

**การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (Covid – 19)**
**Enhance Positive Mental Health for Undergraduate Students
in The Pandemic Situation of The Coronavirus Disease (Covid – 19)**

ชุนิภา เป็ดโลกนิมิต¹, สударัตน์ ตันติวิวัฒน์² และ ปริญญา สิริอิตตะกุล³
Chunipha Poedloknimit¹, Sudarat Tuntivivat² and Parinya Siriattakul³

^{1,2}สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล

^{1,2} Applied Psychology, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Thailand

³ Department of Rehabilitation for Person with disabilities Ratchasuda College, Mahidol University, Thailand

Email: ¹chunipha@hotmail.com

Retrieved September 5, 2022; **Revised** November 7, 2022; **Accepted** November 9, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา ผ่านการทบทวนเอกสาร งานวิจัย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สุขภาพจิตเชิงบวกไม่ได้มุ่งเน้นการศึกษาอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ แต่เน้นศึกษาความเข้มแข็งทางจิต ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวก สามารถสรุปได้ 3 ประเด็นคือ 1) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยภายในบุคคล โดยอาศัยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง การออกกำลังกาย การขอบคุณตนเอง 2) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ต้องใช้การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง 3) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยที่สิ่งแวดล้อมภายนอกมีผลให้สุขภาพจิตดีขึ้นเช่น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวกต่อผู้เรียน

คำสำคัญ: สุขภาพจิตเชิงบวก; นักศึกษาระดับปริญญาตรี; สถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา 2019

Abstract

This article aims to study the enhancement of positive mental health for undergraduate students in the epidemic situation of Coronavirus disease 2019 (Covid-19) through reviews of papers, concepts, and theories related to positive mental health. Positive mental health doesn't focus on mental illness but on studying the strength of mental health. The study can be summarized in 3 points as follow; 1) enhancing positive mental health through intrapersonal factors, relying on health care, sleep quality, the benefit of activities, exercise, and gratitude,



2) enhancing positive mental health through environmental factors, which is a factor that requires interaction with people 3) enhancing positive mental health through external factors which is a factor that the external environment has an effect on positive mental health such as the learning activities that affect the positive emotions in the learners.

Keywords: Positive Mental Health; Undergraduate Students; Coronavirus Disease

บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน เมืองอู่ฮั่น ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2562 มีชื่อว่า โรคไวรัสโคโรนา 2019 (Covid – 19) ซึ่งเป็นไวรัสที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก โรคระบาดนี้ได้เข้าสู่ประเทศไทยตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 จากสถิติพบว่า ประชากรทั่วโลกที่ติดเชื้อจากฐานข้อมูลปี 2563 มีจำนวนทั้งสิ้น 1,982,939 คน และเสียชีวิต 126,761 คน (Dong et al., 2020) การแพร่ระบาดที่ลุกลามอย่างรวดเร็วส่งผลให้ในประเทศไทยได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) และได้ประกาศภาวะฉุกเฉินในประเทศ รวมทั้งมาตรการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดในประเทศไทยโดยมุ่งเน้นให้ประชาชนอยู่ภายในสถานที่ตั้ง (Stay at home) ปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from home) รักษาระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) รักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องปรับวิถีรูปแบบการใช้ชีวิตแบบเก่า เข้าสู่วิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) (กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

การปรับตัวทางสังคมเข้าสู่ยุควิถีใหม่ส่งผลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายถึงผู้ใหญ่ตอนต้น จากผลการวิจัยของยูเนสโกระบุว่า ผลจากการเปลี่ยนแปลงในช่วงระยะเวลาที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั่วโลก มีนักเรียน 1.38 พันล้านคน ได้รับผลกระทบจากการปิดสถานศึกษา รวมถึงการปรับรูปแบบการเรียนการสอนในลักษณะของการเข้าชั้นเรียนเป็นลักษณะของออนไลน์ การปรับเปลี่ยนอย่างกะทันหัน ส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้ และสุขภาพจิตของผู้เรียน (UNESCO, 2020) จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า 58% หลังจากที่มีการแพร่ระบาด กลุ่มที่ได้รับผลกระทบทางสุขภาพจิตมากที่สุดคือ กลุ่มนักศึกษา เนื่องจากขาดการเชื่อมต่อทางสังคมกับเพื่อน ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง (Diena et al., 2021) นอกจากนี้ความกังวลในด้านการเรียนของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยความกังวลในระดับมากที่สุดคือ ความกังวลในสภาพเศรษฐกิจที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง หรือครอบครัว การฝึกงาน และผลการเรียนของตนเอง (อภิญา อิงอาจ, ณัฐพร กาญจนภูมิ และพรพรรณ เขยจิตร, 2563)

