ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่มีต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

Effect of Learning Experience Provision Program Through Cognitive Process Development on Well-being of Late adolescents

คณินธร ล้อคำ, กศ.ม., Kaninthorn Lohkum, M.Ed.[1]*
ประทีป จินงี่, ศน.ด., Prateep Jinnge, Ph.D.[2]
กาญจนา ภัทราวิวัฒน์, วท.ด., Kanchana Pattrawiwat, Ph.D.[2]
สิทธิพร ครามานนท์, ปร.ด., Sittiporn Kramanon, Ph.D.[3]
[1]นิสิต, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
[1]Ph.D. Candidate, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University
[2]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
[2]Assistant Professor Ph.D., Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University
[3]อาจารย์ ดร., สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
[3]Lecturer, Ph.D., Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

**Corresponding Authur Email: kaninthorn@gmail.com*

Received: February 2, 2023 Revised: April 10, 2023 Accepted: December 2, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ Pretest - Posttest control group design กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพฯ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมจนจบการทดลอง 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 27 คน โดยใช้การสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) แบบวัดสุขภาวะที่ดี 55 ข้อ ทุกข้อมีค่าความตรงมากกว่า .66 มีค่าความเที่ยงอยู่ระหว่าง .927 ถึง .948 และ 2) โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมที่บูรณาการร่วมกับแนวคิดอื่น ๆ ได้แก่ การเหนี่ยวนำพฤติกรรม การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลตามแนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ และการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบตามทฤษฎีปัญญาสังคม เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้น

โดยโปรแกรมที่จัดทำขึ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ร่วมกับการทำ Tryout เมื่อนำไปใช้ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 4.16) เพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.48) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยควบคุมอิทธิพลของตัวแปรร่วม คือ คะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง พบว่า ระดับสุขภาวะที่ดีของกลุ่มทดลอง (*Adj. M* = 4.26) แตกต่างจากกลุ่มควบคุม (*Adj. M* = 3.96) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F = 5.49) จึงสรุปว่าโปรแกรมที่จัดทำขึ้น สามารถนำไปใช้ได้จริง เพื่อช่วยเหลือนักศึกษากลุ่มที่มีปัญหาเล็กน้อย และกำลังรอรับการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาผู้มีความสามารถเฉพาะทาง ให้ได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นเร็วขึ้น

คำสำคัญ: *พฤติกรรมปัญญานิยม ความเข้มแข็งทางใจ ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก สุขภาวะที่ดี*

Abstract

This study aimed to investigate the effects of a learning experience provision program, through cognitive process development, on the well-being of late adolescents. The research design was a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The sample consisted of students from private universities in Bangkok who were qualification according to criteria and voluntarily took part until the end of the study. The 51 participants were randomly assigned to either the experimental group (24 subjects) or the control group (27 subjects). The instruments used included well-being measurements consisting of 55 items, which were both validity (more than .66) and reliability (between .927 to .948). The learning experience provision program through cognitive process development was based on the cognitive-behavioral approach and integrated with other techniques, namely prime-to-behavior, the interaction between humans in the theory of the ecology of human development, and observational learning in terms of social cognitive theory. The program aimed to increase well-being by developing Resilience and PYD. There were both qualification program by experts and tryout. After applied to the sample, the results found that the posttest well-being level of the experimental group ($\bar{X}$ = 4.16) was statistically significantly higher than the pretest ($\bar{X}$ = 3.48) at a level of .001. The posttest well-being of the experimental group (*Adj. Mean* = 4.26) was also found to be significantly different from the control group (Adj. Mean = 3.96) at a level of .05 (F = 5.49) when analyzed by ANCOVA, which was controlled by the covariate by the pretest score of well-being. Consequently, it can be inferred that the developed program has practical applications to aid students with minor issues who are awaiting preliminary assistance from specialized psychologists. This leads to a more efficient provision of help.

