



# วารสารจิตวิทยา

## JOURNAL OF PSYCHOLOGY

ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2565

Volume 20 No. 2 July-December 2022 ISSN: 0858-8627

- มุมมองต่อการดำเนินชีวิตของผู้มีประสบการณ์เข้ารับการรักษาทางการแพทย์จากการติดเชื้อโควิด-19 ในนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต  
*สุวัจนีย์ เจริญยิ่ง, จังคนิภา เลขพลการ, พชร กริ่งไกร และ จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์*
- การรู้ดีจิตัล การพัฒนาตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานธนาคาร  
กสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ็งวัฒนะ  
*นันทน์ภัส หน่อคำ และ อีร์พัฒน์ วงศ์คุ้มสิน*
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู  
จอมขวัญ เลื่องลือ
- การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนและส่งเสริมสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์มอล  
*ศศิวิมล คงเมือง และ กุลกนก มณีวงศ์*

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

## วารสารจิตวิทยา

### โดย

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

### ที่ปรึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ เทวรักษ์  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. ศาสตราจารย์ ดร.จอห์น โรมาโน  
Professor Emeritus, Department of Educational Psychology, University of Minnesota

### กองบรรณาธิการ

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ | บรรณาธิการ                           |
| 2. อาจารย์ ดร.ลินดา สุวรรณดี        | ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ และผู้ประสานงาน |
| 3. ดร. กวีวัจน์ จักสมศักดิ์         | ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ และผู้ประสานงาน |

### กองบรรณาธิการบริหาร

1. พันโท ดร.สุชัย สุรพิชญ์พงศ์  
นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
2. แพทย์หญิง สุชีลา จิตสาโรจิตโต  
กรรมการบริหารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์  
กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
4. อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง  
กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
5. รองศาสตราจารย์ ดร.สกุลทิพย์ ศิริกันตารามณ์  
Founding Faculty, Fulbright University Vietnam

## ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. ศาสตราจารย์ ศรียา นิยมธรรม  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์ณี  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
5. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ เทวรักษ์  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
6. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
7. รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง  
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล  
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
9. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10. อาจารย์ ดร.จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล  
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา
12. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
14. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
15. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

16. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
17. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
18. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
19. อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
20. รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมขวัญ สิงห์วี  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตม์ พรประสิทธิ์  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีรพงษ์  
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร  
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
25. อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง  
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี สมกิตติกานนท์  
คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม  
คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
28. รองศาสตราจารย์ ดร.ทยาตา รัตนภิญโญวานิช  
คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

## กำหนดวันออกวารสาร

ปีละ 2 ฉบับ

- ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม - มิถุนายน      กำหนดออกวารสาร เดือน มิถุนายน
- ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม      กำหนดออกวารสาร เดือน ธันวาคม

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่แลกเปลี่ยนความรู้ และ ผลงานวิจัยทางจิตวิทยา และศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย

## สำนักงาน

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย อาคารเกษมพัฒน์ ชั้น 3

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑0250

โทรศัพท์ 094-440-0494

E-mail: [tpa.thailand@hotmail.com](mailto:tpa.thailand@hotmail.com)

<https://thaipsychological.com/>

## ปีที่พิมพ์

พ.ศ. 2565

## คำนิยม

วารสารจิตวิทยามีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่แลกเปลี่ยนความรู้ และ ผลงานวิจัยทางจิตวิทยา และ ศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจ ทั่วไป ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย

การดำเนินงานวารสารจิตวิทยาปีที่ 20 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2565) นี้ผมเห็นถึงความ มุ่งมั่นตั้งใจ ในการรวบรวม คัดกรอง งานวิจัยที่มีคุณค่าและมีคุณภาพจากกองบรรณาธิการและคณะทำงาน ทำให้วารสารเล่มนี้เต็มไปด้วยข้อความรู้ทางด้านจิตวิทยาที่มีความหลากหลาย และเป็นไปตามเป้าหมายของ สมาคม ฯ ที่จะรวบรวมและเผยแพร่ ผลงานวิชาการ ผลงานวิจัยทางด้านจิตวิทยา ให้ผู้อ่านจะสามารถนำไป ต่อยอดเพื่อประโยชน์ทางวิชาชีพและสังคมสืบไป

สุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณ กองบรรณาธิการและคณะทำงาน ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการจัดทำวารสาร ฉบับนี้ และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความทุกท่าน ที่กรุณาให้เวลาอันมีค่าเพื่อการกลั่นกรอง พิจารณา และให้ข้อเสนอแนะแก้ไขบทความ ในวารสารจิตวิทยาให้สมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น



พันโท ดร. สุชัย สุพิชญ์พงศ์

นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

วาระ พ.ศ. 2563 - 2566

## บรรณาธิการแถลง

วารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ฉบับนี้เป็นปีที่ 20 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2565) กองบรรณาธิการได้พิจารณาคัดเลือกผลงานทางวิชาการที่มีคุณค่าทางจิตวิทยา 4 เรื่อง โดยเป็นบทความวิจัย 3 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 มุมมองต่อการดำเนินชีวิตของผู้มีประสบการณ์เข้ารับการรักษาทางการแพทย์จากการติดเชื้อโควิด-19 ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต เรื่องที่ 2 การรู้ดิจิทัล การพัฒนาตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ็งวัฒนะ เรื่องที่ 3 ประสิทธิภาพของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู และบทความวิชาการ 1 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 4 การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนเองและส่งเสริมสุขภาพหลังยุคโควิด-19 ซึ่งกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไปจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ในเนื้อหาของวารสารนี้และได้รับการอ้างอิงรวมถึงการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปตามเจตนารมณ์ของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

กองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ใคร่ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้เกียรติและเสียสละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในการกลั่นกรอง พิจารณา แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะแก้ไขบทความดังกล่าวให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ขอขอบพระคุณต่อคณะที่ปรึกษารวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด โดยเฉพาะคณะกรรมการสมาคมจิตวิทยาที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานของวารสารเป็นอย่างดียิ่ง

อ.ดร. ต๋อยคำภีร์

ศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต๋อยคำภีร์  
บรรณาธิการ

## สารบัญ

	หน้า
มุมมองต่อการดำเนินชีวิตของผู้มีประสบการณ์เข้ารับการรักษาทางการแพทย์จาก การติดเชื้อโควิด-19 ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต <i>สุวัจน์ชัย เจริญยิ่ง, จังคนิภา เลขพลการ, พชร กริ่งไกร และ จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์</i>	1-20
การรู้ดิจิทัล การพัฒนาตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของ พนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ้จ๋วงวัฒนะ <i>นันทน์ภัส หน่อคำ และ อธิพัฒน์ วงศ์คุ้มลิน</i>	21-42
ประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ นิสิตวิชาชีพครู <i>จอมขวัญ เสือสิงห์</i>	43-57
การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนและส่งเสริมสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์ มอล <i>ศศิวิมล คงเมือง และกุลกนก มณีวงศ์</i>	58-74



## มุมมองต่อการดำเนินชีวิตของผู้มีประสบการณ์เข้ารับการรักษาทางการแพทย์จากการติดเชื้อ โควิด-19 ในนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิต\*\*

สุวัจนีย์ เจริญยิ่ง<sup>1</sup>  
จิ่งคนิกา เลขพลการ<sup>2</sup>  
เพชร กริ่งไกร<sup>3</sup>  
จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์<sup>4\*</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามุมมองต่อการติดเชื้อ การเข้ารับการรักษา และการดำเนินชีวิต ในอนาคตหลังเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจากการติดเชื้อโควิด-19 ของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิต เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 8 คนซึ่งมีอายุ 18-25 ปี ที่อยู่ระหว่างการศึกษาระดับปริญญา บัณฑิตและเคยเข้ารับการรักษาอาการป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ที่โรงพยาบาล โรงพยาบาลสนาม และสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผ่านโปรแกรม zoom โดยนำบทสัมภาษณ์ที่ได้มา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี Thematic Analysis สามารถวิเคราะห์ผลประกอบด้วย 3 แก่นสาระหลักดังนี้ ประเด็นที่ หนึ่ง ความรู้สึกผิดเมื่อตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้คนรอบข้างมีความเสี่ยงหรือติดเชื้อโควิด-19 ไปด้วย ประเด็นที่สอง ความยากลำบากในช่วงรักษาตัวของผู้ติดเชื้อโควิด-19 และประเด็นที่สาม มุมมองชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปหลังมี ประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ทั้งเกิดความเข้าใจต่อสิ่งที่ผู้ติดเชื้อต้องเผชิญและเข้าใจถึงความไม่แน่นอนในชีวิตมากขึ้น อย่างไรก็ตามแม้จะอยู่ในช่วงของการแพร่ระบาด ผู้ให้ข้อมูลก็เห็นตรงกันว่าชีวิตก็ยังคงดำเนินต่อไป ด้วยเหตุนี้ข้อมูลจากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้นว่านิสิตนักศึกษาสามารถก้าวผ่าน ช่วงเวลาการติดเชื้อโควิด-19 มาได้อย่างไร รวมถึงเป็นแนวทางสำหรับมหาวิทยาลัยในการสนับสนุนนิสิตนักศึกษา ได้ โดยไม่เพียงแต่การสนับสนุนทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นด้านจิตใจด้วยเช่นกัน รวมถึงอาจเป็นแนวทางในการ ช่วยพัฒนาระบบการจัดการการตรวจและเข้ารับการรักษาโควิด-19 สำหรับผู้ติดเชื้อให้มีความสะดวกมากยิ่งขึ้น

**คำสำคัญ:** โควิด-19 / ผู้ใหญ่ตอนต้น / มุมมองต่อการดำเนินชีวิต / นิสิตนักศึกษา

**Received:** August 15, 2022    **Revised:** October 29, 2022    **Accepted** December 15, 2022

<sup>1-3</sup> นิสิตปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>4</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แขนงการวิจัยจิตวิทยาประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\* Corresponding author; e-mail: juthatip.w@chula.ac.th

\*\* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเคยมีการนำเสนอแบบโปสเตอร์ (without proceedings) ในงาน the 7<sup>th</sup> Thailand's National Conference on Psychology (TNCP 2022)

## Perspective in Life of Undergraduate Students Who Experienced Medical Treatment of COVID-19

Suwatchanee Jaruenying<sup>1</sup>

Jangkanipa Lekphonlakarn<sup>2</sup>

Pachara Kruengkrai<sup>2</sup>

Juthatip Wiwattanapantuwong<sup>4\*</sup>

### Abstract

The objective of this research is to study the perspectives of undergraduate students who were infected by the COVID-19. This study investigated participants' experiences and opinions about the disease, hospitalization, and life after getting the COVID-19. In this qualitative research, eight key informants aged between 18 to 25 years old, were the university students during the interview period and had been hospitalized for the COVID-19, were interviewed online via zoom. The transcripts were analyzed using Thematic Analysis. The results revealed 3 themes of perspectives: Theme 1 Guilt of being the cause of their close ones' infection or self-quarantine, theme 2 Having difficulties with the treatment/hospitalization, and theme 3 Changes of perspectives in life including greater understanding of the other infected people and uncertainty of life; however, even in such situation, most informants agreed that life still had to move forward. The findings of this study contribute to the better understanding of how university students have gone through the COVID-19 infection. Our study could help the university on providing not only appropriate physical but also psychological supports for those infected students. Moreover, the results of this current research may also help develop a management system for testing and receiving treatment for the COVID-19.

**Key words:** COVID-19, Young adult, Life perspective, Undergraduate students

---

**Received:** August 15, 2022    **Revised:** October 29, 2022    **Accepted** December 15, 2022

---

<sup>1-3</sup> Undergraduate Student of Psychology, Chulalongkorn University

<sup>4</sup> Assistant Professor, Applied Psychological Research, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

\* Corresponding author; e-mail: juthatip.w@chula.ac.th

## บทนำ

ในปัจจุบันทั่วโลกได้เผชิญกับปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (Covid-19) ซึ่งเป็นการแพร่กระจายเชื้อไวรัสจากคนสู่คนที่มีการระบาดอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมากทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผู้ที่ติดเชื้อจะมีการทางระบบทางเดินหายใจ ซึ่งอาจส่งผลได้ตั้งแต่มีอาการคล้ายกับไข้หวัดธรรมดาจนถึงก่อให้เกิดอาการรุนแรงอย่างอาการปอดอักเสบซึ่งนำไปสู่การเสียชีวิตได้ (กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) และไม่เพียงปัญหาทางด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีปัญหาอื่นที่ตามมาจากรูปแบบการรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของชีวิตของผู้คนในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะกลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งคือผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่นอกจากจะต้องเผชิญกับงานตามชั้นพัฒนาการหรือประสบการณ์ ความกังวลเรื่องหน้าที่การงานของตนในอนาคตและการดำเนินชีวิตในภายภาคหน้าแล้ว การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังเข้ามาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนก็คือการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนมาเป็นออนไลน์ ซึ่งพบว่าการเรียนออนไลน์ทำให้นักศึกษามีความเครียดที่รุนแรงเพิ่มมากขึ้น โดยความเครียดเหล่านี้อาจสะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาด เช่น การติดเชื้อหรือการสูญเสียบุคคลในครอบครัวด้วยโรคโควิด-19 หรือการสูญเสียการสนับสนุนทางสังคม (social support) เช่น เพื่อนหรืออาจารย์ เมื่อไม่ได้ไปเรียนที่มหาวิทยาลัย (Telli et al., 2021)

ดังนั้นเมื่อนิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยเฉพาะหากบุคคลนั้นเป็นผู้ที่ประสบกับการติดเชื้อโดยตรงก็ย่อมได้รับผลกระทบมากกว่าทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ดังเช่นในงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มที่มีระดับการเผชิญกับการระบาดของโรคโควิด-19 ต่างกัน พบว่ากลุ่มบุคคลที่เคยมีประสบการณ์การติดเชื้อของโรคโควิด-19 มีระดับความชุกของโรคซึมเศร้า อาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงเพิ่มขึ้นมากกว่าในกลุ่มที่กักตัวและประชาชนทั่วไป (Zhang et al., 2020) ซึ่งปัญหาทางสุขภาพจิตนี้อาจเป็นผลมาจากการติดเชื้อนั้นทำให้บุคคลเกิดความเครียด การตีตราตนเอง (internalized stigma) ความรู้สึกผิดและละอายใจที่ทำให้บุคคลเกลียดชังและบุคคลที่ตนรักต้องมาติดเชื้อไปด้วยเลยกลับมาโทษตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้น (Sahoo et al., 2020) อีกทั้งการเข้ารับการรักษาโควิด-19 ทำให้ต้องแยกตัวออกจากผู้อื่นในสังคมจึงอาจทำให้ผู้ติดเชื้อสูญเสียการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งครอบครัวและคนในครอบครัว ดังนั้นหากบุคคลได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวหรือผู้อื่นในสังคมก็อาจจะมีส่วนในการช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตให้ดีขึ้นได้ เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มากขึ้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความทุกข์ทางจิตใจที่ลดลง ดังนั้นสิ่งนี้อาจนำมาใช้เป็นพื้นฐานสำหรับแนวทางในการบำบัดทางจิตวิทยาได้ (Yu et al., 2020)

อย่างไรก็ตามนอกเหนือจากผลกระทบทางลบแล้ว ก็ยังมีผลดีที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 โดยงานวิจัย Sun และคณะ (2021) พบว่าผู้ที่มีประสบการณ์การติดเชื้อโควิด-19 จะมีความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจและทัศนคติ กล่าวคือผู้ติดเชื้อมีความซาบซึ้งต่อการดูแลของบุคคลกรทางการแพทย์ ญาติ เพื่อนและรัฐบาลที่ดูแลในช่วงการรักษาตัว และเชื่อว่าพวกเขามีความเข้มแข็งและมีความสามารถในการยับยั้งความ

เครียดได้ดีขึ้น อีกทั้งยังมีความใส่ใจชีวิตของตนเองและครอบครัวมากขึ้นอีกด้วย อีกทั้งยังอาจทำให้มีความเข้าอกเข้าใจต่อผู้ติดเชื้อมากขึ้น ซึ่งการมีความเห็นอกเห็นใจนี้ยังเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันและลดความเห็นแก่ตัว และมีส่วนช่วยให้บุคคลปฏิบัติตามมาตรการป้องกันในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 อีกด้วย (Dinić & Bodroža, 2021) จากที่กล่าวไปข้างต้น แสดงให้เห็นว่าอาการเจ็บป่วยนี้อาจส่งผลกระทบต่อมุมมองการใช้ชีวิตของบุคคลได้ โดยอาจกระทบต่อมุมมองต่อการติดเชื้อ และมุมมองการรับรู้เวลาที่เหลือซึ่งส่งผลให้ผู้ที่ประสบกับการติดเชื้อโควิด-19 มีการรับรู้เวลาที่เหลืออยู่น้อยลงจึงอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนมาให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีความหมายหรือคุณค่ากับตนจึงมักใช้เวลาร่วมกับบุคคลใกล้ชิดที่มีความหมายในชีวิตของเรามากขึ้น (Lang & Carstensen, 2002) ดังนั้นนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มักมีการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในอนาคต เมื่อประสบกับการติดเชื้อโควิด-19 ก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อการใช้ชีวิตในอนาคตได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามก็ตีกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยที่ยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงในสายตาค้นทั่วไป หลายคนจึงอาจรับรู้ว่าการกลุ่มคนเหล่านี้น่าจะได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคนี้น้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มเสี่ยง และจากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นคณะผู้วิจัยพบว่ามีการศึกษาเรื่องผลกระทบในนิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ไม่มากนัก โดยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในกลุ่มเสี่ยงหรือช่วงวัยอื่น ๆ ดังนั้นหากมีการศึกษาเกี่ยวกับนิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ว่ามีการรับรู้หรือมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตของตนอย่างไรในระดับที่ลึกซึ้ง ก็จะเป็นการเพิ่มความเข้าใจถึงมุมมองของผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ที่หลากหลายและชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งคณะผู้วิจัยหวังว่าการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางในการดูแล รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ติดเชื้อที่เป็นนิสิตนักศึกษาได้ดีขึ้นอีกด้วย

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษามุมมองต่อการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปหลังเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล โรงพยาบาลสนามและสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจจากการติดเชื้อโควิด-19 ของผู้ป่วยช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิต

### วิธีการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ มีระเบียบวิธีวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษา (Key informant)

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยคณะผู้วิจัยติดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยผ่านการติดต่อบุคคลรู้จักที่มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ที่คณะผู้วิจัยทราบผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ และสอบถามคนใกล้ชิดของผู้วิจัย ว่ามีใครรู้จักที่มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ และทำการขอช่องทางในการติดต่อ จนได้บุคคลที่มีลักษณะตรงตามเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออกที่กำหนดไว้ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ บุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิตและมีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 จำนวน

ทั้งหมด 8 คน ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก ได้แก่ อายุ 18-25 ปี และเคยเข้ารับการรักษาอาการป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ที่โรงพยาบาล โรงพยาบาลสนาม และสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (hospital)

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) ผู้วิจัย 2) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง และ 3) แบบลงทะเบียนเข้าร่วมงานวิจัย

1) ผู้วิจัย ถือเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ซักถามคำถาม ทำความเข้าใจคำตอบของผู้ให้ข้อมูล และซักถามเพิ่มเติมหากพิจารณาว่าจำเป็น รวมถึงผู้วิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเอง

2) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยคณะผู้วิจัยเลือกใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยแนวคำถามนี้ผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการรับรู้เวลาที่เหลือในชีวิตและนำแนวคำถามไปทดลองถามความเข้าใจก่อนนำไปใช้จริง โดยนำไปใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 คน เพื่อพิจารณาแก้ไขหากพบประเด็นเพิ่มเติมหรือจุดบกพร่อง โดยคำถามสัมภาษณ์ถูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คำถามนำสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล ส่วนที่ 2 คำถามหลักเพื่อศึกษาถึงมุมมองต่อการติดเชื้อ การเข้ารับการรักษา และการดำเนินชีวิตในอนาคตของผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ที่เป็นนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิต จำนวน 6 ข้อ และส่วนที่ 3 คำถามก่อนการปิดการสัมภาษณ์ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเพิ่มเติม

3) แบบลงทะเบียนเข้าร่วมงานวิจัยในรูปแบบ google form สำหรับเก็บข้อมูลส่วนตัวและคัดกรองคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลที่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือกและเกณฑ์คัดออก

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์รายบุคคล โดยเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 1 ครั้งและมีแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 60-90 นาทีในการสัมภาษณ์ และในกรณีที่ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งแรกยังไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตสัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง โดยใช้เวลาไม่เกิน 60 นาที งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยก่อนดำเนินการวิจัย (COA.018/2022)

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากคณะผู้วิจัยถอดเทปบันทึกเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี Thematic Analysis (TA) โดยเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจกับข้อมูล มีการใคร่ครวญและตั้งคำถามกับสิ่งที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงทำการลงรหัส (coding) หรือการระบุรหัสที่ผู้วิจัยคิดว่ามีความสำคัญหรือน่าสนใจและสามารถตอบคำถามงานวิจัยได้ ต่อมาจึงทำการระบุแก่นสาระเบื้องต้น (theme) โดยการนำรหัสที่ได้มาจัดหมวดหมู่ สามารถแบ่งออกเป็นแก่นสาระและแก่นสาระย่อย (subtheme) เมื่อระบุแก่นสาระเรียบร้อยแล้วจึงทำการทบทวนแก่นสาระ และนำมาสร้างแผนผังแก่นสาระเพื่อดูผลการวิเคราะห์และความสัมพันธ์ระหว่างแก่นสาระในภาพรวม จากนั้นเมื่อมั่นใจว่าแก่นสาระจะไม่มีเปลี่ยนแปลงแล้วจึงทำการตั้งนิยามและชื่อของแก่นสาระ สุดท้ายจึงทำการสรุปและเขียนรายงานในรูปแบบเชิงพรรณนา

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

คณะผู้วิจัยทำการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีการใช้นามสมมติเพื่อพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล และตอนที่ 2 มุมมองต่อการติดเชื้อ การเข้ารับการรักษา และการดำเนินชีวิตในอนาคตของผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ที่เป็นนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิต

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 8 ราย รวมทั้งช่วงเวลาและสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลเข้ารับการรักษาอาการป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

รายที่ 1 “เอลซ่า” เพศหญิง อายุ 21 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนเมษายน-มิถุนายน 2564 เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลสนาม

รายที่ 2 “อันนา” เพศหญิง อายุ 21 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนกรกฎาคม-กันยายนปี 2564 เข้ารับการรักษาตัวที่สถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (hospital)

รายที่ 3 “สโนว์ไวท์” เพศหญิง อายุ 20 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนกันยายน-สิงหาคมปี 2564 เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล

รายที่ 4 “ออโรรา” เพศหญิง อายุ 22 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนเมษายน-มิถุนายน 2564 เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลและโรงพยาบาลสนาม

รายที่ 5 “คริสตอฟฟ์” เพศชาย อายุ 20 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนกรกฎาคม-กันยายน 2564 เข้ารับการรักษาตัวที่สถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (hospital)

รายที่ 6 “อะลาดิน” เพศชาย อายุ 21 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนตุลาคม-ธันวาคมปี 2564 เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลและสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (hospital)

รายที่ 7 “จัสมิน” เพศหญิง อายุ 21 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนเมษายน-มิถุนายน 2564 เข้ารับการรักษาคณะที่โรงพยาบาลและสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (hospital)

รายที่ 8 “แอเรียล” เพศหญิง อายุ 22 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ช่วงเวลาที่ติดเชื้อโควิด-19 เดือนกรกฎาคม-กันยายน 2563 เข้ารับการรักษาคณะที่สถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (hospital)

## ตอนที่ 2 มุมมองต่อการติดเชื้อ การเข้ารับการรักษา และการดำเนินชีวิตในอนาคของผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ผลการวิจัยเพื่อศึกษาถึงมุมมองต่อการติดเชื้อ การเข้ารับการรักษา และการดำเนินชีวิตในอนาคตของผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต เก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย 3 แก่นสาระหลัก มีรายละเอียดดังนี้

### 1. การเป็นต้นตอของการแพร่ระบาด

การเป็นต้นตอของการแพร่ระบาดในสถานการณ์โควิด-19 หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 เกิดความรู้สึกผิดหรือไม่สบายใจที่ตนเองเป็นสาเหตุให้คนรอบข้างติดเชื้อจากตนหรือกลายเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงสูง โดยมีแก่นสาระย่อย 2 ประการ คือ ความรู้สึกผิดเมื่อตนเองทำให้คนรอบข้างมีความเสี่ยงหรือติดเชื้อโควิด-19 และประเด็นที่มาของการติดเชื้อมีส่วนทำให้รู้สึกผิด

#### 1.1 ความรู้สึกผิดเมื่อตนเองทำให้คนรอบข้างมีความเสี่ยงหรือติดเชื้อโควิด-19

ผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกผิดเมื่อตนเองทำให้คนรอบข้างมีความเสี่ยงหรือติดเชื้อโควิด-19 ไปด้วย ในขณะที่เดียวกันผู้ติดเชื้อก็จำเป็นต้องบอกกล่าวผู้ที่ตนพบปะใกล้ชิด โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนระบุว่าหลังจากรู้ว่าตนเองติดเชื้อก็พยายามแจ้งให้คนที่ตนไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วยทราบ เนื่องจากบุคคลดังกล่าวจะถูกจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทั้งนี้ ยกตัวอย่างคำกล่าวของ คุณออโรรา (เพศหญิง อายุ 22 ปี) ที่ติดต่อไปหาเพื่อนและสถานที่ที่ตนไปก่อนหน้าจะทราบว่าติดเชื้อ “เราก็เลยโทรไปบอกเพื่อน เพื่อนก็ไปตรวจก็เจอ 2 คน แต่ว่าอีกคนหนึ่งรอด” และ “เออแล้วพอรู้ว่าติดปุ๊บก็เลยโทรไปแจ้งร้านเขา (หมายถึง ร้านที่ผู้ให้ข้อมูลไปรับประทานอาหาร) ว่าแบบเออ แบบเราติดนะ” จากประโยคข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความพยายามกระจายข่าวให้คนรอบตัวที่เสี่ยงติดเชื้อจากตนทราบให้มากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลไกทางศีลธรรมภายในใจ กล่าวคือเมื่อบุคคลได้สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นแม้จะเป็นการกระทำที่ไม่ได้ตั้งใจก็ตาม ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดหรือล่อลวงใจกับการกระทำของตน และพยายามแสดงความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเพื่อลดทอนความผิดนั้น (ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล, 2559) ด้วยการแจ้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด และรับผิดชอบต่อตนเองด้วยการกักตัวและเข้ารับรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปยังผู้อื่นในสังคมอีก

