

มุมมองการศึกษาของโรงเรียนขนาดเล็ก: การสร้างพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียน

EDUCATIONAL PERSPECTIVES OF SMALL SCHOOLS: PROMOTING STUDENT'S POSITIVE THINKING

สุธิดา สุขชาวนา | *Suthida Sukchaona* | ORCID ID: 0009-0009-1404-7268

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิจิตร ประเทศไทย | Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province, Thailand

Corresponding Author E-mail: suthidasu68@nu.ac.th

สธิรพร เชาวนชัย | *Sathiraporn Chaowachai* | ORCID ID: 0009-0001-4981-529X

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิจิตร ประเทศไทย | Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province, Thailand

E-mail: sathirapornc@nu.ac.th

Received: (October 29, 2025); Revised: (December 15, 2025); Accepted: (December 22, 2025)

Citation:



สุธิดา สุขชาวน และสธิรพร เชาวนชัย. (2569). มุมมองการศึกษาของโรงเรียนขนาดเล็ก: การสร้างพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียน. วารสารวิจัยและนวัตกรรมเพื่อความยั่งยืน, 3(3), 120-128.

Sukchaona, S., & Chaowachai, S. (2026). Educational Perspectives of Small Schools: Promoting Student's Positive Thinking. *Journal of Research and Innovation for Sustainability*, 3(3), 120-128.

ABSTRACT

Small schools play a vital role in Thailand's education system by expanding learning opportunities for students in rural and remote areas. However, they often face challenges such as limited budgets, insufficient personnel, and rapidly changing social contexts, which affect both learning quality and student motivation. This article aims to propose approaches for fostering students' positive thinking in small schools based on Martin Seligman's (2011) PERMA model, which consists of Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment. The synthesis of concepts indicates that applying the PERMA framework can enhance positive thinking, emotional resilience, and learning attitudes among students. Activities that emphasize celebrating small successes, reflective thinking, and connecting lessons to real-life experiences help students develop self-esteem, recognize their self-worth, and sustain motivation for continuous learning. Promoting positive thinking in small schools thus serves as an essential psychological foundation for improving students' quality of life and advancing sustainable education in the 21st century.

Keyword: Positive Thinking; Small Schools; Promoting learning; PERMA Model.

บทคัดย่อ

โรงเรียนขนาดเล็กเป็นกลไกสำคัญของระบบการศึกษาไทย ในการกระจายโอกาสทางการศึกษาให้แก่นักเรียนในพื้นที่ชนบทและห่างไกล แต่กลับเผชิญกับข้อจำกัดด้านงบประมาณ บุคลากรและบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเรียนรู้และแรงจูงใจของนักเรียน บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียนในโรงเรียนขนาดเล็กตามแนวคิด PERMA ของ Martin Seligman (2011) ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions), การมีส่วนร่วม (Engagement), ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships), ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) ผลการสังเคราะห์แนวคิดพบว่า การประยุกต์ใช้แนวคิด PERMA ส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกในโรงเรียนขนาดเล็ก ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ การทำกิจกรรมที่เน้นการชื่นชมความสำเร็จเล็ก ๆ การสะท้อนคิด และการเชื่อมโยงบทเรียนกับชีวิตจริง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาพลังแห่งการคิดบวกในโรงเรียนขนาดเล็กเป็นการสร้างต้นทุนทางจิตใจที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนและเป็นพื้นฐานของการศึกษาที่ยั่งยืนในศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ: พลังแห่งการคิดบวก; โรงเรียนขนาดเล็ก; การส่งเสริมการเรียนรู้; แนวคิด PERMA.

1. บทนำ

โรงเรียนขนาดเล็กเป็นส่วนสำคัญของระบบการศึกษาไทย ทำหน้าที่กระจายโอกาสทางการศึกษาให้นักเรียนในพื้นที่ชนบทและห่างไกล ซึ่งมีอยู่มากกว่า 15,000 แห่งทั่วประเทศ (สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2568) แต่โรงเรียนขนาดเล็กกลับต้องเผชิญกับความท้าทายหลายประการ ทั้งการขาดแคลนครู งบประมาณจำกัด จำนวนนักเรียนลดลงและความเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนักเรียน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2567) จากสภาพปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้คุณภาพการจัดการเรียนรู้และแรงจูงใจของนักเรียนลดลง นักเรียนในโรงเรียนขนาดเล็กส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีรายได้น้อยและมีความเปราะบางทางสังคม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2567) สภาพแวดล้อมเช่นนี้ทำให้นักเรียนจำนวนมากมีความคิดเชิงลบ ขาดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ และขาดทักษะการมองโลกที่สร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับวิทยากร เชียงกูล (2562) กล่าวว่า นักเรียนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออกและมองโลกในแง่ลบ การพัฒนาคุณภาพของนักเรียนไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เพียงแค่เพิ่มทรัพยากรภายนอกเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาพลังภายในของนักเรียน โดยเฉพาะพลังแห่งการคิดบวก ซึ่งเป็นพลังทางจิตใจที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ความหวังและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

การคิดบวกถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะเชิงบวกและมีพลังในการเรียนรู้ โดย วิทยากร เชียงกูล (2562) ได้กล่าวไว้ว่า พลังแห่งการคิดบวก คือ พลังทางปัญญาและจิตใจที่ทำให้มนุษย์เข้าใจชีวิตอย่างมีเหตุผล มองปัญหาเป็นโอกาสในการเติบโตและใช้สติปัญญาในการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับ Paul Wong (2017) ในแนวคิด Positive Psychology 2.0 ที่กล่าวว่า ความสุขและความหมายในชีวิตนั้น เกิดจากการยอมรับความคิดด้านลบของชีวิตและเรียนรู้จากความทุกข์ เพื่อสร้างการเติบโตที่แท้จริง (Growth through Meaning) การคิดบวกในบริบทนี้จึงไม่ใช่การปฏิเสธความจริง แต่เป็นการมองชีวิตด้วยความเข้าใจและใช้เหตุผลทางจิตใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองและสังคม จะเห็นได้ว่าพลังแห่งการคิดบวกเป็นกลไกในการพัฒนานักเรียนจากภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งโรงเรียนขนาดเล็กมีจุดแข็งที่สำคัญ คือ ความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างครู นักเรียนและชุมชน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2567) ซึ่งเอื้อต่อการปลูกฝังพลังแห่งการคิดบวกผ่านการสื่อสารเชิงบวก การให้คำปรึกษา และการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขในการเรียนรู้ เช่น การชื่นชมความสำเร็จเล็ก ๆ ของนักเรียน, การสะท้อนคิด และการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น การสร้างบรรยากาศเช่นนี้จะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ในบริบทของโรงเรียนขนาดเล็กการส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกตามแนวคิด PERMA ของ Martin Seligman (2011) สามารถดำเนินการได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากโรงเรียนขนาดเล็กมีจุดแข็งด้านความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างครู นักเรียนและชุมชน ซึ่งเอื้อต่อการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย อบอุ่นและเป็นมิตร (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2567)

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสำเร็จของนักเรียน การเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ รวมถึงการสื่อสารและการให้คำปรึกษาเชิงบวก จะช่วยให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเองและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้

การศึกษาการส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียนภายใต้กรอบแนวคิด PERMA เพื่อเสนอแนวทางในการพัฒนาโรงเรียนขนาดเล็ก จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนในศตวรรษที่ 21 เพราะถ้านักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ก็จะมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้และมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง การคิดบวกจึงไม่เพียงเป็นทักษะทางจิตใจ แต่เป็นต้นทุนชีวิตที่จะช่วยให้นักเรียนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ พลังแห่งการคิดบวกจะเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในนักเรียน เมื่อโรงเรียนขนาดเล็กสามารถส่งเสริมพลังทางใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ ก็ย่อมสร้างคนที่มีความสุข มีคุณธรรมและพร้อมเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมไทยให้ก้าวไปข้างหน้าต่อไป

2. มุมมองการศึกษาของโรงเรียนขนาดเล็ก

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดให้โรงเรียนที่มีนักเรียนน้อยกว่า 120 คน จัดเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ซึ่งในปีการศึกษา 2568 ประเทศไทยมีโรงเรียนขนาดเล็กประมาณ 15,000 แห่ง จากโรงเรียนทั้งหมด 29,005 แห่งทั่วประเทศ (สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2568) โรงเรียนขนาดเล็กจึงเป็นกลไกสำคัญของระบบการศึกษาไทย ที่มีบทบาทในการกระจายโอกาสทางการศึกษาให้แก่เด็กในพื้นที่ชนบทและห่างไกล โรงเรียนขนาดเล็กเป็นรากฐานสำคัญของความเท่าเทียมทางการศึกษา แต่กลับต้องเผชิญกับข้อจำกัดด้านทรัพยากรและบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องพัฒนาการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนนั้น ๆ เพื่อให้เกิดคุณภาพและโอกาสทางการศึกษาที่ทั่วถึง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2567)