ผลการวิจัยของ นิจวรรณและคณะ (2564) สนับสนุนข้อมูลพลังสุขภาพจิตในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยงานวิจัยชิ้นนี้พบว่า ผลกระทบต่อจิตใจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดคือความวิตกกังวล ผลกระทบทางด้านการศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียด และภาวะซึมเศร้า การไม่มีที่ปรึกษาเมื่อเกิดความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวล และพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ร่วมกันทำนายความเครียด งานวิจัยชิ้นนี้ได้ข้อสรุปจากการวิจัยว่า ควรสนับสนุนให้มีการ

จัดรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตโดยเฉพาะด้านการให้กำลังใจและความมั่นคงทางอารมณ์ให้เข้มแข็งเพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เป็นนักศึกษาแพทย์มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามได้มีงานวิจัยของมาห์มูด Mahmood et al., (2022) ได้ให้ข้อเสนอในงานวิจัยที่ชื่อว่า บทบาทของสุขภาพจิตเชิงบวกสามารถลดความวิตกกังวลและความกลัวที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ผ่านงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ที่ระบุว่า สุขภาพจิตเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อการลดความวิตกกังวลและความกลัวต่าง ๆ ในสถานการณ์การแพร่ระบาด โดยมาร์มูดได้กล่าวเพิ่มเติมว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ในช่วงสถานการณ์โรคระบาดจะเน้นศึกษาไปทางปัญหาสุขภาพจิตเชิงลบ ซึ่งการศึกษานี้จะละเลยความคิดของมนุษย์ที่สมบูรณ์เช่น การส่งเสริมสุขภาพจิตในเชิงบวกที่มุ่งเน้นไปที่คุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ซึ่งในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาได้มีหลักฐานวิชาการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นศึกษาและให้ความสำคัญกับอารมณ์เชิงบวกและสุขภาพจิตเชิงบวกที่ไม่ได้มุ่งไปที่อาการเจ็บป่วยทางจิต ดังนั้นการศึกษาถึงสุขภาพจิตที่ดีคือการเน้นกลยุทธ์ในการส่งเสริมและป้องกันไม่ให้เกิดสุขภาพจิตในเชิงลบ

สาเหตุที่บทความนี้มุ่งเน้นศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกในนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็วและซับซ้อนทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นช่วงวัยแห่งการพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและสร้างความรู้สึกรักการมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้มีผลทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นภายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดแนวโน้มของปัญหาทางด้านอารมณ์ และเป็นช่วงวัยที่เสี่ยงต่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมได้ง่าย (Townsend, 2004) และการที่มุ่งเน้นในเรื่องของสุขภาพจิตเชิงบวก เนื่องจากเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นศึกษาความสามารถของบุคคลและการตระหนักถึงตัวตน ในการเพิ่มพูนความสามารถในการเปลี่ยนแปลงกับชีวิตและมีพลังในการรับมือกับความท้าทายที่ต้องเผชิญ ส่งผลให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะปราศจากอารมณ์ทางด้านลบ (WHO, 2018) โดยที่สุขภาพจิตเป็นสภาวะภายในของจิตใจที่มีอยู่ตามธรรมชาติในตัวแต่ละบุคคล มีความเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมได้ตลอดเวลา แต่สุขภาพจิตเชิงบวกมีแนวคิดที่ต่างจากสุขภาพจิตว่า เมื่อสุขภาพจิตมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป การที่บุคคลมีสุขภาพจิตเชิงบวกเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจเมื่อมีปัญหาหรือเกิดการแปรเปลี่ยนสถานการณ์ใด ก็สามารถรับมือได้ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี (Keyes, 2002) Public Health Agency of Canada (2014) กล่าวเพิ่มเติมว่า สุขภาพจิตเชิงบวก คือจุดแข็งและความสามารถของแต่ละบุคคล และส่งผลให้เกิดความรู้สึก ความคิด และการกระทำเชิงบวกที่ส่งเสริมบุคคล ทำให้เกิดความสุขและความผ่อนคลาย นำมาสู่การจัดการกับปัญหาที่ท้าทายที่แต่ละบุคคลเผชิญอยู่ได้

แนวคิดสุขภาพจิตเชิงบวก (Positive Mental Health)

องค์การอนามัยโลก ได้ทำการอธิบายสุขภาพจิตเชิงบวกในมุมมองของ “สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีบุคคลตระหนักถึงความสามารถของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดตามปกติของชีวิต สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำประโยชน์ให้กับชุมชนของตนได้” (A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community) (WHO, 2005) คำจำกัดความขององค์การอนามัยโลกเหมารวมไปถึงองค์ประกอบของเฮโดนิคส์และยูโดโนมิคส์ ในเรื่องของความเป็นอยู่ที่ดี



สะท้อนให้เห็นถึงองค์ประกอบความผาสุกทางอารมณ์ ความสำนึกและความสามารถในการรับมือกับความเครียดในชีวิต สามารถสะท้อนแง่มุมของการทำงานที่ดีที่สุดของแต่ละบุคคล หรือความเป็นอยู่ที่ดีด้านจิตใจ และแง่มุมในการทำงานและการมีส่วนร่วมต่อชุมชน สะท้อนให้เห็นถึงองค์ประกอบการทำงานที่ดีที่สุดในชีวิตทางสังคม ดังนั้นบุคคลจะถือว่ามีความสุขทางจิตดีเมื่อเขาหรือเธอประสบกับองค์ประกอบทั้งสามคือ อารมณ์ (Emotion) จิตใจ (Psychological) และความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม (Social well-being) (Keyas, 2005) นอกจากนี้เมื่อทำการศึกษาวิจัยสุขภาพจิตเชิงบวกของแต่ละบุคคลให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ควรทำการวัดอารมณ์ จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมเข้าด้วยกัน

นอกจากนี้ได้เริ่มมีการถกเถียงเกี่ยวกับมุมมองของนักจิตวิทยาว่าสุขภาพจิตเชิงบวกอยู่บนพื้นฐานของเฮโดนิคส์หรือยูโดนิมิคส์ (Waterman, 2008) ขณะเดียวกันนักคิดคนอื่น ๆ ได้เน้นย้ำถึงประเด็นของความแตกต่างและโต้แย้งว่า เฮโดนิคส์ และ ยูโดนิมิคส์ ทั้งสององค์ประกอบเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองอาจแตกต่างกันแต่สามารถเสริมซึ่งกันและกันได้ โดยความเป็นอยู่ที่ดีแบบเฮโดนิคส์ มุ่งเน้นลักษณะการทำงานในลักษณะที่การทำงานของอารมณ์เป็นหลัก ส่วนยูโดนิมิคส์ มุ่งเน้นไปที่ลักษณะการทำงานสร้างแรงบันดาลใจและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นหลัก ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง งานวิจัยหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบของเฮโดนิคส์และยูโดนิมิคส์ สามารถส่งเสริมกันอย่างแท้จริงเช่น งานของ ครูล, เดลโกโซ, ปีเตอร์สัน, ปาร์ค, และ ซาลิกแมน (Krull & Del Gaiso, 2006; Peterson, Park, & Seligman, 2005) ที่ทำการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงยืนยัน และได้ทำการตรวจสอบตัวบ่งชี้ความเป็นอยู่ที่ดีแบบเฮโดนิคส์ และตรวจสอบตัวบ่งชี้ความเป็นอยู่ที่ดีแบบยูโดนิมิคส์ ผลจากการวิจัยพบว่า องค์ประกอบทั้งสองถึงแม้จะแยกออกจากกัน แต่ก็มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในระดับปานกลาง ขณะเดียวกันการศึกษายังพบว่าความเป็นอยู่ที่ดีแบบทั้งเฮโดนิคส์และยูโดนิมิคส์มีความสัมพันธ์ที่แตกต่างกับปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น กิจกรรมทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นไปที่ความเพลิดเพลิตและความสุขจะมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบความอยู่ที่ดีแบบเฮโดนิคส์ ในขณะที่ถ้ากิจกรรมมีความซับซ้อนมากขึ้นซึ่งมุ่งเป้าไปที่การบรรลุเป้าหมายระยะยาวที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบความเป็นอยู่ที่ดีแบบยูโดนิมิคส์ (Delle Fave & Massimini, 2005; Huta, 2005; Vittersø, Oelmann & Wang, 2009; Waterman, 1993; Waterman et al., 2008, cite in Lamers, 2012)

สุขภาพจิตเชิงบวกถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดย มาเรีย จาโฮดา (Jahoda, 1958) ซึ่งสุขภาพจิตเชิงบวกในแนวคิดของจาโฮดาเป็นเรื่องส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ โดยเฉพาะสภาพของจิตใญ่มนุษย์แต่ละคน ที่มุ่งเน้นไปที่ทัศนคติที่มีต่อตนเอง การรับรู้โลกรอบตัว ความสามารถของบุคคล ตั้งแต่นั้นมาแนวคิดสุขภาพจิตเชิงบวกได้ถูกนำมาใช้เพื่ออ้างอิงถึงหลาย ๆ ด้านของงานวิจัยด้านสุขภาพจิต และความเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงผลในเชิงบวกของความพึงพอใจในชีวิต ความนับถือตนเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต ความรู้สึกแห่งความหวัง และความมีชีวิตชีวา ซึ่งจาโฮดาได้วางรากฐานองค์ประกอบของสุขภาพจิตเชิงบวกไว้ 6 ข้อคือ 1) ทัศนคติเชิงบวกของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง (Positive attitudes of an individual towards his own self) หมายถึง การมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวก มีทัศนคติที่ดีต่อจิตใจ การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การพึ่งพาตนเอง และการยอมรับตนเอง เพราะผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง จะยอมรับข้อบกพร่องของตน 2) การเติบโต การพัฒนาและการตระหนักรู้ในตนเอง (The degree of growth, development, and self-actualization) หมายถึง ความปรารถนาที่จะสรรหาสิ่งที่ดีที่สุดให้ตนเอง และเติมเต็มศักยภาพของบุคคล มีภูมิคุ้มกันต่อความเครียด และมีกลยุทธ์ในการรับมือกับ

ความเครียดที่เข้ามา 3) การรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด (Resistance to Stress) หมายถึง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีการพัฒนา และสามารถรับมือกับความเครียดได้ 4) ความเป็นอิสระและการตัดสินใจด้วยตนเอง (autonomy and self-determination) หมายถึง บุคคลที่สามารถรับผิดชอบการกระทำของตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองในสิ่งที่เหมาะสมโดยไม่อิงตามความพึงพอใจของผู้อื่น 5) การรับรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเป็นจริง (an adequate perception of reality) หมายถึง การมองเห็นตัวเองและมองโลกในความเป็นจริง มากกว่าการมองโลกในแง่ลบมากเกินไป ดังนั้นหากมีบุคคลอื่นมาบิดเบือนความจริง สามารถวิเคราะห์ด้วยมุมมองและพฤติกรรมว่ามีปกติหรือไม่ 6) การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม (environmental mastery) หมายถึงการมีความสามารถในการปรับตัวในทุกด้านของชีวิต ในสถานที่ทำงาน ความสัมพันธ์ส่วนตัว ความยืดหยุ่น และสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง (Lamers, 2012)