ในขณะที่เดียวกันพบว่า ความรู้สึกผิดในใจจากการที่ตนเองเป็นเหตุที่ทำให้คนรอบข้างมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อหรืออาจต้องเดือดร้อน เป็นประเด็นที่พบเห็นชัดเจนอย่างยิ่งเมื่อบุคคลนั้นเป็นคนแรกของลวดลายนั้นที่ติดเชื้อ ดังที่คุณออโรรา (เพศหญิง อายุ 22 ปี) กล่าวว่า “มันก็จะแอบรู้สึกผิดต่อคนในชุมชนหรืออะไรแบบนี้เหมือนกัน ช่วงนั้นมันยังไม่มีใครเป็นอะ แล้วเราเริ่มเป็นคนแรกแถวนี้อะไรอย่างนี้ แบบแม่ก็อยู่กับเราแม่ก็ไม่ว่าเราเป็น แม่ก็ไปตลาดไปนู่นไปนี่ไปนั่น แล้วนี่ก็คิดว่า (พรสุวาท) มันจะต้องแพร่กระจายออกไปแน่เลย” คุณออโรรา (เพศหญิง อายุ 22 ปี)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางท่านยังกล่าวอีกด้วยว่า การที่ตนเป็นต้นเหตุที่ทำให้พ่อแม่ต้องติดเชื้อ อีกทั้งยังมีอาการที่รุนแรงกว่าตนนั้นทำให้ตัวเองยังคงรู้สึกผิดมาจนถึงปัจจุบัน ดังที่คุณจัสมิน (เพศหญิง อายุ 21 ปี) ได้กล่าวว่า “เรื่องจิตใจเหมือนแบบก็ รู้สึกผิดอยู่เพราะว่า เอาไปติดพ่อแม่อะไรแบบนี้ แล้วเขาอาการหนัก [...] เออ แต่ว่าก็เหมือนเป็นปมในใจที่แบบ เอ้ย ทำเขา (หมายถึง พ่อและแม่) ติดอะ เขาไม่ควรจะมาเป็น [...] เหมือนนี่ก็รู้สึกผิดอยู่เลย ก็ยังมีช่วงเวลาที่แบบย้อนไปแล้วก็ เออ รู้สึกผิดจังเลย” จากประโยคข้างต้นผู้ให้ข้อมูลใช้คำพูดที่ว่า ‘เขาไม่ควรจะมาเป็น’ และมีการกล่าวว่าคุณรู้สึกผิดออกมาซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกผิดและโทษตนเองว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้พ่อแม่ต้องมาเสียชีวิตไปด้วย ในขณะที่ตนนั้นไม่ได้มีอาการรุนแรงแต่พ่อแม่ที่ติดเชื้อมาจากตนกลับมีอาการรุนแรงและมีอาการหลงเหลือ (long COVID-19) มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบความรู้สึกผิดของผู้ติดเชื้อในโรคติดต่ออื่น ๆ เช่น โรค AIDS ที่พบว่าผู้ติดเชื้อมีความรู้สึกผิดบาป (spiritual guilt) อันมาจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเอง (ยูทอร์ชัยไชยสิทธิ์ และคณะ, 2560) ซึ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดนี้การกระทำที่ไม่เหมาะสม ก็คือการที่ไม่ป้องกันตนเองให้ดีหรือการไปสถานที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชือนั่นเอง

## 1.2 ที่มาของการติดเชื้อมีส่วนทำให้รู้สึกผิด

นอกจากนี้ยังพบว่าที่มาของการติดเชื้อมีส่วนทำให้รู้สึกผิดอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ติดเชื้อมาจากสถานบันเทิงเนื่องจากสถานบันเทิงเป็นสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อสูง โดยผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ได้กล่าวถึงความรู้สึกผิดที่มาจาก การไปสถานบันเทิงในช่วงของการแพร่ระบาดและติดเชื้อโควิด-19 ไว้ว่า

“ยิ่งแบบเราอะติดมาจากร้านเหล้าใช้ปะ มันก็จะยิ่งรู้สึกผิดอีก [...] เวลาไปบอกคนอื่นว่าติดมาจากไหนอะ มันก็จะแอบรู้สึกโง่ในใจนิดนึงว่าเราจะตัดสินใจเรารีเปล่านั้นแบบ เออไม่โอเคนะไปเที่ยวทั้ง ๆ ที่ก็รู้ว่าแบบโรคมันก็รู้ว่ามันระบาดอยู่อะไรนี่ [...] มันก็เลยนิดนึงว่าแบบเออะ มันโดนตัดสินได้ง่ายกว่า สมมติแบบเราไปติดจากร้านกินข้าวเฉย ๆ อะ ในความรู้สึกส่วนตัวมันจะคนละระดับกับแบบติดจากร้านเหล้าอะ” (ออโรรา, เพศหญิง อายุ 22 ปี)

แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวรับรู้ว่าการไปสถานบันเทิงขณะที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และติดเชือนั้นคงจะทำให้คนอื่นในสังคมมองตนเองในแง่ลบได้มากกว่าการติดเชื้อจากแหล่งอื่น ซึ่ง



สอดคล้องกับการรับรู้ถึงการตีตรา (percieved stigma) ที่เป็นความรู้สึกกลัวว่าตนจะถูกปฏิบัติด้วยอย่างแปลกแยกหรือกลัวการถูกตีตราที่เกิดจากความเชื่อของสังคม (LeBel, 2008 อ้างถึงใน Tesfaw et al., 2020) อย่างเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงว่าการที่ตนติดเชื่อมาจากสถานบันเทิงนั้นอาจทำให้ถูกตัดสินได้ง่ายกว่า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้คนในสังคมยังคงมีความเชื่อเกี่ยวกับสถานบันเทิงในแง่ลบ ซึ่งถึงแม้ว่าสถานบันเทิงจะเปิดให้บริการได้ตามกฎหมายกำหนดไม่แตกต่างจากร้านค้าหรือสถานที่อื่น ๆ ก็ตาม แต่สังคมกลับมองคนที่ไปสถานบันเทิงในเชิงลบมากกว่าไปสถานที่อื่น ๆ โดยคุณออโรรา (เพศหญิง อายุ 22 ปี) ได้ให้เหตุผลสนับสนุนความคิดเห็นดังกล่าวเพิ่มเติมว่า “สื่ออะ ชอบแบบสถานบันเทิงเป็นแหล่งแพร่พันธุ์นั่นนั่น” อันแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของสื่อในการนำเสนอข้อมูลที่สามารถโน้มน้าวใจผู้รับสื่อให้มีการเปลี่ยนเจตคติได้ (Crisp, 2020) กล่าวคือ การที่สื่อเลือกนำเสนอข่าวว่าสถานบันเทิงเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อ สามารถส่งผลให้ผู้รับสื่อเกิดอคติต่อผู้ที่ไปสถานบันเทิงได้ ทั้งที่ความจริงแล้วสถานที่อื่นก็สามารถเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางท่านยังมองว่าการที่คนในสังคมมักกล่าวโทษผู้ที่ติดเชื่อจากสถานบันเทิงเป็นเพราะว่า

“คนเราก็จะโทษสิ่งที่แบบเห็นง่ายที่สุดใช่ไหมครับ salient (สิ่งที่เห็นได้ง่าย) ที่สุดก็คือโทษคนที่ไม่ไป แล้วก็ไปติดครับ อะไรที่มันเห็นไม่ได้เป็นรูปธรรมนัก แบบอะไรที่เป็นปัญหาที่เป็นโครงสร้างเป็นแพะโยคะ ๆ เขามองไม่เห็นเขาก็จะไม่โทษมันอะไรอย่างงี้” (อะลาติน, เพศชาย อายุ 21 ปี)

จากข้อความข้างต้นจะเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงแนวคิดทางจิตวิทยาสังคมเรื่อง ความเด่น (salience) ซึ่งคือความพร้อมที่จะแสดงทัศนคติทางลบต่อบุคคลอื่นโดยมักจะมาพร้อมกับความไม่พอใจอันนำไปสู่การตัดสินใจโดยยังไม่ได้พิจารณาจนเข้าใจอย่างแท้จริง (ดารณี พาลสุขุม, 2532) โดยผู้ให้ข้อมูลท่านนี้มองว่าปัญหาการติดเชื่อโควิด-19 จากสถานบันเทิงนั้นอาจจะไม่ได้มีต้นเหตุมาจากคนที่ไปสถานบันเทิงเพียงอย่างเดียว แต่ต้นตอของปัญหาดังกล่าวนั้นมีความซับซ้อนและยากเกินกว่าที่สังคมจะมองเห็นและสามารถตีแผ่ความจริงออกมาได้ ดังนั้นสังคมจึงเลือกที่จะโทษสิ่งที่เด่นชัดขึ้นมาหรือก็คือผู้ที่ไปสถานบันเทิงว่าเป็นต้นเหตุของการแพร่กระจายเชื้อมากกว่า

## 2. ความยากลำบากในช่วงรักษาตัวของผู้ติดเชื้อโควิด-19

ความยากลำบากในช่วงรักษาตัวของผู้ติดเชื้อโควิด-19 หมายถึง เป็นความไม่สบายทั้งทางกายและใจที่ผู้ติดเชื้อต้องประสบอันเนื่องมาจากมาตรการการจัดการของภาครัฐหรือสถานพยาบาลที่ยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ติดเชื้อได้มากพอ จึงทำให้เกิดเป็นความรู้สึกไม่สบายใจจากกระบวนการรักษาที่ตนได้รับ รวมถึงความรู้สึกทางลบต่าง ๆ เช่น ความเหงา ความเบื่อหน่าย ที่เกิดขึ้นในช่วงขณะรักษาตัว อีกทั้งยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถเรียนได้เต็มที่ดังเดิมเพราะต้องเข้ารับการรักษาตัวอีกด้วย โดยมีแก่นสาระย่อย 3

ประการ คือ ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นเมื่อต้องรักษาตัว ความไม่สบายใจที่เกิดจากกระบวนการรักษา และเมื่อการเรียนถูกขัดขวางเพราะติดเชื้อโควิด-19

ผู้ให้ข้อมูลบางท่านได้กล่าวถึงลักษณะของการเข้ารับการรักษาเมื่อติดเชื้อโควิด-19 ว่าแตกต่างจากโรคอื่น เนื่องจากเป็นโรคอุบัติใหม่ที่ถึงแม้ในปัจจุบันจะมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคมามากขึ้นแล้วก็ตาม แต่ถ้าเทียบกันแล้วก็ยังถือว่าขาดความชัดเจนและมีความล่าช้าในกระบวนการรักษาอยู่ จึงก่อให้เกิดความรู้สึกเครียดในผู้ติดเชื้อได้ ดังที่คุณจัสมิน (เพศหญิง อายุ 21 ปี) กล่าวว่า “**เพราะจำได้ว่าช่วงนั้นนะเครียด มากอยู่** แล้วก็พอติดมันก็ เหมือนมันเป็นเรื่องที่เราไม่เคยแบบเป็นแบบว่า ถ้าป่วยเราก็ไปหาหมอแบบเป็นแบบปกติใช้ไหม แต่ว่าพอเป็น (หมายถึง พบว่าตนเองติดเชื้อ) แล้วมันก็ต้องเป็นขั้นตอนของเค้าแบบ กว่าจะรอเขาโทรมา แล้วกว่าจะแบบ รอเขาแบบขึ้นรับหอ เขาเรียกว่าอะไร โรงพยาบาล ห้อง cohort (หมายถึง cohort ward หอผู้ป่วยรวม) ก็ต้องรอเขา”

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนยังมองว่ามาตรการการตรวจและเข้ารับการรักษาโควิด-19 ของภาครัฐนั้นมีความไม่เท่าเทียมอยู่ ซึ่งความไม่เท่าเทียมนี้ก็แสดงออกมาผ่านความยุ่งยากลำบากที่ผู้ติดเชื้อประสบแตกต่างกันไปตามสถานะทางสังคม ดังเช่นที่คุณออโรรา (เพศหญิง อายุ 22 ปี) ได้กล่าวไว้ว่า “**คือมันเห็นความต่างมากจริง ๆ** คือแบบเราเป็นนิสิตอะแล้วแบบมัน แคแบบที่คะหนูเป็นโควิดคะ แล้วมีพยาบาลนู่นนี่นั่นจัดเตรียมให้...แบบ เออมันพอแบบคนในบ้านเป็นอะไรเงี้ยแล้วมันไม่ได้ง่ายเหมือนกับตอนที่เราเป็นอะ” ซึ่งประโยคดังกล่าวชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ถ้าหากไม่มีสิทธิพิเศษจากการเป็นนิสิตนักศึกษาที่จะได้สิทธิในการตรวจและเข้ารับ การรักษาในสถานพยาบาลที่ทางมหาวิทยาลัยจัดทำให้แล้ว การเป็นบุคลากรตามทั่วไปอาจไม่ได้สะดวกสบายนักกับการจะหาสถานที่ตรวจหรือสถานที่เข้ารับการรักษาซึ่งมีไม่เพียงพอกับจำนวนผู้ติดเชื้อ

## 2.1 ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นเมื่อต้องรักษาตัว

หลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลได้เข้ารับการรักษาตัวในสถานพยาบาลแล้วพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวตรงกันว่า การต้องเข้ารับการรักษาตัวเป็นเวลา 14 วัน ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและเบื่อหน่าย เนื่องจาก “**ไม่ค่อยมีอะไรให้ทำ**” (แอเรียล, เพศหญิง อายุ 22 ปี) ตลอดการรักษาก็เหมือนใช้ชีวิตให้ผ่านไปวัน ๆ เท่านั้นและเฝ้ารอวันที่ตัวเองจะได้ออกไป ไม่เพียงเท่านั้นผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังกล่าวว่าการต้องเข้ารับการรักษาเป็นเวลา 14 วันและต้องกักตัวที่บ้าน (home isolation) ต่ออีก 14 วันนั้นเป็นเรื่องที่ทำให้ “**เสียเวลาชีวิตมาก**” (ออโรรา, เพศหญิง อายุ 22 ปี) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และการติดเชื้อครั้งนั้นไม่ได้มีอาการรุนแรงมาก ดังนั้นการต้องเข้ารับการรักษาด้วยความรู้สึกที่ตัวเองไม่ได้เป็นอะไรเลย จึงไม่แปลกที่จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าการเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากนี้คุณจัสมิน (เพศหญิง อายุ 21 ปี) ได้กล่าวถึงว่า “**ทั้ง ๆ ที่เราเป็นคนติดบ้านอยู่ประมาณหนึ่งแบบไม่ได้เป็นคนชอบเที่ยว** แต่มันน่าเบื่อมากกับการที่ต้องมาอยู่แค่นั้นอะไรอย่างนี้” ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ “**เราติดบ้านเพราะเราอยากอยู่** แต่อันนี้มันเห็นว่า**เราต้องอยู่**” จากประโยคข้างต้นมีการใช้คำพูดว่า ‘เราต้องอยู่’ สะท้อนให้เห็นว่า

ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าการต้องกักตัวอยู่ที่บ้านนั้นไม่ได้เกิดจากความต้องการของตนเองจริง ๆ เพียงแต่ต้องทำ เพราะเป็นมาตรการการป้องกันโควิด-19 เพียงเท่านั้น

ซึ่งถ้ามองตามลัทธิเจตจำนงเสรี (free will) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถ (can or able) ที่จะกระทำการอื่นนอกเหนือจากสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปก่อนหน้านี้ได้ ดังนั้นการที่บุคคลถูกกำหนดให้ทำในสิ่งหนึ่ง ๆ อย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็เป็นการชี้ให้เห็นถึงควมไร้อิสรภาพของเจตจำนงแล้ว (สุทัศน์ ปึงศิริพัฒนา, 2542) และเมื่อบุคคลถูกคุกคามหรือจำกัดอิสรภาพ บุคคลจะถูกกระตุ้นด้วยแรงต้านทาน (reactance) ซึ่งทำให้เกิดความพยายามที่จะฟื้นฟูอิสรภาพให้กลับคืนมา โดยจะเรียกสิ่งนี้ว่า แรงต้านทานทางจิตวิทยา (Psychological reactance) (Brehm, 1966 อ้างถึงใน Steindi et al., 2015) ซึ่งจากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ก็แสดงให้เห็นว่า แม้ว่าปกติผู้ให้ข้อมูลจะเป็นคนติดบ้านอยู่แล้ว แต่เมื่อการต้องอยู่บ้านนั้นไม่ได้มาจากความต้องการของตัวเอง รวมถึงในช่วงของการกักตัวผู้ให้ข้อมูลไม่มีสิทธิที่จะออกจากบ้านอีกด้วย ทำให้อิสรภาพของผู้ให้ข้อมูลถูกลิดรอนไป เมื่อเป็นเช่นนั้นเลยเกิดเป็นความรู้สึกที่อยากจะนำอิสรภาพนั้นกลับคืนมา จึงเกิดความรู้สึกอยากจะให้การกักตัวนั้นผ่านพ้นไปเสียที่ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อไหร่มันจะไปถึง เมื่อไหร่มันจะผ่านไป ต่อให้แบบตอนนั้นเราครบ 28 วันแล้ว เราก็กักอยู่บ้านนะ (หัวเราะ) แต่เราก็กู้สึกดีกว่าที่แบบ โอ้ย เมื่อไหร่ (จ๊อปาก) เมื่อไหร่มันจะผ่านไปอะไรยังเงี้ย” (จัสมิน, เพศหญิง อายุ 21 ปี)

## 2.2 ความไม่สบายใจที่เกิดจากกระบวนการรักษา

นอกจากความรู้สึกเหงา เบื่อหน่าย รวมถึงความรู้สึกเสียเวลาชีวิตที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังเกิดความรู้สึกไม่สบายใจระหว่างการรักษาตัวอันเนื่องมาจากกระบวนการรักษาทางการแพทย์อีกด้วย เนื่องจากกระบวนการรักษาในช่วงโควิด-19 ส่วนใหญ่ โดยเฉพาะการรักษาที่โรงพยาบาลสนามหรือ hospital จะเป็นในรูปแบบออนไลน์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้ติดเชื้อบางรายรู้สึกไม่อุ่นใจนัก แม้ว่าตนจะได้เข้ารับการรักษาตัวแล้วก็ตาม โดยให้ความเห็นไว้ว่า “ต่อให้อยู่ hospital เราก็กู้สึกว่าแบบก็มีโอกาสเสียชีวิตสูงอยู่ดีอะ จากการเป็นโควิดอะ ในช่วงการรักษาอะไรอย่างนี้” (อันนา, เพศหญิง อายุ 21 ปี) เพราะรู้สึกว่าคุณเองถูกเพิกเฉยจากบุคลากรทางการแพทย์และไม่ได้รับการดูแลอย่างละเอียดเท่าที่คาดหวัง แพทย์หรือพยาบาลไม่เคยเข้ามาในห้องเลย รวมถึงการเข้ารับการเอกซเรย์ปอดเพียงไม่กี่ครั้งทั้งที่เชื้อโควิด-19 นั้นส่งผลต่อปอดโดยตรง และ “เรื่องปอดนี่มันสำคัญมาก” จึงจำเป็นที่จะต้องตรวจดูว่าเชื้อโควิด-19 ได้ส่งผลอะไรต่อปอดของตนหรือไม่ ไม่เพียงเท่านั้นตนเองยังต้องวัดความดัน ระดับออกซิเจนในเลือดและอุณหภูมิเองทุกอย่างอีกด้วย ซึ่งคุณอันนามองว่าค่าพวกนี้มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากเป็นค่าที่บ่งชี้ว่าตนเองมีอาการอะไรรุนแรงจากการติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ จึงอยากจะให้แพทย์หรือพยาบาลเป็นผู้ที่เข้ามาตรวจให้มากกว่าที่จะต้องดำเนินการตรวจเอง เนื่องจาก “ถ้าเกิดเที่ยงคืน แบบว่า(ผลสุภาพ) ออกซิเจนเรต่ำมาก แล้วมันเป็นเวลาเที่ยงคืน เขาไม่มีทางมา รักษาเราได้ทันหรือ ไม่มีทาง คือเราต้องรอ” จากประโยคข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความกังวลและหมัดหนทางกับ

กระบวนการรักษาที่ตนได้รับอย่างมาก จนเกิดเป็นความคิดที่เข้มข้นเกี่ยวกับความตาย “เราก็คงแบบโอเคถ้า ภูเขาต้องตาย ภูเขาก็ต้องตาย (หัวเราะ) ถ้าภูจะต้องไม่ตาย ภูก็คงจะต้องไม่ตายอะไรอย่างนี้” และหมตหนักทางที่ จะร้องขอให้ตนเองได้รับการดูแลรักษาที่ใกล้ชิดขึ้น “สิ่งที่คิดได้ก็คือว่า เออ ถ้าเขาไม่รักษาเขาก็ไม่รักษา คือ ต่อให้มีเงินแค่ไหนแล้วบอก เราไม่สามารถไปบังคับให้เขามารักษาเราได้อยู่ดี ถ้าเขาจะเพิกเฉยเขาก็ เพิกเฉย”

นอกจากเรื่องของลักษณะของการรักษาแล้ว การได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) ยัง ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งคิดว่าตนเองไม่จำเป็นต้องไปรักษาที่ โรงพยาบาลก็ได้ หากตนไม่ได้รับยาต้านไวรัสหรือยาฟาวิพิราเวียร์ “แค่อรให้อาการมันหายไปได้” (แอเรียล, เพศหญิง อายุ 22 ปี) โดยคุณแอเรียลได้กล่าวไว้ว่าตนเองนั้นไม่มั่นใจกับการกินยารักษาตามอาการ เนื่องจาก “เราไม่รู้ว่าจะรักษาตามอาการอะ มันจะดีขึ้นขนาดไหน คือแบบอาการข้างนอกมันอาจจะหายแต่ว่าความ จริงมันอาจจะลงปอดไปแล้วก็ได้อะไรแบบนี้ค่ะ แต่ว่าพาวีก็ดูแบบเป็นการป้องกันอีกชั้นหนึ่งแบบว่าไม่ให้ลง ปอดแบบว่าเป็นแอนตี้ไวรัสแบบนี้” ด้วยเหตุนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าการได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ไม่เพียงแต่จะส่งผล ต่อร่างกายในการยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสเท่านั้น แต่ยังคงส่งผลยับยั้งความกังวลและความไม่สบาย ใจที่เกิดขึ้นในผู้ติดเชื้อได้อีกด้วย

### 2.3 เมื่อการเรียนถูกขัดขวางเพราะติดเชื้อโควิด-19

นอกจากนั้นเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลทุกคนอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ดังนั้น การต้องเข้ารับการรักษาตัวเนื่องจากติดเชื้อโควิด-19 ย่อมส่งผลต่อการเรียน โดยผู้ให้ข้อมูลบางท่านได้กล่าวถึง อุปสรรคต่อการเรียนที่ตนประสบจากการเข้ารับการรักษาตัวว่า การต้องอยู่ที่โรงพยาบาลทำให้มีอุปสรรคใน การเรียน 2 ประเด็นหลัก ๆ หนึ่งคือปัญหาด้านอินเทอร์เน็ต โดยคุณสโนว์ไวท์ (เพศหญิง อายุ 20 ปี) ได้กล่าว ว่า “อินเทอร์เน็ตที่โรงพยาบาลแบบสุด ๆ เลยอะ (หัวเราะ) แบบเรียนไม่ได้ แล้วก็ใช้จนแบบอินเทอร์เน็ตตัวเอง หมดก็ต้องไปเติมแพ็กเกจ” และสองคือกระบวนการรักษาทำให้ยากที่จะมีสมาธิจดจ่อกับการเรียน เนื่องจาก มักจะมีอะไรบางอย่างเข้ามาแทรก เช่น การต้องวัดไข้ ความดันและระดับออกซิเจนส่งให้กับพยาบาลทุก ๆ 4 ชั่วโมง ซึ่งจำเป็นต้องส่งตามเวลา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้รบกวนสมาธิในการเรียนได้และการจะกลับมามีสมาธิกับ การเรียนนั้นก็อาจจะทำได้ยาก ส่งผลให้บางครั้งต้องผลัดการเรียนไปที่หลังและใช้วิธีเรียนย้อนหลังแทน

ทั้งนี้ อุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโควิด-19 ของผู้ให้ข้อมูลนั้นอาจเป็นผล จากการที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลาหลายวันทั้งที่ตนไม่ได้มีอาการอะไรแล้วก็ เป็นได้ กล่าวคือ ถ้าหากว่าผู้ให้ข้อมูลเข้ารับการรักษาการติดเชื้อแค่ตามระยะเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลยังมีอาการ ป่วย อยู่ และเมื่อหายแล้วก็สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติหรืออย่างน้อย ๆ ได้กลับไปกักตัวที่บ้าน ปัญหาที่ เกี่ยวข้องกับการเรียนเหล่านี้อาจจะเบาบางลงได้ เนื่องจากถ้ามองในมุมหนึ่งแล้วสถานพยาบาลเองไม่ได้ถูก ออกแบบมาเพื่อจุดประสงค์ในการเรียนอยู่แล้ว จึงไม่แปลกที่การเรียนในโรงพยาบาลอาจจะไม่สะดวกนัก

