วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

THAI JOURNAL OF PSYCHOLOGY

ปีที่ 24 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2569

Volume 24 No. 1 January – June 2026 ISSN: 3088-1579 (Online)

- ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ 4 เดือน

  สุพัตรา สิทธิวัง พรรณระพี สุทธิวรรณ และแนนซี่ ฟิลด์เลอร์

- มุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทและองค์ประกอบของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น

  ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง มานิกา วิเศษสาธร และอัจศรา ประเสริฐสิน

- ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

  นัยนา ดอรมาน และจิระสุข สุขสวัสดิ์

- ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

  ชัยการ วาทะงาม วัลภา สบายยิ่ง และนัยนา ดอรมาน

- การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก

  คุณากร สุปน และธันย์นรี พรไพรเพชร

- การศึกษาศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

  ชญาณิน สลีมิน และพิเชษฐ์ สุวรรณจินดา

- กระบวนการและทักษะการให้การปรึกษาและการบำบัดตามแนวซาเทียร์

  ณฐวัฒน์ ล่องทอง และนาตาลี ฉันทะกุล

- ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม: การวิเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน

  วีร์ เมฆวิลัย

- ประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านจากโควิด-19: การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

  ชลนภา เหลืองรังษี ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์ และเด่นชัย ปราบจันดี

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย THAI JOURNAL OF PSYCHOLOGY Volume 24 No.1 January – June 2026 ISSN: 3088-1579 (Online)

วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

โดย

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
   หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. พันโท ดร.สุชัย สุรพิชญ์พงศ์
   อดีตนายก สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
3. ศาสตราจารย์ ดร.จอห์น โรมาโน
   Professor Emeritus, Department of Educational Psychology, University of Minnesota

กองบรรณาธิการ

1.	ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตุ้ยคำภีร์	นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย บรรณาธิการ
2.	อาจารย์ ดร.ภุมเรศ ภูผา	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้ช่วยบรรณาธิการ
3.	ดร.กวีวัจน์ จักสมศักดิ์	สาราณียกร สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ผู้ช่วยบรรณาธิการ และผู้ประสานงาน

กองบรรณาธิการบริหาร

1. ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตุ้ยคำภีร์
   นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
   กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร
   กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
4. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุวงศ์
   กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีร วงศ์อุปราช
   กรรมการบริหารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง
   กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
7. ดร.ณรัฐกร อิ่มใจจิตต์
   เลขาธิการสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
   หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. ศาสตราจารย์ ศรียา นิยมธรรม
   หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
   หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธ์มณี
   หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
5. รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
   หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล
   หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ
   ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
8. ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต
   คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุวงศ์
   คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10. รองศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุรเศรษฐ
    คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีร วงศ์อุปราช
    คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์
    คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์
    คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
14. อาจารย์ ดร.ภุมเรศ ภูผา
    คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
15. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
    ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
16. รองศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์
    ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
17. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
    ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

18. รองศาสตราจารย์ ดร.นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์
    สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
19. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม
    คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
20. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร
    สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
21. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
    สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์
    สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
23. อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทึก
    สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
24. รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
    ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมขวัญ สิงห์วี
    ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตม์ พรประสิทธิ์
    ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
27. รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์
    ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพ็ชร์
    ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง
    ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
30. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ
    ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
31. รองศาสตราจารย์ ดร.ทยาตา รัตนภิญโญวานิช
    สาขาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
32. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม
    สาขาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
33. รองศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน
    คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
34. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนะ พรหมเพชร
    คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

35. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุมาภรณ์ สุขารมณ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
36. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัฒนกิจ ชอบทำกิจ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
37. รองศาสตราจารย์ ดร.รัญจวน คำวชิรพิทักษ์
ข้าราชการเกษียณ
38. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี สมกิตติกานนท์
นักวิชาการอิสระ
39. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี ใหม่จันทร์
นักจิตวิทยาการปรึกษาอิสระ
40. อาจารย์ ดร.ปริญญา สิริอัตตะกุล
สมาคมนิติศาสตร์และรัฐศาสตร์
41. ดร.สตรีเอวา จำปารัตน์
อดีตที่ปรึกษาศาล
42. ดร.ณรัฐกร อิ่มใจจิตต์
ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลกรุงเทพสำนักงานใหญ่

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 กรุงเทพ ฯ 10250
โทรศัพท์ 094-440-0494
E-mail: tpa.thailand@hotmail.com
https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JPsychol

ปีที่พิมพ์

พ.ศ. 2569

บรรณาธิการแถลง

วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ฉบับที่ 1 ของปีที่ 24 (ประจำเดือนมกราคม – มิถุนายน พ.ศ. 2569) ยังคงมุ่งมั่นในการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการด้านจิตวิทยาและพัฒนาด้านคุณภาพสู่ระดับสากลอย่างต่อเนื่อง กองบรรณาธิการได้พิจารณาคัดเลือกผลงานทางวิชาการที่มีคุณค่าทางจิตวิทยาเป็น บทความวิจัยและวิชาการ จำนวนทั้งสิ้น 9 เรื่อง เป็นบทความวิจัย จำนวน 7 บทความ ได้แก่ ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ 4 เดือน มุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทและองค์ประกอบของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพจังหวัดตาก การศึกษาศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ และประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านจากโควิด-19: การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ บทความวิชาการ จำนวน 2 เรื่อง กระบวนการและทักษะการให้การปรึกษาและการบำบัดตามแนวซาเทียร์ และความสุขจากการได้มีเท่าเดิม: การวิเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวารสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการด้านจิตวิทยาในประเทศไทย ทั้งในเชิงการศึกษา การวิจัย และการนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาศาสตร์ด้านจิตวิทยาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป

กองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้เกียรติ เสียสละเวลาอันมีค่า และใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างเต็มที่ในการกลั่นกรอง พิจารณา แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะแก่บทความต่าง ๆ เพื่อให้บทความมีความถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้กองบรรณาธิการขอขอบพระคุณคณะที่ปรึกษา ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ร่วมกันสนับสนุนการจัดทำวารสารฉบับนี้ให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคณะกรรมการสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ที่ได้ให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านแนวคิด ทรัพยากร และกำลังใจ



ศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตุ้ยคำภีร์

บรรณาธิการวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย วาระ พ.ศ.2568 - 2571

สารบัญ

	หน้า
ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ 4 เดือน *พีรพณธ์ เทพประสิทธิ์ สุพัตรา สิทธิวัง พรรณระพี สุทธิวรรณ และแนนซี่ ฟิลด์เลอร์*	1-20
มุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทและองค์ประกอบของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น *ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง มานิกา วิเศษสาธร และอัจศรา ประเสริฐสิน*	21-41
ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร *นัยนา ดอรมาน และจิระสุข สุขสวัสดิ์*	42-57
ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม *ชัยการ วาทะงาม วัลภา สบายยิ่ง และนัยนา ดอรมาน*	58-72
การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก *คุณากร สุปน และธันย์นรี พรไพรเพชร*	73-89
การศึกษาศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ *ชญาณิน สลีมิน และพิเชษฐ์ สุวรรณจินดา*	90-103
กระบวนการและทักษะการให้การปรึกษาและการบำบัดตามแนวซาเทียร์ *ณฐวัฒน์ ล่องทอง และนาตาลี ฉันทะกุล*	104-123
ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม: การวิเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน *วีร์ เมฆวิลัย*	124-143
ประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านจากโควิด-19: การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ *ชลนภา เหลืองรังษี ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์ และเด่นชัย ปราบจันดี*	144-161

ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ 4 เดือน

สุพัตรา สิทธิวัง[1]
พรรณระพี สุทธิวรรณ[2*]
แนนซี่ ฟิลด์เลอร์[3]

บทคัดย่อ

ความใส่ใจทางการมองเห็นมีบทบาทสำคัญต่อการรับรู้และพัฒนาการของทารก โดยเฉพาะปีแรกของชีวิต ระบบนี้ประกอบด้วย 3 โครงข่ายหลัก ได้แก่ โครงข่ายความตื่นตัว โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า และโครงข่ายการจัดการ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวและโครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์ กับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน กลุ่มตัวอย่างคือทารกที่ได้รับสัมผัสสารกำจัดศัตรูพืชตั้งแต่ระยะก่อนตั้งครรภ์ ภายใต้แผนงานวิจัย “โครงการ SAWASDEE” จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 137 คน โดยใช้เครื่องมือ NICU Network Neurobehavioral Scale (NNNS) และ Visual Habituation Task ในการประเมินพฤติกรรมความใส่ใจทางการมองเห็นของทารก ผลการศึกษาโดยการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้นพบว่า ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (β = -.31, p < .01) แต่ไม่พบความสัมพันธ์ของความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์กับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน ความแตกต่างของผลการศึกษานี้อาจสะท้อนช่วงเวลาพัฒนาการที่ต่างกันของโครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า ซึ่งยังไม่สมบูรณ์ในช่วงอายุ 5 สัปดาห์และเริ่มทำงานได้ชัดเจนขึ้นเมื่อทารกอายุประมาณ 3 - 4 เดือน ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าความใส่ใจทางการมองเห็นโครงข่ายความตื่นตัวที่ดี อาจเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าที่ช่วยกำหนดทิศทางความสนใจของทารกและช่วยให้สามารถโฟกัสไปยังสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องได้

คำสำคัญ: ความใส่ใจทางการมองเห็น, ทารก, โครงข่ายความตื่นตัว, โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า, การพัฒนาระบบประสาท

Received: June 17, 2025, **Revised:** July 24, 2025, **Accepted:** July 31, 2025

[1] นิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิต แขนงวิชาการวิจัยจิตวิทยาประยุกต์ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
[2] รองศาสตราจารย์ ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
*Corresponding author; email: cpanrapee@yahoo.com
[3] ศาสตราจารย์ ประจำมหาวิทยาลัยรัตเกอร์ส ประเทศสหรัฐอเมริกา

Visual Attention Ability in 5-Week-Old and 4-Month-Old Infants

Supattra Sittiwang[1]
Panrapee Suttiwan[2*]
Nancy Fiedler[3]

Abstract

Visual attention plays a crucial role in an infant's perception and development, especially during the first year of life. This visual attention system consists of three key networks: the alerting network, the orienting network, and the executive control network. This study aimed to examine the relationship between visual attention in the alerting and orienting networks in 5-week-old infants and visual attention in the orienting network in 4-month-old infants. The participants were 137 infants with prenatal exposure to pesticides, as part of the "SAWASDEE Project" in Chiang Mai, Thailand. The research instruments used were the NICU Network Neurobehavioral Scale (NNNS) and the Visual Habituation Task. The findings obtained by hierarchical regression analysis revealed a significant negative correlation between visual attention in the alerting network at 5 weeks and visual attention in the orienting network at 4 months (β = -0.31, $p < .01$). However, no significant correlation was found between visual attention in the orienting network at 5 weeks and visual attention in the orienting network at 4 months. This discrepancy may reflect the developmental timing of the orienting network, which is still immature at 5 weeks and becomes more functionally established around 3 to 4 months of age. These findings suggest that well-developed visual attention in the alerting network may serve as a crucial foundation for the development of visual attention in the orienting network, which helps direct infants' focus and enables them to concentrate on relevant stimuli.

Key words: Visual attention, Infants, Alerting network, Orienting network, Neurodevelopment

Received: June 17, 2025, **Revised:** July 24, 2025, **Accepted:** July 31, 2025

[1] Doctoral student in the Applied Psychological Research Program, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

[2] Associate Professor, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

*Corresponding author; email: cpanrapee@yahoo.com

[3] Professor, Rutgers School of Public Health, Rutgers University

บทนำ

ประสาทสัมผัสด้านการมองเห็นเป็นช่องทางหนึ่งของการรับรู้ เป็นระบบประสาทที่พัฒนาขึ้นตั้งแต่วัยแรกเกิด Colombo (2004) Courage และคณะ (2006) ระบุว่า การให้ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความรวดเร็วในการประมวลผลข้อมูล (Speed of information processing) และความสามารถทางการรู้คิด (Cognitive abilities) อันประกอบด้วย ความจำ (Memory) การใช้ภาษา (Language) และสติปัญญา (Intelligence) ความใส่ใจต่อสิ่งเร้าผ่านการมองเห็นของทารก หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารก เป็นสิ่งที่สามารถประเมินได้ตั้งแต่ทารกอยู่ในช่วงแรกเกิด ดังจะเห็นได้จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานของ Burstein และคณะ (2021) ซึ่งได้ทำการทบทวนวรรณกรรม 50 ปีย้อนหลัง (ค.ศ. 1969 ถึง ค.ศ. 2019) เกี่ยวกับการให้ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกที่คลอดก่อนกำหนดและทารกที่คลอดครบกำหนด จากงานวิจัยที่ค้นคว้าได้ทั้งหมด 2,176 เรื่อง มีงานวิจัยจำนวน 53 เรื่องที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ผลจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบนี้ พบว่า การประเมินความใส่ใจทางการมองเห็นของทารก แบ่งออกได้ 4 วิธี คือ (1) การติดตามสิ่งเร้าผ่านการมอง (Visual-following) หมายถึง การที่ทารกตรึงสายตาไปที่สิ่งเร้าและใช้สายตาจ้องมองตามเมื่อสิ่งเร้ามีการเคลื่อนไหว (2) ระยะเวลาก่อนการตรึงสายตากับสิ่งเร้า (Latency to fixate) หมายถึง ระยะเวลาที่ผ่านไปนับจากที่มีการแสดงสิ่งเร้าจนถึงเวลาที่ทารกเริ่มจ้องมองไปที่สิ่งเร้า (3) ความคุ้นเคย และ การเลือกมองสิ่งเร้าใหม่มากกว่าสิ่งเร้าเดิม (Habituation and novelty preference) หมายถึง การตอบสนองทางการมองเห็นของทารกต่อสิ่งเร้าที่ถูกนำเสนอซ้ำ ๆ และการเลือกมองสิ่งเร้าใหม่ ๆ มากกว่าสิ่งเร้าที่ทารกเคยเห็นแล้ว (4) การใส่ใจจดจ่อ (Focused attention) หมายถึง การที่ทารกรักษาความใส่ใจทางการมองเห็นโดยการคงไว้ซึ่งการมองไปยังสิ่งเร้า

อีกหนึ่งประเด็นสำคัญที่พบจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานโดย Burstein และคณะ (2021) คือ พบว่าการคลอดก่อนกำหนดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความบกพร่องในการให้ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกตั้งแต่ในระยะแรกของชีวิต (Burstein et al., 2021) ผลการศึกษานี้มีความสำคัญอย่างมากในการสนับสนุนว่า ความบกพร่องในการให้ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกสามารถตรวจสอบได้ตั้งแต่ในช่วงทารกแรกเกิด อันจะนำไปสู่การค้นหาและเฝ้าระวังทารกที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านความใส่ใจและสมาธิ หรือโรคสมาธิสั้นเมื่อเข้าสู่วัยเรียน นอกจากนี้งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาระบุว่า ความบกพร่องในการให้ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้อย่างมาก ดังเช่น การศึกษาของนักจิตวิทยาพัฒนาการที่พบว่าทารกที่พร่องหรือขาดการให้ความใส่ใจทางการมองเห็น ส่งผลต่อพัฒนาการและความสามารถที่เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้าในการควบคุมความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เมื่อทารกเหล่านี้เข้าสู่วัยหัดเดิน และพบว่าเด็กในวัยหัดเดินที่มีปัญหาพัฒนาการด้านความใส่ใจมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคสมาธิสั้นเมื่อเข้าสู่วัยเรียน (Cuevas & Bell, 2014) การศึกษาครั้งนี้มุ่งประเมินความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกตั้งแต่อายุ 5 สัปดาห์ เพื่อค้นหาความบกพร่องในระยะแรกและทำนายพัฒนาการในระยะยาว ช่วยเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการเกี่ยวกับพัฒนาการทางความใส่ใจ

และส่งเสริมการดูแลที่เหมาะสมจากบุคลากรทางการแพทย์ พ่อแม่ และผู้ดูแล ตลอดจนเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับนักจิตวิทยาในการพัฒนาวิธีการกระตุ้นพัฒนาการในระยะเริ่มแรก สำหรับทารกที่มีแนวโน้มมีปัญหาด้านความใส่ใจ

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีคำถามการวิจัยว่า ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ มีความสัมพันธ์กับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 4 เดือนมากน้อยเพียงใด เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้คือทารกที่มารดาได้รับสัมผัสสารกำจัดศัตรูพืชก่อนตั้งครรภ์ โดยเฉพาะการสัมผัสสารออร์กาโนฟอสเฟต (Organophosphates) ซึ่งสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านการสูดดม สัมผัสทางผิวหนัง และบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารกำจัดศัตรูพืช ส่งผลต่อพัฒนาการทางระบบประสาทและพฤติกรรมของทารกแรกเกิด (Zhang et al., 2014) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดให้ปริมาณการได้รับสัมผัสสารกำจัดศัตรูพืชตั้งแต่ระยะก่อนตั้งครรภ์และปริมาณสารครีเอตินิน (Creatinine) ในปัสสาวะของแม่เป็นตัวแปรควบคุมในการวิจัย และได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่คลอดอายุครรภ์ครบกำหนด คือ คลอดเมื่ออายุครรภ์ 37 - 40 สัปดาห์ ตลอดจนมีน้ำหนักแรกเกิดตามเกณฑ์ คือ 2,500 - 4,000 กรัม เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกได้อย่างแม่นยำ

ความใส่ใจ (Attention) วัยทารก

ความใส่ใจเป็นกระบวนการสำคัญของสมองในการเรียนรู้ เนื่องจากมีบทบาทในการกำกับและควบคุมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ สมองไม่สามารถประมวลผลสิ่งเร้าทั้งหมดที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมได้พร้อมกัน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมมีความซับซ้อนและเต็มไปด้วยข้อมูลจำนวนมากขณะเดียวกัน ระบบการรู้คิดของมนุษย์ก็มีข้อจำกัดในการประมวลผลข้อมูลในแต่ละครั้ง ดังนั้น ความใส่ใจจึงช่วยทำหน้าที่คัดเลือกข้อมูลที่สำคัญ เพื่อให้เกิดการตอบสนองที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ (Rueda & Conejero, 2020)

นักจิตวิทยาพัฒนาการ เช่น Bornstein (2018) ให้ความหมายความใส่ใจว่าเป็นการมุ่งเน้นในการเลือกข้อมูลเพื่อปรับกระบวนการทางความคิดในการทำงานหลาย ๆ อย่าง และสำหรับวัยทารกที่มีอายุระหว่าง 0 - 2 ปี เป็นวัยที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็ว มีพัฒนาการต่าง ๆ เกิดขึ้นหลากหลายด้าน โดยพัฒนาการความใส่ใจของทารกในช่วง 1 ปีแรกจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้สิ่งเร้า (Orienting) ซึ่งเป็นกระบวนการชี้นำความใส่ใจไปยังตำแหน่งต่าง ๆ การจดจำวัตถุ ตลอดจนคุณลักษณะของวัตถุ เช่น สี รูปแบบ นอกจากนี้ความสามารถในการคงไว้ซึ่งความใส่ใจต่อสิ่งเร้า (Sustained attention) หรือ เรียกอีกอย่างว่า การใส่ใจจดจ่อ (Focused attention) เป็นความใส่ใจอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญ ซึ่งมักถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าใหม่ ๆ ทำให้ทารกมีการตอบสนองทิศทางความใส่ใจ และมีการคงไว้ซึ่งความใส่ใจต่อสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ทารกเรียนรู้และจดจำลักษณะของสิ่งเร้าได้ (Bornstein, 2018)

เมื่อพิจารณาความใส่ใจของทารกตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดของเพียเจต์ (Piaget's Theory of Cognitive Development) จะพบว่า ทารกอายุ 0 - 2 ปีอยู่ในช่วงพัฒนาการระยะประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor stage) โดยในระยะนี้ทารกจะยังไม่สามารถใช้ภาษาความคิดเชิงนามธรรม หรือการใช้เหตุผลเชิงตรรกะได้อย่างเต็มที่ แต่จะเรียนรู้โลกภายนอกผ่านการรับรู้จากประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น การมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส ซึ่งการมองเห็นถือเป็นประสาทสัมผัสที่มีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะในช่วงวัย 0 - 4 เดือนแรก เนื่องจากการมองเห็นเป็นช่องทางหลักที่ทารกใช้ในการรับรู้สิ่งแวดล้อม ผ่านการมองตามสิ่งที่เคลื่อนไหว และเลือกใส่ใจต่อสิ่งเร้าที่มีความหมายต่อตนเอง (Miller, 2011; Pakpahan & Saragih, 2022) ความใส่ใจทางการมองเห็นจึงเป็นรากฐานสำคัญในการเรียนรู้ของทารกและช่วยให้ทารกมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดเกี่ยวกับระบบความใส่ใจ (Attention System)

ในช่วงต้นของการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับระบบความใส่ใจ Posner และ Petersen (1990) ได้นำเสนอแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับระบบความใส่ใจ (Attention system) ไว้ 3 แนวคิด คือ (1) แนวคิดที่มองว่าความใส่ใจเป็นระบบของสมอง มีลักษณะทางกายวิภาคที่แยกออกจากระบบประมวลผลข้อมูล (Data processing systems) เป็นระบบหนึ่งที่แยกออกมาเหมือนกับระบบประสาทสัมผัส (Sensory system) และระบบสั่งการที่ควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor system) ความใส่ใจเป็นระบบที่มีปฏิสัมพันธ์กับสมองส่วนต่าง ๆ แต่ยังคงเอกลักษณ์ของตัวเอง (2) ต่อมาแนวคิดที่สองเสนอว่า ความใส่ใจเป็นระบบที่มีการทำงานโดยอาศัยโครงข่ายทางกายวิภาค (Network of anatomical areas) ไม่ได้เกี่ยวกับการทำงานของศูนย์ควบคุมใดศูนย์ควบคุมหนึ่งและไม่ได้เป็นการทำงานโดยรวมหรือไม่ได้เป็นการทำหน้าที่โดยทั่วไปของสมอง และ (3) แนวคิดที่สามเสนอว่าความใส่ใจมีความเกี่ยวข้องกับตำแหน่งกายวิภาคทางสมองหลากหลายพื้นที่ แต่ละพื้นที่ก็ทำหน้าที่และแสดงถึงกระบวนการใส่ใจที่แตกต่างกัน ทั้งนี้สามารถระบุตำแหน่งกายวิภาคทางสมอง และการทำหน้าที่ในแง่ของการรู้คิด (Cognitive) ได้ แบ่งเป็น 3 โครงข่าย คือ โครงข่ายความตื่นตัว (Alerting network) โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า (Orienting network) และโครงข่ายการจัดการ (Executive control network)

อย่างไรก็ตามในช่วง 20 ปีหลังจากที่ Posner และ Petersen (1990) ได้เสนอ 3 แนวคิดเกี่ยวกับระบบความใส่ใจไว้ดังที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าแนวคิดที่สาม คือ ความใส่ใจ 3 โครงข่าย ได้รับการสนับสนุนจากการศึกษาวิจัยในยุคหลังเป็นอย่างมาก โดยแนวคิดของระบบความใส่ใจ 3 โครงข่าย ได้รับการตีพิมพ์ในบทความชื่อ The Attention System of the Human Brain: 20 Years After (Petersen & Posner, 2012) โดยเน้นรายละเอียดเกี่ยวกับ 3 โครงข่ายองค์ประกอบของระบบความใส่ใจ ดังนี้

โครงข่ายที่ 1 ความตื่นตัว (Alerting) เป็นขั้นแรกที่มีความสำคัญซึ่งพัฒนาตั้งแต่ระยะแรกเกิดและเป็นจุดเริ่มต้นของระบบความใส่ใจ มีหลักสำคัญ คือ การสร้างและคงไว้ซึ่งระดับการถูกกระตุ้นให้คงอยู่ ความตื่นตัวจะนำไปสู่การเตรียมพร้อมสำหรับการตอบสนองต่อเป้าหมาย จะช่วยส่งสัญญาณ ช่วยปรับการรับรู้ทิศทางของสิ่งเร้า เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองด้านขวา (Right hemisphere) และการทำงานของระบบ

ความตื่นตัว (Arousal systems) มีการศึกษาในผู้ที่ทำงานเป็นเวลานานหรือผู้ที่มีลักษณะการทำงานที่ค่อนข้างน่าเบื่อ โดยให้รับประทานยาชูกำลังเพื่อเพิ่มความตื่นตัว พบว่า การรับประทานยาชูกำลังเพื่อเพิ่มความตื่นตัวทำให้สมองด้านขวาในส่วน cerebral cortex มีการทำงานที่เพิ่มขึ้น ต่อมาพบว่าความตื่นตัวมีความเกี่ยวข้องกับสมองส่วนกลาง (Midbrain) สมองส่วนหน้า (Frontal area) สมองส่วนด้านข้าง (Parietal areas) และเกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาท คือ นอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) (Petersen & Posner, 2012)

โครงข่ายที่ 2 การรับรู้สิ่งเร้า (Orienting) คือ ความสามารถในการปรับทิศทางการรับรู้สิ่งเร้า คัดเลือกข้อมูลที่เกิดจากสิ่งเร้าทางประสาทสัมผัส ข้อมูลส่วนใหญ่มักถูกคัดเลือกด้วยการมองเห็น เช่น การเคลื่อนไหวของดวงตาไปยังเป้าหมายที่ใส่ใจ จากนั้นนำสัญญาณไปยังสมอง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ของพื้นที่สมองด้านข้าง ทั้งส่วนบนและส่วนล่าง (Inferior and superior parietal areas) สมองส่วนการรับภาพ (Frontal eye field) ตลอดจนสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) และสมองส่วนขมับ (Temporal lobe) นอกจากนี้พบว่า สารสื่อประสาทสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในโครงข่ายนี้ คือ แอซิติลโคลีน (Acetylcholine) (Rueda & Conejero, 2020)

โครงข่ายที่ 3 การจัดการ (Executive control) หรือในการศึกษาของ Rueda และ Conejero (2020) ใช้คำว่า Executive attention เป็นความสามารถในการตอบสนองความใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ได้แก่ การวางแผน การตัดสินใจ การแยกแยะสิ่งอื่นที่เข้ามารบกวนความใส่ใจ ซึ่งสัมพันธ์กับการทำงานของสมองส่วน Anterior cingulate cortex (ACC) และ Lateral Prefrontal Cortex (LPFC) สารสื่อประสาทสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับการทำงานในโครงข่ายนี้ คือ โดปามีน (Dopamine)

โครงข่ายความใส่ใจแต่ละโครงข่ายจะมีการปฏิสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันที่ซับซ้อนอย่างมากในชีวิตประจำวัน มีความแตกต่างกันอย่างมาก และมีคะแนนความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละโครงข่ายอยู่ในระดับต่ำ (Fan et al., 2002) มีการร่างโมเดลแสดงความเชื่อมโยงของการเกิดโครงข่ายความใส่ใจ (Attention Network) โดย Wang และ Fan (2007) โดยใช้เครื่องมือ Attention Network Test (ANT) พบว่าโครงข่ายความใส่ใจเริ่มจากการรับข้อมูลผ่านการมองเห็น (Visual input) จากนั้นมีการส่งผ่านกระแสประสาทไปยังสมองส่วนที่เกี่ยวกับการมองเห็น (Primary visual cortex) และเกิดเป็นขั้นแรกของโครงข่ายความใส่ใจ คือ ความตื่นตัว จากนั้นเข้าสู่ขั้นตอนการรับรู้สิ่งเร้า และเข้าสู่โครงข่ายความใส่ใจที่ซับซ้อนมากขึ้น คือ การจัดการ และเกิดผลลัพธ์สุดท้ายคือการตอบสนองออก (output)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โครงข่ายความใส่ใจทั้ง 3 โครงข่าย มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงวัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น (แต่ในระดับที่น้อยกว่า) ทั้งนี้ ระบบความตื่นตัว (Alert system) ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของก้านสมอง (Brain stem) สามารถทำงานได้อย่างเพียงพอที่จะทำให้ทารกมีความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้ตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้น ทารกจึงมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ในระยะแรกเกิด เช่นเดียวกัน ความสามารถในการดำรงไว้ซึ่งความใส่ใจต่อสิ่งเร้า (Sustain attention) จะพัฒนาอย่างรวดเร็ว

ในช่วงวัยทารก ทารกแรกเกิดจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนอนหลับ โดยใช้เวลานอนประมาณสามในสี่ของวัน และเมื่ออายุ 3 เดือน ทารกจะหลับน้อยลงและตื่นนานขึ้น (Figueiredo et al., 2016) จากนั้นค่อย ๆ มีรูปแบบการหลับและตื่นที่เป็นปกติมากขึ้น ความสามารถในการดำรงไว้ซึ่งความใส่ใจต่อสิ่งเร้าในวัยทารกจะแตกต่างกันไปตามความซับซ้อนของสิ่งเร้าหรือการกระตุ้น คือ เมื่อทารกโตขึ้น พวกเขาจะหมดความใส่ใจในสิ่งเร้าที่เรียบง่าย เช่น รูปทรงเรขาคณิตหรือภาพใบหน้าคน แต่จะมีความใส่ใจเพิ่มขึ้นอย่างมากเวลาที่ดูสิ่งเร้าที่ซับซ้อน เช่น คลิปวิดีโอ เป็นต้น (Rueda & Conejero, 2020)

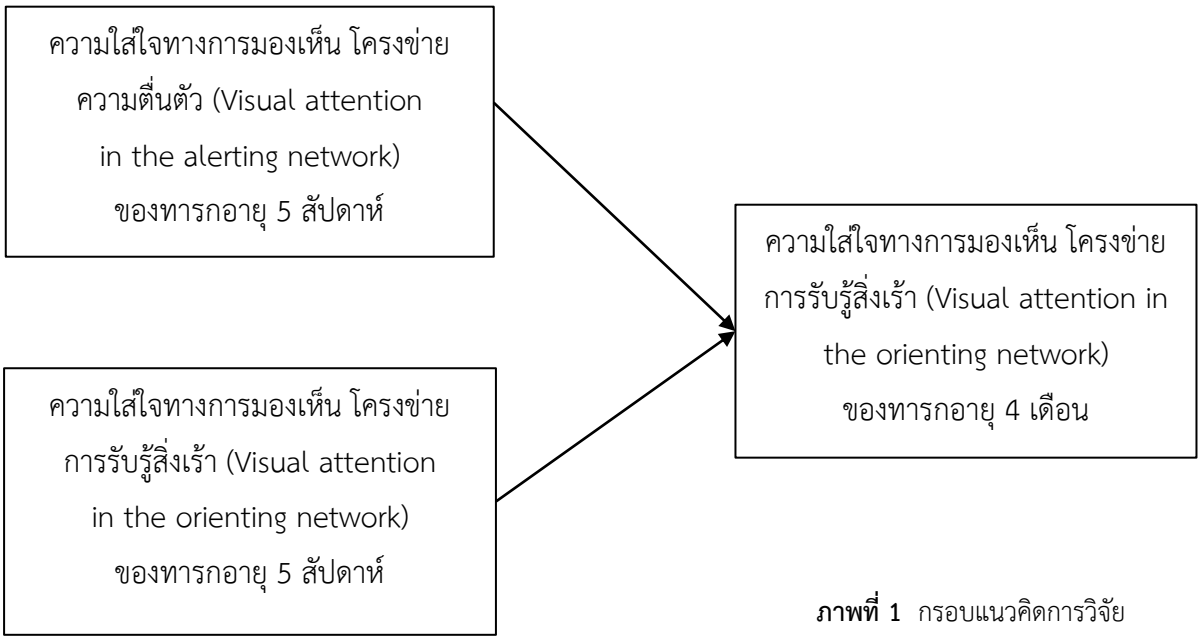
ความใส่ใจ โครงข่ายความตื่นตัว เป็นโครงข่ายเริ่มแรกในการปรับความใส่ใจ ก่อนที่ความใส่ใจระดับสูงจะได้รับการพัฒนา มีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงระดับความตื่นตัว (Arousal level) มีอิทธิพลต่อความใส่ใจของทารก โดย Barbaro และคณะ (2017) ได้ทำการศึกษาความตื่นตัวของทารกอายุ 12 เดือนขณะที่ดูวิดีโอคลิปการ์ตูน (n = 53) โดยวัดความตื่นตัวจากอัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นไฟฟ้าที่บริเวณผิวหนัง และระดับการเคลื่อนไหวของทารก พบว่า ในขณะที่ทารกมีการเปลี่ยนแปลงของระดับความตื่นตัวจากทั้ง 3 การวัด ทารกก็มีการเปลี่ยนแปลงความใส่ใจในการดูคลิปการ์ตูนด้วยเช่นกัน โดยพบว่าระดับความตื่นตัวที่สูงสัมพันธ์กับระยะเวลาในการดูสิ่งเร้า (ดูคลิปการ์ตูน) ที่สั้นลง ในขณะที่ระดับความตื่นตัวที่ต่ำสัมพันธ์กับระยะเวลาในการดูสิ่งเร้า (ดูคลิปการ์ตูน) ที่นานขึ้น

ความใส่ใจ โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า เกี่ยวกับความสามารถในการปรับทิศทาง การคัดเลือกข้อมูลที่เกิดจากสิ่งเร้าทางประสาทสัมผัสของทารก สามารถประเมินได้ตั้งแต่ในช่วงอายุ 1 เดือน มีการศึกษาโดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า “Eye-tracking” ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ทำหน้าที่ตรวจจับการเคลื่อนไหวสายตาของมนุษย์ในการศึกษาการให้ความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกแรกเกิด พบว่า ทารกแรกเกิดมีการหันศีรษะและจ้องมองไปยังสิ่งเร้าใหม่ และชอบมองสิ่งเร้าบางอย่าง เช่น ใบหน้า หรือวัตถุที่เคลื่อนไหว การรับรู้สิ่งเร้าส่วนใหญ่อาศัยลักษณะของการกระตุ้นจากภายนอก เช่น ความโดดเด่น เช่น ทารกจะหันความใส่ใจทางการมองเห็นไปที่วัตถุที่มีสีน่าดึงดูด มีเสียงที่ฟังดูสนุก หรือเป็นสิ่งที่ผู้ดูแลกระตุ้นให้มอง ในช่วงแรกเกิดพบว่าสมองส่วน Thalamus ทำหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับการหันเหการให้ความใส่ใจทางการมองเห็น (Shifting of visual attention) ต่อมาเมื่อทารกอายุประมาณ 3 เดือน สมองส่วน Parietal Cortex และ Frontal Eye Field มีการพัฒนามากขึ้นทำให้ความใส่ใจเกี่ยวกับการรับรู้สิ่งเร้ามีการพัฒนา และเมื่ออายุประมาณ 4 เดือน ความใส่ใจเกี่ยวกับการรับรู้สิ่งเร้าจะสามารถสังเกตได้ชัดเจนมากขึ้น มีการทดลองโดยการนำเสนอสิ่งเร้าลำดับเหตุการณ์ซ้ำ ๆ ให้กับทารกอายุ 4 เดือน พบว่า ทารกมีการจ้องมองไปยังตำแหน่งที่คาดว่าสิ่งเร้าจะปรากฏขึ้น โดยทารกที่อายุน้อยจะสามารถเรียนรู้ลำดับเหตุการณ์ที่ง่ายและมีความชัดเจนเท่านั้น เช่น การแสดงสิ่งเร้าตำแหน่งที่ 1 จากนั้นแสดงสิ่งเร้าตำแหน่งที่ 2 และนำเสนอลำดับเหตุการณ์ซ้ำ ๆ จาก 1, 2, 1, 2 เป็นต้น แต่จะยังไม่สามารถเรียนรู้ในกรณีลำดับเหตุการณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น หรือมีการจัดเรียงตำแหน่งเพิ่มขึ้น เช่น 1, 2, 1, 3, 1, 2, 1, 3 จนกว่าจะถึงวัยหัดเดิน (Clohessy et al., 2001)

ความใส่ใจ โครงข่ายการจัดการ เกี่ยวกับความสามารถในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับการวางแผน การตัดสินใจ และการแยกแยะสิ่งอื่นที่เข้ามารบกวนความใส่ใจ ซึ่งมีการแสดงออกถึงการทำงานที่ชัดเจนได้ตั้งแต่วัยทารก จากการศึกษาพบว่า ทารกอายุประมาณ 9 เดือน สามารถยับยั้งความใส่ใจต่อสิ่งรบกวนที่ไม่เกี่ยวข้อง และยังคงจดจ่ออยู่กับสิ่งเร้าที่ใส่ใจได้โดยใช้การประเมินที่ชื่อว่า A-not B Task ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้ความสามารถในการยับยั้งการค้นหาของเล่นในตำแหน่งที่ซ่อนไว้ในตอนแรก และดึงความใส่ใจในการค้นหามาในตำแหน่งใหม่ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ถูกต้อง (Diamond, 1990) ทารกที่มีคะแนนการประเมิน A not B Task ที่ดี ต้องอาศัยการทำงานของความใส่ใจ โครงข่ายการจัดการ และสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในด้านนี้ คือ สมองส่วน Anterior Cingulate Cortex (ACC) ซึ่งมีการพัฒนาเมื่อทารกอายุ 9 เดือน อย่างไรก็ตาม พบว่า ความใส่ใจ โครงข่ายการจัดการจะไม่ปรากฏชัดเจนกว่าทารกอายุ 12 เดือน จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพัฒนาการของความใส่ใจทั้ง 3 โครงข่าย ในแต่ละช่วงอายุ ตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 2 ปี พบว่า ยังมีช่องว่างของความรู้ที่ยังไม่ได้รับการศึกษาหรือได้รับการอธิบาย เนื่องจากงานวิจัยส่วนใหญ่ไม่ได้ทำศึกษาความใส่ใจแยกเป็นแต่ละโครงข่าย แต่ทำการศึกษาและอธิบายว่าเป็นความใส่ใจของทารกในภาพรวม และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในต่างประเทศ การศึกษาในประเทศไทยหรือเอเชียมักทำการศึกษาในเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน จึงทำให้ยังขาดการศึกษาความใส่ใจในวัยทารกที่เติมเต็มองค์ความรู้เรื่องนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษานี้อาศัยแนวคิดระบบความใส่ใจ ของ Petersen และ Posner (2012) ที่ประกอบด้วย 3 โครงข่าย ได้แก่ โครงข่ายความตื่นตัว โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า และโครงข่ายการจัดการ โดยมุ่งเน้นไปที่การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ตังแปรต้น คือ (1) ความใส่ใจ โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ (2) ความใส่ใจ โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และตัวแปรตาม คือ ความใส่ใจ โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้แสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ มีความสัมพันธ์กับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน

2. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ สามารถทำนายความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์ กับ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายของความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ ต่อ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาย่อยภายใต้โครงการวิจัย เรื่อง “ผลกระทบของการรับสัมผัสสารฆ่าแมลงตั้งแต่ในครรภ์ต่อการพัฒนาระบบประสาทในกลุ่มเด็กไทยแรกเกิด: การเสริมสร้างศักยภาพการวิจัยด้านวิทยาการการรับสัมผัสและการพัฒนาระบบประสาทในประเทศไทย” หรือ “โครงการ SAWASDEE” โครงการ SAWASDEE นี้เป็นความร่วมมือของนักวิจัยจาก มหาวิทยาลัยเอมอรี (Emory University) มหาวิทยาลัยรัตเกอร์ส (Rutgers University) ประเทศสหรัฐอเมริกา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยดำเนินการในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

1. พื้นที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง

พื้นที่ศึกษา โครงการ SAWASDEE ได้ทำการตรวจคัดกรอง หญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด 1,298 คน ที่เข้ารับบริการฝากครรภ์ครั้งแรกที่โรงพยาบาลจอมทอง และโรงพยาบาลฝางระหว่างเดือน กรกฎาคม 2560 ถึง มิถุนายน 2562 จากการคัดกรอง พบว่ามี หญิงตั้งครรภ์จำนวน 394 คน ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1) ต่อมา หญิงตั้งครรภ์จำนวน 333 คน คลอดทารกได้สำเร็จ ในจำนวนนี้มีทารก 328 คน ที่เข้ารับการประเมินความใส่ใจทางการมองเห็นเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ และมีทารก 316 คน ที่เข้ารับการประเมินความใส่ใจทางการมองเห็นเมื่ออายุ 4 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้คือทารกที่ได้รับสัมผัสสารกำจัดศัตรูพืชตั้งแต่ระยะก่อนตั้งครรภ์ ที่มาเข้ารับการประเมินความใส่ใจทางการมองเห็น เมื่อทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ 4 เดือน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกหญิงตั้งครรภ์และทารกดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์การคัดเลือกหญิงตั้งครรภ์และเกณฑ์การคัดเลือกทารก

เกณฑ์การคัดเลือกหญิงตั้งครรภ์	เกณฑ์การคัดเลือกทารก
1. อายุ 18 - 40 ปี	1. ทารกคลอดเมื่ออายุครรภ์ 37 - 40 สัปดาห์
2. อายุครรภ์ไม่เกิน 20 สัปดาห์	2. ทารกมีน้ำหนักตัวหลังคลอดระหว่าง 2,500 - 4,000 กรัม
3. ประกอบอาชีพเกตรกรและอาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอจอมทอง หรือ อำเภอฝาง มากกว่า 6 เดือน	3. ทารกสุขภาพดี ไม่มีความผิดปกติหรือความพิการแต่กำเนิด
4. สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไทรอยด์ หรือเอดส์	4. ทารกคลอดด้วยวิธีธรรมชาติหรือผ่าตัดคลอดที่โรงพยาบาลเท่านั้น
5. ไม่มีประวัติแท้ง	5. ทารกอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมในการประเมิน ไม่เจ็บป่วยหรือมีไข้
6. สื่อสารภาษาไทยได้ดี	
7. ตั้งครรภ์เดี่ยว (ไม่ตั้งครรภ์แฝด)	
8. บริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยกว่า 1 ดื่มมาตรฐาน	
9. ยินดีเข้าร่วมงานวิจัย	

หลังจากตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ได้มีการคัดกรองและตัดข้อมูลบางส่วนออก โดยพิจารณาจากปัจจัย ได้แก่ (1) ทารกไม่ให้ความร่วมมือ เช่น ร้องไห้หรือแสดงอาการงอแงตลอดการประเมิน ไม่มองหน้าจอ ต้องทำการประเมินซ้ำ 2 ครั้งขึ้นไป (2) ถูกรบกวนจากมารดาระหว่างการประเมิน เช่น มารดาพูดคุยกับทารกมากกว่าร้อยละ 50 ของระยะเวลาประเมิน มารดาจัดท่าทางของทารกระหว่างที่ทารกมองหน้าจอ มารดาชี้ให้ทารกมองหน้าจอ ทั้งนี้เมื่อทำการตรวจสอบข้อมูลจากการประเมินทั้งสองช่วงอายุ ได้แก่ เมื่ออายุ 5 สัปดาห์ และการประเมินซ้ำเมื่ออายุ 4 เดือน พบว่ามีข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ได้จำนวน 178 คน ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาตาม เกณฑ์การคัดเลือกทารก และตัดข้อมูลที่แตกต่างจากข้อมูลอื่น ๆ อย่างชัดเจน (Outlier) พบว่า มีทารกจำนวน 137 คน ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก และสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์ได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 NICU Network Neurobehavioral Scale (NNNS) (Lester & Tronick, 2004) เป็นเครื่องมือมาตรฐานในการประเมินพฤติกรรมทางระบบประสาทของทารก มีความน่าเชื่อถือในการใช้เพื่อประเมินพัฒนาการและการตรวจหาความล่าช้าทางพัฒนาการในระยะเริ่มต้นทั้งในกลุ่มทารกที่สุขภาพดี (Healthy infant) และในกลุ่มทารกที่มีความเสี่ยง (Risk infant) ที่มีอายุตั้งแต่ 30-46 สัปดาห์ ประกอบด้วยการประเมินพฤติกรรมทางระบบประสาทของทารกซึ่งจำแนกคะแนนออกได้เป็น 13 ด้าน ได้แก่ (1) Habituation คือ ความสามารถของทารกในการตอบสนองและยับยั้งต่อสิ่งกระตุ้นขณะนอนหลับ (2) Attention คือ ความใส่ใจของทารกในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (3) Handling คือ ความต้องการการปลอบประโลมและการสัมผัส (4) Self-regulation คือ ความสามารถในการกำกับควบคุมตนเองและการปรับตัวต่อสิ่งเร้า (5) Arousal คือความตื่นตัวของทารก (6) Excitability คือ ความไวในการตอบตอบสนองต่อการกระตุ้น

(7) Lethargy คือ ระดับความเซื่องซึมหรือการเปลี่ยนแปลงสภาวะของทารก (8) Hypertonicity คือ ความตึงตัวกล้ามเนื้อของทารกที่สูง (9) Hypotonicity ความตึงตัวกล้ามเนื้อของทารกที่ต่ำ (10) Non-optimal reflexes คือ การประเมินจำนวนและชนิดของปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสม (11) Asymmetric reflexes คือ การประเมินจำนวนและชนิดของปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติที่ไม่สมมาตรระหว่างร่างกายด้านซ้ายและด้านขวา (12) Quality of movement คือ คุณภาพของการเคลื่อนไหวร่างกาย และ (13) Stress abstinence คือ อาการที่แสดงออกถึงความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งสัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาท เช่น การสั่น สะอึก สะดุ้ง การเปลี่ยนแปลงของสีผิว การผายลม เป็นต้น NNNS มีค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) อยู่ในระดับ 0.87 – 0.90 (Tronick & Lester, 2013)

ในการศึกษานี้ จะใช้คะแนนเฉพาะความใส่ใจทางการมองเห็น ซึ่งประกอบด้วยการประเมินพฤติกรรมทางระบบประสาทของทารก จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ (1) ความใส่ใจ โครงข่ายความตื่นตัว จำนวน 1 ข้อ (มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 9) คะแนนที่สูงบ่งชี้ว่าทารกมีความใส่ใจ โครงข่ายความตื่นตัวที่ดี และ (2) ความใส่ใจ โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า จำนวน 4 ข้อ ประเมินจากการตอบสนองของทารกโดยการมองและหันศีรษะไปตามวัตถุ 3 ประเภท คือ ลูกบอลสีแดง กระดิ่ง และใบหน้าของผู้ประเมิน ที่เคลื่อนที่ในแนวราบ (จากซ้ายไปขวา) และในแนวดิ่ง (จากบนลงล่าง) (มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 9) คะแนนที่สูงบ่งชี้ว่าทารกมีความสามารถในการให้ความใส่ใจและตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางการมองเห็นได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

2.2 Visual Habituation เป็นการประเมินการตอบสนองทางการมองเห็นของทารกต่อสิ่งเร้าที่ถูกนำเสนอซ้ำ ๆ โดยให้ทารกมองภาพขาวดำรูปหน้าคนซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่เหมาะสำหรับการประเมินทารกช่วงอายุนี้ (Courage et al., 2006) โดยจะใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ HabitPy program ในการช่วยบันทึกข้อมูลระยะเวลาที่ทารกใช้ในการมองภาพ โดยวัดจากค่าเฉลี่ยการมองของทารก (Average look duration) ทารกที่ใช้เวลาน้อยในการมองภาพ แปลได้ว่าทารกมีความใส่ใจ โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าที่ดี จึงสามารถประมวลผลจดจำภาพนั้นได้เร็ว

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อทารกอายุ 5 สัปดาห์จะได้รับการนัดหมายให้มารับการประเมินที่ห้องตรวจประเมินพัฒนาการ ซึ่งจัดอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบ มีการควบคุมอุณหภูมิห้องที่เหมาะสม โดยอนุญาตให้มารดาสามารถอยู่ในห้องเพื่อสังเกตการประเมินได้ โดยก่อนการประเมินทารกจะต้องอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมต่อการประเมิน คือ ไม่หิวหรืออิ่มมากเกินไป ไม่มีอาการเจ็บป่วยหรือมีอาการไม่สุขสบาย การประเมินจะดำเนินการโดยพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 2 คน ที่ผ่านการรับรองและฝึกอบรมการใช้เครื่องมือ NNNS โดยผู้ฝึกสอนที่ได้รับการรับรองจากมหาวิทยาลัยบราวน์ (Brown University) และทำการตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้ประเมิน (Inter-rater reliability) อย่างต่อเนื่องทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้งตลอดระยะเวลาเก็บข้อมูล

จากนั้นเมื่อทารกอายุ 4 เดือนจะทำการนัดหมายให้มารับการประเมินที่ห้องตรวจพัฒนาการอีกครั้งเพื่อประเมินความใส่ใจโครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า โดยใช้เครื่องมือ Visual habituation ดำเนินการโดยนักจิตวิทยาจำนวน 3 คน ทำการตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้ประเมิน (Inter-rater reliability) อย่างต่อเนื่องทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 5 เคส/เดือน Cohen's kappa coefficient = .91-1.00

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการขอความยินยอมในการวิจัยก่อนเก็บข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย สิทธิในการถอนตัว และการรักษาความลับของข้อมูลเพื่อคุ้มครองสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งได้นำโครงการวิจัยเข้ารับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของ Institutional Review Board, Emory University เลขที่ CR005-IRB00092164 และคณะกรรมการพิทักษ์สิทธิ์สวัสดิภาพและป้องกันภยันตรายในการวิจัยกับมนุษย์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ CEC 70/2018, Project No. 21/59

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติ เช่น ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น โดยใช้ข้อมูลทารกที่สามารถเข้าร่วมการประเมินและมีผลการประเมินทั้ง NNNS เมื่ออายุ 5 สัปดาห์ และ Visual habituation เมื่ออายุ 4 เดือนที่ครบถ้วนเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ทารก 137 คน แบ่งเป็นเพศชาย 53.28% และเพศหญิง 46.72% ส่วนใหญ่ (38.69%) คลอดเมื่ออายุครรภ์ 38 สัปดาห์ และ 80.29% คลอดโดยวิธีธรรมชาติ โดยมีน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ย: 3,106.79 กรัม (SD = 336.86), โดย 47.45% มีน้ำหนักระหว่าง 3,000 – 3,499 กรัม เส้นรอบศีรษะเฉลี่ย: 33.49 ซม. (SD = 2.62) ความยาวเฉลี่ย: 48.96 ซม. (SD = 2.71) คะแนน APGAR เฉลี่ยที่ 1 นาที = 8.84 (SD = 0.82) และที่ 5 นาที = 9.91 (SD = 0.37) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงถึงลักษณะของทารกสุขภาพดี รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ลักษณะทั่วไปของทารก (N=137)

ลักษณะของทารก	จำนวนรวม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	(n = 137)		
ชาย		73	53.28
หญิง		64	46.72
อายุครรภ์ (Gestational age)	(n = 137)		
37 สัปดาห์		24	17.52
38 สัปดาห์		53	38.69
39 สัปดาห์		44	32.12
40 สัปดาห์		16	11.68

ลักษณะของทารก	จำนวนรวม	จำนวน	ร้อยละ
การคลอด	(n = 137)		
คลอดธรรมชาติในโรงพยาบาล (N/D)		110	80.29
คลอดโดยผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง (C/S)		27	19.71
น้ำหนักแรกเกิด (กรัม)*	(n = 137)	3106.79 (336.86)	
2,500 กรัม – 2999 กรัม		57	41.61
3,000 กรัม – 3,499 กรัม		65	47.45
3,500 กรัม – 4,000 กรัม		15	10.95
เส้นรอบศีรษะ (เซนติเมตร)*		33.49 (2.62)	
ความยาวตัวของทารก (เซนติเมตร)*		48.96 (2.71)	
APGAR score ที่ 1 นาที*	(n = 137)	8.84 (0.82)	
4-6		3	2.19
7-8		20	14.60
9-10		114	83.21
APGAR score ที่ 5 นาที*	(n = 137)	9.91 (0.37)	
7-8		2	1.46
9-10		135	98.54

*ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) N/D = Normal Delivery, C/S = Cesarean Section

นอกจากนี้ มารดาของทารกส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อาศัยอยู่ในพื้นที่สูงทางภาคเหนือของไทย มีความหลากหลายทางเชื้อชาติและภาษา ภาษาที่ใช้ในครอบครัวมากที่สุดคือภาษากะเหรี่ยง รองลงมาคือ ภาษาลาหู่ ม้ง ดาราอัง และไทยใหญ่ รายได้ครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลพื้นฐานของมารดาและครอบครัว (N = 137)

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว	จำนวนรวม	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของมารดา	(n = 137)		
ไม่มีข้อมูล		6	4.38
ไม่ได้รับเข้ารับการศึกษา		26	18.98
ประถมศึกษา		25	18.25
มัธยมศึกษาตอนต้น		46	33.58
มัธยมศึกษาตอนปลาย		32	23.36
ปริญญาตรี		2	1.46
ภาษาที่ใช้ในครอบครัว	(n = 137)		
ไม่มีข้อมูล		5	3.65
ภาษาไทยภาคกลาง		1	0.73

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว	จำนวนรวม	จำนวน	ร้อยละ
ภาษาไทยภาคเหนือ		1	0.73
ภาษาม้ง		24	17.52
ภาษากะเหรี่ยง		45	32.85
ภาษาดาราอัง		16	11.68
ภาษาลาหู่		30	21.90
ภาษาไทยใหญ่		13	9.49
ภาษาลัวะ		1	0.73
ภาษาอีสาน		1	0.73
รายได้ของครอบครัว/เดือน	(n = 137)		
ไม่มีข้อมูล		5	3.65
< 5,000 บาท		24	17.52
5,000 – 10,000 บาท		51	37.23
10,001 – 15,000 บาท		25	18.25
15,001 – 20,000 บาท		21	15.33
> 20,000 บาท		11	8.03

2. ค่าสถิติพื้นฐานและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

ทารกอายุ 5 สัปดาห์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวอยู่ในระดับปานกลาง (M = 6.36, SD = 0.92) มีคะแนนเฉลี่ยความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าอยู่ในระดับปานกลาง (M = 6.12, SD = 0.86) และเมื่อทารกอายุ 4 เดือน พบว่าระยะเวลาเฉลี่ยในการมองภาพซึ่งใช้ในการประเมินเกี่ยวกับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนอยู่ระหว่าง 1.59 - 20.99 วินาที (M = 8.42, SD = 4.90)

ต่อมาผู้วิจัยตรวจสอบสมมุติฐานที่ 1 กล่าวคือ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ มีความสัมพันธ์กับ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน เนื่องจากผลการวิจัยก่อนหน้านี้ระบุว่า ปริมาณสารกำจัดศัตรูพืชในปัสสาวะ และปริมาณสารครีเอตินินในปัสสาวะของแม่ขณะตั้งครรภ์ตลอด 3 ไตรมาสอาจส่งผลต่อพัฒนาการของทารก รวมถึงพัฒนาการด้านความใส่ใจในการมองเห็น ในการศึกษานี้จึงควบคุมตัวแปรปริมาณสารกำจัดศัตรูพืชและปริมาณสารครีเอตินินในปัสสาวะของแม่ ผลการศึกษาพบว่า ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .51$, $p < .01$) นั่นคือ ทารกอายุ 5 สัปดาห์ที่มีความตื่นตัวที่ดีจะสามารถมองและหันศีรษะตามวัตถุที่ถูกนำเสนอได้อย่างต่อเนื่อง และพบว่าความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้า

ของทารกอายุ 4 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.29, p < .01) นั่นคือ ทารกอายุ 5 สัปดาห์ที่มีความตื่นตัวที่ดีจะใช้เวลาน้อยในการมองภาพเมื่ออายุ 4 เดือน แปลได้ว่าทารกมีความใส่ใจ โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าที่ดี จึงสามารถประมวลผลจดจำภาพนั้นได้เร็ว ในขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์ กับ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน (r = -.13, ns) ซึ่งผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานที่ 1 บางส่วน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์เพียรสันของตัวแปรที่ศึกษาเมื่อควบคุมแปรที่เกี่ยวข้อง (N = 137)

ตัวแปรที่ศึกษา	1	2	3
1. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์	-		
2. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์	.51**	-	
3. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน	-.29**	-.13	-
ค่าเฉลี่ย	6.36	6.12	8.42
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.92	.86	4.90
ค่าต่ำสุด	4.00	3.25	1.59
ค่าสูงสุด	8.00	7.75	20.99

หมายเหตุ *p < .05 **p < .01 ควบคุมตัวแปร ปริมาณสารกำจัดศัตรูพืชและปริมาณสารครีเอตินินในปัสสาวะของแม่

ผลการตรวจสอบสมมุติฐานที่ 2 กล่าวคือ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ สามารถทำนายความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนได้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยแบบลำดับขั้น พบว่า

เมื่อควบคุมตัวแปร ปริมาณสารกำจัดศัตรูพืชและปริมาณสารครีเอตินินในปัสสาวะของแม่ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ สามารถทำนายความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (β = -.31, p < .01) โดยที่ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์สามารถอธิบายความแปรปรวนของความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนได้ร้อยละ 9 ในขณะที่ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์ ไม่สามารถร่วมทำนายความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 5

จึงสรุปว่า มีเพียงความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ที่สามารถทำนายความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือนได้ จึงทำให้สมมุติฐานที่ 2 ได้รับการยอมรับเพียงบางส่วน

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น (Hierarchical Regression) ระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกอายุ 5 สัปดาห์และ 4 เดือน (N = 137)

ตัวแปร	*B*	SE_B	β	*t*	*p*	R^2	ΔR^2
ขั้นที่ 1						.00	.00
(ค่าคงที่)	9.16**	2.99		3.06	<.01		
1. ปริมาณสารกำจัดศัตรูพืชในปัสสาวะของแม่	-0.30	0.61	-.04	-0.49	.63		
2. ปริมาณสารครีเอตินินในปัสสาวะของแม่	0.01	0.01	.06	0.64	.53		
ขั้นที่ 2						.09	.09**
(ค่าคงที่)	17.40**	3.69		4.71	<.01		
1. ปริมาณสารกำจัดศัตรูพืชในปัสสาวะของแม่	0.03	0.60	.00	0.04	.96		
2. ปริมาณสารครีเอตินินในปัสสาวะของแม่	0.01	0.01	.08	0.98	.33		
3. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์	-1.59**	0.45	-.30**	-3.54	<.01		
ขั้นที่ 3						.09	.00
(ค่าคงที่)	16.75**	4.39		3.82	<.01		
1. ปริมาณสารกำจัดศัตรูพืชในปัสสาวะของแม่	0.07	0.62	.01	0.11	.91		
2. ปริมาณสารครีเอตินินในปัสสาวะของแม่	0.01	0.01	.08	0.93	.36		
3. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์	-1.66**	0.52	-.31**	-3.18	<.01		
4. ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์	0.16	0.56	.03	0.28	.78		

หมายเหตุ ระดับนัยสำคัญ $^{**}p < .01$

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้**วัตถุประสงค์แรก** คือ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์ กับ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน

ผลการศึกษาพบว่า ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าในช่วงอายุเดียวกัน หมายความว่า ทารกอายุ 5 สัปดาห์ที่มีระดับความตื่นตัวที่ดีจะสามารถมีพฤติกรรมการจ้องมองและติดตามวัตถุได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ยังพบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวเมื่ออายุ 5 สัปดาห์กับความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 4 เดือน ซึ่งสะท้อนว่าทารกที่มีความตื่นตัวที่ดีจะใช้เวลาน้อยในการมองภาพเมื่ออายุ 4 เดือน แปลได้ว่าทารกมีความใส่ใจ โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าที่ดีจึงสามารถประมวลผลจดจำภาพนั้นได้เร็ว ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Petersen และ Posner (2012)

ที่เสนอว่าระบบความใส่ใจของมนุษย์ประกอบด้วย 3 โครงข่ายหลัก ได้แก่ (1) ความตื่นตัว (Alerting network) (2) การรับรู้สิ่งเร้า (Orienting network) และ (3) การจัดการ (Executive control network) โดยแต่ละโครงข่ายมีบทบาทเฉพาะ แต่ทำงานร่วมกันอย่างเป็นลำดับและเชื่อมโยงเชิงหน้าที่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fan และคณะ (2002) ที่พบว่าโครงข่ายความใส่ใจแต่ละโครงข่ายมีการทำงานร่วมกันในลักษณะที่ซับซ้อน และมีระดับความสัมพันธ์ระหว่างกันในระดับต่ำ นอกจากนี้การศึกษาโดยใช้การนำเสนอสิ่งเร้าที่มีการกระตุ้นทั้งความใส่ใจด้านความตื่นตัวและการรับรู้สิ่งเร้าในทารกอายุ 8 เดือนโดยการวัดการเปลี่ยนแปลงของขนาดรูม่านตา (Pupil dilation) พบว่า ทั้งสองโครงข่าย คือ ความตื่นตัว และการรับรู้สิ่งเร้ามีการทำงานร่วมกันในการควบคุมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทารกอายุ 8 เดือน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแม้ในช่วงก่อนวัย 1 ขวบ โครงข่ายต่าง ๆ ของความใส่ใจก็มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (López Pérez et al., 2020)

ในส่วนของ**วัตถุประสงค์ที่สอง** คือ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายของความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวและความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 5 สัปดาห์ ต่อความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 4 เดือน

ผลการศึกษาพบว่า ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์สามารถทำนายความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 4 เดือนได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงบทบาทพื้นฐานของโครงข่ายความตื่นตัวในช่วงต้นของพัฒนาการที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการประมวลผลทางสายตาในระยะถัดมา ซึ่งหากพิจารณาภายใต้กรอบทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดของเพียเจต์ จะเห็นว่า ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนความคิดของเพียเจต์ที่มองว่าทักษะทางปัญญาของเด็กมีพัฒนาการเป็นลำดับขั้น โดยช่วงอายุ 0–2 ปีจะอยู่ในระยะประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor stage) ซึ่งเด็กจะเรียนรู้ผ่านการรับรู้ทางประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (Miller, 2011) เด็กจำเป็นต้องผ่านแต่ละขั้นตอนของพัฒนาการตามลำดับอย่างต่อเนื่อง เพื่อวางรากฐานสำหรับพัฒนาการขั้นถัดไป

ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่า ทารกที่มีระดับความตื่นตัวสูงสามารถประมวลผลและรับรู้สิ่งเร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Barbaro et al., 2017; Colombo & Posner, 2004) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Rothbart และคณะ (2011) ที่พบว่าระดับความตื่นตัวมีบทบาทสำคัญช่วยส่งเสริมความใส่ใจต่อสิ่งเร้า ทำให้ทารกสามารถเลือกใส่ใจและตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้งานวิจัยล่าสุดโดย Li และคณะ (2022) ซึ่งศึกษาทารกอายุ 4 เดือนจากประเทศตะวันตกและเอเชียรวม 187 คน พบว่า ทารกอายุ 4 เดือนที่แสดงความสามารถในการใส่ใจทางการมองเห็นได้ดี จะมีแนวโน้มแสดงความสามารถทางปัญญาในการจัดการพฤติกรรม (Executive function) เมื่ออายุ 14 เดือน ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Blankenship และคณะ (2019) ซึ่งพบว่าทารกอายุ 5 เดือนที่มีระดับความใส่ใจทางการมองเห็นที่ดี สามารถทำนายความสามารถทางปัญญาในการจัดการพฤติกรรมเมื่ออายุ 10 เดือน ดังนั้นผลการศึกษาในครั้งนี้จึงช่วยยืนยันแนวคิดที่ว่าโครงข่ายระบบความใส่ใจ โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้นของชีวิตมีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานให้กับการพัฒนาทางสติปัญญาในอนาคต

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์ และ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์ กับ ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 4 เดือน ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวของทารกอายุ 5 สัปดาห์และโครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าของทารกอายุ 5 สัปดาห์มีความสัมพันธ์กับโครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 4 เดือน และความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวเมื่ออายุ 5 สัปดาห์สามารถทำนายความสามารถด้านการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 4 เดือนได้อย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาจะเห็นว่าความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายความตื่นตัวเมื่ออายุ 5 สัปดาห์สามารถทำนายความใส่ใจทางการมองเห็น โครงข่ายการรับรู้สิ่งเร้าเมื่ออายุ 4 เดือนได้ ผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้ผู้ปกครองหรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับทารก เช่น นักจิตวิทยาพัฒนาการ และนักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก สามารถนำข้อมูลเรื่องระดับความตื่นตัวของทารกไปใช้ในการประเมินความพร้อมในการเรียนรู้หรือการวางแผนเพื่อการกระตุ้นพัฒนาการของทารกได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

แม้ว่าผลการศึกษานี้จะให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับพัฒนาการของระบบความใส่ใจในวัยทารก แต่ยังมีข้อจำกัดที่ควรได้รับการพิจารณา เช่น การใช้เครื่องมือประเมินความใส่ใจทางการมองเห็นของทารกเพียงเครื่องมือเดียว อาจไม่ได้สะท้อนถึงกลไกทางประสาทที่ซับซ้อนของโครงข่ายความใส่ใจได้ งานวิจัยในอนาคตควรใช้วิธีหรือใช้การประเมินอื่นร่วมด้วย เช่น functional near-infrared spectroscopy (fNIRS) หรือ electroencephalography (EEG) เพื่อให้เข้าใจกลไกของโครงข่ายความใส่ใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเนื่องจากการศึกษานี้พบความสัมพันธ์ระหว่างความใส่ใจทางการมองเห็นโครงข่ายที่ 1 คือ ความตื่นตัว และความใส่ใจทางการมองเห็นโครงข่ายที่ 2 คือ การรับรู้สิ่งเร้า จึงเสนอให้การวิจัยในอนาคตควรศึกษาติดตามพัฒนาการความใส่ใจในระยะยาวต่อเนื่องจากงานวิจัยฉบับนี้ โดยเชื่อมโยงการศึกษาไปยังโครงข่ายที่สาม คือ การจัดการ (Executive control) เพื่อให้เข้าใจกลไกการทำงานของระบบความใส่ใจได้อย่างครอบคลุมยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

Barbaro, K., Clackson, K., & Wass, S. V. (2017). Infant attention is dynamically modulated with changing arousal levels. *Child Development, 88*(2), 629–639. https://doi.org/10.1111/cdev.12689

Blankenship, T. L., Slough, M. A., Calkins, S. D., Deater-Deckard, K., Kim-Spoon, J., & Bell, M. A. (2019). Attention and executive functioning in infancy: Links to childhood executive function and reading achievement. *Developmental Science, 22*(6), 1-9. https://doi.org/10.1111/desc.12824

Bornstein, M. H. (Ed.). (2018). *The SAGE encyclopedia of lifespan human development.* (Vols. 1-5). SAGE Publications, Inc., https://doi.org/10.4135/9781506307633

Burstein, O., Zevin, Z., & Geva, R. (2021). Preterm Birth and the Development of Visual Attention during the First 2 Years of Life: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open, 4*(3), e213687. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.3687

Clohessy, A. B., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2001). Development of the functional visual field. *Acta Psychologica*. *106*(1-2), 51-68. https://doi.org/10.1016/S0001-6918(00)00026-3

Colombo, J. (2004). Visual Attention in Infancy: Process and Product in Early Cognitive Development. In M. I. Posner (Ed.), *Cognitive neuroscience of attention* (pp. 329–341). The Guilford Press.

