



การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทาง  
สุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก: การวิจัยผสมวิธีแบบ  
แทรกแซง

STRENGTHENING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN STUDENTS  
THAT DON'T SEEK MENTAL HEALTH SERVICES BY USING INTEGRATIVE ONLINE

พงษ์มาศ ทองเจือ

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทาง  
สุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก: การวิจัยผสมผสานวิธีแบบ  
แทรกแซง



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

STRENGTHENING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN STUDENTS  
THAT DON'T SEEK MENTAL HEALTH SERVICES BY USING INTEGRATIVE ONLINE  
PROGRAM BASED ON POSITIVE PSYCHOLOGY: A MIXED METHODS INTERVENTION  
DESIGN



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY  
(Applied Psychology)

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรม  
บูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก: การวิจัยผสมผสานวิธีแบบแทรกแซง

ของ

พงษ์มาศ ทองเจือ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตตชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ. หญิง ดร.กัญญ์รัฐิตา ศรีภา)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลเทพ พูนพล)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก: การวิจัยผสมวิธีแบบแทรกแซง
ผู้วิจัย	พงษ์มาศ ทองเจือ
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังโดยใช้การวิจัยผสมวิธีแบบแทรกแซง 2 ระยะ ระยะแรกศึกษาและพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ระยะที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในระยะนี้ ได้แก่ โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิต ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93 มาตรฐานวัดการฟื้นคืนพลัง ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .90 ข้อคำถามสำหรับสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบบันทึกไดอารี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุ 18-24 ปี มีคะแนนจากมาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิตและมาตรฐานวัดการฟื้นคืนพลัง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 119 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำสองทิศทาง (Two-Way Repeated MANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ผลการวิจัยระยะแรกพบว่า โปรแกรมบูรณาการออนไลน์มีเนื้อหาหลักประยุกต์มาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกผสมดนตรีบำบัด การเล่าเรื่อง และการเขียนไดอารี่ ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ที่มีแชทบอทดำเนินการอัตโนมัติ ต่อเนื่องนาน 30 วัน ผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่าหลังเข้าร่วมการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=234.81$   $df=1.46$ ,  $F=249.51$   $df=1.63$ ) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=9129.54$   $df=1$ ,  $19755.08$ ,  $df=1$ ) สอดคล้องกับข้อค้นพบเชิงคุณภาพด้านประสิทธิผลของบทเพลงในฐานดนตรีบำบัด การเล่าเรื่อง การเขียนไดอารี่ และการมีแชทบอท ผลลัพธ์นี้ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการ ขณะที่หน่วยงานด้านสุขภาพจิตกับนิสิตนักศึกษาสามารถนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้กรณีระยะเวลาออกคอยเข้ารับบริการยาวนานได้เช่นกัน

คำสำคัญ : โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก, ดนตรีบำบัด, สุขภาวะทางจิต, การฟื้นคืนพลัง, นิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

Title	STRENGTHENING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN STUDENTS THAT DON'T SEEK MENTAL HEALTH SERVICES BY USING INTEGRATIVE ONLINE PROGRAM BASED ON POSITIVE PSYCHOLOGY: A MIXED METHODS INTERVENTION DESIGN
Author	BHONGMART THONGCHUA
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Lecturer Sittiporn Kramanon , Ph.D.
Co Advisor	Lecturer Narnimon Prayai , Ph.D.

This study aims to develop and examine the effectiveness of an integrative online program based on positive psychology in strengthening the psychological well-being and resilience of undergraduate students who do not seek mental health services. The study adopts a mixed methods intervention design consisting of two phases. The first phase developed an integrative online program based on positive psychology through a comprehensive literature review. The second phase examined the program's effectiveness using quantitative and qualitative research. The instruments employed in this study were as follows: (1) an integrative online program based on positive psychology; (2) the Thai version of the Psychological Well-Being Scale ( $\alpha = .93$ ); (3) the Thai version of the resilience scale ( $\alpha = .90$ ); (4) in-depth interview questions; and (5) participant activity records. The participants in this research were undergraduate students between 18-24 who scored below the 50th percentile on the Psychological Well-Being and Resilience Scale. 238 participants were recruited and randomly assigned into experimental and control groups, with 119 participants in each group. The data analysis involved two-way MANOVA repeated measures and thematic analysis. The results of this study were as follows: (1) an integrative online program based on positive psychology was developed by integrating positive psychology interventions, music therapy, storytelling techniques, and diary-writing techniques. The 30-day program was implemented automatically through the LINE application with the assistance of a chatbot; (2) in the experimental group, significant statistical increases were observed in psychological well-being and resilience during the posttest and follow-up periods ( $F=234.81, df=1.46$ ;  $F=249.51, df=1.63$ ) at a significant level of .05; (3) comparisons between the experimental and control groups revealed that the experimental group exhibited significantly higher levels of psychological well-being and resilience during the posttest and follow-up periods ( $F=9129.54, df=1$ ;  $F=19755.08, df=1$ ) at a significant level of .05. The qualitative study results provided support for the quantitative data and offered insights into the mechanisms of the program, including music therapy intervention, the benefits of storytelling techniques and diary writing techniques, and the role of the chatbot. These findings indicated that the integrative online program effectively enhanced psychological well-being and resilience among students who do not seek mental health services. The potential use of the program as a preventive intervention was also discussed.

Keyword : integrative online program based on positive psychology, music therapy, psychological well-being, resilience, undergraduate students

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นภารกิจที่ทำหายสำหรับผู้วิจัยเป็นอย่างมาก เนื่องจากผู้วิจัยต้องแบ่งเวลาโดยลดช่วงเวลาของการทำงานที่ร่ำลง เพื่อมาเพิ่มเติมเวลาของการทำปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ จากที่เคยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่พบหน้าผู้มารับบริการ สัปดาห์ละ 5 - 6 วัน ต้องลดวันทำงานลงเหลือเพียง 2 - 3 วัน ปราบฏาการนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ยืดหยุ่น และน้อมรับว่าชีวิตมีข้อจำกัดและตัวเราไม่อาจเลือกทำเพียงส่วนที่ตนเองสบายใจ เพราะในหลาย ๆ เราก็ต้องให้ค่าและให้เวลาต่อสิ่งที่เรา กำลังรับผิดชอบอยู่เช่นกัน

ผู้วิจัยอยากขอบคุณ อ.ดร.สิทธิพร ครามานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่รู้จักกับผู้วิจัยมาเป็นเวลาร่วม 10 ปี ตั้งแต่ในฐานะรุ่นพี่รุ่นน้อง ในฐานะผู้แนะและฝึกปฏิบัติ จนมาเป็นในฐานะ อาจารย์ที่ปรึกษาและนิสิตระดับปริญญาเอก อยากขอบคุณที่ให้อิสระในการเลือกหัวข้อวิจัย ขอขอบคุณที่ไว้ใจให้ผู้วิจัยได้สร้างสรรคงานตามความเชื่อของตนเองและคอยสนับสนุนอยู่ไม่ห่าง

ปริญญาานิพนธ์นี้พนธ์นี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากปราศจากผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมกันให้ความเห็น ได้แก่ ผศ.นพ.ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ ผศ.นพ.ชัยชนะ นิมนวล ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ รศ.ดร.โปรดปราน บุญยทุกณะ อ.ดร.พิมพ์นิต คอนติ อ.ฮาวิวรรณ เทียมเมฆ และ อ.สมรรถยา วาหะวัฒนา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ทำให้โปรแกรมในงานวิจัยนี้สมบูรณ์กว่าเดิม

ผู้วิจัยอยากขอบคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าได้แก่ รศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.กัญญ์ฐิตา ศรีภา ผศ.ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ และ ผศ.ดร.พลเทพ พูนพล ที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้มีความชัดเจน และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณ นายอิทธิวัฒน์ ยิ่งสูง รุ่นน้องที่นำรักซึ่งให้การช่วยเหลือและสนับสนุนในด้านการหาข้อมูลวิจัยมาตลอด และแทบไม่เคยปฏิเสธเลยเมื่อผู้วิจัยขอความช่วยเหลือ

ขอขอบพระคุณเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาการปรึกษารุ่นที่สามจากหัวใจ ทั้งที่กาญจนา คงมัน พีศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และนายสันติภาพ นันทะสาร ที่เป็นสิ่งแวดล้อมดี ๆ ให้กันและกัน สนุกสนานร่วมกันในวันที่ดี และช่วยเหลือกันในวันที่แย่ ๆ การได้พบกับทั้งสามท่านนี้ ทำให้ผู้วิจัยมีพลังใจในการอดทนต่อความยากลำบาก เพราะอยากเห็นภาพในวันจบการศึกษาที่ทุกคนได้ถ่ายรูปกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา

ขอกราบขอบพระคุณแม่เขมิกา ทองเจือ ที่คอยให้กำลังใจ ทำอาหารอร่อย ๆ ให้ในระหว่างที่กำลังทำวิจัยอยู่เสมอ ขอขอบคุณพี่ชาย และพี่สาวของผู้วิจัยที่คอยถามไถ่ อีกทั้งช่วยสนับสนุนด้านเงินทุนในการทำวิจัยตลอดมา

สองบุคคลสุดท้ายที่อยากขอบคุณ คือ คุณสมภพ แจ่มจันทร์ และ คุณกวีไกร ม่วงศิริ เพื่อนร่วมงานที่เป็นดังครอบครัว ผู้ซึ่งเข้าใจในความรับผิดชอบในช่วงที่ผู้วิจัยต้องทำปริญญาานิพนธ์ ซึ่งความช่วยเหลือที่ได้รับตลอดมา มีตั้งแต่การลดภาระงานของผู้วิจัยลง หรือแม้กระทั่งทำงานแทนผู้วิจัยในบางส่วน สองบุคคลนี้เป็นบุคคลผู้เต็มพลังใจให้ผู้วิจัยในทุกครั้งที่พบเจอกัน อีกทั้งการอยู่ร่วมกันยังเอื้อให้ผู้วิจัยเติบโตขึ้นในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาและในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง

สุดท้าย ขอขอบคุณตนเองที่ให้โอกาสตนเอง อดความอดทน อดกลั้น ยืดหยุ่น ล้มแล้วลุกต่อไม่รู้จักรอบจนพาตัวเองผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มาได้

พงษ์มาศ ทองเจือ

## สารบัญ

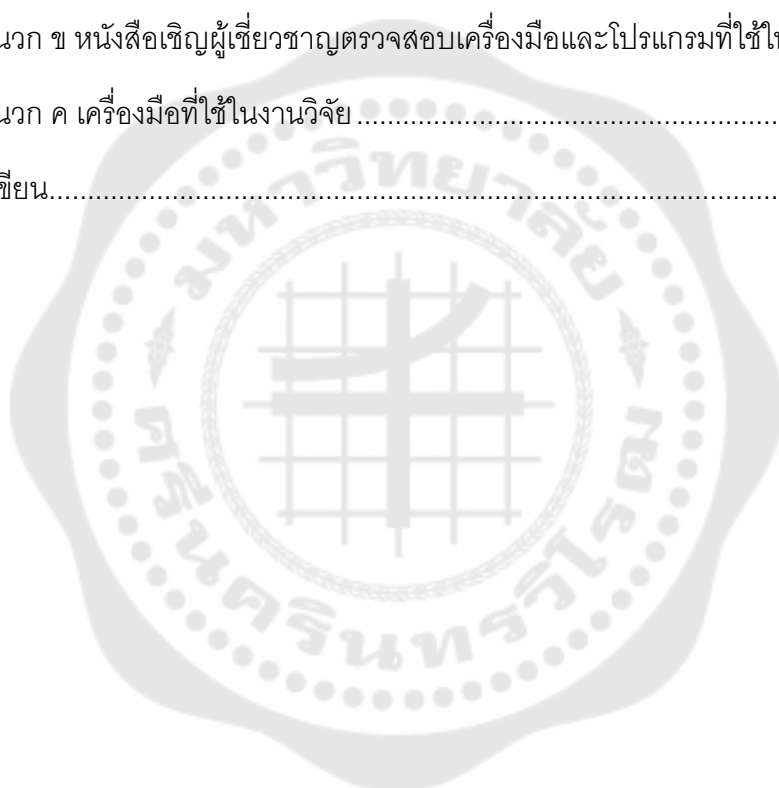
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ .....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ .....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
นิยามปฏิบัติการ .....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. ข้อมูลเกี่ยวกับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต .....	9
2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต .....	11
2.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต .....	11
2.2 องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต.....	12
2.3 เครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิต .....	15
2.4 แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	17
3. แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลัง .....	20



3.1 ความหมายของการฟื้นคืนพลัง .....	20
3.2 องค์ประกอบของการฟื้นคืนพลัง.....	21
3.3 เครื่องมือวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง .....	23
3.4 กระบวนการฟื้นคืนพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง .....	25
3.5 การพัฒนาการฟื้นคืนพลังและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	26
4. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก.....	28
4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ.....	28
4.2. แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก .....	31
4.3 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด.....	53
4.4 แนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคการเล่าเรื่อง .....	56
4.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเขียนเพื่อการเยียวยา.....	59
4.6 แนวคิดเกี่ยวกับแซทบอท .....	62
5. กรอบแนวคิดการวิจัย .....	64
สมมติฐานการวิจัย.....	66
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต 67	
ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต .....	71
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง .....	78
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	79
ตอนที่ 1 ผลการวิจัยระยะที่ 1 .....	79
1. ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ.....	79

2. รายละเอียดของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกฉบับปรับปรุง...	81
ตอนที่ 2 ผลการวิจัยระยะที่ 2 .....	89
1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	90
2. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา .....	90
3. การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการ เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับ บริการทางสุขภาพจิต .....	92
4. ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อม รับบริการทางสุขภาพจิต .....	93
5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่ พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตหลังใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยา เชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง .....	98
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	127
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	127
วิธีการดำเนินการวิจัย .....	128
สรุปผลการวิจัย .....	129
1. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 .....	129
2. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 .....	130
2.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง .....	130
2.2 ผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 .....	131
2.2.1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ .....	131
2.2.2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ .....	131
องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย .....	137
ข้อเสนอแนะ .....	139

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	139
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	140
บรรณานุกรม.....	141
ภาคผนวก.....	160
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยใน มนุษย์.....	161
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย.....	163
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	170
ประวัติผู้เขียน.....	174



## สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แนวคิดหลัก และวัตถุประสงค์ของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก .....	69
ตาราง 2 การให้คะแนนของมาตรวัดสุขภาวะทางจิตฉบับภาษาไทย.....	72
ตาราง 3 เกณฑ์การแปลผลมาตรวัดสุขภาวะทางจิต .....	72
ตาราง 4 การให้คะแนนของมาตรวัดการฟื้นคืนพลังฉบับภาษาไทย.....	73
ตาราง 5 เกณฑ์การแปลผลมาตรวัดการฟื้นคืนพลัง .....	73
ตาราง 6 แนวคิดหลัก เพลงที่ใช้ และกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้ในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง .....	81
ตาราง 7 พัฒนาการความเปลี่ยนแปลงของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง.....	83
ตาราง 8 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	90
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานประสิทธิผลของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต .....	92
ตาราง 10 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .	93
ตาราง 11 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนในการวัดซ้ำของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	94
ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	95
ตาราง 13 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	96

ตาราง 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลอง  
 ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ..... 97

ตาราง 15 ภาพรวมของผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย..... 98



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 .....	65
ภาพประกอบ 2 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 .....	66
ภาพประกอบ 3 แบบแผนการดำเนินการวิจัย .....	76
ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุข ภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง - ขั้นตอนเริ่มเข้าร่วมโปรแกรม .....	84
ภาพประกอบ 5 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุข ภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง - การแจ้งเตือน .....	85
ภาพประกอบ 6 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุข ภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง - กิจกรรมและคลิปเสียงบทเรียน .....	86
ภาพประกอบ 7 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุข ภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง - การบันทึกรายวันและการทบทวน 1 .....	87
ภาพประกอบ 8 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุข ภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง - การบันทึกรายวันและการทบทวน 2 .....	88
ภาพประกอบ 9 กลไกเบื้องหลังของโปรแกรม M-A-R-T Model .....	137

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันนิสิตนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตในนิสิตนักศึกษาจำนวนมากกว่า 350,000 คนใน 373 มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2013-2021 พบว่าในปี ค.ศ. 2021 นิสิตนักศึกษาจำนวนร้อยละ 60 ของทั้งหมดระบุว่าตนเองมีปัญหาด้านสุขภาพจิตอย่างน้อย 1 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการนอนไม่หลับ การทำร้ายตนเอง มีภาวะซึมเศร้า หรือ มีภาวะวิตกกังวล ซึ่งหากเปรียบเทียบกับปี ค.ศ. 2013 แล้ว พบว่านิสิตนักศึกษามีปัญหาด้านสุขภาพจิตมากกว่าเดิมถึง 2 เท่าตัว (Lipson et al., 2022) เช่นเดียวกับประเทศไทยที่พบว่าความชุกของภาวะซึมเศร้าของนิสิตนักศึกษาอยู่ที่ร้อยละ 45.0 ภาวะวิตกกังวลร้อยละ 53.8 และความเครียดร้อยละ 35.3 (รัตนภรณ์ ชูทอง และคณะ, 2559) และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการศึกษาความเครียดในนิสิต โดยพบว่านิสิตนักศึกษาร้อยละ 99 ระบุว่าตนเองมีภาวะเครียด (สีปตระกูล ตันตลานุกูล & ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2562) ซึ่งหากพิจารณาสาเหตุของความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาแล้ว อาจเห็นได้ว่า นิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยโดยส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงมากมายในชีวิต ตั้งแต่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นจึงมีโอกาสเผชิญความเครียดจากการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระดับสูง โดยเฉพาะความเครียดจากการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยซึ่งพบว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาโดยตรง (รัตนภรณ์ ชูทอง และคณะ, 2559)

แม้ว่าปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาจะเป็นประเด็นที่ทั่วโลกพบตรงกัน และหลายหน่วยงานเข้ามาให้ความช่วยเหลือ ยกตัวอย่างในประเทศสหรัฐอเมริกาได้กำหนดให้มีศูนย์สุขภาพจิตในทุกระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งได้รับการดูแลและสนับสนุนจาก American College Counseling Association (ACCA) หรือในประเทศไทย ได้มีแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 ที่ให้ความสำคัญอย่างมากในการบริการเพื่อแก้ไขปัญหาและเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ครอบคลุมทุกพื้นที่และทุกช่วงวัย ทั้งในระบบสุขภาพและสถานศึกษา ทั้งนี้เมื่อพิจารณาความตื่นตัวในสถาบันอุดมศึกษาของไทยแล้วจะเห็นว่าส่วนใหญ่ได้จัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตหรือหน่วยงานที่ทำหน้าที่เช่นเดียวกันเพื่อช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาของตน แต่กลับพบข้อมูลว่านิสิตนักศึกษาเกิดการเข้าไม่ถึงบริการ (กรมสุขภาพจิต, 2561) ซึ่งหากพิจารณาสาเหตุแล้วจะพบว่าเกิดจากทัศนคติเชิงลบ ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิต ทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงที่จะเข้าพบ

จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา (ณัฐวุฒิ อรินทร์, 2558) ซึ่งจากรายงานในปี 2010 พบว่าแม้จะมีศูนย์สุขภาพจิตอยู่ในมหาวิทยาลัย แต่พบข้อมูลที่น่าตกใจคือ จากจำนวนนักศึกษาที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ มีเพียงร้อยละ 13 ของทั้งหมดที่เข้าถึงบริการของศูนย์สุขภาพจิต ซึ่งอาจเกิดจากหลากหลายสาเหตุตั้งแต่จำนวนนักจิตวิทยาที่ไม่เพียงพอ รู้สึกเขินอายจึงเลือกที่จะไม่เข้ารับบริการ (Gallagher, 2015) อีกทั้งนิสิตนักศึกษาอาจไม่ตระหนักถึงความเครียดของตนเองจึงไม่เข้ารับบริการ กล่าวกับผู้ให้บริการจะไม่เข้าใจความรู้สึกของตน กลัวจะดูอ่อนแอ กลัวถูกตีตราว่าเป็นผู้มีปัญหาสุขภาพจิต หรือแม้กระทั่งรู้สึกสิ้นหวังจนไม่ยอมรับความช่วยเหลือแล้ว (Storrie et al., 2010)

มีงานวิจัยมากมายที่พยายามจะหาแนวทางกระตุ้นให้นิสิตนักศึกษาเข้ามาใช้บริการทางสุขภาพจิตให้มากขึ้น แต่สถิติการขอรับบริการในภาพรวมยังคงอยู่ในระดับต่ำ (Ebert et al., 2019; Hubbard et al., 2018) จึงทำการวิจัยเชิงสำรวจว่าเพราะเหตุใดนิสิตนักศึกษาถึงเลือกที่จะไม่รับบริการทางสุขภาพจิต และแท้จริงแล้วนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ต้องการความช่วยเหลือในลักษณะใด ซึ่งผลงานวิจัยพบว่านักศึกษาร้อยละ 56.4 ของทั้งหมดระบุว่าอยากแก้ปัญหาด้วยตนเอง และบริการทางสุขภาพจิตที่นิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ต้องการคือ บริการในรูปแบบออนไลน์ที่ไม่ต้องพบปะกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพราะรู้สึกปลอดภัยกว่า เป็นส่วนตัวกว่า ไม่รู้สึกทางการเกินไป และโปรแกรมลักษณะนี้ทำให้รู้สึกดีใจที่ได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง สอดคล้องกับโปรแกรมทางจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ หรือ Online Positive Psychology Interventions (OPPIs) ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม (Seligman et al., 2006)

งานวิจัยการวิเคราะห์หือภิมานบ่งชี้ว่าโปรแกรมทางจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ หรือ Online Positive Psychology Interventions (OPPIs) สามารถเสริมสร้างสุขภาพจิตและการฟื้นคืนพลังได้ อีกทั้งยังสามารถลดภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในระดับต่ำได้อีกด้วย (Bolier et al., 2013) จากข้อมูลนี้ทำให้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์มีความเหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาที่ไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต เพราะสอดคล้องกับความต้องการที่เป็นรูปแบบออนไลน์ ไม่ต้องพบเจอใคร มีผลในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่โดดเด่น มีส่วนช่วยให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (Ryff & Singer, 2008) นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนพลังเพื่อที่นิสิตนักศึกษาจะสามารถช่วยเหลือตัวเองทางด้านจิตใจได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำนายในอนาคต (Goldstein & Brooks, 2012) ขณะเดียวกัน การเสริมสร้างสุขภาพจิตและการฟื้นคืนพลังในฐานะตัวแปรตามของงานวิจัยนี้ ยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1 ในประเด็นของการเสริมสร้างป้องกันให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อไม่ให้เกิดภาวะความเครียดที่



เกินจะรับมือได้จนต้องบำบัดรักษาอาการ (กรมสุขภาพจิต, 2561)

อย่างไรก็ตามโปรแกรมทางสุขภาพจิตที่อยู่ในรูปแบบออนไลน์ยังมีข้อจำกัดในการใช้งานจริง ซึ่งหนึ่งในข้อจำกัดนั้นคืออัตราการสูญหายของผู้เข้าร่วม (Drop out) เห็นได้จากผลการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบว่าจากงานวิจัยที่ใช้โปรแกรมทางสุขภาพจิตในรูปแบบออนไลน์ 20 งาน ค่าเฉลี่ยของผู้ที่ใช้โปรแกรมไม่จบอยู่ที่ครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง และบางงานระบุว่ามีเพียงร้อยละ 29.8 ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมจนจบ (Clarke et al., 2015) ขณะที่ผลการวิเคราะห์ห่อภิมานงานวิจัยที่ใช้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกในการส่งเสริมสุขภาพจิตทางจิตจำนวน 68 งานพบว่า โปรแกรมที่มีระยะยาวกว่าสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตได้มากกว่า แต่ก็เพิ่มความเสี่ยงต่อการสูญหายของผู้เข้าร่วม เมื่อพิจารณาสาเหตุของปัญหาเปรียบเทียบกับบริการแบบพบหน้านักจิตวิทยาแล้ว จะเห็นได้ว่าโปรแกรมแบบพบหน้าส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมมากกว่า เชื้อต่อการจดจ่ออยู่กับโปรแกรมได้มากกว่า และเชื้อต่อการฝึกฝนและมีประสบการณ์ต่อสิ่งที่กำลังจะฝึกมากกว่าได้ฝึกร่วมกับนักจิตวิทยาไม่ได้ฝึกตามลำพัง (Koydemir et al., 2021)

โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อผู้เข้าร่วมมีอาการเชิงบวก (Positive Emotion) มีความเข้าใจเชิงบวกและรู้สึกดีร่วมกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ (Positive Cognition) และมีประสบการณ์เชิงบวกผ่านการได้ฝึกฝน (Positive Experience) (Fredrickson, 2001) แต่จากข้อมูลที่ผ่านมา โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์มีข้อจำกัดคือความเสี่ยงที่ผู้เข้าร่วมจะมีส่วนร่วมกับโปรแกรมไม่จบแล้วสูญหายไประหว่างเก็บข้อมูล รวมถึงการมีสมาธิไม่มากเท่าที่ควร และไม่มีอารมณ์ร่วมในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะขาดการฝึกฝนที่ต่อเนื่องตามแผนของโปรแกรมเพราะต้องฝึกเพียงลำพัง ประกอบกับกลุ่มประชากรในงานวิจัยนี้ยังเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ไม่สนใจรับบริการทางสุขภาพจิตเป็นทุนเดิม ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัดเข้ามาเสริมในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก โดยการฟังดนตรี ทำให้บุคคลเกิดสมาธิ สติ และมีความสามารถในการจดจ่อสูงขึ้น (Rodríguez-Carvajal & Lecuona, 2014) อีกทั้งดนตรียังช่วยให้บุคคลเกิดอารมณ์เชิงบวก (Parcutt, 2014) ได้อีกด้วย ส่วนข้อจำกัดของการไม่มีอารมณ์ร่วมในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง (Storytelling) เข้ามาประกอบ โดยเทคนิคการเล่าเรื่องเป็นรูปแบบการอธิบายเนื้อหาที่เอื้อให้ผู้ฟังได้เรียนรู้ผ่านชีวิตของคนอื่น เป็นการเรียนรู้ด้านสุขภาพจิตผ่านสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริง ทำให้ผู้ฟัง มีความรู้สึกมีส่วนร่วมและความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้นในเชิงประสบการณ์ เชื้อต่อการนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเอง เพราะสามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ที่ได้ฟังเข้ากับสถานการณ์ในชีวิตตนเองได้ (Gupta & Jha,

2022) สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ระบุว่าเมื่อนำเทคนิคการเล่าเรื่องมาใช้ประกอบกับประเด็นทางสุขภาพจิตด้านบวก ผู้ฟังจะมีความรู้สึกมีส่วนร่วม มีความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้ง และได้รับแรงกระตุ้นที่จะนำความเข้าใจและความประทับใจจากเรื่องที่ได้ฟังนี้ไปทดลองใช้ในชีวิิตตนเอง (De Vecchi et al., 2016)

นอกจากนี้พบว่า การเขียนบันทึกไดอารี่มีส่วนช่วยในการเพิ่มการฝึกฝนและการมีประสบการณ์กับกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก เห็นได้จากผลงานวิจัยของ Lodhi และคณะ (2018) ได้ทำการศึกษาผลของการบันทึกไดอารี่ของวัยรุ่นเพศหญิงที่มีต่อสุขภาพจิต ซึ่งผลพบว่าสุขภาพจิตโดยรวมของกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่บันทึกไดอารี่สูงขึ้น เนื่องจากการบันทึกไดอารี่ก่อให้เกิดการทบทวนความคิด และความรู้สึกของตนเอง และเมื่อได้กลับมาอ่านก็จะเอื้อต่อการเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้นจนก่อให้เกิดเป็นประสบการณ์เชิงบวก ในส่วนของข้อจำกัดด้านความไม่สม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมและผู้เข้าร่วมโปรแกรมสูญหายไประหว่างเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้แชทบอทเข้ามาช่วยส่งเสริมการใช้งานและทำกิจกรรมผ่านโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Perski และคณะ (2019) ที่เปรียบเทียบโปรแกรมออนไลน์ในการช่วยเลิกบุหรี่ 2 โปรแกรม โดยโปรแกรมหนึ่งมีแชทบอท และอีกโปรแกรมหนึ่งไม่มีแชทบอท ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมบำบัดออนไลน์ที่มีแชทบอทเป็นตัวช่วยมีความถี่และความสม่ำเสมอในการใช้โปรแกรมมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีแชทบอทมากถึง 2 เท่า ทำให้เลิกบุหรี่สำเร็จสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีแชทบอท 2 เท่า ขณะที่ผู้เข้าร่วมในกลุ่มที่ไม่มีแชทบอทยังสูญหายไประหว่างเก็บข้อมูลเป็นจำนวนมากอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ห่อภิมาณเกี่ยวกับโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกในการส่งเสริมสุขภาพจิตตั้งแต่ปี ค.ศ. 1977 จนถึง ปี ค.ศ. 2019 มีงานวิจัยเพียง 20 งาน ที่ใช้โปรแกรมในรูปแบบออนไลน์ และทั้ง 20 เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งผลงานวิจัยบอกถึงประสิทธิผลของตัวโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ แต่ยังขาดการศึกษาเชิงคุณภาพที่สะท้อนประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์จากมุมมองของผู้ใช้งาน (Koydemir et al., 2021)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะศึกษาและพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต และการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต โดยนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ดนตรีบำบัด การเล่าเรื่อง การบันทึกไดอารี่ และการใช้แชทบอท มาบูรณาการเข้าด้วยกัน และเลือกใช้การวิจัยผสมวิธีแบบแทรกแซง (Mixed Methods Intervention Design) (Creswell & Clark, 2018) ซึ่งมีฐานความเชื่อจากหลักปรัชญาการวิจัยแบบปฏิบัตินิยม (Pragmatism) ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยสามารถศึกษาและ

พัฒนาโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ยังได้รับการศึกษาอยู่อย่างจำกัดโดยมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในเชิงวิชาการ และในทางปฏิบัติ ผ่านการนำระเบียบวิธีวิจัยทั้งทางเชิงปริมาณ (Quantitative) และเชิงคุณภาพ (Qualitative) มาใช้ในการออกแบบงานวิจัย เก็บข้อมูลวิจัย และวิเคราะห์ข้อมูล

### คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตเป็นอย่างไร
2. ประสิทธิภาพของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตเป็นอย่างไร ทั้งในมิติการศึกษาประสิทธิภาพเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต
  - 2.1 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกกับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
  - 2.2 เพื่อทำความเข้าใจประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกจากมุมมองของนิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการ ในครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านวิชาการ ด้านการปฏิบัติและด้านนโยบาย ดังนี้

### 1. ประโยชน์ด้านวิชาการ

ได้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการ ที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการผสมผสานแนวคิดและเทคนิคทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ แนวคิด จิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ดนตรีบำบัด การให้สุขภาพจิตปรึกษา การบันทึกไดอารี่ และ การใช้แซททอปท อีกทั้งยังได้เข้าใจประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตในการใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อนำไปต่อยอดในการออกแบบโปรแกรมออนไลน์บนฐานแนวคิดอื่นหรือบนกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ต่อไป

### 2. ประโยชน์ด้านการปฏิบัติ

ได้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการด้านสุขภาพจิต ให้มีประสบการณ์เชิงบวกและนำไปสู่ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเชิงบวกที่เอื้อให้เกิดสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับนักศึกษาในบริบทสังคมไทย ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง และสามารถใช้ได้ในวงกว้างในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตทั่วประเทศไทย

### 3. ประโยชน์ทางด้านนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต และศูนย์สุขภาวะทางจิตของมหาวิทยาลัย สามารถใช้โปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ไปใช้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง รวมทั้งสามารถทาวิจัยต่อยอดเพื่อขยายโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกให้ครอบคลุมประเด็นปัญหาทางสุขภาพจิตในกลุ่มประชากรอื่น ๆ ต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ขอบเขตด้านวิธิตวิทยาการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยผสมผสานวิธีแบบแทรกแซง (Mixed Methods Intervention Design) (Creswell & Clark, 2018) แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ 1) ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต 2) ศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมบูรณาการออนไลน์

บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี ที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกสำหรับการศึกษาประสิทธิผลเชิงปริมาณ ได้แก่ 1) เป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้วิจัย 2) เป็นผู้สามารถเข้าถึงโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกได้ทุกครั้ง 3) เป็นผู้สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ 4) เป็นผู้มีคะแนนจากมาตรวัดสุขภาวะทางจิตและมาตรวัดการฟื้นคืนพลังฉบับย่อ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ 1) เป็นผู้ที่มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวช 2) เป็นผู้มีอาการรุนแรง พฤติกรรมทำร้ายตนเอง หรือมีความคิดฆ่าตัวตาย

เกณฑ์การคัดเลือกสำหรับการศึกษาประสิทธิผลเชิงคุณภาพ ได้แก่ 1) เป็นผู้อยู่ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกครบถ้วน ทำกิจกรรมรายวันครบถ้วน และตอบแบบสอบถามหลังเข้าร่วมโปรแกรมและในระยะเวลาติดตามผล 4 สัปดาห์หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม 2) เป็นผู้มีคะแนนสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังเปลี่ยนแปลงมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและหลังระยะเวลาติดตามผล

### นิยามศัพท์เฉพาะ

นิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต หมายถึง นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2565 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปี 1 ถึง ปี 6 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 18-24 ปี ในมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งมีคะแนนจากมาตรวัดสุขภาวะทางจิตและมาตรวัดการฟื้นคืนพลัง ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และรายงานตนเองว่ายังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ด้วยสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ได้แก่ กลัวถูกตีตราจากสังคมว่าอ่อนแอ ไม่อยากได้บริการที่ทางการเกินไป รู้สึกเขินอาย ไม่มีเวลา, กลัวผู้ให้บริการทางสุขภาพจิตจะไม่เข้าใจ หรือไม่สามารถแบกรับค่าใช้จ่ายในการรับบริการได้

### นิยามปฏิบัติการ

1. สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) หมายถึง สภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคล ที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอยู่ เป็นผลรวมของอารมณ์ความรู้สึก

ทางบวกที่ส่งผลให้บุคคลพึงพอใจในชีวิต และเสริมสร้างให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีในตนเอง ได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งในการวิจัยนี้วัดจากมาตรวัดสุขภาวะทางจิตของ อากากร เปรียวนิม และคณะ (2020) จำนวน 54 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Ryff และ Keyes (1995) ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) อิศระแห่งตนเอง 2) การปรับตัวเข้ากับสังคม 3) การเติบโตภายใน 4) สัมพันธภาพกับผู้อื่น 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ 6) การยอมรับตนเอง ใช้เกณฑ์การแปลผลในด้านรวม ซึ่งการได้คะแนนจากมาตรวัดที่สูง บ่งชี้ถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่สูง

2. การฟื้นคืนพลัง (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ทางลบได้อย่างเข้มแข็ง สามารถกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวกที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในมิติส่วนบุคคลและสังคม และเป็นตัวช่วยป้องกันผลกระทบทางลบที่อาจเกิดตามมา ซึ่งในการวิจัยนี้วัดจากมาตรวัดการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ฉบับภาษาไทยของสุภาวดี ดิสโร (2551) จำนวน 28 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Grotberg (1995) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ การมีทักษะทางสังคม (I can) ใช้เกณฑ์การแปลผลในด้านรวม ซึ่งการได้คะแนนจากมาตรวัดที่สูง บ่งชี้ถึงการฟื้นคืนพลังที่สูง

3. โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยออกแบบให้ผู้เข้าร่วมทำผ่านแอปพลิเคชันไลน์ต่อเนื่อง 30 วัน โดยมีเซทบทที่ทำหน้าที่ในการให้คำชี้แจง ถามคำถามเพื่อชวนคิดและสรุปการเรียนรู้และแจ้งเตือนผู้เข้าร่วมให้ทำกิจกรรมต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยสร้างและออกแบบแนวคิดสำคัญ เป้าหมาย รูปแบบและวิธีการของโปรแกรมจากการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับแนวคิดดนตรีบำบัด เทคนิคการเล่าเรื่อง และการเขียนไดอารี่เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดประสบการณ์เชิงบวก ความคิดทางบวก ความรู้สึกทางบวก และพฤติกรรมทางบวกที่นำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต
2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต
3. แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลัง
4. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก
  - 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ
  - 4.2 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก
  - 4.3 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด
  - 4.4 แนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคการเล่าเรื่อง
  - 4.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเขียนเพื่อการเยียวยา
  - 4.6 แนวคิดเกี่ยวกับแซทบอท
5. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 1. ข้อมูลเกี่ยวกับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

แม้ว่าปัจจุบันประเด็นปัญหาด้านสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาเป็นเรื่องที่มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในปัจจุบันก็ม้งานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความกังวลใจของนิสิตนักศึกษาเกี่ยวกับการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต เช่น งานวิจัยของ Vidourek และคณะ (2014) ที่อธิบายว่านิสิตนักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต แต่ยังไม่เข้าสู่กระบวนการรับบริการด้านสุขภาพจิตจะมีความเสี่ยงที่จะประสบกับปัญหาด้านการเรียน และปัญหาการลาออกจากมหาวิทยาลัย งานวิจัยดังกล่าวได้อธิบายสาเหตุของการที่นิสิตนักศึกษาไม่เข้าสู่กระบวนการรับบริการด้านสุขภาพจิตว่าอาจเกี่ยวข้องทั้งด้านมุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น มุมมองต่อประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าถึงบริการ ปัญหาเกี่ยวกับการถูกตีตราจากกลุ่มเพื่อนว่าเป็นบุคคลที่อ่อนแอ หรือมีปัญหา (Stigma) และรู้สึกละอายใจต่อตนเอง

Eisenberg และคณะ (2011) ได้รายงานถึงอุปสรรคที่กลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเผชิญเกี่ยวกับการตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการรับบริการด้านสุขภาพ อุปสรรคที่งานวิจัยดังกล่าวพบคือ 1) ความต้องการที่จะจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตด้วยตนเอง 2) ความไม่

สะดวกด้านเวลาที่จะเข้ารับบริการ 3) ความไม่มั่นใจในประสิทธิผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัด 4) ความเชื่อว่าปัญหาด้านสุขภาพจิตจะดีขึ้นโดยไม่ต้องเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต 5) การขาดทุนทรัพย์ และ 6) ความกังวลว่าบุคคลจะคิดอย่างไรเมื่อตนเองเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต

นอกจากนี้งานวิจัยของ Kamunyu และคณะ (2016) ได้ศึกษาปัจจัยที่นิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยไม่ยอมเข้าสู่กระบวนการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ไม่มีค่าใช้จ่ายของมหาวิทยาลัยในประเทศเคนย่า (n=310) ทั้งจากข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามอุปสรรคในการเข้ารับบริการสุขภาพจิตและข้อมูลเชิงปริมาณจากการสัมภาษณ์เชิงลึก งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่า เพศของนักจิตวิทยาการปรึกษา ความไม่เชื่อมั่นในประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่สามารถให้วิธีแก้ไขปัญหาได้ทันที สถานที่ของห้องให้การปรึกษาที่ไม่มีความเป็นส่วนตัวเนื่องจากอยู่ในสถานที่ที่นิสิตนักศึกษาอื่นสามารถพบเห็นบุคคลที่เพิ่งเข้ารับบริการได้ และความกังวลว่าบุคคลอื่นจะรู้ว่าตนเองเข้ารับบริการปรึกษาเป็นสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะไม่เข้ารับบริการปรึกษาการเชิงจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย ผลงานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Cronin และคณะ (2021) ที่ศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาเกี่ยวกับการเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่านิสิตนักศึกษามีมุมมองว่าสิ่งที่เป็นปัจจัยขัดขวางไม่ให้นิสิตนักศึกษาเข้ารับบริการ คือ ค่าใช้จ่ายเพื่อรับบริการ ความกังวลที่จะถูกตีตราจากบุคคลอื่น ความกังวลเรื่องความไม่เป็นส่วนตัว ความละอายใจที่ต้องเข้ารับบริการ และมุมมองว่าบุคคลที่เข้ารับบริการต้องมีปัญหาในระดับรุนแรงเท่านั้น

สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้นิสิตนักศึกษาไม่เข้าสู่กระบวนการปรึกษาและบริการด้านสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก เช่น ค่าใช้จ่ายในการเข้ารับบริการ และปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลซึ่งมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจเข้ารับบริการดังกล่าว การตัดสินใจว่าจะเข้ารับบริการด้านการปรึกษาและสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัยหรือไม่ เกี่ยวข้องกับทั้งมุมมองตนเอง เช่น ความเชื่อว่าตนเองต้องการจะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง มุมมองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เช่น กังวลว่าบุคคลอื่นจะรู้ว่าตนเองเข้ารับบริการ และมุมมองต่อการบริการดังกล่าวว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่ จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่าการบริการด้านสุขภาพจิตในรูปแบบต่าง ๆ ในแบบดั้งเดิม เช่น การปรึกษาแบบพบหน้า (Face to Face) อาจไม่สามารถปิดช่องว่างความกังวลของกลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องการเข้ารับบริการปรึกษาสุขภาพจิต เช่น ความยากลำบากในการรักษาความเป็นส่วนตัว และกลัวการถูกตีตราจากสังคมรอบข้าง หากพบปะกับบุคคลที่รู้จัก หรือต้อง



ตอบคำถามถึงสาเหตุที่เข้ารับบริการในระหว่างกระบวนการดังกล่าว

เห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาที่ไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตระบุว่าต้องการบริการที่ไม่เป็นทางการ มีความเป็นส่วนตัว เข้าร่วมได้ตามเวลาที่ต้องการ (Harrer et al., 2019) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีทัศนคติว่าโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก จะสามารถลดช่องว่างดังกล่าว และช่วยส่งเสริมให้กลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิต ได้มีโอกาสที่เข้าถึงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังในรูปแบบต่าง ๆ และลดความเสี่ยงที่จะเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิตในอนาคต

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

### 2.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต

ปัจจุบันมีแนวคิดและทฤษฎีจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นทั้งหมด 4 ประเภท ดังต่อไปนี้ (Huta & Waterman, 2014)

การกำหนดเป้าหมาย (Orientation) เกี่ยวข้องกับคุณค่าในชีวิต ลำดับความสำคัญในชีวิต แรงจูงใจ อุดมคติ และเป้าหมายในชีวิตซึ่งจะเป็นสิ่งนำทางให้บุคคลเลือกพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่บุคคลกำหนด เช่น การแสวงหาความสุข และการพัฒนาตนเอง เป็นต้น

พฤติกรรม (Behaviors) เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่บุคคลมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน และตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ เป็นต้น

ประสบการณ์ (Experiences) เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรวมถึงอารมณ์ และกระบวนการความคิดของบุคคลที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ หรือที่เกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น คุณค่าและความหมายในชีวิต เป็นต้น

ศักยภาพ (Functioning) เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลที่จะดำเนินชีวิตประจำวันและกระบวนการพัฒนาของบุคคลในมิติที่เกี่ยวข้องกับความสามารถ การบรรลุเป้าหมาย และลักษณะนิสัยที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เช่น การตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับความสุข การมีทักษะที่ดีในการค้นหาและเพิ่มพูนความหมายในชีวิต การกำกับตนเอง เป็นต้น

นอกจากนี้การศึกษาสุขภาวะทางจิตในเชิงจิตวิทยาทางตะวันตกเกี่ยวข้องกับแนวคิดสุขภาวะ 2 รูปแบบ คือ แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic) และแนวคิดสุขภาวะแบบยูโดนิคส์ (Eudaimonic) ซึ่งแนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ หมายถึง แนวคิดที่เชื่อว่าสุขภาวะเกี่ยวข้องกับความสุข ความสำราญ หรือความพึงพอใจที่บุคคลได้รับจากสิ่งที่คุณค่าดังกล่าวต้องการ ในขณะที่แนวคิดสุขภาวะแบบยูโดนิคส์เป็นแนวคิดที่เชื่อว่าสุขภาวะไม่เกี่ยวข้องกับ

ความรู้สึกดี หรือมีสุข แต่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลได้ทำในสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมาย หรือพัฒนาตนเองไปสู่สภาวะจุดสูงทางจิตใจ (Ryan & Deci, 2001)

แม้ว่ายังไม่มีข้อสรุปว่าแนวคิดสภาวะใดที่สามารถช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ แต่นักวิชาการหลายท่านก็ให้ความหมายสภาวะทางจิตไว้สอดคล้องกัน ได้แก่

Bradburn (1969) ให้ความหมายของสภาวะทางจิตว่าเป็นสิ่งสะท้อนของการมีคุณภาพชีวิตและการมองสภาพแวดล้อมในแง่ดี บุคคลจะรับรู้ถึงสภาวะทางจิตต่อสภาวะของตนและความพึงพอใจในชีวิตที่ปรากฏกับตัวเอง เช่น ความรู้สึกร่าเริง ความสนใจ ความสนุกสนานกับชีวิต ความสุข ความยินดีและ ความพึงพอใจในชีวิต โดยไม่มีภาวะบีบคั้นทางจิตใจ (Psychological Distress) ความเศร้า หรือความกังวลทางด้านจิตใจ เช่นเดียวกับ Ryff และ Singer (1996) ที่นิยามสภาวะทางจิตว่าเป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ถึงความสุขสบายทางจิตใจ ขณะที่ Winefield และคณะ (2012) กล่าวว่า เป็นสภาวะอารมณ์เชิงบวกที่เอื้อให้บุคคลรู้สึกดี (Positive Affect) ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลดังกล่าวดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดทั้งด้านชีวิตส่วนบุคคลและสังคม เสริมสร้างให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีในตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ

จากนิยามข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สภาวะทางจิตหมายถึงสภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคล ที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอยู่ เป็นผลรวมของอารมณ์ความรู้สึกทางบวกที่ส่งผลให้บุคคลพึงพอใจในชีวิต และเสริมสร้างให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีในตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ

## 2.2 องค์ประกอบของสภาวะทางจิต

Ryff (1989) มีทัศนะว่าแม้จะมีการนิยามสภาวะที่หลากหลาย แต่การนิยามเหล่านั้นมีส่วนคล้ายเคียงกันในเรื่องของการทำหน้าที่ทางจิตใจทางบวก (Positive Psychological Functioning) ในจุดที่เหมือนกันนี้ ทำให้เกิดทฤษฎีใหม่ที่เรียกว่า สภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ซึ่ง Ryff ได้ทำการรวบรวมความหมายเหล่านั้น และคัดแยกองค์ประกอบของสภาวะทางจิตที่ใกล้เคียงกันออกเป็น 6 ด้านด้วยกัน ดังนี้

ด้าน 1 การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) องค์ประกอบนี้ถูกพบในสภาวะทั่วไป ซึ่งถูกมองว่าเป็นหัวใจของสภาวะทางจิต และเป็นส่วนหนึ่งของการบรรลุถึงศักยภาพของตน (Self - Actualization) และวุฒิภาวะ (Maturity) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาของชีวิต ที่มุ่งเน้นไปที่การยอมรับตัวเอง และอดีตของตน ดังนั้นการที่บุคคลมีทัศนคติทางบวกต่อตนเองจะ

ส่งผลทางบวกโดย บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองสูงจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองยอมรับทุกส่วนของตัวเองได้ทั้งทางดีและไม่ดีและรู้สึกดีกับอดีตของตน ในขณะที่บุคคลที่มีการยอมรับตัวเองต่ำจะรู้สึกไม่พอใจกับตัวเอง ผิดหวังกับอดีต ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีและมีความหวังที่อยากจะเป็นคนอื่น

ด้าน 2 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) ทฤษฎีส่วนมากให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพที่อบอุ่น ความเชื่อใจระหว่างบุคคล ความสามารถในการรักถูกมองว่าเป็นส่วนประกอบหลักของการมีภาวะทางจิตที่ดี บุคคลที่มีการตระหนักรู้ตัวตนเองนั้นถูกอธิบายว่าเป็นบุคคลที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ และยังสามารถที่จะสร้างความรักที่ดีและสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นกับผู้อื่น บุคคลที่มีมิติด้านนี้สูงจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความเป็นห่วงการเป็นอยู่ของคนอื่น สามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมต่อคนอื่นได้อย่างเหมาะสม และเข้าใจถึงการให้และการรับในความสัมพันธ์ ในขณะที่บุคคลที่มีมิติด้านนี้ต่ำจะมีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างน้อย มักแยกตัวและหงุดหงิดเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ไม่ยอมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในการรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น

ด้าน 3 ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) มีการศึกษาจำนวนมากที่ศึกษาในเรื่องของความมุ่งมั่น ความเป็นอิสระ และการกำกับตัวเอง บุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองจะแสดงให้เห็นถึงความเป็นตัวของตัวเองในการใช้ชีวิต และกล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะเชื่อว่าตัวเองเป็นผู้กำหนดการใช้ชีวิตของตน บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูงจะสามารถต่อต้านกับแรงกดดันทางสังคม พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมตัวเองจากภายใน และวิจารณ์ตัวเองตามความเป็นจริง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีมิติด้านนี้ต่ำจะมีลักษณะกังวลเรื่องความคาดหวังและการประเมินจากคนรอบข้าง หวังพึ่งการตัดสินใจสำคัญ ๆ จากผู้อื่น รู้สึกปลอดภัยในความคาดหวังทางสังคม และประพฤติด้อยอยู่ในกรอบเสมอ

ด้าน 4 ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (Environmental Mastery) คือความสามารถที่บุคคลสามารถเลือกหรือสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับตนเองได้ วุฒิภาวะถูกมองว่ามีส่วนในการทำให้เกิดความสามารถนี้ สามารถใช้โอกาสที่มีได้อย่างสูงสุด บุคคลที่มีมิติด้านนี้สูงจะสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัว และใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพพร้อมทั้งสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับตนเอง ในขณะที่บุคคลที่มีมิติด้านนี้ต่ำจะเผชิญความยากลำบากในการจัดการชีวิตในแต่ละวัน รู้สึกว่าตนไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาสภาพแวดล้อมรอบตัว ไม่เห็นถึงโอกาสรอบตัว