โรงเรียนขนาดเล็กส่วนใหญ่ประสบปัญหาขาดแคลนครู งบประมาณจำกัด จำนวนนักเรียนลดลงและการย้ายถิ่นฐานของครอบครัวนักเรียน ส่งผลให้การจัดการเรียนรู้ไม่ครอบคลุมสิ่งที่นักเรียนสนใจและนักเรียนขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีนักเรียนจำนวนมากที่มาจากครอบครัวฐานะยากจนและมีความเปราะบางทางสังคม ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเองและไม่กล้าแสดงออก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2567) การพัฒนาคุณภาพนักเรียนจึงไม่อาจอาศัยเพียงการเพิ่มทรัพยากรภายนอกเท่านั้น แต่ต้องมุ่งเน้นการเสริมสร้างพลังภายในของนักเรียน โดยเฉพาะพลังแห่งการคิดบวกที่เป็นพลังทางจิตใจ ช่วยให้นักเรียนมีแรงบันดาลใจ ความหวังและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (วิทยากร เชียงกูล, 2562)

การพัฒนาโรงเรียนขนาดเล็กจึงควรบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความคิดเชิงลบ ขาดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และขาดทักษะการมองโลกที่สร้างสรรค์ ได้พัฒนานักเรียนทั้งด้านความรู้และจิตใจ โดยครูสามารถจัดการเรียนรู้โดยใช้การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ การชื่นชม และการให้กำลังใจเป็นเครื่องมือในการปลูกฝังทัศนคติเชิงบวกให้แก่เด็กนักเรียน (กัญญกร เอี่ยมพญา และคณะ, 2565)

รวมถึงการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขของนักเรียนที่สะท้อนความดีในตนเอง การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมจิตอาสา และการยกย่องความสำเร็จเล็ก ๆ เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจภายใน แนวคิดดังกล่าวจะช่วยพัฒนานักเรียนให้มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มองโลกในแง่ดีและเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2567)

3. องค์ประกอบของพลังแห่งการคิดบวก

พลังแห่งการคิดบวกเป็นพลังที่ช่วยให้มนุษย์มองโลกอย่างมีเหตุผล เข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งและสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาสในการเติบโตได้ โดยมี วิทยาการ เชียงกูล (2562) ได้กล่าวไว้ว่า การคิดบวกไม่ใช่เพียงการมองโลกในแง่ดี แต่เป็นการใช้สติและปัญญาเปลี่ยนพลังทางความคิดของ การคิดบวกเป็นรากฐานของ ความสุขจากการเข้าใจชีวิตมากกว่าความสุขชั่วคราวจากสิ่งภายนอก สอดคล้องกับ Paul Wong (2017) ที่กล่าวว่า แนวคิด Positive Psychology 2.0 นั้น เป็นความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ที่เกิดจากการยอมรับความทุกข์และเรียนรู้จากประสบการณ์ด้านลบ เพื่อสร้างความหมาย (Meaning) และเติบโตทางอารมณ์ โดยเติบโตผ่านความหมาย (Growth through Meaning) ซึ่งช่วยให้บุคคลพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจ การคิดบวกในมุมนี้จึงเป็นพลังแห่งการปรับตัวเชิงบวกที่ไม่ปฏิเสธความจริง แต่ใช้ปัญหาเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตน นอกจากนี้ วิทยาการ เชียงกูล (2562) ยังกล่าวว่า พลังแห่งการคิดบวกนั้นเป็นส่วนสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Well-being) ตามแนวคิด PERMA ของ Martin Seligman ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้

3.1 อารมณ์ในทางบวก (Positive Emotions) การมองโลกในแง่ดีและรู้สึกพึงพอใจในชีวิต การมีอารมณ์ดี เช่น ความสุข ความรักและความขอบคุณ ช่วยให้จิตใจเปิดกว้างพ้นตัวจากความเครียดได้เร็วและส่งผลดีต่อสุขภาพกายใจ