อย่างไรก็ตามในปัจจุบันได้มีแนวคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตร่วมกับโควิด-19 (Living with COVID-19) ซึ่งประเทศไทยเองในปัจจุบันก็ได้มีประกาศลดเวลาการกักตัว รวมถึงมีความเตรียมพร้อมสำหรับการปรับโรคโควิดไปสู่โรคประจำถิ่นอีกด้วย

### 3. มุมมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19

มุมมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 หมายถึง การที่บุคคลเกิดมุมมองใหม่หรือตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่แตกต่างออกไปจากที่เคยเป็นมา โดยมีแก่นสาระย่อย 4 ประการ คือ เมื่อเป็นเองถึงได้รู้: มุมมองที่มีต่อผู้ติดเชื้อเมื่อตนเคยมีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 มุมมองของผู้ติดเชื้อต่อปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เมื่อชีวิตถูกสั่นคลอน: ความรู้สึกไม่มั่นคงเมื่อได้สัมผัสกับความไม่แน่นอนของชีวิต และโควิดชีวิตต้องเดินต่อ: มุมมองต่อการดำเนินชีวิตหลังจากติดเชื้อโควิด-19

#### 3.1 เมื่อเป็นเองถึงได้รู้: มุมมองที่มีต่อผู้ติดเชื้อเมื่อตนเคยมีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19

หลังจากผู้ให้ข้อมูลผ่านการมีประสบการณ์การติดเชื้อโควิด-19 มาแล้ว พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเข้าใจและไม่กล่าวโทษผู้ติดเชื้อโควิด-19 โดยมองว่าการติดเชื้อโควิด-19 นั้นไม่ใช่เรื่องผิด トラบิตที่ผู้ติดเชื้อเข้ารับการรักษาและกักตัวอย่างที่ควรจะเป็น ยกตัวอย่างเช่นคุณแอเรียล (เพศหญิง อายุ 22 ปี) ที่กล่าวว่า “ถ้าสมมติว่าแบบว่าถ้าเราติดแล้วไม่ออกไปไหนติดแล้วรักษาตัวปกติก็ดี ก็เป็นเรื่องปกติแบบคุณไม่ได้ทำผิดอะไรเลย” ด้วยเหตุนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จึงมีมุมมองต่อการออกมาขอโทษต่อสังคมของผู้ติดเชื้อว่าเป็นเรื่องที่ไม่ยุติธรรม เนื่องจากพวกเขาเองต้องออกมาขอโทษในสิ่งที่ตนเองก็ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นเช่นกัน ดังที่ระบุไว้ว่า “คิดว่าในความเป็นจริงเขาอาจจะไม่ได้จำเป็นต้องขอโทษก็ได้ค่ะ เพราะว่ามันเป็นโรคระบาดแล้วก็ติดเชื้อค่อนข้างง่าย แบบเหมือนมันไม่มีใครอยากที่จะติดแล้วก็ไม่มีใครรู้หรือกว่าติดจากไหนแล้วก็ติดแล้วเอาไปติดใครต่อ [...] แต่ส่วนตัวคิดว่าถ้าเราติดแบบปกติ ติดแบบเอ๊ะเราติดหรือเปล่าเราลองกักตัวดูแล้วติดจริง อันนี้รู้สึกว่าเราไม่จำเป็นต้องขอโทษขนาดนั้นอะค่ะ เพราะว่าแอเรียลมองว่าเราเองก็ไม่ได้อยากติด คนที่ทำให้เราติดเขาก็ไม่ได้อยากทำให้คนอื่นติดไปจากเขาอีกเหมือนกัน” (แอเรียล, เพศหญิง อายุ 22 ปี)

อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลบางท่านมีความคิดที่ว่า แม้ในความเป็นจริงแล้วผู้ติดเชื้อไม่สมควรที่จะต้องออกมาขอโทษที่ตนติดเชื้อ แต่ในขณะที่เดียวกันก็เข้าใจได้ว่าเพราะเหตุใดผู้ติดเชื้อถึงกระทำเช่นนั้น เนื่องจากถึงแม้ตนไม่ได้ตั้งใจที่จะติดเชื้อ แต่ก็ต้องยอมรับว่าตนได้เป็นส่วนหนึ่งของการแพร่เชื้อซึ่งทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้นเลยก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกผิดขึ้นในใจและต้องการจะแสดงความรับผิดชอบบางอย่างออกไป แม้จะเป็นแค่การขอโทษก็ตามนั่นเอง

นอกจากนี้การมีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางท่านได้ข้อคิดหรือตระหนักถึงมุมมองเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อที่ตนอาจไม่ทันคาดคิดมาก่อน ดังที่คุณคริสตอฟฟ์ (เพศชาย อายุ 20 ปี) มองว่าการที่บุคคลติดเชื้อโควิด-19 นั้นอาจไม่ได้แปลว่าเป็นเพราะความประมาทเสมอไป เพียงแต่การจะเลี้ยง

การติดเชื้อได้นั้นบางทีต้องมาพร้อมกับการเลี่ยงออกไปข้างนอกหรือการทำงานอยู่ที่บ้าน (work from home) ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่คุณจะสามารถทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต้องทำงาน “หาเช้ากินค่ำ”

*"เขาต้องถูกกดดันจากตัวชีวิตของเขาเองที่ต้องดิ้นรนทำงาน ถ้าไม่ทำงานก็จะมีเงินซึ่งเขาค่อนข้าง ถ้าเปรียบเป็นตาชั่งฝั่งซ้ายโควิดฝั่งขวาคือเงินของการทำงานในแต่ละวัน ผมจากที่สัมภาษณ์จากที่คุย ๆ มาก็คือเขาให้ความสำคัญกับตาชั่งฝั่งเงินในแต่ละวันมากกว่าโควิด"*

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลตระหนักได้ถึงข้อจำกัดในชีวิตของแต่ละบุคคลว่าแต่ละคนมีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งบุคคลที่มีข้อจำกัดทางการเงินคงจำเป็นต้องเลือกเงินเพื่อเลี้ยงชีพมากกว่าเป็นแน่ สอดคล้องกับบทความที่กล่าวว่าแท้จริงแล้วโควิด-19 นำไปสู่การแบ่งแยกที่สะท้อนถึงความไม่เสมอภาคในการเข้ารับบริการทางสุขภาพ เนื่องจากคนที่มีฐานะ มีความพร้อมก็สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการออกไปเผชิญกับเชื้อไวรัสได้ แม้จะต้องทำงานแต่ก็ปรับรูปแบบมาทำงานที่บ้าน (work from home) แทนจึงยังสามารถรักษาหน้าที่การงานของตนอยู่ได้ ในขณะที่ผู้ที่ไม่มีความมั่นคงในชีวิต เช่น มีรายได้น้อย มีการศึกษาต่ำ มักมีแนวโน้มที่จะติดเชื้อและเสียชีวิตได้มากกว่าเพราะความบีบคั้นในชีวิตที่ทำให้ต้องดิ้นรนออกไปทำงานแม้ในยามที่มีเชื้อไวรัสแพร่ระบาด (Galea, 2020) ดังนั้นการที่จะเหมารวมว่าคนที่ติดโควิด-19 ทุกคนนั้นเกิดจากความประมาทจึงไม่ใช่เรื่องที่สมควรเพราะหากลองมองดูถึงความจำเป็นในชีวิตของผู้อื่นก็จะเห็นว่าบางคนนั้นเลือกไม่ได้จริง ๆ

### 3.2 มุมมองของผู้ติดเชื้อต่อปฏิกิริยาของคนรอบข้าง

นอกเหนือจากมุมมองที่มีต่อผู้ติดเชื้อแล้ว ผู้ที่เคยประสบกับเหตุการณ์การติดโควิด-19 มาแล้วย่อมต้องเคยประสบกับสายตาของผู้คนรอบข้างที่มองมาเช่นเดียวกัน ด้วยลักษณะของโรคโควิด-19 ที่เป็นโรคติดต่อและมีการแพร่กระจายอย่างรวดเร็วจึงไม่แปลกที่บุคคลมักจะระวังและระแวงเมื่อทราบว่ามีการติดเชื้ออยู่ใกล้ชิดกับตน และมักมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ไม่เพียงเท่านั้นอาจมีลักษณะของการบอกต่อคนในละแวกเดียวกันว่ามีคนติดเชื้อโควิด-19 อยู่ อย่างไรก็ตามพบว่าแม้ผู้ให้ข้อมูลจะมีประสบการณ์ของการถูกกล่าวถึงว่าตนเป็นผู้ติดเชื้อ และผู้คนรอบข้างมีการแสดงออกถึงความหวาดระแวง แต่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กลับมีมุมมองต่อคนรอบข้างที่มีต่อผู้ติดเชื้อในลักษณะที่เข้าใจ โดยมองว่าถ้าหากเป็นตนก็คงทำแบบเดียวกัน ดังที่คุณสนธิวิทย์ (เพศหญิง อายุ 20 ปี) กล่าวไว้ว่า “อ้อ เหมือนถ้าเป็นเรา ถ้าแบบเรารู้ว่าแบบคนอื่นติดเราก็ระวังเหมือนกันจริงๆ” ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการติดตามข่าวสารและบอกต่อถือเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยการลดความเสี่ยงที่ตัวเองจะติดเชื้อได้

อย่างไรก็ตามแม้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะเข้าใจและยอมรับได้ต่อการกระทำของผู้คนรอบข้างแต่ก็มีผู้ให้ข้อมูลบางท่านที่ถึงแม้จะเข้าใจแต่ก็รู้สึกไม่ดีที่ถูกกระทำเช่นนั้นด้วยเหมือนกัน ดังคำกล่าวของคุณจัสมิน (เพศหญิง อายุ 21 ปี) ที่ว่า “ใช่ ๆ เราเข้าใจนะ แต่เราแค่รู้สึกว่ายัย ทำไมแบบ ต้องทำ” จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงความไม่พอใจที่ตนและครอบครัวต้องถูกปฏิบัติจากคนรอบข้างเช่นนี้แม้ว่าจะหายจากโควิด-

19 และกักตัวครบตามกำหนดแล้วก็ตาม แต่ก็เข้าใจถึงเหตุผลที่ผู้อื่นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงว่าคงเป็นเพราะ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโควิด-19 ส่งผลต่อการแสดงออกต่อผู้ติดเชื้อ ดังที่กล่าวว่า “เหมือนความคิดของคน ในตอนนั้น เพราะว่าเราติดช่วงแรก ๆ มันแบบ เขา (หมายถึง คนในหมู่บ้าน) ยังไม่เข้าใจว่าแบบคนที่ติดโควิด แล้วมันมันไม่ได้แพร่เชื้อแล้ว แบบใช้ชีวิตได้ปกตินะ แต่ในเวลาตอนนั้นคือเหมือนแบบคนในหมู่บ้านเขาก็ไม่ ค่อยเข้าใจเท่าไร”

### 3.3 เมื่อชีวิตถูกสั่นคลอน: ความรู้สึกไม่มั่นคงเมื่อได้สัมผัสกับความไม่แน่นอนของชีวิต

ไม่เพียงแค่นั้นการที่คนในวัยหนุ่มสาวต้องเผชิญกับการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งเป็นโรคที่ไม่มีความแน่นอนทั้งวิธีการรักษาที่ไม่ชัดเจน และส่วนมากเป็นการรักษาตามอาการเสียมากกว่า หรือแม้แต่ผลกระทบ ทางกายที่อาจเกิดขึ้นหลังได้รับเชื้อมาก็ยังต้องมีการศึกษากันไปอีกมากในอนาคต ด้วยเหตุนี้จึงอาจส่งผลให้ ผู้ติดเชื้อเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงได้ เนื่องจากไม่รู้ว่าต่อจากนี้จะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของตนบ้าง เกิดเป็น ความรู้สึกที่ว่าชีวิตตนเองถูกสั่นคลอน

จากการติดเชื้อโควิด-19 ในครั้งนั้น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเกิดความเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิตมากขึ้น ที่ถึงแม้เดิมทีจะรู้ว่าชีวิตมนุษย์นั้นย่อมเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นดังสังขารแห่งชีวิต แต่ เมื่อได้มาประสบกับความเจ็บป่วยที่อาจส่งผลร้ายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้อย่างที่ไม่คาดคิดมาก่อน สิ่งนี้เลยช่วย กระตุ้นเตือนทำให้เข้าใจและมองเห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิตในมุมที่จริงจังมากขึ้นดังที่กล่าวว่า “แล้วก็เริ่ม รู้สึกว่าจริง ๆ การตาย (ผรุสวาท) ก็แบบใกล้แค่เอื้อมเองนะ” (ออโรรา, เพศหญิง อายุ 22 ปี)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางท่านที่ต้องเผชิญกับอาการรุนแรงขณะรักษาตัวยังกล่าวอีกด้วยว่า ความรู้สึกขณะที่คิดว่าตนอาจจะเสียชีวิตได้นั้นทำให้ “เริ่มคิดถึงคนรุ่นคนนี่ (อุทาน) เขาจะเป็นยังไง...ก็น่าจะมี ครอบครัว แล้วก็แบบแพนอะไรอย่างนี้” (ออโรรา, เพศหญิง อายุ 22 ปี) สะท้อนให้เห็นถึงความกลัวที่เกิดขึ้น จากการที่ตนมีอาการรุนแรงแล้วไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหลังจากนี้ จึงทำให้นึกถึงคนรอบข้างที่มีความสำคัญกับ ตนเหนือสิ่งอื่น

อีกทั้งยังนึกถึงการเตรียมตัวก่อนจากไปของตนอีกด้วยดังที่กล่าวว่า “สมมติจะตายตอนนี้ก็ จะแบ่งพินัยกรรมยังไง” และ “คิดถึงแบบพวก living will (หมายถึง หนังสือแสดงเจตนาเกี่ยวกับการ รักษาพยาบาล) อะไรแบบนี้” แสดงให้เห็นว่าการเผชิญหน้ากับความรู้สึกว่าชีวิตของตนอยู่บนเส้นด้ายนั้นทำให้ คุณออโรราหันมาลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตใหม่ สอดคล้องตามแนวคิดการรับรู้เวลาในชีวิตจากทฤษฎีการเลือกสรร ทางอารมณ์สังคมที่ว่า การรับรู้ถึงเวลาในชีวิตที่จำกัดจะส่งผลให้เพิ่มการให้ความสำคัญต่อบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดทางอารมณ์กับตน เช่น ครอบครัว คนรัก (Fung & Carstensen, 2004) ที่สะท้อนให้เห็น อย่างชัดเจนจากคำกล่าวของคุณออโรราที่ว่า ‘ก็น่าจะมีครอบครัว แล้วก็แบบแพนอะไรอย่างนี้’ สอดคล้องกับ งานของ Carstensen และ Fredrickson (1998 อ้างถึงใน Fung et al., 1999) ที่พบว่าผู้ป่วยติดเชื้อ HIV ที่

อายุน้อยเลือกความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าทางจิตใจ มากกว่าที่จะเป็นความสัมพันธ์ที่นำมาซึ่งความรู้หรือสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่ออนาคตของตนในภายหน้า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ถึงเวลาที่เหลือในชีวิตส่งผลต่อการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่เข้ามาในชีวิต

อย่างไรก็ตาม เมื่อความรุนแรงของอาการลดน้อยลง ความคิดที่เกิดขึ้นขณะที่รู้สึกว่าคุณกำลังจะตายนั้นก็ไม่ได้มีการนำมาปฏิบัติจริงตามที่ตั้งใจไว้ อาจเป็นเพราะว่าคุณรู้สึกว่าคุณกำลังจะตายในตอนนั้น ไม่ได้ตั้งใจมาจนถึงปัจจุบัน ดังที่กล่าวว่า “แล้วมันก็ไม่ได้เหมือนแบบฝังใจขนาดนั้นว่า (อุทาน) เราจะตาย” ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าแม้ผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะเกิดการรับรู้ถึงเวลาในชีวิตที่จำกัดลงและเกิดการพิจารณาถึงความสำคัญในชีวิตไปใกล้เคียงกับผู้สูงอายุเนื่องจากอาการเจ็บป่วย แต่ถึงอย่างนั้นก็เป็นไปเพียงชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งต่างจากงานวิจัยในผู้ป่วย HIV ที่กล่าวไปข้างต้น อาจเนื่องมาจากโควิด-19 ไม่ได้เป็นโรคที่ร้ายแรงมากเท่าการติดเชื้อ HIV และสามารถรักษาให้หายได้ จึงอาจเป็นเหตุผลว่าทำไมผลกระทบต่อการรับรู้เวลาในชีวิตจากการติดเชื้อโควิด-19 ของผู้ให้ข้อมูลจึงคงอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น

### 3.4 โควิดชีวิตต้องเดินต่อ: มุมมองต่อการดำเนินชีวิตหลังจากติดเชื้อโควิด-19

สุดท้ายนี้เราไม่อาจทราบได้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปัจจุบันจะสิ้นสุดลงเมื่อใด และยังไม่อาจทราบได้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นอีกบ้างในสถานการณ์ที่มีการกลายพันธุ์ของไวรัสที่ส่งผลให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้ออย่างต่อเนื่องและรุนแรงมากขึ้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะมีสถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ก็เห็นตรงกันว่าแม้จะอยู่ในช่วงโควิด-19 แต่ชีวิตก็ยังต้องเดินต่อไปดังที่ระบุว่า

“ก็อย่าไปกลัวแบบขนาดนั้น **อย่าไปกลัวจนแบบไม่ได้ใช้ชีวิต** เพราะเราก็รู้สึกว่าเหมือนเวลามันก็ผ่านไปเรื่อย ๆ แล้วจะให้เรากลัวโควิดตลอดโดยที่เราไม่รู้ว่าจะสิ้นสุดเมื่อไหร่ มันกลายเป็นว่าเราเสียเวลาในตอนนั้นที่เรากังวลแล้วเราไม่ได้ไปใช้ชีวิต เราก็เลยรู้สึกว่า ก็ใช้ชีวิตไปเถอะ แต่ว่าก็แค่ระวังตัวเองเฉย ๆ” (จัสมิน, เพศหญิง อายุ 21 ปี)

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงความคิดที่ว่า ไม่สมควรที่จะเสียเวลาไปกับการกังวลถึงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มากเกินไปจนไม่ได้ใช้ชีวิตตามที่ต้องการ เพราะยังไม่เป็นที่รู้แน่ชัดว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดนี้จะสิ้นสุดเมื่อไหร่ ถ้ามีวแต่รอคอยให้ถึงวันที่โรคนี้หายไปแล้วค่อยออกไปใช้ชีวิตก็คงจะทำให้สูญเสียโอกาสหลาย ๆ อย่างไปอย่างน่าเสียดาย รวมถึงเวลาที่ล่วงเลยไปก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่จะสามารถย้อนกลับมาได้ ดังนั้นเราควรมีการปรับตัวเพื่อที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับภาวะการแพร่ระบาดนี้ให้ได้ เพราะหากยังคงมาตรการป้องกันไว้ก็อาจจะกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้คน รวมไปถึงเศรษฐกิจและสังคมของคนในประเทศอีกด้วย

การที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเห็นที่ตรงกันว่า ถึงจะอยู่ในช่วงของการแพร่ระบาดแต่ก็ควรใช้ชีวิตอย่างไม่ต้องมานึกเสียดายในภายหลัง ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะตนเคยติดเชื้อมาแล้วครั้งหนึ่ง จึงเกิดความคิดว่าตนน่าจะมีภูมิคุ้มกันที่สูงขึ้น เนื่องจากเวลาที่ติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ระบบภูมิคุ้มกันจะถูก



กระตุ้นให้ตอบสนอง โดยในระยะพักตัวของโรคและช่วงที่ยังมีอาการไม่รุนแรง ระบบภูมิคุ้มกันแบบปรับตัวเฉพาะ (specific adaptive immune system) จะทำการกำจัดเชื้อไวรัสและป้องกันไม่ให้อาการที่รุนแรงขึ้น (Shi et al., 2020) จึงทำให้ผู้ที่เคยติดเชื้อมาก่อนจะมีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติที่สูงกว่าและยืนระยะได้ยาวนานกว่า (Gazit et al., 2021) เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเกิดเป็นความสบายใจที่จะออกไปข้างนอกมากขึ้นดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“ผมคิดว่าอาจจะเป็นความกังวลที่ลดลง เพราะว่าเมื่อเราติดโควิด ถ้าเรารักษาหายเท่ากับตัวเราก็มีภูมิที่สูงถูกใหม่ครับ เพราะฉะนั้นแล้ว ทำให้ความกังวลในการติดเชื้อของผมในรอบถัดไปผมก็รู้สึกว่ามีโอกาสที่มันลดลง แต่ว่าก็ไม่ได้แปลว่าไม่มีโอกาสนะครับ ก็มีโอกาสแต่ว่าแค่น้อยลง ครับผมก็รู้สึกอุ่นใจนิดหน่อยครับผม” (คริสตอर्फ, เพศชาย อายุ 20 ปี)

“ไม่ค่อยกลัวว่าถ้าไปตรงนี้มันจะติดหรือไม่ เพราะว่าอย่างน้อยเราก็ติดมาแล้วในช่วงระยะเวลาก่อนหน้านี้แบบสั้น ๆ เราก็จะไม่ค่อยกังวลว่าแบบว่า ถ้าเราเดินผ่านสมมุติว่าเราไปเดินจตุจักรอะไรแบบนี้ แล้วเราจะเสี่ยงติดโควิดไหม มันจะมีความรู้สึกแบบนั้นน้อยลง” (แอเรียล, เพศหญิง อายุ 22 ปี)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีความกังวลลดลง แต่ก็ยังคงพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคดังเดิม เช่น การใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อย ๆ หรือการเลี่ยงไปตามสถานที่เสี่ยงดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “ก็ระวังตัวมาก ๆ เหมือนเดิม แต่ว่าวิตกกังวลน้อยลง” (แอเรียล, เพศหญิง อายุ 22 ปี) หรือดังที่คุณอันนา (เพศหญิง อายุ 21 ปี) กล่าวว่า “เอ่อ เพราะว่ามันก็ยังต้องระวังเหมือนเดิมอะ ใช่ แล้วก็เราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครจะเป็นโควิดบ้าง” ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแม้ผู้ให้ข้อมูลจะรู้สึกกังวลต่อการติดเชื้อน้อยลงอันเนื่องมาจากการมีภูมิคุ้มกันที่สูงขึ้น แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังคงคำนึงว่าการระมัดระวังตัวในสถานการณ์เช่นนี้ก็ยังมีความจำเป็นเช่นเดิม

### ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. งานวิจัยนี้มีผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อที่มีอาการไม่รุนแรงมากนักจึงอาจทำให้มีข้อมูลเกี่ยวกับมุมมองของผู้ที่มีอาการรุนแรงไม่เพียงพอ อีกทั้งผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงก็อาจจะรู้สึกถึงผลกระทบจากการติดเชื้อได้น้อยกว่าจึงทำให้มุมมองต่อการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นไม่ชัดเจนมากนัก
2. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นนิสิตนักศึกษา ข้อมูลจึงเป็นเกี่ยวกับชีวิตการเรียน เนื่องจากภาระหน้าที่ที่ผู้ให้ข้อมูลต้องรับผิดชอบส่วนใหญ่เป็นเรื่องการเรียน ดังนั้นจึงอาจไม่เห็นผลกระทบต่อการใช้ชีวิตด้านอื่น ๆ อย่างชัดเจน รวมทั้งมุมมองต่ออนาคตที่อาจจะยังมีความคลุมเครืออยู่มาก
3. ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชัน ZOOM เพื่อความปลอดภัยเป็นหลัก แต่ทั้งนี้ก็พบข้อจำกัดที่ไม่สามารถควบคุมได้

ในด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ไม่ค่อยเสถียร จึงทำให้ในบางครั้งอาจส่งผลกระทบต่อความชัดเจนของสารที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อทำให้เกิดความติดขัดระหว่างการสัมภาษณ์ได้

### ข้อเสนอแนะในงานวิจัยต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจปรับเกณฑ์คัดเข้าให้เป็นผู้มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 ที่อยู่ในกลุ่มสีเหลืองขึ้นไป เพื่อให้มุมมองต่อการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปหลังเข้ารับการรักษาตัวของผู้ติดเชื้อมีความชัดเจนเพิ่มขึ้น

2. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มคนที่อยู่ในช่วงวัยกลางคน เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่ส่วนใหญ่แล้วมีอาชีพการงานที่มั่นคง รวมถึงเป็นช่วงที่บุคคลมีการสร้างครอบครัวและมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบค่อนข้างมาก ดังนั้น การศึกษาในกลุ่มวัยนี้อาจจะช่วยให้เห็นถึงมุมมองต่อการดำเนินชีวิตหลังการติดเชื้อโควิด-19 ที่แตกต่างไปจากกลุ่มนิสิตนักศึกษาได้

### ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้

1. ผลการศึกษาในครั้งนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มีความสนใจและต้องการจะเข้าใจถึงมุมมองของผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นนิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์ติดเชื้อโควิด-19 เพิ่มมากขึ้น

2. ข้อมูลนี้อาจเป็นแนวทางสำหรับมหาวิทยาลัยในการสนับสนุนนิสิตนักศึกษาที่เป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3. ผลการศึกษานี้อาจเป็นแนวทางในการช่วยพัฒนาระบบการจัดการการตรวจและเข้ารับการรักษาโควิด-19 สำหรับผู้ติดเชื้อ ให้มีความสะดวกมากยิ่งขึ้น

4. ผลการศึกษาในครั้งนี้จะเห็นได้ว่าความรู้ ความเข้าใจต่อรูปแบบการรักษาโรคติดต่อทางระบบหายใจหรือในที่นี้คือโควิด-19 มีผลต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้ติดเชื้อ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ความรู้แก่ผู้ติดเชื้อเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น ซึ่งอาจช่วยให้ความรู้สึกไม่สบายใจของผู้ติดเชื้อลดลงได้

### เอกสารอ้างอิง

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน คู่มือดูแลตนเองสำหรับประชาชน*.