ด้าน 5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) หนึ่งในการมีสุขภาพใจที่ดีคือการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน วุฒิกภาวะเป็นปัจจัยที่ให้ความสำคัญในการสร้างเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเพื่อความสำเร็จในจุดมุ่งหมาย บุคคลที่มีเป้าหมาย ความตั้งใจ และการรับรู้ถึงการไปสู่เป้าหมายนั้นจะส่งผลให้รับรู้ว่าคุณชีวิตนั้นมีความหมาย บุคคลที่มีมิติในด้านนี้สูงจะมีเป้าหมายในชีวิต และมีเส้นทางเดินที่ชัดเจน รู้สึกว่าปัจจุบันและอดีตนั้นมีความหมาย มีความเชื่อว่าการเกิดมานั้นมีจุดประสงค์ ในขณะที่บุคคลที่มีมิติด้านนี้ต่ำจะไม่มีความรู้สึกว่าคุณชีวิตนั้นมีความหมาย มีเป้าหมายเล็กน้อย แต่ไม่รู้ว่าจะไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างไรอีกทั้งมองไม่เห็นถึงเป้าหมายของชีวิต

ด้าน 6 การมีความงอกงามในตน (Personal Growth) นักจิตวิทยาเชื่อว่าเมื่อบุคคลบรรลุถึงเป้าหมายหนึ่งแล้ว ย่อมมีเป้าหมายใหม่ขึ้นมาเรื่อย ๆ ซึ่งการพยายามเข้าสู่เป้าหมายใหม่นั้นบุคคลต้องมีการพัฒนาศักยภาพของตน ความพร้อมในบุคคลต่อการเปิดรับประสบการณ์เป็นส่วนสำคัญในองค์ประกอบนี้ บุคคลที่มีมิติด้านนี้สูงจะมีความรู้สึกที่ต้องการพัฒนาตัวเองตลอดเวลา มองว่าตนเองกำลังเติบโต พร้อมเปิดรับโอกาสกับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีการรับรู้ถึงศักยภาพของตน มองเห็นการพัฒนาของตนเองเมื่อเวลาผ่านไป และเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางบวก

เห็นได้ว่าสุขภาวะทางจิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ งอกงาม และเปี่ยมด้วยความหมาย ซึ่งสุขภาวะทางจิตเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในทางบวกของบุคคล ซึ่งสามารถพัฒนาตนเองเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทิศทางบวก เช่น การยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกของบุคคลทางบวก คือทักษะและความสามารถที่บุคคลสามารถพัฒนาได้จากการเรียนรู้ เช่น ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

สุขภาวะทางจิตมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของจิตใจทางบวกมีลักษณะคล้ายกับปัจจัยส่งเสริม (Fergus et al., 2005) หรือปัจจัยภายในและทักษะชีวิตที่จะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Masten และ Reed (2002) ที่ได้อธิบายปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการฟื้นคืนพลังในเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ การรับรู้ถึงความหมายในชีวิต (Meaning In Life) ทักษะการจัดการปัญหา (Problem-Solving And Attentional Skills) การกำกับอารมณ์ (Self-Regulation Of Emotional Arousal And Impulse) ดังนั้นสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 มิติ สามารถทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งเสริมที่ช่วยเอื้อให้บุคคลสามารถพัฒนาการฟื้นคืนพลังในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

## 2.3 เครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิต

### 2.3.1 มาตรฐานวัด The Oxford Happiness Questionnaire

มาตรฐานวัด The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ได้รับการพัฒนาโดย Hills และ Argyle (2002) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา และบุคคลทั่วไปชาวต่างประเทศ จำนวน 172 คน ( $M = 30.9$ ,  $SD = 12.9$ ) มาตรฐานวัด OHQ เป็นมาตรฐานวัดแบบ 6 Likert Scale ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 17 ข้อ และข้อคำถามทางลบจำนวน 12 ข้อ ยกตัวอย่างเช่น ฉันไม่ได้รู้สึกยินดีในสิ่งที่ฉันเป็น (I don't feel particularly pleased with the way I am) ข้อคำถามแต่ละข้อจะวัดความถี่ของประสบการณ์ทางบวกและประสบการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ตอบแบบสอบถาม มาตรฐานวัด OHQ มีค่าความเชื่อมั่นภายในอยู่ในระดับ .92 และ .91 ตามลำดับ

งานวิจัยแบบภาคตัดขวางของ Azizi และคณะ (2017) ได้ศึกษาอิทธิพลของความแตกต่างระหว่างบุคคล สถานะทางเศรษฐกิจ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ต่อสุขภาวะในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ ( $n = 772$ ) ในการศึกษาดังกล่าวใช้มาตรฐานวัด OHQ ร่วมกับข้อคำถามของปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคล ประกอบด้วย เพศสภาพ สถานะสมรส การมีผู้ปกครองที่มีความสุข ระดับการศึกษา สถานะการทำงาน การมีบ้านของตนเอง การมีรถของตนเอง รายได้ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ผลการวิจัยรายงานว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งหมด ยกเว้นการมีบ้านเป็นของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ ( $r = .14 - .26$ )

### 2.3.2 มาตรฐานวัด The Flourishing Scale (FS)

มาตรฐานวัด The Flourishing Scale (FS) ได้รับการพัฒนาโดย Diener และคณะ (2010) ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาต่างประเทศจำนวน 689 คน มาตรฐานวัด FS เป็นมาตรฐานวัดแบบ 7 Likert Scale ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อจะวัดความถี่ของประสบการณ์ทางอารมณ์ที่มีความสำคัญ ทั้งหมด 8 มิติ ยกตัวอย่างเช่น ฉันดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความหมาย (I lead a purposeful and meaningful life) โดยมาตรฐานวัด FS มีค่าความเชื่อมั่นภายในอยู่ในระดับ .87

งานวิจัยของ Thakur และ Roy (2021) ที่ศึกษาโมเดลการทำนายข้อมูลจากระบบเซ็นเซอร์ (Smartphone Sensing Service) ในแอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือที่ผู้วิจัยพัฒนา มาโดยเฉพาะเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์ การดำเนินชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางร่างกาย (Smartphone Sensing Service) ต่อสุขภาวะทางจิตโดยใช้มาตรฐานวัด FS เพื่อประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความเหงา และคุณภาพการนอนในนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ( $n = 45$ ) โดยขั้นตอนการวิจัย กลุ่มทดลองได้รับมอบหมายให้ทำแบบสอบถามก่อนและหลังการ

การทดลอง ในขณะที่กลุ่มทดลองจะถูกเก็บข้อมูลการใช้โทรศัพท์จากแอปพลิเคชันในโทรศัพท์ Smart Phone เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าข้อมูลเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์ การดำเนินชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางร่างกาย สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 2.3.3 มาตรวัด Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

มาตรวัด Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) ได้รับการพัฒนาโดย Diener และคณะ (2010) ได้ทำการศึกษาในนิสิตนักศึกษาต่างประเทศจำนวน 689 คน พร้อมกับมาตรวัด The Flourishing Scale (FS) มาตรวัด SPANE เป็นมาตรวัดแบบ 5 Likert Scale ประกอบด้วยข้อคำถาม 12 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกจำนวน 6 ข้อ และอารมณ์ความรู้สึกทางลบจำนวน 6 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อจะวัดความถี่ที่บุคคลประสบกับอารมณ์ความรู้สึกในรูปแบบต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกมีความสุข (Happy) โดยมาตรวัด SPANE มีความเชื่อมั่นภายในอยู่ในระดับ .89

งานวิจัยของ Howell และ Buro (2015) ที่ศึกษาปัจจัยการทำนายของมาตรวัด The Flourishing Scale และมาตรวัด SPANE ต่อคุณค่าความหมายส่วนบุคคล 10 รูปแบบ แบ่งเป็นด้านการพัฒนาเหนือตน (Self-Transcendence) ด้านความสำเร็จ (Self-Enhancement) การเปิดรับการเปลี่ยนแปลง (Openness To Chance) ด้านวัฒนธรรมประเพณี (Conservation) และการพึงพอใจวัตถุและเวลาที่บุคคลมี (Material And Time Affluence) ในกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา (n = 487) ผลงานวิจัยรายงานว่าการสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกที่วัดด้วยมาตรวัด SPANE สามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงทางบวกของคุณค่าความหมายส่วนบุคคลด้านวัฒนธรรมประเพณี รวมถึงการพึงพอใจในวัตถุและเวลาที่บุคคลมีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 2.3.4 มาตรวัด Psychological Well-being (PWE)

มาตรวัด Psychological Well-Being (PWE) ได้รับการพัฒนาโดย Ryff และ Keyes (1995) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 1108 คน มาตรวัด PWE เป็นมาตรวัดแบบ 6 Likert Scale ประกอบด้วยข้อคำถาม 42 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 20 ข้อ และข้อคำถามทางลบจำนวน 22 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อจะวัดความถี่ที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับมีการสุขภาวะทางจิตทั้งหมด 6 ด้าน ยกตัวอย่างเช่น ฉันรู้สึกว่าฉันได้พัฒนาตนเองตลอดเวลา (I have the sense that I have developed a lot as a person over time) โดยมาตรวัด PWE มีความเชื่อมั่นภายในอยู่ในระดับ .30 ถึง .85

He และคณะ (2018) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยทำนายสุขภาวะทางจิต ซึ่งประเมินจากมาตรวัด PWE ในนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 538 คน โดยปัจจัยทำนายประกอบด้วย การรับรู้ความเครียด การสนับสนุนจากเพื่อน การสนับสนุนจากครอบครัว การ

สนับสนุนจากคนสำคัญในชีวิต การฟื้นคืนพลัง การรับรู้ศักยภาพของตนเอง และการเจริญสติ ผลการวิจัยรายงานว่า การฟื้นคืนพลัง การรับรู้ความเครียด และการสนับสนุนจากครอบครัว สามารถทำนายนการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตราวัดสุขภาวะทางจิตฉบับภาษาไทยของ อาภากร เปรี๊ยะนัม และคณะ (2020) จำนวน 54 ข้อ ที่พัฒนามาจากมาตราวัดของ โดย Ryff และ Keyes (1995) ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) อิศระแห่งตนเอง 2) การปรับตัวเข้ากับสังคม 3) การเติบโตภายใน 4) การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ 6) การยอมรับตนเอง เนื่องจากมีการสร้างและทดสอบกับกลุ่มประชากรที่คล้ายคลึงกันกับงานวิจัยนี้

## 2.4 แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในปัจจุบันมีนักวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมทางจิตวิทยาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ทั้งในกลุ่มประชากรทั่วไปและกลุ่มประชากรคลินิก โดยสามารถแบ่งประเภทได้ดังต่อไปนี้

### 2.4.1 โปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติ (Mindfulness Based Therapy)

โปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติจะเน้นให้บุคคลมีโอกาสดีกเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อาทิเช่น กิจกรรมการสังเกตลูกเกตอย่างมีสติ (Raisin Exercise) การตระหนักรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในแต่ละขณะ (Body Scan) การฝึกสติด้วยการนั่ง (Sitting Meditation) และการฝึกหัตถะโยคะ (Hatha Yoga) เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ต่อร่างกาย ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ (Baer & Krietemeyer, 2006)

มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติในการส่งเสริมสุขภาวะในนิสิตนักศึกษา เช่น Jones และคณะ (2020) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาและจิตบำบัดมุ่งเน้นการเจริญสติแนว Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ในการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต และลดปัญหาด้านจิตใจรูปแบบต่าง ๆ ในนักกีฬาพายเรือระดับมหาวิทยาลัย (n = 27) โดยหลังจากที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองแล้ว กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรม MBSR จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 75 นาที โดยผู้วิจัยได้ออกแบบและประยุกต์กระบวนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมจากรูปแบบการฝึกสติ และการพูดคุยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกสติจาก Kabat-Zinn (1982) นอกจากนี้ กลุ่มทดลองยังได้รับมอบหมายให้ฝึกสติอย่างน้อย 10 นาที ทุกวัน

ก่อนเข้านอน ผลการวิจัยรายงานว่าโปรแกรมจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติสามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 2.4.2 โปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวมุ่งเน้นการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy or ACT)

โปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวมุ่งเน้นการยอมรับและพันธสัญญา หรือ ACT เป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ได้รับการพัฒนาโดย Hayes (2004) โปรแกรมดังกล่าวพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของการประยุกต์แนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) แนวคิดด้านความสัมพันธ์ระหว่างภาษา และการรู้คิด (Relational Frame Theory) แนวคิดด้านคุณค่า (Value) และแนวคิดเรื่องการฝึกสติ (Mindfulness) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ACT จะมุ่งเน้นให้บุคคลได้สำรวจคุณค่าและความหมายในชีวิต (Value) ยอมรับในตนเอง และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Acceptance) สามารถแยกตัวตนออกจากความคิด (Cognitive Defusion) ตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ (Being in the Present) รับรู้ที่ตัวตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต (Self as a Context) และลงมือทำตามเป้าหมายที่วางไว้อย่างมุ่งมั่น (Commitment)

ในปัจจุบันพบว่ามีงานวิจัยทางจิตวิทยาจำนวนมากที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ACT ที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตในกลุ่มประชากรที่เป็นนิสิตนักศึกษา อาทิเช่น Räsänen และคณะ (2016) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดออนไลน์ ACT ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา (n = 64) โดยกลุ่มทดลองได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 7 ครั้ง แบ่งเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมแบบพบหน้าจำนวน 2 ครั้ง และเข้าร่วมกิจกรรมออนไลน์ ตามหัวข้อทั้งหมด 5 หัวข้อคือ การระบุคุณค่า ความหมาย การลงมือปฏิบัติ การอยู่กับปัจจุบันขณะ การสังเกตความคิด และการยอมรับ ผลการวิจัยรายงานว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนของสุขภาวะทางจิต (Well-Being) และความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) สูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมทั้งในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล 12 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 2.4.3 โปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษาเชิงบวก (Positive Psychological Interventions or PPIS)

แม้ปัจจุบันยังไม่มีข้อตกลงที่ชัดเจนเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของโปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษาเชิงบวก (Positive Psychological Interventions or PPIS) อย่างไรก็ตาม โดยส่วนใหญ่ กระบวนการของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS จะมุ่งให้ความสนใจในการประยุกต์เทคนิค (Psychological Techniques) หรือ กิจกรรมทางจิตวิทยา (Psychological Exercises)



เพื่อเน้นการเพิ่มพูนปัจจัยเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของบุคคล (Boost Positivity In Everyday Life) มากกว่าการลดปัจจัยทางลบ (Fix Overall Negativity)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS พบว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS สามารถแบ่งประเภทได้ดังต่อไปนี้ (Parks & Schueller, 2014)

1. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ที่เสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพ ความแข็งแกร่งภายในตนเอง (Strength) อาทิเช่น บุคลิกภาพ (Traits) และคุณลักษณะ (Character)

2. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ที่เสริมสร้างและพัฒนาการตระหนักรู้ และมุ่งความสนใจไปยังประสบการณ์ทางบวก (Savoring)

3. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ที่เสริมสร้างและพัฒนาความรู้สึก ขอบคุณ (Gratitude) ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือต่อบุคคลที่มีส่วนในสถานการณ์ที่สำคัญ กับชีวิต

4. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ที่เสริมสร้างและพัฒนาการกรุณาต่อ ผู้อื่นในชีวิตประจำวัน (Kindness)

5. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ที่เสริมสร้างและพัฒนาความรู้สึกของ บุคคลรอบข้าง (Empathy)

6. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ที่เสริมสร้างและพัฒนาความสามารถ ในการคิดวิเคราะห์เพื่อกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ทางบวก (Optimism)

7. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ที่เสริมสร้างและพัฒนาการค้นหา ความหมายในชีวิตของบุคคล (Meaning) และฝึกกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ทางบวก

ปัจจุบันมีงานวิจัยวิเคราะห์อภิमानจำนวนมากที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS ต่อตัวแปรทางจิตวิทยา อาทิเช่น Sin และ Lyubomirsky, (2009) ที่ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS จำนวน 51 โปรแกรม (n = 4266) ต่อการเพิ่มสุขภาวะทางจิต และการลดภาวะซึมเศร้าของกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ผลการวิจัย รายงานว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS สามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (mean  $r = .29$ ) และลดอาการที่บ่งชี้ว่าก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (mean  $r = .31$ )

อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยวิเคราะห์ห่อภิมาณและทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Hendriks และคณะ (2018) ที่ศึกษาขนาดอิทธิพลของโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตในกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่ชาวตะวันตก (non-Western) ( $n = 28$ ) ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา ผู้สูงอายุ และผู้ใหญ่ ผลการวิจัยรายงานว่าขนาดอิทธิพลของประสิทธิภาพของโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับกลาง ( $d = .64$ )

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาขนาดอิทธิพลของโปรแกรมทางจิตวิทยารูปแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น งานวิจัยวิเคราะห์ห่อภิมาณและทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Carolan และคณะ (2018) ที่ศึกษาขนาดอิทธิพลของโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตในกลุ่มประชากรที่เป็นพนักงานในองค์กร (Employee) ผลการวิจัยรายงานว่าขนาดอิทธิพลของประสิทธิภาพของโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับน้อย ( $g = .37$ )

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลัง

#### 3.1 ความหมายของการฟื้นคืนพลัง

การให้ความหมายการฟื้นคืนพลังมีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกัน ดังตัวอย่างดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2561) ให้ความหมายของการฟื้นคืนพลังว่า ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวในภาวะวิกฤต บุคคลได้ข้อคิดและบทเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เกิดความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์ผ่านพ้นไป ซึ่งความสำเร็จในการปรับตัว และฟื้นตัวนี้เป็นผลของการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและมีบุคคลให้ความช่วยเหลือรวมถึงให้กำลังใจ สอดคล้องกับ Grotberg (1995) ให้ความหมายของการฟื้นคืนพลังว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ทางลบได้อย่างเข้มแข็งสามารถกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้อย่างรวดเร็ว และเป็นตัวช่วยป้องกันผลกระทบทางลบที่อาจเกิดตามมา ขณะที่ความหมายของ Luthar และ Cicchetti (2000) กล่าวว่า การฟื้นคืนพลัง เป็นกระบวนการที่เป็นพลวัต โดยในกระบวนการดังกล่าวบุคคลสามารถปรับพฤติกรรมของตนให้แสดงออกในทิศทางเชิงบวก แม้ว่าจะประสบกับสถานการณ์ที่ทุกข์ทรมาน หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความบอบช้ำทางจิตใจ

การทบทวนความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การฟื้นคืนพลัง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ทางลบได้อย่างเข้มแข็ง สามารถกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวกที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในมิติส่วนบุคคลและสังคม และเป็นตัวช่วยป้องกันผลกระทบทางลบที่อาจเกิด

ตามมา

### 3.2 องค์ประกอบของการฟื้นคืนพลัง

องค์ประกอบของการฟื้นคืนพลังมีผู้กล่าวไว้หลากหลาย ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอให้เห็นภาพเฉพาะแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

Luthar และคณะ (2000) ได้นำเสนอแนวคิดการฟื้นคืนพลังว่ามีองค์ประกอบอยู่ 2 องค์ประกอบหลัก คือ 1) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเปราะบางทางจิตใจ (Vulnerability Factors) ซึ่งเป็นตัวเร่งให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ และความยากลำบากด้านจิตใจ และ 2) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเปราะบางทางจิตใจอาจจะเป็นสถานการณ์ที่ทุกขุทรมานที่เกิดขึ้นกับบุคคลในระดับต่าง ๆ เช่นปัญหาครอบครัว โรคภัยไข้เจ็บเรื้อรัง เป็นต้น และ 2) ปัจจัยสนับสนุนทางบวก (Protective Factors) ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถแปรเปลี่ยนประสบการณ์ทางลบให้เป็นพฤติกรรมทางบวก เช่น สัมพันธภาพทางบวก เป็นต้น

Grotberg (1995) ได้นำเสนอแนวคิดของการฟื้นคืนพลังว่ามี 3 องค์ประกอบได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ การมีทักษะทางสังคม (I can) ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) หมายถึง การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีการสอนหลักในการปฏิบัติหรือทักษะชีวิตที่เสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจก่อให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัย อันเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ได้แก่

1.1 การมีความสัมพันธ์ที่จริงใจ การได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง สมาชิกอื่นในครอบครัว ครู และเพื่อน เด็กทุกคนต้องการความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้ปกครองและผู้เลี้ยงดูหลัก และต้องการความรักและการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้ใหญ่ที่อยู่รายล้อม เพราะในบางครั้งความรักและการสนับสนุนเหล่านี้อาจขัดแย้งความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้ปกครอง และผู้เลี้ยงดูหลักได้

1.2 การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม การกำหนดกฎและกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจนทำให้เด็กรับรู้ถึงความคาดหวังที่สังคมมีต่อตัวเด็ก และมีขอบเขตแน่ชัดที่เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมของตนเองได้ เมื่อเด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ควรได้รับการชมเชย เช่นเดียวกันหากไม่ปฏิบัติตามควรได้รับการลงโทษและอธิบายถึงเหตุผลในการลงโทษนั้น พร้อมทั้งให้โอกาสในการปรับปรุงตนเอง

1.3 การมีแบบอย่างที่ดี แบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมถึงแบบอย่างในด้านศีลธรรม จริยธรรม และธรรมเนียมปฏิบัติต่าง ๆ บุคคลเหล่านี้อาจเป็น คนในครอบครัว หรือบุคคลภายนอกเพื่อเป็นแบบอย่างให้เด็กสามารถการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

1.4 การเสริมสร้างความเป็นอิสระ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่เท่าที่จำเป็น ผู้คนที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูควรทำความเข้าใจพื้นฐานอารมณ์และความสามารถของเด็กตามความเป็นจริง เพื่อช่วยเสริมสร้างเด็กได้ตามความเหมาะสม

1.5 การได้รับบริการจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน โรงพยาบาลและการรักษาความปลอดภัย เพื่อตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ที่ครอบครัวไม่สามารถตอบสนองต่อเด็กได้

2. การมีภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง ความแข็งแกร่งภายในตัวบุคคล ทั้งทางด้านความรู้สึก เจตคติและความเชื่อ แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้

2.1 การรับรู้ว่าเป็นที่รัก วัตถุประสงค์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รับรู้ความถึงคาดหวังที่สังคมมีต่อตนเองตามความเป็นจริง และสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม

2.2 การเป็นผู้ที่รักคนอื่นได้อย่างจริงใจ เด็กที่รักผู้อื่นเป็นจะแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ ใส่ใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้คนรอบตัว และสามารถแสดงออกผ่านทางกรกระทำและคำพูดได้อย่างเหมาะสม

2.3 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อเผชิญหน้ากับความยากลำบากในชีวิต บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถประคับประคองและกลับมาเย็นหยัดด้วยตนเองได้

2.4 การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และเป็นที่น่าเชื่อถือ และยอมรับผลของการกระทำของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เข้าใจขอบเขตของตนเองและผู้อื่น

2.5 การเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง ศรัทธา และความไว้วางใจ เมื่อเด็กรับรู้ว่าเป็นที่ได้รับความเชื่อมั่นจากผู้คนรอบตัว เด็กจะสามารถแยกแยะผิด ชอบ ชั่ว ดี เชื่อมั่นในความดีและความถูกต้อง มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

3. การมีทักษะในการแก้ปัญหา (I can) เป็นทักษะทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร เด็กสามารถถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจและแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองต้องการสื่อสาร

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา ทักษะความสามารถต่าง ๆ ครอบคลุมถึงการประเมินขอบเขตของปัญหา การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การต่อรองเงื่อนไขเพื่อหาทางออกที่สร้างสรรค์ และความอดทนต่อปัญหาจนกว่าจะสำเร็จลุล่วงไปได้

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองเป็นคำพูดและพฤติกรรมต่าง ๆ และไม่ทำร้ายอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

3.4 ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึก การเรียนรู้พื้นฐานอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นช่วยให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

3.5 ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ การค้นพบว่า ผู้ปกครอง ครู ผู้ใหญ่คนอื่น ๆ หรือเพื่อน คือคนที่สามารถขอความช่วยเหลือได้รวมถึงความสามารถในการแลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกข้อคิดเห็นต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหา และพยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้นของตนเองและผู้อื่น

### 3.3 เครื่องมือวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

#### 3.3.1 มาตรฐานวัด The Dispositional Resilience Brief Scale (DRS-15)

มาตรฐานวัด The Dispositional Resilience Brief Scale (DRS-15) ได้รับการพัฒนาโดย Bartone (2007) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาในสถาบันเตรียมทหารชาวต่างประเทศ จำนวน 104 คน มาตรฐานวัด DRS-15 เป็นมาตรฐานวัดแบบ 4 Likert Scale ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อคำถาม แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 9 ข้อ และข้อคำถามทางลบจำนวน 6 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อจะวัดความถี่ที่บุคคลมีประสบการณ์ในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก 3 ด้าน ยกตัวอย่างเช่น โดยส่วนใหญ่แล้วฉันได้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีความหมาย (Most of my life gets spent doing things that are meaningful) โดยมาตรฐานวัด DRS-15 มีค่าความเชื่อมั่นภายในอยู่ในระดับ .78

Sagone (2014) ได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นคืนพลัง ซึ่งประเมินโดยมาตรฐานวัด DRS-15 สุขภาวะทางจิต 6 มิติ และกลยุทธ์การแก้ไขปัญหาทางบวกและทางบวกในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ( $n = 183$ ) ผลการวิจัยรายงานว่าข้อคำถามเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลังด้านบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ 6 มิติในทุกด้าน ยกเว้นด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ( $r = .28 - .46$ ) นอกจากนี้ข้อคำถามเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลังด้านลบ คือ ภาวะโดดเดี่ยว (Alienation) และภาวะสิ้นหวัง (Helplessness) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับกลยุทธ์การแก้ไขปัญหาเชิงก่อให้เกิดปัญหาอีกด้วย ( $r = -.20 - .44$ )

### 3.3.2 มาตรฐานวัด The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

มาตรฐานวัด The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) เป็นมาตรฐานวัดที่ได้รับการพัฒนาโดย Connor และ Davidson (2003) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชากรวัยผู้ใหญ่ชาวต่างประเทศจำนวน 806 คน มาตรฐานวัด CD-RISC เป็นมาตรฐานวัดแบบ 5 Likert Scale ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด ซึ่งแต่ละข้อมีคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนพลัง ยกตัวอย่างเช่น ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่เข้มแข็ง (Think of self as strong person) โดยมาตรฐานวัด CD-RISC มีค่าความเชื่อมั่นภายในอยู่ในระดับ .89

Singh และ Yu (2010) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นคืนพลัง ซึ่งได้รับการประเมินโดยมาตรฐานวัด CD-RISC บุคลิกภาพ 5 รูปแบบ (Big Five Inventory) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) และการมีประสบการณ์ทางบวกและทางลบของบุคคล (Positive and Negative Experience: SPANE) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา (n = 256) หลังจากที่ได้มาตรฐานวัดทั้งหมดได้รับการตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตมิติพื้นฐานของมาตรฐานวัดในนิสิตนักศึกษาชาวอินเดียเรียบร้อยแล้ว นักวิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งหมด ผลการวิจัยรายงานว่า การฟื้นคืนพลังมีสหสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพด้านความอ่อนไหวทางอารมณ์ (Neuroticism) และการรับรู้ประสบการณ์ทางลบของบุคคล (Negative Affect) และการฟื้นคืนพลังยังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต การรับรู้ประสบการณ์ทางบวกของบุคคล (Positive Affect) และบุคลิกภาพทั้ง 4 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.3.3 มาตรฐานวัด State-Trait Resilience Inventory (STRI)

มาตรฐานวัด State-Trait Resilience Inventory (STRI) ได้รับการพัฒนาโดย Hiew และคณะ (2000) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชากรวัยรุ่นชาวต่างประเทศจำนวน 108 คน มาตรฐานวัด STRI มาตรฐานวัดแบบ 5 Likert Scale ประกอบด้วยข้อคำถาม 33 ข้อคำถาม ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ The State Resilience Scale (SRC) 15 ข้อ และ The Childhood Trait Resilience Scale (TRC) 18 ข้อ ซึ่งทั้ง 2 มาตรฐานประกอบด้วยข้อคำถามทางบวกทั้งหมด โดยมาตรฐานวัด STRI มีค่าความเชื่อมั่นภายในอยู่ในระดับ .76 และ .81 ตามลำดับ

Thanoi และคณะ (2013) ได้ทำการศึกษาโมเดลการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ (Negative Life Events) ความครุ่นคิด (Rumination) การฟื้นคืนพลัง ซึ่งประเมินด้วยมาตรฐานวัด STRI การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ต่อความตึงเครียดทางอารมณ์ (Emotional Distress) และ อิทธิพลส่งผ่านของความตึงเครียดทางอารมณ์ต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย (n = 1,417) ในการวิเคราะห์อิทธิพลการทำนายระหว่างตัวแปรต้นทั้งหมดพบว่าการฟื้นคืนพลังร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมส่งอิทธิพลทางอ้อมผ่านความตึงเครียดทางอารมณ์ต่อ

พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -0.072$  และ  $\beta = -0.158$  ตามลำดับ)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ฉบับภาษาไทยของของสุภาวดี ดิสโร (2551) จำนวน 28 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Hiew และคณะ (2000) ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ 3) การมีทักษะทางสังคม (I can) เนื่องจากมีการสร้างและทดสอบกับกลุ่มประชากรที่คล้ายคลึงกันกับงานวิจัยนี้

#### 3.4 กระบวนการฟื้นคืนพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารพบว่าในการศึกษาการฟื้นคืนพลังในบริบททางจิตวิทยานิยมใช้แนวคิดการฟื้นคืนพลังของ Fergus และคณะ (2005) ที่นำเสนอแนวคิดที่ว่า การฟื้นคืนพลังสามารถเกิดได้จากบุคคลเผชิญปัจจัยความเสี่ยง (Risk Factor) เช่น ความรุนแรง และประสบการณ์ที่เจ็บปวดในอดีต และปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม (Promotive Factor) ซึ่งช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ทางบวกมากขึ้น หรือช่วยลดผลกระทบทางลบจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาการฟื้นคืนพลัง สามารถเกิดได้จากบุคคลเผชิญปัจจัยความเสี่ยง (Risk Factor) เช่น ความรุนแรง และประสบการณ์ที่เจ็บปวดในอดีต และปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม (Promotive Factor) ซึ่งช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ทางบวกมากขึ้น หรือช่วยลดผลกระทบทางลบจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ Wong และ Roy (2018) ที่อธิบายว่า การฟื้นคืนพลังคือการที่บุคคลมีทรัพยากรภายในและภายนอกที่มากเพียงพอในการจัดการกับสถานการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิต อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็นในการแก้ไขสถานการณ์ทางลบที่บุคคลเจอ

Fergus และคณะ (2005) ระบุลักษณะของปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม 2 รูปแบบคือ ปัจจัยทางบวกด้านจิตใจซึ่งเรียกว่า Asset เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการกำกับตนเอง และปัจจัยทางบวกภายนอก เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว หรือองค์กรที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวข้ามประสบการณ์อันเจ็บปวด เช่น หน่วยงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นต้น

นอกจากนี้ นักวิจัยยังได้ระบุโมเดลทางจิตวิทยาที่อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการของการฟื้นคืนพลังทั้งหมด 3 รูปแบบ ซึ่งอธิบายเกี่ยวกับทิศทางการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเสี่ยง และปัจจัยส่งเสริมทางบวกภายในและภายนอก โมเดลทั้ง 3 แบบ คือ โมเดลทดแทน (Compensatory Model) โมเดลยับยั้ง (Protective Model) และโมเดลท้าทาย (Challenge Model) ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. โมเดลการฟื้นคืนพลังเชิงทดแทนอธิบายว่า การฟื้นคืนพลังเกิดขึ้นในรูปแบบของการที่ปัจจัยส่งเสริมส่งผลกระทบต่อในทางตรงกันข้ามกับปัจจัยความเสี่ยง เช่น การได้เรียนรู้ทักษะการจัดการความคิดอย่างสร้างสรรค์สามารถส่งผลในเชิงทดแทนต่อการรับมือการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น

2. โมเดลการฟื้นคืนพลังเชิงยับยั้งระบุว่า ปัจจัยส่งเสริมของบุคคลจะทำหน้าที่ในการกำกั้น หรือลดผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่เกิดขึ้นจากปัจจัยเสี่ยง เช่น วิทยุรุ่นที่อยู่กับครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงอาจจะได้รับการช่วยเหลือจากครู อาจารย์ประจำชั้น เป็นต้น

3. โมเดลการฟื้นคืนพลังเชิงทำลายได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงที่มีระดับความรุนแรงเล็กน้อย ถึงปานกลาง เช่น ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว ประสบการณ์ทางลบที่เกิดกับตัวบุคคลอาจจะมีส่วนช่วยเสริมให้บุคคลสามารถที่จะปรับตัว หรือนำปัจจัยส่งเสริมมาปรับใช้เพื่อก้าวข้ามอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ เช่น วิทยุรุ่นที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ อาจจะเรียนรู้ทักษะการเข้าสังคม เป็นต้น

### 3.5 การพัฒนาการฟื้นคืนพลังและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในปัจจุบันมีนักวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมทางจิตวิทยาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนและส่งเสริมการฟื้นคืนพลังจิตในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ทั้งในกลุ่มประชากรทั่วไปและกลุ่มประชากรคลินิกโดยสามารถแบ่งประเภทได้ดังต่อไปนี้

#### 3.5.1 โปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวปัญญาและพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy)

โปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวปัญญาและพฤติกรรมนิยมมีรากฐานมาจากแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Theory) ที่มุ่งเน้นไปยังการระบุ ประเมิน และฝึกทักษะการจัดการกับกระบวนการทางความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตประจำวัน และแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมบำบัด (Behavioral Modification) เน้นการปรับพฤติกรรมที่ขัดขวาง และฝึกทักษะการจัดการกับพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่บุคคลมีในดำเนินชีวิตประจำวัน (Corey, 2016)

มีงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดจิตแนวปัญญาและพฤติกรรม CBT นิยมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา เช่น Akeman และคณะ (2020) ที่ทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมแนว CBT ต่อการเพิ่มพูนการฟื้นคืนพลังในนิสิตนักศึกษาภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การกำกั้นอารมณ์ การรับรู้ความเครียด การเจริญสติ และทักษะการจัดการความคิดและพฤติกรรม (n = 126) หลังจากที่ถูกเข้าร่วมวิจัยได้รับการจับคู่ (Match Pair)



เข้าร่วมกลุ่มทดลองเรียบร้อยแล้ว กลุ่มทดลองจะได้รับมอบหมายให้ทำแบบมาตรวัดตัวแปรทั้งหมดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม และหลังจากจบภาคเรียน กิจกรรมทั้งหมดจะมี 4 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การฝึกสติ และทักษะการฟื้นคืนพลัง ผลการวิจัยรายงานว่าการโปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดแบบ CBT สามารถลดภาวะซึมเศร้าหลังจากจบภาคเรียน และการรับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.5.2 โปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติ (Mindfulness Based Therapy)

มีงานวิจัยจำนวนมากที่รายงานผลของประสิทธิภาพของโปรแกรมทางจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติในการฟื้นคืนพลังในนิสิตนักศึกษา ตัวอย่างเช่น Galante และคณะ (2018) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติ Mindfulness-Based Stress Intervention ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา (n = 616) ในการเพิ่มพูนสุขภาพทางจิต การฟื้นคืนพลัง และการลดปัญหาด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษา หลังจากที่ได้เข้าร่วมวิจัยได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองแล้ว กลุ่มทดลองจะได้รับมอบหมายให้ทำแบบประเมินของตัวแปรทั้งหมด และให้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสติทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 75 - 90 นาที ซึ่งประกอบด้วย การฝึกการสำรวจตนเอง ความเมตตา กรุณาตนเอง การเสริมแรงตนเองที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย การตัดสินใจ และสัมพันธภาพ นอกจากนี้กลุ่มทดลองจะได้ถูกมอบหมายให้ฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินอย่างมีสติ (Mindful Walking) ประมาณ 15 - 20 นาทีต่อวัน ผลการวิจัยรายงานว่าการโปรแกรมจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการเจริญสติสามารถช่วยลดการปัญหาด้านจิตใจของกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.5.2 โปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษาเชิงบวก (Positive Psychological Interventions or PPIS)

กระบวนการของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา PPIS จะมุ่งให้ความสนใจในการประยุกต์เทคนิค (Psychological Techniques) หรือ กิจกรรมทางจิตวิทยา (Psychological Exercises) เพื่อเน้นการเพิ่มพูนปัจจัยเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของบุคคล (Boost Positivity In Everyday Life) มากกว่าลดปัจจัยทางลบ (Fixed Overall Negativity)

Venieris (2017) ได้ทำการศึกษาวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ต่อการฟื้นคืนพลัง การรับรู้ความเครียด และความสุขเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มการจัดการความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (n = 234) หลังจากยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะได้รับมอบหมายให้ทำมาตรวัดของตัวแปรทั้งหมดก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 เดือน ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง

จะได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะการเพิ่มประสบการณ์ทางบวกอย่างน้อย 1 กิจกรรม จาก 5 กิจกรรมทุกวันตลอด 3 สัปดาห์ และได้รับมอบหมายให้ฝึกทักษะที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างน้อย 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้กลุ่มทดลอง PPIS ออนไลน์จะได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายตลอดการเข้าร่วมการทดลอง ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรม PPIS ออนไลน์สามารถเพิ่มพูนการฟื้นคืนพลังเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมได้อย่างนัยสำคัญทางสถิติ

#### 4. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก

##### 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ

ในปัจจุบันมีความพยายามของนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดจำนวนมากที่พยายามบูรณาการ (Integration) แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา แนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ นอกเหนือจากจิตวิทยา เช่นแนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ และแนวคิดทฤษฎีทางด้านศาสนา ตลอดจนเทคนิควิธีการปรึกษาและบำบัด เพื่อให้ผู้รับบริการได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด (Corey, 2016)

Norcross และ Arkowitz (1992) อธิบายที่มาของแนวคิดการบูรณาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดว่าเกิดจากสาเหตุหลายประการดังต่อไปนี้

ประการที่ 1 ความก้าวหน้าของหลักฐานประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด และการพัฒนาของเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเฉพาะทาง

หลังจากทศวรรษที่ 1970 มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงหลักฐานว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดรูปแบบต่าง ๆ ไม่ได้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่งผลให้ข้อตกลงร่วมกันทางวิชาชีพว่า “ไม่มีรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแบบใดที่เหมาะสมที่สุดในทุกปัญหา ทุกคน และทุกสถานการณ์” ซึ่งทำให้ตั้งคำถามและข้อถกเถียงมากมายต่อประโยชน์สูงสุดที่ผู้รับบริการจะได้รับหากนักจิตวิทยายึดถือเฉพาะแนวคิดทฤษฎีเพียงแบบเดียว

ประการที่ 2 ความต้องการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดที่เปลี่ยนไป

Norcross และ Arkowitz (1992) ได้นำเสนอข้อมูลที่ว่าหลังจากช่วงปี 1970 รูปแบบการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดที่เปลี่ยนแปลงไปจากอิทธิพลของนโยบายภาครัฐ และบริษัทประกันที่เข้ามามีบทบาทในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของตัวแทนในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด และจากนี้ยังมีความต้องการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดในระยะเวลาที่สั้นลง มีค่าใช้จ่ายที่ลดลง และมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น

ประการที่ 3 การพัฒนาของเครือข่ายนักวิชาการและนักวิชาชีพ (Professional Network)

ช่วงปี 1970 เริ่มมีการจัดตั้งเครือข่ายนักวิชาการและนักวิชาชีพที่สนใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้นักวิชาการและนักวิชาชีพสามารถแลกเปลี่ยนมุมมองผ่านเวทีสนทนาทางวิชาการ วารสารทางวิชาการ และการประชุมทางวิชาการ

#### 4.1.1 ความหมายของการบูรณาการ

Norcross และ Goldfried (2005) อธิบายความหมายของการบูรณาการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของบริการ และความหลากหลายในการนำไปประยุกต์กับประชากรกลุ่มต่าง ๆ

Zarbo และคณะ (2016) อธิบายความหมายของการบูรณาการว่าเป็นการผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีที่หลากหลายอย่างเปิดกว้าง โดยมีวัตถุประสงค์ไปเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาการกระบวนการทำงาน

Flanagan และคณะ (2017) ให้ความหมายของการบูรณาการว่าเป็นการผนวกแนวคิดทฤษฎีที่แตกต่างกันเพื่อการพัฒนาการบริการ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการดูแลรักษาและให้บริการแก่ผู้รับบริการ

กล่าวโดยสรุป การบูรณาการเป็นการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายมาใช้เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดและครอบคลุมปัญหาในทั้งการส่งเสริมป้องกันและฟื้นฟูให้ครอบครัวประกอบทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้บริการ

#### 4.1.2 ประเภทของการบูรณาการ

Norcross และ Beutler (2014) และ Stricker (2010) เสนอว่าในปัจจุบันมีการบูรณาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดที่ได้รับความนิยมทั้งหมด 4 วิธีดังต่อไปนี้

1. การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical Integration) เป็นการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีที่แตกต่างกัน โดยการสังเคราะห์จุดเด่นแนวคิดที่แตกต่างกันตั้งแต่ 2 แนวคิดขึ้นไป เพื่อพัฒนารอบแนวคิดที่มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิมเช่น แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวมุ่งเน้นการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy)

2. การผสมผสานทางเทคนิค (Technical Integration) เป็นการบูรณาการเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด เพื่อคัดสรรเฉพาะเทคนิคและวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการ โดยไม่ได้คำนึงถึงความแตกต่างทางทฤษฎีที่ได้รับการนำมาใช้อธิบายกระบวนการของเทคนิคเหล่านั้น

3. การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration) เป็นการนำเทคนิคและแนวคิดต่าง ๆ มาผนวกรวมกับแนวคิดหลัก มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองเป้าหมายการปรึกษาและการบำบัดตามแนวคิดหลัก เช่น แนวคิดการปรึกษาและจิตบำบัดแนว Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้เทคนิคการเจริญสติเพื่อสังเกต ระบุ และแยกแยะความคิด ออกจากตัวบุคคล

4. การผสมผสานโดยอาศัยปัจจัยร่วม (Common Factor Approach) เป็นการนำหลักการ แนวคิด และเทคนิคที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปว่า มีประสิทธิภาพในการนำมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ยกตัวอย่างเช่น การรับฟังอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Listening)

#### 4.1.3 การประยุกต์ใช้แนวคิดการบูรณาการไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรม

ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาและจิตบำบัดให้มีประสิทธิภาพ และสามารถเข้าถึงกลุ่มประชากรที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น Frewen และคณะ (2020) ที่ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาและจิตบำบัดออนไลน์แนวบูรณาการเทคโนโลยีเสมือนจริง (Visual Reality Technology: VR) 3 รูปแบบที่ผสมผสานแนวคิดและเทคนิคที่ปรึกษาและบำบัดที่แตกต่างกัน คือ กิจกรรมการใช้จินตภาพถึงสถานที่ปลอดภัย (Safe Place Imagery) การระลึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต (Narrative Episodic Recall) และการใช้จินตนาการเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางบวกจากการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ (Guided Wilderness Imagery) (n = 36, 48, และ 48 ตามลำดับ) เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในลักษณะเดียวแต่ใช้รูปภาพที่ค้นหาได้เองบนอินเทอร์เน็ต (Google Search) ต่อการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตและความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตจากความเครียดจากประสบการณ์รุนแรงในอดีต (Posttraumatic Stress Disorder) จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 3 การศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองในที่ใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (VR) มีประสิทธิภาพในการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตและความพึงพอใจในกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ในการศึกษาเพิ่มเติมทางคุณภาพยังพบอีกว่ากลุ่มตัวอย่างได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่มีความหมายอย่างมีชีวิตชีวาที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มทดลอง VR (Experience Of Presence And Vividness)

## 4.2. แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

สาขาจิตวิทยาเชิงบวกมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม (M. E. P. Seligman, 2006) โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อเสริมสร้างให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น มากกว่ามุ่งเน้นไปที่การลดผลที่อาจจะเกิดขึ้นจากการที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต อีกนัยหนึ่งคือจิตวิทยาเชิงบวกเน้นเสริมสร้างคุณสมบัติที่แข็งแกร่งภายในปัจเจกบุคคล มากกว่าแก้ไขจุดบกพร่อง หรือข้อจำกัดที่บุคคลกำลังเผชิญ (M. E. P. Seligman, 2006)

จิตวิทยาเชิงบวกสนใจใน 3 ประเด็นหลัก คือ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Traits) และสถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Institutions)

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิด (Cognitive) และประสบการณ์ (Experience) ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่บุคคล เช่น สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความสุข (Happiness)

2. คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Traits) เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพเชิงบวก (Positive Characteristics) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths)

3. สถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Institutions) เป็นการเสริมสร้างพัฒนาสถาบันที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่บุคคลทำให้บุคคลเป็นพลเมืองดี (M. E. Seligman, 2006)

แนวทางของ Positive psychology (Martin Seligman) มีหลักการสรุป 5 มิติ (M. E. Seligman, 2006) ดังนี้

1. P-Positive Emotion ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางบวก เช่น สนุก ตื่นเต้น ทำท่ายิ่ง ชวนคิด อยากรู้ อยากเอาชนะ อยากเปลี่ยนแปลง ชื่นชมตนเอง ชื่นชมผู้อื่น รู้สึกดีต่อตนเอง ภูมิใจตนเอง ชื่นชมกลุ่ม กิจกรรมในการเรียนรู้ จึงออกแบบให้ ผู้เรียนมีส่วนร่วม ทำงานร่วมกัน ช่วยกันแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยกัน เมื่อจบการเรียนรู้ ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเอง ภูมิใจตนเอง อยากเรียนรู้ต่อไปด้วยตัวเอง

2. E-Engagement ผู้เรียนมีพฤติกรรมมีส่วนร่วม ในกิจกรรม แสดงความร่วมมือ ไม่สนใจกิจกรรมอื่น ให้เวลา และทุ่มเทเพื่อกิจกรรม การออกแบบกิจกรรมที่ดี จะช่วยให้เกิดความ

ร่วมใจกับผู้สอนและร่วมใจกันในกลุ่ม การใช้กระบวนการกลุ่ม มีการแบ่งกลุ่มที่เสมอภาค ฝึกให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นที่แตกต่างกัน เน้นกระบวนการกลุ่ม (process) มากกว่าผลงานกลุ่ม (product) มีการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มร่วมกับการสอนงานกลุ่ม (group coaching) มีการประเมินกลุ่ม และ feedback สม่ำเสมอ จะช่วยให้เกิดความร่วมมือร่วมนี้ ผู้สอนควรมีการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง และช่วยเหลือผู้เรียนที่ไม่เชื่อมโยงกับกลุ่ม

3. R-Relationship ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างดี มีความร่วมมือร่วมใจ (collaboration) เป็นอันหนึ่งอันเดียว (cohesion) มีการสื่อสาร (communication) การร่วมทุกข์ร่วมสุข (sharing) มีความเป็นผู้นำผู้ตาม (leadership) ในความสัมพันธ์ที่ดีนั้น มีความรู้สึกที่ดีตามมา เห็นคุณค่าของการทำงานกลุ่ม ยอมรับความแตกต่าง ได้ช่วยเหลือเสริมสร้างกัน สะท้อนถึงการทำงานหรือใช้ชีวิตกันในสังคม

4. M-Meaning สิ่งที่เรารู้มีความหมายสำคัญ มีคุณค่า ตอบคำถามของเป้าหมายชีวิต สัมพันธ์กับการเรียนรู้ในอดีต ชวนให้คิดถึงการเรียนรู้เดิม สัมพันธ์กับปัจจุบัน คือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่ออะไร เกิดการเปลี่ยนแปลงใดในปัจจุบัน ทำให้มีแรงจูงใจจะทำอะไรต่อไป สัมพันธ์กับอนาคต จะนำไปใช้กับชีวิตได้อย่างไร ผู้สอนควรช่วยให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์นี้เป็นระยะ ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญและคุณค่าของสิ่งที่เรียน

5. A-Accomplishment การเรียนรู้นั้นทำให้เกิดความสำเร็จอะไรในชีวิต ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางบวก เมื่อได้ทบทวนว่าได้อะไรบ้าง แม้แต่เป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ได้ความรู้ ข้อคิด ได้ทักษะ ได้ทัศนคติใหม่ เช่น เกิดความอยากรู้ อยากรเรียน อยากรอ่าน อยากรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม

#### 4.2.2 ความหมายจิตวิทยาเชิงบวก

Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) ได้ให้ความหมายจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็น การศึกษาประสบการณ์อันทวิสัยทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งประกอบด้วยสภาวะ ความพึงพอใจ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความเพลิน (flow) และความสุขของปัจเจกบุคคล

Sheldon และ King (2001) ให้ความหมายจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นการศึกษาความ แข็งแกร่งในจิตใจ และความดีงาม (virtue) ของบุคคลทั่วไป โดยมุ่งความสนใจไปยังการตอบ คำถามที่ว่า อะไรคือสิ่งที่บุคคลสามารถนำมาใช้งานได้ (what works?) อะไรคือสิ่งที่ใช้ (what's right) อะไรคือสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ (what is improving?)

