช่วยเสริมสร้างความพากเพียร การตั้งเป้าหมาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการฟื้นตัวจากอุปสรรค ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการกีฬา โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลลัพธ์ด้านการเรียนรู้และสมรรถนะของผู้เรียน เช่น การมีส่วนร่วมในการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการจัดการความเครียด (Dawkins *et al.*, 2021; Santisi *et al.*, 2020; Wu & Chen, 2022)

เพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความจำเป็นดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้จึงได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาที่พา โดยออกแบบบนพื้นฐานของแนวคิด PsyCap และเน้นกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) ร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นสำคัญ โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการตั้งเป้าหมายและการปฏิบัติจริง การพัฒนาความหวังผ่านการวางแผนเส้นทางสู่เป้าหมาย การส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีผ่านการปรับกรอบความคิด และการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านการเผชิญสถานการณ์จำลอง และการเรียนรู้จากความล้มเหลว นอกจากนี้โปรแกรมยังเน้นกระบวนการสะท้อนคิดและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงลึก และการสร้างความหมายภายใน ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและทัศนคติอย่างยั่งยืน ในขณะเดียวกันกลุ่มควบคุมในการวิจัยใช้รูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อสารสนเทศออนไลน์ โดยผู้เรียนสามารถศึกษาความรู้เกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านสื่อดิจิทัลที่จัดเตรียมไว้ ในขณะที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมปฏิบัติในโปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ดังนั้นการศึกษาลงโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาที่พา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จึงมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ กล่าวคือ ในเชิงวิชาการงานวิจัยนี้ช่วยเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้เกี่ยวกับ PsyCap ในบริบทนักศึกษาที่พา ขณะที่ในเชิงปฏิบัติผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาศักยภาพทางจิตใจของนักศึกษา และสนับสนุนการจัดการเรียนการสอน และการฝึกซ้อมกีฬาอย่างเป็นระบบ และยั่งยืนเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจ การเรียน และกีฬาอย่างองค์รวม รวมถึงเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรทางการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้ฝึกสอนกีฬาในการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลงโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่พา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่พา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ก่อนและหลังทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **แบบแผนการวิจัย** การวิจัยนี้ศึกษาลงโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนักศึกษาที่พา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง โดยวัดสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest - posttest control group design)

2. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษากีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน คัดเลือกโดยการสุ่มอย่างง่ายและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน ซึ่งได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และกลุ่มควบคุม 20 คน ซึ่งได้รับสื่อสารสนเทศออนไลน์โดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติและดำเนินการตามหลักการที่กำหนดโดย คณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา หนังสือรับรองเลขที่ SCPHYLIRB2567/348

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.1 แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตามแนวคิดของ Luthans และคณะ จำนวน 30 ข้อ ครอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นในการปรับตัว ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

3.2 โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ถูกพัฒนามาบนพื้นฐานองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ Luthans โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่สร้างขึ้นประกอบไปด้วย 10 กิจกรรม แบ่งตามองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้ 1) ปฐมนิเทศ 2) กิจกรรมคุณค่าแห่งตน 3) กิจกรรมเส้นทางการพัฒนาตน 4) กิจกรรมมองโลก มองตน 5) กิจกรรมมองรอบด้าน 6) กิจกรรมพลังแห่งความหวัง 7) กิจกรรมก้าวไปข้างหน้า 8) กิจกรรมเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง 9) กิจกรรมก้าวอย่างอย่างมั่นคง และ 10) ปัจฉิมนิเทศ โดยแต่ละกิจกรรมมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เรียกว่า TNSU ซึ่งในมิติของการรับรู้ของหน่วยงาน หรือองค์กร คือ Thailand National Sports University หรือมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของการนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาศึกษาอย่างเต็มรูปแบบ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ TNSU ย่อมาจาก Transformation Nurturing Strength Unity ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

T = Transformation (การเปลี่ยนแปลงตนเอง) เชื่อมโยงกับการรับรู้ความสามารถของตน มุ่งเน้นการปรับทัศนคติและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ส่งเสริมให้นักศึกษากล้าเผชิญความท้าทาย มองเห็นคุณค่าในตนเอง และพัฒนาตนผ่านกิจกรรมคุณค่าแห่งตน เส้นทางการพัฒนาตน

N = Nurturing (การบ่มเพาะและส่งเสริม) เชื่อมโยงกับการมองโลกในแง่ดี มุ่งเน้นการบ่มเพาะความคิดเชิงบวก ลดการมองโลกในแง่ร้าย และปรับกรอบความคิดในการเผชิญเหตุการณ์ เสริมสร้างมุมมองที่สร้างสรรค์ ช่วยให้นักศึกษามีความยืดหยุ่นทางความคิดและมีทัศนคติที่ดีต่ออนาคตผ่านกิจกรรมมองโลกมองตน มองรอบด้าน