Keywords: *Cognitive Behavior Approach, Resilience, Positive Youth Development, Well-being*

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมก้าวร้าว การใช้สารเสพติด การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ปัญหาการเรียน การหลีกหนีสังคม และการฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่นลดลง (Steinberg, 2014) ผลการสำรวจพบว่า วัยรุ่นไทยประมาณร้อยละ 2-5 ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการไม่สามารถปรับตัว หรือแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ ซึ่งภาวะซึมเศร้านี้มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง (ฐินีรัตน์ ถาวร และคณะ, 2561; ปิยนุช ชมภูกาศ, 2560) จนนำไปสู่การทำร้ายตัวเองและฆ่าตัวตายของวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นจากเดิม 3.75 เท่า (อัจฉรา ตราชู, ฐิตวี แก้วพรสวรรค์, และ สิรินัดดา ปัญญาภาส, 2556) อีกทั้งข้อมูลจากฝ่ายแนะแนวของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งยังพบว่า มีนักศึกษาเข้ามาใช้บริการจากฝ่ายแนะแนวเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก การปรับตัวกับการเรียน การเข้ากับกลุ่มเพื่อน และการมีความเห็นขัดแย้งกับครอบครัว เพราะอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องเลือกทางเดินชีวิตหรือทำตามความคาดหวังจากผู้ปกครอง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ แสดงให้เห็นว่าสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนปลายกำลังลดลง ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่สุขภาวะด้านจิตใจเท่านั้น แต่หากมองในมุมของพุทธศาสนา การมีความสุขที่ยั่งยืนควรมีความสุขแบบองค์รวม คือ มีความสุขทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2562)

เมื่อความสุขลดลง จนเกิดภาวะซึมเศร้า การทำจิตบำบัดในรูปแบบต่าง ๆ จึงเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงในลำดับต้น ๆ และได้รับความนิยมในปัจจุบัน แต่การทำจิตบำบัดจำเป็นต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ซึ่งมีจำนวนน้อย และต้องรอคิวนาน ดังนั้นการใช้กระบวนการทั่วไปที่นักจิตวิทยา ครูแนะแนว หรือครูประจำชั้น สามารถทำได้จึงเป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือที่รวดเร็วกับวัยรุ่นที่กำลังประสบปัญญาเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ในระยะเริ่มต้นของภาวะซึมเศร้า โปรแกรมที่สร้างขึ้นนี้จึงเป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือที่รวดเร็ว และทันกับความต้องการของผู้กำลังเผชิญปัญหา โดยเริ่มจากวิธีการพื้นฐาน คือ การทำให้เกิดความต้องการจากภายในตนเองที่จะกลับมามีความสุข เพราะตามแนวคิดของพุทธศาสนา ความสุขที่ยั่งยืนนั้นเกิดจากภายในตนเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2562) จากนั้นจึง สร้างจิตใจให้อดทนต่อปัญหาที่กำลังเผชิญ และเมื่อวิกฤติการณ์ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ก็จะสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น ซึ่งตัวแปรนี้คือ “ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)” จากนั้นจึงทำการป้องกัน เพื่อให้มีโอกาสน้อยลงที่จะกลับไปพบกับปัญหาอีก โดยการพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมในทางบวกมากที่สุดตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งตัวแปรนี้คือ “ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (Positive Youth Development: PYD)” (Benson, Scales, Hamilton, & Sesma 2007; Lerner, 2005) และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในรูปแบบของโมเดลสมการโครงสร้างสุขภาวะที่ดี แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวกเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี (Sanders, Munford, & Liebenberg, 2017)

ทั้งนี้วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนที่พฤติกรรมเท่านั้น แต่ควรเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดด้วย เพื่อให้โอกาสที่จะกลับไปอยู่ในภาวะซึมเศร้าหรือเป็นทุกข์มีน้อยลง โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลายที่สร้างขึ้น จึงอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ที่สามารถทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ค่อนข้างถาวร และ

ยังนำมาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพอีก 3 แนวคิด คือ แนวคิดการเหนี่ยวนำให้เกิดพฤติกรรม ทฤษฎีนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ และการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ ตามทฤษฎีปัญญาสังคม โดยมุ่งหวังว่ากิจกรรมทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระดับสุขภาวะในทางที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

นิยามศัพท์

สุขภาวะที่ดี (Well-being) หมายถึง การมีความสุของค์รวม ซึ่งตามแนวทางของพุทธศาสนา แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ การมีความสัมพันธ์ในทางที่ดีและมีคุณค่าระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม โดยไม่ก่อให้เกิดโทษ หรือส่งผลเสียต่อสุขภาพ 2) ด้านจิตใจ คือ การมีจิตใจที่ร่าเริง มีอิสระ ไม่จมอยู่ในความทุกข์ มีสมาธิ มีความเข้มแข็ง สุภาพอ่อนโยน และมีคุณธรรม 3) ด้านปัญญา คือ การมีและการหาความรู้ให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต การเข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัย และการได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา และ 4) ด้านสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีไมตรีต่อกัน ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม รักษากฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน และดูแลคนรอบข้างให้มีความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2562)