Courage, M. L., Reynolds, G. D., & Richards, J. E. (2006). Infants' attention to patterned stimuli: Developmental change from 3 to 12 months of age. *Child Development*, *77*(3), 680–695. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00897.x

Cuevas, K., & Bell, M. A. (2014). Infant Attention and Early Childhood Executive Function. *Child Development, 85*(2), 397–404. https://doi.org/10.1111/cdev.12126

Diamond, A. (1990). The development and neural bases of higher cognitive functions. Introduction. *Annals of the New York Academy of Sciences, 608*, ix–xvi. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1990.tb48888.x

Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14*(3), 340-347. https://doi.org/10.1162/089892902317361886

Figueiredo, B., Dias, C. C., Pinto, T. M., & Field, T. (2016). Infant sleep-wake behaviors at two weeks, three and six months. *Infant Behavior and Development, 44,* 169–178. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2016.06.011

Li, W., Devine, R. T., Ribner, A., Emmen, R. A. G., Woudstra, M. lan J., Branger, M. C. E., Wang, L., van Ginkel, J., Alink, L. R. A., & Mesman, J. (2022). The role of infant attention and parental sensitivity in infant cognitive development in the Netherlands and China.

Journal of Experimental Child Psychology, *215,* 105324. https://doi.org/10.1016/j.jecp.2021.105324

Lester, B. M., & Tronick, E. Z. (2004). The Neonatal Intensive Care Unit Network Neurobehavioral Scale Procedures. *Pediatrics, 113*(3), 641–667. https://doi.org/10.1542/peds.113.s2.641

López Pérez, D., Ramotowska, S., Malinowska-Korczak, A., Haman, M., & Tomalski, P. (2020). Working together to orient faster: The combined effects of alerting and orienting networks on pupillary responses at 8 months of age. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *42,* 100763. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100763

Miller, P. H. (2011). *Theories of developmental psychology* (5th ed.). Worth Publishers.

Pakpahan, F. H., & Saragih, M. (2022). Theory of cognitive development by Jean Piaget. *Journal of Applied Linguistics*, 2(2), 57–67. https://doi.org/10.52622/joal.v2i2.79

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The attention system of the human brain: 20 years after. *Annual Review of Neuroscience, 35,* 73-89. https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience, 13,* 25-42. https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325

Rueda, R., & Conejero, A. (2020). Developing attention and self-regulation in infancy and childhood. In J. Rubenstein, P. Rakic, B. Chen, & K. Y. Kwan (Eds), *Neural Circuit and Cognitive Development* (2nd ed., pp. 507–528). Academic Press. https://doi.org/10.1016/b978-0-12-814411-4.00023-8

Tronick, E., & Lester, B. M. (2013). Grandchild of the NBAS: The NICU Network Neurobehavioral Scale (NNNS): A review of the research using the NNNS. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *26*(3), 193–203. https://doi.org/10.1111/jcap.12042

Wang, H., & Fan, J. (2007). Human attentional networks: A connectionist model. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19*(10), 1678–1689. https://doi.org/10.1162/jocn.2007.19.10.1678

Zhang, Y., Han, S., Liang, D., Shi, X., Wang, F., Liu, W., Zhang, L., Chen, L., Gu, Y., & Tian, Y. (2014). Prenatal Exposure to Organophosphate Pesticides and Neurobehavioral Development of Neonates: A Birth Cohort Study in Shenyang, China. *PLoS ONE*, *9*(2), e88491. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088491

มุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทและองค์ประกอบของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น

ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง[1*]
มานิกา วิเศษสาธร[2]
อัจศรา ประเสริฐสิน[3]

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทและองค์ประกอบของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น อาศัยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ทำงานกับเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรงไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 5 คน ด้วยเทคนิค Snowball วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ ผลการวิจัยสรุปเป็น 5 แก่นสาระ ได้แก่ (1) ความหมายของความรุนแรง (2) สถานการณ์การใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง (3) ความสำคัญและจำเป็นในการใช้เครื่องมือเพื่อคัดกรองและบำบัดฟื้นฟูพฤติกรรมรุนแรงของเด็กและวัยรุ่น (4) คุณลักษณะของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่นที่สอดคล้องกับความต้องการตามบริบทของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม และ (5) องค์ประกอบของความรุนแรง ผลการศึกษานี้ทำให้ได้แนวทางสำหรับพัฒนามาตรวัดที่มีคุณลักษณะและองค์ประกอบตรงกับความต้องการของผู้ใช้งานและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย เอื้อประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในทางปฏิบัติโดยเฉพาะในงานด้านจิตวิทยาในกระบวนการยุติธรรม

คำสำคัญ: เครื่องมือประเมิน, ความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง, เด็กและวัยรุ่น

Received: June 13, 2025, **Revised:** August 26, 2025, **Accepted:** August 29, 2025

[1] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
*Corresponding author; email: Piyapong.st@rumail.ru.ac.th
[2] รองศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
[3] รองศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

Justice system professionals' perspectives on the contextual characteristics and components of the violence risk assessment instrument for children and adolescence

Piyapong Saetang[1*]
Manika Wisessathorn[2]
Ujsara Prasertsin[3]

Abstract

This study aimed to explore the contextual characteristics and components of the violence risk assessment instrument for children and adolescence that aligns with the justice system professionals' perspectives. A phenomenology qualitative research approach was employed, using the snowball technique for in-depth interviews with five key informants experienced in working with juvenile violence behaviors for at least five years were required to comply with the inclusion requirements. Data were analyzed using thematic analysis. The findings were categorized into five core themes: (1) Definition of violence; (2) Situation of using the violence risk assessment; (3) The importance and necessity of using instrument to screening and treatment for violence behavior; (4) The characteristics of the instrument that align with justice system professionals' contextual needs; and (5) The components of violence. The results of this study provide guidelines for developing a scale with characteristics and components that comply with practitioners and align with the Thai social context, facilitating practical application, especially in the fields of psychology in criminal justice system.

Keywords: Instrument, Violence Risk Assessment, Children and Adolescents

Received: June 13, 2025, **Revised:** August 26, 2025, **Accepted:** August 29, 2025

[1] Assistant Professor Dr., Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

*Corresponding author; email: Piyapong.st@rumail.ru.ac.th

[2] Associate Professor Dr., Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

[3] Associate Professor Dr., Faculty of Education, North Bangkok University

บทนำ

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2021) พบว่าการบาดเจ็บทั้งสาเหตุที่ไม่ได้ตั้งใจและสาเหตุเกี่ยวข้องกับความรุนแรง ทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตมากถึง 4.4 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี และคิดเป็นเกือบ 8% ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยพบว่าสาเหตุการเสียชีวิต 3 ใน 5 อันดับแรกของประชากรอายุ 5-29 ปี เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บจากการจราจรบนถนน การฆาตกรรม และการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้การบาดเจ็บจากความรุนแรงทำให้เกิดความทุพพลภาพถึงประมาณ 10% จึงกล่าวได้ว่าการบาดเจ็บและความรุนแรงเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตและเป็นภาระการรักษาโรคในทุกประเทศที่เพิ่มภาระงานของระบบสาธารณสุข และทำให้ผลิตผลภายในประเทศลดลง

เมื่อพิจารณามุ่งเน้นในบริบทความรุนแรงจากวัยรุ่นพบว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกที่มีหลากหลายบริบท เช่น การกลั่นแกล้งรังแก การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย ความรุนแรงทางเพศ และการฆาตกรรม จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020) พบว่าการฆาตกรรมทั่วโลกประมาณ 200,000 ครั้งเกิดขึ้นโดยกลุ่มเยาวชนอายุ 10-29 ปี ในแต่ละปี ซึ่งคิดเป็น 42% ของจำนวนการฆาตกรรมทั้งหมดทั่วโลกในแต่ละปี และการฆาตกรรมเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่สี่ ในคนอายุ 10-29 ปี อัตราส่วนของฆาตกรวัยรุ่นมีสัดส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ โดย 84% ของเหยื่อฆาตกรรมเป็นผู้ชาย ซึ่งผู้กระทำผิดเป็นเพศชายเช่นเดียวกัน และแม้ว่าจะไม่ถึงชีวิตแต่เหยื่อจากความรุนแรงจะต้องเผชิญกับความบาดเจ็บทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งส่งผลกระทบทางลบต่อต้นทุนทรัพยากรมนุษย์ในการพัฒนาประเทศ

ตารางที่ 1 แนวโน้มของจำนวนคดีความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกายโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศ ปี 2563-2567

ปีงบประมาณ	จำนวนคดี	การเพิ่ม/ลดเมื่อเทียบปีก่อนหน้า	
		จำนวนคดี	ร้อยละ
2563	1,705	ลดลง 470 คดี	-21.61%
2564	1,477	ลดลง 228 คดี	-13.37%
2565	1,695	เพิ่มขึ้น 218 คดี	+14.76%
2566	3,023	เพิ่มขึ้น 1,328 คดี	+78.35%
2567	3,870	เพิ่มขึ้น 847 คดี	+28.02%

สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นไทย อาจพิจารณาได้จากสถิติคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศปีงบประมาณ 2563 - 2567 (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, ม.ป.ป.) โดยพบว่าจำนวนคดีความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดดในปี 2566 ที่จำนวนคดีเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 78.35 และปี 2567 จำนวนคดีเพิ่มสูงขึ้นอีก 28.02 จัดว่าเป็นฐานความผิดที่มีปริมาณคดีสูงสุดในกลุ่มของฐานความผิดประมวลกฎหมายอาญา อย่างไรก็ตามการพิจารณาจากฐานความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย อาจไม่สะท้อนถึงจำนวนที่แท้จริงของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น เนื่องจากตัวเลขดังกล่าวมิได้นับรวมจำนวนผู้กระทำผิดจากฐานความผิดเกี่ยวกับเพศ เช่น คดีข่มขืนกระทำชำเรา หรือโทรมหญิง และฐานความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ เช่น การชิงทรัพย์ และปล้นทรัพย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเช่นกัน จึงกล่าวได้ว่าความชุกของการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มสูงกว่าตัวเลขที่แสดงอย่างเป็นทางการ

เด็กและวัยรุ่นที่ใช้ความรุนแรงแต่ไม่ผ่านการเรียนรู้ผลกระทบทางลบจากพฤติกรรมนั้น ย่อมมีโอกาสเรียนรู้และกระทำพฤติกรรมความรุนแรงซ้ำได้ตามทฤษฎีการเสริมแรง (กัญญ์ฐิตา ศรีภา, 2562) ดังนั้นการแก้ไขพฤติกรรมความรุนแรงจึงเป็นการป้องกันการเกิดความรุนแรงซ้ำอีก แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ของเด็กและวัยรุ่นที่กระทำผิดโดยใช้ความรุนแรงเพื่อลดโอกาสกระทำผิดซ้ำต้องอาศัยองค์ความรู้ และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการผลักดันไปสู่เป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องมือมาตรฐานทางจิตวิทยาที่มีคุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยาที่ดีซึ่งจะช่วยจำแนกสภาพปัญหาได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และช่วยประเมินความก้าวหน้าในการบำบัดฟื้นฟูให้ตรงตามความเป็นจริง นำไปสู่การกำหนดแนวทางการแก้ไขบำบัดฟื้นฟูเฉพาะรายที่มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันเครื่องมือมาตรฐานทางจิตวิทยาที่ใช้ประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงในประเทศไทยมีอยู่ไม่มากนัก เช่น The Short-Term Assessment of Risk and Treatability Scale (Sanmontree, & Wongupparaj, 2023), The Thai Violence Risk Scale (Nakcharoen et al., 2012), Prasri violence severity scale (PVSS) (หวาน ศรีเรือนทอง และคณะ, 2559) แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรง HCR-20 (วัลลี ธรรมโกสิทธิ์, 2550) โดยส่วนใหญ่เครื่องมือมักใช้กับผู้รับบริการวัยผู้ใหญ่และใช้ในบริบทของผู้ป่วยจิตเวชของสถานพยาบาล นอกจากนี้บางส่วนเป็นเครื่องมือที่มีความเป็นอัตวิสัยต้องใช้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการแปลผล จึงจำกัดการใช้เครื่องมือเฉพาะทางเหล่านี้ไว้ที่นักจิตวิทยาคลินิกที่มีประสบการณ์เท่านั้น (คณะกรรมการวิชาชีพสาขาจิตวิทยาคลินิก, 2557) ในขณะที่ประเทศแถบอเมริกาเหนือและยุโรปตะวันตก มีการพัฒนาเครื่องมือการประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงเพื่อใช้งานในกระบวนการยุติธรรมโดยเฉพาะ เช่น The Psychopathy Checklist Youth Version (PCL: YV), The Violence Risk Appraisal Guide (VRAG), Firestone Assessment of Violent Thoughts, Adolescent version (FAVT-A), The Structured Assessment of Violence Risk in Youth (SAVRY) ทำให้เครื่องมือกลุ่มนี้มีความแพร่หลายในงานนิติจิตเวชและงานราชทัณฑ์ตามขอบข่ายอำนาจศาล ส่วนประเทศแถบเอเชีย แอฟริกา และอเมริกาใต้ ยังใช้เครื่องมือกลุ่มนี้อยู่น้อยและไม่แพร่หลายนัก ประกอบกับการนำเข้าเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยาจากต่างประเทศ

มีต้นทุนต่อหน่วยสูงทั้งค่าลิขสิทธิ์ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับคู่มือ แบบทดสอบ และแบบบันทึกคำตอบ การแปล และการนำแบบทดสอบจากต่างประเทศมาปรับใช้ในพื้นที่ต่างวัฒนธรรมมีต้นทุนในการวิจัยสูง และมีข้อพึงระวังในการนำเกณฑ์มาตรฐานมาปรับใช้ จึงเป็นที่มาของการวิจัยครั้งนี้ที่เริ่มต้นจากการศึกษามุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงสำหรับเด็กและวัยรุ่น เพื่อนำข้อมูลตั้งต้นนี้ไปพัฒนาเครื่องมือทางจิตวิทยาให้มีมาตรฐาน มีคุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับบริบท และตรงตามความต้องการของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมอันจะนำมาซึ่งประโยชน์ต่องานแก้ไขบำบัดฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดโดยใช้ความรุนแรง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษามุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทและองค์ประกอบของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงสำหรับเด็กและวัยรุ่น

วิธีการศึกษา

การวิจัยและพัฒนาเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงสำหรับเด็กและวัยรุ่นครั้งนี้อาศัยวิธีการวิจัยแบบผสานวิธี โดยมีระยะการวิจัย 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสังเคราะห์ข้อคำถามจากมุมมองเชิงลึกของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมที่ทำงานเกี่ยวข้องกับความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น เพื่อพัฒนามาตรวัดต้นแบบ

ระยะที่ 2 ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบข้อคำถาม องค์ประกอบของมาตรวัด คุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา โดยเก็บข้อมูล วิเคราะห์ และปรับปรุง จากนั้นจึงเก็บข้อมูล วิเคราะห์ซ้ำ และปรับปรุงเพื่อให้มาตรวัดมีคุณภาพ รวมทั้งวิเคราะห์จุดตัดคะแนนและการแปลผลคะแนน เพื่อให้ได้มาตรวัดฉบับสมบูรณ์

ระยะที่ 3 ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาคู่มือการใช้งานจากมุมมองเชิงลึกของผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม เพื่อใช้มีมาตรวัดพร้อมคู่มือที่พร้อมนำไปใช้งานในทางปฏิบัติ

โดยบทความวิจัยฉบับนี้นำเสนอผลการวิจัยในระยะที่ 1 ซึ่งใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษามุมมองของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมต่อคุณลักษณะเชิงบริบทและองค์ประกอบของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงสำหรับเด็กและวัยรุ่น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก และวิธีการเข้าถึง

ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมที่ทำงานเกี่ยวข้องกับความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น จำนวน 5 คน โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าแบบเฉพาะเจาะจง คือ (1) มีคุณวุฒิทางจิตวิทยา หรือนิติศาสตร์ หรืออาชญาวิทยาและงานยุติธรรม ไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาโท และ (2) มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานกับเด็กและวัยรุ่นที่ใช้ความรุนแรง ไม่น้อยกว่า 5 ปี (3) มีความเต็มใจในการให้ข้อมูลและสามารถอยู่ตลอดกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นใช้กระบวนการ snowball technique เริ่มต้นจากการค้นหาผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรกที่มีคุณสมบัติเป็นไปตามคุณสมบัติที่กำหนด ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เชิงลึกถึงผู้ให้ข้อมูลหลักหรือผู้บังคับบัญชา จากนั้นดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจนครบกระบวนการแล้วจึงให้เสนอชื่อผู้เชี่ยวชาญคนต่อไป ลำดับต่อไปผู้วิจัยได้ติดต่อตามช่องทางที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเสนอมาเพื่อขอความอนุญาตสัมภาษณ์และเมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนต่อไป จึงทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ โดยดำเนินการในลักษณะเช่นเดียวกันนี้จนข้อมูลมีความอิ่มตัวจึงยุติ โดย การอิ่มตัวของข้อมูล (data saturation) ในการวิจัยครั้งนี้พิจารณาจากความซ้ำซ้อนของชุดข้อมูล ดังนั้นเมื่อข้อมูลเริ่มมีความซ้ำซ้อน ไม่มีรูปแบบหรือหมวดหมู่ใหม่เกิดขึ้นระหว่างการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา จึงพิจารณาว่าถึงจุดอิ่มตัวและยุติการเก็บข้อมูล ซึ่งการวิจัยนี้ข้อมูลถึงจุดอิ่มตัวเมื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

เครื่องมือที่ใช้

1. ผู้วิจัย เป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยตนเองเพื่อให้การรวบรวมข้อมูลครบถ้วนและต่อเนื่อง ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก และคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับนิยามของความรุนแรง การประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงในปัจจุบันและคุณลักษณะของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงที่สอดคล้องกับบริบทการทำงาน มีข้อคำถาม เช่น “ตามความเห็นของท่าน ความรุนแรง มีความหมายอย่างไร” “การประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงมีความสำคัญอย่างไร” “มาตรวัดความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงสำหรับเด็กและวัยรุ่น ควรมี Domain ในการวัดกี่ด้าน และวัดองค์ประกอบอะไรบ้าง” เป็นต้น โดยผ่านการตรวจสอบข้อคำถามการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญ 2 คน เมื่อปรับปรุงข้อคำถามแล้ว จึงนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ และส่งชุดคำถามในการสัมภาษณ์ให้ผู้รับการสัมภาษณ์ล่วงหน้า เมื่อถึงวันนัดหมายผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างผ่านโปรแกรมประชุมออนไลน์ โดยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย และขอความยินยอมในการบันทึกข้อมูลภาพและเสียง เมื่อได้รับความยินยอมโดยวาจาแล้วจึงเริ่มกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้เวลาประมาณ 60-90 นาทีต่อครั้ง โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนเมษายน ถึงมิถุนายน 2566

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ในการวิจัยนี้คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการขอความยินยอมในการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนก่อนเก็บข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย สิทธิในการถอนตัว และการรักษาความลับของข้อมูลเพื่อคุ้มครองสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งได้นำโครงการวิจัยเข้ารับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้รับการรับรองตามหมายเลขรับรองที่ ว.396/2566

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ถอดข้อความจากข้อมูลเสียงในกระบวนการสัมภาษณ์เป็นตัวอักษร จากนั้นใช้โปรแกรม Atlas.ti version 22 ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและจัดระเบียบข้อมูล

2. ใช้วิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ตามแนวทางของ Braun and Clarke (Howitt, 2016) โดยเริ่มต้นจากการสร้างความคุ้นเคยกับข้อมูล (Data familiarization) การสร้างรหัสเริ่มต้น (Initial coding generation) ค้นหาแก่นสาระตามการเข้ารหัสเริ่มต้น (Search for themes based on the initial coding) ทบทวนแก่นสาระ (Review of themes) การกำหนดนิยามให้แก่นสาระ (Theme definition and labelling) และเขียนรายงานผล (Report writing)

3. ทดสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Trustworthiness of data) ด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator triangulation) (Santos et al, 2020) ในขั้นตอนนี้ เป็นการส่งต่อข้อมูลดิบจากการสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้วิจัยทุกคนทำการวิเคราะห์อย่างอิสระ จากนั้นจึงนำมาประชุมร่วมกันเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและเปรียบเทียบความเห็นทั้งในส่วนสอดคล้องและแตกต่าง ในกรณีที่แตกต่างจะอาศัยการอภิปรายร่วมกันเพื่อให้ผู้วิจัยแต่ละคนเสนอเหตุผลและหลักฐานที่สนับสนุนความคิดเห็นของตน พร้อมทั้งตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลต้นฉบับมีความคลุมเครือ นอกจากนี้ การตรวจสอบเนื้อหาทั้งหมดอยู่ภายใต้กรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การตีความสอดคล้องกับองค์ความรู้เชิงทฤษฎี เพิ่มความน่าเชื่อถือลดอคติของผู้วิจัย และเพิ่มมุมมองที่หลากหลายในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาเสนอข้อมูลสองส่วนได้แก่ ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก และผลวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นรายแก่นสาระ ตามลำดับดังนี้

ตารางที่ 2 ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ลักษณะทั่วไป	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่				
	1	2	3	4	5
เพศ	หญิง	หญิง	หญิง	หญิง	หญิง
อายุ (ปี)	51	49	44	40	51
วุฒิการศึกษาสูงสุด (ระดับปริญญา)	เอก	เอก	โท	โท	โท
คุณวุฒิด้านจิตวิทยา	✓	✓	✓	✓	✓
คุณวุฒิด้านนิติศาสตร์	✓	✗	✗	✗	✓
คุณวุฒิด้านอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม	✓	✓	✓	✗	✓
ประสบการณ์ปฏิบัติงานกับเด็กที่กระทำผิด	✓	✓	✓	✓	✓
ลักษณะงาน: ผู้ปฏิบัติงานด้านจิตวิทยา	✓	✓	✓	✓	✓
ลักษณะงาน: ผู้บริหาร	✓	✗	✓	✓	✗

หมายเหตุ: ✓ หมายถึง มีคุณลักษณะที่ตรงกับด้านนั้น และ ✗ หมายถึง มีคุณลักษณะที่ไม่ตรงกับด้านนั้น

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลทำให้ได้ข้อสรุปที่จำแนกเป็น 5 แก่นสาระ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์และสังเคราะห์แก่นสาระ

แก่นสาระหลัก	แก่นสาระย่อย	ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (คนที่)				
		1	2	3	4	5
Theme 1: ความหมายของความรุนแรง	1.1 ความรุนแรงต้องมีเจตนาเป็นสำคัญ	●			●	
	1.2 ผลลัพธ์คือการทำร้าย	●	●	○	●	○
Theme 2: สถานการณ์การใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง	2.1 ดัดแปลงเครื่องมือจากต่างประเทศมาใช้			●	●	
	2.2 ใช้การสัมภาษณ์และเครื่องมือตามธรรมเนียมปฏิบัติ		●	○	○	○
Theme 3: ความสำคัญและจำเป็นในการใช้เครื่องมือเพื่อคัดกรองและบำบัดฟื้นฟูพฤติกรรมรุนแรงของเด็กและวัยรุ่น	3.1 เพื่อการบริหารจัดการความเสี่ยง		●		●	○
	3.2 เพื่อการออกแบบแผนการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟูรายบุคคล	●	●	●	●	●
	3.3 เพื่อการประเมินผลการบำบัดแก้ไข ฟื้นฟู หรือประเมินก่อนปล่อยตัว	○			●	

แก่นสาระหลัก	แก่นสาระย่อย	ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (คนที่)				
		1	2	3	4	5
Theme 4: คุณลักษณะของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงที่สอดคล้องกับความต้องการตามบริบทของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม	4.1 สามารถให้ข้อเสนอแนะเพื่อดำเนินการ	●	●	●	●	O
	4.2 สามารถบ่งชี้ระดับความรุนแรง		O		●	●
	4.3 มีจำนวนข้อและระยะเวลาที่กระชับ				●	●
	4.4 เป็นแบบประเมินที่ใช้งานได้ง่าย			●	●	●
	4.5 สามารถวัดปัจจัยเสี่ยงแบบพลวัต				●	
	4.6 มีมาตรวัดความเชื่อถือได้ของคำตอบ		O			●
Theme 5: องค์ประกอบของความรุนแรง	5.1 ความโกรธ		O	O		O
	5.2 ความเชื่อที่เกื้อหนุนต่อการใช้ความรุนแรง	●	●	O	●	
	5.3 ความเห็นอกเห็นใจ		●			
	5.4 ทักษะการจัดการกับปัญหาและความคับข้องใจ		●	O		
	5.5 ประสบการณ์ในอดีตและบาดแผลทางใจ	●	●			O

หมายเหตุ:

● หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักเน้นย้ำถึงประเด็นนั้นเป็นอย่างมาก หรือมีการให้รายละเอียดหรือพูดย้ำระหว่างการสัมภาษณ์
O หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักเน้นย้ำถึงประเด็นนั้นอยู่บ้าง มีการพูดถึงบางครั้งในระหว่างการสัมภาษณ์
ช่องว่าง หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่ได้กล่าวถึงประเด็นนั้น

จากตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สรุปเป็น 5 แก่นสาระหลัก ได้แก่ ความหมายของความรุนแรง สถานการณ์การใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง ความสำคัญและจำเป็นในการใช้เครื่องมือเพื่อคัดกรองและบำบัดฟื้นฟูพฤติกรรมรุนแรงของเด็กและวัยรุ่น คุณลักษณะของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงที่สอดคล้องกับความต้องการตามบริบทของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม และองค์ประกอบของความรุนแรง โดยประกอบขึ้นจากแก่นสาระย่อยและคำอ้างอิงของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 5 คน ซึ่งตัวอย่างคำอ้างอิงที่ประกอบขึ้นจากแต่ละแก่นสาระมีดังนี้

แก่นสาระที่ 1 ความหมายของความรุนแรง

“Violence มันจะมีการย้อนไปในเรื่องของเจตนาก่อน คุณต้องมีเจตนา องค์ประกอบแรกที่สำคัญที่พี่คิดว่ามันต้องมีก็คือเจตนา เจตนาทำให้เกิดความเสียหายร้ายแรงต่อร่างกาย ต่อจิตใจ ด้วยวิธีทั้งทำและไม่ทำอย่างในทางกฎหมายมันก็ Apply มาเขียนว่าคนที่กระทำผิดจะกระทำโดยเจตนาหรือไม่เจตนา”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

"มันก็มีความรุนแรงที่ทางกาย ในส่วนของ physical, emotional หรือทางเพศอย่างนี้ค่ะ แล้วก็จะเป็นเรื่องของความรุนแรงในบริบททางสังคมที่พี่มองว่าจริง ๆ มันต้องตีความกว้างมากกว่าแค่ในเรื่องของการทุบตี หรือว่าเป็นการใช้ความรุนแรง ที่มันจะต้องเห็นภาพชัด ๆ บางทีคำพูดที่ไม่ต้องด่า การใช้คำพูดสุภาพ ๆ แต่มันทำให้เจ็บปวด มันก็ส่งผลกระทบเป็นความรุนแรงทางด้านจิตใจ"

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

แก่นสาระที่ 2 สถานการณ์การใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง

"ที่ผ่านมาอาจจะยังเป็นเฉพาะบางที่ ที่เป็นหน่วยงานนำร่อง ยังไม่ได้มีภาพที่เป็นทั้งหมดของกรมและประกาศใช้เรื่องของมาตรการในส่วนของการประเมินหรือว่าการดูแลหรือการบำบัดที่มีภาพที่ชัดเจนนะคะ แต่ในภาพที่ทำมา ในของหน่วยงานของการประเมินถ้าพูดถึงของนักจิตวิทยาค่ะ มันก็จะมีเครื่องมือ HCR-20 ที่เราเอามาปรับใช้นะคะ"

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

"แต่ที่นี่ก็จะใช้ในส่วนที่.. ส่วนใหญ่ก็จะเป็นตัวที่เป็น Domain ที่เราต้องสัมภาษณ์เด็กอยู่แล้ว แล้วเวลาที่จะพิจารณาเรื่องของความรุนแรงก็จะดูบาง Domain ที่มันเฉพาะอะไรแบบนี้น่ะค่ะ มันก็จะเป็นเหมือนกับ Professional judgement เป็นส่วนใหญ่นะคะ"

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

แก่นสาระที่ 3 ความสำคัญและจำเป็นในการใช้เครื่องมือเพื่อคัดกรองและบำบัดฟื้นฟูพฤติกรรมรุนแรงของเด็กและวัยรุ่น

"..เด็กที่กระทำผิดที่เข้ามาก็มีแนวโน้มของความเสี่ยงที่จะมีการใช้ความรุนแรงต่าง ๆ เพราะฉะนั้นถ้ามันมีการคัดแยกหรือถ้ามันมีเครื่องช่วยที่จะสามารถทำให้เราจำแนกเด็กได้อย่างตรงตามคุณลักษณะหรือคุณสมบัติที่เขามีอยู่มันก็จะทำให้การดูแลเด็กน่าจะชัดเจนยิ่งขึ้นว่ากลุ่มไหนที่ควรจะได้รับการดูแลช่วยเหลือหรือกลุ่มไหนที่ Ok อาจจะเพียงแต่ใช้มาตรการเบา ๆ ใช้ในเรื่องของการดูแลภายในศูนย์ฝึกฯ แบบ Behavior ไป อาจจะเพียงพออะไรอย่างนี้ค่ะ"

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

"อีกส่วนหนึ่งมันก็คือจะมีประโยชน์ในเรื่องของการทำ Treatment plan และก็เรื่องของการบำบัดเขาต่อไป"

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

“จริง ๆ แล้วก่อนที่เขาจะปล่อยออกไป อันนี้ก็สำคัญ ไม่แน่ใจว่าในความคิดเรื่องนี้ในเด็ก ในคนอื่น ๆ ให้ความสำคัญมากแค่ไหน แต่ว่าในผู้ใหญ่ โอเค เขาน่าจะเห็นความสำคัญ เพราะอย่างสมมุติว่าผู้ต้องขังที่เราจะปล่อยออกไป ถ้าเรารู้ระดับความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงของเขาว่าอยู่ที่ตรงไหนหรือประมาณไหน มันก็สามารถที่จะวางแผนเรื่องของการดูแลได้ ว่าตอนปล่อยไปแล้ว เขาควรจะไปอยู่ใน setting แบบไหน ที่มันจะลดความเสี่ยงในเรื่องของการใช้ความรุนแรง หมายถึงว่าควรจะต้องดูแลอะไรเขาเป็นพิเศษไหมหลังจากนี้ เพราะว่าพอออกไปแล้วโอกาสที่เราจะได้ควบคุม มันก็จะลดลง ทีเนี้ยมันก็ต้องดูว่าไอ้ความรุนแรงที่เขามีโอกาสที่จะกระทำเนี่ย มันส่งผลกระทบกับคนรอบข้างหรือความปลอดภัยของคนรอบข้างหรือสภาพสังคมมากน้อยแค่ไหนด้วย...”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

แก่นสาระที่ 4 คุณลักษณะของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงที่สอดคล้องกับความต้องการตามบริบทของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม

“ถ้าเครื่องมือมันประเมินดีแต่ไม่มีโปรแกรมให้ ทำเพื่อ? ใช่ไหมคะ อันนั้นคือไอเดียของพี่ มันต้องมาด้วยกัน ถ้าจะ Explore ในเรื่องของ Outcome ก่อน คือ Available tool ที่มี คือเรื่องของการบำบัดรักษากับโปรแกรมที่ควรมีด้วยอะ มันก็จะเป็น recommendation ที่ comprehensive ว่ามีเครื่องมือที่ดี และก็รู้ด้วยว่าจะบำบัดมันอย่างไร แล้วเครื่องมือนี้จะบ่งชี้ว่าเด็กจะไปเข้าโปรแกรมอะไร ไม่ใช่เป็นลอย ๆ มันก็ต้องตามด้วย Intervention เสมอ ...แล้วในคู่มือมันก็ต้องมีว่าถ้าผลออกมาแบบนี้คือ Intervene ยังไง แบบที่พี่ทำ R&N ถ้าคะแนนสูงด้านนี้ ๆ ต้อง Intervene ยังไง ถ้าเป็นปัญหาเรื่องครอบครัวโด่งสูง ปัญหาเรื่องยาเสพติดโด่งสูง ปัญหาเรื่องเพื่อน คะแนนมันสูงเฉพาะด้านเนี่ย How? กรอบคิดที่ต้องทำต่อไปคือเรื่องอะไรบ้าง ควรจะมาในแนวนั้นเพื่อที่จะได้เป็นประโยชน์...”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

“..คือถ้าเอาชัด ๆ ก็คือวัด Level ให้ได้ว่าคนนี้ ถ้ามันแรง มันจะขึ้น 10 อะไรแบบนี้นะ แล้วสมมุติคะแนน 5 มันหมายถึงระดับไหน เหมือน Stress test น่ะเนอะ คือถ้าระดับนี้ แปลว่าอย่างนี้ คือบอกระดับได้เนอะ ไม่ใช่แค่บอกว่ารุนแรงหรือไม่รุนแรง ถ้าแรงแบบนี้ Counseling ได้ ถ้าแรงแบบนี้ต้อง On ยา.....แล้วก็อีกอันหนึ่งในกรณีสมมุติเนาะ ถ้าคะแนนมันไม่ขึ้นสูงถึงขั้นว่ารุนแรงแต่มันเสี่ยง มันคงไม่ใช่ว่าเช็กว่า “ไม่” แล้วก็เก็บแฟ้มเด็กว่าไม่ แต่มันต้องมี Caution มันอาจจะมีแบบว่า No แล้วก็ Caution ก็ได้ ให้เฝ้าระวัง..”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

“..เป็นร้อยข้อ เด็กเราก็ทำมาแล้วนะพี่ แต่ประเด็นก็คือมันต้องไปดูว่าคำถามมันยาวหรือมันสั้นอะไรอย่างนี้ค่ะ ถ้าคำถามมันยาวมากแล้วมีเป็นร้อยข้อ เด็กก็อาจจะตั้งใจทำประมาณ 2-3 แผ่นแรก หลังจากนั้นก็เริ่มทิ้งดิ่งมั่ง อะไรมั่ง อย่างนี้เพราะงั้น ถ้าให้ดี ถ้าใช้เวลาทำประมาณสักแบบ 20 นาที ไม่รู้จำนวนข้อ หรือลักษณะคำถามนะ ถ้าใช้เวลาสัก 20 นาที โอเค เด็กน่าจะรู้สึกว่าโอเคทำได้มีความหวัง เดี๋ยวแป๊บเดียวก็เสร็จ”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

“พี่ว่าในส่วนของแบบประเมินอะไรอย่างนี้ค่ะ อยากจะให้มันใช้ง่าย หมายถึงคนประเมินมีความเข้าใจแล้วก็สามารถที่จะนำไปใช้ได้แบบ ไม่รู้สึกว่า มันดูแบบ.. ไม่ Friendly กับคนใช้เลยอะไรแบบนี้ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3)

“ช่วงหนึ่งมันจะมีเรื่องของการวัดการกระทำผิดซ้ำ แล้วแบบ เหมือนกับเพื่อประเมินว่าคนนี้เมื่อปล่อยไปแล้วจะมีความเสี่ยงในการกระทำผิดซ้ำมากน้อยแค่ไหน.. ประเด็นคือพอมันวัดค่าออกมาได้เนาะ แล้วพอเราย้อนกลับไปดูปุ๊บ มันก็กลายเป็นว่า มันเป็นตัวแปรที่เราไม่สามารถทำอะไรได้ซะเยอะ คือเหมือนกับหนูเข้าใจว่าตอนที่เขา Develop เครื่องมือมา เขาก็หาตัวแปรที่ว่า ตัวไหนที่มีความเชื่อมโยงต่อกัน แล้วค่าคะแนนสูง เขาก็เอาตัวนั้นมาเป็นตัว Predict แต่ปัญหาก็คือพอมันย้อนกลับไปแล้วมันเป็น Static สักเยอะ แล้วมันก็ทำอะไรไม่ได้เหมือนเราก็ช็อตไป เหมือนแบบ แล้วเราจะทำอะไรต่อ นี่คือทั้งหมดที่เกิดขึ้น แล้วเราไม่สามารถแก้อะไรได้เลยอย่างนี้มันก็ยากเหมือนกัน ก็เลยเรียนรู้มาจากตรงนั้นว่าถ้าเราใช้ตัวแปรที่เป็น Dynamic แล้วก็สามารถแก้ได้พอเราประเมินเสร็จแล้ว มันก็จะมีอะไรให้เราไปทำต่อ ซึ่งก็จะเป็นประโยชน์กับคนใช้งาน เขาจะรู้สึกว่าเขาอยากใช้เพราะว่าเขารู้แล้วว่าจะไปแก้ตรงไหน อย่างนี้ค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

“เด็กพวกนี้พร้อมจะ Fake Good อยู่แล้ว พอพูดถึง Fake good / Fake bad แล้ว ต้องระวังเพราะอะไร เพราะบางคน Fake bad เพื่อให้ดูน่าสงสาร แล้วก็ได้ประโยชน์ ถูกไหมคะ อย่างเด็กเราจะ Fake Bad เพื่ออะไร ครูจะได้สงสารติดต่อพ่อแม่ให้ได้เร็ว ๆ (ฮะ ๆ) มันจะมีอารมณ์แบบนี้ด้วย ให้ระวัง Fake good / Fake bad ด้วย”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5)

แก่นสาระที่ 5 องค์ประกอบของความรุนแรง

“อีกส่วนหนึ่งก็คือมีความยากลำบากในการจัดการกับความโกรธ ซึ่งความยากลำบากในการจัดการกับความโกรธ เราก็จับได้จากตัว MAYSI ที่เราใช้ หมายถึงว่าเป็นตัวที่เราใช้อยู่แล้ว แล้วก็จับได้ในส่วนที่เป็น.. Antisocial behavior ในส่วนที่เป็นเรื่องของแบบ..ที่เป็น Pattern ที่ Impulse แล้วก็ยากลำบากในการจัดการกับความโกรธ อะไรอย่างนี้ค่ะ อันนี้ก็เป็นส่วนประกอบที่เราจะตัดสินใจว่าเด็กมีแนวโน้มของการใช้ความรุนแรง”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

“มันเกี่ยวข้องกับ Believe ของเขา แล้วก็เรื่องของความรู้สึกที่เขามีต่อเรื่องของการใช้ความรุนแรง รวมถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา อันนี้อาจจะส่งผลต่อทัศนคติแนวคิดที่มีต่อเรื่องของการใช้ความรุนแรง อย่างนี้ค่ะ คือเด็กบางคนน่ะเขาชัดเจนว่าเขาไม่ชอบไอเดียของการใช้ความรุนแรง แต่เด็กบางคนเขาก็รู้สึกว่า ไม่ ๆ ๆ ความรุนแรงจำเป็น ในบางสถานการณ์ ซึ่งก็แปลว่าเขามี Positive ต่อเรื่องของการใช้ความรุนแรงนะ เพราะเขายังมองว่าเรื่องของการใช้ความรุนแรง มันก็โอเคนะ มันก็ต้องใช้บ้าง อะไรอย่างเนี้ยะ ซึ่งหนูก็มองว่าตรงส่วนนี้มันก็ส่งผลอะไรอย่างนี้ค่ะ ถ้าเกิดเขามองว่า ณ เหตุการณ์นั้น การใช้ความรุนแรงมันเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ ในความรู้สึกเขา เขาก็อาจจะเลือกที่จะตัดสินใจใช้ความรุนแรงไป”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4)

“อีกส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเรื่องของ Stress management ด้วยค่ะ เพราะว่าหลัง ๆ พี่ก็มักจะเจอว่าเวลาที่เด็กมีปัญหาเรื่องความเครียดน่ะค่ะ บางทีเขาจัดการไม่ถูก แล้วเขาก็จะใช้การระบายด้วยการใช้ความรุนแรงกับคนอื่นประมาณนี้ค่ะ” “ก็ดูเรื่องของแบบ Empathy ว่าเขามีไหม ว่าเขา Empathy ไหมในระดับหนึ่ง”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2)

“อย่างตำรวจคนนั้นน่ะที่เขาไปยิงที่หนองบัวลำภูยังเงี้ย โอโห มี Traumatic event ตั้งมากมาย แล้วคนก็ไม่สนใจไง ชีวิตที่ป้องกันได้ตั้ง 20-30 ชีวิตที่เป็นเด็กน่ะ มันง่ายมากเลยนะถ้าจะป้องกัน ใน Day 1 ที่คุณไล่เขาออกน่ะ คุณมีอะไรประคองเขาไหม ใน Day 2 ที่เขาอยู่บ้านคนเดียว ใน Day 5 ในเดือนที่ 2 เมื่อตกงาน เมื่อไม่มีอะไรจะกิน คุณเข้าไปช้อนรับตรงนั้นได้น่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1)

การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์แก่นสาระจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก สรุปเนื้อหาสำคัญได้ 5 แก่นสาระ โดยผู้วิจัยอภิปรายผลแต่ละประเด็นดังนี้

แก่นสาระที่ 1 ความหมายของความรุนแรง เมื่อผ่านการสะท้อนความคิดและแก่นสาระ ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของความรุนแรงเป็นสององค์ประกอบ คือ “ความรุนแรง หมายถึง พฤติกรรมที่ประกอบด้วยเจตนาและมีผลลัพธ์คือการทำร้าย” ซึ่งนิยามนี้สอดคล้องกับความเห็นของ Hamby (2017) ที่ระบุโครงสร้างความรุนแรงนั้นต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ การกระทำนั้นไม่มีความจำเป็น (Nonessential acts) การกระทำนั้นไม่เป็นที่ต้องการ (Unwanted acts) การกระทำนั้นเป็นการคุกคาม (Harmful acts) และเป็นการกระทำที่มีเจตนา (Intentional acts) นอกจากนี้ Hamby ได้เน้นย้ำคำว่า “ภาวะคุกคาม” อาจเป็นอันตรายที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าที่ต้องให้ความสำคัญเพราะส่งผลกระทบต่อบุคคลรุนแรงและเป็นระยะยาว เช่นเดียวกับ Anderson and Bushman (as cited in Sheldon & Howells ,2017) ที่ระบุว่าความรุนแรงคือรูปแบบของความก้าวร้าวที่มีความเป็นอันตรายคุกคามต่อเป้าหมาย และนิยามของ Violence Prevention Alliance (Lee, Donnelly, Cohen, & Garg, 2016) ซึ่งปรับขยายนิยามจากองค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าความรุนแรงคือการใช้กำลังหรือแรงกายโดยเจตนาเพื่อขู่เข็ญหรือคุกคามต่อตนเอง บุคคลอื่น ต่อกลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งมีผลหรือมีความเป็นไปได้ที่จะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ เสียชีวิต เกิดอันตรายทางจิตใจ พัฒนาการบกพร่อง หรือการกีดกันแบ่งแยก จึงพิจารณาได้ว่านิยามของความรุนแรงทั้งตามความเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีความสอดคล้องกัน และมีจุดร่วมโดยเน้นการพิจารณาที่เจตนา และผลของการใช้ความรุนแรงที่ทำให้เกิดการอันตรายหรือการบาดเจ็บเป็นส่วนสำคัญ ดังนั้นการนำความหมายของความรุนแรงตามการวิจัยครั้งนี้ คือ “พฤติกรรมที่ประกอบด้วยเจตนาและมีผลลัพธ์คือการทำร้าย” ไปพัฒนามาตรวัดที่มีความน่าเชื่อถือ จึงต้องออกแบบมาตรวัดให้มีครอบคลุมทั้งความเห็นของผู้ปฏิบัติงานและวรรณกรรมทางวิชาการหรืองานวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือด้วย

แก่นสาระที่ 2 สถานการณ์การใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง จากข้อมูลสัมภาษณ์พบว่าการประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงเป็นประเด็นที่หน่วยงานในกระบวนการยุติธรรมเด็กและเยาวชนให้ความสำคัญ โดยมีแนวทางการนำเครื่องมือมาใช้ในการประเมินอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ (1) การดัดแปลงเครื่องมือจากต่างประเทศมาใช้ (เช่น ใช้เครื่องมือที่มีลักษณะเป็น Structural Professional Judgement) (2) การใช้วิธีการสัมภาษณ์ และแบบทดสอบมาตรฐานตามธรรมเนียมปฏิบัติทางวิชาชีพ โดยอิงประสบการณ์ของนักวิชาชีพแต่ละคน จากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักพอสรุปเกี่ยวกับสถานการณ์ได้ว่ายังขาดแคลนเครื่องมือทางเลือก

สำหรับประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงโดยเฉพาะแบบ Actuarial Risk Assessment ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่มีความเป็นมาตรฐาน มีคุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยา และอาศัยวิธีการทางสถิติในการแปลผล สอดคล้องกับความเห็นของ de Vogel & de Vries Robbé (2016) ที่ระบุว่าในประเทศแถบเอเชีย แอฟริกา และอเมริกาใต้ยังมีการใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงอยู่น้อยมาก และโดยทั่วไปจะใช้การประเมินที่ไม่มีโครงสร้างเป็นหลัก

แก่นสาระที่ 3 ความสำคัญและจำเป็นในการใช้เครื่องมือเพื่อคัดกรองและบำบัดฟื้นฟูพฤติกรรมรุนแรงของเด็กและวัยรุ่น จากข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวถึงความสำคัญในการประเมินภายใต้ 3 บริบท ได้แก่ (1) การบริหารจัดการความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงภายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของเด็กและเยาวชนภายในศูนย์ฝึกฯ รวมทั้งแนวปฏิบัติของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็กและเยาวชน ดังนั้นการมีข้อมูลระดับความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงจะทำให้ศูนย์ฝึกฯ สามารถจัดการวิธีการดูแลเด็กและเยาวชนกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่อย่างเหมาะสม (2) การออกแบบการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟูรายบุคคลโดยนักวิชาชีพ ซึ่งเครื่องมือจะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดแผนและเป้าหมายการบำบัด และ (3) การประเมินผลการบำบัดแก้ไข ฟื้นฟู หรือการประเมินก่อนปล่อยตัว ซึ่งเน้นการกำกับติดตามความก้าวหน้าหรือความถดถอยภายหลังการให้ปัจจัยบำบัดรักษา เพื่อการกำหนดทิศทางการบำบัดใหม่หรือคงไว้ซึ่งปัจจัยบำบัดรักษาแบบเดิม นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการประเมินก่อนปล่อยตัวจากสถานควบคุม และกำหนดแผนการกำกับติดตามหลังปล่อยตัว ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ de Vogel & de Vries Robbé (2016) ที่กล่าวว่าการใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงที่มีโครงสร้างอย่างเหมาะสมถือเป็นแนวปฏิบัติทั่วไปของงานนิติสุขภาพจิตและกระบวนการยุติธรรมอาญา เนื่องจากข้อมูลที่ได้จะมีประโยชน์ต่อตัวผู้กระทำผิดในแง่ของการสำรวจปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน รวมทั้งมีประโยชน์ในการกำหนดระดับความมั่นคงปลอดภัยในการควบคุมดูแล ตลอดจนการประเมินและพัฒนากลยุทธ์เพื่อลดความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงลง

แก่นสาระที่ 4 คุณลักษณะของเครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงที่สอดคล้องกับความต้องการตามบริบทของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม ความต้องการเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง สรุปแยกเป็นประเด็น ดังนี้ (1) ผลการประเมินสามารถให้แนวทางดำเนินการต่อ หมายถึงผลการประเมินต้องช่วยให้เข้าใจคุณลักษณะของผู้รับการประเมินและให้แนวทางเชิงปฏิบัติสำหรับผู้ใช้เครื่องมือ (2) ระดับความรุนแรง หมายถึงเครื่องมือสามารถสะท้อนความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงในผู้รับการประเมินได้โดยจำแนกระดับความเสี่ยงได้ (3) จำนวนข้อและระยะเวลา หมายถึงการออกแบบคำถามควรมีลักษณะประโยคความเดียว ไม่ซับซ้อน ไม่ยาวเกินไป และใช้เวลาในการทดสอบไม่นานเกิน 20 นาที

(4) เป็นแบบประเมินที่ใช้ง่าย หมายถึง แบบประเมินควรมีวิธีการดำเนินการทดสอบและการแปลผลที่ไม่ซับซ้อนเกินไป เพื่อให้ผู้ที่จะนำไปใช้สามารถประยุกต์ใช้ในบริบทของตนได้ (5) วัดปัจจัยเสี่ยงแบบพลวัต หมายถึงการวัดปัจจัยเสี่ยงที่มีความผันแปรได้ เนื่องจากการนำเครื่องมือไปใช้เน้นในบริบทของการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟูเด็กและเยาวชน และ (6) วัดความเชื่อถือได้ในการตอบ หมายถึง ควรกำหนดมาตรวัดที่สามารถตรวจสอบความถูกต้องหรือน่าเชื่อถือของคำตอบ เพราะผู้รับการทดสอบบางส่วน อาจพยายามเสแสร้งให้คำตอบเพื่อประโยชน์บางอย่างหรือไม่มีแรงจูงใจในการทดสอบ หากมาตรวัดสามารถสะท้อนประเด็นนี้ได้จะเป็นประโยชน์เชิงปฏิบัติ โดยข้อสรุปนี้สอดคล้องกับแนวทางของ Sturmey & Lindsay (2017) ที่สนับสนุนว่าการประเมินความเสี่ยงผ่านวิธีการคำนวณ (Actuarial risk assessment) ซึ่งเป็นการประเมินความเสี่ยงโดยใช้สถิติและคณิตศาสตร์เป็นเครื่องมือร่วมในการพิจารณา วิธีการนี้มีอำนาจพยากรณ์ที่ดีกว่าการตัดสินทางคลินิกแบบไม่มีโครงสร้าง และเป็นข้อมูลสำคัญที่เพิ่มความแม่นยำในการพยากรณ์ของปัจจัยเสี่ยงแบบคงที่ นอกจากนี้การพิจารณาปัจจัยระยะสั้น (Proximal factors) ยังเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดแผนการบำบัดฟื้นฟู และเป้าหมายของงานเช่นกัน ดังนั้นข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักจึงสอดคล้องกับงานวิจัยที่สนับสนุนให้ใช้เครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงที่มีมาตรฐานในการประกอบวิชาชีพ

