

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. ปรัชญาและนโยบายคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
2. สุขภาพจิต
 - 2.1 ความหมายของสุขภาพจิต
 - 2.2 องค์ประกอบของสุขภาพจิต
 - 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
 - 2.4 งานวิจัยสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล
3. การพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิต
 - 3.1 ความหมายของโปรแกรม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการพัฒนาโปรแกรม
 - 3.3 องค์ประกอบของการพัฒนาโปรแกรม
 - 3.4 หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล
 - 3.5 งานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิต
4. การพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต
 - 4.1 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี
 - 4.2 หลักการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี
 - 4.3 แนวคิดกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.4 งานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต ด้านการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและการใช้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อขับเคลื่อนโปรแกรม

1. ปรัชญาและนโยบายคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (งานประกันคุณภาพการศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2555)

ในปี พ.ศ. 2549 มหาวิทยาลัยสวนดุสิตพิจารณาเห็นว่าบุคลากรสายวิชาชีพทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะสาขาวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ยังมีความขาดแคลนเป็นจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ขณะที่มหาวิทยาลัยสวนดุสิตมีศักยภาพและความพร้อมด้านทรัพยากรที่จะจัดการศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพให้มีคุณภาพและมาตรฐานตามที่สภาวิชาชีพและคณะกรรมการการอุดมศึกษากำหนดไว้ จึงเห็นสมควรให้จัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อผลิตบุคลากรสายพยาบาลศาสตร์ ซึ่งจะเป็นการช่วยแก้ปัญหาความขาดแคลนบุคลากรพยาบาลของสังคมขึ้นอีกสาขาหนึ่ง

วันที่ 5 เมษายน 2549 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำร่างโครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์และหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และสภามหาวิทยาลัยได้

อนุมัติหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2550) เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2550 และอนุมัติโครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์เป็นการแบ่งส่วนราชการภายใน เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2550 คณะพยาบาลศาสตร์ได้รับการรับรองสถาบันให้เป็นสถาบันการศึกษาวิชาการพยาบาลและการผดุงครรภ์อย่างต่อเนื่องทุกปี ปีการศึกษา 2553 ได้รับการรับรองสถาบัน 3 ปีต่อเนื่อง (พ.ศ. 2553-2556) และเมื่อดำเนินการด้านการเรียนการสอนของหลักสูตรครบ 5 ปี คณะพยาบาลศาสตร์ได้มีการปรับปรุงหลักสูตรเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานของชาติ มาตรฐานการอุดมศึกษา และกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา เพื่อเสนอแก่คณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษาและสภาการพยาบาลที่ได้ให้ความเห็นชอบต่อหลักสูตรปรับปรุงใหม่ 2555 เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2555

ปรัชญาของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีความเชื่อมั่นว่าในการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพนั้น บัณฑิตพยาบาลจะต้องเป็นผู้มุ่งประโยชน์สูงสุดของผู้ใช้บริการ รักและศรัทธาในวิชาชีพ มีความสามารถในการบูรณาการความรู้จากศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล มีคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ เพื่อการปฏิบัติทางการพยาบาลแบบองค์รวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คณะพยาบาลศาสตร์จึงมีปณิธานผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีความมุ่งมั่นในการประกอบวิชาชีพการพยาบาลด้วย “ภูมิปัญญา ศรัทธาและคุณธรรม” ซึ่งวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และนโยบายการพัฒนานักศึกษาพยาบาลศาสตร์ จึงมีดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

1. ผลิตบัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์ เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาคาราคาเข่งบุคลากรวิชาชีพทางการพยาบาล
2. ให้บริการวิชาการแก่สังคม อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพอนามัยและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน
3. ศึกษาวิจัยด้านสุขภาพอนามัย เพื่อการแก้ปัญหาด้านสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพงานบริการ ครอบคลุมการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันการเจ็บป่วย การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถนะของผู้รับบริการทั้งรายบุคคล กลุ่มบุคคล ครอบครัว และชุมชน
4. ส่งเสริมการทำงานบำารุงศิลปะและวัฒนธรรมไทย และระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. เป็นแหล่งวิชาการสาขาพยาบาลศาสตร์ ทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

นโยบายการพัฒนานักศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (งานประกันคุณภาพการศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2555)

1. จัดกระบวนการกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ในโลกของชีวิตและโลกของงานได้อย่างดี
2. ส่งเสริมการแสดงออกด้านศักยภาพวิชาการและด้านสังคมโดยการจัดเวทีประกวดแข่งขัน หรือการแสดงสำหรับนักศึกษา
3. พัฒนาระบบและกลไกการให้คำปรึกษาและบริการข้อมูลข่าวสาร
4. มีการสำรวจความต้องการจำเป็น และจัดบริการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

การศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ เป็นระบบการศึกษาที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความตึงเครียดต่อนักศึกษาได้สูง ผู้ที่เรียนในสาขาวิชาชีพพยาบาลจะต้องมีพื้นฐานความรู้ที่ดี มีความอดทนและเสียสละ เนื่องจากเป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้ที่มาใช้บริการ โดยในการเรียนมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ต้องฝึกนักศึกษาให้การพยาบาลผู้ป่วยในสถานการณ์จริงบนหอผู้ป่วยทั้งเวรเช้า บ่าย ดึก และการเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่ต้องอาศัยการตัดสินใจและทักษะต่างๆ รวมทั้งต้องฝึกฝนการทำงานร่วมกับบุคลากรในทีมสุขภาพ ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงต้องปรับตัวต่อความเครียดจากการเรียน และการที่ต้องเข้ามาสัมผัสกับชีวิตความเจ็บป่วยขณะที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายนี้ ล้วนก่อให้เกิดปัญหากับนักศึกษาพยาบาลได้ทั้งสิ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาให้สอดคล้องกับปรัชญาของคณะพยาบาลศาสตร์ที่ว่า “คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีความเชื่อว่าการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพต้องเป็นผู้มุ่งประโยชน์สูงสุดของผู้ใช้บริการ รักและศรัทธาในวิชาชีพ มีความสามารถในการบูรณาการความรู้จากศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล มีคุณธรรมจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ เพื่อปฏิบัติการพยาบาลแบบองค์รวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

คณะพยาบาลศาสตร์จึงมีภารกิจหน้าที่หลักในการป้องกันการเกิดปัญหาและช่วยเหลือนักศึกษาที่ประสบกับปัญหาดังกล่าว ด้วยการจัดบริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา ให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาในด้านต่างๆ อาทิ ด้านวิชาการ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม และด้านจริยธรรม รวมถึงบริการอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อมุ่งสร้างเสริมให้นักศึกษามีคุณภาพที่เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งที่กำลังกล่าวมานี้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาได้ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน พัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้เชิงพหุปัญญา รู้จักคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการศึกษาต่อและพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ รวมทั้งการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์พร้อม มีคุณภาพอย่างแท้จริง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีความเชื่อว่าประเทศชาติจะเจริญพัฒนาได้ดั่งนั้น ประชาชนจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และการได้รับบริการที่ดี ด้านสุขภาพในสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนชาวไทย โดยบุคลากรด้านการพยาบาลย่อมจะมีบทบาทสำคัญต่อการช่วยเหลือพัฒนาประเทศด้านการให้บริการสุขภาพอนามัยต่อประชาชนได้อย่างดียิ่ง โดยตัวบ่งชี้หนึ่งที่จะสะท้อนแสดงให้เห็นถึงสมรรถนะความพร้อมของพยาบาลที่จะปฏิบัติงานและมีจิตใจที่จะให้บริการด้านสุขภาพดังที่กล่าวมาข้างต้นก็คือ การมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคลากรพยาบาลนั่นเอง ดังนั้น มหาวิทยาลัยสวนดุสิตจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำการส่งเสริม ฝึกอบรม ปลูกฝังให้นักศึกษาพยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ได้รับการพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ เป็นคนดี มีสมรรถนะความพร้อมด้านการปฏิบัติงานทางวิชาชีพและที่สำคัญมีสุขภาพจิตที่ดี ขณะเดียวกัน ระหว่างที่ทำการศึกษาเล่าเรียน นักศึกษาพยาบาลก็ต้องเรียนรู้และฝึกฝนให้เป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตตนเอง เพื่อดำรงไว้ซึ่งการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี เพราะจะส่งผลต่อเนื่องให้นักศึกษาเกิดพลังแห่งการเรียนรู้ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมด้านการเรียน การสอน โดยนักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาสุขภาพจิตมักจะไม่มีความสามารถในการเรียน ง่วงนอน เฉื่อยชา เรียนไม่ทัน ขาดเรียนบ่อย และปฏิบัติงานผิดพลาด (วัลลภา ตันติสุนทร, 2532)

2. สุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุข เป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต การมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจะครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544) จากการศึกษาทางวิชาการ ได้มีผู้ให้ความหมายสุขภาพจิต องค์ประกอบของสุขภาพจิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตไว้ดังนี้

2.1 ความหมายของสุขภาพจิต

เครือข่ายวิจัยและพัฒนาสุขภาพจิต (2537) ได้สรุปนิยามสุขภาพจิตไว้ว่า สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลมาจากวิธีการมองตน มองโลก รวมทั้งสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ และการแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ภายใต้สภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับจอห์นสัน (Johnson, 1997) ที่กล่าวว่า สุขภาพจิตเป็นความผาสุกทางอารมณ์ของบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

อภิชัย มงคล และคณะ (2544) ได้กล่าวถึงสุขภาพจิตไว้ว่า คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2001) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้คำว่า “สุขภาพจิต” มิได้หมายความว่าเฉพาะแต่เพียงความปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

ฮิลล์ และสมิธ (Hill and Smith, 1990) กล่าวว่า การที่จะดำรงรักษาสุขภาพจิตที่ดีได้ บุคคลต้องมีการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเอง

สมาคมจิตแพทย์แห่งอเมริกา (American Psychiatric Association, 1980) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตหมายถึงการประสบความสำเร็จในการทำงานความรักและมีศักยภาพในทางสร้างสรรค์เพื่อความสมบูรณ์และความยืดหยุ่นต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างความต้องการภายในกับบรรทัดฐาน สามารถยกย่องบุคคลอื่นและความสามารถมีชีวิตอยู่ในโลกของความเป็นจริง

กล่าวโดยสรุป สุขภาพจิต มีความหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และการมีศักยภาพที่จะพัฒนาดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมต่อการมีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีได้

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน เช่น ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านครอบครัว ด้านเพื่อนร่วมงาน และด้านสุขภาพร่างกาย ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะประสบความสำเร็จในทุกด้าน ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็สดชื่น หน้าตาอ้วนอิ่ม สมอแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบค้าสมาคมด้วย ทำงานสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2.2 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีและไม่ดี

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530) กล่าวว่า สุขภาพจิตมีผลด้านการศึกษา คือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ ด้านอาชีพการงาน คือ มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคไม่ท้อแท้ เบื่อหน่าย ด้านชีวิตครอบครัว สมาชิกในครอบครัวมีความสุข ห่วงใยรักใคร่ เข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน ด้านเพื่อนร่วมงานไม่เป็นที่รังเกียจ มีเพื่อนฝูง และปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี ด้านสุขภาพร่างกาย คือ ร่างกายสดชื่นหน้ายิ้มแย้มสมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น มีแต่คนอยากคบหาสมาคมด้วย

สุรางค์ จันทร์เอม (2527) ได้กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีโดยสรุปดังนี้

- 1) ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความไว้วางใจและจริงใจต่อผู้อื่น สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
- 2) ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีความเข้าใจในตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนได้ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้
- 3) ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีความมุ่งหมายในชีวิตมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน และรู้จักใช้ความสามารถของตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526) ได้กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี โดยแยกเป็นด้านต่างๆ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม การงานและความรัก ซึ่งจะแยกอธิบายโดยละเอียดได้ดังนี้

1) ด้านสติปัญญา ความคิดความเข้าใจ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะหมายถึง ผู้มีการรับรู้ตามความเป็นจริง ใช้สติปัญญาในการพิจารณาในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม คิดและทำอย่างมีเหตุผล รับรู้ และเผชิญปัญหาด้วยความมั่นใจ เต็มใจที่จะใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยตรง โดยการเผชิญปัญหา

2) ด้านอารมณ์ ผู้มีสุขภาพจิตดีไม่ไขว่คว้าจากความคับข้องใจหรือขัดแย้งใจ แต่เป็นผู้เผชิญความตึงเครียด และความกดดันต่างๆ ได้อย่างดี มีความขัดแย้งในใจน้อย เมื่อเผชิญปัญหาจะไม่กระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุ สามารถรักษาอารมณ์ไว้ได้ในระดับสม่ำเสมอ ยอมรับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และที่เกิดขึ้นอย่างช่วยไม่ได้ มีการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่เก็บกด

3) ด้านสังคม ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีทักษะทางสังคม ไม่แยกตัวอยู่คนเดียว หรือเรียกร้อง ฟุ้งฟิง ทำให้คนอื่นรู้สึกเป็นภาระ สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ปรับตัวเข้ากับสังคมจนไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

4) ด้านการงาน ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่ทำงานได้เต็มความสามารถ เลือกอาชีพที่ตรงตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากสนองความคิดเพราะเศรษฐกิจแล้ว ยังช่วยให้บุคคลรู้จักและค้นพบตัวเอง สนองความคิดการหาวิธีการยอมรับจากสังคม เป็นต้น

5) ด้านความรัก ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความสามารถที่จะรักได้อย่างแท้จริง รักในมนุษยชาติ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เชื่อถือไว้วางใจ ใกล้ชิดสนิทสนม ฟังพอใจเมื่อเห็นผู้ที่ตนรักมีความสุข มีความรักระหว่างเพศ รู้จักยอมรับตนเองเท่ากับรักผู้อื่นได้

ตามหลักจิตวิทยาถือว่าผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้

- รู้จักเผชิญต่อความจริงของชีวิต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ
- เป็นผู้มีอิสระ มีเหตุผลอันถูกต้องของตนเอง
- สามารถให้ความรักผู้อื่นโดยทั่วๆ ไป
- รู้จักไว้วางใจอย่างมีเหตุผลต่อผู้อื่น และรับฟังข้อวิจารณ์ที่เกี่ยวกับตนเองได้
- มีการแสดงออกทางอารมณ์พอสมควร รู้จักโกรธ เกลียด และรู้จักยับยั้ง

ความโกรธเกลียดด้วยเหตุผล ไม่ปล่อยอารมณ์รุนแรง

- มีความสามารถที่จะคิดถึงอนาคต โดยรู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ
- รู้จักผ่อนคลายทางใจ ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับงานได้ พยายามหาทางก้าวหน้าอยู่เสมอ
- รู้จักเอ็นดูและอดทนต่อเด็ก ไม่รำคาญเสียงหัวเราะ และร้องไห้ของเด็ก
- รู้จักปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ เข้าใจและไม่มีความผิดปกติทางเพศ
- สามารถศึกษาและสร้างอารมณ์ต่างๆ ให้เจริญ เข้าใจและรู้จักควบคุมอารมณ์

เพื่อความเจริญแห่งตนได้

ผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ผู้มีสุขภาพจิตดีจึงเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดี เป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี และสามารถเผชิญกับปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้ดี

ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีก็คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี (Mal-adjusted person) จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับผู้ปรับตัวได้ดี (Well-adjusted person) นั่นเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนไม่สามารถเผชิญปัญหาและความจริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2.3 องค์ประกอบของสุขภาพจิต

การมองสุขภาพจิตของบุคคล ไม่ควรมองเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งแต่จะหมายรวมไปถึง การมองในด้านอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม บุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยโดยตรงที่มีผลต่อจิตใจ ดังนั้น จึงแบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้ (อภิชัย มงคล และคณะ, 2546)

1) สภาพจิตใจ (Mental state) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและเจ็บป่วยทางจิต

2) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

3) คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แม้บางครั้งจะต้องเสียสละความสุขสบาย หรือทรัพย์สินส่วนตัวบ้างก็ตาม

4) ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factor) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต (แสงจันทร์ ทองมาก, 2541)

ภาวะสุขภาพมักจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกของตัวบุคคลที่อาจทำให้ภาวะสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลงก็ได้ เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกายจึงน่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิต ซึ่งแต่ละปัจจัยมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลโดยตรง ซึ่งบางปัจจัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิต และองค์ประกอบทางพฤติกรรมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) องค์ประกอบทางกาย คือ องค์ประกอบที่เป็นมาตั้งแต่เกิดและคงอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ พันธุกรรม เชื้อชาติ เพศ อายุ และพัฒนาการ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพทั้งในทางบวกและทางลบ

2) องค์ประกอบทางจิตใจ ทั้งร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน สิ่งที่กระทบต่อร่างกายจะกระทบต่อจิตใจด้วย นอกจากนี้ องค์ประกอบทางจิตยังเป็นตัวกำหนดต่อพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่ อคติ โศกเศร้า การรับรู้ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม และความเครียด

3) องค์ประกอบทางพฤติกรรม หรือแบบแผนของการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมากที่สุด เพราะเปลี่ยนแปลงได้ แบบแผนการดำเนินชีวิต ได้แก่ พฤติกรรมเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะ การพักผ่อนและการนอนหลับ พฤติกรรมทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด เช่น ยาบ้า กัญชา ยาไอซ์ เป็นต้น

ปัจจัยภายนอก แบ่งได้ดังนี้ ระบบครอบครัวและเครือญาติ ระบบการศึกษา ระบบสาธารณสุข ระบบเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ ระบบความเชื่อหรือสถาบันศาสนา

