

การพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

The training model development to enhance the graduates' mental well-being

ลักขณา สกุลทอง^{1,*}, ภมรพรรณ ยูระยาตร์² และสุทธิพงษ์ หกสุวรรณ³
Lucksana Sakulthong^{1,*}, Pamornphan Yurayat² and Suttipong Hoxsuwann³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษารูปแบบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ที่มีประสิทธิภาพ โดยกระบวนการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และวิเคราะห์
องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อนำองค์ประกอบที่ได้มาออกแบบร่างโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ
ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย นำไปจัดกระบวนการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำ ปรับปรุงแก้ไข
ก่อนนำไปขอคำยืนยันรับรองรูปแบบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำรูปแบบที่ได้จากการยืนยันรับรองโมเดล ไปทดลองใช้กับ
นิสิตนักศึกษา ผลจากการนำรูปแบบไปใช้พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุก
ทางจิตใจมีความผาสุกทางจิตใจในระยะหลังการทดลอง แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความผาสุกทางจิตใจ, โมเดลการฝึกอบรม

ABSTRACT

This research aims to study the psychological well-being of students who are at the first year of the
academic year 2013. The process of studying the survey elements is conducted in order to analyze the
confirmation component to incorporate the elements to design a training model for the development of students'
psychological well-being. Experts provide group discussion for advice and improve the tool before applying
the qualified confirmation. The model is derived from the certification model, and tries to use with students.

The results show the model used experimental students who participated in the training model to
develop psychological well-being in the post-experimental period.

Keywords: Psychological well-being, Training model

¹ นิสิตปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม 44000
Ph.D.student in Education psychology and Guidance, Mahasarakham University, Mahasarakham 44000 Thailand

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม 44000
Faculty of Education Mahasarakham University, Mahasarakham 44000 Thailand

³ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม 44000
Faculty of Education Mahasarakham University, Mahasarakham 44000 Thailand

*corresponding authure, e-mail : lucky_cloudy@yahoo.com

บทนำ

ความผาสุกทางจิตใจเป็นภาวะความสมบูรณ์ที่มีองค์ประกอบต่างๆ หลายด้านที่เราจะต้องมองและคำนึงถึงความสุข หมายความว่า ความสุขใด ๆ ที่ใครพูดขึ้นมานั้น เราตรวจสอบได้ว่าเป็นความจริงเป็นความสุขที่แท้จริง ถ้าพูดว่าเป็นความสุข มันก็เป็นความสุขชั่วคราวไม่ยั่งยืน อย่างไม่ขาดยังพร่อง และที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ เป็นความสุขที่ยังมีปัญหาซึ่งก็คือยังเป็นทุกข์นั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555) และความผาสุกทางจิตใจเป็นภาวะที่สะท้อนถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของบุคคล (Diener & Suh, 1997 cited in Wright & Cropanzano, 2000) แสดงถึงความสุข ความผาสุกทางจิตใจ คุณภาพชีวิต และความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลจนอาจกล่าวได้ว่าเป็นเป้าหมายสุดท้ายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ (Shin & Johnson, 1977) ความผาสุกทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสิ่งอื่นๆ ที่สำคัญในชีวิต เช่น ความหวัง ความเข้มแข็งในครอบครัว ความสามารถในการเผชิญความเครียด ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ฯลฯ ดังนั้นการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจที่ยั่งยืนของบุคคลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรจะทำให้ความสนใจศึกษา เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อบุคคล ธรรมชาติ สังคม และประเทศชาติต่อไป ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต, 2549) กล่าวว่า การพัฒนาทุก ๆ ด้านอย่างยั่งยืนนั้นจะต้องไปควบคู่กับการพัฒนาความสุขหรือสุขภาวะแบบยั่งยืน การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ (psychological well-being) จึงเป็นแนวคิดที่นักจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่นำมาศึกษา ทบทวนและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับคนในสังคมปัจจุบัน ที่กำลังอยู่ในภาวะความเปลี่ยนแปลง เป้าหมายของ การพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ (psychological well-being) คือการพัฒนาคนให้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก

แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี กระทรวงสาธารณสุข ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาคคนและเสริมสร้างศักยภาพคน ได้กำหนดเป็นแผนงานพัฒนา

คุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (Promotion & Prevention Excellence) (2559, น. 25) กรมสุขภาพจิต จึงได้วางแนวทางการพัฒนาภายใต้ยุทธศาสตร์ “การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์” ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตทุกกลุ่มวัย 1.1 ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (2559, น. 35) และศูนย์สุขภาพจิตได้รับนโยบายเพื่อดำเนินงานส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่รับผิดชอบให้บรรลุตามเป้าหมายการดำเนินงานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาของประเทศไทยให้มีความสำคัญต่อการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจในวัยรุ่นไทย โดยได้กำหนดทิศทางการพัฒนาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) ประกาศ ณ วันที่ 26 ตุลาคม พุทธศักราช 2554 เป็นปีที่ 66 ในรัชกาลปัจจุบัน หน้า 31 หัวข้อ 2.2.2 การเปลี่ยนแปลงสถานะด้านสังคมคนไทยได้รับการพัฒนาศักยภาพทุกช่วงวัยตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่น เชื่อมโยงได้กับกรอบแนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills, 2011) ด้านทักษะชีวิตและการทำงาน ว่าด้วยความยืดหยุ่นและการปรับตัว ที่เน้นการเตรียมเด็กให้พร้อมรับมือกับความท้าทายที่ไม่คาดคิดในโลกที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แม้แต่รายงานของ PISA ก็ได้ทำการสำรวจ ความผาสุกของเยาวชนทั่วโลก เพราะเยาวชนก็ควรที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข (PISA 2015 Results (Volume III) STUDENTS' WELL-BEING)

ดังนั้น หากจะสร้างความผาสุกทางจิตใจของวัยรุ่น ควรต้องเริ่มต้นจากการให้วัยรุ่นคิดเป็น และฝึกให้เกิดทักษะสามารถจัดการปัญหาด้วยวิธีสร้างสรรค์ได้ด้วยตัวเอง เพราะการคิด และการฝึกทักษะนั้นเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มนุษย์เกิดการพัฒนาดังจะเห็นได้จากแนวคิดในการปฏิรูปการศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการคิด เน้นให้ผู้เรียนคิดเป็นตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ที่มุ่งเน้นให้นักเรียน เกิดกระบวนการคิด และการคิดเป็น

ทำเป็นก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากมาตรา 6 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่ว่าด้วยการพัฒนาการคิด จึงอาจกล่าวได้ว่าการคิดเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการพัฒนาสติปัญญาของเด็ก ทำให้เด็กสามารถเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2541) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมทางวิชาการของผู้วิจัยพบว่าวิธีการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางจิตใจที่ดีได้แก่ ทฤษฎีการสร้างความรู้ (constructivism) ทฤษฎีพหุปัญญา (theory of multiple intelligence) และทฤษฎีการคิดโดยอาศัยหลักพุทธธรรม (Buddhist logic) และทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanism) จากการศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ (ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์, 2550) ทฤษฎีเหล่านี้ได้กล่าวถึงวิธีการที่จะชักนำให้เกิดภาวะที่เป็นสุขที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งนั้นก็คือ การพัฒนาความฉลาดทางจิตใจ ด้วยกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2554) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของยูวดี เมืองไทย (2551) ที่ได้เสนอแนวการพัฒนาความฉลาดทางจิตใจ ด้วยวิธีพัฒนาตนเองด้วยวิธีการให้การปรึกษากลุ่มแนวพุทธ จากการสังเคราะห์ผลการศึกษาวิธีพัฒนาสุขภาพทางจิตพบว่า การจัดกิจกรรมกลุ่ม โปรแกรมกลุ่ม การปรับพฤติกรรม การให้การปรึกษา ตลอดจนการฝึกอบรม สามารถพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของบุคคลให้สูงขึ้นได้

จากการศึกษาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการพัฒนาความฉลาดทางจิตใจนั้น มีความสำคัญ และส่งผลให้เยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ได้พัฒนาความฉลาดของตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพในการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต เยาวชนจึงควรได้รับการปรับความคิด และพฤติกรรม ตลอดจนการฝึกทักษะเพื่อให้เกิดประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา สามารถนำไปปรับใช้ได้ให้เกิดความฉลาดทางจิตใจได้ในอนาคต

ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาหาแนวทางที่จะช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งแนวทางต่างๆ ในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นมีหลากหลายได้แก่ การใช้กิจกรรมกลุ่ม โปรแกรมการแนะแนว โปรแกรมการให้คำปรึกษาและการฝึกอบรม ดังตัวอย่างจากการศึกษาของไมเคิลและคณะ (Michael, 1998) ที่ใช้โมเดลการฝึกอบรมพัฒนาบริการของจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ผลจากการศึกษาพบว่า จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น มีความรู้ ทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นหลังจากการได้เข้าร่วมโมเดลกลุ่มฝึกอบรม

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ พัฒนาโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของวัยรุ่น โดยการนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาพัฒนาเป็นนวัตกรรมที่ใช้เป็นแนวทางพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของวัยรุ่น ตามกรอบของ Ryff และ Keyes (1995, p. 1072) ทั้ง 6 มิติ มาเป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางจิตใจ ประกอบด้วย มิติด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relationship with other) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ (Environmental mastery) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) การมีความงอกงามในตน (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และการยอมรับตนเอง (Self acceptance) ที่วัยรุ่นสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของวัยรุ่น การอบรมจะเน้นให้วัยรุ่นได้ตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง ตลอดจนมีวิจรรณญาณในการแก้ปัญหาของตนเองในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อที่จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข ไม่เป็นปัญหาต่อสังคมและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

3. เพื่อศึกษาผลการใช้โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 ชั้นศึกษาองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบว่ามีกี่องค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา

1.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมายได้แก่ ประชากรวัยรุ่นซึ่งเป็นนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ชั้นปีที่ 1 สังกัดสำนักงานคณะ

กรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 18 มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งสิ้น 87,846 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2559)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 18 มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรขององค์ประกอบความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรซึ่งสมรรถนะการวัดความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12
Y1	0.21**											
Y2	0.14**	0.36**										
Y3	0.13**	0.20**	0.40**									
Y4	0.16**	0.16**	0.20**	0.28**								
Y5	0.16**	0.22**	0.18**	0.18**	0.33**							
Y6	0.15**	0.22**	0.21**	0.19**	0.22**	0.38**						
Y7	0.19**	0.20**	0.21**	0.21**	0.25**	0.25**	0.40**					
Y8	0.14**	0.21**	0.23**	0.23**	0.22**	0.23**	0.27**	0.43**				
Y9	0.17**	0.17**	0.20**	0.18**	0.17**	0.20**	0.21**	0.22**	0.34**			
Y10	0.19**	0.15**	0.15**	0.18**	0.15**	0.18**	0.20**	0.18**	0.20**	0.33**		
Y11	0.15**	0.14**	0.16**	0.17**	0.16**	0.18**	0.19**	0.19**	0.17**	0.19**	0.35**	
Y12	0.14**	0.17**	0.16**	0.16**	0.18**	0.18**	0.19**	0.21**	0.17**	0.16**	0.21**	0.36**

** ค่าวิกฤต $r_{xy} = 0.090$ ($df = 29$, $\alpha_{\text{one-tailed}} = .01$)

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในข้อความมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า