แก่นสาระที่ 5 องค์ประกอบของความรุนแรง หมายถึง ปัจจัยหรือส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมความรุนแรงเกิดขึ้นและคงอยู่ได้ โดยจากคำอ้างอิง ทำให้ข้อสรุปประเด็นนี้จำแนกออกเป็น 5 คุณลักษณะ ได้แก่ (1) ความโกรธ (2) ความเชื่อที่เกื้อหนุนต่อการใช้ความรุนแรง (3) ขาดความเห็นอกเห็นใจ (4) ขาดทักษะการจัดการกับปัญหาหรือความเครียด และ (5) บาดแผลทางใจ เมื่อพิจารณาร่วมกับงานวิจัยอื่นพบว่า ในประเด็นของความโกรธ ความคิดที่บิดเบือน และความรุนแรงนั้นมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูง เมื่อศึกษาอิทธิพลจากเครื่องมือวัดประเภทแบบรายงานตนเองและแบบสังเกตพฤติกรรม พบว่ามีอิทธิพลต่อการวัดความสัมพันธ์ของความโกรธและความรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญโดยพบว่าขนาดของผลมากขึ้นเมื่อใช้เครื่องมือประเภทรายงานตนเอง และน้อยลงเมื่อใช้เครื่องมือประเภทการสังเกตพฤติกรรม (Chereji et al., 2012) นอกจากนี้ยังพบว่าความโกรธวนซ้ำเป็นตัวแปรทำนายพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทั้งก่อนและหลังการเข้ารักษาได้ดี เมื่อควบคุมตัวแปรเพศ อายุ เชื้อชาติ ความโน้มเอียงที่จะโกรธ/ก้าวร้าวได้ง่าย นอกจากนี้ยังพบว่าความโกรธวนซ้ำกับการจินตนาการถึงความรุนแรงมีความสัมพันธ์กันสูง ดังนั้นความโกรธวนซ้ำอาจเป็นกลไกสำคัญในการกระตุ้นความโกรธที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้ (Hardin et al., 2022) ในประเด็นของความเชื่อที่เกื้อหนุนต่อการใช้ความรุนแรงมีที่มาจากฐานความคิดเชิงพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive-behavioral formulation) ที่เชื่อว่าความคิดมีบทบาทสำคัญต่อความเกลียดชังและการใช้ความรุนแรง ซึ่งความคิดที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรงอันเนื่องจากความโกรธคืออคติทางลบอย่างรุนแรงที่มีต่อเหยื่อ โดยระดับของอคติและความบิดเบี้ยวทางความคิดจะส่งผลต่อระดับของความเสี่ยงต่อการ

ใช้ความรุนแรงที่สูงขึ้น อคติเช่นนี้จะนำไปสู่ความคิดว่าความรุนแรงเป็นสิทธิที่ชอบธรรมของตนที่มีต่อผู้อื่นหรือกลุ่มอื่น (Beck, & Pretzer, 2005) นอกจากนี้งานวิจัยของ Wang et al. (2019) พบว่าอคติในการอนุมานสาเหตุอย่างไม่เป็นมิตรมีความสัมพันธ์ต่อความโกรธวนซ้ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ Helfritz-Sinville, & Stanford (2014) พบว่าอคติในการอนุมานสาเหตุอย่างไม่เป็นมิตรมีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวแบบหุนหันพลันแล่นและแบบไตร่ตรองไว้ก่อน ดังนั้นอคติในการอนุมานสาเหตุอย่างไม่เป็นมิตร จึงเป็นตัวแปรที่นิยมนำมาศึกษาสาเหตุของความรุนแรง

ส่วนประเด็นของการความเห็นอกเห็นใจเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีต่ออารมณ์ของผู้อื่น หรือกระบวนการที่ช่วยให้เข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่น เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์สังคม (Social emotion) ที่ถูกจัดว่าเป็นหนึ่งในตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ดังนั้นการลดลงของความเห็นอกเห็นใจจึงเป็นลักษณะหนึ่งของบุคคลต่อต้านสังคม (Psychopathy) ที่มีความเสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างเปิดเผย การแสดงความโกรธและอารมณ์ขุ่นเคืองมากขึ้น รวมทั้งมีความผิดปกติในการกำกับอารมณ์ และมีลักษณะของบุคลิกภาพแปรปรวนแบบก้ำกึ่ง ดังนั้นบุคคลที่ขาดความเห็นอกเห็นใจจึงมีแนวโน้มที่จะไม่สามารถยับยั้งความก้าวร้าวของตนเอง ไม่เรียนรู้ผลกระทบทางลบหรือความทุกข์จากความก้าวร้าวของตนที่มีต่อผู้อื่น และหาเหตุผลแก้ตัวให้การกระทำที่สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น (Blair, 2018) ประเด็นต่อมาคือทักษะการจัดการกับปัญหาและความคับข้องใจ โดย Heleniak et al. (2021) พบว่าพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงมีความสัมพันธ์กับการลดลงของความอดทนต่อความคับข้องใจ และการเพิ่มขึ้นของพยาธิสภาพทางจิต ซึ่งความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำยังสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมดื่มสุราซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ที่มีต่อความรุนแรงในระดับสูง จึงกล่าวได้ว่าความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำเพิ่มความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง และเพิ่มโอกาสดื่มสุรา ซึ่งมีผลให้โอกาสใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน นอกจากนี้การขาดความสามารถในการทนต่อความคับข้องใจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการทารุณกรรมเด็ก การใช้ความก้าวร้าวในการควบคุมพฤติกรรมของบุตร การลงโทษที่ไม่เหมาะสมอีกด้วย (Rodriguez et al., 2015)

ประเด็นสุดท้ายด้านองค์ประกอบของความรุนแรง คือ บาดแผลทางใจ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงคงที่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยปรากฏงานวิจัยที่สนับสนุนว่าบาดแผลทางใจเป็นปัจจัยพยากรณ์ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในฐานะตัวแปรที่ส่งผลทางตรง (เช่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ทางสังคม หรือเกิดความผิดปกติของจิตสรีรวิทยา) และตัวแปรที่ส่งผลทางอ้อม (เช่น การเพิ่มขึ้นของการใช้สารเสพติด หรือเป็นโรคบุคลิกภาพแปรปรวน) ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างบาดแผลทางใจและการใช้ความรุนแรงจึงมีความเป็นไปได้ในหลายรูปแบบ (Neller, & Fabian, 2006) นอกจากนี้ Katembu et al. (2023) พบว่าความสามารถในการยับยั้งชั่งใจได้รับผลกระทบ

จากประสบการณ์เลวร้ายในวัยเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการกำกับอารมณ์ จัดเป็นตัวแปรสำคัญในการพยากรณ์พฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่น นอกจากนี้ผลกระทบทางลบของความบกพร่องในการกำกับอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมความรุนแรงจะเด่นชัดขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน โดยเฉพาะเมื่อถูกยั่วยุ จึงกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีบาดแผลทางใจจะมีความเปราะบางและมีแนวโน้มของการใช้พฤติกรรมรุนแรง โดยเฉพาะเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นให้ใช้ความสามารถในการกำกับอารมณ์

สรุป

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สรุปแก่นสาระสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ (1) ความหมายของความรุนแรงคือพฤติกรรมที่ประกอบด้วยเจตนาและมีผลลัพธ์คือการทำร้าย (2) สถานการณ์การใช้เครื่องมือประเมินพบว่ายังขาดเครื่องมือที่เหมาะสมโดยเฉพาะการประเมินความเสี่ยงผ่านวิธีการคำนวณที่อาศัยกลไกของข้อมูลการประเมินความเสี่ยงผ่านวิธีการทางสถิติและคณิตศาสตร์ในบริบทไทย (3) ความสำคัญของเครื่องมือประเมินเพื่อจำแนกระดับความเสี่ยง วางแผนบำบัด ป้องกันการกระทำผิดซ้ำ และบริหารจัดการภายในสถานควบคุม (4) คุณลักษณะของเครื่องมือสอดคล้องกับความต้องการตามบริบท ได้แก่ ใช้ง่าย ประหยัดเวลา สะท้อนระดับความเสี่ยง และให้แนวทางการนำไปใช้ต่อสำหรับการบำบัดฟื้นฟู (5) องค์ประกอบของความรุนแรง ประกอบด้วยคุณลักษณะหลายด้าน เช่น ความโกรธ ความเชื่อที่สนับสนุนความรุนแรง การขาดความเห็นอกเห็นใจ การขาดทักษะจัดการปัญหา และบาดแผลทางใจ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อพฤติกรรมรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น ผลการวิจัยครั้งนี้ช่วยสะท้อนถึงทิศทางในการพัฒนาเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงของเด็กและวัยรุ่นที่สอดคล้องตามความต้องการตามบริบทของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมอย่างชัดเจนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านความรุนแรงสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่สอดคล้องกับความต้องการตามบริบทของผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมกับเด็กและวัยรุ่นที่ใช้ความรุนแรง จำเป็นต้องออกแบบเครื่องมือให้ครอบคลุมนิยามคือ “พฤติกรรมที่ประกอบด้วยเจตนาและมีผลลัพธ์คือการทำร้าย” และสะท้อนองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง โดยอยู่บนพื้นฐานของงานวิจัยหรืองานวิชาการที่เชื่อถือได้ และคำนึงถึงความเหมาะสมทั้งจำนวนข้อ ความยาวของคำถาม ความยากง่ายของภาษา และระยะเวลาที่ใช้ประเมิน รวมทั้งแนวทางการนำผลสรุปไปประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติงานกับเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง

กิตติกรรมประกาศ

ผลงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่องการวิจัยและพัฒนามาตรวัดความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงสำหรับเด็กและวัยรุ่น และได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยและนวัตกรรมจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2566

เอกสารอ้างอิง

กัญญ์ฐิตา ศรีภา. (2562). *จิตวิทยาอาชญากรรม การวิเคราะห์พฤติกรรมอาชญากรรม ความผิดปกติทางจิต และการฆาตกรรม*. ภูมิการพิมพ์

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (ม.ป.ป.). รายงานสถิติคดีประจำปี 2567. https://www.djop.go.th/storage/files/2/สถิติประจำปี/stat-2567.pdf

คณะกรรมการวิชาชีพสาขาจิตวิทยาคลินิก. (2557). มาตรฐานการประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก. บริษัทอาร์ตคลอลิไฟท์จำกัด.

วัลลี ธรรมโกสิทธิ์. (2550). ความตรงของแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรง: HCR-20. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 15(2), 101-109.

หวาน ศรีเรือนทอง, ธรณินทร์ กองสุข, สุพัตรา สุขาวห, ทรงพล โลดทนงค์, และจินตนา ลี้จงเพิ่มพูน. (2559). การพัฒนาแบบประเมินระดับความรุนแรงของพฤติกรรมก่อความรุนแรงในผู้ป่วยจิตเวชที่มีอาการรุนแรง. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 60(3), 253-266.

Beck, A. T., & Pretzer, J. (2005). A Cognitive Perspective on Hate and Violence. In R. J. Sternberg (Ed.), The psychology of hate (pp. 67–85). American Psychological Association.

Blair, R. J. R. (2018). Traits of empathy and anger: implications for psychopathy and other disorders associated with aggression. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 373(1744), 20170155.

Chereji, S. V., Pintea, S., & David, D. (2012). The relationship of anger and cognitive distortions with violence in violent offenders' population: A meta-analysis review. The European Journal of Psychology Applied to Legal Context, 4(1), 59.

de Vogel, V., & de Vries Robbé, M. (2016). Adapting risk assessment tools to new jurisdictions. In Singh, J.P., Bjørkly, S. & Fazel (eds). International perspectives on violence risk assessment, pp.26-39. Oxford University Press.

Hamby, S. (2017). On defining violence, and why it matters [Editorial]. Psychology of Violence, 7(2), 167–180.

Hardin, K. M., Contreras, I. M., Kosiak, K., & Novaco, R. W. (2022). Anger rumination and imagined violence as related to violent behavior before and after psychiatric hospitalization. Journal of Clinical Psychology, 78(9), 1878-1895.

Heleniak, C., Bolden, C. R., McCabe, C. J., Lambert, H. K., Rosen, M. L., King, K. M., Monahan, K. C., & McLaughlin, K. A. (2021). Distress Tolerance as a Mechanism Linking Violence Exposure to Problematic Alcohol use in Adolescence. Research on child and adolescent psychopathology, 49(9), 1211–1225.

Helfritz-Sinville, L. E., & Stanford, M. S. (2014). Hostile attribution bias in impulsive and premeditated aggression. Personality and individual differences, 56, 45-50.

Howitt, D. (2016). Introduction to qualitative research methods in psychology. Pearson UK.

Katembu, S., Zahedi, A., & Sommer, W. (2023). Childhood trauma and violent behavior in adolescents are differentially related to cognitive-emotional deficits. Frontiers in public health, 11, 1001132.

Lee, B. X., Donnelly, P. D., Cohen, L., & Garg, S. (2016). Violence, health, and the 2030 agenda: merging evidence and implementation. Journal of public health policy, 37, 1-12.

Nakcharoen, U., Yunibhand, J., & Chaiyawat, W. (2012). The Thai Violence Risk Scale (TVRS) persons with schizophrenia: Development and initial validation. Chulalongkorn Medical Journal, 56(6), 699-718.

Neller, D. J., & Fabian, J. M. (2006). Trauma and its contribution to violent behaviour. Criminal Justice Matters, 66(1), 6-7.

Rodriguez, C. M., Russa, M. B., & Kircher, J. C. (2015). Analog assessment of frustration tolerance: Association with self-reported child abuse risk and physiological reactivity. Child abuse & neglect, 46, 121-131.

Sanmontree, W., & Wongupparaj, P. (2023). The Short-Term Assessment of Risk and Treatability Scale: Reliability and Validity in a Thai Forensic Psychiatric Inpatient Setting. The Journal of Behavioral Science, 18(1), 84-99.

Santos, K. D. S., Ribeiro, M. C., Queiroga, D. E. U. D., Silva, I. A. P. D., & Ferreira, S. M. S. (2020). The use of multiple triangulations as a validation strategy in a qualitative study. Ciencia & saude coletiva, 25, 655-664. doi:10.1590/1413-81232020252.12302018

Sheldon, K. & Howells, K. (2017). Assessment of Violence and Homicide. In. Browne, K.D., Beech, A.R., Craig, L.A. & Chou, S. (Eds). Assessments in Forensic Practice. (pp.28-51). John Wiley & Sons.

Sturmey, P., & Lindsay, W. R. (2017). Case formulation and risk assessment. Assessments. In. Browne, K.D., Beech, A.R., Craig, L.A. & Chou, S. (Eds). Assessments in Forensic Practice. (pp.5-27). John Wiley & Sons.

Wang, Y., Cao, S., Dong, Y., & Xia, L. X. (2019). Hostile attribution bias and angry rumination: A longitudinal study of undergraduate students. Plos one, 14(5), e0217759.

World Health Organization. (2021). Injuries and violence. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence

World Health Organization. (2020). Youth violence. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

นัยนา ดอรมาน[1*]
จิระสุข สุขสวัสดิ์[2]

บทคัดย่อ

ในยุคที่สภาพแวดล้อมการทำงานเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในบริบทของชีวิตวิถีถัดไป การรักษาความสุขในการทำงานกลายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากยิ่งขึ้น การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กลวิธีการเผชิญปัญหา และความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร และ (2) สร้างสมการทำนายความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร จำนวน 169 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี และแบบวัดความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .90, .73, .60, .60 และ .89 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า (1) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีอยู่ในระดับมาก และ (2) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถร่วมกันทำนายความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปได้ ร้อยละ 64 โดยมีสมการทำนายความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปโดยใช้คะแนนมาตรฐาน คือ $Z' = .78Z_1 + .21Z_3 - .12Z_4$

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, กลวิธีการเผชิญปัญหา, ความสุขในการทำงาน, ชีวิตวิถีถัดไป

Received: June 17, 2025, **Revised:** July 24, 2025, **Accepted:** July 31, 2025

[1] นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

*Corresponding author; email: nana.nana.naiyana@gmail.com

[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
email: Jirasuk.suk@stou.ac.th

Psychological Factors Affecting Work Happiness in the Next Normal of Office Service Staffs at a Telecommunications Company in Bangkok

Naiyana Doramarn[1*]

Jirasuk Suksawat[2]

Abstract

In this era where the work environment rapidly changes, especially within the context of the next normal. Maintaining happiness at work has gradually become an important issue. The objectives of this study were to: (1) study the levels of positive psychological capital, coping strategies and work happiness in the next normal of office service staffs at a telecommunications company in Bangkok; and (2) create a predicting equation to predict work happiness in the next normal of office service staffs at a telecommunications company in Bangkok. The sample was 169 office service staffs at a telecommunications company in Bangkok. The sample size was determined by using multi-stage sampling. The employed research instruments were positive psychological capital scale, problem-focused coping strategy scale, emotion-focused coping strategy scale, avoidance coping strategy scale and work happiness in the next normal scale with reliability coefficients of .90, .73, .60, .60 and .89, respectively. Data were statistically analyzed in term of frequency, percentage, mean, standard deviation and multiple regression analysis. The study findings revealed that: (1) positive psychological capital, problem-focused coping and work happiness in the next normal were at the highest level, while emotion-focused coping and avoidance coping were at a high level (2) positive psychological capital, emotion-focused coping and avoidance coping had a statistically significant effect on work happiness in the next normal at the .01 level. These variables collectively predicted 64% of the variance in work happiness in the next normal and the predictive equation for work happiness in the next normal using standardized scores was shown as Z'= .78X1 +.21X3 -.12X4.

Keywords: Positive psychological capital, Coping strategies, Happiness in work, Next normal

Received: June 17, 2025, **Revised:** July 24, 2025, **Accepted:** July 31, 2025

[1] M.A. student, School of Education Studies, Education Program in Guidance and Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding author; email: nana.nana.naiyana@gmail.com

[2] Lecturer, Assistant Professor, Ph.D., School of Education Studies, Education Program in Guidance and Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

email: Jirasuk.suk@stou.ac.th

บทนำ

ความสุขเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรในองค์กร ไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม หรือความสำเร็จในอาชีพ การทำงานในยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความผันผวนของการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่ไม่แน่นอน ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังจากสถานการณ์โควิด 19 ก้าวเข้าสู่ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) คือ การใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ โดยประชาชนทุกเพศทุกวัย ดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอด จนเกิดความคุ้นชิน ทั้งวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร และวิธีปฏิบัติ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (รจิต พุ่มพฤกษ์, 2566) ภายหลังการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกระแสพัฒนาเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้ทำให้พนักงานในหลากหลายภาคส่วน รวมถึงภาคการบริการของธุรกิจเกี่ยวกับการสื่อสารโทรคมนาคม ต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการขององค์กรและลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Diener & Biswas-Diener, 2008)

ในบริบทของธุรกิจโทรคมนาคมซึ่งมีการแข่งขันสูง เจ้าหน้าที่สำนักงานบริการมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้เชื่อมโยงติดต่อสัมพันธ์ระหว่างองค์กรและลูกค้า โดยมีลักษณะงานเฉพาะที่ต้องอาศัยทักษะต่าง ๆ ทั้งการสื่อสาร การแก้ไขปัญหา และการจัดการความคาดหวังของลูกค้า บุคลากรจำเป็นต้องมีสุขภาพจิต สุขภาวะและมีความสุขในการทำงาน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ, 2552: 17) นอกจากนั้นความสุขยังช่วยเพิ่มความมั่นใจ ทัศนคติที่ดี ความคิดสร้างสรรค์และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร (Rhett P., 2006) ดังนั้นความสุขในการทำงานของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการจึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการบริการและความพึงพอใจของลูกค้า (Luthans et al., 2007)

ความสุขในการทำงานเกิดจากการเรียนรู้การทำงาน การสร้างสรรค์งานของตนเอง ผลจากการประสบความสำเร็จในการทำงานและการมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้แสดงอารมณ์ในทางบวก (Manion, 2003) การประสานงานที่ดี มีความรัก และเอา ใจใส่ในงานที่ทำ การได้รับการยอมรับนับถือ นำไปสู่การให้ความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีในที่ทำงาน ทำให้สภาพแวดล้อมการทำงานน่ารื่นรมย์ (Manion, 2003) สอดคล้องกับการศึกษาของ Diener and Myers (2003) ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพในการทำงานที่ดีส่งผลให้บุคลากรประสบความสำเร็จในการทำงาน และมีความสุขมากกว่าผู้ที่ขาดสัมพันธภาพในการ ทำงาน โดยผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้จะมีความสามารถในการตัดสินใจและมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงาน และมีอารมณ์ทางบวกต่อการทำงาน นอกจากนี้การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขในการทำงานพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาความสุขในการทำงานกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ความผูกพันต่อองค์กรและประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้นเมื่อพนักงานมีความพึงพอใจในงาน มีความผูกพันต่อองค์กรจะทำให้เกิดความสุขในการทำงานนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) เป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญสำหรับการเพิ่มความสุขในการทำงาน โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็งทางบวก ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเชิงบวก (Luthans & et. al, 2007) ทั้งเจตคติ พฤติกรรม และผลการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กร โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความหวัง และ 4) ความสามารถในการฟื้นพลัง โดยถือเป็นตัวแปรสำคัญช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากด้วยทัศนคติที่ดีและการมองหาวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ (Luthans, 2003) เมื่อเจ้าหน้าที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่แข็งแกร่งจะสามารถจัดการกับความเครียดและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังส่งผลต่อภาวะการหมดไฟในการทำงาน (พิรุฬห์พร เพียงพิมพ์, 2563)

นอกจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังพบว่าตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สำคัญต่อความสุขในการทำงาน เมื่อบุคลากรต้องประสบกับอุปสรรคหรือปัญหาบุคลากรแต่ละคนย่อมมีวิธีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความสบายใจ ซึ่งอาจมีวิธีการที่แตกต่างกัน การเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการทางปัญญา และพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อสถานการณ์หรือสิ่งที่มากระทบหรือคุกคามและก่อให้เกิดความเครียด เพื่อให้สามารถขจัด บรรเทา หรือคลี่คลายจากปัญหานั้น การแสดงออกของพฤติกรรม ของบุคคลจะสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น โดยพยายามจะ ควบคุม ลดหรือทนทานต่อความต้องการภายในและภายนอกตนเองที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียดหรือเป็นปัญหา (Lazarus & Folkman, 1984) โดยมีกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping) 3 ด้าน คือ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และ 3) การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (Caver, Scheier and Weintraup, 1989) การเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมสามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มความมั่นใจในตนเองได้ (Luthans, 2003) และทำให้ปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดนั้นหายไป ความเหนื่อยหน่ายในงานจะลดลงเมื่อใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เกิดการรับรู้การสนับสนุนก่อให้เกิดความผูกพันในองค์กร (สุภารัตน์ ศรีปฏิมากรม, 2562) และกลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมสามารถสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ หรือแม้แต่การรับมือทางคำพูดก็ตาม (ธนัชชา โสวรรณดิฐพร, 2566) หากสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลต่อความสุขในการทำงาน

ดังนั้นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานมีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรมโดยส่วนใหญ่พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาตัวแปรความสุขในการทำงานกับภาวะการหมดไฟ ความเบื่อหน่ายในงาน ความผูกพันในองค์กร กับการสนับสนุนทางสังคมในสภาวการณ์ปกติ กับองค์กรต่าง ๆ แต่ยังพบเป็นส่วนน้อยที่ทำการศึกษา ความสุขในการทำงานกับกลวิธีการเผชิญปัญหาและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในช่วงภายหลังการระบาดของโควิด 19 เพื่อก้าวเข้าสู่ชีวิตวิถีถัดไป และยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคม ซึ่งเป็นกลุ่มพนักงานที่มีความเครียดและความกดดันในการทำงานสูง ผู้วิจัยจึงสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและกลวิธีการเผชิญปัญหาในกลุ่มของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคม ในประเด็นปัจจัยที่ส่งผล

ต่อความสุขในชีวิตวิถีถัดไป โดยผลการศึกษาที่ได้สามารถนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อส่งเสริม พัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสำหรับบุคลากรเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุขและมีทักษะชีวิตที่ดี เรียนรู้กลวิธีในการเผชิญปัญหาสามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขในการทำงาน และผู้บริหาร งานแผนและนโยบาย หน่วยการเจ้าหน้าที่หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลที่ได้จากผลการวิจัยไปวางแผนพัฒนาคน พัฒนางาน พัฒนาองค์กรอย่างมีระบบ สร้างสรรค์มีประสิทธิภาพและ ประสิทธิผล เพื่อประโยชน์ต่อไป

วัตถุประสงค์

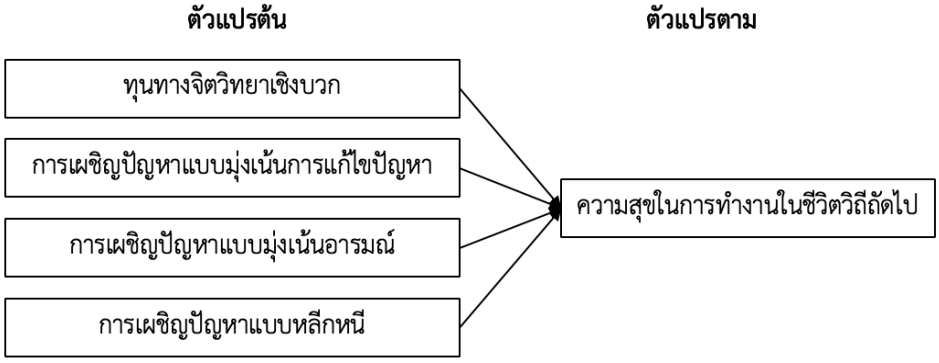
1. เพื่อศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กลวิธีการเผชิญปัญหา และความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างสมการทำนายความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคม กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและกลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างน้อย 1 ตัวแปรส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

แนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยเป็นการศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาครั้งนี้ ตัวแปรต้น ประกอบด้วย ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้แนวคิดของ (Luthans, et.al., 2007) และกลวิธีในการเผชิญปัญหา แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไข 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และ 3) การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (Caver, Scheier & Weintraup, 1989) ส่วนตัวแปรตาม คือ ความสุขในการทำงาน (Warr, 1990) ดังกรอบแนวคิดการศึกษาแสดง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยจะนำโครงร่างวิจัยเสนอต่อประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการสำนักงานบริการ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว เมื่อผู้วิจัยได้พบกับกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจะแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบพร้อมทั้งชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างว่าการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้จะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินด้วยตัวเอง พร้อมทั้งให้ลงนามในเอกสารยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย และแจ้งให้ทราบเมื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้วหากกลุ่มตัวอย่างต้องการหยุดหรือออกจากงานวิจัยสามารถทำได้ตลอดเวลา และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับและในการรวบรวมข้อมูล จะไม่มีการระบุชื่อ ที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้เผยแพร่

วิธีการวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ เจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานบริการขนาดกลางและขนาดใหญ่ ของบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 56 สาขา รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 1,040 คน
(ข้อมูล ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2567)

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานบริการขนาดกลางและขนาดใหญ่ ของบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 สาขา จำนวน 275 คน ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 129 คน ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 30 จำนวน 40 คน เพื่อป้องกันการขาดหายของข้อมูล รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นจำนวน 169 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (Power Analysis) โดยใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการคำนวณ (G*Power 3.1) โดยกำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size) ระดับกลาง เท่ากับ 0.15 ระดับความเชื่อมั่น 95% (α=.05) และอำนาจการทดสอบ (Power of test) เท่ากับ 0.95 (นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ และคณะ, 2562) โดยมีจำนวนตัวแปรทดสอบ (Number of tested predictors) 4 ตัวแปร ดำเนินการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยสุ่มแบบกลุ่มได้จำนวน 15 สาขา หลังจากนั้นจึงใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายใน 15 สาขา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี และนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรโดยใช้แนวคิดของลูแทนส์และคณะ (Lutans; et al., 2007) แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความหวัง และ 4) ความสามารถในการฟื้นพลัง ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) เท่ากับ 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .30-.72 และมีค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .90 อยู่ในระดับสูง

2. แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยประยุกต์และพัฒนาขึ้น จากแนวคิด ทฤษฎี และนิยามศัพท์ปฏิบัติการของตัวแปรตามแนวคิดของ Caver, Scheier and Weintraub (1989) แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา 2) กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และ 3) กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 14 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) เท่ากับ 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .24 - .76 และมีค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .83 โดยแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .73, .60 และ .60 ตามลำดับ

3. แบบวัดความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยประยุกต์และพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี และนิยามศัพท์ปฏิบัติการให้สอดคล้องกับบริบทของชีวิตวิถีดัดไป โดยเพิ่มมิติและถ้อยคำที่สะท้อนรูปแบบของการทำงานกับตัวแปรตามแนวคิดของ Warr (1990) โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความรื่นรมย์ในงาน 2) ความพึงพอใจในงาน และ 3) ความกระตือรือร้นในการทำงาน (Self-Validation) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .33 - .70 และมีค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .89 อยู่ในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ เจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 1-31 ธันวาคม 2567 เป็นระยะเวลา 1 เดือน เก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 169 คน ด้วยระบบออนไลน์ (Google Forms) แบบไม่ระบุนาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง และสถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson’s product moment) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับของตัวแปร

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

ตัวแปร	Min	Max	*M*	*SD*	แปลผล
ตัวแปรต้น					
1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก					
การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.25	5	4.39	0.79	มากที่สุด
การมองโลกในแง่ดี	2.25	5	4.41	0.83	มากที่สุด
ความหวัง	2.25	5	4.39	0.82	มากที่สุด
ความสามารถในการฟื้นพลัง	1.50	5	4.27	0.93	มากที่สุด
รวม	**2.06**	**5**	**4.37**	**0.84**	**มากที่สุด**
2. กลวิธีการเผชิญปัญหา					
แบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา	1.6	5	4.22	0.92	มากที่สุด
แบบมุ่งเน้นอารมณ์	1	5	3.78	1.18	มาก
แบบหลีกหนี	1	5	3.88	1.23	มาก
รวม	**1.2**	**5**	**3.96**	**1.11**	**มาก**
ตัวแปรตาม					
ความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป					
ความรื่นรมย์ในงาน	1.43	5	3.98	0.90	มาก
ความพึงพอใจในงาน	2.0	5	4.52	0.70	มากที่สุด
ความกระตือรือร้นในการทำงาน	2.16	5	4.31	0.75	มากที่สุด
รวม	**1.86**	**5**	**4.27**	**0.78**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 1 เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยโดยรวมของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กลวิธีการเผชิญปัญหา และความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน โดยเรียงลำดับ ค่าเฉลี่ยจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 (*SD* = 0.84) รองลงมา คือ ความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 (*SD* = 0.78) และน้อยที่สุด คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (*SD* = 1.11) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและกลวิธีการเผชิญปัญหาต่อ ความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและกลวิธีการเผชิญปัญหาต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป

ตัวแปร	Y	X_1	X_2	X_3	X_4
ความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป (Y)	1				
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (X_1)	.75**	1			
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา (X_2)	.62**	.66**	1		
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (X_3)	.29**	.10	.43**	1	
การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (X_4)	.21**	.43**	.32**	-.05	1

**p <.01

จากตารางที่ 2 พบว่าตัวแปรต้นทั้ง 4 ตัว คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูงเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือ ตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (X_1) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง (r=.75) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา (X_2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง (r=.62) กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ (X_3) (r=.29) และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ (X_4) (r=0.21) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาค่าทางสถิติที่ใช้อธิบายภาวะร่วมของตัวแปรแบบเส้นตรง (Multicollinearity) พบว่าตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปร มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .80-.99 และค่า Variance Inflation Factor (FIV) อยู่ระหว่าง 1.00-1.25 นั้น แสดงว่าตัวแปรทั้ง 4 ตัว เป็นอิสระจากกันและไม่เกิดภาวะร่วมของตัวแปรแบบเส้นตรง สามารถใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณได้ตามข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติ จากนั้น วิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและกลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน ที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคม กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 3 ความสามารถในการทำนายความสุขในการทำงานของปัจจัยทางจิตวิทยาด้วยสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ตัวแปร	b	B	*t*	p-value
ค่าคงที่	**.53**			
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (X_1)	.89	.78	14.75**	.01
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (X_3)	.13	.21	4.27**	.01
การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (X_4)	-.06	-.12	-2.20**	.03
	R=.80, R^2=.64, **Adj R^2=.63, SE_{es}=.27, F**=92.09**			

**p <.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (X_1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (X_3) และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (X_4) สามารถร่วมกันทำนายความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคม กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 64 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถเขียนในรูปสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ คือ $Y' = .53 + .89X_1 + .13X_3 - .06X_4$ และสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานคือ $Z' = .78Z_1 + .21Z_3 - .12Z_4$

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานครสามารถนำมาอภิปรายผล โดยเรียงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ระดับของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก กลวิธีการเผชิญปัญหาและความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปอยู่ในระดับที่ต่างกัน โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับมากที่สุด ความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป อยู่ในระดับมากที่สุด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์อยู่ในระดับมาก และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยอภิปรายผลดังนี้

ประเด็นแรก ผลการศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ พบว่าเมื่อพิจารณาด้านย่อย 4 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความหวัง และด้านความสามารถในการฟื้นพลัง ทุกด้านอยู่ระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Luthans et al. (2007) ที่ระบุว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดความเครียด และส่งเสริมความพึงพอใจในงานของบุคลากร ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงบ่งชี้ว่าเจ้าหน้าที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการงานที่ได้รับมอบหมาย การให้บริการลูกค้าซึ่งมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการทำงานในภาคบริการ เนื่องจากต้องเผชิญกับลูกค้าหลากหลายกลุ่มและปัญหาที่ซับซ้อน ทั้งนี้ Bandura (1997) ชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่มี Self-efficacy สูงจะสามารถเผชิญกับความท้าทายได้ดีและพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม ระดับการมองโลกในแง่ดีสูงสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติที่ดีต่อการทำงานบริการ ซึ่งช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ Seligman (2006) ที่อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีมีผลต่อสุขภาพจิตและความสำเร็จในชีวิตการทำงาน โดยเฉพาะในงานที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากลูกค้าในงานบริการ ระดับความหวังที่สูงสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของเจ้าหน้าที่ในการกำหนดเป้าหมายและหาหนทางบรรลุเป้าหมายในการทำงาน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จและความพึงพอใจในอาชีพ ตามแนวคิดของ Snyder et al. (1991) ที่ระบุว่าความหวังประกอบด้วยความสามารถในการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย และแรงจูงใจในการลงมือทำ ซึ่งช่วยให้พนักงานสามารถจัดการกับอุปสรรคในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพระดับความสามารถในการฟื้นพลังที่อยู่ในระดับสูงสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของเจ้าหน้าที่ในการรับมือกับความกดดันและปรับตัวต่อสถานการณ์

ที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในอุตสาหกรรมโทรคมนาคมที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและความต้องการของลูกค้า ตามแนวคิดของ Masten (2001) อธิบายว่าการฟื้นพลังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านอุปสรรคและประสบความสำเร็จในชีวิต

ประเด็นที่ 2 กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยเฉพาะ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มใช้กลวิธีหลากหลายในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญในงานบริการ ผลลัพธ์นี้ชี้ให้เห็นว่าเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการมีแนวโน้มที่จะรับมือกับปัญหาโดยการพิจารณาหาสาเหตุและดำเนินการแก้ไข ซึ่งเป็นกลวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาที่สามารถควบคุมได้ กับงานวิจัยของ Lazarus & Folkman (1984) ระบุว่าการใช้กลวิธีแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหามักนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกในระยะยาว แต่ก็ยังใช้กลวิธีแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับสูง ซึ่งหมายความว่าในสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เจ้าหน้าที่มักใช้วิธีการปรับอารมณ์ตนเองเพื่อลดความเครียด เช่น การมองโลกในแง่ดี การให้กำลังใจตัวเอง หรือการพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานเพื่อระบายความรู้สึกสอดคล้องกับแนวคิดของ Folkman & Moskowitz (2004) ระบุว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์มีประโยชน์ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะช่วยลดผลกระทบทางลบของความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิต และสำหรับการที่เจ้าหน้าที่เลือกที่จะหลบหลีกสูงนั้นบางครั้งอาจเลือกที่จะหลีกเลี่ยงความเครียดชั่วคราว เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ทันที อาจช่วยลดระดับความเครียดได้ชั่วคราว อย่างไรก็ตาม หากใช้บ่อยเกินไปอาจทำให้ปัญหายืดเยื้อและส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานในระยะยาว

ประเด็นที่ 3 ความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจในงานและความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่ในระดับมากที่สุด ความรื่นรมย์ในงานอยู่ในระดับมาก ผลลัพธ์นี้สะท้อนให้เห็นว่าเจ้าหน้าที่กลุ่มนี้มีความสุขกับการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความสุขในการทำงาน ด้านความพึงพอใจในงานอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป โดยหมายถึงระดับที่พนักงานรู้สึกพอใจกับเนื้องาน สภาพแวดล้อม และผลตอบแทนที่ได้รับ Locke (1976) กล่าวว่าความพึงพอใจในงานเกิดขึ้นเมื่อพนักงานรับรู้ว่าสิ่งที่ได้รับจากงานสอดคล้องกับความคาดหวังและความต้องการของตนเอง ด้านความกระตือรือร้นในการทำงาน อยู่ในระดับมากที่สุดเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการมีพลังและแรงจูงใจในการทำงานสูง ซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีต่อประสิทธิภาพการให้บริการ สอดคล้องกับแนวคิดของ Schaufeli et al. (2002) อธิบายว่า ความกระตือรือร้นในการทำงาน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความมีชีวิตชีวา ความทุ่มเท และความจดจ่อ ในบริบทของงานบริการ ความกระตือรือร้นในการทำงานมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะช่วยให้พนักงานสามารถรับมือกับลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน และด้านความรื่นรมย์ในงาน อยู่ในระดับมาก แม้ว่าความรื่นรมย์ในงานจะอยู่ในระดับสูง แต่ก็ต่ำกว่าความพึงพอใจและความกระตือรือร้นในการทำงาน ซึ่งอาจสะท้อนถึงลักษณะงานที่มีทั้งความท้าทายและความกดดัน สอดคล้องกับ Csikszentmihalyi (1990) อธิบายว่าความรื่นรมย์ในงานมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถมีสมาธิ

กับงานที่ทำได้อย่างเต็มที่และได้รับความท้าทายที่เหมาะสม ซึ่งหมายความว่าหากองค์กรสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานอย่างราบรื่นและลดปัจจัยที่รบกวน อาจช่วยให้พนักงานรู้สึกสนุกกับงานมากขึ้น

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีส่งอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 64 โดยผู้วิจัยแบ่งอภิปรายผลดังนี้

ประเด็นแรก ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี ส่งอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร สาเหตุเนื่องจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกช่วยเพิ่มความสามารถในการรับมือกับแรงกดดันในงานบริการประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี มีความหวังและการมีความสามารถในการฟื้นพลังจากปัญหา (Luthans et al., 2007) ซึ่งช่วยให้พนักงานสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น ในงานบริการมักมีความกดดันสูง การแก้ปัญหาดังกล่าวเป็นโอกาสในการพัฒนา แทนที่จะมองว่าเป็นอุปสรรค ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และรักษาความสุขในการทำงานได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทาย ส่วนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ช่วยลดผลกระทบด้านลบจากความเครียดเป็นการจัดการความเครียดโดยควบคุมอารมณ์ เนื่องจากพนักงานไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้จึงเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองแทน เป็นการจัดการทางอารมณ์เพื่อรู้สึกดีขึ้นและให้สามารถปฏิบัติงานได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Folkman & Moskowitz (2004) ที่พบว่าการจัดการอารมณ์เชิงบวกช่วยลดผลกระทบด้านลบของความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในงาน และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีส่งผลทางบวกในระดับน้อยต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป ช่วยลดความเครียดระยะสั้นและเพิ่มความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป แม้ว่าการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีมักถูกมองว่าเป็นกลยุทธ์เชิงลบ แต่ในบางสถานการณ์กลับมีประโยชน์สำหรับพนักงานบริการที่ต้องเผชิญความเครียดเป็นประจำ ทุกวันตลอดการปฏิบัติงาน (Carver et al., 1989) เนื่องจากช่วยลดความเครียดจากปัญหาที่ควบคุมไม่ได้ โดยการถอยมาตั้งหลักเพื่อให้เวลากับตัวเองก่อนกลับไปเผชิญหน้าเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาไม่ส่งอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของในชีวิตวิถีถัดไปเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร ซึ่งขัดแย้งกับแนวคิดทั่วไปที่ว่าการเผชิญแบบมุ่งแก้ไขปัญหาช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการทำงาน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการในบริษัทสื่อสารโทรคมนาคมที่ต้องเผชิญกับปัญหาทางเทคนิคและข้อร้องเรียนจากลูกค้าเป็นประจำ แม้ว่าพวกเขาจะใช้วิธีการมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาเพื่อจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ แต่ลักษณะของงานที่ต้องรับมือกับปัญหาอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้ไม่สามารถลดความเครียดหรือเพิ่มความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปได้มากเท่าที่คาดหวัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sonnentag & Fritz (2015) พบว่าการใช้การเผชิญแบบมุ่งแก้ไขปัญหาอาจไม่ได้ช่วยเพิ่มความสุขเสมอไป หากงานมีลักษณะที่ต้อง

เผชิญกับความเครียดซ้ำ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานบริการที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและความคาดหวังของลูกค้า ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้แม้จะแก้ปัญหาได้สำเร็จ แต่ความเครียดก็ยังคงมีอยู่ และการเผชิญปัญหาแบบอื่น เช่น แบบมุ่งเน้นอารมณ์และแบบหลีกเลี่ยงใช้ได้ผลมากกว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปมากกว่า เนื่องจากงานบริการลูกค้ามักเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของพนักงานและลูกค้าเป็นหลัก จากแนวคิดของ Folkman & Moskowitz (2004) ระบุว่าในงานที่ต้องเผชิญกับความเครียดสูง การจัดการกับอารมณ์ เช่น การหาวิธีผ่อนคลายหรือมองโลกในแง่ดี มีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความสุขของพนักงานมากกว่าการมุ่งเน้นแก้ปัญหาโดยตรง

จึงสรุปได้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีส่งอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยพบว่าระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และแบบหลีกหนี อยู่ในระดับมาก และยังพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ และแบบหลีกหนี ส่งอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 64 ดังนั้น ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวหรือการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนา ป้องกัน แก้ไข ปัญหาเกี่ยวกับความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปได้ ดังนี้

1. ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในทุกมิติ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความสามารถในการฟื้นพลัง สามารถจัดอบรมทักษะการจัดการอารมณ์ และการเผชิญปัญหาเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการลูกค้า ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเทคนิคการทำงานระหว่างพนักงานที่มีประสบการณ์สูงกับผู้มีประสบการณ์น้อย และสร้างกิจกรรมแนะแนวหรือการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อกระตุ้นแรงบันดาลใจและความสุขในการทำงาน

2. ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการวางแผนจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดและความไม่พึงพอใจในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไป ฝึกทักษะการรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น เพื่อลดความขัดแย้งและความตึงเครียดในทีม และสร้างระบบสนับสนุนทางจิตใจในที่ทำงาน (Peer Support) เพื่อช่วยกันสังเกตและดูแลเพื่อนร่วมงานก่อนที่ปัญหาจะรุนแรง

3. ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเฉพาะบุคคลและกลุ่ม เพื่อช่วยพนักงานที่มีปัญหาการเผชิญสถานการณ์เครียด มีการติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ (Follow-up) เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงแนวทางการดำเนินงานให้เหมาะสมกับบริบทองค์กร และส่งเสริมให้พนักงานฝึกการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ควบคู่กับการจัดการอารมณ์และการปรับมุมมองเชิงบวก

4. ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้กับพนักงานที่มีลักษณะงานหรือบริบทใกล้เคียง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เทคนิคการเผชิญปัญหา และสร้างแรงบันดาลใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและทักษะการจัดการอารมณ์อย่างยั่งยืนในวงกว้างมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานในชีวิตวิถีถัดไปของเจ้าหน้าที่สำนักงานบริการ บริษัทสื่อสารโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานบริการเท่านั้น โดยการวิจัยครั้งต่อไปผู้ที่สนใจสามารถขยายขอบข่ายทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น เจ้าหน้าที่ให้บริการทางโทรศัพท์ ฝ่ายสนับสนุน หรือฝ่ายเทคนิค เป็นต้น

2. การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มรูปแบบการศึกษา ตัวอย่างเช่น การวิจัยเชิงทดลอง การให้บริการปรึกษา หรือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว การวิจัยเชิงสำรวจเพื่อค้นพบปัจจัยทางจิตวิทยาอื่น ๆ และการวิจัยเชิงคุณภาพในเชิงลึกทำให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและควรขยายการวิจัยให้มีตัวแปรอื่น ๆ ที่สามารถส่งอิทธิพลต่อการทำงานอย่างมีความสุขเพิ่มขึ้น เช่น วัฒนธรรมองค์กร ลักษณะงาน หรือการสนับสนุนจากหัวหน้างาน ความผูกพันต่อองค์กร เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

ธนัชชา โสวรรณดิฐพร. (2566). *กลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญา-มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ, วัชรีพร สาตร์เพ็ชร์, และญาดา นภาอารักษ์. (2562). การคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*POWER. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, *5*(1), 496–507.

พิรุฬห์พร เพียงพิมพ์. (2563) *ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อการหมดไฟในการทำงานของข้าราชการรุ่นใหม่ในสำนักการสอบสวนและนิติการ กรมการปกครอง* (รายงานการศึกษาวิจัยรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รจิต พุ่มพฤกษ์. (2566). *การศึกษาแนวทางเพื่อฟื้นฟูภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาภายหลัง สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในภาวะปกติถัดไป* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). *แผนงานสุขภาวะองค์กรเอกชน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

_____ (2552). *องค์กรแห่งความสุข.* http://www.happy8 workplace.com

สุภารัตน์ ศรีปฏิมากร. (2562). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ และความตั้งใจคงอยู่ในงานของพนักงาน โดยมีความสุขในการทำงานเป็นตัวแปรกำกับ* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* Harper & Row.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth.* Blackwell Publishing.

Diener, E., & Myers, D. G. (2003). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. New York: Guilford Press.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer.

Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. *Handbook of industrial and organizational psychology*, 1297-1343.

Luthans, F., & Avolio, B. (2003). Authentic leadership development. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (241–261). Barrett-Koehler.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge.* Oxford University Press.

Manion J. (2003). Joy at work: Creating a positive workplace. *Journal of nursing Administration*, 652-659. https://doi.org/10.1097/00005110-200312000-00008

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Rhett, H. W., & Lester, W. J. (2006). Why consumers use and do not use technology-enabled services. *Journal of Services Marketing, 20*(2), 125–135. https://doi.org/10.1108/08876040610657057

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies, 3*(1), 71-92. https://doi.org/10.1023/A:1015630930326

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life.* Vintage.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (1991). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, *36*(S1), S72–S103. https://doi.org/10.1002/job.1924

Warr, P. (1990). *The psychology of happiness in the workplace*. Cambridge University Press.

ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคม ของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

ชัยการ วาทะงาม[1*]
วัลภา สบายยิ่ง[2]
นัยนา ดอรมาน[3]

บทคัดย่อ

ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามปฏิบัติหน้าที่ที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ซับซ้อนและหลากหลาย ความฉลาดรู้ทางสังคมเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับประสบการณ์การทำงาน และความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม และ (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม จำนวน 153 คน ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดประสบการณ์การทำงาน และแบบวัดความฉลาดรู้ทางสังคม มีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .87 และ .88 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า (1) ประสบการณ์การทำงานของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม อยู่ในระดับมากที่สุด และความฉลาดรู้ทางสังคมข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม อยู่ในระดับมาก และ (2) ประสบการณ์การทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดรู้ทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.68$, $p<.01$)

คำสำคัญ: ประสบการณ์การทำงาน, ความฉลาดรู้ทางสังคม, ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

Received: June 23, 2025, **Revised:** August 24, 2025, **Accepted:** August 29, 2025

[1] นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
*Corresponding author; email: cyn168w@gmail.com
[2] รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
[3] พนักงานอาวุโส บริษัท ทรูมูฟ เอช ยูนิเวอร์แซล คอมมิวนิเคชั่น จำกัด

The Relationship Between Work Experience and Social Literacy of Police Officers in the Crime Suppression Division

Chaiyakarn Wathangam[1*]
Wunlapa Sabaiying[2]
Naiyana Doramarn[3]

Abstract

The Police officers in the Crime Suppression Division are tasked with handling multifaceted and dynamic situations. Social literacy is a key attribute that significantly contributes to their operational effectiveness. The objectives of this study were to 1) study the levels of work experience and social literacy of police officers in the Crime Suppression Division; and 2) study the relationships between work experience and social literacy of police officers in the Crime Suppression Division. were 153 police officers from the Crime Suppression Division, selected by using stratified random sampling. The research instruments included a work experience scale and social literacy scale, with reliability coefficients of .88 and .87, respectively. The statistical methods employed in the data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. Research findings revealed that 1) the work experience of police officers in the Crime Suppression Division was at the highest level, while their social intelligence was at a high level and 2) work experience was significantly and positively correlated with social intelligence ($r=.68$, $p <.01$). ($r = .68$).

Key words: Work experience, Social literacy, Police officers in the Crime Suppression division

Received: June 17, 2025, **Revised:** July 24, 2025, **Accepted:** July 31, 2025

[1] M.A. student, School of Education Studies, Education Program in Guidance and Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding author; email: cyn168w@gmail.com

[2] Lecturer, Associate Professor, Ph.D., School of Education Studies, Education Program in Guidance and Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

[3] Senior Associate, True Move H Universal Communication Co., Ltd.

บทนำ

ปัจจุบันกองบังคับการปราบปราม (Crime Suppression Division) เป็นหน่วยงานในสังกัดของกองบัญชาการตำรวจสอบสวนกลาง สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เป็นองค์กรที่มีบทบาทสำคัญ มีหน้าที่ในการถวายการอารักขา การป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม การสร้างความปลอดภัยและความสงบเรียบร้อยในสังคม และปฏิบัติงานตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญาและกฎหมายอื่นอันเกี่ยวกับความผิดทางอาญาเกี่ยวกับชีวิต ร่างกาย ทรัพย์สิน ผู้มีอิทธิพล มือปืนรับจ้าง อาวุธสงคราม และความผิดที่มีโทษทางอาญาอันเกี่ยวกับการก่อความไม่สงบสุขแก่ประชาชนที่ต้องใช้กำลังปฏิบัติการเสริมเป็นจำนวนมาก สนับสนุนป้องกันปราบปรามการจลาจลและควบคุมฝูงชน ระงับเหตุฉุกเฉิน ปราบปรามการก่อการร้าย การก่อวินาศกรรมทั่วราชอาณาจักร การจับกุมคนร้ายที่มีอาวุธร้ายแรง การรักษาความมั่นคงภายในและรักษาความสงบเรียบร้อย รวมทั้งการปฏิบัติงานร่วมหรือช่วยเหลือสนับสนุนการปฏิบัติงานของตำรวจท้องที่หรือหน่วยงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย (กองบังคับการปราบปราม, 2567)

การปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามนั้น ไม่ได้อาศัยเพียงความรู้เชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่ประสบการณ์การทำงานถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เจ้าหน้าที่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์การทำงานจริงช่วยหล่อหลอมให้เจ้าหน้าที่ตำรวจกองบังคับการปราบปรามมีความชำนาญในงานสืบสวนสอบสวน สามารถรวบรวมพยานหลักฐาน วิเคราะห์ข้อมูล และดำเนินการจับกุมผู้กระทำผิดได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ ความเชี่ยวชาญเฉพาะตัวนี้เกิดจากการลงมือปฏิบัติงานซ้ำ ๆ จนเกิดความเข้าใจเชิงลึกและทักษะที่ยากจะได้จากการเรียนรู้ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว (Eraut, 2004) ยังต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดและข้อจำกัดด้านเวลา เจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์การทำงานจะสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว ตัดสินใจอย่างแม่นยำ โดยใช้การเชื่อมโยงสถานการณ์ปัจจุบันกับเหตุการณ์ที่เคยประสบมาในอดีต ซึ่งกระบวนการนี้เรียกว่า “Recognition-Primed Decision” (RPD) ซึ่งเป็นการตัดสินใจที่อาศัยรูปแบบความรู้เดิมมาช่วยเร่งกระบวนการวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Klein, 1998) ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามไม่ได้ทำงานเพียงลำพัง แต่ต้องร่วมมือกับทีมงานและประชาชน การมีประสบการณ์ทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความฉลาดรู้ทางสังคม (Social literacy) สามารถเข้าหาผู้คนได้อย่างเหมาะสม เข้าใจความรู้สึกของผู้เกี่ยวข้อง สร้างความร่วมมือและความไว้วางใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จ (Goleman, 2006) ความฉลาดรู้ทางสังคมนี้ยังช่วยให้ตำรวจสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่อ่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเจรจาต่อรอง การคลี่คลายความขัดแย้ง หรือการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับชุมชน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการรักษาความสงบเรียบร้อยในสังคม ประสบการณ์การทำงานยังเป็นแหล่งเรียนรู้สำคัญเมื่อเกิดข้อผิดพลาด ตำรวจที่มีประสบการณ์จะสามารถเปลี่ยนความผิดพลาดเป็นบทเรียน ปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เชิงสะท้อนคิด (Reflective Practice) นี้ ช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ในเชิงลึกมากขึ้นและลดโอกาสเกิดความผิดพลาดซ้ำ (Schon, 1983) ประสบการณ์การทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มพูนทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

ความฉลาดรู้ทางสังคม (Social literacy) เป็นคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่ทำให้สังคมสงบสุข ยุติธรรม พร้อมที่จะทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และสร้างเสริมความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืนและสงบสุข อันประกอบด้วย ความรู้ ความตระหนัก ค่านิยมและทักษะทางสังคม รวมทั้งความสามารถหรือสมรรถนะในการตัดสินใจที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม มีความเป็นพลเมืองตื่นรู้ (Active citizen) มีคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ความตระหนักรู้ทางสังคม เป็นความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ และความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2) ความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ เป็นความสามารถในการผูกมิตรและรักษามิตรภาพ ความสามารถในการร่วมมือและการเป็นทีมงานที่ดี และความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น และ 3) การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ เป็นการพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจ การประเมินกลยุทธ์ในการรับมือกับแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนในกิจกรรมที่ไม่ปลอดภัยและขัดหลักคุณธรรม รวมทั้งการวิเคราะห์ผลของการตัดสินใจ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2562)

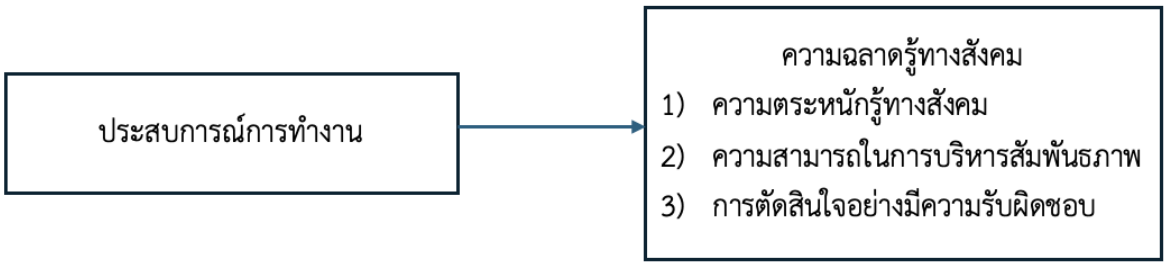
ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม มีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรมส่วนใหญ่มักเน้นศึกษาแยกกันระหว่างประสบการณ์ทำงาน และความฉลาดรู้ทางสังคม อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการตำรวจยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ความผูกพันในองค์กร ประสิทธิภาพการทำงานและผลกระทบของประสบการณ์การทำงานต่อทักษะการปฏิบัติงาน (Eraut, 2004; Klein, 1998) และความฉลาดรู้ทางสังคมต่อความสำเร็จในการทำงาน (Goleman, 2006) อย่างไรก็ตาม ยังขาดการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ประสบการณ์การทำงาน กับความฉลาดรู้ทางสังคม ในบริบทของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม ผู้วิจัยสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของตัวแปรทั้งสองที่อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อข้าราชการกองบังคับการปราบปราม การศึกษาดังกล่าวจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้นว่าประสบการณ์การทำงานส่งเสริมความฉลาดรู้ทางสังคมอย่างไร และความฉลาดรู้ทางสังคมช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ประสบการณ์ในสถานการณ์จริงได้ โดยผลการศึกษาที่ได้สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อส่งเสริม พัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสำหรับข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อประโยชน์ของกองบังคับการปราบปรามต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาเป็นการศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม โดยการศึกษาครั้งนี้ ตัวแปรต้น คือ ประสบการณ์การทำงาน ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดรู้ทางสังคม ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ทางสังคม ความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2562) ดังกรอบแนวคิดการศึกษาแสดง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

ประสบการณ์การทำงานมีความสัมพันธ์กับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

วิธีการวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม ทั้งชั้นประทวนและสัญญาบัตร สังกัดกองบังคับการปราบปราม ที่ปฏิบัติงานตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป จำนวน 8 กองกำกับการ คือ กองกำกับการอำนวยการ กองกำกับการ 1-6 และกองกำกับการสนับสนุน จำนวน 1,351 คน (กองบังคับการปราบปราม, 2567)

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (Power Analysis) โดยใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการคำนวณ (G*Power 3.1) โดยกำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size) ระดับกลาง เท่ากับ 0.15 ระดับความเชื่อมั่น 95% (α=.05) และอำนาจการทดสอบ (Power of test) เท่ากับ 0.95 (นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ และคณะ, 2562) โดยมีจำนวนตัวแปรทดสอบ (Number of tested predictors) 1 ตัวแปร และจำนวนตัวแปร ทำนายทั้งหมด (Total number of predictors) จำนวน 2 ตัวแปร ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 89 คน ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 70 จำนวน 64 คน เพื่อป้องกันการขาดหายของข้อมูล รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นจำนวน 153 คน การคัดเลือกตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

หน่วยงาน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
กองกำกับการอำนวยการ	76	10
กองกำกับการ 1	260	29
กองกำกับการ 2	145	17
กองกำกับการ 3	135	15
กองกำกับการ 4	135	15
กองกำกับการ 5	135	15
กองกำกับการ 6	135	15
กองกำกับการสนับสนุน	330	37
รวม	**1,351**	**153**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความฉลาดรู้ทางสังคม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางสังคมของสำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2562) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความตระหนักรู้ทางสังคม 2) ด้านความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ และ 3) ด้านการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ รวมข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ จริงมากที่สุดทางซ้ายมือ คือ 5 จนถึงจริงน้อยที่สุดทางขวามือคือ 1 มีค่าความสอดคล้องภายในเท่ากับ 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .31-.69 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88

2. แบบวัดประสบการณ์การทำงาน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อใช้ในการประเมินการปฏิบัติงานโดยอาศัยความรู้ ความสามารถ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ทั้งนี้การปฏิบัติหน้าที่จะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องชัดเจนตามบทบาท หน้าที่ และกฎเกณฑ์ที่องค์กรกำหนด สอดคล้องกับความคาดหวังขององค์กร และเชื่อมโยงกับแนวคิดหรือแผนปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมการพัฒนางานและบุคลากร อันก่อให้เกิดความก้าวหน้าขององค์กรและสังคม ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ จริงมากที่สุดทางซ้ายมือ คือ 5 จนถึงจริงน้อยที่สุดทางขวามือคือ 1 มีค่าความสอดคล้องภายในเท่ากับ 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .30-.74 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .87

เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยของแบบวัดความฉลาดรู้ทางสังคมและแบบวัดประสบการณ์การทำงาน โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยเป็น 5 ระดับดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21-5.00	หมายถึง	ประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.41-4.20	หมายถึง	ประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม อยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.61-3.40	หมายถึง	ประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.81-2.60	หมายถึง	ประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม อยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.80	หมายถึง	ประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ในส่วนของการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) นั้น เลือกใช้การหา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน ซึ่งเป็นการหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสองตัวที่เป็น อิสระต่อกัน (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553)

โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จะมีค่าระหว่าง $-1 < r < 1$ ดังนี้

1. ค่า r เป็นลบ แสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม คือถ้า X เพิ่ม Y จะลด แต่ถ้า X ลด Y จะเพิ่ม
2. ค่า r เป็นบวกแสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน คือ ถ้า X เพิ่ม Y จะเพิ่มด้วย แต่ถ้า X ลด Y จะลดลงด้วย
3. ถ้า r มีค่าเขาใกล้ 1 หมายถึง X และ Y มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันและมีความสัมพันธ์ใกล้กันมาก
4. ถ้า r มีค่าเขาใกล้ -1 หมายถึง X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามและมีความสัมพันธ์กันมาก
5. ถ้า r = 0 แสดงว่า X และ Y ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย
6. ถ้า r เขาใกล้ 0 แสดงว่าX และ Y มีความสัมพันธ์กันน้อย

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Bartz, 1999) ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	แปลผล
0.81-1.00	มีความสัมพันธ์ระดับสูงมาก
0.61-0.80	มีความสัมพันธ์ระดับสูง
0.41-0.60	มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง
0.21-0.40	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ
0.00-0.20	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำมาก

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยจะนำโครงร่างวิจัยเสนอต่อประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บังคับการกองบังคับการปราบปราม เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว เมื่อผู้วิจัยได้พบกับกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจะแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบพร้อมทั้งชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างว่าการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้จะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินด้วยตัวเอง พร้อมทั้งให้ลงนามในเอกสารยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย และแจ้งให้ทราบเมื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้วหากกลุ่มตัวอย่างต้องการหยุดหรือออกจากงานวิจัยสามารถทำได้ตลอดเวลา และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับและในการรวบรวมข้อมูล จะไม่มีการระบุชื่อ ที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้เผยแพร่

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม ระหว่างวันที่ 1-30 ธันวาคม 2567 เป็นระยะเวลา 30 วัน เก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 153 คน ด้วยระบบออนไลน์ (Google Forms) แบบไม่ระบุนาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson’s product moment)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม (n=153)

ข้อมูลส่วนบุคคล	**จำนวน (153 คน)**	**ร้อยละ (100.0)**
1. เพศ		
ชาย	114	74.5
หญิง	39	25.5
รวม	**153**	**100.0**
2. อายุ		
20-24 ปี	9	5.9
25-29 ปี	21	13.7
30-34 ปี	25	16.3

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (153 คน)	ร้อยละ (100.0)
35-39 ปี	37	24.2
40-44 ปี	25	16.3
45-49 ปี	15	9.8
50-54 ปี	16	10.5
55-59 ปี	5	3.3
รวม	**153**	**100.0**
3. ระดับการศึกษา		
ระดับมัธยมปลาย/ ปวช.	35	22.9
ระดับปวส./ อนุปริญญา	12	7.8
ระดับปริญญาตรี	80	52.3
ระดับปริญญาโท	25	16.3
ระดับปริญญาเอกหรือสูงกว่า	1	.7
รวม	**153**	**100.0**
4. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน		
1-5 ปี	20	13.1
6-10 ปี	23	15.0
11-15 ปี	36	23.5
16-20 ปี	24	15.7
21-25 ปี	19	12.4
26-30 ปี	22	14.4
31-35 ปี	4	2.6
36-40 ปี	5	3.3
รวม	**153**	**100.0**
5. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ		
งานป้องกันปราบปราม	30	19.6
งานสืบสวนและวิเคราะห์ข่าว	52	34.0
งานสอบสวน	19	12.4
งานเครื่องมือพิเศษ	14	9.2
งานอำนวยการหรือธุรการ	17	11.1
หน่วยปฏิบัติการพิเศษ	21	13.7
รวม	**153**	**100.0**

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 และเพศหญิง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 35-39 ปี มากที่สุด จำนวน 37 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3 รองลงมา มีระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน นานที่สุด 11-15 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 และลักษณะงานที่ปฏิบัติ ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานสืบสวนและวิเคราะห์ข่าว จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับของตัวแปร

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานและระดับของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

ตัวแปร	Min	Max	M	*SD*	แปลผล
ตัวแปรต้น					
ประสบการณ์การทำงาน	3.5	5	4.51	.35	มากที่สุด
รวมประสบการณ์ทำงาน	**2.3**	**5**	**4.51**	**.35**	**มากที่สุด**
ตัวแปรตาม					
ความฉลาดทางสังคม					
ความตระหนักรู้ทางสังคม	2.6	5	4.30	.51	มากที่สุด
ความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ	2.0	5	3.89	.34	มาก
การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ	1.0	5	4.31	.52	มากที่สุด
รวม	**1.87**	**5**	**4.16**	**0.46**	**มาก**

จากตารางที่ 3 เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยโดยรวมของประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน โดยเรียงลำดับ ค่าเฉลี่ยจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด คือ ประสบการณ์การทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 (SD=.35) และความฉลาดรู้ทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 (SD=.46) และเมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยโดยแยกจำแนกรายด้านและเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากที่สุด ไปหาน้อยที่สุดของตัวแปรความฉลาดรู้ทางสังคม พบว่า ด้านการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 (SD=.52) ความตระหนักรู้ทางสังคม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 (SD=.51) และด้านความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 (SD=.34)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคม

ตัวแปร	X	Y_1	Y_2	Y_3	Y
ประสบการณ์การทำงาน (X)	1				
ด้านความตระหนักรู้ทางสังคม (Y_1)	.62**	1			
ด้านความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ (Y_2)	.53**	.64**	1		
ด้านการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (Y_3)	.57**	.53**	.57**	1	
ความฉลาดรู้ทางสังคม (Y)	.68**	.86**	.82**	.84**	1

**p <.01

จากตารางที่ 4 พบว่า ตัวแปรประสบการณ์ทำงาน (X) มีความสัมพันธ์กับความฉลาดรู้ทางสังคมโดยรวม (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .68 (p <.01) มีความสัมพันธ์กับความฉลาดรู้ทางสังคมด้านความตระหนักรู้ทางสังคม (Y_1) อยู่ในระดับสูงโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .62 (p <.01) ความฉลาดรู้ทางสังคมด้านความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ (Y_2) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .53 และความฉลาดรู้ทางสังคมด้านการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (Y_3) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .57 (p <.01)

สรุปว่า ประสบการณ์การทำงานมีความสัมพันธ์กับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การทำงานกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามสามารถนำมาอภิปรายผล โดยเรียงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ระดับของประสบการณ์การทำงานและความฉลาดรู้ทางสังคมอยู่ในระดับที่ต่างกัน โดยประสบการณ์การทำงานอยู่ในระดับมากที่สุดและความฉลาดรู้ทางสังคมอยู่ในระดับมากผู้วิจัยอภิปรายผลดังนี้

ประสบการณ์การทำงานของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามอยู่ในระดับมากที่สุด และความฉลาดรู้ทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุดแต่ยังมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะด้านการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าประสบการณ์การทำงานมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม โดยลักษณะงานของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามที่ต้องอาศัยประสบการณ์สูง ปฏิบัติงานภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความซับซ้อนและท้าทายสูง เช่น การสืบสวนสอบสวนและวิเคราะห์ข่าวกรอง การควบคุมสถานการณ์และตัดสินใจ

ภายใต้แรงกดดัน การเจรจาต่อรองและบริหารความสัมพันธ์กับประชาชนหรือหน่วยงานอื่น การทำงานในลักษณะนี้ต้องอาศัยการสั่งสมประสบการณ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์ แก้ไขปัญหา และตัดสินใจอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Experiential Learning (Kolb, 1984) ที่ชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะทางปัญญาและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ อยู่ในระดับมากที่สุด การที่ข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามมีประสบการณ์ทำงานสูงช่วยให้สามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ ลดข้อผิดพลาด และคำนึงถึงผลกระทบทางสังคมมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิด Social Intelligence (Goleman, 2006) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ทำงานมากจะสามารถรับรู้และเข้าใจบริบททางสังคมได้ดีขึ้น ส่งผลให้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีจริยธรรมและความรับผิดชอบ

ความตระหนักรู้ทางสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด การปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามทำให้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลและสังคมในหลากหลายมิติ ซึ่งช่วยพัฒนาความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความต้องการ และพฤติกรรมของผู้อื่นสอดคล้องกับแนวคิด Emotional Intelligence (Salovey & Mayer, 1990) ที่ชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์สามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์

ความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ อยู่ในระดับมาก แม้ว่าค่านี้จะต่ำกว่าด้านอื่น ๆ แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจสะท้อนว่าข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามบางส่วนยังคงให้ความสำคัญกับงานเชิงเทคนิคมากกว่าการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์อย่างไรก็ตาม แนวคิด Social Learning Theory (Bandura, 1986) ระบุว่า ประสบการณ์จากการทำงานร่วมกับผู้อื่นสามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะด้านการบริหารสัมพันธภาพได้มากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่าประสบการณ์ทำงานมีความสัมพันธ์กับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม

ประสบการณ์การทำงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดรู้ทางสังคมในด้านต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเฉพาะอย่างยิ่งความตระหนักรู้ทางสังคม มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ทำงานในระดับสูง (r = .62) (Bartz, 1999) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามที่มีประสบการณ์ทำงานมากขึ้นมักจะมีความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจบริบททางสังคมได้ดียิ่งขึ้น อาจเป็นเพราะการทำงานเปิดโอกาสให้บุคคลได้เผชิญกับสถานการณ์ที่หลากหลายและเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (2006) ที่ระบุว่าความฉลาดรู้ทางสังคมสามารถพัฒนาได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการฝึกฝนตนเองในการรับรู้บริบททางสังคม

นอกจากนี้ ความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ทำงานในระดับปานกลาง (r = .53) บ่งชี้ว่าข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปรามผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่าสามารถบริหารจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากการที่บุคคลต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่ต้องอาศัยความร่วมมือและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Mayer et al. (2008) ที่เสนอว่าความสามารถด้านการบริหารสัมพันธภาพสามารถพัฒนาได้ผ่านประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับบุคคลที่มีความหลากหลาย

สำหรับความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ พบว่ามีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ทำงานในระดับปานกลางเช่นกัน (r = .57) แสดงให้เห็นว่าข้าราชการตำรวจผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานมากกว่ามักมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบและความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นและสังคมมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลจากการได้รับบทเรียนจากประสบการณ์ทำงานและการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดในอดีต ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Rest et al. (1999) ที่อธิบายว่าการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบต้องอาศัยทั้งประสบการณ์และกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ เจ้าหน้าที่ตำรวจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีจะใช้กระบวนการคิด การตัดสินใจที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งอารมณ์และประสบการณ์ทำงานร่วมกันในการกำหนดรูปแบบการตัดสินใจ Oliveira et al. (2023) ซึ่งส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางสังคม

สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์ทำงานเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความฉลาดรู้ทางสังคมในหลายมิติ ทั้งด้านความตระหนักรู้ทางสังคม ความสามารถในการบริหารสัมพันธภาพ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ ซึ่งสนับสนุนแนวคิดที่ว่า ความฉลาดรู้ทางสังคมสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์จริงในการทำงานและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Boyatzis et al., 2017) ดังนั้น องค์กรต่าง ๆ ควรให้ความสำคัญกับการสร้างโอกาสให้บุคคลได้พัฒนาความฉลาดรู้ทางทางสังคมผ่านการทำงานและการฝึกฝนในสถานการณ์จริง เพื่อเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงานและส่งเสริมความสามารถในการบริหารจัดการตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยที่พบว่า “ประสบการณ์การทำงานส่งผลเชิงบวกต่อความฉลาดรู้ทางสังคม” สามารถใช้กำหนดนโยบายและพัฒนาทรัพยากรบุคคลในองค์กรตำรวจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรส่งเสริมให้บุคลากรทุกระดับได้พัฒนาทักษะผ่านประสบการณ์ที่หลากหลาย เช่น การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ การจำลองสถานการณ์จริง เวิร์กช็อปด้านการสื่อสาร และการฝึกตัดสินใจในภาวะวิกฤติ เพื่อเพิ่มพูนความตระหนักรู้ทางสังคม การบริหารความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ

นอกจากนี้ควรมีระบบพี่เลี้ยงและการทำงานแบบข้ามรุ่น เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ระหว่างรุ่น ช่วยเสริมสร้างทีมที่เข้มแข็งและเรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละหน่วยงาน การบูรณาการผลวิจัยนี้จะช่วยยกระดับคุณภาพงานบริการและพัฒนาศักยภาพเชิงจิตวิทยาของข้าราชการตำรวจอย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อพัฒนาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางสังคมของข้าราชการให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การวิจัยในครั้งต่อไปควรขยายขอบเขตกลุ่มตัวอย่างออกไปจากข้าราชการตำรวจกองบังคับการปราบปราม ไปยังกลุ่มข้าราชการในหน่วยงานอื่น ๆ หรือกลุ่มอาชีพที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่าง อันจะนำไปสู่ข้อค้นพบที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนานโยบายและแนวทางการอบรมที่เหมาะสมกับแต่ละบริบทได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น

นอกจากนี้ ควรมีการออกแบบการศึกษาเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อเจาะลึกถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดรู้ทางสังคมในระดับลึก ทั้งในด้านประสบการณ์ส่วนบุคคล เจตคติ หรือกระบวนการคิดและการปรับตัวของบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ความสามารถในการปรับตัว ความเห็นอกเห็นใจ หรือรูปแบบภาวะผู้นำ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่รอบด้านและนำไปสู่แนวทางการพัฒนาศักยภาพบุคลากรได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กองบังคับการปราบปราม. (2567). *กองบังคับการปราบปราม.* https://www.csdpolice.com/

นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ, วัชรีพร สาตร์เพ็ชร์, และญาดา นภาอารักษ์. (2562). การคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*POWER. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, *5*(1), 496–507.

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, กองธรรมศาสตร์และการเมือง. (2562). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ชุดความฉลาดรู้ (literacy).* สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Eraut, M. (2004). Informal learning in the workplace. *Studies in Continuing Education*, *26*(2), 247–273. https://doi.org/10.1080/158037042000225245.

Goleman, D. (2006). Social intelligence and the biology of leadership. *Harvard Business Review*, *84*(9), 74–81.

_____. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships.* Bantam.

Klein, G. (1998). *Sources of power: How people make decisions.* MIT Press.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development.* Prentice Hall.

_____. (2005). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice - Hall.

Oliveira, R. F., Cruz, G., Pereira, M., & Esteves, F. (2023). *Exploring the relationship between decision-making styles and emotion regulation among police officers*. Frontiers in Psychology, 14, 1182440. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1182440.

Rest, J. R., Narvaez, D., Bebeau, M. J., & Thoma, S. J. (1999). *Postconventional moral thinking: A neo-Kohlbergian approach*. Lawrence Erlbaum Associates.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Schon, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action.* Basic Books.

การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก

คุณากร สุปน[1*]
ธันย์นรี พรไพรเพชร[2]

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก ก่อนและหลังจากการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ประชากร คือ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นตามแนวทางสถาบันจิตตานุภาพ ที่สมัครใจเข้ารับการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น อย่างน้อย 1 เดือน จำนวน 21 คน เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ มีค่าความน่าเชื่อถือของทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุก่อนปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมาคือ มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป และมีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป ผู้สูงอายุหลังปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมาคือ มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป และมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ผลการเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังปฏิบัติก่อนปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก เป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของสุขภาพจิตหลังการฝึกสมาธิเบื้องต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, ผู้สูงอายุ, แนวทางการปฏิบัติ, สมาธิเบื้องต้น

Received: May 1, 2025, **Revised:** September 18, 2025, **Accepted:** September 26, 2025

[1-2] อาจารย์ กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สาขาศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก

[*]Corresponding author; email: kunakorn.supon2025@gmail.com

Strengthening the mental health of the elderly through basic guidelines meditation practice: A Case Study of Willpower Institute by Means of Buddhist Psychology, Tak Province

Kunakorn Supon[1*]
Thannari Pornpripech[2]

Abstract

This research aimed to compare the mental health of the elderly through basic guidelines meditation practice: a case study of willpower institute by means of Buddhist psychology, Tak province before and after basic guidelines meditation practice. The population was elderly men and women aged 60 years and over who participated in the basic meditation practice according to the guidelines of the Mindfulness Institute, who voluntarily participated in the basic meditation practice for at least 1 month, totaling 21 people. This is quasi-experimental design research combined with qualitative data analysis from focus group discussions. The complete Thai Mental Health Index has a reliability value of 0.87. The statistics used for analysis are percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research results found that the elderly who practiced meditation had the same mental health as the general population, followed by those who had lower mental health than the general population, and those who had higher mental health than the general population. After initial meditation practice, the elderly had the same mental health as the general population, followed by those with higher mental health than the general population, and those with lower mental health than the general population. The results of the comparison of mental health of the elderly before and after practicing the basic meditation practice guidelines, a case study of the Institute of Mental Power, Tak province, for a period of 1 month, found that there was a statistically significant positive trend in mental health change after initial meditation training.

Keywords: Mental Health, Elderly, Guidelines Practice, Basic Meditation Practice

Received: May 1, 2025, **Revised:** September 18, 2025, **Accepted:** September 26, 2025

[1-2] Teacher, Social Science and Humanities, Liberal Arts, Faculty of Business Administration and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna Tak

[*]Corresponding author; email: kunakorn.supon2025@gmail.com

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบัน โครงสร้างประชากรมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจำนวนของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นในแต่ปี องค์การสหประชาชาติ (UN) (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2566) ได้ให้คำนิยามผู้สูงอายุ (Older Person) หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีของประชากรทั้งหมด แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (กรมสุขภาพจิต, 2564) ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่ม 1 ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้ กลุ่ม 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัว หรือโรคเรื้อรัง กลุ่ม 3 ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ (กานดาวสี มาลีวงษ์, 2560) เนื่องจากแต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศ เช่น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาด้านการแพทย์ การโภชนาอาหาร ประเทศที่พัฒนาแล้วจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเร็วกว่าประเทศที่กำลังพัฒนา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) สำหรับสถานการณ์ประชากรในประเทศไทยปี พ.ศ. 2565 จำนวน 66,090,475 คน เป็นผู้สูงอายุจำนวน 12,698,362 คน ของประชากรทั้งหมด โดยจำนวนผู้สูงอายุสามารถแบ่งตามช่วงอายุ คือ ช่วงอายุ 60-69, 70-79 และช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด (กลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์ กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) อาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในภูมิภาคอาเซียนที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ที่จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป นอกจากนี้สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2569 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากถึง 20 ล้านคน กล่าวคือ ในอนาคตประชากรไทย 5 คน จะมีผู้สูงอายุ 1 คน นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปซึ่ง เป็นกลุ่มที่มีภาวะพึ่งพิงมากที่สุดมีอัตราการเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ.2581 มีจำนวนผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปประมาณ 3 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2563 ที่มีประมาณ 1 ล้านคน (กระทรวงการพัฒนาทางสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2564)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุนับว่ามีความสำคัญโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความวิตกกังวลและมีความเครียด การพัฒนาคุณภาพจิต (Mental Quality Development) เป็นกระบวนการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจของตนจากเดิมไปสู่ความเจริญ สร้างสรรค์ในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภายในจิตใจของตนให้มีความมั่นคง (ประกาศิต ประกอบผล, 2560) ทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ ซึ่งถือเป็นเรื่องสำคัญและเป็นการพัฒนาที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อหาความมั่นคงทางด้านวัตถุเป็นหลัก (พระมหาผล นาควโร (ถ้ำกลาง), 2563)

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ คือ 1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง 2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ หลง ๆ ลืม ๆ และชอบย้ำคำถามบ่อยๆ และ 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่บทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลงจึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจมากนัก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) กล่าวว่า วัยสูงอายุ เป็นช่วงที่บุคคลทำงานไม่ได้มากเหมือนวัยอื่น ๆ แต่ครอบครัวไม่ควรลืมนึกถึงว่าผู้สูงวัยเป็นบุคคลที่ผ่านชีวิตมา การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมเพราะเหตุนี้ครอบครัวและสังคมจึงควรช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงวัยให้มีชีวิตที่มีความสุขตามสมควร สุขภาพจิต (Mental health) ที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหาสร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกดีและการดำเนินชีวิตได้ปกติสุข อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ เพราะส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดและการปรับตัวตามสภาวะแวดล้อม (อำพล จินดาวัฒนะ และคณะ, 2550; SDBMOVE, 2021; กรมสุขภาพจิต, 2545) ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มักมีลักษณะของคนที่เข้าใจชีวิต มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ไม่มีความรู้สึกสิ้นหวัง คิดบวก มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี (กรมสุขภาพจิต, 2564) แต่มีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เพราะจิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลาแล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม (ภมรพรรณ์ ยุรยาตร์, 2556) อย่างไรก็ตาม ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และปัญหาการนอนหลับ ความเครียด นอกจากนี้ ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาในการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว สูญเสียคุณค่าในตนเอง หรือรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระ ทั้งนี้ปัญหาสุขภาพจิตเป็นภาวะจิตใจที่มีความซับซ้อน มีสาเหตุจาก 2 กลุ่มปัจจัย คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคล (โรงพยาบาลคลินิกและสถาบันด้านการศึกษาสุขภาพ, 2559)

สถาบันจิตตานุภาพ (2567) กล่าวว่า กระบวนการฝึกเข้ารับการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น 2 วัน/สัปดาห์ และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง 5 วัน/สัปดาห์ มีดังนี้ 1) รับศีล เป็นการสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิ เป็นการเตรียมจิตใจให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าพระธรรมและพระสงฆ์ คำสอนในบทสวดมนต์ที่เป็นภาษาบาลี 5 2) สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น เป็นการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย นมัสการน้อมพระรัตนตรัย บทสวดอิติปิโส 3) ฟังการบรรยายธรรม ที่เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เป็นแนวทางแห่งการพ้นทุกข์ 4) เดินจงกรม 30 นาที โดยเอาสติคุมจิตให้อยู่กับการก้าวย่างซ้ายขวา จะทำให้กำลังของจิต/สติเข้มแข็งขึ้น และ 5) นั่งสมาธิ 30 นาที โดยนั่งขัดสมาธิในท่าขาขวาทับขาซ้าย มือประคองหงายที่หน้าขากลางลำตัว มือขวาทับมือซ้าย หลังตั้งตรง คอตั้งตรง หลับตา หายใจเบา ๆ ไม่บังคับลมหายใจ ให้กายหายใจไปตามธรรมชาติ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ตามแนวพุทธที่มีพื้นฐานจากอานาปานสติและพุทธภาวนา ซึ่งได้รับการนำไปใช้ในแนวจิตบำบัดหลายรูปแบบ เช่น MBCT, Buddhist Psychotherapy และ Mindfulness-Based Interventions

นอกจากนั้น จิต กับ ใจ ในการทำสมาธิจะต้องรู้ว่าความคิดของเราออกมาจากตัวนึกตัวคิด ซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ 1. จิต เป็นตัวปรุงแต่ง ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นได้รับรส กายถูกต้องสัมผัส จิตก็ปรุงแต่ง 2. ใจ ไม่ได้มีการปรุงแต่ง และการบริกรรมพุทโธ เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดคือคิดในใจว่าพุทโธ ไม่ต้องควบลมหายใจก็ได้ ดังนั้น การภาวนาพุทโธ จึงควรระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจให้มั่นคง และวิธีบริกรรมพุทโธขณะนั่งสมาธิ นอกจากนั้น พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร) (2558) กล่าวว่าการฝึกสมาธิ คือ การแก้ไขจากธรรมดา-ธรรมชาติ ให้จิตมีการพัฒนาจากธรรมดา-ธรรมชาติมาเป็นมิใช่ธรรมดา-ธรรมชาติ และชมรมพุทธศาสตร์สากล (2566) ได้กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิที่ถูกวิธีสามารถส่งผลให้จิตใจได้รับการผ่อนคลายทีละน้อย และพร้อมเข้าสู่กระบวนการที่จะเข้าใจตนเอง ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยมี 1) ประโยชน์ต่อตนเอง 2) ประโยชน์ต่อครอบตัว และ 3) ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศ หากบุคคลได้นำไปปฏิบัติได้อย่างจริงจังและถูกต้องแล้ว บุคคลนั้นจะถึงความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พบความสุขที่แท้จริง มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาสมดังพุทธพจน์ที่ว่า “ชีวิตที่ดีที่สุดคือชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา” (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ, 2562) กล่าวคือการฝึกปฏิบัติติ และการฝึกสมาธิสำหรับผู้สูงอายุทำให้สามารถเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสิริพุทธิศาสตร์ (นพรักษ์ นาเมือง) และคณะ (2566) ที่ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักวิปัสสนาภาวนา : กรณีศึกษา ชุมชนวัดสุคนธาราม อำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และผลการวิจัยพบว่า ผลการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักวิปัสสนาภาวนา ทำให้ลดความฟุ้งซ่านในอารมณ์อยู่ร่วมกับสังคมแบบพหุมิติได้ และมีความสัมพันธ์ระหว่าง กาย เวทนา จิตและ ธรรมแบบสมดุล โดยเฉพาะผลการสอบอารมณ์ พบว่ามีสมาธิมากขึ้น มีสติการกำหนดรู้ได้ทันต่อสภาวะที่เกิดขึ้น รู้เท่าทัน ผัสสะได้ ภาวนานั่ง-เดินได้ถึงหนึ่งชั่วโมง จิตใจแจ่มใสและเกิดสภาวะปีติสุข (พระไตรปิฎก, 2545) และสอดคล้องกับงานวิจัยของพึ่งเนตร สฤษดิ์นิรันดร์ และ อาคม อารยาวิชานนท์ (2563) ที่ศึกษาเรื่องสมาธิบำบัดทางการแพทย์ การใช้สมาธิบำบัดในภาวะผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดปัญหาให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายทางจิตใจจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ ได้ด้วยการทำสัมมาสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตให้เกิดกำลังใจเอาชนะอุปสรรคและโรคภัยไข้เจ็บทางการแพทย์ให้ทุเลาจนถึงสามารถกำจัดโรคภัยไข้เจ็บให้หายขาดได้ และงานวิจัยของสุนิสา ค้าขึ้น และคณะ (2563) ที่ศึกษาเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุ และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคะแนนสุขภาพจิตดีกว่าคนปกติ ปัจจัยด้านสุขภาพจิต สุขภาพกาย และสุขภาพการเงินของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กัน จึงควรออกแบบโปรแกรมสร้างความตระหนักและเตรียมความพร้อมทั้งสามประการก่อนวัยสูงอายุ เพื่อให้มีความพร้อมในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

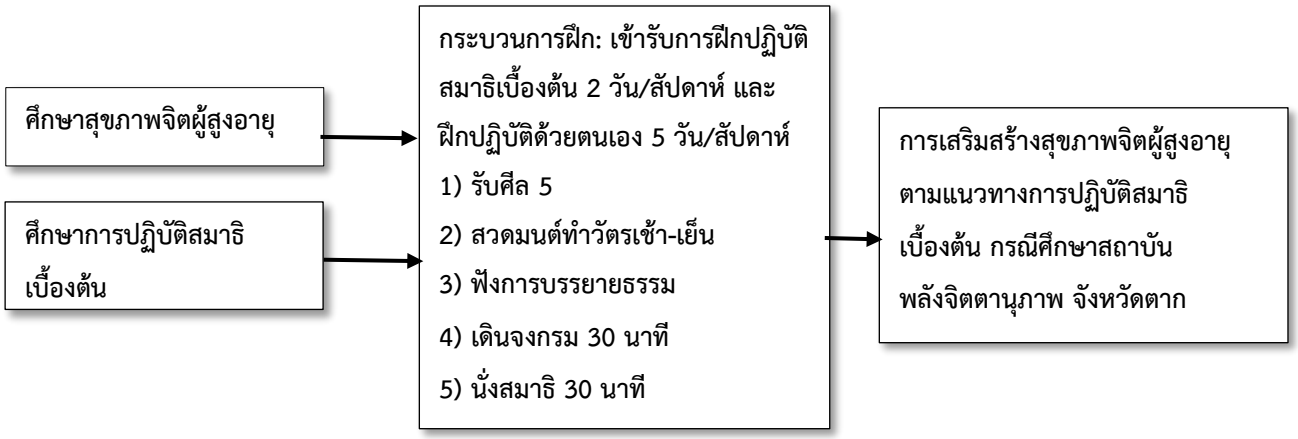
ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นจึงเป็นระเบียบวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตใจ และส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้แก่ผู้สูงอายุ ช่วยพัฒนาด้านสติสัมปชัญญะ คุณธรรมและพฤติกรรมที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในสังคม จากปัญหาสังคมผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้ประเทศไทยอาจต้องประสบผลกระทบในด้านการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต นอกจากนี้สมเด็จพระญาณวชิโรดม (สถาบันจิตานุภาพ, 2567) ได้กล่าวถึงประโยชน์ต่าง ๆ ของสมาธิ ดังนี้ 1) ทำให้หลับสบายคลายกังวล

2) กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ 3) ทำให้สมองปัญญาดี 4) ทำให้มีความรอบคอบ 5) ทำให้ระงับความร้ายกาจ 6) บรรเทาความเครียด 7) มีความสุขพิเศษ 8) ทำให้จิตใจอ่อนโยน 9) กลับใจได้ 10) เวลาสิ้นลมพบทางดี 11) เจริญวาสนาบารมี 12) เป็นกุศล และจากที่กล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา “การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก” เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพจิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญเหตุการณ์ขจัดปัญหาที่ต้องประสบพบเจอในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น และเสริมสร้างกำลังของจิตทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็งอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก ก่อนและหลังจากการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

สุขภาพจิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก หลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นดีกว่าก่อนได้รับการฝึก

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ กลุ่มผู้สูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความสนใจเข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น แบบบริกรรมพุทโธ ณ วัดสีตลาราม อำเภอเมือง จังหวัดตาก ในช่วงตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2566 ถึงเดือนมีนาคม 2567 เลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุทุกคนที่เข้าตามเกณฑ์โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าได้แก่ ผู้สนใจปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น 1) ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2) เป็นผู้นับถือพุทธศาสนา

3) เป็นผู้ไม่มีความพิการทางสมอง สามารถอ่านออก เขียนหนังสือ ตอบคำถามได้ 4) เป็นผู้ไม่มีโรคร้ายแรงที่เป็นอุปสรรคในการฝึกอบรม และ 5) เป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออกได้แก่ 1) ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ เฉียบพลันในระหว่างการวิจัย ที่เป็นอุปสรรคในการฝึกอบรม และ 2) ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงไม่มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องขณะทำการทดลอง รวมจำนวนทั้งสิ้น 21 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบวัดสุขภาพจิต โดยกรมสุขภาพจิต คือ ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ (Thai Mental Health Indicator Version 2007 = TMHI-55) โดยมีตัวชี้วัดสำคัญเกี่ยวกับงานสุขภาพจิตโดยตรง แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ (สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ ปัจจัยสนับสนุน) และ 15 องค์ประกอบย่อย คะแนนของฉบับสมบูรณ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (179-220) สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (158-178) และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนไทยไป (≤ 157) ฉบับสั้นมี 15 ข้อแบ่งคะแนนออกเป็น 3 กลุ่ม เช่นกัน คือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (51-60) สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (44-50) และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (≤ 43) การศึกษาความพ้องในการประเมินสุขภาพจิตระหว่างฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้นพบว่า อยู่ในระดับเกือบดี โดยใช้มาตรวัด 4 ระดับ (Rating Scale) เริ่มจากน้อยไปหามาก ได้แก่ ระดับ 0 ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยในเรื่องนั้น ๆ ระดับ 1 เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย ระดับ 2 มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก ระดับ 3 มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด การแปลผลและการประเมิน เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ และหาความน่าเชื่อถือได้ (Reliability) โดยนำไปทดลองกับผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสะพานสอง ตำบลวังประจบ อำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยกลุ่มผู้ทำแบบทดสอบเป็นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิไม่น้อยกว่า 1 เดือน อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถอ่านออกเขียนได้ โดยมีค่าความน่าเชื่อถือได้ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.87

2) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยสร้างแบบสนทนากลุ่มที่ประกอบด้วยประเด็นหัวข้อการสนทนาจำนวน 3 หัวข้อ ที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ภาวะสุขภาพจิต และข้อคิดเห็นเรื่องรูปแบบในการปฏิบัติสมาธิที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย ได้แก่ 1) การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองอย่างไร 2) มีข้อคิดเห็นอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า “การปฏิบัติสมาธิทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และ 3) การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นในผู้สูงอายุควรเป็นเช่นใด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยประสานความร่วมมือไปยังสถาบันจิตตานุภาพ สาขา 16 วัดสีตลาราม อำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยการประสานตรงกับผู้ดูแลสถาบันคือคุณกมลภพ ยศนันท์ ในการขอเก็บ รวบรวมข้อมูล เพื่อการเตรียมความพร้อมในการดำเนินการ และขออนุมัติการดำเนินการวิจัยไปยังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาตาก

ในการเลือกสถานฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยเลือกวัดสีตลาราม อำเภอเมือง จังหวัดตากเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเพราะมีความพร้อมทุก ๆ ด้าน เช่น สถานที่สะอาด กว้างขวาง การคมนาคมสะดวก มีปัจจัยสนับสนุนที่สมบูรณ์

2) ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยมีการทดลองเพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อตอบสมมุติฐานข้อ 1 และข้อ 2 โดยมีการเก็บข้อมูลโดยใช้แผนการทดลองแบบสุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) เข้าพบผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น เพื่อชี้แจงการดำเนินการวิจัยด้วยตนเองและให้ผู้ที่สนใจอยู่ในเงื่อนไขของกลุ่มตัวอย่าง ลงนามในแบบฟอร์มคำยินยอมเพื่อเข้าร่วมวิจัย 2) ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด และ 3) แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิ ดังนี้ 3.1) วันเสาร์และวันอาทิตย์ ณ วัดสีตลาราม ตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 15.30 น.สวดมนต์ทำวัตรเย็น 3.2) วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยกำหนดการเดินจงกรมเป็นเวลา 30 นาที และนั่งสมาธิเป็นเวลา 30 นาที ต่อเนื่องกันทุกวัน 4) เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิ ณ วัดสีตลาราม

สำหรับรูปแบบกระบวนการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นเวลา 3 ชั่วโมง โดยรูปแบบการปฏิบัติสมาธิ ถือตามการเรียนสมาธิแนวทางของพระอาจารย์พระธรรมมงคลญาณ วิริยังค์ สิรินฺธโร (2558) ณ สถาบันจิตตานุภาพ วัดสีตลาราม อำเภอเมือง จังหวัดตาก เรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นการทำสมถะสมาธิ เป็นหลักสูตรที่เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง สถานที่เรียนอาคารตันประภา เรียนทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 9.00-16.00 น. เป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน สถานที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากสถานที่ไม่แออัด มีความสัปปายะและเป็นธรรมชาติ มีผู้ดูและผู้ฝึกอบรมเป็นครูสมาธิที่ได้ผ่านหลักสูตรครูสมาธิตามแนวทางของพระอาจารย์พระธรรมมงคลญาณ วิริยังค์ สิรินฺธโร (2558)

3) ขั้นสรุปผล

3.1 การประเมินสุขภาพจิตกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกปฏิบัติเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักกระบวนการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

3.2 การเข้าร่วมปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด และแบบสอบถามภายหลังการสนทนากลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือน

4. จริยธรรมการวิจัย

คณะผู้วิจัย ประกาศรับอาสาสมัครกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และวิธีการดำเนินการวิจัย และให้ผู้ที่สนใจที่อยู่ในเงื่อนไขของกลุ่มตัวอย่างลงนามในแบบฟอร์มคำยินยอมเพื่อเข้าร่วมวิจัย (Consent Form) การวิจัยผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัย เลขที่รับรอง RMUTL-IRB 133/2023 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาที่ต้องการ ข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บรวบรวมและจัดการข้อมูลโดยคณะผู้วิจัย ข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และทำการวิเคราะห์พร้อมกับรายงานผลในรูปแบบของข้อมูลสรุปที่เป็นภาพรวมของกลุ่มที่ศึกษา

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม ตรวจให้คะแนนแบบทดสอบสุขภาพจิต และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์ ในการคำนวณหาสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เพศ อายุ การศึกษา แบบสอบถามความเปลี่ยนแปลงหลังจากปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น และสถิติทดสอบสมมติฐานการทดสอบค่า T-test

ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดวิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสุขภาวะผู้สูงอายุและวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต ประเด็นศึกษา 1. สุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยทั่วไป 2. การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	**วิธีการศึกษา** เอกสาร ตำรา รายงาน วารสาร บทความ งานวิจัย	⇨ **ผลที่ได้** รู้สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ
ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 1. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2. เลือกการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร, 2558) (หลักสูตรครูสมาธิ)	**วิธีการศึกษา** 1. เอกสาร ตำรา รายงาน วารสาร บทความ งานวิจัย 2. เข้ารับการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร, 2558) หลักสูตรครูสมาธิ 3. การสนทนากลุ่ม	⇨ **ผลที่ได้** การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
ขั้นตอนที่ 3 ทดลองตามกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ประเด็นศึกษา 1. กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้ารับการปฏิบัติสมาธิ 2. สถานที่สำหรับการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น 3. แบบประเมินผลสุขภาพจิตที่เหมาะสม 4. แนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น 5. เปรียบเทียบผลการทดลอง 6. สรุปผลการทดลอง	**วิธีการศึกษา** 1. เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร, 2558) (หลักสูตรครูสมาธิ) 2. เลือกแบบประเมินสุขภาพกาย/จิต ที่เหมาะสม 3. ใช้แบบประเมินทดสอบก่อนปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น 4. ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นอย่างน้อย 1 เดือน 5. ใช้แบบประเมินทดสอบหลังปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น 6. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการทดลอง 7. สรุปผลการทดลอง	

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นจากการเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ใช้วิธีการทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สำหรับรูปแบบกระบวนการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ จากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) 10 คน เป็นเวลา 3 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21 ราย พบว่า เพศชาย จำนวน 6 ราย เพศหญิง จำนวน 15 ราย อายุระหว่าง 60-65 ปี ส่วนใหญ่สถานภาพสมรส มีรายได้มากกว่า 8,000 บาท/เดือน อาชีพข้าราชการบำนาญ และระยะเวลาการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นส่วนใหญ่อยู่ที่ระยะเวลา 3 และ 4 เดือน

ตารางที่ 1 แสดงผลการทดสอบสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุก่อนปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก

เกณฑ์ปกติที่กำหนด	จำนวน	ร้อยละ
คะแนน 0-157 สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป	7	33.33
คะแนน 158-178 สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป	12	57.17
คะแนนมากกว่า 178 สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป	2	9.50
รวม	**21**	**100**

จากตารางที่ 1 ผลการทดสอบสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ก่อนปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก ประชากร จำนวน 21 ราย พบว่า เกณฑ์คะแนน 0-157 สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 เกณฑ์คะแนน 158-178 สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 57.17 และคะแนนมากกว่า 178 สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.52

ตารางที่ 2 แสดงการทดสอบสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุหลังปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก

เกณฑ์ปกติที่กำหนด	จำนวน	ร้อยละ
คะแนน 0-157 สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป	3	14.29
คะแนน 158-178 สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป	11	52.38
คะแนนมากกว่า 178 สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป	7	33.33
รวม	**21**	**100**

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบสุขภาพจิตหลังปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก ประชากรจำนวน 21 ราย พบว่า เกณฑ์คะแนน 0-157 สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.29 เกณฑ์คะแนน 158-178 สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.38 และคะแนนมากกว่า 178 สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบสุภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก

สุขภาพจิต	N	μ	S.D.	t	df	P
ก่อนปฏิบัติสมาธิ	21	158.90	10.80	6.03	20	.000*
หลังปฏิบัติสมาธิ	21	174.10	16.60			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังปฏิบัติก่อนปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก เป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า ผู้สูงอายุหลังสมาธิเบื้องต้นเป็นระยะเวลา 1 เดือน มีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตหลังปฏิบัติสมาธิเท่ากับ 174.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.80 และมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตก่อนปฏิบัติสมาธิเท่ากับ 158.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16.60

โดยภาพรวมการเปลี่ยนแปลงสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเปรียบเทียบก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี เพิ่มขึ้น ดังนั้น ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงเป็นไปตามสมมุติฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก หลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่าก่อนได้รับการฝึก โดยกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น มีข้อเสนอแนะด้านการฝึกสมาธิเบื้องต้นสอดคล้องกันว่า การฝึกสมาธิควรได้รับการฝึกอย่างถูกวิธีและต่อเนื่อง จึงจะสามารถนำพลังของสมาธิไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการควบคุมอารมณ์และจิตใจที่มีความแปรปรวนอยู่เสมอในวัยของผู้สูงอายุ

การสนทนากลุ่ม

เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิได้แก่ ครูสมาธิ ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันฯ ตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) จำนวน 8 คน ผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก จำนวน 2 คน และทำการสนทนากลุ่ม เพื่อศึกษากระบวนการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก ข้อค้นพบจากการสนทนากลุ่มมีดังนี้

ข้อ 1 การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

ผู้ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นให้ข้อคิดเห็นโดยผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

เมื่อปฏิบัติสมาธิตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ตามหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ทำให้จิตใจนิ่ง ไม่หวั่นไหว ทำให้เกิดการปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงชัดเจนคือ จากเป็นคนที่หงุดหงิดง่ายกับเรื่องต่าง ๆ ตอนนี้ก็มีสติมากขึ้น และสามารถรอคอยได้ มองโลกในแง่ที่ดีขึ้น ทำให้ใจเย็น ฟังเสียงรบกวนโสตประสาทไพเราะขึ้น และมีสติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“เมื่อปฏิบัติสมาธิตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ตามหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร แล้วรู้สึกว่า ทำให้จิตใจนิ่ง ไม่หวั่นไหว.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 3)

“เมื่อปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องและจริงจังตลอดหลายเดือนที่มาผ่าน ทำให้เป็นคนใจกว้างมากขึ้น ง่าย ๆ คือ สามารถทำตัวเป็นมิตรกับทุกคนได้ดีกว่าเมื่อก่อน แม้แต่กับคนที่มีอคติ ไม่ชอบหน้า คิดว่าจะไม่ถือสาและอโหสิให้.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 5)

“รู้สึกว่าตนเองมองโลกในแง่ที่ดีขึ้น ทำให้ใจเย็น ฟังเสียงรบกวนโสตประสาทไพเราะขึ้น อาจจะเรียกว่า สามารถทนฟังได้นานกว่าเมื่อก่อน.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 8)

ข้อ 2 การปฏิบัติสมาธิทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

การปฏิบัติสมาธิทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นที่เป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพจิตของเรา ความวิตกกังวล ความระแวง ความรู้สึกไม่ดีต่าง ๆ น้อยลง จึงเป็นเหตุทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ความหงุดหงิดลดน้อยลงความไม่สบายใจก็ลดลง ทำให้สุขภาพจิตเราดีขึ้นได้ เมื่อทำสมาธิมาสักระยะ ทำให้เรารู้สึกว่าใจเย็นมากขึ้น ทำให้ความเหวี่ยงน้อยลง มีจิตใจที่ดีมากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“อย่างที่เคยบอกว่าการปฏิบัติสมาธิทำให้จิตใจนิ่งขึ้น ไม่หวั่นไหวต่ออะไรง่าย ๆ ตรงนี้เองที่มองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพจิตของเรา ความวิตกกังวล ความระแวง ความรู้สึกไม่ดีต่าง ๆ มันก็น้อยลง จะเรียกว่าเป็นเหตุทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ได้ใช่ไหม.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 2)

“จากเมื่อก่อนเป็นคนที่หงุดหงิดง่ายกับเรื่องต่าง ๆ แม้จะเพียงนิดเดียวก็ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ การปฏิบัติสมาธิช่วยได้มาก ความหงุดหงิดลดน้อยลงความไม่สบายใจก็ลดลง คิดว่าแบบนี้ก็สามารถทำให้สุขภาพจิตเราดีขึ้นได้.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 4)

“เมื่อทำสมาธิมาสักระยะ จะทำให้เรารู้สึกว่าใจเย็นมากขึ้น เวลาที่ต้องรอคอยอะไรนาน ๆ หรือบางครั้งถูกคนอื่นเร่งให้ต้องทำอะไรสักอย่าง พอเราใจเย็นขึ้นเราก็ไม่ต้องวิ่งไปตามอารมณ์ของคนอื่น ตรงนี้เองที่มองว่า สุขภาพจิตของเราก็ดีขึ้นนะ.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 6)

ข้อ 3 แนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นในผู้สูงวัย

ควรให้ผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจัง และสม่ำเสมอ ด้วยความเต็มใจ ควรค่อยเป็นค่อยไป เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ควรมีการดูแลเรื่องสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ควบคู่ไปกับการปฏิบัติสมาธิ มีผู้แนะนำอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อจะได้รู้ว่าทำถูกหรือทำผิด และต้องแก้ไขอย่างไร มีการเปิดธรรมะบรรยายขณะนั่งสมาธิ เพราะจะได้รู้สึกจดจ่อ ควรมีการเดินจงกรม ควบคู่ไปด้วย มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ทำให้รู้ว่าการปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้าง เหมือนหรือต่างกัน และการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นของผู้สูงอายุน่าจะไม่เกิน 15 นาทีต่อครั้งในช่วงแรก ๆ และค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้มากขึ้น แบบค่อยเป็นค่อยไป สภาพแวดล้อมควรปฏิบัติในที่ที่สงบ อาจมีดนตรีเบา ๆ คล้าย ๆ กับการใช้ดนตรีบำบัด ขณะเดียวกันก็ได้ปฏิบัติสมาธิไปด้วย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“เห็นด้วยกับหลาย ๆ ท่านครับ ทั้งขั้นตอนการปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไป ระยะเวลาการปฏิบัติที่เหมาะสม และการมีคนคอยให้คำแนะนำ ขอบคุณครับ.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 1)

“ผู้สูงอายุอาจมีเรื่องที่ต้องคิดมาก บางทีการปฏิบัติด้วยวิธีการการนั่งสมาธิอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ก็อยากให้มีการเดินจงกรม ควบคู่ไปด้วย แบบที่เราปฏิบัติตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ น่าจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุอยู่บ้าง.....” (ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 9)

“อยากให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิของแต่ละท่าน จะได้รู้ว่าการปฏิบัติของแต่ละท่านเป็นอย่างไรบ้าง เหมือนหรือต่างกัน ตรงไหนผิดปกติ ตรงไหนเป็นเรื่องปกติ”
(ผู้เข้าร่วมสนทนาคนที่ 10)

จากการสนทนากลุ่มสรุปได้ว่า การปฏิบัติสมาธิตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ตามหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร มีระเบียบขั้นตอนที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และสะดวกต่อการปฏิบัติ เหมาะสมกับทุกเพศ ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ได้รับความลำบาก เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องจะพบความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น บรรเทาอาการเจ็บปวดทางด้านร่างกาย (โรคไมเกรน โรคเครียด) ลดความหงุดหงิดความฟุ้งซ่านทางอารมณ์ จิตใจสงบทำให้เป็นผู้มีสติและสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น สามารถป้องกันความแปรปรวนที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นแล้วย่อมดีกว่าก่อนได้รับการฝึก เพราะมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสุขสภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างค่อยเป็นค่อยไปในทางที่ดีขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐาน สุขภาพจิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก หลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นดีกว่าก่อนได้รับการฝึก

ผลการทดสอบสนับสนุนสมมติฐาน

ผลการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นในระยะเวลา 1 เดือน การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นตามแนวทางการศึกษาของสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดตาก จากแบบทดสอบสุขภาพจิต โดยกรมสุขภาพจิต (2558) คนไทยฉบับสมบูรณ์ พบว่า ก่อนการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์คะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป จำนวน 6 ราย สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปจำนวน 14 ราย และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไปจำนวน 1 ราย แต่เมื่อหลังจากปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นในระยะเวลา 1 เดือน แล้วพบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าคนทั่วไป จำนวน 1 ราย สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปจำนวน 17 ราย และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไปจำนวน 3 ราย ทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับสุขภาพจิตตามแนวพุทธธรรม ดังที่พระไพศาล วิสาโล (2550) ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกในร่างกาย จิตใจ สังคมและธรรมชาติ และสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐานของยุวดี พนาวรรต (2560) ที่กล่าวว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานมีผลในการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยซึ่งสามารถใช้เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายปัญหาสังคมผู้สูงวัย

จากการเปรียบเทียบสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุมีความพอใจในชีวิต มีความรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ มีความรู้สึกชีวิตมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ) มีความพอใจในการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น) มีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ได้คาดหวังไว้ รู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต รู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ รู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น สามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส สามารถเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน พึงพอใจกับความสามารถของตนเอง ต้องการทำบางสิ่งที่ใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม มีความสุขกับการเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ รู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว และเมื่อป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นความรู้สึกที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มขึ้นมากที่สุด ขณะเดียวกันอาการหรือความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง รู้สึกเศร้าโดยไม่มีสาเหตุ และรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงโดยลดลงมากที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษาพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของกนกภรณ์ ทองคุ้ม, กนกภรณ์ ทองคุ้ม, นริสรา พึ่งโพธิ์สภ และนันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์ (2564) โดยพบว่าพลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับความทุกข์ยากในชีวิต

นอกจากนี้ การสนทนากลุ่ม พบว่า ปฏิบัติสมาธิตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ตามหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร มีระเบียบขั้นตอนที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และสะดวกต่อการปฏิบัติ เหมาะสมกับทุกเพศ ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ได้รับความลำบาก เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องจะพบความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น บรรเทาอาการเจ็บปวดทางด้านร่างกาย (โรคไมเกรน โรคเครียด) ลดความหงุดหงิดความฟุ้งซ่านทางอารมณ์ จิตใจสงบทำให้เป็นผู้มีสติและสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

จากประเด็นเชิงทฤษฎี การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ที่เป็นไปตามกระบวนการและขั้นตอนที่ถูกต้อง สามารถสะท้อนถึงการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการทำงานของสมาธิที่มีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ความสัมพันธ์ระหว่างสติ (Mindfulness) กับความผาสุกทางจิต หรือการลดอารมณ์ลบที่เชื่อมโยงกับความทุกข์ในผู้สูงวัย

จากผลสรุปแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเมื่อปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น และสามารถอธิบายได้ว่า กระบวนการฝึกสมาธิเบื้องต้นตามหลักสูตรของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่ผู้วิจัยเลือกเป็นกรณีศึกษาเป็นการนำเอาสติและสมาธิเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถรู้สภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะหนึ่ง ๆ จึงเป็นการเสริมสร้างและพัฒนาพลังจิตตามที่พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ได้กล่าวว่า สมาธินั้นเป็นความพยายามของผู้ที่ต้องการความสุขที่จะพึ่งหาได้จากใจอันเป็นส่วนเสริมให้เกิดความกระชุ่มกระชวยหรือความมีสิ่งยึดเหนียวที่มั่นคงหรือการรักษาไว้ซึ่งเสถียรภาพของความมนุษย์พร้อมทั้งมีสติเหนี่ยวรั้งให้เกิดปัญญาเกิดความรอบคอบในการดำเนินงานวิถีชีวิตและแก้ไขเหตุการณ์อันน่าหวาดเสียวที่จะเกิดขึ้นแก่ชีวิตนั้น ๆ และผลลัพธ์จากการทำสมาธิจึงมีประโยชน์ ดังนี้ 1) ทำให้หลับสบายคลายกังวล 2) กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ 3) ทำให้สมองปัญญาดี 4) ทำให้มีความรอบคอบ 5) ทำให้ระงับความร้ายกาจ 6) บรรเทาความเครียด 7) มีความสุขพิเศษ 8) ทำให้จิตใจอ่อนโยน 9) กลับใจได้ 10) เวลาสิ้นลมพบทางดี 11) เจริญวาสนาบารมี และ 12) เป็นกุศล

สรุป

การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพราะสามารถป้องกันความแปรปรวนที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้ องค์ความรู้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นไปดังสมมุติฐาน คือ หลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นย่อมดีกว่าก่อนได้รับการฝึก และกระบวนการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสุขสภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างค่อยเป็นค่อยไปในทางที่ดีขึ้น การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ที่เป็นไปตามกระบวนการและขั้นตอนที่ถูกต้อง สามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเมื่อปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น และสามารถอธิบายได้ว่า กระบวนการฝึกสมาธิเบื้องต้นตามหลักสูตรของพระอาจารย์พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ (Academic/Research Implications)

1.1 สามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์เป็นแนวทางให้หน่วยงานทางสุขภาพ วางแผนการดูแลผู้สูงอายุโดยมุ่งส่งเสริมพฤติกรรมด้านสุขภาพจิตในทุกมิติให้มีความสมดุล

1.2 ควรมีการติดตามผลในระยะยาวภายหลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติสมาธิไปแล้ว อย่างน้อย 3-6 เดือน เพื่อเป็นการยืนยันผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรม

1.3 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือวัด และสถาบันพลังจิตต่าง ๆ ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้มีกิจกรรม ที่ให้ความรู้ ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ (Practical Implications)

2.1 ควรศึกษาการสร้างหลักสูตรการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นและการพัฒนาหลักสูตรสมาธิ สำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย เพื่อให้ปฏิบัติสมาธิได้เหมาะสมตามช่วงวัย เช่น หลักสูตรสำหรับเด็ก หลักสูตรสำหรับวัยรุ่น หลักสูตรสำหรับวัยทำงาน เป็นต้น

2.2 ควรนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ เพื่อการพัฒนาและเสริมสร้างการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นให้แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ด้านกระบวนการและขั้นตอนการปฏิบัติ เพื่อให้สามารถเข้าถึงง่าย และลดภาระค่าใช้จ่าย เช่น การเดินทาง

2.3 ควรมีการศึกษาติดตามพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังได้รับการปฏิบัติสมาธิเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตในระยะยาว เป็นการประเมินการคงอยู่

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ.* https://www.dop.go.th/th/know/15/646.

กรมสุขภาพจิต. (2545). *สุขภาพจิตคืออะไร.* https://dmh.go.th/faq/mentalhealth.asp.

กรมสุขภาพจิต. (2558). *มาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตสำหรับโรงพยาบาลชุมชน.* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

กรมสุขภาพจิต. (2564). *ดูแลสุขภาพกาย-สุขภาพจิต เพื่อความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น*, https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30554.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2564) *การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ ความท้าทายต่อระบบสวัสดิการสังคมไทย*. https://opendata.nesdc.go.th/dataset/3d52c7fd-b4d1-4040-aeaa-903639fc854c/resource/5f575779-78dd-4b0e-b41a-f3f79c6344bb/download/5.-..pdf.

กนกภรณ์ ทองคุ้ม, นริสรา พึ่งโพธิ์สภ, นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์. (2564). พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต, *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 29*(1), 105-116.

กลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์ กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สถิติผู้สูงอายุ ปีพ.ศ. 2565*. htts://www. dop.go.th/th/know/side/1/1/1962.

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และ พระมหามิตร ฐิตปญฺโญ. (2562). สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์. 19*(1). 287-295.

กานดาวสี มาลีวงษ์. (2560). *สังคมผู้สูงอายุกับประเด็นปัญหา*. https://mwi.anamai.moph.go.th/th/elderly-group/download/?did=178839&id=37240&reload=.

ชมรมพุทธศาสตร์สากล. (2566)*. ประโยชน์ของสมาธิ*. https://www.ibsofficial.com/meditation2/.

ประกาศิต ประกอบผล. (2560). การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ ปริทัศน์ (มนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์), 7*(3), 85-100.

พึ่งเนตร สฤษดิ์นิรันดร์ และ อาคม อารยาวิชานนท์. (2563). สมาธิบำบัดทางการแพทย์. *วารสารสรรพสิทธิเวชสาร, 41*(1), 29-40.

พระครูสิริพุทธิศาสตร์ (นพรักษ์ นาเมือง), ธานี สุวรรณประทีป และ วิโรจน์ คุ้มครอง. (2566). การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักวิปัสสนาภาวนา : กรณีศึกษา ชุมชนวัดสุคนธาราม อำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย. 5*(5). กันยายน – ตุลาคม.

พระไตรปิฎก. (2545). *พระไตรปิฎกเล่มที่ 1 พระวินัยปิฎก เล่มที่ 1 มหาวิภังค์ ภาค 1*. https://84000.org/tipitaka/read/?index_1.

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร) (2558). *หลักสูตรคุรุสาสมาธิ เล่ม 2*, โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิค พริ้นติ้ง.

พระไพศาล วิสาโล. (2550). *สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีการพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล ครั้งที่ 8 วันที่ 13-16 มีนาคม 2550, เมืองทองธานี.

ภมรพรรณ์ ยุรยาตร์. (2556.) *สุขภาพจิตและการปรับตัวสู่สังคมสมัยใหม่*. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2566). *สังคมผู้สูงอายุนัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ.* http://www.stou.ac.th/stouonlione/lorn/data/sec/Lom12/05-01.html.

ยุวดี พนาวรรต. (2560). *การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน*. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

โรงพยาบาลคลินิกและสถาบันด้านการศึกษาสุขภาพ. (2559), *สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต*. https://www.health2click.com/2018/09/17/สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต/.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุนิสา ค้าขึ้น, หฤทัย กงมหา, วิจิตร แผ่นทอง, ปรางทิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์. (2563). ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี, 36*(3), 150-163.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.). (2561). *การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.* https://www.thaihealth.or.th/การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ-2/.

สถาบันจิตตานุภาพ. (2567). *ทำสมาธิทำไม*., https://www.willpowerinstituteusa.com/th/ทำสมาธิทำไม.