จากที่ได้กล่าวมา การศึกษาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลว่าจะมีความเป็นปกติหรือไม่ปกติมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ตามที่ อภิชาติ มงคล และคณะ (2546) ได้นำเสนอไว้ โดยที่องค์ประกอบด้านสภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจ และคุณภาพจิตใจ จัดเป็นปัจจัยภายในของบุคคล ส่วนองค์ประกอบปัจจัยสนับสนุนต่างๆ จัดเป็นปัจจัยภายนอกของบุคคล โดยที่ทั้งสองปัจจัยนี้ต่างมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

ส่วนกลยุทธ์ แนวทาง หรือวิธีการที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษาพยาบาลนั้น ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตหรือการจัดการต่อสุขภาพจิตตนเองของนักศึกษา ร่วมกับการที่สถาบันการศึกษาจะตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต รวมทั้งการดำเนินการจัดการระบบโครงสร้าง สภาพแวดล้อม กิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพจิตของสถาบัน ซึ่งจะได้นำเสนอต่อไป

2.5 งานวิจัยด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีงานวิจัยที่ทำการศึกษาด้านสุขภาพจิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ดังต่อไปนี้

ภทริยา พันธุ์ทอง และคณะ (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 427 คน ได้มาด้วยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาลที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความสุขของคนไทย (Thai Happiness Indicator 15: THI-15) พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน One-way ANOVA และ Stepwise multiple regression analysis

ผลการวิจัยพบว่า

1) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติมีคะแนนค่าเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตในภาพรวมไม่แตกต่างกัน โดยคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปกติ (Mean = 28.6) เมื่อพิจารณาเป็นรายชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงสุด (Mean = 28.9) รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 3 (Mean = 28.8, 28.5 และ 28.2) ตามลำดับ

2) ผลการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ เพศ และรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา โดยสามารถร่วมกันทำนายภาวะสุขภาพจิตได้ ร้อยละ 23.5

3) สามารถเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล = 0.473 (ความฉลาดทางอารมณ์) + 0.105 (เพศ) + 0.097 (รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาพยาบาล)

จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และนัยนา หนูนิล (2550) ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาสุขภาพจิต พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ประจำปีการศึกษา 2548 จำนวน 118 คน เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต (GHQ 28) ของเดวิด พี โกลด์เบิร์ก แปลเป็นภาษาไทยโดยธนา นิลชัยโกวิทย์, จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, และชัชวาล ศิลปะกิจ (2539) และแบบวัดพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สร้างโดยจินตนา ยูนิพันธ์ (2534) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ และพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด สำหรับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับสูงและปานกลาง สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P \geq 0.05$) ผลการศึกษาค้นครั้งนี้สนับสนุนให้นักการศึกษาและสถาบัน

ผู้ผลิตบัณฑิตพยาบาลตระหนักถึงความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพจิต และการออกแบบระบบ การให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิต

อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไซโตะ, วิภาพร, วรหาญ, และวิพร เสนารักษ์ (2554) ศึกษา ความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น วัตถุประสงค์ การวิจัยเพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 636 คน เครื่องมือที่ใช้ใน การศึกษาเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย วิธีการจัดการ เมื่อไม่มีความสุข และข้อเสนอแนะเพื่อให้มีความสุขเพิ่มขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Chi-square, One-way ANOVA และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ และ พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 วิธี การจัดการที่นักศึกษาใช้มากที่สุด 3 อันดับแรกเมื่อไม่มีความสุข คือ การยอมรับสภาพตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการปรึกษาเพื่อน

ปวีดา โพธิ์ทอง, สุพัตรา พุ่มพวง, และสุนทรี ชะชาตย์ (2554) ศึกษาความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาระดับความเครียด การปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การปรับตัว กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี จำนวน 97 คน เก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนกันยายน 2553 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามข้อมูล ส่วนบุคคล แบบวัดความเครียดสวนปรุงของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบประเมิน การปรับตัว และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยมีดังนี้

1) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 50.5 รองลงมาคือ ระดับเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.1 และระดับเครียด รุนแรง คิดเป็นร้อยละ 11.4

2) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 67.0 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 19.6 และระดับดีมาก คิดเป็น ร้อยละ 13.4

3) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ใน ระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 53.6 เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี อยู่ระดับสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 58.8 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ระดับปกติ คิดเป็น ร้อยละ 64.9 และความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ระดับสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.6

4) ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา พยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.365$, $p < 0.01$) ส่วนการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.639$, $p < 0.01$)

จิณห์จุฑา ชัยเสนา, ดาลลาส สายใจ, และพัชพันธ์ดวงใจ วัฒนสินธ์ (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วัดอุปสรรคการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2556 โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น จำนวน 247 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม 8 ชุด คือ (1) สัมพันธภาพในครอบครัว (2) สัมพันธภาพกับเพื่อน (3) สัมพันธภาพกับอาจารย์ (4) เหตุการณ์ที่สร้างยุ่งยากในชีวิต (5) ความฉลาดทางอารมณ์ (6) การมองโลกในแง่ดี (7) การสนับสนุนทางสังคม และ (8) ภาวะสุขภาพทั่วไป ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเชิงชั้น (Hierarchical multiple regression)

ผลการวิจัยพบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายภาวะสุขภาพจิต คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ($r = -0.129$, $p < 0.05$) ปัญหาข้อจำกัดด้านการเรียน ($r = 0.045$, $p < 0.05$) ปัญหาทางการเงิน ($r = 0.039$, $p < 0.05$) และปัญหาด้านวิชาเรียน ($r = 0.029$, $p < 0.05$) และสามารถร่วมพยากรณ์ภาวะสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล ได้ร้อยละ 24.4 ($R^2 = 0.244$, $p < 0.01$) จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพจิตสามารถทำได้โดยการส่งเสริมแหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหา โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ ให้นักศึกษามีคุณลักษณะดี เก่ง และสุข ผู้บริหารและคณาจารย์ควรให้ความสำคัญและช่วยเหลือแหล่งสนับสนุนด้านการเงิน รวมถึงการบริหารจัดการทางการศึกษาที่ลดข้อจำกัดทางการเรียนและเพิ่มความน่าสนใจและเห็นคุณค่าในวิชาเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

วาริรัตน์ ถาน้อย, อติทยา พรชัยเกตุ, โอว ยอง, และภาศิษฐา อ่อนดี (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล วัดอุปสรรคของการวิจัยเพื่อทดสอบโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (Structural model) ระหว่างปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ความครุ่นคิดและเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ (Rumination and negative life events) ปัจจัยก่อหนุน ได้แก่ ความเข้มแข็งในชีวิต (Resilience) และการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต ได้แก่ ความตึงเครียดทางอารมณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2553 โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 697 คน การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้ชุดแบบสอบถามการประเมินตนเอง ซึ่งประกอบด้วย แบบวัดความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของวัยรุ่น แบบวัดการตอบสนองทางความคิดต่อสถานการณ์ แบบวัดความช่วยเหลือทางสังคมแบบพหุมิติ แบบวัดความเข้มแข็งในชีวิต และแบบวัดเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ พบว่า โมเดลเชิงโครงสร้าง (Structural equation modeling) มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 209.551$, $df = 200$, $p = 0.307$, $GFI = 0.977$, $AGFI = 0.960$, $RMSEA = 0.008$) โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายได้ร้อยละ 16.30 และอธิบายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 70.00 โดยพบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและความครุ่นคิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของตัวแปรที่สามารถลด

กระบวนการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ซึ่งได้แก่ ความเข้มแข็งในชีวิตและการสนับสนุนทางสังคม โดยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมและความเข้มแข็งในชีวิตทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านจากเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบในการช่วยลดการเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ณัฐรุธ แก้วสุดธา, ณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน, และวิกุล วิสาลเสสธ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์ในนิสิตทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีปัญาสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศ ชั้นปี และภูมิภาเนา ทั้งนี้ นิสิตทันตแพทย์เพศหญิงมีโอกาสมีปัญาสุขภาพจิตเป็น 1.82 เท่าของนิสิตทันตแพทย์เพศชาย และนิสิตทันตแพทย์ชั้นคลินิก (ชั้นปี 4-6) มีโอกาสมีปัญาสุขภาพจิตเป็น 4.41 เท่าของนิสิตทันตแพทย์ชั้นพรีคลินิก (ชั้นปี 1-3) และนิสิตทันตแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชนบทมีโอกาสมีปัญาสุขภาพจิตเป็น 2.12 เท่าของนิสิตทันตแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่า เพศ ชั้นปี และภูมิลำเนา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโอกาสมีปัญาสุขภาพจิตของนิสิตทันตแพทย์

วรัชมา คุณาติศร, และจารุรินทร์ ปิตานพวงศ์ (2553) ศึกษาวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์ในนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วัดถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วัสดุและวิธีการเป็นการศึกษาแบบ Cross-sectional survey เก็บข้อมูลจากนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทุกชั้นปีทุกคน ในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551 โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลประชากรศาสตร์ และ Thai General Health Questionnaire 12 (GHQ-12) ใช้สถิติ Chi-square, Spearman rank sum test และ Logistic regression ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีปัญาสุขภาพจิตร้อยละ 29.1 ไกล่เคียงกับนักศึกษาแพทย์ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งเป็นอัตราที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับอัตราที่พบในกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น กลุ่มประชาชนในชุมชนแออัด อาจารย์พยาบาล และแพทย์ ที่พบว่าม้อัตรการมีปัญาสุขภาพจิต คือ ร้อยละ 22.00, 18.70 และ 7.40 ตามลำดับ การศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่มีปัญาสุขภาพจิตมากที่สุด ซึ่งไกล่เคียงกับนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ส่วนปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุทำให้กลุ่มนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 เป็นกลุ่มที่มีปัญาสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มชั้นปีอื่นๆ นั้น อาจเป็นผลจากหลักสูตรการเรียนการสอนที่นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ต้องปรับตัวในเรื่องกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเปลี่ยนรูปแบบไปจากเดิม คือ จากการฟังบรรยายในห้องเรียนไปเป็นการเรียนแบบใช้กระบวนการกลุ่มที่มีปัญาเป็นพื้นฐานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง นักศึกษาแพทย์เพศหญิงมีโอกาสมีปัญาสุขภาพจิตเป็น 1.73 เท่าของนักศึกษาแพทย์เพศชาย ซึ่งข้อมูลดังกล่าวนี้ จัดเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตและวางแผนป้องกัน การเกิดปัญาสุขภาพจิตในนักศึกษาแพทย์เพศหญิงต่อไป

นอกจากนี้ ยังพบว่านักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในชนบทมีโอกาสมิปัญาทางสุขภาพจิตเป็น 2.01 เท่าของนักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในเมือง สาเหตุอาจเนื่องมาจากนักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในชนบทต้องปรับตัวต่อสภาพความเป็นอยู่ในสังคมเมือง

สังคมหอพัก รวมทั้งสังคมกลุ่มเพื่อนใหม่ในกระบวนการเรียนร่วมกัน ซึ่งมีความแตกต่างไปจากสังคมพื้นฐานเดิมของตนเอง นักศึกษาแพทย์บางคนต้องปรับตัวทั้งในด้านการเรียนและด้านสังคม ทำให้เกิดความเครียดจนเป็นปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งข้อมูลดังกล่าวนี้จัดเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพในด้านการปรับตัวในนักศึกษาแพทย์ รวมทั้งมีประโยชน์ต่อการติดตามเฝ้าระวังการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษาแพทย์ต่อไป

3. การพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิต

จากการศึกษาพบว่า มีรายงานทางวิชาการหลายชิ้นที่ได้แสดงหลักแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิต และคุณประโยชน์ของรูปแบบโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม อาทิ หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (เกสร มัยจิน, 2559) การสร้างเสริมสุขภาพจิตร่วมกับการให้การปรึกษาโดยใช้พุทธธรรม (ธนพร กมลแสน และคณะ, 2552) การเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา (ชัชวาทย์ สงวนภักร์, อธิระภาพ เพชรมาลัยกุล, และพาสนา จุลรัตน์, 2557) การสร้างเสริมสุขภาพจิตประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการกลุ่ม (ณัฐพงศ์ สิงห์สาธิต และจุฬารณณ์ โสตะ, 2555) การพัฒนาโปรแกรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตมีความสำคัญต่อนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาจึงต้องให้การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตแก่นักศึกษาพยาบาลในหลายด้าน เพราะหากนักศึกษาพยาบาลเกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นมาก็คงส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพกายจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ซึ่งจะส่งต่อการเรียนของนักศึกษาพยาบาลและคุณภาพของบัณฑิตพยาบาลได้

3.1 ความหมายของโปรแกรม

คำว่า โปรแกรม เป็นคำเรียกทับศัพท์ภาษาอังกฤษของคำว่า Program แตกต่างจากคำอื่นที่มักจะมีการแปลความหมายสำหรับเรียกใช้แทนคำในภาษาอังกฤษ เช่น คำว่า โครงการหรือโครงการน ที่มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Project หรือคำว่า แผนงาน ที่มาจากคำว่า Plan

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, น. 6) ได้บัญญัติความหมายของโปรแกรมว่าหมายถึง ระเบียบการที่บอกถึงขั้นตอนของงานที่จะต้องทำตามลำดับ สำหรับโครงการ หมายถึง แผนหรือเค้าโครงการตามที่กำหนดไว้

Word Reference (2010) ให้คำอธิบายโปรแกรมว่า หมายถึง ลำดับขั้นตอนที่จะต้องดำเนินงาน หรือการมุ่งสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย (A series of steps to be carried out or goals to be accomplished)

ทวีป ศิริรัศมี (2545) ให้ความหมายของโปรแกรมว่าหมายถึง กลุ่มของโครงการ (Project) หรือกิจกรรม (Activity) ตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป ที่บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายเดียวกัน หรือใกล้เคียงใกล้เคียง มีความเกี่ยวเนื่อง เอื้ออำนวยซึ่งกันและกัน ตอบสนองนโยบายเดียวกัน

บาร์ และคีตติง (Barr and Keating, 1985, pp. 9-10) ได้สรุปความหมายของโปรแกรมไว้ว่า หมายถึง แผนที่วางไว้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามเป้าหมาย โดยมีหน่วย (Units) ที่จัดทำขึ้นเพื่อทำกิจกรรมพิเศษหรือให้บริการตามความต้องการของสถาบันหรือบุคคล ต่อมาคือลำดับของการปฏิบัติตามที่วางแผนไว้ (Series of planned intervention) เพื่อวัตถุประสงค์โดยเฉพาะ

สำหรับกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะ และสุดท้าย คือ กิจกรรมที่วางแผนไว้ (Planned activity) เพื่อเป้าหมายเฉพาะ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า โปรแกรม หมายถึง แผนที่มีลำดับขั้นตอนของกิจกรรม การปฏิบัติที่จะต้องดำเนินการ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายเฉพาะที่ได้กำหนดเอาไว้

3.2 จุดมุ่งหมายของการพัฒนาโปรแกรม

จุดมุ่งหมายสำคัญของการพัฒนาโปรแกรม คือ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นว่าจะเปลี่ยนแปลงรายบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ เจตคติ ส่วนการเปลี่ยนแปลงในระดับกลุ่มหรือชุมชน อาจเป็นการคาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การประสานประโยชน์ของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน โดยเมอร์เรียม และคาฟฟาเรลลา (Merriam and Caffarella, 1999) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการพัฒนาโปรแกรม คือ เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชนใน 5 เรื่องคือ (1) เพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของบุคคล (2) เพื่อช่วยให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนสามารถแก้ปัญหาและเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ (3) เพื่อเตรียมบุคคลในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต (4) เพื่อช่วยให้องค์กรสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้และปรับตัวได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง และ (5) เพื่อเปิดโอกาสให้มีการพิจารณาตรวจสอบปัญหาและสภาพการณ์ต่างๆ ในชุมชนและสังคม นอกจากนี้ คาฟฟาเรลลา ยังกล่าวไว้ว่า โปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน คือ (1) การเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลแต่ละคน (Individual change) คือ การพัฒนาโปรแกรมก่อให้เกิดผลที่คาดหวัง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้รับความรู้ มีความสามารถพัฒนาทักษะ รู้จักการพิจารณาใคร่ครวญทบทวนความเชื่อ เจตคติที่มีอยู่ (2) การเปลี่ยนแปลงในองค์กร (Organization change) คือ การพัฒนาโปรแกรมก่อให้เกิดผลที่คาดหวัง ทำให้องค์กรมีการปรับตัวอยู่เสมอเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม ทั้งในดำนานโยบาย ระเบียบ กฎเกณฑ์ แบบแผนการปฏิบัติงาน และ (3) การเปลี่ยนแปลงในชุมชนและสังคม (Community and societal change) คือ การพัฒนาโปรแกรมก่อให้เกิดผลที่คาดหวัง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชนหรือสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงวิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มต่างๆ ในชุมชนและสังคมที่มีสภาพแวดล้อมและสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน

3.3 องค์ประกอบของการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมมีหลักการสำคัญเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กับนักพัฒนาโปรแกรมในการวิเคราะห์และกำหนดปัญหาหรือความต้องการของบุคคล หรือปัญหาที่ต้องการแก้ไข การเลือกทรัพยากรและวิธีการปฏิบัติการ ตลอดจนถึงการประเมินผลและนำเสนอรายงาน โดยระบบใหญ่ๆ จะประกอบด้วย การวางแผน การออกแบบโปรแกรม การนำโปรแกรมไปปฏิบัติ และการประเมินผล โดยผู้พัฒนาโปรแกรมจะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้อำนวยการความสะดวกในกิจกรรมต่างๆ ทำการวางแผนออกแบบ นำโปรแกรมไปปฏิบัติ ประเมิน และรายงานผล

ในการพัฒนาโปรแกรมจึงประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการคือ (1) บริบท (Context) (2) เป้าหมาย (Goal) และ (3) แผนหรือวิธีปฏิบัติ (Plan or method) องค์ประกอบทั้ง

3 นี้ ต้องมีความเหมาะสมจึงจะก่อให้เกิดผลสำเร็จของการพัฒนา บาร์และคิทติ้ง (Barr and Keating, 1985, pp. 182-208) ได้เสนอรูปแบบเพื่อการพัฒนาโปรแกรมไว้ 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การประเมิน โดยประเมินความต้องการ ประเมินบริบทสภาพแวดล้อม และทรัพยากรต่างๆ เพื่อเตรียมการสำหรับการวางแผน โดยนักพัฒนาโปรแกรมจะต้องมีบทบาทสำคัญในการวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาของผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ชัดเจนว่า สิ่งใดคือสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงและพัฒนา

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผน โดยนักพัฒนาโปรแกรมต้องทำหน้าที่วางแผน โดยออกแบบโปรแกรมตามปรัชญา ความเชื่อ เจตคติ ทักษะ และประสบการณ์ โดยสามารถสร้างกรอบความคิดจากแนวคิดที่หลากหลาย โดยสังเคราะห์ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา การวางแผนในขั้นตอนนี้จะครอบคลุมถึงการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ การประเมินผล การเลือกวิธีปฏิบัติ การฝึกอบรมบุคลากร การกำหนดงบประมาณที่ต้องใช้ ตลอดจนระยะเวลาในการพัฒนาจนสิ้นสุดโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 3 การปฏิบัติ นักพัฒนาโปรแกรมจะมีบทบาทให้ผู้เข้าร่วมมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ และประเมินผลกระบวนการ (Process) และผลผลิต (Product)

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลหลังจบโปรแกรม เป็นการประเมินกระบวนการและผลผลิต เพื่อได้ข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจอนาคตของโปรแกรมว่าควรดำเนินการต่อไปหรือยุติหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เพื่อให้ได้โปรแกรมที่สามารถพัฒนาบุคคลหรือกลุ่มบุคคลตามเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 5 การตัดสินใจเชิงบริหารเป็นขั้นตอนของการตัดสินใจว่าจะดำเนินโปรแกรมต่อไปหรือยุติโปรแกรม

3.4 หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

การศึกษาในวิชาชีพพยาบาลเป็นการศึกษาภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันและที่สำคัญต้องลงมือปฏิบัติพยาบาลกับผู้ป่วยจริง ซึ่งต้องใช้ความสามารถทางวิชาการร่วมกับกระบวนการตัดสินใจและความรับผิดชอบสูง นอกจากนั้น ยังต้องเรียนด้วยความรัก ด้วยหัวใจและความอดทน เพื่อให้สำเร็จเป็นพยาบาล (แนนน้อย ย่านวารี และจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์, 2539) ลักษณะการเรียนนี้ก่อให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาได้สูง ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น นับเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต นับว่าเป็นวิกฤตในระยะเวลาพัฒนาการ ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะปัจจัยต่างๆ อาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตได้ นักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาสุขภาพจิตจะไม่มีสมาธิในการเรียน ง่วงนอน เหนื่อยง่าย เรียนไม่ทัน ขาดเรียนบ่อย และปฏิบัติงานผิดพลาด การศึกษาวิชาชีพพยาบาลมีความจำเป็นที่จะได้รับการป้องกันปัญหาอันเกิดจากการเรียนหนัก และต้องให้การสนับสนุนในหลายด้าน โดยเฉพาะการสร้างเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากถ้านักศึกษาพยาบาลมีปัญหาสุขภาพจิตจะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพกายจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ทำให้ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาพยาบาลโดยตรง

การสร้างเสริมสุขภาพจิต เป็นกระบวนการที่ทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจตนเองได้เพื่อที่จะเอื้อให้มีสุขภาพจิตที่ดี นักศึกษาพยาบาลที่มีการสร้างเสริมสุขภาพจิตของตนเอง หรือได้รับการสนับสนุนด้านกระบวนการหรือโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสม ย่อมจะส่งผลต่อการเพิ่มความสามารถในการปรับอารมณ์ การสร้างเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทักษะการเผชิญความเครียด การสื่อสาร การเจรจาต่อรอง มีทักษะการมองโลกในแง่ดี รู้จักรักษาอารมณ์ให้มั่นคง ไม่แกว่งง่าย รู้จักคิดไตร่ตรอง สามารถจัดการอารมณ์ความเครียด ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ทั้งการเรียนการทำงาน และการอยู่ในสังคมเป็นปกติ

หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามแนวสุขบัญญัติ 10 ประการ

หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามแนวสุขบัญญัติ 10 ประการ พัฒนามาจากผลการวิจัยเรื่องความสุขคนไทย งานวิจัยต่างประเทศและข้อคิดปราชญ์ชาวบ้านแต่ละข้อจะช่วยเติมความสุขในชีวิตแง่ใดแง่หนึ่งที่สัมพันธ์ต่อกันและส่งผลถึงข้ออื่นๆ ดังนั้นจึงควรเริ่มต้นจากข้อที่ไม่ยากและค่อยๆ ทำเป็นลำดับ มีรายละเอียดดังนี้

1) ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายอย่างถูกต้องช่วยให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส มีสมาธิ ความคิดกระจ่าง สร้างสรรค์ ตัดสินใจได้ดีขึ้น อารมณ์ดี มีความเชื่อมั่น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบประสาทอัตโนมัติผ่อนคลาย เซลล์สมองซ่อมแซมและสร้างใหม่ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น เพิ่มความสามารถในการทำงานของสมอง เพิ่มความสามารถในการใช้น้ำตาลและพลังงาน ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น นอนหลับอย่างมีคุณภาพ เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยรักษาความจำในผู้สูงอายุ เพิ่มแรงจูงใจและความภาคภูมิใจ เพิ่มทักษะทางสังคม ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดอาการปวดเรื้อรัง เคล็ดล้มการออกกำลังกาย มีดังนี้

- อยู่รอกจนกว่าจะพร้อม ทำได้แค่ไหน ให้ทำแค่นั้น
- เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และหลากหลาย
- เข้ากลุ่มออกกำลังกาย ชวนกันทำเป็นประจำ
- เพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส
- การมีสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะสุนัข เพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย
- เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ
- อย่าออกกำลังกายเกินตัว

2) ค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ พัฒนาจนเป็นความสำเร็จ จุดแข็ง คือ คุณลักษณะด้านดี เช่น ความอดทน ความพากเพียร ความถนัด คือ ความสามารถเฉพาะด้าน เช่น ความถนัดด้านดนตรี กีฬา และศักยภาพภายใน เช่น ความสามารถในการคิด สิ่งเหล่านี้มีอยู่ภายในตัวเราทุกคน นักวิชาการตะวันตกเชื่อว่ามนุษย์ใช้ศักยภาพสมองของตนไม่ถึงหนึ่งในสิบ ชาวพุทธเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเข้าถึงภาวะนิพพาน คนเรามีศักยภาพมากมายในการทำสิ่งดีๆ ในการสร้างความสำเร็จที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม การค้นหาตัวเอง ค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพจึงเป็นภารกิจสำคัญของชีวิตที่จะช่วยเรานำสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเราออกมาใช้ประโยชน์ พัฒนาเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ การค้นหาตัวเองทำได้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- หมั่นสังเกตตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ ทบทวนดูว่าตนทำอะไรได้ดี เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว

- สอบถามจากคนที่รู้จักเราดี เปิดโอกาสให้เขาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเรา จากมุมมองที่เขามองเห็น

- ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินตัวเองในด้านต่างๆ เช่น ประเมินความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ เรียนรู้ระบบจำแนกประเภทคนที่จะช่วยในการค้นหาและพัฒนาตนเอง เช่น นพลักษณ์ เป็นต้น

3) ฝึกหายใจคลายเครียดและทักษะผ่อนคลายอื่นๆ เช่น โยคะ ไทเก๊ก เวลาเครียด คนเรามักจะ “หายใจโดยใช้ทรวงอก” ซึ่งเป็นการหายใจที่ตื้น ถี่เร็ว และไม่สม่ำเสมอ อากาศจะเข้าสู่ปอดน้อยลง หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ หดเกร็งตัว การหายใจอีกแบบหนึ่งที่ดีกว่า คือ “การหายใจด้วยท้อง” การหายใจด้วยท้องที่ถูกวิธีจะทำให้ลมหายใจลึก ช้า และสม่ำเสมอ ทำให้ระบบการหายใจทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ นำพาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจและลดความดันโลหิตลง ช่วยให้เรารู้สึกสงบผ่อนคลาย เราเรียกการหายใจวิธีนี้ว่า “การหายใจคลายเครียด”

การหายใจคลายเครียด มีหลักง่ายๆ อยู่ด้วยกัน 3 ข้อ

(1) หายใจสบายๆ อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องตั้งใจมาก แต่หายใจออกให้มากขึ้นโดยรู้ตัว

(2) หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้าประมาณสองเท่า อาจใช้การนับเลขเพื่อช่วยกำหนดจังหวะการหายใจ

- หายใจเข้า นับ 1 - 2 - 3 - 4

- กลับหายใจเข้านับ 1 - 2 - 3 - 4 (หากฝึกใหม่ๆ อาจลืมนับเพียงนับ 1-2 ก็พอ)

- หายใจออก นับ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 (หากฝึกใหม่ๆ อาจนับถึง 6 หรือ 7 ก็พอ)

(3) ขณะหายใจออกให้ยาว ให้วางความรู้สึกไว้ที่ท้องจะรับรู้ได้ว่าท้องแฟบลง ขณะหายใจออกอาจใช้ฝ่ามือช่วยกดเบาๆ บริเวณท้องขณะหายใจออก เพื่อให้รู้สึกได้ถึง การเคลื่อนไหวบริเวณท้อง ปล่อยมือออกเมื่อเริ่มต้นหายใจเข้า เมื่อหายใจออกจนสุดแล้วให้ปล่อยลมหายใจเข้าให้ไหลเข้าไปในร่างกายเองโดยไม่ต้องพยายาม “สูด” ลมหายใจเข้า รับรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของช่องท้องตามจังหวะการหายใจ-หายใจเข้า ท้องพองออก-หายใจออก ท้องแฟบลง ทำเช่นนี้ สัก 5 นาที จะพบว่า ร่างกายผ่อนคลายจิตใจสงบมากขึ้น โดยทั่วไปการฝึกหายใจด้วยท้องในท่านอนราบจะทำได้ง่ายกว่าการฝึกในท่านั่ง

4) คิดทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิตและฝึกมองโลกในแง่ดี ธรรมชาติของจิตใจคนเรา เรามักมองเห็นปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ แต่มองข้ามสิ่งดีๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิตของตัวเองไป การคิดทบทวนถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเองให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีที่คอยเกื้อหนุนชีวิต ช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขได้มากขึ้น เราฝึกได้ด้วยการทบทวนสิ่งดีๆ เป็นประจำ ตั้งคำถามกับตัวเองว่า “วันนี้/สัปดาห์นี้มีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง” การฝึกมองโลกแง่ดีช่วยเรามองปัญหาในแง่ดีมองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหา มองเห็นบทเรียนชีวิตที่จะช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น เราฝึกฝนได้ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเอง ในเวลาที่พบกับปัญหาต่างๆ ว่า “ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้าง”

5) บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการทำงาน สุขภาพและครอบครัว คุณเคยถามตัวเองบ้างหรือไม่ว่า อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต วิธีง่ายๆ ในการค้นหาคำตอบ อาจทำได้โดยการตั้งคำถามกับตัวเอง ด้วยคำถามเหล่านี้ “คนเราเกิดมาทำไม” “เรามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร” “ถ้าเราจะต้องตายจากโลกนี้ไป เราอยากให้คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จัก ระลึกถึงเราว่าอย่างไร” จากนั้นลองนำคำตอบที่ได้มาเรียบเรียงเพื่อค้นหาว่า อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของคุณ คุณอาจพบว่าชีวิตคนเรามีเรื่องสำคัญอยู่ด้วยกันไม่กี่เรื่อง และทุกเรื่องต่างก็เป็นแหล่งความสุขที่สำคัญ แต่เมื่อไรก็ตามที่เราใส่ใจด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปและละเลยด้านอื่นๆ ไป เมื่อนั้นความสุขในชีวิตก็จะลดน้อยลง ตัวอย่างเช่น หากเราให้ความสำคัญกับงานและเงินทองมากเกินไป ละเลยความสัมพันธ์ในครอบครัว ละเลยการดูแลสุขภาพ ชีวิตก็จะไม่มีความสุขอย่างที่ควร เราจึงจำเป็นต้องบริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการทำงาน สุขภาพ และครอบครัว การงานเปิดโอกาสให้เราได้ใช้ศักยภาพ สร้างความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ มีสังคมและเพื่อนฝูง มีรายได้และความมั่นคงในการดำรงชีวิต สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นทุนสำคัญของชีวิต หากเจ็บป่วยเราก็ไม่มีความสุข ครอบครัวเป็นแหล่งกำลังใจและความสุขที่สำคัญในชีวิตคนเรา เมื่อเรารู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต เราควรวางแผนการใช้เวลาให้สอดคล้องกับสิ่งที่เราให้ความสำคัญ เพิ่มเวลาให้กับเรื่องที่มีความสำคัญ ลดเวลาในเรื่องที่ไม่สำคัญหรือสำคัญน้อยกว่า

6) คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก เวลามีปัญหาทุกข้อใจ เรามีทางเลือกในการคิดแก้ปัญหาสองวิธี วิธีแรก คิดถึงปัญหาและสิ่งเลวร้ายที่อาจเกิดขึ้น วิธีที่สอง คิดถึงสิ่งที่เราทำได้แล้วเรียบเรียงเป็นแผนการลงมือทำ หากใช้วิธีแรก เรามีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ จนรู้สึกเหมือนตัวเองตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ เป็นฝ่ายถูกกระทำ สูญเสียพลังงานไปกับความวิตกกังวลซึ่งมักจะ没帮助ให้สถานการณ์ดีขึ้น หากใช้วิธีที่สอง เราใช้พลังงานไปกับการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้และทำอย่างเป็นขั้นตอน จะช่วยให้เรารู้สึกว่าเรายังตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ เราจัดการชีวิตได้ และไม่เสียเวลาไปกับการคิดกังวลเกินควร ผู้เลือกใช้วิธีที่สองมักจะมีทักษะความคิดที่ดีกว่า มีความทรงจำดีกว่า มีความพร้อมรับสิ่งท้าทายในชีวิตได้มากกว่า หากเจ็บป่วยก็จะฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้ง่ายและเร็วกว่า มีสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ ที่ดีกว่า ปรับตัวเก่งกว่า และมีความพอใจในชีวิตโดยรวมมากกว่า หัวใจสำคัญในเรื่องนี้ คือ ความสามารถในการแยกแยะว่า เราสามารถทำอะไรได้บ้าง และอะไรบ้างที่เราทำไม่ได้ รู้จักทำใจยอมรับในสิ่งที่ทำไม่ได้ มุ่งใช้พลังงานไปกับการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี เห็นผลตามที่ต้องการ

โดยมีขั้นตอนง่ายๆ ในการแปลงปัญหาให้กลายเป็นแผนการลงมือทำ ดังนี้

(1) ทำความเข้าใจปัญหา โดยการถามตัวเองว่า “มันเป็นปัญหาอย่างไร” ถามซ้ำๆ จนมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น แล้วลองสรุปปัญหาด้วยประโยคสั้นๆ ที่เข้าใจได้ง่ายว่าปัญหาคืออะไร

(2) เรียบเรียงสิ่งที่เราเป็นห่วงหรือกังวลใจจากปัญหาที่ได้วิเคราะห์ไว้ แยกออกเป็นประเด็นให้ชัดเจน

(3) แต่ละประเด็นของความห่วงใยหรือกังวลใจ ให้ถามตัวเองว่า “เราทำอะไรได้บ้าง” คำตอบที่ได้ อาจเป็นการทำใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วลงมือทำเพื่อป้องกันปัญหาในครั้งต่อไป

ทำเพื่อบรรเทาปัญหา หรือทำเพื่อไปให้ถึงสิ่งดีๆ ที่เราต้องการ เขียนสิ่งที่ทำได้ทั้งหมดคู่กับประเด็น ความหวังใยหรือกังวลใจ

(4) จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำได้ จัดจังหวะก้าวของการลงมือทำแล้ว ลงมือทำจริง ใช้พลังงานและเวลาไปกับการลงมือทำแทนที่จะเสียเวลาไปกับการคิดกังวลใจ