The Journal of Positive Psychology (2006) ให้ความหมายจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็น แนวคิดและทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่มุ่งเน้นใจการศึกษาเงื่อนไขที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย และ เงื่อนไขของปัจเจกบุคคลที่นำไปสู่ความสุข การเติมเต็ม (fulfillment) และความงอกงาม (flourishing)

Gable และ Haidt (2005) นิยามจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นการศึกษาเงื่อนไขและ กระบวนการที่ส่งผลให้ปัจเจกบุคคล ชุ่มชุม และสถาบันองค์กร พัฒนาไปสู่ศักยภาพที่เหมาะสม ที่สุด (Optimal Functioning) หรือพัฒนาไปสู่ความงอกงาม (Flourishing Functioning)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษา ประสบการณ์ของมนุษย์โดยมีจุดเน้นไปที่แง่มุมด้านบวกของปัจเจกบุคคล เช่น ความสุข ความดีงาม ความหมายในใจ และความงอกงาม เป็นต้น

#### 4.2.3 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้ง สุขภาพทางกายและสุขภาพจิต ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ใน หลากหลายบริบทของสังคมไทย ในส่วนนี้จะเน้นเทคนิคการพัฒนาความสุขตามแนวคิดจิตวิทยา เชิงบวก (สูดาร์ตัน ดันตีวิวิทน์, 2560)

การรู้จักตนเอง (Self-Knowledge) เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและ เป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนการเข้าใจจุดแข็งและจุดบกพร่องของตนเอง เทคนิคง่าย ๆ ที่ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น คือ ทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าตนเป็นคนอย่างไร มีจุดดี และจุดเด่นอย่างไร มีความสนใจและต้องการสิ่งใดจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ความหวัง (Hope) เป็นแรงจูงใจภายในของบุคคลอันก่อให้เกิดความเชื่อและ ความรู้สึกที่ว่าตนจะประสบความสำเร็จ สำหรับเทคนิคในการสร้างความหวัง คือ การตั้งเป้าหมาย และวางแผนก้าวเดินไปที่ละขั้นด้วยความมานะพยายามพร้อมกับประเมินผลความสำเร็จแต่ละขั้น ไปจนประสบความสำเร็จ

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความรู้สึกความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จ สำหรับเทคนิคในการสร้างการมองโลกในแง่ดี คือ การฝึกมองหาสิ่งดี ๆ ที่อยู่รอบตัว หรืออาจจะเป็นการบันทึกเหตุการณ์หรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ดี ซึ่งหากทำบ่อยครั้งจะพบว่าความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นได้

ความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นการรับรู้ถึงประสบการณ์เชิงบวกและรู้สึกขอบคุณกับบุคคลที่ทำให้ประสบการณ์เชิงบวกเกิดขึ้น สำหรับเทคนิคในการสร้างความรู้สึกขอบคุณนั้น เรียกว่า Gratitude Journal เป็นการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อคนที่มีบุญคุณต่อเรา อาจจะโดยการเขียนบอกความในใจแสดงความขอบคุณซึ่งการแสดงความรู้สึกขอบคุณจะทำให้ทั้งผู้ให้และผู้รับคำขอบคุณมีความสุข

การให้อภัย (Forgiveness) เป็นความคิดและความเต็มใจที่จะละทิ้งสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ สำหรับเทคนิคในการให้อภัย คือ การปรับมุมมองของการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นให้หลากหลายมุมมอง จากนั้นให้นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาเคยทำ รู้จักการให้อภัยในสิ่งที่เขาได้กระทำจะทำให้สภาวะจิตใจของเราสบายขึ้น

#### 4.2.4 การนำจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในการพัฒนา

Parks และ Schueller (2014) ได้แบ่งประเภทของโปรแกรมทางจิตวิทยา PPIs ออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. Savoring PPIs: เน้นไปที่การแตะสัมผัสความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบตัว โดยมักจะกระตุ้นให้มีประสบการณ์กับรายละเอียดรอบตัวผ่านการแตะสัมผัสและการใช้ประสาทสัมผัส ตั้งแต่การกิน การดมกลิ่น การสังเกต (Bryant, 2003)

2. Gratitude Interventions เป็นการปลูกฝังความรู้สึกเชิงบวกที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคล ไม่ว่าจะในบริบทของการเป็นผู้ให้หรือการเป็นผู้รับ โดยกิจกรรมที่ใช้ อาจเป็นการเขียนขอบคุณการเดินทางในชีวิตของตนเอง เขียนขอบคุณที่ชีวิตมาจนถึงวันนี้ หรือเป็นการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการ กล่าวขอบคุณกับสิ่งที่ผู้อื่นได้ทำ การให้เงินกับผู้ยากไร้ เป็นต้น (Bolier et al., 2013)

3. Kindness Boosters: เป็นการเสริมความสุขให้แก่บุคคลผ่านการหยิบยื่นสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น สิ่งนี้สามารถทำได้ผ่านกิจกรรมที่เรียบง่าย เช่น การซื้อของขวัญให้กับคนรัก การบริจาคบางสิ่งแก่ชุมชน การทำจิตอาสา การซื้ออาหารให้กับคนไร้บ้าน เป็นต้น การทำสิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มคุณค่า ความเป็นบวก และความสุขให้แก่ผู้ที่มีโอกาสทำ

4. Empathy PPIs: เน้นไปที่อารมณ์เชิงบวกในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ส่วนตัว เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือความสัมพันธ์ที่เป็นมืออาชีพ



เช่น ความสัมพันธ์ในการทำงาน กิจกรรมที่ใช้มีตั้งแต่การนั่งสมาธิหรือฝึกโยคะร่วมกัน การฝึกสติ (mindfulness) เมื่อบุคคลกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้นเท่าไร บุคคลนั้นก็ยังสามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกกับตนเองและผู้อื่นได้มากเพียงนั้น (Fredrickson, 2008)

5. Optimistic Interventions: เป็นการสร้างความเป็นบวกผ่านการมองโลกในแง่ดีที่อยู่บนฐานของความเป็นจริง อาจเริ่มด้วยคำถามง่าย ๆ เช่น ให้ลองจินตนาการถึงตนเองในอนาคต หรืออาจใช้การชวนให้บุคคลมองย้อนกลับไปในชีวิตและเขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้น เขียนถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกมีความสุข หรืออาจเขียนสรุปถึงเรื่องราวในชีวิตของตนเองในเชิงบวก (Seligman et al., 2006)

6) Strength-Building Measures: Strength ในความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึงการตระหนักถึงคุณค่าภายในของตนเอง การตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเองช่วยให้บุคคลมีแหล่งพลังใจที่เกิดจากภายในตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจในตนเอง กิจกรรมที่ทำได้คือการศึกษาค้นคว้า การอ่านเรื่องราวเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง สิ่งสำคัญที่สุดคือการที่บุคคลนั้นเชื่อว่าความแข็งแกร่งที่แท้จริงซ่อนอยู่ภายในตนเอง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายนอกเป็นเพียงหนทางที่ค้นหาความแข็งแกร่งภายใน (Parks & Biswas-Diener, 2013)

7) Meaning Oriented PPIs: ช่วยให้คุณเข้าใจความหมายในการใช้ชีวิตของตนเอง ว่าสิ่งใดคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ทำไมสิ่งนั้นถึงสำคัญ และต้องทำอะไรเพื่อที่จะบรรลุสิ่งนั้น บุคคลที่มีความชัดเจนในประเด็นเหล่านี้มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมาก และมักมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป เพราะพวกเขาสามารถตอบตนเองได้ว่า พวกเขาใช้ชีวิตในแต่ละวันไปเพื่ออะไร (Steger et al., 2006; Steger, 2009) โดยกิจกรรมที่ใช้ อาจเป็นการชวนให้บุคคลหาความหมายของกิจกรรมที่เราทำในชีวิตประจำวัน ตั้งเป้าหมายที่สมเหตุสมผลให้กับตนเอง และเชื่อมโยงเป้าหมายนั้นหรือกิจกรรมในแต่ละวันเข้ากับความหมายในชีวิตของตนเอง

#### 4.2.5 ประเภทของกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

##### การมองโลกในแง่ดี

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ในบริบททางจิตวิทยา พบว่ามีนักวิจัยและนักจิตวิทยาจำนวนมากศึกษาตัวแปรการมองโลกในแง่ดีในบริบทที่หลากหลาย โดยความหมายของการมองโลกในแง่ดีในบริบทจิตวิทยามีดังต่อไปนี้

Scheier และ Carver (1985) นิยามการมองโลกในแง่ดี เป็นลักษณะนิสัย (dispositional tendency) ของบุคคลที่จะคาดหวังต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่ว่าสถานการณ์ดังกล่าวเกี่ยวข้องกับเป้าหมายที่บุคคลต้องการอย่างน้อยเพียงใด

กล่าวคือยิ่งเป้าหมายที่บุคคลต้องการมีคุณค่า (value) บุคคลก็ยิ่งมีความมั่นใจที่จะเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น

Peterson และคณะ (2002) ได้ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นกระบวนการรับรู้และอธิบายเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล (Explanatory Style) กล่าวคือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะอธิบายเหตุการณ์ทางลบว่ามีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก (External) เกิดขึ้นชั่วคราว และไม่น่าจะเกิดขึ้นซ้ำในบริบทอื่นของชีวิต มากกว่าที่อธิบายว่าเกิดจากความผิดพลาดของตัวบุคคล (Internal) น่าจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต และน่าจะเกิดขึ้นซ้ำอีกในบริบทอื่นของชีวิต

Radcliffe และ Klein (2002) ได้นิยามการมองโลกในแง่ดีเป็นกระบวนการปรับตัว กล่าวคือการมองโลกในแง่ดีจะสัมพันธ์กับรูปแบบการใช้ชีวิต สุขภาพร่างกาย ความเชื่อ ความรู้ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย โดยกระบวนการดังกล่าวจะเป็นการประเมินความเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่บุคคลกระทำว่าจะมีผลลัพธ์อย่างไรในอนาคต

สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล (2563) ได้นิยามการมองโลกในแง่ดี เป็นลักษณะของบุคคลที่มีความคิดในมุมมองเชิงบวก มีความหวังถึงสิ่งต่าง ๆ ในทิศทางที่ดีที่กำลังจะเกิดขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ไม่ย่อท้อและพร้อมในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถอธิบายถึงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทิศทางที่ดี

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นกระบวนการทางความคิด ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ประเมิน และทำความเข้าใจต่อตนเอง สถานการณ์ และผลลัพธ์ที่น่าจะเกิดขึ้นในอนาคต จนทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อตนเอง และต่อสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคตในทิศทางบวก

จากการศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีในบริบทของนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยยังพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับผลด้านการเรียนและการศึกษาที่ดีขึ้น (Beard et al., 2010; Peterson & Barrett, 1987) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักถึงความสามารถในตนเอง (self-efficacy) ( $r = .63^*$ ) และการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตจากนักเรียนมาสู่นักศึกษา ( $r = .56^*$ ) นอกจากนี้ยังพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีสหสัมพันธ์ทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียดในนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย ( $r = -.61, .58 \text{ \& } .71$  ตามลำดับ) (Morton et al., 2014)

มีงานวิจัยจำนวนมากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมุมมองโลกในแง่ดี (Optimism) และสุขภาวะทางจิตใจ (Psychological Wellbeing) บริบทของนิสิตนักศึกษาใน

ระดับมหาวิทยาลัย อาทิงงานของ Souri และ Hasanirad (2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี การฟื้นคืนพลังทางจิตใจ (Resilience) และสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาในคณะแพทย (n = 414) ในประเทศอิหร่าน ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงว่าการมองโลกในแง่ดีมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .38$  &  $.45$ ) นอกจากนี้งานวิจัยดังกล่าวยังอภิปรายว่าการมองโลกในแง่ดีและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือการฟื้นคืนพลังทางจิตใจน่าจะแสดงผลผ่านความคิดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี ส่วนการมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยด้านความคิดที่ส่งเสริมให้บุคคลมีกระบวนการฟื้นคืนพลังทางจิตใจเป็นต้น ซึ่งทัศนะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับทัศนะของ Yu และ Zhang (2007) ว่าการมองโลกในแง่ดีน่าจะสะท้อนมุมมองความคิดทางบวกของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นมิติที่สำคัญของการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ นอกจากนี้งานวิจัยของ Sabouripour และคณะ (2021) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี สุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในนิสิตนักศึกษาชาวอิหร่านระดับมหาวิทยาลัยในประเทศมาเลเซีย (n = 265) จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าวพบว่าการมองโลกในแง่ดีและสุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .64$ )

งานวิจัยของ Rocío Gómez และคณะ (2018) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศสเปนจำนวน 132 คน พบการวิจัยพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีสหสัมพันธ์ทางบวกต่อการฟื้นคืนพลังทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .48$ ) นอกจากนี้ในการทดสอบการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบระหว่างตัวแปรการมองโลกในแง่ดี การฟื้นคืนพลังทางจิตใจ เพศ และอายุพบว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรการฟื้นคืนพลังทางจิตใจได้ร้อยละ 25 อีกด้วย ( $r^2 = 25$ )

โดยยังมีงานวิจัยที่อภิปรายว่าการมองโลกในแง่ดีทำหน้าที่เสมือนเป็นปัจจัยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาสามารถเพิ่มพูนความสามารถในการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันและยากลำบากอีกด้วย (Sabouripour & Roslan, 2015; Souri & Hasanirad, 2011) การอภิปรายดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Khairina และคณะ (2020) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี การสนับสนุน การเห็นศักยภาพในตนเอง สุขภาวะทางจิต และข้อมูลประชากรในการทำนายการเปลี่ยนแปลงของการฟื้นคืนพลังทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาประเทศอินโดนีเซียที่ศึกษาต่อในประเทศมาเลเซีย (n=299) ผลงานวิจัยรายงานว่าการ

มองโลกในแง่ดีสามารถรวมกันทำนายนการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกของการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยภายในบุคคลที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถที่จะเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต อีกทั้งยังทำหน้าที่เสมือนปัจจัยที่ช่วยผลักดันให้บุคคลตระหนักถึงสิ่งที่บุคคลมี สิ่งทีบุคคลสามารถทำได้ในสถานการณ์ที่ยากลำบากซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มพูนการฟื้นคืนพลังทางจิตใจของบุคคล ดังนั้นผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการนำกิจกรรมการมองโลกในแง่ดีมาผสมผสานในโปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งในฐานะที่เป็นตัวแปรที่ส่งเสริมให้บุคคลเกิดกระบวนการทางความคิดในเชิงการประเมินต่อตนเอง และสถานการณ์ที่ตนเองในทิศทางบวก และในฐานะปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มพูนความสามารถในการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังทางจิตใจต่อไปอีกด้วย

### **ความหมายในชีวิต**

ปัจจุบันมีการศึกษาความหมายในชีวิต (Meaning) ในบริบททางจิตวิทยาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของจิตวิทยาเชิงบวก ความหมายของชีวิตถือเป็น 1 ใน 4 แกนหลักซึ่งรวมถึง คุณค่าทางจริยธรรมการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ และสุขภาวะทางจิต (Wong, 2011) และจากการทบทวนวรรณกรรมความหมายในชีวิตในบริบทจิตวิทยาพบว่า มีนักจิตวิทยาให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

Baumeister (1991) ได้นำเสนอความหมายในชีวิต ว่าเป็นความรู้สึกการค้นพบสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต เป้าหมายในชีวิต ความสามารถในตนเอง และคุณค่าในตนเอง

Ryff และ Singer (2008) นิยามความหมายในชีวิตว่า เป็นการรับรู้และค้นหาความหมายการมีชีวิตของแต่ละบุคคล ตลอดจนกำหนดเป้าหมายของชีวิตเพื่อให้บุคคลนั้นสามารถบรรลุเป้าหมายได้

Steger และคณะ (2006) นิยามความหมายในชีวิตว่าเป็น การที่บุคคลรับรู้สาระสำคัญและธรรมชาติของสิ่งที่แต่ละบุคคลเป็น (being) และธรรมชาติของการมีชีวิตอยู่ (existence)

Wong (2011) ให้นิยามความหมายในชีวิตว่า เป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตที่ดี (Good Life) โดยบุคคลจะค้นพบความหมายในชีวิตผ่านแหล่งความหมายของชีวิต (Sources Of Meaning) ซึ่งประกอบกรมีเป้าหมายชีวิต (Purpose In Life) การทำความเข้าใจตนเอง โลกที่บุคคลรับรู้ และวิธีการใช้ชีวิตในโลกของตนเอง การกระทำสิ่งใดอย่างมีจริยธรรมและมีความ

รับผิดชอบ (Responsible Action) และความรู้สึกพึงพอใจและการประเมินตนเองเหมือนรับรู้ถึงความรู้สึกแย่ หรือไม่เป็นตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบว่าความหมายในชีวิตสามารถนิยามได้ว่าเป็นการที่บุคคลรับรู้ถึงคุณค่าความหมาย และสาระสำคัญของการมีชีวิต ซึ่งการรับรู้ดังกล่าวสามารถทำได้ผ่านการค้นหาความหมายในชีวิต และการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

ปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิตในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Garcia-Alandete และ (2013) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมาย และสุขภาวะทางจิตในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศสเปน ( $n = 226$ ) ผลงานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าความหมายในชีวิตมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .72$ ) ซึ่งผลงานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mulders (2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งออกเป็นความหมายในส่วนบุคคล (Personal Meaning) และ ความหมายในชีวิตทางจิตวิญญาณ (Spiritual Meaning) สุขภาวะทางจิต ความพึงพอใจในชีวิต และภาวะเหนือกว่าตัวตน (Self-Transcendence) ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศเนเธอร์แลนด์ ( $n = 800$ ) ที่ได้รับการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มจากแหล่งความหมายในชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองแตกต่างกัน คือ 1. ความหมายในชีวิตประจำวัน (รับรู้ความหมายในชีวิตจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น โรงเรียน การเล่นกีฬา วัตถุประสงค์ของ และอาชีพ) และ 2. ความหมายในชีวิตทางจิตวิญญาณ (รับรู้ความหมายในชีวิตจากสิ่งที่ตัวเองให้ความสำคัญ เช่น การพัฒนาตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขในอนาคต) จากการวิเคราะห์เส้นทางระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (Path-Analysis) พบว่าความหมายในชีวิตทั้งความหมายในชีวิตส่วนบุคคลและความหมายในชีวิตทางจิตวิญญาณ ส่งอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตทั้งทางตรง และทางอ้อมผ่านตัวแปรภาวะเหนือกว่าตัวตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .58$  และ  $.41$ )

นอกจากนี้งานวิจัยของ Garcia-Alandete และ (2013) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นออกเป็น 3 ระดับได้แก่ 1. ขาดความหมายในชีวิต (Lack Of Meaning) 2. ความหมายในชีวิตไม่ชัดเจน (Indefinite Meaning) 3. มีความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางจิตในมิติต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยเริ่มต้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศสเปน ผลการวิจัยครั้งนี้รายงานว่าความหมายในชีวิตทั้ง 3 ระดับส่งอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $d = .40 - 1.29$ )

มีการวิจัยจำนวนมากพบว่าความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มพูนการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย งานวิจัยของ Schaefer และคณะ (2013) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจจากการประสบการณ์กับเหตุการณ์ที่ส่งผลด้านลบต่อจิตใจ ซึ่งในวิจัยการครั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัย (n = 336) ที่มีช่วงวัยที่แตกต่างกัน (36-84 ปี) จะได้รับการทดลองให้มองภาพที่กระตุ้นอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทั่วไป และอารมณ์ทางลบ (International Affective Picture System pictures: IAPS) แบบสุ่ม และวัดการตอบสนองต่ออารมณ์ทางลบจากการกะพริบตาเมื่อจากเหตุการณ์ตกใจ (eyeblick startle reflex: EBR) ในฐานะเป็นดัชนีชี้วัดความไวต่อการตอบสนองทางอารมณ์ และความไวต่อการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ ผลการวิจัยดังกล่าวรายงานว่าความหมายในชีวิตเมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ที่ศึกษาสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังทางจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังอภิปรายอีกว่า ความหมายในชีวิตน่าจะทำหน้าที่เสมือนเป็นกันชน (buffer) ต่อเหตุการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ทางลบ และช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านการกระตุ้นกระบวนการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ

ผลงานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sharma และคณะ (2022) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความหมายในชีวิต ความมุ่งมั่นอดทนต่อเป้าหมาย และการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศอเมริกา (n = 295) ความหมายในชีวิตในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 มิติ คือ การตระหนักรู้ในความหมายในชีวิต (เห็นภาพและมั่นใจต่อเป้าหมายในชีวิต) ความพยายามและการลงมือกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิต และความหมายในชีวิตด้านสังคม งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าความหมายในชีวิตในภาพรวมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .37$ ) นอกจากนี้ในการวิเคราะห์สมการโครงสร้าง (SEM) พบว่าความพยายามและการลงมือกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิตสามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงของการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย ( $\beta = .14$ )

นอกจากนี้ในส่วนของคำถามที่ว่าความหมายในชีวิตสามารถช่วยให้บุคคลเพิ่มพูนความสามารถได้การฟื้นคืนพลังทางจิตใจได้อย่างไร Ostafin และ Proulx (2020) ได้ให้ทัศนะได้ว่า มีความเป็นไปได้ว่าความหมายในชีวิตอาจช่วยให้บุคคลตั้งคำถามเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต (อะไรคือเป้าหมายในชีวิต) ความกลมกลืนของชีวิต (อะไรคือสิ่งที่ขาดหายไปในชีวิต) และสาระสำคัญในชีวิต (อะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิต) ซึ่งทั้ง 3 คำถามมีส่วนสำคัญในการช่วยให้บุคคล

ฝ่าฟันสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต และช่วยให้บุคคลลดความคิดลบที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ (Repetitive Negative Thinking) อย่างมีประสิทธิภาพ

เห็นได้ว่าตัวแปรความหมายในชีวิตทั้งด้านความคิด (อะไรคือเป้าหมายในชีวิต) อารมณ์ (ตระหนักรู้ต่อความหมายในชีวิต) และพฤติกรรม (การกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในชีวิต) ทำให้มีส่วนในการเอื้อให้บุคคลตระหนักถึง (I do I have I can) และช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจในฐานะตัวเร่งให้บุคคลตระหนักถึง เป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาและบูรณาการตัวแปรดังกล่าวในฐานะส่วนหนึ่งของโปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกต่อไป

### คุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง

คุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง (Strength Based) เป็นหนึ่งในมิติสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก คุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง (Strength Based) หรือคุณลักษณะทางบวกของบุคคล (Positive Characteristics) ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิด รู้สึก และแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนการตระหนักรู้ต่อคุณค่าในชีวิตและคุณค่าทางจริยธรรม และความสามารถในการจัดการกับปัญหาเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการตระหนักรู้แก่นกลางคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคล (Core Values) และทรัพยากรที่ตัวบุคคลมีอยู่ (Supporting Recourses) (Niemiec et al., 2017)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่าคุณค่าที่มีอยู่แล้วในบริบทจิตวิทยามีนักจิตวิทยาและนักวิชาการนิยามไว้ดังต่อไปนี้

Duncan และคณะ (2000) นิยามคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคลว่าเป็นคุณลักษณะ และทรัพยากรที่ตัวบุคคลมี ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางบวก

Perterson และ Seligman (2004) นิยามคุณค่าที่มีอยู่แล้วของตัวบุคคลว่าเป็นกระบวนการ ส่วนผสม และกลไกทางจิตวิทยาที่กำหนดคุณค่าทางจริยธรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งแบ่งออกเป็นทั้ง 6 แกนหลักได้แก่

1. ภูมิปัญญา หรือความสามารถในได้หาซึ่งความรู้และการใช้ความรู้ดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วย

- ความคิดสร้างสรรค์
- ความสนใจใคร่รู้
- การตัดสินใจ
- ความรักในการเรียนรู้

- ความเข้าใจต่อโลก
2. ความกล้า หรือความสามารถที่จะทำตามเป้าหมายและเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย
- ความกล้าหาญ
  - ความอดทน
  - ความซื่อสัตย์
  - ความกระตือรือร้น
3. มนุษย์ธรรม หรือความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย
- ความรัก
  - ความกรุณาต่อผู้อื่น
  - ความฉลาดทางสังคม
4. ความยุติธรรม หรือความสามารถในการสร้างสังคมที่สงบสุข (Healthy Community)
- การทำงานเป็นทีม
  - ความเป็นกลาง
  - ความเป็นผู้นำ
5. การควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต
- การให้อภัย
  - การถ่อมตัว
  - ความสุขุมรอบคอบ
  - การกำกับตนเอง
6. ภาวะเหนือตน หรือความสามารถในการเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีความหมาย
- การชื่นชมต่อสิ่งสวยงาม
  - การซาบซึ้งขอบคุณ
  - ความหวัง
  - ความตกลงขั้น
  - ความเชื่อทางจิตวิญญาณ



Rapp และคณะ (2008) นิยามคุณค่าที่มีอยู่แล้วว่าเป็นแนวคิดที่เอื้อให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าและทรัพยากรที่ตนเองมีซึ่งประกอบไปด้วย 6 มิติได้แก่

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Orientated)
2. การค้นหาคุณค่าและทรัพยากรที่บุคคลมี (Strength Assessment)
3. การเชื่อมโยงทรัพยากรที่บุคคลมี (Resource Form Environment)
4. การใช้แนวคิดที่หลากหลายเพื่อเข้าถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวบุคคล (Different Method To Assess Strength)
5. ความหวัง (Hope)
6. การสร้างทางเลือกที่มีความหมาย (Meaningful Choice)

งานวิจัยของ Proyer และคณะ (2013) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคลกับสุขภาวะทางจิตใจวัดจากมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาวะทางร่างกายวัดจากมาตรวัดพฤติกรรมทางสุขภาพ (Health Behavior) และมาตรวัดความแข็งแรงของร่างกาย (Physical Fitness) ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ในประเทศสวีเดนแลนด์ (n = 440) ผลงานวิจัยดังกล่าวรายงานว่า คุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคลด้านอารมณ์ และด้านปัญญา มีอิทธิพลทางบวกต่อความพึงพอใจในชีวิต ในฐานะตัวชี้วัดของสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhang & Chen (2019) ระหว่างคุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคล การใช้คุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคล (Strength Use) ความต่อเนื่องของชีวิตในอนาคต (Future Self -Continuity) สุขภาวะทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต จากการวิเคราะห์สมการโครงสร้างพบว่า การใช้คุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคลมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่าคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคลเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดทั้งในมิติส่วนบุคคล สัมพันธภาพ และเชิงสังคม มีงานวิจัยจำนวนมากในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายที่แสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าคุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น Gillham และคณะ (2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคลต่อสุขภาวะจิตใจด้านความพึงพอใจต่อชีวิต (life satisfaction) ความสุข และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในประเทศอเมริกา (n = 149) โดยงานวิจัยครั้งนี้มีการเก็บข้อมูล 2 ระยะเวลา (Grade 9<sup>th</sup> & 10<sup>th</sup>) ผลงานวิจัยดังกล่าวรายงานว่า กลุ่มตัวอย่างที่รายงานคะแนนคุณค่าในตนเองระดับต่ำมีความเสี่ยงที่จะเผชิญภาวะซึมเศร้า ในขณะที่กลุ่ม

ตัวอย่างที่รายงานคะแนนคุณค่าในตนเองระดับสูงไม่ได้รายงานการเพิ่มขึ้นของภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล นอกจากนี้คุณค่าในตนเองด้านภาวะเหนือตน การควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต คุณค่าในตนเองด้านปัญญา และคุณค่าในตนเองด้านอื่นๆ อาทิเช่น การกรุณาสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาและบูรณาการตัวแปรดังกล่าวในฐานะส่วนหนึ่งของโปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกต่อไป

### ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Neff (2003) ได้นิยามความเมตตากรุณาต่อตนเองคือความสามารถในการใจดีกับตนเองในสถานการณ์ที่เผชิญกับความทุกข์ (Self-Kindness) เข้าใจว่าในความเป็นธรรมดาของมนุษย์ (Common Humanity) และสามารถจัดการกับความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวดอย่างตระหนักรู้ (Mindfulness)

Gilbert (2014) ได้นิยามความเมตตากรุณาต่อตนเองคือ การกำกับอารมณ์รูปแบบหนึ่งที่เกิดจากการที่บุคคลสามารถกระตุ้นระบบปลอบประโลมใจ (Soothing System) ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตนเองรับรู้ความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง และปลอดภัย

จากคำนิยามข้างต้นสามารถสังเกตได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นความสามารถในการกระตุ้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เอื้อให้บุคคลสามารถเผชิญความทุกข์ใจได้อย่างใจดี อบอุ่น และมั่นคง

ในทศวรรษที่ผ่านมาเริ่มมีการศึกษาตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) กับตัวแปรที่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตและสุขภาพจิตในเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง Neff และคณะ (2007) ในปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาตนเองกับสภาวะทางจิต เช่น งานวิจัยของ Neff และ Garmer (2017) ที่แสดงให้เห็นว่าความเมตตากรุณาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิต และความพึงพอใจในรูปร่างตนเอง (Body Appreciation) นอกจากนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียดโดยไม่สร้างผลกระทบต่อร่างกายอีกด้วย (Healthier Physiologically) งานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kotera และ Ting (2021) ที่ศึกษาสมการเชิงทำนายระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองการมีส่วนร่วมด้านการศึกษา (Academic Engagement) แรงจูงใจด้านการศึกษา (Academic Motivation) สุขภาวะทางจิต และปัญหาด้านจิตใจซึ่งวัดจากสภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และ

ความเครียดในนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยในประเทศมาเลเซีย (n = 153) งานวิจัยดังกล่าว รายงานว่าตัวแปรทุกตัวสามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิตได้ร้อยละ 47 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเมตตาจากกรุณาตนเองมีน้ำหนักในการทำนายมากที่สุด ( $\beta = -.41$ )

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าความเมตตาจากกรุณาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตอีกด้วย เช่นงานวิจัยของ Voon และคณะ (2022) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาจากกรุณาต่อตนเองกับการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ และสุขภาวะทางจิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศมาเลเซีย (n = 408) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าความเมตตาจากกรุณาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .63$ ) นอกจากนี้ความเมตตาจากกรุณาตนเองยังสามารถการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรการฟื้นคืนพลังทางจิตใจได้ร้อยละ 40.8 งานวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Tan (2023) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบต่อตนเองและบุคคลอื่น (Perfectionism) ความเมตตาจากกรุณาต่อตนเองและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในประเทศฟิลิปปินส์ (n = 317) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าความเมตตาจากกรุณาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วย ( $r^2 = .45$ )

เห็นได้ว่ามีหลักฐานสนับสนุนว่าความเมตตาจากกรุณาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับทั้งสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกนำความเมตตาจากกรุณาต่อตนเองมาประยุกต์ในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะตัวแปรที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจผ่านการเพิ่มพูนทักษะการใจดีกับตนเองทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

### ความใจดี

ความใจดี (Kindness) เป็นหนึ่งในตัวแปรที่ได้รับการศึกษา พัฒนา และผสมผสานเข้ามาในโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง ความใจดีในฐานะคุณลักษณะอย่างหนึ่งของมนุษย์สามารถนิยามได้ความมีไมตรีจิต (Generosity) ความรักความห่วงใย (Altruistic love) การดูแลเอาใจใส่ (Care) และการเมตตาจากกรุณา (Compassion) ความใจดีนำมาซึ่งการแสดงออกพฤติกรรมที่ใจดีต่อผู้อื่น ความใจดียังเกี่ยวข้องกับแนวโน้มที่บุคคลจะมีความเมตตาจากกรุณา ดูแลเอาใจใส่ กระทำสิ่งดีแก่บุคคลอื่น โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน (Symeonidou et al., 2019)

ความใจดี (Kindness) ในบริบทจิตวิทยาเชิงบวกสามารถนิยามได้ว่าเป็น การแสดงออกพฤติกรรมที่เอื้อสังคม (Prosocial) ซึ่งมักเป็นพฤติกรรมที่สร้างประโยชน์ต่อสัมพันธภาพเชิงบวก (Positive relation) ด้วยความสมัครใจ ไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน โดยบุคคลสามารถแสดงออกพฤติกรรมใจดีได้ทั้งต่อบุคคลอื่นและต่อตนเอง (Erdinger, 2019)

ในปัจจุบันมีความพยายามที่จะอธิบายสาเหตุของพฤติกรรมใจดีต่อบุคคลอื่นไว้ อย่างหลากหลาย ซึ่งหนึ่งในแนวคิดและทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมใจดีของบุคคล คือ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเอื้ออาทร (Altruism) ในจิตวิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary Psychology) แนวคิดและทฤษฎีการเอื้ออาทรของบุคคลอธิบายว่าพฤติกรรมใจดีเป็นหนึ่งในกระบวนการปรับตัวตามธรรมชาติ (Natural Selection) ของมนุษย์ การเอื้ออาทรดังกล่าวมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์และการร่วมมือที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มสังคมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งในระดับเครือญาติ (Kin altruism) กลุ่มหรือชุมชนที่พึ่งพาอาศัยกัน (Mutualism) กลุ่มที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Reciprocal Altruism) และการเอื้ออาทรเพื่อประโยชน์แก่สถานะทางสังคมของบุคคล (Competitive Altruism) (Curry et al., 2018)

ในงานวิจัยของ Curry และคณะ (2018) ที่ทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและวิเคราะห์อภิธานประสิทธิผลของโปรแกรมที่เน้นการเพิ่มพูนทักษะความใจดี (Kindness Intervention) เช่นโปรแกรมที่เน้นการเพิ่มพูนพฤติกรรมใจดีกับตนเองและบุคคลอื่น (Act Of Kindness Towards Self And Others) ต่อสุขภาพทางจิต งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าทักษะความใจดีส่งอิทธิพลในทิศทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพทางจิตของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมดังกล่าว (actor of kindness) อยู่ในระดับเล็กน้อย ( $\delta = 0.28$ )

ในปัจจุบันมีการศึกษาตัวแปรความใจดีในฐานะหนึ่งในตัวแปรสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางทิศบวกของสุขภาพทางจิต (Rowland & Curry, 2019) ยกตัวอย่างเช่นงานวิจัยของ Binfet และ Whitehead (2019) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมที่เน้นการเพิ่มพูนพฤติกรรมใจดีต่อสุขภาพทางจิตในรูปแบบต่างๆ ทั้งสุขภาพทางจิต ความพึงพอใจในชีวิต ความสุข และความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น (n = 383) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับสมุดกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมวางแผนพฤติกรรมใจดีในแต่ละสัปดาห์ และใบงานที่ให้กลุ่มทดลองระบุว่าตนเองได้แสดงพฤติกรรมใจดีแก่บุคคลอื่นทั้งหมดกี่ครั้ง และบุคคลที่ได้รับพฤติกรรมดังกล่าวเป็นที่กลุ่มทดลองรู้จัก หรือไม่รู้จัก

แม้ผลงานวิจัยดังกล่าวจะรายงานว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเฉพาะกับความรู้สึกด้านลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่งานวิจัยนี้ก็แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่แสดง

พฤติกรรมใจดีบ่อยที่สุด (high implement) มีการเปลี่ยนแปลงได้ในคะแนนสุขภาวะทางจิตในทุกด้านสูงกว่ากลุ่มทดลอง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Cregg และ Cheavens (2022) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาที่เน้นพฤติกรรมใจดี (Act Of Kindness) เปรียบเทียบกับการมีกิจกรรมทางสังคม (Social Activity) และการประเมินกระบวนการความคิด (Cognitive Reappraisal) ต่อความพึงพอใจในชีวิต การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม อารมณ์ด้านบวกและด้านลบ การให้ความสนใจเฉพาะตนเอง (Self-Absorption) และความเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connectedness) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา (n=122) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่ากลุ่มทดลองพฤติกรรมใจดีมีคะแนนความเชื่อมโยงทางสังคมสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มกิจกรรมทางสังคมหลังกว่าทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล 5 สัปดาห์ (d=.32 & .41) และสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มประเมินกระบวนการความคิดในระยะติดตามผล 5 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (d= .26) กลุ่มทดลองพฤติกรรมใจดียังรายงานการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มกิจกรรมทางสังคมหลังกว่าทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล 5 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย (d=.33 & .35)

จากการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้นพบว่าตัวแปรความใจดีโดยภาพรวมมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามก็ยังมีข้อสังเกตว่าโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เน้นการเพิ่มพูนทักษะหรือพฤติกรรมใจดีเพียงอย่างเดียว (Kindness Intervention Only) ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางจิตในมิติต่าง ๆ ในระดับเล็กน้อย และจากการทดสอบการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามจากการจัดกระทำของโปรแกรมในลักษณะดังกล่าวมักไม่พบการเปลี่ยนแปลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในปัจจุบันยังพบหลักฐานเชิงประจักษ์โปรแกรมทางจิตวิทยาที่เน้นการเพิ่มพูนทักษะหรือพฤติกรรมใจดีสามารถเพิ่มพูนการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย เช่น งานวิจัยของ Shillington และคณะ (2021) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมผสมผสานการแสดงออกพฤติกรรมใจดีแก่บุคคลอื่น (Deliberated Act Of Kindness) กับคู่มือการจัดการความเครียดต่อการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ ความกังวลทางสังคม (Social Interaction Anxiety) และอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบเทียบกับประสิทธิผลของคู่มือจัดการความเครียดเพียงอย่างเดียวในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (n=112) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่า คะแนนการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองที่ผสมผสานการแสดงออกพฤติกรรมใจ

ดีแก่บุคคลอื่น (Deliberated Act Of Kindness) กับคู่มือการจัดการความเครียดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล 3 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ในส่วนของวิเคราะห์เพิ่มเติมเกี่ยวประสบการณ์ของกลุ่มทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างอธิบายประสบการณ์เกี่ยวกับการได้แสดงพฤติกรรมใจดีแก่บุคคลอื่นว่าเป็นประสบการณ์ที่เพลิดเพลิน และการได้บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมใจดีแก่บุคคลอื่นยังช่วยให้กลุ่มอย่างมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมงานวิจัยนี้ต่อไปอีกด้วย

เห็นได้ว่าความใจดี (Kindness) สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย การที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมในลักษณะช่วยเหลือ เกื้อกูล และสนับสนุนผู้อื่น น่าจะช่วยให้บุคคลดังกล่าวได้ตระหนักถึงคุณค่าและศักยภาพที่ตนเองมี สิ่งที่ตนเองสามารถที่จะแบ่งปันให้กับบุคคลอื่นได้ ซึ่งส่งผลต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึกด้านบวกแก่ตนเอง อีกทั้งความใจดียังช่วยสร้างแรงจูงใจทางบวกผ่านการได้รับข้อมูลป้อนกลับทางบวก จากการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเอื้อประโยชน์ทางสังคม (Prosocial) แก่บุคคลอื่นในกลุ่มสังคมที่บุคคลดังกล่าวมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

จากประโยชน์ของตัวแปรความใจดีที่อ้างอิงไว้ในข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือกนำตัวแปรความใจดีมาประยุกต์ในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะตัวแปรที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจผ่านการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างแสดงออกพฤติกรรมใจดีแก่ตนเองและบุคคลอื่น

### **ความซาบซึ้งขอบคุณ**

ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) หรือ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอุปนิสัยของบุคคลที่จะเกิดความปลาบปลื้ม ยินดี รู้สึกขอบคุณกับคุณประโยชน์ คุณค่าทั้งภายในและภายนอกตนเอง (จรรยาภักษ์ โลหันทน์, 2564) เป็นหนึ่งในตัวแปรที่ได้รับความสนใจภายใต้แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง ในฐานะตัวแปรที่มีมิติหลากหลาย (multidimensional) ซึ่งเกี่ยวข้องกับทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึก กระบวนการความคิด และพฤติกรรมรับมือในรูปแบบต่างๆ อีกด้วย (Coping Response) (Komase et al., 2021) และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่ามีนักจิตวิทยาและนักวิชาการนิยามความซาบซึ้งขอบคุณไว้ดังต่อไปนี้

Emmons และ McCullough (2003) ได้ทำการรวบรวมความหมายของความซาบซึ้งขอบคุณ และนิยามความซาบซึ้งขอบคุณว่าเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีมิติทั้งในด้านอารมณ์ความรู้สึก ทัศนคติ คุณค่าทางศีลธรรม อุปนิสัย บุคลิกภาพ และพฤติกรรมปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับความซาบซึ้งใจ เมื่อได้รับ (gaining) ประสบการณ์ ผลประโยชน์ หรือสิ่งของ ทั้งจากบุคคลอื่น

หรือสิ่งอื่น ๆ ที่บุคคลระบุว่าเป็นผู้ที่ให้ประสบการณ์ ผลประโยชน์ หรือสิ่งของเหล่านั้น (เช่น ธรรมชาติ)

ปรกณ์ โยเมถึ (2558) ได้นิยามความซาบซึ้งขอบคุณว่า ความรู้สึกซาบซึ้งใจ หรือความรู้สึกขอบคุณเมื่อมีคนทำอะไรดี ๆ ให้ และหมายถึงลักษณะแนวโน้มของคนที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นพื้นฐาน ซึ่งจะแนวโน้มรู้สึกสำนึกในคุณ รู้คุณค่าของสิ่งที่ได้รับจากคนอื่น แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกไปในทิศทางซาบซึ้งใจ รู้คุณค่า และแสดงออกความรู้สึกทางบวกอื่นๆ เมื่อได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าจากผู้อื่น

Kirca และคณะ (2023) ได้นิยามความซาบซึ้งขอบคุณว่าเป็นภาวะของการปลอบปลื้มใจและซาบซึ้งใจจากการที่ได้รับสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลจากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น

จากการทบทวนความหมายของความซาบซึ้งขอบคุณสามารถสรุปได้ว่า ความซาบซึ้งขอบคุณเป็นทั้งภาวะอารมณ์ และลักษณะภายในที่บุคคลรับรู้ สัมผัส และแสดงออกถึงความซาบซึ้งใจ ความขอบคุณ และยินดี เมื่อตนเองได้รับประโยชน์จากบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น

ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งใจต่อสุขภาวะทางจิตรูปแบบต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น Wood และคณะ(2010) ที่ทำการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของประสิทธิผลโปรแกรมที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ้งขอบคุณ หรือที่เน้นฝึกทักษะการซาบซึ้งขอบคุณต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิตในรูปแบบต่าง ๆ โดยในการวิจัยดังกล่าวได้จัดประเภทของโปรแกรมที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ้งขอบคุณไว้ทั้ง 3กลุ่ม ได้แก่

A. กลุ่มที่เน้นการเขียนบันทึกรายชื่อความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude List) โดยโปรแกรมดังกล่าวจะมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนบันทึกสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในชีวิตประจำวัน โดยอาจจะให้บันทึกเป็นรายวัน วันละ 3-5 ครั้ง ต่อเนื่องยาวนาน 7-14 วันเป็นต้น

B. กลุ่มที่เน้นการคิดพิจารณาประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Contemplation) โดยโปรแกรมดังกล่าวมีลักษณะเป็นโปรแกรมแบบสั้น (Brief Intervention) ที่จะมอบหมายให้บุคคลนึกถึง และเขียนบรรยายประสบการณ์ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

C. กลุ่มที่เน้นการแสดงออกพฤติกรรมซาบซึ่งขอบคุณ โดยโปรแกรมดังกล่าวจะมอบหมายให้บุคคลลงมือกระทำการบางอย่างที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ความซาบซึ่งขอบคุณ เช่น กิจกรรมการเขียนจดหมายซาบซึ่งขอบคุณ

Wood และคณะ (2010) ยังรายงานว่าประสิทธิผลของโปรแกรมความซาบซึ่งขอบคุณในรูปแบบต่าง ๆ น่าจะส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของบุคคลทั้งในด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความซาบซึ่งขอบคุณมีส่วนช่วยให้บุคคลเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต ผ่านการกระตุ้นและเชื่อมโยงให้บุคคลรับรู้ความรู้สึกด้านบวก เช่น ความยินดี และความซาบซึ่งใจ นอกจากนี้ในกรณีที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะซาบซึ่งขอบคุณ และตระหนักถึงการสนับสนุนจากสิ่งรอบตัว (เช่น บุคคลหรือสิ่งแวดล้อม) บุคคลดังกล่าวอาจมีแนวโน้มที่จะใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกที่มีอยู่รอบตัว (I have) และยังมีแนวโน้มที่จะรับมือกับปัญหาจากมุมมองด้านบวก และจากมุมมองที่เชื่อในศักยภาพการเติบโตภายในของบุคคลอีกด้วย

นอกจากนี้ Davis และคณะ (2016) ที่ทำการวิเคราะห์ห้ปริมาณประสิทธิผลของโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ่งขอบคุณต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิต ( $n = 26$ ) ผลงานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ่งขอบคุณมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิตในระดับเล็กน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $d = .17 - .31$ )

งานวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับงานวิจัยวิเคราะห์ห้ปริมาณของ Kirca และคณะ (2023) ที่ทำการศึกษาโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ่งขอบคุณผ่านการเพิ่มการแสดงออกพฤติกรรมซาบซึ่งขอบคุณ ต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิต ( $n = 25$ ) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ่งขอบคุณผ่านการเพิ่มการแสดงออกพฤติกรรมซาบซึ่งขอบคุณส่งอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิตในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $g = 0.22$ ) นอกจากนี้การแสดงออกพฤติกรรมซาบซึ่งขอบคุณต่อบุคคลอื่นยังสามารถเพิ่มพูนความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย

นอกจากนี้ความซาบซึ่งขอบคุณยังมีส่วนช่วยให้บุคคลเพิ่มพูนการฟื้นคืนพลังทางจิตใจในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ยกตัวอย่างเช่น Zainoodin และคณะ (2021) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ่งขอบคุณ การฟื้นคืนพลังทางจิตใจ การผลสัมฤทธิ์ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศมาเลเซีย ( $n = 235$ ) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าความซาบซึ่งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังทางจิตใจ



อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .70$ ) งานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Klibert และคณะ (2019) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อความรู้สึกด้านลบ สุขภาวะทางจิต การฟื้นคืนพลัง และการรับรู้ในความสามารถด้านการรับมือกับสถานการณ์ของตนเอง หลังจากที่ได้รับประสบการณ์ทางบวก (After Positive Experience) ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างจะไปรับการจัดกระทำเกี่ยวกับการระลึกถึงประสบการณ์ทางบวก เช่น เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ จากนั้นกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการสุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมโปรแกรมที่เน้นการเพิ่มพูนความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณซึ่งเป็นการให้กลุ่มทดลองระลึกถึงประสบการณ์ที่รู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ และอธิบายปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเป็นเวลา 30 นาที กลุ่มควบคุมจะได้รับมอบหมายให้สะท้อนประสบการณ์ทางบวกเป็นเวลา 30 นาที งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่ากลุ่มทดลองรายงานตนเองว่ามีคะแนนการฟื้นคืนพลัง และการรับรู้ในความสามารถด้านการรับมือกับสถานการณ์ของตนเองสูงกว่าหลังการทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

จากประโยชน์ของตัวแปรความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่อ้างอิงไว้ในข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือกนำตัวแปรความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะตัวแปรที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจผ่านการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างระลึกและประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณทั้งจากพฤติกรรมของตนเองและจากบุคคลอื่น

#### 4.2.6 โครงสร้างของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก PPIS

ในปัจจุบันยังไม่มีข้อสรุปที่แน่ชัดสำหรับโครงสร้างของโปรแกรมทางจิตวิทยา PPIS ว่าควรจะมีรูปแบบอย่างไร อย่างไรก็ตามในการพัฒนาโปรแกรมทางจิตวิทยา PPIS ผู้วิจัยจำเป็นต้องร้อยเรียงกิจกรรมทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Activities) ที่เสริมสร้างและกระตุ้นให้บุคคลเกิดความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมทางบวกเข้าไว้ด้วยกันอย่างมีระเบียบแบบแผน เพื่อเอื้อให้บุคคลได้สัมผัสกับประสบการณ์ทางบวกในชีวิตประจำวัน อาทิเช่น การเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ เป็นต้น

ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่าใจความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมทางจิตวิทยา PPIS คือการพิจารณาเลือกกิจกรรมทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถเพิ่มประสบการณ์ทางบวกของบุคคลในรูปแบบต่าง ๆ

ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ในปัจจุบันมีการรายงานประสิทธิผลของโปรแกรมทางจิตวิทยา PPIS ในการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต และความมั่งคั่งทางจิตใจในกลุ่มประชากรต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง (Chakhssi et al., 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009) อย่างไรก็ตามยังมีความจำเป็นที่ผู้วิจัยต้องค้นหาและพัฒนารูปแบบโปรแกรมทางจิตวิทยา PPIS ลักษณะใหม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับกลุ่มประชากรวัยรุ่น (Smithikrai, 2016) โดยผู้วิจัยเลือกที่จะพัฒนาโครงสร้างของโปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในงานวิจัยชิ้นนี้ ตามแนวคิดของ Fredrickson (2001) ที่ระบุว่าโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อผู้เข้าร่วมมีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) มีความเข้าใจเชิงบวกและรู้สึกร่วมไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ (Positive Cognition) และมีประสบการณ์เชิงบวกผ่านการได้ฝึกฝน (Positive Experience)

### โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ (Online PPIS)

เนื่องจากนิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะสัมผัสกับปัญหาทางสุขภาพจิต อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาไปกับสังคมออนไลน์มากขึ้น โปรแกรมจิตวิทยาออนไลน์จึงเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตให้กับกลุ่มวัยรุ่นนี้ (Manicavasagar et al., 2014) ซึ่งหนึ่งในทางเลือกสำหรับโปรแกรมจิตวิทยาออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง คือ โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ (Slomp et al., 2017) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม (M. E. P. Seligman, 2006) ถึงอย่างไรก็ตามแม้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์จะมีความโดดเด่นและให้ผลลัพธ์ที่ดีเพียงใดที่จุดอ่อนของโปรแกรมจิตวิทยาออนไลน์ก็คือการที่ผู้เข้าร่วมมีโอกาสใช้โปรแกรมไม่จบซึ่งค่าเฉลี่ยของการเข้าร่วมโปรแกรมไม่จบอยู่ที่ร้อยละ 50 คือครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง (Clarke et al., 2015) อีกทั้งการวิเคราะห์อภิปรายงานวิจัยที่ใช้โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตจำนวน 68 งานพบว่า โปรแกรมที่มีระยะยาวกว่าสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้มากกว่า แต่โปรแกรมในรูปแบบออนไลน์ที่ยาวกว่าก็เสี่ยงต่อการสูญหายของผู้เข้าร่วมมากกว่าด้วยเช่นกัน อีกทั้งยังพบว่าโปรแกรมที่ได้พบหน้านักจิตวิทยาสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้ดีกว่าโปรแกรมในรูปแบบออนไลน์ เนื่องจากโปรแกรมแบบพบหน้าเอื้อต่อการมีความรู้สึกร่วมได้มากกว่า เอื้อต่อการจดจ่ออยู่กับโปรแกรมได้มากกว่า และเอื้อต่อการฝึกฝนและมีประสบการณ์ต่อสิ่งที่กำลังจะฝึกมากกว่าเพราะได้ฝึกพร้อมไปกับนักจิตวิทยา ไม่ได้ฝึกตามลำพัง (Koydemir et al., 2021)

จากข้อจำกัดที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำแนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด เทคนิคร่วมเล่นเรื่อง การเขียนไดอารี่ และการใช้แซทบอทในโปรแกรมสุขภาพจิต มาประยุกต์

เพื่อให้โปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกมีความสมบูรณ์ขึ้น โดยกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ กิจกรรม การมองโลกในแง่ดี ความหมายในชีวิต คุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคล ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความใจดี และ ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ

#### 4.3 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด

ดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์เป็น จากงานวิจัยของ Bharucha และคณะ (2006) ได้แสดงให้เห็นว่า บุคคลมักจะมีแนวโน้มการตอบสนองทางอารมณ์ไปในทิศทางเดียวกับแนวเพลงที่บุคคลกำลังรับรู้ ยกตัวอย่างเช่น “เพลงสนุก” (เนื้อหาสื่อถึงความสุขสนุกสนาน หรือเพลงที่มีทำนองกระตุ้นให้ความตื่นตัว ตื่นเต้น หรือหัวใจเต้นเร็ว) ก็มักจะเสริมสร้างให้บุคคลมีการตอบสนองทางอารมณ์ในแง่บวก เป็นต้น