ตารางที่ 2 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2

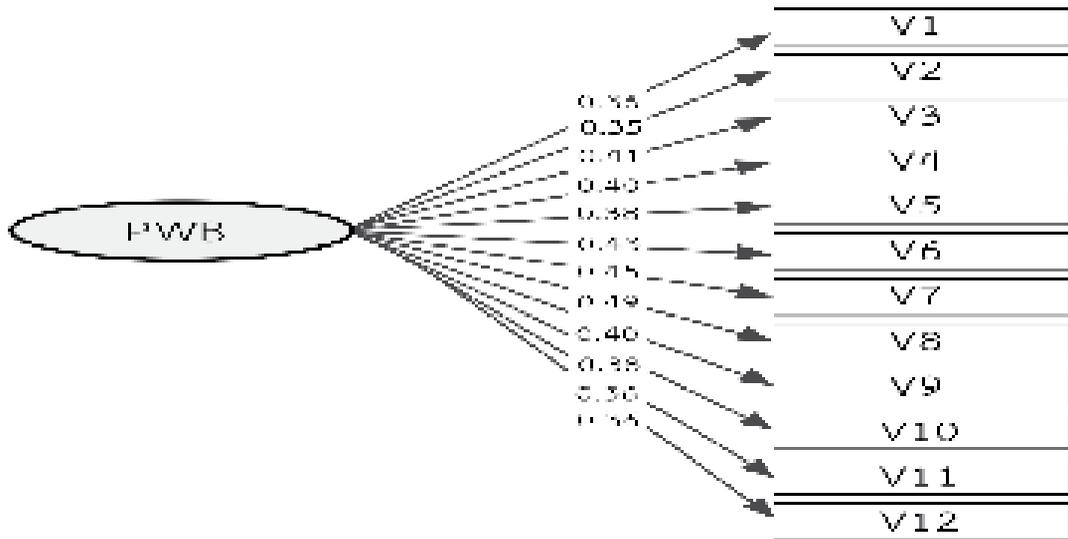
	เกณฑ์การพิจารณา	ผลการวิเคราะห์	สรุป
1. ค่าไค-สแควร์	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	$X^2 = 39.12$ p-value = 0.099 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	เป็นไปตามเกณฑ์
2. X^2 / df	น้อยกว่า 3 (n>200)	$X^2 = 39.12$, df=29 $X^2 / df = 1.35$	เป็นไปตามเกณฑ์
3. NFI ดัชนีเชิงเปรียบเทียบ	มากกว่า .90	1.00**	เป็นไปตามเกณฑ์
4. GFI ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี	มากกว่า .90	.99**	เป็นไปตามเกณฑ์
5. AGFI ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว	มากกว่า .90	.98**	เป็นไปตามเกณฑ์
6. RMSEA ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า	น้อยกว่า .05	.019**	เป็นไปตามเกณฑ์

Chi-Square=39.12, df=29, p-value=0.099, RMSEA=.019

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา พบว่า มีค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนี้ ค่าสถิติไคสแควร์ เท่ากับ 39.12 (p = 0.099) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า

(RMSEA) เท่ากับ 0.019 หมายความว่า โมเดลองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยสามารถแสดงโมเดลองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยืนยันความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังภาพประกอบ 1



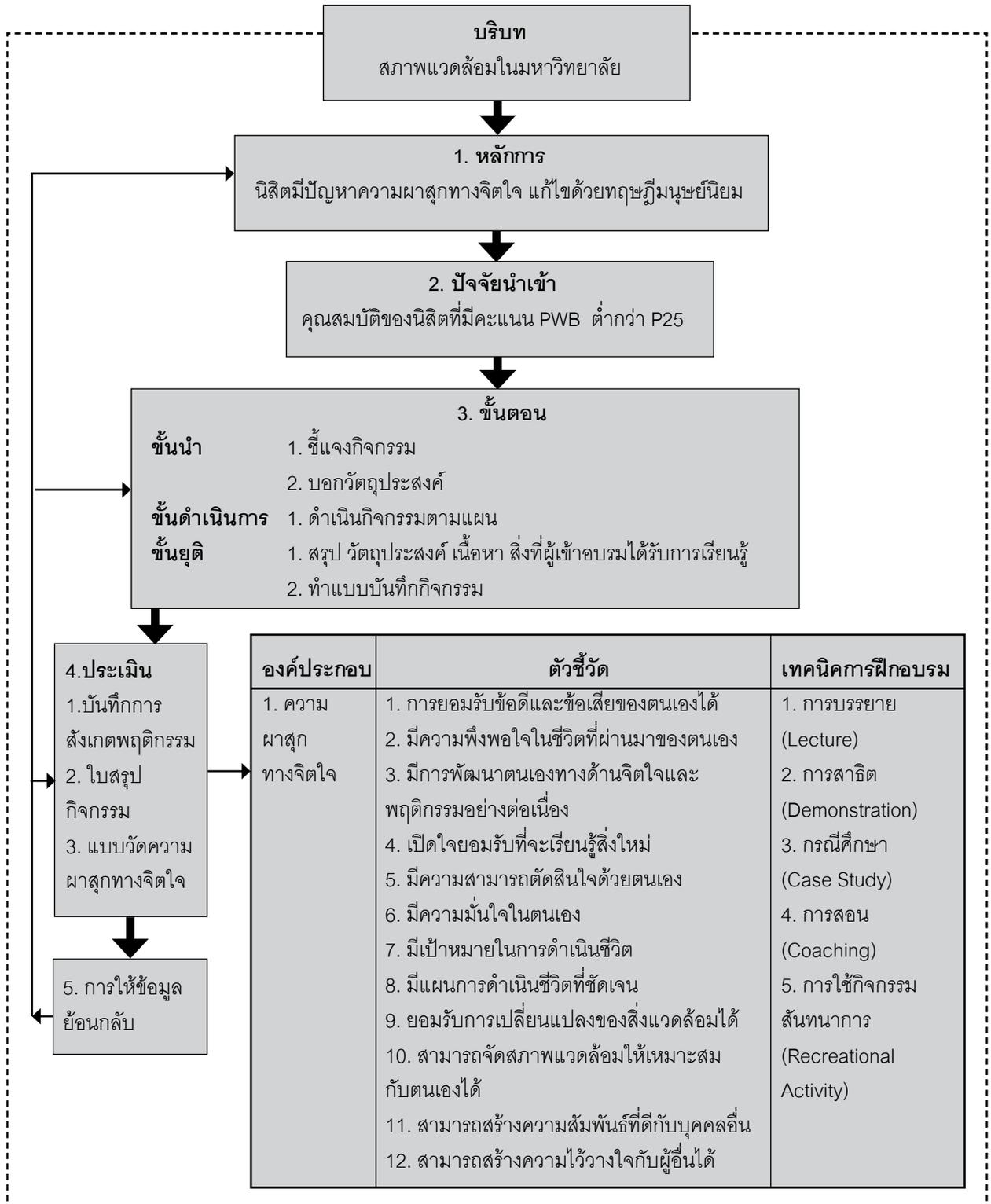
ภาพที่ 1 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ระยะที่ 2 ขั้นพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