(5) ซึ่ชื่นชมและภูมิใจกับความสำเร็จเล็กๆ ที่ค่อยๆ สะสมเพิ่มมากขึ้น

7) มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น ความสุขในทางโลกอาจแบ่งออกได้ เป็นสามระดับ (1) ความสุขและความเพลิดเพลินทางร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารอร่อย (2) ความสุขจากชีวิตที่ลงตัว มีงานที่ทำหาย มีความรัก และงานอดิเรก และ (3) ความสุขจากชีวิตที่มีความหมาย ได้ใช้ศักยภาพของตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม กิจกรรมสนุกสนานประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการชมภาพยนตร์เล่นกีฬา ชมคอนเสิร์ต เล่นเกม ไม่สามารถสร้างความสุขใจได้ลึกซึ้งเท่ากับการที่เราได้มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น เมื่อเราช่วยผู้อื่นให้เป็น สุข ตัวเราเองก็มีความสุขมากขึ้นไปด้วย กิจกรรมอาสาสมัครเป็นแหล่งความสุขที่ดีของคนเรา งานวิจัยพบว่า คนที่ช่วยเหลือผู้อื่นจะมีชีวิตยืนยาวขึ้น เรารู้สึกดีที่ได้มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น และยังช่วยให้เราเปิดใจรับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น เข้าใจกัน และมีความรักให้แก่อันมากขึ้น ตัวอย่างกิจกรรม การมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น เช่น เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชุมชน กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ เป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยวในท้องถิ่นของตน บริจาคเลือด ร่วมจัดสวนของชุมชน ซื้อสินค้าจากร้านค้า ท้องถิ่น ยืมทักทายคนแปลกหน้า ปิดทีวีแล้วไปพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น

8) ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอน ทางศาสนามีความสุขความพอใจในชีวิตมากกว่า มีอารมณ์ดีกว่า อัตราการหย่าร้างต่ำกว่าและมีชีวิต ยืนยาวมากกว่าผู้ที่ไม่สนใจคำสอนทางศาสนา ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากศาสนา มีอย่างน้อย 4 ด้าน

(1) มีสังคมเพื่อนฝูงที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน ช่วยเพิ่มความสุขและลด ความรู้สึกโดดเดี่ยว

(2) ค้นหาความหมายของชีวิต ช่วยให้เราจับจุดหมายในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น และในช่วงเวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญของชีวิตก็จะมีแนวทางที่ชัดเจนจากหลักคำสอนทางศาสนา

(3) หลีกเลียงจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น ดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด เป็นต้น

(4) พัฒนาจิตใจในระดับลึกซึ้ง เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความสุขได้ง่ายขึ้น เช่น

- กิจกรรมการกุศลช่วยเชื่อมโยงเราเข้าหากัน เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

- ความเชื่อทางศาสนาช่วยผ่อนคลายความทุกข์ใจในช่วงเวลาที่ยากของ ชีวิต เช่น เจ็บป่วย หย่าร้าง คนรักตายจากไป

- ความเชื่อว่าคนเราตายแล้วจะไปเกิดใหม่ ช่วยลดความกังวลต่อการเผชิญหน้ากับความตาย

- คำสอนทางศาสนาช่วยให้เราก้าวพ้นจากมุมมองที่เห็นแก่ตัว มองผู้อื่น ด้วยความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และยังช่วยบ่มเพาะความเมตตากรุณาภายในจิตใจ

9) ให้เวลาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ เช่น ขึ้นชมกันด้วยความจริงใจ จัดเวลาทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน หากมีเหตุการณ์ด้านลบเกิดขึ้น ให้มองแง่ดีไว้ก่อน เรียนรู้กันและกันในเรื่องต่างๆ เช่น ชอบอะไรไม่ชอบอะไร ประสบการณ์ที่ดี เป็นต้น

10) ขึ้นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ มนุษย์ต้องการความรัก การยอมรับ และความชื่นชม การกล่าวคำชื่นชมแก่กันจึงเป็นสิ่งดีๆ ที่มอบให้กันได้ง่ายๆ การฝึกมองเห็นข้อดีที่นำชื่นชมของคนอื่น ยังเป็นการฝึกจิตใจของเราเองช่วยให้เรามองเห็นด้านดีของมนุษย์ มองเห็นสิ่งดีในชีวิต เป็นการเติมความสุขให้กับตัวเราเอง เมื่อคนเราชื่นชมกันความสัมพันธ์จะเป็นไปด้วยดี หากเกิดเหตุขัดแย้งก็จะคลี่คลายได้ง่ายขึ้น เราฝึกชื่นชมคนรอบข้างได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

(1) ปล่อยวางความคาดหวังภายในใจตนเองลง เปิดใจรับและมองหาข้อดีที่นำชื่นชมของคนรอบข้าง มองเขาอย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่มองเขาจากกฎเกณฑ์ที่เรากำหนดขึ้น

(2) กล่าวคำชื่นชมด้วยความจริงใจ ทุกครั้งที่มีโอกาส คำชื่นชมของเราจะเพิ่มกำลังใจ เติมความสุขและเสริมให้เขาทำสิ่งดีๆ มากยิ่งขึ้น

(3) ควรฝึกชื่นชมตนเอง โดยใช้วิธีการเดียวกัน คือ ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อตนเอง เปิดใจรับ มองหาข้อดีที่นำชื่นชม กล่าวคำชื่นชมด้วยความจริงใจ

หลักการสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เกิดขึ้นได้ยาก พบว่ามีหลายศาสตร์ที่พยายามศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับความสุข แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดหนึ่งที่ได้พัฒนาและถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุข โดยการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกนี้ ประกอบด้วยการพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การปรับความคิดให้เป็นบวก และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้แนวคิดการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการดูแลสุขภาพทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อหวังให้บุคคลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวประกอบด้วยข้อควรปฏิบัติ 8 ข้อ (การดูแลด้านร่างกาย 1 ข้อ การดูแลด้านจิตใจ 1 ข้อ การปรับความคิด 5 ข้อ และการกำหนดเป้าหมาย 1 ข้อ) โดยผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามกระบวนการดังกล่าวคือช่วยให้บุคคลเกิดความสุขทั้งทางกายและทางใจตามมาในที่สุด (เกสร มัยจิน, 2559) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นส่วนที่สัมพันธ์กัน หากร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย จิตใจก็แจ่มใสไปด้วย การสร้างความสุขทางใจจึงควรทำร่วมกับการดูแลสุขภาพทางกายควบคู่กันไป ดังนั้นจึงต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตัวอย่างอาหารที่ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารที่ต่อต้านอารมณ์ซึมเศร้าหรือหงุดหงิด ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารจำพวกทริปโทแฟน (Tryptophan) ซึ่งจัดเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นและร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ทริปโทแฟนจะมีผลต่อการแลกเปลี่ยนสารสื่อประสาทในสมองที่เรียกว่า ซีโรโทนิน (Serotonin) ถ้าปริมาณซีโรโทนินลดลง จะทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าหรือหงุดหงิดได้ อาหารที่มีสารอาหารจำพวกทริปโทแฟน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง นมพร่องมันเนย สาหร่ายทะเล และผักทอง

2) ฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง การฝึกบริหารจิตใจ การฝึกทำสมาธิ เป็นการทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีสติ สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้ง ไม่ปล่อยจิตตนเองไปตามอารมณ์ โดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลมักจะปล่อยตัวเองให้เป็นไปตามอารมณ์และอารมณ์ด้านลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้าเสียใจ มักจะทำให้บุคคลเกิดความทุกข์มากกว่าความสุข

3) ยึดให้กับตัวเองทุกวัน แต่ละวันหลังจากตื่นนอนให้ฝึกยิ้มหน้ากระจกกับตนเองทุกวัน พร้อมกับการพูดกับตนเองในเรื่องดีๆ หรือสิ่งที่ดีๆ เช่น พูดถึงข้อดีของตนเอง พูดให้กำลังใจกับตนเองโดยสามารถพูดในใจหรือพูดออกเสียงมาก็ได้ คำพูดดีๆ เหล่านี้จะฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกทำให้เราเกิดพลังในการต่อสู้กับอุปสรรค

4) ค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่ฝึกการมองหาหรือค้นหาข้อดีหรือสิ่งดีๆ ที่ตนเองมีอยู่ ทั้งนี้รวมถึงคนดีและโอกาสดีที่อยู่รอบตัว ซึ่งในบางครั้งอาจมองข้ามไป เช่น “แม้ว่างานจะหนักทำให้เกิดความท้อแท้ในบางครั้ง แต่เราก็โชคดีที่มีงานทำที่มั่นคง” “เรามีแต่เพื่อนที่ดีคอยให้กำลังใจ” “แม้เราจะพิการ แต่เราก็โชคดีที่ยังมีชีวิตอยู่”

5) หมั่นรู้จักการปล่อยวาง หรือละทิ้งเรื่องราวบางเรื่องหรือสถานการณ์บางอย่างที่ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถย้อนเวลาหรือย้อนเหตุการณ์กลับมาแก้ไขได้ ดังนั้น ควรปรับความคิดของตนเองให้รู้จักการปล่อยวาง และคิดว่าการที่เราหมกมุ่นกับอดีตที่ผ่านมาเป็นการกระทำที่เปล่าประโยชน์ และการนำเรื่องราวหรือเหตุการณ์กลับมาคิดซ้ำๆ จะทำร้ายตนเอง ปรับความคิดด้วยการรู้จักเรียนรู้ที่จะนำอดีตมาเป็นบทเรียนและแนวทางการแก้ไข ป้องกันไม่ให้เกิดในครั้งต่อไป

6) รู้จักการให้อภัยหากคนรอบข้างทำให้โกรธ ไม่พอใจ หรือแม้แต่ตัวเราทำอะไรผิดพลาดก็ตามให้ปรับความคิดว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทุกคนมีสิทธิ์ผิดพลาด ปรับมุมมองของการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นให้หลากหลายมุมมอง จากนั้นให้นึกถึงสิ่งดีๆ ที่เขาเคยทำ รู้จักการให้อภัยในสิ่งที่เขาได้กระทำ เพราะว่าความโกรธแค้น ถ้าบุคคลไม่รู้จักรักการกำจัดทิ้งก็เหมือนของเน่าเสียที่ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง ดังนั้นการให้อภัยจะทำให้สภาวะจิตใจของเราสบายขึ้น สุขภาพจิตดีและมีความสุขตามมาในที่สุด

7) คิดถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน บันทึกเหตุการณ์หรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ดีที่น่าประทับใจก่อนนอนในแต่ละวัน ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นเหตุการณ์ที่ยิ่งใหญ่ อาจเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยแต่ทำให้รู้สึกดีก็ได้ หลังจากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึกประจำวัน ซึ่งหากทำบ่อยครั้งจะพบว่าความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เล็กๆ

8) ทำแต่ละวันให้มีคุณค่า วัน-เวลาเป็นสิ่งที่มีความค่า หากผ่านไปแล้วยังไม่สามารถย้อนคืนได้ หลายคนล้วนแต่เคยเสียใจที่ไม่ได้ทำบางสิ่งบางอย่าง โดยเฉพาะกับพ่อแม่และคนในครอบครัว ถ้าวันนี้เรายังไม่ได้ทำสิ่งดีๆ ให้แก่กันอย่างเต็มที่ เราอาจต้องเสียใจไปตลอดชีวิต ให้ลองคิดว่า “หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เหลืออยู่ เราจะทำสิ่งดีๆ อะไรในวันนี้บ้าง” จะทำให้เราใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีคุณค่ามากขึ้น

3.5 รูปแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิต

จากการทบทวนเอกสารทางวิชาการ ได้มีการวิจัยที่ทำการพัฒนารูปแบบโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลายรูปแบบ โดยส่วนใหญ่เป็นการพัฒนาโปรแกรม

สร้างเสริมสุขภาพจิตบนหลักการแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก และใช้กระบวนการของกิจกรรมกลุ่ม ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานของโปรแกรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตร่วมกับการให้การศึกษาโดยใช้พุทธธรรม

ธนพร กมลแสน และคณะ (2552) ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตและให้การศึกษาโดยใช้พุทธธรรมในผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า ในผู้ป่วยที่มารับบริการ โรงพยาบาลห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหาหรือการเข้าไปร่วมรับรู้ในโลกของผู้เป็นอย่างสนิท (Tuning in) โดยอาศัยหลักธรรมในการสร้างสัมพันธ์ภาพ ได้แก่ หลักของความเอื้ออาทรและปรารถนาดี (กัลยาณมิตรธรรม) และหลักของความเมตตา ช่วยเหลือ (พรหมวิหาร 4) และใช้หลักธรรมในการร่วมกำหนดปัญหา ได้แก่ หลักธรรมการสงเคราะห์ (สังคหวัตถุ 4) ในข้อสมานัตตตา หมายถึง การที่ผู้ให้การศึกษาเอาตนเองเข้าไปรับรู้ความรู้สึกทุกข์ของผู้ป่วย ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธ์เพื่อการบำบัดระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้ป่วย

ขั้นตอนที่ 2 การสืบสาวเหตุแห่งปัญหาหรือการค้นหารอยแยกในโลกประสบการณ์ (Scanning disharmony) คือ กระบวนการให้ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้ป่วยตรวจสอบ สำรวจ ค้นหาข้อมูลสิ่งที่ไม่กลมกลืน (Disharmony) หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุเกิดจากกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง หรือ ตัณหา คือ ความอยาก หรือ อุปาทาน คือ การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ตนเองคิดว่าดี หรือคาดหวัง และความคิดปรุงแต่ง เป็นการสะท้อนปัญหาที่เกิดขึ้นให้ผู้ป่วยรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง

ขั้นตอนที่ 3 การระบุเป้าหมายให้ชัด หมายถึง ผู้วิจัยให้การศึกษาเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจนว่า จะลดความทุกข์ ลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าที่เกิดจากสาเหตุของการยึดมั่นถือมั่น ความอยาก และการไม่ยอมรับอย่างไร เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยได้ตัดสินใจด้วยตนเองในการกำหนดเป้าหมายของการแก้ปัญหาและผู้วิจัยช่วยชี้แนะทางการปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ 4 การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย หมายถึง เมื่อผู้ป่วยมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสนาแล้ว ผู้ให้การศึกษาจะช่วยผู้ป่วย โดยผู้ป่วยเป็นผู้พิจารณาเลือกวิธีการต่างๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเอง เพื่อแก้ไขสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จในการแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย สามารถลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าที่เกิดจากความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น การไม่ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง ให้มีการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริง ทำให้คิดฟุ้งซ่านและคิดปรุงแต่งลดลง

เมื่อสิ้นการให้การศึกษาครบขั้น 4 ขั้นตอน ผู้วิจัยจะนัดเพื่อติดตามประเมินผล อาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า หลังยุติการให้การศึกษา 1 เดือนต่อมา แต่ถ้าหากพบว่าผู้ป่วยยังมีปัญหาหรือให้การศึกษายังไม่ครบทั้ง 4 ขั้นตอน ผู้วิจัยจะนัดให้การศึกษาต่อในวันถัดไป และหากผู้ป่วยไม่มาตามนัด ผู้วิจัยจะตามเยี่ยมถึงบ้านหรือประสานผ่านบุคลากรทีมสุขภาพประจำศูนย์สุขภาพชุมชนที่รับผิดชอบหมู่บ้านนั้น และให้การศึกษาจนสิ้นสุดกระบวนการศึกษา จากนั้นติดตามประเมินผลหลังยุติการศึกษามาก 1 เดือนต่อมาเช่นกัน ด้านผลลัพธ์การดำเนินงาน พบว่า จากการให้คำปรึกษาผู้ป่วยโดยใช้แนวพุทธธรรม จำนวน 14 คน หลังให้การศึกษาไปแล้ว 1 เดือน พบว่า

ผู้ป่วยจำนวน 13 คน มีการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนและอาการวิตกกังวลและมีอาการซึมเศร้าลดลง ทุกคน ผู้ป่วยมีการผ่อนคลายและมีความสุขทางใจมากขึ้น และมีผู้ป่วยจำนวน 1 คน ไปศึกษาที่ต่างจังหวัดจึงไม่สามารถติดตามประเมินผลได้

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการกลุ่ม

ณัฐพงศ์ สิงห์สาธิต และจุฬารัตน์ โสตะ (2555) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการกลุ่มกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยอ้างอิงแนวคิดทักษะชีวิตที่ใช้ในประเทศไทยและอ้างอิงกระบวนการกลุ่มในการจัดกิจกรรมสุขศึกษามีระยะเวลาดำเนินการ 12 สัปดาห์ จัดกิจกรรม 5 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ใช้เวลา 6 ชั่วโมง ครั้งที่ 2-5 ครั้งละ 3 ชั่วโมง กิจกรรมครั้งที่ 1-5 จัดในสัปดาห์ที่ 1, 4, 7, 10 และ 12 ตามลำดับ การจัดกิจกรรมดำเนินการในเวลาราชการโดยให้ทางสถานศึกษาจัดช่วงเวลาที่เหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อการพัฒนาความรู้ร่วมกับทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 6 ชั่วโมง ประกอบด้วย กิจกรรม “รู้จักกันและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน” เพื่อเป็นการแนะนำกิจกรรมในการวิจัยและแนะนำคณะผู้วิจัย กิจกรรม “ต้นไม้แห่งความคาดหวัง” โดยให้นักเรียนแสดงความคาดหวังในการร่วมกิจกรรมการบรรยายประกอบสื่อในหัวข้อเรื่อง “สุขภาพจิตกับวัยรุ่น” และเล่นเกมตอบคำถามหลังการบรรยาย การมอบรางวัล จากนั้นแบ่งกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มเรื่อง “วัยรุ่นวัยใสวัยเสี่ยง” และ “พลังสุขภาพจิต” เพื่อให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นและทำงานเป็นกลุ่ม มีการบรรยายให้ความรู้ระหว่างที่ทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเป็นการทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการฟังการบรรยายที่ได้รับฟังมา และทำกิจกรรมกลุ่มเรื่อง “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าวจริงหรือ” โดยใช้รูปแบบการประชุมกลุ่มย่อย การแสดงความคิดเห็น การเล่นเกม และการระดมสมอง