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) หมายถึง การจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ให้ฟื้นคืนกลับสู่สภาวะปกติในขณะที่ประสบเหตุการณ์ หรือผ่านเหตุการณ์เลวร้ายไปแล้วได้อย่างรวดเร็ว ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ฉันเป็น (I am) 2) ฉันมี (I have) และ 3) ฉันสามารถ (I can) (Grotberg, 1995)

ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (Positive Youth Development: PYD) มีคุณลักษณะ 5 ประการ แต่องค์ประกอบที่มีความสำคัญลำดับต้น ๆ คือ ด้านสัมพันธภาพ และด้านความเชื่อมั่น (Dvorsky et al., 2019; Freire, Lima, Teixeira, Araújo, & Machado, 2018) 1) ด้านสัมพันธภาพ หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม และได้รับการตอบสนองกลับในทางบวก และ 2) ความเชื่อมั่น คือ การรับรู้และการแสดงออกอย่างมั่นใจบนพื้นฐานของความเป็นจริง เช่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีทัศนคติที่ดีกับตนเอง (Forrest-Bank, Nicotera, Anthony, & Jenson, 2015)

ทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive Behavior Approach) คือ การเรียนรู้ โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่กระบวนการทางปัญญา และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะส่งให้ให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับต่อมา (Dobson, 1988)

โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Priming to Behavior model) คือ การทำให้เกิดพฤติกรรมตามที่ต้องการ โดยให้ตัวเหนี่ยวนำเข้าไปกระตุ้นความคิด ทำให้เกิดแปลความหมายจากสิ่งที่รับรู้และเปรียบเทียบกับเป้าหมายของตนเอง หากพบว่าเหมือนกัน บุคคลนั้นก็จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ (Wheeler, DeMarree, & Petty, 2014)

ทฤษฎีนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) คือ การเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลบริบทแวดล้อม โดยการปฏิสัมพันธ์ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนและการซึมซับข้อมูลระหว่างกัน (Bronfenbrenner & Morris, 1998)