Bharucha และคณะ (2006) ได้นำเสนอแนวคิดที่ว่าอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการฟังดนตรี อาจะเกิดจากการที่ดนตรีมีคุณสมบัติคล้ายเป็นรูปแบบการสื่อสารประเภทหนึ่ง กล่าวคือ ดนตรีมีรหัสข้อมูลเฉพาะ (Formal Code) ทำหน้าที่เหมือนโครงสร้างไวยากรณ์ทางภาษา เช่น โน้ต (Note) คอร์ด (Cord) และจังหวะ (Tempo) และมีคุณสมบัติเป็นตัวแทน (Representative Code) ที่กระตุ้นให้เกิดจินตภาพ (Cognitive Representation) เช่น เมื่อบุคคลได้ยินเสียงคล่าคลิ่นลนก็อาจจะนึกถึงภาพจำของทะเล เป็นต้น กลไกดังกล่าวทำให้ดนตรีมีคุณสมบัติคล้ายกับสิ่งเร้า (Stimuli) ที่สามารถจะกระตุ้นการรับรู้ทางอารมณ์ที่ซับซ้อนผ่านการผสมผสานรหัสข้อมูลเฉพาะทางดนตรีรูปแบบต่าง ๆ เช่น เพลงซิมโฟนี นอกจากนี้ดนตรีที่มีเนื้อร้องยังสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกถึงบุคคลโดยตรงผ่านการคำ วลี หรือประโยคที่มีความหมายโดยตรงอารมณ์ความรู้สึกรูปแบบต่าง ๆ เช่น ฉันทสยใจ หรือผ่านข้อความที่มีความหมายโดยนัย เช่น “เธอหัวใจกระดาศ” ที่สื่อถึงความไม่มั่นคง เป็นต้น

Juslin และ Västfjäll (2008) ได้นำเสนอแนวคิดที่ว่า การตอบสนองทางอารมณ์จากการฟังดนตรีน่าจะมีความเกี่ยวข้องกับกลไกของมนุษย์ทั้ง 6 รูปแบบคือ

1. กลไกรับรู้สิ่งเร้าที่เกิดจากเสียง (Brain Stem Reflex) อาทิเช่นเมื่อบุคคลได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัย (Alarm) ที่เป็นเครื่องเตือนถึงภัยอันตราย บุคคลดังกล่าวอาจจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

2. กลไกการประเมินความหมายของดนตรีอย่างมีเงื่อนไข (Evaluative Conditioning) อาทิเช่น นาย ก ได้ฟังเพลง “เราและนาย” ของศิลปิน Loso ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่จะไม่ทิ้งกันแม้สถานการณ์เปลี่ยนไปในวันปัจฉิมนิเทศของโรงเรียน ดังนั้นเมื่อนาย ก ได้ฟังเพลง “เราและนาย” อีกครั้ง ก็อาจจะรู้สึกอบอุ่น แม้จะไม่ได้ห่างจากเพื่อนที่เคยเรียนด้วยกันก็ตาม

3. กลไกการแพร่กระจายทางอารมณ์ (Emotional Contagion) เช่น คนตรีที่มีจังหวะช้า หนึ่ง และเบา อาจจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเศร้าโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น

4. กลไกการเกิดจินตภาพ (Visual Imagery) เช่น เมื่อบุคคลได้ฟังเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ ป่าไม้ บุคคลนั้นก็อาจจะเกิดจินตภาพถึงป่า ต้นไม้ ลำธาร แม่นตนเองจะไม่ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นก็ตาม

5. กลไกการระลึกถึงเหตุการณ์ (Episodic Memory) เช่น การที่บุคคลเห็นถึงเหตุการณ์ หรือ ความทรงจำที่เกิดขึ้นในอดีตจากการได้ยินเสียงดนตรี เป็นต้น

6. กลไกการรับรู้ความต่อเนื่องของดนตรี (Musical Expectancy) เช่น การที่บุคคลรู้สึกประหลาดใจ เมื่อได้ยินเสียงดนตรีที่เพี้ยนไปจากต้นฉบับที่ตนรับรู้ เป็นต้น

#### 4.3.1 ความหมายดนตรีบำบัดในบริบททางจิตวิทยา

American Music Therapy Association (2005) ให้ความหมายดนตรีบำบัดในบริบททางจิตวิทยาว่าเป็นโปรแกรมที่จิตวิทยาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ดนตรีมาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ภายใต้สัมพันธภาพทางการปรึกษากับนักวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญในดนตรีบำบัดโดยเฉพาะ ซึ่งโปรแกรมดนตรีบำบัดสามารถนำไปใช้ได้บริบทของการดูแลสุขภาพจิต และในบริบททางการศึกษา เช่น การพัฒนาสุขภาพทางจิต การจัดการความเครียด และลดความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น

Canadian Association of Music Therapists (2020) ให้ความหมายดนตรีบำบัดในบริบททางจิตวิทยาว่าเป็นการใช้ดนตรีภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดอย่างมีจรรยาบรรณทางวิชาชีพ โดยมีเป้าหมายในทางด้านการพัฒนาการ การส่งเสริมสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพะทั้งในด้านสติปัญญา การสื่อสาร ด้านอารมณ์ ด้านสรีระศาสตร์ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ

จตุมา ด้วงนุ้ย (2559) ให้ความหมายดนตรีบำบัดในบริบททางจิตวิทยาว่าเป็น เครื่องมือในการช่วยเหลือบุคคล ในการบำบัดรักษา ฟันฟู และพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จากนิยามข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ดนตรีบำบัดในบริบททางจิตวิทยาเป็นกระบวนการ เป็นเครื่องมือ และรูปแบบในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดหนึ่ง ที่ใช้ดนตรีเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่เอื้อให้บุคคลบรรลุเป้าหมายในการปรึกษาและบำบัดที่ตั้งไว้ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย การสื่อสาร อารมณ์ สติปัญญา และจิตวิญญาณ

#### 4.3.2 ลักษณะของดนตรีที่เหมาะสมกับบริบททางจิตวิทยา

ดนตรีทุกประเภทสามารถนำว่าใช้ในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดได้ ขึ้นอยู่กับความสามารถ ความเหมาะสม และเป้าหมายของนักจิตวิทยา และผู้รับบริการ

บุษกร บิณฑสันต์ (2553) ได้ลักษณะของอธิบายรูปแบบของดนตรีบำบัดที่พบในประเทศไทยทั้งหมด 3 ลักษณะ คือ

1) การใช้ดนตรีเพื่อการสนทนาการ เป็นการใช้น้ดนตรีเพื่อก่อให้เกิดความบันเทิง โดยมีจุดเน้นให้เกิดการผ่อนคลาย เช่นการร้องเพลง และการเล่นดนตรี เป็นต้น

2) การใช้ดนตรีเพื่อบำบัดรักษาเฉพาะทาง เป็นการใช้น้ดนตรีเพื่อลด บรรเทาความเจ็บปวด ความเครียด และอาการวิตกกังวล เช่น การเปิดเพลงที่มีจังหวะผ่อนคลาย เป็นต้น

3) การใช้ดนตรีเพื่อประกอบพิธีกรรม เป็นการใช้น้ดนตรีเพื่อประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อประจำท้องถิ่น หรือใช้เพื่อเข้าถึงสิ่งเหนือธรรมชาติตามความศรัทธาประจำท้องถิ่น

#### 4.3.3 การนำดนตรีไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางจิต

จากการทบทวนทวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่าดนตรี หรือ เพลง มีองค์ประกอบที่สามารถกระตุ้น สื่อ หรือสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนสามารถสื่อสารประสบการณ์ หรือ ความหมายของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ผู้แต่งตั้งใจส่งถึงผู้รับสาร ซึ่งในกรณีนี้คือผู้ฟังดนตรี เช่น อธิบายถึงประสบการณ์ความเติบโตของชีวิต ผ่านจังหวะ เมโลดี้ หรือ ข้อความที่มีความหมายโดยตรง และโดยนัยได้อีกด้วย

มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่รายงานว่าการใช้กิจกรรมทางดนตรีบำบัดเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางจิตวิทยาช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความยากลำบากทางจิตใจ อาทิเช่น ภาวะซึมเศร้า (Maratos et al., 2008) และความวิตกกังวล (Corbijn van Willenswaard et al., 2017) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตอีกด้วย (Busch & Gick, 2012)

ดังนั้นการนำดนตรีมาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมทางจิตวิทยาจึงมีประโยชน์ในการเป็นสื่อ (medium) ให้บุคคลได้ตระหนักรู้ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และยังสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้สึกทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของโปรแกรมทางจิตวิทยา PPIS โดยผู้วิจัยจะทำการปรับจังหวะการร้องและคีย์ของบทเพลงใหม่ ตาม งานวิจัยของ Fernández-Sotos และ คณะ (2016) ที่ระบุว่าท่วงทำนองที่ต่างกัน จังหวะที่ต่างกัน และคีย์ของบทเพลงที่ต่างกัน ส่งผลต่ออารมณ์ของผู้รับฟังต่างกัน

#### 4.4 แนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคการเล่าเรื่อง

ในปัจจุบันมีความพยายามจากนักวิชาการจำนวนมากที่จะนำแนวคิด และวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเล่า นิทาน หรือข้อความคุณสมบัติในการเยียวยา (Therapeutic Storytelling) มาใช้ในกระบวนการด้านสุขภาพจิตการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัดมากขึ้น (McCall et al., 2019) ซึ่งสามารถรวบรวมความหมายได้ดังนี้

Smith และ คณะ (2017) ได้นำเสนอทัศนะว่าการเล่าเรื่อง เป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการประกอบสร้างเรื่องราว หรือการบรรยายเหตุการณ์เป็นลำดับ (Narratives) โดยในกระบวนการดังกล่าวจะมีการถ่ายทอดแนวคิดนามธรรม ไปสู่นิทานที่เป็นรูปธรรมผ่านวิธีการต่าง ๆ

Sibierska (2017) ได้นำเสนอทัศนะว่าการเล่าเรื่องเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการปรับตัวทางวิวัฒนาการของบุคคลที่สามารถพบในทั่วไปในทุกวัฒนธรรมของมนุษย์

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการเทคนิคการเล่าเรื่องคือเทคนิคที่นำเรื่องเล่าหรือนิทานมาใช้ในกระบวนการ ตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษาและการบำบัด เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจ และมีการพัฒนาความคิดที่มีความนามธรรมตามวัตถุประสงค์และกระบวนการตามวัตถุประสงค์

##### 4.4.1 ลักษณะของเทคนิคการเล่าเรื่อง

โดยเทคนิคการเล่าเรื่องมีองค์ประกอบหลัก 2 องค์ประกอบคือ 1) เรื่องราว ซึ่งประกอบด้วยฉาก (Setting) ตัวละคร การกระทำของตัวละคร และช่วงเวลาในการดำเนินเรื่อง 2) วิธีการเล่าเรื่อง ซึ่งประกอบด้วยผู้เล่าเรื่อง (Narrator) มุมมองการเล่าเรื่อง และรูปแบบการเล่าเรื่อง

โดย Quiñones และ คณะ (2019) ได้นิยามการเล่าเรื่องว่าเป็นหนึ่งในกระบวนการที่นำเรื่องเล่ามาใช้ในการปรึกษาและจิตบำบัด เพื่อวัตถุประสงค์ด้านการเยียวยาจิตใจ (therapeutic) ภายในกระบวนการดังกล่าว เรื่องราวที่ถูกลำนำมบอก เล่า หรือถ่ายทอดจะทำหน้าที่เสมือนเครื่องมือในช่วยสำรวจเรื่องราวต่าง ๆ ภายในโลกการรับรู้ของบุคคล และทำหน้าที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึก และกระบวนการความคิดที่ส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

การที่นักจิตวิทยานำการเล่าเรื่องเพื่อการเยียวยาผสมผสานในกระบวนการมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจความหมาย (Making Sense) และสะท้อนอารมณ์หรือประสบการณ์ที่ตัวบุคคลเองอาจไม่สามารถที่จะหาคำพูดมาทำความเข้าใจได้ ซึ่งนำมาสู่การเยียวยาทางจิตใจจากความเข้าใจอารมณ์ที่อยู่เบื้องลึกในจิตใจ นอกจากนี้ตัวละครในเรื่องเล่ายังสามารถเป็นแบบการเรียนรู้ให้บุคคลและช่วยให้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการทางจิตวิทยานำจดจำมากยิ่งขึ้น (McCall et al., 2019)

จะเห็นได้ว่าการเล่าเรื่องหมายถึง กระบวนการที่นำเนื้อหาแนวคิดที่เป็นนามธรรม มาถ่ายทอดให้เป็นรูปธรรม โดยอาศัยเรื่องราวและการเล่าเรื่องเป็นสื่อในการถ่ายทอดเนื้อหาดังกล่าว นอกจากนี้การใช้การเล่าเรื่องในบริบทด้านการรักษาและการบำบัดยังมีวัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้ และทำความเข้าใจประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาสู่การปรับตัวบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ

ภายใต้แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องเล่าบำบัด (Narrative Therapy) เรื่องเล่าของมนุษย์ทำหน้าที่ในการสร้างความหมายในบริบทต่าง ๆ กล่าวคือ เรื่องเล่าทำหน้าที่เชื่อมโยงความหมายต่าง ๆ ของสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่คุณคณารู้ ในการทำความเข้าใจเรื่องราว การเล่าเรื่องจะช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในภาพรวม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำของตนเองกับสถานการณ์ต่าง ๆ และช่วยเอื้อให้บุคคลสามารถเข้าใจบทบาทและอัตลักษณ์ของตนเองอีกด้วย (Hartog et al., 2020)

ในกระบวนการสร้างความหมาย (Meaning Making) ผ่านเรื่องเล่า สถานการณ์ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลจะเปรียบเสมือนเรื่องราวที่ยังไม่ได้รับการเล่า บุคคลจะมีประสบการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ แต่ยังไม่ผ่านกระบวนการภายในเชื่อมโยงสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นเรื่องเล่าจะช่วยสร้างความต่อเนื่อง และความสอดคล้องของเรื่องราวทำให้เกิดความหมายบางอย่างกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นบุคคลก็จะเกิดกระบวนการผสมผสานความหมายจากเรื่องราวที่รับรู้ เข้ากับเรื่องราวชีวิตของตนเอง (Meaning Integration) ซึ่งอาจนำมาสู่การเห็นคุณค่าและความหมายใหม่จากสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้น นำไปสู่ความเป็นไปได้ว่าที่จะยอมรับสถานการณ์ดังกล่าว มีมุมมองต่อโลกที่มีความหมายลึกซึ้งมากขึ้น เห็นความเป็นไปได้ใหม่ (New Possible) ในอนาคตจนประสานแกนความหมายใหม่นี้เข้ากับความหมายของการมีอยู่ของบุคคลต่อไป เช่น “เรื่องนั้นทำให้ฉันได้ตระหนักว่าอะไร สิ่งใดที่คือสิ่งสำคัญในชีวิตของฉัน” (Hartog et al., 2020; Stapleton & Wilson, 2017)

#### 4.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการเล่าเรื่อง

มีงานวิจัยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่อธิบายว่า เรื่องเล่าและกระบวนการสร้างความหมายผ่านเรื่องราวมีความสัมพันธ์กับมุมมองทางบวก และสุขภาวะทางจิตด้านรู้คิด (Cognitive Process) และด้านอารมณ์ (Affective Process) อีกด้วย (Adler et al, 2016) งานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Brockington และคณะ (2021) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเล่าเรื่องในกลุ่มตัวอย่างเด็กที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในแผนกผู้ป่วยหนักวิกฤต (ICU) จากอาการป่วยเกี่ยวกับทางเดินหายใจ (n = 81) ต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนออกซิโทซิน ความเครียด ความเจ็บปวด และการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางบวก

งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการเล่าเรื่องมีการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนออกซิโทซิน มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางบวก และมีการลดลงของความเครียด และความเจ็บปวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยดังกล่าวสนับสนุนประสิทธิผลการเล่าเรื่องต่อการเปลี่ยนแปลงการกระบวนการความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของบุคคลในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ช่วยให้บุคคลสามารถที่จะทำความเข้าใจ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอีกด้วย

โดย Roepke และคณะ (2018) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก ที่ถูกตั้งชื่อว่า SecoundStroy ต่อการมองเห็นคุณค่าและเติบโตองงามในทางบวกภายหลังจากการเกิดเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต (Posttraumatic Growth) ภาวะความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนใจ ภาวะซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิต ในกลุ่มผู้ใหญ่ที่สูญเสียเครือญาติหรือคนสนิท ( $n = 114$ ) ภายใต้โปรแกรมดังกล่าวกลุ่มทดลองจะเข้าโปรแกรม 8 สัปดาห์ เกี่ยวข้องกับการใช้เรื่องเล่า สื่อต่าง ๆ และการแบ่งปันเรื่องราวในกลุ่มเพื่อการทำทำความเข้าใจความหมายในชีวิต คุณค่าที่มีอยู่แล้วของบุคคล มุมมองต่อโลกที่เปลี่ยนแปลงไปจากการสูญเสีย ความสัมพันธ์ ความเป็นไปได้ใหม่ในอนาคต และเป้าหมายในชีวิต งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนของกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในด้านการมองเห็นคุณค่าและเติบโตองงามในทางบวกภายหลังจากการเกิดเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต ภาวะความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนใจ และความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตามพบว่ามีการลดลงของคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองหลังการทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้งานวิจัยดังกล่าวยังนำเสนอทัศนคติที่ว่าโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผสมผสานการเล่าเรื่องอาจจะเป็นทางเลือกการปรึกษาและการบำบัดเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่เชื่อว่าตนเองอาจไม่เหมาะกับการปรึกษาแบบดั้งเดิม หรือกลุ่มประชากรที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการดังกล่าวอีกด้วย

นอกจากนี้ Gupta และ Jha (2022) ยังได้อธิบายถึงประโยชน์ของการนำเทคนิคการเล่าเรื่องไปประยุกต์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตดังต่อไปนี้

ประโยชน์ด้านจิตใจ ผ่านการเอื้อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ พัฒนา และเชื่อมโยงประสบการณ์กับเรื่องราวที่ได้รับฟัง

ประโยชน์ด้านการสร้างความเข้าใจเชิงลึก ผ่านความเข้าใจในประสบการณ์ร่วม (Commonness) ระหว่างตัวละครและผู้ฟัง



ประโยชน์ด้านความสัมพันธ์ ผ่านการที่เรื่องราวเชื้อให้เกิดการหลังฮอโมนที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกร่วมและความรู้สึกดี

ประโยชน์ด้านการสร้างความไว้วางใจ ผ่านการสร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่าเรื่องและผู้ฟัง

ประโยชน์ด้านการสร้างความเข้าใจผ่านกระบวนการทำให้เกิดมโนภาพ (Visualization)

ประโยชน์ด้านการสร้างความสนใจ (Captivating Effect)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น เห็นได้ว่าการเล่าเรื่องเพื่อวัตถุประสงค์ด้านการเยียวยาจิตใจสามารถช่วยให้บุคคลรับรู้ เข้าใจ และสร้างความหมายใหม่กับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง มีส่วนช่วยให้บุคคลเพิ่มกระบวนการความคิด และอารมณ์ความรู้สึกทางบวก ตลอดจนได้รับการทดสอบในระเบียบวิจัยทางจิตวิทยาว่าสามารถช่วยเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการเล่าเรื่องของประยุกต์ในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ภายใต้กระบวนการสุขภาพจิตศึกษา ในฐานะส่วนผสมหนึ่งในการสร้างความเข้าใจสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังทางจิตใจเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และอารมณ์ทางบวกของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

#### 4.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเขียนเพื่อการเยียวยา

ปัจจุบันนักจิตวิทยาและนักวิชาการจำนวนมากที่พยายามศึกษาและขยายองค์ความรู้ด้านกระบวนการปรึกษาและบำบัดเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการขยายความหมายในชีวิตที่บุคคลให้คุณค่าผ่านแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก และแนวคิดกระบวนการสุขภาพจิตศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัด (Writing Therapy) หรือกระบวนการที่บุคคลเขียนสะท้อนเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เขียนบันทึกกระบวนการความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน (Diary) หรือการเขียนคุณสมบัติด้านบวกและคุณค่าที่มีอยู่แล้วของตนเองถือเป็นอีกหนึ่งในกระบวนการที่ได้รับการประยุกต์เข้ากับองค์ความรู้ด้านจิตวิทยา ในฐานะหนึ่งในเครื่องมือสร้างกระบวนการเยียวยาจิตใจ ผ่านการสำรวจ ตรวจสอบ และทำความเข้าใจกระบวนการความคิด อารมณ์ความรู้สึกโดยมีเป้าหมายเพื่อการเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตและการเจริญงอกงามภายในตัวบุคคล (Ruini & Mortara, 2022)

#### 4.5.1 ความหมายของการเขียนเพื่อเยียวยา

Pennebaker (1997) ได้ให้ความหมายการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดว่าเป็นกระบวนการเขียนที่เน้นให้บุคคลสำรวจความคิด และอารมณ์ความรู้สึกในเชิงลึก (The Deepest Thought And Emotion) ผ่านการสำรวจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต สถานการณ์ปัจจุบัน และเป้าหมายในอนาคต รวมถึงเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน

Hiemstra (2001) ให้ความหมายการเขียนเพื่อการเยียวยาว่าเป็นวิธีการที่บุคคลบันทึกประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน กระบวนการความคิด และสิ่งที่ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในชีวิต กระบวนการดังกล่าวเอื้อให้บุคคลทบทวน ประเมิน และสะท้อนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านการเขียน ส่งผลทำให้เกิดมุมมองใหม่ และการเรียนรู้ใหม่ซึ่งมีประโยชน์ในด้านการพัฒนาตนเอง และพัฒนาด้านวิชาชีพ

Dewi และ Ridfah (2020) ได้ให้ความหมายการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดเป็นหนึ่งในรูปแบบของการสื่อสารกับตนเอง ภายในกระบวนการดังกล่าวบุคคลจะสามารถสำรวจ และแสดงออกความคิด อารมณ์ความรู้สึก และจิตวิญญาณ (Spirituality) อันจะช่วยให้บุคคลพัฒนากระบวนการความคิด และการตระหนักต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่าการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดเป็นกระบวนการที่ชวนให้บุคคลได้กลับมาสื่อสาร สังเกตความคิด อารมณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ ของตนเอง ซึ่งเอื้อให้เกิดการทำความเข้าใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่บุคคลรับรู้ เกิดการทบทวนทวนและสะท้อนคิดในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน

#### 4.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเขียนเพื่อเยียวยา

หลายทศวรรษที่ผ่านมา มีนักวิชาการตีพิมพ์งานวิจัยที่อธิบายประสิทธิผลของการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดไว้เป็นจำนวนมาก อาทิ Baikie และ Wilhelm (2005) ที่ศึกษาประโยชน์ของการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดใน setting ที่หลากหลาย งานวิจัยดังกล่าวอธิบายว่าการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดมีส่วนช่วยให้บุคคลพัฒนาและเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต ลดภาวะความเครียดหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนใจ และช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอีกด้วย การเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดยังช่วยส่งเสริมทักษะการจัดการความคิดและอารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนส่งเสริมความเข้าใจภาพชีวิตตนเองในแบบองค์รวมอีกด้วย มีการอภิปรายว่าการเขียนในลักษณะดังกล่าว สามารถเอื้อให้บุคคลความคิดด้านลบและอารมณ์ความรู้สึกด้านลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการเอื้อให้บุคคลสามารถเผชิญหน้าประสบการณ์ที่ยากลำบากผ่านงานเขียน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถทำความเข้าใจความคิดได้อย่างเป็นระบบ และช่วย

เพิ่มพูนความสามารถด้านการรับมืออารมณ์ ผ่านการสร้างความคุ้นเคยทางอารมณ์ (Emotional Habitation)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยดังกล่าวยังแสดงให้เห็นถึงความซับซ้อนของการนำการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดมาใช้ในการบริบทด้านการเยียวยาจิตใจ ในระหว่างกระบวนการดังกล่าว บุคคลมักจะรายงานตนเองว่า ในช่วงแรกของกระบวนการบุคคลจะเผชิญกับความเข้มข้นทางอารมณ์ในระดับสูงกว่าปกติ แม้ระดับอารมณ์ที่เข้มข้นกว่าเดิมนี้อาจไม่ได้มีหลักฐานว่า กระทบต่อผลสัมฤทธิ์ของแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดในลักษณะนี้แต่อย่างใด แต่การที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่เข้มข้นนี้ ก็อาจส่งผล หรือเพิ่มโอกาสที่บุคคลจะขาดความสม่ำเสมอในการรับบริการหรือโปรแกรมดังกล่าว เนื่องจากผลกระทบทางอารมณ์ในระยะสั้นที่ต่อเนื่องมาจากการเขียนเพื่อสะท้อนประสบการณ์ในเชิงลึก

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยวิเคราะห์ห่อภิมาณอย่างเป็นทางการเป็นระบบของ Travagin และคณะ (2015) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดในกลุ่มประชากรวัยรุ่น ผลงานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าแม้โปรแกรมการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกต่อตัวความยากลำบากด้านจิตใจ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น การปรับตัวทางสังคม และการเข้าเรียนในกลุ่มประชากรดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ขนาดอิทธิพลของโปรแกรมดังกล่าวก็ยังอยู่ในขนาดเล็ก ( $g = .10 - .24$ ) งานวิจัยดังกล่าวยังเสนอว่า กระบวนการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดควรได้รับการปรับเปลี่ยนเพื่อเพิ่มให้โปรแกรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าแม้การเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดแบบดั้งเดิมจะมีประสิทธิภาพในการสะท้อนประสบการณ์เชิงลึก และเอื้อให้บุคคลทำความเข้าใจความคิด อารมณ์ความรู้สึก และสิ่งต่างๆที่บุคคลให้คุณค่าความหมายอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ภายใต้กระบวนการดังกล่าวยังมีช่องว่างให้นักวิจัยสามารถปรับปรุงเพิ่มเติมให้โปรแกรมที่ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้

#### 4.5.3 การประยุกต์ใช้เทคนิคการเขียนเพื่อเยียวยา

ปัจจุบันมีนักวิจัยนำการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดมาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเชิงบวก เช่น Wong และ Roy (2018) ได้ศึกษาพัฒนา และทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผสมผสานการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัด 2 รูปแบบ คือ การเขียนเพื่อสะท้อนประสบการณ์ (Expressive Writing) และการเขียนเพื่อการซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Writing) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (Only Psychotherapy) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่

ผสมผสานการเขียนเพื่อการซาบซึ้งขอบคุณรายงานตนเองว่ามีคะแนนด้านสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มการเขียนเพื่อสะท้อนประสบการณ์และกลุ่มควบคุม

ผลงานวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับ Heekerens และคณะ (2022) ที่พัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ (oPPIs) ที่ผสมผสานเทคนิคการเขียนเพื่อเยียวยาและบำบัดเพื่อเพิ่มพูนการมองโลกในแง่ดี (Optimism Writing) การซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Writing) และการเมตตากรุณา (Compassionate Writing) ต่อตัวแปรการมองโลกในแง่ดี การซาบซึ้งขอบคุณ การเมตตากรุณา อารมณ์ด้านบวก ความคิดด้านบวกต่อตนเอง และการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (writing only) ผลงานวิจัยดังกล่าวรายงานว่า การมองโลกในแง่ดี และการซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบควบคุมในกลุ่มการเขียนเพิ่มพูนการมองโลกในแง่ดี และการเขียนเพิ่มซาบซึ้งขอบคุณ อย่างไรก็ตามสำหรับตัวแปรความคิดด้านบวกต่อตนเองมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งนักวิจัยพยายามอภิปรายว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติดังกล่าวอาจจะมีสาเหตุมาจากระยะเวลาของโปรแกรม (15 นาที) และจำนวนที่การเข้าร่วมโปรแกรม (1 ครั้ง)

จากประสิทธิผลของการเขียนเพื่อเยียวยาและบำบัดที่สามารถเพิ่มพูนตัวแปรทางบวก เช่นการมองโลกในแง่ดี ประสิทธิภาพต่อการเพิ่มการตระหนักในประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการนำการเขียนเพื่อการเยียวยาผสมผสานในโปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในรูปแบบของการเขียนไดอารี่ประจำวันจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวได้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยจะปรับเปลี่ยนการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัดแบบดั้งเดิม ที่เน้นความลึกซึ้งการเขียนเพื่อสะท้อนประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ในชีวิตประจำวัน เป็นการเน้นที่ทิศทางของการเขียน เช่น เขียนเพื่อสำรวจจิตใจดี ๆ ในหนึ่งวัน เขียนถึงเป้าหมายในชีวิต เขียนให้กำลังใจตนเองเมื่อเหนื่อย และเขียนขอบคุณตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในรูปแบบการเขียนบันทึกประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดช่องว่างที่ว่า การเขียนในลักษณะมีขนาดอิทธิต่อการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางบวกที่ขนาดเล็กอีกด้วย

#### 4.6 แนวคิดเกี่ยวกับแชทบอท

ในปัจจุบันมีความพยายามอย่างมากของนักจิตวิทยาและนักวิชาการที่จะนำเทคโนโลยีแชทบอท (Chatbot) มาใช้ในวงการสุขภาพจิต แชทบอททำหน้าที่เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่สร้างบทสนทนาในรูปแบบของข้อความ (Text) ข้อความเสียง (Audio) และรูปภาพ

(visual) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้งานที่เป็นมนุษย์ (Kumar & Keerthana, 2016)

แม้การศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับ Chabot ในบริบทสุขภาพจิต และการปรึกษาและบำบัดเชิงจิตวิทยาจะมีอยู่ไม่มากนัก แต่ในปัจจุบันมีนักวิชาการนิยามแชทบอทไว้ดังนี้

Cameron และคณะ (2017) ได้นิยามแชทบอทว่าเป็น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ทำงานหน้าที่ในฐานะสิ่งที่กระทำการสร้างบทสนทนา (Conversational Agent)

Dharwadkar และ Deshpande (2018) ได้นิยามแชทบอท คือ โปรแกรมคอมพิวเตอร์สื่อสารผ่านข้อความ หรือข้อความเสียงโดยอัตโนมัติ

Abd-Alrazaq และคณะ (2021) ได้นิยามแชทบอทคือ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่สามารถสร้างบทสนทนาและสร้างปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ด้วยการใช้เสียง ข้อความ และภาพที่เคลื่อนไหวได้ (Animation)

สรุปได้ว่าแชทบอทคือโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ถูกสร้างขึ้น เพื่อใช้ในการสื่อสารโต้ตอบกับผู้ใช้ ผ่านบทสนทนา ข้อความเสียง และภาพเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ

#### 4.6.1 การประยุกต์ใช้แชทบอทในกระบวนการปรึกษาและการบำบัด

มีความพยายามนำแชทบอทมาใช้ในการกระบวนการปรึกษาและการบำบัดเชิงจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง เช่น Cameron และคณะ (2017) ที่ทำการศึกษาและรวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาการนำแชทบอทมาใช้ในการบริบทสุขภาพจิตและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าในปัจจุบันมีการแชทบอทในใช้เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมของ (Engagement) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เพิ่มการตระหนักรู้ และความเข้าใจในอาการและวิธีการปรึกษาและบำบัดสำหรับบุคคลล้มเหลวที่พูดคุยกับนักจิตวิทยาแบบพบหน้า (Traditional) นอกจากนี้งานวิจัยดังกล่าวยังพบว่าการนำแชทบอทมาใช้ในการปรึกษาและกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมีส่วนให้นิสิตนักศึกษาเปิดเผยข้อมูลที่ละเอียดอ่อนมากยิ่งขึ้น จากการรับรู้ว่าการพูดคุยกับแชทบอท “ปลอดภัย”

นอกจากนี้งานวิจัยของ Abd-Alrazaq และคณะ (2021) ที่ทำการศึกษาการนำแชทบอทมาใช้ในการบริบทของสุขภาพจิตพบว่า ในปัจจุบันแชทบอทได้รับการนำมาใช้เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ด้านการปรึกษาและบำบัด ด้านการฝึกฝนทักษะด้านจิตใจ และด้านการคัดกรองอาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

งานวิจัยของ Vaidyam และคณะ (2019) แสดงให้เห็นว่า การนำแชทบอทในใช้ในบริบทการรักษาสุขภาพจิตนอกจากนี้จะมีประโยชน์เกี่ยวกับการบำบัดรักษาแล้ว ยังมีประโยชน์ใน

กระบวนการสุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation) ด้านการสร้างความต่อเนื่องในการรักษา (Adherence) และการนำแพทย์บอมาใช้ยังอาจจะช่วยทางเลือกหนึ่งที่สำคัญสำหรับการให้บริการสุขภาพจิตกับบุคคลที่ไม่อยากเข้ารับบริการสุขภาพจิตเนื่องจากความยากลำบากด้านค่าใช้จ่ายหรือการตีตราทางสังคม เป็นต้น

งานวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับงานวิจัยทบทวนขอบเขตเกี่ยวกับการรับรู้และความเห็นของคนไข้ที่มีต่อการนำแพทย์บอมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ด้านสุขภาพจิต Abd-Alrazaq และคณะ (2021) งานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าแพทย์บอมีประโยชน์ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตศึกษา การเพิ่มความต่อเนื่องในการฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน ส่งต่อข้อมูลที่เป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิต และยังสามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและแพทย์บอ ซึ่งเป็นสัมพันธภาพที่ผู้รับบริการมองว่าสนับสนุน (Supportive) งานวิจัยดังกล่าวยังรายงานว่ามีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าผู้รับบริการเชื่อมั่นในแพทย์บอทั้งในเรื่องการไม่เปิดเผยตัวตน การเก็บความลับ และความไม่เอนเอียงของแพทย์บอ

แม้ปัจจุบันข้อจำกัดและทิศทางในการศึกษาและพัฒนาการนำแพทย์บอมาใช้ในการปรึกษาและบำบัดเชิงจิตวิทยาจะยังไม่ปรากฏแนวคิดและวิธีปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการ (Consensus) แต่ก็มีนักวิจัยได้ให้ทัศนะไว้ในบางบริบท เช่น การนำแพทย์บอมาใช้ในการกระบวนการปรึกษาและบำบัดบุคคลที่เผชิญกับความยากลำบากด้านจิตใจที่รุนแรง เช่น มีความเสี่ยงในการจบชีวิต จำเป็นต้องพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน และการสร้างความเป็นบุคคลให้กับแพทย์บอ (Personalization) อาจช่วยส่งเสริมให้การนำแพทย์บอมาใช้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

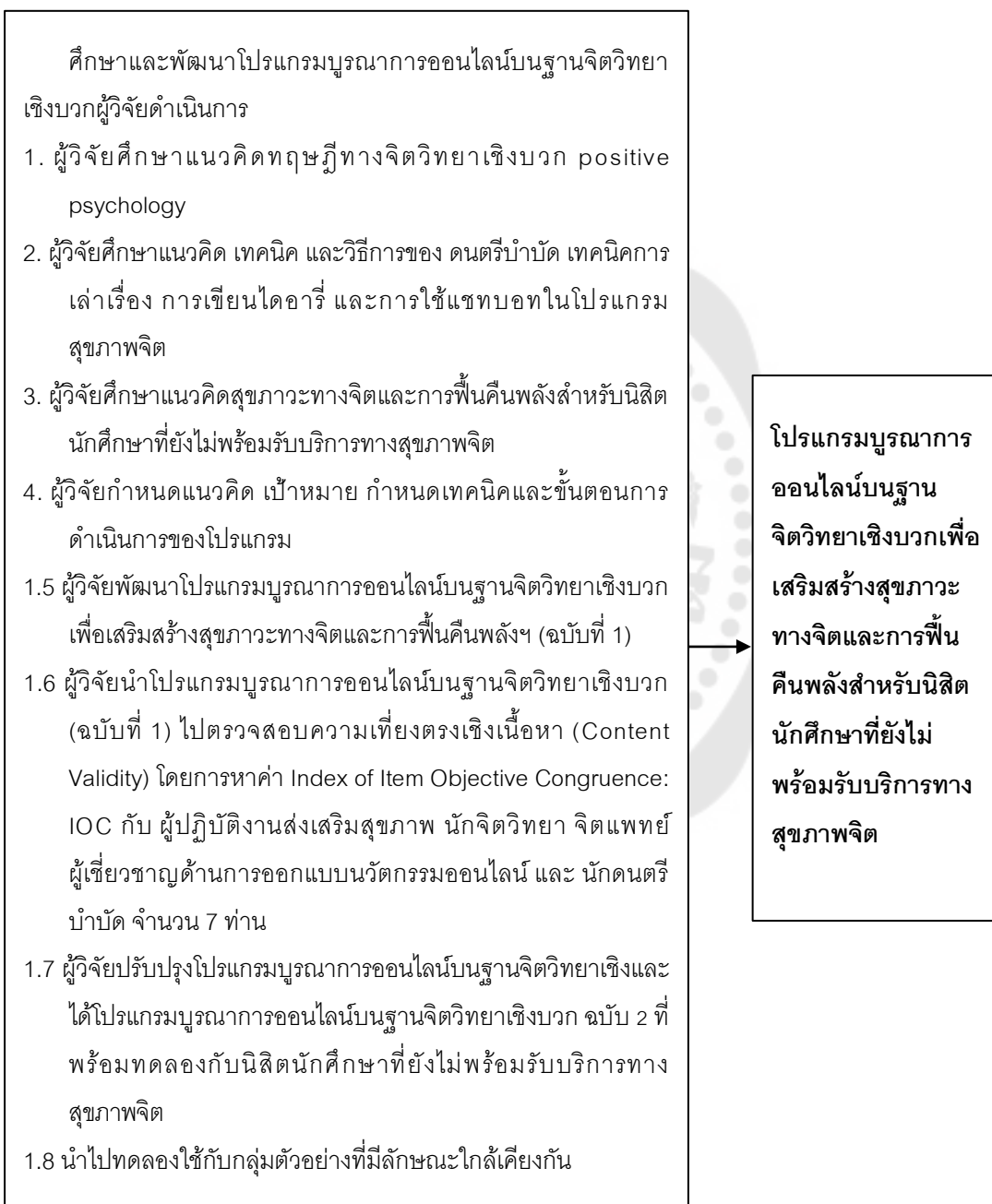
ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแพทย์บอมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีความเชื่อว่าการนำแพทย์บอมาใช้ในโปรแกรมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรม เช่นการเพิ่มความต่อเนื่องในการฝึกฝนทักษะในชีวิตประจำวัน ผ่านการแจ้งเตือนและชักชวนให้ทำกิจกรรมและเขียนบันทึกประจำวัน นอกจากนี้การนำแพทย์บอมาใช้ในฐานะ “ผู้ส่งสาร” ต่างๆ ในโปรแกรมอาจมีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่พร้อมรับบริการสุขภาพจิตรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น และมั่นใจมากขึ้นว่า แพทย์บอจะไม่เอนเอียง (Objective) และทำหน้าที่อย่างไม่ตัดสิน

## 5. กรอบแนวคิดการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยกรอบแนวคิดการวิจัยตามระยะของการวิจัย ดังนี้

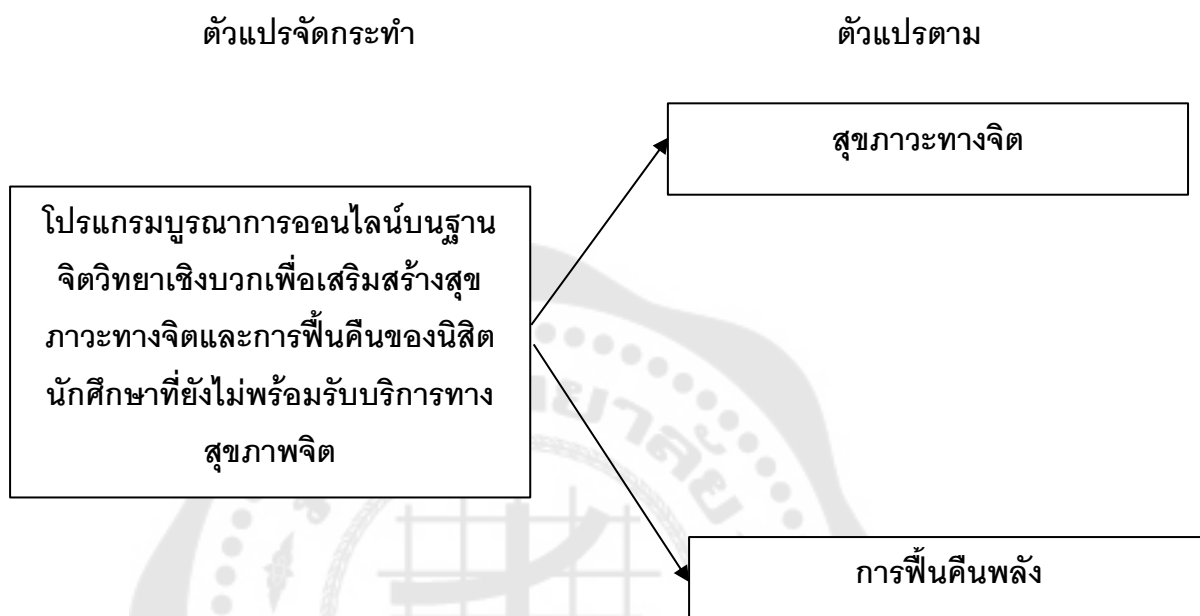
ระยะที่ 1 ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ผู้วิจัยกำหนดกรอบการดำเนินการวิจัย ดังนี้

### กระบวนการ



ภาพประกอบ 1 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

ระยะที่ 2 คือศึกษาประสิทธิผลและประสบการณ์การใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการ



ภาพประกอบ 2 กรอบการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลัง ของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก และหลังติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลอง
2. ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลัง ของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก และหลังติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม



### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก” เป็นการวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed-Method Research) แบบ Intervention Design (Creswell & Clark, 2018) โดยเริ่มต้นด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่ออธิบายผลของการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยประกอบด้วย 2 ระยะ โดยแต่ละระยะของการวิจัยดำเนินการดังนี้

**ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต**

#### ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกจากหนังสือ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษา และสังเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้กำหนดกรอบแนวคิดที่สำคัญของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตและเพื่อการฟื้นคืนพลัง

1.2 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด เทคนิค และวิธีการของโปรแกรมทางจิตวิทยาเชิงบวกจากหนังสือ ตำราและงานวิจัยจากฐานข้อมูลมหาวิทยาลัยทั้งในและต่างประเทศและสังเคราะห์ข้อมูลโดยมีเป้าหมายเพื่อเป็นกรอบแนวคิด การใช้เทคนิค และขั้นตอนของโปรแกรมทางจิตวิทยาเชิงบวก

1.3 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับดนตรีบำบัดทั้งจากหนังสือ ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในระยะที่ 1 โดยมีเป้าหมายเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์องค์ความรู้และนำไปประยุกต์ในการออกแบบกิจกรรมภายในโปรแกรมเชิงจิตวิทยาทางบวกที่ใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดเป็นสื่อต่อสุขภาวะทางจิตและต่อการฟื้นคืนพลังสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

1.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่สังเคราะห์ได้จาก ข้อ 1.1, 1.2, 1.3 มาพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต เป็นฉบับร่างที่ 1 โปรแกรมออนไลน์แบบบูรณาการบนฐานจิตวิทยาฯ มีจำนวน 7 ครั้ง แต่ละครึ่งประกอบด้วยโครงสร้างหลัก ดังนี้ แนวคิดสำคัญ

(Key Concepts) วัตถุประสงค์ เพลง ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นตอนเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และไปกิจกรรม โดยใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งประมาณ 20 นาที

### ตัวอย่างเค้าโครงโปรแกรมฯ ฉบับร่าง 1

โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตเป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาเนื้อหากิจกรรมจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกผสมผสานกับ ดนตรีบำบัด เทคนิคการเล่าเรื่อง และการเขียนไดอารี่ ซึ่งผู้เข้าร่วมจะได้มีส่วนร่วมในโปรแกรมผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ยาวต่อเนื่อง 30 วัน โดยในโปรแกรมผู้เข้าร่วมได้ฟังเพลงที่ผู้วิจัยทำการบันทึกเสียงร้อง เสียงดนตรีใหม่ตามแนวคิดของดนตรีบำบัด โดยในบางเพลงได้มีการปรับเนื้อหาและทำนองให้สอดคล้องกับแนวคิดเป้าหมายในแต่ละวัน ในบางวันผู้เข้าร่วมจะได้ฟังเรื่องราวที่ออกแบบให้มีความสอดคล้องกับชีวิตและประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย โดยในช่วงทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมอาจมีกิจกรรมให้ทำ ณ ขณะนั้น ร่วมกับมีการบ้าน แบบฝึกหัด หรือกิจกรรมอื่นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้ไปลงมือปฏิบัติในชีวิต และกลับมาบันทึกประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น นอกจากเพลง เรื่องราว และกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ถูกพัฒนาในโปรแกรมฯ แล้ว ผู้วิจัยยังได้พัฒนาโปรแกรมแชทบอทที่ช่วยดำเนินโปรแกรมอย่างอัตโนมัติโดยทำหน้าที่ให้คำชี้แจง ถามคำถามเพื่อผู้เข้าร่วมได้สำรวจในประเด็นสำคัญ และทำหน้าที่เตือนผู้เข้าร่วมเมื่อพบว่าผู้เข้าร่วมยังไม่ได้มีส่วนร่วม (เช่น กดฟังเพลง หรือ บันทึกประสบการณ์) กับกิจกรรมในแต่ละวัน ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งชื่อแชทบอทและมีการออกแบบภาษาที่ใช้ให้มีความเป็นกันเอง นุ่มนวล อ่อนโยน เหมาะสมแก่ช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง โดยแนวคิดหลัก 1 แนวคิดประกอบไปด้วยกิจกรรมที่พัฒนาให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจและมีประสบการณ์ต่อเนื่อง 5 วัน โดยแต่ละแนวคิดหลักทั้งหมดที่ใช้ในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ดังนี้

ตาราง 1 แนวคิดหลัก และวัตถุประสงค์ของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก

ลำดับ	แนวคิดหลัก	วัตถุประสงค์	จำนวนวัน
1	การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตด้านการมีความองงามในตนผ่านการมองโลกในแง่ดี	5
2	ความหมายในการใช้ชีวิต (Meaning)	เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง การมีความองงามในตน และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	5
3	การตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่ (Strength)	เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ การมีความองงามในตน การมีความองงามในตน และการยอมรับตนเอง รวมถึงการฟื้นคืนพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการมีทักษะทางสังคม ผ่านการตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง	5
4	การเมตตา กรุณา (Compassion)	เพื่อเสริมสร้างการสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม รวมถึง การฟื้นคืนพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการมีทักษะทางสังคม ผ่านการอ่อนโยนต่อตนเอง	5
5	การเสริมความสุขให้แก่บุคคลผ่านการหยิบยื่นสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น (Kindness)	เพื่อเสริมสร้างการสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง การมีความองงามในตน และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมถึง การฟื้นคืนพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นผ่านความใจดีมีเมตตา	5
6	การเสริมสร้างความรู้สึกเชิงบวกผ่านการขอบคุณสิ่งต่างๆที่เข้ามาในเส้นทางชีวิตของตนเอง (Gratitude)	เพื่อเสริมสร้างการสุขภาวะทางจิตด้านการมีความองงามในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการยอมรับตนเอง รวมถึงการฟื้นคืนพลังด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก และการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ผ่านความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ	5

1.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต (ฉบับร่างที่ 1) ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพ นักจิตวิทยา จิตแพทย์ และ นักดนตรีบำบัด ที่ปฏิบัติงานไม่ต่ำกว่า 5 ปี ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้คะแนนความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมฯ ได้ ค่า IOC ที่อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 นอกจากนี้ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาวิเคราะห์หาจุดรวมได้จำนวน 12 ข้อ ดังนี้ 1) โปรแกรมควรเข้าถึงง่ายอยู่ในแอปพลิเคชันที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าจะอยู่บนเว็บไซต์ 2) โปรแกรมควรมีระบบแจ้งเตือนรายวันเพราะระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรมค่อนข้างนาน 3) โปรแกรมควรมีระบบแจ้งเตือนที่มีลูกเล่นมากกว่าการแจ้งเตือนทั่วไป 4) หากจะสร้าง แชนบอทขอให้ใช้ภาษาวัยรุ่นที่ไม่เป็นทางการไปเลย 5.ควรมีการบันทึกกิจกรรมรายวันที่ต้องอาศัยการเขียนหรือการพิมพ์ลงในแอปพลิเคชันจริง ๆ 6) อยากให้นิสิตนักศึกษาสามารถกลับมาสิ่งของตนเองบันทึกไปได้ทั้งหมดเพื่อที่จะได้อ่านทบทวน 7) บทเพลงควรปรับจังหวะดนตรีใหม่ทั้งหมดตามแนวคิดดนตรีบำบัดเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรมที่อยากให้ผู้ใช้ร่วมมีประสบการณ์ 8) โปรแกรมควรมีรูปแบบที่อนุญาตให้ผู้เข้าร่วมย้อนกลับไปฟังเนื้อหาเก่า ๆ ได้ หรือจะฟังแค่เพลงของแต่ละกิจกรรมก็ได้ 9) ควรมีระบบแจ้งเตือน ที่นุ่มนวลและไม่กระทบจิตใจ หากผู้ใช้ร่วมลืมบันทึกกิจกรรม 10) เนื้อหาในแต่ละตอนควรมีการ Story-telling ในบริบทของมหาวิทยาลัยเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาชัดเจนขึ้น 11) เมื่อจบทุกกิจกรรมผู้เข้าร่วมควรได้ทบทวนประสบการณ์ของตนเองที่ได้ฝึกทำตามกิจกรรมนั้น ๆ มาตลอด 5 วัน 12) แอปพลิเคชัน ควรมีหน้าตาที่ทันสมัย ดึงดูด มีสีสันสะดุดตาต่อการใช้ ควรเลือกใช้กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมทำลองทำได้จริงในรั้วมหาวิทยาลัย และโปรแกรมไม่ควรเกิน 1 เดือน เพราะจะยาวนานเกินไปจึงเสนอให้เปลี่ยนจาก 7 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 สัปดาห์ เป็น 6 กิจกรรม กิจกรรมละ 5 วัน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำจุดรวม มาปรับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out)

1.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 7 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณากระบวนการ การใช้เทคนิค การใช้เพลง ได้ผลสะท้อนจากกลุ่มทดลองใช้ครั้งนี้ การมีแชนบอทช่วยกระตุ้นให้อยากทำกิจกรรมและไม่ลืมทำ ไม่ได้รู้สึกอึดอัดกับการถูกเตือนทุกวัน เพราะรู้สึกว่าการแจ้งเตือนเหมือนเพื่อน