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 3 ชั่วโมง โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กำหนดสถานการณ์สมมติและให้ทำใบงานร่วมกับการอภิปรายกลุ่มและการแสดงบทบาทสมมติด้วยกิจกรรม “ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน” กิจกรรม “คุณค่าแห่งตน” กิจกรรม “รู้เขารู้เรา”

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร และด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 3 ชั่วโมง ประกอบด้วย กิจกรรม “ภาษาดอกไม้ให้พ่อแม่” และ “ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้” โดยใช้การประชุมกลุ่มย่อยเพื่อฝึกการวิเคราะห์สถานการณ์ การอภิปรายกลุ่มเพื่อฝึกแก้ปัญหา การแสดงความคิดเห็น และการแสดงบทบาทสมมติ

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 10 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 3 ชั่วโมง ประกอบด้วย กิจกรรมกลุ่ม “ว่าวุ่นใจทำ ใจดี” และ “ปรับจิตปรับอารมณ์” โดยการบรรยายประกอบสื่อ การฝึกปฏิบัติการดูแลจิตและอารมณ์ด้วยตนเอง การแสดงบทบาทสมมติเผชิญสถานการณ์การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด การประชุมกลุ่มย่อยเพื่อฝึกการวิเคราะห์สถานการณ์

ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 12 ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 3 ชั่วโมง ประกอบด้วย การชี้แจงและกล่าวขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัย สรุปผลของประสบการณ์การทำกลุ่ม ทั้งหมด และเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึกของตนเอง และชี้แนะให้เห็นประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับเมื่อจบกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดกลุ่ม

ผลจากการดำเนินงานพบว่า นักเรียนมีอายุเฉลี่ย 15 ปี เป็นหญิงทั้งหมด 28 คน ชาย 42 คน หลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยทักษะชีวิตร่วมกับ กระบวนการกลุ่ม มีค่าคะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต คะแนน ทักษะชีวิตทุกด้านและคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < 0.05$

โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา

โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ โดย ชัชวาทย์ สงวนภักร์, อีระภาพ เพชรมาลัยกุล, และพาสนา จุลรัตน์ (2557) ได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาของ นิสิตรดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีขั้นตอนดังนี้

1) ชี้นำ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ความสำคัญ และลักษณะกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาให้นิสิตทราบ

2) ชี้นำดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนโดยใช้ โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม คือ ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการทำกิจกรรม จากนั้นให้นิสิตทำกิจกรรมตามรูปแบบขั้นตอนที่กำหนด โดยผู้วิจัยคอยชี้แนะและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

3) ชี้นำสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การดำเนินกิจกรรมของแต่ละขั้นตอนจะมุ่งเน้นไปที่

(1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก และกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย

(2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมฝึกการผ่อนคลาย และการทำสมาธิ

(3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน และกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต

(4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ ฝึกสติเฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา และกิจกรรมค้นหาคนดี

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ภายหลังการทดลอง นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ส่วนธนา นิลชัยโกวิท และคณะ (2551, น. 4-5) ได้สังเคราะห์หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาออกมาเป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C’s มีรายละเอียดดังนี้

1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้แล้วสามารถนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญ ทั้งด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Intrapersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) หลักการนี้ถือเป็นหัวใจของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ผู้จัดกระบวนการจะต้องออกแบบกระบวนการที่สร้างเงื่อนไข และกระตุ้นให้ผู้ร่วมกระบวนการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเองความสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และมีความตระหนักรู้

2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การสร้างบรรยากาศของความรักความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และห่วงใย

3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิต และสรรพสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง

4) หลักการเผชิญความจริง (Confrontating reality) คือ การเปิดโอกาส การสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญความเป็นจริงสองด้าน ได้แก่

4.1) ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลียงหรือเก็บกดไว้ ด้วยการส่งเสริมการสืบค้นและสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งโดยไม่หลีกหนี ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อกัน

4.2) การเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินของตน เช่น คนมีพื้นฐานต่างกัน สภาพความเป็นจริงในชุมชนและสังคมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ทำให้เผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง

5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์สะสมที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้สุกงอม พร้อมทั้งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่งที่ได้รับรู้เข้ามาสู่ใจของตนเอง และนำเอากระบวนการที่ได้รับกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ก็คือความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมทั้งการจัดกระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพังและการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

การเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีดังต่อไปนี้

1) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement practices) เป็นการฝึกสังเกตและสัมผัสอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ เช่น โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก การเดิน เป็นต้น

2) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation process practices) เป็นการฝึกการสังเกตใคร่ครวญภายใน และการพัฒนาญาณทัศนะ (Intuition) และความละเอียดอ่อน ประณีตผ่านงานสร้างสรรค์ โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้ เช่น การทำงานศิลปะต่างๆ เช่น การวาดภาพ การจัดดอกไม้ การจัดสวนหย่อม เป็นต้น

3) การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist practices) เป็นการสัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ เช่น การเจริญสติในการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร เป็นต้น

4) การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual practices) เป็นการสัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติเป็นญาณทัศนะ (Intuition) และสัมผัสเรียนรู้ตนเอง การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ (Retreat) เพื่อพัฒนาความสงบเป็นและละเอียดประณีตภายใน กิจกรรมที่ทำมีดังนี้ พิธีกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ภาวนา พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น การทำ Vision quest การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ (Retreat) เป็นต้น

5) การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมรังสรรค์ (Generative practices) เป็นการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการร้องขอเพื่อช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์ได้พ้นทุกข์ กิจกรรมรังสรรค์ต่างๆ ที่ปฏิบัติ เช่น การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์และเมตตาภาวนา เป็นต้น

6) การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง (Stillness practices) มุ่งเน้นพัฒนาความสงบเย็น ความตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น การทำสมาธิ การกำหนดให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพลง หรือเสียงที่ได้ยิน เป็นต้น

7) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational practices) เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นกระบวนการฝึกสติ ฝึามองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในด้านนี้ ได้แก่ สนทนาสนทนา (Dialogue) การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) การสะท้อนความคิด (Reflection) การเขียนบันทึก (Journal) การสนทนากับเสียงภายใน (Voice dialogue) เป็นต้น

ธนา นิลชัยโกวิทย์ (2551, น. 154) ได้สรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาดังต่อไปนี้

1) เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทั้งหมดโดยรวมเป็นวิถีปฏิบัติและแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในใจกลุ่มที่เปลี่ยนไป มี 2 ประการ คือ

1.1) วิธีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือ การเกิดขึ้นของการสร้างบรรยากาศการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซื่อสัตย์ มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญและรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิด แต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

1.2) วัฒนธรรม “การเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง” คือ เกิดการให้ความหมายร่วมกันว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับตนเอง และต้องสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้ในทุกเงื่อนไข เกิดบรรยากาศการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และย้อนกลับมาถามตนเองมากขึ้นว่าปฏิภิกิริยาของตนทั้งทางการแสดงออก ความคิด และความรู้สึกที่มีต่อการเรียนรู้ สะท้อนกรอบอ้างอิงภายในของตนเองอย่างไร เกิดวัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical self-reflection) ขึ้นในกลุ่ม สิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งสองประการที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้มีข้อกำหนดที่เป็นทางการมาชี้นำ แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ค่อยๆ ซึมซับทัศนคติและแนวความคิด ตลอดจนท่าทีในการปฏิบัติต่อกันและกัน เมื่อสมาชิกคนหนึ่งเกิด “ความรู้สึก” หรือ “การใคร่ครวญตนเองอย่างมีวิจารณญาณ” ขึ้น สมาชิกคนอื่นๆ ก็ได้เรียนรู้และได้รับผลกระทบ ทำให้เกิดสติและย้อนกลับมาใคร่ครวญพิจารณาตนเองไปด้วยพร้อมๆ กัน ส่งผลกระทบเป็นปฏิภิกิริยาลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่องภายในกลุ่ม

2) เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคนและสามารถสังเกตได้ด้วยตนเอง หรือสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในและส่วนที่แสดงออกมากเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ 5 ประการ ดังนี้

2.1) สติในชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัวโดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่นๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดูตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน มีเวลาใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่น และรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิภิกิริยาโต้กลับ

2.2) การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้น และเกิดผลหลายๆ ประการตามมา เช่น ตัดสินใจตัวเองน้อยลง

เห็นความงามภายในตัวเอง มีเมตตาต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นเป็นผลจากปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น การมีสติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนจากกิจกรรมหรือจากการสะท้อนของเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญและบรรยายากศที่เปิดกว้าง จริใจและยอมรับกันในกลุ่ม ที่เอื้อให้แต่ละคนกล้าเปิดเผยและเผชิญกับปัญหาของตนเอง

2.3) ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จากกระบวนการที่เน้นการเปิดรับและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสที่หลากหลายให้แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาสเปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ ทำให้เกิดความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เป็นความรักและความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเคารพ การยอมรับ และความเชื่อมั่น ทำให้ได้มองเห็นทั้งความแตกต่างหลากหลาย และความเป็นหนึ่งเดียวกันของเพื่อนมนุษย์ สามารถเห็นความงามในตัวคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลทั้งต่อความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้างในชีวิต และต่อการเรียนรู้ภายในของตนเองที่เกิดขึ้นท่ามกลางความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และความเข้าใจผู้อื่นที่ชัดเจนขึ้น

2.4) การเข้าใจและการยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ จากกิจกรรมบางประการ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย การเข้าไปสัมผัสและทำงานกับชุมชนในสังคม และการเข้าไปเรียนรู้ในธรรมชาติทำให้เปิดโลกทัศน์ของตนเองให้กว้างขวางและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตามที่เป็นจริง หรือการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้

2.5) การเกิดความสุขในตนเอง มนุษย์เรารับรู้และสัมพันธ์ต่อตนเองและโลก 3 ทางด้วยกัน คือ ความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางกายหรือการกระทำ บางคนถนัดใช้ความคิด บางคนถนัดใช้ใจหรืออารมณ์ความรู้สึก และบางคนใช้สัญชาตญาณและการลงมือทำเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริงทั้งความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติ ล้วนเป็นฐานของปัญญาที่มีความสำคัญและเกี่ยวพันกันและกัน การพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ด้าน ให้สมดุลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คือ การเกิดสมดุลระหว่าง กาย ใจ และความคิด

โดยสรุปแล้ว จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยการพัฒนาตนตามหลักศาสนา

การที่บุคคลนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันและในการปฏิบัติงาน ทำให้บุคคลมีการพิจารณาตนเองปรับปรุงตนเอง มีความเครียดลดลง มีสุขภาพจิตดีขึ้นและช่วยลดปัญหาทางจิต ยึดตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาโดยนำหลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนเกิดศรัทธา คือ มีความเชื่อด้วยเหตุด้วยผลว่า ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว กรรม (การกระทำ) มีจริง-

ผลกระทบ (สิ่งที่ได้รับ) มีจริง บุคคลสร้างเหตุ (กรรมหรือการกระทำ) อย่างไร ย่อมได้รับผลของกรรมอย่างนั้น

หลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์มีใจความสำคัญ 3 ประการ (พวงเพชร เกษรสมุทร และคณะ, 2554) ได้แก่

1) การไม่ทำความชั่ว (ความชั่ว คือ อกุศลกรรมบถ) เพราะถ้าทำแล้วจะก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น

2) การทำความดี (ความดีที่ถูกต้องตามพระธรรมคำสอน คือ บุญกิริยาวัตถุ) ควรทำอย่างสม่ำเสมอเพราะทำแล้วจะก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3) การทำจิตให้บริสุทธิ์ (ชั่วขณะ-สมาธิ และตลอดไป-วิปัสสนา หรือปัญญา)

บุคคลผู้ฝึกจิตเป็นนิจจะทำให้จิตมั่นคง เยือกเย็น มีความสุขสงบของจิตใจเกิดขึ้น ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ การฝึกนำผลการกระทำของตนเองในแต่ละวันมาทบทวนหาข้อบกพร่อง (ความชั่ว) วิเคราะห์หาสาเหตุ แนวทางแก้ไข ลงมือปฏิบัติการแก้ไข แล้วประเมินตนเอง ไม่เพ่งโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง หลักในการปฏิบัติการรู้จักเหตุ รู้จักผล ได้เรียนรู้ สังเกต จดจำทำความเข้าใจ เห็นความสำคัญ ยอมรับด้วยเหตุและผลเมื่อบุคคลได้แสดงออกในสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ และได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากการกระทำของตน บุคคลจะกระทำซ้ำบ่อยๆ จนเกิดเป็นนิสัย และการกระทำอย่างต่อเนื่องจะทำให้บุคคลเห็นความสามารถของตนเอง เห็นว่าตนเองมีความสำคัญ สามารถประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ทำให้ตนเองมีคุณค่า และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

พวงเพชร เกษรสมุทร และคณะ (2554) ได้ศึกษาผลของการศึกษาวิชาการพัฒนาตนตามหลักคำสอนทางศาสนา คือ โอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญทางพุทธศาสนาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งขั้นตอนการเรียนการสอนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา ประกอบด้วย

1) การสอนอย่างมีแบบแผนเรื่องโอวาทปาติโมกข์ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมชาติ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ การละความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำจิตให้บริสุทธิ์ เป็นการสอนตามแผนการสอน ซึ่งจัดทำโดยคณะกรรมการประจำวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาในหัวข้อ ศรัทธา พระพุทธเจ้าสอนอะไร กรรมและผลของกรรม บุญกิริยาวัตถุ 10 อกุศลกรรมบถ 10 การพิจารณาตนเอง การแผ่รู้ วิธีการสอนที่ใช้ ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การบรรยายแบบ นักศึกษามีส่วนร่วม (Active participation) การระดมความคิดเห็นและค้นหาข้อสรุป (Brain storming) เป็นต้น สื่อการสอนที่ใช้ ได้แก่ เอกสารประกอบการบรรยาย หนังสือหลักโอวาทปาติโมกข์ หนังสือสวดมนต์ วิดีโอ วิดีทัศน์ สถานการณ์สมมติ ใบงาน และการบ้าน

2) การจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความรู้เชิงประจักษ์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้นักศึกษาเข้ากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์จากการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง (Group sharing) ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาทีต่อครั้ง

3) การวิเคราะห์ตนเองทั้งด้านความคิดและการกระทำในชีวิตประจำวัน ทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องต้องแก้ไข และให้การบ้านแก่นักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาฝึกสังเกตตนเอง พิจารณา

และวิเคราะห์ตนเองด้วยหลักเหตุและผลตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา จากนั้นนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในห้องเรียน

4) กิจกรรม “โครงการทำความดีถวายในหลวงฯ” แบ่งนักศึกษาเป็น 5 กลุ่ม ให้คิดและจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น 1 กิจกรรม เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะมีจิตอาสา กระทำความดีที่เป็นประโยชน์แก่สังคมเรียนรู้ที่จะมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และนึกถึงผู้อื่น

5) กิจกรรม “การฝึกจิตให้เกิดปัญญา” ณ สถานปฏิบัติธรรม เป็นการเชิญพระวิทยากรมาบรรยายธรรม ฝึกปฏิบัตินำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำสมาธิให้จิตสงบ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 ของคณะพยาบาลศาสตร์แห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 127 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เลือกเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา จำนวน 66 คน เข้าเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และเข้าร่วมกิจกรรมฝึกจิตให้เกิดปัญญา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน รวมเวลาทั้งสิ้น 54 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมเลือกเรียนวิชาเลือกอื่น จำนวน 61 คน กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขก่อนและหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการเรียนการสอนของวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา พบว่านักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < 0.05$ และมากกว่านักศึกษาที่เลือกเรียนวิชาเลือกอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < 0.05$

สรุปได้ว่า ภายหลังจากการศึกษามีการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพจิตหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่ แต่ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล บนหลักแนวคิดของการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี เพราะผู้วิจัยเล็งเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในหลักการของจิตวิทยาเชิงบวก และใช้รูปแบบการดำเนินกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจภายในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและเป็นพลังขับเคลื่อนการดำเนินงานของโปรแกรมให้บรรลุต่อวัตถุประสงค์ เป้าหมายของโปรแกรม ส่วนรายละเอียดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นชอบกับรูปแบบกิจกรรมการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีของ ปิยะดี สิริหะบำรุง (2547) ที่ทำการวิจัยพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีของของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒว่ามีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล จึงได้นำรูปแบบนี้มาประยุกต์ใช้กับงานวิจัยพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4. การพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต

จากรายงานการวิจัยของ วรางคณา รัชตะวรรณ และคณะ (2554) ได้กล่าวถึง การมองโลกในแง่ดีว่า เป็นประเด็นหลักของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสะท้อนถึงความคาดหวังในผลลัพธ์โดยทั่วไปว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้น โดยอุปนิสัยการมองโลกในแง่ดีตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งหมายถึงการคาดหวังโดยทั่วไปว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะเลวร้าย การมองโลกในแง่ดียังมีผลต่อนิสัยด้านสุขภาพ อารมณ์เชิงบวกและระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดีขึ้น การมองโลกในแง่ดียังมีความเชื่อมโยงกับคุณลักษณะ

ที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความสุข ความอดสาเห ความสำเร็จและสุขภาพที่ดี ส่วนการมองโลกในแง่ร้าย มีความเชื่อมโยงกับคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ความทุกข์ใจ สุขภาพที่ย่ำแย่ และความไม่พยายามที่จะจัดการกับอุปสรรค ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจึงมีแนวโน้มจะประสบกับปัญหา มากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพจิตหรือสุขภาพกาย บุคคลในทุกเพศทุกวัย ควรได้รับการสนับสนุนให้เข้าใจถึงวิธีการคิดเชิงบวก หรือได้รับความรู้และการฝึกฝนในการมีวิธีคิด อย่างคนที่มองโลกในแง่ดี

