

ประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของนิสิตวิชาชีพครู

จอมขวัญ เลื่องลือ^{1*}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู ก่อนและหลังการทดลอง และ (2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อกิจกรรมแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบก่อนทดลอง โดยศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตวิชาชีพครูชั้นปีที่ 1 สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 25 คน คัดเลือกด้วยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากนิสิตที่ทะเบียนเรียนวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครู ในปีการศึกษา 2564 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .89 และโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .60 - 1.00 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองนิสิตวิชาชีพครูมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) นิสิตวิชาชีพครูมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ ความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต, นิสิตวิชาชีพครู, กิจกรรมแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวก

Received: January 5, 2023

Revised: March 1, 2023

Accepted March 14, 2023

¹นักจิตวิทยาสถาบันวิจัยทรัพยากรมนุษย์และสังคม, ดร.

*Corresponding author; email: jomkwan.lue@gmail.com

Effectiveness of Positive Psychology Intervention on Life Congruence for Among Teacher Professional Students

Jomkwan Luenglue^{1*}

Abstract

The purposes of the research were (1) to compare life congruence for teacher professional students before and after the experiment and (2) to study satisfaction of teacher professional students with positive intervention for enhancing life congruence. This research is a pre-experimental research one group pretest–posttest design. Participants were twenty-five teacher professional students of the first year of psychology and guidance in the faculty of Educational at a public university by purposive sampling who enrolled in ED141 Psychology for teacher. The research instruments were Life congruence scale with a reliability of 0.89 and a positive psychology intervention with an index of Item-Objective Congruence of 0.60-1.00. The data were analyzed by mean, standard deviation and t-test for Dependent Samples. The results of the research were (1) after the experiment teacher professional students had life congruence increased statistically significantly at the .05 level and (2) the students were satisfied with participating in positive interventions for enhancing the life congruence at the highest level.

Keyword: life congruence, teacher professional students, positive psychology intervention

Received: January 5, 2023

Revised: March 1, 2023

Accepted March 14, 2023

¹Psychologist in Human Resource and Social Research Institute, Ph.D.

*Corresponding author; email: jomkwan.lue@gmail.com

บทนำ

วิชาชีพครูเป็นวิชาชีพชั้นสูงโดยหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตมุ่งผลิตบัณฑิตวิชาชีพครูให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ เพื่อไปทำหน้าที่ให้ความรู้ สามารถจัดการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ ตลอดจนให้การอบรมบ่มนิสัยและสนับสนุนให้แก่เยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในโรงเรียนและสถานศึกษาทั่วประเทศ หลักสูตรฯ จึงมุ่งเน้นให้บัณฑิตครูเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการร่วมคิด ร่วมใจ ร่วมทำกับคนในชุมชน ในสังคม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในการหล่อหลอมเยาวชนให้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน ดังนั้นบัณฑิตครูจึงเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่ง ต่อการพัฒนาการศึกษาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนของประเทศ หลักสูตรฯ จึงมีความจำเป็นต้องสร้างกำลังพลในวิชาชีพครูให้เป็นครูที่มีคุณภาพโดยมีการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีมีคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพครูบนพื้นฐานความเป็นไทย มีความเป็นผู้นำทางการศึกษา มีจิตสำนึกสาธารณะ จิตวิญญาณความเป็นครูและความรับผิดชอบในการทำงานเพื่อสังคม (มคอ 2 หลักสูตรการศึกษาบัณฑิตปรับปรุงปี 2562, 2562)

การผลิตครูออกไปรับใช้สังคมนั้น นิสิตครูจำเป็นต้องพัฒนามิติทางด้านจิตใจที่อยู่บนพื้นฐานของการตระหนักรู้ การรับรู้ และการยอมรับในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการรับผิดชอบต่อตนเองในการสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างมีความสอดคล้องกลมกลืนกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในความคิด ความรู้สึก ถ่ายทอดสู่บุคคลอื่นได้อย่างสร้างสรรค์ (ประสาธ อิศรปริดา, 2549) ทั้งนี้ความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) เป็นแนวคิดที่สำคัญในรูปแบบการเปลี่ยนแปลงแบบพหุมิติของ Virginia Satir (Satir's multidimensional model of change: Lee, 2002) โดยความสอดคล้องกลมกลืนหมายถึง “สภาวะความเป็นตัวเรา” ที่เรารู้สึกสมดุล เชื่อมโยงยอมรับ มีความรัก กลมกลืนไม่ขัดแย้ง มีความสุข มีความสงบ คือ เป็นสภาวะที่เรากำลังเป็นอยู่ (State of Being) ณ เวลานั้นๆ อย่างไม่รู้ตัวบุคคลไม่อาจมีความสอดคล้องกลมกลืนตลอดเวลา (นงพงา ลิ่มสมบูรณ์ และ นิดา ลิ่มสมบูรณ์, 2556)