การมีเพลงช่วยให้ผ่อนคลาย เหมือนได้สงบใจ เข้าใจเนื้อหามากขึ้น การได้ทำกิจกรรมและได้บันทึกทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ชอบตัวเองมากขึ้น และภูมิใจหลังจากได้กลับมาอ่าน และไม่มีใครระบุว่ามีการประเมินเชิงลบหรือจุดที่ควรแก้ไขใด

1.7 ผู้วิจัยปรับแก้เรียบเรียงรายละเอียดและขั้นตอนต่างๆในโปรแกรมฯ และปรับภาษาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้นทำให้ได้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ฉบับสมบูรณ์ที่พร้อมนำไปทดลองใช้ในงานวิจัยระยะที่ 2

## **ระยะที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต**

ในขณะนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบแทรกแซง (Mixed Methods Research) แบบ Intervention Design (Creswell & Clark, 2018) โดยการศึกษาประสิทธิผล ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยแบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design (Creswell & Creswell, 2018; ดุษฎี อินทรประเสริฐ, 2563) โดยมีการเพิ่มการติดตามผลหนึ่งเดือน (Follow-up) ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมออนไลน์ ฯ และประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงตนเองและผลที่ตามมาหลังสิ้นสุดการทดลอง ด้วยการศึกษาระหว่างคุณภาพแบบระหว่างและหลังการทดลอง (Qualitative During and After Intervention) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

### **2.1 การสร้างเครื่องมือการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้**

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตทั้งในและต่างประเทศเพื่อคัดเลือกมาตรวัดที่เหมาะสมในการวัดสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังที่มีความสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ คือ มาตรวัดสุขภาวะทางจิตของ Prewnim และคณะ (2020) ฉบับภาษาไทยจำนวน 54 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Ryff และ Keyes (1995) ประกอบไปด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) อิศระแห่งตนเอง 2) การปรับตัวเข้ากับสังคม 3) การเติบโตภายใน 4) สัมพันธภาพกับผู้อื่น 5) เกรามีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ 6) การยอมรับตนเอง ส่วนมาตรวัดการฟื้นคืนพลังเป็นของของสุภาวดี (2551) ฉบับภาษาไทยจำนวน 28 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Hiew และคณะ (2000) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ 3) การมีทักษะทางสังคม (I can) ซึ่งมาตรวัดทั้ง 2 ฉบับ ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา

มหาวิทยาลัยซึ่งเป็นบริบทที่มีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ ตัวอย่างมาตรวัดสุขภาพทางจิตและมาตรวัดการฟื้นคืนพลัง ดังนี้

(1) มาตรวัดสุขภาพทางจิตฉบับภาษาไทย

มาตรวัดสุขภาพทางจิตของอาภากร เปรี้ยวนิ่ม และคณะ (2020) จำนวน 54 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Ryff และ Keyes (1995) เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Likert scale) 54 ข้อ โดยผู้ตอบจะประเมินตนเอง (Self-report) ในแต่ละข้อ ผู้ตอบจะต้องเลือกตอบในระหว่าง 6 ลำดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึง 6 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ค่าคะแนนที่สูงบ่งบอกถึงระดับของสุขภาพทางจิตที่สูงกว่าค่าคะแนนที่ต่ำ ในมาตรวัดนี้มีด้านย่อย 6 ด้าน โดยในการวิจัยครั้งนี้จะทำการคำนวณสุขภาพทางจิตในภาพรวม

ตาราง 2 การให้คะแนนของมาตรวัดสุขภาพทางจิตฉบับภาษาไทย

คำตอบ	การให้คะแนนใน ข้อคำถามทางบวก	การให้คะแนนใน ข้อคำถามทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6	1
เห็นด้วยปานกลาง	5	2
เห็นด้วยเล็กน้อย	4	3
ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	3	4
ไม่เห็นด้วยปานกลาง	2	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	6

โดยจากการนำมาตรวัดไปทดลองใช้ในกลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างพบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค = .93

ตาราง 3 เกณฑ์การแปลผลมาตรวัดสุขภาพทางจิต

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มีระดับสุขภาพทางจิตสูงมาก
3.50 – 4.49	มีระดับสุขภาพทางจิตสูง
2.50 – 3.49	มีระดับสุขภาพทางจิตปานกลาง
1.50 – 2.49	มีระดับสุขภาพทางจิตต่ำ
1.00 -1.49	มีระดับสุขภาพทางจิตต่ำมาก

## (2) มาตรฐานการฟื้นคืนพลัง

มาตรฐานของการฟื้นคืนพลัง สุภาวดี ดิสโร (2551) จำนวน 28 ข้อ ที่พัฒนามาจาก Hiew และคณะ (2000) เป็นมาตรฐานที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) ในแต่ละข้อ ผู้ตอบจะเลือกตอบในระหว่าง 5 ลำดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงเลย) จนถึง 5 (ตรงมาก) ค่าคะแนนที่สูงบ่งบอกถึงระดับของการฟื้นคืนพลังที่สูงกว่าค่าคะแนนที่ต่ำ โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การคิดคะแนนในภาพรวม

ตาราง 4 การให้คะแนนของมาตรฐานการฟื้นคืนพลังฉบับภาษาไทย

คำตอบ	การให้คะแนนใน ข้อคำถามทางบวก	การให้คะแนนใน ข้อคำถามทางลบ
ตรงมาก	5	1
ตรง	4	2
ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	3	3
ไม่ค่อยตรง	2	4
ไม่ตรงเลย	1	5

ตาราง 5 เกณฑ์การแปลผลมาตรฐานการฟื้นคืนพลัง

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มีระดับการฟื้นคืนพลังสูงมาก
3.50 – 4.49	มีระดับการฟื้นคืนพลังสูง
2.50 – 3.49	มีระดับการฟื้นคืนพลังปานกลาง
1.50 – 2.49	มีระดับการฟื้นคืนพลังต่ำ
1.00 -1.49	มีระดับการฟื้นคืนพลังต่ำมาก

โดยจากการนำมาตรวัดไปทดลองใช้ในกลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างพบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค = .90

2.1.2 ผู้วิจัยทำหนังสือขอใช้มาตรฐานสุขภาวะทางจิตและมาตรฐานการฟื้นคืนพลังกับผู้พัฒนามาตรวัดทั้ง 2 ฉบับ ดังกล่าวในข้อ 2.1 และได้รับการอนุญาตให้มาตรวัดทั้ง 2 ฉบับ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลผลตามต้นฉบับ

2.1.3 ผู้วิจัยนำมาตรฐานสุขภาวะทางจิต ฉบับภาษาไทยจำนวน 54 ข้อ และมาตรฐานการฟื้นคืนพลังเป็นฉบับภาษาไทยจำนวน 28 ข้อ ไปหาคุณภาพเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้กับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) ของมาตรวัดสุขภาวะทางจิต โดยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ 0.933 และหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) ของมาตรวัดฟื้นคืนพลังได้เท่ากับ 0.902

## 2.2 ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยกำหนดประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี นิสิตนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมระบบบริการทางสุขภาพจิต อายุตั้งแต่ 18 - 24 ปี

2.2.2 ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี นิสิตนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมระบบบริการทางสุขภาพจิต ขนาดของจำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัย คำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power ซึ่งอาศัยหลักการวิเคราะห์ค่ากำลังทดสอบ (Power analysis) ตามแนวคิดของ Cohen ที่มีค่าขนาดอิทธิพลขนาดปานกลาง (Medium Effect Size) ที่ 0.5 ระดับค่ากำลังทดสอบ (Power) ที่ .80 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อคำนวณแล้วจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 54 คน

2.2.3 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ตามเกณฑ์คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

### เกณฑ์คัดกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการทดลอง

- (1) เป็นนิสิตนักศึกษาที่มีความสมัครใจและยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้
- (2) เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 24 ปี

(3) เป็นนิสิตนักศึกษาที่รายงานว่า ตนเองไม่มีความต้องการที่จะเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างน้อย 6 เดือนก่อนการเข้าร่วมวิจัย

(4) มีคะแนนจากมาตรวัดสุขภาวะทางจิตและมาตรวัดการฟื้นคืนพลังฉบับภาษาไทย ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา

(5) เป็นผู้สามารถเข้าถึงโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกได้  
ทุกครั้ง

(6) สามารถฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้

### เกณฑ์คัดกลุ่มตัวอย่างออกจากการทดลอง

(1) ขอยุติการเข้าร่วมวิจัยโดยสมัครใจในทุกกรณี

(2) มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวชภายในระยะเวลา 1 ปี ก่อนการเข้าร่วมวิจัย



(3) มีอาการทางสุขภาพจิตรุนแรง มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง หรือมีความคิดฆ่าตัวตาย

2.2.4 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อรับสมัครนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี และมีอายุตั้งแต่ 18 - 24 ปี ที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย ในช่วงเดือน สิงหาคม 2565 โดยผู้ที่สนใจจะทำการกรอกข้อมูลส่วนตัว สำหรับการติดต่อกลับพร้อมตอบมาตรวัดสุขภาพจิตและการฟื้นคืนพลังฉบับภาษาไทย และเริ่มเข้าร่วมโปรแกรม ช่วงเดือนกันยายน ถึง ตุลาคม ปี 2565 และมีการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก หลังจากระยะติดตามผล ในช่วงเดือน พฤศจิกายน ปี 2565

2.2.5 ผู้วิจัยพิจารณาคุณสมบัติผู้สนใจและสมัครเข้าร่วมงานวิจัยตามเกณฑ์คัดเลือก แล้วผู้วิจัยทำการติดต่อผู้ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมอีกครั้ง

2.2.6 ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยการวิจัยระยะที่ 2 แบบ การวิจัยแบบผสมวิธีแบบ แทรกแซง (Mixed Methods Research) แบบ Intervention Design โดยเป็นแบบแผนการวิจัยเชิงปริมาณแบบ Pretest-Posttest Control Group Design (Creswell & Clark, 2018; ดุษฎี อินทรประเสริฐ, 2563) โดยมีการเพิ่มการติดตามผลหนึ่งเดือน (Follow-up) ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมออนไลน์ ฯ และประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงตนเองและผลที่ตามมาหลังสิ้นสุดการทดลองด้วยการศึกษาเชิงคุณภาพแบบ ระหว่างและหลังการทดลอง (Qualitative During and After Intervention) มีรายละเอียดดังภาพประกอบที่ 3

กลุ่ม	สุ่มก่อนการ	การทดสอบ		การทดสอบ หลังการทดลอง	การติดตามผล (หนึ่งเดือน)
	ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	ทดลอง		
E	R	O <sub>1</sub>	X + Qual	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub> + Qual
C	R	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

R = การสุ่มแบบ Simple Random Sampling

E = กลุ่มทดลอง

C = กลุ่มควบคุม

O<sub>1</sub> = ทดสอบก่อนการทดลอง

X = การเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก

O<sub>2</sub> = ทดสอบหลังการทดลอง

O<sub>3</sub> = ติดตามผลหนึ่งเดือน

Qual = การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

ภาพประกอบ 3 แบบแผนการดำเนินการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนมาตรวัดสุขภาวะทางจิตและมาตรวัดการฟื้นคืนพลังของผู้เข้าร่วมวิจัย

(2) ผู้วิจัยตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังเพื่อตอบปัญหาการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามมาตรวัดซ้ำสองทิศทาง (Two-Way Repeated MANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA)

2.2.7 หลังจากผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมฯ เสร็จสิ้นผู้วิจัยดำเนินการศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตหลังใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง เป็นเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพมาสนับสนุนผลการวิจัยโดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ในประเด็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

ทางจิตและการฟื้นคืนพลังของผู้เข้าร่วมทดลองหลังการเข้าร่วมทดลองและในระยะติดตามผล เสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถามและให้ข้อเสนอแนะ โดยมีแกนคำถามเบื้องต้นดังต่อไปนี้

#### ตัวอย่างแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

คำถามที่ 1 นักศึกษามีประสบการณ์อย่างไรกับภาพรวมของโปรแกรม	คำถามที่ 10 หลังจากที่ได้ฟังและฝึกที่จะอ่อนโยนกับตัวเองนักศึกษามีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง
คำถามที่ 2 นักศึกษามีประสบการณ์อย่างไรที่มี Chat bot ทักหาทุกวัน	คำถามที่ 11 หลังจากที่ได้ฟังและลองหียบยื่นสิ่งดีๆให้ผู้อื่นนักศึกษามีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง
คำถามที่ 3 นักศึกษามีประสบการณ์อย่างไรที่มีบทเพลงให้รับฟังก่อนเริ่มบทเรียน	คำถามที่ 12 หลังจากที่ได้ทบทวนและขอบคุณสิ่งที่ทำให้เราเป็นเราในวันนี้ ตั้งแต่ตนเอง ผู้คน และสิ่งแวดล้อม นักศึกษามีสิ่งใดเปลี่ยนไปบ้าง
คำถามที่ 4 นักศึกษามีประสบการณ์อย่างไรที่มีการยกตัวอย่างเหตุการณ์จริงประกอบการอธิบายในประเด็นต่างๆ	คำถามที่ 13 หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม มีมุมมองใหม่ที่รู้สึกชอบตัวเองมากขึ้น หรือยอมรับในความเป็นตัวเองได้มากขึ้น
คำถามที่ 5 นักศึกษามีประสบการณ์อย่างไรที่ได้บันทึกกิจกรรมทุกวัน	คำถามที่ 14 หลังจากเข้าโปรแกรม นักศึกษามีการปรับตัวเข้ากับผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่างไปจากเดิมไหม
คำถามที่ 6 นักศึกษามีประสบการณ์อย่างไรที่ได้ย้อนกลับมาอ่านสิ่งที่ตนเองเขียน	คำถามที่ 15 นอกจากที่กล่าวมาหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวมมีสิ่งใดที่รู้สึกเปลี่ยนอีกบ้าง
คำถามที่ 7 หลังจากฟังและทำกิจกรรม การมองโลกในแง่ดี นักศึกษามีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง	คำถามที่ 16 นักศึกษาคิดว่าสิ่งที่ได้จากโปรแกรมนี้อะไรอยู่ชั่วคราว หรือจะอยู่ในการตระหนักรู้ระยะยาว/ ถ้าอยู่ระยะยาว เพราะอะไรถึงเชื่อว่าอยู่
คำถามที่ 8 หลังจากที่ได้ฟังและได้ลองสำรวจความหมายในชีวิต นักศึกษามีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง	คำถามที่ 17 หลังจากนี้ไปหากเกิดความยากลำบากในชีวิต นักศึกษาคิดว่าประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ จะช่วยให้นักศึกษาผ่านความยากลำบากไปได้อย่างไร
คำถามที่ 9 หลังจากที่ได้ฟังและทบทวนคุณค่าที่มีอยู่ในโปรแกรมนี้จะมีส่วนช่วยให้นักศึกษามีการรับมือกับปัญหาในอนาคต/หากมี มีอย่างไร?	

2.2.8 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายจากกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมกิจกรรมครบถ้วนสมบูรณ์ (no drop out) และมีคะแนนสุขภาพจิตและการฟื้นคืนพลังเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เมื่อเทียบระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง จำนวน 8 คน โดยมีสมมุติฐานว่าจะเพียงพอต่อจุดอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) (Bernard, 2012)

2.2.9 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจากระหว่างการทดลอง (Qualitative During Experiment) ที่เป็นการศึกษาการเรียนรู้ผ่านการบันทึก การตอบสนองของกลุ่มตัวอย่าง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพหลังการทดลอง (Qualitative After Experiment) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ และผลของโปรแกรม ฯ ต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและ

การฟื้นคืนพลังด้วยการวิเคราะห์แบบ Thematic Analysis ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ (Braun & Clarke, 2006)

1. ขั้นศึกษาข้อมูล (Familiarizing Yourself With Your Data) คือการถอดความจากเทปบันทึกการสัมภาษณ์และทำการศึกษาข้อมูล โดยการอ่านข้อมูลทั้งหมด รวมไปถึงจุดบันทึกข้อค้นพบเบื้องต้น
2. กำหนดรหัส (Generating Initial Codes) คือการสร้างรหัสจากข้อมูลทั้งหมด โดยการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีความเชื่อมโยงกัน
3. หาความเชื่อมโยง (Searching For The Themes) คือการรวบรวมรหัสข้อมูล และศึกษาความเชื่อมโยงของรหัสทั้งหมด
4. การทบทวนความเชื่อมโยง (Reviewing Themes) คือการตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อมโยงที่ค้นพบจากรหัสของข้อมูล
5. การตีความและสรุปความเชื่อมโยง (Defining And Naming Themes) คือการวิเคราะห์และสร้างความเชื่อมโยงที่ค้นพบจากข้อมูล และพยายามทำความเข้าใจประเด็นที่ค้นพบในข้อมูล
6. การสรุปและรายงานผล (Producing The Report) คือการเลือกประเด็นหรือความเชื่อมโยงที่มีความชัดเจน และนำไปตอบเป้าหมายของการศึกษา

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก” ได้รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC – G-494/2564E ได้รับการรับรองวันที่ 06/01/2565

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ‘การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก’ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบแทรกแซง (Mixed Methods Research Design) โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ในระยะที่ 1 เป็นการพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอนตามจุดประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกและการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

ตอนที่ 2 ผลของประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังในนิสิตนักศึกษาที่ไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

#### ตอนที่ 1 ผลการวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกและการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง โดยผู้วิจัยนำเสนอผลข้อมูลดังนี้ 1) ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ 2) รายละเอียดของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกฉบับปรับปรุง

##### 1. ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน ได้ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของการพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก โดยได้ให้ข้อเสนอแนะที่สังเคราะห์ดังนี้

(1) โปรแกรมควรมีความเข้าถึงง่าย โดยอาจจะให้ทำผ่านแอปพลิเคชันที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าจะอยู่บนเว็บไซต์

- (2) โปรแกรมควรมีระบบแจ้งเตือนรายวัน เพราะระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรมค่อนข้างนาน
- (3) โปรแกรมควรมีระบบแจ้งเตือนที่มีลูกเล่นมากกว่าการแจ้งเตือนทั่วไปเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ
- (4) การใช้ภาษาในโปรแกรม ควรใช้ภาษาไม่เป็นทางการและเป็นมิตรเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย
- (5) ควรมีการบันทึกกิจกรรมรายวันที่ต้องอาศัยการเขียนหรือการพิมพ์ลงไปโปรแกรมจริง ๆ
- (6) นิสิตนักศึกษาควรสามารถกลับมาเปิดย้อนทบทวนในคำตอบหรือสิ่งที่ได้บันทึกไปได้ทั้งหมด
- (7) บทเพลงควรมีการปรับจังหวะดนตรีใหม่ตามแนวคิดดนตรีบำบัดเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาและแนวคิดเป้าหมาย
- (8) โปรแกรมควรอนุญาตให้ผู้เข้าร่วมย้อนกลับไปฟังเนื้อหาเก่า ได้ หรือจะฟังแค่เพลงของแต่ละกิจกรรมก็ได้
- (9) หากผู้เข้าร่วมสืบบันทึกกิจกรรม ควรมีระบบแจ้งเตือนที่นุ่มนวลและไม่กระทบจิตใจ
- (10) เนื้อหาในแต่ละตอนควรมีการ Story-Telling Technique ในบริบทของมหาวิทยาลัยเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาได้ชัดเจนขึ้น
- (11) เมื่อจบทุกกิจกรรมผู้เข้าร่วมควรได้ทบทวนประสบการณ์ของตนเองที่ได้ฝึกทำตามกิจกรรมนั้น ๆ มาตลอด 5 วัน
- (12) แอปพลิเคชัน ควรมีหน้าตาที่ทันสมัย ดึงดูด มีสีสัน ง่ายต่อการใช้ และควรเลือกใช้กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมสามารถทำได้จริงในรั้วมหาวิทยาลัย และโปรแกรมไม่ควรเกิน 1 เดือน และเสนอให้เปลี่ยนจาก 7 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 สัปดาห์ เป็น 6 กิจกรรม กิจกรรมละ 5 วัน
- ซึ่งจากข้อเสนอแนะดังกล่าวผู้วิจัยจึงทำการปรับปรุงเกิดเป็น โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับที่ 2

## 2. รายละเอียดของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกฉบับปรับปรุง

โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกฉบับปรับปรุง ถูกพัฒนาขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยโปรแกรมจะดำเนินการผ่านแอปพลิเคชันไลน์ มีการสร้างแชทบอทที่ ทำหน้าที่ให้คำชี้แจง ให้คำถามเพื่อชวนสำรวจในประเด็นสำคัญ และมีการแจ้งเตือนหรือเสริมแรงในการให้ผู้เข้าร่วมบันทึกและทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ด้วยภาษาที่เป็นมิตร มีความเป็นกันเอง โดยโปรแกรม ๙ มีทั้งหมด 6 แนวคิดหลัก ในแต่ละแนวคิดหลักประกอบด้วยกิจกรรมต่อเนื่อง 5 วัน กิจกรรมแต่ละวันจะให้เวลาประมาณ 20 นาที รวมระยะเวลาทั้งหมด 1 เดือน โดยรายละเอียดของโปรแกรมฯ มีดังนี้

ตาราง 6 แนวคิดหลัก เพลงที่ใช้ และกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้ในโปรแกรมบูรณาการออนไลน์ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

แนวคิดหลัก	วัตถุประสงค์	เพลง	กิจกรรม
การมองโลกในแง่ดี (Optimism) (M. Seligman, 2006)	เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตด้านการมีความองงามในตนผ่านการมองโลกในแง่ดี (Lee & Jeon, 2015; Souri & Hasanirad, 2011)	Something good (นั่งเล่น) "Every day may not be good but there is something good in everyday"	3 สิ่งที่ดีในชีวิต (Three good things in life) เขียนบันทึกสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจำนวน 3 ข้อ ในแต่ละวัน ในช่วงก่อนนอน (Seligman, Rashid, & Parks, 2006)
ความหมายในการใช้ชีวิต (Meaning) (García-Alandete, 2015)	เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง การมีความองงามในตน และ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (García-Alandete, 2015)	กาลเวลาพิสูจน์คน (Cocktail) "แค่เพียงรู้ว่าไม่มีใครฉันพร้อมไปต่อแม้ไกลเท่าไร"	Golden Circle เขียนบันทึกเป้าหมายที่ตนเองมี (What) วิธีที่จะพาตนเองไปสู่เป้าหมาย (How) เหตุผลที่เป้าหมายนี้สำคัญ (Why) และใช้ชีวิตในแต่ละวันโดยตระหนักถึงความหมายในชีวิตของตนเองว่ากำลังทำสิ่งต่าง ๆ อยู่เพื่ออะไร (Straker & Nusem, 2019)
การตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่ (Strength)	เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ การมีความองงามในตน การมีความองงามในตน และ การยอมรับตนเอง รวมถึงการฟื้นคืนพลังด้านการมีจิตใจที่	สลัก (จี๊อบ พงศกร) "ตั้งก้อนหินต้องเจอของแหลมคม เพื่อกระแทะให้มันสวยงดงาม"	"Wounded story tellers" เขียนถึงเรื่องราวที่ทุกข์ใจในชีวิตที่ก้าวข้ามผ่านมาได้แล้ว และสำรวจว่าตนเองก้าวข้ามผ่านมาด้วยคุณสมบัติใดของตนเอง มีอะไรเป็นแรงใจให้ผ่านอุปสรรคมาได้และหลังจากผ่าน

แนวคิดหลัก	วัตถุประสงค์	เพลง	กิจกรรม
	เข้มแข็ง และ การมีทักษะทางสังคม ผ่านการตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่แล้วใน ตนเอง (Nickerson & Fishman, 2013)		เรื่องราวร้าย ๆ มาแล้ว ได้เรียนรู้สิ่ง ใด มีความเปลี่ยนแปลงอะไรที่ดีขึ้น บ้างในตนเอง (Deal, 2011)
การเมตตา กรุณา (Compassio n) (Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018)	เพื่อเสริมสร้างการสุขภาวะทางจิตด้าน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ การ มีทักษะทางสังคม รวมถึง การฟื้นคืน พลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการ มีทักษะทางสังคม ผ่านการอ่อนโยนต่อ ตนเอง (Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018)	เพื่อเธอ (หิน เหล็ก ไฟ)  “คำปลอบโยนในไคที่ เธอต้องการ แท้จริง อยู่ที่เธอ”	How would you treat a friend? เขียนเรื่องที่กำลังรู้สึกแฉ้งลงใน และ ลองอ่านข้อความที่เขียนทิ้งไว้อีกครั้ง โดยจินตนาการว่ากำลังอ่าน ข้อความของเพื่อนรักคนหนึ่ง และ ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้เขียน ปลอบใจ แสดงความเห็นใจ และให้กำลังใจ เพื่อนคนดังกล่าว (Neff, 2011)
การเสริม ความสุข ให้แก่บุคคล ผ่านการหยิบ ยื่นสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น (Kindness)	เพื่อเสริมสร้างการสุขภาวะทางจิตด้าน ความเป็นตัวของตัวเอง การมีความองค งามในตน และ การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น รวมถึง การฟื้นคืนพลังด้าน การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการมี สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นผ่านความใจดีมี เมตตา (Slavich, Roos, & Zaki, 2022)	ส่งต่อความรัก (บอย โกสิยพงษ์)  “มอบรอยยิ้มให้คน ที่พบเพื่อเป็นการ เริ่มต้นความรักที่ไม่ รู้จัก”	Random act of Kindness ตั้งเป้าหมายที่จะใจดีและทำบางสิ่ง บางอย่างให้กับผู้อื่น ตั้งแต่ให้ กำลังใจทางวาจา ช่วยยกสัมภาระ ส่งยิ้มให้ ฯลฯ (Baskerville et al., 2000)
การ เสริมสร้าง ความรู้สึกเชิง บวกผ่านการ ขอบคุณสิ่ง ต่างๆที่เข้ามา ในเส้นทาง ชีวิตของ ตนเอง (Gratitude)	เพื่อเสริมสร้างการสุขภาวะทางจิตด้าน การมีความองงามในตน การมี สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ การ ยอมรับตนเอง รวมถึงการฟื้นคืนพลัง ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากร ภายนอก และ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง ผ่านความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Hwei, 2017)	คนข้าง ๆ วง 25 Hours  “มีเธออยู่ข้าง ๆ ก็ เปลี่ยนให้ชีวิตแนวไม่ เหมือนเก่า เธอทำ ให้นอนของฉัน สวยงาม”	Gratitude Letter เขียนขอบคุณ ตนเอง ผู้คน หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว ที่ทำให้ผ่านอุปสรรคมา มากมายจนมาเป็นตัวเองในวันนี้ (Toepfer & Walker, 2009)



โดยการเปลี่ยนแปลงของโปรแกรมฯ ทั้งสองฉบับสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้  
 ตาราง 7 พัฒนาการความเปลี่ยนแปลงของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก  
 ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

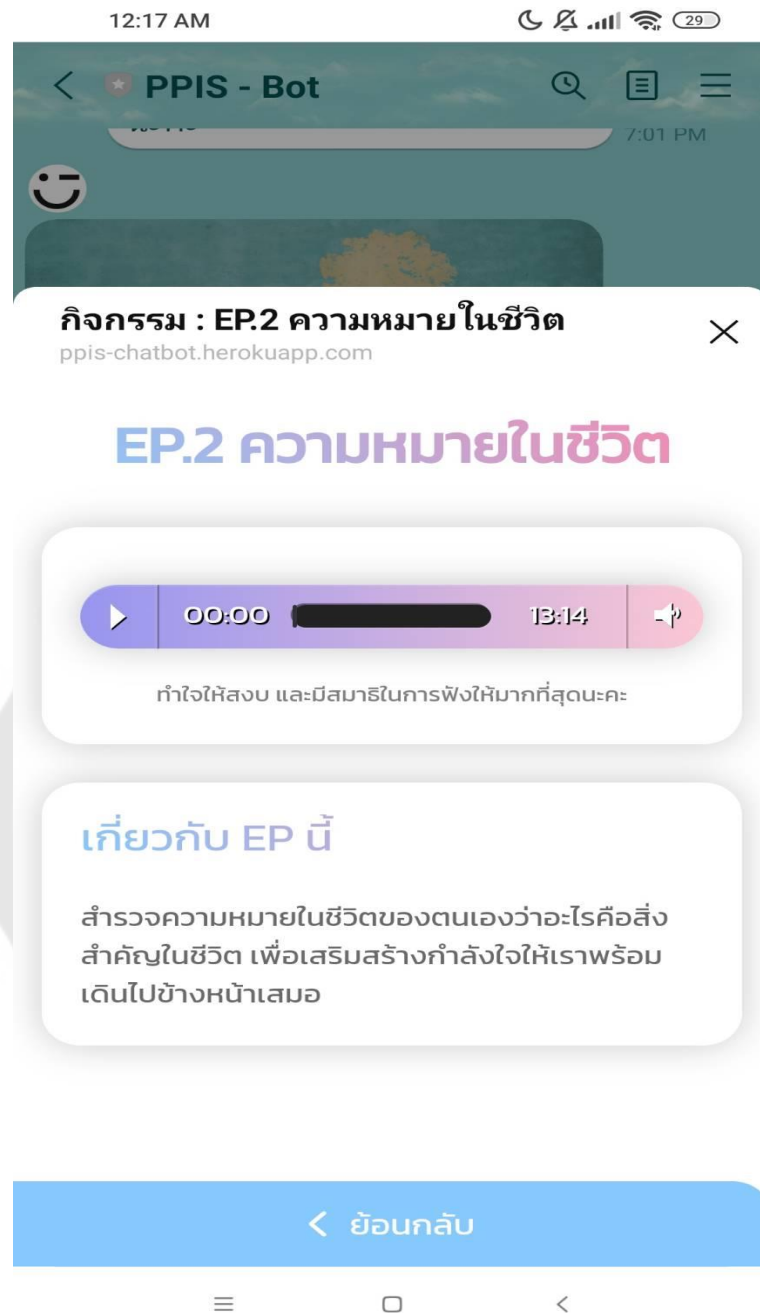
รูปแบบและลักษณะของฉบับแรก	รูปแบบและลักษณะของฉบับปรับปรุง
มีบทเพลงพร้อมเนื้อร้องก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหา	มีบทเพลงพร้อมเนื้อร้องก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหา โดยเป็นบทเพลงตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ที่ ผู้วิจัยได้บันทึกเสียงร้องและเสียงดนตรีขึ้นใหม่
-	โปรแกรมมีชื่อเล่น “พีพีจัง”
ใช้ภาษาทางการในการแจ้งเตือน	ใช้ภาษาที่เป็นกันเองในการแจ้งเตือน
มีการบันทึกรายวันหลังทำกิจกรรม	มีการบันทึกรายวันหลังทำกิจกรรม และ สามารถย้อนกลับอ่านได้ในภายหลังด้วยตนเอง
-	ผู้เข้าร่วมสามารถกดเข้าไปฟังเพลงหรือบทเรียน ซ้ำภายหลังได้
มีการยกตัวอย่างเรื่องราวประกอบ (Story- telling) ในเนื้อหากิจกรรม	มีการยกตัวอย่างเรื่องราวประกอบ (Story- telling) ในเนื้อหากิจกรรมและโดยปรับให้มี บริบทอยู่ในมหาวิทยาลัยหรือในชีวิตประจำวัน
มี 7 กิจกรรม กิจกรรมละ 7 วัน ใช้เวลาทั้งสิ้น 49 วัน	มี 6 กิจกรรม กิจกรรมละ 5 วัน ใช้เวลาทั้งสิ้น 30 วัน
ความยาวคลิปเสียงละ 30-45 นาที	ความยาวคลิปเสียงละไม่เกิน 20 นาที
-	มีการทบทวนเมื่อครบ 5 วันหลังจบแต่ละ แนวคิดหลัก



ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลัง - ขั้นตอนเริ่มเข้าร่วมโปรแกรม



ภาพประกอบ 5 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลัง - การแจ้งเตือน



ภาพประกอบ 6 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง – กิจกรรมและคลิปเสียงบทเรียน



ภาพประกอบ 7 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง – การบันทึกรายวันและการทบทวน 1



ภาพประกอบ 8 ตัวอย่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลัง – การบันทึกประจำวันและการทบทวน 2

เมื่อได้ปรับปรุงโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว จึงได้นำโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาจริง จำนวน 7 คน โดยหลังจากจบโปรแกรมได้มีการทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อศึกษาประสบการณ์ของการใช้โปรแกรมฯ พบว่านิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมระบุตรงกันว่า การมีแชทบอทช่วยกระตุ้นให้อายากทำกิจกรรม ไม่หลงลืม และการมีแชทบอทเหมือนเพื่อน ไม่ได้รู้สึกอึดอัดกับการถูกเตือนทุกวัน การมีเพลงช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยให้สงบใจ ทำให้เข้าใจเนื้อหามากขึ้น และการได้ทำกิจกรรมและได้บันทึกทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ชอบตัวเองมากขึ้น และภูมิใจหลังจากได้กลับมาอ่าน โดยไม่มีใครระบุว่าไม่ประสบการณ์เชิงลบหรือจุดที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับตัวโปรแกรมผู้วิจัยจึงสรุปรูปแบบและเนื้อหาของโปรแกรมฯ เพื่อเตรียมนำไปใช้จริง

## ตอนที่ 2 ผลการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังในนิสิตนักศึกษาที่ไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยนำเสนอผลข้อมูลดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา
3. การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต
4. ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต
5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตหลังใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

## 1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
SS	แทน	ค่าผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)
df	แทน	ค่าองศาอิสระ (Degree of Freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง (Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ได้จากการคำนวณความแปรปรวน (F-Test)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)
MD	แทน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)

## 2. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	35	14.71
หญิง	196	82.35
ไม่ระบุเพศ	7	2.94
<b>รวม</b>	<b>238</b>	<b>100.00</b>
<b>2. อายุ</b>		
19 ปี	87	36.55
20 ปี	67	28.15
21 ปี	45	18.91
22 ปี	39	16.39
<b>รวม</b>	<b>238</b>	<b>100.00</b>
<b>2. ชั้นปี</b>		
ปีที่ 1	50	21.01



ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปีที่ 2	69	28.99
ปีที่ 3	66	27.73
ปีที่ 4	53	22.27
<b>รวม</b>	<b>238</b>	<b>100.00</b>

### 3. คณะ

คณะศิลปศาสตร์	15	6.30
คณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์	31	13.03
คณะสังคมศาสตร์	30	12.61
คณะเกษตรศาสตร์	23	9.66
คณะพยาบาลศาสตร์	16	6.72
คณะวิทยาศาสตร์	32	13.45
คณะวิทยาการจัดการ	28	11.76
คณะนิเทศศาสตร์	10	4.20
คณะมนุษยศาสตร์	35	14.71
คณะรัฐศาสตร์	6	2.52
คณะจิตวิทยา	12	5.04
<b>รวม</b>	<b>238</b>	<b>100.00</b>

### 4. มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	63	26.47
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	8	3.36
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	27	11.34
มหาวิทยาลัยมหิดล	15	6.30
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	29	12.18
มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	3	1.26
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	5	2.10
มหาวิทยาลัยนเรศวร	4	1.68
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	35	14.71
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	14	5.88
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	8	3.36

ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	27	11.34
<b>รวม</b>	<b>238</b>	<b>100.00</b>
<b>5. เหตุผลที่ไม่มี ความตั้งใจที่จะรับบริการทางสุขภาพจิต</b>		
ไม่รู้ดีกว่าจำเป็นที่ต้องรับบริการทางสุขภาพจิต	156	65.55
ไม่ยอมเข้ารับบริการที่ทางการเกินไป	50	21.01
รู้สึกเขินอายกลัวผู้ให้บริการทางสุขภาพจิตจะไม่เข้าใจ	13	5.46
ไม่สามารถแบกรับค่าใช้จ่ายในการรับบริการได้	11	4.62
กลัวถูกตีตราจากสังคมว่าอ่อนแอ	8	3.36
<b>รวม</b>	<b>238</b>	<b>100.00</b>

### 3. การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

ผู้วิจัยทำการศึกษาศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตด้วยการใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 9 ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานประสิทธิผลของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

ตัวแปร	กลุ่ม	ช่วงเวลา								
		ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
		M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
สุขภาวะทางจิต	ทดลอง	2.98	0.59	ปานกลาง	3.55	0.55	มาก	3.69	0.55	มาก
	ควบคุม	3.32	0.58	ปานกลาง	3.30	0.57	ปานกลาง	3.33	0.56	ปานกลาง
การฟื้นคืนพลัง	ทดลอง	3.66	0.47	มาก	4.29	0.39	มาก	4.36	0.40	มาก
	ควบคุม	4.00	0.57	มาก	4.04	0.48	มาก	4.00	0.49	มาก

#### 4. ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

ก่อนการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov และพบว่าค่า  $p$  อยู่ระหว่าง .17-.20 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ดังตาราง 10 เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามมาตรวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated MANOVA) ตาราง 10 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	ระยะเวลา	Levene's Statistic	df1	df2	p
สุขภาวะทางจิต	ก่อนทดลอง	0.03	1	236	.85
	หลังทดลอง	0.71	1	236	.40
	ติดตามผล	0.20	1	236	.65
การฟื้นคืนพลัง	ก่อนทดลอง	2.06	1	236	.69
	หลังทดลอง	3.80	1	236	.06
	ติดตามผล	3.86	1	236	.06

จากตาราง 10 พบว่า ก่อนทดลองกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนสุขภาวะทางจิตระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=0.03$   $df=1, 236$   $p=.85$ ) หลังทดลองกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนสุขภาวะทางจิตระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=0.71$   $df=1, 236$   $p=.40$ ) และติดตามผลกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนสุขภาวะทางจิตระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=0.20$   $df=1, 236$   $p=.65$ )

ก่อนทดลองกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนการฟื้นคืนพลังระหว่างกลุ่มเท่ากัน  
 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=2.06$   $df=1, 236$   $p=.69$ ) หลังทดลองกลุ่มที่แตกต่างกันมีความ  
 แปรปรวนการฟื้นคืนพลังระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=3.80$   $df=1, 236$   
 $p=.06$ ) และติดตามผลกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนการฟื้นคืนพลังระหว่างกลุ่มเท่ากัน  
 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F=3.86$   $df=1, 236$   $p=.06$ )

ตาราง 11 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนใน  
 การวัดซ้ำของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อน  
 การทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	Mauchly's W	Approx. Chi- Square	df	p	Epsilon		
					Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
สุขภาวะทางจิต	0.85	38.93	2	0.00	0.87	0.88	0.50
การฟื้นคืนพลัง	0.81	49.40	2	0.00	0.84	0.85	0.50

จากตาราง 11 พบว่า สุขภาพจิตโดยรวม (Mauchly's  $W=0.85$   $df=2$   $p=.00$ ) และ  
 การฟื้นคืนพลัง (Mauchly's  $W=0.81$   $df=2$   $p=.00$ ) จากการวัดซ้ำทั้ง 3 ครั้ง มีขนาดความสัมพันธ์  
 และขนาดความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงต้อง  
 อ่านผลการวิจัยแบบ Huynh-Feldt ต่อไป

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

Effect	Multivariate Test	Value	F	Hypothesis df	Error df
ระยะเวลา	Pillai's Trace	0.89	80.54*	22	215
	Wilks' Lambda	0.11	80.54*	22	215
	Hotelling's Trace	8.24	80.54*	22	215
	Roy's Largest Root	8.24	80.54*	22	215
กลุ่ม	Pillai's Trace	0.80	83.14*	11	226
	Wilks' Lambda	0.20	83.14*	11	226
	Hotelling's Trace	4.05	83.14*	11	226
	Roy's Largest Root	4.05	83.14*	11	226
ระยะเวลาXกลุ่ม	Pillai's Trace	0.88	74.95*	22	215
	Wilks' Lambda	0.12	74.95*	22	215
	Hotelling's Trace	7.67	74.95*	22	215
	Roy's Largest Root	7.67	74.95*	22	215

\*p<.05

จากตาราง 12 พบว่า ช่วงเวลาที่เปลี่ยนไปนิสิตนักศึกษาที่มีสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.11 F=80.54 df=22, 215 p=.00) กลุ่มที่แตกต่างกันนิสิตนักศึกษาที่มีสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.20 F=83.14 df=11, 226 p=.00) ส่วนระยะเวลาที่เปลี่ยนไปและกลุ่มที่แตกต่างกันนิสิตนักศึกษาที่มีสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.12 F=74.95 df=22, 215 p=.00)

ตาราง 13 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน  
ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	SS	df	MS	F
<b>สุขภาวะทางจิต</b>				
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>				
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	8075.30	1	8075.30	9129.54*
ความคลาดเคลื่อน	208.75	236	0.88	
<b>ภายในกลุ่ม</b>				
ระยะเวลา	16.51	1.46	11.31	233.20*
ระยะเวลาXกลุ่ม	16.63	1.46	11.39	234.81*
ความคลาดเคลื่อน	16.71	344.56	0.05	
<b>การฟื้นคืนพลัง</b>				
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>				
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	11772.54	1	11772.54	19755.08*
ความคลาดเคลื่อน	140.64	236	0.60	
<b>ภายในกลุ่ม</b>				
ระยะเวลา	18.74	1.63	11.47	274.98*
ระยะเวลาXกลุ่ม	17.00	1.63	10.41	249.51*
ความคลาดเคลื่อน	16.08	385.59	0.04	

\*p<.05

จากตาราง 13 นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=9129.54$   $df=1$   $p=.00$ ) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=233.20$   $df=1.46$   $p=.00$ ) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=234.81$   $df=1.46$   $p=.00$ )

การฟื้นคืนพลัง พบว่า นิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการฟื้นคืนพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=19755.08$   $df=1$   $p=.00$ ) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการฟื้นคืนพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=274.98$   $df=1.63$   $p=.00$ ) มี

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการฟื้นคืนพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F=249.51$   $df=1.63$   $p=.00$ )

เมื่อพบความแตกต่างผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni) ดังตาราง 14

ตาราง 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	การทดลองที่นำมาเปรียบเทียบ	MD
สุขภาวะทางจิต	หลังการทดลอง(M=3.55)-ก่อนการทดลอง(M=2.98)	0.57*
	ติดตามผล(M=3.69)-ก่อนการทดลอง(M=2.98)	0.71*
	ติดตามผล(M=3.69)-หลังการทดลอง(M=3.55)	0.14*
การฟื้นคืนพลัง	หลังการทดลอง(M=4.29)-ก่อนการทดลอง(M=3.66)	0.63*
	ติดตามผล(M=4.36)-ก่อนการทดลอง(M=3.66)	0.70*
	ติดตามผล(M=4.36)-หลังการทดลอง(M=4.23)	0.07*

\* $p<.05$

จากตาราง 14 พบว่า ระยะเวลาติดตามผลและหลังการทดลองนิสิตศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะเวลาติดตามผลนิสิตศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 15 ภาพรวมของผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย		
	เป็นไปตาม สมมติฐานการ วิจัย	ยืนยันบางส่วน	ไม่เป็นไปตาม สมมติฐานการ วิจัย
1. ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลัง ของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก และหลังติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลอง	✓		
2. ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลัง ของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก และหลังติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม	✓		

#### 5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตหลังใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

จากผลวิเคราะห์เชิงปริมาณซึ่งพบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลังเพิ่มมากขึ้นจริงหลังเข้าร่วมโปรแกรมพีพีจี ผู้วิจัยจึงศึกษาผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านั้น

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ 2 ทาง คือ เก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์ประสบการณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลังที่มีคะแนนความเปลี่ยนแปลงสูง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 คน โดยสัมภาษณ์หลังจากกิจกรรมของโปรแกรมสิ้นสุดลง (ในงานวิจัยจะเขียนที่มาของข้อมูลด้วยตัวอักษรไทย ก. - ง. เช่น “ผู้เข้าร่วม ก.”) และเก็บข้อมูลจากการบันทึกในแบบฝึกหัดกิจกรรมรายวัน (ในงานวิจัยจะเขียนที่มาของข้อมูลด้วยตัวเลข 1 - 9 เช่น “ผู้เข้าร่วม 1”) ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมง่าย



ต่อการจดจำและสะดวกต่อการเรียกชื่อโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลัง ผู้วิจัยจึงตั้งชื่อเล่นให้โปรแกรกดังกล่าว โดยมีชื่อเล่นว่า โปรแกรม “พีพีจิ้ง”

ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าสามารถแบ่งผลออกเป็น 4 ด้าน คือ 1.ผลจากการมีบทเพลง (Music) 2.ผลจากกิจกรรมในโปรแกรม (Activities) 3.ผลจากการบันทึกไดอารี่และทบทวน (Rehearsal) และ 4.ผลจากการใช้เทคโนโลยีหรือแชทบอท (Technology or Chat bot)

### 1. ผลจากการมีบทเพลง (Music)

ในโปรแกรมพีพีจิ้งจะมีบทเพลงให้ฟังก่อนเริ่มเนื้อหา ซึ่งเป็นบทเพลงที่ได้รับการปรับแต่งเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกิจกรรมและรูปแบบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมากยิ่งขึ้น ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการบันทึกแบบฝึกหัดรายวันพบว่าการมีบทเพลงเหล่านี้ก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหา ไม่เพียงทำให้ผู้เข้าร่วมได้เตรียมความพร้อมภายในใจก่อนจะเข้าสู่เนื้อหา (positive emotion) ได้จริง ยังช่วยให้ง่ายต่อการเข้าใจเนื้อหาและเข้าถึงอารมณ์ได้มากขึ้น รวมถึงช่วยให้จดจำบทเรียนได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

#### 1.1 เตรียมความพร้อมก่อนเรียนรู้

การมีบทเพลงให้ฟังก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหาในโปรแกรมพีพีจิ้งนี้ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ปรับอารมณ์ก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหา บทเพลงทำให้เกิดความผ่อนคลายสบายใจ จิตใจสงบและกลับมาใช้ชีวิตอยู่กับตัวเองหรือบทเรียนตรงหน้า เป็นดังการเตรียมความพร้อมทางสภาพอารมณ์และจิตใจก่อนจะเข้าสู่เนื้อหาได้ (Positive Emotion)

“...การมีเพลงมันดีนะคะ มันเสริมความเข้าใจด้วยแล้วก็เหมือนช่วยให้ผ่อนคลายก่อนการที่พีพีจิ้งจะให้ความรู้เรื่องบทเรียนหรือยกกรณีตัวอย่างอะไรอย่างนี้มาด้วย รู้สึกว่าเป็นการผ่อนคลายกว่าเราก็สบาย มันเหมือนได้สบายใจก่อน เราก็พร้อมรับสิ่งที่กำลังจะตามมาอะไรอย่างนี้นะคะ...”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...ก็รู้สึกว่ามันทำให้เราเหมือนเป็นการรีเซ็ตตัวเอง เหมือนการทำสมาธิก่อนที่เราจะใช้สมองในแต่ละวันที่เราจะมองย้อนกลับไปในกิจกรรมแต่ละวันนะค่ะ การมีเพลงมันก็ทำให้เราผ่อนคลายในระดับหนึ่ง แล้วก็ด้วยทำนอง ด้วยเวอร์ชั่นของเพลง มันก็ทำให้เราสงบขึ้นก่อนที่จะทำกิจกรรมจริง ๆ ค่ะ...”

(ผู้เข้าร่วม ญ.)

“...นอกจากจะมีเรื่องเล่าที่มาเล่าให้ได้ขบคิดแล้วยังมีเพลงเพราะ ๆ ให้ฟังในการเริ่มต้นแต่ละสัปดาห์ด้วย ในขณะที่ฟังเพลงทำให้รู้สึกว่ามีสมาธิที่ฟังชาน ค่อย ๆ โฟกัสที่จุดเดียว ทำให้เกิดการทบทวนกับตัวเอง และสร้างความสนใจก่อนการทำกิจกรรม...”

(ผู้เข้าร่วม 9.)

นอกจากนี้บทเพลงยังทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจติดตามตอนต่อไป ยิ่งส่งเสริมให้เกิดความอยากเรียนรู้ในบทเรียนต่อไปได้ด้วย

“...เพลงที่พี่เอามานำเสนอใน topic ต่าง ๆ หนูรู้สึกว่าการฟังมันน่าสนใจตั้งแต่ที่หนูฟังครั้งแรก หนูก็เลยอยากรู้สึกว่าจะวันต่อ ๆ ไปจะเป็นเพลงเกี่ยวกับอะไร แล้วเนื้อหาจะเกี่ยวกับอะไร เหมือนกับว่าทำให้เราติดตามเรื่อย ๆ ว่า วันนี้มาเป็นพาร์ทแบบนี้แล้ววันต่อไปจะเกี่ยวกับอะไร...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการมีบทเพลงเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรับสภาพภายในใจของตนให้พร้อมก่อนเริ่มเรียนรู้บทเรียนหรือเริ่มทำกิจกรรม ทั้งยังเพิ่มความน่าสนใจที่มีต่อโปรแกรมอีกด้วย

## 1.2 ส่งเสริมการเข้าใจเนื้อหาและการเข้าถึงอารมณ์

การเริ่มต้นด้วยบทเพลงไม่เพียงจะช่วยเตรียมพร้อมสภาพใจก่อนการเรียนรู้ในตอนต้นเท่านั้น ยังช่วยเอื้อต่อการเข้าใจบทเรียนให้ง่ายขึ้นอีกด้วย จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า บทเพลงทำให้ผู้เข้าร่วมได้อยู่กับตัวเองและได้ละเอียดกับเนื้อหามากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เนื้อหาเข้าถึงอารมณ์ของผู้เข้าร่วมและอินกับเนื้อหาได้มากขึ้น

“...รู้สึกดีนะค่ะ มันเหมือนกับว่ามันจะยิ่งละเอียดขึ้นในเนื้อหานั้น ๆ เพราะว่าพอมันมาเป็นเพลงมันก็จะฟังง่ายขึ้น... หนูรู้สึกว่าพอเราฟังเพลงเราจะรู้สึกว่า เราจะเข้าไปอยู่ในห้วงความคิดนั้นได้มากกว่า เพราะหนูรู้สึกว่าสื่อสารเนื้อเพลงหนูเข้าใจง่ายกว่า หนูก็เลยชอบที่จะฟังเพลงในพีพีจิงนะค่ะ แล้วหนูรู้สึกว่าพอเป็นเพลงที่เพราะ และพอฟังแล้วได้อยู่กับตัวเอง มันเลยรู้สึกว่ามันยิ่งอินไปกับมันมากขึ้น...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...หนูว่ามันทำให้เราอินกับบทเรียนมากขึ้นค่ะ เหมือนในช่วงที่เป็นแค่การคุยกันก็จะฟังผ่าน ๆ บ้าง แต่ว่าพอเป็นในส่วนของเพลง พอได้ฟังแล้วรู้สึกว่ามัน touch มากกว่าการที่มันจะเป็นแค่คำพูดนะค่ะ... เหมือนมันทำให้เราได้แบบใช้เวลากับตัวเอง หนูก็จะรู้สึกอินกับบทเรียนได้มากกว่า...”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...เพลงก็ช่วยได้ เพลงก็เพราะนะคะ แล้วก็เนื้อหาที่ทำให้รู้สึกดีกับตัวเองหรือว่า ช่วยให้เราคิด ทำให้เราคิดได้ แล้วเนื้อเพลงก็ดีมาก ๆ เลยคะ หนูชอบส่วนที่เป็นบทเพลงคะ ช่วยได้มาก ๆ การที่เราตั้งใจฟังเราก็คิดไปตามบทเพลงก็ช่วยได้มากเลยคะ”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“...พอมีบทเพลงเข้ามาด้วยก็รู้สึกว่าจะเข้าถึงได้ง่าย...ก็รู้สึกว่าซึ่งมาก ๆ รู้สึกอินได้ง่ายขึ้นด้วยเพราะมันเป็นเพลง”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

“...เพลงช่วยให้เข้าใจมากขึ้นคะ เพราะว่า เป็นคีย์เวิร์ดสั้น ๆ แล้วก็ เป็นคำที่ไม่ยาวมาก เข้าใจง่าย มันคล้องจอง แล้วก็ เนื้อหา มีเนื้อเพลงมาช่วย ทำให้บางครั้งเข้าใจได้มากขึ้น...”