<http://dmsic.moph.go.th/index/detail/8137>

ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล. (2559). *เรื่องที่เราต้องก้าวผ่าน...“ความรู้สึกผิด” อย่าให้มันบั่นทอนชีวิตคุณ*. MGR Online. <https://mgronline.com/goodhealth/detail/9590000064848>

ยุทธชัย ไชยสิทธิ์, ขวัญประภัสสร จันทร์บุลวัชร, เสาวนีย์ โสบุญ, และอภิญญา กุลทะเล (2560). การเยียวยาผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ที่มีภาวะบีบคั้นทางจิตวิญญาณ: บทบาทพยาบาล. *วารสารการพยาบาล*

- และการดูแลสุขภาพ, 35(3). <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jnated/article/view/101710/78778>
- สุทัศน์ ปึงศิริพัฒนา. (2542). เจตจำนงเสรีและเหตุวิสัยในพุทธปรัชญาเถรวาท [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทระดับบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/77440>
- Crisp, R. (2020). Social Psychology: A Very Short Introduction [จิตวิทยาสังคม: ความรู้ฉบับพกพา]. bookscape ดารณี พาลสุขุม. (2532). *ทฤษฎีการจูงใจ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). บริษัทประชาชนจำกัด.
- Dinić, B. M., & Bodroa, B. (2021). COVID-19 protective behaviors are forms of prosocial and unselfish behaviors. *Frontiers in psychology, 12*, 1128.
- Fung, H. H., & Carstensen, L. L. (2004). Motivational changes in response to blocked goals and foreshortened time: testing alternatives to socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging, 19*(1), 68-78.
- Fung, H. H., Carstensen, L. L., & Lutz, A. M. (1999). Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. *Psychology and Aging, 14*(4), 595-604. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.14.4.595>
- Galea, S. (2020). Compassion in a time of COVID-19. *The Lancet, 395*(10241), 1897-1898.
- Gazit, S., Shlezinger, R., Perez, G., Lotan, R., Peretz, A., Ben Tov, A., Cohen, D., Muhsen, K., Chodick, G., & Patalon, T. (2021). *Comparing SARS-CoV-2 natural immunity to vaccine-induced immunity: Reinfections versus breakthrough infections*. <https://doi.org/10.1101/2021.08.24.21262415>
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging, 17*(1), 125-139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Sahoo, S., Mehra, A., Suri, V., Malhotra, P., Yaddanapudi, L. N., Puri, G. D., & Grover, S. (2020). Lived experiences of the corona survivors (patients admitted in COVID wards): a narrative real-life documented summaries of internalized guilt, shame, stigma, anger. *Asian journal of psychiatry, 53*, 102187. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102187>
- Shi, Y., Wang, Y., Shao, C., Huang, J., Gan, J., Huang, X., Bucci, E., Piacentini, M., Ippolito, G., & Melino, G. (2020). COVID-19 infection: the perspectives on immune responses. *Cell Death & Differentiation, 27*(5), 1451-1454.

- Steindl, C., Jonas, E., Sittenthaler, S., Traut-Mattausch, E., & Greenberg, J. (2015). Understanding psychological reactance: New developments and findings. *Zeitschrift fur Psychologie*, 223(4), 205–214. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000222>
- Sun, N., Wei, L., Wang, H., Wang, X., Gao, M., Hu, X., & Shi, S. (2021). Qualitative study of the psychological experience of COVID-19 patients during hospitalization. *Journal of Affective Disorders*, 278, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.040>
- Telli, O., Mountcastle, L., Jehl, B. L., Munoz-Osorio, A., Dahlquist, L. M., Jayasekera, A., Dougherty, A., Castillo, R., & Miner, K. (2021). Impact of COVID-19 campus closure on undergraduates. *Teaching of Psychology*, 0(0), 1-14. <https://doi.org/10.1177/009862832111043924>
- Tesfaw, G., Kibru, B. & Ayano, G. (2020). Prevalence and factors associated with higher levels of perceived stigma among people with schizophrenia Addis Ababa, Ethiopia. *Int J Ment Health Syst*, 14(19). <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00348-9>
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., Li, Z., & Xiong, Z. (2020). Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-19 epidemic. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-11.
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 49–50. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>

## การรู้ดิจิทัล การพัฒนาตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ็งวัฒนะ

นันท์นภัส หนองคำ<sup>1\*</sup>

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการรู้ดิจิทัล ระดับการพัฒนาตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน 2) เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ดิจิทัล และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ พนักงานของธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ็งวัฒนะ จำนวน 333 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) การรู้ดิจิทัลและการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับสูง ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 2) พนักงานที่มีอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพนักงานที่มีเพศแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานไม่แตกต่างกัน 3) การรู้ดิจิทัลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) การพัฒนาตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ:** การรู้ดิจิทัล การพัฒนาตนเอง ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน พนักงาน

**Received:** November 13, 2022 **Revised:** December 12, 2022 **Accepted:** December 15, 2022

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>2</sup> อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\* Corresponding author; e-mail: nanapas.n@ku.th

## Digital Literacy, Self-development and Work-life Balance of Employees in Kasikorn Bank - Chaeng Watthana Head Office

Nanapas Norkham <sup>1\*</sup>

Theerapat Wongkumsin <sup>2</sup>

### Abstract

The objectives of this research were to: 1) study the levels of digital literacy, self-development and work-life balance of employees, 2) compare work-life balance of employees by diverse personal factors, 3) study the relationship between digital literacy and work-life balance of employees, and 4) study the relationship between self-development and work-life balance of employees. The samples were consisted of 333 employees in Kasikorn Bank Chaeng Watthana head office. Data were collected by questionnaires. Data analysis used by a statistical package program. The statistical methods used by percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test and Pearson's product moment correlation coefficient. Results showed that: 1) work-life balance of employees was at the rather high level, digital literacy and self-development of employees was at the high level, 2) the employees had difference in age, education, marital status and income per month had difference work-life balance with statistically significant at .05 level and the employees had difference in gender had not difference work-life balance, 3) digital literacy was positively related to work-life balance of employees at statistically significance at .01 level, and 4) self-development was positively related to work-life balance of employees at statistically significance at .01 level.

**Key words:** digital literacy, self-development, work-life balance and employees

---

**Received:** November 13, 2022    **Revised:** December 12, 2022    **Accepted:** December 15, 2022

---

<sup>1</sup> Graduate Student Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University.

<sup>2</sup> Lecturer Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University.

\* Corresponding author; e-mail: nanapas.n@ku.th

## บทนำ

แนวคิดเรื่องความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจจากทั่วโลกอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานมาจากการเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดค่าตอบแทนและโอกาส (ปีทมาวรรณ จินดารักษ์ และสายสุนีย์ เกษม, 2562) จึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานสำหรับพนักงานที่ทำงานในองค์กรในสังคมปัจจุบันโดยตรง ทั้งนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับรากฐานของการพัฒนาคน โดยให้มองว่าคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) เพราะหากบุคคลมีสุขภาพจิตใจและอารมณ์ที่ดีก็จะช่วยส่งเสริมให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และแม้ว่าแต่ละบุคคลต่างมีความต้องการความสมดุลในระดับที่ต่างกัน แต่ก็มีความต้องการความสำเร็จในชีวิตและต้องการการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป (สุภา เข้มแข็งปรีชา นนท์, 2563)

ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานเป็นสิ่งสำคัญมาก หากบุคคลไม่มีความสมดุลหรือไม่สามารถบริหารเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการจนกระทบต่อชีวิตส่วนตัว ก็อาจทำให้พนักงานไม่มีความสุขในการทำงานและแสวงหาทางเลือกอื่นเพื่อให้เป็นที่พอใจให้กับตนเอง พนักงานทุกคนจึงมีความต้องการที่จะจัดการเวลาเพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งด้านชีวิตส่วนตัวกับครอบครัวและด้านชีวิตการทำงาน ให้เป็นที่พึงพอใจ Hymen and Summers (2004) กล่าวว่า หากพนักงานมีภาระงานที่เพิ่มขึ้น จนอาจทำให้บางครั้งเกิดภาวะการท่วมเทให้กับการทำงานมากเกินไปอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยง ส่งผลให้ชีวิตขาดความสมดุลในเรื่องของเวลาและขาดการสัมผัสพันธ์กับครอบครัว ก็จะทำให้พนักงานเกิดความเครียด และมีปัญหาสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตตามมา ซึ่งการรู้ดิจิทัลอาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตมีความสะดวกมากขึ้น หากพนักงานมีการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถหรือทักษะต่าง ๆ ก้าวทันโลกของเทคโนโลยีในปัจจุบัน ก็จะสามารถนำประโยชน์จากดิจิทัลมาช่วยลดภาระงานบางอย่าง ซึ่งจะช่วยให้พนักงานมีเวลาไปใช้ประโยชน์อย่างอื่น เช่น การเรียนรู้พัฒนาตนเอง เพิ่มศักยภาพของตนเองเพื่อนำเทคนิคหรือความรู้มาใช้ประโยชน์ทั้งในการปฏิบัติงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว

ธนาคารกสิกรไทย บริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เป็นธุรกิจการธนาคารพาณิชย์ ดำเนินธุรกิจบนรากฐานของการเป็นธนาคารแห่งความยั่งยืน โดยใช้หลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี การบริหารความเสี่ยง และการบริหารจัดการต้นทุนที่เหมาะสม (Kasikornbank, 2564) สำหรับลักษณะองค์การของธนาคาร บุคคลกรจึงเป็นแรงสำคัญที่จะทำให้องค์กรขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นการส่งเสริมให้พนักงานมีการพัฒนาตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อองค์กร เพราะนอกจากจะทำให้บุคลากร ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของยุคดิจิทัลที่เป็นไปอย่างรวดเร็วแล้ว ก็ยังเป็นประโยชน์โดยตรงต่อการดำรงชีวิตประจำวันใน

ทุก ๆ ด้าน และมีส่วนสำคัญในการปฏิบัติงานของพนักงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันอาจนำไปสู่การตอบสนองต่อยุทธศาสตร์และเป้าหมายขององค์กรได้ดียิ่งขึ้น

จากที่มาและความสำคัญดังกล่าว งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นให้พนักงานและองค์กรให้ความสำคัญเกี่ยวกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน การรู้ดิจิทัลและการพัฒนาตนเองเพื่อให้พนักงานตระหนักในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือนำประโยชน์จากเทคโนโลยีมาช่วยสนับสนุนในด้านต่าง ๆ รวมถึงช่วยลดปัญหาบางอย่างที่อาจส่งผลกระทบต่องานและต่อชีวิตส่วนตัว เพราะหากพนักงานนำประโยชน์ของความรู้หรือเทคโนโลยีมาใช้ก็จะสามารถช่วยให้บริหารจัดการเวลาได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่น่าสนใจ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขกับการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษาระดับของการรู้ดิจิทัล ระดับการพัฒนาตนเอง และระดับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ่งวัฒนะ
2. เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ่งวัฒนะ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ดิจิทัลและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ่งวัฒนะ
4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตนเองและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ่งวัฒนะ

### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

Ng (2012) ได้กล่าวว่า การรู้ดิจิทัลคือการรู้วิจารณ์ญาณที่มาจากแรงจูงใจและการประเมินผลอย่างมีวิจารณ์ญาณ เข้าใจเบื้องหลังของสารสนเทศ มีองค์ประกอบ 3 มิติ ดังนี้ 1) มิติทางเทคนิค (Technical Dimension) วิธีการและการใช้งาน ปฏิบัติการกับเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเข้าใจ มีความเข้าใจโครงสร้างไฟล์ 2) มิติทางพุทธิพิสัย (Cognitive Dimension) ความรู้ความเข้าใจทางปัญญา การคิดค้นวิธีเฉพาะหรือกลยุทธ์ในการทำงาน เข้าใจการเลือกใช้โปรแกรมอย่างเหมาะสม มีรวมทั้งมีความรู้เกี่ยวกับจริยธรรม และประเด็นทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารสนเทศดิจิทัล 3) มิติทางสังคมและอารมณ์ (Socio-Emotional Dimension) ความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีความรับผิดชอบ ข้อควรปฏิบัติในการเข้าสังคมและการสื่อสารผ่านระบบดิจิทัล รวมทั้งป้องกันความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัวของบุคคล

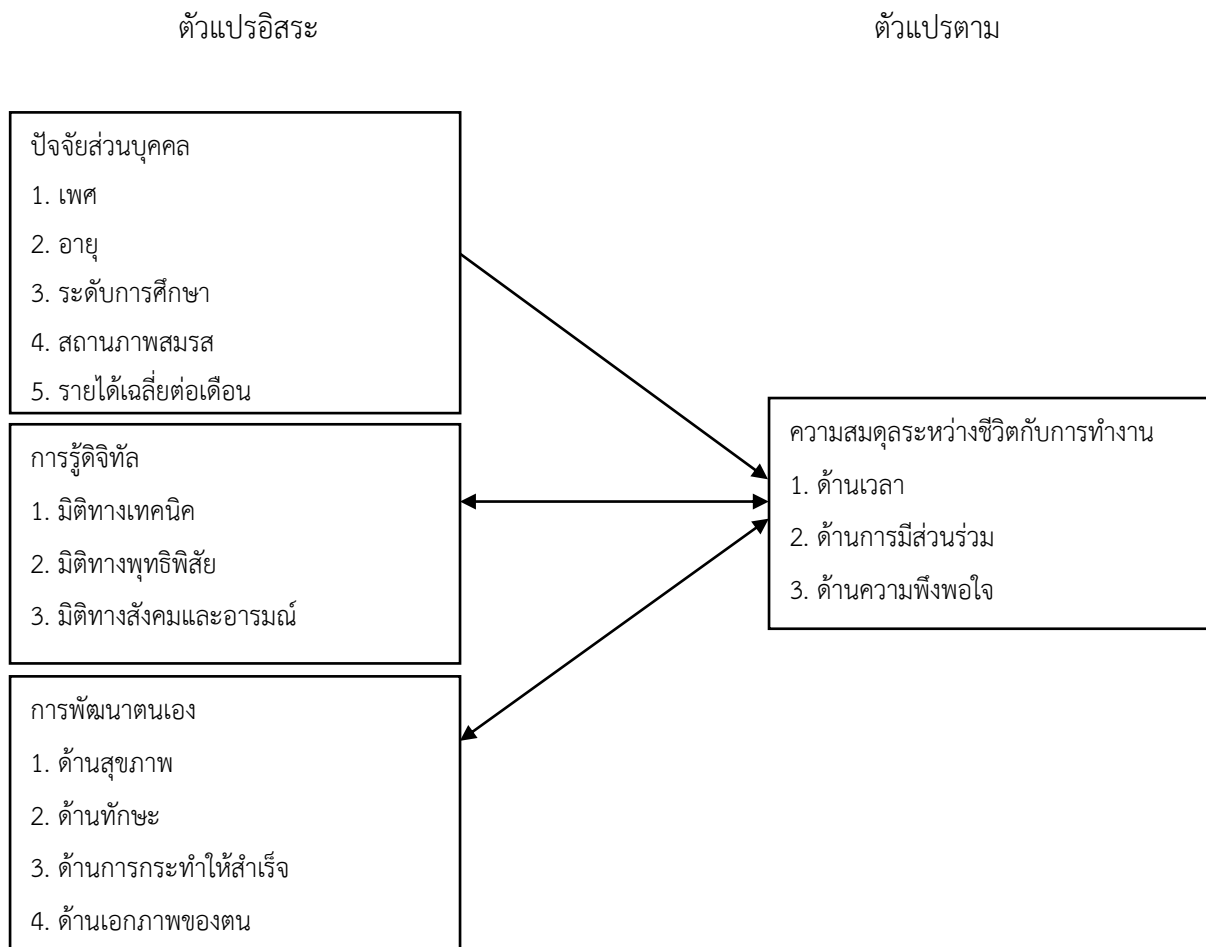
Boydell (1985) ได้กล่าวว่า การพัฒนาตนเองคือการที่บุคคลมีการพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความสามารถใหม่ ๆ เพื่อให้เป็นคนที่มีความสามารถมากขึ้น มีองค์ประกอบ 4 ด้าน



ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านทักษะ ด้านการกระทำให้สำเร็จ และด้านเอกภาพของตน โดยบุคคลจะต้องมีสุขภาพจิตดีและมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีการพัฒนาทักษะด้านสมองและการสร้างสรรค์ความคิดบนความมีเหตุผล รวมถึงการทำให้สำเร็จ จิตใจที่สงบด้วยแรงกระตุ้นของตนเอง ไม่รอคำสั่งหรือรอให้เกิดขึ้นเอง รวมทั้งการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง และพร้อมปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด

Greenhaus, Collins and Shaw (2003) ได้กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานเป็นการที่บุคคลได้รับความพึงพอใจที่เท่าเทียมในด้านการทำงานและด้านครอบครัวอย่างเท่า ๆ กัน โดยที่สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมตามความต้องการของตนเอง มีองค์ประกอบ 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) ด้านเวลา (Time Balance) คือการที่บุคคลให้ความสำคัญกับการแบ่งเวลาให้กับหน้าที่การงานและหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากงานอย่างเหมาะสม 2) ด้านการมีส่วนร่วม (Involvement Balance) คือระดับความยินดีเต็มใจและการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งด้านหน้าที่การงานและหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากงาน 3) ด้านความพึงพอใจ (Satisfaction Balance) คือระดับความพึงพอใจหรือความรู้สึกทางบวกที่ได้รับจากการทำหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงานและหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากงานได้ในระดับที่มีความสมดุลซึ่งกันและกัน

จากแนวคิดทฤษฎีข้างต้นผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาการรู้ดีจิตัล การพัฒนาตนเองและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ่งวัฒนะ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางให้กับองค์กรในการเสริมสร้างความสุขในการทำงาน และให้ได้เห็นถึงความสำคัญของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ให้พนักงานมีความสุขในการทำงาน ไม่เกิดความเครียด สามารถควบคุมจัดสรรเวลาได้เป็นที่พึงพอใจ รวมทั้งมีสุขภาพกายและจิตที่ดีควบคู่ไปกับความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งนำมาสู่กรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 1



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

1. พนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ้งวัฒนะที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน
2. การรู้ดิจิทัลมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ้งวัฒนะ
3. การพัฒนาตนเองมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ้งวัฒนะ

### วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานของธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ้งวัฒนะ จำนวนทั้งสิ้น 1,960 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานของธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ แจ่งวัฒนะ จำนวน 333 คน ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง Yamane (1970) โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิและสุ่มอย่างง่าย

### เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบไปด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล มีลักษณะข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (check list) และเติมข้อความลงในช่องว่าง จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ตามแนวคิดความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของ Greenhaus, Colin and Show (2003) มาประยุกต์ใช้ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเวลา ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความพึงพอใจ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรู้ดีจิตัล ตามแนวคิดการรู้ดีจิตัลของ Ng (2012) มาประยุกต์ใช้ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ มิติทางเทคนิค มิติทางพุทธิพิสัย และมิติทางสังคมและอารมณ์

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ตามแนวคิดการพัฒนาตนเองของ Boydell (1985) มาประยุกต์ใช้ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านทักษะ ด้านการกระทำให้สำเร็จ และด้านเอกภาพของตน

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย/ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามสำหรับงานวิจัยไปทดสอบความเที่ยงตรง (validity) และการหาความเชื่อมั่น (reliability) มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การรู้ดีจิตัล การพัฒนาตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานเพื่อเป็นแนวทางในการนิยามศัพท์และสร้างข้อคำถาม
2. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม (Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎี เสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อคำถาม ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง .67-1.00 แล้วปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามเพื่อความชัดเจนและเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม
3. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงมาหาค่าความเชื่อมั่นกับพนักงานกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาจำนวน 30 คน

(Try Out) วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ได้ผลการวัดค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ดังนี้

- 3.1 แบบสอบถามความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .979
- 3.2 แบบสอบถามการรู้ดิจิทัล มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .976
- 3.3 แบบสอบถามการพัฒนาตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .974

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ .05

### จริยธรรมในการวิจัย

เสนอขอรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ COE No. COE65/060

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ (1) จำนวนและร้อยละ (2) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการรู้ดิจิทัล การพัฒนาตนเองและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และวิเคราะห์เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (4) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรู้ดิจิทัลกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน และการพัฒนาตนเองกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน นำเสนอโดยตารางที่ 1-14 ดังนี้

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณปัจจัยส่วนบุคคล (N=333)

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	121	36.34
	หญิง	212	63.66
อายุ	26-30 ปี	85	25.53
	31-35 ปี	81	24.32
	36-40 ปี	64	19.22
	41-60 ปี	103	30.93
ระดับการศึกษา	ปริญญาตรี	200	60.06
	สูงกว่าปริญญาตรี	133	39.94

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
สถานภาพสมรส	โสด หย่าร้าง แยกทาง หม้าย	181	54.35
	สมรส	152	45.64
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท	92	27.63
	20,001 - 30,000 บาท	46	13.81
	30,001 บาทขึ้นไป	195	58.56

จากตารางที่ 1 พบว่าพนักงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.66) มีอายุ 41–60 ปี (ร้อยละ 30.93) มีระดับการศึกษาอยู่ที่ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า (ร้อยละ 60.06) มีสถานภาพโสด หย่าร้าง แยกทาง หม้าย (ร้อยละ 54.35) และมีอัตราเงินเดือน 30,001 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 58.56)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับการรู้ดิจิทัลของพนักงาน

การรู้ดิจิทัล	M	S.D.	ระดับการรู้ดิจิทัล
มิติทางเทคนิค	4.35	.52	สูง
มิติทางพุทธิพิสัย	4.48	.55	สูง
มิติทางสังคมและอารมณ์	4.59	.52	สูง
การรู้ดิจิทัลโดยรวม	4.47	.49	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า พนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการรู้ดิจิทัลมิติโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $m = 4.47$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การรู้ดิจิทัลทุกด้านนั้นอยู่ในระดับสูง โดยการรู้ดิจิทัลมิติทางสังคมและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $m = 4.59$ ) มิติทางพุทธิพิสัยรองลงมา ( $m = 4.48$ ) และมิติทางเทคนิค ต่ำที่สุด ( $m = 4.35$ )

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับการพัฒนาตนเองของพนักงาน

การพัฒนาตนเอง	M	S.D.	ระดับการพัฒนาตนเอง
ด้านสุขภาพ	3.88	.60	ค่อนข้างสูง
ด้านทักษะ	4.33	.48	สูง
ด้านการกระทำให้สำเร็จ	4.41	.52	สูง
ด้านเอกภาพของตน	4.50	.48	สูง
การพัฒนาตนเองโดยรวม	4.28	.45	สูง

จากตารางที่ 3 พบว่า พนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $m = 4.28$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การพัฒนาตนเองทุกด้านนั้นอยู่ในระดับสูง โดยการพัฒนาตนเองด้านเอกภาพของตนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $m = 4.50$ ) ด้านการกระทำให้สำเร็จรองลงมา ( $m = 4.41$ ) ด้านทักษะ ( $m = 4.33$ ) และด้านสุขภาพต่ำที่สุด ( $m = 3.88$ )

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน

ความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงาน	M	S.D.	ระดับความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงาน
ด้านเวลา	3.97	.86	ค่อนข้างสูง
ด้านการมีส่วนร่วม	4.27	.68	สูง
ด้านความพึงพอใจ	4.29	.65	สูง
ความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานโดยรวม	4.18	.68	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 4 พบว่า พนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานด้านโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $m = 4.18$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานทุกด้านนั้นอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานด้านความพึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $m = 4.29$ ) ด้านการมีส่วนร่วมรองลงมา ( $m = 4.27$ ) และด้านเวลาต่ำที่สุด ( $m = 3.97$ )

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t) และความแปรปรวน (F) ของความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (N = 333)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงาน		
	t	F	p-value
เพศ	.021	-	.983
อายุ	-	13.417	.000
ระดับการศึกษา	3.248	-	.001
สถานภาพสมรส	2.355	-	.019
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	-	9.570	.000

จากตารางที่ 5 พบว่า พนักงานกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนพนักงานที่มีเพศแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ (N = 333)

ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานตามเพศ	จำนวน	M	SD	t	P	สรุปผลการทดสอบ
ชาย	121	4.18	.796	.021	.983	ไม่แตกต่างกัน
หญิง	212	4.18	.613			

จากตารางที่ 6 พบว่า พนักงานที่เพศแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ (N = 333)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P	สรุปผลการทดสอบ
ระหว่างกลุ่ม	16.930	3	5.634	13.417	.000	แตกต่างกัน
ภายในกลุ่ม	138.377	329	.421			
รวม	155.307	332				

จากตารางที่ 7 พบว่า พนักงานที่อายุแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน จำแนกตามอายุเป็นรายคู่ด้วยวิธี Least Significant Difference (LSD) (N = 333)

ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานจำแนกตามอายุ	M	อายุ			
		26 – 30 ปี	31 – 35 ปี	36 – 40 ปี	41 – 60 ปี
26 – 30 ปี	4.24	-			
31 – 35 ปี	3.84	**	-		
36 – 40 ปี					

41 – 60 ปี	4.09	ns	*	-	
	4.44	*	**	**	-

จากตารางที่ 8 พบว่า พนักงานที่อายุแตกต่างกันมีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยพนักงานที่อายุ 26-30 ปี มีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานสูงที่สุด รองลงมาเป็นพนักงานที่อายุ 36-40 ปี และพนักงานที่อายุ 31-35 ปี ตามลำดับ

**ตารางที่ 9 จำนวน ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงาน ของพนักงาน จำแนกตามระดับการศึกษา (N = 333)**

ความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา	จำนวน	M	SD	t	p-value	สรุปผลการ ทดสอบ
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	200	4.28	.576	3.248	.001	แตกต่างกัน
สูงกว่าปริญญาตรี	133	4.02	.797			