2.1 การพิจารณาศึกษาองค์ประกอบ ใช้กระบวนการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความรู้และประสบการณ์ พิจารณาให้เห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ และให้ความเห็นขั้นต้นต่อรูปแบบการจัดการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้วิธีการส่งแบบข้อคำถามให้สนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้เชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ และประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษากับผู้เชี่ยวชาญ ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) รวมทั้งสิ้นจำนวน 9 คน

2.2 แล้วนำผลที่ได้จากการสังเคราะห์ ไปพัฒนา ขอบรับการยืนยันรูปแบบจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยวิธีการทางไปรษณีย์ (Mailed questionnaire) เพื่อพิจารณารับรองโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) รวมทั้งสิ้นจำนวน 13 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมยืนยันและรับรองรูปแบบการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา

โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา



ภาพที่ 2 โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา

ระยะที่ 3 ขั้นศึกษาผลการใช้โมเดลการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาสารคามชั้นปีที่ 1 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2559 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sam-

pling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความผาสุกทางจิตใจโดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม จำนวน 24 คน แล้วใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Maching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรมใดๆ

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจ ของกลุ่มทดลอง		คนที่	คะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตใจ ของกลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	3.46	4.06	1	3.48	3.74
2	3.56	4.52	2	3.56	4.00
3	3.72	4.20	3	3.64	3.80
4	3.74	4.58	4	3.74	3.24
5	3.87	4.14	5	3.78	3.20
6	3.80	4.38	6	3.80	3.74
7	3.82	4.40	7	3.80	3.54
8	3.84	4.20	8	3.84	4.12
9	3.84	4.56	9	3.86	3.82
10	3.86	4.62	10	3.88	3.84
11	3.90	4.68	11	3.90	3.80
12	3.90	4.86	12	3.92	3.88
\bar{X}	3.768	4.433	\bar{X}	3.766	3.726
S.D.	1.377	6.789	S.D.	1.377	1.377

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความผาสุกทางจิตใจก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย 3.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.40 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 3.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.40 จากนั้น ผู้วิจัยทำการทดสอบ Assessing Normality ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม พบว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงใช้สถิติแบบพาราเมตริก ในการวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้สถิติทดสอบ Independent Samples t-test พบว่า คะแนนความผาสุกทางจิตใจก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความผาสุกทางจิตใจหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	N	\bar{X}	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	12	4.43	0.25	6.639	0.000**
กลุ่มควบคุม	12	3.73	0.28		