(ผู้เข้าร่วม ซ.)

### 1.3 จำเนื่อหาง่ายขึ้น

จากการสัมภาษณ์พบว่านอกจากบทเพลงจะช่วยให้เข้าใจเนื่อหาง่ายขึ้น ยังช่วยให้จำเนื่อหาง่ายขึ้นด้วย เนื่องจากบทเพลงมีท่วงทำนองจังหวะ และมีคำคล้องจองหรือคีย์เวิร์ดสั้น ๆ ทำให้ง่ายต่อการทบทวน เพียงแค่กลับมาฟังเพลงก็ช่วยให้นึกย้อนไปที่เนื้อหาได้

“...บทเพลงเพราะดีคะ *impression* แรกก็คือมันเพราะดีคะ แล้วก็ทำนองจำง่าย แล้วก็เข้าใจง่าย คีย์เวิร์ดหลัก ๆ สั้น ๆ อะไรแบบนี้ด้วย มันก็ทำให้แบบ ถ้าเราลืมเราก็ลองร้องตามดูก็โอเค ก็ได้อยู่ อะไรแบบนี้คะ ช่วยให้จำดีขึ้น แล้วก็สื่อถึงอารมณ์ได้ดี ตรงจังหวะเนื้อเพลงอะไรประมาณนี้ก็ช่วยได้เยอะเลย...”

(ผู้เข้าร่วม ซ.)

“...ขอบคุณพี่พีจิงที่ตัดคลิปในส่วนของบทเพลงมาให้กดฟังได้เรื่อย ๆ บางทีอยากทบทวนสิ่งที่ได้ฟังไป แต่ไม่อยากจะฟังคลิปยาว ๆ แค่อกลับมาฟังเพลงก็ทำให้รู้สึกถึงความจำเกี่ยวกับเนื้อหาได้ทั้งหมด เพลงแต่ละเพลงช่วยเตือนเราถึงเนื้อหาได้อย่างดีเลย...”

(ผู้เข้าร่วม 9.)

“...การฟังเพลงที่พีจิงส่งมาซ้ำ ๆ ทำให้ตัวเราเริ่มคิดเหมือนในเพลง เริ่มคิดเหมือนกับในเนื้อหาที่ได้ฟังมากขึ้น และจำสิ่งเหล่านี้ได้ขึ้นใจจนเริ่มใช้มุมมองใหม่ ๆ กับชีวิตได้อย่างไม่รู้สึกลับแปลก”

(ผู้เข้าร่วม 10.)

“...ขอบคุณที่ส่งเพลงมาให้ฟัง เพลินมาก เนื้อหาของเพลงเชื่อมโยงกับกิจกรรมดี  
มาก ๆ ทำให้ยิ่งฟังเหมือนยิ่งได้บททวน ยิ่งได้บททวนยิ่งเข้าใจ ทำให้นึกถึงบทเรียนง่ายขึ้น  
ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน...”

(ผู้เข้าร่วม 13.)

จากข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพีพีจีมีความรู้สึกอันดีต่อการมีบทเพลงในตอนต้นบทเรียน เนื่องจากไม่เพียงแต่จะทำให้รู้สึกสบายใจ สงบ และผ่อนคลายเท่านั้น ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดสมาธิและพร้อมต่อการเรียนรู้เนื้อหาในบทเรียนด้วย และเมื่อเข้าสู่เนื้อหาแล้วเพลงยังมีบทบาทที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถทำความเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น เข้าถึงอารมณ์และอินกับเนื้อหามากขึ้นด้วย รวมถึงเนื่องจากบทเพลงมีคำศัพท์ที่สั้น ๆ สอดคล้อง มีจังหวะ จึงช่วยให้จำง่าย เมื่อกลับมาฟังเพลงอีกครั้งทำให้นึกถึงเนื้อหาบทเรียนและง่ายต่อการทบทวน

## 2 ผลจากกิจกรรมในโปรแกรม (Activities)

องค์ประกอบของกิจกรรมในโปรแกรมแบ่งออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่ 1. การยกตัวอย่าง (Story Telling) และ 2. เนื้อหาของทั้ง 6 กิจกรรม

### 2.1 ผลจากการยกตัวอย่าง (story telling)

ภายในเนื้อหากิจกรรมของโปรแกรมพีพีจี ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเล่าเรื่องราวตัวอย่างประกอบ (Story Telling) เพื่อช่วยส่งเสริมให้เข้าใจในเนื้อหาได้ง่ายขึ้น (Positive Cognition) และจากการสัมภาษณ์พบว่า การยกตัวอย่างประกอบนี้ส่งผลอันดีต่อการทำความเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้นจริง ซึ่งทำให้นำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้ง่ายขึ้นด้วย ดังคำที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวไว้ดังนี้

“...หนูเข้าใจมากขึ้นนะคะ เพราะว่าบางทีศัพท์ที่ใช้ อาจจะมีแบบงงนิดนึง แต่พอที่ได้ยกตัวอย่างเหมือนกับว่า หนูรู้สึกว่า เออ พอมันมียกตัวอย่างให้เราเข้าใจ มันเหมือนเป็นภาษาพูดมากขึ้น เราก็ก็นึกเข้าใจความรู้สึกนั้นมากขึ้น อ้อ อันนี้เกี่ยวกับแนวทางตรงนี้อะไรอย่างนี้นะคะ หนูรู้สึกว่าพอมันมีการยกตัวอย่างอย่างนี้ หนูก็เลยเข้าใจในความคิดตัวเองมากขึ้น เข้าใจว่าจะสื่อไปในทางไหนอะไรอย่างนี้ พอได้ฟังการยกตัวอย่าง”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...การยกตัวอย่าง อันนี้ชอบมากครับ รู้สึกว่ามันก็เห็นภาพประมาณนึง แล้วก็เวลาไปใช้ชีวิตประจำวันอย่างนี้นะครับ... รู้สึกว่าการที่มีตัวอย่างมันก็จะเห็นภาพว่า เออ เราควรจะจัดการตัวเองอย่างไร ปัญหาเป็นอย่างไร และเราควรปรับมุมมองอย่างไร เรา รู้สึกว่าการมีตัวอย่างทำให้เรามีมาปรับใช้ตอนใช้ชีวิตจริง ๆ ได้ครับ”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“...หนูรู้สึกว่าคุณอย่างมันเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นอยู่แล้ว ยิ่งพอมีตัวอย่างในทุก episode อะไรอย่างนี้มันก็ยิ่งทำให้หนูรู้สึกว่ามันเข้าใจได้ง่ายขึ้น อันนี้ไม่รู้ว่าคุณอื่นเป็นไหมแต่หนูรู้สึกว่ามันติดทนมากยิ่งขึ้น คือแบบบางทีมันนึกถึงเป็นแบบว่าบทเรียนเป็นคำสอนถึงเทคนิคอะไรแบบนี้มันจะนึกไม่ค่อยออก แต่ถ้าเกิดหนูนึกถึงกรณีตัวอย่างนี้แล้วมันนึกได้ทันที แล้วมันเอาไปใช้ได้ทันทีอะไรอย่างนี้นะคะ มันช่วยทำให้เราเข้าใจง่ายขึ้น เอาไปประยุกต์ได้ง่ายขึ้นค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...การมีตัวอย่างมันทำให้เราได้เห็นภาพของบทเรียนนั้นมากขึ้นค่ะ...”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...การยกตัวอย่างประกอบทำให้รู้สึกว่ามันช่วยให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นว่าสิ่งที่เราต้องทำในหัวข้อนี้มันคืออะไรนะ เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นค่ะ...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“รู้สึกว่าการยกตัวอย่างประกอบมันช่วยให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นว่าสิ่งที่เราต้องทำในหัวข้อนี้มันคืออะไรนะ เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

## 2.2 ผลจากเนื้อหาทั้ง 6 กิจกรรม

กิจกรรมในโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลัง มีทั้งสิ้น 6 กิจกรรม จึงสามารถแยกผลจากตัวโปรแกรมออกเป็นรายกิจกรรมได้ดังต่อไปนี้

### กิจกรรมที่ 1 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic)

จากกิจกรรมที่ 1 การมองโลกในแง่ดี ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถมองเห็นและสัมผัสถึงความสุขที่มีอยู่รอบตัวได้ง่ายขึ้น ทำให้มีความสุขยิ่งขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมดังต่อไปนี้

“...หนูรู้สึกว่าเรามองโลกในแง่ดีมากขึ้น ความสุขมันก็เริ่มขึ้นจากตัวเราได้นี้แหละ เราไม่ต้องรอความสุขจากใครเลย... หนูก็เลยรู้สึกว่าพอเราได้เปลี่ยนความคิดจากแง่ลบมาเป็นแง่บวกอย่างนี้ มันเป็นเรื่องที่ดีขึ้นกับตัวเราเอง แล้วจิตใจเราตอนนั้นเราก็รู้สึกว่ามันก็แฮปปี้ตลอดทั้งวันนะคะ... พอความคิดของเรามันเปลี่ยนไปแล้วนะ ตรงนี้มันทำให้เรารู้สึกแบบมีความสุขมากขึ้นกับวันๆ หนึ่งที่มีมันอาจจะเป็น bad day สำหรับคนอื่นเลยก็ได้”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...หนูคิดว่าบางทีเรามักโฟกัสสิ่งที่แย่ ๆ หรือสิ่งที่ไม่ดีมากกว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น พอมาโฟกัสสิ่งดี ๆ แล้วก็รู้สึกว่าเราก็มีสิ่งรอบตัวหรือว่าสิ่งที่ดีในตัวเราเยอะมากขึ้น มากกว่าที่เราไม่เคยคิดว่าจะมีนะค่ะ พอมานั่งคิดว่ามันมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเรานะ เราก็รู้สึกว่ามันแฮปปี้ แล้วก็ใช้ชีวิตได้ดีขึ้นมากค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“...มันก็มองได้หลายมุมมากขึ้นค่ะ เราก็ได้สำรวจว่าในวันนั้นมันได้เกิดอะไรขึ้น สิ่งดี ๆ สิ่งแย่ ๆ ที่เกิดขึ้น แล้วอารมณ์เราในตอนที่เกิดสิ่งแย่ ๆ นั้นมันอยู่นานไหม มันเป็นอย่างใบบ้างอะไรพวกนี้ แล้วเราก็จะหาสิ่งที่ดี พยายามมองสิ่งที่ดีมากขึ้น เพราะว่ากิจกรรมนี้ มันให้มอง 2 มุม มันให้มอง แบบ ในวันที่แย่มากก็มีเรื่องดีเกิดขึ้น เรื่องแย่ ๆ ไม่ได้อยู่ตลอด อะไรแบบนี้ค่ะ มันก็ทำให้เรามองหาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น บางทีมันก็ไม่ได้เกิดขึ้นเองหรอกค่ะ เราตั้งใจทำให้มันเกิด ให้วันนั้นของเรามันดีอะไรแบบนี้”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“...ในระหว่างที่ทำหรือหลังจากที่ทำแล้ว เรามองด้านดี ๆ ของสิ่งรอบตัวมากขึ้น กับแค่เรื่องของเพื่อนที่กลับไปเจอกับข้าวมาให้ ก็รู้สึกว่าโอเค มันเป็นเรื่องดี ๆ ของวันนี้ แล้ว ซึ่งมันอาจจะเป็นเรื่องเดียวของทั้งวัน แต่มันก็นับเป็นเรื่องดี ๆ อย่างนี้ค่ะ มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าในแต่ละวัน ทุกวันที่อาจจะไม่มีอะไรเลยแต่อย่างน้อยก็ยังคงมีเรื่องดี ๆ สักเรื่องหนึ่ง มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าในวันนั้นมีความสุขได้แล้ว”

(ผู้เข้าร่วม ญ.)

นอกจากนี้หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพีพีจีแล้ว ในวันที่มีเรื่องไม่ปรารถนาเกิดขึ้น ผู้เข้าร่วมโปรแกรมก็ยังสามารถมีความสุขกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นเรื่องเล็กเพียงใดก็ตาม ซึ่งส่งผลให้มีพลังใจฟื้นคืนกลับมาเพื่อสู้กับสถานการณ์เลวร้ายที่พบเจอต่อไปได้

“...เหมือนว่าถ้าปกติก่อนที่จะได้ทำกิจกรรมนี้ ถ้ามันเป็นวันแย่ ๆ เวลาเจอเหตุการณ์อะไรลบ ๆ นิดหนึ่ง ผมก็จะรู้สึกดาวน์มาก ๆ ไม่ได้มีอะไรประทับใจอะไร มันก็จะร้องไห้ แต่พอรู้สึกว่าวันนั้นก็ยังมีอะไรดี ๆ กับเรานะ ยังมีสิ่งนี้เกิดขึ้นกับเรา มันยังมีปัจจัยอะไรที่คอยประคับประคองไม่ให้จิตใจได้ดาวน์มาก มันรู้สึกว่ามันยังพอประคับประคองไปได้อยู่ครับ...”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

"...พอตั้งใจมองชีวิตในด้านดี ๆ บ้างพบว่ายังมีสิ่งดี ๆ ในแต่ละวันอีกมากมาย ทำให้คิดว่าชีวิตไม่ได้มีแค่อุปสรรคและเรื่องแย่ ๆ เพียงอย่างเดียว เวลาเหนื่อยก็แค่หันมามองด้านดี ๆ พวกนี้บ้าง แค่นี้ก็ได้พลังขึ้นมาพร้อมสู้กับวันใหม่แล้ว"

(ผู้เข้าร่วม 9.)

"...ก็ส่งผลเยอะเหมือนกันนะคะ เพราะว่ามีมองหลายอย่างมากขึ้น มองสิ่งดี ๆ มากขึ้น เพราะปกติก็คือ สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นแล้วแต่ไม่ค่อยจะมองเท่าไร ส่วนใหญ่ก็จะมองแต่สิ่งที่ไม่ดีกับเรานะคะ แต่ว่าพอมีกิจกรรมนี้ก็ทำให้เรามองทุกอย่างรวมมากขึ้น ไม่มองแต่สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเราแล้ว มันก็ทำให้เรามีพลังมากขึ้นเหมือนกันนะคะ เพราะว่าวันนี้ก็มีเรื่องดีที่เกิดขึ้นตั้งเยอะแยะนี่ อะไรประมาณนี้นะคะ"

(ผู้เข้าร่วม ค.)

"...รู้สึกช่วงนั้น burn out มากทำไม่ฉันไม่ดีเลย ไม่เก่งเท่าเขา แต่พอได้เรียนรู้ บทเรียนนี้มันทำให้แบบว่า ไม่กดดันตัวเองขนาดนั้นนะคะเราก็รู้สึกว่าในช่วงเวลาที่เราฝึกงานกับเขานี้ก็มีเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างนั้น จริง ๆ เราไม่จำเป็นต้อง strick กับตัวเองขนาดนั้นก็ได้ จริง ๆ แค่ออกไปก็ อู๋ย ท้องฟ้าสวยจัง วันนี้อากาศดีนะ หรือว่าวันนี้ฝนไม่ตก แค่นี้ก็เป็นความสุขเล็ก ๆ ของเราได้แล้วค่ะ...มันก็รู้สึกว่าเราก็มีคนที่ยกย่องกับเราเสมออย่างนี้นะคะ หนูก็รู้สึกว่าเราก็ไม่ได้อยู่คนเดียวหรือเปล่า มันก็มีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจเราอย่างนี้"

(ผู้เข้าร่วม ง.)

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและการบันทึกรายวันจึงสรุปได้ว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมที่ 1 การมองโลกในแง่ดี ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถหาความสุขรอบตัวได้ง่ายขึ้น เห็นการมีอยู่ของสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงแม้ในวันแย่ ๆ ก็ยังสามารถหาความสุขได้แม้จะมาจากเรื่องเล็กน้อยก็ตาม มีความสุขและมีพลังใจฟื้นคืนกลับมาให้เผชิญหน้ากับอุปสรรคที่พบเจอต่อไป

## กิจกรรมที่ 2 ผลจากกิจกรรม ความหมายในชีวิต (Meaning)

จากกิจกรรม ความหมายในชีวิต (Meaning) พบว่า เมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้กลับมาตระหนักถึงเป้าหมายหรือความหมายในชีวิตของตนอย่างชัดเจนมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีแรงผลักดันและลงมือทำเพื่อเป้าหมายเหล่านั้นมากขึ้น

“...ปกติหนูจะเป็นคนที่ไม่ค่อยจะคุยกับคนที่ไม่รู้จักเท่าไรเลย แต่พอเรารู้ว่าเรามีเป้าหมาย เราต้องทำเป้าหมายของเราให้สำเร็จนะ เราอยากมีงานที่ดีขึ้น เราอยากมีครอบครัวที่มันดีมากขึ้นอะไรอย่างนี้ เลยรู้สึกว่าถ้าเราได้คุยกับพี่ที่เขาเรียนจบไปแล้วมีงานทำอะไรอย่างนี้...เราอาจจะได้มีแนวทางในการทำงานมากขึ้น ถ้าเราได้ลองคุยกับคนที่เขาทำงานในสายงานนี้โดยตรง...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...เหมือนเรามีเป้าหมายในชีวิตมันเริ่มกระจ่างขึ้นแล้ว ก็มีอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเวลาที่จะสอบ...ก่อนหน้านี้นั้นก็จะมีแบบว่าเออเรียนก็ต้องเรียนขึ้นก็เลย แต่ทุกวันนี้ถ้ามีเวลาว่างก็นึกถึงว่าอยากทำอันนี้ ก็เอามาวาดรูปสักหน่อยดีกว่าอะไรทำนองนี้คะ...ก็รู้สึกว่ามันทำให้มีแรงจูงใจเยอะขึ้นในการทั้งอ่านหนังสือด้วยแล้วก็การวาดรูปด้วยคะ”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...มันทำให้หนู push ตัวเองหนักขึ้นเยอะเลย เหมือนแบบว่าตอนแรก ๆ เราก็จะเอื่อยเอื่อยมาก แบบว่า เออ ก็เรายังไม่รู้ที่เราอยากจะเป็นอะไร แต่ว่าพอได้รู้เป้าหมายเหมือนมัน inspiration เราหนักมากแบบ เออ เราอยากจะทำตัวเองให้ดีขึ้น หนูก็เลยหลังจากนั้นพยายามหาคอร์สเรียนหางาน part time ที่เกี่ยวกับสายงานที่ต้องการเพื่อที่จะทำ แล้วก็อ่านหนังสือเยอะขึ้นเยอะเลย”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...อย่างเมื่อก่อนไม่รู้จะทำอะไร ก็ดูหนังฟังเพลง แต่เดี๋ยวนี้ถ้ามีเวลาว่างก็ค้นคว้าพวกการเรียนรู้อย่างอื่นมากขึ้นนะคะ ก็รู้สึกว่ามีความหมายมากขึ้น อยากทำอย่างอื่นหรือว่าอยากลองเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ มากขึ้นคะ”

(ผู้เข้าร่วม จ.)



“...มันทำให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันมันมีจุดมุ่งหมายมากขึ้น อย่างเช่นการที่เราจะมีบ้าน เราก็ต้องมีเงินก่อน ซึ่งการที่เราจะมีเงินเราก็ต้องถีบตัวเองให้ขยันทำงาน ขวนขวายงานที่จะทำ เอาตัวเองไปในจุด เหมือนทำเกรดให้ดี ตั้งใจเรียนมากขึ้น ทำให้มันมีเงินไปถึงจุดมุ่งหมาย ก็กระตุ้นให้ตัวเองขยันมากขึ้น”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

ไม่เพียงเท่านั้น หลังเข้าโปรแกรมกิจกรรมที่ 2 การกลับมาตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตยังสามารถช่วยผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟื้นคืนพลังใจให้กลับมาฮึดสู้ในวันที่เหนื่อยล้าได้เช่นกัน

“...วันไหนที่เราเหนื่อยมาก เหนื่อยจากเรื่องเรียน เหนื่อยจากการนั่งรถกลับบ้าน หนูก็จะกลับไปอ่านสิ่งที่หนูเคยพิมพ์ เป้าหมายในชีวิต สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น หรืออะไรก็ตาม หนูเลยรู้สึกว่าคุณเราได้กลับไปอ่านมันเหมือนมีแรงฮึดกับเรามากขึ้น มันแฮปปี้ แล้วมันหายเหนื่อย...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...คือหนูก็มาฝึกงาน ก็แบบ เออ ไฟท์สว่าวันนี้ฝึกงานเหนื่อยจังเลย ไฟท์สที่ปัจจุบันตอนนี้ว่า เออ เรากำลังเจองานหนัก เรากำลังเจอสิ่งที่แบบมันยากมากสำหรับเรา ค่ะ แต่พอได้ลองคิดถึงเป้าหมายในอนาคตมันก็เริ่มมีกำลังใจมากขึ้น มันก็อยากไปถึงจุดนั้น มันก็มีแรงฮึดขึ้นมา...”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“การที่เรามองเห็น การที่เราจดจำว่าตัวเองมีจุดหมายอะไรมีเป้าหมายอะไรในชีวิต อย่างการที่หนูมีบ้านเป็นเป้าหมาย ในวันที่หนูรู้สึกไม่อยากทำงานแล้ว เรามองไปว่า ถ้าเราไม่ทำงานก็ไม่มีเงินไปซื้อบ้าน การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตมันก็ทำให้เราสู้เพื่อจุดมุ่งหมายนี้ได้ล่ะค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

กิจกรรมที่ 2 ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้กลับไปคิดถึงเป้าหมายหรือสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ และเส้นทางที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีแรงกระตุ้นให้ลงมือทำบางอย่างเพื่อไปสู่เป้าหมายเหล่านั้น รวมถึงการกลับมาตระหนักถึงเป้าหมายในวันที่เหนื่อยล้าก็ทำให้ผู้เข้าร่วมกลับมามีแรงฮึดสู้ในวันที่เหนื่อยล้าด้วย

### กิจกรรมที่ 3 ผลจากกิจกรรม คุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง (strength base)

แม้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะตระหนักถึงความหมายในชีวิตหรือเป้าหมายของตนเอง และมีแรงผลักดันให้ลงมือทำเพื่อเป้าหมายแล้ว แต่หากไม่มีความเชื่อมั่นว่าตนจะผ่านอุปสรรคที่ต้องพบในอนาคตไปได้ อาจทำให้แรงผลักดันอยู่ไม่นานหรือเกิดความท้อแท้ไปก่อนก็ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสร้างกิจกรรมที่ 3 นี้ขึ้น

การเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลังในกิจกรรมที่ 3 คุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมได้นึกย้อนไปถึงปัญหาในอดีตที่เคยผ่านมาได้แล้ว ผู้เข้าร่วมจึงได้ระลึกถึงศักยภาพของตน ซึ่งช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นว่าตนจะเผชิญกับปัญหาในอนาคตได้ดังเช่นที่เคยผ่านมาในอดีต (Resilience)

“...ตอนแรกเห็นเป้าหมายแต่ยังไม่เชื่อว่าเราจะทำได้จริง ๆ เหมอวะ แต่พอทำ EP. ที่เป็นเรื่องการตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง อันนี้หนูรู้สึกกว่า EP. นี้มันเป็นประโยชน์มากๆ ที่ทำให้ดูว่าเหตุการณ์ที่เราารู้สึกแย่แล้วเราผ่านมันมาได้ เราผ่านมันมาได้ยังไง แล้วมันก็ทำให้เราได้เห็นว่าสิ่งที่เราเคยผ่าน รู้สึกแย่ รู้สึกว่าจะผ่านมันไปไม่ได้แล้วนะ เราก็มีข้อดีแล้วเราก็น่าจะผ่านจุดนี้ไปได้ เราก็รู้สึกกว่า เออ เราก็น่าจะผ่านมันไปได้ ทำอะไรได้สำเร็จหลาย ๆ อย่าง ก็เลยเริ่มเชื่อมากขึ้นว่าเราจะทำได้จริง ๆ ค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

“...จริง ๆ เคยได้ผ่านปัญหาใหญ่ ๆ มาหลายอันเหมือนกัน ตอนนั้นที่เจอปัญหาแต่ละอันก็รู้สึกกว่า ตอนนั้นก็ผ่านมันไปไม่ได้ แต่ว่าพอเวลาผ่านไปมันก็ผ่านไปได้อยู่ดี...ก็เลยรู้สึกกว่า เออ เราก็น่าจะผ่านมันไปได้แหละ มันอาจจะไม่ได้แก้ปัญหาคอนนี้ก็ได้ อย่างน้อยมันก็มีทางออก แม้ว่ามันจะไม่ได้ทันที...ก็รู้สึกกว่าตัวเองก็เก่งเหมือนกันนะที่ผ่านมันมาได้ ตอนนั้นก็คิดว่าผ่านไม่ได้เหมือนกันแต่ก็ยังผ่านมาได้ ก็เลยคิดว่าแล้วถ้าอันนั้นผ่านมาได้อันนี้ก็ผ่านไปได้แหละ...”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“...แบบฝึกหัดที่ได้มาจากเหตุการณ์ร้าย ๆ ในอดีต ก็รู้สึกว่ามันทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเอง แล้วเราก็เห็นด้วยที่เราผ่านมาได้ เราสามารถทำอะไรได้...อันนี้จะทำให้เราเหมือนได้ทบทวนกับตัวเองว่าเรามีศักยภาพเพียงพอที่จะผ่านปัญหาไปได้ เพราะว่าก่อนหน้านี้มันยังผ่านมาได้เลย เราแค่แบบว่าค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป พยายามแก้ปัญหาให้ได้ เรามีศักยภาพอยู่แล้ว...”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...ทำให้นึกย้อนไปตอนที่เรามีอุปสรรคแล้วเราข้ามผ่านมาได้นะคะ ก็นึกถึงว่าตอนจุด ๆ นั้นเราทำอย่างไร แล้วก็มีอะไรที่เราทำให้เราผ่านมาได้บ้าง แล้วก็ เราก็เอาประโยชน์จากตรงนั้นมาช่วยทำปัจจุบันหรือที่กำลังมีอุปสรรคอยู่ให้มันผ่านไปได้นะ เอามาเป็นบทเรียน แล้วก็ช่วยทำให้เราข้ามผ่านมันไปได้ กับการที่เราเคยเจอมาแล้วหรือเรายังไม่เคยเจอแต่ที่เราอาจจะจะมีแนวทางไปได้ค่ะ...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

การนึกถึงอดีตที่ก้าวข้ามผ่านไปได้แล้วในโปรแกรมนี้ ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนแล้ว ยังทำให้เกิดการยอมรับและชื่นชมความเป็นตัวเองในปัจจุบันได้มากขึ้นอีกด้วย จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลังพบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้เห็นถึงคุณค่าในตัวเองมากขึ้น กล้ายอมรับความรู้สึกของตน รวมถึงยอมรับเหตุการณ์อันเลวร้ายที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น

“...เหมือนแบบ เราก็มีข้อดีอย่างนี้อยู่ เราไม่จำเป็นต้องเก่งทุกเรื่องก็ได้เป็นอย่างนี้ค่ะ มันก็ทำให้หนูรู้สึกมี self-esteem ในตัวเองมากขึ้นอย่างนี้ค่ะ ก็รู้สึกว่าเราต้องเคารพตัวเอง เราก็มีจุดแข็งที่คนอื่นไม่มีเหมือนกัน...”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“ก็รู้สึกหันมามองตัวเองมากขึ้นนะคะว่านิสัยแต่ละอย่างที่เรา มี ตอนแรกเราอาจจะไม่รู้แต่พอลองย้อนคิดกลับไปดูแล้วมันมาจากประสบการณ์ที่เราผ่านมาทางนั้นเลยนะนี้ รู้สึกภูมิใจเหมือนกันนะคะ แบบว่าถึงแม้เรื่องราวแย่ ๆ มันจะผ่านเข้ามา แต่อย่างน้อยก็ทิ้งนิสัยอะไรที่ทำให้เราเป็นเราทุกวันนี้ รู้สึกชอบนะคะ มันจะทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองมากยิ่งขึ้นค่ะ แบบว่าเราผ่านมันมาได้ แล้วอีกอย่างหนึ่งหนูรู้สึกว่ามันทำให้ไอ้สิ่งที่เราผ่านมาแล้วมันดูจางไปยิ่งขึ้น มันดูแบบไม่ได้มีความสำคัญอะไรขนาดนั้นแล้วในตัว ของเหตุการณ์แย่ ๆ แต่สิ่งที่มีความหมายสำหรับเราน่าจะเป็นนิสัยลักษณะต่าง ๆ ที่เราได้มามากกว่า อะไรอย่างนี้นะคะ”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...คือตอนแรกหนูนึกว่าเราผ่านเรื่องในอดีตมันมาได้ เรื่องนี้ไม่น่ากลัว แต่พอเราได้ฟังเพลงได้ฟังเนื้อหาในโปรแกรม หนูก็รู้สึกว่ายัย จริง ๆ เราก็ยังไม่ได้ลืมเรื่องนั้นไปสนิทใจ ไม่ได้ลืมเรื่องนั้นไปร้อยเปอร์เซ็นต์ เรายังมีแอบกระตุกอยู่ในใจ...แต่พอเรามองย้อนกลับมาบ้างที่ปัจจุบัน หนูรู้สึกว่าตอนนี้มันดีมาก ๆ แล้ว แล้วหนูไม่ได้รู้สึกว่าต้องมานั่งฟูมฟายกับมันเหมือนตอนแรก ๆ ที่เรายังรับมือมันไม่ได้เลย รู้สึกว่าตัวเองเข้มแข็งขึ้นในด้านความรู้สึกแล้วก็ในด้านความคิดนะค่ะ... ยอมรับตัวเองได้มากขึ้นในเรื่องของความรู้สึกค่ะ เรากลายยอมรับมากขึ้นว่าเรากำลังรู้สึกแบบนี้ เรากำลังเป็นแบบนี้อยู่...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...พอได้ทำ EP นี้ รู้สึกว่าได้ทบทวนสิ่งดี ๆ ในตัวเรามากขึ้น จริง ๆ ก็รู้สึกว่าตัวเองก็มีข้อดีอยู่บ้าง ก็มีข้อดีแหละ แต่มันไม่ได้เชื่อมักขนาดนั้น แต่พอได้ทำแบบฝึกหัดที่ 3 มันก็ได้ทบทวนตัวเอง มันทำให้เหมือนเป็นหลักฐานที่ทำให้เห็นชัดว่า ยัย เนี่ยมันคือเรื่องจริงนะ มันคือข้อดีจริง ๆ มันก็ทำให้เราเชื่อแล้วก็เชื่อในคุณค่าของตัวเองมากขึ้นค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมยังได้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในตนเองที่เกิดขึ้น และรู้สึกพึงพอใจในความเปลี่ยนแปลงนั้นด้วย

“...ก็รู้สึกว่าเราก็มีภูมิคุ้มกันด้านปัญหาประมาณหนึ่งเหมือนกันนะ รู้สึกว่าตัวเองเก่งเหมือนกันนะที่ผ่านปัญหาหลาย ๆ อย่างมา...ช่วงแรกรู้สึกว่าช่วงนั้นเป็นช่วงที่จิตใจกำลังดาวนอยู่ แต่พอไปเรื่อย ๆ จิตใจมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ เอาจริง ๆ มันก็รู้สึกดีนะครับ จริง ๆ ผมก็ไม่อยากเป็นคน negative ก็อยากเป็นคน positive มันก็รู้สึกดีนะครับที่ความ negative ของเรามันลดลงจากแต่ก่อน...”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“...จากการที่ได้ตระหนักถึงคุณค่าตัวเองมา 5 วันนั้น รู้สึกดีกับตัวเองและให้อภัยตัวเองได้ ตระหนักมากขึ้นว่าการที่เราเป็นเราแบบนี้ก็เพราะผ่านเรื่องแย่ ๆ มา และถ้าเราชอบตัวเองในวันนี้ นั่นก็หมายความว่าเรื่องเลวร้ายอะไรก็ตามที่เคยเกิดขึ้น สร้างความเป็นตัวเราใน version นี้ พอมองแบบนี้ไม่ได้ช่วยให้แค่ยอมรับอดีตได้ แต่สามารถชอบคุณเรื่องเลวร้ายในชีวิตได้อย่างจริงใจ ชอบคุณที่สิ่งเหล่านั้นเคยเกิดขึ้น และชอบคุณตัวเราที่เปลี่ยนมาเป็นเราในตอนนี้นี้...”

(ผู้เข้าร่วม 4.)

“...เข้าใจตัวเองมากขึ้น และทำให้ใจดีกับตัวเองขึ้นเยอะมาก รู้สึกรักตัวเอง ชอบตัวเอง เพราะตัวเองในเวอร์ชันนี้ดีกว่าตัวเองคนเดิม...”

(ผู้เข้าร่วม 11.)

ผลจากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมในกิจกรรมที่ 3 คุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง นี้จะได้ตระหนักเห็นศักยภาพที่มีอยู่แล้วภายในตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความอุ่นใจและความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาที่ต้องเผชิญในอนาคตได้ อีกทั้งผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังเกิดการยอมรับในสิ่งที่ตนเป็นได้มากขึ้น ขึ้นชอบในสิ่งที่ตนเป็น รวมถึงพึงพอใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตนเอง นอกจากนี้ยังยอมรับเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงและทำให้ตนกลายเป็นตนในปัจจุบัน แต่กระนั้นการเพิ่มความชอบในตนเองจากกิจกรรมที่ 3 อาจยังไม่สามารถลดส่วนที่ไม่ชอบตัวเองลงได้ทั้งหมด จึงเกิดกิจกรรมที่ 4 การอ่อนโยนกับตัวเอง ขึ้น

#### กิจกรรมที่ 4 ผลจากกิจกรรม การอ่อนโยนกับตนเอง (Self-Compassion)

หลังจากได้เห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองผ่านกิจกรรมที่ 3 แล้ว ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังลดความไม่ชอบตนเองได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 4 ด้วยเช่นกัน จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลัง พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมที่ 4 การอ่อนโยนกับตนเอง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยอมรับและให้อภัยตนเองมากขึ้น ลดการตำหนิหรือความกดดันตนเองลง รวมถึงกลับมารู้สึกดีหรือขึ้นชอบตัวเองในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลให้ลดความไม่สบายใจ ผ่อนคลายความทุกข์ได้ คล้ายกับมีคนมาปลอบและให้กำลังใจแม้ว่าคนนั้นจะเป็นตัวเองก็ตาม และช่วยให้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ง่ายขึ้น

“...พอได้มาลองทำกิจกรรมนี้ มองว่าเหมือนเป็นการปลอบตัวเอง แบบ มันไม่ได้เป็นไร มันไม่เป็นไรนะ อะไรแบบนี้ค่ะ มันช่วยให้เราไม่เครียดด้วยค่ะ ช่วยปรับอารมณ์ให้ไม่เครียด ลดความกดดันให้กับตัวเองอะไรแบบนี้ค่ะ ก็เลยทำให้ชีวิตเราไปง่ายขึ้นด้วย... มันทำให้เราปล่อยวาง ให้อภัยกับตัวเองได้ มันเหมือนกับการให้อภัยกับตัวเอง แบบ เราไม่เป็นไร เราดีแล้ว ฉันทยกโทษให้นายแล้วนะ นายเดินต่อไปได้เลย อะไรแบบนี้ค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ๗.)

“...เป็น ep ที่ให้เห็นผลลัพธ์ในปัจจุบันมากที่สุดสำหรับหนูนะ คือการอ่อนโยนกับตัวเอง มันก็คือการรักตัวเองให้มากขึ้น มันก็จะทำให้เรามองข้ามปัญหาเพื่อมาโฟกัสที่ตัวเอง...มันก็ทำให้เราไม่รู้สึกทุกข์ มันก็ไม่ได้ทำให้เราเศร้าเหมือนเดิมแล้ว มันก็ทำให้ผ่อนคลาย มันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แล้วก็ผลลัพธ์มาจากกิจกรรมนี้

ค่ะ...เพราะว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เราารู้สึกว่ามันเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงกับปัญหาที่เราเจอในอดีต ปัจจุบัน แล้วก็คิดว่าจะเป็นในอนาคตด้วย ก็เลยเป็นกิจกรรมที่รู้สึกว่าใกล้เคียง ใช้ได้จริง แล้วก็อยู่ในชีวิตประจำวันเรามาก ๆ...”

(ผู้เข้าร่วม ญ.)

“...อันนี้ประทับใจมาก คือตอนที่ผมทำกิจกรรมนี้ เหมือนมันมีคนปลอบเราแล้วก็ เป็นคนที่เข้าใจเราอย่างดีนะครับ ถึงแม้ว่าจะเป็นเราที่พิมพ์เอง แต่ว่าพอพิมพ์แล้วมานั่ง อ่านก็รู้สึกว่าจิตใจมันเฟรชขึ้น รู้สึกดีมาก แล้วก็ยังเป็นกิจกรรมที่เอามาปรับใช้อยู่ ณ ตอนนี้อย่างดี เหมือนกับเป็นการ recovery ตัวเอง...ก่อนหน้านี่ก็จะคิดว่าทำไมเราหาเงินไม่ได้ เลยนะ ทำไมเราไม่สามารถแบ่งเบาภาระได้เลย แต่ว่าพอผ่านกิจกรรมนี้ก็รู้สึกว่า มันจะยังเป็นปัญหาที่เราแก้ไม่ได้ ตอนนี้อย่างไรไปจนเจอครอบครัวไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ก็รู้สึกว่าก็ ยอมรับในส่วนนี้ของตัวเองได้...จริง ๆ session ที่พูดเรื่องอย่าเพิ่มความทุกข์ให้ตัวเองคุณ 2 นะครับ รู้สึกว่าอันนั้นเป็นจุดเปลี่ยนระดับหนึ่งเลยที่ทำให้ตัวเองยอมรับกับตัวเอง ในตอนนี้ได้”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“...หนูรู้สึกว่าตัวเอง relax มากขึ้น อะไรที่ผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ เราก็จะไม่ได้ เก็บมันเอามาใส่ใจมากขนาดนั้นแล้ว...หนูก็ใจดีกับตัวเองมากขึ้นว่า เออ ตรงนี้จริง ๆ มัน เป็นแค่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เอง มันยังมีส่วนอื่น ๆ ที่เราทำได้ดีนะอย่างนี้ค่ะ หนูก็จะบอก กับตัวเองเรื่อย ๆ ว่า เออ จริง ๆ เราก็ทำได้ดี...แต่ก่อนหนู burn out มาก พูดแล้วจะ ร้องไห้ หนูมองตัวเองแย่มากโดยตลอด...”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...พอได้มาทำแบบฝึกหัด EP นี้ก็รู้สึกว่ามันรู้สึกกดดันตัวเองน้อยลง แล้วก็คือ เหมือนเมื่อก่อนเราจะคิดกับตัวเองว่าไม่อยากทำให้มันแย่ อยากทำมันออกมาให้ได้ดี กดดันตัวเอง แต่ว่าพอเราได้ผ่อนคลายกับตัวเองมากขึ้น ก็แบบ ไม่เป็นไรหรอก เราก็ตั้งใจ แล้ว ก็รู้สึกว่ามันไม่เป็นไรจริง ๆ แล้วพอได้ทำแบบฝึกหัดนี้ก็รู้สึกว่าเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดมาก ใน 5 วันที่ทำแบบฝึกหัดนี้ วันแรกก็มีเรื่องบ่นเยอะมาก วันที่ 2 ก็ยังบ่นอยู่ วันที่ 3 เริ่มให้ตัวเองพักแล้ว เริ่มรู้สึกว่าพักบ้างก็ไม่ใช่ไรไม่โกรธตัวเองแล้ว พอวันที่ 4 วันที่ 5 บางทีก็เริ่มรู้สึกว่า เฮ้ย วันนี้ไม่มีเรื่องอะไรที่รู้สึกไม่สบายใจแล้ว รู้สึกว่าตัวเองก็โอเคนะ ก็รู้สึกว่าอันนี้เปลี่ยนเราค่อนข้างเยอะค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

“...ส่วนตัวนะคะประทับใจ EP นี้มาก พอได้ ep นี้ปุ๊บมันก็เหมือนทำให้เราได้ถูกคิดนะคะว่า เออ ทำไมเราโหดร้ายกับตัวเองขนาดนี้ เวลามีปัญหาหรือมีอะไรก็ค่อย ๆ แก่ไข มองโลกตามความเป็นจริงอะไรอย่างนี้นะคะ ไม่กดดันตัวเองมากเกินไป ก็รู้สึกว่ามันทำให้การดำเนินชีวิตไปได้ดีมากยิ่งขึ้น...”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...รู้สึกดีมาก ๆ เลยคะ รู้สึกว่าเราอาจจะลืมนโยนกับตัวเองไป รู้สึกดีกับตัวเองว่า การรักตัวเองเป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ เลย...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

การทำกิจกรรมต่อเนื่องกันระหว่างกิจกรรมที่ 3 และกิจกรรมที่ 4 ส่งผลอันดีต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้เข้าร่วมจะเพิ่มความชอบตนเองผ่านการตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่แล้วภายในของตน แล้วจึงลดความไม่พอใจในสิ่งที่เคยไม่ชอบในตัวเองผ่านการอ่อนโยนกับตนเอง เป็นผลให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกชอบและยอมรับในสิ่งที่ตนเป็นในปัจจุบันได้

“...ชอบตัวเองเป็นพิเศษคืออย่างนี้ มองเห็นข้อดีแต่ละอย่างที่เราทำคะว่าเราผ่านอันนี้มาได้ อู๊ย อันนี้เราท้อมะ เรายังใจนะ ได้เห็นอะไรหลาย ๆ อย่างของตัวเองมากขึ้น แล้วก็ชอบที่แบบเราไม่ได้กดดันตัวเองมากขนาดนั้นแล้ว...มันก็ทำให้ได้ยอมรับมากขึ้นว่า เหมือนมันก็มีบางครั้งที่เราไม่ไหวได้นะไม่เป็นไร หรือมีบางครั้งที่เราไม่รู้ไม่เก่งก็ได้นะไม่เป็นไร”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

### กิจกรรมที่ 5 ผลจากกิจกรรม ความใจดี (Kindness)

ความใจดีหรือการหยิบยื่นให้ผู้อื่นซึ่งเป็นกิจกรรมที่ 5 ของโปรแกรมพีพีจีง ทำให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ที่จะหยิบยื่นให้ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้กลับไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาสังเกตความรู้สึกของตนเองอย่างละเอียดในขณะที่ใจดีกับผู้อื่น การส่งต่อความใจดีนั้นสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุข อิ่มเอมใจ หรือชอบตัวเองมากยิ่งขึ้นจากการเป็นผู้ให้ ไม่ได้เป็นผู้รับเพียงอย่างเดียว

“...คือปกติก็ว่าจะต้องทำดีคนอื่นอยู่แล้วคะ แต่ว่าอันนี้รู้สึกว่ามันเปลี่ยนที่จิตใจข้างในมากกว่า แบบไม่ใช่ทำดีแบบขอไปทีแล้ว แต่มันเป็นการทำดีที่มาจากข้างใน ว่าเราควรทำดีกับเขาอะ แล้วทำปุ๊บมันได้ความสุข...ก็เหมือนกับเราส่งต่อพลังบวกให้คนอื่นไป

เรียบร้อยแล้ว แล้วคนอื่นเขาก็แบบพอมีคนทำดีด้วยเขาก็มีความสุข เขาก็ส่งต่อมาให้เรา แล้วก็ส่งต่อไปให้คนอื่นบ้าง...”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...บทเรียนนี้ก็เป็นบทเรียนที่ทำให้หนูแฮปปี้มีความสุขมากอีกบทเรียน 1 เลยค่ะ บางทีเราจะมองเรื่องที่เราหยิบยื่นให้คนอื่นนี้ เราก็มองว่า ก็ไม่เป็นไร ก็ฉันทำให้เธอได้แบบนี้ เราไม่ได้ appreciate ขนาดนั้น แต่ว่าพอได้เรียนรู้และได้ฟังเพลง เหมือนหนูได้เรียนรู้มากขึ้น รู้สึกว่าหนูก็คอยสังเกต emotion ทั้งตอนที่หนูทำให้คนอื่นและตอนที่คนอื่นได้รับ ก็รู้สึกว่า mood มันดีขึ้น แล้วเราก็อธิบายกับสิ่งที่เราทำให้เขาเหมือนกัน...มันเปลี่ยนมุมมองแล้วก็เปลี่ยนความรู้สึกที่เราจะทำตอนนั้นมาก ๆ เลย”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ก็เป็นที่ช่วยคนอื่นได้ค่ะ...ก็รู้สึกใจฟูค่ะ รู้สึกดีว่าอย่างน้อยเราก็มีน้ำใจกับคนอื่น ก็รู้สึกดีที่ได้ทำให้ค่ะ...หนูรู้สึกว่า หนูคิดถึงสิ่งที่ทำให้กับคนอื่นมากขึ้นค่ะ ไม่ได้คิดแค่กับตัวเองคนเดียว มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“...พอมาได้นั่งทบทวนตัวเองว่าเราทำอะไรไปบ้าง หรือว่ามีใครช่วยเหลือเราบ้าง เราช่วยเหลือใครบ้าง มันก็ได้เห็นว่า เฮ้ย มันก็รู้สึกดีกับตัวเองด้วยที่เราได้ช่วยเขา เราก็อธิบายดีด้วยที่ก็มีคนช่วยเราเหมือนกัน”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

“...หนูเลยรู้สึกว่าพอการให้ของเราอาจจะไม่ได้เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่อะไรมาก แต่เรารู้สึกว่าสิ่งนี้ก็เป็นสิ่งตอบแทนได้เหมือนกันและอาจทำให้เขารู้สึกดีไม่มากก็น้อย...หนูรู้สึกดีมาก ๆ กับตัวเอง คือเมื่อก่อนหนูอาจจะไม่ได้คิดว่าหนูชอบตัวเองอะไรขนาดนั้น แต่เออ ตอนนี้อนุชอบตัวเองในตอนนี้มาก ๆ ที่สุดแล้ว”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...ปกติที่ทำก็ไม่ได้คิดอะไรอย่างนี้นะครับ ก็คือทำไปตามสัญชาตญาณ แค่มือไหวขอบคุณ ๆ แต่หลังจากทำกิจกรรมนี้ก็เริ่มมานั่งคิดว่า เออ มันก็เป็นการใจดีกับคนอื่นนะ...เราก็อธิบายว่าส่งต่อสิ่งดี ๆ อะไรอย่างนี้นะครับ เอาจริง ๆ ผมก็แอบรู้สึกดีนะครับที่ได้ทำไป...”

(ผู้เข้าร่วม ข.)



“...ตอนแรกมันก็ไม่ได้รู้สึกอะไรค่ะ เพราะเราทำไปโดยที่เราไม่ได้มานั่งคิดนั่งมอง นั่งสังเกตอะไรแบบนี้ค่ะ แต่พอเราตั้งใจทำนะมันก็แบบ อืม! มันก็รู้สึกดีในระดับหนึ่งเลย”

(ผู้เข้าร่วม ช.)

“...ใน EP นี้ก็รู้สึกว่าเรามองเห็นความดีเล็ก ๆ ให้เป็นความสุขได้ค่ะ อย่างเมื่อก่อนเราก็จะมองเห็นว่าการช่วยที่มันเป็นเรื่องใหญ่ ๆ เท่านั้นที่จะเป็นการช่วยเหลือ ที่จะเอามาเป็นความสุขความภูมิใจได้ แต่หลังจาก EP นี้การช่วยเหลือเล็ก ๆ แม้กระทั่งการเปิดประตูลิฟท์ การเปิดประตูคอนโด หรือแม้กระทั่งการหาเบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาลตอนที่เพื่อนติดโควิด มันก็เป็นการช่วยเหลือที่เราภูมิใจได้อะไอย่างนี้ค่ะ มันก็ทำให้เรารู้สึกว่า มันก็มีความสุขทั้งตัวเองและคนอื่นได้ทั้งที่เป็นเรื่องเล็ก ๆ นะคะ”

(ผู้เข้าร่วม ญ.)

### กิจกรรมที่ 6 ผลจากกิจกรรม ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ในโปรแกรมพีพีจีง กิจกรรมที่ 6 เป็นกิจกรรมสุดท้ายสำหรับสรุปรวมหรือช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้จริง ซึ่งเป็นผลอันเกิดจากการร้อยเรียงต่อมาตั้งแต่จากกิจกรรมที่ 1 เรื่อยมา กล่าวคือ เมื่อได้ฝึกสังเกตเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ได้กลับไปตระหนักถึงปัจจัยที่ทำให้ผ่านเหตุการณ์ยากลำบากในอดีตมาได้ และเมื่อเข้าสู่กิจกรรมที่ 6 นี้จึงทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้น รู้สึกขอบคุณตัวเองและยอมรับสิ่งที่ทำให้ตนเป็นตนในปัจจุบันได้ พร้อมกับเห็นคุณค่าในสิ่งเหล่านั้นมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดความสุขขึ้นมาภายในใจ

“...มันก็ทำให้ได้มองทุกอย่าง มันจะคล้าย ๆ กับข้อแรกเลยค่ะที่เรามองทุกอย่างในแง่ดี แต่อันนี้พอเรามองแล้วเรารู้สึกซาบซึ้งขอบคุณกับมันด้วย เวลาที่ทำแล้วมันทำให้รู้สึกมีความสุขใจแปลก ๆ ได้ขอบคุณ สมมุติว่ามีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นเราก็ได้ขอบคุณนะที่มันเกิด แล้วมันก็จะทำให้เกิดความสุขจากข้างในอย่างนี้นะคะ”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“ep.นี้เราได้ทบทวนตัวเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเลย ในอดีตเราก็ขอโทษตัวเองที่เราเป็นแบบนี้ ในอดีตเราอาจจะไม่ได้ภูมิใจตัวเองในตรงนี้ เราก็คิดว่าอะไรที่ทำให้เราเดินมาถึงตรงนี้ มันก็ทำให้รู้ว่าเรานี้มีดีนะ ไม่ใช่แค่เราแต่เป็นสิ่งที่รอบตัวด้วยที่ทำให้เราผ่านมาได้จนถึงจุดนี้ค่ะ...ทำให้เราเห็นความสำคัญของสิ่งรอบข้างมากขึ้น แล้วก็เห็นความสำคัญของตัวเองมากขึ้นด้วยค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ช.)