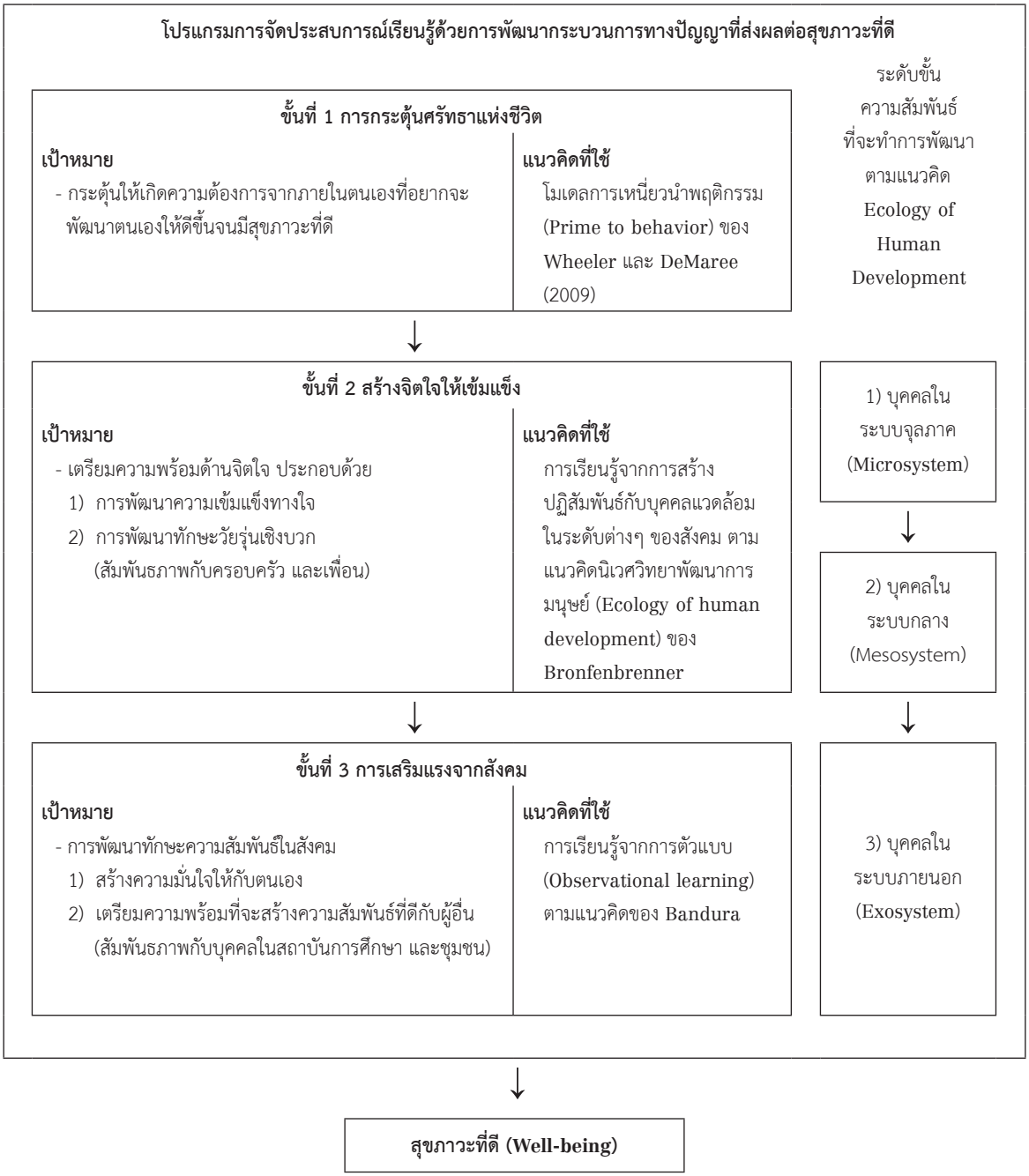
การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation Learning) คือ การเรียนรู้โดยใช้พฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งผู้สังเกตจะเกิดกระบวนการ เมื่อสังเกตเห็นตัวแบบ ได้แก่ การใส่ใจ การเก็บจำ การกระทำ และการจูงใจให้เกิดการกระทำซ้ำ (Bandura, 1989)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในปัจจุบันมีการศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นจำนวนมาก ส่วนใหญ่เป็นการมุ่งการดูแลรักษาทางจิตใจ และการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นด้านหนึ่งของสุขภาวะที่ดี เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมบำบัด การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาความฉลาดทางสังคม การใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง และการทำจิตบำบัดในรูปแบบต่าง ๆ (ปิยนุช ชมภูกาศ, 2560; อัจฉรา ตราชู ฐิตวี และคณะ, 2556) นอกจากนี้ยังมีแนวทางการพัฒนาบุคคลให้มีความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ซึ่งส่วนใหญ่ใช้การสร้างความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่ตนเองเป็น และความสามารถที่ตนเองมี ผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ จากนั้นจึงพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านทางประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ถูกจัดเตรียมไว้ หรือจำลองขึ้นตามบริบทของสังคม เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้สามารถฟื้นคืนกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วที่สุด หากต้องเผชิญกับปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง (อุษา พึ่งธรรม, 2556)

กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี เป็นการจัดประสบการณ์เรียนรู้เพื่อพัฒนาตัวแปรความเข้มแข็งทางใจและตัวแปรทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ซึ่งจะส่งอิทธิพลต่อระดับสุขภาวะที่ดี โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเป็นการบูรณาการแนวคิดต่าง ๆ ร่วมกัน โดยทั้งหมดอยู่บนพื้นฐานทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม แบ่งขั้นตอนการจัดกิจกรรมออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การกระตุ้นความศรัทธาแห่งชีวิต เป็นการทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตั้งใจอย่างจริงจังที่จะเริ่มต้นพัฒนาตนเองให้กลับมามีสุขภาวะที่ดี โดยใช้การเรียนรู้ตามโมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรมของ Wheeler และ DeMaree 2) สร้างจิตให้เข้มแข็ง เป็นการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้อดทนและเข้มแข็งเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งใช้การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg ร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวกตามแนวคิดของ Lerner โดยใช้การเรียนรู้จากการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางความคิด นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามทฤษฎีนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ของ Bronfenbrenner 3) การเสริมแรงจากสังคม เป็นกิจกรรมพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ในสังคม โดยใช้การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบของ Bandura ซึ่งเนื้อหาของสื่อที่เป็นตัวแบบจะเป็นการเตรียมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ พร้อมออกไปสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อม ทั้งในสถาบันการศึกษา และในชุมชน (ดังภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญามีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น เมื่อทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ซึ่งเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา โดยใช้แผนการทดลองแบบ Pretest – posttest control group design ประกอบด้วยการวัดก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลอง (Experimental group) จะได้รับโปรแกรมฯ ในขณะที่กลุ่มควบคุม (Control group) จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นตามปกติ จากนั้นนำผลของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบกัน โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ วัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุระหว่างอายุ 18-21 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นผู้ที่ขอรับบริการจากฝ่ายแนะแนวของมหาวิทยาลัย ตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า 1) ผู้มีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครอบครัว หรือมีความท้อแท้ในการดำเนินชีวิต 2) ผู้สมัครใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยนี้