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ความผาสุกทางจิตใจหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ Independent samples t-test พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความผาสุกทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่าความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มี 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ 2) มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง 3) มีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง 4) เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ 5) มีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง 6) มีความมั่นใจในตนเอง 7) มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต 8) มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน 9) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้ 10) สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้ 11) สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น 12) สามารถสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นได้

2. ผลการยืนยันความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ที่วิเคราะห์จากองค์ประกอบเชิงสำรวจซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้

3. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโมเดลการฝึกอบรม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตในมหาวิทยาลัยของกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโมเดลการฝึกอบรม และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การศึกษาองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบว่ามีองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อการศึกษาองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และองค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ 2) มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง 3) มีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง 4) เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ 5) มีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง 6) มีความมั่นใจในตนเอง 7) มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต 8) มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน 9) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้ 10) สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้ 11) สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

12) สามารถสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นได้ ซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ โดยผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของไรฟ์ (Ryff, 1989, pp. 1070-1071; Ryff; & Singer, 2006, p. 1108) ซึ่งมีแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจว่าประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) การมีอำนาจในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) และความมีอิสระ (Autonomy) และสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจของเกเยส (Keyes & Lopez, 2002, p. 48; citing Keyes, 1998, Generativity and Adult Development: Perspectives on Caring for and Contributing to the Next Generation. pp. 227-263) ซึ่งประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) อิสระแห่งตน (Autonomy) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others)

การนำคะแนนของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 พบว่าค่าสถิติไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโมเดลเหมาะสมพอดีกัน (Goodness of fit) จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมี 12 ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ 2) มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง 3) มีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง 4) เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ 5) มีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง 6) มีความ

มั่นใจในตนเอง 7) มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต 8) มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน 9) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้ 10) สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้ 11) สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น 12) สามารถสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นได้ ซึ่งโมเดลโครงสร้างดังกล่าวมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ 1 องค์ประกอบผลการวิเคราะห์ดังกล่าวเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

จากผลการวิจัย พบว่าองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุดคือ ตัวชี้วัดที่ 8) มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ตัวชี้วัดที่ 7) มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ตัวชี้วัดที่ 6) มีความมั่นใจในตนเอง หมายความว่า บุคคลที่มีการวางแผนชีวิตที่ชัดเจน มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และมีความมั่นใจในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่มีความผาสุกทางจิตใจ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมามีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และในการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น บุคคลจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางเป้าหมาย และมีความมั่นใจในตนเอง บุคคลจึงจะเกิดความผาสุกในชีวิตได้อย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของไฮดริช (Heidrich, 1996, p. 229) ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่าในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้น จะต้องมีการประเมินการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ของแต่ละบุคคลด้วย เช่นเดียวกับแนวคิดของไรฟ์ (Ryff, 1989, pp. 1070-1071; Ryff & Singer, 2006, p. 1108) ที่กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจเป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้านซึ่งการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในนั้น นอกจากนี้เรคเกอร์ และพีค็อก และเรคเกอร์ พีค็อก และวอง (Brown & Lent, 2000, p. 315; citing Recker & Peacock, 1981. Canada Journal of Behavioral Science. pp. 264-273; Recker, Peacock & Wong, 1987, Journal of Gerontology,

pp. 44-49) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย การมีความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต (Meaning and purpose in life) รวมทั้งจากการศึกษาของจริง และคนอื่นๆ (Ring et al. 2007, p. 447) เรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายด้วยความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย ซึ่งในการประเมินความผาสุกทางจิตใจนั้นจริง และคนอื่นๆ ประเมินจากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และอิสระแห่งตน (Autonomy)

2. การพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษา ที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย บริบท 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการขั้นตอนของการฝึกอบรม ประกอบด้วย (ขั้นนำ, ขั้นดำเนินการ, ขั้นยุติ) 4) การประเมินผล และ 5) การให้ข้อมูลย้อนกลับ และประเมินผลจากบันทึกการสังเกตพฤติกรรม, ใบสรุปกิจกรรม และแบบวัดความผาสุกทางจิตใจ