S = Strength (พลังและความเข้มแข็ง) เชื่อมโยงกับความหวัง มุ่งเน้นการเสริมสร้างพลังใจ เพื่อกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และการแสวงหาวิถีทางที่หลากหลายในการบรรลุเป้าหมายนั้น โปรแกรมเน้นทั้งการวางแผนระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนการสร้างแรงบันดาลใจและแรงขับเคลื่อนภายใน เพื่อให้นักศึกษาสามารถก้าวเดินต่อไปแม้เผชิญอุปสรรคผ่านกิจกรรมพลังแห่งความหวัง ก้าวไปข้างหน้า

U = Unity (ความเป็นหนึ่งเดียวและการปรับตัวร่วมกัน) เชื่อมโยงกับความยืดหยุ่นในการปรับตัว มุ่งเน้นการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ส่งเสริมการช่วยเหลือและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ให้นักศึกษาศึกษาสามารถจัดการกับอารมณ์ รับมือกับความกดดัน และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนหรือไม่คาดคิด โดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นฐานสำคัญผ่านกิจกรรมเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง และก้าวอย่างอย่างมั่นคง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน

ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และเข้ากลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน มาสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง พร้อมชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยให้ทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และรูปแบบการฝึกอบรมให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบ ดังนี้

ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามระยะเวลาที่กำหนด และกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมโดยให้สื่อสารสนเทศออนไลน์ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยส่งเนื้อหา และใบกิจกรรมให้กลุ่มควบคุมศึกษาด้วยตนเอง



ระยะหลังการทดลอง

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการทดลอง (Post-test) ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และการดำเนินกิจกรรมโดยให้สื่อสารสนเทศออนไลน์ในการเรียนรู้ด้วยตนเองครบตามระยะเวลา

2. นำคะแนนจากแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่าง มาเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แล้วนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติใช้ในการอภิปรายผลการวิจัยเชิงพรรณนาต่อไป

3. หลังจากการดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยมีการติดตามผลการวิจัย โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เพื่อยืนยันผลการวิจัยเชิงทดลองที่ผ่านมา

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 2) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยทดลองด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA repeated measurement) แยกตามองค์ประกอบ 3) วิเคราะห์ขนาดอิทธิพล (Effect size) ของกลุ่มทดลองโดยการจัดกิจกรรมในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยโปรแกรมฝึกอบรม และกลุ่มควบคุมโดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับสื่อสารสนเทศออนไลน์โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองที่ส่งผลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง (Cohen, 1965)

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาวิชา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	กลุ่ม	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก								Effect size
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		Paired differences				
		Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	t	Sig	
รับรู้ความสามารถของตน	ทดลอง	3.29	0.12	4.75	0.15	0.76	0.59	8.18	0.00**	1.29
	ควบคุม	3.34	0.12	3.56	0.20					0.24
การมองโลกในแง่ดี	ทดลอง	3.36	0.08	4.71	0.08	0.70	0.66	6.70	0.00**	1.05
	ควบคุม	3.36	0.09	3.42	0.12					0.27
ความหวัง	ทดลอง	3.37	0.19	4.65	0.18	0.66	0.64	6.54	0.00**	1.03
	ควบคุม	3.33	0.11	3.37	0.11					0.23
ความยืดหยุ่นในการปรับตัว	ทดลอง	3.40	0.21	4.72	0.19	0.67	0.67	6.39	0.00**	1.01
	ควบคุม	3.40	0.11	3.44	0.12					0.25
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ทดลอง	3.39	0.89	4.71	0.96	0.70	0.62	7.09	0.00**	1.12
	ควบคุม	3.36	0.96	3.45	0.98					0.24

**p ≤ 0.01

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($t = 7.09$, $p < 0.01$) และมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับสูง (Effect size = 1.12) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นในการปรับตัว มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน ($p < .01$) โดยมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับสูง (Effect size = 1.01 - 1.29) ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างของคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับ น้อย (Cohen, 1965)



2. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาฝึกงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง- กลุ่มควบคุม	8.365	1	8.36	843.21	0.00
ความคลาดเคลื่อน	0.377	38	0.01		
ภายในกลุ่ม					
ผลการจัดกิจกรรมก่อน-หลัง	9.89	1	9.89	1892.17	0.00
ปฏิสัมพันธ์	7.46	1	7.46	1428.21	0.00
ความคลาดเคลื่อน	0.19	38	0.00		