อำพล จินดาวัฒนะ และคณะ. (2550). *การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิดหลักการและบทเรียนของไทย*, สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

SDBMOVE, (2021, 9 สิงหาคม). *สุขภาวะทางจิตที่ดีไม่เพียงมีประโยชน์ส่วนบุคคล แต่ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายของรัฐด้านการดูแลสุขภาพด้วย*. **https://www.sdgmove.com/2021/08/09**/mental-wellbeing-curb-social-and-health-care-cost/

การศึกษาศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ชญาณิน สลีมิน[1]
พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา[2*]

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับศักยภาพการดูแลใจตนและศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1–4 จำนวน 180 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยใช้เครื่องมือวิจัย คือ แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตนที่มีค่าความเชื่อมั่น .98 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ในการนำเสนอระดับศักยภาพการดูแลใจตน โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80.60) มีศักยภาพการดูแลใจตนในระดับสูง ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนถึงบทบาทของหลักสูตรในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในสถาบันการศึกษาพยาบาล จึงควรจัดกิจกรรมให้แก่นักศึกษาทุกคนโดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะภายในและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลใจตนอย่างยั่งยืน และข้อมูลที่ได้สามารถใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างสุขภาพจิตและสิ่งแวดล้อมทางการเรียนที่เกื้อหนุนต่อนักศึกษาพยาบาลให้สามารถรับมือกับความเครียดและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อการเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ปัจจัยส่วนบุคคล, ศักยภาพการดูแลใจตน, นักศึกษาพยาบาล

Received: August 24, 2025, **Revised:** October 16, 2025, **Accepted:** October 17, 2025

[1] เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
อีเมล: wachira.s@psu.ac.th

[2] อาจารย์ ประจำสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

*Corresponding author; email: pichet.su@psu.ac.th

A Study on the Psychological Self-care Potential of Nursing Students at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus

Chayanin Saleemin[1]

Pichet Suwanchinda[2*]

Abstract

This study aimed to examine the level of psychological self-care potential and the personal factors influencing psychological self-care potential among nursing students. The sample consisted of 180 nursing students from the first to fourth year, selected through stratified random sampling. The research instrument was a psychological self-care potential scale with a reliability coefficient of .98. Data were analyzed using descriptive statistics to present the level of psychological self-care potential, including mean and standard deviation. Pearson's product–moment correlation coefficient was employed to examine the relationships between personal factors and psychological self-care potential among nursing students, with the level of statistical significance set at $p < .05$. The findings revealed that the majority of nursing students (80.60%) demonstrated a high level of psychological self-care potential. In addition, no personal factors were found to be significantly associated with psychological self-care potential.

The findings of this study underscore the pivotal role of the curriculum in designing mental health promotion activities within nursing education institutions. It is therefore recommended that such activities be implemented for all students, with an emphasis on enhancing intrapersonal skills and fostering a supportive environment conducive to sustainable self-care. Furthermore, the findings can inform the development of mental health promotion programs and learning environments that support nursing students in effectively coping with stress and strengthening their psychological resilience, thereby preparing them to become competent professional nurses in the future.

Key words: Individual factors, Psychological Self-care Potential, Nursing Students

Received: August 24, 2025, **Revised:** October 16, 2025, **Accepted:** October 17, 2025

[1] General Affairs Officer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University: wachira.s@psu.ac.th

[2] Lecturer, Department of Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University

*Corresponding author; email: pichet.su@psu.ac.th

บทนำ

หลักสูตรพยาบาลศาสตร์เป็นหลักสูตรที่มีความเข้มข้นทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ เนื่องจากพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องรับผิดชอบโดยตรงต่อชีวิตและความปลอดภัยของผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลจึงต้องเผชิญกับการเรียนรู้อย่างเข้มข้นทั้งในห้องเรียนและการฝึกปฏิบัติในคลินิก ซึ่งมีความคาดหวังจากอาจารย์ ผู้ป่วย และญาติผู้ป่วยเป็นแรงกดดันสำคัญ ส่งผลให้นักศึกษาหลายคนเผชิญกับภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟในการเรียน (Burnout) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว (Buatchum et al., 2022; Chatrung et al., 2022) ระหว่างการฝึกปฏิบัติ นักศึกษามักเผชิญกับปัญหาความไม่คุ้นชินกับบริบททางคลินิก ทักษะการพยาบาลที่ยังไม่ชำนาญ ความกลัวการทำผิดพลาด และความรู้สึกกดดันจากการต้องพิสูจน์ตนเองต่อพยาบาลพี่เลี้ยง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยตรง (Saleemin et al., 2024) ถ้าหากนักศึกษาพยาบาลขาดศักยภาพในการดูแลใจตน ไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อการเรียน แต่ยังมีผลกระทบกับสุขภาวะจิต และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาลวิชาชีพ หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจทำให้เกิดภาวะเครียดสะสม หมดไฟในการประกอบอาชีพ (Burnout) และเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้นในอนาคต รวมถึงอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการให้บริการสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วยที่อยู่ในการดูแลของพยาบาลอีกด้วย

Lazarus and Folkman (1984) ได้อธิบายถึงแนวคิดของ Transactional Model of Stress and Coping อธิบายว่าความเครียดเกิดจากการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นภัยหรือความท้าทาย ร่วมกับการประเมินว่าตนเองมีทรัพยากรหรือกลไกเพียงพอในการเผชิญหรือไม่ หากประเมินว่าทรัพยากรไม่เพียงพอ บุคคลอาจเกิดภาวะเครียดเรื้อรังและมีปัญหาทางสุขภาพจิตได้ และ Roy (1976) ได้ระบุใน Theory of Adaptation ว่า มนุษย์เป็นระบบที่ต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง หากมีระบบการปรับตัวที่ดี จะสามารถรักษาสมดุลของสุขภาพกายและใจได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การส่งเสริมศักยภาพในการดูแลใจตนเองของนักศึกษาพยาบาลจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความเครียด และเตรียมพร้อมสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีสุขภาพจิตดี

ปัจจัยส่วนบุคคลที่อาจส่งผลต่อระดับศักยภาพการดูแลใจตน ได้แก่เพศ ซึ่งพบว่าเพศหญิงมักมีระดับการดูแลจิตใจที่สูงกว่าเพศชาย อาจเนื่องมาจากความไวต่ออารมณ์หรือการแสดงออกทางจิตใจที่แตกต่างกัน (Auttama et al., 2021) นอกจากนี้ ชั้นปีที่ศึกษามีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์และการปรับตัว ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง (Puapairoj & Choksawadphinyo, 2020) ส่วนด้านค่าใช้จ่ายจากครอบครัวนั้นมีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางจิตใจ โดยนักศึกษาที่มีปัญหาทางการเงินมักมีภาวะเครียดสูงและสุขภาพจิตแย่ลง (Suktae et al., 2019) หรือปัจจัยด้านศาสนาอาจจะมีผลต่อการดูแลจิตใจตนเอง เช่น การใช้หลักศาสนาเพื่อเยียวยาจิตใจในช่วงที่เกิดวิกฤติ (Asturias et al., 2021)

นอกจากนี้ พื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นที่ตั้งของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เป็นพื้นที่ที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรม มีนักศึกษาจากหลากหลายวัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งอาจส่งผลให้รูปแบบและกลยุทธ์ในการดูแลใจตนของนักศึกษามีความแตกต่างไปจากพื้นที่อื่น จึงเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การศึกษาเพิ่มเติมอย่างละเอียด

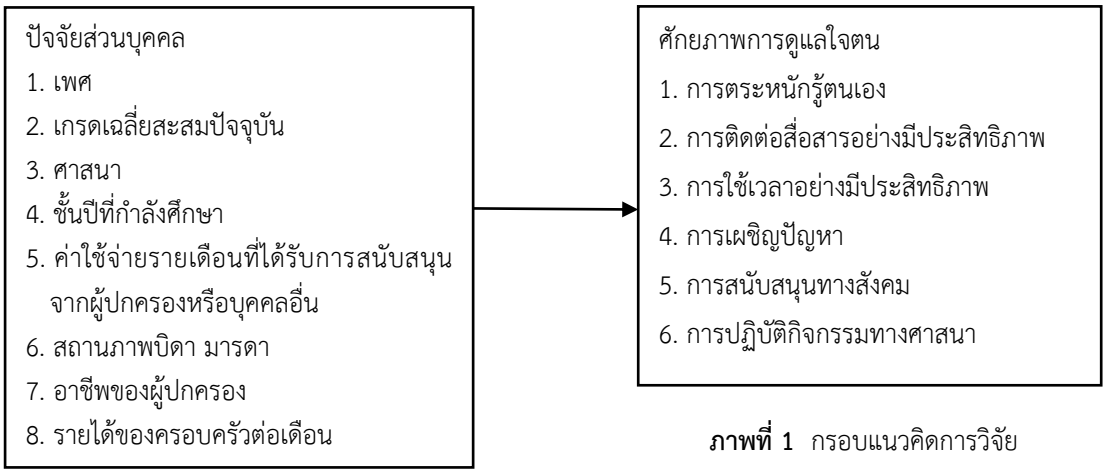
ศักยภาพการดูแลใจตน (Psychological Self-care) ตามที่ Hill and Smith (1990) ได้ให้ความหมาย คือ กิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพจิตของตนเองอย่างมีประสิทธิผล ซึ่งประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างเหมาะสม 4) การเผชิญปัญหา 5) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และ 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา คุณลักษณะเหล่านี้ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาวะทางใจของนักศึกษาและลดโอกาสเกิด burnout ส่งเสริมให้สามารถให้บริการพยาบาลที่มีคุณภาพได้ (Linton & Koonmen, 2020)

แม้จะมีงานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลในบริบทอื่นอยู่บ้าง แต่ในปัจจุบันยังขาดงานวิจัยที่เจาะจงและครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ซึ่งในปัจจุบันมีเพียงงานวิจัยเกี่ยวกับศักยภาพการดูแลใจเพียงหนึ่งชิ้นที่พบว่า การโค้ชเชิงจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมศักยภาพการดูแลใจตนในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Saleemin et al., 2024) แต่ยังไม่มีการศึกษาที่สำรวจและวิเคราะห์เชิงปริมาณในกลุ่มนักศึกษาทุกชั้นปี

การศึกษาครั้งนี้จึงมีความโดดเด่นในด้านการเป็นการศึกษาเชิงปริมาณที่สำรวจระดับของศักยภาพการดูแลใจตนในทุกชั้นปีและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ค่าใช้จ่าย สถานะบิดามารดา อาชีพ และรายรับของครอบครัวกับศักยภาพการดูแลใจตน ซึ่งผลการศึกษาที่ได้นำมาซึ่งข้อมูลสำคัญที่จะช่วยให้คณะพยาบาลศาสตร์ออกแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลและพัฒนาสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลนำไปสู่การผลิตพยาบาลวิชาชีพที่มีสุขภาพจิตเข้มแข็งและสามารถให้การดูแลผู้ป่วยอย่างมีคุณภาพได้ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อศักยภาพการดูแลใจตน ได้แก่ 1) เพศ 2) เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน 3) ศาสนา 4) ชั้นปีที่กำลังศึกษา 5) ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่น 6) สถานภาพบิดา มารดา 7) อาชีพของผู้ปกครอง 8) รายได้ของครอบครัวต่อเดือนที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนทั้ง 6 ด้านของ Hill and Smith (1990) ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การเผชิญปัญหา 5) การสนับสนุนทางสังคม 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งอธิบายได้ดังกรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับของศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมีนาคม 2568

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 – 4 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวนทั้งสิ้น 921 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power เนื่องจากเป็นการศึกษาในสาขาจิตวิทยาและพยาบาลศาสตร์จึงกำหนดค่าอิทธิพลกำหนด โดยตั้งค่าขนาดอิทธิพลระดับปานกลาง (Effect size = 0.25) ระดับนัยสำคัญที่ .05 และค่า Power = 0.80 (Cohen, 1987; Lakens, 2013) จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 180 คน และ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนของแต่ละชั้นปี (Proportional allocation) ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 44 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 45 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 41 คน โดยมีวิธีการสุ่มคือจัดทำรหัสนักศึกษาทั้งหมดแยกตามชั้นปี และใช้ตารางเลขสุ่มจากแต่ละชั้นตามจำนวนที่กำหนด และติดต่อนักศึกษาที่ถูกสุ่มเลือกเพื่อขออนุญาตเข้าร่วมการวิจัยและถ้าหากนักศึกษาปฏิเสธจึงสุ่มเลือกทดแทนจากรหัสที่สำรอง การวิจัยครั้งนี้มีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) คือ เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2567 สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้ดีและยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยลงนามในเอกสารยินยอม (Informed Consent) และมีเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) คือ นักศึกษาที่อยู่ในระหว่างลาป่วย นักศึกษาที่มีประวัติเจ็บป่วยทางจิตเวชที่รุนแรงและอยู่ระหว่างการรักษา รวมถึงนักศึกษาที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตนที่พัฒนาโดย (Saleemin, 2024) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

1) ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 1.1) เพศ 1.2) ชั้นปีที่กำลังศึกษา 1.3) เกรดเฉลี่ยสะสม 1.4) ศาสนา 1.5) ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่น 1.6) สถานภาพครอบครัว 1.7) อาชีพของผู้ปกครอง และ 1.8) รายได้ครอบครัว

2) แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตน จำนวน 40 ข้อ ได้แก่ 2.1) การตระหนักรู้ตนเอง 2.2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 2.3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 2.4) การเผชิญปัญหา 2.5) การสนับสนุนทางสังคม และ 2.6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด (4) มาก (3) ปานกลาง (2) และน้อย (1) แบ่งเป็น 3 ระดับตามเกณฑ์ Satitnarakorn (2010) ดังนี้

คะแนนรวมระหว่าง 40 – 80 หมายถึง ศักยภาพการดูแลใจตนระดับต่ำ

คะแนนรวมระหว่าง 81 – 120 หมายถึง ศักยภาพการดูแลใจตนระดับปานกลาง

คะแนนรวมระหว่าง 121 – 160 หมายถึง ศักยภาพการดูแลใจตนระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลสาขาจิตเวช นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และพยาบาลจิตเวช และมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .98

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการหลังจากผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยและได้รับการอนุญาตจากคณะพยาบาลศาสตร์ โดยผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้ 1) เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมแจกเอกสารพิทักษ์สิทธิ์ให้ศึกษาก่อนลงนามในแบบยินยอม 2) ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยให้เวลา 30 นาที และ 3) หลังจากเก็บข้อมูลผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อป้องกันข้อมูลสูญหายก่อนเข้ารหัสและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS เพื่อวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาในการนำเสนอระดับศักยภาพการดูแลใจตน โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เลขที่ psu.pn.1-013/67 วันที่ 7 มกราคม 2568 ถึงวันที่ 7 มกราคม 2569 ซึ่งผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างดังนี้ 1) เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างละเอียด และชี้แจงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่สามารถยกเลิกหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้โดยตลอดเวลาโดยที่ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวันในคณะพยาบาลศาสตร์ 2) ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น รวมทั้งจะทำลายเอกสารข้อมูลภายใน 2 ปี หลังการเผยแพร่

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 89.40 ขณะที่เพศชายมีเพียง ร้อยละ 10.60 ส่วนในด้านผลการเรียนพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 3.01 – 3.50 ร้อยละ 50.60 และอยู่ระหว่าง 3.51 – 4.00 ร้อยละ 42.80 มีเพียงร้อยละ 6.70 ที่เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3.01 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 53.30 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 46.70 เมื่อพิจารณาระดับชั้นปีที่ศึกษาพบว่ามีการกระจายตัวค่อนข้างสม่ำเสมอ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 27.8 รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 24.40 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.80 สำหรับค่าใช้จ่ายรายเดือนที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3,001 - 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 52.20 รองลงมาคือช่วง 5,001 - 8,000 บาท ร้อยละ 30.60 และมีเพียง ร้อยละ 10.60 ที่ได้รับค่าใช้จ่ายต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 6.60 ส่วนสถานภาพของบิดา-มารดาส่วนใหญ่ยังอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 64.40 หย่าขาดจากกัน ร้อยละ 18.90 แยกกันอยู่ด้วยความจำเป็นด้านอาชีพร้อยละ 5 บิดาถึงแก่กรรม ร้อยละ10.60 และ ร้อยละ 1.10 มารดาถึงแก่กรรม ด้านอาชีพของผู้ปกครอง พบว่าอาชีพที่พบมากที่สุดคือเกษตรกรร้อยละ 35.60 รองลงมาคือรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ 23.90 และทำธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 14.40 รับจ้างร้อยละ 17.80 พนักงานบริษัท ร้อยละ 5.60 และอื่น ๆ ร้อยละ 2.70

2. ระดับศักยภาพการดูแลใจตนพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80.60 มีคะแนนอยู่ในระดับสูง (121 – 160 คะแนน) (M =139.60, SD =10.80) ร้อยละ 18.90 อยู่ในระดับปานกลาง (81-120 คะแนน) (M=110.10, SD = 7.50) และมีเพียงร้อยละ 0.50 ที่อยู่ในระดับต่ำ (40 – 80 คะแนน) (M =79.00, SD = NA) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนน จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับศักยภาพการดูแลใจตน (n=180)

ระดับเกณฑ์การวัด	คะแนน	จำนวน	ร้อยละ	M	SD
ระดับต่ำ	40 - 80	1	.50	79.00	NA
ระดับปานกลาง	81 - 120	34	18.90	110.10	7.50
ระดับสูง	121 - 160	145	80.60	139.60	10.80

3. ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson’s Correlation) พบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's r) ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล (n=180)

ตัวแปร	เพศ	เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน	ศาสนา	ชั้นปีที่กำลังศึกษา	ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว	สถานภาพบิดามารดา	อาชีพของผู้ปกครอง
เพศ	1						
เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน	-.106						
ศาสนา	-.205**	-.171*					
ชั้นปีที่กำลังศึกษา	-.159*	-.180*	.068				
ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว	.007	.054	-.248**	.163*			
สถานภาพบิดามารดา	-.042	-.109	.113	.097	-.008		
อาชีพของผู้ปกครอง	-.078	-.101	-.019	.156*	-.061	.225**	
ศักยภาพการดูแลใจตน	-.106	.112	.085	-.098	-.012	-.065	-.066

การอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลภายใต้กรอบแนวคิดศักยภาพการดูแลใจตน psychological self-care ซึ่งประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การเผชิญปัญหา 5) การสนับสนุนทางสังคม และ 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Hill & Smith, 1990) ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับของศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับของศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ร้อยละ 80.60 มีคะแนนศักยภาพการดูแลใจตนในระดับสูง อันเนื่องมาจากในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์เป็นการเรียนที่มีลักษณะให้นักศึกษามีการเรียนรู้แบบตนเองได้ทบทวนอารมณ์และความคิดของตนเองส่งผลให้เกิด

ความตระหนักรู้ภายใน (Self-awareness) และทักษะการจัดการอารมณ์ (Emotional regulation) ที่ดี ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการดูแลใจตน ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตตนเองในระดับที่ดี ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Watson et al. (2009) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลในยุโรปมีระดับการดูแลตนเองในช่วงปานกลางถึงสูง และจากรูปแบบการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ทั้งการเรียนภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยที่มีการแบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อเรียนรู้ด้วย ซึ่งการเรียนรู้แบบเป็นกลุ่มดังกล่าวช่วยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยส่งเสริมความร่วมมือภายในกลุ่มและพัฒนาทักษะการสื่อสาร และจุดเด่นของการเรียนรู้แบบกลุ่มช่วยให้นักศึกษาได้ทบทวนบทเรียนร่วมกันช่วยเพิ่มความเข้าใจในบทเรียนได้ยิ่งขึ้นซึ่งช่วยลดความเครียดในด้านการเรียนยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตทางอ้อม (Chandel et al., 2025) ซึ่งสภาพแวดล้อมในการเรียนและการเรียนในรูปแบบนี้ช่วยพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร การสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งยังสอดคล้องกับ Polevaya and Sitnikova (2025) ระบุว่าสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นมิตรในระดับมหาวิทยาลัยมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมทักษะการสื่อสารและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา การทำงานเป็นทีมและการอภิปรายในชั้นเรียนซึ่งช่วยสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม เพิ่มความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมเรียน และพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร การสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นองค์ประกอบของศักยภาพการดูแลใจตน

นอกจากนี้ ในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์นักศึกษาพยาบาลจะถูกปลูกฝังให้เห็นความสำคัญของการดูแลจิตใจของตนเองควบคู่ไปกับการดูแลผู้อื่น โดยเฉพาะในช่วงฝึกปฏิบัติที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ความทุกข์ ความเครียด และแรงกดดันจากผู้ป่วย (Henshall et al., 2020) ส่งผลให้นักศึกษามีทักษะการเผชิญปัญหาและการตระหนักรู้ตนเองที่เพิ่มขึ้น และอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีศักยภาพการดูแลใจตนที่สูงขึ้น อันเนื่องมาจากคณะพยาบาลศาสตร์ ได้มีระบบการดูแลนักศึกษาโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการช่วยเหลือดูแลสุขภาพจิตนักศึกษาได้มีการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในด้านสุขภาพจิต และคณะกรรมการพัฒนานักศึกษา ได้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่นักศึกษาพยาบาลในทุกชั้นปี จึงส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างเกราะการดูแลจิตใจ นำมาซึ่งการมีศักยภาพการดูแลจิตใจตนเองที่สูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Reeve et al., 2013) ที่ระบุว่าสภาพแวดล้อมของการเรียนพยาบาล มีส่วนช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งทางจิตใจผ่านระบบเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ที่ปรึกษา และกิจกรรมพัฒนานักศึกษา ซึ่งช่วยให้นักศึกษารับรู้ว่าตนเองได้รับการดูแลและเข้าใจ ส่งผลให้มีแรงจูงใจและกำลังใจในการดูแลใจตนได้อย่างต่อเนื่อง เป็นการสนับสนุนทางสังคมและโอกาสในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ สอดคล้องกับองค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสะท้อนว่าศักยภาพการดูแลใจตนเป็นผลลัพธ์ของการบ่มเพาะทางวิชาชีพที่ส่งเสริมคุณลักษณะการตระหนักรู้และการดูแลผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการรับมือแรงกดดันในวิชาชีพพยาบาลในอนาคต

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ผลการศึกษาจากวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า เพศ เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน ศาสนา ชั้นปีที่กำลังศึกษา ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถานภาพบิดามารดา และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับศักยภาพการดูแลใจตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ Auttama et al. (2021); Puapairoj and Choksawadphinyo (2020); Suktae et al. (2019) ที่ระบุว่าเพศ ชั้นปีที่ศึกษา รวมถึงการได้รับค่าใช้จ่ายจากครอบครัว ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีศักยภาพการดูแลใจตนและมีสุขภาพจิตที่ดี อย่างไรก็ตามการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Chow et al. (2018) ที่ระบุว่าชั้นปีที่ศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพและการประเมินสุขภาพตนเองในภาพรวมแสดงให้เห็นว่าการเรียนต่างชั้นปีไม่ได้ทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกันเสมอไป แสดงให้เห็นว่าศักยภาพการดูแลใจตนไม่ได้ขึ้นกับลักษณะพื้นฐานทางประชากรศาสตร์ แต่เป็นความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของ Tiangkamol et al. (2021) ที่ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านจิตใจมีบทบาทสำคัญต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์และปัญหา ปัจจัยบุคคลอาจเป็นเพียงบริบทพื้นฐาน แต่ไม่ใช่ปัจจัยโดยตรงที่มีความเกี่ยวข้องกับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล

เมื่อพิจารณาเชิงแนวคิดตามกรอบของ Hill and Smith (1990) จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านล้วนเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านประสบการณ์ทางการศึกษาและทางสังคม เช่น การตระหนักรู้ตนเองเกิดจากการสะท้อนคิดและการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์และผู้ป่วย การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดจากการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพระหว่างการเรียน ภาคปฏิบัติ และชีวิตส่วนตัว การเผชิญปัญหา เกิดจากการเรียนรู้วิธีรับมือกับความกดดัน การสนับสนุนทางสังคม เกิดจากเครือข่ายเพื่อน ครอบครัว และสถาบัน และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เป็นแหล่งยึดเหนี่ยวและความหมายทางใจในบางบุคคล ดังนั้น เมื่อศักยภาพการดูแลใจตนเป็นผลของกระบวนการพัฒนาเชิงพลวัตเช่นนี้ จึงอาจอธิบายได้ว่าศักยภาพการดูแลใจตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว

สรุปและข้อเสนอแนะ

เมื่อวิเคราะห์ผลการศึกษาในภาพรวม อ้างอิงตามกรอบแนวคิดของ Hill and Smith (1990) ซึ่งกำหนดองค์ประกอบของศักยภาพการดูแลใจตน (Psychological self-care) ไว้ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การเผชิญปัญหา 5) การสนับสนุนทางสังคม และ 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ส่วนใหญ่มีศักยภาพการดูแลใจตนในระดับสูง

ในส่วนของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลทั้ง 7 ตัวแปร ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน ศาสนา ชั้นปีที่กำลังศึกษา ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถานภาพบิดามารดา และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ศักยภาพการดูแลใจตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะพื้นฐานทางประชากรศาสตร์หรือภูมิหลังครอบครัวเพียงอย่างเดียว ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาทุกคนไม่ว่าจะมีข้อมูลส่วนบุคคลแบบใด ควรได้รับการพัฒนาศักยภาพในการดูแลใจตน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนเองแก่นักศึกษาพยาบาลทุกคน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยนี้มีขอบเขตเฉพาะสถาบันเดียว จึงไม่สะท้อนภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลในบริบทที่แตกต่างออกไป ควรขยายการวิจัยไปยังนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยอื่น หรือพื้นที่ที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ศาสนา และบริบทการเรียนการสอน เพื่อเปรียบเทียบศักยภาพการดูแลใจตนและปัจจัยที่มีอิทธิพลในแต่ละบริบท

2. ควรดำเนินการวิจัยแบบติดตามผล (Longitudinal study) เพื่อศึกษาพัฒนาการของศักยภาพการดูแลใจตนในนักศึกษาแต่ละชั้นปีในระยะยาว นอกเหนือจากปัจจัยส่วนบุคคลด้านประชากรศาสตร์ ควรพิจารณาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศักยภาพการดูแลใจตนกับตัวแปรเชิงจิตสังคมอื่น ๆ ที่อาจเป็นปัจจัยส่งเสริมหรือปัจจัยเสี่ยงโดยตรง เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ระดับความเครียดจากการฝึกปฏิบัติในคลินิก หรือบรรยากาศการเรียนรู้ในองค์กร (Organizational Climate)

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดคือมุ่งเน้นศึกษาศักยภาพการดูแลใจตนเพียงตัวแปรเดียว และยังขาดการทบทวนเชิงลึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบางปัจจัยส่วนบุคคลกับศักยภาพการดูแลใจตน ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อผลการวิเคราะห์ในครั้งนี้ อีกทั้งยังมีปัจจัยอื่น เช่น การสนับสนุนทางครอบครัว การรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจภายใน ที่ควรนำมาศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้งานวิจัยนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

Asturias, N., Andrew, S., Boardman, G., & Kerr, D. (2021). The influence of socio-demographic factors on stress and coping strategies among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today, 99*, 104780. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104780

Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., & Tonchoy, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *14,* 1213–1221.

Buatchum, K., Nukaew, O., Suwannawat, J., Worrasirinara, P., Jeratchayaporn, K., & Christraksa, W. (2022). Factors predicting mental health status among nursing students, Prince of Songkla University. *Journal of Research in Nursing-Midwifery and Health Sciences, 42*(2), 98–109. (in Thai)

Chandel, R., Bhagat, A., Malhotra, A. S., Rohilla, R., Kaur, G., & Prakash, K. (2025). Jigsaw technique: Will it help Gen Z nursing students? *Advances in Physiology Education, 49,* 304–313. https://doi.org/10.1152/advan.00145.2024

Chatrung, C., Mahaprom, T., Kerdmuang, S., & Suwanchareon, S. (2022). Factors associated with depression in nursing students. *Journal of Health and Nursing Research,* 38(3), 82–90. (in Thai)

Chow, S. K. Y., Lam, K.-M., Lie, S.-H., Mak, K.-C., Mong, K.-C., So, C.-M., & Yuen, W.-Y. (2018). Do demographic factors and a health-promoting lifestyle influence the self-rated health of college nursing students? BMC Nursing, *17,* 50.

Cohen, J. (1987). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Henshall, C., Davey, Z., & Jackson, D. (2020). The implementation and evaluation of a resilience enhancement programme for nurses working in the forensic setting. *International Journal of Mental Health Nursing, 29*(3), 508–520. https://doi.org/10.1111/inm.12689

Hill, L., & Smith, N. (1990). *Self-care: Nursing promotion of health* (2nd ed.). Appleton & Lange.

Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology,* 4, 863.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing.

Linton, M., & Koonmen, J. (2020). Self-care as an ethical obligation for nurses. *Nursing Ethics, 27*(8), 1694–1702. https://doi.org/10.1177/0969733020940371

Polevaya, N. M., & Sitnikova, V. V. (2025). Formation of students' communication skills in the educational process of the university within the framework of the "friendly environment" model. *Pedagogy and Psychology of Education, 15*(1), 34–42. https://doi.org/10.25807/22224378_2025_5_96

Puapairoj, V., & Choksawadphinyo, K. (2020). Health-promoting lifestyle on self-care, self-regulation, and self-efficacy of nursing students. *Journal of Public Health Nursing,* 34(13), 31–47. (in Thai)

Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today,* 33(4), 419–424. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009

Roy, C. (1976). *Introduction to nursing: An adaptation model.* Prentice Hall.

Saleemin, C. (2024). *Effects of Positive Psychological Coaching on Psychological Self-care Potential and Positive Psychological Capital of Nursing Students, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus* [Unpublished master's thesis]. Prince of Songkla University.

Saleemin, C., Choorat, P., Kuha, A., & Rukpanusit, T. (2024). Effects of positive psychological coaching, psychological self-care potential, and positive psychological capital of nursing, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *The Periodic of Behavioral Science,* 30(1), 88–108. (in Thai)

Satitnarakorn, B. (2010). *Research methodology in nursing* (5th ed.). U & I Inter Media. (in Thai)

Suktae, W., Wonglamthong, S., & Paipayob, A. (2019). Spending behaviors of nursing students: A case study of Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhonsawan. *Graduate Studies Review, Nakhonsawan Buddhist College,* 7(2), 33–44. (in Thai)

Tiangkamol, C., Throrungraung, A., Poungjuntaradej, N., Saiwongtuak, K., Traprasit, Y., Kongmun, K., Hakim, C., & Punpayuk, S. (2021). Predictive factors for problem coping behavior of nursing students at Police Nursing College. *Journal of Research for Health Improvement and Quality of Life, 1*(3), 1–12. (in Thai)

Watson, R., Gardiner, E., Hogston, R., Gibson, H., Stimpson, A., Wrate, R., & Deary, I. (2009). A longitudinal study of stress and psychological distress in nurses and nursing students. *Journal of Clinical Nursing,* 18(2), 270–278. https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2008.02555.x

Zhao, L., Su, Y., Jiang, N., Zhou, F., Liao, L., & Liu, Y. (2022). Changes in professional commitment of undergraduate nursing students before and after internship: A longitudinal study. *BMC Medical Education, 22*, 282. https://doi.org/10.1186/s12909-022-03364-0

กระบวนการและทักษะการให้การปรึกษาและการบำบัดตามแนวซาเทียร์

ณฐวัฒน์ ล่องทอง[1*]
นาตาลี ฉันทะกุล[2]

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและทักษะการปฏิบัติในการให้การปรึกษาและการบำบัดตามแนวซาเทียร์โมเดล (Satir Model) โดยนำเสนอกรอบการทำงานที่เป็นระบบและสามารถฝึกฝนได้ในบริบทวิชาชีพ เนื้อหาบูรณาการอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งของโครงสร้างจิตใจและกระบวนการเปลี่ยนแปลงเข้ากับทักษะการปฏิบัติ โดยจำแนกกระบวนการบำบัดออกเป็น 3 ระยะ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ซึ่งเน้นการเตรียมความพร้อมของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด การสร้างความเชื่อมโยง และการรับรู้คุณค่า เพื่อวางรากฐานความปลอดภัยทางจิตใจให้แก่ผู้รับบริการ ระยะกลาง ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยเน้นการสร้างความตระหนักรู้ การท้าทายแบบแผนที่ไม่เหมาะสม และการเสนอทางเลือกใหม่ และระยะสุดท้าย ที่เน้นการเสริมพลัง การชี้แนะการฝึกปฏิบัติ และการตรึงการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่อย่างยั่งยืน บทสรุปของบทความชี้ให้เห็นว่าการใช้ตัวตนที่มีความสอดคล้องกลมกลืนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด ร่วมกับทักษะเฉพาะในแต่ละระยะ เป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงปรัชญาของซาเทียร์เข้ากับการปฏิบัติจริง อันนำไปสู่การเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการ

คำสำคัญ: ซาเทียร์โมเดล, กระบวนการให้การปรึกษา, การใช้ตัวตนของนักบำบัด, ความสอดคล้องกลมกลืน

Received: January 29, 2026, **Revised**: April 6, 2026, **Accepted:** April 10, 2026

[1] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*Corresponding author; email: nathawat.l@cmu.ac.th

[2] ดร. ผู้ก่อตั้งสถาบันซาเทียร์แห่งประเทศไทย (กรุงเทพ) องค์กรเครือข่ายที่ได้รับการรับรองจาก Virginia Satir Global Network USA

Process and Skills of Counseling and Therapy Based on the Satir Model

Nathawat Longthong[1*]
Natalie Chantagul[2]

Abstract

This academic article aims to analyze and synthesize knowledge concerning the processes and practical skills in counseling and therapy based on the Satir Model, presenting a systematic and trainable framework applicable in professional contexts. The content integrates the Iceberg Metaphor of psychological structure and the process of change with practical skills, organizing the therapeutic process into three phases comprising five sequential steps: the Beginning Phase, which emphasizes therapist preparation, Making Contact, and Validating in order to establish a foundation of psychological safety; the Middle Phase, which serves as the core of transformation and focuses on Facilitating Awareness, Challenging dysfunctional patterns, and Teaching New Options; and the Ending Phase, which emphasizes Empowering, Guiding Practice, and Anchoring change to ensure its sustainability. The article concludes that the congruent Use of Self by the counselor or therapist, in conjunction with phase-specific skills, constitutes a key mechanism bridging Satir philosophy with real-world counseling and therapeutic practice, ultimately fostering growth and transformational change in the client.

Key words: Satir model, Counseling process, Use of self, Congruence

Received: January 29, 2026, **Revised**: April 6, 2026, **Accepted:** April 10, 2026

[1] Assistant Professor Dr., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University
*Corresponding author; email: nathawat.l@cmu.ac.th
[2] Dr., Founder of Satir Institute Thailand (Bangkok) an affiliate organization approved by Virginia Satir Global Network USA

บทนำ

เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ได้รับการยอมรับในระดับสากลในฐานะมารดาแห่งการบำบัดครอบครัว (Mother of Family Therapy) และเป็นผู้บุกเบิกสำคัญในการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางจิตวิทยาจากแบบจำลองทางการแพทย์ที่มุ่งเน้นพยาธิสภาพ ไปสู่แบบจำลองที่ตั้งอยู่บนความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998; Satir et al., 1991) ตลอดช่วงเวลาการทำงาน ซาเทียร์ได้วางรากฐานแนวคิดสำคัญหลายประการ ได้แก่ การมองครอบครัวในเชิงระบบ การสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน และการใช้ตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเป็นเครื่องมือในกระบวนการช่วยเหลือ อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรกของการเผยแพร่แนวคิดดังกล่าว มักปรากฏความเข้าใจว่าความสำเร็จของซาเทียร์เกิดจากบุคลิกภาพเฉพาะตัวและสัญชาตญาณที่ไม่อาจถ่ายทอดได้ (Loeschen, 1998) ซึ่งมุมมองเช่นนี้อาจนำไปสู่การตีความว่าซาเทียร์ให้คุณค่าแก่ปรัชญาและความเชื่อเพียงมิติเดียว โดยละเลยความสำคัญของทักษะและกระบวนการซึ่งเป็นกลไกขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง

ในความเป็นจริง กรอบแนวคิดของซาเทียร์ทำหน้าที่เสมือนแผนที่ที่ช่วยให้เข้าใจโครงสร้างภายในจิตใจมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การนำผู้รับบริการไปสู่การเปลี่ยนแปลงยังต้องอาศัยกระบวนการและทักษะที่เป็นระบบควบคู่กันไปด้วย (Loeschen, 1998) ทักษะและกระบวนการเหล่านี้จึงทำหน้าที่เป็นพาหนะที่นำผู้รับบริการจากสภาวะเดิมไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ความสำคัญของทักษะและกระบวนการในแนวคิดของซาเทียร์มิได้จำกัดอยู่เพียงในแง่เทคนิควิธี หากแต่ครอบคลุมถึงการทำงานกับกระบวนการภายในจิตใจ (Intrapsychic Process) อย่างเป็นระบบ Loeschen (1998) ได้รวบรวมและจำแนกทักษะเหล่านี้ไว้อย่างเป็นระเบียบ โดยแบ่งกระบวนการบำบัดออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ซึ่งเน้นทักษะการสร้างความเชื่อมโยง (Making Contact) และการรับรู้คุณค่า (Validating) เพื่อสร้างความปลอดภัยทางจิตใจ ระยะกลาง ซึ่งเน้นทักษะการท้าทายแบบแผนที่ไม่เหมาะสมและการเสนอทางเลือกใหม่ และระยะสุดท้าย ซึ่งเน้นทักษะการเสริมแรงและการตรึงการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่อย่างมั่นคง

นอกจากนี้ John Banmen (2002) ยังได้ขยายความสำคัญของกระบวนการบำบัดโดยระบุขั้นตอนที่ชัดเจน ตั้งแต่การเตรียมตัวของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด การสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ จนถึงการกำหนดเป้าหมายให้เป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานของนงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ (2555) ที่ระบุว่าการมีขั้นตอนที่ชัดเจนช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดไม่หลงทาง และสามารถนำพาผู้รับบริการลงลึกไปสู่ความปรารถนา (Yearnings) และตัวตน (Self) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักฐานเชิงประจักษ์ในปัจจุบันยืนยันว่า เมื่อนำกรอบแนวคิดมาบูรณาการร่วมกับทักษะและกระบวนการอย่างเป็นระบบ จะเกิดผลลัพธ์ทางการรักษาที่มีประสิทธิภาพในหลากหลายบริบท งานวิจัยของ Jamali et al. (2024) พบว่าการใช้แบบจำลองการสื่อสารของซาเทียร์ ซึ่งเน้นทักษะการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืนและการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางพฤติกรรมและลดความไวต่อความวิตกกังวลในคู่สมรสที่มีความขัดแย้งได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ Hasani et al. (2024) แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษาตามแนวซาเทียร์ช่วยปรับปรุงคุณภาพความผูกพันระหว่างแม่วัยรุ่นและบุตร โดยลดความรู้สึก

เป็นปฏิปักษ์ต่อกันและเพิ่มความสุขในการมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นประสิทธิผลของทักษะการสร้างความตระหนักรู้และการปรับกรอบความคิด (Reframing) นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์ยังขยายผลไปสู่บริบททางการศึกษา โดยงานวิจัยของ Park และ Choi (2024) พบว่าการนำแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model) มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการสื่อสารสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สามารถช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

ยิ่งไปกว่านั้น ทักษะและกระบวนการของซาเทียร์โมเดลยังมีความยืดหยุ่นสูงและสามารถบูรณาการร่วมกับแนวทางอื่น ๆ ได้อย่างหลากหลาย ดังที่ณัฐพร เจนสมุทร์ และคณะ (2568) ได้นำซาเทียร์โมเดลมาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการฝึกสติในโปรแกรมกลุ่ม และพบว่าสามารถเพิ่มระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Argumaniz-Hardin et al. (2026) พบว่ากระบวนการบำบัดที่เน้นการสร้างความสอดคล้องกลมกลืนและการใช้มณฑลแห่งตัวตน (The Self-Mandala) ช่วยให้บุคคลสามารถค้นพบความหมายในชีวิตและรักษาศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ได้ แม้จะอยู่ในสภาวะที่เผชิญกับการตีตราทางสังคม ในทำนองเดียวกัน Torkashvand et al. (2024) พบว่าการบูรณาการซาเทียร์โมเดลร่วมกับการบำบัดทางเพศมีประสิทธิผลในการลดความห่างเหินในชีวิตสมรสและเพิ่มความพึงพอใจทางเพศได้ ความสำเร็จของการประยุกต์ใช้ดังกล่าวเกิดจากการนำทักษะเฉพาะมาใช้อย่างเป็นระบบ อาทิ การสำรวจโครงสร้างจิตใจตามอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็ง การปั้นท่าทาง (Sculpting) และการแปรเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารเพื่อการอยู่รอด (Transforming Survival Stances)

นอกจากนี้ ซาเทียร์โมเดลยังมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรทางการแพทย์ได้อีกด้วย ดังที่ Chee et al. (2025) ได้นำอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Metaphor) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบโลกภายในจิตใจของมนุษย์กับภูเขาน้ำแข็ง ไปใช้พัฒนาความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และทักษะการสื่อสารของพยาบาล ผลการดำเนินการดังกล่าวช่วยให้บุคลากรสามารถตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและเข้าใจความต้องการเชิงลึกของผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งนำไปสู่การลดระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยและการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การศึกษาซาเทียร์โมเดลจึงไม่ควรหยุดอยู่เพียงการทำความเข้าใจกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการและทักษะการปฏิบัติด้วย บทความนี้จึงมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการบำบัดที่เป็นระบบและทักษะสำคัญในแต่ละระยะของการเปลี่ยนแปลง เพื่อแสดงให้เห็นว่าเครื่องมือเหล่านี้เป็นกลไกสำคัญที่แปลงปรัชญาความเชื่อให้กลายเป็นการปฏิบัติจริงในการเยียวยา

กรอบแนวคิดพื้นฐานในการมองมนุษย์ของซาเทียร์ (Satir's Conceptual Framework)

ปรัชญาของซาเทียร์มองมนุษย์เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่มีศักยภาพในการเติบโต หากได้รับสภาพแวดล้อมและการดูแลที่เหมาะสม โดยมีหลักการสำคัญดังนี้

1. ธรรมชาติของมนุษย์และทรัพยากรภายใน ซาเทียร์เชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกคนมีความดีโดยพื้นฐานและมีทรัพยากรภายในที่จำเป็นสำหรับการเติบโตและการจัดการกับปัญหา (Banmen, 2002; Loeschen, 1998) ปัญหาทางจิตใจของมนุษย์มักมิได้เกิดจากการขาดทรัพยากร แต่เกิดจากทรัพยากรเหล่านั้นถูกปิดกั้นด้วยกฎเกณฑ์ครอบครัวที่เข้มงวดและการรับรู้ที่บิดเบือน (Banmen, 2002; Okur, 2020) นอกจากนี้ ซาเทียร์ยังเน้นว่ามนุษย์เชื่อมโยงกันด้วยความเหมือน เช่น ความต้องการพื้นฐานทางจิตใจ แต่จะเติบโตได้ด้วยการยอมรับความแตกต่าง (Loeschen, 2005)

2. อุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งของโครงสร้างจิตใจ (The Iceberg Metaphor) ซาเทียร์อธิบายโครงสร้างจิตใจมนุษย์โดยแบ่งออกเป็นส่วนที่ปรากฏให้เห็นและส่วนที่ซ่อนอยู่ภายใน (Banmen, 2002; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2555) ประกอบด้วย พฤติกรรม (Behavior) ซึ่งเป็นส่วนที่บุคคลภายนอกสามารถสังเกตได้ รูปแบบการปรับตัว (Coping) ซึ่งหมายถึงวิธีการตอบสนองต่อความเครียด ความรู้สึก (Feelings) และความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกของตนเอง (Feelings about Feelings) การรับรู้ (Perceptions) อันได้แก่ ความเชื่อ สมมติฐาน และการตีความความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ความคาดหวัง (Expectations) ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ความปรารถนา (Yearnings) อันเป็นความต้องการเชิงลึกที่มีลักษณะสากล เช่น ความต้องการได้รับความรัก การยอมรับ และอิสรภาพ ตลอดจนตัวตน (Self) หรือแก่นแท้ของพลังชีวิต การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อกระบวนการบำบัดมุ่งทำงานกับองค์ประกอบที่อยู่ใต้พื้นผิวของภูเขาน้ำแข็ง มิใช่เพียงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็นเท่านั้น (Banmen, 2002; Haitoglou, 2017)

3. ระบบครอบครัวและการเรียนรู้จากอดีต ซาเทียร์มองครอบครัวเป็นระบบที่พยายามรักษาสมดุล แม้บางครั้งสมดุลนั้นจะต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวดของสมาชิกแต่ละคนก็ตาม (Loeschen, 1998) รูปแบบการสื่อสารและบทบาทต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาตั้งแต่วัยเด็กอาจกลายเป็นแบบแผนที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในวัยผู้ใหญ่ (Cole & Storlie, 2025) อย่างไรก็ตาม ซาเทียร์เชื่อว่าแม้เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีตได้ แต่สามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่อดีตมีต่อปัจจุบันได้ (Banmen, 2002)

4. รูปแบบการสื่อสารเพื่อการอยู่รอด (Survival Coping Stances) เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดหรือความรู้สึกถูกคุกคาม มักแสดงออกผ่านรูปแบบการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกลมกลืน 4 รูปแบบ (Satir et al., 1991; Haitoglou, 2017) ได้แก่ การยอมตาม (Placating) ซึ่งละเลยความต้องการของตนเองเพื่อเอาใจผู้อื่น การมุ่งตำหนิ (Blaming) ซึ่งละเลยผู้อื่นเพื่อปกป้องตนเอง การใช้เหตุผลมากเกินไป (Super-Reasonable) ซึ่งละเลยทั้งตนเองและผู้อื่น และการเฉไฉ (Irrelevant) ซึ่งหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความเป็นจริง เป้าหมายของซาเทียร์คือการช่วยให้บุคคลเคลื่อนย้ายจากรูปแบบเหล่านี้ไปสู่การสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืน (Banmen, 2002; Lee, 2002) ดังที่ Erkan et al. (2023) อธิบายว่า บุคคลที่มีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำมักประสบกับความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่ปลอดภัย และมีแนวโน้มที่จะปิดกั้นตนเองจากการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา จึงเลือกใช้รูปแบบการสื่อสารที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง

5. กระบวนการเปลี่ยนแปลง (The Process of Change) ซาเทียร์มองการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอน มิใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นฉับพลัน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สภาวะเดิม (Old Status Quo) 2) การเข้ามาของสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) 3) ความโกลาหล (Chaos) 4) ทางเลือกใหม่ (New Options) 5) การฝึกฝน (Practice) และ 6) สภาวะใหม่ (New Status Quo) (Loeschen, 1998; Cole & Storlie, 2025) กรอบแนวคิดนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเข้าใจว่าความโกลาหลเป็นส่วนหนึ่งตามธรรมชาติของกระบวนการเติบโต มิใช่อุปสรรคที่ต้องขจัดออกไป และการบูรณาการการเปลี่ยนแปลงให้สำเร็จนั้นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

6. เป้าหมายหลักของการบำบัด (Therapeutic Meta-Goals) กรอบแนวคิดของซาเทียร์กำหนดเป้าหมายหลัก 4 ประการ (Banmen, 2002; Satir et al., 1991) ได้แก่ 1) การเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 2) การเป็นผู้เลือก ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตระหนักว่าตนมีทางเลือกและสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระ 3) การมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการกระทำของตนเอง และ 4) การมีความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งหมายถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างโลกภายในจิตใจและการแสดงออกภายนอก

โดยสรุป กรอบแนวคิดของซาเทียร์มองว่าปัญหาที่บุคคลประสบเป็นเพียงวิธีการรับมือในสภาวะที่รู้สึกไม่มั่นคง กระบวนการบำบัดจึงมุ่งสำรวจโลกภายในจิตใจ เพื่อเชื่อมโยงบุคคลกับทรัพยากรภายในตนเองและนำไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืน อย่างไรก็ตาม แม้กรอบแนวคิดนี้จะเป็นรากฐานสำคัญ แต่การนำพาผู้รับบริการให้เข้าถึงทรัพยากรภายในและเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรมยังต้องอาศัยเครื่องมือที่ชัดเจน ซึ่งซาเทียร์ระบุว่าเครื่องมือนั้นคือตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด

หัวใจสำคัญและเครื่องมือหลักในการเยียวยาคือการใช้ตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด

ในกระบวนการบำบัดตามแนวซาเทียร์ ซาเทียร์มองบทบาทของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดไม่ใช่เพียงผู้เชี่ยวชาญด้านเทคนิคหรือทักษะทางการให้การปรึกษาหรือการบำบัด แต่ตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดคือเครื่องมือที่ทรงพลังกว่าเทคนิคใด ๆ (Loeschen, 1998) หากผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถเชื่อมโยงกับตัวตน (Self) ของตนเองได้ ก็จะสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง และสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจที่เอื้อให้ผู้รับบริการกล้าเปิดเผยความเปราะบางและก้าวสู่การเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998)

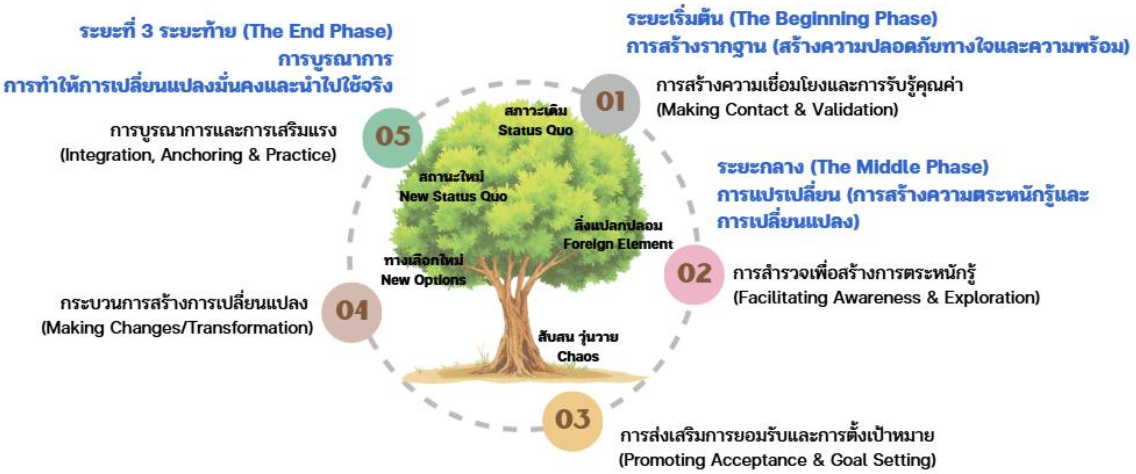
รากฐานสำคัญของการใช้ตัวตนอย่างมีประสิทธิภาพคือความสอดคล้องกลมกลืนภายในจิตใจของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเอง เมื่อผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดตระหนักรู้ในตนเองและสัมผัสได้ถึงความรู้สึก ความคิด และการรับรู้ ณ ขณะนั้น ความมั่นคงภายในและการเป็นหนึ่งเดียวกับตนเองก็จะเกิดขึ้น (Satir & Baldwin, 1983 อ้างถึงใน Loeschen, 1998) สภาวะนี้ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และการเลือกใช้วิธีช่วยเหลือที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555) ในทางกลับกัน หากขาดความสอดคล้องกลมกลืน เทคนิคต่าง ๆ แม้จะดีเพียงใดก็อาจไร้ผล เพราะขาดความจริงใจในการเชื่อมโยง

นอกจากนี้ การใช้ตัวตนยังหมายถึงการเป็นแบบอย่าง (Modeling) ของการสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืนและกล้าแสดงออกถึงความเป็นมนุษย์อย่างจริงใจ (Loeschen, 1998) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดที่แสดงออกอย่างแท้จริง (Authenticity) จะถ่ายทอดความห่วงใย การยอมรับ และความหวังไปยังผู้รับบริการ และสิ่งเหล่านี้คือเงื่อนไขที่เปิดทางให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น สมรรถนะที่สำคัญที่สุดของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดแนวซาเทียร์จึงไม่ใช่เพียงการจดจำขั้นตอน แต่คือการฝึกฝนตนเองให้มีความสอดคล้องกลมกลืนเพื่อเป็นพาหนะนำทางให้ผู้อื่น

เมื่อผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดพร้อมทั้งภายในและมีตัวตนที่สอดคล้องกลมกลืนแล้ว สิ่งสำคัญถัดมาคือการมีเครื่องมือที่ชัดเจนในการนำพาผู้รับบริการออกจากสภาวะเดิมไปสู่เป้าหมาย การบูรณาการตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเข้ากับทักษะและขั้นตอนปฏิบัติอย่างเป็นระบบจึงเป็นแก่นของการทำงานในแต่ละระยะของกระบวนการบำบัด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กระบวนการบำบัด 3 ระยะและทักษะที่จำเป็น: การบูรณาการโครงสร้างสู่การปฏิบัติ

การนำแนวคิดของซาเทียร์ไปสู่การปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต้องมีกรอบที่ชัดเจน บทความนี้จึงนำเสนอโครงสร้าง 3 ระยะของการบำบัดตามแนวคิดของ Loeschen (1998) เป็นแกนหลัก แล้วบูรณาการขั้นตอนปฏิบัติตามแนวทางของ Banmen (2002) และนงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ (2555) เข้ากับทักษะกระบวนการของโลชั่น (2568) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลา โดยใน 3 ระยะมี 5 ขั้นตอน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการบำบัด 3 ระยะ และ 5 ขั้นตอนในกระบวนการบำบัดแบบซาเทียร์

การบูรณาการดังกล่าวแสดงภาพการเดินทางของผู้รับบริการอย่างเป็นระบบ นับตั้งแต่สภาวะเดิม (Old Status Quo) ในระยะเริ่มต้น ผ่านกระบวนการเผชิญหน้ากับสิ่งแปลกปลอมจนเกิดความโกลาหล (Chaos) ในระยะกลาง และนำไปสู่การบูรณาการสภาวะใหม่ (New Status Quo) ในระยะสุดท้าย (Banmen, 2002; Loeschen, 1998) เนื้อหาในส่วนต่อไปจะอธิบายรายละเอียดของกระบวนการบำบัดทั้ง 3 ระยะ โดยในแต่ละระยะจะระบุขั้นตอนสำคัญและทักษะเฉพาะที่จำเป็น เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในบริบทการปฏิบัติงานจริง

ระยะเริ่มต้น (The Beginning Phase) ระยะของการสร้างรากฐานสัมพันธภาพและความพร้อม

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความเชื่อมโยงและการรับรู้คุณค่า (Making Contact and Validating)

ระยะเริ่มต้นถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการวางรากฐานที่มั่นคงสำหรับการเปลี่ยนแปลง เป้าหมายหลักคือการเปลี่ยนผ่านของผู้รับบริการจากสภาวะเดิมที่อาจเต็มไปด้วยความกลัว ไปสู่สภาวะที่มีความพร้อมและความไว้วางใจในการทำงานร่วมกัน (Loeschen, 1998) หัวใจของระยะนี้คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ เพื่อให้ผู้รับบริการลดการป้องกันตัวเอง (Defenses) และกล้าเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ผ่าน 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้วยการเชื่อมโยงกับตนเองของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด (Therapist Making Contact with Self)

ความสำเร็จของกระบวนการบำบัดหรือการให้การปรึกษาเริ่มต้นขึ้นก่อนที่ผู้รับบริการจะมาพบ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการใช้ตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเป็นเครื่องมือหลัก (Banmen, 2002) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจำเป็นต้องเตรียมสภาวะจิตใจให้สงบและมีความสอดคล้องกลมกลืน เพื่อให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่ หากขาดความพร้อมในมิตินี้ เทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาประยุกต์ใช้อาจไม่มีประสิทธิผล เนื่องจากกระบวนการบำบัดหรือการให้การปรึกษาปราศจากความจริงใจและการเชื่อมโยงที่แท้จริง (Banmen, 2002) โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1.1 การกลับสู่ศูนย์กลาง (Centering) ด้วยลมหายใจ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการนำจิตใจกลับมาสู่ตนเอง วิธีที่ใช้ได้จริงที่สุดคือการฝึกหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ลึก และมีสติ ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดทางร่างกายและดึงจิตใจให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้มีสมาธิและพร้อมเชื่อมโยงกับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

1.2 การสำรวจโลกภายในจิตใจ (Exploring the Intrapsychic World) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจำเป็นต้องตรวจสอบสภาวะภายในของตนเองว่ามีความกังวล ความเครียด หรือเรื่องส่วนตัวใดที่รบกวนจิตใจอยู่หรือไม่ หากมี ต้องฝึกวางพักเรื่องเหล่านั้นไว้ชั่วคราว เพื่อไม่ให้รบกวนกระบวนการบำบัด การทำเช่นนี้เปรียบเสมือนการเปิดพื้นที่ภายในใจให้ว่าง เพื่อรับฟังและยอมรับผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข (Loeschen, 1998)

1.3 การเชื่อมโยงกับพลังชีวิต (Connecting with Life Energy) หลังจากจิตใจสงบแล้ว ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถเชื่อมโยงกับพลังชีวิตหรือแก่นทางจิตวิญญาณ (Spirit) ของตนเอง ซาเทียร์เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีพลังชีวิตที่เป็นบวก การเชื่อมโยงนี้จะทำให้สัมผัสได้ถึงทรัพยากรภายใน เช่น ความรัก ความเมตตา และสติปัญญา ซึ่งเป็นพลังงานบวกที่จำเป็นในการส่งผ่านไปยังผู้รับบริการ (Loeschen, 1998)

1.4 การเพิ่มความสอดคล้องกลมกลืน เป้าหมายของการเตรียมตัวคือการเข้าสู่สภาวะที่ร่างกาย อารมณ์ และความคิดสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดมีความสอดคล้องกลมกลืน จะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้ง ความรู้สึกปลอดภัย และเป็นแบบอย่างของความมั่นคงทางอารมณ์ให้แก่ผู้รับบริการได้ (Satir et al., 1991 อ้างถึงใน Loeschen, 1998; Banmen, 2002)

2. การสร้างความเชื่อมโยงกับผู้รับบริการ (Making Contact)

เมื่อผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดมีความพร้อมภายในแล้ว ขั้นต่อมาคือการสร้างความเชื่อมโยงในระดับแก่นแท้สู่แก่นแท้ (Essence to Essence) เพื่อลดช่องว่างและความแปลกแยก (Loeschen, 1998) กระบวนการนี้ประกอบด้วยทักษะย่อยดังนี้