ความสอดคล้องกลมกลืนภายในตนเป็นสภาวะการเป็นอยู่ เป็นวิธีการหนึ่งในการสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่น มีความนับถือตนเองสูง ความสอดคล้องกลมกลืนเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่มีลักษณะ ชื่นชมในเอกลักษณ์ของตนเอง มีอิสระในการถ่ายพลังงานทั้งภายในตนเองและระหว่างบุคคล ยืนยันสิทธิ์ของความเป็นบุคคลพร้อมที่จะไว้วางใจทั้งตนเองและผู้อื่น มีความพร้อมที่จะเสี่ยงและยอมที่จะอ่อนแอได้สามารถใช้ศักยภาพทั้งจากภายในตนเองและภายนอก มีอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเองและยอมรับผู้อื่นได้มีความรักให้ตนเองและผู้อื่นมีความยืดหยุ่นและเปิดรับการเปลี่ยนแปลง (รัตนา สายพานิชย์, 2557) นอกจากนี้ Lee (2002) ให้ความหมายความสอดคล้องกลมกลืนตามแนวคิดของซาเทียร์ไว้ว่า เป็นภาวะของความตระหนักรู้ (awareness) การเปิดรับ (openness) การเชื่อมโยงกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในตัวเอง (intrapsychic) และผู้อื่น (interpersonal) และความเป็นสากลรวมทั้งพลังที่อยู่เหนือธรรมชาติ (universal and transcendent)

แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม (Seligman, Rashid & Parks, 2006) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสนใจใน 3 ประเด็นหลัก คือ (1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและ

อารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิด (Cognitive) และประสบการณ์ (Experience) ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่บุคคล เช่น สติรู้ตื่นลื่นไหลในกิจกรรม (Flow) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความสุข (Happiness) (2) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Traits) เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพเชิงบวก (Positive Characteristics) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths) และ (3) สถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Institutions) เป็นการส่งเสริมพัฒนาสถาบันที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่บุคคลทำให้บุคคลเป็นพลเมืองดี (Seligman, Rashid, & Parks, 2006) นอกจากนี้จิตวิทยาเชิงบวกยังให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทของสังคมไทยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าตนเป็นคนอย่างไร มีจุดดีและจุดเด่นอย่างไร มีความสนใจและต้องการสิ่งใดจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม (สุदारัตน์ ตันติวิวัฒน์, 2560)

ส่วน Parks and Schueller (2014) กล่าวว่า การแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology interventions) เป็นกิจกรรมที่ใช้ส่งเสริมให้บุคคลมีมุมมองและให้ความหมายของกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวันในทางสร้างสรรค์อย่างสมเหตุสมผลให้กับตนเอง และเชื่อมโยงกิจกรรมในชีวิตประจำวันกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยแบ่งประเภทของการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้ (1) Savoring interventions เน้นไปที่การแตะสัมผัสความสุขจากสิ่งเล็กๆน้อยๆรอบตัว โดยมักจะกระตุ้นให้มีประสบการณ์กับรายละเอียดรอบตัวผ่านการแตะสัมผัสและการใช้ประสาทสัมผัส ตั้งแต่การกิน การดมกลิ่น การสังเกต (Bryant, Smart & King, 2005) (2) Gratitude Interventions เป็นการปลุกเรียกความรู้สึกเชิงบวกที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคล ไม่ว่าจะในบริบทของการเป็นผู้ให้หรือการเป็นผู้รับโดยกิจกรรมที่ใช้ อาจเป็นการเขียนขอบคุณการเดินทางในชีวิตของตนเอง เขียนขอบคุณที่ชีวิตมาถึงวันนี้ หรือเป็นการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการ กล่าวขอบคุณกับสิ่งที่ผู้อื่นได้ทำ เป็นต้น (Bolier et al, 2013) (3) Kindness Boosters เป็นการเสริมความสุขให้แก่บุคคลผ่านการหยิบยื่นสิ่งดีๆให้แก่ผู้อื่น สิ่งนี้สามารถทำได้ผ่านกิจกรรมที่เรียบง่าย เช่น การซื้อของขวัญให้กับคนรัก การบริจาคบางสิ่งแก่ชุมชน การทำจิตอาสา การซื้ออาหารให้กับคนไร้บ้าน เป็นต้น การทำสิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มคุณค่า ความเป็นบวก และความสุขให้แก่ผู้ที่ลงมือกระทำ (4) Empathy PPIs เน้นไปที่อารมณ์เชิงบวกในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะ เป็นความสัมพันธ์ส่วนตัว เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือความสัมพันธ์ที่เป็นมืออาชีพ เช่น ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน กิจกรรมที่ใช้มีตั้งแต่การนั่งสมาธิหรือฝึกโยคะร่วมกัน การฝึกสติ (mindfulness) เมื่อบุคคลกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้นเท่าไร บุคคลนั้นก็ สามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกกับตนเองและผู้อื่นได้มากเพียงนั้น (Fredrickson et al, 2008) (5) Optimistic interventions เป็นการสร้างมุมมองเชิงบวกผ่านการมองโลกในแง่ดีที่อยู่บนฐานของความเป็นจริง อาจเริ่มด้วยคำถามง่ายๆ เช่น ให้ออกจินตนาการถึงตนเองในอนาคต หรืออาจใช้การชวนให้บุคคลมองย้อนกลับไปในชีวิตและเขียนถึงสิ่งดีๆที่เคยเกิดขึ้น เขียนถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกมีความสุข หรืออาจเขียนสรุปถึงเรื่องราวในชีวิตของตนเองในเชิงบวก (Seligman, Rashid, & Parks, 2006) (6) Strength-Building Measures ใน

ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวกหมายถึงการตระหนักถึงคุณค่าภายในของตนเอง การตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่ แล้วในตนเองช่วยให้บุคคลมีแหล่งพลังใจที่เกิดจากภายในตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจในตนเอง กิจกรรมที่ทำได้คือการศึกษาค้นคว้า การอ่านเรื่องราวเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง สิ่งสำคัญที่สุดคือการที่บุคคลนั้นเชื่อว่าความแข็งแกร่งที่แท้จริงซ่อนอยู่ภายในตนเอง การทำกิจกรรมต่างๆภายนอกเป็นเพียงหนทางที่ค้นหาความแข็งแกร่งภายใน (Parks & Biswas-Diener, 2013) และ (7) Meaning Oriented PPIs ช่วยให้บุคคลเข้าใจความหมายในการใช้ชีวิตของตนเอง ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ทำไมสิ่งนั้นถึงสำคัญ และต้องทำอะไรเพื่อที่จะบรรลุสิ่งนั้น บุคคลที่มีความชัดเจนในประเด็นเหล่านี้ จะมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมาก และมักจะมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป เพราะพวกเขาสามารถตอบตนเองได้ว่า พวกเขาใช้ชีวิตในแต่ละวันไปเพื่ออะไร (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009)

จากแนวคิดสำคัญของหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตยศึกษาด้านจิตวิทยาซึ่งปลูกฝังความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จิตวิทยาเชิงบวก และการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังกล่าวในข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญจึงนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกในรายวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครู เพื่อเป็นกิจกรรมเสริมในรายวิชาที่จะช่วยให้นิสิตวิชาชีพรุ่นปี 1 สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ได้ตระหนักถึงการเลือกที่จะเป็นตัวของตัวเองเลือกที่จะเกี่ยวข้องและติดต่อกับผู้อื่นและเลือกที่จะเชื่อมโยงกับผู้อื่นโดยตรงมีความปรารถนาที่จะตอบสนองจากจุดที่มีความห่วงใยตัวเองและผู้อื่นและด้วยความตระหนักถึงสภาวะแวดล้อมขณะปัจจุบันไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร นิสิตวิชาชีพรุ่นปี 1 ได้เรียนรู้การตอบสนองที่สอดคล้องกลมกลืนเป็นทางเลือกไม่ใช้กฎเกณฑ์หรือวิธีการที่จะควบคุมสถานการณ์แต่เป็นทางเลือกในระดับจิตสำนึกอยู่บนพื้นฐานของการตระหนักรู้ การรับรู้ การยอมรับตนเอง ผู้อื่นและบริบทรอบตัวโดยเฉพาะวิชาชีพรุ่นปี 1 กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเป็นวิธีการบ่มเพาะให้นิสิตวิชาชีพรุ่นปี 1 สอดแทรกในรายวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครูให้นิสิตวิชาชีพรุ่นปี 1 สาขาจิตวิทยาและการแนะแนวได้สัมผัสประสบการณ์ความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต นิสิตวิชาชีพรุ่นปี 1 บนพื้นฐานของการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอยู่ภายในความคิด ความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่นเพื่อที่จะเติบโตเป็นครูที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพรุ่นปี 1 ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการทดลองความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพรุ่นปี 1

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หมายถึง ระดับการตระหนักรู้ การเปิดใจ และการเชื่อมโยงกับผู้อื่นเพื่อความเข้าใจตนเองอย่างเป็นระบบตามแนวคิดของ Satir วัดโดยแบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจำนวน 75 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบได้แก่

1) จิตวิญญาณ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นไว้วางใจ มีความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิต และการเข้าถึงความรู้สึกภายในตนเองเกี่ยวกับจิตวิญญาณหรือพลังชีวิต โดยความรู้สึกเชื่อมโยงกับมิติเหนือธรรมชาติ

2) ความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ เห็นคุณค่าและยอมรับในตัวตนของตนเอง ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงไปยังบุคคลอื่น