4.1 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

โกลแมน (Goleman, 1998, pp. 97-101) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่ง ที่สำคัญในการจงใจตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional intelligent) โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผัน สถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้

เซลิกแมน (Seligman, 1998) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิด ความเชื่อใน เหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายให้เหตุผล ตนเองแบ่งออกเป็น 3 มิติ ดังนี้ คือ 1) ความคงทนถาวรของเหตุการณ์ว่า เหตุการณ์นั้นเกิดแบบ ชั่วคราวหรือถาวร 2) ความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่า เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับ คนทั่วไป และ 3) ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นเพราะตนเองหรือจากบุคคลอื่น

วินเซนต์ (Vincence, 1982, p. 85) กล่าวว่า มนุษย์ไม่ควรปล่อยให้อุปสรรค ขวากหนามและความยากลำบากมาครอบงำชีวิต คนทุกคนควรมีศรัทธาเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเอง ต้องมีความมั่นใจตัวเอง แนวคิดของวินเซนต์อยู่บนรากฐานแนวคิดที่ว่า ทุกปัญหามีทางออก และทางแก้ปัญหานั้นมีอยู่ในตัวของเราเอง โดยอยู่ในศรัทธาและความเชื่อมั่นที่เรามีต่อตัวเอง

พาร์กินสัน และคณะ (Parkinson, et. al., 1996) กล่าวว่า กลยุทธ์ที่จะทำ การควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้เกิดภาวะอารมณ์ไม่ดีได้นั้น หนึ่งในกลยุทธ์ก็คือ การมองโลกในแง่ดี คือ การมองในสิ่งต่างๆ ในส่วนที่สว่างไสว ส่วนอิงลิช (English, 1992, p. 75) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือ เจตคติในทางส่วนบุคคลที่จะเลือกโต้ตอบตามสถานการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัน โดยปรับเปลี่ยน เจตคติ ไปในทางที่ควบคุมตนเองได้และมีความพึงพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น

ว.วชิรเมธีภิกขุ (2545, น. 1) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณชูก่อนแทรกซึมอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค บุคคล เหตุการณ์ในคำวิพากษ์วิจารณ์ ตีฉิน นินทา บริภาษอื่นๆ อันไม่เจริญโสตรประสาทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วน้อมนำมาปรง ความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงานของตนเองให้แวววาวพรายพรายขึ้นมา ในทางที่ สร้างสรรค์ชีวิต

พระราชวรมนี (ประยูร ธัมมจิตโต, 2540, น. 34-47) การมองโลกในแง่ดีเป็น สุกตสนะนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือ การมองโลกดีอย่างมีเหตุผล มีความหวัง เชื่อว่าเรา สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความสามารถ ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

ประเวศ วะสี (2541, น. 12-15) การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือ การคิดแบบ 2 ด้าน มองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ที่เป็นคุณ

กรมสุขภาพจิต (2544, น. 2) ได้จัดแบ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ส่วน คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในส่วนที่เป็นสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

นิตยา คชภักดี (2542, น. 90-95) การมองโลกในแง่ดี คือ การที่คนเราสามารถยอมรับและรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้

สรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ เป็น 3 รูปแบบดังนี้คือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นเหตุการณ์ที่คงทน สามารถเกิดขึ้นได้ประจำ เกิดกับเหตุการณ์อื่นๆ ได้และตนเองสามารถทำให้เกิดสิ่งดีๆ ได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาวิจัยของ ปีเตอร์สัน และเซลิเกแมน (Peterson and Seligman, 1987, pp. 347- 374) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีดังนี้

1) การถ่ายทอดจากผู้ปกครอง (Intergenerational transmission) เนื่องจากตั้งแต่วัยเด็กนั้น เด็กมีเวลาอยู่กับผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ และได้รับรู้รูปแบบและแนวคิดในการอธิบายตนเองต่อเหตุการณ์ทั้งที่ดีและเลวร้าย และเด็กก็จะซึมซับรับเอารูปแบบการอธิบายตนเองนั้นไว้ซึ่งยืนยันได้โดยงานวิจัยของเซลิเกแมน และคณะ (Seligman, et. al., 1988, pp. 13-18) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเองและความซึมเศร้าของเด็กและผู้ปกครองพบว่า รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายของมารดาและเด็กมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ของรูปแบบการอธิบายตนเองระหว่างเด็กกับบิดา

2) การให้ข้อมูลป้อนกลับของผู้ใหญ่ (The role of adult feedback) ในสังคมของมนุษย์จะพบเหตุผลมากมายที่ผู้หญิงได้รับประสบการณ์ที่ทำให้ผู้หญิงช่วยเหลือตนเองได้น้อยจากที่เธออาศัยอยู่ โดยเด็กผู้ชายจะถูกผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองจับตามองทุกพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือผิด ในขณะที่เด็กผู้หญิงมักจะถูกเพิกเฉย เด็กผู้ชายจะถูกฝึกฝนให้พึ่งพาตนเองขณะที่เด็กผู้หญิงจะถูกสั่งสอนให้พึ่งพาผู้อื่น เมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตขึ้น ผู้หญิงจะค้นพบตนเองว่าในสังคมและวัฒนธรรมทำให้เธอถูกทำให้ด้อยค่าในกฎการเป็นภรรยาและการเป็นมารดา เมื่อผู้หญิงออกสู่โลกของการทำงาน เธอก็พบว่าประสิทธิภาพของความสำเร็จในการทำงานของเธอต่ำกว่าผู้ชาย เมื่อเธอแสดงความคิดเห็นจะได้รับการยอมรับน้อยกว่าผู้ชาย แม้ว่าเธอจะบริหารงานได้ดีกว่าผู้ชายก็ตาม ซึ่งภาวะนี้ทำให้ผู้หญิงเกิดความเครียดมากกว่าผู้ชาย

3) การได้รับความบอบช้ำทางจิตใจครั้งแรก (First major trauma) ก็คือ เวลาและสภาพความเป็นจริงของบุคคลที่ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจและเกิดการสูญเสีย ซึ่งบราวน์ และแฮร์ริส (Brown and Harris, 1978, p. 789) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความซึมเศร้าในหญิงที่ใช้แรงงานและหญิงที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่อยู่ในระดับกลางในกรุงลอนดอน พบว่า ความซึมเศร้าใน

ปัจจุบันของหญิงเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการสูญเสียมารดาในอดีตก่อนอายุ 11 ปี ที่เป็นเช่นนี้เพราะการสูญเสียมารดาเป็นเหตุการณ์เลวร้ายที่สำคัญที่เกิดขึ้นจริงและไม่สามารถแก้ไขได้

4) ความล้มเหลวในการแก้ปัญหา (When solutions do not work) หมายถึงการทำงานที่เด็กต้องใช้ความคิดและความเข้าใจ แต่เด็กกลับล้มเหลวในการแก้ปัญหานั้น ซึ่งจากการศึกษาของนอลเลน (Nolen-Hoeksema, et. al., 1986) พบว่า ส่วนใหญ่ในเด็กที่มีอายุ 4-5 ปี จะมีการตอบคำถามโดยไม่มีการอธิบายแต่จะพูดถึงการแก้ปัญหา ขณะที่เด็กอายุ 6 ปี ส่วนใหญ่จะตอบคำถามในลักษณะการอธิบายสาเหตุ จากการศึกษาสรุปได้ว่า การแก้ปัญหามักจะเกิดขึ้นก่อนการอธิบายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อเด็กล้มเหลวในการแก้ปัญหา เด็กจะต้องพัฒนาทฤษฎีนามธรรมขั้นสูง (Abstract theory) เพื่อนำไปสู่คำตอบใหม่ ซึ่งในขั้นนี้เด็กจะใช้การอธิบายสาเหตุ ซึ่งเป็นเป้าหมายเพื่อให้เกิดรูปแบบของการอธิบายขึ้นนั่นเอง

จากที่ได้กล่าวมา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่สำคัญนั้นก็คือ การอบรมเลี้ยงดู ถัดมาคือ สังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่จะทำให้เด็กซึมซับรับเอาความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี สรุปได้ว่า การที่จะทำให้คนมองโลกในแง่ดี สามารถเปลี่ยนแปลงหรือทำให้เกิดขึ้นได้โดยเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ของบุคคลนั่นเอง

ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

เซลิเกแมน (Seligman, 1998, pp. 93 -167) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีไว้ว่า

- 1) ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาของทั้งในและต่างประเทศ พบว่า ผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย
- 2) ทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย
- 3) ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน กีฬา มากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย
- 4) ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดี ให้อภัยในความผิดของผู้อื่น และพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นยืนยาว

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี (Optimism) เห็นได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่กำลังใจที่จะมองเห็นถึงโอกาสที่สามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นมา ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น การมองโลกในแง่ดีจึงถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998; Bar-On, 1997) ซึ่งในประเทศไทยทางกรมสุขภาพจิต (2544) ก็ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี โดยจัดให้การมองโลกในแง่ดีอยู่ในส่วน 1 ใน 3 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อมองโลกในแง่ดี

รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อมองโลกในแง่ดี เป็นการแสดงให้เห็นถึงการอธิบายเหตุการณ์ทางบวกหรือลบที่แตกต่างกันของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มีโลกในแง่ร้าย ด้วยรูปแบบของการให้เหตุผลซึ่งเกิดจากการแปรเหตุการณ์ด้วยปัญญาของบุคคลนั้นๆ โดยเซลิเกแมน และคณะ (Seligman, et. al., 1997) ได้แบ่งไว้เป็น 3 มิติดังนี้

1) มิติความคงทนถาวร (Permanence) เหตุการณ์เกิดขึ้นชั่วคราว หรือคงทนถาวร (Temporary or changeable VS Permanence) เป็นการมองเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราวหรือเกิดขึ้นแบบถาวร ในคนที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว จึงไม่คิดว่าตนเองจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นอย่างถาวร แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นเหตุการณ์ที่บังเอิญเกิดขึ้นแค่ครั้งนี้นั่นเอง ส่วนเหตุการณ์ทางลบจะเกิดขึ้นอย่างถาวร ทำให้เกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้และมีระยะเวลาแห่งความเจ็บปวดที่ยาวนาน ร้อนรนกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด แม้อุปสรรคเล็กน้อยก็มองว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่

2) มิติความเป็นตนเอง (Personalization) เหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะตัวเราหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น (Impersonal VS Personal) เป็นการมองปัญหาที่เกิดขึ้นไม่เฉพาะเจาะจงหรือเฉพาะตัวบุคคล คนมองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นจากบุคคลอื่น โชค (ร้าย) หรือเกิดจากธรรมชาติของงานนั้นหรือสิ่งนั้น ทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นเพราะทักษะ สติปัญญา หรือบุคลิกภาพในตัวเรา แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกเกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราทำให้เกิดส่วนเหตุการณ์ทางลบเกิดขึ้นเพราะตัวของเราเอง ซึ่งการตำหนิตนเองแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีคนรัก

3) มิติความครอบคลุม (Pervasiveness) เหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป (Specific VS Generalize) คนมองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะกรณีหรือเป็นในโอกาสนี้เท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นไม่เพียงแต่ครั้งนี้ ครั้งต่อไปก็ยังเกิดขึ้นได้อีก แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นเฉพาะครั้งนี้นั่นเองแต่สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ทางลบจะมีผลต่อทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเขา

วิธีการวัดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีวิธีการวัด 2 วิธี (Seligman, 1990) คือ

1) การใช้วิธีการอนุมานสาเหตุ ได้แก่

1.1) แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The attributional style questionnaire: ASQ) เป็นแบบสอบถามที่สร้างเพื่อใช้ในการวัดรูปแบบการอธิบายสาเหตุในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีสถานการณ์สมมติทั้งหมด 12 สถานการณ์ ประกอบด้วย สถานการณ์ทางบวกและทางลบอย่างละ 6 สถานการณ์ ซึ่งในแต่ละสถานการณ์จะประกอบด้วย 3 มาตรการวัด โดยวัด 3 มิติ คือ มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไป ในแต่ละสถานการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อย่อย ดังนี้ ข้อ 1. ถามสาเหตุหลักของเหตุการณ์ (ไม่นำมาคิดคะแนน) และข้อ 2-4 ถามเกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์นั้นใน 3 มิติ

การคิดคะแนนจะแยกกันระหว่างสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ โดยแบ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติคะแนนรวมทางบวก (Composite positive: CP) คะแนนรวมทางลบ (Composite negative: CN) และคะแนนรวม (CP-CN: CPCN)

1.2) มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimistic's scale) ใช้สำหรับวัดคุณลักษณะนิสัยการมองโลกจากรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและทางลบ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ประจำวัน จำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นสถานการณ์ทางบวกและทางลบ อย่างละ 24 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่วัดในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติสมำเสมอ และมิติความทั่วไป อย่างละ 16 ข้อ ลักษณะการตอบคำถามเป็นลักษณะบังคับให้เลือกตอบ (Forced choice) แต่ละสถานการณ์ ประกอบด้วย 2 ตัวเลือกให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายกากบาทลงในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนมากที่สุด การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ แต่ละข้อจะมีคะแนนเป็น 0-1 คะแนน ขึ้นอยู่กับว่าผู้ตอบจะเลือกตอบข้อใด คะแนนจะถูกรวมเป็นรายมิติ คะแนนรวมในสถานการณ์ทางบวก คะแนนรวมในสถานการณ์ทางลบ และผลรวมของคะแนนทั้งฉบับเกิดจากการนำคะแนนรวมจากสถานการณ์ทางบวกลบด้วยสถานการณ์ทางลบ ถ้าผู้ตอบมีคะแนนสูง หมายถึง เป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี คะแนนต่ำ หมายถึง เป็นผู้มองโลกในแง่ร้าย

2) การใช้การวิเคราะห์เนื้อหาคำพูด (The content analysis of verbatim explanation: CAVE) เป็นวิธีการศึกษาแบบย้อนเวลา เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่ต้องการตอบหรือไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ การศึกษาโดยใช้ CAVE มีสิ่งที่จำเป็น คือ

2.1) เครื่องมือที่เป็นตัวอย่างของคำพูด อาจได้มาจากการบันทึกประจำวัน จดหมาย หนังสือ เป็นต้น

2.2) การฝึกตัดสินใจสกัดตัวอย่างคำพูดทั้งหมดของเหตุการณ์ซึ่งได้มีการอธิบายสาเหตุไว้เรียบร้อยแล้ว

2.3) ผู้ประเมินที่เป็นอิสระจากกัน 3 คน ซึ่งจะประเมินการอธิบายสาเหตุบนสเกล 7 สเกล (เหมือน ASQ) ในแต่ละมิติของรูปแบบการอธิบายมีการนำวิธีนี้มาใช้อย่างหลากหลาย มีค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมินสูง ฝึกง่าย และเพื่อเพิ่มความเที่ยงตรง ผู้ประเมินต้องเป็นอิสระต่อกัน และต้องดูเพียงข้อความที่กำหนดมาให้เท่านั้น

4.2 หลักการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

จากการที่มนุษย์ต้องดำรงชีวิตโดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและยังต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอยู่ตลอดเวลา บางครั้งปัญหาแก้ไขได้ง่ายแต่บางครั้งก็เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ยาก กระบวนการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของมนุษย์บ่อยครั้งที่ทำโดยอัตโนมัติจนเราไม่ได้ตระหนักว่า เราได้ผ่านกระบวนการแก้ปัญหาอย่างไรและการแก้ไขปัญหานั้นถูกต้องมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้สามารถแก้ไขผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ดี มนุษย์ต้องมีสติปัญญาและมีทักษะในการแก้ปัญหาของตนให้หมดสิ้นไป ซึ่งการจะมีทักษะในการแก้ปัญหาได้นั้นจะต้องมีการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา เช่น งานวิจัยของโปเป (Pope, et. al., 1988) พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่มีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีมีโอกาสน้อยมากที่จะประสบติดทนเป็นปัญหาวัยรุ่นติดยาหรือยาเสพติด หรือมีปัญหาทางจิตใจอย่างรุนแรง มีความสามารถแก้ไขปัญหาอย่างอัตโนมัติ ทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

จากที่กล่าวมาแนวคิดพฤติกรรม-ปัญญานิยมเป็นแนวคิดที่มีจุดประสงค์เพื่อแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากความคิดความรู้สึก โดยได้แบ่งส่วนประกอบเป็น 2 ส่วน (Gillhan, Reivich & Shatte, 2001, p. 303) คือ ส่วนประกอบโครงสร้างทางปัญญา ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วม ในการอธิบายเหตุการณ์ในทางลบ ประเมินเหตุการณ์พิจารณาทางเลือกและประเมินตัวเขาเอง ซึ่งวิธีการนี้ จะช่วยให้เห็นถึงความล้มเหลวราวภัยพิบัติได้เกิดขึ้น เมื่อประเมินเหตุการณ์ไปใน ทางลบ และเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเป็นเพียงเหตุการณ์ชั่วคราวหรือสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และใน ส่วนประกอบด้านทักษะ (Skill-acquistion) เป็นการเตรียมบุคคลกับทักษะด้านพฤติกรรมให้ยอมรับ มากกว่าความสำเร็จที่ตั้งไว้ ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ทักษะที่หลากหลายในการจัดการกับอารมณ์ทางลบ และปัญหาประจำวัน โดยตัวอย่างของทักษะมีหลายอย่าง เช่น การผ่อนคลาย (Relaxation) การยืนยันสิทธิ์ (Assertiveness) กระบวนการที่จะยับยั้งงานที่หนัก จนถึงการจัดการกับ ส่วนประกอบย่อยต่างๆ เป็นต้น ผู้ที่บำบัดสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับเหตุการณ์หรือกับบุคคลที่ถูก บำบัดได้ เขาอาจจะเพิ่มความน่าเชื่อถือ การมองโลกในแง่ดี และทักษะพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริม รูปแบบการอธิบายตนเองและการมองโลกในแง่ดี