เกณฑ์การคัดออก 1) ผู้ที่กำลังประสบปัญหาในการเรียนเกินระยะเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนด และ 2) ผู้ที่ต้องพบแพทย์ หรือทานยา เพื่อรักษาอาการทางจิต

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จากการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง (Random assignment) โดยใช้การจับสลาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้หลังจากที่ได้ดำเนินการทดลองไปเกินระยะเวลา 50% ของทั้งหมดแล้ว ได้ทยอยขอยุติการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 9 คน ด้วยเหตุผลเรื่องการจัดแบ่งเวลาในการเรียน การร่วมกิจกรรมของสาขา และการทำงานพิเศษ จึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 51 คน

2. เครื่องมือวิจัยและการหาคุณภาพ

2.1 แบบวัดสุขภาวะที่ดี เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต (2562) จำนวน 55 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่าแบบ Likert scale 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา และการวัดผล มีค่าความตรงตามเนื้อหา (Content validity) อยู่ระหว่าง 0.66–1.00 และนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักศึกษา จำนวน 50 คน พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกโดยใช้ค่า CITC และค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้ค่า Alpha ของข้อคำถามแต่ละด้าน ดังนี้ 1) ด้านจิตใจ มีค่า CITC ระหว่าง .394-.859 ค่า Alpha = .948 2) ด้านปัญญา มีค่า CITC ระหว่าง .619-.833 ค่า Alpha = .902 และ 3) ด้านสังคม มีค่า CITC ระหว่าง .336-.781 ค่า Alpha = .927 ทุกด้านมีค่า CITC มากกว่า .30 มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ (Aiken, 2003) และมีค่า Alpha อยู่ในระดับดี-ดีมาก (George & Mallery, 2003)

2.2 โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี เป็นโปรแกรมฯ ที่จัดทำขึ้นบนพื้นฐานทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมที่บูรณาการร่วมกับแนวคิดอื่น ๆ โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญ

ทางด้านจิตวิทยา การปรับพฤติกรรม และผู้มีประสบการณ์การแนะแนวในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีข้อเสนอให้ปรับปรุงตัวแบบให้เข้ากับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น จากนั้นจึงนำไป Tryout และปรับปรุงให้มีความน่าสนใจเหมาะสมกับช่วงวัยตามข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จนได้โปรแกรมฯ ที่นำไปใช้จริง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 9 ครั้ง ๆ ละ 30-40 นาที โดยในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองจะถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน เพื่อให้แต่ละคนได้มีส่วนร่วมในกลุ่มและใช้เวลาไม่นานจนเกินไป ซึ่งกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนมี ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกระตุ้นความศรัทธาแห่งชีวิต ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความตั้งใจอย่างจริงจังที่จะเริ่มต้นพัฒนาตนเองให้กลับมามีสุขภาวะที่ดี โดยใช้การเรียนรู้ตามแนวคิดการเหนี่ยวนำพฤติกรรมของ Wheeler และ DeMaree ซึ่งตัวเหนี่ยวนำที่ใช้ในกิจกรรมประกอบด้วย บทเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้กำลังใจ-การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค และตัวเหนี่ยวนำอีกประการหนึ่ง คือ เรื่องเล่าเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของแต่ละคนที่คาดหวังว่าจะมีอนาคตที่สวยงาม

