

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
และความซาบซึ้งขอบคุณต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนักศึกษา
Effects of Group Counseling Based on Positive Psychology
and Gratitude to Increase Subject Well-Being
in Undergraduate Students

โสณ บัวสอน¹ และธีรวรรณ ธีระพงษ์²
Sano Buasorn¹ and Teerawan Teerapong²

Received: May 23, 2025

Revised: June 13, 2025

Accepted: September 1, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณต่อการเสริมสร้างความสุขเชิงอัตวิสัยในนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาประจำปีการศึกษา 2567 จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 23 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non-Probability Purposive Sampling Method) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความสุขเชิงอัตวิสัย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความพึงพอใจในชีวิต 2) อารมณ์ทางบวก 3) อารมณ์ทางลบ และโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ ได้แก่ สถิติทดสอบความแตกต่าง 2 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สัมพันธ์กัน (Independent *t*-test) และสถิติทดสอบความแตกต่าง 2 กลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน (Paired *t*-test)

ผลการทดลองพบว่า เมื่อเปรียบเทียบระยะก่อนและหลังการทดลองการจัดทำโปรแกรมกลุ่มทดลองมีความสุขเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกสูงขึ้น อารมณ์ทางลบน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจัดทำโปรแกรมพบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่กลุ่มทดลองมีอารมณ์ทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุมไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ความซาบซึ้งขอบคุณ ความสุขเชิงอัตวิสัย

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 A Student of Master of Science Program (in Counseling Psychology), Faculty of Humanities, Chiangmai University, Chiangmai 50200 Tel. 053 - 943233 E-Mail: sano_bua@cmu.ac.th (Corresponding author)

² อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 An Associate Professor Dr. of Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200 Tel. 053 - 943233 E-Mail: teerawan.teerapong@cmu.ac.th

Abstract

This research investigated the effects of group counseling based on positive psychology and gratitude on enhancing subjective well-being. The participants were 23 undergraduate students in Chiang Mai Province during the 2024 academic year. The sample was selected using a non-probability purposive sampling method assigned to experimental and control groups. The instruments included a measure of subjective well-being encompassing three dimensions: 1) life satisfaction, 2) positive affect, and 3) negative affect, as well as a group counseling program based on positive psychology and gratitude. Data was analyzed using an independent *t*-test for between-group comparisons and a paired *t*-test for within-group comparisons.

The results showed that the experimental group demonstrated statistically significant improvements at the .05 level, with increased life satisfaction and positive affect, and decreased negative affect, after the intervention. When comparing the post-test mean scores between the experimental and control groups, the experimental group showed significantly higher life satisfaction and positive affect ($p < .05$). Although the experimental group had lower negative affect than the control group, the difference was not statistically significant.

Keywords: Group Counseling Based on Positive Psychology, Gratitude, Subject Well-Being

บทนำ

ความสุขเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งชีวิตว่า บุคคลมีการดำรงชีวิตที่ดีดังที่ Jiang et al. (2022) กล่าวว่า ความสุขเป็นพื้นฐานและเป้าหมายที่ปัจเจกบุคคลพึงแสวงหาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมรอบข้าง ดังนั้น การส่งเสริมบุคคลให้มีระดับความสุขเพิ่มขึ้นจึงเป็นประเด็นสำคัญ ที่ควรสนับสนุนในทุกภาคส่วนของสังคมรวมถึงนักศึกษาระดับอุดมศึกษา Trigueros et al. (2020) ได้อธิบายถึงความเครียดที่เกิดจากการศึกษาว่า เป็นความท้าทายอย่างมากที่นักศึกษาต้องเผชิญอันเนื่องมาจากการเรียนหลายสาขาวิชาตลอดระยะเวลาการศึกษา โดย Renshaw and Cohen (2013) กล่าวว่า การประเมินความสุขด้วยความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน การใช้ชีวิตในสังคมและปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา สอดคล้องกับ Antaramian (2017) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความสุขเชิงอัตวิสัยมากจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี นอกจากนี้ Liu et al. (2024) พบว่า นักศึกษาที่มีความสุขเชิงอัตวิสัยมากจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความเสี่ยงต่ำในการเกิดภาวะซึมเศร้า นักศึกษาจึงถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่สมควรได้รับการเสริมสร้างให้เกิดความสุข มีระบบกลไกป้องกันปัญหาสุขภาพจิตใจที่ดี และมีสุขภาวะทางอารมณ์ อันจะก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกต่อตนเองทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การศึกษาจิตวิทยาแขนงหนึ่งที่น่าสนใจและส่งเสริมให้บุคคลมีความสุข ตลอดจนพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลที่ไม่ได้มีปัญหาทางสุขภาพจิต คือ จิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการศึกษาประสบการณ์เชิงบวกของบุคคล เช่น ความพึงพอใจจากประสบการณ์ในอดีต การมองเห็นด้านบวกของประสบการณ์ปัจจุบัน การมีความหวังในอนาคต และความสุข เช่น ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subject Well-Being) ซึ่งเป็นการประเมินความสุขตามความคิดความรู้สึกของบุคคลที่สอดคล้องกับปัจจุบัน นอกจากนี้จิตวิทยาเชิงบวกยังให้ความสำคัญต่อการศึกษาคุณลักษณะอันเข้มแข็งและคุณธรรมอันดีงามของบุคคล เช่น ความรัก ความกล้าหาญ ความหวัง ความซาบซึ้งชอบคุณ (นันทชัตสันห์ สกุลพงศ์, 2565) ความซาบซึ้งชอบคุณเป็นคุณลักษณะอันเข้มแข็งอย่างหนึ่งที่แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสนใจศึกษา โดยงานวิจัยพบว่า ความซาบซึ้งชอบคุณมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยในนักศึกษา (Ahmed & Masoom, 2021; Alsukah & Basha, 2021; Flinchbaugh et al., 2012)