2.1 การเข้าถึง (Reaching Out) หมายถึงการแสดงให้ผู้รับบริการรับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดพร้อมเชื่อมโยงด้วยทั้งทางกายและจิตใจ เพื่อลดความรู้สึกแปลกแยกและเชิญชวนให้เกิดการเปิดใจ (Loeschen, 1998) ทักษะนี้แสดงออกผ่านภาษากายที่เปิดเผยและจริงใจ ได้แก่ การสบตาด้วยสายตาที่นุ่มนวล การจัดตำแหน่งร่างกายให้อยู่ในระดับสายตาเดียวกัน และการโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อยเพื่อแสดงความพร้อมในการรับฟัง ในบริบทที่เหมาะสม ซาเทียร์มักเริ่มต้นด้วยการยื่นมือจับมือผู้รับบริการ เนื่องจากเชื่อว่าการสัมผัสสื่อถึงการยอมรับอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม Fix และ Sutton (2015) ชี้ให้เห็นว่าการใช้การสัมผัสในลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นในบริบทของทศวรรษ 1970 ซึ่งแตกต่างจากบริบทวิชาชีพในปัจจุบันอย่างมีนัยสำคัญ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดในยุคปัจจุบันจึงต้องคำนึงถึงบริบทและจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างเคร่งครัด โดยให้ความสำคัญกับการเข้าถึงด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนมากกว่าการพึ่งพาการสัมผัสแต่เพียงอย่างเดียว แนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Marroquin และ Outler (2025) ที่เน้นย้ำว่าการใช้การสัมผัสเพื่อการบำบัด (Therapeutic Touch) ในปัจจุบันต้องคำนึงถึงบริบท ประสบการณ์บาดแผลทางจิตใจ (Trauma) และพลวัตเชิงอำนาจ (Power Dynamics) อย่างรอบคอบ โดยผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดพึงดำเนินกระบวนการขอความยินยอม (Process-Oriented Consent) อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง เพื่อให้การสัมผัสนั้นก่อให้เกิดความปลอดภัยทางจิตใจอย่างแท้จริง โดยไม่กระทบต่อบาดแผลเดิมของผู้รับบริการ

2.2 การใส่ใจ (Attending) คือการมอบความสนใจทั้งหมดให้แก่บุคคลตรงหน้า เพื่อให้รู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดฟังอย่างตั้งใจ ไม่เพียงแค่ฟังคำพูด แต่ฟังน้ำเสียงเพื่อรับรู้ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ ซึ่งเป็นการฟังในระดับที่ลึกกว่าการฟังเนื้อหาทั่วไป (Loeschen, 1998)

2.3 การสะท้อนภาพ (Mirroring) คือการทำหน้าที่เสมือนกระจกเงาที่สะท้อนความเชื่อมั่นและคุณค่ากลับไปยังผู้รับบริการ ทักษะนี้ไม่ใช่การเลียนแบบท่าทาง แต่คือการสะท้อนให้เห็นทรัพยากรภายในที่มีค่าของผู้รับบริการ เพื่อให้มองเห็นศักยภาพในตนเองผ่านสายตาของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด (โลชั่น, 2568) โดยส่งผ่านความเชื่อมั่นทางสีหน้าและแววตา ในจังหวะที่ผู้รับบริการแสดงออกถึงความเปราะบางหรือความสำเร็จ (Loeschen, 2022)

2.4 การสังเกต (Observing) คือการสังเกตสัญญาณทางกายของผู้รับบริการ เช่น สีหน้า น้ำเสียง จังหวะหายใจ เพื่อตรวจสอบว่าสิ่งที่พูดสอดคล้องกับสิ่งที่รู้สึกหรือไม่ (Loeschen, 1998) ได้แก่ ดวงตาและสีหน้า แววตาที่เปลี่ยนไปหรือกล้ามเนื้อใบหน้าที่ตึง การเปลี่ยนสีผิว จังหวะการหายใจ และความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Loeschen, 1998; โลชั่น, 2568)

ทักษะทั้ง 4 ประการนี้ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าตนถูกมองเห็น ได้ยิน และมีคุณค่า ซึ่งเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลง

หลังจากสร้างความไว้วางใจได้แล้ว ขั้นตอนสำคัญถัดมาคือการสำรวจความหวังและความปรารถนา (Hopes and Wishes) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของกระบวนการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) (Haitoglou, 2017; Satir et al., 1991) ซาเทียร์เชื่อว่าความหวังเป็นทรัพยากรสำคัญที่ช่วยฟื้นฟูพลังชีวิตและเป็นแรงขับเคลื่อนของการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998) การตั้งคำถาม เช่น “คุณหวังหรือปรารถนาว่าจะเกิดอะไรขึ้นในวันนี้” มิได้เพียงช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการเท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนมุมมองจากการจดจ่ออยู่กับปัญหาไปสู่การมองเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ได้อีกด้วย (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

3. การรับรู้คุณค่า (Validating)

คือกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสร้างบรรยากาศของความปลอดภัยทางจิตใจและการยอมรับ เพื่อให้ผู้รับบริการสัมผัสได้ถึงคุณค่าภายในตนเอง (Self-Worth) การรับรู้คุณค่าไม่ใช่เพียงการเห็นด้วยกับเนื้อหา แต่คือการรับรู้ความรู้สึกและความพยายามของผู้รับบริการ เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมสำรวจปัญหาที่ลึกซึ้งขึ้น (Loeschen, 1998)

ในระยะเริ่มต้น ผู้รับบริการมักยังอยู่ในสภาวะเดิม แรงดึงดูดของความคุ้นเคยและความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลงมักมีอิทธิพลสูง การรับรู้คุณค่าจึงเป็นรากฐานที่ช่วยลดความกลัว สร้างความไว้วางใจ และลดกลไกการป้องกันตัวเอง เมื่อผู้รับบริการรู้สึกว่าได้รับการรับรองคุณค่า จะมีความกล้าเผชิญกับความเจ็บปวดและก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถใช้ทักษะดังนี้

3.1 การทำให้เป็นเรื่องปกติ (Normalizing) คือการสื่อสารให้ผู้รับบริการทราบว่าความรู้สึก ความผิดพลาด หรือปฏิกิริยาที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องธรรมดาของความเป็นมนุษย์ เช่น การบอกว่าการรู้สึกกลัวเมื่อต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

3.2 การรับฟังอย่างเข้าใจ ประกอบด้วยทักษะสำคัญสองประการที่ใช้ควบคู่กัน ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting) ซึ่งผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสะท้อนเนื้อหาหรืออารมณ์ที่รับรู้ได้กลับไปยังผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการมั่นใจว่าตนเองได้รับการรับฟังและเข้าใจอย่างถูกต้อง ทักษะนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความตระหนักรู้ในสภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการอีกด้วย และการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ซึ่งผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดตั้งคำถามทวนเพื่อขจัดความคลุมเครือ พร้อมทั้งแสดงความใส่ใจในรายละเอียดของความรู้สึกที่ผู้รับบริการสื่อสารออกมา

3.3 การชื่นชม (Appreciating) คือการแสดงความชื่นชมอย่างชัดเจนและจริงใจต่อความพยายามของผู้รับบริการ โดยเฉพาะความกล้าหาญที่ตัดสินใจมารับการบำบัดหรือความพยายามเผชิญหน้ากับปัญหาที่ยากลำบาก

3.4 การบ่มเพาะความหวัง (Engendering Hope) คือการช่วยให้ผู้รับบริการมองเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในสถานการณ์ที่ดูมืดมน เพื่อกระตุ้นพลังในการเปลี่ยนแปลงและสร้างความเชื่อมั่นว่าชีวิตสามารถดีขึ้นได้ การบูรณาการทักษะเหล่านี้จะช่วยเปลี่ยนสภาวะจิตใจของผู้รับบริการจากความรู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ค่า ให้กลายเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพร้อมและความเชื่อมั่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการบำบัดไปข้างหน้า ดังแสดงภาพรวมของระยะเริ่มต้นในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงองค์ประกอบและทักษะขั้นตอนที่ 1 ในระยะเริ่มต้น

ระยะกลาง (The Middle Phase) ระยะของการแปรเปลี่ยน

ระยะกลางถือเป็นแก่นสำคัญของกระบวนการบำบัดตามแนวซาเทียร์ ซึ่งมุ่งเน้นการทำงานกับกระบวนการภายในจิตใจ (Intrapsychic Process) และปฏิสัมพันธ์ (Interactive Process) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เป้าหมายหลักคือการสร้างความตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ผู้รับบริการก้าวข้ามจากความโกลาหลไปสู่ทางเลือกใหม่ที่มีประสิทธิภาพ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998) ระยะนี้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจเพื่อสร้างความตระหนักรู้

ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจะใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อขยายมุมมองของผู้รับบริการจากการจดจ่อกับเนื้อหาของปัญหา (Content) ไปสู่การทำความเข้าใจกระบวนการ (Process) ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและระบบครอบครัว (Loeschen, 1998) เพื่อให้มองเห็นที่มาของพฤติกรรม ตระหนักถึงความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ และเข้าใจผลกระทบต่อจิตใจของตนเอง (Loeschen, 1998; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555)

1. การเปลี่ยนจากเนื้อหาสู่กระบวนการ (Shifting from Content to Process) หัวใจสำคัญของขั้นตอนนี้คือการเปลี่ยนจุดสนใจจากเนื้อหาของเรื่องราว (ใครทำอะไร เกิดอะไรขึ้น) ไปสู่กระบวนการภายในตามหลักของซาเทียร์ที่ว่า “ปัญหาไม่ใช่ตัวปัญหา วิธีที่บุคคลรับมือกับมันต่างหากที่เป็นปัญหา” รูปแบบการตั้งคำถามประกอบด้วย คำถามภายในบุคคล (Intrapersonal Questioning) เพื่อสำรวจความรู้สึก ความเชื่อหรือความคาดหวังส่วนตัว คำถามระหว่างบุคคล (Interpersonal Questioning) เพื่อสำรวจรูปแบบการสื่อสาร และคำถามเชิงระบบ (Systemic/Triangular Questioning) เช่น การถามสมาชิกคนหนึ่งถึงมุมมองที่มีต่อปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกคู่อื่น เพื่อให้เห็นภาพรวมของระบบและลดการกล่าวโทษโดยตรง (Loeschen, 1998)

2. การทำแผนผังครอบครัวและการสลับไปมา (Family Mapping and Weaving) การทำแผนผังครอบครัวเป็นการรวบรวมข้อมูลครอบครัวอย่างน้อย 3 รุ่น เพื่อสำรวจประวัติ รูปแบบความสัมพันธ์ กฎกติกาครอบครัว และลักษณะนิสัยของสมาชิก ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการเห็นรากของการเรียนรู้และที่มาของพฤติกรรมในปัจจุบัน ควบคู่กับทักษะการสลับไปมา (Weaving) ที่เชื่อมโยงเหตุการณ์ในอดีตกับปฏิสัมพันธ์ในปัจจุบัน เช่น “ฟังดูเหมือนว่าตอนนี้คุณก็ไม่พูดความต้องการของตนเอง เหมือนตอนที่คุณเป็นเด็ก” (Loeschen, 1998)

3. การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Exploring the Iceberg) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้การตั้งคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ภายในของผู้รับบริการ โดยมองว่าพฤติกรรมเป็นเพียงส่วนที่โผล่พ้นน้ำ ส่วนประสบการณ์ภายในที่ซับซ้อนกว่าอยู่ภายใต้ผิวน้ำ การสำรวจครอบคลุม (Banmen, 2002; Banmen & Maki-Banmen, 2001) พฤติกรรมและรูปแบบการปรับตัว ความรู้สึกและความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกของตนเอง การรับรู้ ความเชื่อ และการตีความ ความคาดหวังต่อตนเองและผู้อื่น ความปรารถนาทางใจที่เป็นสากล และตัวตน (Self) หรือแก่นแท้ของพลังชีวิต

4. การให้ความรู้และการปั้นท่าทาง (Educating and Sculpting) ซาเทียร์เชื่อว่าเมื่อมีข้อมูลใหม่จะมีทางเลือกใหม่ การให้ความรู้จึงเป็นเทคนิคสำคัญในการขยายกรอบความคิด เช่น การสอนเรื่องการหายใจหรือธรรมชาติของความรู้สึก นอกจากนี้ การปั้นท่าทาง ยังถูกนำมาใช้เพื่อทำให้ภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือความรู้สึกภายในกลายเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ โดยการจัดท่าทางของสมาชิกเพื่อสะท้อนสภาวะการสื่อสารหรือความสัมพันธ์ในขณะนั้น ซึ่งช่วยดึงข้อมูลและความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Loeschen, 1998)

ขั้นตอนที่ 3 การส่งเสริมการยอมรับและการตั้งเป้าหมาย
(Promoting Acceptance and Goal Setting)

การยอมรับเป็นสะพานสำคัญระหว่างการตระหนักรู้กับการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998) หากขาดการยอมรับ การตระหนักรู้อาจนำไปสู่การตำหนิตนเอง ซึ่งขัดขวางการเติบโต ซาเทียร์เชื่อว่าการยอมรับตนเองอย่างที่เป็น ทั้งด้านดีและด้านที่ยังพัฒนาได้ เป็นจุดเริ่มต้นของความสุขและการเปลี่ยนแปลงภายใน (พุทธธิดา มากพูน เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และพุทธชาติ แผนสมบุญ, 2564) การยอมรับยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการสัมผัสและยอมรับความรู้สึกของตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555)

สิ่งที่ผู้รับบริการสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับ ได้แก่ ความเป็นจริงของตนเอง รวมถึงความเปราะบางและความผิดพลาดที่เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Loeschen, 1998) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงแม้จะเป็นเชิงลบ โดยไม่กดทับหรือปฏิเสธ (ณัฐพร เจนสมุทร์และคณะ, 2568) และความแตกต่างระหว่างบุคคล (Loeschen, 1998) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้ทักษะดังนี้

1. การทำให้เป็นเรื่องปกติ (Normalizing) คือการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความรู้สึก ปัญหาหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาของความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องแปลกแยกหรือน่าละอาย ซึ่งช่วยลดความรู้สึกผิดและส่งเสริมการยอมรับตนเอง (Loeschen, 1998)

2. การระบุความเป็นเจ้าของ (Personalizing) คือการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าตนเป็นเจ้าของความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตน ซึ่งช่วยเปลี่ยนมุมมองจากการโทษผู้อื่นมาสู่การรับผิดชอบตนเอง อันเป็นพลังที่แท้จริงในการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555)

3. การเป็นสะพานเชื่อม (Bridging) คือการช่วยให้บุคคลยอมรับผู้อื่นหรือส่วนต่าง ๆ ของตนเอง โดยเชื่อมโยงผ่านความเหมือนหรือประสบการณ์ร่วม เพื่อลดช่องว่างและความขัดแย้ง (Loeschen, 1998)

4. การปรับกรอบความคิด (Reframing) คือการเปลี่ยนมุมมองต่อพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยที่เคยถูกมองว่าเป็นด้านลบ ให้กลายเป็นทรัพยากรหรือเจตนาเชิงบวก ซึ่งช่วยลดการตำหนิและทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้รับการยืนยันคุณค่า (Cole & Storlie, 2025; Loeschen, 1998)

เมื่อผู้รับบริการยอมรับความจริงของตนเองได้แล้ว กระบวนการจะเคลื่อนเข้าสู่การตั้งเป้าหมาย โดยผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจะใช้ทักษะการเชิญชวนให้มีส่วนร่วมและการทำข้อตกลง (Contracting) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการกำหนดเป้าหมายเชิงบวกที่ตนเองสามารถควบคุมได้ ไม่ใช่การฝากความหวังไว้ที่การเปลี่ยนแปลงของผู้อื่น และเป้าหมายควรสอดคล้องกับความปรารถนาส่วนลึก เช่น ความสุขหรือความรัก (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

อย่างไรก็ตาม การมีเป้าหมายเพียงอย่างเดียวอาจไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหากขาดพันธสัญญา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจึงต้องใช้ทักษะการสร้างความรับผิดชอบเฉพาะตน เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าตนเองคือศูนย์กลางและเจ้าของกระบวนการเปลี่ยนแปลง การดึงความรับผิดชอบกลับมาสู่ตนเองนี้คือกุญแจสำคัญในการปลดล็อกพลังอำนาจภายใน ที่จะเปลี่ยนผู้รับบริการจากการรู้สึกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ให้กลายมาเป็นผู้ที่มีอำนาจในการเลือกและกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง (Loeschen, 1998; Satir et al., 1991)

5. เทคนิคการทำข้อตกลง (Contracting) คือทักษะที่เชิญชวนให้ผู้รับบริการเข้ามามีส่วนร่วมและสร้างพันธสัญญาในการรับผิดชอบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความพร้อมและความเต็มใจในการทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งช่วยเปลี่ยนบทบาทผู้รับบริการจากการรอคอยความช่วยเหลือมาเป็นผู้ลงมือกระทำ (Loeschen, 1998)

ขั้นตอนที่ 4 กระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลง (Making Changes/Transformation)

เป็นหัวใจสำคัญและช่วงเวลาที่เข้มข้นที่สุดในระยะกลาง ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดทำหน้าที่เป็นสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) ที่รบกวนความสมดุลเดิม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการผ่านสองกลไกหลัก คือ การท้าทายสิ่งเก่าและการสอนสิ่งใหม่ (Loeschen, 1998; Banmen, 2002) ประกอบด้วยทักษะดังนี้

1. การท้าทายแบบแผนเดิม (Challenging Dysfunctional Patterns) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดท้าทายโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมเดิมที่ขัดขวางการเติบโต โดยสะท้อนให้ผู้รับบริการเห็นว่าวิธีรับมือที่ใช้อยู่นั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตปัจจุบัน ร่วมกับการท้าทายพฤติกรรมและการหยุดกฎ (Challenging Behaviors by Breaking the Rules) โดยเฉพาะกฎครอบครัวที่จำกัดศักยภาพ เช่น “ห้ามแสดงความโกรธ” หรือ “ห้ามพูดถึงความลับของครอบครัว” ซึ่งผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดท้าทายโดยการอนุญาตให้แสดงออกหรือเปิดเผยสิ่งที่ถูกซ่อนเร้น (Loeschen, 1998)

นอกจากนี้ยังรวมถึงการท้าทายการรับรู้และการตีความ เนื่องจากมนุษย์มักตอบสนองต่อเหตุการณ์ตามการตีความของตนมากกว่าความเป็นจริง เช่น การช่วยให้ผู้รับบริการมองว่าการกระทำของพ่อแม่ในอดีตอาจเกิดจากข้อจำกัดของพวกเขา ไม่ใช่การขาดความรัก ซึ่งช่วยลดความเจ็บปวดและเปิดโอกาสให้เกิดการให้อภัย (Loeschen, 1998; Banmen, 2002) รวมถึงการท้าทายความเชื่อและความคาดหวังที่บิดเบือน เช่น “ฉันต้องสมบูรณ์แบบเสมอ” เพื่อนำไปสู่การปล่อยวางความคาดหวังที่ไม่สมจริง (Loeschen, 1998)

2. การสอนทางเลือกใหม่ (Teaching New Options) เมื่อโครงสร้างเดิมถูกท้าทายแล้ว ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจำเป็นต้องนำเสนอทางเลือกใหม่เพื่อทดแทน โดยเริ่มจากการเป็นแบบอย่าง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้ตนเองในการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน เพื่อให้เห็นตัวอย่างของการแสดงออกที่จริงใจและชัดเจน (Satir et al., 1991; Loeschen, 1998) พร้อมกับการสอนทักษะการระบุให้ชัดเจนเพื่อป้องกันความคลุมเครือ เช่น เปลี่ยนจาก “คุณไม่เคยสนใจฉัน” เป็นคำขอที่เจาะจง เช่น “ฉันต้องการให้คุณถามฉันบ้างว่าวันนี้เป็นอย่างไร เมื่อกลับถึงบ้าน” (Loeschen, 1998)

3. การลดการกล่าวโทษ (Defusing Blaming) ในบริบทความขัดแย้ง ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้ทักษะการชี้แนะบทสนทนา (Guiding Dialogues) เพื่อเปลี่ยนการโจมตีตัวบุคคล ให้กลายเป็นการสำรวจความรู้สึก ความเจ็บปวด หรือความคาดหวังที่อยู่เบื้องลึก ซึ่งช่วยให้คู่สนทนาเข้าใจกันในระดับที่ลึกขึ้นและเปลี่ยนจากการเผชิญหน้ามาเป็นการร่วมกันแก้ปัญหา (Loeschen, 1998)

ระยะกลางจึงเป็นช่วงเวลาที่เข้มข้นที่สุดของกระบวนการบำบัด เป็นการเปลี่ยนผ่านจากความขัดแย้งและความเจ็บปวดไปสู่ความเข้าใจและการเติบโต ผ่านการทำงานกับเป้าหมาย พันธสัญญา และการสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยทักษะการท้าทายสิ่งเก่าและการสอนสิ่งใหม่ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (Loeschen, 1998; Banmen, 2002; Satir et al., 1991) ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงองค์ประกอบและทักษะขั้นตอนที่ 2-4 ในระยะกลาง

ระยะท้าย (The End Phase) ระยะการเสริมพลังการเปลี่ยนแปลง

เมื่อผ่านพ้นขั้นตอนที่ 4 ที่ผู้รับบริการเริ่มเปิดรับมุมมองหรือพฤติกรรมใหม่แล้ว กระบวนการบำบัดจะเคลื่อนเข้าสู่ระยะท้าย คือการเสริมพลังการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเปรียบเสมือนการปลูกฝังทางเลือกใหม่ที่เพิ่งค้นพบให้หยั่งรากลึก เพื่อเปลี่ยนจากการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวให้กลายเป็นความมั่นคงในระยะยาว หรือที่เรียกว่า สภาวะใหม่ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

ในระยะนี้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจะเปลี่ยนบทบาทจากผู้ท้าทายในระยะกลาง มาเป็นผู้สนับสนุนและโค้ช เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบูรณาการสิ่งใหม่เข้าสู่ชีวิตจริง เป้าหมายหลักคือการสร้างความคุ้นเคยและความมั่นใจว่าผู้รับบริการสามารถนำเครื่องมือเหล่านี้ไปใช้ได้ด้วยตนเอง (Loeschen, 1998) โดยอาศัยทักษะสำคัญดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 การบูรณาการและการเสริมแรง

1. การชี้แนะการฝึกปฏิบัติ (Guiding Practice)

ซาเทียร์เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยการฝึกฝนจึงจะเกิดความชำนาญ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจึงกระตุ้นให้ผู้รับบริการทดลองใช้พฤติกรรมใหม่ทั้งในห้องบำบัดและในจินตนาการ (Loeschen, 1998) ประกอบด้วย

1.1 การโค้ช (Coaching) คือการกระตุ้นและกำกับให้ผู้รับบริการทดลองทำพฤติกรรมใหม่ทันทีในขณะนั้น เพื่อสร้างประสบการณ์ตรง เช่น การให้หันไปสบตาและพูดความรู้สึกจากใจจริงกับคู่สนทนาในครอบครัว แทนที่จะพูดผ่านผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด (Loeschen, 1998)

1.2 การซักซ้อมในจินตนาการ (Imagery Rehearsal) คือการใช้จินตนาการให้ผู้รับบริการฝึกพฤติกรรมใหม่ในใจก่อนเผชิญสถานการณ์จริง เช่น การให้หลับตาและจินตนาการเห็นตนเองกำลังสื่อสารอย่างมั่นใจ ซึ่งช่วยลดความกังวลและเตรียมระบบประสาทให้พร้อม (Loeschen, 1998; Loeschen, 2005)

1.3 การให้การบ้าน (Homework) เพื่อขยายผลการเปลี่ยนแปลงในชั่วโมงบำบัดสู่ชีวิตประจำวัน ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดมอบหมายกิจกรรมให้ฝึกปฏิบัติ เช่น การฝึกสำรวจความรู้สึกของตนเอง หรือการฝึกสื่อสารความต้องการอย่างตรงไปตรงมากับคนในครอบครัว เพื่อให้พฤติกรรมใหม่กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต (Banmen, 2002; Ritmoontree, 2021)

2. การเน้นย้ำการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก (Highlighting Positive Changes)

การเปลี่ยนแปลงในระยะแรกมักเปราะบาง ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจึงต้องใช้ทักษะเพื่อทำให้การเปลี่ยนแปลงนั้นชัดเจนและมีความหมาย (Loeschen, 1998) ประกอบด้วย

2.1 การยืนยันการเปลี่ยนแปลง (Affirming Changes) คือการสะท้อนให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองที่แสดงออกมาในกระบวนการ เช่น "คุณรู้ตัวมั้ยว่าเมื่อกี้ คุณกล้าหาญมากที่พูดความรู้สึกนั้นออกมา" การสะท้อนในลักษณะนี้ช่วยยืนยันให้ผู้รับบริการรับรู้และเชื่อมโยงกับคุณค่าในตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น (Loeschen, 1998)

2.2 การตอกตรึง (Anchoring) คือทักษะสำคัญในการเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือพฤติกรรมเข้ากับความรู้สึกทางกายและใจ เพื่อบันทึกความสำเร็จไว้ในระดับลึก เช่น การถามว่า "ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากที่ทำสิ่งใหม่นี้" เพื่อให้ร่างกายและจิตใจจดจำสภาวะที่สอดคล้องกลมกลืนไว้ใช้ในอนาคต (Banmen, 2002; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555)

2.3 การเน้นความสำคัญ (Emphasizing) คือการใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นหรือแสดงความชื่นชมอย่างจริงใจ เพื่อเป็นแรงเสริมทางบวก (Positive Reinforcement) ให้พฤติกรรมใหม่คงอยู่ (Loeschen, 1998)

3. การยุติและการเฉลิมฉลอง (Closure and Celebration)

เมื่อกระบวนการบำบัดดำเนินมาถึงจุดที่ผู้รับบริการมีความมั่นคงภายในและสามารถรับผิดชอบตนเองได้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถสรุปบทเรียนและทบทวนการเติบโตที่เกิดขึ้น การยุติกระบวนการในแนวทางนี้จึงไม่ใช่การอำลาด้วยความเสียดาย แต่เป็นการเฉลิมฉลองการเดินทางและยืนยันว่าผู้รับบริการมีพลังและทักษะเพียงพอที่จะก้าวต่อไปด้วยตนเอง เครื่องมือและทักษะที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่

3.1 การอ่านอุณหภูมิใจ เครื่องมือนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในขั้นตอนนี้ โดยเฉพาะในองค์ประกอบของการชื่นชม ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการและผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดได้แสดงความขอบคุณต่อความพยายามและการเติบโตที่เกิดขึ้น และองค์ประกอบของความหวังและความปรารถนา เพื่อให้ผู้รับบริการมองไปข้างหน้าและกำหนดทิศทางเชิงบวกสำหรับอนาคตหลังจากสิ้นสุดกระบวนการ (Banmen, 2002; Haitoglou, 2017; Satir et al., 1991)

3.2 การสรุปและทบทวน (Summarizing and Reviewing) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสรุปสั้น ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่บรรลุร่วมกัน หรือสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการเห็นภาพรวมของการเติบโต และเป็นการปิดกระบวนการอย่างสมบูรณ์ (Banmen, 2002)

โดยสรุป ระยะท้ายของการบำบัดไม่ใช่เพียงการแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้น แต่เป็นการส่งมอบคุณค่าภายในตนเองสู่ผู้รับบริการ เพื่อให้พวกเขาสามารถเป็นผู้เลือกและยืนหยัดอยู่บนรากฐานของความสอดคล้องกลมกลืนได้ด้วยตนเอง ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แสดงองค์ประกอบและทักษะขั้นตอนที่ 5 ในระยะท้าย

แม้บทความนี้จะจัดกระบวนการและทักษะออกเป็นระยะและขั้นตอนเพื่อให้เรียนรู้ได้ง่าย แต่ในทางปฏิบัติ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถใช้ทักษะต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่นตามสถานการณ์ โดยไม่จำเป็นต้องยึดลำดับขั้นตอนอย่างตายตัว ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับอย่างตายตัวเสมอไป ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์และความต้องการของผู้รับบริการในขณะนั้น เพื่อนำพาไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการเติบโต (Loeschen, 1998; Banmen, 2002)

แก่นของความสำเร็จในกระบวนการบำบัดนี้ไม่ใช่เทคนิคหรือวิธีการ แต่คือตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด (The Being of the Therapist) ซาเทียร์เชื่อมั่นว่าผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดมีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการบำบัด และเป็นเครื่องมือหลักที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ (Loeschen, 1998) เมื่อมีความสอดคล้องกลมกลืนและสามารถเชื่อมโยงกับพลังชีวิตของตนเองได้ จะเกิดพลังในการสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและลึกซึ้ง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้ผู้รับบริการสามารถเข้าถึงศักยภาพภายในและเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง (Loeschen, 1998; Satir et al., 1991)

เอกสารอ้างอิง

ณัฐพร เจนสมุทร์, ชัยยุทธ กลีบบัว, และ พิชัย อิฏฐสกุล. (2568). ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, *56*(2), 30–44. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/284072

นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ. (2555). การทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir Model. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, *57*(3), 251–258. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/5490

พุทธธิดา มากพูน, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, และ พุทธชาติ แผนสมบุญ. (2564). ซาเทียร์โมเดล: ความสุขจากภายใน. *วารสารนวัตกรรมการพัฒนาจิตและปัญญา*, *1*(1), 35–42. https://so05.tci-thaijo.org/index.php/JMIDI/article/view/255939

โลชั่น, ชารอน. (2568). *กระบวนการซาเทียร์: ทักษะปฏิบัติสำหรับผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด* (นาตาลี ฉันทะกุล, แปล; พิมพ์ครั้งที่ 2). วีรณาเพรส. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ. 1998)

Argumaniz-Hardin, M., Park, J., Ramirez-Johnson, J., & DeLeeuw, T. G. (2026). Spirituality, congruence, and moral agency in a stigmatized context: A single-case study using Satir Transformational Systemic Therapy (STST). *Religions*, *17*(1), 77. https://doi.org/10.3390/rel17010077

Banmen, J. (2002). The Satir model: Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy*, *24*(1), 7–22. https://doi.org/10.1023/A:1014365304082

Banmen, J., & Maki-Banmen, K. (2001). *Satir transformational systemic therapy (in brief)*. The Satir Institute of the Pacific. https://transitioncoalition.org/wp-content/uploads/2022/10/Satir-Transformational-Systemic-Therapy-in-Brief.pdf

Chee, C. K., Shariff, S. F. M., & Yusooff, F. (2025). The Satir model in developing empathy in nursing communication. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, *9*(10), 1751-1762. https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.910000148

Cole, A. A., & Storlie, C. A. (2025). Using Satir's change model with families of transgender youth. *Journal of LGBTQ Issues in Counseling*, *19*(3), 398–415. https://doi.org/10.1080/26924951.2025.2504874

Erkan, Z., Uruş, S., & Soyer, M. (2023). An examination of Virginia Satir's concept of self-worth. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, *8*(23), 2873-2894. http://doi.org/10.35826/ijoecc.796

Fix, L. W., & Sutton, J. P. (2015). A recursive frame analysis of Virginia Satir's "Of Rocks and Flowers" session. *Satir International Journal*, *3*(1), 19–35. https://dspace.library.uvic.ca/bitstreams/118e70ce-65ea-4606-bcf2-d5c637633f83/download

Haitoglou, D. (2017). The Satir systemic coaching model. *Satir International Journal*, *5*(1), 4–18. https://scispace.com/pdf/the-satir-systemic-coaching-model-4r7jdqzo8k.pdf

Hasani, M., Maleki, A., Mohebbi, P., & Ebrahimi, L. (2024). The effectiveness of the SATIR approach on parent-child attachment among adolescent mothers: A before-after study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, *37*(1), 2415376. https://doi.org/10.1080/14767058.2024.2415376

Jamali, M., Heidari, H., Davoodi, H., & Ghaffari, K. (2024). Comparison of the effectiveness of the Satir communication model and compassion-based cognitive behavioral therapy on behavioral flexibility and anxiety sensitivity in couples with marital conflict. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, *6*(1), 45–55. https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.5

Lee, B. K. (2002). Development of a congruence scale based on the Satir model. *Contemporary Family Therapy*, *24*(1), 217–239. https://doi.org/10.1023/A:1014390009534

Loeschen, S. (1998). *Systematic training in the skills of Virginia Satir*. Brooks/Cole Publishing Company.

Marroquin, C. G., & Outler, C. (2025). Therapeutic touch in the human validation process model: A reflexive thematic analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, *52*, 1-14. https://doi.org/10.1111/jmft.70111

Okur, S. (2020). Satir transformational systemic therapy and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, *5*(1), 45–64. https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.1.094

Park, H. J., & Choi, S. (2024). Development of a Satir model-based communication program in home economic education for middle school students. *Human Ecology Research*, *62*(4), 671–687. https://doi.org/10.6115/her.2024.047

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.

Torkashvand, F., Davoodi, H., & Taghvaei, D. (2024). The effectiveness of the integrated intervention of joint sexual therapy and Satir model on sexual satisfaction and marital silence of couples with sexual dissatisfaction. *Applied Family Therapy Journal*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.1.1

ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม: การวิเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน

วีร์ เมฆวิลัย[1*]

บทคัดย่อ

สังคมร่วมสมัยกำลังเผชิญกับความท้าทายสำคัญในการแสวงหาความสุขที่ยั่งยืน แม้ความเจริญทางวัตถุจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่อัตราของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลกลับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ วัฒนธรรมการบริโภคที่เน้นการได้มาซึ่งสิ่งใหม่อย่างไม่หยุดยั้งได้สร้างวงจรของการแสวงหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด ส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์การปรับตัวทางความพึงพอใจที่ทำให้ความสุขจากการได้มาซึ่งสิ่งใหม่มีอายุสั้นและค่อย ๆ เลือนหายไป บทความนี้นำเสนอแนวคิด ‘ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม’ ผ่านการวิเคราะห์ทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้กรอบทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (PERMA model) ของ Seligman ในการวิเคราะห์ พบว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมสามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีได้ครบทุกองค์ประกอบของ PERMA ได้แก่ ผ่านการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก (P) ความผูกพันกับกิจกรรมในปัจจุบัน (E) คุณภาพของสัมพันธภาพ (R) ความหมายในชีวิต (M) และความพึงพอใจต่อสิ่งที่ตนมีและทำได้แล้ว (A) กลไกหลักทางจิตวิทยา 2 ประการที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ได้แก่ การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคม กลไกที่ส่งเสริม คือ สติและความรู้คุณ ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนอย่างมีนัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดี การผสมผสานระหว่างความรู้คุณและสติช่วยต่อต้านการปรับตัวทางความพึงพอใจ ลดการเปรียบเทียบทางสังคม และสร้างความสุขที่ยั่งยืน แนวคิดนี้มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับภูมิปัญญาไทยและคำสอนทางพุทธศาสนา และมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืนในบริบทสังคมไทยที่กำลังเผชิญกับอิทธิพลของสังคมดิจิทัลและวัฒนธรรมการบริโภคนิยม

คำสำคัญ: ความสุข, จิตวิทยาเชิงบวก, ความรู้คุณ, ความเป็นอยู่ที่ดี

Received: April 17, 2026, **Revised**: May 9, 2026, **Accepted:** May 13, 2026

[1] ดร., นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการสุขภาพจิต

*Corresponding author; email: weepositive7@gmail.com

Happiness from Having What One Already Has: An Analysis through Positive Psychology for Sustainable Well-being

Wee Mekwilai[1*]

Abstract

Contemporary society faces significant challenges in pursuing sustainable happiness. Despite continuous material prosperity, rates of depression and anxiety have increased substantially. Consumer culture emphasizing endless acquisition of new possessions has created an infinite cycle of seeking, resulting in hedonic adaptation that causes happiness from new acquisitions to be short-lived and gradually fade away. This article presents the concept of 'happiness from having what one already has' through positive psychology analysis, using Seligman's PERMA model as the primary analytical framework. The article demonstrates how this concept promotes well-being across all five PERMA components: positive emotions (P), engagement with present activities (E), quality of relationships (R), meaning in life (M), and satisfaction with existing achievements (A). The article further examines two psychological mechanisms hindering happiness from existing possessions, hedonic adaptation and social comparison which presents two promoting mechanisms, mindfulness and gratitude, respectively both supported by significant empirical evidence. Both mechanisms have significant empirical evidence supporting well-being. The integration of gratitude and mindfulness helps counter hedonic adaptation, reduce social comparison, and create sustainable happiness. This concept has deep connections with Thai wisdom and Buddhist teachings, and has potential applications for promoting sustainable well-being in Thai society currently facing influences from digital society and consumerism. The article synthesizes knowledge from existing research to create comprehensive understanding and proposes practical applications considering cultural appropriateness and integration with local wisdom.

Keywords: Happiness, Positive psychology, Gratitude, Well-being

Received: April 17, 2026, **Revised**: May 9, 2026, **Accepted:** May 13, 2026

[1] Dr., Senior Professional Clinical Psychologist, Bureau of Mental Health Academic Affairs

*Corresponding author; email: weepositive7@gmail.com

บทนำ

สังคมร่วมสมัยกำลังเผชิญกับความท้าทายที่สำคัญในการแสวงหาความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี แม้ว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่อัตราความชุกของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลกลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั่วโลก โดยองค์การอนามัยโลกประมาณการว่าผู้คนกว่า 280 ล้านคนทั่วโลกมีภาวะซึมเศร้า และกว่า 301 ล้านคนมีความผิดปกติทางความวิตกกังวล (World Health Organization, 2023) สำหรับประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2566) รายงานว่ามีผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับที่ต้องติดตามเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สภาพการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าความเจริญทางวัตถุและ การบริโภคนิยมไม่ได้นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนเสมอไป สภาพการณ์ที่ขัดแย้งนี้เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าความเจริญทางวัตถุและการบริโภคนิยมอาจไม่ได้นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนเสมอไป

วัฒนธรรมการบริโภคที่เน้นการได้มาซึ่งสิ่งของและประสบการณ์ใหม่อย่างไม่หยุดยั้งได้สร้างวงจรของการแสวงหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด นำไปสู่ปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่เรียกว่าการปรับตัวทางความพึงพอใจ (Hedonic adaptation) ซึ่งหมายถึงแนวโน้มของมนุษย์ที่จะกลับสู่ระดับความสุขพื้นฐานของตนเองหลังจากได้รับสิ่งใหม่ เนื่องจากระบบประสาทและกระบวนการรับรู้ค่อย ๆ หยุดตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดิม กระบวนการนี้ทำให้ความสุขที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เช่น การซื้อสิ่งของใหม่หรือการได้รับเงินเดือนที่สูงขึ้น มีอายุสั้นและค่อย ๆ เลือนหายไปจนกลับสู่ระดับความสุขพื้นฐานเดิม (Sheldon & Lucas, 2014) ผลลัพธ์ของกระบวนการปรับตัวนี้คือสิ่งเร้าเดิมที่เคยทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกจะไม่สามารถสร้างความรู้สึกเช่นนั้นได้อีกต่อไปเมื่อเวลาผ่านไป ส่งผลให้ผู้คนต้องแสวงหาสิ่งใหม่อย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาระดับความสุข

นอกจากนี้ การวิจัยพบว่าผู้ที่มีค่านิยมวัตถุนิยมสูงมีแนวโน้มที่จะมีความสุขลดลงและมีอาการซึมเศร้ามากขึ้น (Armenta et al., 2014) ความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุนิยมกับพฤติกรรมการซื้อแบบบีบบังคับเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่ซับซ้อน โดยค่านิยมวัตถุนิยมกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์การช็อปปิ้งแบบแสวงหาความสุข (Hedonic shopping) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้อที่มากเกินไป (Tarka & Harnish, 2022) สภาพการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการแสวงหาความสุขจากภายนอกและการบริโภคอย่างไร้ขอบเขตไม่เพียงแต่ไม่สามารถสร้างความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืนได้ แต่ยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตในระยะยาว

แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิม

ในขณะที่กระแสหลักของสังคมมุ่งเน้นไปที่การแสวงหาสิ่งใหม่และการขยายการบริโภค แนวคิด “ความสุขจากการได้มีเท่าเดิม” กลับนำเสนอมุมมองที่แตกต่าง โดยเน้นการชื่นชมและให้คุณค่ากับสิ่งที่มีอยู่แล้วในชีวิต แนวคิดนี้สอดคล้องกับพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ซึ่งเป็นสาขาที่เกิดขึ้นในปี 1998 เมื่อ Martin Seligman ใช้สุนทรพจน์เข้ารับตำแหน่งประธานสมาคมจิตวิทยาอเมริกันเพื่อเปลี่ยนจุดเน้นจากการศึกษาโรคทางจิตและพยาธิสภาพไปสู่การศึกษาสิ่งที่ดีและเชิงบวกในชีวิต (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

หนึ่งในตัวแปรสำคัญที่นักวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสนใจศึกษาและเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับความสุขจากการได้มีเท่าเดิม คือ ‘ความรู้คุณ’ (Gratitude) ซึ่งหมายถึงสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลรับรู้และซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งดีที่ตนได้รับ โดยเกิดจากการรับรู้ว่าสิ่งดีนั้นมาจากบุคคลอื่น ธรรมชาติ หรือพลังที่เหนือกว่าตน (Emmons & Shelton, 2002; Watkins et al., 2003) การวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกพบว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสุขที่มากขึ้น โดย การวิจัยของ Emmons และ McCullough (2003) เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการศึกษาอิทธิพลของการฝึกความรู้คุณต่อความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งผลการศึกษามีความน่าสนใจมากจนกระตุ้นให้เกิดงานวิจัยอื่น ๆ ตามมาอย่างมากมายในภายหลัง (Davis et al., 2016)

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานพบว่าผู้ที่เข้าร่วมการแทรกแซง (Intervention) ด้านความรู้คุณมีความรู้สึกขอบคุณที่เพิ่มขึ้นสูงถึง 4% มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น 6.86% มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น 5.8% และมีอาการของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลดลง 7.76% และ 6.89% ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบประโยชน์อื่น ๆ เช่น อารมณ์เชิงบวกที่มากขึ้น ความชื่นชมและมองโลกในแง่ดีมากขึ้น พฤติกรรมเพื่อสังคมที่เพิ่มขึ้น ความกังวลที่ลดลง และความเจ็บปวดทางจิตใจที่น้อยลง (Diniz et al., 2023)

การวิจัยส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการศึกษากับผู้ใหญ่จำนวน 389 คน Wood และคณะ (2010) พบว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์อย่างในระดับสูงที่สุดกับคุณลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดี และสรุปว่าความรู้คุณมีความสัมพันธ์เฉพาะตัวกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ ที่พบความสัมพันธ์คล้ายคลึงกันในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษา (Chen & Kee, 2008; Froh et al., 2011)

นอกเหนือจากความรู้คุณแล้ว แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมยังเชื่อมโยงกับทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being theory) ของ Seligman (2011) ซึ่งนำเสนอแบบจำลอง PERMA ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้านที่เอื้อต่อความเจริญงอกงามทางจิตใจ (Flourishing) ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (P: Positive Emotion) ความผูกพัน (E: Engagement) ความสัมพันธ์ (R: Relationships) ความหมาย (M: Meaning) และความสำเร็จ (A: Accomplishment) ในทฤษฎีของ Seligman (2011) ความเป็นอยู่ที่ดีเป็นการบูรณาการระหว่างความสุขแบบฮีโดนิก (Hedonic) ซึ่งเน้นความพึงพอใจและอารมณ์เชิงบวกในขณะนั้น กับความสุขแบบยูไดโมนิก (Eudaimonic) ซึ่งเน้นการทำงานอย่างเต็มศักยภาพและการค้นพบความหมายในชีวิต ใน PERMA องค์ประกอบ P และ E มีลักษณะใกล้เคียงกับฮีโดนิก ขณะที่ R, M และ A สะท้อนมิติยูไดโมนิกมากกว่า ความสุขจากการได้มีเท่าเดิมจึงมีศักยภาพในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งสองมิติพร้อมกัน แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมสามารถมองได้ว่าเป็นเส้นทางหนึ่งในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีตามแบบจำลอง PERMA โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกและความหมายในชีวิต

ความสุขตามบริบทสังคมไทย

ในบริบทของสังคมไทย แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมมีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับภูมิปัญญาดั้งเดิมและคำสอนทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ สันตุฏฐี คือความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ อัปปิจฉตา คือความมักน้อย ไม่ปรารถนาสิ่งเกินจำเป็น และสติสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวและตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) อย่างไรก็ตาม ในยุคปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับอิทธิพลของกระแสสังคมดิจิทัลและวัฒนธรรมการบริโภคนิยมที่เข้มข้นขึ้น ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดระหว่างค่านิยมดั้งเดิมกับค่านิยมใหม่ที่เน้นการบริโภคและการแสวงหาความก้าวหน้าทางวัตถุ

สื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งทำให้ผู้คนโดยเฉพาะเยาวชนและวัยทำงานมักเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับผู้อื่น นำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และความปรารถนาที่จะได้มาซึ่งสิ่งใหม่อย่างต่อเนื่อง ปรากฏการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทยในวงกว้าง (ลวิตรา เลื่องรุ่งโรจน์ และคณะ, 2566)

วัตถุประสงค์

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมผ่านกรอบทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (PERMA model) และแนวคิดความรู้คุณ การปรับตัวทางความพึงพอใจ และการเปรียบเทียบทางสังคม 2. นำเสนอกลไกทางจิตวิทยาที่อธิบายว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างไร โดยการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่มีอยู่เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมและเป็นระบบ และ 3. เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้แนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืนในบริบทสังคมไทย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมทางวัฒนธรรมและการบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่น การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทบทวนวรรณกรรมและการสังเคราะห์แนวคิด (Literature review and conceptual synthesis) โดยใช้แนวทางของจิตวิทยาเชิงบวกเป็นกรอบหลักในการวิเคราะห์ ซึ่งคาดว่าจะสามารถสร้างองค์ความรู้ที่มีประโยชน์ทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ผู้คนสามารถสร้างความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างยั่งยืนโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการบริโภคและการแสวงหาสิ่งใหม่อย่างไม่หยุดยั้ง อันจะเป็นการเปิดมุมมองใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทยในยุคปัจจุบัน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. จิตวิทยาเชิงบวกและทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี

พัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางวิชาการในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 โดย Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) ได้เสนอให้สาขาจิตวิทยาขยายขอบเขตการศึกษาจากพยาธิสภาพและความผิดปกติทางจิต ไปสู่การทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและการเจริญเติบโตของมนุษย์ Seligman (2011) เสนอว่าสุขภาพจิตเชิงบวกไม่ได้หมายถึงเพียงการไม่มีความเจ็บป่วยทางจิต แต่ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบเชิงบวกที่ส่งเสริมการทำงานอย่างเต็มศักยภาพของบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางทฤษฎีนี้นำไปสู่การวิจัยและการพัฒนาแนวทางใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี

แบบจำลอง PERMA และทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี

Seligman (2011) ได้พัฒนาทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being Theory) ผ่านแบบจำลอง PERMA ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายองค์ประกอบสำคัญห้าด้านของการเจริญรุ่งเรือง (Flourishing) ประกอบด้วย (1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ได้แก่ ความสุข ความหวัง ความซาบซึ้ง และความสงบใจ (2) ความผูกพัน (Engagement) หมายถึงการมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งกับกิจกรรมจนเกิดภาวะลื่นไหล (Flow) (3) ความสัมพันธ์ (Relationships) หมายถึงการมีสัมพันธภาพเชิงบวกและการได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น (4) ความหมาย (Meaning) หมายถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง และ (5) ความสำเร็จ (Accomplishment) หมายถึงการบรรลุเป้าหมายและรู้สึกมีความสามารถ ทฤษฎีนี้นิยามความเป็นอยู่ที่ดีว่าเป็นการบูรณาการระหว่างความสุขแบบฮีโดนิกและยูไดโมนิก โดย PERMA ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการมีอารมณ์ดีในระยะสั้น (ฮีโดนิก) หากแต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีความหมายและทำงานอย่างเต็มศักยภาพ (ยูไดโมนิก) ด้วย จึงทำให้แบบจำลองนี้มีความครอบคลุมและนำไปใช้ได้จริงมากกว่าการวัดความสุขแบบเดิม

แบบจำลอง PERMA มีความโดดเด่นในการรวมทั้งองค์ประกอบแบบยูไดโมนิกและฮีโดนิกไว้ด้วยกัน ทำให้แตกต่างจากทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดีรูปแบบอื่น หลักฐานเชิงประจักษ์แสดงความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างองค์ประกอบแต่ละด้านของ PERMA กับสุขภาพกาย ความมีชีวิตชีวา ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิต และความมุ่งมั่น (Kern, Waters, Adler, & White, 2014) นอกจากนี้ Forgeard และคณะ (2011) ยังพบว่า PERMA สามารถพยากรณ์ความทุกข์ทางจิตได้ดีกว่าการวัดความทุกข์โดยตรง ซึ่งบ่งชี้ว่าการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีไม่เพียงแต่เพิ่มผลลัพธ์เชิงบวก แต่ยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้อีกด้วย

แนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีแบบฮีโดนิกและยูไดโมนิก

การศึกษาความเป็นอยู่ที่ดีในวรรณกรรมจิตวิทยาสมัยใหม่แบ่งออกเป็นสองแนวทางหลักที่มีรากฐานปรัชญาแตกต่างกัน แนวทางแรกคือแนวคิดฮีโดนิก ซึ่งมุ่งเน้นความสุขและนิยามความเป็นอยู่ที่ดีในแง่ของการได้รับความพึงพอใจและการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ส่วนแนวทางที่สองคือแนวคิดยูไดโมนิก ซึ่งมุ่งเน้นความหมายและการตระหนักรู้ในตนเอง และนิยามความเป็นอยู่ที่ดีในแง่ของการทำงานอย่างเต็มศักยภาพของมนุษย์ (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993)

ในแนวทางฮีโดนิก Diener นิยามความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) เป็นการมีอารมณ์และอารมณ์เชิงบวกในระดับสูง มีอารมณ์และอารมณ์เชิงลบในระดับต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999) ในขณะที่แนวทางยูไดโมนิกมองความเป็นอยู่ที่ดีเป็นผลลัพธ์ของการแสวงหาเป้าหมายเชิงบวก โดย Ryff (1989) ได้พัฒนาแบบจำลองความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (Psychological well-being) ที่ประกอบด้วยหกมิติ ได้แก่ ความเป็นอิสระ การควบคุมสิ่งแวดล้อม การเติบโตส่วนบุคคล ความสัมพันธ์เชิงบวก จุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง

หลักฐานเชิงประจักษ์จากการศึกษา Midlife in the United States (MIDUS) ระดับชาติพบว่าความเป็นอยู่ที่ดีแบบยูไดโมนิกและฮีโดนิกเป็นมิติที่เกี่ยวข้องกันแต่แยกจากกันได้อย่างชัดเจน โดยตัวบ่งชี้ทั้งสองมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกัน แต่การวิเคราะห์โครงสร้างปัจจัยแสดงให้เห็นว่าแบบจำลองที่เหมาะสมที่สุดคือการรักษาความแตกต่างระหว่างทั้งสองมิติไว้ (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002) การค้นพบนี้มีนัยสำคัญต่อการทำความเข้าใจว่าความเป็นอยู่ที่ดีเป็นโครงสร้างหลายมิติที่ซับซ้อน ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยมิติเดียว หรือส่งเสริมได้จากด้านใดด้านหนึ่งเพียงอย่างเดียว และต้องอาศัยแนวทางที่ครอบคลุม เช่น PERMA เป็นต้น

2. กลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่

การทำความเข้าใจแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมจำเป็นต้องทำความเข้าใจกลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสามารถในการชื่นชมและให้คุณค่ากับสิ่งที่มีอยู่ มีสองกลไกสำคัญที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางในวรรณกรรมจิตวิทยา

การปรับตัวทางความพึงพอใจ (Hedonic Adaptation)

การปรับตัวทางความพึงพอใจเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่บุคคลมีแนวโน้มกลับสู่ระดับความสุขพื้นฐานของตนเอง แม้จะประสบเหตุการณ์เชิงบวกหรือเชิงลบที่สำคัญ Sheldon และ Lucas (2014) นิยามว่าเป็น “แนวโน้มที่จะหยุดสังเกตสิ่งเร้าเฉพาะเจาะจงเมื่อเวลาผ่านไป ส่งผลให้สิ่งเร้านั้นไม่มีผลกระทบทางอารมณ์เหมือนเดิมอีกต่อไป”

กระบวนการปรับตัวทางความพึงพอใจดำเนินไปผ่านสองเส้นทางหลัก เส้นทางแรกคือการที่ระบบประสาทและกระบวนการรับรู้ค่อย ๆ หยุดตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดิม ทำให้สิ่งที่เคยทำให้รู้สึกดีกลายเป็นเรื่องปกติในที่สุด เส้นทางที่สองคือการเลื่อนระดับมาตรฐานความพอใจขึ้นโดยอัตโนมัติ ทำให้บุคคลต้องการสิ่งที่ดีกว่า มากกว่า หรือใหม่กว่าเดิมอยู่ตลอดเวลาเพื่อรักษาระดับความสุขไว้ที่เดิม เช่น การได้รับเงินเดือนเพิ่มที่ทำให้รู้สึกดีอยู่ได้เพียงไม่กี่เดือนก่อนที่จะรู้สึกว่านั่นคือเรื่องปกติและเริ่มอยากได้มากกว่านี้อีก (Lyubomirsky, 2011) กลไกทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังการปรับตัวนี้รวมถึงการปรับตัวทางปัญญา (cognitive adaptation) ซึ่งบุคคลปรับความคาดหวังและความทะเยอทะยานให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งบุคคลปรับมาตรฐานการประเมินความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองตามการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Frederick & Loewenstein, 1999; Wills, 1981)

ในบริบทของวัฒนธรรมการบริโภคสมัยใหม่ การปรับตัวทางความพึงพอใจทำให้เกิดวงจรของการแสวงหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด โดยบุคคลประสบความสุขชั่วคราวจากการได้มาซึ่งสิ่งใหม่ จากนั้นเกิดการปรับตัวและมองหาสิ่งใหม่ต่อไป การทำความเข้าใจกลไกนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนากลยุทธ์ในการสร้างความสุขที่ยั่งยืน

การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison)

ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Festinger (1954) เสนอว่าบุคคลมีแรงผลักดันพื้นฐานที่จะประเมินความคิดเห็นและความสามารถของตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไม่มีมาตรฐานวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน การเปรียบเทียบทางสังคมแบ่งออกเป็นสองทิศทาง คือการเปรียบเทียบขึ้น (Upward comparison) ซึ่งบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีสถานะดีกว่า และการเปรียบเทียบลง (Downward comparison) ซึ่งบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีสถานะด้อยกว่า โดยการเลือกทิศทางการเปรียบเทียบขึ้นอยู่กับเป้าหมายการเสริมสร้างตนเอง (Self-enhancement)

หลักฐานจากการศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบลงกระตุ้นพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับรางวัล (Ventral striatum และ ventromedial prefrontal cortex) และทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก เช่น ความโล่งใจ ในขณะที่การเปรียบเทียบขึ้นกระตุ้นพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับภัยคุกคามและความเจ็บปวด (anterior insula และ dorsal anterior cingulate cortex) และทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความอิจฉาและความรู้สึกด้อยกว่า (Fliessbach et al., 2007)

ในยุคดิจิทัล การวิจัยพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคมขึ้นในสื่อสังคมออนไลน์กับความเป็นอยู่ที่ดีที่ลดลง โดยการเผชิญกับการนำเสนอชีวิตที่ได้รับการคัดเลือกและตกแต่งของผู้อื่นอย่างต่อเนื่องสามารถสร้างมาตรฐานที่ไม่สมจริงและทำให้เกิดความไม่พอใจอย่างต่อเนื่อง การศึกษาเชิงประจักษ์ยืนยันว่าการเปรียบเทียบทางสังคมขึ้นและความนับถือตนเองทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัย (Vogel et al., 2014; Wang et al., 2017) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลไกทางจิตวิทยานี้มีบทบาทสำคัญในการขัดขวางความสามารถในการชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นกลไกที่ทำงานเสริมกัน การปรับตัวทางความพึงพอใจทำให้บุคคลไม่อาจพึงพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ได้ในระยะยาว ขณะที่การเปรียบเทียบทางสังคมขึ้นป้อนข้อมูลว่า ‘ผู้อื่นมีมากกว่า’ ยิ่งเร่งให้ความรู้สึกไม่พอเพิ่มขึ้น ทั้งสองกลไกจึงสร้างวงจรที่ยากจะหลุดพ้น และเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจก่อนจะพัฒนาแนวทางส่งเสริมความสุขจากการได้มีเท่าเดิม

3. กลไกทางจิตวิทยาที่ส่งเสริมความสุขจากสิ่งที่มีอยู่

สติ (Mindfulness)

สติเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพุทธศาสนา หมายถึงความระลึกรู้ที่เป็นกุศล ความไม่ประมาท และการตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสหรืออารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) แนวคิดนี้ได้รับการนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทการแพทย์และสุขภาพจิตตะวันตกตั้งแต่ทศวรรษ 1970 โดย Kabat-Zinn ผู้พัฒนาโปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

สติมีความสัมพันธ์ทางทฤษฎีและเชิงประจักษ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต โดยองค์ประกอบของสติ ได้แก่ การตระหนักรู้และการยอมรับอย่างไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ในแต่ละขณะของบุคคล ถูกมองว่าเป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับรูปแบบความทุกข์ทางจิตที่พบบ่อย เช่น การครุ่นคิด ความวิตกกังวล ความกลัว และความโกรธ ซึ่งหลายรูปแบบเกี่ยวข้องกับแนวโน้มที่ไม่เหมาะสมในการหลีกเลี่ยง ระงับ หรือมีส่วนร่วมมากเกินไปกับความคิดและอารมณ์ที่ก่อความทุกข์ (Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990)

การฝึกสติช่วยเพิ่มการตระหนักรู้เชิงอภิปัญญา (Metacognitive awareness) ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลในการสังเกตและรับรู้กระบวนการคิดของตนเองในฐานะผู้สังเกต แทนที่จะถูกกลืนหายไปกับความคิดนั้น (Shapiro et al., 2006) นับเป็นความสามารถในการรับรู้ใหม่ (Reperceive) หรือถอนศูนย์กลาง (Decenter) จากความคิดและอารมณ์ของตนเอง โดยมองเป็นเพียงเหตุการณ์ทางจิตที่ผ่านไป แทนที่จะระบุตัวตนหรือเชื่อว่าความคิดเป็นการแทนความเป็นจริงที่ถูกต้อง การเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้เชิงอภิปัญญาได้รับการตั้งสมมติฐานว่านำไปสู่การลดลงของการครุ่นคิด ซึ่งเป็นกระบวนการของการคิดเชิงลบซ้ำ ๆ ที่ถูกมองว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความผิดปกติทางจิตหลายประเภท (Hayes et al., 1999; Segal et al., 2002; Teasdale, 1999)

ในบริบทของความสุขจากการได้มีเท่าเดิม สติทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะและตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ แทนที่จะหลงไปกับการครุ่นคิดเกี่ยวกับอดีตหรือความกังวลเกี่ยวกับอนาคต