ขั้นตอนที่ 2 สร้างจิตให้เข้มแข็ง ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 4 ครั้ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อ เตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้อดทนและเข้มแข็งเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา โดยการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg ร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ตามแนวคิดของ Lerner ซึ่งกิจกรรมในแต่ละครั้งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับพ่อ/แม่/ผู้ปกครอง และเพื่อนผ่านทางคำถามที่กำหนดให้ ซึ่งจะทำให้เกิดการเปิดใจพูดคุยกัน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางความคิดระหว่างกัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามทฤษฎีนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ของ Bronfenbrenner ทั้งยังส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักตนเองในมุมมองของบุคคลรอบข้างมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความเข้าใจกันมากขึ้น และมีเป้าหมายในการปรับปรุงตนเอง โดยหลังจากได้กลับไปพูดคุยในแต่ละครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะกลับมาเล่าประสบการณ์ความประทับใจกับสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 การเสริมแรงจากสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 3 ครั้ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในสังคม ต่อเนื่องจากขั้นตอนที่ 2 โดยใช้วิธีการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบของ Bandura ซึ่งเนื้อหาของคลิปวีดีโอที่ใช้เป็นตัวแบบเป็นการเตรียมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงแนวทางในการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองด้วยวิธีการง่าย ๆ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อมในสถาบันการศึกษา และในชุมชน โดยในแต่ละครั้งหลังจากดูตัวแบบแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการทดลองทำตามตัวแบบในเหตุการณ์ที่สมมติขึ้น

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ และความรู้สึกจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประกอบการอภิปรายผล โดยผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมฯ เห็นว่าข้อคำถามที่นำมาใช้มีคุณภาพสามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลได้

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มจากการคัดกรองอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ประเมินระดับสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง (pretest) และแบ่งกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมฯ ที่ได้จัดเตรียมไว้ไปทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในช่วงนอกเวลาเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำการประเมินตนเองโดยใช้แบบวัดสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง (posttest) เพื่อตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย จากนั้นจึงสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่มีระดับของสุขภาวะที่ดีสูงที่สุดและต่ำที่สุด จำนวน 6 คน

เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประกอบการอภิปรายผล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 1) ความถี่ ร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 2) ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสุขภาวะที่ดี 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาวิจัยตามสมมติฐาน โดยใช้การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดี จากการทดสอบค่า t (paired sample t-test) ระหว่างคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และการวิเคราะห์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) คะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการขจัดอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อนจากการนำคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองมาเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) แม้ว่าจะมีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อย และอาจมีปัจจัยแทรกซ้อนของการประเมินสุขภาวะที่ดีเกิดขึ้น

5. การพิทักษ์สิทธิ์

ผู้วิจัยได้คำนึงถึงจรรยาบรรณในการวิจัย โดยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-G-299/2564 ลงวันที่ 8 สิงหาคม 2564

ผลการวิจัย

การศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แต่ระหว่างการทดลองมีกลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมจึงเหลือกลุ่มตัวอย่างจำนวน 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 27 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 82.35 เพศชายร้อยละ 15.69 และเพศทางเลือกร้อยละ 1.96 และมีอายุ 18 ปี ร้อยละ 17.65 อายุ 19 ปี ร้อยละ 19.61 อายุ 20 ปี ร้อยละ 27.45 และอายุ 21 ปี ร้อยละ 35.29 หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 9 ครั้งแล้ว พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น ตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองกับหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า *t* (paired sample t-test) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง ($\bar{x}$ = 3.48, SD = .517) และหลังการทดลอง ($\bar{x}$ = 4.16, SD = .492) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t = -5.37, p = .000) และ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง ($\bar{x}$ = 3.99, SD = .227) และหลังการทดลอง ($\bar{x}$ = 4.05, SD = .265) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = -1.70, p = .100) แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีแล้ว กลุ่มทดลองมีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับสุขภาวะที่ดีในการวัดทั้ง 2 ครั้งใกล้เคียงกัน (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะที่ดี ก่อน-หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	การทดสอบ	$\bar{x}$	SD	Mean Different (d)	SE	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อน	3.48	.517	-.682	.127	-5.37	.000
	หลัง	4.16	.492				
กลุ่มควบคุม	ก่อน	3.99	.227	-.056	.033	-1.70	.100
	หลัง	4.05	.265				

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ ANCOVA โดยมีคะแนนของสุขภาวะที่ดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นตัวแปรร่วม

ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ ANCOVA พบว่า คะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองที่เป็นตัวแปรร่วม และคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองที่เป็นตัวแปรตาม มีความสัมพันธ์กันในเชิงเส้นตรง โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 10.94$, $p = .002$) แสดงว่า สามารถใช้คะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วมในการวิเคราะห์ ANCOVA ได้ และเมื่อทดสอบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของกลุ่มประชากรมีค่าเท่ากันทุกกลุ่ม โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรร่วม พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.84$, $p = .056$) แสดงว่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองและคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันเมื่อทำการแบ่งกลุ่ม เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ ANCOVA

ตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของตัวแปรที่จะใช้ ANCOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
คะแนนก่อนการทดลอง	1.39	1	1.39	10.94	.002
กลุ่ม x คะแนนก่อนการทดลอง	.491	1	.491	3.84	.056
Error	6.00	47	.128		

ผลการวิเคราะห์ ANCOVA ของคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง โดยมีคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีแล้ว กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F = 5.49, p = .023) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมในโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นทำให้ผู้เข้าร่วมมีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ ANCOVA ของคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่ม	*Adj. M*	*SE*	*F*	*p*
สุขภาวะที่ดี	กลุ่มทดลอง	4.26	.084	5.49	.023
	กลุ่มควบคุม	3.96	.078		

R^2 = .142

อภิปรายผลการวิจัย

โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นส่งผลให้ระดับสุขภาวะที่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการเปลี่ยนแปลงทางความคิดให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิดและรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือจากพวกเขาด้วย รวมทั้งมีความกล้าที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลแวดล้อมอื่น ๆ มากขึ้น โดยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ส่งผลให้เกิดความสุของค์รวมตามมา เป็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่สอดคล้องตามหลักการพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ที่กระบวนการทางปัญญาจะส่งผลให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยผลจากโปรแกรมที่จัดทำขึ้นมีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์ และคณะ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะที่ดี (Well-being) และพบว่าการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมควรจัดกระทำทั้งจากองค์ประกอบภาพในตัวบุคคล และองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้วยเหตุนี้เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไป ก็จะทำให้รู้สึกว่าตนเองมีอิสระเป็นตัวของตัวเอง จัดการความรู้สึกของตนเองได้ เห็นคุณค่าของตนเอง รับรู้ความสามารถว่าตนเองจัดการกับปัญหาได้อย่างไรบ้าง มีเป้าหมายกับชีวิต และปรับตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้ สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์คือ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ในชีวิต ได้คิดหาแนวทางการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ และปล่อยวางปัญหาที่ยังไม่สามารถจัดการได้ในปัจจุบัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น มีความพร้อมที่จะออกจากตนเองไปสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยเริ่มจากการทบทวนความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

ทำให้ได้เปิดใจพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมา ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกันมากขึ้น และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ยังพบว่า การเปิดใจพูดคุยกันอย่างจริงจังทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักและเข้าใจบุคลิกภาพของตนทั้งจากมุมมองของตนเอง เพื่อน และผู้ใหญ่ ทำให้รู้ว่าควรจะพัฒนาตนเองต่อไปในเรื่องใด และจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา นอกจากนี้การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ยังเป็นการปรับความเข้าใจทำให้ตนเองและคนรอบข้างยอมรับในความหลากหลายของกันและกันได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทัชชา สุริโย (2559) ที่พบว่า การเสริมสร้างทักษะทางสังคมให้กับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้อาการของภาวะซึมเศร้าลดลง ที่สุดแล้วการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน คือ การเปลี่ยนเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเอง เป็นจุดที่ทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ซึ่งเป็นแนวคิดหลักในการจัดโปรแกรมฯ เข้าไปจัดกระทำในส่วนของกระบวนการทางความคิด เพื่อให้ส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ดังนั้น เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีมุมมองต่อตนเอง และมุมมองต่อคนรอบข้างที่เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกก็จะส่งผลให้พฤติกรรมอื่น ๆ ทั้งต่อตนเองและต่อคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของ ปิยนุช ชมภูกาศ (2560) ที่ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมในการจัดกิจกรรมและพบว่า การเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ส่งผลให้พฤติกรรมการเกิดภาวะซึมเศร้าลดลง แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนยังคงไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลบางกลุ่มได้ เนื่องจากเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับคนเหล่านั้น การเชื่อใจหรือไว้ใจใครมากเกินไปอาจส่งผลร้ายต่อตนเอง จึงมีความระมัดระวังตัวในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา กลุ่มทดลองมีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทางความคิดในกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลายที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการมีสุขภาวะที่ดีในผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ

1.1 ครู-อาจารย์ หรือผู้สนใจสามารถนำโปรแกรมฯ ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะที่ดี ความเข้มแข็งทางใจ หรือทักษะวัยรุ่นเชิงบวกได้ โดยควรคำนึงถึงสัมพันธภาพกับพ่อแม่ เนื่องจากบางคนประสบปัญหาการใช้ความรุนแรงและได้แยกออกมาอยู่ในที่ปลอดภัยแล้วการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ให้ความเคารพนับถือหรือไว้วางใจจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า

1.2 การนำไปใช้เพื่อช่วยเหลือนักศึกษากลุ่มที่มีปัญหาเล็กน้อย และกำลังรอรับการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาผู้มีความสามารถเฉพาะทาง ให้ได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นเร็วขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การติดตามผลความคงทนของโปรแกรมฯ ที่ทำให้ระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นในระยะยาว โดยอาจทำการวัดผลในทุก ๆ 3 เดือนตลอดระยะเวลา 1 ปี

2.2 การศึกษาขยายผลในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนกลาง

เอกสารอ้างอิง

ฐินีรัตน์ ถาวร, สาธกา พิมพ์รุณ, และวารีรัตน์ ถาน้อย. (2561). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพยาบาลศาสตร์, 36*(3), 59-70.

ทัชชา สุริโย. (2559). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า* (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ประณต เค้าฉิม, (2549). *เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชา จิตวิทยาวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปิยนุช ชมภูกาศ. (2560). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมร่วมกับการพัฒนาสติต่อความกรุณาต่อตนเองในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า* (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์, พระครูภัทรธรรมคุณ, และ พีรวัฒน์ ชัยสุข. (2563). การศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวนา 4 ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา, 10*(4), 39-53.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต. (2562). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 35). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

อัจฉรา ตราชู, ฐิตวี แก้วพรสวรรค์ และ สิรินัดดา ปัญญาภาส. (2556). พฤติกรรมทำร้ายตนเองในเด็กและวัยรุ่นที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 58*(4), 323-332.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*(9), 1175-1184.

Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma, A. (2007). Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. In *Handbook of Child Psychology : theoretical models of human development (Vol. 1)*: Wiley Online Library.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development*. New York: John Wiley & Sons Inc.

Dobson, K. S. (1988). *Handbook of Cognitive – Behavioral Therapy*. London: Hutchinson.

Dvorsky, M. R., Kofler, M. J., Burns, G. L., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Jarrett, M. A., ... & Becker, S. P. (2019). Factor structure and criterion validity of the five Cs model of positive youth development in a multi-university sample of college students. *Journal of youth and adolescence, 48*(3), 537-553.

Forrest-Bank, S. S., Nicotera, N., Anthony, E. K., & Jenson, J. M. (2015). Finding their Way: Perceptions of risk, resilience, and positive youth development among adolescents and young adults from public housing neighborhoods. *Children and Youth Services Review, 55*(1), 147-158.

Freire, T., Lima, I., Teixeira, A., Araújo, M. R., & Machado, A. (2018). Challenge: To Be+. A group intervention program to promote the positive development of adolescents. *Children and Youth Services Review, 87*(1), 173-185.

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

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

Lerner, R. M. (2005). *Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. Paper presented at the White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine*. Washington, DC: National Academies of Science.

Sanders, J., Munford, R., & Liebenberg, L. (2017). Positive youth development practices and better outcomes for high risk youth. *Child Abuse Negl, 69*(1), 201-212.

Steinberg, L. (2014). *Adolescent Development* (10th ed.). McGraw-Hill Education

Wheeler, S. C., DeMarree, K. G., & Petty, R. E. (2014). Understanding Prime-to-Behavior Effects: Insights from the Active-Self Account. *Social Cognition, 32*(Supplement), 109-123.