เออร์รอน (อ้างอิง Kassinove and Eckhardt, 1995) ได้แนะนำว่า วิธีการที่จะ ช่วยให้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในการจัดการกับปัญหาความคิดตามแนวพฤติกรรมปัญญานิยม คือ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของแอริส (Ellis, 1983) ซึ่งเป็นต้นแบบความคิดของเซลิแกน ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยมีหลัก ในการบำบัด กล่าวคือ อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เกิดขึ้นเนื่องจากความคิด ที่ไร้เหตุผลของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลสามารถที่จะคิดได้อย่างมีเหตุผลต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นได้ เขาก็จะมีความสุข

หลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ เมื่อบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ เหมาะสม เขาจะสามารถควบคุมความโกรธได้ เนื่องจากมองเหตุการณ์ที่กระตุ้นอย่างเป็นจริง ไม่บิดเบือน (Kassinove and Eckhardt, 1995) ซึ่งแนวคิดของเซลิแกน และคณะ (Seligman, et. al., 1997) เห็นว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถสร้างและเปลี่ยนแปลงได้โดยกระบวนการเปลี่ยน ความคิดและการปรับเปลี่ยนความคิดทำได้ต้องอาศัยทักษะความชำนาญ

เซลิแกนได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับรูปแบบการเปลี่ยนความคิด อาศัยรูปแบบ ABCDE ของแอริส (Ellis) คือ การบันทึกประจำวันและฝึกโต้แย้งกับเหตุการณ์ทางลบ รูปแบบการคิด ABCDE ของเซลิแกน มีรายละเอียดดังนี้

- 1) A (Adversity) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นอุปสรรค
- 2) B (Belief) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรืออุปสรรค
- 3) C (Consequence) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึก หรือการกระทำ ซึ่งเป็นผล ตามมาโดยตรงจากแนวความเชื่อ (B) นั้น
- 4) D (Disputation) หมายถึง การโต้แย้งกับความคิดทางลบ โดยอาศัยเงื่อนไข ในการโต้แย้งความคิดทางลบ 4 ประการ

5) E (Energizer) หมายถึง เมื่อเราสามารถโต้แย้งกับความเชื่อทางลบได้ก็จะทำให้เราเกิดพลัง เกิดกำลังใจ ซึ่งการที่เราจะคิดและทำให้เกิดพลังได้ เราต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้ (สเปญ อุ๋นอ๋นค้, 2545, น. 1-2)

5.1) คิดตามตัวเอง (Catch yourself) เป็นการที่เราจะต้องตามความคิดความรู้สึกของเรา สืบค้นความคิดทางลบว่าเรามีความคิดกับเรื่องนั้นเป็นอย่างไร ทำไมเราจึงคิดเช่นนั้น

5.2) ตรวจสอบ (Check it out) เป็นการประเมินข้อสันนิษฐานว่าเป็นจริงหรือไม่ รวบรวมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลตรงกันข้าม

5.3) ดูตามความจริง (Get real) หัดคิดว่าความคิดที่ผุดขึ้นมาตอนแรกนั้นมีความเที่ยงตรงเพียงใด และเมื่อเราคิดได้ว่าความคิดนั้นไม่เที่ยงตรง อารมณ์ของเราจะดีขึ้นทันที

5.4) อย่าเพิ่มความกลัว (Don't spin) ในบางครั้งความคิดทางลบถึงจะเป็นจริง เราก็อย่าวิตกกังวลมากเกินไป ให้คิดว่าทุกปัญหามีทางออก และทุกทางออกมีทั้งข้อดีและข้อเสีย พยายามมองดูข้อดีและค้นหาข้อเสียเพื่อแก้ไขสิ่งที่บกพร่อง

เงื่อนไขในการโต้แย้งความคิดทางลบ

ในการที่จะมีความคิดที่จะโต้แย้งความคิดทางลบ มนุษย์ต้องมีเงื่อนไขในการโต้แย้งโดยยึดหลัก 4 ประการ คือ

1) หาหลักฐาน คือ แสดงให้เห็นว่าความเชื่อทางลบไม่ถูกต้อง เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ ก็ไม่ใช่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถ แต่ทั้งห้องก็สอบตกเหมือนกันแสดงว่าอาจารย์ออกข้อสอบยากมากจริงๆ

2) ทางเลือกอื่น เป็นการโต้แย้งโดยต้องตระหนักว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกิดได้จากหลายสาเหตุ มิใช่เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษก็ไม่ใช่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถ แต่อาจเกิดจากอาจารย์ออกข้อสอบยาก หรือฉันไม่สบายช่วงใกล้สอบก็ได้

3) การประยุกต์ คือ ในบางครั้งความเชื่อทางลบเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง แต่เราแย้งเพื่อลดภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นจากความคิดทางลบ เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ จริงอยู่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถด้านภาษา แต่ฉันก็เป็นนักกีฬาเทนนิส เหรียญทองระดับมหาวิทยาลัยเขียวนะ

4) ความเป็นประโยชน์ หมายถึง การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ เช่น ฉันสอบตกวิชาภาษาอังกฤษ จริงอยู่เกิดจากฉันไม่มีความสามารถแต่จะมีประโยชน์อะไรที่จะโทษตนเอง เราควรเอาความผิดนี้มาปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปจะดีกว่า

สรุปได้ว่าการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเซลิกันแมน และคณะ (Seligman, et. al., 1997) กล่าวว่า เป็นทักษะที่ต้องยึดหยุ่น ไม่สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ ในสถานการณ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงการใช้การมองโลกในแง่ดีเป็นกลยุทธ์ที่ผิด เช่น สถานการณ์การขับรถกลับบ้านขณะมึนเมา สถานการณ์ที่เสี่ยงกับความตาย สถานการณ์ที่มีดมัว ครอบครัแตกแยก เป็นต้น แต่ในสถานการณ์ที่มีค่าความเสี่ยงต่ำ เช่น ความสำเร็จในการทำงาน การกีฬา ความล้มเหลวที่มีมูลค่าความล้มเหลวต่ำ (อรพินทร์ ชูชม, 2544, น. 46) สมควรใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดีเพื่อให้เกิดกำลังใจกับชีวิตต่อไป กระบวนการฝึกทักษะการคิดเพื่อมองโลกในแง่ดีในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้หลักการแนวคิดของเซลิกันแมน ด้านรูปแบบการคิด ABCDE และเงื่อนไขการโต้แย้งความคิดทางลบเป็นสำคัญ

สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่ควรมีความยืดหยุ่นสูง ผู้ใช้ทักษะการมองในแง่ดีควรใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ และในบางสถานการณ์ไม่เหมาะกับการใช้ทักษะการมองในแง่ดี

สถานการณ์ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่

- 1) สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ
- 2) สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ต้องการรักษาขวัญและกำลังใจ
- 3) สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง
- 4) สถานการณ์ที่ต้องการแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น
- 5) สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าต่ำ เช่น พนักงานขายตัดสินใจใช้โทรศัพท์ชวนลูกค้าอีกครั้ง ซึ่งจะสูญเสียเวลาถ้าไม่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น

สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี

- 1) สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง
- 2) สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตมืดมัว
- 3) สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น
- 4) สถานการณ์ที่มีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับรถกลับบ้านขณะมีเมามาอาจเกิดอุบัติเหตุได้

4.3 แนวคิดกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มเป็นวิทยาการแขนงหนึ่งที่พยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคนเพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ทิสนา แชมมณี, 2522) ส่วนการใช้กิจกรรมกลุ่ม คือ เทคนิคและวิธีการที่ใช้สำหรับรวมตัวบุคคลเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น ทักษะด้านการคิด ทักษะด้านการวิเคราะห์ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะด้านการแสดงความคิดเห็น ทำให้เกิดการปรับตัวและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมร่วมกันอย่างมีความสุข (วิภาวดี เกียรติอัมมสสัย, 2542; วิภาวดี เมืองอยู่, 2542)

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

ทิสนา แชมมณี (2522, น. 1) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องกลุ่มคนเพื่อให้ได้ความรู้ที่จะนำไปใช้เพื่อปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์หรือการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

คาร์ทไรท์ และซานเดอร์ (Cartwright and Zander, 1953) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ (Feedback) ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้การตัดสินใจร่วมกัน และยังใช้ฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ หรือการประชุมต่างๆ

โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 6-7) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 ประการ คือ

1) กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิก หรือเป็นผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง ในการทำกลุ่มแบบนี้ ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก

2) กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่สมาชิกสนใจ หรือกิจกรรมหลักสูตร เป็นต้น

บุหงา วิชะระศักดิ์มงคล (2526, น. 35) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กลุ่มใดๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจนวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกิจกรรมนั้นและมีผลทำให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535, น. 24) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าหมายและจัดประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลภายในกลุ่ม อาทิ การกำหนดบทบาทสมมติ การสร้างสถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต การอภิปรายผล ภายใต้การให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ดำเนินกิจกรรมนั้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1) เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้ว มนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางด้านอาจจะไม่เข้าใจตนเอง ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนมีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมโดยใช้กลวิธีแตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมก็อาจช่วยมนุษย์ได้ โดยเป็นกระจกเงาสท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน

2) เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ ความเข้าใจในสมาชิกกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้น การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3) เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้สมาชิกกลุ่ม มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ทิตนา แชมมณี (2522) นำเสนอว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะที่สำคัญดังนี้

1) ทักษะทางสังคม (Social skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กัน เช่น ทักษะการควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น (Button, 1974, pp. 1-2)

2) ทักษะในการค้นคว้า (Study skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การฟัง การพูด การอ่าน การรายงาน เป็นต้น (ทิตนา แชมมณี, 2522, น. 18)

3) ทักษะทางปัญญา (Intellectual skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4) ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group work skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (จวีวรรณ วัฒนจนะพงษ์, 2537) การเรียนรู้ดังกล่าวสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ นอกเหนือจากห้องเรียน เช่น ทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม ทักษะในการคิดแก้ปัญหาในอนาคต ทักษะดังกล่าวช่วยให้ผู้ผ่านกระบวนการกิจกรรมกลุ่ม พัฒนาด้านสังคม อารมณ์ สติปัญญา และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ย่อมจะนำมาซึ่งการมองโลกในแง่ดี

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม คือ การช่วยให้บุคคลมีโอกาสดึงทักษะให้แก่ตนเอง หรือให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ช่วยให้เห็นพบวิธีการที่จะช่วยให้สมาชิกปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับสังคม เพิ่มพูนทักษะการทำงานกลุ่ม มีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา

ประโยชน์ของการใช้กิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ (Roger, 1970) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2) มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกของตน

3) เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง (Self-actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

4) เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2526) กล่าวว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มประเภทต่างๆ นอกจากจะทำให้ได้ผลงานตามจุดมุ่งหมายของกลุ่มชนิดนั้นๆ แล้ว ยังมีผลทำให้บุคคลที่เป็นสมาชิกของกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และมีประโยชน์ต่อผู้ให้บริการและแนะแนวในโรงเรียนและชุมชนซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีผลให้นักเรียนได้รับการตอบสนองความต้องการทางสังคม ทั้งยังก่อให้เกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ อีกด้วย เช่น พัฒนาการทางด้านสติปัญญา พัฒนาการทางด้านเจตคติ คือ มีการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองและผู้อื่น ในทางศึกษาค้นคว้า ทักษะทางปัญญา และทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม

2) ประโยชน์ต่อผู้แนะแนวหรือผู้นำกลุ่ม ในฐานะผู้ให้บริการแนะแนวซึ่งต้องจัดบริการให้กับนักเรียนเพื่อส่งเสริมและพัฒนา ป้องกันปัญหาและแก้ไขปัญหาให้กับผู้เรียน เพื่อจะให้บริการนักเรียนเป็นกลุ่มได้บรรลุตามจุดมุ่งหมาย

ขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่ม

การจัดการเรียนการสอนที่ใช้การกิจกรรมกลุ่มมีขั้นตอน (กรมวิชาการ, 2542) ดังนี้

1) ขั้นนำ เป็นการเริ่มบทเรียนให้น่าสนใจ มีสาระ แทรกความสนุกสนานและตื่นเต้น ในบางครั้ง เพื่อช่วยให้นักเรียนตื่นตัว มีสมาธิ เกิดความต้องการในสิ่งที่จะเรียนรู้

2) ขั้นกิจกรรม นักเรียนทุกคนจะได้รับบทบาทและหน้าที่ในการดำเนินกิจกรรม ตามที่ได้รับมอบหมาย การแยกย้ายตามกลุ่ม การกำหนดและเลือกประธาน เลขานุการ สมาชิกกลุ่ม เพื่อประชุมปรึกษาหารือ การวางแผน การเสนอความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน

3) ขั้นอภิปราย ขั้นตอนนี้จะต้องจัดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การซักถาม การอภิปรายในแง่คิด ประเด็นต่างๆ

4) ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ ในขั้นนี้นักเรียนจะประมวลเนื้อหากิจกรรมประสบการณ์ ความคิดเห็นต่างๆ ที่เรียนทั้งหมดตามหลักการ ครูจะต้องพยายามสนับสนุนและติดตามให้นักเรียน นำความรู้ ความคิด ทักษะต่างๆ ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของนักเรียน แต่ละคน

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527, น. 133-134) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม กลุ่มไว้ดังนี้

1) ขั้นการมีส่วนร่วม ในระยะนี้ผู้เข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง ของกลุ่มเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้ จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับความรู้มากไปด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็น การมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1) ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรม เช่น การเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงความคิดเห็น การค้นคว้า สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นต้น

1.2) ทางด้านจิตใจ คือ การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ ได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ทำให้นำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนด้าน เนื้อหาเป็นอย่างดี ช่วยให้จดจำเนื้อหาได้นาน

1.3) ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบ สิ่งที่ต้องการเรียนรู้จะสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้นให้มีความหมายกับผู้เรียนเพิ่มมากขึ้น เป็นแนวทาง ในการพัฒนาแนวคิดและเหตุผล การตัดสินใจในการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

2) ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์ที่เรียนรู้ทันทีหลังลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผลการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเองดีขึ้น

3) ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรวบรวมแนวคิดที่ตนเองค้นพบและแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเอง โดยการประยุกต์นั้นทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1) การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2) การประยุกต์เพื่อการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ตลอดจนคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ

4) ขั้นประเมินผล เป็นระยะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มจากขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่ม

ทิศนา ขัมมณี (2545) ได้เสนอการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้หลายวิธีดังนี้

1. เกม (Games) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอน โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ

2. บทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงความจริง เพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) เป็นวิธีการที่ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น วิธีการนี้เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่างๆ กัน แล้วแต่วัตถุประสงค์ของผู้จัด เช่น การอภิปรายแบบระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลลิป 66 หรือการอภิปรายแบบเวียนรอบวง การอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มซ้อน เป็นต้น

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway, 1966, p. 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12-15 คน เพราะมิฉะนั้นจะทำให้แบบแผนผิดไปจากเดิม ชอร์ (Shaw, 1971, p. 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่ากลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่หรือแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่นๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, น. 26) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มว่า อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระสวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับมิตรภาพทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้แสดงทักษะที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

4.4 งานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต ด้านการฝึกทักษะ การคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อขับเคลื่อนโปรแกรม

เซลิกันแมน และบุชชามัน (Seligman and Buchaman, 1996) ได้ทำการทดลองกับนักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ร้าย โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการบนแนวคิดการฝึกทักษะจัดการกับความคิด (Cognitive coping skill) โดยใช้การอภิปรายถึงความคิดทางลบเรื้อรังและเรียนทักษะทางสังคมร่วมกับทักษะการงานเพื่อช่วยป้องกันการซึมเศร้า ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ร่วมฝึกปฏิบัติ หลังจากนั้นอีก 18 เดือน สิ่งที่พบ คือ 32% ของกลุ่มทดลองมีความอดทนต่อการซึมเศร้าระดับปานกลางถึงรุนแรงอย่างไม่มีเหตุผล เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีความอดทนต่อการซึมเศร้าระดับปานกลางถึงรุนแรงอย่างไม่มีเหตุผลเพียงแค่ 22% และพบอีกว่ากลุ่มทดลองอีก 7% ที่มีความเครียดผิดปกติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดผิดปกติถึง 15%

ซาง (Chang, 2001; อ้างถึงใน Riskind, et. al., 1996) ได้ออกแบบการลดการมองโลกในแง่ร้ายและเพิ่มการมองโลกในแง่ดีโดยการฝึกการมองในทางบวก (Positive visualization) โดยผู้บำบัดให้ผู้ถูกบำบัดเลือกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและสามารถนำไปฝึกฝนให้ถึงผลลัพธ์ทางบวกได้ ผู้บำบัดแนะนำให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงผลลัพธ์ที่สามารถปฏิบัติได้มากกว่าผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดปรารถนาเกินความเป็นจริงแล้วให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการผลลัพธ์ที่เป็นบวกหรือผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดคาดหวังไว้ ผลการวิจัยพบว่าสามารถทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น ต่อมา ริชคายน และคณะ (Riskind, et. al., 1996) ได้ทำการศึกษาวิจัยในนักเรียน 83 วิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มทดลอง คือ (1) กลุ่มทฤษฎีการรู้คิด (Standard cognitive therapy) (2) การฝึกอบรมการมองโลกในแง่ดี (Optimism training) (3) กระบวนการคิดดีเลิศ (Cognitive priming) กับ 1 กลุ่มควบคุม โดยใช้กระบวนการฝึกการผ่อนคลาย (Progressive relaxation training) ซึ่งผลพบว่า การฝึกการมองโลกในแง่ดีใน 3 กลุ่มทดลองไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าระดับการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มทฤษฎีการรู้คิดสูงกว่าทุกกลุ่มการทดลอง ขณะที่ในกลุ่มทดลองที่ 3 แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มควบคุม