3.2 การมีส่วนร่วม (Engagement) การทำสิ่งที่เราชอบและใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ จนเกิดความเพลิดเพลิน การรู้จักแข็งของตนเอง (Strengths) จะทำให้เราเกิดสมาธิและความสุขจากการทำกิจกรรมที่มีความหมาย

3.3 ความสัมพันธ์ (Relationship) การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและไว้วางใจกับผู้อื่น ทั้งในด้านการครอบครัว เพื่อนและชุมชน เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขและความมั่นคงทางอารมณ์ของมนุษย์

3.4 ความหมาย (Meaning) การมีเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองและรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า การทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจและมีพลังในการดำเนินชีวิต

3.5 ความสำเร็จ (Accomplishment) การตั้งเป้าหมายและลงมือทำจนสำเร็จ แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ช่วยสร้างความพึงพอใจและแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองต่อไป

พลังแห่งการคิดบวกจึงเป็นแนวคิดที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนานักเรียนให้มีความมั่นใจ เห็นคุณค่าในตนเองและมองโลกอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยครูสามารถบูรณาการแนวคิดนี้ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วมและความสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียน โรงเรียนที่ส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกย่อมเป็นพื้นที่แห่งความสุขของนักเรียน เป็นโรงเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการเติบโตของนักเรียนทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์และคุณธรรม เป็นกระบวนการที่ทำให้นักเรียนเข้าใจตนเอง ยอมรับผู้อื่นและใช้พลังแห่งการคิดบวกขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในสังคม

4. การส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียนในโรงเรียนขนาดเล็กตามแนวคิด PERMA

ในบริบทของโรงเรียนขนาดเล็กที่มีข้อจำกัดทั้งด้านงบประมาณ บุคลากรและสิ่งอำนวยความสะดวก การส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่ช่วยส่งเสริมพลังภายในให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ สามารถดำรงชีวิตและเติบโตได้อย่างมีความสุข โดยแนวคิด PERMA ของ Martin Seligman (2011) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ อารมณ์ในทางบวก (Positive Emotions), การมีส่วนร่วม (Engagement), ความสัมพันธ์ (Relationships), ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาโรงเรียนขนาดเล็กให้เป็นพื้นที่ของพลังแห่งการคิดบวก ดังนี้

4.1 การส่งเสริมอารมณ์ในทางบวก (Positive Emotions)

โรงเรียนขนาดเล็กสามารถส่งเสริมอารมณ์ในทางบวกได้ โดยเริ่มต้นจากการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียนด้วยห้องเรียนที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ ความเมตตาและการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ครูใช้คำพูดที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น “ครูภูมิใจในความพยายามของเธอ” หรือ “เธอทำได้ดีขึ้นมากเลยนะ” เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่าและกล้าที่จะพัฒนาตนเอง นอกจากนี้อาจเกิดจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบง่าย ๆ เช่น การจัดมุมแห่งความสุขในห้องเรียน, กิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ ประจำวัน เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้สะท้อนความรู้สึกดี ๆ ของตนเองและช่วยฝึกฝนให้นักเรียนมองโลกในแง่บวก เห็นคุณค่าของสิ่งเล็กน้อยรอบตัว ทั้งยังเป็นการเรียนรู้ที่จะยินดีกับความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น การส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกยังส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Emotional Intelligence (EI) ของ Daniel Goleman (2018) ที่กล่าวว่า อารมณ์เชิงบวกนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ บุคคลที่มีอารมณ์เชิงบวกจะสามารถควบคุมตนเองได้ดี มีแรงจูงใจสูงและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีคุณภาพ

4.2 การส่งเสริมการมีส่วนร่วม (Engagement)

โรงเรียนขนาดเล็กสามารถสร้างความสุขจากการเรียนรู้ได้ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น การเรียนรู้เชิงรุก, การทำโครงงานตามความสนใจ หรือ กิจกรรมเชื่อมโยงกับชุมชน โดยครูสามารถจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างวัยและเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกทำสิ่งที่ตนถนัด เพื่อให้นักเรียนได้ลงมือทำจริงและสะท้อนความรู้สึกหลังจบกิจกรรม วิธีนี้ช่วยให้

นักเรียนเกิดสมาธิ ความเพลิดเพลินและความภูมิใจในตนเอง ทั้งยังสร้างความผูกพันระหว่างนักเรียนกับโรงเรียนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Strengths-Based Education ของ Lopez และ Louis (2019) ที่กล่าวว่า การให้นักเรียนรู้จักจุดแข็งของตนเอง เช่น ความมุ่งมั่น ความคิดสร้างสรรค์หรือความมั่นใจ จะช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เพิ่มแรงจูงใจและความสุขในการเรียนรู้อีกด้วย