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการเสริมสร้างให้นักศึกษาเกิดความซาบซึ้งชอบคุณ และทำให้มีความสุขเชิงอัตวิสัยพบว่า มีการใช้แนวทางต่าง ๆ ยกตัวอย่าง ได้แก่ การเขียนบันทึกสิ่งดี 3 อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต 12 สัปดาห์ (Flinchbaugh et al., 2012) การอบรมเชิงปฏิบัติการโดยการสอนและฝึกปฏิบัติความซาบซึ้งชอบคุณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3 สัปดาห์ติดต่อกัน (Ahmed & Masoom, 2021) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งชอบคุณเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยผู้นำการปรึกษามีหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดประสบการณ์เชิงบวกและการตระหนักรู้ตนเองเกี่ยวกับความซาบซึ้งชอบคุณ ครั้งละ 90 นาที ระยะเวลา 5 สัปดาห์ (Wong et al., 2017) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นความคิดและพฤติกรรมที่มีความซาบซึ้งชอบคุณเป็นฐาน (Utami et al., 2020) จากการทบทวนงานวิจัยที่กล่าวมาโดยรวม พบว่า นักศึกษามีความซาบซึ้งชอบคุณมาก ความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกมากขึ้น ความเครียดในการเรียนลดลง เป็นต้น

ตามที่กล่าวมาข้างต้นความซาบซึ้งชอบคุณในชีวิตเป็นคุณลักษณะอันเข้มแข็งของบุคคลซึ่งมีคุณค่าอย่างหนึ่งที่ควรเสริมสร้างเพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา โดยแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพคือ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เป็นกระบวนการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ การยอมรับนับถือภายใต้บรรยากาศที่สนับสนุนให้ได้รับประสบการณ์และอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งการฝึกฝนคุณลักษณะอันเข้มแข็งระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Smith, 2014) ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งชอบคุณที่มีต่อความสุขเชิงอัตวิสัยของนักศึกษา แนวทางนี้เป็นการช่วยให้นักศึกษาฝึกฝนคุณลักษณะอันเข้มแข็งด้านความซาบซึ้งชอบคุณซึ่งเป็นทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและความพึงพอใจต่อชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณที่มีต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในนักศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณ มีความสุขเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และอารมณ์ทางลบระยะหลังการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณ มีความสุขเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม และอารมณ์ทางลบของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design) กลุ่มประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2567 ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรโดยใช้การสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non-Probability Sampling Method) โดยใช้วิธีการคัดเลือกเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ระยะเวลาดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2567 ถึงมีนาคม พ.ศ. 2568

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก ความสุขในทางจิตวิทยาเชิงบวก ความซาบซึ้งขอบคุณ และแนวทางการปรึกษาจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) คือ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่แสวงหาความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ส่งผลกระทบทางบวกต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งทำให้เกิดผลลัพธ์ของชีวิตด้านความสุข การรับรู้คุณค่าความหมายชีวิตและความเจริญรุ่งเรืองมากกว่ามุ่งเน้นการแก้ปัญหาหรือการรักษาความเจ็บป่วยทางจิตใจ โดยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกระดับบุคคลจะมุ่งเน้นการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวก และพัฒนาคุณลักษณะที่เข้มแข็งและคุณธรรมอันดีงามที่ติดตัวบุคคลที่ส่งผลต่อความเจริญงอกงามทางจิตใจ และจิตวิทยาเชิงบวกระดับสังคมเป็นการศึกษาระดับสังคมเชิงบวก ได้แก่ การมีสำนึกในชุมชน จริยธรรมการทำงาน ความแตกต่างอันหลากหลายของมนุษย์ เป็นต้น โดยจิตวิทยาเชิงบวกนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ทั้งระดับบุคคลและสังคมนั้นเกิดความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสังคมรอบข้าง โดยการศึกษาคุณลักษณะที่เข้มแข็งและคุณธรรมอันดีอย่างหนึ่งที่จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสนใจ คือ ความซาบซึ้งขอบคุณซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มคุณธรรมอันดีงามด้านความเข้าใจชีวิต (Transcendence) (นันท์ชัตสันท์ สกุลพงศ์, 2565)

ความสุขในทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology on Happiness) การศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกจะศึกษาเกี่ยวกับความสุขเนื่องจากส่งผลทางบวกต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย พฤติกรรม อันพึงประสงค์ อรพินทร์ ชูชุม (2559) อธิบายว่า นักจิตวิทยาเชิงบวกแบ่งโครงสร้างและการวัดความสุขเป็น 2 มุมมอง ได้แก่ 1) มุมมองแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic Perspective) ที่เน้นความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิต จากปรัชญากรีกโบราณเชื่อว่า มนุษย์ต้องได้รับความพึงพอใจมากที่สุด คือ มีอารมณ์ทางบวกมากและมีอารมณ์ทางลบน้อย การประเมินความสุขแบบนี้เรียกว่า “ความสุขเชิงอัตวิสัย” โดยบุคคลจะประเมินคุณภาพชีวิตของตนดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจตามความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล จากแนวคิดข้างต้นจึงมีการดัดแปลงเป็นโครงสร้างความสุขเชิงอัตวิสัย หมายถึง การประเมินความรู้สึก (Affective) และความคิด (Cognitive) มุ่งองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน โดยมีการวัดอย่างเป็นอิสระต่อกัน ได้แก่ 1) ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งที่บุคคลคิดเกี่ยวกับภาพรวมชีวิตตนเองและมิติเฉพาะ เช่น การงาน ครอบครัว 2) อารมณ์ทางบวก (Positive Affect) โดยบุคคลที่มีความสุขจะมีอารมณ์ทางบวก เช่น สุขใจ พอใจ อิ่มอกอิ่มใจเป็นเวลาบ่อยครั้ง และ 3) อารมณ์ทางลบ (Negative Affect) เช่น เศร้า เสียใจ โกรธ เกิดขึ้นน้อยครั้ง สำหรับมุมมองแบบยูโดโมนิกส์ (Eudemonic Perspectives) เน้นความเจริญรุ่งเรือง (Flourish) ซึ่งมีปรัชญายูโดโมนิกส์เป็นรากฐาน กล่าวคือ จุดมุ่งหมายแรกของมนุษย์คือการเป็นคนดี การมีความสุข รวมถึงการแสดงออกคุณธรรมอันดี กล่าวคือ การกระทำความดีที่มีคุณค่า การเติบโตของงานทางจิตวิญญาณ โครงสร้างของความสุขนี้เรียกว่า “สุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์” หมายถึง บุคคลมีความเจริญรุ่งเรือง ตระหนักรู้ตัวตนที่แท้จริง บรรลุศักยภาพสูงสุดในตนเองทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิต การวัดความสุขแบบนี้ เช่น การวัดความเจริญรุ่งเรืองที่มีชื่อย่อว่า PERMA โดยวัดความสุข 5 ด้าน ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) 2) การใช้ชีวิตอย่างกลมกลืน (Engagement) 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationship) 4) การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaningful Life) และ 5) การประสบความสำเร็จ (Accomplishment) โดยจะเห็นว่า การวัดความสุขแบบนี้จะมีองค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัยด้านอารมณ์ทางบวกด้วย

ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) Watkins (2014) ให้ความหมายว่า ความซาบซึ้งขอบคุณเป็นอารมณ์ของบุคคลที่แสดงออกเมื่อได้รับสิ่งที่ดีในชีวิต เป็นความรู้สึกพึงพอใจ ดีใจ บุคคลที่มีความซาบซึ้งขอบคุณในชีวิตจะเกิดสภาวะอารมณ์นี้ขึ้นอย่างสม่ำเสมอ โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความซาบซึ้งแห่งตน (Sense of Abundance) คือ ความซาบซึ้งขอบคุณที่มาจากการรับรู้ ว่า ชีวิตตนเองได้รับสิ่งต่าง ๆ ที่ดีมากมาย 2) ความพึงพอใจอย่างเรียบง่ายต่อสิ่งรอบตัว (Simple Appreciation) คือ ความรู้สึกพึงพอใจต่อการใช้ชีวิตในทุกกิจกรรมแต่ละวัน แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ดูเรียบง่ายและธรรมดา แต่สามารถมองเห็นประโยชน์หรือคุณค่าและเกิดความพึงพอใจได้ และ 3) ความซาบซึ้งต่อบุคคล (Appreciation of Other) คือ ความซาบซึ้งพอใจต่อความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกขอบคุณต่อการได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่น ความซาบซึ้งขอบคุณเป็นอารมณ์ทางบวกที่มีลักษณะของการทำงานคล้ายกับอารมณ์ทางบวกอื่น ๆ เช่น ความสุข ความปลื้มปิติ ความสงสัยใคร่รู้ โดยทฤษฎีขยายและเสริมสร้างการตระหนักรู้ (Broaden and Build Theory) คือ การอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวกเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก ทำให้บุคคลเกิดขยายขอบเขต

การตระหนักรู้ในความคิดและการกระทำชั่วขณะในระยะเวลาที่นานขึ้น และเมื่ออารมณ์ทางบวกเกิดอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ความคิดได้รับการหล่อเลี้ยงส่งผลให้เกิดความคิดความรู้สึกในทางสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ เสริมสร้างบุคคล และพัฒนาตนเองตามมา เช่น ทักษะด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม (Fredrickson 2001, อ้างถึงใน นันทชิตส์สันท์ สกุลพงศ์, 2565)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology intervention in Counseling) ในการศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดและการให้การปรึกษาโดยมีแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีการพัฒนาทฤษฎีต่าง ๆ ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เช่น การบำบัดมุ่งเน้นคุณลักษณะที่เข้มแข็ง (Strength-Based Therapy) ของ Smith (2014) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นค้นหาคุณลักษณะอันเป็นจุดแข็งของบุคคลผ่านกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การบำบัดแบบมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Psychotherapy) ของ Rachid (2015) ประกอบด้วย 3 หลักการที่สำคัญคือ 1) มนุษย์มีศักยภาพพื้นฐานที่จะงอกงามและชีวิตที่เต็มเปี่ยม จึงมีการประเมินและดึงเอาศักยภาพของมนุษย์พัฒนาให้เติบโตงอกงาม 2) การปรึกษาให้ความสำคัญกับคุณลักษณะอันเข้มแข็งและอารมณ์เชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นความพึงพอใจในชีวิต ความซาบซึ้งขอบคุณ การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการแก้ไขปัญหา เป็นต้น และ 3) สัมพันธภาพในการปรึกษาเกิดจากการเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีการบำบัดปรึกษาโดยการเสริมสร้างคุณลักษณะอันเข้มแข็งที่เจาะจง เช่น การบำบัดความหวัง (Hope Therapy) (Magyar-Moe et al., 2015) การบำบัดมีความซาบซึ้งขอบคุณเป็นฐาน โดยมุ่งเน้นความซาบซึ้งขอบคุณด้านต่าง ๆ เช่น ความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งเล็กน้อยในชีวิต (Micro Gratitude) การดื่มด่ำกับประสบการณ์ (Savoring) การแสดงความซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลในชีวิต (Interpersonal Gratitude) เป็นต้น จะเห็นว่า การปรึกษาตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเหล่านี้ แม้จะให้ความสำคัญกับบางอย่างแตกต่างกันแต่มีเป้าหมายร่วมเหมือนกัน คือ การให้การปรึกษาที่ไม่ใช่แค่เพียงบรรเทาความทุกข์ทางจิตใจเท่านั้น หากสิ่งที่สำคัญ คือ การมุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตของบุคคล ค้นหาคุณลักษณะอันเข้มแข็งของบุคคล อันเป็นทรัพยากรส่วนบุคคลภายในตนเอง ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น ทำให้ดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของตนเองอย่างมีความสุขและพึงพอใจในชีวิต (Wong et al., 2017)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการเสริมสร้างความสุขในนักศึกษาโดยจัดเป็นโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณโดยการประเมินความสุขตามโครงสร้างความสุขเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วยการประเมิน 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ

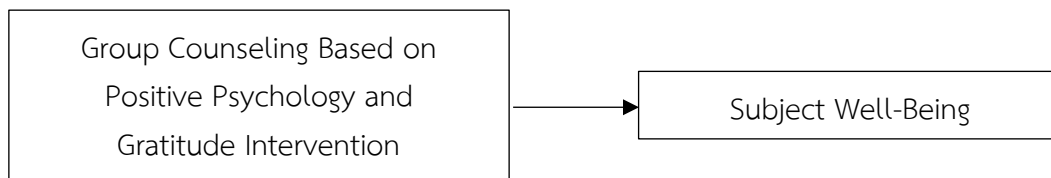


Figure 1 Conceptual Research Framework

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 อายุ 18 ปี ขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 23 คน โดยการสุ่มตัวอย่างไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non-Probability Purposive Sampling Method) ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกเฉพาะเจาะจงแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรม G*power 3.1 โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพลอ้างอิงจาก Wong et al. (2017) ที่ทำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในนักศึกษา โดยได้ค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.29 กำหนดนัยสำคัญที่ .05 และระดับอำนาจการทดสอบที่ .90 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน อย่างน้อยกลุ่มละ 7 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นเพื่อป้องกันการออกจากการวิจัยระหว่างการทดลอง โดยกำหนดเป็นกลุ่มละ 12 คน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรวมเป็นจำนวน 24 คน ระหว่างกระบวนการวิจัยกลุ่มทดลองจำนวน 1 คน ออกจากการวิจัย จึงทำให้กลุ่มทดลองมี 11 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน รวม 23 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต Satisfaction with Life Scale (SWLS) ของ Diener (อิสระบุญญะฤทธิ์, ม.ป.ป., อ้างถึงใน ธัญภัสสร คล่องแคล่ว, 2565) มาตรฐานระดับ 1 - 7 (ไม่เห็นด้วยมากที่สุดถึงเห็นด้วยมากที่สุด) จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .72

2. แบบวัดประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) ของ Diener (Diener et. al, 2009, อ้างถึงใน ธัญภัสสร คล่องแคล่ว, 2565) ประกอบด้วยอารมณ์ทางบวก 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .87 และอารมณ์ทางลบ 5 ข้อ มาตรฐานระดับ 1 - 5 (จากไม่เคยเลยถึงบ่อยที่สุด) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .80

3. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณ จำนวน 6 ครั้ง ระยะเวลา 90 - 120 นาที

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพคุณลักษณะอันเข้มแข็งตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก เป้าหมายเพื่อให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพการปรึกษาและค้นหาคุณลักษณะอันเป็นจุดแข็งของตนเอง

ครั้งที่ 2 ความซาบซึ้งพอใจอย่างเรียบง่ายต่อสิ่งรอบตัวเพื่อสำรวจสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตของตนเองที่ก่อให้เกิดความซาบซึ้งใจ

ครั้งที่ 3 ความซาบซึ้งแห่งตนเพื่อสำรวจประสบการณ์เชิงบวกในชีวิตของบุคคลในอดีต ส่งเสริมความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

ครั้งที่ 4 ความซาบซึ้งต่อบุคคลเพื่อตระหนักถึงความรัก ความใจดี ความกรุณาของบุคคล นำให้เกิดใจขอบคุณ

ครั้งที่ 5 การมองหาสิ่งดีต่อเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดหรือความทุกข์ในอดีตเพื่อทบทวนอดีต มองหาสิ่งที่ดีที่สามารถขอบคุณเมื่อผ่านประสบการณ์นั้น

ครั้งที่ 6 ปัจฉิมนิเทศ และการแสดงความขอบคุณและขอโทษเป้าหมายเพื่อสรุปกิจกรรมทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น แสดงความขอบคุณอำลากันและกัน

ค่าดัชนีความเที่ยงตรงภายใน (Index of Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองการพิจารณาจริยธรรมวิจัยจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่รับรอง COA No.191/67 ลงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2567 หลังจากที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยได้ทดลองการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อพัฒนาปรับปรุงให้ได้คุณภาพ จากนั้นประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัยและการดำเนินกระบวนการวิจัยในกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การทดสอบการแจกแจงปกติของค่าเฉลี่ยโดย Shapiro-Wilk Test
3. การทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ได้แก่ สถิติทดสอบความแตกต่าง 2 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สัมพันธ์กัน (Independent *t*-test) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และสถิติทดสอบความแตกต่าง 2 กลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน ระยะก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง (Paired *t*-test)

ผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาและหลังการทดลองโดยใช้สถิติสองกลุ่มที่สัมพันธ์กัน (Paired Sample t-test)

Table 1 Pre-Intervention and Post-Intervention Mean Score on Subject Wellbeing Variables by Experimental Group (n = 11)

Variable	Pre-Intervention		Post-Intervention		t	p-value
	M	SD	M	SD		
Satisfaction with Life	4.55	1.00	5.84	0.62	4.13	.00*
Positive Affect	3.73	0.41	4.73	0.47	6.17	.00*
Negative Affect	2.93	0.60	2.56	0.48	-2.71	.01*

*p<.05

จาก Table 1 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกมากกว่าก่อนการเข้าร่วม และอารมณ์ทางลบน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วม เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างค่าเฉลี่ยในทางสถิติก่อนและหลังการทดลองพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานที่ 1

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบของกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้สถิติสองกลุ่มที่สัมพันธ์กัน (Paired Sample t-test)

Table 2 Pre-Intervention and Post-Intervention Mean Score on Subject Wellbeing Variables by Control Group (n = 12)

Variable	Pre-Intervention		Post-Intervention		t	p-value
	M	SD	M	SD		
Satisfaction with Life	4.57	0.67	4.85	0.95	1.06	.15
Positive Affect	3.77	0.60	3.85	0.60	0.86	.20
Negative Affect	2.80	0.69	2.80	0.56	0.00	.50

*p<.05

จาก Table 2 แสดงค่าเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัยของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการทดลอง เมื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ อารมณ์ทางบวกและอารมณ์

ทางลบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัยไม่แตกต่างกันทั้งระยะก่อนและหลังการทดลอง

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบความแตกต่างสองกลุ่มที่แตกต่างกัน (Independent Sample *t*-test)

Table 3 The Mean Score on Subject Wellbeing Variables of Experimental and Control Group before Intervention

	Experimental Group (n = 11)		Control Group (n = 12)		<i>t</i>	p-value
	M	SD	M	SD		
Satisfaction with Life	4.55	1.00	4.57	0.67	- 0.06	.95
Positive Affect	3.73	0.41	3.77	0.60	-0.18	.86
Negative Affect	2.93	0.60	2.80	0.69	0.47	.64

**p*<.05

จาก Table 3 แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างค่าเฉลี่ยในทางสถิติของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัยที่ไม่แตกต่างกัน

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังทดลอง โดยใช้สถิติ Independent Sample *t*-test

Table 4 The Mean Score on Subject Wellbeing Variables of Experimental and Control Group after Intervention

Variable	Experimental Group (n = 11)		Control Group (n = 12)		<i>t</i>	p-value
	M	SD	M	SD		
Satisfaction with Life	5.84	0.62	4.85	0.95	2.92	.00*
Positive Affect	4.73	0.47	3.85	0.60	2.11	.02*
Negative Affect	2.56	0.48	2.80	0.69	-1.08	.29

**p*<.05

จาก Table 4 แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง การทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของอารมณ์ทางลบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยความสุขเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ตามสมมติฐานที่ 2 ในขณะที่อารมณ์ทางลบนั้นทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณต่อการเสริมสร้างความสุขเชิงอัตวิสัยในนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า สมมติฐานที่ 1 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทำให้ความสุขเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น อารมณ์ทางบวกสูงขึ้น และอารมณ์ทางลบน้อยลง ตามที่ Watkins (2014) ได้อธิบายว่า ความซาบซึ้งขอบคุณทำให้เกิดความสุขเชิงอัตวิสัย โดยการเข้ารหัสขยายประสบการณ์เชิงบวกในชีวิต ทำให้พบความทรงจำอันน่าจดจำของเหตุการณ์นั้น และเมื่อนำเหตุการณ์นั้นกลับมาทบทวน จึงเกิดประสบการณ์ความซาบซึ้งขอบคุณ ความเพลิดเพลินในจิตใจ มีความสนใจต่อเหตุการณ์เชิงบวกที่ตนได้รับในชีวิต เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นถูกจัดระเบียบในความคิดอย่างเป็นระบบ เพิ่มความสามารถในการจดจำและเข้าถึงได้ง่าย เมื่อความทรงจำเหล่านี้เข้าถึงได้ง่ายจึงส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางบวกและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลเพิ่มขึ้น ลดภาวะอารมณ์ทางลบของบุคคลตามมา ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ahmed and Masoom (2021) Cunha et al. (2019) และ Tolcher et al. (2022) ที่ได้เสนอไว้ว่า เมื่อฝึกฝนความซาบซึ้งขอบคุณทำให้ความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น รวมทั้ง Amini et al. (2016) และ Wong et al. (2017) ที่สรุปไว้ว่า เมื่อให้โปรแกรมการปรึกษาแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณทำให้ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ทำให้เห็นว่าความซาบซึ้งขอบคุณส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกดี ๆ ภายในตนเอง เพิ่มความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล

ในขณะที่สมมติฐานที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีความสุขเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกที่เพิ่มขึ้น ส่วนอารมณ์ทางลบนั้นมีแนวโน้มลดลงแต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จากทฤษฎีขยายและเสริมสร้างการตระหนักรู้ (Broaden and Build theory) ของ Fredrickson (2001) อ้างใน นันทิซัดสสันท์ สกุลพงศ์ (2565) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า อารมณ์ทางบวกในที่นี้คือ ความซาบซึ้งขอบคุณขยายการตระหนักรู้ของบุคคล ก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจในชีวิตมากขึ้นตามมา นอกจากนี้จะเห็นว่า อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบนั้นมีอิสระต่อกัน (อรพินทร์ ชูชุม, 2559) ทำให้อารมณ์ทางลบไม่ได้ลดลงแม้ว่าอารมณ์ทางบวกของบุคคลเพิ่มขึ้น การที่อารมณ์ทางลบไม่ได้ลดลงนั้นคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ Kalamatianos et al. (2023) ที่จัดโปรแกรมโดยให้ความรู้ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกพร้อมกับความซาบซึ้งขอบคุณของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา โดยผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการที่โปรแกรมไม่ส่งผลนั้นเนื่องมาจากระยะเวลาที่สั้น 2 สัปดาห์ และการเข้าร่วม

กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สม่ำเสมอ และไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกที่เข้ามาแทรกแซง การเข้าร่วมโปรแกรม สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ข้อจำกัดที่ทำให้โปรแกรมไม่ได้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ทางลบ ชัดเจนนั้น อาจจะเนื่องมาจากกระบวนการปรึกษาไม่สามารถครอบคลุมการตอบสนองเฉพาะด้าน ของอารมณ์ทางลบของบุคคล อีกทั้งไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ทางลบส่วนบุคคล ดังที่ Lazarus (2023) กล่าวว่า อารมณ์ทางลบนั้นมักเกิดขึ้นจากเหตุการณ์หรือ ความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงของบุคคลอย่างหนึ่งที่ตนให้ความหมายต่อสิ่งนั้น เช่น หากบุคคลไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนาหรือควบคุมสถานการณ์บางอย่างไม่ได้ อารมณ์ทางลบ เช่น ความเสียใจ ความโกรธอาจจะเกิดขึ้นในบุคคล เป็นต้น อย่างไรก็ตาม งานวิจัยอื่น ๆ พบว่า เมื่อจัดกระทำโปรแกรมความซาบซึ้ง ขอบคุณทำให้อารมณ์ทางลบน้อยลง ได้แก่ Cunha et al. (2019) โดยกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงเวลา การเกิดโรคระบาดโควิด Tolcher et al. (2022) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดและความกังวล Southwell and Gould (2017) กลุ่มตัวอย่างที่มีความทุกข์ทางจิตใจ เป็นที่น่าสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่าง ที่กล่าวมานั้นมีปัจจัยเกี่ยวข้องกับความสุขทางจิตใจ กล่าวคือ เป็นช่วงเวลาการระบาดโควิด ความเครียด หรือความกังวล เมื่อได้รับการฝึกฝนความซาบซึ้งขอบคุณทำให้อารมณ์ทางลบน้อยลง ในขณะที่ กลุ่มตัวอย่างงานวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาทั่วไปซึ่งมีระดับอารมณ์ทางลบค่อนข้างต่ำ วัดระดับคะแนน เฉลี่ยกลุ่มทดลองอยู่ที่ 2.93 กลุ่มควบคุมอยู่ที่ 2.80 บ่งชี้ว่า อารมณ์ทางลบไม่สูงนัก โดยบางครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง จึงจะมีอารมณ์ทางลบ ผลดังกล่าวอาจทำให้ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Burzynska-Tatjewska and Stolarski (2022) ได้ทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อให้ โปรแกรม ความซาบซึ้งขอบคุณของผู้ที่มีมุมมองทางลบต่ออดีตมากและมุมมองทางบวกต่อชีวิตน้อย ส่งผลให้อารมณ์ทางลบลดลงอย่างชัดเจน จากงานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นอย่างหนึ่ง คือ กลุ่มตัวอย่าง ที่มีความเจาะจง เช่น ความทุกข์ทางจิตใจ ความกังวล ความเครียด มุมมองทางลบต่ออดีตมาก จะได้รับ ประโยชน์จากการเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ทำให้มีอารมณ์ทางลบน้อยลง

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณ สามารถเพิ่มความสุขเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวก ดังนั้น หากต้องการเสริมสร้างนักศึกษาให้มีสุขภาพจิตเข้มแข็งและมีความพึงพอใจในชีวิต ส่งเสริมให้เกิดอารมณ์ทางบวก ลดอารมณ์ทางลบในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยนั้น การจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวทางนี้เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการปลูกฝังคุณลักษณะ ความซาบซึ้งขอบคุณอันเป็นคุณลักษณะเข้มแข็งที่ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต

2. ความสุขเชิงอัตวิสัยด้านอารมณ์ทางลบ พบว่า มีแนวโน้มที่จะลดลงหลังจากการจัดกระทำ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แม้ว่าไม่ได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาทั่วไปที่ไม่มีการวินิจฉัยว่า เคยมีปัญหาสุขภาพจิต และสมัครใจเข้าร่วมเพื่อให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณให้มากขึ้นนั้น สามารถศึกษาโดยกำหนดระดับคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยและความซาบซึ้งขอบคุณอย่างเจาะจง เช่น ความพึงพอใจในชีวิตระดับไม่เห็นด้วยที่สุดถึงค่อนข้างเห็นด้วย (คะแนน 1 - 3) อารมณ์ทางลบระดับบ่อยที่สุดถึงบ่อยครั้ง (คะแนน 1 - 2) ความซาบซึ้งขอบคุณระดับน้อยที่สุดถึงปานกลาง (คะแนนระหว่าง 1 - 3) เป็นต้น
2. ในงานวิจัยครั้งถัดไปควรมีการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจความสุขเชิงอัตวิสัยด้านอารมณ์ทางลบ โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่อยู่ในภาวะที่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด เป็นต้น
3. การวิจัยครั้งนี้มีการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและความซาบซึ้งขอบคุณ มุ่งเน้นคุณลักษณะหนึ่งอย่าง คือ ความซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น ดังนั้น หากมีการวิจัยครั้งต่อไป สามารถใช้โปรแกรมการปรึกษานี้ออกแบบผสมผสานกับคุณลักษณะอื่นเข้มแข็งด้านอื่น ๆ เช่น ความหวัง ความรัก ความกล้าหาญ เพื่อศึกษาการเสริมสร้างคุณลักษณะเข้มแข็งเหล่านั้นว่ามีผลต่อความสุขเป็นอย่างไร อันเป็นแนวทางหนึ่งที่น่าไปศึกษาต่อยอดได้

เอกสารอ้างอิง

- ธัญภัสสร คล่องแคล่ว. (2565). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อการให้อภัยตนเองและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันท์ชัตตสันห์ สุกุลพงศ์. (2565). จิตวิทยาเชิงบวก: หลักการพื้นฐานและการประยุกต์. โรจนพรินต์.
- อรพินทร์ ชูชม. (2559). โครงสร้างของความสุขและสุขภาวะในจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 6(2), 1-7.
- Ahmed, A.R. & Masoom, S. (2021). Cultivate an attitude of gratitude among college students: examining the positive effect of gratitude intervention on subjective well -being. *Annals of Psychophysiology*, 8(2), 96-106. <https://doi.org/10.29052/2412-3188.v8.i2.2021.96-106>
- Alsukah, A. I., & Basha, S. E. (2021). The Relative Contribution of Mindfulness and Gratitude in Predicting Happiness among University Students. *Journal of Educational and Social Research*, 11(4), 303-318. <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0097>
- Amini, S., Namdari, K., & Kooshki, H. M. (2016). The effectiveness of positive psychotherapy on happiness and gratitude of female students. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(3), 163-9.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), <https://doi.org/10.1080/2331186x.2017.1307622>

- Burzynska-Tatjewska, B., & Stolarski, M. (2022). Leaving past adversities behind: Gratitude intervention compensates for the undesirable effects of past time perspectives on negative affect. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), <https://doi.org/10.3390/ijerph191912964>
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10(584), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>
- Flinchbaugh, C.L., Moore, G.E.W., Chang, K.Y., & May, R.D., (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. *Journal of Management Education*, 36 (2),191–219. <https://doi.org/10.1177/1052562911430062>
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in university students: Personal, familial, and social factors: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Kalamatianos, A., Kounenou, K., Pezirkianidis, C., & Kourmoussi, N. (2023). The role of gratitude in a positive psychology group intervention program implemented for undergraduate engineering students. *Behavioral Sciences*, 13(6), <https://doi.org/10.3390/bs13060460>
- Lazarus, R. S. (2023). *Emotion And adaptation (2nd ed.)*. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195069945.001.0001>
- Liu, X., Li, Y., & Gao, W. (2024). Subjective well-being of college students: Developmental trajectories, predictors, and risk for depression. *Journal of Psychology in Africa*, 34(5), 1–10. <https://doi.org/10.1080/14330237.2024.2398871>
- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive Psychological interventions in counseling: What every counseling Psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557. <https://doi.org/10.1177/0011000015573776>
- Rachid, T. (2015) Positive psychotherapy: A strength-base approach. *The journal of positive psychology*, 10(1), 25-40. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2013). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of Mental health. *Social Indicators Research*, 117, 319–334. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0342-7>

- Smith, E. J. (2014). *Strengths-based therapy: Connecting theory, practice, and skills*. SAGE.
- Southwell, S., & Gould, E. (2017). A randomised wait list-controlled pre-post-follow-up trial of a gratitude diary with a distressed sample. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 579-593. <http://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221127>
- Tolcher, K., Cauble, M., & Downs, A. (2022). Evaluating the effects of gratitude interventions on college student well-being. *Journal of American College Health*, 72(5), 1321-1325. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076096>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The Influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Utami, S.M., Shalihah, M., Adhiningtyas, N.P., Rahmah, S., Ningrum, W.K. (2020). Gratitude cognitive behavior therapy (G-CBT) to reduce college students' academic stress. *Junal Psikologi*, 47(2), 137-150. <http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.43730>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life*. Springer.
- Wong, Y. J., Blackwell, N. M., Mitts, N. G., Gabana, N. T., & Li, Y. (2017). Giving thanks together: A preliminary evaluation of the gratitude group program. *Practice Innovations*, 2(4), 243-257. <https://doi.org/10.1037/pri0000058>