บาวด์วิน และคณะ (Baldwin, et. al., 2003) ได้ศึกษาเรื่องการมองโลกในแง่ดีและความเครียด: มุมมองของนักศึกษาวิทยาลัย ชาวแอฟริกัน-อเมริกัน วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อทดสอบบทบาทของความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักศึกษาแอฟริกัน-อเมริกัน อันเป็นผลมาจากการมองโลกในแง่ดี ผู้เข้าร่วมในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยชาวแอฟริกัน-อเมริกัน จำนวน 106 คน หลังได้รับการยินยอมแล้ว กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ตอบชุดของแบบสอบถาม (มาตรวัดความเครียดของนักศึกษา การรับรู้ต่อความเครียด แบบวัดการกำหนดเป้าหมายชีวิต และสถิติประชากร) ดังที่ตั้งสมมติฐานไว้ พบว่า นักศึกษาที่มีคะแนนจากการวัดการมองโลกในแง่ดีสูง มีการรับรู้ความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 มีความเครียดทางการเรียนมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ผลการศึกษาเสนอแนะว่า การศึกษาในอนาคตควรสำรวจบทบาทของการมองโลกในแง่ดี และตัวแปรด้านการป้องกันความเครียดอื่นๆ ในบริบทของประชากรแอฟริกัน-อเมริกัน

แอสพรินวอลล์ และเทเลอร์ (Aspinwall and Taylor, 1992) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในระดับวิทยาลัย โดยการศึกษาได้มีการวัดการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองและตัวแปรอื่นๆ โดยมีระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่ระยะแรกเริ่มในวิทยาลัย จนกระทั่งสิ้นสุดปีการศึกษา จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีมีความเครียดในระดับต่ำ และพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและอำนาจแห่งตน (Locus of control)

ฮาร์จู และโบลิน (Harju and Bolen, 1998) ได้ศึกษาผลกระทบของการมองโลกในแง่ดีต่อการเผชิญปัญหา และการรับรู้คุณภาพในการใช้ชีวิตของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีความพอใจในคุณภาพการใช้ชีวิตของตนในระดับสูง ส่วนนักศึกษาที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ จะมีความไม่พึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของตน และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หรือตีตรา

จากงานวิจัยต่างประเทศ จะเห็นว่าได้ใช้แนวคิดทฤษฎีบำบัดความคิด (Cognitive therapy) เพื่อการบำบัดอาการซึมเศร้า (Depression) โดยมีจุดสำคัญในการลดความคิดทางลบหรือต่อต้านความคิดทางลบ ส่วนทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยมมาใช้ในการพิจารณาการมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้าย และทำการแยกการมองโลกให้อยู่คนละขั้วและลดการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งมีความสำคัญน้อยกว่าการเพิ่มการมองโลกในแง่ดี และจากงานวิจัยของริชคายน์ และคณะ (Riskind, et al., 1996) พบว่า ผลลัพธ์ของการให้การรักษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีที่เพิ่มขึ้นพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ทิวา มั่งน้อย (2534) ได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงบรรยาย วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายแตกต่างกัน โดยศึกษาว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายแบบใดจะมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาชายและหญิง สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ และแบบวัดความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน สูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กรกวรรณ สุพรรณวรธ (2544) ได้ศึกษารูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษา (1) รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา (2) ความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษา: ระบบเปิด-ระบบปิด และสาขาวิชาที่เรียนที่สัมพันธ์กับรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหา กลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตนักศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยรามคำแหง คัดเลือกโดยการสุ่มหลายขั้นตอน จำนวน 743 คน จัดเข้ากลุ่มที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะการมองโลกในแง่ดีและลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย จำนวน 411 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุ และแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 3 ทาง และวิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ Dunnett's T3 ผลการวิจัยพบว่า

1) นิสิตนักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อย

2) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบผลหลักของรูปแบบการมองโลก เพศ สาขาวิชาที่เรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษามีนัยสำคัญ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรบางตัวแปรที่มีนัยสำคัญ ดังนี้

2.1) นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย

2.2) นิสิตนักศึกษาที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบ ไม่แตกต่างกัน

2.3) นิสิตนักศึกษาหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบปิดใช้การเผชิญปัญหาดังกล่าวมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบเปิด ส่วนการเผชิญปัญหาอีก 2 แบบ กลุ่มดังกล่าวใช้ไม่แตกต่างกัน

2.4) นิสิตนักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ แต่ไม่แตกต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสังคมศาสตร์

2.5) นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย สาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยปิด พบว่า กลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ดี และกลุ่มที่อยู่ในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มที่อยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์

ปิยวดี ลิ้มหะบำรุง (2547) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิด (2) เพื่อการมองโลกในแง่ดี และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและเพศของนิสิตที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 36 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุมนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี จำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี วิเคราะห์ข้อมูลโดย t-Test แบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มเป็นอิสระกัน (t-Test independent sample) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนทดลองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี (กลุ่มควบคุม) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way analysis of variance) เพื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของคะแนนการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ขั้นตอนที่ 2 สร้างกรอบแนวคิดของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีจากการประมวลเอกสารในขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้กรอบแนวคิดในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี โดยสรุปความหมายและคุณลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ได้แก่ ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตอย่างมีเหตุผล โดยมีรูปแบบการอธิบายตนเองได้ 3 มิติดังนี้

1) เหตุการณ์ที่ดีมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร ส่วนเหตุการณ์ไม่ดีเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว

2) เหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นเป็นประจำ ส่วนเหตุการณ์ไม่ดีเป็นเหตุการณ์เฉพาะ

3) เหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นจากตนเอง ส่วนเหตุการณ์ไม่ดีเกิดมาจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น โดยแบ่งขั้นตอนการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 มุ่งพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยการใช้กิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย เกมการอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี และทราบวิธีที่ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี

ส่วนที่ 2 การฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยใช้วิธีการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีรูปแบบ ABCDE ของเซลิแกน โดยที่ A (Adversity) คือ อุปสรรคที่เกิดขึ้น B (Belief) ความเชื่อ คือ ความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์นั้น C (Consequence) คือ ความรู้สึกของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น D (Disputation) คือ การโต้แย้ง และ E (Energization) คือ ความมีพลัง จากการโต้แย้งความคิดทางลบ ซึ่งในส่วนนี้มีทั้งให้ฝึกในกลุ่มและนำกลับไปฝึกปฏิบัติด้วย

ขั้นตอนที่ 3 สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีของนิสิต จากกิจกรรมกลุ่มและการฝึกทักษะการคิดเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของเซลิแกน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ การมีทัศนคติที่ดีเรื่องการมองโลกในแง่ดี การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและการเห็นคุณค่าของการมองโลกในแง่ดี ในส่วนของการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนในการปรับเปลี่ยนความคิดในสถานการณ์สมมติปรับเปลี่ยนความคิดในสถานการณ์จริง ซึ่งมีทั้งการเข้ากลุ่มและมีแบบบันทึกให้นิสิตกลับไปบันทึกทุกครั้งที่มาเข้าร่วมโปรแกรมจะให้นิสิตออกมารายงานหลังทำโปรแกรมนั้นแล้ว

โดยการพบเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะเป็นผู้ช่วยเหลือ สนับสนุน และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม มีการทบทวน การพิจารณาไตร่ตรองให้ข้อมูลย้อนกลับ และติดตามผลในแผนพัฒนาการมองโลกในแง่ดีแต่ละบุคคล รวมทั้งแนวทางแก้ไข ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้ให้นิสิตได้มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ด้วยตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยมีวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 การหาคุณภาพโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ และทดลองใช้หลักสูตร (Try-out) โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอนที่ 5 การปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี จากการประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมฯ แล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จาก

การวิเคราะห์ข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมฯ เพื่อให้มีความเหมาะสม และนำไปทดลองใช้เพื่อศึกษา

ขั้นตอนที่ 6 นำโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้เป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 36 คน แยกเป็นเพศชายและเพศหญิง จากนั้นสุ่มตัวอย่างเพื่อแยกเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 18 คน กลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยผู้ชาย 9 คน ผู้หญิง 9 คน ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบผลวิธีการใช้โปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมจะมีโอกาสได้รับการสนับสนุนให้เข้ารับโปรแกรมฯ นี้ในครั้งต่อไป ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้วิจัยได้ให้การปฐมนิเทศนิสิต มีการสอบถามความคาดหวังของนิสิต มีการแนะนำโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม หัวข้อของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ความสำคัญและประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการแนะนำการเตรียมตัว และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนิสิตและผู้วิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
- 2) หลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน
- 3) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

พรศิริ วิมลสารวงค์ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ สภาพแวดล้อมในคลินิกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ สภาพแวดล้อมในคลินิกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ และหาปัจจัยที่สามารถร่วมพยากรณ์สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งกำลังฝึกภาคปฏิบัติการพยาบาลในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 294 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามบทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการ แบบสอบถามสภาพแวดล้อมในคลินิก และแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นตอน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

- 1) การมองโลกในแง่ดีแบบเห็นความจริงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
- 2) การมองโลกในแง่ดีแบบมองเห็นประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4) สภาพแวดล้อมในคลินิกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ พบว่า สภาพแวดล้อมในคลินิก บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการด้านการสอนการปฏิบัติการพยาบาล การมองโลกในแง่ดีแบบมองเห็นความเป็นจริง บทบาทเชิงช่วยเหลือของพยาบาลประจำการด้านการให้คำปรึกษาในการดูแลผู้ป่วย สามารถร่วมกันพยากรณ์สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการได้ร้อยละ 42.7

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 25 คน ที่มีคะแนนการมองในแง่ร้ายอย่างมาก แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการพัฒนาการมองในแง่ดี จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมหาก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการวัดการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้า จากนั้นประมาณ 19 วัน หลังการทดลอง จึงทำการวัดซ้ำอีกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี แบบวัดการมองในแง่ดี แบบวัดความซึมเศร้า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test และ ANOVA พบว่า

1) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ และนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีมีความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3) นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี ความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนความซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

วรางคณา รัชตะวรรณ, ทศพร ประเสริฐสุข, นันทนา วงษ์อินทร์, และบุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์ (2554) การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ (1) วิเคราะห์องค์ประกอบมุมมองโลกในแง่ดี และ (2) เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกคือ นักเรียนวัยรุ่น จำนวน 1,280 คน เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น และมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาพบว่า

1) โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบายซึ่งโมเดลการมองโลกในแง่ดี มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสามารถวัดองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้

2) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า

2.1) การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2.2) การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นการมองโลกในแง่ดีรายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวกที่พบว่า หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541, น. 98-102) ได้ศึกษากลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครฯ โดยกลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มสัมพันธ์ส่วนกลุ่มควบคุมได้สารสนเทศ พบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับ 0.01

สฤณีกานต์ สิทธิไกรวงษ์ และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2555) ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ วัตถุประสงค์การวิจัย (1) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม (2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในการเรียนก่อนและหลังได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม รูปแบบเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร คือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ จำนวน 49 คน โดยให้ทุกคนทำแบบสอบถามความเครียดและการปรับตัวในการเรียน คัดเลือกผู้ที่มีทั้งคะแนนความเครียดสูงกว่าปกติและมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนน้อย จำนวน 13 คน แล้วสอบถามความสนใจได้

นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ 11 คน เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) กิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน (2) แบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ ใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (2) กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อารี มั่งคั่ง (2556) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมต่ำกว่า 138 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติและมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 15 คน โดยนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบหนึ่งกลุ่มที่มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design) โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินก่อนและหลังการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ t-Test ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สิริลักษณ์ เกิดหนู (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ (1) เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และ (2) เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 66 คน แล้วทำการสุ่มเพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีและแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าสถิติ Paired sample t-test และ Independent sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดี ภายหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวมาข้างต้น พบว่า มีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในหลายรูปแบบ การมองโลกในแง่ดีถือเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความสุข ธรรมชาติ (2544) ได้จัดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของความทงอารมณ์ในด้านความสุข เป็นจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี และกล่าวได้ว่าการจัดการสุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกทักษะมองโลกในแง่ดี จึงได้นำมาพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาด้านคุณภาพของบัณฑิตทางการพยาบาลและตอบสนองต่อนโยบายของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตในที่สุด

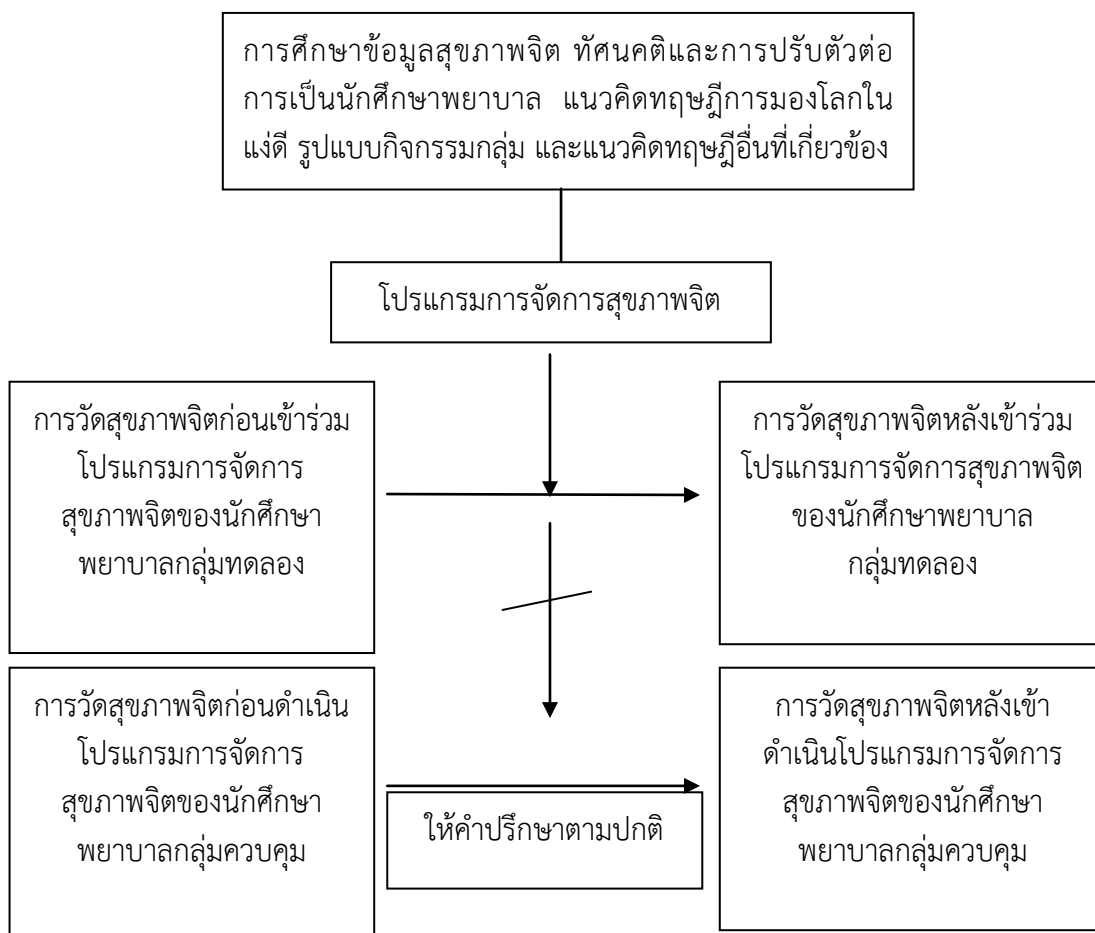
กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิตซึ่งประกอบด้วย 3 ระยะ ดังนี้คือ

ระยะที่ 1 ศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิตที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน

ระยะที่ 2 ศึกษาทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษาต่อการเป็นนักศึกษาพยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้จากนักศึกษาที่ได้คะแนนสุขภาพจิตทั้ง 3 ระดับ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นตามประสบการณ์และทัศนคติของนักศึกษาต่อการเป็นนักศึกษาพยาบาล การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลต่อเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมคณะพยาบาลศาสตร์ด้านกฎระเบียบสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมหอพัก อาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ การเรียนการสอน สภาพห้องเรียน โสตทัศนูปกรณ์และกฎระเบียบในห้องเรียน และการปรับตัวในเรื่องค่าใช้จ่ายของนักศึกษา

ระยะที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากข้อมูลการศึกษาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษา ทัศนคติและการปรับตัวต่อการเป็นนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี การใช้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มในการจูงใจให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีและการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะความคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดการดำเนินงานวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ประกอบด้วย
 - 1.1 ตัวแปรที่จัดกระทำ คือ การได้รับฝึกการจัดการสุขภาพจิตและการไม่ได้รับการฝึกการจัดการสุขภาพจิตตามโปรแกรม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพจิต