

การเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งส่งผลต่อสุขภาพจิตและ ความสุขของผู้สูงอายุชุมชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร Strengthening Resilience Affecting the Mental Health and Happiness of the Elderly in a Community in Bangkok

ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์, Ph.D., Duangduen Satraphat, Ph.D.¹

สุรีย์วรรณ ภูริปัญญาคุณ, กศ.ม., Sureewan Pooripanyakunn, M.Ed.^{2*}

สุวรรณี จริยะพร, ปร.ด., Suwannee Jariyaporn, Ph.D.³

จิราภรณ์ โภชกปริทัศน์, ศศ.ม., Jiraporn Pochakaparipan, M.A.⁴

¹รองศาสตราจารย์ ดร., คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

¹Associate Professor, Ph.D., Faculty of Psychology, Saint Louis College

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตวัชรพล

²Assistant Professor, Pol.Col, Faculty of Nursing Program, Western University-Watcharapol Campus

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันสารสาสน์เทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ

³Assistant Professor, Ph.D., Doctor of Philosophy Program, Sarasas Suvarnabhumi Institute
of Technology

⁴อาจารย์, คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

⁴Lecturer, Faculty of Psychology, Saint Louis College

*Corresponding Author Email: Kong241235@gmail.com

Received: June 12, 2025

Revised: August 18, 2025

Accepted: November 18, 2025

บทคัดย่อ

วิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบสุขภาพจิต และความสุขของผู้สูงอายุที่ได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2. เปรียบเทียบสุขภาพจิต และความสุขของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ชุมชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน ได้มาโดยวิธีเจาะจงแล้วทดสอบพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งเข้ากลุ่ม A และกลุ่ม B กลุ่มละ 25 คน โดยจัดกระทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน แล้วจับฉลากชื่อของกลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มใดเป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ชุดที่ 1 แบบวัดพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง ชุดที่ 2 แบบวัดสุขภาพจิต

ชุดที่ 3 แบบวัดความสุขฉบับสั้น และชุดที่ 4 รูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง หากคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาชุด 1 กับ 4 ได้ค่าหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .67 และ .79 ตามลำดับ ชุดที่ 2 กับ 3 ไม่ได้หาความเที่ยงตรง เพราะกรมสุขภาพจิตเป็นผู้สร้างไว้เป็นมาตรฐาน ส่วนการหาค่าความเชื่อมั่น หาโดยวิธี Cronbach's alpha coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นของชุดที่ 1. แบบวัดพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง 2. แบบวัดสุขภาพจิต และ 3. แบบวัดความสุขฉบับสั้น ได้ค่าเท่ากับ .87, .83, .70 ตามลำดับ ส่วน 4. รูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งไม่ได้หาความเชื่อมั่น รูปแบบกิจกรรมเป็นการแสดงละคร 4 องค์โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้แสดง ๆ 4 ครั้ง การวิเคราะห์ใช้สถิติ MANOVA และ t-test แบบ dependent ในการทดสอบสมมติฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพจิต และคะแนนความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังจากผู้สูงอายุได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง มีคะแนนสุขภาพจิตและคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง สุขภาพจิต ความสุข ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed to: 1. Compare the mental health and happiness of elderly people who received strengthening enhauncing resilience in the experimental and control groups, to 2. compare the mental health and happiness of elderly people before and after the strengthening enhauncing resilience. The sample consisted of 50 elderly people in a community in Bangkok, who were recruited by purposive sampling and tested for strenthening enhauncing resilience. They were assigned to Group A and Group B. The aim was to ensure that the mean score of the strenthening enhauncing resilience in both groups were not different. Then, they were assigned by drawing lots to be the experimental and the control group. The instruments were: Set 1: The Strengthening Enhauncing Resilience test; Set 2: The Mental Health test; Set 3: The Short Happiness test; and Set 4: The Strengthening Enhauncing Resilience activity model. Content validity for Set 1 and 4 was .67 and .79, respectively. Validity for Set 2 and 3 were not assessed because they were developed by the Department of Mental Health. Reliability was measured using the Cronbach's alpha coefficient. The reliability of Set 1: The Strengthening Enhauncing Resilience test, 2. Mental Health test and 3. Short Happiness tests had values of .87, .83 and .70, respectively. 4. The activity model for Strengthening Enhauncing Resilience was not found to be reliable. The activity model was a 4-act drama performance in which the sample performed 4 times. The analysis used MANOVA statistics. The results of the research found that the elderly who received strengthening enhauncing resilience in the experimental

group had higher mental health and happiness scores than the control group, significantly at the .01 level. And after the elderly who received strengthening enhancing resilience, their mental health and happiness scores were significantly higher than before receiving the strengthening enhancing resilience experiment at the .01 level.

Keywords: strengthening enhancing resilience, mental health, happiness, elderly

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 และได้กลายเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ในปี 2564 โดยเกณฑ์ที่ว่า มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ในปี 2563 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 12 ล้านคน (ร้อยละ 18) คาดว่าในปี พ.ศ. 2574 จะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด ตามการเปลี่ยนผ่านสู่ประชากรสูงวัยของโลก ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ (Seligman, 2018)

ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอาจประสบกับปัญหาสุขภาพ แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ กลุ่มแรกคือ กลุ่มโรคทางกาย เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ ไต ซึ่งเกิดได้กับคนทุกวัย ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มอาการทางจิตใจ หรือที่เรียกว่า “ปัญหาสุขภาพจิต” ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ปัญหาสุขภาพจิตมีหลายประเภท เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และโรคเครียด เป็นต้น โรคเหล่านี้อาจเป็นได้ในทุกวัย แต่ที่น่าเป็นห่วงคือ มักเกิดกับผู้สูงอายุที่มีความเปราะบาง ในเรื่องของภาวะเศรษฐกิจ สังคม เกิดความคับข้องใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมพบว่าการสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งน่าจะเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยความยืดหยุ่น

ทางจิตใจ หรือ Resilience หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก คนที่มีความยืดหยุ่นหรือเข้มแข็งทางจิตใจจะประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ คือ เป็นผู้ที่มีความทนทานทางอารมณ์ มีอารมณ์ที่มั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย ทนต่อความกดดันต่าง ๆ ได้ และเป็นผู้ที่มีกำลังใจ ไม่ท้อถอย มีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย รวมถึงเป็นผู้ที่มีความสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง จะเป็นผู้ที่มีความสามารถยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาวิกฤติ มีความเชื่อมั่นใช้ความสามารถภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะเผชิญกับภาวะคุกคาม (วันเพ็ญแสงสงวน, 2562) โดยความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างขึ้นได้ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ กนกภรณ์ ทองคุ้ม, นริสรา พิงโพธิ์สภ, และนันท์ชิตส์สันท์ สกุลพงศ์ (2564) พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยอธิบายว่า พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับความทุกข์ยากในชีวิต โดยใช้คุณลักษณะ 3 ประการได้แก่ “ฉันมี” เป็นการสนับสนุนจากภายนอก “ฉันเป็น” เป็นความเข้มแข็งภายใน “ฉันสามารถ” เป็นทักษะจัดการปัญหา ปัจจุบันมีผู้ใช้แนวคิดนี้ในการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและฟื้นตัวในเชิงบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิต และงานวิจัยของวนิดา ชุติกาวิทย์, สุวิญ รักสัตย์, และสุเชาว์ พลอยชุม (2567)

ที่พบว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตผู้สูงอายุตามแนว
โสตาปัตติยังคธรรม โดยสังเคราะห์การเกิดพลังชีวิต
ของ ผู้สูงอายุใน 4 ด้านคือ ด้านพลังกายพลังความรู้
พลังความคิด พลังการกระทำที่ถูกต้อง ส่งผลให้ดำเนิน
ชีวิตอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ กระตุ้นให้ถึงจุด
หมายปลายทางที่ถูกต้องตรงตาม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและ
มีความสุข

อย่างไรก็ตาม นอกจากการสร้างเสริมความเข้มแข็ง
ทางจิตใจจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถผ่านพ้นปัญหา
สุขภาพจิตแล้ว ยังน่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้น
ได้โดยมาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) (2017)
ระบุว่า ความสุขประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 อย่าง
ได้แก่อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) การมีส่วนร่วม
(Engagement) ความสัมพันธ์ (Relationships)
ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplish-
ment) ธนพล บรรดาศักดิ์ (2560) ที่ศึกษาผลของ
โปรแกรมเสริมสร้างความแกร่งในชีวิตต่อความสุขใน
การเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า 1. กลุ่มทดลองมี
คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม
($p<.001$) ทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที
และระยะติดตามผล 1 เดือน 2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย
ความสุขในการเรียนรู้ในระยะก่อนการทดลอง
หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน
แตกต่างกัน ($p<.001$) และในระยะหลังการทดลอง
เสร็จสิ้นทันที กับระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกัน
($p<.05$)

จากการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ ยังไม่พบ
การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่น
ทางจิตใจให้เข้มแข็งและมีความสุขในผู้สูงอายุ ในขณะที่
สังคมไทยมีเวลาอีกไม่กี่ปีก็จะเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับ
สุดยอด การเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างความเข้มแข็ง
ทางจิตใจเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิต
ที่ดีจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจ

ศึกษาการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้
เข้มแข็งส่งผลต่อสุขภาพจิตและความสุขของผู้สูงอายุ
เพื่อให้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการสร้างความ
เข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาสุขภาพจิต
และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็น
ส่วนสำคัญในสังคมไทยเติบโตได้อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิต และความสุข
ของผู้สูงอายุที่ได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจ
ให้เข้มแข็งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตและความสุขของ
ผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่น
ทางจิตใจให้เข้มแข็ง

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่ได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทาง
จิตใจให้เข้มแข็งในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพจิต และ
คะแนนความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองหลังการเพิ่มพลังความ
ยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง มีคะแนนสุขภาพจิต และ
คะแนนความสุขสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร ผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร ที่มี อายุ 60 ปีขึ้นไป มีความจำเป็นปกติ
ตอบคำถามธรรมดาได้ ไม่มีปัญหาทางประสาทสัมผัส
และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเจาะจง (Purposive
Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วทดสอบ
พลังความยืดหยุ่นทางจิตใจเข้ากลุ่ม A และกลุ่ม B โดย
จัดกระทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจ
ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน แล้วจับฉลาก “ชื่อ” ว่ากลุ่มใด
เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มใดเป็นกลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์

1. การเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง หมายถึง กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงเจตคติ นิสัย และพฤติกรรมของตนเองไปในเชิงบวก ดังต่อไปนี้

1.1 ตั้งเป้าหมายเฉพาะที่สามารถวัดได้ เป็นการปลูกฝังระเบียบวินัย และความมุ่งมั่น สร้างแรงจูงใจเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

1.2 ควบคุมตนเอง ให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่หลงติดอยู่กับอดีตที่เลวร้าย หรือให้เวลากับสิ่งที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดนานเกินไป

1.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจว่าเราจะผ่านพ้นวิกฤติการณ์นั้นไปได้ โดยค่อย ๆ แก้ไขไปทีละน้อย

1.4 ยอมรับในความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ทำความเข้าใจยอมรับในอารมณ์ของตน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์สุข ทุกข์ เศร้าหรือโกรธ พร้อมทั้งหาวิธีที่จะปรับความรู้สึกและอารมณ์ให้เป็นไปในเชิงบวก

1.5 ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น ความผิดพลาดในการใช้ชีวิตเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับคนทุกคน

1.6 พัฒนาพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในกรณีที่จิตใจตกอยู่ในสภาพลำบาก เกิดความหงุดหงิด ความเครียด บุคคลจำเป็นต้องสร้างความสามารถในการพัฒนาพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง

1.7 สร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ในเวลาที่เรารู้สึกเหงา เราต้องการกัลยาณมิตรมาลอบโยน

1.8 สร้างความรู้สึกขอบคุณ ญะญุแสำคัญสู่ความสุขคือความรู้สึกซาบซึ้งในสิ่งที่ผู้อื่นทำบางสิ่งบางอย่างให้กับเราซึ่งช่วยเพิ่มความสามารถในการพัฒนาพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจ

1.9 เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุกวัน โลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นความรู้หรือวิทยาการต่าง ๆ ดังนั้นบุคคลควรเปิดใจรับรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้ทันโลก

1.10 การฝึกสติและสมาธิ การฝึกให้มีสติและสมาธิเป็นการบริหารจัดการและเจริญปัญญาที่สามารถปฏิบัติได้เป็นประจำทุกวัน และช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติและสมาธิในการดำเนินชีวิต

1.11 การหัวเราะ การทำโยคะหัวเราะ (LAUGHING YOGA) ทำให้สามารถบริหารความเครียดได้ด้วยการควบคุมการหายใจ รับออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น ช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) ซึ่งเป็นระบบประสาทอัตโนมัติ มีหน้าที่ควบคุมกิจกรรมสร้างระบบความผ่อนคลายให้กับร่างกายและจิตใจของมนุษย์

2. การเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง ทั้ง 11 ข้อข้างต้นคณะผู้วิจัยสร้างเป็นละคร 4 องค์ ครอบคลุมนิยามศัพท์ปฏิบัติการของการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง จะได้นำมาฝึกให้กับผู้สูงอายุโดยที่ผู้สูงอายุเป็นผู้แสดงเอง ที่ชุมชนแห่งหนึ่งเป็นเวลานาน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง (คือทั้งฝึกและให้แสดง) คือ

กิจกรรมข้อ 1-3 มีชื่อว่า “เร้าพลังความดีงาม”

กิจกรรมข้อ 4-6 มีชื่อว่า “เติมพลังชีวิตกับเคล็ดลับฝึกคิดบวก”

กิจกรรมข้อ 7-9 มีชื่อว่า “ถนอมความสัมพันธ์เพื่อมิตรภาพที่ยืนยาว”

กิจกรรมข้อ 10-11 มีชื่อว่า “ดับใจด้วยสติและสมาธิ”

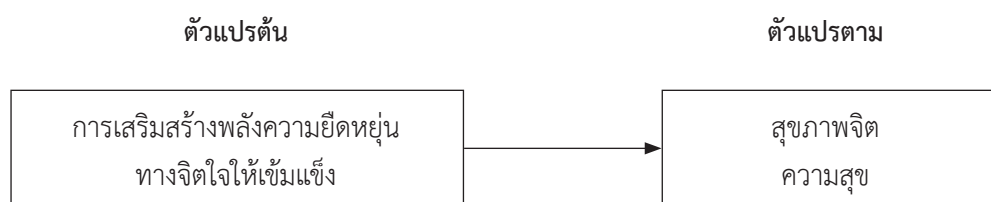
3. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สถานะด้านอารมณ์ จิตใจของผู้สูงอายุและสุขภาวะด้านสังคมบนพื้นฐานของความพึงพอใจของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความสามารถในการจัดการปัญหา การมีอัตมโนทัศน์ทางบวกและการมีอารมณ์ที่มั่นคง แบบวัดสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool (T-GMHA-15) วัดได้จากแบบวัดสุขภาพจิตผู้สูงอายุในช่วง 60 ปีขึ้นไปถึง 80 ปี ของกรมสุขภาพจิต

4. ความสุข (Happiness) หมายถึง “สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่

เปลี่ยนแปลงไป” วัดได้จากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต”

5. ผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความจำเป็นปกติ ตอบคำถามธรรมดาได้ ไม่มีปัญหาทางประสาทสัมผัส อาศัยอยู่ในชุมชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลองแบบ Non-Randomized Control-Group Pretest Posttest Design โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง ในการฝึก และอีก 1 ชั่วโมง ในการแสดง) ในรูปแบบของละคร โดยคณะผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นโดยยึดนิยามเป็นหลัก ครั้งที่ 1 มีเนื้อหาครอบคลุมกิจกรรมข้อ 1-3 มีชื่อว่า “เราพลังความดีงาม” ครั้งที่ 2 กิจกรรมข้อ 4-6 มีชื่อว่า “เติมพลังชีวิตกับเคล็ดลับฝึกคิดบวก” ครั้งที่ 3 กิจกรรมข้อ 7-9 มีชื่อว่า “ถนอมความสัมพันธ์เพื่อมิตรภาพที่ยืนยาว” และครั้งที่ 4 กิจกรรมข้อ 10-11 มีชื่อว่า “ดับใจด้วยสติและสมาธิ”

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง เป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ สร้างโดยคณะผู้วิจัย หากคุณภาพของเครื่องมือ คือหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ ได้ความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ .67 และหาค่าความเชื่อมั่นแบบ Cronbach's alpha coefficient ได้ค่าเท่ากับ .87