3) ความเชื่อมโยงกับศักยภาพในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะมีเสรีภาพและความสร้างสรรค์ โดยสามารถเปลี่ยนแปลงออกจากรูปแบบเดิม กฎของครอบครัว และความเชื่อ ที่ทำให้เกิดชุดพฤติกรรมที่ตอบสนองกับบริบทในปัจจุบัน และสร้างทางเลือกในอนาคตให้กับตนเองได้อย่างเสรี

4) การเป็นส่วนหนึ่งกับบริบทสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่สามารถในการสร้างการมีส่วนร่วมของตัวเองเข้ากับหน่วยทางสังคมที่ใหญ่กว่า และสามารถสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้

2. โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง ชุดกิจกรรมสำหรับนักศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสอดคล้องกลมกลืนตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้เวลา 8 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ละลายพฤติกรรม เป็นกิจกรรมสร้างความรู้สึกกันระหว่างผู้เข้าร่วม โดยมุ่งให้เห็นถึงคุณค่า ความต้องการ ของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และนำเสนอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับความรู้ และได้รับความรู้จกกัน อย่างลึกซึ้งมากขึ้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การค้นหาจุดแข็ง เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจจุดแข็งของตนเอง โดยสำรวจข้อดีของตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ประสบการณ์เชิงบวก เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ค้นหาประสบการณ์ที่ตนเอง เคยทำมาและทำให้เกิดภาวะลื่นไหล (Flow)

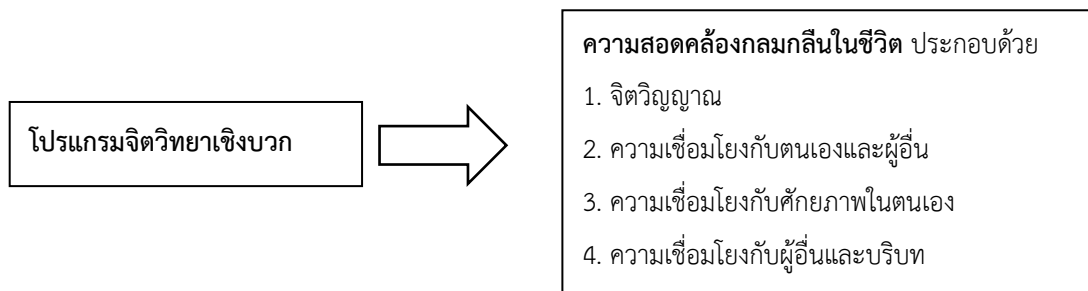
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม ได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ประทับใจ ระลึกถึงบุคคลที่ทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น และขอบคุณกับสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาได้ทำให้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การค้นหาความหมายของชีวิต เป็นกิจกรรม ที่ทำให้เห็น คุณค่าของตัวเอง ผ่านการ ดำเนินชีวิต จากประสบการณ์ ในแต่ละวัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ประสบการณ์ความสำเร็จ เป็นกิจกรรม ที่สะท้อน ให้เห็น ถึงความสำเร็จในชีวิต โดยผ่าน กระบวนการ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตัวเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สรุปบทเรียน สะท้อนคิด เป็นกิจกรรม ที่สรุป ความรู้ทั้งหมด โดยถอดบทเรียน ด้วยคำถามที่ว่าได้เรียนรู้อะไร ได้ประสบการณ์อะไร และ นำไปสู่การประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบก่อนทดลอง (Pre-Experimental Research) แบบศึกษากลุ่มเดียว วัดสองครั้ง (The One Group Pretest-Posttest Design)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แก่ นิสิตวิชาชีพรุ่นปีที่ 1 สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2564 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 25 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ

1. แบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยใช้กรอบตามแบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนของ Lee (2002) มีจำนวน 28 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. จิตวิญญาณ จำนวน 10 ข้อ 2. ความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น จำนวน 12 ข้อ 3. ความเชื่อมโยงกับศักยภาพในตนเอง จำนวน 3 ข้อ 4. ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท จำนวน 3 ข้อ และตรวจค่าความตรง (Content validity) ของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และหา ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .89

2. โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก เป็นกิจกรรมเสริมในรายวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครู โดยพัฒนาจากแนวคิดของ Park and Schueller (2014) ที่ใช้ส่งเสริมให้นิสิตมีมุมมองและให้ความหมายของกิจกรรมที่ทำให้ชีวิตประจำวันในทางสร้างสรรค์อย่างสมเหตุสมผลให้กับตนเองและเชื่อมโยงกิจกรรมในชีวิตประจำวันกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยแบ่งกิจกรรมการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกจำนวน 7 หน่วยการเรียนรู้ เป็นเวลาทั้งหมด 8 ชั่วโมง และตรวจค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .60 – 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาในรายวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครู โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2565 จนถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2565 โดยผู้วิจัยดำเนินการวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูด้วยแบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หลังจากนั้นเป็นเวลา 1 สัปดาห์ผู้ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมงตั้งแต่วันที่ 8.00 -12.00 น. และ 13.00 -17.00 น. เมื่อดำเนินการเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยได้วัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตด้วยแบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอีกครั้ง รวมถึงวัดความพึงพอใจในการทดลองของนิสิตวิชาชีพครู ด้วยแบบวัดความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนการทดลอง หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Dependent t-test
2. การวิเคราะห์ความพึงพอใจในการทดลองความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู โดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลอง

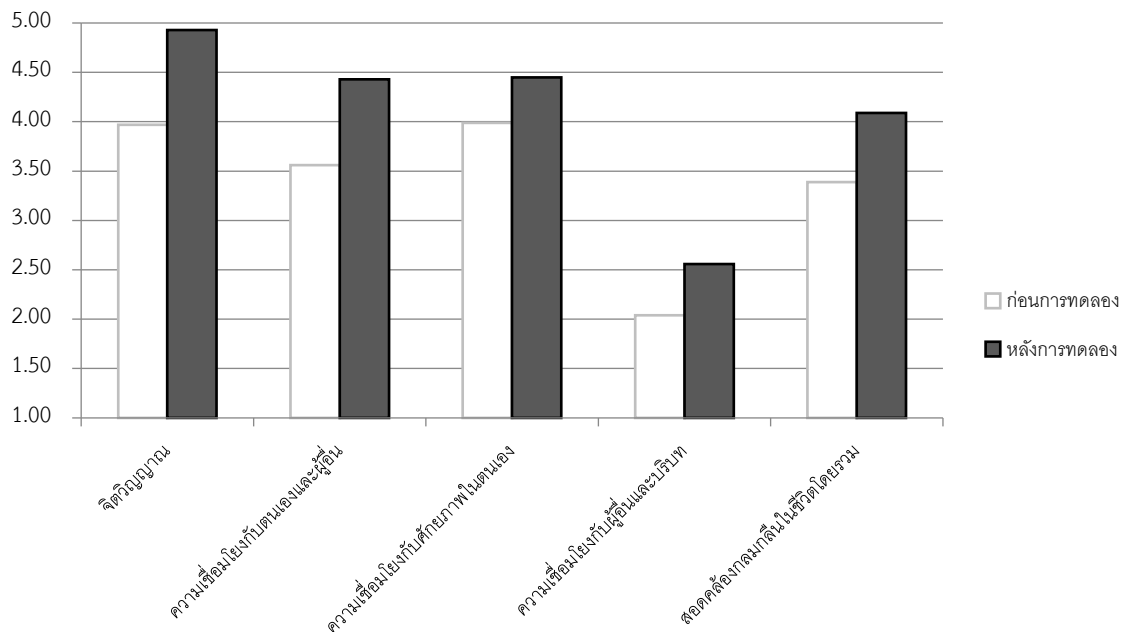
การเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .06-.63 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลองมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลอง

ความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	ก่อน		หลัง		Mean Difference	t	p
	การทดลอง		การทดลอง				
	M	S.D.	M	S.D.			
จิตวิญญาณ	3.97	0.66	4.93	0.51	0.96	6.25*	.00
ความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น	3.56	0.68	4.43	0.43	0.87	6.25*	.00
ความเชื่อมโยงกับศักยภาพในตนเอง	3.99	0.57	4.45	0.45	0.46	3.02*	.01
ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท	2.04	0.73	2.56	1.04	0.52	2.01*	.03
สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม	3.39	0.36	4.09	0.39	0.70	5.67*	.00

*p<.05

จากตาราง 1 พบว่า หลังการทดลองนิสิตวิชาชีพครูมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และทุกด้าน ประกอบด้วย จิตวิญญาณ ความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น ความเชื่อมโยงกับศักยภาพในตนเอง และความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบ 1 ค่าเฉลี่ยของความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลอง

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจในการทดลองความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู

ผู้วิจัยทำการศึกษาความพึงพอใจในการทดลองความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู ด้วยการใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจในการทดลองของนิสิตวิชาชีพครู (n=25)

ความพึงพอใจในการทดลองความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	M	S.D.	ระดับ
ข้อ 1 กิจกรรมภาพรวมมีความเหมาะสม	4.67	0.49	มากที่สุด
ข้อ 2 กิจกรรมภาพรวมมีความสนุกสนานน่าสนใจ	4.72	0.46	มากที่สุด
ข้อ 3 ลำดับขั้นตอนการดำเนินงานของทีมงาน	4.61	0.61	มากที่สุด
ข้อ 4 สื่อและอุปกรณ์มีความน่าสนใจ	4.28	0.75	มาก
ข้อ 5 การออนไลน์ในชุมมีความเหมาะสม	4.50	0.79	มาก
ข้อ 6 รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจ	4.50	0.51	มาก
ข้อ 7 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.56	0.70	มากที่สุด
ข้อ 8 นิสิตมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มมากขึ้น	4.72	0.46	มากที่สุด
ข้อ 9 สิ่งที่นิสิตได้รับจากกิจกรรมนี้เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	4.61	0.50	มากที่สุด
ข้อ 10 ความพึงพอใจโดยภาพรวมของการจัดกิจกรรม	4.67	0.49	มากที่สุด
ความพึงพอใจโดยรวม	4.58	0.43	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า นิสิตวิชาชีพครูมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมเท่ากับ 4.58 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 อยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตวิชาชีพครูมีความพึงพอใจในการทดลองกิจกรรมภาพรวมมีความสนุกสนานน่าสนใจและนิสิตมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มมากขึ้นสูงสุด (M= 4.72 S.D.=0.46) รองลงมาคือ กิจกรรมภาพรวมมีความเหมาะสมและความพึงพอใจโดยภาพรวมของการจัดกิจกรรม (M=4.67 S.D.=0.49) ลำดับขั้นตอนการดำเนินงานของทีมงานและสิ่งที่นิสิตได้รับจากกิจกรรมนี้เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (M=4.61 S.D.=0.61, 0.50) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม (M=4.56 S.D.=0.70) การออนไลน์ในชุมมีความเหมาะสมและรูปแบบการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจ (M=4.50 S.D.=0.79, 0.51) ส่วนสื่อและอุปกรณ์มีความน่าสนใจมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=4.28 S.D.=0.75) ตามลำดับ

อภิปราย

ผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ 2 ประเด็นดังต่อไปนี้ ประเด็นแรก ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง นิสิตวิชาชีพรูมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย จิตวิญญาณ ความเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น ความเชื่อมโยงกับศักยภาพในตนเอง และความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและบริบท เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กิจกรรมแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้น เป็นกระบวนการชักชวนให้นิสิตวิชาชีพรูค้นหาความหมายของการเรียนวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครู กับการเป็นนิสิตวิชาชีพรู สาขาจิตวิทยาและการแนะแนวที่กำลังดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวันเชื่อมโยงกับการตั้งเป้าหมายที่สมเหตุสมผลให้กับตนเอง และเชื่อมโยงกับความหมายในชีวิตของตนเองที่จะเป็นครูในอนาคต และครอบคลุมแนวคิดเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง การเติบโตส่วนบุคคล จุดมุ่งหมายในชีวิต ความสัมพันธ์เชิงบวก การเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อม และความเป็นอิสระ ซึ่งมีความสอดคล้องกลมกลืนกับสภาวะการเป็นอยู่และเป็นการสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นอย่างใกล้ชิดนิติตกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมที่นำร่อง มีส่วนร่วม และมีความหมายที่สอดคล้องกับแรงบันดาลใจของตนเอง ทำให้เกิดการถ่ายทอดอารมณ์เชิงบวกซึ่งกันและกัน ดังที่ Seligman, Rashid and Parks (2006) กล่าวว่า กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลต่อผลลัพธ์ทางบวกที่เกิดขึ้นจากแหล่งทรัพยากรภายในตนเอง

นอกจากนี้ Sin และ Lyubomirsky (2009) ได้ระบุว่าการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกช่วยเพิ่มแนวโน้มจุดแข็งของบุคคลได้ ในการวิจัยครั้งนี้ โดยนิสิตวิชาชีพรูกลุ่มเป้าหมายได้มีประสบการณ์จากกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีกิจกรรมแบ่งออกได้เป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ได้แก่

(1) การละลายพฤติกรรม เป็นกิจกรรมสร้างความรู้สึกกันระหว่างผู้เข้าร่วม โดยมุ่งให้เห็นถึงคุณค่า ความต้องการ ของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และนำเสนอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้ และได้รับรู้จักกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น กิจกรรมนี้ช่วยให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ผ่านการเรียนรู้และสร้างสัมพันธ์โดยการเปิดเผยตนเองในระดับลึกซึ้งขึ้น เช่น ความต้องการ หรือ คุณค่าที่แต่ละบุคคลยึดถือ การฝึกฝนสิ่งนี้จะทำให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนระหว่างกัน เพราะต่างฝ่ายต่างใส่ใจที่จะรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน เมื่อมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น สิ่งนี้จะป็นอีกหนึ่งทรัพยากรที่ช่วยลดความวิตกกังวลในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดความราบรื่นในการเรียนวิชาชีพรู ดังที่ Hodges, Clark, & Myers (2011) กล่าวว่า การที่บุคคลจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี ในเบื้องต้นบุคคลต้องสามารถรับรู้และเท่าความรู้สึกของตนเองเสียก่อน