**p ≤ 0.01

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งระหว่างกลุ่ม ระหว่างช่วงเวลาก่อนและหลังการจัดกิจกรรม และผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับเวลา ($p < 0.001$)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกรายด้าน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ด้านการรับรู้ตนเอง					
ระหว่างกลุ่มทดลอง- กลุ่มควบคุม	6.59	1	6.59	319.61	0.00
ความคลาดเคลื่อน	0.78	38	0.02		
ผลการจัดกิจกรรมก่อน-หลัง	13.84	1	13.84	495.84	0.00
ปฏิสัมพันธ์	7.52	1	7.52	269.38	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.06	38	0.02		
ด้านการมองโลกแง่ดี					
ระหว่างกลุ่มทดลอง- กลุ่มควบคุม	8.30	1	8.30	9.95	0.001
ความคลาดเคลื่อน	0.39	38	0.01		
ผลการจัดกิจกรรม	9.95	1	9.95	1104.32	0.00
ปฏิสัมพันธ์	8.30	1	8.30	921.31	0.00
ความคลาดเคลื่อน	0.34	38	0.00		
ด้านความหวัง					
ระหว่างกลุ่มทดลอง- กลุ่มควบคุม	8.60	1	8.60	213.29	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.53	38	0.04		
ผลการจัดกิจกรรม	8.79	1	8.79	796.47	0.00
ปฏิสัมพันธ์	7.57	1	7.57	686.19	0.00
ความคลาดเคลื่อน	0.42	38	.01		
ด้านความยืดหยุ่นในการปรับตัว					
ระหว่างกลุ่มทดลอง- กลุ่มควบคุม	8.34	1	8.34	215.01	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.47	38	0.03		
ผลการจัดกิจกรรม	9.22	1	9.22	530.82	0.00
ปฏิสัมพันธ์	8.12	1	8.12	467.68	0.00
ความคลาดเคลื่อน	0.66	38	0.01		

**p ≤ 0.01

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางร่วมกับการวัดซ้ำพบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลหลักของกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 319.61, p < 0.01$) และมีผลหลักของการจัดกิจกรรมก่อน-หลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 495.84, p < 0.01$) รวมทั้งพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 269.38, p < 0.01$)

ด้านการมองโลกในแง่ดีพบ ผลหลักของกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 9.95, p < .01$) และผลหลักของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 1104.32, p < 0.01$) รวมทั้งพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 921.31, p < 0.01$)

ด้านความหวังพบว่า ผลหลักของกลุ่ม ($F(1,38) = 213.29, p < 0.01$) และผลหลักของการจัดกิจกรรม ($F(1,38) = 796.47, p < 0.01$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 686.19, p < 0.01$)

ด้านความยืดหยุ่นในการปรับตัวพบ ผลหลักของกลุ่ม ($F(1,38) = 215.01, p < 0.01$) และผลหลักของการจัดกิจกรรม ($F(1,38) = 530.82, p < 0.01$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,38) = 467.68, p < 0.01$)

ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่หาในทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตลอดช่วงก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองมีแนวโน้มคะแนนเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างชัดเจน

นอกจากนี้ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่หาในทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลงผู้วิจัยได้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในการทดลองในประเด็นการรับรู้ต่อสถานการณ์ในมิติการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นในการปรับตัว สามารถสรุปประเด็นสาระสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีพัฒนาการ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างชัดเจนหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า ในมิติของการรับรู้ความสามารถของตนเอง นักศึกษาก็หาซึ่งเดิมมีความไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง หลีกเลี่ยงการรับผิดชอบงานสำคัญ และมีความวิตกกังวลต่อการเผชิญภารกิจที่ท้าทาย ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก โดยมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น กล้าแสดงบทบาทมากขึ้น และสามารถตระหนักถึงศักยภาพของตนในการปฏิบัติงานที่มีความซับซ้อนหรือท้าทายมากขึ้น

ในด้านการมองโลกในแง่ดี จากเดิมที่นักศึกษามีแนวโน้มมองอนาคตในเชิงลบ กังวลต่อความล้มเหลว และรับรู้ว่าเป็นปัญหาเป็นอุปสรรคที่ยากต่อการจัดการ หลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า นักศึกษามีมุมมองเชิงบวกมากขึ้น เห็นว่าปัญหาเป็นสถานการณ์ที่สามารถรับมือและแก้ไขได้ ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่สร้างสรรค์ต่ออนาคตและการดำเนินชีวิต