จากตารางที่ 9 พบว่า พนักงานที่ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานที่ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานสูงกว่าพนักงานที่ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี

**ตารางที่ 10 จำนวน ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงาน ของพนักงาน จำแนกตามสถานภาพสมรส (N = 333)**

ความสมดุระหว่างชีวิตกับการ ทำงานจำแนกตามสถานภาพสมรส	จำนวน	M	SD	t	p-value	สรุปผลการ ทดสอบ
โสด หย่าร้าง แยกทาง หม้าย	181	4.10	.728	2.355	.019	แตกต่างกัน
สมรส	152	4.27	.617			

จากตารางที่ 10 พบว่า พนักงานที่สถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานที่สถานภาพสมรส มีความสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงานโดยรวมสูงกว่าพนักงานที่สถานภาพโสด หย่าร้าง แยกทาง หม้าย



ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (N = 333)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P	สรุปผลการทดสอบ
ระหว่างกลุ่ม	8.514	2	4.257	9.570	.000	แตกต่างกัน
ภายในกลุ่ม	146.793	330	.445			
รวม	155.307	332				

จากตารางที่ 11 พบว่า พนักงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเป็นรายคู่ด้วยวิธี Least Significant Difference (LSD) (N = 333)

ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	M	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
		น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท	20,001 – 30,000 บาท	30,001 บาทขึ้นไป
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท	4.25	-		
20,001 – 30,000 บาท	4.52	*	-	
30,001 บาทขึ้นไป	4.06	*	**	-

จากตารางที่ 12 พบว่า พนักงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 - 30,000 บาท มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานสูงที่สุด รองลงมาเป็นพนักงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท และพนักงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 บาทขึ้นไป ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรู้ดิจิทัลกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน

การรู้ดิจิทัล	ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน							
	ด้านเวลา		ด้านการมีส่วนร่วม		ด้านความพึงพอใจ		รวม	
	r	P	r	P	r	P	r	P
มิติทางเทคนิค	.138**	.000	.345**	.000	.390**	.000	.295**	.000
มิติทางพุทธิพิสัย	.358**	.000	.540**	.000	.563**	.000	.508**	.000
มิติทางสังคมและอารมณ์	.359**	.000	.564**	.000	.571**	.000	.518**	.000
โดยรวม	.309**	.000	.522**	.000	.549**	.000	.477**	.000

\*\* หมายถึง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตารางที่ 13 พบว่า การรู้ดิจิทัลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์เป็นรายด้านพบว่า การรู้ดิจิทัลทุกด้าน ได้แก่ มิติทางเทคนิค มิติทางพุทธิพิสัย และมิติทางสังคมและอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานทุกด้าน ได้แก่ ด้านเวลา ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความพึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตนเองกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน

การพัฒนาตนเอง	ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน							
	ด้านเวลา		ด้านการมีส่วนร่วม		ด้านความพึงพอใจ		รวม	
	r	P	r	P	r	P	r	P
ด้านสุขภาพ	.553**	.000	.575**	.000	.580**	.000	.469**	.000
ด้านทักษะ	.221**	.000	.400**	.000	.396**	.000	.548**	.000
ด้านการกระทำให้สำเร็จ	.405**	.000	.573**	.000	.596**	.000	.351**	.000
ด้านเอกภาพของตน	.334**	.000	.516**	.000	.498**	.000	.606**	.000
โดยรวม	.449**	.000	.601**	.000	.604**	.000	.579**	.000

\*\* หมายถึง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตารางที่ 14 พบว่า การพัฒนาตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์เป็นรายด้านพบว่า การพัฒนาตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านทักษะ ด้านการกระทำให้สำเร็จ และด้านเอกภาพของตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานทุกด้าน ได้แก่ ด้านเวลา ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความพึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## อภิปรายผลการวิจัย

### ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

ผลการวิจัยพบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $m = 4.18$ ) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพนักงานส่วนมากมีความพึงพอใจในการจัดการความเท่าเทียมกัน ทั้งในบทบาทหน้าที่ของงานและบทบาทของครอบครัวอย่างเท่า ๆ กัน ทำให้สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมตรงกับความต้องการของตนเองทั้งในด้านการจัดสรรเวลา ด้านการมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัวกับที่ทำงาน และด้านความพึงพอใจในการทำหน้าที่นั้น ๆ ในครอบครัวหรือในที่ทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนุรพิตตรี เจ๊ะอาแว (2559) ที่ศึกษาภาวะผู้นำ จิตวิญญาณในที่ทำงาน สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) พบว่า สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยรวมของพนักงานธนาคารระดับปฏิบัติการอยู่ในระดับสูง ( $m = 3.66$ ) และสอดคล้องกับวรวิญญา ดุชดี (2560) ที่ศึกษาวัฒนธรรมองค์การ ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ความผูกพันของพนักงานกับความผูกพันของพนักงานต่อองค์การ บริษัทตัวแทนจำหน่ายรถยนต์แห่งหนึ่ง พบว่าพนักงานมีระดับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานอยู่ระดับสูง ( $m = 3.93$ )

### การรู้ดิจิทัล

ผลการวิจัยพบว่า การรู้ดิจิทัลของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $m = 4.47$ ) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงาน การสื่อสาร และนำระบบมาใช้เพื่อเพิ่มความแม่นยำของข้อมูลรวมทั้งลดขั้นตอนการทำงาน ช่วยให้การทำงานมีความสะดวกรวดเร็ว ลดต้นทุนในการทำงานได้มาก องค์การธุรกิจธนาคารเป็นองค์การที่จำเป็นต้องมีการใช้ระบบเทคโนโลยีเป็นหลักในการทำงาน และการที่จะคัดเลือกพนักงานเข้ามาทำงานในนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการทดสอบความรู้ความสามารถในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ หรือทดสอบการใช้โปรแกรมต่าง ๆ ตามตำแหน่งงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภาณุพงศ์ พรหมมาลี (2559) ที่ศึกษาการวิเคราะห์การรู้ดิจิทัลของอาจารย์ระดับอุดมศึกษาโดยใช้แผนภูมิต้นไม้การจำแนกและการถดถอย กรณีศึกษาสถาบันพระบรมราชชนก

กระทรวงสาธารณสุข พบว่าระดับความรู้ในการรู้ดิจิทัลโดยรวมของอาจารย์ระดับอุดมศึกษาอยู่ในระดับมาก ( $m = 8.55$ )

### การพัฒนาตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาตนเองของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวม อยู่ในระดับสูง ( $m = 4.28$ ) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพนักงานธนาคารมีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะองค์การธนาคารต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในโลกอนาคต ต้องแข่งขันรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงและการแข่งขันในอุตสาหกรรมทั้งภายในและภายนอกองค์การ ส่งผลทำให้พนักงานมีความต้องการพัฒนาตนเองทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถ การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง อันเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับตัวเองในการรับมือกับปัญหาทุก ๆ ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุชิต ชลเขตต์ (2559) ที่ศึกษาผลกระทบของแรงจูงใจในงานที่มีต่อการพัฒนาตนเองและผลการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาบริษัท ออปอเรชั่นอล เอ็นเนอร์ยี กรุ๊ป จำกัด พบว่าการพัฒนาตนเองโดยรวมของพนักงานระดับปฏิบัติการมีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $m = 3.77$ ) และสอดคล้องกับนุชสรานาคทอง (2560) ที่ศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) ในเขตอำเภอสรีราชาและอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่าความต้องการพัฒนาตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.06$ )

### ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 พนักงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 พนักงานที่มีเพศแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า พนักงานที่มีเพศแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก องค์การไม่ได้มีการแบ่งแยกเรื่องเพศและไม่ได้นำเรื่องเพศมาเป็นเกณฑ์ในการมอบหมายงาน ดังนั้นพนักงานทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างมีภาระงานเฉพาะในขอบข่ายตามตำแหน่งหน้าที่ของตนเอง จึงทำให้พนักงานทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่พึงพอใจทั้งในการดำรงชีวิตด้านส่วนตัวและในด้านการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภัทสร สุจิตตกุล (2562) ที่ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ความพึงพอใจในงาน และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การในสัตว์แพทย์กรมปศุสัตว์ พบว่าเพศที่ต่างกันมีผลต่อระดับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานไม่ต่างกัน และสอดคล้องกับณัฐกานต์ พอค้า (2560) ที่ศึกษาความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตการทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานธุรกิจอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์: กรณีศึกษาบริษัท ทีพีโอ โพลีน จำกัด (มหาชน) พบว่าพนักงานที่เพศต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่ต่างกัน อย่างไรก็ตามไม่สอดคล้องกับนฤมล เมียดเกิด (2558) ที่ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงานออฟฟิศ ในเขตกรุงเทพมหานคร

เปรียบเทียบกับพนักงานบริษัทเบอร์ลี ยูเคอร์ ฟู้ดส์ จำกัด พบว่าเพศที่ต่างกันมีผลต่อสภาพความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 1.2 พนักงานที่มีอายุแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า พนักงานที่มีอายุแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก บางครั้งอายุจะเป็นตัวกำหนดภาระหน้าที่ และแต่ละช่วงอายุของบุคคลก็จะลักษณะพฤติกรรม ความมานะ ความอดทนหรือการรับมือที่แตกต่างกัน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าพนักงานที่มีอายุ 41 - 60 ปี เป็นกลุ่มที่มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ นั่นอาจเป็นเพราะพนักงานกลุ่มนี้มีประสบการณ์ในการดำรงชีวิต จึงทำให้พวกเขาสามารถรับมือหรือสามารถจัดการหลาย ๆ เรื่องที่ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือด้านชีวิตส่วนตัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภาวิณี แสนวัน (2557) ที่ศึกษาการศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มอายุต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยภาพรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่สอดคล้องกับณัฐกานต์ พอค้า (2560) ที่ศึกษาความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตการทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานธุรกิจอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์: กรณีศึกษาบริษัท ทีพีไอ โพลีน จำกัด (มหาชน) พบว่าพนักงานที่อายุที่ต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่ต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 พนักงานที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า พนักงานที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ระดับการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดขอบภาระงานของแต่ละบุคคลในองค์กร ซึ่งพนักงานที่ใช้วุฒิการศึกษาที่สูงในการสมัครงานย่อมได้ตำแหน่งที่สูงและรับผิดชอบภาระงานที่มีความซับซ้อนมากกว่า จึงเป็นไปได้ว่าอาจมีผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐกานต์ พอค้า (2560) ที่ศึกษาความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตการทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานธุรกิจอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์: กรณีศึกษา บริษัท ทีพีไอ โพลีน จำกัด (มหาชน) พบว่าพนักงานที่ระดับการศึกษาต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับบนฤมล เมียดเกิด (2558) ที่ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงานออฟฟิศ ในเขตกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบกับพนักงานบริษัทเบอร์ลี ยูเคอร์ ฟู้ดส์ จำกัด พบว่าระดับการศึกษาสูงสุดที่ต่างกันมีผลต่อสภาพความสมดุลระหว่างชีวิต

และการทำงานที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับภาวิณี แสนวัน (2557) ที่ศึกษาการศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าระดับการศึกษาต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในภาพรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 1.4 พนักงานที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า พนักงานที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก พนักงานที่สมรสแล้วอาจต้องมีการวางแผนจัดสรรเวลาให้กับครอบครัวและมีการแบ่งแยกเวลาของการทำงานอย่างชัดเจน จึงทำให้สามารถบริหารจัดการเวลาได้ตรงตามความต้องการมากกว่าพนักงานที่มีสถานะโสดเพราะพนักงานกลุ่มนี้อาจโฟกัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากกว่า จึงทำให้ทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวมีความสมดุลน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐกานต์ พ้อคำ (2560) ที่ศึกษาความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตการทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานธุรกิจอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์: กรณีศึกษาบริษัท ทีพีโอ โพลีน จำกัด (มหาชน) พบว่าพนักงานที่สถานภาพสมรสต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับนฤมล เมียดเกิด (2558) ที่ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงานออฟฟิศ ในเขตกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบกับพนักงานบริษัทเบอร์ลี่ ยุคเกอร์ ฟู้ดส์ จำกัด พบว่าสถานภาพสมรสที่ต่างกันมีผลต่อสภาพความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่สอดคล้องกับภาวิณี แสนวัน (2557) ที่ศึกษาการศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าสถานภาพสมรสที่ต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยภาพรวมไม่ต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.5 พนักงานที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า พนักงานที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ลักษณะของบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมการตอบสนองต่องานกับครอบครัวของแต่ละบุคคลมักจะไม่เท่ากัน รวมถึงขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งในผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าพนักงานที่มีเงินเดือนตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไปมีความสมดุลน้อยที่สุด อาจเพราะพนักงานกลุ่มนี้มีเงินเดือนสูงจึงทำให้ภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบทั้งทางด้านงานและด้านครอบครัวมีมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ จนบางครั้งอาจไม่สามารถจัดสรรเวลาให้ตรงกับความต้องการของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภาวิณี แสนวัน (2557) ที่ศึกษาการศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคล

บุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ารายได้รวมต่อเดือนต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่สอดคล้องกับสมชาย ปราบริพันธ์ (2561) ที่ศึกษาความสมดุลของชีวิตและการทำงานของพนักงานในธุรกิจอุตสาหกรรมการผลิตประเภทอาหารแปรรูปบรรจุกระป๋อง: กรณีศึกษาเฉพาะ 3 บริษัทขนาดใหญ่ในจังหวัดสงขลา พบว่าพนักงานที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีความสมดุลของชีวิตและการทำงาน โดยรวมไม่ต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 การรู้ดิจิทัลมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การรู้ดิจิทัลกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอยู่ที่ระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพนักงานมีการปรับตัวเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัล โดยเทคโนโลยีเข้ามาเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทำงานและอีกทั้งยังเป็นทั้งสิ่งรอบตัวที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ในภาคขององค์การธุรกิจธนาคารก็มีการนำเทคโนโลยีหรือระบบต่าง ๆ ของดิจิทัลเข้ามาช่วยในการทำงานเพื่อให้งานมีประสิทธิภาพ แม่นยำ ลดข้อผิดพลาด และมีความสะดวกรวดเร็วมากขึ้น รวมทั้งพนักงานรู้จักวิธีการป้องกันและการรับมือเกี่ยวกับภัยคุกคามจากเทคโนโลยีทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวอยู่เสมอ จึงทำให้พนักงานได้เรียนรู้และรับเอาเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการทำงานและนำประโยชน์จากเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมืออำนวยความสะดวกในเรื่องต่าง ๆ และยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยทุ่นแรงในการดำรงชีวิตประจำวัน กระทั่งพนักงานสามารถบริหารเวลาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านชีวิตและด้านการงานได้อย่างสมดุล

สมมติฐานที่ 3 การพัฒนาตนเองมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การพัฒนาตนเองกับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอยู่ที่ระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก แม้พนักงานจะต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความสามารถและเชี่ยวชาญในการทำงานเพื่อให้ตนเองเป็นที่ต้องการขององค์กร แต่พนักงานส่วนใหญ่ก็ยังสามารถควบคุมการทำงานให้อยู่ภายในเวลาทำงาน มีการวางแผนเพื่อให้ตัวเองได้ใช้เวลาพักผ่อนหรืออยู่กับครอบครัว เทียวในวันหยุดได้อย่างเต็มที่และไม่กระทบหรือกังวลใจกับเรื่องงานลงตัวเป็นที่พึงพอใจซึ่งตรงกับความต้องการของพนักงาน ทำให้พนักงานพร้อมต่อการเรียนรู้อันเป็นสิ่งที่นำไปสู่การพัฒนาตนเอง ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจภรณ์ ศรีแสงแก้ว (2560) ที่ศึกษาสุขภาวะทางจิตและสมดุลชีวิตกับการทำงานที่พยากรณ์การพัฒนาตนเองของครูในวิทยาลัยเทคนิค สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษาภาคกลาง 5 พบว่าสมดุลชีวิตกับการทำงานโดยรวมกับการพัฒนาตนเองมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอยู่ที่ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกวรรณ ศรีวิรัตน์ (2559) ที่ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิต

กับการทำงานที่มีผลต่อประสิทธิผลการทำวิจัยของอาจารย์ใหม่ กรณีศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่าประเด็นด้านการบริหารเวลา โดยผู้ให้สัมภาษณ์มีความเห็นเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว เนื่องจากการบริหารเวลาส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิผลการทำวิจัย ซึ่งอาจารย์ใหม่ทุกท่านให้ความเห็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน เช่น ความสุขในการทำงาน การเสริมสร้างพลังอำนาจ ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ความสามารถทางจิตใจ เพื่อให้ทราบว่ามีตัวแปรใดที่มีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงาน และควรใช้รูปแบบการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพหรือการวิจัยแบบผสมวิธี เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาพนักงานต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ศรีวิรัตน์. (2559). ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานที่มีผลต่อประสิทธิผลการทำวิจัยของอาจารย์ใหม่ กรณีศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. สารนิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ณัฐกานต์ พอค้า. (2560). ความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตการทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของพนักงานธุรกิจอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์: กรณีศึกษา บริษัท ทีพีไอ โพลีน จำกัด (มหาชน). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- นฤมล เมียดเกิด. (2558). ความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัว และการทำงานของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบกับพนักงาน บริษัท เบอร์ลี่ ยุคเกอร์ ฟู้ดส์ จำกัด. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นุชสรานาคทอง. (2560). ความต้องการพัฒนาตนเองของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) ในเขตอำเภอศรีราชาและอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นุรพิตตรี เจ๊ะอาแว. (2559). ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณในที่ทำงาน และสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กับผลการทำงานปฏิบัติงานของพนักงานธนาคารระดับปฏิบัติการ ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่). วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



- บุชิต ชลเขตต์. (2559). ผลกระทบของแรงจูงใจในงานที่มีต่อการพัฒนาตนเองและผลการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษา บริษัท ออปอเรชั่นนอล เอ็นเนอร์ยี กรุ๊ป จำกัด. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาอุตสาหกรรม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบญจภรณ์ ศรีแสงแก้ว. (2560). สุขภาวะทางจิตและสมดุลชีวิตกับการทำงานที่พยากรณ์การพัฒนาตนเองของครูในวิทยาลัยเทคนิค สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษาภาคกลาง 5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ปัทมาวรรณ จินดารักษ์ และ สายสุนีย์ เกษม. (2562). สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับความหลากหลายของกลุ่มวัย. วารสารนักบริหาร. 39(1), 3-11.
- ภาณุพงศ์ พรหมมาลี. (2559). การวิเคราะห์การรู้ดิจิทัลของอาจารย์ระดับอุดมศึกษาโดยใช้แผนภูมิต้นไม้การจำแนกและการถดถอย กรณีศึกษาสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์เภสัชศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ทางสุขภาพ. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภาวิณี แสวัน. (2557). การศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วรัญญา ดุขดี. (2560). วัฒนธรรมองค์กร ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ความผูกพันของพนักงานกับความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร บริษัทตัวแทนจำหน่ายรถยนต์แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุภา เข้มแข็งปริชานนท์. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และชุมชน. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมชัย ปราบริพันธ์. (2561). ความสมดุลของชีวิตและทำงานของพนักงาน ในธุรกิจอุตสาหกรรมการผลิตประเภท อาหารแปรรูปบรรจุกระป๋อง: กรณีศึกษาเฉพาะ 3 บริษัทขนาดใหญ่ในจังหวัดสงขลา. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 9. 527-538.
- สุภัสสร สุจิตตกุล. (2562). ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ความพึงพอใจในงาน และพฤติกรรมกรเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรในสัตว์แพทย์กรมปศุสัตว์. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- Boydell, T. (1985). *Management Self-development: A Guide for Managers, Organization and Institution*. Switzerland: International Labour Organization, Inc.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). "The relation between work-family balance and quality of life." *Journal of Vocational Behavior* 63(3): 510-531.
- Hymen and Summers., (2004). "Lacking balance? work – life employment practices in the modern economy." *Personnel Review* 23 (4): 418-429.
- Kasikornbank, (2021). Kasikornbank a bank of sustainability. Retrieved Oct 17, 2021, from <https://www.kasikornbank.com/TH/sustainable-development/Pages/index.aspx>.
- Ng, W., (2012). "Can we teach digital natives digital literacy?." *Computers & Education* 59 (3): 1065-1078.
- Yamane, T. (1970). *Statistic: An Introductory Analysis* (2nd ed). Harper & Row.

## ประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของนิสิตวิชาชีพครู

จอมขวัญ เลื่องลือ<sup>1\*</sup>

### 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

<sup>1</sup>นักจิตวิทยาสถาบันวิจัยทรัพยากรมนุษย์และสังคม, ดร.

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

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

Jomkwan Luenglue<sup>1\*</sup>

### 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**

<sup>1</sup>Psychologist 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 อย่างไรก็ตามบุคคลไม่อาจมีความสอดคล้องกลมกลืนตลอดเวลา (นงพงา ลิ้มสมบูรณ์ และ นิดา ลิ้มสมบูรณ์, 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 เขียนขอบคุณที่ชีวิตมาจนถึงวันนี้ 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 ให้ลองจินตนาการถึงตนเองในอนาคต หรืออาจใช้การชวนให้บุคคลมองย้อนกลับไปในชีวิตและเขียนถึงสิ่งดีๆที่เคยเกิดขึ้น เขียนถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกมีความสุข หรืออาจเขียนสรุปถึงเรื่องราวในชีวิตของตนเองในเชิงบวก (Seligman, Rashid, & Parks, 2006) (6) Strength-Building Measures ใน

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

จากแนวคิดสำคัญของหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตยศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งผลิตบัณฑิตวิชาชีพครูความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จิตวิทยาเชิงบวก และการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังกล่าวในข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญจึงนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกในรายวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครู เพื่อเป็นกิจกรรมเสริมในรายวิชาที่จะช่วยให้นิสิตวิชาชีพครูชั้นปีที่ 1 สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ได้ตระหนักถึงการเลือกที่จะเป็นตัวของตัวเองเลือกที่จะเกี่ยวข้องและติดต่อกับผู้อื่นและเลือกที่จะเชื่อมโยงกับผู้อื่นโดยตรงมีความปรารถนาที่จะตอบสนองจากจุดที่มีความห่วงใยตัวเองและผู้อื่นและด้วยความตระหนักถึงสภาวะแวดล้อมขณะปัจจุบันไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร นิสิตวิชาชีพครูได้เรียนรู้การตอบสนองที่สอดคล้องกลมกลืนเป็นทางเลือกไม่ใช้กฎเกณฑ์หรือวิธีการที่จะควบคุมสถานการณ์แต่เป็นทางเลือกในระดับจิตสำนึกอยู่บนพื้นฐานของการตระหนักรู้ การรับรู้ การยอมรับตนเอง ผู้อื่นและบริบทรอบตัวโดยเฉพาะวิชาชีพครู กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกเป็นวิธีการบ่มเพาะให้นิสิตวิชาชีพครูสอดแทรกในรายวิชา ศษ 141 จิตวิทยาสำหรับครูให้นิสิตวิชาชีพครูสาขาจิตวิทยาและการแนะแนวได้สัมผัสประสบการณ์ความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต นิสิตวิชาชีพครูบนพื้นฐานของการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอยู่ภายในความคิด ความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่นเพื่อที่จะเติบโตเป็นครูที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในอนาคต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการทดลองความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครู

### 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 เห็นคุณค่า และยอมรับในตัวตนของตนเอง 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 เป็นกิจกรรมสร้างความรู้กันระหว่างผู้เข้าร่วม โดยมุ่งให้เห็นถึงคุณค่า ความต้องการ ของผู้เข้าร่วมแต่ละคน และนำเสนอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับความรู้ และได้รับความรู้จกกัน อย่างลึกซึ้งมากขึ้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การค้นหาจุดแข็ง เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจจุดแข็งของตนเอง โดยสำรวจข้อดีของตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ประสบการณ์เชิงบวก เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นหาประสบการณ์ที่ตนเอง เคยทำมาและทำให้เกิดภาวะลื่นไหล (Flow)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม ได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ประทับใจ ระลึกถึงบุคคลที่ทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น และขอบคุณกับสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาได้ทำให้

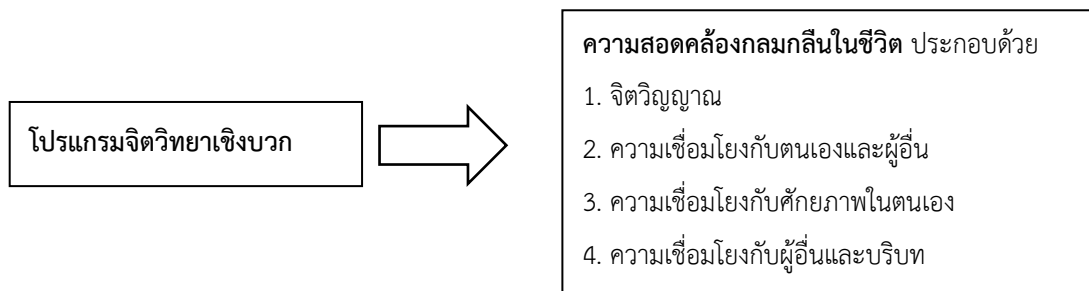
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การค้นหาความหมายของชีวิต เป็นกิจกรรม ที่ทำให้เห็น คุณค่าของตัวเอง ผ่านการ ดำเนินชีวิต จากประสบการณ์ ในแต่ละวัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ประสบการณ์ความสำเร็จ เป็นกิจกรรม ที่สะท้อน ให้เห็น ถึง ความสำเร็จในชีวิต 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 และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช 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