(2) การค้นหาจุดแข็ง เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจจุดแข็งของตนเอง โดยสำรวจข้อดีของตนเอง กิจกรรมนี้เป็นการเสริมความแข็งแกร่งภายในด้วยคุณค่าและความเคารพตนเอง สิ่งนี้อาศัยปัญญาในการทำความเข้าใจ ซึ่งปัญญาในที่นี้สามารถได้มาจากหลากหลายแห่ง トラบเท่าที่การเรียนรู้ นั้น เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับความดีงามและคุณค่าภายในของความเป็นมนุษย์ เมื่อบุคคลมีความแข็งแกร่งภายในที่เกิดจากปัญญา การมองตนเองของบุคคลจะเปลี่ยนไป และความเครียดและความเศร้าที่เกิดจากการมองตนเองในแง่ลบจะน้อยลง (Schwartz & Sharpe, 2006)

(3) การมีประสบการณ์เชิงบวก เป็นกิจกรรมที่ให้บุคคลใดค้นหาประสบการณ์ที่ตนเอง เคยทำมาและทำให้เกิดภาวะลื่นไหล (Flow) การแตะสัมผัสประสบการณ์เชิงบวกในแต่ละวันของชีวิตนิสิตวิชาชีพรู ผ่านกิจกรรมที่เรียบง่าย อย่างการกินขนมที่ชอบ การดมกลิ่นจากสิ่งของที่ทำให้สดชื่นการทำสิ่งเหล่านี้จึงทำให้เกิดความสุขแบบเรียบง่ายซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนิสิตอยู่แล้วในการดำเนินชีวิตประจำวันสามารถแยกตนเองออกจากความตึงเครียดและความวิตกกังวลในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยการแสวงหาความสุขจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว ดังเช่น Bryant (2003) กล่าวว่ากิจกรรม Savoring PPIs นั้นเพิ่มความสุขและลดความวิตกกังวลของบุคคลแต่ละคนได้

(4) การฝึกขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม ได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ประทับใจ ระลึกถึงบุคคลที่ทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น และขอบคุณกับสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาได้ทำให้ การฝึกขอบคุณช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจและการรู้สึกรู้ค่าและขอบคุณทุกสิ่งรอบตัวเป็นความรู้สึกเชิงบวกที่ทรงพลังมาก เพียงแค่รู้สึกอยากที่จะขอบคุณบางสิ่ง บุคคลก็จะเกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน และทำให้ลดความเครียดได้ (Duckworth, Steen & Seligman, 2005) ผู้วิจัยชวนให้นิสิตวิชาชีพรูกลุ่มเป้าหมายนึกถึงเหตุการณ์ดี ๆ ที่รู้สึกอยากขอบคุณกันและกัน เพื่อทำให้เกิดความหวัง ความรู้สึกดี ๆ ระหว่างกัน และแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อทำให้บรรยากาศในการเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนดีขึ้น หากนิสิตท่านใดไม่มีเรื่องที่สามารถขอบคุณกัน ผู้วิจัยก็จะให้การบ้านแก่นิสิตท่านนั้นโดยขอให้นิสิตทำเรื่องดี ๆ ให้กับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างของนิสิตในแต่ละวัน และขอให้นิสิตแต่ละคนหาโอกาสที่จะขอบคุณกันเมื่อได้รับสิ่งดี ๆ และนำประสบการณ์ที่ได้กลับมาคุยกันในการเข้าร่วมชั้นเรียนถัดไป

(5) การค้นหาความหมายของชีวิต เป็นกิจกรรม ที่ทำให้เห็น คุณค่าของตัวเอง ผ่านการ ดำเนินชีวิตจากประสบการณ์ ในแต่ละวัน กิจกรรมนี้ช่วยลดความวิตกกังวลและกลับมาตระหนักถึงความหมายในชีวิตของตน ช่วยให้บุคคลค้นเจอความสุขที่ทำหล่นหายไป และการกล้าเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ (Folkman & Moskowitz, 2000)

(6) การนึกถึงประสบการณ์ความสำเร็จ เป็นกิจกรรม ที่สะท้อน ให้เห็น ถึงความสำเร็จในชีวิต โดยผ่าน กระบวนการ การเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตัวเอง ทั้งนี้ความรู้สึกถึงความสำเร็จนั้นไม่ใช่ระดับว่าแต่ละบุคคลสำเร็จในกิจกรรมมากน้อยเพียงใด แต่เป็นระดับของความรู้สึกของแต่ละบุคคลว่าเขารู้สึกว่าการทำนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่ ทั้งนี้ความรู้สึกประสบความสำเร็จเป็นผลจากการทำงานที่บรรลุเป้าหมาย ได้เกิดความเชี่ยวชาญในกิจกรรมนั้น และมีการจูงใจตนเองที่จะทำงานนั้นให้เสร็จสิ้น ความรู้สึกนี้มีความสำคัญมากในการสร้างความสุขใจเพราะช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกภาคภูมิใจ (Seligman, 2012) และนำไปสู่การมีความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