2.2 แบบวัดสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น และแบบวัดความสุข ฉบับสั้นของกรมสุขภาพจิต มีความเชื่อมั่นแบบ Cronbach's alpha coefficient ได้ค่าเท่ากับ .83 และ .70 ตามลำดับ

2.3 รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง เป็นละคร 4 องค์ ครอบคลุมนิยามศัพท์ปฏิบัติการ 11 ข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .79

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อหัวหน้าชุมชน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยจะทำกิจกรรมการแสดงละครในวันอาทิตย์ ๆ ละครั้ง ทั้งหมด 4 ครั้ง และเมื่อได้รับการอนุมัติแล้วจึงเข้าเก็บข้อมูลก่อนทำกิจกรรมการแสดงละคร เป็นการ Pretest แบบวัดสุขภาพจิต และแบบวัดความสุข และเมื่อทำกิจกรรมการแสดงละครเสร็จมีการ Posttest อีกครั้ง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ Pearson Product Moment Correlation ในการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรตามทั้งสองตัว และใช้ One way MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) และ t-test แบบ dependent ในการทดสอบสมมติฐาน

5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสถาบันวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เลขที่ E.029/2567 คณะผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างเก็บข้อมูลซึ่งเป็นผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งนี้คณะผู้วิจัยได้อธิบายขั้นตอนในการทำวิจัยและตอบข้อสงสัย โดยให้เวลาตัดสินใจอย่างอิสระก่อนที่จะลงนามให้ความยินยอมเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการวิจัย (กรณีที่ลงนามไม่ได้จะให้ญาติเป็นผู้ลงนามแทน) โดยอาสาสมัครจะได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ “การทดลองการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทาง

จิตใจให้เข้มแข็ง” ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อผู้สูงอายุที่เข้ามาเป็นอาสาสมัคร และคณะผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของอาสาสมัครโดยในแบบบันทึกข้อมูลจะไม่มีการระบุถึงชื่อของอาสาสมัคร และถ้าผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดเลือกนี้มีความจำเป็นบางประการที่ต้องออกจากการเป็นอาสาสมัครสามารถสละสิทธิ์ได้โดยไม่มีผลเสียแต่ประการใด

ผลการวิจัย

เนื่องจากงานวิจัยนี้มีตัวแปรตาม 2 ตัว คือ สุขภาพจิตและความสุข แต่การใช้สถิติ MANOVA คณะผู้วิจัยจำเป็นต้องหาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและความสุข เพื่อทดสอบว่าตัวแปรตามทั้งสองไม่ซ้ำซ้อนกัน และผลที่ได้จะสะท้อนผลรวมเชิงพหุคูณ ตัวแปรสุขภาพจิตและความสุข มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การหาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและความสุขโดยใช้ Pearson Product Moment Correlation

ตัวแปร	N	สุขภาพจิต	ความสุข	Sig(2-tailed)
สุขภาพจิต	50	1.00	.66**	.00
ความสุข	50	.66**	1.00	.00

การเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง ทำให้คะแนนสุขภาพจิต และคะแนนความสุข ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ($p < .01$) โดยค่าเฉลี่ยสุขภาพจิต และค่าเฉลี่ย

ความสุข ของกลุ่มทดลอง (53.16 และ 53.56 ตามลำดับ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยสุขภาพจิต และค่าเฉลี่ยความสุข ของกลุ่มควบคุม (50.48 และ 49.40 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ของตัวแปรสุขภาพจิต และตัวแปรความสุข

ตัวแปรตาม		Mean	Sum of square	df	Mean square	F	Sig (2-tailed)
สุขภาพจิต	กลุ่มทดลอง	53.61	89.78	1	89.78	69.96**	.00
	กลุ่มควบคุม	50.48	61.60	48	1.28		
ความสุข	กลุ่มทดลอง	53.56	216.32	1	216.32	105.78**	.00
	กลุ่มควบคุม	49.40	98.16	48	2.05		

หลังจากได้รับการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพจิตและคะแนนความสุขเพิ่มขึ้น (53.16 และ 53.56) สูงกว่าก่อนการได้รับการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง (44.28 และ 44.40) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพจิต และคะแนนความสุข ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง

ตัวแปรตาม		N	Mean	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
สุขภาพจิต	ก่อน	25	44.28	1.31	23.64**	.00
	หลัง	25	53.16	1.43		
ความสุข	ก่อน	25	44.40	1.29	-18.48**	.00
	หลัง	25	53.56	1.81		

อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมติฐานข้อที่ 1 ผู้สูงอายุที่ได้รับการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพจิต และคะแนนความสุข สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผลการศึกษครั้งนี้ พบว่า การเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งทำให้ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพจิต (53.16) และคะแนนความสุข (53.56)

สูงกว่าคะแนนสุขภาพจิต (50.48) และคะแนนความสุข (49.40) ของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะกลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการเรื่องการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำให้ผู้สูงอายุควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงเจตคติ นิสัย และพฤติกรรมไปในเชิงบวก ทั้งนี้โดยการตั้งเป้าหมายและมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุ

เป้าหมาย โดยการควบคุมตนเอง มั่นใจในตนเองว่าจะต้องผ่านพ้นวิกฤติการณ์ที่ผู้สูงอายุประสบอยู่นั้นให้ได้ พร้อมกับการยอมรับอารมณ์ของตนเอง ให้อภัยตนเอง ฟ้นฟูพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากนั้นยังเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เมื่อเริ่มมีความเครียดก็มีการทำโยคะ หัวเราะ ความเครียดก็หายไป และที่สุดก็มีการฝึกสติ และทำสมาธิ เห็นได้ว่ากลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจนี้มีอำนาจมากพอที่จะเปลี่ยนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Talaie, Mohammadi, and Raeisoon (2024) ที่ศึกษาเรื่องผลกระทบของการฝึกความยืดหยุ่นต่อสุขภาพจิตในหมู่นักศึกษา (The Effects of Resilience Training on Mental Health Among Students) ผลพบว่า การฝึกความยืดหยุ่น ในกลุ่มทดลอง 8 ครั้ง สามารถลดสุขภาพจิต (ภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล, และความเครียด) ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เมือง Qaynat ในประเทศอิหร่านลงได้ ($p < .001$) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Parveen A. and Jabeen S. (2024) ศึกษาเรื่องความยืดหยุ่นส่งเสริมความสุข ความพยายามในการสำรวจการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Resilience Promoting Happiness: An Attempt to Explore Interdependence) ผลงานวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการบรรลุความสุขที่ยั่งยืน ในขณะที่ความสุขสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นผ่านผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความสามารถในการปรับตัว นอกจากนี้ ผลการวิจัยในครั้งนี้ ยังบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างตัวแปรทั้งสอง ($r = .66$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของงานวิจัยของ กนกภรณ์ ทองคุ้ม และคณะ (2564) ที่ศึกษาพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยอธิบายว่า พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับความทุกข์ยากในชีวิต โดยใช้

คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ “ฉันมี” เป็นการสนับสนุนจากภายนอก “ฉันเป็น” เป็นความเข้มแข็งภายใน “ฉันสามารถ” เป็นทักษะจัดการปัญหา ปัจจุบันมีผู้ใช้แนวคิดนี้ในการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและฟื้นตัวในเชิงบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติในชีวิต และงานวิจัยของวนิดา ชูลิกาวิทย์ และคณะ (2567) ที่พบว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตผู้สูงอายุตามแนวโสตบำบัดยั้งครธรรม โดยสังเคราะห์การเกิดพลังชีวิตของ ผู้สูงอายุใน 4 ด้านคือ ด้านพลังกาย พลังความรู้ พลังความคิด พลังการกระทำที่ถูกต้อง ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ กระตุ้นให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

สมมติฐานข้อที่ 2 ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง หลังการเพิ่มพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็ง มีคะแนน สุขภาพจิต และคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า หลังจากเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจทำให้ผู้สูงอายุมีคะแนนสุขภาพจิตและคะแนนความสุขสูงกว่าก่อน ได้รับการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ผลเป็นเช่นนี้น่าจะมีสาเหตุมาจากอำนาจของกลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำให้ผู้สูงอายุควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงเจตคติ นิสัย และพฤติกรรมไปในเชิงบวก ทั้งนี้โดยการตั้งเป้าหมายและมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยการควบคุมตนเอง มั่นใจในตนเองว่าจะต้องผ่านพ้นวิกฤติต่าง ๆ ได้ เพราะคำว่ายืดหยุ่นมันแสดงว่าเมื่อล้มแล้วก็ต้องลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว นั่นเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเป็นการปรับตัวปรับความคิด ปรับอารมณ์ ซึ่งผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของรชฏ ทิพโส (2564) ที่ศึกษาเรื่องความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ที่พบว่าสุขภาพจิตและและความยืดหยุ่นทางอารมณ์

มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อยู่ที่ .736 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นอกจากนี้ การให้พลังความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้สุขภาพจิตและความสุขสูงขึ้น เหตุผลเพราะช่วยให้บุคคลรับมือกับความเครียดและความยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า รักษาความสัมพันธ์ให้ดี และฟื้นตัวจากวิกฤตได้เร็วขึ้น ทำให้มีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิตและสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดี ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของภาวิตา พันอินากุล, ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ และดวงใจ วัฒนสินธุ์ (2561) ศึกษา อิทธิพลของปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุข และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลปลวกแดง จังหวัดระยอง ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่าการมองโลกในแง่ดี และพลังสุขภาพจิตสามารถร่วมกันทำนายความสุขของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 18.60 โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ มากที่สุด ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .73, p < .001$) รองลงมา คือ พลังสุขภาพจิต ($\beta = .20, p < .01$) นั่นคือถ้าผู้สูงอายุ มองโลกในแง่ดีมาก และมีพลังสุขภาพจิตมากก็จะส่งผลต่อความสุขมากขึ้นด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าความสุขที่เพิ่มขึ้นนั้นมาจากการเพิ่มพลังสุขภาพจิต และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sharma N. (2019) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ความยืดหยุ่น และความสุข (The Relationship among Mental Health, Resilience, and Happiness) โดย ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสุขภาพจิตและความยืดหยุ่น, สุขภาพจิตและความสุข, และความยืดหยุ่นและความสุข

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ที่สนใจสามารถพัฒนาพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุในครอบครัวซึ่งอาจเลือกจากข้อใดข้อหนึ่งใน 11 ข้อ เช่น หัวข้อ การทำโยคะหัวเราะ เพื่อให้ร่างกายหลังสารสุขหรือสารเอนโดฟิน หรือการฝึกสติ ทำสมาธิ เพื่อให้ มีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข

1.2 ผู้นำชุมชน อาสาสมัครชุมชน นักวิชาการ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรนำพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจไปประยุกต์ใช้ในชุมชน ทั้งในและนอกเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร ยึดเป็นต้นแบบในการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และความสุขให้กับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน

1.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และความสุขของผู้สูงอายุ สามารถจัดเป็นนโยบาย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิตและความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนต่าง ๆ ทั้งในและนอกเขต กรุงเทพมหานคร

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษากรณีตัวอย่าง (Case Study) พัฒนาพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจกับผู้ที่มีซึมเศร้า เพื่อแก้ไขผู้ซึมเศร้าให้มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข

2.2 ศึกษาการเสริมสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เข้มแข็งส่งผลต่อสุขภาพจิตและความสุขของ

เอกสารอ้างอิง

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

- ชนพล บรรดาศักดิ์. (2560). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา ภาววิชา พันธินาฏกุล, ภัทรพร เสงอุดมทรัพย์, และดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2561). อิทธิพลของปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 27(2), 40-48.
- รชฏ ทิพย์สาด. (2564). ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วนิดา ชูลิกาวิทย์, สุวิญ รักษ์สัตย์, และสุเชาว์ พลอยชุม. (2567). การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวสโตาปัตติยัคธรรม. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 7(5), 27-45.
- วันเพ็ญ แสงสงวน.(2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญญาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2), 186-194.
- Parveen A., & Jabeen S. (2024). Resilience Promoting Happiness: An Attempt to Explore Interdependence. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(6). doi: 10.36948/ijfmr.2024.v06i06.30819
- Sharma, N. (2019). The relationship among mental health, resilience and happiness. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 48-54
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335. doi: 10.1080/17439760.2018.1437466
- Talaie, M., Mohammadi, Y., & Raeisoon, M. (2024). The effects of resilience training on mental health among students. *Modern Care Journal*, 21(4). doi: 10.5812/mcj-143805
-