4.3 การส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships)

โรงเรียนขนาดเล็กมีจุดแข็งสำคัญ คือ ความสัมพันธ์ที่ความใกล้ชิดกันระหว่างครู นักเรียนและชุมชน สามารถต่อยอดให้เป็นพลังเชิงบวกในการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและไว้วางใจกันได้ โดยครูใช้การสื่อสารเชิงบวก เช่น การรับฟัง การให้คำปรึกษาและการพูดให้กำลังใจ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจระหว่างกัน อีกทั้งยังสามารถจัดกิจกรรม เช่น กิจกรรมครูประจำชั้นใจดี, กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน และกิจกรรมวงสนทนาแห่งความสุข เป็นต้น เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุย แลกเปลี่ยนและสะท้อนความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้การจัดระบบพี่สอนน้อง ยังช่วยสร้างความผูกพันระหว่างนักเรียนต่างช่วงวัยและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของนักเรียนที่อาจขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัว ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเกื้อกูลเช่นนี้ จะทำให้โรงเรียนขนาดเล็กกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางใจ ที่ทุกคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนแห่งความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Flourishing Relationships ของ Huppert และ So (2020) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์ที่ดีเป็นพลังร่วม ครูที่มีทัศนคติบวกจะสามารถถ่ายทอดพลังทางบวกให้นักเรียนและนักเรียนที่ได้รับพลังนั้นก็จะสะท้อนกลับด้วยความเมตตาและความร่วมมือ ความสัมพันธ์เช่นนี้ไม่เพียงสร้างความสุขเฉพาะบุคคล แต่ยังสร้างต้นทุนทางสังคมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งความสุขในโรงเรียน

4.4 การส่งเสริมให้มีความหมายในชีวิต (Meaning)

โรงเรียนขนาดเล็กสามารถปลูกฝังให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและเข้าใจความหมายของการเรียนรู้ได้ โดยเชื่อมโยงบทเรียนกับชีวิตจริงและชุมชนรอบตัว เช่น การสอนคณิตศาสตร์ผ่านการคำนวณค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน หรือ การเรียนวิทยาศาสตร์จากการปลูกผักปลอดสารพิษในโรงเรียน เป็นต้น รวมไปถึงการจัดกิจกรรมจิตอาสา เช่น กิจกรรมหนึ่งห้องเรียนหนึ่งโครงการเพื่อชุมชนที่ส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ทำประโยชน์ตอบแทนสังคม หรือ กิจกรรมวันแห่งการให้ที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้แบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ให้กับผู้อื่น เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนได้ลงมือทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นและเกิดความภูมิใจในตนเอง การเรียนรู้เช่นนี้ช่วยพัฒนาทั้งความรู้ ความคิดและคุณธรรม ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Flourishing in Education ของ Huppert และ So (2020) ที่กล่าวว่า ความสุขและความสำเร็จของมนุษย์เกิดจากการพัฒนาอย่างสมดุลทั้งด้านอารมณ์ สติปัญญาและสังคม นักเรียนที่มีพลังคิดบวกจะสามารถมองเห็นความหมายของชีวิต มีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และใช้ความยากลำบากเป็นโอกาสในการเติบโต

4.5 การส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จ (Accomplishment)

โรงเรียนขนาดเล็กสามารถพัฒนาพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียนได้ โดยส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง เช่น การอ่านหนังสือเพิ่มวันละ 10 หน้า หรือ การทำความดีหนึ่งอย่างในแต่ละวัน เป็นต้น โดยครูชื่นชมใน

ความพยายามและความก้าวหน้าของนักเรียน มากกว่าการให้รางวัลเฉพาะผลลัพธ์ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและความภูมิใจในตนเอง การให้รางวัลเชิงสัญลักษณ์ เช่น ใบประกาศ คำชมต่อหน้าเพื่อน หรือ การติดดาวในห้องเรียน ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยเน้นย้ำคุณค่าของความพยายามและสร้างแรงจูงใจให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แนวทางนี้ช่วยให้นักเรียนเห็นความสำเร็จไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ แต่เกิดจากการก้าวเล็ก ๆ ที่มั่นคงและต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Locke และ Latham (2019) ที่กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและท้าทายอย่างเหมาะสม จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและแรงจูงใจในการเรียนรู้ การตั้งเป้าหมายทำให้นักเรียนเห็นความก้าวหน้าในแต่ละขั้นตอน ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกสำเร็จและความพึงพอใจ การใช้แนวคิดนี้ในโรงเรียนจะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้การกำหนดเป้าหมายชีวิตและสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ได้ในระยะยาว