(7) การสรุปบทเรียน สะท้อนคิด เป็นกระบวนการสรุปบทเรียน โดยให้นิสิตได้กลับมาทบทวนถึงกิจกรรมที่ได้ทำมา และสำรวจความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม และการได้สรุปบทเรียน และตกผลึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด ซึ่งกระบวนการสะท้อนคิดนี้ถือเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยเปลี่ยนประสบการณ์ให้ตกผลึกเป็นองค์ความรู้ และการต่อยอดไปสู่การประยุกต์ใช้ในเรื่องต่าง ๆ ต่อไป (Kolb & Kolb, 2009)

ประเด็นที่สอง นิสิตวิชาชีพรู้สึกมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เพราะกิจกรรมมีความสนุกสนานน่าสนใจ และนิสิตสามารถนำความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตช่วยเพิ่มความเข้าใจในการเรียนวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครูได้เพิ่มมากขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในสถานการณ์การเรียนแบบออนไลน์ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และกิจกรรมมีลำดับขั้นตอนการดำเนินงานของผู้วิจัยที่เอื้ออำนวยให้นิสิตได้เข้าร่วมได้อย่างทั่วถึงและมีช่องทางเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้มีพื้นที่ในการบอกเล่าประสบการณ์ได้อย่างเป็นส่วนตัวด้วยระบบออนไลน์ในแอปพลิเคชัน Zoom cloud meeting และมีการแบ่งห้องย่อยให้เป็นพื้นที่ให้นิสิตได้สื่อสารกันภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนได้อย่างใกล้ชิด โดยกิจกรรมมีระยะเวลาที่เหมาะสมประมาณ 50 นาที หลังจากเสร็จกิจกรรมฯ นิสิตสะท้อนความรู้สึกออกมาเป็นเสียงหัวเราะและกล่าวขอบคุณกิจกรรมและเพื่อนๆ นิสิตแสดงถึงความตื่นตัวและสนใจที่จะเรียนในเนื้อหาตามแผนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาต่อไปได้อย่างมีความสุขไม่เบื่อหน่ายในการเรียนแบบออนไลน์ในหัวข้อถัดไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

1. การใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมีต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพรู้สึกโดยหลังการใช้กิจกรรมฯ นิสิตวิชาชีพรู้สึกมีความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มสูงขึ้นและนิสิตวิชาชีพรู้สึกมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกยังช่วยสนับสนุนให้นิสิตวิชาชีพรู้สึกมีเป้าหมายเกิดอารมณ์เชิงบวกที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิด และประสบการณ์ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ นิสิตกลุ่มเป้าหมายอย่างมีสติรู้ตื่นสั่นไหวในกิจกรรมมีการมองโลกในแง่ดีและมีความสุขทั้งส่วนบุคคลและมีความสุขภายในกลุ่มของนิสิตวิชาชีพรู้สึกที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก

2. ผู้ปฏิบัติงานด้านการแนะแนว นักจัดกิจกรรม สามารถศึกษาการใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตให้กับนิสิตนักศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆ ได้

เอกสารอ้างอิง

- คณะศึกษาศาสตร์ (2562). *มคอ 2 หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรีปรับปรุงปี 2562*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงพงา ลิ้มสมบุญและนิตา ลิ้มสมบุญ. (2556). *ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง(พิมพ์ครั้งที่ 2)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสาธ อิศรปรีดา. (2549). *สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. ขอนแก่น: คลังนานาชาติ.
- รัตนา สายพานิชย์. (2557). *The Satir Model Family Therapy and Beyond*. ห้างหุ้นส่วนจำกัดเฟรม-อัพ ดีไซน์.

- สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด การพัฒนา และความท้าทายในอนาคต. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 1-12.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F.B., Smart, C.M., & King, S.P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- Bolier, L. et al. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119.
- Duckworth, L.A., Steen, T.A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- Fredrickson, B. L. et al. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1045.
- Hodges, S.D., Clark, B. A., & Myers, M. W. (2011). Better living through perspective-taking. In Positive psychology as social change. *Springer*, 193-218
- Kolb, A.Y. & Kolb, D.A. (2009) Experiential Learning Theory: A Dynamic, Holistic Approach to Management Learning, Education and Development. In: Armstrong, S.J. and Fukami, C.V., Eds., *The SAGE Handbook of Management Learning, Education and Development*, SAGE Publications Ltd., Thousand Oaks, 42-68.
<https://doi.org/10.4135/9780857021038.n3>
- Lee, B. K. (2002). Development of a congruence scale base on the Satir Model. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 217-237.
- Parks, A.C. & Biswas-Diener, R. (2013). *Positive interventions: Past, present, and future. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications: Inc.
- Parks, A.C. & Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. John Wiley & Sons.
- Schwartz, B., & Sharpe, K. E. (2006). Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 377-395.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.

Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.

Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis, 65(5), 467-487.

Steger, M.F., Oishi, S., & Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.