สำหรับบริบทสังคมไทย หลักฐานเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความเป็นอยู่ที่ดีมีความโดดเด่นและมีลักษณะเฉพาะในวัฒนธรรมที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา จากศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยและพบว่าสติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเป็นอยู่ที่ดีแบบยูไดโมนิก โดยมีการครุ่นคิดและการกำกับอารมณ์ที่บกพร่องเป็นตัวแปรส่งผ่านที่มีนัยสำคัญ ผลการศึกษานี้ชี้ว่าในบริบทไทย สติไม่เพียงช่วยลดความทุกข์เท่านั้น

แต่ยังทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงรุกในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีด้วย ขยายความเข้าใจเดิมที่มองสติเป็นเพียงเครื่องมือจัดการปัญหา (Jarukasemthawee & Pisitsungkagarn, 2021) นอกจากนี้ สติช่วยกำกับอารมณ์ผ่านกระบวนการรับรู้ โดยลดการตอบสนองต่ออารมณ์เชิงลบและเพิ่มสุขภาวะทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในงานวิจัยตะวันตกแต่มีรากฐานที่ลึกกว่าในบริบทของคำสอนพุทธในสังคมไทย (ฉัตรวิบูลย์ ไพจ์เซล, 2563) ผลการวิจัยทั้งสองนี้บ่งชี้ว่าการส่งเสริมความสุขจากการได้มีเท่าเดิมในสังคมไทยสามารถอาศัยทุนทางวัฒนธรรมที่มีอยู่แล้วได้ กล่าวคือ ความคุ้นเคยกับการฝึกสติในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในวัด ในครอบครัว และในชีวิตประจำวัน ทำให้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่บูรณาการสติเข้ากับกระบวนการสร้างความรู้คุณมีโอกาสสูงที่จะได้รับการยอมรับและนำไปปฏิบัติได้จริงในสังคมไทย

ความรู้คุณ (Gratitude)

ความรู้คุณถูกนิยามในวรรณกรรมจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นการชื่นชมในสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเอง แสดงถึงสภาวะทั่วไปของความขอบคุณและความซาบซึ้ง ความรู้คุณเกิดจากการรับรู้และความเข้าใจว่ามีสิ่งดีเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมกับการประเมินว่ามีบุคคลอื่น แหล่งที่ไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ หรือพลังสูงสุดเป็นผู้ให้ความดีนั้น (Emmons & Shelton, 2002; Watkins et al., 2003)

งานวิจัยบุกเบิกของ Emmons และ McCullough (2003) เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการศึกษาอิทธิพลของการแทรกแซงด้านความรู้คุณต่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างเป็นระบบ ซึ่งผลการวิจัยที่น่าสนใจได้กระตุ้นให้เกิดการศึกษาเชิงประจักษ์ตามมาอย่างกว้างขวาง (Davis et al., 2016) การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานแสดงหลักฐานที่ชัดเจนว่าผู้เข้าร่วมการแทรกแซงด้านความรู้คุณมีความรู้สึกขอบคุณที่เพิ่มขึ้น ความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น สุขภาพจิตที่ดีขึ้น และอาการของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าที่ลดลง รวมทั้งประโยชน์เพิ่มเติม เช่น อารมณ์เชิงบวกที่มากขึ้น ความมองโลกในแง่ดี พฤติกรรมเพื่อสังคม และความเจ็บปวดทางจิตใจที่ลดลง การวิจัยด้านความรู้คุณมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่งานบุกเบิกของ Emmons และ McCullough (2003) จนถึงการวิเคราะห์อภิมานครั้งใหญ่ ในปี 2023

การวิจัยด้านความรู้คุณมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่งานบุกเบิกของ Emmons และ McCullough (2003) จนถึงการวิเคราะห์อภิมานครั้งใหญ่ในปี 2023 เพื่อให้เห็นภาพพัฒนาการและขนาดผลกระทบของงานวิจัยในสาขานี้อย่างเป็นระบบ ตารางที่ 1 สรุปงานวิจัยสำคัญ 5 ชิ้นที่ครอบคลุมทั้งการทดลองเดี่ยวและการวิเคราะห์อภิมาน โดยจำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา รูปแบบการแทรกแซง ผลลัพธ์หลัก และขนาดผลกระทบ (Cohen's d) ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบน้ำหนักหลักฐานในภาพรวมได้ก่อนที่จะวิเคราะห์รายละเอียด ที่สำคัญคือ การวิจัยในกลุ่มผู้ที่แสวงหาการบำบัดทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่าการฝึกความรู้คุณเป็นการเสริมการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการให้คำปรึกษาเพียงอย่างเดียว แม้ว่าการฝึกความรู้คุณจะมีระยะเวลาสั้น (Wong et al., 20180) สิ่งนี้บ่งชี้ว่าความรู้คุณเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งในประชากรทั่วไปและในกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ตารางที่ 1 ค่าอิทธิพล (Effect Sizes) จากงานวิจัยหลักด้าน Gratitude Interventions

การศึกษา (ปี)	กลุ่มตัวอย่าง (N)	ระยะเวลาการแทรกแซง	รูปแบบการแทรกแซง	ผลลัพธ์หลัก	Effect Size (d)
Emmons & McCullough (2003)	192	10 สัปดาห์	Gratitude journal (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)	↑ Life satisfaction, ↑ Optimism	0.29-0.38
Seligman et al. (2005)	577	1 สัปดาห์	Three good things	↑ Happiness (6 เดือน)	0.42
Froh et al. (2008)	วัยรุ่น 221 คน	2 สัปดาห์	Gratitude journal (ทุกวัน)	↑ Gratitude, ↑ Life satisfaction	0.51
Wood et al. (2010)	389	Meta-analysis	Multiple formats	Overall well-being	0.31 (pooled)
Diniz et al. (2023)	3,675 (64 studies)	Meta-analysis	Multiple formats	↑ Gratitude (4%), ↑ Life satisfaction (6.86%)	0.34-0.58

หมายเหตุ: d = Cohen's d (0.2=small, 0.5=medium, 0.8=large), ↑ = เพิ่มขึ้น, ↓ = ลดลง

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าขนาดผลกระทบของการแทรกแซงด้านความรู้คุณอยู่ในระดับเล็กถึงปานกลาง (d = 0.29–0.58) ซึ่งถือว่ามีนัยสำคัญทางคลินิก โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาว่าการแทรกแซงส่วนใหญ่มีระยะเวลาสั้น (1–10 สัปดาห์) แต่ให้ผลที่ยั่งยืนหลังการแทรกแซง นอกจากนี้ การวิเคราะห์อภิมานล่าสุดของ Diniz และคณะ (2023) ที่รวบรวมข้อมูลจาก 64 การศึกษาและผู้เข้าร่วมกว่า 3,675 คน ยังยืนยันความมั่นคงของผลลัพธ์เหล่านี้ กล่าวคือ ขนาดผลกระทบที่สอดคล้องกัน (d = 0.34–0.58) ปรากฏซ้ำอย่างสม่ำเสมอข้ามกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ทั้งในกลุ่มประชากรทั่วไป วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงข้ามรูปแบบการแทรกแซงที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบันทึกความรู้คุณ การเขียนจดหมายขอบคุณ หรือการฝึกนับสิ่งดีสามอย่างในแต่ละวัน (Three good things) ความสอดคล้องนี้บ่งชี้ว่าผลของความรู้คุณต่อความเป็นอยู่ที่ดีไม่ได้เกิดจากลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างหรือรูปแบบการแทรกแซงใดการแทรกแซงหนึ่ง หากแต่สะท้อนกลไกทางจิตวิทยาที่มีความเสถียรและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทที่หลากหลาย

ความเชื่อมโยงระหว่างความรู้คุณ สติ และความสุขจากการได้มีเท่าเดิม

เมื่อพิจารณาร่วมกัน ความรู้คุณและสติเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่เสริมกำลังกันในการส่งเสริมความสุขจากการได้มีเท่าเดิม สติทำหน้าที่เป็นกลไกพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ ในขณะที่ความรู้คุณทำหน้าที่เป็นกลไกการประเมินที่ช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าและชื่นชมในสิ่งที่ตนมีอยู่

การผสมผสานของทั้งสองกลไกนี้ช่วยแก้ไขปัญหาทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ได้แก่ (1) การต่อต้านการปรับตัวทางความพึงพอใจ โดยการชื่นชมสิ่งที่มีอยู่อย่างต่อเนื่องช่วยชะลอกระบวนการปรับตัวและรักษาระดับความสุขไว้ได้นานขึ้น (2) การลดการเปรียบเทียบทางสังคม โดยการมุ่งความสนใจเข้าสู่ภายในและให้คุณค่ากับสิ่งที่ตนมีช่วยลดแนวโน้มในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และ (3) การสร้างความสุขที่ยั่งยืน โดยความสุขที่เกิดจากการชื่นชมสิ่งที่มีอยู่มีความคงทนมากกว่าความสุขที่เกิดจากการได้มาซึ่งสิ่งใหม่

แนวคิดนี้สอดคล้องกับกลยุทธ์ในการป้องกันการปรับตัวทางความพึงพอใจที่เสนอโดย Sheldon และ Lucas (2014) ซึ่งรวมถึงการฝึกความรู้คุณและการเพิ่มความหลากหลายในแหล่งที่มาของความสุข นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักการพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นการเสริมสร้างจุดแข็งและทรัพยากรเชิงบวกของบุคคลแทนที่จะมุ่งเน้นเพียงการแก้ไขปัญหาหรือความผิดปกติ

เมื่อพิจารณากลไกทางจิตวิทยาทั้งสี่ที่กล่าวมาอย่างเป็นระบบ จะเห็นได้ว่ามีกลไกที่ขัดขวาง (hedonic adaptation และ social comparison) และกลไกที่ส่งเสริม (gratitude และ mindfulness) ความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ก่อนจะอภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างกลไกเหล่านี้ ตารางที่ 2 นำเสนอการเปรียบเทียบกลไกทั้งสี่ใน 5 มิติ ได้แก่ กลไกหลัก ผลต่อความสุข ขนาดผลกระทบจากงานวิจัย ระยะเวลาที่มีผล และตัวอย่างในชีวิตจริง การอ่านตารางในแนวนอนจะช่วยให้เห็นว่ากลไกแต่ละตัวทำงานอย่างไรในมิตินั้น ๆ ส่วนการอ่านในแนวตั้งจะช่วยให้เห็นภาพรวมของกลไกแต่ละตัวทั้งหมด

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบกลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวาง vs ส่งเสริมความสุขจากสิ่งที่มีอยู่

มิติ	Hedonic Adaptation	Social Comparison	Gratitude	Mindfulness
กลไกหลัก	ปรับระดับความคาดหวังให้สูงขึ้นเรื่อยๆ	เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่ดีกว่า	ชื่นชมและให้คุณค่าในสิ่งที่มี	ตระหนักรู้ปัจจุบันขณะ
ผลต่อความสุข	ความสุขชั่วคราว กลับสู่ baseline	ความไม่พอใจอย่างต่อเนื่อง	ความสุขที่ยั่งยืน	ลดการครุ่นคิด เพิ่มความพอใจ
Effect size (จากวิจัย)	Adaptation rate: 50-80% within 3-6 months (Lyubomirsky, 2011)	r = -.20 to -.45 with SWB (Vogel et al., 2014; Wang et al., 2017)	d = 0.31-0.58 (Diniz et al., 2023; Wood et al., 2010)	Hedge's g = 0.53 (Waitlist-controlled) และ g = 0.33 (vs. active treatment) (Khoury et al., 2015)
ระยะเวลาที่มีผล	ระยะสั้น (3-6 เดือน)	ต่อเนื่องตราบที่มีการเปรียบเทียบ	ระยะกลาง-ยาว (6+ เดือน)	ระยะกลาง-ยาว (3+ เดือน)
ตัวอย่างในชีวิตจริง	ซื้อรถใหม่ รู้สึกดี 2-3 เดือนแล้วเบื่อ ต้องการรุ่นที่ดีกว่า	เห็น influencer ท่องเที่ยว รู้สึกชีวิตตนเองน่าเบื่อ	เขียน gratitude journal ทุกวัน รู้สึกซาบซึ้งในชีวิตประจำวัน	รับประทานอาหารอย่างมีสติ เพลิดเพลินมากขึ้น

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า gratitude และ mindfulness ไม่เพียงแต่ส่งเสริม ความสุขในทางบวก แต่ยังทำหน้าที่เป็นกลไกต่อต้าน (Counteract) ผลกระทบ ของ hedonic adaptation และ social comparison อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อทั้งสองกลไกทำงานร่วมกันจะเกิดผลลัพธ์ที่เสริมพลังกัน (Synergistic effects)

เมื่อพิจารณาผ่านกรอบ PERMA จะเห็นว่าสติและความรู้คุณไม่ได้ส่งผลต่อองค์ประกอบ P เพียงด้านเดียว ความรู้คุณต่อผู้คนรอบข้างเสริมคุณภาพสัมพันธภาพ (R) โดยตรง การซาบซึ้งในกิจกรรมที่กำลังทำอยู่เพิ่มความผูกพัน (E) การพบความหมายในประสบการณ์ธรรมดาผ่านการตระหนักรู้แบบสติสอดคล้องกับมิติความหมาย (M) และความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนมีและทำได้แล้วสะท้อนมิติความสำเร็จ (A) ดังนั้นแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิม จึงทำหน้าที่เป็นกลไกบูรณาการ PERMA ทั้งระบบ (Seligman, 2011)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมมีรากฐานทางทฤษฎีและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ประกอบกันเป็นภาพที่สมบูรณ์ กล่าวคือ ทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดีของ Seligman (2011) ผ่านแบบจำลอง PERMA ทำหน้าที่เป็นกรอบอธิบายว่าความสุขที่แท้จริงต้องครอบคลุมทั้งมิติฮีโดนิกและยูไดโมนิก กลไกขัดขวางทั้งสอง ได้แก่ การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคม อธิบายว่าเหตุใดมนุษย์จึงแสวงหาสิ่งใหม่อย่างไม่หยุดยั้งแม้จะไม่ได้รับความสุขที่ยั่งยืน ในขณะที่กลไกส่งเสริมทั้งสอง ได้แก่ สติและความรู้คุณ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลำดับกัน แสดงให้เห็นทางออกที่มีหลักฐานรองรับ นอกจากนี้บริบทสังคมไทยยังชี้ให้เห็นว่าทุนทางวัฒนธรรมที่มีอยู่แล้วผ่านหลักธรรมพุทธสามารถเป็นฐานรองรับการประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ บทวิเคราะห์ต่อไปนี้จึงนำองค์ประกอบทั้งหมดมาบูรณาการเพื่อตอบคำถามสำคัญสามประการ ได้แก่ หลักฐานมีน้ำหนักเพียงพอสำหรับการนำไปใช้จริงหรือไม่ กลไกเหล่านี้ทำงานร่วมกันในระบบ PERMA อย่างไร และสังคมไทยจะประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ได้อย่างเป็นรูปธรรมในระดับใดบ้าง

บทวิเคราะห์

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมไม่ใช่เพียงแนวคิดเชิงปรัชญาหรืออุดมคติที่ฟังดูน่าสนใจ แต่ขาดฐานทางวิทยาศาสตร์ หากแต่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับในระดับที่มีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาจากการวิเคราะห์อภิมานของ Diniz และคณะ (2023) ที่รวบรวมข้อมูลจาก 64 การศึกษาและผู้เข้าร่วมกว่า 3,675 คน ซึ่งยืนยันว่าการแทรกแซงด้านความรู้คุณให้ผลลัพธ์ที่วัดได้จริงและมีความยั่งยืน ข้อค้นพบนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษเพราะขนาดผลกระทบที่อยู่ระหว่าง d = 0.34–0.58 ถือว่ามีนัยสำคัญทางคลินิก แม้ว่าการแทรกแซงส่วนใหญ่จะใช้เวลาเพียง 1–10 สัปดาห์ก็ตาม

สิ่งที่น่าพิจารณาอย่างยิ่งคือความไม่สมดุลระหว่างกลไกที่ขัดขวางและกลไกที่ส่งเสริมความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ การปรับตัวทางความพึงพอใจเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและไม่ต้องอาศัยความพยายามใด ๆ จากบุคคล ในขณะที่ความรู้คุณและสติต้องการการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและจงใจ ความไม่สมดุลนี้เป็นคำอธิบายที่น่าสนใจว่าเหตุใดวัฒนธรรมการบริโภคจึงขยายตัวได้โดยไม่ต้องต่อสู้กับแรงต้านทางจิตวิทยามากนัก เพราะมันอาศัยกระบวนการที่ฝังรากอยู่ในธรรมชาติของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยที่แสดงว่าผลของการแทรกแซงด้านความรู้คุณยังคงอยู่แม้หลังสิ้นสุดโปรแกรมบ่งชี้ว่ากลไกส่งเสริมเหล่านี้สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนได้ หากได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง ต่างจากความสุขที่ได้จากการบริโภคซึ่งเสื่อมถอยลงถึง 50–80% ภายใน 3–6 เดือน

ในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างสติและความรู้คุณ สติและความรู้คุณมีความสัมพันธ์เชิงลำดับ ไม่ใช่กลไกที่ทำงานแบบขนานกัน สติทำหน้าที่สร้างเงื่อนไขเบื้องต้น กล่าวคือเมื่อจิตใจสงบและอยู่กับปัจจุบัน บุคคลจึงสามารถ ‘มองเห็น’ สิ่งดีที่มีอยู่ได้ชัดเจนและให้คุณค่ากับสิ่งเหล่านั้นอย่างแท้จริง Shapiro และคณะ (2006) อธิบายว่าสติสร้าง ‘การรับรู้ใหม่’ (Reperceiving) ซึ่งเป็นช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง ช่วยให้บุคคลถอนตัวออกจากกระแสความคิดอัตโนมัติและมองประสบการณ์ด้วยความชัดเจนมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ความรู้คุณสามารถเกิดขึ้นได้อย่างมีความลึก ในทางตรงกันข้าม หากจิตใจยังถูกครอบงำด้วยการครุ่นคิดหรือการเปรียบเทียบทางสังคม การฝึกความรู้คุณอาจกลายเป็นเพียงกิจกรรมที่ผิวเผิน

ประเด็นที่มักถูกมองข้ามในการนำแบบจำลอง PERMA มาประยุกต์ใช้คือแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมไม่ได้ส่งผลต่อองค์ประกอบอารมณ์เชิงบวก (P: Positive Emotion) เพียงอย่างเดียว หากแต่ทะลุผ่านไปยังทุกมิติของแบบจำลอง ความรู้คุณต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้วส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพของสัมพันธภาพ (R: Relationships) การซาบซึ้งในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่เพิ่มความผูกพันกับกิจกรรมนั้น (E: Engagement) การพบความหมายในประสบการณ์ธรรมดาผ่านการตระหนักรู้แบบสติสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับมิติความหมายในชีวิต (M: Meaning) ที่ Seligman (2011) นำเสนอ และความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีและสิ่งที่ตนทำได้แล้วยังสะท้อนมิติความสำเร็จ (A: Accomplishment) ซึ่งหมายถึงความรู้สึกมีความสามารถและบรรลุเป้าหมายโดยไม่จำเป็นต้องแสวงหาสิ่งใหม่เพิ่มเติม ดังนั้นแนวคิดในบทความนี้จึงทำงานในฐานะกลไกเชื่อมโยง PERMA ให้บูรณาการกันทั้งระบบ มากกว่าเป็นเพียงการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกในระยะสั้น

บริบทของสังคมดิจิทัลทำให้ความสำคัญของแนวคิดนี้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ หลักฐานทางประสาทวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบขึ้นกระตุ้นพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางสังคม ได้แก่ anterior insula และ dorsal anterior cingulate cortex ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความอิจฉาและความรู้สึกด้อยกว่า (Fliessbach et al., 2007) และกระบวนการนี้เกิดซ้ำอย่างต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่ผู้ใช้ไทยสัมผัสอยู่ทุกวัน สิ่งที่น่ากังวลคือแพลตฟอร์มดิจิทัลออกแบบมาเพื่อกระตุ้นกระบวนการเปรียบเทียบนี้อย่างเป็นระบบเพราะเพิ่มเวลาการใช้งาน ดังนั้นการแก้ปัญหาในระดับบุคคลด้วยการฝึกสติและความรู้คุณจึงจำเป็นต้องมาควบคู่กับการกำกับดูแลสภาพแวดล้อมดิจิทัลในระดับนโยบายด้วย มิฉะนั้นจะเปรียบเสมือนการว่ายทวนกระแสที่แรงขึ้นทุกวัน

สำหรับบริบทไทยโดยเฉพาะ ข้อได้เปรียบที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งวรรณกรรมตะวันตกไม่ได้กล่าวถึงคือกรอบอ้างอิงทางวัฒนธรรมที่รองรับแนวคิดนี้มีอยู่แล้วในสังคมไทย หลักสันตุฏฐี (ความยินดีในสิ่งที่มี) อัปปิจฉตา (ความมักน้อย) และสติสัมปชัญญะในคำสอนทางพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) มีโครงสร้างทางจิตวิทยาที่สอดคล้องกับกลไกที่นำเสนอในบทความนี้ การประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติจึงอาจดำเนินได้โดยไม่จำเป็นต้องนำเสนอในรูปของแนวคิดใหม่ หากแต่เป็นการ “ทำให้ชัดเจน” ว่าภูมิปัญญาที่มีอยู่แล้วนั้นมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ซึ่งน่าจะเพิ่มทั้งการยอมรับและประสิทธิผลของโปรแกรมได้

จากทุนทางวัฒนธรรมดังกล่าว การนำแนวคิดความสุขจากการได้มีเท่าเดิมไปประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทยสามารถดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรมใน 3 ระดับ ในระดับบุคคล ได้แก่ การฝึกสติและความรู้คุณผ่านกิจกรรมประจำวัน เช่น การเขียนบันทึกความรู้คุณ (Gratitude journal) การฝึกสติก่อนนอนหรือในช่วงรับประทานอาหาร และการลดเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีสติ ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทรัพยากรมากและสามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที ในระดับสถาบัน ได้แก่ การบูรณาการแนวคิดนี้เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาในรูปแบบกิจกรรมชั้นเรียนที่ส่งเสริมสติและความรู้คุณ การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กรและสถานพยาบาลที่บูรณาการหลักธรรมพุทธกับหลักฐานเชิงประจักษ์จากจิตวิทยาเชิงบวก รวมถึงการพัฒนาแนวปฏิบัติสำหรับนักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ในการนำ gratitude intervention ไปใช้เสริมกระบวนการให้คำปรึกษา (Wong et al., 2018) ในระดับนโยบาย ได้แก่ การกำกับดูแลสภาพแวดล้อมดิจิทัลเพื่อลดการออกแบบแพลตฟอร์มที่กระตุ้นการเปรียบเทียบทางสังคมอย่างเป็นระบบ การสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีที่บูรณาการภูมิปัญญาไทยกับแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก และการกำหนดให้สุขภาวะทางจิตเป็นตัวชี้วัดระดับชาติควบคู่กับตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจ

ข้อจำกัดที่สำคัญประการหนึ่งที่ต้องตระหนักคืองานวิจัยส่วนใหญ่ที่อ้างอิงในบทความนี้มาจากบริบทตะวันตก การถ่ายโอนข้อค้นพบข้ามวัฒนธรรมโดยตรงจำเป็นต้องทำด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นที่ค่านิยมส่วนรวมนิยม บทบาทของพุทธศาสนา และโครงสร้างครอบครัวแบบไทยอาจเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและกลไกของผลกระทบที่พบ การวิจัยเชิงทดลองที่พัฒนาและทดสอบโปรแกรมในกลุ่มประชากรไทยอย่างเป็นระบบจึงเป็นทิศทางที่สำคัญสำหรับการพัฒนาองค์ความรู้ต่อไป

สรุป

ความสุขจากการได้มีเท่าเดิมเป็นแนวคิดที่มีทั้งความลึกทางทฤษฎีและความเป็นไปได้ทางปฏิบัติ การสังเคราะห์หลักฐานในบทความนี้ชี้ให้เห็น 3 ประเด็นสำคัญ ประการแรก กลไกทางจิตวิทยาที่ขัดขวางความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ ได้แก่ การปรับตัวทางความพึงพอใจและการเปรียบเทียบทางสังคม ไม่ใช่สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถรับมือได้ด้วยการฝึกสติและความรู้คุณอย่างเป็นระบบ ประการที่สอง กรอบ PERMA ของ Seligman แสดงให้เห็นว่าความสุขจากการได้มีเท่าเดิมส่งผลเชิงบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้งห้าองค์ประกอบ ไม่ใช่เพียงการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกชั่วคราว ประการที่สาม แนวคิดนี้สอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับหลักธรรมในพุทธศาสนา ได้แก่ สันตุฏฐี อัปปิจฉตา และสติสัมปชัญญะ ซึ่งหมายความว่าสังคมไทยมีทุนทางวัฒนธรรมที่พร้อมนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิผล

การใช้ปัญญาประดิษฐ์

บทความนี้ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (Claude Sonnet 4.6) เป็นเครื่องมือช่วยในการค้นหาและสรุปเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้เขียนได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล การอ้างอิง และเนื้อหาทางวิชาการทุกส่วนด้วยตนเองทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานประจำปี 2566*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2569, จาก https://dmh-elibrary.org/items/show/1888

ฉัตรวิบูลย์ ไพจ์เซล. (2563). การกำกับอารมณ์ด้วยสติ: มุมมองเชิงการรู้คิดบนกระบวนการของอารมณ์ [Mindful emotion regulation: A cognitive perspective on emotion process]. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 51*(2), 55–68. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/250817

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 31). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ลวิตรา เลื่องรุ่งโรจน์, พิไล ศรีสุวรรณ, และ วัณฑ์ณา อัตสาริยะ. (2566). การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสื่อสังคมออนไลน์และความเป็นอยู่ที่ดีในกลุ่มวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 68*(3), 305–317. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/261564

Armenta, C., Jacobs Bao, K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2014). Is lasting change possible? Lessons from the hedonic adaptation prevention model. In K. M. Sheldon & R. E. Lucas (Eds.), *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change* (pp. 57–74). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00004-7

Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. Social Indicators Research, 89(2), 361–373. https://doi.org/10.1007/s11205-008-9237-4

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, *63*(1), 20–31. https://doi.org/10.1037/cou0000107

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*(1), 1–31. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, *21*, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1), 79–106. https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15

Fliessbach, K., Weber, B., Trautner, P., Dohmen, T., Sunde, U., Elger, C. E., & Falk, A. (2007). Social comparison affects reward-related brain activity in the human ventral striatum. *Science, 318*(5854), 1305–1308. https://doi.org/10.1126/science.1145876

Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). Russell Sage Foundation.

Hayes, S. C., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 255–262. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2021). Mindfulness and eudaimonic well-being: The mediating roles of rumination and emotion dysregulation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 33*(6), 347–356. https://doi.org/10.1515/ijamh-2021-0009

Jeffrey J. Froh, Robert A. Emmons, Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). *Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents*. Journal of Happiness Studies, 12(2), 289–302. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(3), 262–271. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936083

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 1007–1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519–528. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Sheldon, K. M., & Lucas, R. E. (Eds.). (2014). *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change*. Elsevier.

Tarka, P., & Harnish, R. J. (2022). From materialism to hedonistic shopping values and compulsive buying: A mediation model examining gender differences. *Journal of Consumer Behaviour*, *21*(4), 804–825. https://doi.org/10.1002/cb.2037

Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *6*(2), 146–155. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology, 8*, 771. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*(5), 431–452. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, *90*(2), 245–271. https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245

Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, *28*(2), 192–202. https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

World Health Organization. (2023). *Mental disorders*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

ประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านจากโควิด-19: การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

ชลนภา เหลืองรังษี[1*]
ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์[2]
เด่นชัย ปราบจันดี[3]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนจากโควิด-19 โดยใช้ระเบียบวิธีการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ผู้เข้าร่วมคือครูแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 3 คน ปัจจุบันครูทั้ง 3 คน ทำงานในโรงเรียนรัฐบาลขนาดใหญ่ แต่ก็เคยมีประสบการณ์ในการทำงานในโรงเรียนขนาดอื่นและเอกชน เป็นครูที่มีประสบการณ์ในการให้การปรึกษาและทำงานในช่วงก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่น้อยกว่า 5 ปี ตามคุณสมบัติที่เหมาะสม สอดคล้องกับเกณฑ์การคัดเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาประกอบไปด้วย 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ 1) การให้การปรึกษานักเรียนเป็นหัวใจของบริการแนะแนว 2) การประสานงานกับทุกภาคส่วนเป็นสิ่งจำเป็น 3) ความท้าทายของการทำงานช่วงโควิด-19 และ 4) แนวคิดที่สำคัญในการทำงานในช่วงเปลี่ยนผ่าน ข้อค้นพบนี้สะท้อนบทบาทของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาที่ต้องปรับตัวรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งยังเชื่อมโยงกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และให้ข้อเสนอแนะเชิงประยุกต์แก่การบริการแนะแนวหลังวิกฤต

คำสำคัญ: ประสบการณ์ของครูแนะแนว, การให้การปรึกษา, ช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนและหลังโควิด-19

Received: September 4, 2025, **Revised:** October 24, 2025, **Accepted:** October 24, 2025

[1] นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
*Corresponding author; email: 64920724@go.buu.ac.th
[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
email: doldao@go.buu.ac.th
[3] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บัณฑิตศึกษานานาชาติการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา
email: denchai@go.buu.ac.th

Guidance Teachers' Experiences as Counselors During the Transition Surrounding COVID-19 Pandemic: Interpretive Phenomenological Analysis

Chonnapha Luangrangsee[1*]
Doldao Wongtheerathorn[2]
Denchai Prabjandee[3]

Abstract

This qualitative study aimed to explore the experiences of guidance teachers in their role as providers of counseling services during the transitional period before and after the COVID-19 pandemic. The research employed Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) as the methodological approach. Participants were three secondary guidance teachers. At present, all three work at large public schools but they have also had experience working in schools of different sizes and in private schools. Each teacher has at least five years of experience in counseling and has worked both before and after the COVID-19 pandemic, meeting the qualifications consistent with the purposive sampling criteria. The findings revealed four key themes: 1) counseling students as the core of guidance services, 2) collaboration with all stakeholders as a necessity, 3) challenges in working during the COVID-19 period, and 4) essential perspectives for working during the transitional phase. These findings highlight the adaptive role of guidance teachers in responding to change, connect with related literature, and offer practical recommendations for enhancing post-crisis guidance services.

Keywords: Guidance Teachers' Experiences, Counseling, Pre- and Post-COVID-19 Transition

Received: September 4, 2025, **Revised:** October 24, 2025, **Accepted:** October 24, 2025

[1] Master's Degree Student, Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University
*Corresponding author; email: 64920724@go.buu.ac.th
[2] Asst. Prof. Dr., Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University
email: doldao@go.buu.ac.th
[3] Asst. Prof. Dr., Graduate School of Human Resource Development, Burapha University
email: denchai@go.buu.ac.th

บทนำ

ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยประสบกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงศึกษาธิการตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิตของนักเรียน นักศึกษา ที่จะได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดดังกล่าว อีกทั้งเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงและลดโอกาสการแพร่ระบาดใหม่ของโรค COVID-19 จึงกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนทางเลือก เช่น การเรียนการสอนทางไกลผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ หรือการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ใบงานแทนการเข้าเรียน (Banlung Rohitsathien, 2021) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ครอบครัวจำนวนมากต้องปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนการสอนใหม่ ทั้งในด้านความพร้อมด้านเทคโนโลยี สภาพแวดล้อมในการเรียน และภาวะทางจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ธนาคารโลก (World Bank) ประเมินว่าวิกฤตโควิด-19 ส่งผลให้มีนักเรียนบางส่วนไม่สามารถศึกษาต่อได้ หรือได้รับคุณภาพการศึกษาลดลง อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเพิ่มความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา (Chatchai Tuangrattanaphan, 2021)

นอกจากปัญหาด้านการเรียนรู้แล้ว นักเรียนยังเผชิญปัญหาส่วนบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์รายงานว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุดในวัยรุ่นที่ใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 3 อันดับแรก ได้แก่ ความเครียดและความวิตกกังวล ร้อยละ 51.36 ปัญหาความสัมพันธ์เชิงรัก ร้อยละ 21.39 และภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (Kiatipoom Wongrachit, 2020) ในบริบทดังกล่าว ครูแนะแนวต้องเผชิญความท้าทายทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอน การรับภาระงานเอกสาร การประชุมงานหลายฝ่าย และการติดตามดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในสภาพแวดล้อมที่ขาดการพบปะโดยตรง การให้การปรึกษาผ่านช่องทางออนไลน์จึงกลายเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมการปรับตัวของนักเรียน และสนับสนุนการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และพฤติกรรม (Jetsada Maboonhom, 2015)

จากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยในการปฏิบัติหน้าที่สอนและให้การปรึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่าครูต้องใช้เวลาเตรียมการสอนมากกว่าปกติเพื่อให้เหมาะสมกับการเรียนออนไลน์ ประชุมงานบ่อยครั้งกว่าช่วงปกติ พยายามหาช่องทางการเข้าถึงนักเรียน และรับมือกับความเหนื่อยล้าจากการใช้เทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันยังต้องให้การสนับสนุนนักเรียนที่เผชิญความท้าทายรุนแรงกว่าเดิม ประสบการณ์เหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการทำความเข้าใจเชิงลึกต่อบทบาทและกลยุทธ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในสถานการณ์วิกฤต และจากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นถึงความท้าทายในการทำงานในหลากหลายมิติในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าประสบการณ์ของครูแนะแนวที่ก้าวผ่านช่วงเวลาดังกล่าวจะสามารถเป็นแนวทางที่ครูแนะแนวท่านอื่น ๆ สามารถศึกษาและนำไปต่อยอดในบริบทของตัวเองได้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนและหลังโควิด-19 ว่าเป็นอย่างไร ผ่านการเข้าใจประสบการณ์เชิงลึกของครูแนะแนวที่มีความมุ่งมั่นในการช่วยเหลือนักเรียน

จึงเห็นว่าการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีวิจัยแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis หรือ “IPA”) มีความเหมาะสมในการทำความเข้าใจในประเด็นเชิงลึก มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาว่าผู้คนเข้าใจหรือให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวในการให้การปรึกษานักเรียนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และเป็นส่วนหนึ่งในการยกระดับวงการแนะแนวในประเทศไทยให้มีความทัดเทียมกับมาตรฐานระดับสากล

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนและหลังโควิด-19

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัยและผู้เข้าร่วม

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ในการเลือกผู้เข้าร่วมนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากวิธีวิจัยดังกล่าวต้องการผู้เข้าร่วมที่มีความจำเพาะและมีคุณสมบัติบางประการที่มีความคล้ายคลึงกัน ซึ่งผู้วิจัยมีเครือข่ายครูแนะแนวอยู่แล้วผ่านการอบรมโครงการ a-chieve เมื่อปี 2563 โดยที่ผู้เข้าร่วมที่ได้มาทั้ง 3 ท่าน เป็นครูแนะแนวที่มีบทบาทเป็นอย่างมากตลอดทั้งโครงการ ผู้วิจัยได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้การปรึกษา การสอนแนะแนวของแต่ละท่าน และได้เห็นความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการทำงานแนะแนวผ่าน Facebook ส่วนตัว ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ทำให้สนใจที่จะติดต่อไปเพื่อสัมภาษณ์ผ่านทาง Facebook ส่วนตัว แต่อย่างไรก็ตาม มีครูแนะแนวอีก 2 ท่านที่ติดต่อไป แต่ไม่ได้ถูกบรรจุมาในผู้เข้าร่วม เนื่องจากมีท่านหนึ่งเมื่อติดต่อและแจ้งข้อมูลไป ท่านยินยอมให้ข้อมูล แต่หลังจากนั้น ไม่สามารถติดต่อได้ และอีกท่านได้สัมภาษณ์ 1 ครั้งแล้ว แต่พบว่ามีคุณสมบัติไม่ตรงกับเกณฑ์คัดเข้า จึงคัดเลือกออกมาเป็น 3 ท่านที่อยู่ในงานวิจัยชิ้นนี้ โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย สิทธิในการเข้าร่วมและถอนตัวโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนได้เซ็นเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ ซึ่งครูแนะแนว 3 ท่านนี้ที่เรียนจบแนะแนวมาโดยตรง เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เข้าร่วมมีภูมิหลัง ความรู้ ความสามารถที่ใกล้เคียงกัน โดยมีหลักเกณฑ์อื่น ๆ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นครูที่เรียนจบแนะแนวมาโดยตรง มีประสบการณ์ทำงานในโรงเรียนมัธยมอย่างน้อย 5 ปี และทำงานในช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนและหลังโควิด-19 คือตั้งแต่ก่อนปี 2019 ถึงปัจจุบัน
2. มีบทบาทในให้การปรึกษานักเรียน และยึดหลักว่าคุณค่าของงานแนะแนวคือการช่วยเหลือนักเรียน
3. สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้ โดยที่ไม่มีปัญหาการนึกคิดในการให้ข้อมูล
4. แสดงความยินยอมให้ข้อมูลทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษรที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย และให้ความยินยอมในการบันทึกเสียงเพื่อนำไปใช้ศึกษาในกระบวนการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สะดวกใจในการให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง
2. มีความเสี่ยงที่จะเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกด้านลบ หลังจากให้ข้อมูล

การเก็บข้อมูลวิจัย

การเก็บข้อมูลในงานวิจัยนี้จะใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ซึ่งคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระผ่านการเล่าเรื่อง อธิบาย ขยายความเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นในแต่ละประเด็นได้โดยไม่มีการปิดกั้น โดยที่ผู้วิจัยจะเตรียมข้อคำถามการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าเพื่อเป็นแนวทาง และใช้คำถามที่ยืดหยุ่นเพื่อขยายความตามคำตอบของผู้เข้าร่วมวิจัย และจะให้อิสระในการตอบคำถามแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย โดยการสัมภาษณ์แต่ละคนดำเนินการทั้งหมด 3 ครั้ง ใช้เวลาตั้งแต่ 15-81 นาที โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างต่อเนื่องควบคู่กับการเก็บข้อมูล จนพบว่าเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ในครั้งที่สามไม่มีประเด็นใหม่เกิดขึ้น (No new themes emerged) จึงถือว่าข้อมูลมีความอิ่มตัว (Data saturation) ตามหลักของการวิจัยเชิงคุณภาพ (Guest, Bunce, & Johnson, 2006) และเพื่อให้เข้าใจประสบการณ์ของคนหนึ่งคนได้อย่างครอบคลุมบริบทสิ่งแวดล้อมของเขา จึงจะสามารถทำความเข้าใจเชิงลึกให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (Seidman, 2006) โดยในแต่ละครั้งมีรายละเอียดโดยสรุปดังต่อไปนี้

การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 จะเน้นข้อมูลพื้นฐานและภาพรวม โดยเป็นการทำความเข้าใจประวัติส่วนตัว ประสบการณ์การทำงาน เหตุผลที่เลือกเป็นครูแนะแนว ภาพรวมของหน้าที่รับผิดชอบ แรงจูงใจในการทำงาน ปัญหานักเรียนที่มักพบ รวมถึงมุมมองของครูแนะแนวต่อการให้การปรึกษา และการทำงานและบทเรียนที่ได้รับในช่วงสถานการณ์โควิด-19 เพื่อให้เห็นบริบทที่แตกต่างกันในช่วงเปลี่ยนผ่าน ก่อน ระหว่าง และหลังโควิด-19 ซึ่งการสัมภาษณ์ครั้งแรกจะมีคำถามและใช้เวลามากที่สุด

การสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจในเชิงลึก เป็นโอกาสให้ผู้วิจัยได้ขยายความ ยืนยันความเข้าใจ และซักถามในประเด็นที่น่าสนใจจากการสัมภาษณ์ครั้งแรก เพื่อให้เกิดความลุ่มลึกของข้อมูล

การสัมภาษณ์ครั้งที่ 3 เป็นการสัมภาษณ์เพื่อสังเคราะห์หาข้อสรุปประสบการณ์ในการให้การปรึกษาในช่วงโควิด-19 พูดคุยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงเปลี่ยนผ่าน และเปิดโอกาสให้ครูนิยามประสบการณ์โดยรวมจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด

ตัวอย่างคำถาม

การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

- อะไรคือแรงจูงใจในการทำงานและการให้การปรึกษาในแต่ละวัน
- (ชื่อผู้เข้าร่วมวิจัย) มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการให้การปรึกษานักเรียน ขอให้ท่านยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ให้การปรึกษานักเรียนและผลที่เกิดขึ้น
- บทบาทครูแนะแนวของท่าน ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นอย่างไร การให้การปรึกษามีความแตกต่างกับช่วงก่อนเกิดการแพร่ระบาดอย่างไร
- ท่านเกิดการเรียนรู้หรือการตกตะกอนใดบ้างจากการให้การปรึกษาช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

การสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 และ 3

- นอกจากประเด็นนี้ (ประเด็นสัมภาษณ์ในครั้งที่ 1) มีอย่างอื่นอีกหรือไม่ อย่างไร
- จากการสัมภาษณ์ทั้ง 2 ครั้ง ขอให้ท่านสรุป ประสบการณ์การให้คำปรึกษาในช่วงโควิด-19 ว่าเป็นอย่างไร
- ท่านคิดว่า ประสบการณ์ดังกล่าวจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ในยุค New Normal

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ตามแนวทางของ Smith (2009) มี 6 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) อ่านทำความเข้าใจข้อมูล โดยการฟังและอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้งเพื่อซึมซับเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูล 2) บันทึกประเด็นสำคัญ ทั้งด้านเนื้อหา ภาษา และแนวคิด ผ่านการจดบันทึกและขยายข้อมูลเพิ่มเติม 3) ระบุใจความสำคัญ โดยย่อข้อมูลให้กระชับแต่ชัดเจนมากขึ้น เพื่อสะท้อนความหมายของแต่ละประเด็น 4) จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ โดยค้นหาความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นและรวมเป็นกลุ่มตามความหมายร่วม 5) วิเคราะห์ข้อมูลรายอื่น โดยเริ่มกระบวนการใหม่กับผู้ให้ข้อมูลรายถัดไป พร้อมละวางอคติจากรายก่อนหน้าเพื่อรักษาความเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และ 6) จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญของข้อมูลทั้งหมด เพื่อหาลักษณะร่วมของข้อมูล โดยปรับหรือตัดประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้องออกจนได้ชุดข้อมูลที่สมบูรณ์ สะท้อนความเข้าใจเชิงลึกตามหลักการของ IPA

คุณภาพของงานวิจัยนี้ยึดหลักเกณฑ์ประเมินคุณภาพในการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Chomphunut Srichannil, 2019) เพื่อนำเสนอผลการวิจัยที่สะท้อนประสบการณ์ของครูแนะแนวจากมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ละวางความรู้ความเชื่อ (Bracketing) ที่มีอยู่เดิม เพื่อสะท้อนการรับรู้ของผู้เข้าร่วมได้ตรงตามความเป็นจริง ผ่านการเขียนบันทึกและการสัมภาษณ์เพื่อละวาง เป็นการสะท้อนตนเองของผู้วิจัย (Reflexivity)

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพา หมายเลขรับรอง G-HU027/2567 และดำเนินการตามกระบวนการ โดยผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมเป็นความลับและตามเกณฑ์จริยธรรม การเผยแพร่ผลการวิจัยจะกระทำในภาพรวมเพียงเท่านั้น

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนและหลังโควิด-19 โดยแบ่งเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลภูมิหลังและมุมมองต่อการทำงาน และส่วนที่ 2 ประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนและหลังโควิด-19

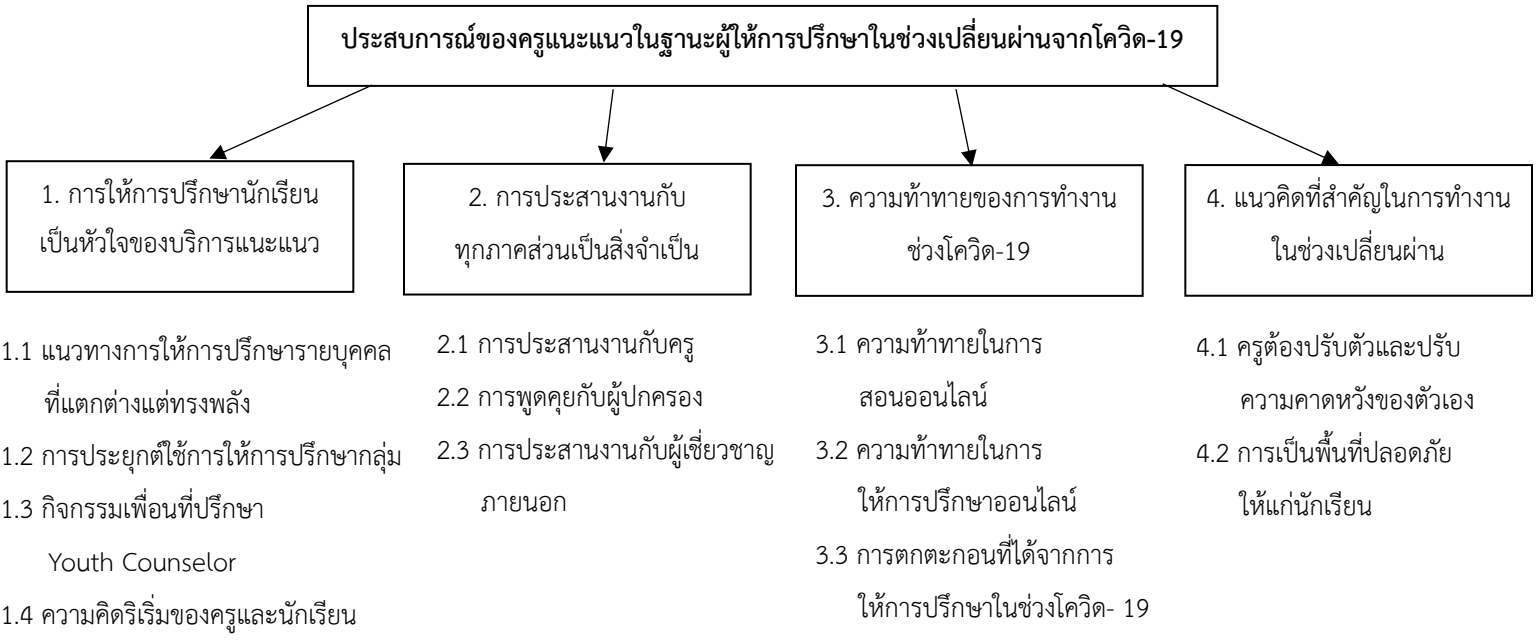
ส่วนที่ 1 ข้อมูลภูมิหลังและมุมมองต่อการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลคือครูแนะแนว 3 ท่าน ซึ่งทั้งหมดมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้าของการวิจัย

ครูข้าว: ครูผู้บูรณาการ ครูเพศหญิง อายุ 31 ปี จบปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว มีประสบการณ์ทำงาน 8 ปี เคยเป็นครูอัตราจ้างอยู่ 8 เดือน ปัจจุบันทำงานในโรงเรียนขนาดใหญ่ในจังหวัดสมุทรปราการ แม้จะเผชิญอุปสรรคและความเหนื่อย แต่ครูข้าวเรียนรู้ พัฒนา เข้าใจบริบทการทำงาน และริเริ่มสร้างกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักและพัฒนาตนเอง มีการนำเครื่องมือต่าง ๆ มาต่อยอด พร้อมแบ่งปันแนวทางแก่เพื่อนครูแนะแนว เพื่อเป็นแรงบันดาลใจแก่โรงเรียนอื่น ครูข้าวยังคงเชื่อมั่นในคุณค่าของอาชีพครูแนะแนว และยังคงมีความสุขกับการได้เป็นผู้ที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักตัวเอง

ครูมอส: ครูผู้เป็นกันเอง ครูเพศชาย อายุ 40 ปี จบปริญญาตรี สาขาการแนะแนวและการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา และปริญญาโท สาขาบริหารการศึกษา มีประสบการณ์ทำงาน 12 ปี ตลอดเส้นทางอาชีพ ครูมอสได้ทำงานในโรงเรียนหลากหลายขนาด โดยอยู่โรงเรียนขนาดเล็ก 5 ปี ขนาดกลาง 4 ปี และขนาดใหญ่ 3 ปี จึงเข้าใจความแตกต่างของนักเรียนแต่ละช่วงวัย และออกแบบกิจกรรมแนะแนวให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนแต่ละคน แรงจูงใจสำคัญคือ “การได้ช่วยเหลือผู้อื่น” ครูมอสจึงเป็นที่พึ่งทางใจของนักเรียน และมีนักเรียนมาขอคำปรึกษาเป็นประจำทุกวัน เพราะมีบุคลิกที่เป็นกันเอง เข้าถึงได้ง่าย ตลก

ครูเฟิร์น: ครูผู้ปลอบประโลม ครูเพศหญิง อายุ 42 ปี จบปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว และปริญญาโท สาขาพัฒนาสังคมและการวิเคราะห์นโยบายและแผน มีประสบการณ์ทำงาน 19 ปี เคยทำงานในโรงเรียนเอกชน ปัจจุบันครูเฟิร์นทำงานในจังหวัดนครปฐมในโรงเรียนขนาดใหญ่ ทำหน้าที่ให้การปรึกษา ดูแลระบบช่วยเหลือนักเรียน และเป็นหัวหน้างานด้านนี้ แรงจูงใจในการทำงานคือการช่วยเหลือ นักเรียนและเห็นพัฒนาการของพวกเขา ผ่านการรับฟัง เข้าใจ และให้พวกเขาได้ระบายความรู้สึกอย่างจริงใจ ครูเฟิร์นเชื่อว่าการให้นักเรียนได้ระบายความทุกข์ก่อน จะทำให้อารมณ์คลายลง และนักเรียนจะสามารถหาแนวทางการแก้ปัญหาได้ดีขึ้นเอง

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษาในยุคในช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนและหลังโควิด-19



แผนภาพที่ 1 แสดงใจความสำคัญและใจความย่อย

ใจความสำคัญที่ 1 การให้การปรึกษานักเรียนเป็นหัวใจของบริการแนะแนว

การให้การปรึกษาไม่จำกัดเพียงการนั่งพูดคุยกับนักเรียน แต่สามารถทำได้หลายรูปแบบ ทั้งผ่านการให้การปรึกษากลุ่ม กิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษา รวมถึงครูสามารถริเริ่มกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งคุณครูทุกท่านมีแนวทางและความถนัดในการให้การปรึกษาที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประเด็นที่เชี่ยวชาญและสิ่งที่ให้ความสำคัญ แต่ทุกท่านต่างเห็นตรงกันว่าคุณค่าและหัวใจของบริการแนะแนวคือการให้การปรึกษานักเรียน และการรู้ข้อมูลภูมิหลังของนักเรียนสำคัญอย่างมากต่อการให้การปรึกษา เป็นข้อมูลที่ทรงพลังมากที่ครูจะครอบครองได้

“ข้อมูลเหล่านั้น เราจะรู้จักเด็กมากขึ้น ก่อนที่เราจะไปให้คำปรึกษาเขาหรือก่อนที่เราจะสอนเขา เรารู้หมดแล้ว เขาฐานะทางบ้านเป็นไง เขาเก่งอะไรไม่เก่งอะไร เพื่อนสนิทเขาเป็นใคร เขามีแฟนไหม อารมณ์รุนแรงไหม อยากบอกว่าถ้าครูแนะแนวครอบครองข้อมูลนี้ได้ อันนี้แหละคือ powerful เขาคือ the most powerful นั่นแหละคือคลังที่เราจะให้คำปรึกษาเขาได้ดี” ครูมอส, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

นอกจากนี้ มีการประยุกต์ใช้การให้การปรึกษากลุ่มที่อาจไม่ได้ตรงตามหลักการให้การปรึกษากลุ่มมากนัก แต่จะเน้นที่การปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของโรงเรียน โดยครูข้าวก็ประยุกต์ใช้การปรึกษากลุ่มเข้ากับการให้การปรึกษาด้านการเรียนต่อ เนื่องจากนักเรียนในโรงเรียนมีปริมาณที่เยอะมาก และครูมอสใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในมือรวบรวมนักเรียนที่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีผ่านการพูดคุยแบบกลุ่ม

และมีการต่อยอดกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษา Youth Counselor ซึ่งแต่เดิมเป็นหนึ่งในการแข่งขันศิลปหัตถกรรมที่จะจัดขึ้นทุกปี แต่ตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ก็ถูกยกเลิกไปจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม กิจกรรมนี้เกิดประโยชน์กับนักเรียนแกนนำเกี่ยวกับการรู้จักตัวเองและสอดส่องช่วยเหลือในโรงเรียนของครูข้าวและครูเฟิร์น

“เด็กเขาก็ใช้คำว่าดีจังที่เขาได้รู้วิธีการให้คำปรึกษาเบื้องต้นแบบนี้ เพราะว่าตอนแรกเค้าไม่รู้เลยว่าที่เขาพูดให้คำปรึกษาเพื่อนมันเป็นยังไง พอก็ได้มารู้มันก็ยิ่งทำให้เขารู้สึก เออ ดี ก็มั่นใจมากขึ้นที่จะคุยกับเพื่อน ที่เข้ามาปรึกษาอะไรอย่างงี้ เข้าใจวิธีการที่มันถูกมากขึ้น” ครูข้าว, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

นอกจากนี้ ครูทุกท่านต่างมีความคิดริเริ่มในการหากิจกรรมมาพัฒนาทักษะของนักเรียน ครูเฟิร์นเองก็ได้ต่อยอดจากกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ให้นักเรียนแกนนำได้มีส่วนร่วมในการรับฟังผ่านกล่องรับความรู้สึกและได้พูดผ่านเสียงตามสายในโรงเรียนถึงประเด็นที่สำคัญต่าง ๆ

“ตอนนี้เราเอาผลที่เขาใส่กล่องนะคะ กล่องรับความรู้สึกที่เด็ก ๆ ทำ ก็ได้เริ่มเก็บ ก็แยกออกมาก็จะเป็นกลุ่มที่แบบว่าให้ไปตอบเสียงตามสายใน ในสถานการณ์ หรือว่าในกลุ่มที่มันตอบได้ เช่น เรื่องเพื่อนไม่คุยด้วย ไม่ชอบเพื่อน หรือว่าเรื่องของการบูลลี่ที่สามารถตอบตามเสียงตามสาย ส่วนกรณีที่แบบว่าเขียนมาแล้วรู้สึก เครียด กังวล หรือว่าอยากให้ติดต่อกลับ บางคนเขาจะทิ้ง contact ไว้สำหรับติดต่อกลับก็จะมีเด็กพี่เป็นพี่ม.6 พี่เป็น YC ที่เคยไปแข่ง แล้วก็มีทักษะการให้คำปรึกษา ส่วนหนึ่ง โทรกลับหาน้อง” ครูเฟิร์น, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 2

ไม่เพียงแต่ครูเฟิร์นที่ริเริ่มกิจกรรมใหม่ ๆ กับนักเรียน แต่ครูข้าวและครูมอสต่างก็ริเริ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองที่เหมาะกับบริบทของโรงเรียนและความถนัดของครู ถึงแม้ว่าในรายละเอียดจะมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน แต่ในภาพรวมก็ต่างเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักเรียน ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และหวังว่าจะทำให้พวกเขาอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขมากขึ้น

ใจความสำคัญที่ 2 การประสานงานกับทุกภาคส่วนเป็นสิ่งจำเป็น

การประสานงานต้องเกิดขึ้นทั้งกับครู ผู้ปกครอง ผู้เชี่ยวชาญภายนอก เพื่อร่วมมือกันช่วยเหลือนักเรียนในหลากหลายมิติ ครูข้าวต้องรู้จักครูทั้งโรงเรียนเพื่อปรึกษาเรื่องการให้ทุน มีการช่วยเหลือกันระหว่างครูต่างโรงเรียนในการแลกเปลี่ยนวิธีการหรือเครื่องมือในการสอน รวมถึงในวันที่รู้สึกแย่ ครูเฟิร์นก็ได้รับ กำลังใจได้ว่าเราได้ทำเต็มที่แล้ว ทำให้เป็นตัวจุดประกายที่ดีในการทำงานช่วยเหลือนักเรียนต่อไป

“แต่เมื่อก่อนนี้จะเฟลนะคะ เราก็ช่วยเต็มที่แล้วทำไมเด็กเขาไม่กลับมาเรียน มันก็จะค้างอยู่อย่างงี้จนเพื่อนครูแนะแนวที่อยู่โรงเรียนอื่นเขาก็จะบอกว่า ให้เราดึงตัวเองออกจากเรื่องนี้ เพราะว่าในเมื่อทำไปแล้ว ทำเต็มที่แล้ว และสุดท้ายก็คือต้องยอมรับการตัดสินใจของเขา นั่นแหละค่ะ เดี๋ยวนี้ก็เลยไม่ค่อยเศร้าเท่าไร เห็นละ อ๋า เราก็ถือว่าเราได้ทำหน้าที่เราเต็มที่ แต่ขอให้เต็มที่ก่อนนะ” ครูเฟิร์น, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

ส่วนการทำงานกับผู้ปกครองก็จำเป็นต้องมีพื้นที่ที่สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนปัญหา ความรู้กับผู้ปกครองได้ เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาของนักเรียน

“แต่สิ่งที่เป็นงานแนะแนวจริง ๆ เลยคือ เราช่วยเหลือเด็ก แก้ปัญหา ให้คำปรึกษา มันก็จะลามไปถึงการให้คำปรึกษาครูด้วยกันเองแล้วก็ผู้ปกครองด้วย เรื่องการเลี้ยงลูก เช่น เขาขาดความรู้เรื่องจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้กับลูกตัวเองอ่ะเราก็เติมได้” ครูมอส, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

นอกจากนี้ ในช่วงโควิด-19 ก็ต้องมีเยี่ยมบ้านออนไลน์ด้วย หรือแม้กระทั่ง การเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้ปกครองได้ระบายปัญหาของลูกเขาก็เกิดขึ้นเช่นกัน

“อันนี้มันเป็นเคสที่เราเป็นที่ปรึกษา คุยกับผู้ปกครอง ผู้ปกครองคือใส่อารมณ์ หมายถึงว่าแชตมาระบาย ต้องมีหน้าที่รับฟัง แล้วก็ให้กำลังใจผู้ปกครอง แบบว่า ค่ะ ๆ เข้าใจนะว่าคุณแม่ เลี้ยงเดี่ยวดูแลมา ก็จะมีน้อยอกน้อยใจบ้างเวลาเด็กเขาเห็นครอบครัวทางพ่อดีกว่า” ครูเฟิร์น, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