3. ศึกษาผลการใช้โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น

จากผลการวิเคราะห์พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจมีความผาสุกทางจิตใจในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เลือกลงกิจกรรมและเทคนิคต่างๆ ที่สามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความเข้าใจเนื้อหาสาระ มีทัศนคติที่ถูกต้อง เหมาะสม และเกิดความชำนาญเฉพาะเรื่อง นำไปใช้ในการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ของการอบรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษานี้ไปใช้ ผู้จัดการฝึกอบรมที่จะนำโมเดลนี้ไปใช้ จะต้องจัดเตรียมระบบเทคโนโลยีสนับสนุนการฝึกอบรม เช่น ระบบคอมพิวเตอร์ ระบบอินเทอร์เน็ต สายเสียง คลิปวีดีโอ มิวสิกวีดีโอ และจัดเตรียมบุคลากรที่มีความรู้ในการใช้เทคโนโลยีสนับสนุนการฝึกอบรมเพื่อทำหน้าที่คอยช่วยเหลือตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม

1.2 ผู้ที่จะนำโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจไปใช้ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความผาสุกทางจิตใจ เพื่อนำไปใช้ในการบวนการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจให้ประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การนำโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจไปใช้ ควรศึกษาความเหมาะสมของกิจกรรมที่จะใช้กับกลุ่มเป้าหมาย และควรมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและสถานการณ์ปัจจุบัน

1.4 ผู้ที่นำโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจไปใช้ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย ควรจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งติดตามผลการพัฒนาในระยะยาว เพื่อตรวจสอบความคงทนของการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย

1.5 ในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย ควรมีการสะท้อนผลการพัฒนาให้กับกลุ่มเป้าหมายได้รับทราบ เพื่อกลุ่มเป้าหมายได้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจ

1.6 ผู้ที่จะนำแบบวัดความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษานี้ไปใช้ ควรทำความเข้าใจแบบวัดว่า สามารถวัดความผาสุกทางจิตใจ ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจตามที่ต้องการวัดหรือไม่ เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดฉบับนี้ขึ้นตามโครงสร้างความผาสุกทางจิตใจตามการศึกษาค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรมในการวิจัยครั้งนี้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของโมเดลการฝึกอบรมที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ เช่น วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยอายุ เป็นต้น

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลความผาสุกทางจิตใจของกลุ่มทดลองที่ได้รับโมเดลการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะนำกลุ่ม หรือการให้ข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2553). *บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและสุขภาวะทางจิตของคนไทย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศิลปศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ชูชัย สมितिไกร. (2558). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์การ (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2554). *การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. มหาสารคาม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) สัปดาห์ที่ 28 กันยายน 2558.

แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) กระทรวงสาธารณสุข พฤษภาคม 2559 สัปดาห์ที่ 28 กันยายน 2558.

พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ. (2552). *เทคนิคการฝึกอบรม*. มหาสารคาม: เทพเพ็ญวานิชย์.

ภมรพรรณ อยุธยา. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)*.

สุทธิพงศ์ หกสุวรรณ. (2554). *การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. มหาสารคาม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

Brown, S. D. & Lent, R. W. (2000). *Handbook of Counseling Psychology (3rd ed)*. New York: John Wiley & Sons.

Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In *Handbook of Positive Psychology*. Sydney, C. R. & Lopez, Shane J. (Eds). pp. 63-73. New York: Oxford University Press.

Goldstein, I. L. (1993). *Training in Organization : Needs Assessment, Development, and Evaluation (3rd ed)*. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole,

Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2002). Toward a Science of Mental Health. In *Handbook of Positive Psychology*. Snyder, C. R. & Lopez, Shane J. (Eds). pp. 45-59. New York: Oxford University.

Nadler, L. and Zeace, N. (1994). *Designing Training Programs : The Critical Events Model (2nd ed)*. Houston, Texas : Gulf Publishing Company.

Peacock, J. R. & Poloma, M. M. (1999, November). Religiosity and Life Satisfaction across the Life Course. *Social Indicators Research*, 48(3), pp. 321-345.

PISA 2015 Results STUDENTS' WELL-BEING VOLUME III @ OECD 2017.

Ring, L. et al. (2007, July). Individual Quality of Life: Can it be accounted for by Psychological or Subjective Well-being?. *Social Indicators Research*. 82(3), pp. 443-461.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it ?
Exploration on the meaning of Psychological
well-being. *Journal of personality and Social
Psychology*. 57(6), pp.1069-1081