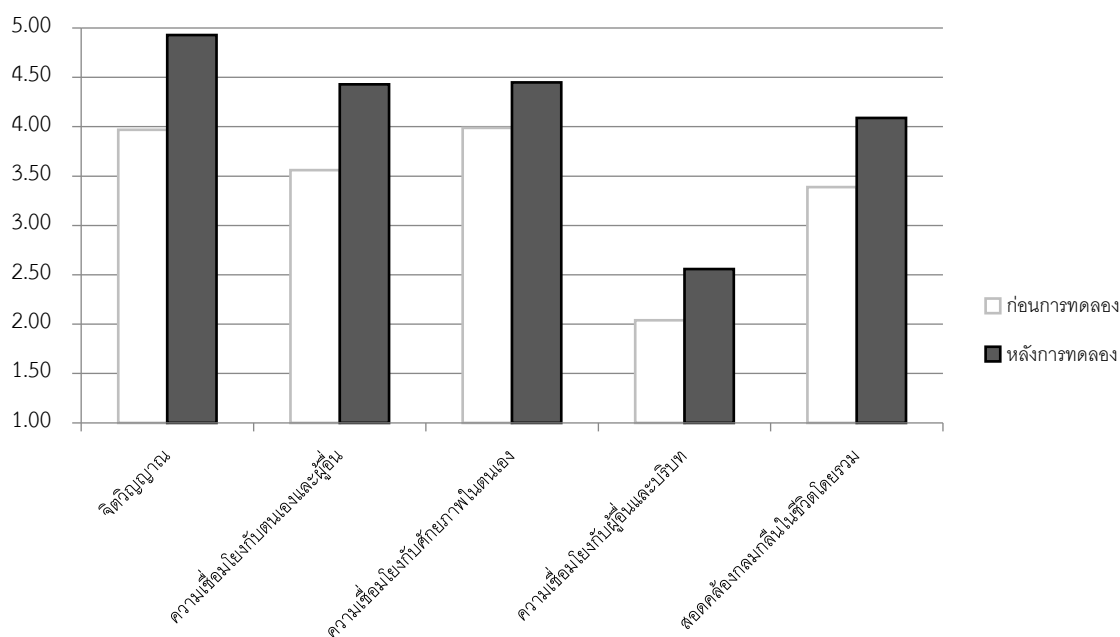
การเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .06-.63 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนิสิตวิชาชีพครูก่อนและหลังการทดลองมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ 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&lt;.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 ซึ่งมีความสอดคล้องกลมกลืนกับสภาวะการเป็นอยู่และเป็นการสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นอย่างใกล้ชิดนิตกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมที่นำร่อง 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 ได้รับความรู้ และได้รับความรู้จากกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น กิจกรรมนี้ช่วยให้นิสิตรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ผ่านการเรียนรู้และสร้างสัมพันธ์โดยการเปิดเผยตนเองในระดับลึกซึ้งขึ้น เช่น ความต้องการ หรือ คุณค่าที่แต่ละบุคคลยึดถือ การฝึกฝนสิ่งนี้จะทำให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนระหว่างกัน เพราะต่างฝ่ายต่างใส่ใจที่จะรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน เมื่อมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น สิ่งนี้จะเป็นอย่างหนึ่งทรัพยากรที่ช่วยลดความวิตกกังวลในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดความราบรื่นในการเรียนวิชาชีพรู 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 เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้คนได้ค้นหาประสบการณ์ที่ตนเอง เคยทำมาและทำให้เกิดภาวะลื่นไหล (Flow) การแตะสัมผัสประสบการณ์เชิงบวกในแต่ละวันของชีวิตนิสิตวิชาชีพรู ผ่านกิจกรรมที่เรียบง่าย อย่างการกินขนมที่ชอบ การดมกลิ่นจากสิ่งของที่ทำให้สดชื่นการทำสิ่งเหล่านี้จึงทำให้เกิดความสุขแบบเรียบง่ายซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนิสิตอยู่แล้วในการดำเนินชีวิตประจำวันสามารถแยกตนเองออกจากความตึงเครียดและความวิตกกังวลในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยการแสวงหาความสุขจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว ดังเช่น Bryant (2003) กล่าวว่ากิจกรรม Savoring PPIs นั้นเพิ่มความสุขและลดความวิตกกังวลของผู้คนแต่ละคนได้

(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 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตปรับปรุงปี 2562*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นางพางา ลิ้มสมบูรณ์และนิตา ลิ้มสมบูรณ์. (2556). *ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง(พิมพ์ครั้งที่ 2)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2549). *สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. ขอนแก่น: คลังนานาชาติ.
- รัตนา สายพานิชย์. (2557). *The Satir Model Family Therapy and Beyond*. ห้างหุ้นส่วนจำกัดเฟรม-อัพ ดีไซน์.

- สุดารัตน์ ต้นติวิวัฒน์, (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.

## การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนและส่งเสริมสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์มอล

ศศิวิมล คงเมือง<sup>1\*</sup>

กุลกนก มณีวงศ์<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ตลอดจนวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคมในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 ถึงปัจจุบัน หรือที่เรียกว่ายุคนิวนอร์มอล ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมไทยในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมด้านสุขภาพ การเรียน การทำงาน การใช้ชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชน สังคม รายได้ และสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม โดยเฉพาะด้านสุขภาวะของบุคคล เหตุตั้งกล่าวหากบุคคลมีเครื่องมือ วิธีการในการช่วยเหลือทางด้านจิตใจจะทำให้สามารถผ่านวิกฤตินี้ไปได้

บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนวรรณกรรมและรวบรวมเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์มอล ที่เน้นหลักในการทำความเข้าใจตนเอง การค้นหาศักยภาพของตนเอง การพัฒนาตนเองให้สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่จะทำให้ตนเองผ่าน และอยู่ได้ในสถานการณ์วิกฤต ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อรับมือกับวิกฤตสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์มอลต่อไป

**คำสำคัญ:** จิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนาตนเอง สุขภาวะ นิวนอร์มอล

Received: January 5, 2023

Revised: March 1, 2023

Accepted March 14, 2023

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำ สาขาวิชา จิตวิทยา คณะ มนุษยศาสตร์และนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ

\* Corresponding author; e-mail: sasimu99@gmail.com

## Applying Positive Psychology for Self-Development and Well-being Promotion Post the New Normal Period

Sasiwimon Khongmueang<sup>1\*</sup>

Koongarnok Maneewong<sup>1</sup>

### ABSTRACT

The COVID-19 outbreak, economic crises and social problems in late 2019 or so-called the "new normal" period has dramatically resulted in ways of living and quality of life for Thai people in various aspects taking for example, health problem, studies, work, lifestyle, family relations, community relations, incomes shortage and environment concern. Therefore, we urgently need to seriously figure out how to cope with those crises as well as searching for appropriate coping behaviors to handle them.

This academic article aims to review literature and compile self-development techniques to cope with the crises based on positive psychology principles. The techniques focus on self-understanding, self-efficacy, self-understanding, and mind-setting. Adaptation and positive thinking to live up with the fatal crises is very crucial in order to counter with them together with lifting up your healthier mind after the next new normal age.

**Key words:** positive psychology, self-development, well-being, new normal

---

Received: January 5, 2023

Revised: March 1, 2023

Accepted March 14, 2023

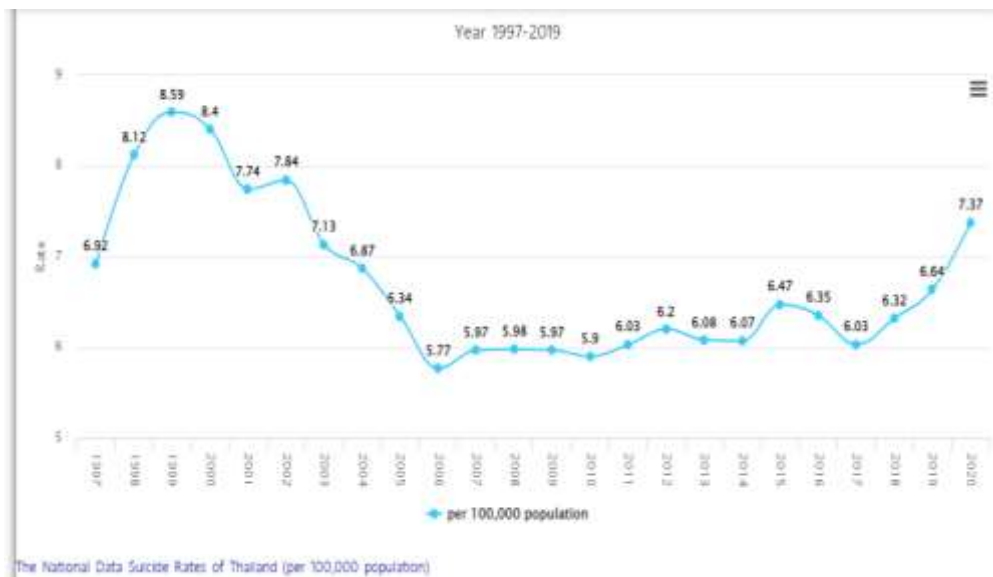
<sup>1</sup>Lecturer Department of Psychology, Faculty of Humanities and Communication Arts, Payap University

\* Corresponding author; e-mail: sasimu99@gmail.com

## บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ตลอดจนวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคมในช่วงปลายปี 2562 ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลง ในทิศทางที่แย่ลงโดยพบว่าส่วนใหญ่มีภาวะความกดดันจากปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังสร้างผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบที่เกิดจากการเลิกจ้างงานในหลายภาคส่วน อาทิ อุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการ ทำให้คนจำนวนมากที่ต้องตกงาน ถูกเลิกจ้าง และขาดรายได้ในการเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว สะอาด บรรเจิด (2565) ส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในลักษณะต่างๆ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยของศูนย์การแพทย์ Cleveland Clinic รัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา อ้างอิงจาก ศิริกร โพธิจักร (2021) ได้ระบุถึงสัญญาณเตือนภาวะเครียดสะสม แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ ประเภทที่ 1 อาการทางกาย อาทิ เจ็บหน้าอก ซิพจรเต้นเร็ว ปวดเกร็งตามร่างกาย ปวดท้อง รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนแรงทั้งที่ไม่ได้ทำกิจกรรมใช้แรงใดใด ประเภทที่ 2 อาการทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น อารมณ์แปรปรวนง่าย ขาดสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ มีปัญหาการจำและการตัดสินใจ

นอกจากปัญหาสุขภาพจิตที่กล่าวถึงข้างต้นแล้วนั้น สุขภาพทางจิตประกอบด้วยปัญหาเศรษฐกิจที่รุนแรงได้ส่งผลกระทบและก่อให้เกิดปัญหาสังคมและปัญหาอาชญากรรมในรูปแบบต่างๆ ซึ่งบุคคลที่เมื่อเกิดภาวะความเครียดและหาทางออกไม่ได้จึงหันมาก่อปัญหาอาชญากรรม ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยไปจนถึงการก่ออาชญากรรมร้ายแรง เช่น ปล้นธนาคาร ปล้นร้านทอง ตลอดจนถึงการทำร้ายร่างกายหรือฆาตกรรมเจ้าของทรัพย์สิน โดยจากสถิติฐานความผิดคดีอาญาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติประจำปี 2564 แสดงให้เห็นว่า ฐานความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน 5 อันดับแรกที่สามารถจับกุมได้ ได้แก่ ปล้นทรัพย์สิน (29 คดี) ชิงทรัพย์สิน (316คดี) วิ่งราวทรัพย์สิน (457คดี) ลักทรัพย์สิน (15758คดี) และกรรโชกทรัพย์สิน (117 คดี) จากการสำรวจความหวาดกลัวอาชญากรรม และความเชื่อมั่นของประชาชนต่อประสิทธิภาพการป้องกันอาชญากรรมของเจ้าหน้าที่ตำรวจ (PEOPLE POLL) อันเนื่องจากความหวาดกลัวในทรัพย์สิน พบว่า ประชาชนมีความหวาดกลัวต่อการถูกลักทรัพย์สิน 68.83%, ชิงทรัพย์สิน 53.39%, วิ่งราวทรัพย์สิน 49.52%, ฉ้อโกง 27%, ทำให้เสียทรัพย์สิน 24.12%, โจรกรรมจักรยานยนต์ 20.59%, ยักยอก 16.37%, โจรกรรมรถยนต์ 14.36%, รับของโจร 8.79%, วางเพลิง 7.21%, ลักพาเรียกค่าไถ่ 5.38%, อื่นๆ 4.44%



อ้างอิงจาก: [https://www.dmh.go.th/report/suicide/english/stat\\_prov.asp](https://www.dmh.go.th/report/suicide/english/stat_prov.asp)

นอกจากปัญหาอาชญากรรมในสังคมไทยที่นับวันจะเพิ่มสูงขึ้น และส่งผลต่อความเครียด วิตกกังวล และความหวาดระแวงในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนแล้วนั้น จากกราฟข้างต้น แสดงให้เห็นถึงสถิติของกรมสุขภาพจิตระหว่างปี 2019-2020 ยังพบว่า สถิติเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการใช้ความรุนแรงต่อร่างกายและการทำร้ายตนเองยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อ้างอิงจากกราฟของกรมสุขภาพจิต แสดงให้เห็นถึงอัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยระหว่างปีค.ศ.1997-2019 ที่เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างปีค.ศ. 2019-2020 ที่เพิ่มจาก 6.64 เป็น 7.37 (ต่อจำนวนประชากร100,000คน) กรมสุขภาพจิต (2022).

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้นิพนธ์จึงมีแนวคิดที่จะทบทวนและรวบรวมหลักเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพะหลังยุคนิวนอร์มอล ทั้งนี้ผู้ประพันธ์ได้พิจารณาว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีแนวคิดหลักที่สำคัญ คือ การเน้นให้บุคคลมองสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านบวก เน้นที่ข้อดีมากกว่าข้อด้อย พร้อมทั้งแนวคิดจิตที่เน้นหลักในการทำความเข้าใจตนเอง ให้กำลังใจตนเอง การค้นหาศักยภาพของตนเอง การพัฒนาตนเองให้สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่จะทำให้ตนเองผ่าน และอยู่ได้ในสถานการณ์วิกฤต ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานของหลักแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย ความเข้มแข็ง (strength) การเห็นคุณค่า (value) และ ความเห็นอกเห็นใจตนเอง (self-compassion) โดยหลักการทั้ง 3 ประการนี้เป็นองค์ประกอบในการสร้างความคิดเชิงบวกให้กับบุคคล เพื่อรับมือกับวิกฤตสุขภาพะหลังยุคนิวนอร์มอลต่อไป ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุพัทธ์ แสนแจ่มใส (2565) ที่พบว่า แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เสมือนวัคซีนใจในการสร้างความเข้มแข็งให้จิตใจ ป้องกัน เยียวยาและช่วยลดภาวะซึมเศร้าเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยช่วยให้บุคคลคิดบวก มีทักษะในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองและมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต

## วัตถุประสงค์

บททวนวรรณกรรมและรวบรวมเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพหลังยุคโควิด

## วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ใช้การทบทวนวรรณกรรมจากหนังสือและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสรุปสังเคราะห์ข้อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ หลักการและวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพ

## แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ( Concept of Positive Psychology)

บิดาแห่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือ มาร์ติน ซีลิกซ์แมน (Martin Seligman) นักวิจัยผู้มีประสบการณ์ทางจิตวิทยาที่กว้างขวาง ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาของซีลิกซ์แมนเริ่มต้นจากการศึกษาถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ว่าด้วยความรู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง ท้อแท้ (Learned Helplessness) และซีลิกซ์แมนได้ทำการเชื่อมโยงปรากฏการณ์ความรู้สึกสิ้นหวังนี้กับการศึกษาอาการของโรคซึมเศร้า (Depression) พร้อมทั้งเน้นการศึกษาถึงชีวิตในด้านบวก และการสร้างแรงบันดาลใจเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการหลายท่านได้พยายามให้คำนิยามของจิตวิทยาเชิงบวกไว้อย่างหลากหลาย คำจำกัดความของจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับการยอมรับในแวดวงจิตวิทยา ได้แก่ คำจำกัดความของปีเตอร์สัน (Peterson, 2008) ที่ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยใช้วิธีทางวิทยาศาสตร์ โดยให้ความสำคัญกับข้อดีมากกว่าข้อด้อย เน้นการเสริมสร้างสิ่งดีงามให้กับชีวิตมากกว่าการแก้ไขสิ่งเลวร้าย หรือสิ่งที่เปราะบาง และมุ่งเสริมสร้างชีวิตให้ดียิ่งขึ้น มากกว่าการซ่อมแซมชีวิตที่บิดเบี้ยวให้กลับสู่ภาวะปกติ (Peterson, 2008) จิตวิทยาเชิงบวก เน้นหลักการที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมเชิงบวกของมนุษย์ ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกประกอบไปด้วย ความเข้มแข็ง (Strength) การเห็นคุณค่า ( Value) และ ความเห็นอกเห็นใจตนเอง (Self-compassion) จิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายมิติของการดำรงชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ การทำงาน การสอนหนังสือ การเรียน การโค้ชชิ่ง ความสัมพันธ์ เป็นต้น

ในอดีตบุคคลอาจใช้ชีวิตตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คนยุคเก่าจะมีความอดทนในการใช้ชีวิตมากกว่าคนในยุคปัจจุบัน ในยุคปัจจุบันหลังสถานการณ์โควิดเป็นยุคสมัยที่บุคคล ใช้ชีวิตแบบปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม เปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิต การใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ในปัจจุบันจึงปฏิเสธไม่ได้ว่าการคิดจิตวิทยาเชิงบวก เป็นเรื่องที่คุณคนต้องฝึกฝน ภายใต้สังคมที่มีการพลวัตอยู่ตลอดเวลา การคิดบวกเป็นการพยายามมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีบนหลักความเป็นจริงของชีวิต และเป็นการเสริมสร้างระบบความคิด ( Mindset ) จะช่วยในการทำให้ชีวิตง่ายขึ้นแม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ที่ลุ่มหลงก็ตามการใช้ชีวิตในแต่ละวัน บุคคลควรเริ่มต้นการใช้ชีวิต ด้วยการมีมุมมองความคิดในทางที่ดี มองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในด้านที่ดี ควรเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดล้มเหลว ให้กำลังใจตนเองในการอยู่กับปัจจุบัน และความคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกฝนให้เกิดขึ้น ในทางจิตวิทยามีการอธิบายถึงพลังของการคิดในเชิงบวกว่า การมีทัศนคติใน

การคิดเชิงบวกมีผลต่อการเสริมสร้างพลังของชีวิตและนำไปสู่ความสำเร็จ (Gordon, 2565) ผู้สร้างโปรแกรมเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกชื่อ “The Energy Bus Animated Training” และเป็นผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก “The Energy Bus” และผู้สร้างโปรแกรม Positive University การใช้แนวความคิดเชิงบวกเป็นผลในทางที่ดีต่อการรักตนเอง และรักผู้อื่น การใช้แนวความคิดในเชิงบวกในการสร้างความสุขของการไปสู่เป้าหมายของชีวิตตนเองโดยอธิบายการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการเพิ่มเติมพลังชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายไว้ 10 ข้อได้แก่

1) การใช้หลักคิดที่ว่าตัวเราเองเป็นผู้ขับเคลื่อนชีวิตของตนเอง เราจึงควรเลือกและกำหนดเป้าหมายของชีวิตด้วยตัวเรา

2) ใช้ชีวิตแบบมีทัศนคติในทางบวก สร้างชีวิตอย่างมีความหวัง ใช้พลังงานความคิดด้านบวกเปลี่ยนแปลงตนเองและพาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม

3) สอบถามความต้องการของตนเอง ว่าตนเองต้องการอะไร เพื่อสร้างวิสัยทัศน์ และสร้างพลังผลักดันตนเองด้วยพลังความคิดเชิงบวกให้ตนเองทำในสิ่งที่ต้องการ เปลี่ยนมุมมองใหม่ในการใช้ชีวิตบอกเล่าเรื่องราวที่ดี เรื่องที่เราสามารถทำได้และประสบความสำเร็จในแต่ละวัน

4) หากเราไม่สามารถขับเคลื่อนสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวเรา ให้เราแสวงหาเพื่อนหรือบุคคลที่มีแนวร่วมทางความคิด มีแนวคิดเดียวกันกับเราร่วมมือกันเดินทางไปสู่จุดหมายในทิศทางเดียวกัน

5) คัดกรองและเลือกบุคคลที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เราเกิดพลังงานความคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวก และเลือกที่จะไม่รับ และตัดความคิดในทางลบที่เป็นตัวทำลายและไม่ก่อให้เกิดพลังงานความคิดเชิงบวกให้กับตัวเรา

6) บริหารจัดการพลังงานอารมณ์ความคิดความรู้สึกของตนเองให้ดี ให้ตนเองมีพลังงานในทางบวกที่จะทำให้ตัวเรามีความหวัง มีพลัง ฝึกสร้างความคิดในเชิงบวกลบความคิดในด้านลบ จนทำให้ตัวเราเข้มแข็งแข็งแรงจากภายในตัวเราเองด้วยตัวของเราเองจนในที่สุดเราสามารถส่งต่อพลังงานเชิงบวกนี้ไปให้กับผู้อื่นได้

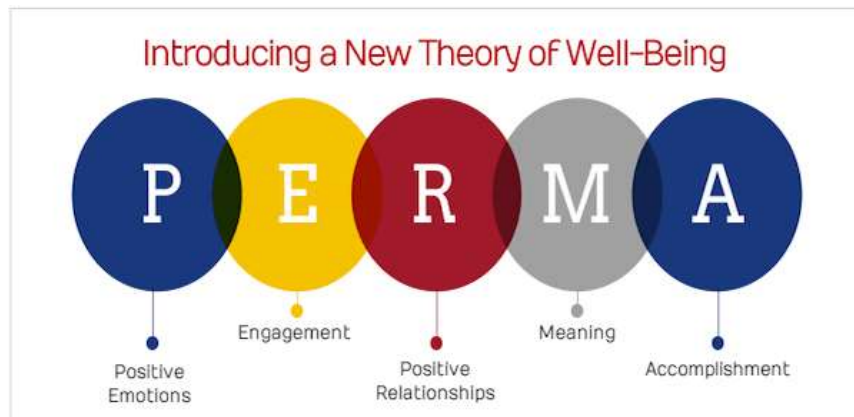
7) ฝึกตนเองให้มีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต ความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิตจะทำให้ชีวิตเกิดพลังงานพร้อมที่จะผลักดันตนเองไปสู่จุดหมาย

8) ใช้พลังความรักกับผู้ที่ร่วมเดินทางและสนับสนุนเราให้ไปสู่เป้าหมายของความสำเร็จ ความรักจะทำให้เกิดการค้นพบคุณค่าและการเติบโต ผู้ที่รักเรา เช่น พ่อแม่ สามีภรรยา คนให้ครอบครัว เพื่อน ผู้ปรารถนาดี ผู้ที่คอยเป็นกำลังใจให้ พลังของความรักเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่อยู่กับเรา เราจะเก็บรักษาไว้ให้เป็นพลังงานของการคิดในเชิงบวกที่จะขับเคลื่อนสิ่งต่างๆให้สำเร็จต่อไป

9) ทำสิ่งที่ดีอย่างมีจุดหมายถึงแม้จะเหน็ดเหนื่อย แต่ก็ไม่ท้อใจมีความคิดที่จะขับเคลื่อนตนเองให้มุ่งมั่นต่อไป และยังของพยายามออกแบบชีวิต และ กำหนดจุดหมายของตนเอง

10) สนุก และมีความสุขกับการดำเนินชีวิต หากเปรียบเทียบชีวิตกับการเดินทาง เราจะเดินทางอย่างสนุก มีความสุขในการเดินทาง ระหว่างทางมีความผ่อนคลาย และพักบ้างจนสุดการเดินทางเราสามารถเดินทางไปถึงเป้าหมายได้อย่างมีความสุขและพึงพอใจ (Gordon, 2565).