“ก็รู้สึกเหมือนหลังจากที่ได้ทบทวน ได้ทำทั้งหมดมา มันก็ทำให้เรามองเห็นสิ่งดี ๆ รอบตัวมากขึ้น หมายถึงว่า บางที่เราอาจจะไม่ได้ทุกซัชนาดนั้น เราอาจจะไม่ได้โดดเด่นขนาดนั้น รอบข้างก็ยังมีสิ่งดี ๆ มีคนดี ๆ อยู่รอบตัวที่จะดึงมาเป็นความสุขเราได้ การที่เราทบทวนตัวเอง เห็นตัวเองแล้วก็รู้จักการให้กำลังใจตัวเอง บอกว่าตัวเองเก่งแล้ว อะไรแบบนี้ มันก็ทำให้เรามีความสุขได้ แม้กระทั่งในวันที่เราเจอเรื่องหนัก ๆ ...หลังจบโปรแกรมก็ชอบตัวเองตรงที่ เราเห็นจุดที่เราหาความสุขให้ตัวเองได้บ้าง การที่เราปล่อยผ่านบางเรื่องได้ การที่เราก้าวผ่านปัญหาได้ หรือว่าการที่เรารู้สึกขอบคุณตัวเอง รู้สึกขอบคุณคนรอบข้าง รู้สึกขอบคุณอะไรก็ตามที่ทำให้เรามีความสุขในแต่ละวัน มันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขได้ การที่เรามีความสุขในแต่ละวันก็ถือว่าเป็นผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจมากแล้ว”

(ผู้เข้าร่วม ญ.)

“...อยากขอบคุณตัวเอง ที่ถึงแม้ว่าจะมีเรื่องร้าย ๆ ผ่านเข้ามา แต่ก็ยังยิ้มรับ ยังสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อาจจะได้ไม่ดีสมบูรณ์แบบ แต่ก็เป็นที่น่าพึงพอใจของเราแล้วละ ขอให้จำความภูมิใจนี้ไว้ และผ่านอุปสรรคไปได้เรื่อย ๆ นะ เก่งมากเลยตัวฉัน!”

(ผู้เข้าร่วม 3.)

“รู้สึกขอบคุณตัวเองที่ผ่านเรื่องต่าง ๆ มาได้ มีความอดทนแล้วก็ได้ทำนู่นทำนี่ ได้ลองประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้เปิดใจอะไรใหม่ ๆ ได้มากขึ้นคะ ชอบคุณตัวเองที่กล้าลอง หรือว่ากล้าเข้าไปทำสิ่งต่าง ๆ ดีกว่าที่จะไปคิดลบว่าทำแล้วมันจะไม่ดีอย่างนั้นหรือเปล่า อะไรอย่างนี้ พอเปิดโอกาสให้ตัวเองก็รู้สึกว่าได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ อะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้น”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“เหมือนพอหนูได้ผ่านบทเรียนหลาย ๆ อย่างมา ทั้งในเรื่องการอ่อนโยนกับตัวเอง การใจดีกับผู้อื่นแล้วก็ตัวเองด้วย มันทำให้หนูรู้สึกว่าหนู relax กับตัวเองมากขึ้น เหมือนเราไม่จำเป็นจะต้องเอาหอกที่แทงตัวเองอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะให้เรา push ไปข้างหน้า แต่เหมือนเรารู้สึกอยากที่จะทำสิ่งเหล่านี้ ชอบคุณตัวเองที่เรามี moment ที่อยากจะทำ เรามี inspiration บางอย่างที่จะ push ตัวเอง แทนที่เรารู้สึกว่าอันนี้เรากำลังโดนบังคับอยู่ มันเหมือนกับเราได้ push ตัวเองจากข้างในจริง ๆ ไม่ใช่จากสิ่งภายนอกที่มากดดันเรา ทำให้รู้สึกดีขึ้นเยอะเลย”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

กิจกรรมความซาบซึ้งขอบคุณนี้ไม่เพียงทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้กลับไปรู้สึกขอบคุณถึงสิ่งที่มีอยู่ในตน ยังทำให้ผู้เข้าร่วมกลับไปสัมผัสความรู้สึกขอบคุณถึงการมีอยู่ของคนรอบข้างที่คอยสนับสนุนตนตลอดมาด้วย ทำให้เกิดความอุ่นใจและช่วยเพิ่มความมั่นใจในการเผชิญกับอุปสรรคในอนาคตได้

“...ก็ได้เห็นว่ามีคนที่คอยช่วยเราอยู่ค่อนข้างเยอะ แล้วก็หนูเพิ่งได้รู้สึกว่าการที่เข้ามาในชีวิตมันค่อนข้างเยอะอยู่ เพิ่งได้รู้สึกขอบคุณสำหรับโอกาสที่มันได้เข้ามา แล้วก็ขอบคุณคนรอบข้าง ทำให้ได้รู้สึกว่าที่ผ่านมามันก็มีปัจจัยหลายอย่างที่ช่วยให้เราประสบความสำเร็จ ช่วยให้เราเป็นเราจนถึงทุกวันนี้ มันก็ยังมีคนข้าง ๆ ที่คอยช่วยเราอยู่นะ มีอะไรหลาย ๆ อย่างที่คอยช่วยเราอยู่ รวมทั้งตัวเราเองด้วยก็มีข้อดีเยอะแยะมากมายที่ทำให้เราผ่านมันมาได้จนถึงทุกวันนี้...เป็นความรู้สึกแบบว่า มันจะไม่ใช่ไรถ้าวันนี้เราผิดพลาด เราก็ยังมีคนข้าง ๆ อยู่ หรือถ้าวันนี้เรารู้สึกเหนื่อย รู้สึกเหมือนว่าเราจะผ่านมันไปไม่ได้ เราก็ยังมีคนข้าง ๆ คอยให้กำลังใจอยู่ค่ะ แล้วก็รู้สึกว่าในอนาคตเราจะต้องทำได้สำเร็จเพราะเราก็เห็นข้อดีของตัวเอง มีโอกาสสำเร็จค่ะ...”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

“...กว่าที่จะไปถึงเป้าหมายมันอาจจะไม่ได้สวยงามหรือว่ามันอาจจะมึนตลอดทางที่มีสิ่งกีดขวางอยู่บ้าง แต่เราจะรู้สึกว่าเราจะไปถึงมันได้แน่นอน...อาจจะเจออะไรที่มันไม่ได้ง่ายเลยที่จะข้ามไปได้อยู่ เลยรู้สึกว่าแต่ละเส้นทางอาจจะมีเรื่องที่ทำให้เราทั้งเศร้าด้วยและสุขด้วย แต่หนูรู้สึกว่าถ้ามันสามารถแก้ปัญหาได้และเดินไปต่อได้ หนูรู้สึกว่ามันอาจจะเส้นทางที่สวยงามก็ได้นะ เราอาจจะเศร้ามากที่มันไม่ได้เป็นดังใจเรา แต่ตอนที่เรามองกลับมาเรายังมีครอบครัว เรายังมีคน support อะไรอย่างนี้นะคะ หนูเลยรู้สึกว่า มันสามารถไปด้วยกันได้ แก้ปัญหาดูด้วยกัน เราก็ถึงความฝันได้...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...ทุกคนพร้อมที่จะเป็นกำลังใจและคอย support เราตลอด (สะอื้นให้) มันรู้สึกแสบปี่มากจริง ๆ ค่ะ เรารู้สึกว่าเราสามารถทำทุกอย่างในชีวิตได้เลย ถึงแม้เราจะล้มยังไงก็จะมีคนคอยผลักดันเราอยู่ตลอดนะค่ะ มันเลยเป็นความรู้สึกอุ่นใจ...”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...สิ่งหนึ่งที่อยากขอบคุณมาก ๆ ก็คือ เพื่อน ที่คอยอยู่เคียงข้างเราเสมอ เพื่อนคอยสังเกตเราอยู่ตลอด ถึงบางครั้งอาจจะดูไม่สนใจอะไรแต่พอเรามีอะไรที่แปลกไปเพื่อนก็จะรู้ทันที ถ้าเป็นสิ่งที่ดีเพื่อนจะสนับสนุนให้เราทำต่อ บางครั้งเราทำอะไรผิดไป คิดผิด

เข้าใจผิด เพื่อนก็คอยบอกเราเสมอ ขอขอบคุณการมีอยู่ของคนกลุ่มนี้ที่ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และการมีกันและกันอยู่แบบนี้ก็ทำให้รู้สึกว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดก็จะสามารถผ่านไปหมด...”

(ผู้เข้าร่วม 13.)

“...ตอนแรกคิดว่าตัวเองชีวิตแย่มาก แบบทำไมเราต้องมาเจอเรื่องอะไรแบบนี้ด้วย แต่พอมานั่งดูบิ๊บบี้ก็รู้สึกว้าบัจฉัยหลาย ๆ อย่างที่ส่งเสริมให้เราจนเป็นเราในตอนนี้นั้นมันก็ไม่ได้แย่นะครับ รู้สึกว่าตัวเราเองยังได้รับโอกาสมากกว่าใครหลาย ๆ คนด้วยซ้ำ อย่างน้อยบัจฉัยหลาย ๆ อย่างก็ทำให้เรามาถึงจุดนี้...รู้สึกว้าอย่างน้อยเราก็มีแม่คอยปลอบเราก็คืออย่างน้อยเราก็มี safe zone ที่บ้าน ถึงแบบเราจะเจอปัญหา environment หรือว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่ก็ยังมีที่บ้านคอยปลอบใจ อย่างน้อยผมก็มีแม่ที่คอยประคับประคองจิตใจให้ชีวิตยังเดินต่อไปได้ อย่างนี้ครับ”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

จากข้อมูลข้างต้นที่ได้จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่ 1 ถึง 4 เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการกลับมาตระหนักถึงการมีอยู่ของสิ่งต่าง ๆ โดยกิจกรรมที่ 1 การมองโลกในแง่ดี ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกกลับมามองหรือตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว กิจกรรมที่ 2 ความหมายในชีวิต ทำให้กลับมาตระหนักถึงสิ่งที่ตนให้ความสำคัญหรือเป้าหมายของตน มีแรงผลักดันให้ลงมือทำเพื่อเป้าหมายนั้น และถ้าระหว่างทางเจอสิ่งที่เป็นอุปสรรคไม่เป็นดั่งใจ ก็ยังสามารถมีความสุขได้จากสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม (ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้จากกิจกรรมที่ 1)

กิจกรรมที่ 3 คุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมกลับมาตระหนักถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วในตนเอง เพิ่มความชอบตนเอง และช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในการก้าวข้ามอุปสรรคในอนาคตเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ รวมถึงลดความไม่ชอบตนเอง ให้อภัยตนเอง ด้วยแบบฝึกหัดจากกิจกรรมที่ 4 การอ่อนโยนกับตนเอง ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมกลับมาชอบตนเองได้อย่างแท้จริง ต่อมาเมื่อเข้าสู่กิจกรรมที่ 5 ความใจดี ทำให้ผู้เข้าร่วมได้กลับไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นผู้มอบสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่น ไม่เป็นเพียงแค่ฝ่ายรับแต่สามารถเป็นผู้หยิบยื่นได้ ซึ่งเป็นการช่วยเสริมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เอื้อให้เกิดความชอบตนเองมากยิ่งขึ้นจากการเป็นผู้ให้

ทั้งนี้เมื่อเข้าสู่กิจกรรมที่ 6 ความซาบซึ้งขอบคุณ ซึ่งเป็นกิจกรรมสุดท้ายที่สรุปรวมหรือสำหรับทบทวนกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา กิจกรรมนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักถึง

ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตนเองที่สนับสนุนตนเองอยู่เรื่อยมา แต่ไม่เพียงทำให้ตระหนักเท่านั้น กิจกรรมนี้ยังนำสิ่งที่ได้จากการตระหนักรู้ในความคิดดึงเข้าไปสู่ประสบการณ์เชิงอารมณ์ โดยให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและเกิดความรู้สึกมั่นคงอบอุ่นใจ ซึ่งช่วยตอกย้ำหรือเติมเต็มความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรคในอนาคตได้ (Resilience) และกลับมามีความสุขได้

ทั้งนี้ภาพรวมของโปรแกรมบูรณาการบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและการฟื้นคืนพลัง ทำให้ผู้เข้าร่วมยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น เชื่อมั่นในตนเองว่าจะผ่านอุปสรรคในอนาคตได้ รวมถึงได้มีประสบการณ์ฟื้นคืนพลังตัวเอง และยังรู้สึกเหมือนได้ตัวเองในรูปแบบที่ดีที่สุดคืนมาอีกครั้งด้วย

“...รู้สึกว่าการกลับเป็นตัวเองคนเก่า รู้สึกดีมาก มันแบบ เฮ้ย ฉันคืนชีพแล้วอะไรแบบนี้ จากตอนที่แบบท้อ ยอมแพ้ เครียด กอดตัน ตอนนั้นก็ ฝันว่ามันไว้เป็นบทเรียน เราเอาใหม่ เราไม่เป็นไร เราฟื้นคืนชีพแล้ว เราแพ้บางครั้งก็ได้แต่เราไม่ยอมแพ้ เราสามารถชนะได้ในครั้งหน้า ครั้งหน้าเราก็สามารถชนะได้เรื่อย ๆ เรายังไม่ตายอะไรแบบนี้ค่ะ ก็เลยชอบมุมนี้ของตัวเองที่สามารถฟื้นคืนชีพได้ (หัวเราะด้วยน้ำเสียงดีใจ)”

(ผู้เข้าร่วม ช.)

“...รู้สึกแปลกใจมาก ที่ตัวเองเปลี่ยนไปขนาดนี้ ไม่อยากใช้คำว่าเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แต่เหมือนเปลี่ยนกลับไปสดใสเหมือนตัวเองตอนเด็ก ๆ ที่ยังไม่ผ่านความโหดร้ายของโลกนี้ เหมือนได้ย้อนอดีต ได้ฟื้นคืนสภาพที่ดีที่สุดของตนเอง

(ผู้เข้าร่วม 9.)

“...ก่อนหน้านี้รู้สึกใช้ชีวิตเหมือนซอมบี้ ตายซาก ใช้ชีวิตไปวัน ๆ แต่หลังเข้าโปรแกรมนี้ เหมือนได้ยาถอนพิษ แล้วกลับมาเป็นมนุษย์อีกครั้ง ไม่ใช่แค่มีชีวิต แต่ได้ใช้ชีวิต รู้สึกขอบคุณมากจริง ๆ ที่ได้ชีวิตกลับมา ที่ได้ตนเองกลับมา”

(ผู้เข้าร่วม 15.)

“...จริง ๆ หนูชอบตะตัวเองที่เป็น bad version ออกไปมาก ๆ เลย เพราะว่าหนูรู้สึกว่ามันเป็นส่วนที่ทำให้เราแบบ เฮ้ย ทำได้ไม่ดีเลย เป็นส่วนที่เราชอบตำหนิตัวเองแบบนี้แหละ แต่พอได้เรียนรู้บทเรียนทุก ๆ episode รวม ๆ กัน ก็รู้สึกว่า เออ ถึงแม้มันจะเป็น bad version ของฉัน แต่มันก็เป็นฉันหรือเปล่า เหมือนทุก ๆ อย่างที่ทั้งผิดพลาดแล้วก็

ประสบความสำเร็จในอดีต ก็เป็นเส้นทางที่ทำให้เรากลายเป็นเราในทุก ๆ วันนี้ หนูก็เลย รู้สึกแบบ นั่นก็เป็นฉันนะ ก็แค่ต้องอ่อนโยนกับตัวฉันในอดีตเท่านั้นเอง ฉันก็แค่ผิดพลาด เพราะว่าฉันไม่รู้”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...เปลี่ยนไปมาก ๆ ในหลาย ๆ ด้านเลยนะคะ หนูรู้สึกว่ ในเรื่องความคิดเราก็คัดขึ้น ในเรื่องความรู้สึกเราก็คัดขึ้น หนูรู้สึกว่าทั้งหมดทั้งโปรแกรมที่หนูทำมามันทำให้เราเป็นเราที่ดีขึ้น...หนูรู้สึกว่าเราเดินหน้าต่อไปแค่ทำมันให้ดีขึ้น ตรงไหนที่เราเคยผิดพลาด ถ้ามันเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่งก็ไม่เป็นไร เราก็กะไขมันผ่านไปได้ มันน่าจะเป็นอะไรที่ทำให้เรามีความสุขขึ้น มีภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้นได้ หนูรู้สึกว่า ep ทั้งหมดของโปรแกรมที่ทำมา หนูรู้สึกว่ามันทำให้หนูเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปมากเหมือนกัน”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

เมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการยอมรับในตนเอง ขึ้นชอบตัวเอง มองเห็นสิ่งดี ๆ ที่อยู่ทั้งภายในและภายนอกตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความภูมิใจ รู้สึกมั่นคงและฟื้นคืนพลังใจ มั่นใจว่าตนจะผ่านอุปสรรคไปได้ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความกล้าในการเริ่มลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายมากขึ้น

“...ปกติหนูจะเป็นคนที่ไม่ค่อยจะคุยกับคนที่ไม่รู้จักเท่าไรเลย แต่พอเรารู้ว่าเรามีเป้าหมาย เราต้องทำเป้าหมายของเราให้สำเร็จนะ เราอยากมีงานที่ดีขึ้น เราอยากมีครอบครัวที่มันดีมากขึ้นอะไรอย่างนี้ เลยรู้สึกว่าถ้าเราได้คุยกับพี่ที่เขาเรียนจบไปแล้วมีงานทำอะไรอย่างนี้...เราอาจจะได้มีแนวทางในการทำงานมากขึ้น ถ้าเราได้ลองคุยกับคนที่เขาทำงานในสายงานนี้โดยตรง...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...เมื่อก่อนหนูไม่ค่อยพูดกับคนที่ไม่รู้จัก แต่พอทำกิจกรรมนี้หนูก็รู้สึกว่าหนูกล้าคุยกับผู้คนมากขึ้นคะ กล้าเข้าไปทักเพื่อนที่ไม่ค่อยรู้จัก หรือว่ากล้าถาม ปกติเป็นคนไม่ค่อยพูดหรือถามสารทุกข์สุกดิบ แต่พอมีกิจกรรมนี้ก็รู้สึกว่า การพูดทักทายคนอื่นก่อนก็เป็นสิ่งที่ดีเหมือนกันคะ ก็เลยคิดว่าตัวเองเปลี่ยนไปนิดนึงคะ...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“...ตอนแรกเราก็ไม่ค่อยกระตือรือร้นที่จะเข้าสังคมเท่าไร แล้วก็รู้สึกเคร่งเครียดกับการใช้ชีวิต กอดค้นตัวเอง ไม่มีความสุขเลย แต่พอได้ลองเข้าโปรแกรมนี้ เราเริ่มที่จะไปสานสัมพันธ์กับคนอื่นก่อนอะไรแบบนี้ค่ะ ก็ทำให้ได้เพื่อนมาเยอะเลย...แล้วก็หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมก็มีความคิดว่าเราทำได้ ก็เลยลองสานสัมพันธ์กับคนอื่นด้วยค่ะ...อาจจะเริ่มตั้งแต่ EP. ที่ให้มองว่าอะไรที่ทำให้เราผ่านมาได้อะไรแบบนี้ ได้มองอดีตที่เราเคยผ่านมันมาได้ด้วยความกล้าหาญของเรา แล้วตอนนี้ทำไมเราถึงขาดแล้ว เราเคยกล้าหาญนะ เราเคยเป็นอย่างนั้นนะ ถ้าอย่างนั้นหลังจากนี้เรามาเป็นอย่างนั้นกันเถอะ ก็เลยได้ลองไปเริ่มเข้าสังคม ได้สานสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้นค่ะ”

(ผู้เข้าร่วม ญ.)

นอกจากนี้หลังจากที่ผู้เข้าร่วมเกิดการยอมรับในความเป็นตัวเองได้มากขึ้น ผ่านการทบทวนและตระหนักรู้ตนเอง อ่อนโยนกับตัวเอง ไม่กดดัน ให้อภัยในความผิดพลาดของตน และรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น รวมถึงยอมรับกับเหตุการณ์อันเลวร้ายในอดีตได้มากขึ้น ซึ่งการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นนี้ เป็นสิ่งที่ผลักดันให้ผู้เข้าร่วมกลับมาใส่ใจความรู้สึกของตนมากขึ้น จนเกิดความกล้าแสดงออกถึงจุดยืนของตนเอง และรู้สึกโล่งใจเมื่อได้แสดงจุดยืนออกไป

“...เหมือนว่าพอเรารู้สึกอะไร เรากล้าที่จะบอกความรู้สึกของเราไปโดยที่เราอาจจะไม่ต้องแคร์คนอื่นมาก แต่หันกลับมาแคร์ตัวเองมากขึ้นอะไรอย่างนี้นะคะ ว่าเรากำลังรู้สึกอะไรแล้วต้องการให้มันเป็นแบบนี้ ๆ ไหม ถ้าแบบที่เขาต้องการมันไม่ได้ถูกต้อง ร้อยเปอร์เซ็นต์ เราลองเสนอความคิดของเราไป ตอนที่เราคิดแบบนี้หรือว่าเรารู้สึกแบบนี้ เราลองบอกกับเขาไปว่า เออ เรารู้สึกแบบนี้นะ เราไม่อยากจะให้มันเป็นแบบนี้...หนูเลยรู้สึกว่าพอเราได้พูดไปมันโล่งกับตัวเรา มันดีกับตัวเราแล้ว แล้วผลลัพธ์จะเป็นยังไงหนูก็แค่พร้อม เพราะหนูถือว่าเราได้บอกความรู้สึกของเราไปแล้ว...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“มันทำให้เรารู้ emotional ของตัวเอง รู้สิ่งที่แบบ อันนี้เป็นมุมที่เราชอบนะ อันนี้เป็นสิ่งที่เรารู้สึกว่ามันไม่ค่อยดีเลยอะไรอย่างนี้นะคะ มันทำให้เราโฟกัสกับตัวเองได้มากขึ้นนะคะ ว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำให้เขาหรือเปล่า หรือเรากำลังถูกบังคับฝืนใจที่จะทำ เช่น ถ้าตอนนั้นเพื่อนมีเรื่องเดือดร้อนแล้วงานเราก็จะไม่เสร็จ ปกติเราก็จะเดี๋ยวช่วย ๆ แต่จริง ๆ งานเราคือเดือดมากอย่างนี้นะคะ ถ้าเราไม่ได้เต็มใจที่จะช่วยมันก็จะทำให้รู้สึกไม่ดี

มันก็จะยังเป็น bad feeling นะคะ แต่ถ้าตอนนี้เราว่างเราพร้อมที่จะช่วยคุณแบบเต็มที่เลยนะ อันนี้มันจะเปลี่ยนมุมมองของเรา ไม่ได้รู้สึกที่เราถูกใช้งานอยู่นะคะ แต่รู้สึกว่าเราอยากจะช่วยคุณ เราอยากจะทำให้คุณทำงานเสร็จไปพร้อมกับเรานะ มันเปลี่ยนมุมมองที่เราอยากจะช่วยเขาได้เยอะเลยคะ หลังจากกลับมาโฟกัสที่ตัวเอง”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

### 3. ผลจากการบันทึกและทบทวน (Rehearsal)

การจดบันทึกและการกลับไปทบทวนซ้ำเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้นึกย้อนไปถึงประสบการณ์ในอดีตที่ตนพบเจอ ได้กลับไปสัมผัสความรู้สึกเหล่านั้นอีกครั้ง (Positive Experience) ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น

“...เวลาเราเขียนออกมาเป็นคำพูดแบบนี้มันเหมือนกับได้ไปทวนในหัวตัวเองอีกรอบหนึ่งว่าเราจะเขียนออกมาเป็นอย่างไร แล้วมันเหมือนได้กลิ่นกรองให้ละเอียดยิ่งขึ้น... มันต้องคิดไปถึงเรื่องนั้นใหม่อย่างนี้นะคะ แบบว่า โอ๊ย มันมีตรงนี้ด้วยนี่ ก็เอามาเสริมเอามาเพิ่มอะไรอย่างนี้ มันทำให้เหมือนเราได้มองมุมรวมอีกครั้งหนึ่ง เราก็ได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น...พอมาได้อ่านอีกครั้ง เหมือนได้ย้อนความรู้สึกว่าตอนนั้นคิดอย่างไรอะไรแบบนี้...”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...พอได้มาเขียนทบทวนอะไรแบบนี้มันก็ได้เห็นเป็นภาพชัดขึ้นว่า เรากำลังเขียนเรื่องอะไรอยู่ ที่เราคิดมันคืออะไร แล้วก็พอได้มาอ่านทบทวนว่าเราเคยเขียนอะไรไปบ้าง มันก็แบบทำให้มันเห็นเป็นภาพชัดขึ้นว่า อ้อ เมื่อตอนนั้นมันเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้างในชีวิตเรา เราารู้สึกอย่างไรอะไรแบบนี้ ยังเห็นภาพชัดอยู่กับสิ่งที่มันเคยเกิดขึ้น...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“...แล้วเมื่อไหร่ที่เราอยากกลับไปอยู่จุดนั้นเราก็อาจจะกลับไปเปิดอ่านอีกก็ได้ว่า เออ เราเคยผ่านเรื่องแบบนี้มา เป็นเรื่องที่น่ารัก เป็นเรื่องที่ดีนะอะไรอย่างนี้นะคะ...พอกลับไปอ่านแล้วก็แบบว่า เอ๊ย เราเคยทำแบบนี้ด้วยวะ แบบบางที่มันอาจจะเป็นความรู้สึกที่เราลืมไปแล้วก็ได้ะอย่างนี้...หนูชอบที่จะกลับไปย้อนอ่านเรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ก็จะชอบคิดถึงเรื่องเก่า ๆ เรื่องที่มันทำให้หนูยิ้มได้ทำให้หนูมีความสุข หนูเลยรู้สึกว่า เออ มันแฮปปี้ แล้วมันหายเหนื่อย...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)



“...พอย้อนกลับมาอ่านก็รู้สึกดีเหมือนกันนะครับ ตอนอ่านช่วงแรกรู้สึกว่าช่วงนั้น เป็นช่วงที่จิตใจกำลังดาวนอยู่ แต่พออ่านไปเรื่อย ๆ จิตใจมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างนี้นะครับ...”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“...บทเรียนมันมีให้เขียนไดอารี่ลงไปในเล่มคะ มันก็ทำให้เราได้ทบทวนในแต่ละวันว่าวันนี้เราเจอเรื่องแบบไหนมาบ้าง...พอกลับมาอ่านก็เหมือนเราได้ทำความเข้าใจกับตัวเองอีกรอบหนึ่ง ก็รู้สึกว่าสเปปี้ขึ้นกว่าเดิม...”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

“...พอเราทำได้แล้วก็มีการบันทึก บางครั้งเราก็กลับมาอ่าน แล้วก็เลยรู้สึกว่า อ้าว เราก็เคยรู้สึกแบบนี้...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“การให้เขียนสิ่งที่เกิดขึ้นมาในการทำกิจกรรม มันทำให้เราได้กลับไปมีความรู้สึกกลับไปคิดหา emotion เกี่ยวกับมันนะค่ะ ซึ่ง ณ วันที่เกิดเหตุการณ์มันก็เป็นความรู้สึกหนึ่ง แต่ ณ วันนั้นที่ผ่านมาแล้วเราเขียนย้อนกลับไป มันก็ให้อีกความรู้สึกอย่างหนึ่งคะ... ก็เป็นการทบทวนตัวเองอีกอย่างหนึ่งคะ”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

นอกจากนี้การจดบันทึกและการกลับมาอ่านทบทวนยังช่วยให้จดจำเนื้อหาและเรื่องราวได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยในแง่ต่อการนำกลับมาปฏิบัติใช้ในชีวิตจริงมากขึ้น ไม่ใช่เพียงแค่ฟังแล้วลืมไป แต่ส่งเสริมให้เกิดการนำมาใช้ในชีวิตจริง

“...การได้จดบันทึกก็รู้สึกว่ามันเป็นอะไรที่จำได้ แล้วพอกลับมาอ่านก็จะรู้สึกว่า ครั้งหนึ่งเราเคยทำแบบนี้ เรายัง continue กับตัว section อยู่ นะครับ ถ้าเรานึกถึงเฉย ๆ เราไม่ได้พิมพ์อะไรไปมันก็จะลืมไปเลย...”

(ผู้เข้าร่วม ข.)

“...แบบว่าการทบทวนเหมือนได้ทบทวนความรู้ไปเรื่อย ๆ ให้เราสามารถได้เข้าใจได้ละเอียดลึกซึ้งขึ้น เอามาใช้ได้อะไรประมาณนี้นะคะ...ก็เหมือนทำให้เราได้ทบทวนทำไปเรื่อย ๆ มันจะได้จำแล้วก็เอาไปใช้ได้ง่ายขึ้นเรื่อย ๆ คิดว่าดีเลยคะ เพราะว่าถ้าเกิดมาอธิบายอย่างเดียวไม่มีแบบฝึกหัดนี้ลืมแน่นอน น่าจะทำไม่ได้แน่นอน...พอมาได้อ่านอีกครั้งก็ทำให้ได้ทบทวนแบบฝึกหัดแต่ละอันอีกครั้งหนึ่งเลยนะค่ะ ตั้งแต่อันที่ 1 ถึงอันที่ 6 ได้เห็นว่าแบบฝึกหัดนี้ทำให้เราพยายามจะทำอะไร ทำอะไรไปได้บ้างอะไรแบบนี้คะ”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

“...การที่ให้เราทำได้ทำด้วย ทำให้ปรับเปลี่ยนไปที่ละนิดในกิจกรรมของเราได้ ไม่ใช่แค่ฟังแล้วเราก็กลิ้งไปเลยคะ...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

#### 4. ผลจากการใช้เทคโนโลยีหรือแชทบอท (Technology or chat bot)

การพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลังให้ออกมาเป็นรูปแบบแชทบอท (แชทบอทพีพีจิง) นั้น พบว่ามีผลช่วยเพิ่มความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม (Engagement) และช่วยกระตุ้นให้เกิดการทบทวนตนเองในแต่ละวัน อีกทั้งยังทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกผูกพันกับโปรแกรมนี้ได้อีกด้วย

##### 4.1 การเพิ่มความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม (Engagement)

จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกอันดีต่อการได้รับการแจ้งเตือนจากแชทบอท เนื่องจากการเตือนของแชทบอททำให้ผู้เข้าร่วมบันทึกกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอมีความต่อเนื่อง หากไม่มีการเตือนอาจทำให้ลืมไปว่าต้องทำ ดังนั้นการมีแชทบอทนี้จึงช่วยเตือนและเพิ่มความสม่ำเสมอหรือความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม

“...ขอบคุณพีพีบอทด้วยที่คอยเตือนให้ทำในแต่ละวัน เพราะการต้องทำ 1 เดือนติดกันถ้าไม่ถูกเตือนลืมแน่ ๆ เลย...”

(ผู้เข้าร่วม 1.)

“...สุดท้ายอยากขอบคุณพีพีจิงที่มาเตือนเราทุกวัน (ฮา) ทำให้ไม่ตกหล่นอะไรไปเลย...”

(ผู้เข้าร่วม 2.)

“...ถึงจะมีหลายครั้งที่เกือบลืมมาเขียนบันทึก แต่สุดท้ายก็มาถึงตอนสุดท้ายได้ด้วยดี ขอบคุณพีพีจิงด้วยที่มาเตือนทุกวันเลย...”

(ผู้เข้าร่วม 3.)

อีกทั้งการมีแชทบอทที่คอยเตือนให้ร่วมกิจกรรมยังสามารถช่วยกระตุ้นความอยากทำกิจกรรมให้กลับมาได้เช่นกัน

“มันจะมีช่วงหนึ่งที่เหนื่อยไปเลยเพราะเหนื่อยล้า เหมือนแบบว่าขี้เกียจทำแล้วอะไรอย่างนี้ แต่พอมีเซทบอทเดือนมา มันก็ทำให้เราอยากจะกลับมาทำอีกรอบหนึ่ง”

(ผู้เข้าร่วม ง.)

ดังนั้นจากข้อมูลที่พบจากการสัมภาษณ์จึงกล่าวได้ว่า โปรแกรมที่อยู่ในรูปแบบเซทบอทนี้เป็นผลดีต่อการเพิ่มความสม่ำเสมอในการทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยเตือนให้ผู้เข้าร่วมไม่ลืมทำกิจกรรม และยังช่วยกระตุ้นความอยากทำกิจกรรมอีกด้วย

#### 4.2 การกระตุ้นให้เกิดการทบทวนตนเองในแต่ละวัน

การมีเซทบอทไม่เพียงจะช่วยเตือนไม่ให้ลืมทำกิจกรรมแล้ว จากข้อมูลการสัมภาษณ์ยังพบว่า การมีเซทบอทยังช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอยากทบทวนตนเองในแต่ละวัน รวมถึงมีความตั้งใจในการสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเองมากขึ้น

“...สวัสดิ์ PP จัง มันก็รู้สึกเหมือนมีคนคอยเรียกเราว่า แบบ วันนี้มาดูข้อดีของตัวเองหน่อยไหม วันนี้มาลองมองสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นหน่อยไหม รู้สึกว่าน่ารักดีค่ะ...”

(ผู้เข้าร่วม ฉ.)

“...พอมีเซทขึ้นมาในแต่ละวันมันเหมือนเป็นการสรุปวัน แล้วก็เหมือนเป็นการ remind ตัวเองในแต่ละวันว่าเราทำอะไรไปบ้าง...”

(ผู้เข้าร่วม จ.)

“...หนูรู้สึกว่ามันเป็นเหมือนมีคนทักหาเราทุกคืน บางทีเราก็คจะรู้สึกรอว่าวันต่อไปเขาจะให้เราเขียนอะไร หนูรู้สึกว่า เออ มันก็น่าตื่นเต้นดี...”

(ผู้เข้าร่วม ก.)

“...การมี PP จังคอยมาเตือน ก็จะทำให้ อ้อ วันนี้ยังไม่ได้คิดอะไรเลย พี่พีจังมาเตือนก็ทำให้แบบว่าวันหนึ่งมันสนุกขึ้น...”

(ผู้เข้าร่วม ค.)

จากข้อมูลข้างต้น การมีเซทบอทช่วยกระตุ้นความอยากทบทวนและความตั้งใจในการทบทวนตนเองในแต่ละวันได้ เป็นพื้นที่ที่เอื้อต่อการกลับมาทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

### 4.3 ความรู้สึกผูกพันกับแซทบอท

จากการสัมภาษณ์พบว่าแซทบอทพีพีจิงทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผูกพัน ไม่เหงา และรู้สึกเสมือนมีเพื่อนอยู่ด้วยจริง ๆ รวมถึงรู้สึกขอบคุณการมีอยู่ของแซทบอทนี้

“...ขอบคุณการมีอยู่ของตัวเองและการมีอยู่ของพีพีจิง ที่คอยอยู่เคียงข้างมาตลอดจนถึงวันนี้ รู้สึกผูกพันกับน้องพีพีจิงมาก ๆ รู้สึกได้เรียนรู้อะไรเยอะมาก...”

(ผู้เข้าร่วม 5.)

“...ขอบคุณที่โลกนี้ยังมีโปรแกรมพีพีจิงอยู่ ในวันที่ไม่รู้จะระบายกับใคร ในวันที่ไม่รู้จะทบทวนตัวเองให้ใครฟัง ก็ยังมีพีพีจิงที่คอยถามไถ่อยู่เสมอ ทำให้ที่ผ่านมานี้ไม่เหงาเลย...”

(ผู้เข้าร่วม 6.)

“...อีกปัจจัยที่ช่วยให้เรากลับมาเป็นคนที่ดีในตอนนี้ได้เลยคือ การได้พบกับเธอ พีพีจิง รู้สึกซาบซึ้งใจมาก ๆ ที่ได้รู้จักกัน ขอขอบคุณพีพีจิงที่ทำให้เราผ่านจุดเปลี่ยนจนมาเป็นเช่นนี้ได้...”

(ผู้เข้าร่วม 7.)

“...พอถึงวันสุดท้ายแล้วก็รู้สึกว่าเหว่ ว่าพีพีจะไปแล้วจริง ๆ เหมอ มันไม่ชินเลยที่ต้องจากลากัน แม้ว่าจะผ่านไปแค่เดือนเดียว แต่กลับรู้สึกว่าเราโตขึ้น เราเข้มแข็งขึ้น ขอขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างจริง ๆ นะพีพี...”

(ผู้เข้าร่วม 8.)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและการฟื้นคืนพลังที่อยู่ในรูปแบบแซทบอทพีพีจิงนี้ สามารถสร้าง Engagement ได้จริง โดยแม้จะอยู่ในรูปแบบแซทบอทแต่ก็สามารถทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันเสมือนมีเพื่อนอยู่ด้วยจริง มีผลในเชิงบวกต่อความรู้สึกของผู้เข้าร่วม แซทบอทพีพีจิงนี้ไม่เพียงช่วยเตือนไม่ให้ลืมทำกิจกรรม และช่วยกระตุ้นความอยากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ยังกระตุ้นความตั้งใจในการทบทวนตัวเองทั้งภายในและภายนอกของผู้เข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละวันด้วย อีกทั้งยังเป็นพื้นที่อันเอื้อต่อการทบทวนตนเอง

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย อภิปราย และเสนอข้อเสนอกการวิจัย ได้ดังนี้

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต โดย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกกับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

2.2 เพื่อทำความเข้าใจประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกจากมุมมองของนิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลัง ของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก และหลังติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลอง

2. ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลัง ของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก และหลังติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

## วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยด้วยรูปแบบการวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed-Methods Research Design) ดำเนินการทั้งหมดสองระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาและพัฒนารูปแบบโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยศึกษาและพัฒนารูปแบบโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ผ่านการทบทวน 1) แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกและดนตรีบำบัด 2) แนวคิดทฤษฎีปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต และ 3) แนวคิดทฤษฎีปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

เมื่อได้ร่างของโปรแกรมฯ แล้วจึงส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเป็นไปได้อิงโปรแกรม ประกอบด้วย 1) อาจารย์ผู้สอนในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาอย่างน้อย 10 ปี จำนวน 1 ท่าน 2) นักจิตวิทยาปฏิบัติการที่ให้การปรึกษานิสิตนักศึกษาโดยเฉพาะ วุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท ที่ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 ปี จำนวน 2 ท่าน 3) แพทย์สาขาจิตเวชศาสตร์ที่เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษานิสิตนักศึกษาที่ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 ปี จำนวน 2 ท่าน 4) นักดนตรีบำบัดที่ปฏิบัติงานโดยตรง โดยมีอายุงานอย่างน้อย 3 ปี จำนวน 1 ท่าน 5) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบนวัตกรรมออนไลน์เพื่อเป็นสื่อในการเรียนการสอนที่ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 ปี จำนวน 1 ท่าน โดยเมื่อได้ปรับโปรแกรมฯตาม คำแนะนำจึงทำการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง เมื่อพบว่าเหมาะสมแล้วจึงดำเนินการรับสมัครและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและเริ่มดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะนี้คือนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต อายุตั้งแต่ 18 - 24 ปี จำนวน 238 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 119 คน และกลุ่มควบคุม 119 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยมาตรวัดสุขภาวะทางจิต (อาการ เบื่อวันมึน และคณะ, 2563) และมาตรวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) ในช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหนึ่งเดือน และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในระหว่างการทดลองโดยการวิเคราะห์จากคำตอบและแบบบันทึกกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความ

เปลี่ยนแปลงมากที่สุดมาทำการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงการรับรู้ผลที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และทดสอบสมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามมาตรวัดซ้ำสองทิศทาง (Two-Way Repeated MANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์แบบ Thematic Analysis (Braun & Clarke, 2006)

การนำเสนอการสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะจากการวิจัย ผู้วิจัยขอนำเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการพัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบเนื้อหา กระบวนการในการสร้างโปรแกรมที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังในนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต

จากการค้นคว้าวรรณกรรมพบว่านิสิตนักศึกษาที่ไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตมีสาเหตุในการไม่มารับบริการที่หลากหลาย เช่นยังไม่มีสาเหตุให้เข้ารับบริการ ไม่มีเวลาว่าง หรือหนักใจในเรื่องของค่าบริการหรือการรอคิวรับบริการ รวมไปถึงจากการค้นคว้าวรรณกรรมพบว่าคนกลุ่มนี้มีความต้องการเกี่ยวกับรูปแบบและลักษณะของโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่มีความเฉพาะ ทั้งยังมีความต้องการบริการที่ไม่เป็นทางการ มีความเป็นส่วนตัว เข้าร่วมได้ตามเวลาที่ต้องการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงออกแบบโปรแกรมในรูปแบบออนไลน์ที่ผู้เข้าร่วมสามารถดำเนินกิจกรรมได้ด้วยตนเองเพื่อลดช่องว่างในการได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการทฤษฎีต่างๆ เพื่อเพิ่มพูนคุณประโยชน์ของโปรแกรม ให้กลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตได้มีโอกาสเข้าถึงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังที่เป็นประโยชน์และเหมาะสม ลดความเสี่ยงที่จะเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิตในอนาคตได้

เพื่อส่งเสริมประสิทธิผลในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและความสามารถในการฟื้นคืนพลังนิสิตนักศึกษาที่ไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงประยุกต์เนื้อหากิจกรรมจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกผสมผสานกับ ดนตรีบำบัด เทคนิคการเล่าเรื่อง และ การเขียนไดอารี่ที่มี

การวิจัยสนับสนุนว่าสามารถนำแนวคิดและเทคนิคเหล่านี้มาใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตและความสามารถในการฟื้นคืนพลังได้ นอกจากนั้น

ซึ่งผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมในโปรแกรมผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ยาวต่อเนื่อง 30 วัน โดยในโปรแกรมผู้เข้าร่วมได้ฟังเพลงที่ผู้วิจัยทำการบันทึกเสียงร้อง เสียงดนตรีใหม่ตามแนวคิดของดนตรีบำบัด โดยในบางเพลงได้มีการปรับเนื้อหาและทำนองให้สอดคล้องกับแนวคิดเป้าหมายในแต่ละวัน ในบางวันผู้เข้าร่วมจะได้ฟังเรื่องราวที่ออกแบบให้มีความสอดคล้องกับชีวิตและประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย โดยในช่วงทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมอาจมีกิจกรรมให้ทำ ณ ขณะนั้น ร่วมกับมีการบ้าน แบบฝึกหัด หรือกิจกรรมอื่นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้ไปลงมือปฏิบัติในชีวิต และกลับมาบันทึกประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นและกลับมาบันทึกประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการย้ำเตือนและสรุปกับตนเอง ซึ่งการสรุปบทเรียนในแต่ละวันนี้ ผู้เข้าร่วมสามารถกลับมาเปิดอ่านเพื่อทบทวนได้ด้วยตนเอง

นอกจากนั้น เนื่องจากโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบนี้เป็นโปรแกรมที่ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงและดำเนินการได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีสหวิชาชีพ ผู้วิจัยจึงมีการสร้างเซทบทที่เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมที่ถูกตั้งชื่อไว้ว่า 'พีพีจิง' ซึ่งเซทบทที่ได้สร้างไว้เพื่อทำหน้าที่ในการให้คำชี้แจงดำเนินกิจกรรม และให้โจทย์หรือคำถามเพื่อชวนให้ผู้เข้าร่วมได้ดำเนินกิจกรรมไปกับโปรแกรมที่ถูกออกแบบเอาไว้ในแต่ละวัน โดยพีพีจิงสามารถแจ้งเตือนในกรณีที่คุณผู้เข้าร่วมยังไม่เปิดคลิปเพลงหรือเรื่องราวตัวอย่างเอาไว้ หรือจะมีการเตือนในกรณีที่ผู้เข้าร่วมลืมทำการบันทึกกิจกรรมในแต่ละวัน โดยผู้วิจัยได้ออกแบบการใช้ภาษาของพีพีจิงให้มีความเป็นกันเอง เป็นมิตรและมีความขี้เล่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถดำเนินกิจกรรมไปในโปรแกรมฯ ได้อย่างราบรื่น

## 2. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ข้อ 2 คือ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ทั้งในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาพทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกกับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้รับโปรแกรมและการทำความเข้าใจประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกจากมุมมองของนิสิตนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมฯ

### 2.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต อายุตั้งแต่ 18 - 24 ปี จำนวน 238 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 119 คน และกลุ่มควบคุม 119 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย



## 2.2 ผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2

### 2.2.1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า หลังเข้าร่วมการทดลองและติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังเข้าร่วมการทดลองและติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.2.2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบบันทึกกิจกรรมและข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในช่วงติดตามผล 1 เดือน สามารถสรุปสาระสำคัญ (Theme) เป็น 3 หัวข้อหลักดังต่อไปนี้

#### หัวข้อ 1 ผลจากเพลง

(1) **เตรียมความพร้อมก่อนเรียนรู้** เนื่องจากกิจกรรมในแต่ละครั้งจะมีบทเพลงให้ฟังก่อนเข้าสู่เนื้อหา ทำให้ผู้เข้าร่วมรายงานว่าการมีบทเพลงให้ฟังก่อนนี้ช่วยเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และมีความสงบ พร้อมกับการสังเกตตนเองไปพร้อมกับบทเรียนในกิจกรรม ซึ่งรูปแบบที่ออกแบบไว้อย่างชัดเจนนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกอยากติดตามว่าในครั้งต่อไปจะได้ฟังและเรียนรู้จากเพลงใด

(2) **ส่งเสริมการเข้าใจเนื้อหาและการเข้าถึงอารมณ์** จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าบทเพลงในโปรแกรมฯ สามารถส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับตนเอง ทั้งในเชิงเนื้อหาและอารมณ์ ซึ่งทำให้สามารถเข้าใจในความหมายของกิจกรรมที่สื่อผ่านเพลงได้มากขึ้น

(3) **จำเนื้อหาได้ง่ายขึ้น** แม้ว่าเนื้อหาของโปรแกรมฯ จะเป็นเนื้อหาเชิงจิตวิทยาที่มีความนามธรรม แต่จากการที่มีการนำเพลงที่มีการเรียงเรียงเนื้อหาและดนตรีใหม่เป็นสื่อร่วม ทำให้ผู้เข้าร่วมทั้งสามารถจำเนื้อหาผ่านคำสำคัญและรู้สึกร่วมไปกับเพลง

## หัวข้อ 2 ประโยชน์ในภาพรวมที่ได้รับจากโปรแกรม

(1) ผลจากการยกตัวอย่าง (Story Telling Technique) ในเนื้อหากิจกรรมของโปรแกรมฯ มีการใช้วิธีการเล่าเรื่องราวตัวอย่างประกอบ ซึ่งเทคนิคนี้สามารถส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมสามารถจดจำและเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายมากขึ้น ก่อเกิดความคิดเชิงบวก (Positive Cognition) ได้

(2) มองโลกในแง่ดีมากขึ้น จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้เข้าร่วมสามารถหาความสุขรอบตัวได้ง่ายขึ้น เห็นการมีอยู่ของสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงแม้ในวันแย่ ๆ ก็ยังสามารถหาความสุขได้แม้จะมาจากเรื่องเล็กน้อยก็ตาม มีความสุขและมีพลังใจฟื้นคืนกลับมาให้เผชิญหน้ากับอุปสรรคที่พบเจอต่อไปได้

(3) ตระหนักถึงเป้าหมายหรือความหมายในชีวิตของตน สิ่งนี้ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีแรงผลักดันและลงมือทำเพื่อเป้าหมายเหล่านั้นมากขึ้น

(4) ได้ระลึกถึงศักยภาพของตน ให้เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนแล้ว ยังทำให้เกิดการยอมรับและชื่นชมความเป็นตัวเองในปัจจุบัน

(5) อ่อนโยนกับตนเองมากขึ้น ยอมรับและให้อภัยตนเองมากขึ้น ลดการตำหนิหรือความกดดันตนเองลง รวมถึงกลับมารู้สึกดีหรือชื่นชอบตัวเองในปัจจุบัน

(6) ใจดีกับผู้อื่นมากขึ้น การได้ฝึกส่งต่อความใจดีต่อผู้อื่นนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุข อิ่มเอมใจ

(7) เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ผลจากการบันทึกและทบทวน การได้บันทึกการเรียนรู้และประสบการณ์ในโปรแกรมฯ ทำให้ผู้เข้าร่วมจดจำเนื้อหาได้ดีขึ้น และการได้กลับไปสัมผัสความรู้สึกเหล่านั้นอีกครั้ง (Positive Experience) ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น

## หัวข้อ 3 ผลจากการมีแซทบอท

(1) การเพิ่มความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกอันดีต่อการได้รับการแจ้งเตือนจากแซทบอท เนื่องจากการเตือนของแซทบอททำให้ผู้เข้าร่วมบันทึกกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอมีความต่อเนื่อง

(2) การกระตุ้นให้เกิดการทบทวนตนเองในแต่ละวัน การมีแซทบอทยังช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอยากทบทวนตนเองในแต่ละวัน รวมถึงมีความตั้งใจในการสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเองมากขึ้น

(3) **ความรู้สึกผูกพันกับแซทบอท** จากการสัมภาษณ์พบว่าแซทบอทพีพีจีงทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผูกพัน ไม่เหงา และรู้สึกเหมือนมีเพื่อนอยู่ด้วยจริง ๆ รวมถึงรู้สึกขอบคุณการมีอยู่ของแซทบอท

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอภิปรายผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่บ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนสุขภาพทางจิต และการฟื้นคืนพลังเพิ่มขึ้นในช่วงหลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมไปถึงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณบ่งชี้และสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งเอาไว้ทั้งสองข้อ

นอกจากนั้น ข้อมูลเชิงคุณภาพในช่วงระหว่างการทดลองจากบันทึกกิจกรรมและข้อมูลช่วงหลังการทดลองที่เป็นข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ช่วยอธิบายปัจจัยและกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้นทั้งจากการใช้เพลงที่ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและบันทึกเสียงร้องและเสียงดนตรีใหม่ตามแนวคิดของดนตรีบำบัดที่สอดแทรกในโปรแกรมและจัดวางร้อยเรียงไปกับเนื้อหาหลักของกิจกรรมนั้นสามารถช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมมีความพร้อมในการกลับมาจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ภายในหรือประเด็นสำคัญในแต่ละครั้งได้มากขึ้น รวมไปถึงการใช้เพลงมาเป็นสื่อยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเชื่อมโยงและจดจำประเด็นสำคัญของเนื้อหาและรู้สึกร่วมไปกับเนื้อหาได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ Fernández-Sotos และคณะ (2016) ที่บ่งชี้ว่าท่วงทำนอง ตัวโน้ต บันไดเสียงและจังหวะของเพลงล้วนส่งผลต่ออารมณ์ของผู้ฟัง ซึ่งการใช้ดนตรีบำบัดเป็นสื่อร่วมกับกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาในโปรแกรมฯ สามารถส่งเสริมให้บุคคลเกิดความคิด อารมณ์และประสบการณ์ทางบวก พัฒนาสู่การมีสุขภาพทางจิต และการตระหนักรู้ในความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถรับมือกับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลได้มากขึ้น (Busch & Gick, 2012; Corbijn van Willenswaard et al., 2017; Maratos et al., 2008; Parncutt, 2014)

นอกจากเพลงที่ถูกใช้เป็นสื่อในโปรแกรมฯ แล้ว ผู้เข้าร่วมยังรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดจากการได้เรียนรู้ผ่านเรื่องราวตัวอย่างตามเทคนิคการเล่าเรื่อง ซึ่งเนื้อหาที่ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้นั้นถูกออกแบบมาให้มีความสอดคล้องและคล้ายคลึงกับสิ่งที่ผู้เข้าร่วมต้องประสบในฐานะของนิสิตนักศึกษา ซึ่งนิสิตศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมรับรู้ถึงประโยชน์ของการการมีเรื่องราวตัวอย่างที่สามารถช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้น ก่อให้เกิดความคิดเชิงบวก ซึ่งประโยชน์ของการใช้เรื่องราวตัวอย่างที่เป็นเครื่องมือที่เอื้อให้บุคคลสามารถ

สะท้อนและสำรวจประสบการณ์ของตนเอง นำมาสู่ความเข้าใจในเบื้องต้นมากขึ้น ในปัจจุบันได้รับการสนับสนุนและสอดคล้องกับนักวิชาการหลายท่าน (Ferguson & Sheldon, 2013; McCall et al., 2019; Quiñones et al., 2019)

เนื่องจากโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาในครั้งนี้ ต้องการเพิ่มการเข้าถึงและตอบสนองความต้องการของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต จึงพัฒนาเป็นโปรแกรมออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้บำบัดหรือคนนำกิจกรรม ผู้วิจัยจึงนำเซตบทที่เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่สร้างบทสนทนาในรูปแบบของข้อความ (Text) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้งานที่เป็นมนุษย์ (Kumar & Keerthana, 2016) มาใช้เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรม เช่น การเพิ่มความต่อเนื่องในการฝึกฝนทักษะในชีวิตประจำวัน ผ่านการแจ้งเตือนและชักชวนให้ทำกิจกรรมและเขียนบันทึกประจำวัน นอกจากนี้การนำเซตบทมาใช้ในฐานะ “ผู้ส่งสาร” ต่าง ๆ ในโปรแกรมอาจมีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่พร้อมรับบริการสุขภาพจิตรู้สึกปลอดภัย ไม่รู้สึกถูกเร่งเร้า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างก็รายงานถึงประโยชน์ของการมีอยู่ของเซตบทในโปรแกรมทั้งการบทบาทของเซตบทที่คอยชักชวนและย้ำเตือนให้เข้าร่วมและดำเนินกิจกรรมอย่างอัตโนมัติด้วยประโยคที่มีความเป็นกันเองนั้นช่วยให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องโดยไม่ล้มเลิกไปก่อน รวมไปถึงประโยคคำถามในโปรแกรมที่เซตบทจะชวนให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจ สรุป ทบทวน และพิจารณาในประเด็นภายในทั้งประสบการณ์ ความคิดและอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแทนผู้วิจัย ผู้บำบัดหรือนักจิตวิทยาทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการทบทวนตนเองจนก่อเกิดรู้สึกผูกพันกับเซตบทขึ้นมา ซึ่งประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ถ่ายทอดนั้นสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าการนำเซตบทมาใช้ในการกระบวนการปรึกษาและการบำบัดเชิงจิตวิทยาช่วยเพิ่มให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วม ทำให้กระบวนการมีความต่อเนื่อง เพิ่มความรู้สึกปลอดภัยในการอยู่ในกระบวนการปรึกษา (Abd-alrazaq, et al. ,2019; Cameron et al., 2017; Vaidyam, Wisniewski, Halamka, Kashavan & Torous, 2019) ซึ่งแสดงถึงความสำเร็จในการก้าวข้ามข้อท้าทายของการทำโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกแบบออนไลน์ที่มักพบอัตราการสูญหายระหว่างการโปรแกรมถึงร้อยละ 50 (Clarke et al., 2015)

ในด้านของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ นั้น ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้กลับมาสังเกตตนเอง สามารถตระหนักกับเป้าหมายหรือความหมายชีวิตของตนเองมากขึ้น รวมไปถึงได้กลับมายอมรับและอ่อนโยนกับตนเองและผู้อื่น และได้กลับมาชอบคุณสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ ในชีวิต และได้โอกาสในการกลับมาระลึกถึงศักยภาพของ

ตนเองมากขึ้น ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยได้สอดแทรกเข้าไปในกิจกรรมในแต่ละวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่พบว่ากิจกรรมที่มีลักษณะสั้น สามารถทำได้ง่ายและสามารถทำได้ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถใช้เป็นกิจกรรมหลักหรือใช้ผสมผสานกับกิจกรรมรูปแบบอื่นได้เหล่านี้ (Lyubomirsky et al., 2005; Magyar-Moe et al., 2015; Sin & Lyubomirsky, 2009) มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสุขและคุณลักษณะเป้าหมายตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกต่างๆ เช่น สุขภาวะทางจิต (Carr et al., 2021) ความซาบซึ้งขอบคุณ (Davis et al., 2016; Kirca et al., 2023; Klibert et al., 2019; Ngamthipwatthana et al., 2020; Wood et al., 2010) ความใจดีต่อผู้อื่น (Cregg & Cheavens, 2022; Curry et al., 2018) การมองโลกในแง่ดี (Ngamthipwatthana et al., 2020) ทั้งยังสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ด้วย (Bolier et al., 2013; Carr et al., 2021; Gorlin et al., 2018) โดยประโยชน์ในการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ นี้สามารถเพิ่มพูนในตัวผู้เข้าร่วมในโปรแกรมนี้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ผู้บำบัดหรือนักจิตวิทยาในการดำเนินกระบวนการ เนื่องจากกิจกรรมทั้งหมดถูกดำเนินการโดยแชทบอท (พีพีจี) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ซึ่งจะคอยดำเนินการกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของผู้เข้าร่วมอย่างอัตโนมัติ และสามารถดำเนินการได้ทุกที่ ทุกเวลา

นอกจากผลของเพลงที่สร้างจากแนวคิดดนตรีบำบัด กิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาที่สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเอง โดยมีแชทบอทเป็นผู้ช่วยดำเนินการอย่างอัตโนมัติแล้ว รูปแบบของโปรแกรมที่ประยุกต์ใช้หลักการของการเขียนบันทึกและทบทวนซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งของกิจกรรมในแต่ละวันที่กลุ่มตัวอย่างจะได้อ่านบันทึกการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมของตนเองนั้น กลุ่มตัวอย่างรายงานว่าสามารถช่วยให้จดจำเนื้อหาได้ดีมากขึ้น และการที่ต้องสรุปการเรียนรู้ของตนเองนั้นเป็นการเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาทบทวนและตอกย้ำกับการเรียนรู้ของตนเอง และการได้เรียบเรียงบันทึกลงไปด้วยภาษาของตนเองทำให้กลุ่มตัวอย่างได้กลับไปสัมผัสประสบการณ์เชิงบวกดังกล่าวอีกครั้ง (Positive Experience) ซึ่งในประสบการณ์เชิงบวกนั้นประกอบไปด้วยความคิดเชิงบวก (Positive Cognition) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) และพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Behavior) ซึ่งการเขียนบันทึกของตนเองในทุกวันเป็นการส่งเสริมให้เกิดการสะท้อนความคิด ประสบการณ์และอารมณ์ความรู้สึกภายใน สอดคล้องกับหลักการของการเขียนเพื่อการเยียวยาและบำบัด ที่เอื้อให้บุคคลส่งเสริมสุขภาวะทางจิต พัฒนาการปรับตัวและคุณลักษณะทางบวกต่างๆ ทั้งการมองโลกในแง่ดี ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง การซาบซึ้งขอบคุณและความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Heckerens et

al., 2022; Travagin et al., 2015; Wong et al., 2018) และการที่ออกแบบให้กลุ่มตัวอย่างสามารถกลับมาฟังเพลงที่เป็นสื่อของแต่ละวัน รวมไปถึงสามารถเข้าถึงบันทึกของตนเองย้อนหลังได้ ก็เป็นการเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสามารถกลับมาทบทวนเนื้อหาและประสบการณ์ของตนเองได้ในยอมนที่ต้องการหรือจำเป็นนั่นเอง

นอกจากปัจจัยจากเนื้อหาและรูปแบบของโปรแกรมแล้ว ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ก็อาจส่งผลทางบวกแก่โปรแกรมฯ ด้วย เนื่องจากเกณฑ์การคัดกรองไม่ให้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าจากมาตรวัด DASS-21 ระดับรุนแรง (Severe) เนื่องจากมีงานวิจัยที่บ่งชี้ถึงว่า กิจกรรมตามแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเหมาะกับการใช้ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าที่ไม่ถึงระดับรุนแรง (Sin and Lyubomirsky, 2009) และรูปแบบของกิจกรรมที่มีความหลากหลายและผสมผสานกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกรวมไปถึงสอดคล้องกับการวิเคราะห์ห่อภิมานของ Carr และคณะ (2021) ที่ศึกษาประสิทธิผลของกับงานวิจัยที่ใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกทั้งหมด 347 งาน ได้ให้คำแนะนำจากผลที่พบว่ากิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจะสามารถพัฒนาสุขภาพทางจิต พัฒนาจุดแข็ง และลดภาวะซึมเศร้าและความเครียดได้มากขึ้นหากมีการผสมผสานและใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกหลายตัวเข้าด้วยกัน ใช้ในระยะเวลาที่ยาวนาน และยังพบว่ากิจกรรมที่พัฒนาให้เกิดความซาบซึ้ง (Savoring) และการใช้อารมณ์ขัน (Humor) นั้นได้ผลทางบวกกับตัวแปรทางจิตหลาย ๆ ตัวด้วย

ในการออกแบบโปรแกรมบูรณาการออนไลน์เป็นรูปแบบการบำบัดผ่านอินเทอร์เน็ตครั้งนี้ทำไปเพื่อตอบสนองของความต้องการและลักษณะของนิสิตนักศึกษาในยุคปัจจุบันที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำและต้องการโปรแกรมทางจิตวิทยาในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย ไม่เป็นทางการ และมีความเป็นส่วนตัว (Hubbard et al., 2018; Ryan & Deci, 2001) โดยในโปรแกรมนี้ออกแบบให้นิสิตนักศึกษาสามารถทำความเข้าใจ ดูแลและพัฒนาคุณลักษณะทางจิตด้านที่เกี่ยวข้องของตนเองได้โดยไม่ต้องพบเจอกับนักบำบัดโดยตรง และสามารถเข้าถึงและเริ่มกระบวนการได้ด้วยตนเอง โดยมีแชทบอทพีพีจีงเป็นเพื่อนร่วมทางที่คอยดูแล และระบบยังเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมสามารถกลับมาเปิดย้อนฟังเพลงหรือสื่อต่าง ๆ รวมไปถึงบันทึกกิจกรรมของตนเองได้ในภายหลัง ซึ่งการได้รับการพัฒนาอาจเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่สำคัญที่มีส่วนช่วยในการรับมือกับสภาวะที่ทุกข์ใจในเวลาที่ต้องการในอนาคตได้ (Kotera & Ting, 2021)

### องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษา ที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก: การวิจัยผสมวิธีแบบแทรกแซง ได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย คือโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นโปรแกรมแรกในประเทศไทยที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการสุขภาพจิต เกิดจากการประยุกต์แนวคิดด้านดนตรีบำบัด ร่วมกับกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก การเรียนรู้จากและการใช้แซทบอทเข้าด้วยกัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการสุขภาพจิตได้

จากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เป็นกระบวนการพัฒนาและกลไกภายใต้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต สรุปเป็นหลักการ M-A-R-T Model ดังนี้



ภาพประกอบ 9 กลไกเบื้องหลังของโปรแกรม M-A-R-T Model

M- Music Facilitates Positive Awareness คือการบูรณาการหลักการของดนตรีบำบัด เพื่อเสริมการความตระหนักในการรับรู้ของบุคคล โดยการนำแนวคิดของดนตรีบำบัดมาใช้ในการออกแบบ ดนตรี จังหวะ และเสียงร้องของเพลงใหม่ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลได้พัฒนาความตระหนักในความคิดทางบวก อารมณ์ทางบวก และประสบการณ์ทางบวกภายในตนเองรวมถึงในชีวิตประจำวันของตนเอง

A- Action Facilitates Positive Cognitions คือการนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการศึกษาวิจัยรองรับว่าสามารถพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในบุคคลได้เข้าไปในโปรแกรมฯ ที่ดำเนินการผ่านทางช่องทางออนไลน์และมีระบบแชทบอทในการดำเนินการโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องมีผู้บำบัดหรือนักจิตวิทยาในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งการที่ประยุกต์กิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่จะมุ่งเน้นให้บุคคลเกิดการระลึกและเกิดความคิดทางบวกในเรื่องราวและแง่มุมทางบวกของชีวิตจะนำมาสู่การเกิดอารมณ์ทางบวกเกิดความรู้สึกเปิดกว้างและรับรู้ได้ถึงประสบการณ์และแง่มุมทางบวกของชีวิตเพิ่มขึ้น เช่น กิจกรรม 3 สิ่งที่ดีในชีวิต ซึ่งในกิจกรรมดังกล่าวเป็นการฝึกให้บุคคลบันทึกสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อย่างน้อย 3 สิ่ง ต่อเนื่องไปทุกวัน ซึ่งสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้

R- Rehearsal Facilitates Positive Experiences หลักการนี้คือการออกให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้โอกาสฝึกและทบทวนมุมมองและทักษะเชิงบวกที่ได้จากกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ถูกจัดวางไว้ในโปรแกรมฯ ในชีวิตจริง ผ่านการบ้านประจำวันและการสนับสนุนของแชทบอทพีพีจี ซึ่งการที่บุคคลได้ฝึกใช้ทักษะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และเพิ่มพูนทักษะต่าง ๆ เกิดเป็นประสบการณ์ภายในทางบวกเช่นในแบบฝึกหัด Random Act of Kindness ที่ชวนให้บุคคลตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวันที่จะใจดีและทำบางสิ่งบางอย่างให้ที่ดีให้กับผู้อื่น ซึ่งอาจจะทำได้ตั้งแต่การพูดส่งกำลังใจ การอาสาช่วยยกสัมภาระให้คนแปลกหน้า ส่งยิ้มให้ผู้คน เป็นต้น ซึ่งการริเริ่มลงมือทำสิ่งที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นและได้มีการทบทวนตนเองผ่านโปรแกรมอย่างต่อเนื่องจะยิ่งส่งเสริมให้บุคคลเปิดกว้างต่อแง่มุมและประสบการณ์ทางบวกในชีวิต

T- Technology Facilitates Positive Engagement หมายถึงกลไกของโปรแกรมฯ ที่นำเทคโนโลยี อาทิ รูปแบบการตอบข้อความอัตโนมัติผ่านแชทบอทพีพีจี (Chatbot) มาใช้เพื่อสนับสนุนให้บุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความจดจ่อ สามารถทำกิจกรรมและแบบฝึกหัดต่าง ได้อย่างต่อเนื่องตลอดโปรแกรมฯ เช่น ในกรณีที่บุคคลไม่ได้รายงานว่าตนเองได้ทำแบบฝึกหัดที่ได้รับมอบหมายตามเวลาที่กำหนด แชทบอทพีพีจีจะส่งข้อความอัตโนมัติเพื่อกระตุ้นเตือน ให้บุคคลปฏิบัติตามแบบฝึกหัดที่ค้างเอาไว้ด้วยประโยคคำพูดที่มีความเป็นมิตรและเป็นกันเอง ซึ่งการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีแชทบอทนี้ทำให้ผู้สนใจสามารถเข้าถึงและดำเนินกิจกรรมได้ด้วยตนเองทุกที่และทุกเวลาโดยไม่ต้องมีการพบกับผู้บำบัด รวมไปถึงสามารถย้อนกลับมาฟังเพลงและอ่านบันทึกกิจกรรมของตนเองได้ด้วย



โดยสรุป การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิตในประเทศไทย ซึ่งผลการวิจัยทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกที่เกิดจากการประยุกต์แนวคิดและเทคโนโลยีเพื่อตอบสนองความต้องการที่เฉพาะของนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ สามารถส่งเสริมสุขภาวะในมิติต่าง ๆ และความสามารถในการฟื้นคืนได้ ซึ่งข้อค้นพบนี้เป็นประโยชน์กับวงการศึกษาการจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการศึกษา และการดูแลสุขภาพจิตในนิสิตและการศึกษาในระดับอุดมศึกษา

เป็นประโยชน์กับวงการศึกษาการจิตวิทยาการศึกษา การศึกษาในระดับอุดมศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เนื่องจากผลการวิจัยยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะตัวแปรต้นหรือตัวแปรจัดกระทำกับสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังในฐานะตัวแปรตามในกลุ่มนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต ขณะเดียวกันนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีความเสี่ยงทางสุขภาพจิตแต่ยังไม่พร้อมรับบริการไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตามจะได้มีโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกไว้ใช้กับตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 จากผลการวิจัยที่บ่งชี้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนสุขภาวะทางจิต และการฟื้นคืนพลังสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง ทั้งในช่วงหลังการทดลองและติดตามผล ดังนั้นหน่วยงานในมหาวิทยาลัยที่รับผิดชอบดูแลสุขภาพจิตนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีลำดับในการเข้ารับบริการจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยายาวนานกว่า 2 สัปดาห์สามารถนำโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกนี้ไปใช้ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาที่อยู่ระหว่างการรอเข้ารับบริการ หรือนิสิตนักศึกษาที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตแต่ยังไม่พร้อมเข้ารับบริการได้ ซึ่งการโปรแกรมนี้นอกจากจะช่วยเสริมสร้างมุมมองใหม่ในชีวิตให้กับนิสิตนักศึกษาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังแล้ว ยังช่วยอำนวยความสะดวกให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยทำงานภายใต้ข้อจำกัดได้เป็นอย่างดี

1.2 นิสิตนักศึกษาทั่วไป สามารถเข้าใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อดูแลและพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจเชิงบวกที่ได้รับการทดสอบประสิทธิผลแล้ว ซึ่งนำมาสู่ความสุขและนำมาสู่การมีความสุขและมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สามารถรับมือกับความยากลำบากจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษาซึ่งมีความท้าทาย นำมาสู่การเข้าถึงศักยภาพของ

ตนเองและเป็นกำลังสำคัญให้ประเทศชาติต่อไปได้

1.3 เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ทำการทดสอบประสิทธิผลกับนิสิตนักศึกษาที่ไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต โดยพบว่ามียุทธศาสตร์จากมหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาในหลายภูมิภาคทั่วประเทศ ดังนั้นบุคคลทั่วไปสามารถมีส่วนร่วมช่วยในการประชาสัมพันธ์ตัวโปรแกรมฯ เพื่อนำมาซึ่งการรู้จักและเข้าถึงโปรแกรมฯ ของนิสิตนักศึกษาที่เพิ่มขึ้นในวงกว้าง นำมาซึ่งโอกาสในการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจในนิสิตนักศึกษากายในประเทศไทย

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการวิจัยที่บ่งชี้ว่า หลังเข้าร่วมการทดลองและติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนสุขภาพจิต และการฟื้นคืนพลังสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง ดังนั้นนักวิจัยด้านจิตวิทยาการปรึกษาที่มีกระบวนการทัศน์แบบปฏิฐานนิยมควรนำโปรแกรมนี้ไปขยายผลเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาศรีปริญาตรีที่เป็นวิชาชีพเฉพาะ นิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่กำลังอยู่ระหว่างจัดทำวิทยานิพนธ์ เป็นต้นขณะที่นักวิจัยทางจิตวิทยาการปรึกษาที่มีกระบวนการทัศน์แบบสร้างสรรค์นิยมควรเข้าไปทำความเข้าใจประสบการณ์สุขภาพจิต และการฟื้นคืนพลังของผู้เข้าร่วมโปรแกรมนี้โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาหรือแบบกรณีศึกษา หรือเข้าไปค้นหากระบวนการเรียนรู้สุขภาพจิต และการฟื้นคืนพลังของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากฐานราก

2.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้นอกจากเป็นผู้ที่ไม่พร้อมมารับบริการทางสุขภาพจิตแล้ว ยังเป็นผู้ที่มีระดับคะแนนด้านภาวะซึมเศร้าจากมาตรวัด Dass-21 ค่อนข้างต่ำ การวิจัยครั้งต่อไปควรพัฒนาโปรแกรมในรูปแบบออนไลน์ที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเองสำหรับนิสิตนักศึกษาที่อาจจะมีภาวะซึมเศร้า เพื่อตอบสนองความต้องการของคนกลุ่มนี้ที่แม้ว่าจะต้องการแต่ยังมีข้อจำกัดและอุปสรรคในการเข้าถึงบริการอยู่

2.3 โปรแกรมฯ ที่ถูกพัฒนาในการวิจัยครั้งนี้ถูกออกแบบภาษาที่ใช้และรูปแบบของกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ซึ่งด้วยลักษณะดังกล่าวทำให้ภาษามีความเป็นกันเอง ไม่น่าเบื่อ ไม่บีบบังคับจนเกินไป รวมไปถึงด้วยความสามารถทางเชาวน์ปัญญาของผู้ที่ศึกษาในระดับปริญญาตรีทำให้สามารถควบคุมตนเองและสามารถสะท้อนความรู้สึกและความคิดของตนเองจากสื่อและกิจกรรมภายในโปรแกรมได้โดยมีเซทบทพีพีจีงเป็นผู้ช่วย ดังนั้นการออกแบบโปรแกรมสำหรับคนกลุ่มที่มีอายุ การศึกษาและลักษณะที่แตกต่างออกไปก็ควรมีการพิจารณาให้มีความเหมาะสมเพิ่มเติม

## บรรณานุกรม

- Abd-Alrazaq, A. A., Alajlani, M., Ali, N., Denecke, K., Bewick, B. M., & Househ, M. (2021). Perceptions and Opinions of Patients About Mental Health Chatbots: Scoping Review [Review]. *J Med Internet Res*, 23(1), e17828. <https://doi.org/10.2196/17828>
- Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., Paulus, M. P., Yeh, H.-W., & Aupperle, R. L. (2020). A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depression and Anxiety*, 37(3), 202-213. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.22969>
- American Music Therapy Association. (2005). *What is Music Therapy?* Retrieved 30 May from <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
- Azizi, M., Mohamadian, F., Ghajarieah, M., & Direkvand-Moghadam, A. (2017). The effect of individual factors, socioeconomic and social participation on individual happiness: A cross-sectional study. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 11(6), VC01.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 3-27.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bartone, P. T. (2007). Test-Retest Reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a Brief Hardiness Scale. *Psychological Reports*, 101(3), 943-944. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.3.943-944>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. Guilford Publications. [https://books.google.co.th/books?id=5zvxcILG\\_S4C](https://books.google.co.th/books?id=5zvxcILG_S4C)
- Beard, K., Hoy, W., & Hoy, A. (2010, 07/01). Academic optimism of individual teachers: Confirming a new construct. *Teaching and Teacher Education - TEACH TEACH*

- EDUC*, 26, 1136-1144. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.02.003>
- Bharucha, J. J., Curtis, M., & Paroo, K. (2006, 2006/05/01/). Varieties of musical experience. *Cognition*, 100(1), 131-172.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cognition.2005.11.008>
- Binfet, J.-T., & Whitehead, J. (2019). The Effect of Engagement in a Kindness Intervention on Adolescents' Well-Being: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Emotional Education*, 11(2), 33-49.
- Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 1-20.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006, 2006/01/01). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.  
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.  
<https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Busch, S. L., & Gick, M. (2012). A quantitative study of choral singing and psychological well-being. *Canadian Journal of Music Therapy*, 18(1).
- Cameron, G., Cameron, D., Megaw, G., Bond, R., Mulvenna, M., O'Neill, S., Armour, C., & McTear, M. (2017). *Towards a chatbot for digital counselling* Proceedings of the 31st International BCS Human Computer Interaction Conference,
- Canadian Association of Music Therapists. (2020). *What is music therapy?* Retrieved 30 May from <https://www.musictherapy.ca/about-camt-music-therapy/about-music-therapy/>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021, 2021/11/02). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>

- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 211. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Clarke, A. M., Kuosmanen, T., & Barry, M. M. (2015). A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions. *Journal of youth and adolescence*, 44, 90-113.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corbijn van Willenswaard, K., Lynn, F., McNeill, J., McQueen, K., Dennis, C.-L., Lobel, M., & Alderdice, F. (2017, 2017/07/27). Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 17(1), 271. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1432-x>
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning. <https://books.google.co.th/books?id=tUZezgEACAAJ>
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2022). Healing through helping: an experimental investigation of kindness, social activities, and reappraisal as well-being interventions. *JOURNAL OF POSITIVE PSYCHOLOGY*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2154695>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (3rd ed., international student ed.). SAGE Publications. <https://books.google.co.th/books?id=eTwmDwAAQBAJ>
- Cronin, S., Levene, A. C., Pajari, A., Evans, C., & Ulrich, M. (2021). Counseling is Great but Not for Me: Student Perspectives of College Counseling. *College Student Affairs Journal*, 39(2), 225-239.
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018, 2018/05/01). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of*

*Experimental Social Psychology*, 76, 320-329.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63, 20-31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>

De Vecchi, N., Kenny, A., Dickson-Swift, V., & Kidd, S. (2016). How digital storytelling is used in mental health: A scoping review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25(3), 183-193.

Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2020). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate. 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019),

Dharwadkar, R., & Deshpande, N. (2018, 06/25). A Medical ChatBot. *International Journal of Computer Trends and Technology*, 60, 41-45.

<https://doi.org/10.14445/22312803/IJCTT-V60P106>

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.

Duncan, B., Miller, S., Johnson, L., & Hubble, M. (2000). Toward an outcome-informed therapeutic practice [Journal Article]. *Psychotherapy in Australia*, 6(2), 30-36.

Ebert, D. D., Mortier, P., Kahlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., Alonso, J., Vilagut, G., Martinez, K. I., Lochner, C., Cuijpers, P., Kuechler, A. M., Green, J., Hasking, P., Lapsley, C., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2019, Jun). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *Int J Methods Psychiatr Res*, 28(2), e1782.

<https://doi.org/10.1002/mpr.1782>

Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N., & Zivin, K. (2011). Mental health service utilization among college students in the United States. *The Journal of nervous and mental*

*disease*, 199(5), 301-308.

[Record #146 is using a reference type undefined in this output style.]

Erdinger, N. K. (2019). *an acts of kindness influence positive relations?: The role of the recipient and the number of kind acts* University of Twente]. Netherlands.

Fergus, S., Zimmerman, M. A., & Caldwell, C. H. (2005). Psychosocial correlates of smoking trajectories among urban African American adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 20(4), 423-452.

Ferguson, Y. L., & Sheldon, K. M. (2013). Trying to be happier really can work: Two experimental studies. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 23-33.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.747000>

Fernández-Sotos, A., Fernández-Caballero, A., & Latorre, J. M. (2016). Influence of tempo and rhythmic unit in musical emotion regulation. *Frontiers in computational neuroscience*, 10, 80.

Flanagan, S., Damery, S., & Combes, G. (2017, Sep 29). The effectiveness of integrated care interventions in improving patient quality of life (QoL) for patients with chronic conditions. An overview of the systematic review evidence. *Health Qual Life Outcomes*, 15(1), 188. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0765-y>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.

Fredrickson, B. L. (2008). Promoting positive affect. In *The science of subjective well-being*. (pp. 449-468). The Guilford Press.

Frewen, P., Mistry, D., Zhu, J., Kiehl, T., Wekerle, C., Lanius, R. A., & Jetly, R. (2020, 2020-June-05). Proof of Concept of an Eclectic, Integrative Therapeutic Approach to Mental Health and Well-Being Through Virtual Reality Technology [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00858>

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018, Feb). A mindfulness-based intervention to

increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81.

[https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(17)30231-1)

Gallagher, R. P. (2015). National survey of college counseling centers 2014.

García-Alandete, J., Lozano, B., Nohales, P., & Martínez, E. (2013, 06/01). Predictive role of meaning in life and gender-specific differences on psychological well-being (ENGLISH). *Acta Colombiana de Psicología*, 16, 17-24.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011, 2011/01/01). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>

Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2012). Why study resilience? In *Handbook of resilience in children* (pp. 3-14). Springer.

Gorlin, E. I., Lee, J., & Otto, M. W. (2018, 2018/01/02). A topographical map approach to representing treatment efficacy: a focus on positive psychology interventions. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 34-42.

<https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1342173>

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). Bernard van leer foundation.

Gupta, R., & Jha, M. (2022). The Psychological Power of Storytelling. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3).

Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., Berking, M., & Ebert, D. D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2),



e1759.

- Hartog, I., Scherer-Rath, M., Kruijzinga, R., Netjes, J., Henriques, J., Nieuwkerk, P., Sprangers, M., & van Laarhoven, H. (2020). Narrative meaning making and integration: Toward a better understanding of the way falling ill influences quality of life. *Journal of Health Psychology, 25*(6), 738-754.  
<https://doi.org/10.1177/1359105317731823>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy, 35*(4), 639-665.
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse education today, 68*, 4-12.
- Heekerens, J. B., Eid, M., Heinitz, K., & Merkle, B. (2022). Cognitive-affective responses to online positive-psychological interventions: The effects of optimistic, grateful, and self-compassionate writing. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 14*(4), 1105-1128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/aphw.12326>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T. G. T., Bohlmeijer, E., & Jong, J. d. (2018). The efficacy of positive psychological interventions from non-western countries: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing, 8*(1), 71-89.
- Hiemstra, R. (2001). Uses and benefits of journal writing. *New Directions for Adult and Continuing Education, 2001*(90), 19-26.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ace.17>
- Hiew, C., Mori, T., Shimizu, & Tominaga, M. (2000). Measurement of Resilience Development: Preliminary Results with a State-Trait Resilience Inventory. *1*, 111-117.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences, 33*(7), 1073-1082.
- Howell, A. J., & Buro, K. (2015). Measuring and predicting student well-being: Further

- evidence in support of the flourishing scale and the scale of positive and negative experiences. *Social Indicators Research*, 121, 903-915.
- Hubbard, K., Reohr, P., Tolcher, L., & Downs, A. (2018). Stress, mental health symptoms, and help-seeking in college students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23(4), 293-305.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of happiness studies*, 15, 1425-1456.
- Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. (2020). Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers in psychology*, 11, 572980.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.  
<https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kamunyu, R. N., Ndungo, C., & Wango, G. (2016). Reasons Why University Students Do Not Seek Counselling Services in Kenya. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 142-145.
- Khairina, K., Roslan, S., Ahmad, N., Zaremohzzabieh, Z., & Mohamad Arsad, N. (2020, 2020-10-20). Predictors of Resilience among Indonesian Students in Malaysian Universities. *Asian Journal of University Education*(3), 169-182.  
<https://doi.org/10.24191/ajue.v16i3.11081>
- Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J. (2023, 2023/04/01). The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63-86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Klibert, J., Rochani, H., Samawi, H., Leleux-LaBarge, K., & Ryan, R. (2019, 2019/05/01).

- The Impact of an Integrated Gratitude Intervention on Positive Affect and Coping Resources. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 3(1), 23-41.  
<https://doi.org/10.1007/s41042-019-00015-6>
- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), Article e12290. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Kotera, Y., & Ting, S.-H. (2021, 2021/02/01). Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227-239. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1145-1185.
- Kumar, V. M., & Keerthana, A. (2016, 03/29). Sanative Chatbot For Health Seekers. *International Journal Of Engineering And Computer Science*.  
<https://doi.org/10.18535/ijecs/v5i3.28>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., Morigney, J., Patterson, A., Singh, M., & Eisenberg, D. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013–2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147.
- LODHI, P. S., SINGH, D., & SHARMA, G. (2018). Impact of Diary Writing Practice on Mental Health of Adolescent Girls. *Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal*, 12, 56-62.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000, May-Jun). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*, 71(3), 543-562.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know  $\Psi$ . *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557.

<https://doi.org/10.1177/0011000015573776>

Manicavasagar, V., Horswood, D., Burckhardt, R., Lum, A., Hadzi-Pavlovic, D., & Parker, G. (2014, Jun 4). Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: randomized controlled trial. *J Med Internet Res*, 16(6), e140. <https://doi.org/10.2196/jmir.3176>

Maratos, A., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(1).

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub2>

Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 74-88). Oxford University Press.

McCall, B., Shallcross, L., Wilson, M., Fuller, C., & Hayward, A. (2019). Storytelling as a research tool and intervention around public health perceptions and behaviour: a protocol for a systematic narrative review. *BMJ Open*, 9(12), e030597.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030597>

Morton, S., Mergler, A., & Boman, P. (2014). Managing the Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-Year Australian University Students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(1), 90-108.

<https://doi.org/10.1017/jgc.2013.29>

Neff, K. (2003, 2003/04/01). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. In *The Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 371-390).

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007, 2007/08/01). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits.

*Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

- Ngamthipwatthana, T., Phattharayuttawat, S., & Nanthasarn, S. (2020). Effects of Positive Psychology Activities on Psychological Capital and Depression among Female Adolescents in the Rajvithi Home for Girls. *The Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medical Education Center*, 37(3). <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ppkjournal/article/view/237507/165558>
- Niemiec, R. M., Shogren, K. A., & Wehmeyer, M. L. (2017). Character Strengths and Intellectual and Developmental Disability: A Strengths-Based Approach from Positive Psychology. *Education and training in autism and developmental disabilities*, 52, 13-25.
- Norcross, J. C., & Beutler, L. E. (2014). Integrative psychotherapies. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (10th ed., pp. 499-532). Cengage Learning.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration, 2nd ed* [doi:10.1093/med:psych/9780195165791.001.0001]. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195165791.001.0001>
- Norcross JOHN C, & Arkowitz, H. (1992). *The evolution and current status of psychotherapy integration*.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety Stress Coping*, 33(6), 603-622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. (pp. 140-165). New Harbinger Publications, Inc.
- Parks, A. C., & Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.
- Parncutt, R. (2014). The emotional connotations of major versus minor tonality: One or more origins? *Musicae Scientiae*, 18(3), 324-353.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process.

*Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

- Perski, O., Crane, D., Beard, E., & Brown, J. (2019). Does the addition of a supportive chatbot promote user engagement with a smoking cessation app? An experimental study. *Digital health*, 5, 2055207619880676.
- Peterson, C., & Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshman. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603-607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.603>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association. <https://books.google.co.th/books?id=vKzmCwAAQBAJ>
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 244-256). Oxford University Press.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013, 2013/03/01). Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Quiñones, J. V. M., Gamarra, M. M., & Lobera, I. J. (2019). Storytelling as a therapeutic tool for family support in bulimia nervosa. In *Anorexia and Bulimia Nervosa*. IntechOpen.
- Radcliffe, N. M., & Klein, W. M. P. (2002). Dispositional, Unrealistic, and Comparative Optimism: Differential Relations with the Knowledge and Processing of Risk Information and Beliefs about Personal Risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 836-846. <https://doi.org/10.1177/0146167202289012>
- Rapp, C., Saleebey, D., & Sullivan, W. (2008, 05/01). The Future of Strengths-Based Social Work Practice. *The strengths perspective in social work practice*, 4, 79-90.
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of

- university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 78, 30-42.
- Rocío Gómez, M., Antonio Zayas, G., Paula Ruíz, G., & Rocío Guil, B. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(1), 147-154.  
<https://doi.org/10.17060/IJODAEP.2018.N1.V1.1179>
- Rodríguez-Carvajal, R., & Lecuona, O. (2014). Mindfulness and music: A promising subject of an unmapped field. *International Journal of Behavioral Research and Psychology*, 2(301), 1-9.
- Roepke, A. M., Tsukayama, E., Forgeard, M., Blackie, L., & Jayawickreme, E. (2018, Jun). Randomized controlled trial of SecondStory, an intervention targeting posttraumatic growth, with bereaved adults. *J Consult Clin Psychol*, 86(6), 518-532.  
<https://doi.org/10.1037/ccp0000307>
- Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *Journal of Social Psychology*, 159(3), 340-343.  
<https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022, 2022/03/01). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52(1), 23-34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. (2015, 05/16). Resilience, Optimism and Social Support among International Students. *Asian Social Science*, 11.  
<https://doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students. *Front Psychol*, 12, 675645.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Schaefer, S. M., Morozink Boylan, J., van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Norris, C. J., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2013). Purpose in life predicts better emotional recovery from negative stimuli. *PLoS One*, 8(11), e80329.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080329>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.  
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Seligman, Rashid, & Parks. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction* (Vol. 55). American Psychological Association.  
<https://books.google.co.th/books?id=8U1FtwAACAAJ>
- Seligman, M. E. (2006). *New positive psychology: The scientific view fortunately and meaning of the life*. Kiev Sofia.



- Seligman, M. E. P. (2006). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission.
- Sharma, G., & Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2022). Life Purpose as a Predictor of Resilience and Persistence in College Students During the COVID-19 Pandemic. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 0(0), 15210251221076828. <https://doi.org/10.1177/15210251221076828>
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Shillington, K. J., Johnson, A. M., Mantler, T., & Irwin, J. D. (2021, 2021/04/01). Kindness as an Intervention for Student Social Interaction Anxiety, Affect, and Mood: The KISS of Kindness Study. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(1), 23-44. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00036-6>
- Sibierska, M. (2017, 2017/05/01/). Storytelling without telling: The non-linguistic nature of narratives from evolutionary and narratological perspectives. *Language & Communication*, 54, 47-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.langcom.2016.10.005>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Singh, K., & Yu, X.-n. (2010, 2010/07/01). Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian Students. *Journal of Psychology*, 1(1), 23-30. <https://doi.org/10.1080/09764224.2010.11885442>
- Slemp, G. R., Chin, T.-C., Kern, M. L., Siokou, C., Loton, D., Oades, L. G., Vella-Brodrick, D., & Waters, L. (2017). Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions. In *Social and emotional learning in Australia and the Asia-Pacific: Perspectives, programs and approaches*. (pp. 101-122). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-3394-0\\_6](https://doi.org/10.1007/978-981-10-3394-0_6)
- Smith, D., Schlaepfer, P., Major, K., Dyble, M., Page, A. E., Thompson, J., Chaudhary, N., Salali, G. D., Mace, R., Astete, L., Ngales, M., Vinicius, L., & Migliano, A. B. (2017, 2017/12/05). Cooperation and the evolution of hunter-gatherer storytelling. *Nature*

- Communications*, 8(1), 1853. <https://doi.org/10.1038/s41467-017-02036-8>
- Smithikrai, C. (2016, 2016/02/05/). Effectiveness of Teaching with Movies to Promote Positive Characteristics and Behaviors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 522-530.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.033>
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011, 12/31). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Stapleton, K., & Wilson, J. (2017, 2017/01/01/). Telling the story: Meaning making in a community narrative. *Journal of Pragmatics*, 108, 60-80.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pragma.2016.11.003>
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In *Oxford handbook of positive psychology*, 2nd ed. (pp. 679-687). Oxford University Press.
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. *International journal of nursing practice*, 16(1), 1-6.
- Stricker, G. (2010). *Psychotherapy Integration*. American Psychological Association.  
<https://books.google.co.th/books?id=WzCVQAAACAAJ>
- Symeonidou, D., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019, 09/05). Promoting subjective wellbeing through a kindness intervention. *Hellenic Journal of Psychology*, in press.
- Tan, J. S. T. (2023, 2023/12/31). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*, 10(1), 2168424.  
<https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2168424>
- Thakur, S. S., & Roy, R. B. (2021). Predicting mental health using smart-phone usage and

- sensor data. *Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*, 12, 9145-9161.
- Thanoi, W., Phancharoenworakul, K., Thompson, E. A., Panitrat, R., & Nityasuddhi, D. (2013, 02/06). Thai Adolescent Suicide Risk Behaviors: Testing a Model of Negative Life Events, Rumination, Emotional Distress, Resilience and Social Support. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 14(3), 187-202.  
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/6274>
- The Journal of Positive Psychology. (2006, 2006/10/01). The Journal of Positive Psychology Reviewers – 2005 and 2006. *The Journal of Positive Psychology*, 1(4), 241-241.  
<https://doi.org/10.1080/17439760600955011>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015, 2015/03/01/). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42-55.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Vaidyam, A. N., Wisniewski, H., Halamka, J. D., Kashavan, M. S., & Torous, J. B. (2019, Jul). Chatbots and Conversational Agents in Mental Health: A Review of the Psychiatric Landscape. *Can J Psychiatry*, 64(7), 456-464.  
<https://doi.org/10.1177/0706743719828977>
- Venieris, P. (2017). *The Happiness Project: A Randomized Control Trial of an Online Positive Psychology Intervention for Graduate Students*. Arizona State University.  
<https://books.google.co.th/books?id=zCDQtAEACAAJ>
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 1009-1022.
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022, 2022/08/01). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Malaysian Counselors: The Mediating Role of Resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475-488.  
<https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-

being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-14.

- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52, 69-81.
- Wong, P. T. P., & Roy, S. (2018). Critique of positive psychology and positive interventions. In *The Routledge international handbook of critical positive psychology*. (pp. 142-160). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315659794-12>
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018, Mar). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychother Res*, 28(2), 192-202. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010, 2010/11/01). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yu, N. X., & Zhang, J. (2007, 01/01). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) With Chinese People. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35, 19-30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>
- Zainoodin, N. N., Hutasuhut, I. J., Bakar, M. A. A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and Its Relationship to Resilience and Academic Performance among University Students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(2), 145-158. <https://doi.org/https://doi.org/10.33736/jcshd.3808.2021>
- Zarbo, C., Tasca, G. A., Cattafi, F., & Compare, A. (2016). Integrative psychotherapy works. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02021>
- กรมสุขภาพจิต. (2561). แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561 - 2580).
- จรรยาภักษ์ โฉนนันท์. (2564). ประสบการณ์การสร้างความสุขที่ขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความสุขที่ขอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- จตุมา ดั่งนุ้ย. (2559). ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย. *วารสารกระบวนการยุติธรรม*, 9(1), 107-124.

- ณัฐวุฒิ อธิวิถร์. (2558). สภาวะปัญหาสุขภาพจิต และทัศนคติต่อการขอรับความช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากนักวิชาชีพสุขภาพจิตของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 46(1), 16-29.
- ดุษฎี อินทรประเสริฐ. (2563). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและการวิเคราะห์ทางสถิติ (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์.
- บุษกร บิณฑสันต์. (2553). วัฒนธรรมไทยในดนตรีไทย : ภาคตะวันตก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- ปรกรณ์ โยมนณี. (2558). ความเครียดในบทบาทความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณความหมายในชีวิตและความสุขในบริบทพุทธธรรมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ  
ที่มีความเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- รัตนภรณ์ ชูทอง, ภควัต วิวัฒน์วรเศรษฐี, ณภัทรวรรต บัวทอง, ยุพา หนูทอง, ซาตินันท์ อยู่สุข, ณัฐกุล รุ่งเรือง, นพดล หมัดอาหาวา, พีระสิทธิ์  
แซ่ลิ่ม, แพรณภา ชัยทวีทรัพย์, ภัทรเนตร ชี้เจริญ, เรณูภา จันทร์สุวรรณ, องศอร วรนิษฐ์ ธรรมเสวีศักดิ์, & จิรพัฒน์ เกตุหิรัญ.  
(2559). ภาวะสุขภาพจิตสภาพและการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งภาคใต้  
ของประเทศไทย. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 64( 4), 337-350.
- สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล. (2563). การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].  
กรุงเทพฯ.
- สืบตระกูล ต้นตลานุกูล, & ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2562). การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการ  
สาธารณสุขภาคใต้, 6(2), 279-285.
- สุดารัตน์ ดันติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 9(1),  
277-290.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นคืนพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- อภากร เป็รียนันท์, พูลพงษ์ สุขสว่าง, & ปิยะทิพย์ ประดุงพรม. (2020). การพัฒนามาตรวัดความผาสุกทางจิต. วารสารพยาบาล,  
69(2), 30 - 36.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
ในมนุษย์





MF-04-version-2.0  
วันที่ 18 ต.ค. 61

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 494/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

**ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต: การพัฒนาและศึกษาประสบการณ์การใช้โปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก

**ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นาย พงษ์มาศ ทองเจือ

**สังกัด:** สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

**เอกสารที่รับรอง:**

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

**เอกสารที่พิจารณาทบทวน**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2565 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกูล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-494/2564

วันที่ให้การรับรอง : 06/01/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 06/01/2566



ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย



ที่ อว 8718/1137



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายพงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับวัยรุ่นไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัยชนะ นิ่มนวล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงษ์มาศ ทองเจือ และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 086 766 1257

ที่ อว 8718/1137



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

เนื่องด้วย นายพงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับวัยรุ่นไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงษ์มาศ ทองเจือ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 766 1257

ที่ อว 8718/1137



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน รองอธิการบดีด้านการพัฒนานิสิต (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยพร ภูประเสริฐ)

เนื่องด้วย นายพงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับวัยรุ่นไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ คุณธราวีวรรณ เทียมเมฆ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงษ์มาศ ทองเจือ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 766 1257

ที่ อว 8718/1137



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณะบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายพงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับวัยรุ่นไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.โปรปราน บุญยพุกกณะ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงษ์มาศ ทองเจือ และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 766 1257

ที่ อว 8718/1137



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นายพงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับวัยรุ่นไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.พิมพ์นิต คอนดี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติเคราะห้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงษ์มาศ ทองเจือ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 766 1257

ที่ อว 8718/1137



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณบดีวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นายพงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังสำหรับวัยรุ่นไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สมรรถธยา วาทะวัฒน์ะ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกออนไลน์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงษ์มาศ ทองเจือ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 766 1257



ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



### ตัวอย่างมาตรวัดสุขภาวะทางจิต

กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ โดยเลือกคำตอบในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด  
ความหมายของมาตรวัดระดับ

- 0 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย
- 3 หมายถึง เห็นด้วยเล็กน้อย
- 4 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

รายการประเมิน	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<b>อิสระแห่งตนหรือความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)</b>						
1.(+) [2.] ฉันไม่รู้สึกลัวที่จะพูดถึง ความคิดเห็นของตนเอง แม้จะขัดแย้ง กับความคิดเห็นของคนอื่น						
2.(+) [3.] การกระทำของคนส่วนใหญ่ ไม่มีอิทธิพลกับการตัดสินใจของฉัน						
3.(-) [4.] ฉันรู้สึกกังวลกับความรู้สึกหรือ ความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่มีต่อตัวฉัน						
<b>ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery)</b>						
10.(+) [1.] ฉันสามารถจัดการกับ สถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้						
11.(-) [2.] ฉันรู้สึกผิดหวังบ่อย ๆ กับสิ่ง ที่คาดหวังในชีวิตประจำวัน						
12.(-) [3.] ฉันมักมีความรู้สึกขัดแย้งกับ เพื่อนและบุคคลอื่นที่อยู่รอบ ๆ ตัวฉัน						
<b>ความองงามส่วนบุคคล หรือ การเติบโตภายในตนเอง (Personal Growth)</b>						
19.(-) [1.] ฉันไม่สนใจกิจกรรมที่ไม่ เกี่ยวข้องกับตนเองหรือยังไม่เกิดขึ้น						
20.(-) [4.] ฉันไม่ชอบหาประสบการณ์ ใหม่ ๆ เพราะคิดว่าชีวิตของฉันตอนนี้ดี อยู่แล้ว						

รายการประเมิน	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
21.(+) [5.] ประสบการณ์ใหม่ ๆ มีความสำคัญในการสร้างความท้าทายทางความคิดและการใช้ชีวิตในโลกใบนี้ของฉัน						
<b>การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others)</b>						
28.(+) [1.] คนส่วนใหญ่บอกว่า ฉันเป็นคนน่ารักและรู้สึกชื่นชอบในตัวฉัน						
29.(-) [2] การรักษาสัมพันธภาพที่ดีเป็นเรื่องที่กระทำได้ยาก และทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดใจ						
30.(-) [3.] ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว เพราะมีเพื่อนสนิทไม่กี่คนที่สามารถระบายความรู้สึกได้						
<b>การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)</b>						
37.(-) [2.] ฉันใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน และไม่เคยคิดถึงเรื่องอนาคต						
38.(-) [3.] ฉันจะมุ่งมั่นในเรื่องปัจจุบัน เพราะการนึกถึงอนาคตทำให้ฉันรู้สึกท้อถอยใจ						
41.(-) [7.] ฉันรู้สึกเสียเวลากับการตั้งเป้าหมายในชีวิต						
42.(+) [8.] ฉันสนุกกับการทำงานและการวางแผนสำหรับอนาคต เพื่อให้ประสบความสำเร็จ						
<b>การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)</b>						
46.(+) [1.] ฉันรู้สึกพึงพอใจกับเรื่องราวและสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต						
47.(+) [2.] ฉันมีความมั่นใจและรู้สึกดีกับตนเอง						
48.(-) [3.] ฉันรู้สึกว่าบุคคลอื่นมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีกว่าฉัน						

### ตัวอย่างมาตรวัดการฟื้นคืนพลัง

ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและเลือกช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงถึงระดับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเองในปัจจุบัน

#### ความหมายของมาตรวัดระดับ

- 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย
- 2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง
- 3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน
- 4 หมายถึง ตรง
- 5 หมายถึง ตรงมาก

รายการประเมิน	ตรง มาก 5	ตรง 4	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน 3	ไม่ ค่อย ตรง 2	ไม่ ตรง เลย 1
1. ฉันมีคนที่รักฉัน					
2. ฉันเชื่อว่าชีวิตไม่ได้โชคร้ายเสมอไป เมื่อผ่านเรื่องร้ายก็จะเจอกับช่วงเวลาดี ๆ ผ่านเข้ามา					
.....					
12. ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่ค่อยมีมนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อน ๆ และบุคคลที่อยู่แวดล้อม					
13. ฉันให้กำลังใจตัวเองทำให้ฉันสามารถต่อสู้กับปัญหาได้					
.....					
25. ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน					
.....					

ประวัติผู้เขียน