อีกทั้ง การประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญภายนอกก็เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก ๆ ครูข้าวเสนอว่าโรงเรียนควรมีนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนเพื่อทำงานด้านการให้การปรึกษานักเรียนโดยตรง ไม่ใช่ครูแนะแนว เพราะครูแนะแนวไม่ได้เรียนมาเพื่อให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตโดยตรง และมีหน้าที่ต้องสอนและงานอื่น ๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้อาจไม่มีเวลาในการให้การปรึกษามากนัก ซึ่งพอไม่ได้ทำก็ส่งผลต่อความรู้สึกต่อคุณค่าของตัวเองน้อยลง หรือเคสที่มีความอ่อนไหว เช่น การล่วงละเมิดทางเพศ ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวครูเพียงคนเดียวได้ จำเป็นต้องมีความร่วมมือจากจิตแพทย์และนักสังคมสงเคราะห์ด้วย

“เพราะทุกคนน่ะชอบเข้าใจว่าเราคือ นักจิตวิทยาคนนึง ถ้าเจอเด็กที่มีโรคประจำตัวเนี่ย คือเราสามารถได้น้อย เราก็เลยก็รู้สึกเป็นเคสที่ยาก ไม่งั้นเราก็จะเหมือนเห็นคุณค่าของตัวเองน้อยลงนะ ในฐานะผู้ให้คำปรึกษา เพราะว่าเราสอนหนังสือไง แล้วก็เราทำงานอื่น แล้วพอเราไม่ได้ทำงานที่เป็นหัวใจสำคัญของงานแนะแนว ก็จะรู้สึกว่า เอ้า ไม่ได้ทำเลย ก็เลยรู้สึกไม่ค่อยดีเหมือนกัน” ครูข้าว, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

จะเห็นได้ว่าปัญหาของนักเรียนที่มีความท้าทายไม่สามารถแก้ไขด้วยครูแนะแนวเพียงคนเดียวได้ หากแต่ต้องประสานงานกับทุกฝ่าย ทั้งโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญภายนอกเข้ามาร่วมแก้ปัญหา ซึ่งทำให้ครูแนะแนวมีแนวทางในแก้ปัญหาที่ถูกต้องและช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ใจความสำคัญที่ 3 ความท้าทายของการทำงานช่วงโควิด-19

ในช่วงโควิด-19 การสอนออนไลน์เป็นเรื่องใหม่และท้าทายของครูทุกท่าน แต่ครูข้าวกับครูมอสกลับมองความท้าทายนี้เป็นเรื่องสนุก

“แต่ก็รู้สึกว่าถ้าการสอนเนี่ย ตอนนั้นก็สนุกไปอีกแบบ เพราะว่ารู้สึกว่าได้เรียนรู้วิธีการใหม่ในการสอนว่าแบบจะต้องสอนยังไงรู้สึกว่า เออ แบบนี้ก็ดีเหมือนกัน ไม่มีหน้าห้องหลังห้อง รู้สึกว่าทุกคนเป็นเด็กหน้าห้องเท่ากัน แล้วก็เด็กบางคนที่เราไม่เห็นเขาค่อยได้พูด เขาก็จะพูดมากขึ้น” ครูข้าว, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

เมื่อโรงเรียนถูกปิด เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่นักเรียนจะมาขอคำปรึกษาน้อยลง เพราะการเข้าถึงครูทำได้ยากขึ้น เวลามีจำกัด จึงเป็นการพูดคุยผ่านทางข้อความ ซึ่งครูทุกคนเห็นตรงกันว่าเป็นเรื่องยาก และในขณะนั้นทุกคนต่างก็มีแต่ความเครียด

“ถ้าเป็นให้คำปรึกษาเนอะ ก็ต้องมาพร้อมกัน หลาย ๆ คน ซึ่งที่เขา call for เราเพราะมันสาหัส 10 วิชาสั่งงานพร้อมกัน เขารอดมาได้ยังไง เนี่ยคือความเครียดที่เกิดขึ้น ส่วนคุณภาพของเนื้อหา น่าจะไม่แตกต่างคือเรายังพูดคุยกับเด็กได้ไง คุณภาพของเนื้อหามันเลยเท่า ๆ กัน แต่เวลามันไม่ได้อยู่ด้วยกันแบบนี้ตลอดไป” ครูมอส, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

โดย “เนื้อหา” ที่ครูมอสกล่าว อาจหมายถึงเนื้อหาในการพูดคุยให้การปรึกษา คือไม่ว่าจะออนไลน์หรือออนไซต์การพูดคุยจะเหมือนกัน เพียงแต่พอเป็นออนไลน์ เมื่อคุยจบก็แยกย้าย ไม่ได้ใช้เวลาร่วมกันอีก ทำให้เมื่อให้การปรึกษาจบ นักเรียนอาจจะประสบกับความเครียดมากกว่า เพราะต้องกลับไปอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมทันที

นอกจากนี้ยังมีการสูญเสียที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เกิดขึ้นทั้งกับนักเรียนและครูเฟิร์น จึงเกิดประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจกันได้อย่างลึกซึ้ง และร่วมกันผ่านเหตุการณ์ที่เลวร้ายนี้ไปได้

“ก็เลยบอกเขาว่า ครูก็ผ่านการสูญเสียมาเหมือนกัน ก็เข้าใจ แล้วก็เสียใจด้วยอะไรอย่างนี้นะ อันนี้ถามว่ามันมีผลยังไง เราว่า มันเข้าไปมีส่วนร่วมกับอารมณ์ความรู้สึกเด็กได้มากว่า โอ้ มันผ่านมาแล้ว มันเลวร้ายจริง ๆ แล้วก็จะกล้าบอกกับเขาได้เต็มปากกว่า แต่มันต้องไปต่อเนาะ คือเหตุการณ์มันผ่านมาแล้ว ยังไงเราก็ต้องไปต่อเพราะว่า ณ วันนี้เขาก็ยังต้องอยู่ต่อ ครูก็ต้องอยู่ต่อ” ครูเฟิร์น, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

ถึงแม้ว่าการสื่อสารของครูเฟิร์นอาจไม่ได้ถูกต้องตามหลักการให้การปรึกษาที่เล่าเรื่องราวส่วนตัวของตัวเอง แต่เชื่อว่าการสื่อสารของครูเฟิร์นจะทำให้นักเรียนคนที่สูญเสียรู้สึกอบอุ่นใจขึ้นไม่มากก็น้อย การได้รับรู้ว่าเราไม่ได้กำลังผ่านเรื่องนี้คนเดียว ครูของเราก็เข้าใจเราเป็นอย่างมาก สามารถเป็นกำลังใจและที่พึ่งพาในวันที่เคว้งคว้างได้ ซึ่งครูเฟิร์นเลือกที่จะอยู่ตรงนั้นเพื่อรับฟังและอยู่เคียงข้างนักเรียนในช่วงเวลาที่เลวร้ายที่สุดของเขา

เช่นเดียวกับครูข้าว สิ่งที่ตกตะกอนได้จากการทำงานในช่วงวิกฤต คือได้ตระหนักถึงคุณค่าของงานของตัวเอง ที่ถึงแม้จะไม่เหมือนที่เรียนมาทั้งหมด แต่ก็สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ได้จริง

“เรารู้สึกว่า วิธีการสอนมันก็เหมือนกับการให้การปรึกษากลุ่มแหละ เช่น ถามเด็กเรื่องอารมณ์ความรู้สึก มันก็คล้าย ๆ กับการให้การปรึกษากลุ่มไปในตัว ก็เลยรู้สึกว่ามันอาจจะไม่ได้ทำตามรูปแบบหรือว่าตามเทคนิควิธีการหรือกระบวนการให้คำปรึกษาที่เราเรียนมา 100% เลย แต่ว่าพอเป็นในช่วงที่ออนไลน์เนี่ย มันก็จะเปลี่ยนรูปแบบเปลี่ยนวิธีการไป แล้วก็เป็นกลุ่มมากขึ้น ก็ได้ส่งเสริมให้เขาพูดคุยถึงอารมณ์ความคิด ความรู้สึกตัวเอง ” ครูข้าว, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

การตะกอนนี้ทำให้เห็นว่าหลักการจากการเรียนด้านการให้การปรึกษากับการปฏิบัติงานจริง อาจมีแนวทางที่แตกต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับบริบทและสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงไป แต่สิ่งจำเป็นที่ต้องยึดไว้คือคุณค่าในการช่วยเหลือนักเรียนให้พวกเขาก้าวข้ามวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างดีที่สุด

ใจความสำคัญที่ 4 แนวคิดที่สำคัญในการทำงานในช่วงเปลี่ยนผ่าน

นอกจากการปรับตัวให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงแล้ว การทำงานในช่วงโควิด-19 ครูมอสพูดถึงการปรับความคาดหวังของครู รวมถึงวิธีการให้งานและการคิดคะแนนเช่นกัน

“สิ่งที่เราต้องเข้าใจว่ามันไม่ใช่ทุกคนจะมีเน็ต มันไม่ใช่ทุกคนจะมีโทรศัพท์ คุณครูตำหนินักเรียน คุณไม่ได้รู้แบ็กกราวนด์เขาหรอ ถ้าเด็กมันไม่มีให้ทำไง นโยบายก็เป็นอย่างงั้น อันนี้คือสิ่งที่ครูต้องจัดการตัวเองให้ได้ อย่าไปคาดหวังว่าเราจะได้อย่างงั้น 100% ลดความคาดหวังต่อคนอื่นลง คาดหวังกับผลงานตัวเองให้ดีขึ้น เด็กยังต้องช่วยงานทางบ้านอยู่เลย เด็กยังมีวินัยไม่พอ แล้วคุณจะไปหวังผลสัมฤทธิ์สูงอะไร ปัจจัยพื้นฐานแบบพื้นฐานจริง ๆ เด็กยังไม่มีเลย คุณจะไปคาดหวังผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นไปไม่ได้ เพ้อ” ครูมอส, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

ยิ่งไปกว่านั้น การคิดคะแนนในเวลาที่นักเรียนไม่ส่งงานมากกว่าปกติก็เป็นโจทย์ว่าครูจะจัดการอย่างไร

“โจทย์ที่ครูต้องไปเซตว่าคะแนนมาจากไหน คือ ณ เวลาที่เด็กไม่อยู่ที่หน้าจอ เขาทำอะไรอยู่ ถ้าเราตอบตรงนี้ได้ เราก็วัดตรงนั้นได้ และที่เขาไม่เรียน แต่เขาช่วยพ่อแม่ทำงาน เราให้คะแนนอะไรเขาได้ไหม ความรับผิดชอบ ครอบครัวเขา นั่นคือเราวัดเขาได้ อยู่ที่ว่าคุณเลือกที่วัดเขารึเปล่า หรือคุณเลือกที่วัดเขาเฉพาะที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น” ครูมอส, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

จากคำพูดว่าของครูมอส เห็นได้ชัดว่ามีอารมณ์ไม่พอใจกับแนวคิดของครูท่านอื่นที่ไม่ยอมปรับความคาดหวังของตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน และทำให้รู้ได้ว่าครูมอสเข้าใจนักเรียนตามความเป็นจริง และมีข้อมูลรายบุคคลที่ทรงพลังอยู่ในมือจริง ๆ

นอกจากนี้ การมีพื้นที่ปลอดภัยเป็นสิ่งที่สำคัญมากในยุคปัจจุบัน นักเรียนหลายคนอาจไม่รู้สึกว่ามีใคร ที่เป็นที่พึ่งพิงให้ได้เลย แต่ถ้าครูสามารถเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้แก่นักเรียนได้ จะทำให้นักเรียนจะเปิดใจ และกล้าเข้าหา ไม่ว่าเขาจะมีปัญหาเรื่องใดก็ตาม พร้อมร่วมมือแก้ปัญหาไปด้วยกัน

“เพราะว่าตอนนั้นเด็กก็เผชิญความเครียดเยอะเหมือนกันเลย พอมีวิชาแนะแนวที่ได้พอทำแบบนี้แล้ว เขาบ้าง ก็พอจะได้แบบช่วยให้เขาได้มีแรงจากวิชาอื่น อึดอัดจากการนั่งหน้าจอคอม เป็นเวลานาน ๆ ที่ต้องคุยกัน เรื่องแบบที่เป็นความรู้” ครูข้าว, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

อีกทั้ง มีกรณีที่นักเรียนโดดเรียนเพราะไม่พอใจครูเฟิร์น เมื่อครูเฟิร์นรู้ ก็ขอโทษนักเรียนได้อย่างง่ายดาย เกิดจากความคิดที่ครูเฟิร์นอยากเป็นแบบอย่างให้นักเรียนเห็น ให้เขามีความกล้าสื่อสารกับผู้ใหญ่ และมีความกล้าขอโทษเมื่อทำผิด ครูเฟิร์นจึงต้องการบ่มเพาะให้นักเรียนมีความคิดแบบนี้ผ่านการลงมือทำของครู ไม่ใช่แค่การพูดพร่ำสอน ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการที่น่านับถือ และสร้างพื้นที่ปลอดภัยได้เป็นอย่างมาก

“ก็ถามว่า แล้วครูทำอะไรเธอไม่พอใจ ก็ครูพูดเสียงดังใส่หนู เหมือนใส่อารมณ์ เราก็เลยบอกว่า งั้นครูขอโทษ ถ้าทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ถ้าเป็นเมื่อก่อน เราพูดโคตรพูดยากเลย แล้วรู้สึกว่าก็ไม่ได้ทำอะไรผิดนี่หว่า แต่แปลกนะ ตอนนั้นที่ฟัง เราคิดในใจว่ามันน่าจะเป็นช่วงที่เราพลาดเอง ดังนั้น อันนี้ก็จะเป็นโอกาสไปต่อก็เลยบอกว่างั้นครูขอโทษที่ทำให้เราไม่สบายใจ มาเริ่มต้นกันใหม่ได้มั้ย ค่อย ๆ ปรับปรุงไป แล้วถ้าเกิดครูพูดไม่ดีอีก ถ้าเรารู้สึกว่าครูพูดไม่ดีอีก ให้บอกครู ครูจะได้ปรับ” ครูเฟิร์น, การสัมภาษณ์ครั้งที่ 2

จากแนวคิดและประสบการณ์ของครูทั้ง 3 ท่าน จะเห็นได้ว่าไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจที่นักเรียนจะเข้ามาพูดคุยและเล่าเรื่องราวให้ฟัง ทั้งในด้านการเรียนและชีวิตส่วนตัว การวิเคราะห์ประสบการณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่เร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน แต่โดยแท้จริงแล้ว การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ครูแนะแนวจึงจำเป็นต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับบริบทที่เปลี่ยนไปอยู่เสมอ โดยเฉพาะครูที่มีประสบการณ์มากซึ่งมักจะพบความแตกต่างของนักเรียนในแต่ละยุคสมัย อันนำมาสู่ความท้าทายสำคัญ คือ การทำอย่างไรจึงจะสามารถเข้าถึงและครองใจนักเรียน รวมทั้งให้การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าสถานการณ์หรือสภาพสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดก็ตาม

อภิปรายผล

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงแนวทางการช่วยเหลือนักเรียนในหลากหลายมิติ การให้การปรึกษานักเรียนมีทั้งการให้การปรึกษารายบุคคลและกลุ่ม หรือการริเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ เช่นเดียวกับงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบสั้น, การฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์, การให้แรงเสริมทางบวก สามารถช่วยลดอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า และ PTSD ได้อย่างมีนัยสำคัญ และผลลัพธ์ยังคงอยู่ต่อเนื่อง นานถึง 6 เดือนหลังจบการแทรกแซง (Cohen, 2024)และในการให้การปรึกษากลุ่ม ครูแนะแนวได้ครอบครองข้อมูลรายบุคคล จนเอื้อให้เกิดผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มได้ จากที่โสรีช์ โพธิแก้ว (as cited in Chutima Suraseth, 2021) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มว่า เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหา (Problem solving) สอดคล้องกับความเป็นจริง ผ่านการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนามุมมองที่มีต่อโลกและชีวิต เกิดความเข้าใจในตนเอง/เข้าใจผู้อื่น มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ครูแนะแนวมีการประสานงานจากหลายภาคส่วน ทั้งครู ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญภายนอก เพื่อร่วมกันดูแลช่วยเหลือนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวและปัญหาสุขภาพจิต แต่เมื่อประเมินการปฏิบัติงานจริงผ่านงานวิจัยของต่างประเทศกลับพบว่าครูแนะแนว นักจิตวิทยาในโรงเรียน นักสังคมสงเคราะห์ในโรงเรียน และพยาบาลโรงเรียนไม่ถูกจัดทำงานร่วมกันแบบเป็นทีมที่มีส่วนรวม และการทำงานยังขาดระบบร่วมมือที่ชัดเจน เช่น การประชุมร่วมกรณีศึกษา การแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกัน (Faith Zabek, 2022) ซึ่งก็เป็นที่ชัดเจนว่าการร่วมมือกันนี้จะเป็นโจทย์ที่สำคัญทั้งในไทยและต่างประเทศในการพัฒนาให้เกิดขึ้นจริงให้ได้ต่อไป ซึ่งจากการสัมภาษณ์ เห็นได้ชัดว่าถ้าครูแนะแนวร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญภายนอกส่งผลกระทบโดยตรงต่อแรงกาย แรงใจในการทำงาน และการมองเห็นคุณค่าของตัวเองผ่านการที่ครูสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างสำเร็จ

นอกจากนี้ การทำงานช่วงโควิด-19 ก็เต็มไปด้วยความท้าทาย ทั้งด้านการสอนและการให้การปรึกษาออนไลน์ ทั้ง 3 ท่านได้ตกตะกอนและเรียนรู้ถึงความสำคัญของการปรับตัวและการจัดการเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยที่นำเสนอแนวคิดการบริหารการศึกษาในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ว่าครูต้องปรับวิธีสอนเพื่อรองรับ "จริตการเรียนรู้" ของนักเรียนแต่ละคน เปลี่ยนรูปแบบการวัดผลให้สอดคล้องกับช่องทางที่หลากหลาย เช่น online/on-air และสร้างการประเมินผลที่ยืดหยุ่น เพื่อรับมือกับความท้าทายด้านเทคโนโลยีและบริบทของผู้เรียนที่เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน (Thee Phawangkanant, 2021) นอกจากนี้ การสูญเสียที่เกิดขึ้นกับนักเรียนและครู ต่างเป็นกำลังใจให้กันและกันให้ข้ามผ่านช่วงเวลาที่เลวร้ายไปได้ เช่นเดียวกับบทความของ Nattasuda Taepan (2022) ที่พูดถึงภาวะจิตใจเมื่อสูญเสีย กล่าวว่าการที่เราจะสามารถปรับตัวเองและกลับเข้ามาสู่ภาวะปกติได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับใจของเราเป็นหลัก คนรอบตัวอย่างมากก็เป็นได้เพียงกำลังใจ ซึ่งกำลังใจนี้อาจช่วยให้เรามีแรงมากขึ้นที่จะพยายาม

และสุดท้าย แนวคิดการทำงานที่สำคัญในช่วงเปลี่ยนผ่าน คือการที่ครูต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง เช่น ลดความคาดหวัง และสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่นักเรียน เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนกล้าเปิดใจและแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสม ตรงกับที่กุลธิดา รุ่งเรืองเกียรติ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา มองว่า ปัจจัยพื้นฐานของครูแนะแนวคือ ทักษะการฟังและการมีบุคลิกภาพที่เด็กสบายใจจะเข้าหา ส่วนความรู้ทางด้านจิตวิทยาและทักษะการสื่อสารที่ดีก็สำคัญไม่แพ้กัน ทั้งนี้ เพราะครูแนะแนวจำเป็นต้องสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ได้เสียก่อน เด็กจึงจะกล้าเข้ามาขอคำปรึกษา (Phitchaya Techalan, 2021) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy) ของ Carl Rogers ที่กล่าวถึงการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) คือการสนใจ ใส่ใจ และตั้งใจฟังเรื่องราว ไม่ตัดสินหรือประเมินถูก-ผิด เปิดโอกาสให้ ได้ระบายความรู้สึก และได้เปิดเผยตนเองออกมาอย่างเต็มที่ เคารพในศักยภาพของเขาอย่างจริงใจ ส่งผลให้บุคคลนั้นได้ค้นพบตนเอง (Self-actualization) ช่วยให้มีความมั่นใจมากขึ้น และเกิดแรงจูงใจที่จะทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ตนเองไปสู่จุดที่ดีขึ้นกว่าเดิม (Nilubon Sukwanich, 2023).

การสะท้อนความเชื่อเดิมของผู้วิจัยที่เปลี่ยนแปลงไปผ่านการทำงานวิจัยเล่มนี้ (Reflexivity)

ผู้วิจัยมีประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติหน้าที่สอนในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 แม้เป็นระยะเวลาสั้น แต่ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วางประสบการณ์และความเชื่อเดิมลง เพื่อเปิดรับและรับฟังประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอย่างตั้งใจ การรับฟังอย่างลึกซึ้งทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงสิ่งที่ผู้เข้าร่วมทั้งสามรายมีร่วมกัน คือ ความมุ่งมั่นในการช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดแนวทางและความคิดริเริ่มหลากหลายรูปแบบ พร้อมการปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่องให้เหมาะสมกับนักเรียนรายบุคคลและบริบทในขณะนั้น หลายครั้งเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือดำเนินการนอกเหนือจากหลักการดั้งเดิม แต่กลับสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ทรงพลังได้

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการวิจัยครั้งนี้ได้จุดประกายให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นบุคคลที่นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ง่าย มีศักยภาพในการสร้างการเปลี่ยนแปลง และสามารถประยุกต์แนวทางบางประการจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมเพื่อนำมาพัฒนาการทำงานของตนเอง นอกจากนี้ ยังเป็นการยืนยันว่าการปฏิบัติงานที่ผ่านมาของผู้วิจัยในฐานะครูเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง และยังมีพื้นที่ในการพัฒนาต่อยอดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการประยุกต์ใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับครูแนะแนวในฐานะผู้ให้การปรึกษา

การดำเนินงานให้การปรึกษา ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใด ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติงานแนะแนว อย่างไรก็ตาม ภาระงานด้านอื่นอาจทำให้ครูแนะแนวมีเวลาไม่เพียงพอต่อการให้การปรึกษารายบุคคล ข้อเสนอแนะประการแรกคือ ครูแนะแนวไม่ควรรู้สึกผิด หากไม่สามารถให้การปรึกษาได้ตามความคาดหวัง เนื่องจากทุกกิจกรรมหรือการปฏิบัติหน้าที่ในห้องเรียนสามารถสะท้อนบทบาทและเป็นรากฐานสำคัญต่อการให้การปรึกษาได้ เช่น การสร้างบรรยากาศแห่งการรับฟังซึ่งกันและกัน การหลีกเลี่ยงการตัดสินอย่างเร่งด่วน และการให้ข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์ ล้วนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งเสริมให้นักเรียนอยู่ร่วมในสังคมอย่างสงบสุข

นอกจากนี้ การมีข้อมูลนักเรียนรายบุคคลที่ถูกต้องและทันสมัยเป็นสิ่งจำเป็น ครูแนะแนวควรมีเครื่องมือที่เหมาะสมในการจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Preeyapat Srikrai (2022) ที่ระบุว่าผู้บริหารสถานศึกษาควรสนับสนุนบุคลากรให้ใช้เครื่องมือที่หลากหลายในการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในยุค New Normal

จากผลการสัมภาษณ์ครูทั้ง 3 ท่าน พบว่าครูแต่ละท่านมีการริเริ่มแนวทางและกิจกรรมหลากหลายรูปแบบในการดูแลและช่วยเหลือนักเรียน ดังนั้น จึงเสนอว่าครูแนะแนวควรทำความเข้าใจบริบทของโรงเรียนและพื้นฐานของนักเรียน ควบคู่กับการประเมินความถนัดและสไตล์การทำงานของตน เพื่อเลือกช่องทางและวิธีการใหม่ ๆ ในการส่งเสริมทักษะและทัศนคติที่เหมาะสมต่อบริบทและยุคสมัย โดยเฉพาะในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งเทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ ครูแนะแนวจึงควรปรับตัวและริเริ่มกิจกรรมที่เกินกรอบจากตำราหรือวิธีการดั้งเดิม เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในตัวนักเรียนอย่างสอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การเข้าใจธรรมชาติของงานแนะแนวและบทบาทของครูแนะแนวถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการกำหนดนโยบาย ครูแนะแนวส่วนใหญ่ไม่ได้รับการฝึกฝนเพื่อจัดการกับนักเรียนที่มีภาวะปัญหาทางจิตเวชโดยตรง อีกทั้งภาระงานสอนและงานบริหารอื่น ๆ อาจจำกัดเวลาในการให้การปรึกษา การอบรมเพิ่มเติมด้านการให้การปรึกษาเพียงอย่างเดียวจึงอาจไม่ใช่แนวทางแก้ปัญหาที่ตรงจุด

ในระดับนโยบาย ควรจัดให้มีครูแนะแนวประจำทุกโรงเรียน พร้อมกำหนดอัตราส่วนครูแนะแนวต่อจำนวนนักเรียนให้เหมาะสม และจัดการเรียนการสอนแนะแนวสำหรับนักเรียนทุกระดับชั้น ไม่จำกัดเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือ 6 เพื่อให้กระบวนการแนะแนวมีความต่อเนื่อง มีบทบาทต่อการพัฒนาการรู้จักตนเอง การสำรวจความสนใจ และการเสริมทักษะที่สอดคล้องกับการเรียนและการประกอบอาชีพในอนาคต

สำหรับนักเรียนที่ต้องการการดูแลด้านจิตใจอย่างเฉพาะเจาะจง ควรมีสหวิชาชีพเข้ามาร่วมดำเนินการ เช่น นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือ นักสังคมสงเคราะห์ พร้อมทั้งจัดให้ครูแนะแนวมีช่องทางติดต่อเพื่อขอคำแนะนำหรือส่งต่อนักเรียนไปยังผู้เชี่ยวชาญได้อย่างมีระบบ

สรุปและข้อเสนอแนะ

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่การแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงและฉับพลันต่อระบบการศึกษา ผู้วิจัยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะไม่ใช่ครั้งสุดท้ายที่มีผลกระทบโดยตรงต่อแวดวงการศึกษา เรื่องราวและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยในการก้าวผ่านช่วงเวลาดังกล่าวสามารถเป็นแบบอย่างที่มีคุณค่าสำหรับผู้ที่สนใจ ทั้งในด้านทัศนคติต่อความเปลี่ยนแปลง แนวทางการช่วยเหลือนักเรียน และกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน แม้ผลการวิจัยจะได้มาจากบริบทเฉพาะ แต่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงได้ทั้งโรงเรียนรัฐบาลและเอกชน ซึ่งโรงเรียนเอกชนอาจมีข้อได้เปรียบกว่าผู้เข้าร่วมในงานวิจัยนี้ที่เป็นครูโรงเรียนรัฐบาล ในแง่ที่ครูไม่ได้มีภาระงานเอกสารอื่น ๆ อาจมีเวลาและทรัพยากรในช่วยเหลือนักเรียนได้มากขึ้น งานวิจัยนี้สามารถนำไปปรับใช้ได้ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษาที่มีระบบงานแนะแนวอยู่แล้วแต่ต้องการปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือสถานศึกษาที่ยังขาดบางแนวปฏิบัติและสามารถนำข้อค้นพบไปเสริมเพื่อแก้ปัญหาที่เผชิญร่วมกันได้

งานวิจัยนี้สามารถต่อยอดสู่การศึกษาเชิงคุณภาพในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะการสำรวจนวัตกรรมหรือแนวปฏิบัติใหม่ ๆ ของครูแนะแนวที่ใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อจัดทำเป็นชุดเครื่องมือที่สามารถนำไปปรับใช้กับบริบทโรงเรียนต่าง ๆ นอกจากนี้ จากข้อมูลที่ได้ ยังสะท้อนถึงความน่าสนใจในการศึกษากลุ่มนักเรียนที่ผ่านการอบรมเป็นเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor: YC) เพื่อเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการให้การปรึกษาสำหรับนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

Banlung Rohitsathien. (2021). The Ministry of Education (MOE) announced the temporary closure of educational institutions under its supervision and jurisdiction in 28 provinces from January 4 to 31, 2021, due to special circumstances. Schools are instructed to conduct teaching and learning in accordance with the guidelines set by the MOE. https://www.moe.go.th/ศธ-ประกาศให้สถานศึกษาใน/

Chatchai Tuangrattanaphan. (2021). COVID-19 education disruption: How does it affect education quality? *Bangkok Biz News*. https://www.bangkokbiznews.com/columnist/966219

Chomphunut Srichannil. (2019). Interpretative phenomenological analysis: Quality criteria. *Journal of Human Sciences, 20(1)*, 189-213.

Chutima Suraseth. (2021). *Psychological counseling for teachers* (11th ed.). Chulalongkorn University Press.

Cohen, K. A. (2024). Brief school-based interventions targeting student mental health or well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38884838/

Faith Zabek, M. D. L., Noor Alwani, Julia V. Taylor, Erica Brown-Meredith, Melinda A. Cruz, & Vickie H. Southall. (2022). Roles and functions of school mental health professionals within comprehensive school mental health systems. *Advances in School Mental Health Promotion, 15*, 1–18. https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-022-09535-0

Jetsada Maboonhom. (2015). *Principles of guidance and student development* (4th ed.). Smile Printing and Graphic Design.

Greg Guest, Arwen Bunce and Laura Johnson (2006). *How Many Interviews Are Enough? An Experiment with Data Saturation and Variability.* Field Methods, 18(1), 59-82. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1525822x05279903?utm

Kiatipoom Wongrachit. (2020). Open statistics: Thai adolescents seek mental health hotline 1323 consultation most often, with stress as the number one problem. *Thai Post*. https://www.thaipost.net/main/detail/56782

Nattasuda Taepan. (2022). When losing a loved one: Understanding the mental state of grief. *Faculty of Psychology, Chulalongkorn University*. https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/stage-of-depression/

Nilubon Sukwanich. (2023). "Unconditional positive regard": A useful technique in counseling love problems. *iStrong*. https://www.istrong.co/single-post/unconditional-positive-regard

Phitchaya Techalan. (2021). "School counselors": A role that schools must provide for reassurance, even if (perhaps) it does not help Thai students understand themselves. *Nisit Journal*. https://nisitjournal.press/2021/11/13/guidance-service-problems/

Preeyapat Srikrai. (2022). Administration of student support systems in the new normal era of school administrators in Educational Quality Development Network Center 3, Mueang Sripoom, under Roi Et Primary Educational Service Area Office 2. *Roi Et Journal of Educational Administration, 2*(3). http://202.29.86.169/index.php/RJGE/article/view/2043

Seidman, I. (2006). *Interviewing as qualitative research*. Teachers College Press. https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.html?id=563ce2da6225ff3cae8b4590&assetKey=AS%3A292843798188032%401446830810198

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.

Thee Phawangkanant. (2021). Educational administration during the COVID-19 pandemic in the new normal era. *Journal of Borsahakan Education and Humanities and Social Sciences, 2*(2). https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JOB_EHS/article/view/258866

รายละเอียดวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทยปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวารสารวิชาการกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่ สกอ. และ สกว. กำหนด โดยกองบรรณาธิการประกอบด้วย ศาสตราจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาเอกที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง มาจากสถาบันภายนอกเป็นส่วนใหญ่ และมาจากสถาบันภายในส่วนหนึ่งและมีผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (Peer Review) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่องทำหน้าที่ในการพิจารณากลั่นกรองบทความ จำนวน 3 คน โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลของกันและกัน (Double-blind peer review) กำหนดเผยแพร่ปีละ 2 ฉบับ ตามปีปฏิทิน คือ ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – มิถุนายน และ ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม – ธันวาคม

โดยมีขอบเขตเนื้อหาทางวิชาการของวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย จะครอบคลุมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา ในสาขาวิชา จิตวิทยาทั่วไป จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการแนะแนว จิตวิทยาการปรึกษา จิตวิทยาการทดลอง จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาชุมชน และพุทธจิตวิทยา เป็นต้น โดยรับบทความวิจัย (Research articles) บทความวิชาการ (Academic articles) บทความปริทัศน์ (Review articles) และ บทวิจารณ์หนังสือ (Book review) ภายใต้เงื่อนไขที่ว่าจะต้องไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร เอกสารการประชุม หรือสิ่งพิมพ์ใดมาก่อน (ยกเว้นรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์) และไม่อยู่ในระหว่างการพิจารณารอตีพิมพ์ในวารสารอื่น

คำแนะนำในการจัดทำต้นฉบับบทความเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ใน วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

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) จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ โดยพิมพ์ชื่อเรื่องเป็นภาษาไทยและตามด้วยชื่อเรื่องภาษาอังกฤษในบรรทัดต่อมา

5. ชื่อผู้เขียน ระบุทุกคนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 16 Point พิมพ์ห่างจากชื่อบทความ 1 บรรทัด จัดชิดขวา สำหรับตำแหน่งงาน, หน่วยงานที่สังกัดหรือที่อยู่ที่ติดต่อได้ และอีเมลให้ระบุเป็นเชิงอรรถ
6. ชื่อและหมายเลขกำกับตาราง ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้บนตารางจัดชิดซ้าย ใต้ตารางระบุแหล่งที่มาจัดชิดซ้าย (ถ้ามี)
7. ชื่อภาพและหมายเลขกำกับภาพ ชื่อแผนภูมิและหมายเลขกำกับแผนภูมิ ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้ใต้ภาพ แผนภูมิ จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ ใต้ชื่อภาพ แผนภูมิระบุแหล่งที่มาจัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ
8. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition

ส่วนประกอบของบทความ

บทความวิชาการ

หัวข้อและเนื้อหาควรชี้ประเด็นที่ต้องการนำเสนอให้ชัดเจนและมีลำดับเนื้อหาที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ชัดเจน รวมถึงมีการใช้ทฤษฎีวิเคราะห์และเสนอแนะประเด็นอย่างสมบูรณ์ โดยควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (สามารถกำหนดข้อหัวหรือองค์ประกอบที่แตกต่างได้ตามความเหมาะสมของบทความ)

1. ชื่อเรื่อง (Title)
2. บทคัดย่อ (Abstract) ควรมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเขียนเป็นภาษาไทยก่อน ความยาวไม่เกิน 300 - 350 คำ เป็นการสรุปเนื้อหาของบทความให้ได้ใจความชัดเจน
3. คำสำคัญ (Keywords) ระบุคำเป็นคำสำคัญของเนื้อหา เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นคำค้นในระบบฐานข้อมูล ไม่เกิน 5 คำ ใต้บทคัดย่อ
4. บทนำ (Introduction) เป็นส่วนแนะนำและปูพื้นเรื่องเพื่อให้ผู้อ่านทราบข้อมูลเบื้องต้นของเนื้อหา รวมทั้งระบุถึงขอบเขตเนื้อหาของบทความ
5. เนื้อหา (Body of Text) เป็นส่วนหลักของเนื้อหาบทความ มีการแบ่งประเด็นออกเป็นเรื่องย่อย ๆ และมีการจัดเรียงลำดับเป็นหัวข้อตามรายละเอียดของเนื้อหา
6. สรุป (Conclusion) เป็นการสรุปเนื้อหาในบทความทั้งหมดออกมาอย่างชัดเจน และกระชับ โดยมีการสรุป ปิดท้ายเนื้อหาที่เราได้นำเสนอไปแล้วว่ามีผลดี หรือผลเสียอย่างไร
7. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th 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. จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Human Research Ethic) ระบุเลขหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และสถาบันที่ออกหนังสือ
8. ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการวิจัยที่ตรงประเด็นตามลำดับขั้นของการวิจัย การใช้ตารางหรือแผนภูมิ ไม่ควรเกิน 5 ตารางหรือแผนภูมิ โดยมีการแปลความหมายและวิเคราะห์ผลที่ค้นพบอย่างชัดเจน
9. อภิปรายผลการวิจัย (Discussion) ผสมผสานเปรียบเทียบและตีความผลการวิจัยให้เข้ากับหลักทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเชื่อมโยงผลการวิจัยให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาการวิจัย
10. สรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของผลการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่จะนำผลการวิจัยนั้นไปใช้ประโยชน์
11. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition

รายละเอียดการอ้างอิง

วารสารกำหนดให้ใช้รูปแบบการอ้างอิงตามรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition กำหนดใช้การพิมพ์อ้างอิง 2 ประเภท รายละเอียดดังนี้

1. การพิมพ์อ้างอิงในเนื้อหาของบทความ (In text Citation)
   การพิมพ์อ้างอิงในเนื้อหาบทความ ใช้ระบบ นาม-ปี (Author-Date Citation System) พิมพ์ไว้ที่หน้าข้อความและ/หรือท้ายข้อความ ซึ่งการอ้างอิงที่ปรากฏในเนื้อหาของบทความ จะต้องตรงกับเอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความ ผู้นิพนธ์ต้องตรวจสอบข้อมูลของเอกสารที่นำมาอ้างอิงนั้นจะต้องปรากฏทั้ง 2 แห่ง และมีความถูกต้องตรงกันทั้งการสะกดชื่อผู้แต่งและเลขปีพิมพ์

   1.1 ชื่อผู้แต่ง

   ผู้แต่ง (ปีพิมพ์) *กรณีระบุชื่อผู้แต่งในเนื้อหา*

   (ผู้แต่ง, ปีพิมพ์) *กรณีอ้างอิงท้ายข้อความ*

   รายการอ้างอิง ให้เขียนนามสกุลของผู้แต่งทับศัพท์ เป็นภาษาอังกฤษก่อน เว้น 1 ตัวอักษร ตามด้วยนามสกุลภาษาอังกฤษ เครื่องหมายจุลภาค (,) เว้น 1 ตัวอักษร และปีพิมพ์ในวงเล็บ กรณีที่ไม่มีปีพิมพ์ใช้คำว่า “n.d.” หมายถึง no date

   1.2 การอ้างอิงก่อนข้อความ

   1.2.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

   Surname/(Date) เช่น Miyake (2008)

   1.2.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

   Surname 1/&/Surname 2/(Date)

   เช่น Zuercher & Diatta (2017)

   1.2.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

   Surname 1/et/al./(Date)

   เช่น Zhu et al. (2015)

   1.3 กรณีอ้างหลังข้อความ

   1.3.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

   (Surname, /Date)

   1.3.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

   (Surname 1/&/Surname 2, /Date)

   1.3.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

   (Surname 1/et/al., /Date)

หมายเหตุ: เครื่องหมาย / คือเว้น 1 ระยะ

2. การพิมพ์เอกสารอ้างอิงท้ายบทความ (References)

การพิมพ์เอกสารอ้างอิงท้ายบทความใช้ตามรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition เอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความทุกรายการต้องมีการอ้างอิงหรือกล่าวถึงในเนื้อหาของบทความ (In text Citation) ผู้นิพนธ์ต้องตรวจสอบข้อมูลของเอกสารที่นำมาอ้างอิงต้องปรากฏทั้ง 2 แห่ง และมีความถูกต้องตรงกันทั้งการสะกดชื่อผู้แต่งและเลขปีพิมพ์ ดังนี้

2.1 การพิมพ์เอกสารอ้างอิงท้ายบทความ **ใช้ภาษาอังกฤษทั้งหมด** กรณีที่เอกสารอ้างอิงนั้นเป็นภาษาไทยหรือภาษาต่างประเทศอื่น ๆ เช่น ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเกาหลี ภาษาจีน จะต้องแปลง จากภาษาไทยหรือภาษาต่างประเทศอื่น ๆ เป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 5 ส่วน ดังนี้

2.1.1. ชื่อผู้แต่ง ให้เขียนเป็นภาษาอังกฤษ โดยใส่ชื่อสกุล อักษรย่อชื่อต้น เว้นวรรค 1 ระยะ และอักษรย่อชื่อกลาง (ถ้ามี) โดยใส่เครื่องหมายจุลภาค (,) และเว้นวรรค 1 ระยะระหว่างชื่อสกุลและอักษรย่อชื่อต้น และเว้นวรรค 1 ระยะระหว่างอักษรย่อชื่อต้นและอักษรย่อชื่อกลาง

ตัวอย่าง อรัญญา ตุ้ยคำภีร์ แปลงเป็น Tuicomepee, A.

2.2.2. ปีพ.ศ. ให้แปลง ปีพ.ศ. เป็น ปีค.ศ.

ตัวอย่าง 2559 แปลงเป็น 2016

2.2.3. ชื่อหนังสือ หรือ ชื่อบทในหนังสือ หรือ ชื่อเรื่องบทความในวารสารที่เป็นภาษาไทย ให้แปลงชื่อเรื่องเป็นภาษาอังกฤษ จบข้อความด้วยเครื่องหมายมหัพภาค (.)

<u>ตัวอย่างชื่อหนังสือ</u>

ภาวะวิกฤตทางอารมณ์และพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตนักศึกษา

<u>แปลงเป็น</u> Emotional Crisis and Suicidal Behavior in Undergraduate.

2.2.4. ชื่อวารสาร ให้ใช้ชื่อภาษาอังกฤษตามที่ปรากฏในระบบ ISSN (Print) หรือ ISSN (Online)

<u>ตัวอย่าง</u>

วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

<u>แปลงเป็น</u>

Warasan Chitwittaya Haeng Prathet Thai

2.2.5. สำนักพิมพ์หากสำนักพิมพ์มีชื่อเฉพาะภาษาอังกฤษ (Proper noun) ให้ใช้ชื่อเฉพาะภาษาอังกฤษ หากไม่มีให้ถอดอักษรไทยเป็นภาษาอังกฤษ

<u>ตัวอย่าง</u>

นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น แปลงเป็น Nanmee Books Publication.

2.2 การอ้างอิงจากบทในหนังสือ (Book Chapters)

รูปแบบ

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

ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ

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

2.3 การอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์ (Thesis/Dissertation)

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง./(ปีที่เผยแพร่)./*ชื่อวิทยานิพนธ์*/[วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์ หรือ วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]./ชื่อมหาวิทยาลัย.

ตัวอย่างการอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์

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

2.4 การอ้างอิงจากเว็บไซต์ (Websites)

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

2.5 การอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ (Conference papers/proceedings)

บทความ หรือ บทหนึ่งในหนังสือการประชุม ให้เขียนเช่นเดียวกับบทหนึ่งในหนังสือ (Chapter in book)
ชื่อการประชุมหรือการอภิปรายใช้ตัวเอียงและใช้ตัวอักษรพิมพ์ใหญ่เฉพาะอักษรตัวแรกทุกคำของชื่อการประชุม/การอภิปราย

รูปแบบ

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

ตัวอย่างการอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ

Lui,S. (2005, May 24-28). Defending against business cries with the help of intelligent agent-based early warning solution [Paper Presentation]. *The seventh International Conference on Enterprise Information System*, Miami, FL.

2.6 การอ้างอิงวารสาร (Journal)

รูปแบบ

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

ตัวอย่าง การอ้างอิงวารสาร

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.

นโยบายด้านการใช้ AI

นโยบายด้านการใช้ AI

วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทยได้กำหนดนโยบายการใช้ AI ในบทความ สำหรับ ผู้นิพนธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ บรรณาธิการ ผู้อ่าน และผู้มีส่วนร่วม จากแนวโน้มการใช้งานเพิ่มขึ้นของการสร้างเนื้อหาในบทความด้วย AI (generative AI) และ เทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI (AI-assisted technologies) ซึ่งคาดว่าจะถูกนำมาใช้ในบทความมากขึ้นเรื่อย ๆ วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย จึงได้มีนโยบายนี้ขึ้น เพื่อให้เกิดความโปร่งใส และเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ต่อสังคมและผู้นำบทความไปใช้ประโยชน์ต่อไป

สำหรับผู้นิพนธ์ (Authors)

การใช้ AI สร้างเนื้อหาและเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในการเขียน

นโยบายนี้อ้างอิงถึง กระบวนการเขียน เท่านั้น ซึ่งจะไม่ได้รวมถึงการใช้เครื่องมือ AI ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการดึงข้อมูลเชิงลึกจากแหล่งข้อมูลซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวิจัย

กรณีที่ผู้นิพนธ์ใช้ AI สร้างเนื้อหาและเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในกระบวนการเขียน ผู้นิพนธ์สามารถใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ได้เพียงเพื่อ ปรับปรุงการเขียน เรียบเรียงข้อความและการปรับใช้ของภาษาเท่านั้น ผู้นิพนธ์ต้องเป็นผู้เขียนข้อความในบทความขึ้นเอง และผู้นิพนธ์ต้องตรวจสอบและแก้ไขอย่างรอบคอบ เนื่องจาก AI สามารถสร้างผลลัพธ์ที่ดูมีความน่าเชื่อถือแต่อาจไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ หรือมีอคติ โดยผู้นิพนธ์จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อเนื้อหาของบทความทั้งหมด

ผู้นิพนธ์จะต้องระบุในบทความว่ามีการใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ซึ่งจะมีข้อความดังกล่าวปรากฏในบทความที่ตีพิมพ์ เพื่อเป็น ความโปร่งใสและสร้างความไว้วางใจ ระหว่างผู้เขียน ผู้อ่าน ผู้ทรงคุณวุฒิ บรรณาธิการ และผู้มีส่วนร่วม ว่ามีการใช้เทคโนโลยี AI ในบทความ

ผู้นิพนธ์ จะไม่สามารถ ระบุว่า AI หรือเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI เป็น ผู้นิพนธ์หรือผู้นิพนธ์ร่วมได้ และไม่สามารถ ใช้ AI เป็นรายการอ้างอิง หรือบรรณานุกรมได้ การเป็นผู้นิพนธ์ ผู้ร่วมนิพนธ์ รายการอ้างอิง และบรรณานุกรมต้องเป็นมนุษย์เท่านั้น ผู้นิพนธ์ร่วมแต่ละท่านต้องระบุหน้าที่รับผิดชอบในบทความที่สามารถตรวจสอบได้ ผู้นิพนธ์มีหน้าที่รับผิดชอบในการตรวจสอบคุณสมบัติที่เหมาะสมสำหรับการเป็นผู้นิพนธ์ร่วม และตรวจสอบบทความว่าไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ทางปัญญา หรือผลงานของบุคคลอื่น

การใช้ AI และเครื่องมือที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในการสร้างรูปภาพ และรูปภาพประกอบ

วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทยไม่อนุญาตให้ใช้ AI หรือ เครื่องมือที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในการสร้างหรือแก้ไขรูปภาพในบทความที่ส่งมา ซึ่งรวมถึงการแก้ไข การทำให้มืดลง การย้าย การลบ หรือการเพิ่มคุณสมบัติเฉพาะภายในรูปภาพหรือภาพประกอบ การปรับความสว่าง ความคมชัด และการปรับความสมดุลสีของภาพ หากพบความผิดปกติของภาพจะมีการตรวจสอบด้วยเครื่องมือทางนิติวิทยาศาสตร์ภาพถ่ายหรือซอฟต์แวร์เพื่อตรวจสอบการใช้ AI กับรูปภาพ และรูปภาพประกอบในบทความ

ทั้งนี้ หากผู้นิพนธ์มีการใช้ AI หรือเครื่องมือที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการวิจัยหรือวิธีการวิจัย (เช่น ในแนวทางการถ่ายภาพที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI เพื่อสร้างหรือตีความข้อมูลการวิจัยพื้นฐาน เช่น ในสาขาการถ่ายภาพทางการแพทย์) หากมีการใช้ AI ในลักษณะดังกล่าว ผู้นิพนธ์จะต้องเขียนอธิบายรายละเอียดการใช้งาน ซึ่งรวมถึงคำอธิบายในการสร้างภาพที่ป้อนให้กับ AI หรือเครื่องมือที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ที่ถูกนำมาใช้ในกระบวนการสร้างหรือแก้ไขภาพอย่างไร รวมถึงระบุชื่อของแบบจำลองหรือเครื่องมือ หมายเลขเวอร์ชันของซอฟต์แวร์และส่วนขยาย ผู้นิพนธ์อาจถูกขอเอกสารเพิ่มเติม เช่น รูปภาพเวอร์ชันที่ยังไม่ได้ปรับด้วย AI และ/หรือรูปภาพดิบที่ใช้ในการปรับแต่ด้วย AI ที่ส่งมายังกองบรรณาธิการเพื่อตรวจสอบ

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ (Reviewers)

การใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในกระบวนการพิจารณาบทความ (Peer Review) ของวารสาร

เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิได้รับเชิญจากวารสารให้ตรวจสอบบทความของผู้นิพนธ์ บทความจะต้องถือว่าเป็นเอกสารที่เป็นความลับ ผู้ทรงคุณวุฒิ ไม่ควร อัปโหลดบทความหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของบทความ ไปยังเครื่องมือ AI เนื่องจากเป็นการละเมิดการรักษาความลับและลิขสิทธิ์ทางปัญญาของผู้นิพนธ์ และในกรณีที่บทความมีข้อมูลที่ระบุตัวตนได้ อาจเป็นการละเมิดสิทธิ์ความเป็นส่วนตัว

ข้อกำหนดการรักษาความลับนี้รวมไปถึง ความคิดเห็นจากการกลั่นกรองบทความด้วย เนื่องจากอาจมีข้อมูลที่เป็นความลับเกี่ยวกับบทความและ/หรือผู้นิพนธ์ ด้วยเหตุนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิจึง ไม่ควร อัปโหลดความคิดเห็นกลั่นกรองบทความของตนไปยังเครื่องมือ AI แม้จะเป็นเพียงเพื่อวัตถุประสงค์ในการปรับปรุงการใช้ภาษาก็ตาม

จริยธรรมในการพิจารณากลั่นกรองบทความเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการพิจารณากลั่นกรองบทความของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งนี้วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทยยึดมั่นในกระบวนการนี้ การพิจารณากลั่นกรองบทความมอบหมายให้กับมนุษย์เท่านั้น ไม่ควรใช้ AI หรือเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในการพิจารณา เนื่องจากความคิดเชิงวิพากษ์และการพิจารณากลั่นกรองบทความนั้นอยู่นอกขอบเขตของเทคโนโลยีนี้ และมีความเสี่ยงที่เทคโนโลยีจะสร้างข้อสรุปที่ไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ หรือมีอคติเกี่ยวกับบทความ ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้รับผิดชอบต่อความเห็นจากการพิจารณากลั่นกรองบทความ

นโยบาย AI สำหรับผู้นิพนธ์ของ วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ระบุว่าผู้นิพนธ์ได้รับอนุญาตให้ใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในกระบวนการเขียนก่อนการส่งบทความ แต่เพียงเพื่อปรับปรุงการเขียน เรียบเรียงข้อความและการปรับใช้ของภาษาเท่านั้น และต้องมีการระบุในบทความว่ามีการใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในการปรับปรุงการเขียน เรียบเรียงข้อความและการปรับใช้ของภาษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบได้ว่าบทความนี้ใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ได้จากข้อความที่ระบุมาในบทความ

สำหรับบรรณาธิการ (Editors)

การใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในกระบวนจัดการบทความของวารสาร

บทความส่งมาต้องถือเป็น เอกสารที่เป็นความลับ บรรณาธิการ ไม่ควร อัปโหลดบทความที่ส่งมาหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของบทความนั้นไปยังเครื่องมือ AI เนื่องจากอาจเป็นการละเมิดการรักษาความลับและสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้เขียน และในกรณีที่บทความมีข้อมูลที่ระบุตัวตนได้ อาจเป็นการละเมิดสิทธิ์ความเป็นส่วนตัว ข้อกำหนดการรักษาความลับนี้ครอบคลุมถึง การสื่อสารทั้งหมดที่เกี่ยวกับบทความ เนื่องจากอาจมีข้อมูลที่เป็นความลับเกี่ยวกับบทความและ/หรือผู้นิพนธ์ ด้วยเหตุนี้ บรรณาธิการจึง ไม่ควร อัปโหลดอีเมลของตนไปยังเครื่องมือ AI แม้จะเป็นเพียงเพื่อวัตถุประสงค์ในการปรับปรุงการใช้ภาษา

การพิจารณากลั่นกรองบทความ (Peer Review) เป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการพิจารณากลั่นกรองบทความ ทั้งนี้วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทยยึดมั่นในกระบวนการนี้ การจัดการ การพิจารณากลั่นกรองบทความ โดยบรรณาธิการเป็นการมอบหมายให้กับมนุษย์เท่านั้น ไม่ควรใช้ AI หรือเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในการพิจารณา เนื่องจากความคิดเชิงวิพากษ์และการพิจารณากลั่นกรองบทความบทความนั้นอยู่นอกขอบเขตของเทคโนโลยีนี้ และมีความเสี่ยงที่เทคโนโลยีจะสร้างข้อสรุปที่ไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ หรือมีอคติเกี่ยวกับบทความ บรรณาธิการเป็นผู้รับผิดชอบต่อกระบวนการจัดการบทความและการสื่อสารไปยังผู้นิพนธ์

นโยบาย AI สำหรับผู้นิพนธ์ของ วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ระบุว่าผู้นิพนธ์ได้รับอนุญาตให้ใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในกระบวนการเขียนก่อนการส่งบทความ แต่เพียงเพื่อปรับปรุงการเขียน เรียบเรียงข้อความและการปรับใช้ของภาษาเท่านั้น และต้องมีการระบุในบทความว่ามีการใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ในการปรับปรุงการเขียน เรียบเรียงข้อความและการปรับใช้ของภาษา โดยบรรณาธิการตรวจสอบได้ว่าบทความนี้ใช้ AI และเทคโนโลยีที่ได้รับความช่วยเหลือจาก AI ได้จากข้อความที่ระบุมาในบทความ

AI คือเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ประเภทหนึ่งที่สามารถสร้างเนื้อหาได้หลากหลายประเภท รวมถึง ข้อความ รูปภาพ เสียง และข้อมูลสังเคราะห์ ตัวอย่างเช่น ChatGPT, NovelAI, Jasper AI, Rytr AI, DALL-E เป็นต้น

การส่งต้นฉบับและกระบวนการพิจารณากลั่นกรองบทความ

1. ผู้เขียนดำเนินการ ส่งบทความ และ “แบบฟอร์มเสนอบทความเพื่อพิจารณาการตีพิมพ์” ทางอีเมล tpa.thailand@hotmail.com

2. เมื่อกองบรรณาธิการได้รับบทความเรียบร้อยแล้ว กองบรรณาธิการจะแจ้งให้ผู้เขียนทราบโดยทันที

3. กองบรรณาธิการจะดำเนินการตรวจสอบบทความที่ได้รับว่าอยู่ในขอบเขตเนื้อหาวารสารหรือไม่ รวมถึงคุณภาพทางวิชาการและประโยชน์ ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติในเบื้องต้น และจะแจ้งผลการพิจารณาให้ผู้เขียนทราบภายใน 15 วัน

4. กองบรรณาธิการจะดำเนินการส่งบทความเพื่อกลั่นกรอง โดยจะส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 คน ประเมินคุณภาพของบทความว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมจะลงตีพิมพ์หรือไม่ ซึ่งกระบวนการกลั่นกรองนี้ทั้งผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลซึ่งกันและกัน (Double-blind peer review) โดยใช้เวลาพิจารณาประมาณ 45 วัน

เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความแล้ว กองบรรณาธิการบริหารจะตัดสินการพิจารณาโดยอิงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิว่าบทความนั้น ๆ ควรนำลงตีพิมพ์ หรือควรส่งให้ผู้เขียนแก้ไขก่อนส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินอีกครั้ง หรือปฏิเสธการตีพิมพ์ และจะแจ้งผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิให้ผู้เขียนรับทราบ ภายในระยะเวลา 15 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับผลการพิจารณา โดยผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวถือเป็นที่สิ้นสุด

ค่าธรรมเนียมขอตีพิมพ์บทความ

ผู้นิพนธ์ชำระค่าธรรมเนียมขอตีพิมพ์บทความ เมื่อดำเนินการ ส่งบทความเข้าสู่ระบบ โดยมีอัตราค่าธรรมเนียมดังนี้

ประเภท นิสิต/นักศึกษาและบุคคลทั่วไป ในอัตรา 3,500 บาท (สามพันห้าร้อยบาท)

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 1761 อาคารเกษมพัฒน์ (ชั้น 3) มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตวิทยาเขตพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 โทรศัพท์ 094-440-0494

ติดต่อกองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

ดร.กวีวัจน์ จักสมศักดิ์ ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ โทร: 097-187-7999

แบบฟอร์มส่งผลงานตีพิมพ์ วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

วันที่ .....

เรียน บรรณาธิการวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

เรื่อง มีความประสงค์ส่งบทความลงตีพิมพ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย

☐ บทความ ชื่อภาษาไทย .....

ชื่อภาษาอังกฤษ ..... จำนวน ..... หน้า

☐ หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่หนังสือรับรอง..... สถาบันที่รับรอง.....

☐ หนังสือรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาการดำเนินการต่อสัตว์เพื่องานทางวิทยาศาสตร์

เลขที่หนังสือรับรอง..... สถาบันที่รับรอง.....

☐ ผลงานวิจัยนี้ไม่ได้ดำเนินการเก็บและ/หรือใช้ข้อมูลข้อมูลวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์/หรือสัตว์ทดลอง หรือได้รับการยกเว้นการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (Exemption Review)

ประเภทบทความ

☐ นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

☐ บทความปริทัศน์ (Review article)

☐ บทความวิชาการ (Academic article)

☐ บทวิจารณ์หนังสือ (Book review)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า บทความนี้เป็นผลงานตามที่ได้ระบุชื่อในบทความจริง และไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์หรือเคยเผยแพร่ต่อสาธารณชน ข้าพเจ้าทราบและยอมรับว่าหลังจากปรับแก้จากกองบรรณาธิการแล้ว บทความนี้จะเป็นลิขสิทธิ์ของวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย อันห้ามเผยแพร่เพื่อประโยชน์ทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาต แต่อนุญาตให้เผยแพร่บทความดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาแก่วิชาชีพที่เกี่ยวข้องตลอดจนนักศึกษาหรือบุคคลที่สนใจ ทั้งนี้กองบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับบทความหรือคิดเห็นใด ๆ ที่ปรากฏใน วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ผู้นิพนธ์ลงนาม.....

(.....)

วันที่.....

.....

กรณีเป็นนิสิต/นักศึกษา

นิสิต/นักศึกษา

ลงนาม .....วันที่.....

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงนาม.....วันที่.....

หมายเหตุ: ผู้นิพนธ์ต้องปฏิบัติตามจริยธรรมการตีพิมพ์และนโยบายด้านการใช้ AI ของวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทยอย่างเคร่งครัด

รายชื่อผู้นิพนธ์และผู้นิพนธ์ร่วมเรียงตามลำดับ

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

Corresponding Author Email.....

ข้อมูลผู้นิพนธ์ คนที่.....

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

ที่อยู่ที่ทำงานปัจจุบัน: .....

.....

.....

หมายเลขโทรศัพท์: .....

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ: .....

หมายเหตุ

กรณีผู้นิพนธ์มีมากกว่า 1 คน ให้กรอกข้อมูลรายละเอียดข้อมูลผู้นิพนธ์ทุกคน

และส่งเอกสารมาที่อีเมล tpa.thailand@hotmail.com

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

1761 อาคารเกษมพัฒน์ ชั้น 3 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ถนนพัฒนาการ แขวงพัฒนาการ เขตสวนหลวง กทม.10250

https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JPsychol