จิตวิทยาเชิงบวกมีแนวความคิดอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อว่า เมื่อเราเปลี่ยนมุมมองความคิดชีวิตก็เปลี่ยน เพราะจิตวิทยาเชิงบวกเน้นที่พลังของการเปลี่ยนมุมมอง การเปลี่ยนความคิดให้แตกต่างจากที่ตนเคยเชื่อเคยเป็นจากเดิม



The PERMA Model (Seligman, 2011)

เดอะ เพอร์มา โมเดล (The PERMA Model) ของซีลิกซ์แมน เป็นการอธิบายอย่างลึกซึ้งไปให้เห็นถึงภาวะความผาสุก ซึ่งเดอะ เพอร์มา โมเดล ประกอบไปด้วยอักษรย่อภาษาอังกฤษ ดังนี้

P – Positive Emotions อารมณ์บวก หมายถึง ส่วนหนึ่งของภาวะความผาสุก (Well-being) คือ การได้สัมผัสกับประสบการณ์อารมณ์ทางบวก

E – Engagement การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่เรารู้สึกจริงจังกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่

R – (Positive) Relationships ความสัมพันธ์ทางบวก หมายถึง มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้น มนุษย์จึงต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความหมายต่อบุคคลอื่นๆด้วย

M – Meaning ความหมาย หมายถึง การที่เราอุทิศตนเพื่อทำสิ่งที่มีความหมายและใหญ่กว่าแค่ทำเพื่อตนเอง

A – Accomplishment / Achievement ความสำเร็จ หมายถึง มนุษย์เราจะต้องมีแรงขับในการต่อสู้เพื่อความสำเร็จ จึงจะถือได้ว่าเป็นภาวะความผาสุกที่แท้จริง



## ผลการศึกษา

ผลจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้เทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเอง ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพ สามารถสรุป ได้ดังนี้

### 1. สุขภาวะ (Well-being)

นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสุข (Happiness) มาเป็นระยะเวลาานาน โดยแบ่งความสุขเชิงจิตวิทยาออกเป็น 2 ประเด็นหลักๆ ได้แก่ (1) ความสุขแบบฮีโดนิค ( Hedonic Concept of Happiness) และ(2) ความสุขแบบยูไดโมนิก (Eudaimonic) ซึ่งแนวคิดความสุขแบบฮีโดนิคนี้ได้ถูกพัฒนาต่อมาเป็นแนวคิดของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคระบาดโคโรนาไวรัส ถือได้ว่าเป็นภาวะวิกฤตสุขภาพที่เกิดจากโรคระบาด (Epidemic) ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาวะทางด้านจิตใจเชิงลบอย่างมาก เกิดความเครียด วิตกกังวลใจ ส่งผลกระทบต่อ การเรียน การทำงาน ตลอดจนการใช้ชีวิตประจำวัน (นันทิ์ชัตสัณท์ สุกุลพงศ์, 2565)

ในเดือนมีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลกจึงได้ออกคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในกลุ่มประชากรต่าง ๆ ดังนี้ ( อีริยูท รุ่งนิรันดร, 2563 )

1) โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อผู้คนจากหลายประเทศในหลายพื้นที่โดยไม่เลือกเชื้อชาติหรือสัญชาติใด ๆ ขอให้ทุกคนช่วยกันเอาใจใส่ต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งในและนอกประเทศ (ไม่เลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติหรือสัญชาติ) ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019ไม่ได้ทำอะไรผิด พวกเขาสมควรได้รับการสนับสนุน ความเห็นอกเห็นใจและความเมตตาจากเราผู้ซึ่งเป็นมนุษย์เหมือนกัน

2) ขอความกรุณาอย่าตีตราหรือเรียกคนที่ป่วยเป็นโรคว่าเป็น “ไอ้/อี/นัง COVID-19”, “ครอบครัว COVID-19” หรือ “ตัวเชื้อโรค” เพราะพวกเขาเป็นเพียง “คนที่ป่วยด้วย COVID-19” เท่านั้น ซึ่งหลังจากหายป่วยจากCOVID-19 แล้ว พวกเขาจะใช้ชีวิตได้ตามปกติสามารถไปทำงาน และอยู่กับครอบครัวรวมถึงคนที่รักได้สิ่งสำคัญคือเราไม่ควรสร้างตราบาปให้คนที่ป่วยด้วยโรคนี้

3) ลดการดูการอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป ควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น ไม่ควรเชื่อถือข่าวลือ โดยควรทำตามขั้นตอนปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวเองและคนที่คุณรักต่อไป (เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เอามือแตะหน้า ไอจามปิดปาก เว้นระยะห่างจากคนอื่น และสวมหน้ากากอนามัยรวมทั้งกักตัวเมื่อเจ็บป่วย) การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคควรค้นตามเวลาที่กำหนดเพียงหนึ่งหรือสองครั้งต่อวันเท่านั้น เพราะกระแสข่าวต่าง ๆ ที่หลั่งไหลมาเร็วตลอดเวลาสามารถทำให้ทุกคนรู้สึกกลัวกังวลได้ง่าย ๆ การอ่านข้อมูลจากเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลกและหน่วยงานด้านสุขภาพในท้องถิ่นของคุณจะช่วยให้คุณแยกแยะข้อเท็จจริงจากข่าวลือ ซึ่งข้อเท็จจริงจะสามารถช่วยลดความกลัวกังวลได้

4) ปกป้องตนเองและอย่าลืมช่วยเหลือผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่เราต้องการจะเป็นประโยชน์ต่อเขาเช่นเดียวกับเรา ตัวอย่างเช่น ลองเช็คดูสิว่าเพื่อนบ้านหรือคนบางคนในชุมชนของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในเรื่องใดหรือเปล่า (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุหรือผู้พิการ ผู้บกพร่อง

ทางสติปัญญา) การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มจะสามารถช่วยสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการจัดการกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

5) หาโอกาสในการพูดถึงเรื่องราวในเชิงบวกของคนที่เคยป่วยเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตัวอย่างเช่น การแชร์เรื่องราวของผู้ที่หายป่วย หรือเรื่องราวของผู้ที่เคยดูแลผู้ป่วยจนหายดีแล้ว

6) ให้เกียรติผู้ดูแลและผู้ปฏิบัติงานทางสาธารณสุขที่กำลังรักษาผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้พวกเขาช่วยชีวิตและรักษาคนที่คุณรักให้ปลอดภัย

การดูแลรักษากายและใจของตนเองจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เกิดขึ้นดังกล่าว ส่งผลให้เกิดการแสวงหาเทคนิคและวิธีการในการควบคุมตนเองให้ผ่านสถานการณ์และภาวะวิกฤตดังกล่าวไปได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลควรตระหนักและทำความเข้าใจ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองและควบคุมตนเองซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเองในหลากหลายวิธี ซึ่งแนวทางในการพัฒนาตนเองตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกประกอบไปด้วยวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

## 2. การพัฒนาตนเอง (Self-Development) และ การประยุกต์ใช้เทคนิคการพัฒนาตนเอง (Self-Development Techniques)

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การบริหารปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการและเป้าหมายของตนเอง และความคาดหวังของสังคม สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ตามการอธิบายของนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ได้แก่

- 1) มนุษย์ใฝ่ดีที่มีความกระหายใคร่สร้างสรรค์ มนุษย์อยากเป็นคนดี อยากทำความดี
- 2) มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกประเภทอื่นๆ มนุษย์มีความสามารถคิดได้อย่างซับซ้อน มีความรู้สึก รับผิดชอบ
- 3) มนุษย์ทุกคนฝึกฝึเพื่อสนองความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์
- 4) ลักษณะบุคลิกภาพของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รู้จักปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง ยอมรับตนเอง มีความแน่วแน่ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แก้ปัญหาโดยวิจรรย์ญาณ ไม่รู้สึกติดพันกับสถานะใดๆเกินไป เป็นตัวของตัวเองและมีอิสระ ปลูกสร้างความนิยมใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นผู้มีความสุขจิตใจที่ดี

5) มนุษย์มีธรรมชาติพื้นฐานที่ต้องการความเป็นอิสระเสรี มีเหตุผล ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ แสวงหาจุดสมดุล และมีแรงจูงใจภายในตนเอง

จากธรรมชาติของมนุษย์ดังกล่าวเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถในการที่จะพัฒนาตนเองให้ผ่านพ้นสถานการณ์และวิกฤติต่างๆ อย่างมีศักยภาพด้วยความมั่นใจ ด้วยศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจในตนเอง พัฒนาตนเองกลับคืนสู่ความรู้สึกได้ถึงการมีคุณค่าและการมีความสุขในชีวิต การเห็นคุณค่าในการพัฒนาตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีพลังที่จะส่งเสริมให้บุคคลกระทำในสิ่งต่างๆ อย่างมีสติรู้ตัว มีการแสวงหาปัจจัยในการที่จะทำให้ตนเองมุ่งมั่นแสวงหาความสำเร็จ สามารถปรับตัวได้ เรียนรู้การควบคุม

อารมณ์ของตนเอง มีความรักความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิต ตลอดจนสามารถจัดการความสัมพันธ์ และการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีแรงจูงใจและสร้างสรรค์ ความสำคัญของการพัฒนาตนเองอาจแบ่งได้เป็น ความสำคัญต่อตนเองโดยการเตรียมตนเองให้พร้อมรับกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง ตลอดจนปรับปรุงพัฒนาเสริมสร้างพฤติกรรมของตนเองอย่างมีคุณค่า และมีจุดมุ่งหมาย ให้ความสำคัญต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยการพัฒนาตนเองให้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมที่ดีของคนรอบข้าง ทั้งบุคคลในครอบครัว เพื่อนฝูงญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน และการเป็นส่วนหนึ่งในชุมชนสังคม เพื่อประโยชน์ของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข อีกทั้งยังมีความสำคัญต่อสังคมเพราะการพัฒนาตนเองเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพทางสังคมที่ดีได้อีกด้วย สังคมที่มีประชากรเป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนเอง ย่อมนำไปสู่สังคมคุณภาพและมั่นคง ในภาวะวิกฤติ เป็นช่วงเวลาที่บุคคลควรได้ตระหนักถึงความรักความเมตตา ความอ่อนโยน และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ฝึกทบทวนตนเอง ได้เรียนรู้การให้อภัยตนเอง พัฒนาตนเองไปในมุมมองของการเจริญเติบโตองอาจได้ใช้โอกาสในการขอบคุณสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นไปในรูปแบบใด ใช้โอกาสในการทบทวน สื่อสารกับอารมณ์ ความคิดความรู้สึกของตนเอง เพื่อเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตนเอง ทำความเข้าใจความคิดความรู้สึกจากภายใน การเพิ่มพลังความรักความเมตตา และเห็นคุณค่าจะทำให้มีบุคคลมีความเอื้ออาทรในการเป็นผู้ให้และผู้รับ การเอื้ออาทรต่อกันเป็นการช่วยเหลือกันและกันในรูปแบบหนึ่ง ความรักความเมตตาอ่อนโยน และเห็นคุณค่าจะช่วยให้บุคคลมีสติในการรู้เท่าทันเหตุการณ์สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและพร้อมดูแลเยียวยาตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าและเข้าใจในตนเองจะเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองได้ การพัฒนาตนเองจะไม่กล่าวโทษตนเองในแง่ร้าย แต่กลับจะทำให้เกิดการยอมรับปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนและเข้าใจมั่นในภาวะวิกฤติ หรือผิดพลาดล้มเหลวใดๆ

การที่บุคคลจะเป็นผู้พัฒนาตนเองได้นั้นบุคคลต้องมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะเริ่มต้นปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม พัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเองเป็นคนที่มีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์ ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขต่อตนเองและผู้อื่น การพัฒนาตนเองจึงถือเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จ

ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562)

1) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาตนเอง อาจพัฒนาจากพฤติกรรมที่ดีที่ตนเองมีอยู่แล้วแต่ต้องการให้แสดงให้เพิ่มมากขึ้น หรืออาจเป็นเป็นพฤติกรรมใหม่ๆที่เราไม่เคยทำมาก่อนแต่ต้องการให้มีเพื่อที่จะพัฒนาตนเอง หรืออาจจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ๆที่ดีด้วยการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2) รวบรวมข้อมูลสิ่งที่เราต้องการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่ชัดเจนว่าเราต้องพัฒนาตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด

3) วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง โดยอาจใช้วิธีการตั้งคำถามกับตนเอง เช่นอะไรที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พฤติกรรมใดคือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่อยากแก้ไขเปลี่ยนแปลง หากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วผลจะเป็นอย่างไร ต่อตนเอง

- 4) กำหนดและค้นหาว่าอะไรที่มีศักยภาพในการที่จะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง
- 5) วางแผนที่จะดำเนินการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 6) ประเมินผลให้การเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองว่า การเปลี่ยนแปลงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองนั้นมีผลเป็นอย่างไร

หากบุคคลได้นำวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปปรับใช้ก็จะช่วยให้ บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น การพัฒนาตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองในตนเองที่ก่อให้เกิด เซาว์นสุนทรียะ (Appreciative Intelligence) ที่บุคคลจะสามารถมองเห็นสิ่งดีๆ และมีคุณค่า พัฒนาเติบโต และสามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้ต่อไป ผู้ที่มีเซาว์นสุนทรียะจะทำให้มองเห็นองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบที่นำไปใช้ในชีวิตรคือ (สิทธิโชค วรานุสันติ และ สุทธิศักดิ์ คณาปราชญ์, 2554)

- 1) ทำให้เราเป็นบุคคลที่ มองโลกรอบตัวในแนวทางที่แตกต่างไปจากคนอื่น
- 2) เป็นผู้ที่มีความรู้สึกขอบคุณ ซึ่งกับสิ่งต่างๆที่เป็นตัวเรา ที่ได้ผ่านกระบวนการเลือกสรร ประเมินค่า มองเห็นคุณค่าของตนเองในเชิงบวก
- 3) การมองเห็นอนาคตที่คลี่คลายออกไปจากปัจจุบัน โดยการนำเอาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้กลายเป็นจุดแข็ง และนำจุดแข็งนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เราทุกคนจึงเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่สามารถกำกับ ควบคุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแสดงออกของเราเองไปในทิศทางที่เหมาะสมตามที่ต้องการได้

อีกทั้งการพัฒนาตนเองยังเป็นการช่วยพัฒนาตัวเราในเรื่องของการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด การพัฒนาตนเองโดยการพัฒนาความคิดจึงถือเป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลฟันฝ่าวิกฤติในชีวิตได้ (Dweck, 2006) ได้อธิบายถึงกรอบวิธีการคิดของคนเราว่า คนเรามีกรอบวิธีการคิดที่แบ่งออกได้ 2 รูปแบบใหญ่ๆ ได้แก่ กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) และกรอบคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) เป็นลักษณะของการคิดที่บุคคลมีความเชื่อว่า สติปัญญาความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงมักจะหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆที่เป็นสิ่งท้าทาย หลีกเลี่ยงอุปสรรค ไม่ใช้ความพยายาม หลีกเลี่ยงคำวิพากษ์วิจารณ์ และนำเอาความสำเร็จของผู้อื่นมาปิดกั้นการพัฒนาตนเอง รู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามโดยความสำเร็จของผู้อื่น บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวจึงอาจหยุดพัฒนาตนเองในการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ และมักจะมองศักยภาพของตนเองต่ำกว่าศักยภาพที่แท้จริงของตนเองที่มี ที่ควรพัฒนา

กรอบความคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) เป็นกรอบความคิดที่บุคคลเชื่อว่าสติปัญญาเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ คนเราสามารถที่จะเรียนรู้ มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทาย มีความมุ่งมั่นมั่นว่าในชีวิตจะต้องพบ หรือเผชิญกับความล้มเหลว ยังมีความพยายามที่จะมองหาหนทางของการเป็นผู้เชี่ยวชาญและประสบความสำเร็จ เรียนรู้จากคำวิพากษ์วิจารณ์ มองความสำเร็จของผู้อื่นโดยนำมาเป็นบทเรียนและแรงบันดาลใจให้กับตนเอง การที่มีกรอบความคิดในการพัฒนาตนเองแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) เป็นพื้นฐานความคิดของการพัฒนาตนเองที่สำคัญ ที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ และเติบโตพัฒนาไปใน

หลายๆเรื่องของการใช้ชีวิต เช่น เราสามารถนำกรอบความคิดแบบนี้มาใช้ในการทำงาน ใช้ในครอบครัว รักความสัมพันธ์ การพัฒนาความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในรูปแบบต่างๆ การพัฒนาความเป็นผู้นำ การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงตนเอง และกรอบคิดของการสร้างกำลังใจ

การคิดแบบ กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) หรือ กรอบความคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) วิธีการคิดแบบใดแบบหนึ่งไม่ได้หมายถึงสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเสมอไป สิ่งที่คุณควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการคิดของตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่างหากที่เป็นสิ่งสำคัญ เราควรเลือกใช้มุมมองและวิธีการที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์มาเป็นวิธีการในการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ในชีวิต พวงชมพู โจนส์, 2559 ได้อธิบายถึง การปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ในชีวิตโดยเริ่มจากวิธีคิด 5 องค์ประกอบได้แก่

1) หยุดการคิดเปรียบเทียบ การเปรียบเทียบที่ทำให้เกิด ข้อดี ข้อเสีย ข้อเด่น ข้อด้อย หยุดการเปรียบเทียบแล้วหันกลับมาค้นหามุมมองเฉพาะที่เป็นข้อดีในตัวเราเอง

2) ทุกอย่างไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ เราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบในทุกๆด้าน เราควรเปลี่ยนมุมมองใหม่จากการทำเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบ เป็นความพยายามที่จะทำเพื่อทำที่ดีที่สุดที่เราทำได้ และพร้อมที่จะเผชิญปัญหา อุปสรรค ในระหว่างทางที่ทำ

3) หาหลักฐานที่ช่วยเสริมสร้างความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีความคิดที่เป็นไปในด้านลบ เมื่อไหร่ที่เรามีความคิดในด้านลบเราควรหาหลักฐานที่จะนำมาช่วยเสริมสร้าง ยืนยันและหยุดความคิดนี้

4) ให้คำจำกัดความใหม่ของคำว่าผิดพลาด หลายคนเมื่อผิดพลาดจะไม่กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เพราะเกิดความกลัว เกิดความรู้สึกล้มเหลวไม่ประสบความสำเร็จ เราจึงควรเปลี่ยนมุมมองใหม่โดยมองว่า ความผิดพลาดนั้นคือบทเรียน ที่ทำให้เราเกิดการเรียนรู้

5) อย่าสนใจความคิดของผู้อื่นมากเกินไป ความคิดของผู้อื่นอาจปิดกั้นการพัฒนาตัวเราเอง โดยเฉพาะคำพูดของผู้ที่ไม่หวังดีกับเรา ดังนั้นเราจึงควรสร้างความมั่นใจในสิ่งที่เราคิดตัดสินใจ ให้ความสนใจในสิ่งที่เราสนใจ เปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองให้เป็นความคิดที่ทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิต

หากเราจะพัฒนาตนเองในด้านความคิด เราควรจะสร้างความคิดของเราให้มีกรอบความคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) และให้การพัฒนาเติบโตของความคิดนั้นเป็นไปในทิศทางของความคิดในเชิงบวก ซึ่งในส่วนนี้มีความสอดคล้องกันกับกรอบความคิด The PERMA Model ของ Seligman อีกด้วย (Seligman, 2011).

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้เทคนิคการพัฒนาตนเองโดยอาศัยหลักการจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้ประพันธ์ได้วิเคราะห์จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องข้างต้นนั้น โดยการเริ่มจากการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง (Mindset) ว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และจงอย่ากลัวกับความผิดพลาดหรือมาสำเร็จแต่จงสู้ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) (Dweck, 2006) การ

ประยุกต์ใช้เทคนิคการคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนเองนั้น โดยการเริ่มจากการตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สำคัญ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

- 1) บุคคลเข้าใจตนเองและตระหนักรู้ถึงปัญหาพฤติกรรมที่ตนเองต้องการจะปรับเปลี่ยนหรือต้องการจะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นเป็นอันดับแรก
- 2) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เราได้ตัดสินใจเลือกที่จะพัฒนา
- 3) วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมนั้นๆ
- 4) คัดเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับหรือพัฒนานั้นๆ และควรจะสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองด้วย
- 5) วางแผนลำดับขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ชัดเจน
- 6) ทดลองปฏิบัติและให้โอกาสตนเองในการลองผิดลองถูกระหว่างทาง
- 7) ทำการสะท้อนคิดถึงผลของการปฏิบัติว่ามีข้อดีข้อด้อยอะไรที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติเพื่อนำมาปรับแก้ต่อไป

8) ขึ้นชมและให้กำลังใจตนเองระหว่างทางและเมื่อสามารถปรับพฤติกรรมให้พึงประสงค์ได้ตามตั้งใจ ด้วยเหตุนี้ จิตวิทยาเชิงบวกจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการเป็นเครื่องมือช่วยให้เราสามารถปรับตัวและหาทางออกให้กับชีวิตในยามที่ต้องเผชิญกับวิกฤต (Hosen, 2020) ได้ศึกษาถึงผลกระทบทางสุขภาพจิตที่เกิดจากการติดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และการถูกกักตัวพบว่า ปัญหาทางสุขภาพจิตถึงขั้นรุนแรงได้แก่ อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวนผิดปกติ ความเครียดที่ควบคุมไม่ได้ อาการนอนไม่หลับ หวาดกลัว การถูกตีตรา ความภูมิใจในตนเองต่ำ ขาดความควบคุมอารมณ์ เป็นต้น นอกจากนี้ จากผลการศึกษาดังกล่าว ยังได้เสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาโดยการมีมาตรการทางนโยบายเพื่อการเสริมสร้างบริการทางสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง และการส่งเสริมจิตวิทยาสังคมสำหรับผู้มีความเสี่ยงสูงอีกด้วย

นอกจากเทคนิคการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อการปรับเปลี่ยนความคิด การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและการปรับพฤติกรรมของบุคคลในภาวะที่ต้องเผชิญกับปัญหาแล้วนั้น ประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวกยังประกอบไปด้วยประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

### 3. ประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวและการพัฒนาตนเอง เพื่อรับมือกับวิกฤตสุขภาพหลังยุคนิวนอร์มอล

จิตวิทยาพบว่าบุคคลที่มีความคิดในเชิงบวกจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะส่งผลต่อการมีสุขภาพร่างกาย และจิตใจที่ดี มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต จากการศึกษาของบาร์บารา แอล เฟรดริกสัน (Frederiksen, 2001) พบว่าการที่บุคคลสร้างอารมณ์บวกให้กับตนเองนั้นจะส่งผลดีที่สุดในระยะยาว ซึ่งอารมณ์บวกนั้นเป็นเสมือนพาหนะที่นำไปสู่การพัฒนาของบุคคลและการมีส่วนร่วมในสังคม โดยใช้ทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่และทรัพยากรทางสังคมร่วมกัน เช่นเดียวกับบูตมิพันธ์ (2021) ที่พบว่า การทำงานเป็นทีม การแลกเปลี่ยนทรศนะต่างๆในทีม มีอิทธิพลต่อขวัญ กำลังใจในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลในช่วงวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดย ทำการศึกษาพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรทาง

การแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งต้องทำงานเป็นด่านหน้าในการเผชิญกับผู้ป่วย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการใช้ชีวิตจะเป็นผู้ที่สามารถมองสถานการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นอีกทั้งยังสามารถเปลี่ยนวิกฤตของชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดีมีหลักการในการใช้ชีวิตอย่างมีสติรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงและมีเหตุผล นอกจากนี้ ศาตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ พิล (Norman Vincent Peale) นักจิตวิทยาและผู้ก่อตั้งศูนย์ฟิลเซนเตอร์เพื่อการดำรงชีวิตของชาวคริสเตียนได้อธิบายคุณลักษณะของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่าผู้ที่มีความคิดในเชิงบวกจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ (Ventera, 2005).

1) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือทำทนายก็ตาม

2) มีความกระตือรือร้น (Enthusiasm) มีความสนใจ มีพลังในแง่บวก มีแรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นในการกระทำสิ่งต่างๆ

3) มีความเชื่อ (Belief) เชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น พลังความเชื่อมั่นความศรัทธานี้ จะคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง

4) มีความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) การกระทำสิ่งต่างๆ ภายใต้อำนาจสัญญาที่มี มีความซื่อสัตย์เปิดเผย และความยุติธรรม

5) มีความกล้าหาญ (Courage) เต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว

6) มีความมั่นใจ (Confidence) เชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถมีสมรรถภาพและมีศักยภาพในตนเอง

7) มีความมุ่งมั่น (Determination) มุ่งที่จะทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามเป้าหมาย ตามวัตถุประสงค์

8) มีความอดทน (Patience) เต็มใจในการรอคอยโอกาส รอคอยความพร้อม หรือรอคอยผลลัพธ์ทั้งของตนเอง และผู้อื่น

9) มีความสุขุม (Calmness) สงบเยือกเย็นและพร้อมที่จะฝ่าฝืนหาความพอเหมาะ พอควรที่จะได้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายในวิกฤตการณ์ต่างๆ

10) มีความสำรวมตั้งใจ (Focus) การเอาใจจดจ่อกับการกระทำให้บรรลุเป้าหมาย

จากคุณลักษณะต่างๆเหล่านี้ หากบุคคลได้นำหลักการจิตวิทยาเชิงบวกมาปรับใช้ในตนเองปรับใช้ในวิถีชีวิตอย่างผสมกลมกลืนจะส่งผลให้บุคคลมีการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดี สอดคล้องกับการอธิบายของพิทักษ์ สุพรรณโณภาพ ( 2560 ) ที่ว่า

1) ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือ การคิดเชิงบวกส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบคลุม หน้าที่การงานและในสังคมที่เกี่ยวข้อง มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตและเป็นการเพิ่มความสุขในชีวิต

2) ทำให้มีสุขภาพกายที่ดีกล่าวคือ การคิดเชิงบวกส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพกายที่ดีและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ส่วนในคนที่มีความเจ็บป่วย การคิดเชิงบวกสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายของมนุษย์ให้เป็นไปในทางที่ดีได้

3) ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต กล่าวคือ การคิดเชิงบวกเป็นส่วนสำคัญในการจูงใจตนเองให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย จึงมีพลังแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีให้ได้และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการทำงาน มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนา ปรับเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และเกิดควมมีมาตรฐานในงาน

4) ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวคือ การคิดเชิงบวกจะตามมาด้วยการพูดดีและการท าดี จึงทำให้ตนเองและผู้อื่นสบายใจ เนื่องจากเจ้าของความคิดเองสามารถทำความเข้าใจกับเรื่องราวต่างๆตามความเป็นจริงและสามารถปรับความคิดของตนเองให้ปราศจากความยุ่งยาก าบากใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้ตนเองและบุคคลรอบข้างมีความสุข นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่มีการคิดเชิงบวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว

5) ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์กล่าวคือ การคิดเชิงบวกช่วยให้คิดในด้านดี กล้าคิดกล้าฝันเห็นความดีของตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เกิดเป็นความสุขใจมากกว่าความทุกข์ใจ เพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตในทุกๆด้าน อันนำไปสู่รากฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากที่ได้เรียบเรียงบทความมา แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลจะผ่านสถานการณ์และเหตุการณ์วิกฤตต่างๆในชีวิตได้นั้น การทำความเข้าใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้ การปรับตัวเพื่อผ่านวิกฤตต่างๆ บุคคลต้องมีความเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับพื้นฐานของศักยภาพของความเป็นมนุษย์ มีมุมมองและความเชื่อมั่นในการที่จะพัฒนาตนเอง เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนวิธีคิด การสร้างกรอบความคิดของตนเองแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) โดยยึดหลักจิตวิทยาเชิงบวกเป็นพื้นฐาน มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ กล้าที่จะท้าทายตนเองในสิ่งที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ เพื่อที่จะได้นำแนวคิดทางจิตวิทยาเหล่านี้ไปใช้ในการสร้างความแข็งแกร่งให้กับจิตใจของตน หรือ การสร้างวัคซีนใจ ( กรมสุขภาพจิต, 2565) ในการพัฒนาตนเองและรับมือกับความเปลี่ยนแปลง และวิกฤตสุขภาพหลังยุคนิวนอร์มอล

กล่าวโดยสรุป บทความนี้จึงได้นำเสนอประเด็นที่เป็นสาระประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. แนวทางการทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับธรรมชาติของความเป็นมนุษย์
2. การค้นหาศักยภาพของตนเองด้วยการพัฒนาตนเองและปรับเปลี่ยนวิธีการคิด
3. การใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนาตนเอง

เพื่อที่บุคคลจะได้นำเทคนิคเหล่านี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และใช้ในการรับมือกับการเผชิญวิกฤตสุขภาพหลังยุคนิวนอร์มอล ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามหลักการทางจิตวิทยาต่อไป



จากวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ส่งผลกระทบอย่างมหาศาลทั่วโลกอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้คนทุกเพศ ทุกวัย และทุกสาขาอาชีพ ในยุคปัจจุบันหลังสถานการณ์นิวนอร์มอล เป็นยุคสมัยที่บุคคล ใช้ชีวิตแบบ ปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม เปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิต ทำให้ผู้เขียนและคณะเล็งเห็นความสำคัญของการใช้หลักจิตวิทยา มาช่วยเหลือดูแลจิตใจ ซึ่งเชื่อว่าการที่สุขภาพใจเข้มแข็ง แข็งแรงดีแล้วนั้น ย่อมส่งผลต่อร่างกายให้แข็งแรงเข้มแข็งไปด้วยควบคู่กัน การใช้หลักจิตวิทยามีส่วนช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่างๆที่ถาโถมเข้ามาในชีวิตได้อย่างมีหลักการในทางที่ดีขึ้น บทความนี้เขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ทราบถึงภาพของผลกระทบวิกฤตสุขภาวะในยุคนิวนอร์มอล พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการให้บุคคลได้พัฒนาตนเองจากการเข้าใจในหลักธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเองได้โดยใช้หลักจิตวิทยาการพัฒนาตนเองมาเป็นส่วนช่วยในการดำเนินชีวิตให้ผ่านวิกฤติต่างๆ อีกทั้งใช้หลักในการคิดด้วยการเสริมสร้างแนวคิดแบบกรอบคิดเติบโตที่เรียกว่า Growth Mindset ตลอดจนใช้หลักการแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อรับมือกับวิกฤต และเพื่อเป็นหลักคิดในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต นำมาประกอบความเข้าใจจุดมุ่งหมายของชีวิต เพื่อช่วยให้การใช้ชีวิตสามารถดำเนินต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

ศิริกร โพธิจักร. (2564). เครียด ซึมเศร้า หมดไฟ ปัญหาทางใจยุคโควิดระบาด

<https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2409>.