สำหรับองค์ประกอบด้านความหวัง นักศึกษาที่เดิมขาดเป้าหมายที่ชัดเจนและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง เริ่มสามารถกำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้น และระยะยาวได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น อีกทั้งยังมีแรงขับเคลื่อนภายใน รวมถึงแรงสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนและบุคคลรอบข้างเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ขณะเดียวกันในด้านความยืดหยุ่นในการปรับตัว นักศึกษาซึ่งเดิมมีข้อจำกัดในการฟื้นตัวจากความผิดหวังและการรับมือกับความล้มเหลว ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถจัดการอารมณ์และปัญหาได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น มีความเข้าใจต่อความล้มเหลวในฐานะประสบการณ์การเรียนรู้ และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตหรือการฝึกซ้อมได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่หา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถยกระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่หา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สะท้อนให้เห็นว่า การออกแบบโปรแกรมอย่างเป็นระบบ มีโครงสร้างชัดเจน และเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ สามารถเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจของผู้เรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม

เมื่อพิจารณาในเชิงรายองค์ประกอบพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษากลุ่มทดลองมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในทุกองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และ

ความยืดหยุ่นในการปรับตัว โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองและความหวังที่มีการเปลี่ยนแปลงเด่นชัดกว่าด้านอื่น ซึ่งสะท้อนว่า นักศึกษามีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น สามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน และรักษาแรงจูงใจในการมุ่งสู่ความสำเร็จได้อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในเชิงคุณภาพจากการสะท้อนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในด้านการรับรู้ตนเองและวิธีคิดอย่างชัดเจน โดยผู้เรียนมีแนวโน้มมองตนเองในเชิงบวกมากขึ้น กล้าเผชิญกับความท้าทาย และสามารถปรับมุมมองต่อความล้มเหลวในลักษณะที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ อีกทั้งยังพบว่า ผู้เรียนมีการนำแนวคิดและทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง เช่น การจัดการความเครียดจากการแข่งขัน การวางแผน การฝึกซ้อม และการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน ซึ่งสะท้อนถึงการเกิดกระบวนการเรียนรู้เชิงลึกและการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ผลการวิจัยยังพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมช่วยให้นักศึกษากีฬามีความสามารถในการกำกับและจัดการตนเองดีขึ้น มีการปรับตัวต่อสถานการณ์กดดันจากการแข่งขันและการเรียนได้อย่างเหมาะสม และมีแนวโน้มใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์ โดยในเชิงคุณภาพสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนมีการพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจในสถานการณ์จริงมากขึ้น

ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อระดับคะแนนทางจิตวิทยาเชิงบวกเท่านั้น แต่ยังเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและทัศนคติที่สอดคล้องกับบทบาทของนักศึกษากีฬาในบริบทการศึกษาและการกีฬา ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Luthans *et al.* (2007) ที่อธิบายว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะเชิงสถานะซึ่งสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมหรือโปรแกรมฝึกอบรมที่เหมาะสม อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997) และ Snyder (2002) ที่ชี้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและความหวังเป็นกลไกสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความพยายาม และความคงทนต่ออุปสรรค นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสนับสนุนแนวคิดของ Luthans & Dyrdek Broad (2022) ที่เสนอว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นโครงสร้างทางจิตวิทยาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับอย่างชัดเจน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในบริบทการศึกษาและการพัฒนานักศึกษากีฬา ซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันและความคาดหวังในระดับสูง

2. ผลการเปรียบเทียบระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ก่อนและหลังทดลองพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมซึ่งเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อสารสนเทศออนไลน์มีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวอาจมีข้อจำกัดในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกด้านทัศนคติและพฤติกรรมทางจิตวิทยา เมื่อเทียบกับการจัดการเรียนรู้ที่มีโครงสร้างชัดเจน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเป็นระบบ เมื่อพิจารณาในเชิงคุณภาพเพิ่มเติมพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ในลักษณะที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงกระบวนการ (Process change) อย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้เรียนมีการรับรู้ตนเองดีขึ้น สามารถอธิบายเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้น และมีการวางแผนการดำเนินชีวิตทั้งด้านการเรียนและการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบมากขึ้น ในขณะที่นักศึกษากลุ่มควบคุมซึ่งเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อออนไลน์ แม้จะมีความเข้าใจเชิงเนื้อหาเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่ปรากฏการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมหรือทัศนคติอย่างเด่นชัด นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกช่วยเสริมสร้างความสามารถในการกำกับและจัดการตนเองของนักศึกษากีฬา ส่งผลให้นักศึกษามีทัศนคติทางบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์กดดันจากการเรียนและการแข่งขันกีฬาได้ดีขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนผ่านการพัฒนาองค์ประกอบด้านความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดีที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดจนแนวโน้มการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

ในเชิงคุณภาพยังสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการปรับมุมมองต่อสถานการณ์กดดันในเชิงบวกมากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีความกล้าในการเผชิญกับความท้าทายและการเรียนรู้จากความล้มเหลวมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกในระดับทัศนคติและพฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในขณะที่กลุ่มควบคุมยังคงมีลักษณะการรับมือกับปัญหาในรูปแบบเดิม และขาดกลไกสนับสนุนในการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Fredrickson (2013) ที่ระบุว่า การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกมีบทบาทในการขยายทรัพยากรทางจิตใจและส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียน รวมถึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Luthans *et al.* (2007) และ Luthans & Youssef-Morgan (2017) ที่ยืนยันว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็น



คุณลักษณะเชิงสถานะซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านการแทรกแซงทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันผลการวิจัยยังสนับสนุนข้อค้นพบของ Prommachan *et al.* (2025) ที่ชี้ว่า การพัฒนาศักยภาพทางจิตใจของผู้เรียนเป็นต้นทุนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และเป็นบทบาทสำคัญของระบบการศึกษา

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน นอกจากนี้ นักศึกษากลุ่มทดลองยังมีการพัฒนาการเพิ่มขึ้นในทุกองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นในการปรับตัว ในขณะที่กลุ่มควบคุมซึ่งเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อสารสนเทศออนไลน์พบว่าการเปลี่ยนแปลงของระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพียงเล็กน้อย ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมที่มีโครงสร้างชัดเจน เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และมุ่งส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพจากทุนภายในของบุคคลมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬา ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมการนำโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไปบูรณาการในหลักสูตรการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาศักยภาพทางจิตใจของนักศึกษาควบคู่กับด้านวิชาการและทักษะกีฬา โดยคณาจารย์สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวในการจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่เน้นการตั้งเป้าหมาย การสะท้อนคิด และการกำกับตนเอง ขณะที่ผู้ฝึกสอนกีฬาควรนำองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในการฝึกซ้อม เช่น การเสริมแรงเชิงบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ และการส่งเสริมการเรียนรู้จากความล้มเหลว เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการมองโลกในแง่ดีของนักกีฬา นอกจากนี้สถาบันการศึกษาควรพัฒนาระบบสนับสนุนด้านจิตวิทยา เช่น การให้คำปรึกษา การแนะแนว และการติดตามพัฒนาการของนักศึกษา รวมถึงส่งเสริมการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์และการมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน สำหรับข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังบริบทที่หลากหลาย ศึกษาผลของโปรแกรมในระยะยาวเพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ รวมถึงศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เช่น แรงจูงใจ ความผูกพันต่อสถาบัน และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุที่ครอบคลุมมากขึ้น ตลอดจนพัฒนาและเปรียบเทียบรูปแบบโปรแกรมที่หลากหลาย เช่น โปรแกรมออนไลน์ โปรแกรมผสมผสาน หรือโปรแกรมเฉพาะด้านกีฬา เพื่อค้นหารูปแบบที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุดในบริบทที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Cohen, J. (1965). Some statistical issues in psychological research. *Psychological Bulletin*, 64(4), 282–292. <https://doi.org/10.1037/h0021733>
- Dawkins, S., Martin, A., Scott, J., Sanderson, K. & Schuz, B. (2021). A cross-level model of team-level psychological capital (PsyCap) and individual- and team-level outcomes. *Journal of Management & Organization*, 27(2), 397–416. <https://doi.org/10.1017/jmo.2018.27>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Homklin, T., Phonthanya, A. & Sakulsriprasert, C. (2022). Influence of academic stress on academic performance and learning engagement among undergraduate students with psychological capital as a mediator. *Panyapiwat Journal*, 14(2), 277–292. (in Thai)
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>

- Luthans, F. & Dyrdek Broad, J. (2022). *Positive psychological capital: Theory, research, and practice*. Oxford University Press.
- Luthans, F. & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Ministry of Tourism and Sports. (2023). *National sports development plan*. Ministry of Tourism and Sports. (in Thai)
- Prommachan, I., Dhammasaccakarn, W., Tepsing, P. & Laeheem, K. (2025). Positive psychological capital: A guide to developing learner potential. *Journal of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus*, 36(1), 14–24. (in Thai)
- Santisi, G., Magnano, P., Hichy, Z. & Ramaci, T. (2020). Metacognitive strategies and academic learning: The mediating role of study engagement and psychological capital. *Current Psychology*, 39(5), 1798–1808.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Wu, C. H. & Chen, L. H. (2022). Psychological capital and academic outcomes among university students: The mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 824447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824447>