การส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกในโรงเรียนขนาดเล็กตามแนวคิด PERMA เป็นแนวทางการพัฒนาที่มุ่งเน้นนักเรียนเป็นสำคัญ โดยบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก, การมีส่วนร่วม, ความสัมพันธ์ที่ดี, ความหมายในชีวิตและความสำเร็จ เพื่อส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่อบอุ่น สนุกและมีความหมายต่อชีวิต การนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในโรงเรียนขนาดเล็ก จะช่วยทำให้ครูสามารถออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้มีบรรยากาศแห่งความสุขในโรงเรียนได้อย่างเป็นระบบ ส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ มองเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าแสดงออกและมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองต่อไป ส่งผลให้โรงเรียนขนาดเล็กจึงกลายเป็นพื้นที่ของพลังแห่งการคิดบวก ที่แม้จะมีข้อจำกัดด้านทรัพยากร แต่ยังสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนและสร้างวัฒนธรรมแห่งความสุขที่ยั่งยืนภายในชุมชนการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง

5. บทสรุป

การส่งเสริมพลังแห่งการคิดบวกของนักเรียนในโรงเรียนขนาดเล็กตามแนวคิด PERMA เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างบรรยากาศแห่งความสุขและการเรียนรู้ที่มีความหมาย โดยการพัฒนาอารมณ์เชิงบวก การส่งเสริมการมีส่วนร่วม การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น การปลูกฝังความหมายในชีวิตและการชื่นชมความสำเร็จของผู้เรียน จะช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ความเชื่อมั่นในตนเองและเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาผู้เรียนอย่างสมดุลทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์และคุณธรรมโดยที่ครูจัดการเรียนรู้และมีการสื่อสารเชิงบวก เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมและประสบความสำเร็จตามศักยภาพ โรงเรียนควรจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความสัมพันธ์และการเรียนรู้ที่มีความหมาย ขณะที่ผู้บริหารควรสนับสนุนเชิงนโยบายและสร้างวัฒนธรรมองค์กรเชิงบวกที่ส่งเสริมแนวคิด PERMA อย่างต่อเนื่อง แนวทางดังกล่าวจะช่วยให้โรงเรียนขนาดเล็กสามารถขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงจากภายในได้อย่างยั่งยืน และพัฒนานักเรียนให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในศตวรรษที่ 21

6. เอกสารอ้างอิง

- Daniel, G. (2018). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2020). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). *New developments in goal setting and task performance*. Routledge.
- Lopez, S. J., & Louis, M. C. (2019). The principles of strengths-based education. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 71–79.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
- Wong, P. (2017). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *The Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1037/hum0000062>
- กัญญา เอี่ยมพญา, นิวัตต์ น้อยมณี, พรทิพย์ อันเกษม, อภิชาติ อนุกุลเวช, และ ดาวประกาย ระโส. (2565). โรงเรียนขนาดเล็ก: ปัญหาที่ต้องตัดสินใจ. *วารสารสิรินธรปริทรรศน์*, 23(1), 315–329.
- วิทยากร เชียงกุล. (2562). *พลังแห่งการคิดบวก = The power of positive thinking*. ไทยควอลิตี้บุ๊กส์ (2006).
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2567, กันยายน). รายงานสถานการณ์โรงเรียนขนาดเล็กของประเทศไทย [รายงานประจำปี 2567].
- สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2568). ข้อมูลสถิติสถานศึกษา ปีการศึกษา 2568/1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. https://www.bopp.go.th/?page_id=9086
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2567ก). *การจัดทำรายงานสภาวะการศึกษาไทย ปี 2567: “เราเป็นเข็มทิศการศึกษา มุ่งพัฒนาทักษะ เรียนที่ชอบ ทำงานที่ใช้ ใช้ชีวิตให้มีความสุข”* [รายงานประจำปี 2567].
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2567ข). *โรงเรียนขนาดเล็ก [รายงานเฉพาะเรื่องที่ 7 การปฏิรูปเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา]*.