Banjerd, S. (2022). The Effects of Covid-19 towards Human Resource Management and Business Organization in Thailand. *Journal of Waraialongkorn (Humanities and Social Science)*, 12(2), 292-306.

Barbara, L.F. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychol*, 56(3), 218-26.

Chansiri, I. (2022). *The Energy Bus*. Amarin bookcenter.

Choojirawongse, P. (2018). *Mindset*. VLearn.

Courtney E. Ackerman, MA. (2022). What is positive psychology & why is it important?. Positive psychology. <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>.

Crime in Thailand. (2022). ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศกลาง สำนักงานตำรวจแห่งชาติ.

<https://www.crimespolice.com>.

Crime Statistics. (2022). *เนชั่นออนไลน์*. <https://www.nationtv.tv/news/378837414>.

Gao J. Z Pinping. (2020). *Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak*. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3541120](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3541120).

Gordon, J. (2565). *รถบัสปลังชีวิต The Energy Bus Animated Training*. Read It.

- Kaewkangwan, S. (2010). *Development psychology for all ages* (9<sup>th</sup> ed.). Thammasart University Press.
- Martin, S. (2006). *Learning optimism: How to change your mind and your life*. A Division of Random House Inc.
- Mental Health. (2022). Naew tang kan sang wak seen jai. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31292>.
- Martin, S. (2006). *Learning optimism: How to change your mind and your life*. New York: A Division of Random House Inc. ;.
- Puangchompu J., (2016). Elderly people's use of social media for travel purpose. *Business Review*, 8 (1), 1-9.
- Rungnirundorn,T. (2000). *Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak*. Chulalongkorn University press.
- Sakunpong, N., (2022). *Positive Psychology: Basic and Application*. Rotchana Printing.
- Sanjamsai, S., (2022). A Study of positive psychology capital to reduce depression of college students. *Journal of Health Science Research*, 16 (1),26-38.
- Simaporn, P., Piyanat, P., & Kanokwan, R.,( 2021). Stress and burnout of healthcare worker (HCW) at Siriraj Hospital during the medical treatment of COVID-19 patients, *Royal Thai Army Medical Journal*, 74(3), 197-204.
- Sompoch I. (2019). *Theories and Techniques in Behavior Modification*. Chulalongkorn University Press.
- Supannopaph, P. (2017). Positive Thinking: Life Development Variable. *Veridian E-Journal*, 11(3).
- Ventella, S.W. (2022). *The Power of Positive Thinking in Business in Wittaya Plymanee*. A.R. Business Press.
- Waranusantikul, S., & Kanaprath, S. (2011). *Roo jak kao kao jai rao tam ar rai ko rab reun*. CN Ucation.
- Wuttaphan, N. (2022). Work behavior and organizational citizenship behavior of frontline workers during COVID-19 in Thailand. *Journal of Behavioral Science*, 17(1), 58-71.



## รายละเอียดวารสารจิตวิทยา

วารสารจิตวิทยาปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวารสารวิชาการกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่ สกอ. และ สกว. กำหนด โดยกองบรรณาธิการประกอบด้วย ศาสตราจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาเอก ที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง มาจากสถาบันภายนอกเป็นส่วนใหญ่ และมาจากสถาบันภายในส่วนหนึ่งและมี ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (Peer Review) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่องทำหน้าที่ ในการพิจารณากลั่นกรองบทความ อย่างน้อย 2 คน โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลของกันและกัน (Double-blind peer review) กำหนดเผยแพร่ปีละ 2 ฉบับ ตามปีปฏิทิน คือ ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – มิถุนายน และ ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม

โดยมีขอบเขตเนื้อหาทางวิชาการของวารสารจิตวิทยา จะครอบคลุมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา ใน สาขาวิชา จิตวิทยาทั่วไป จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการแนะแนว จิตวิทยาการปรึกษา จิตวิทยาการทดลอง จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาชุมชน และ พุทธจิตวิทยา เป็นต้น โดย รับประทานความวิจัย (Research articles) บทความวิชาการ (Academic articles) บทความปริทัศน์ (Review articles) และ บทวิจารณ์หนังสือ (Book review) ภายใต้เงื่อนไขที่จะต้องไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร เอกสารการประชุม หรือสิ่งพิมพ์ใดมาก่อน (ยกเว้นรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์) และไม่อยู่ใน ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารอื่น

### คำแนะนำในการจัดทำต้นฉบับบทความเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ใน วารสารจิตวิทยา

#### การจัดพิมพ์ต้นฉบับ

1. บทความ รวมเอกสารอ้างอิงและอื่นๆ ควรมีความยาวประมาณ 15-20 หน้ากระดาษ A4 พิมพ์ด้วย Font TH Sarabun PSK ขนาดตัวอักษร 16 Point จัดหน้ากระดาษแบบกระจายแบบไทย
2. ระยะห่างจากขอบกระดาษทั้งด้านบน ด้านล่าง ด้านซ้ายและด้านขวา 1 นิ้ว
3. หมายเลขหน้า ให้ใส่ไว้ตำแหน่งด้านบนมุมขวาของหน้ากระดาษ ตั้งแต่ต้นจนจบบทความ
4. ชื่อเรื่องบทความ ระบุทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 18 Point (ตัวหนา) จัดกึ่งกลาง หน้ากระดาษ โดยพิมพ์ชื่อเรื่องเป็นภาษาไทยและตามด้วยชื่อเรื่องภาษาอังกฤษในบรรทัดต่อมา

5. ชื่อผู้เขียน ระบุทุกคนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 16 Point พิมพ์ห่างจากขอบความ 1 บรรทัด จัดชิดขวา สำหรับตำแหน่งงาน, หน่วยงานที่สังกัดหรือที่อยู่ติดต่อได้ และอีเมล ให้ระบุเป็นเชิงอรรถ
6. ชื่อและหมายเลขกำกับตาราง ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้บนตารางจัดชิดซ้าย ได้ ตารางระบุแหล่งที่มาจัดชิดซ้าย (ถ้ามี)
7. ชื่อภาพและหมายเลขกำกับภาพ ชื่อแผนภูมิและหมายเลขกำกับแผนภูมิ ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้ใต้ภาพ แผนภูมิ จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ ใต้ชื่อภาพ แผนภูมิละเอียดแหล่งที่มา จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ
8. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition

## ส่วนประกอบของบทความ

### บทความวิชาการ

หัวข้อและเนื้อหาควรชี้ประเด็นที่ต้องการนำเสนอให้ชัดเจนและมีลำดับเนื้อหาที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ชัดเจน รวมถึงมีการใช้ทฤษฎีวิเคราะห์และเสนอแนะประเด็นอย่างสมบูรณ์ โดยควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (สามารถกำหนดข้อหัวหรือองค์ประกอบที่แตกต่างได้ตามความเหมาะสมของบทความ)

1. ชื่อเรื่อง (Title)
2. บทคัดย่อ (Abstract) ควรมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเขียนเป็นภาษาไทยก่อน ความยาวไม่เกิน 300 - 350 คำ เป็นการสรุปเนื้อหาของบทความให้ได้ใจความชัดเจน
3. คำสำคัญ (Keywords) ระบุคำเป็นคำสำคัญของเนื้อหา เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นตัวค้นในระบบฐานข้อมูล ไม่เกิน 5 คำ ใต้บทคัดย่อ
4. บทนำ (Introduction) เป็นส่วนแนะนำและปูพื้นเรื่องเพื่อให้ผู้อ่านทราบข้อมูลเบื้องต้นของเนื้อหา รวมทั้งระบุถึงขอบเขตเนื้อหาของบทความ
5. เนื้อหา (Body of Text) เป็นส่วนหลักของเนื้อหาบทความ มีการแบ่งประเด็นออกเป็นเรื่องย่อยๆ และมีการจัดเรียงลำดับเป็นหัวข้อตามรายละเอียดของเนื้อหา
6. สรุป (Conclusion) เป็นการสรุปเนื้อหาในบทความทั้งหมดออกมาอย่างชัดเจน และกระชับโดยมีการสรุป ปิดท้ายเนื้อหาที่เราได้นำเสนอไปแล้วว่ามีผลดี หรือผลเสียอย่างไร
7. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition

## บทความวิจัย

ควรมีการนำเสนอผลการวิจัยที่ได้รับอย่างเป็นระบบ โดยควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (สามารถมีหัวข้อหรือองค์ประกอบที่แตกต่างได้ตามความเหมาะสมของบทความ)

1. ชื่อเรื่อง (Title)
2. บทคัดย่อ (Abstract) ต้องมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเขียนเป็นภาษาไทยก่อน ความยาวไม่เกิน 300 - 350 คำ เป็นการสรุปสาระสำคัญของบทความ โดยเฉพาะวัตถุประสงค์ วิธีการสารและผลการวิจัย)
3. คำสำคัญ (Keywords) ระบุคำเป็นคำสำคัญของเนื้อหา เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นคำค้นในระบบฐานข้อมูล ไม่เกิน 5 คำ ใต้บทคัดย่อ
4. บทนำ (Introduction) เป็นการอธิบายถึงที่มาและความสำคัญของปัญหา และเหตุผลที่นำไปสู่การวิจัย มีข้อมูลทางวิชาการสนับสนุนหรือโต้แย้ง รวมถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
5. วัตถุประสงค์ (Research Objectives) ระบุถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการวิจัย
6. วิธีการวิจัย (Research Methodology) อธิบายถึงกระบวนการดำเนินการวิจัยอย่างละเอียดและชัดเจน
7. ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการวิจัยที่ตรงประเด็นตามลำดับขั้นของการวิจัย การใช้ตารางหรือแผนภูมิ ไม่ควรเกิน 5 ตารางหรือแผนภูมิ โดยมีการแปลความหมายและวิเคราะห์ผลที่ค้นพบอย่างชัดเจน
8. อภิปรายผลการวิจัย (Discussion) ผสมผสานเปรียบเทียบและตีความผลการวิจัยให้เข้ากับหลักทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเชื่อมโยงผลการวิจัยให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาการวิจัย
9. สรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของผลการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่จะนำผลการวิจัยนั้นไปใช้ประโยชน์
10. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition

## ตัวอย่างการเขียนอ้างอิง

วารสารจิตวิทยา ใช้รูปแบบการอ้างอิงในเนื้อหาด้วยระบบนาม-ปีของ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition ดังนี้

### 1. การอ้างอิงในเนื้อหา

- **รายการอ้างอิงภาษาไทย** >> ให้เขียน ชื่อ นามสกุล ของผู้แต่ง เว้น 1 ตัวอักษร เครื่องหมายจุลภาค (,) เว้น 1 ตัวอักษร ตามด้วยปีพิมพ์ กรณีที่ไม่มีปีพิมพ์ให้ใช้คำว่า “ม.ป.ป.” หมายถึงไม่ปรากฏปีพิมพ์ (กรณีที่ไม่มีปรากฏเลขหน้าให้ลงแค่ชื่อผู้แต่งกับปีพิมพ์)

- ผู้แต่ง (ปีพิมพ์) กรณีระบุชื่อผู้แต่งในเนื้อหา
- (ผู้แต่ง, ปีพิมพ์) กรณีอ้างอิงท้ายข้อความ

○ **รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ** >> ให้เขียนนามสกุลของผู้แต่งทับศัพท์ เป็นภาษาไทยก่อน เว้น 1 ตัวอักษร ตามด้วย นามสกุลภาษาอังกฤษ เครื่องหมายจุลภาค (,) เว้น 1 ตัวอักษร และปีพิมพ์ในวงเล็บ กรณีที่ไม่มีปีพิมพ์ใช้คำว่า “n.d.” หมายถึง no date

## 2. การอ้างอิงก่อนข้อความ

### 2.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุล/(ปีพิมพ์) เช่น วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ (2563)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname/(Date) เช่น Miyake (2008)

### 2.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และ/ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 2/(ปีพิมพ์)  
เช่น สมชาติ อนันตสุทธิ และ อภิญญา โสภภาพัฒน์ (2556)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname 1/&/Surname 2/(Date)  
เช่น Zuercher & Diatta (2017)

### 2.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และคณะ/(ปีพิมพ์)  
เช่น จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน และคณะ (2561)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname 1/et/al./(Date)  
เช่น Zhu et al. (2015)

**หมายเหตุ:** หมายเหตุ เครื่องหมาย / คือเว้น 1 ระยะ

## 3. กรณีอ้างอิงหลังข้อความ

### 3.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุล,/ปีพิมพ์)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname,/Date)

### 3.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และ/ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 2,/ปีพิมพ์)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname 1/&/Surname 2,/Date)

1.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และคณะ,/ปี)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname 1/et/al./Date)

หมายเหตุ: เครื่องหมาย / คือเว้น 1 ระยะ

2. การอ้างอิงท้ายบทความ (เอกสารอ้างอิง)

วารสารจิตวิทยา ใช้รูปแบบการอ้างอิงตามระบบ APA (American Psychological Association) 7<sup>th</sup> edition โดยมีตัวอย่างการอ้างอิงเอกสารจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

ตัวอย่างการอ้างอิงเอกสาร (Reference) แบบ APA 7<sup>th</sup> edition

1. การอ้างอิงหนังสือ

**รูปแบบ :** Author. (year). *Romanized Title* [Translated Title]. Place: Publisher.

**ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ**

อรัญญา ต้อยคำภีร์. (2560). *ภาวะวิกฤตทางอารมณ์และพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตนักศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

2. การอ้างอิงจากบทในหนังสือ (Book Chapters)

**รูปแบบ**

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีพิมพ์)./ชื่อหนังสือ/(พิมพ์ครั้งที่)/สำนักพิมพ์.

**ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ**

- เทพรรัตน์ พิมลเสถียร. (2560). *นวัตกรรมและทรัพย์สินทางปัญญา*. ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- Covey, S. R. (2013). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Simon & Schuster.

3. การอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์ (Thesis/Dissertation)

**รูปแบบ**

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีที่เผยแพร่)./ชื่อวิทยานิพนธ์/[วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์ หรือ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]/ชื่อมหาวิทยาลัย.

### ตัวอย่างการอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์

- จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน. (2561). การพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการทกข์ของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย [วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- Chansuvarn, W. (2012). *Spectrometric analysis of mercury (II) ion using gold nanoparticles stabilized by dithia-diaza ligands* [Unpublished doctoral dissertation]. Chulalongkorn University.

## 4. การอ้างอิงจากเว็บไซต์ (Websites)

### 4.1 ผู้เขียนเป็นบุคคล (Individual author)

#### 1) ภาษาไทย

รูปแบบ: ชื่อ-สกุลผู้เขียน./ (ปี/วัน/เดือนที่เผยแพร่)./ชื่อบทความ./ชื่อเว็บไซต์./URL

- วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ. (2563, 17 พฤษภาคม). รู้ก่อนใช้สารเคมีในห้องปฏิบัติการ. Active Learning : Learning for All. [http://web.rmutp.ac.th/woravith/?page\\_id=2941](http://web.rmutp.ac.th/woravith/?page_id=2941)
- ทรงสุตา ภู่อ่าง. (ม.ป.ป.). โภชนาการในชีวิตประจำวัน. <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson7/01.htm>
- เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2554, 27 เมษายน). การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา. จุฬานุกรม (Chulapedia). <http://www.chulapedia.chula.ac.th=การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา>

#### 2) ภาษาต่างประเทศ

รูปแบบ: Author./ (ปี, เดือน/วันที่เผยแพร่)./ชื่อบทความ./ชื่อเว็บไซต์./URL

- Johnson, A. (2018, May 24). “It doesn’t need to be this way”: The promise of specialized early intervention in psychosis services. IEPA. <https://iepa.org.au/network-news/it-doesnt-need-to-be-this-way-the-promise-of-specialised-early-intervention-in-psychosis-services>
- Tomoyuki Ohe. (2019, August 29). The chemical structure of drugs affects their toxicity. Keio Research Highlights. <https://research-highlights.keio.ac.jp/2019/08/b.html>

## 5. การอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ (Conference papers/proceedings)



5.1 บทความ หรือ บทหนึ่งในหนังสือการประชุม ให้เขียนเช่นเดียวกับบทหนึ่งในหนังสือ(Chapter in book) ชื่อการประชุมหรือการอภิปรายใช้ตัวเอียง และใช้ตัวอักษรพิมพ์ใหญ่เฉพาะอักษรตัวแรก ทุกคำของชื่อการประชุม/การอภิปราย

#### **รูปแบบ**

ชื่อผู้แต่งในบท./ (ปีพิมพ์). ชื่อเรื่อง./ ใน/ ชื่อบรรณาธิการ/ (บรรณาธิการ) ./ ชื่อการประชุม (หน้าแรก-หน้าสุดท้าย) ./ สถานที่พิมพ์./ สำนักพิมพ์.

#### **ตัวอย่างการอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ**

สรชัย จำเนียรดำรงการ, และ คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (บก). (2558). สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ: ขา (ไม่) เคลื่อนสำคัญกว่าขาขึ้น. ใน งานประชุมวิชาการ เรื่อง ปฏิรูประบบสุขภาพและชีวิต ปฏิรูปจิตสำนึกประชาธิปไตย ในโอกาส 9 ปี สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (น. 245-313). นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการ สุขภาพแห่งชาติ.

## **6. การอ้างอิงวารสาร (Journal)**

#### **รูปแบบ**

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีพิมพ์) ./ ชื่อบทความ./ ชื่อวารสาร./ ปีที่(ฉบับที่) ./ หน้าแรก-หน้าสุดท้าย..

#### **ตัวอย่าง การอ้างอิงวารสาร**

- พรราว อรุณรังสีเวช. (2560). สาเหตุและกลยุทธ์การแก้ปัญหาความรู้สึกไม่แน่นอนจากการสิ้นยุคของโปรแกรมแฟลช. *วารสารนักบริหาร*, 37(1), 3-13.
- Chansuvarn, W., Tuntulani, T. & Imyim, A. (2015). Colorimetric detection of mercury(II) based on gold nanoparticles, fluorescent gold nanoclusters and other gold-based nanomaterials. *TrAC Trends in Analytical Chemistry*, 125(65), 83-96.

## **การส่งต้นฉบับและกระบวนการพิจารณาถ้อยแถลงบทความ**

1. ผู้เขียนดำเนินการ ส่งบทความ และ “แบบฟอร์มเสนอบทความเพื่อพิจารณาการตีพิมพ์” ทางอีเมลล์ tpa.thailand@hotmail.com
2. เมื่อกองบรรณาธิการได้รับบทความเรียบร้อยแล้ว กองบรรณาธิการจะแจ้งให้ผู้เขียนทราบโดยทันที
3. กองบรรณาธิการจะดำเนินการตรวจสอบบทความที่ได้รับว่าอยู่ในขอบเขตเนื้อหาวารสารหรือไม่ รวมถึงคุณภาพทางวิชาการและประโยชน์ ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติในเบื้องต้น และจะแจ้งผลการพิจารณาให้ผู้เขียนทราบภายใน 15 วัน
4. กองบรรณาธิการจะดำเนินการส่งบทความเพื่อถ้อยแถลง โดยจะส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง อย่างน้อย 2 ท่าน ประเมินคุณภาพของบทความว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมจะลงตีพิมพ์หรือไม่ ซึ่ง

กระบวนการกลั่นกรองนี้ทั้งผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลซึ่งกันและกัน (Double-blind peer review) โดยใช้เวลาพิจารณาประมาณ 45 วัน

5. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความแล้ว กองบรรณาธิการบริหารจะตัดสินใจพิจารณาโดยอิงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิว่าบทความนั้น ๆ ควรนำลงตีพิมพ์ หรือควรส่งให้ผู้เขียนแก้ไขก่อนส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินอีกครั้ง หรือปฏิเสธการตีพิมพ์ และจะแจ้งผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิให้ผู้เขียนรับทราบ ภายในระยะเวลา 15 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับผลการพิจารณา โดยผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวถือเป็นที่สุด

#### ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 1761 อาคารเกษมพัฒน์ (ชั้น 3) มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต  
วิทยาเขตพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑0250 โทรศัพท์ 094-440-0494

ติดต่อกองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา

1. อาจารย์ ดร.ลินดา สุวรรณดี ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ โทร:081-580-4498
2. นาย กวีวัจน์ จักสมศักดิ์ ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ โทร: 097-187-7999

แบบฟอร์มส่งผลงานตีพิมพ์ วารสารจิตวิทยา

วันที่ .....

เรียน บรรณาธิการวารสารจิตวิทยา

เรื่อง ส่งบทความลงตีพิมพ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย บทความ เรื่อง .....

จำนวน ..... หน้า

ประเภทบทความ

- นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)
- บทบรรณาธิการ (Editorial)
- บทความปริทัศน์ (Review article)
- บทความวิชาการ (Academic article)
- บทวิจารณ์หนังสือ (Book review)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า บทความนี้ไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์ หรือเคยเผยแพร่ต่อสาธารณชน ข้าพเจ้าทราบและยอมรับว่าหลังจากปรับแก้จากกองบรรณาธิการแล้ว บทความนี้จะเป็นลิขสิทธิ์ของวารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย อันห้ามเผยแพร่เพื่อประโยชน์ทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาต แต่อนุญาตให้เผยแพร่บทความดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาแก่วิชาชีพที่เกี่ยวข้องตลอดจนนักศึกษาหรือบุคคลที่สนใจ ทั้งนี้กองบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับบทความหรือความคิดเห็นใด ๆ ที่ปรากฏในวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

รายชื่อผู้นิพนธ์และผู้นิพนธ์ร่วมเรียงตามลำดับ

1. .... ลงชื่อ.....
2. .... ลงชื่อ.....
3. .... ลงชื่อ.....
4. .... ลงชื่อ.....

หมายเหตุ

กรอกข้อมูลพร้อมลงลายมือชื่อผู้นิพนธ์ทุกคนและส่งเอกสารมาที่อีเมลล์ [tpa.thailand@hotmail.com](mailto:tpa.thailand@hotmail.com)

## ข้อมูลผู้นิพนธ์ คนที่.....

	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
ชื่อ-สกุล		
วุฒิการศึกษาสูงสุด (ชื่อเต็ม)		
วุฒิการศึกษาสูงสุด (ชื่อย่อ)		
ตำแหน่ง		
สถานที่ทำงาน		
อีเมลล์		

ที่อยู่ี่ทำงานปัจจุบัน: .....

.....

.....

หมายเลขโทรศัพท์: .....

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ: .....

#### หมายเหตุ

กรณีผู้นิพนธ์มีมากกว่า 1 คน ให้กรอกข้อมูลรายละเอียดข้อมูลผู้นิพนธ์ทุกคน

และส่งเอกสารมาที่อีเมลล์ [tpa.thailand@hotmail.com](mailto:tpa.thailand@hotmail.com)

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

**THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**

1761 อาคารเกษมพัฒน์ ชั้น 3 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ถนนพัฒนาการ แขวงพัฒนาการ เขตสวนหลวง กทม.10250

<https://thaipsychological.com>