โคลเลอร์ Cohler (1987) ได้ขยายนิยามของคำว่าสุขภาพจิตเชิงบวกว่าเป็นการอธิบายถึงความสามารถในการอดทน และมีความสามารถในการรับมือกับความเครียด และปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม ต่างจากเกเยส Keyes (2002) ที่มองสุขภาพจิตเชิงบวกเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและการทำงานในเชิงบวก เป็นสถานะแห่งความเป็นอยู่ที่ดีซึ่งปัจเจกบุคคลมีความตระหนักในศักยภาพของตนเอง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถช่วยเหลือบุคคลรอบข้างได้ องค์การอนามัยโลกหรือ WHO (2008) ได้ขยายความหมายของสุขภาพจิตเชิงบวก คือ แนวคิดเรื่องความผาสุกทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวกับความทุกข์ยากที่ผ่านเข้ามาได้ Public Health Agency of Canada (2014) กล่าวว่า สุขภาพจิตเชิงบวก คือจุดแข็งและความสามารถของแต่ละบุคคล และส่งผลให้เกิดความรู้สึก ความคิด และการกระทำเชิงบวกที่ส่งเสริมบุคคล ส่งผลให้เกิดความสุขและความผ่อนคลาย นำมาสู่การจัดการกับปัญหาที่ท้าทายที่แต่ละบุคคลเผชิญอยู่ได้ สอดคล้องกับ ลูคัสและเบกเกอร์ Lukat and Becker et al. (2016) ที่กล่าวว่า สุขภาพจิตเชิงบวกเป็นการประเมินความสมบูรณ์ของสุขภาพจิต และเป็นสิ่งที่ทำนายถึงความแข็งแกร่งภายในจิตใจ ซึ่งไม่ใช่อาการป่วยทางจิต แต่เป็นการมองจุดแข็งภายในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย ความผาสุกทางอารมณ์ สังคม และสุขภาวะทางจิตใจ ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า สุขภาพจิตเชิงบวก เป็นเรื่องเฉพาะของบุคคล เมื่อบุคคลมีสุขภาพจิตเชิงบวกจะส่งผลต่อการพัฒนาการเรียนรู้ เพราะสุขภาพจิตเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องกับทางอารมณ์ เมื่อเกิดอารมณ์และสุขภาพจิตเชิงบวกจะทำให้การพัฒนาในด้านการเรียนรู้และทางสมองของมนุษย์ นอกจากนี้ผู้ที่มีความสุขจิตเชิงบวกจะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล ความเครียด และทำให้บุคคลรอบข้างมีความสุข และสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ความยากลำบากที่ผ่านเข้ามา รวมถึงสามารถรับรู้จุดแข็งของตน และเพิ่มความแข็งแกร่งภายในจิตใจ

การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (Covid – 19)

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้คน ในทุกสาขาอาชีพ ต่างต้องประสบกับความเครียดตลอดช่วงการแพร่ระบาด รวมถึงผู้ที่ประสบปัญหาในการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตในช่วงล็อกดาวน์ องค์การอนามัยโลกได้ให้แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนากับนักศึกษาและบุคคลทั่วไป ที่ต้องประสบกับวิกฤติที่เป็นปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาคือ 1) หากคนที่เราใส่ใจในการเปิดใจพูดคุย



(Talk with someone you trust) ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน สมาชิกครอบครัว หรือบุคคลที่ไว้วางใจ 2) การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง (Look after your physical health) เพราะการดูแลสุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี การทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ 3) ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย (Do activities that enjoy) เช่น การทำกิจกรรมที่มีความหมายและสนุกสนาน ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือที่ชอบ หรือ ทำกิจกรรมยามว่างที่ทำให้มีความสุข 4) หลีกเลียงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย (Steer away from harmful substances) เช่น การใช้ยาที่ส่งผลต่อสารสื่อประสาท การดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เนื่องจากสารเหล่านี้อาจทำให้เกิดความสุขในระยะสั้น แต่ระยะยาวจะมีผลต่อสุขภาพทางกาย 5) การใช้เวลาเพื่อพิจารณาสิ่งที่อยู่รอบตัว (Focus on the world around you) ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน และพยายามตั้งคำถามกับตัวเองเพื่อตอบคำถามในความคิด พฤติกรรมของตนเช่น สิ่งที่มองเห็นคืออะไร สิ่งที่ได้ยินคืออะไร สิ่งที่ได้รับรู้เมื่อสำรวจร่างกายและจิตใจปัจจุบันเป็นอย่างไรและทำให้เข้าใจตัวตนมากขึ้น 6) ขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ (Seek professional help) เมื่อรู้สึกว่าจะไม่สามารถรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา ควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต เพื่อสนับสนุนความผาสุกทางอารมณ์ (WHO, 2021)

นอกจากนี้ ความกลัวที่จะสูญเสียความสัมพันธ์ อารมณ์ที่ไม่แน่นอนสาเหตุจากโรคระบาดและทำให้เศรษฐกิจถดถอย รวมถึงการขาดการติดต่อกับสมาชิกในครอบครัว เป็นประเด็นสำคัญของความวิตกกังวลในกลุ่มของนักศึกษา (Holmes et al., 2020) ชาร์มาน (Sharman & Majumdar, 2021) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกที่ดีที่สุดคือการดูแลสุขภาพใจตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล หรือที่เรียกว่า Self – Care Practice งานวิจัยเชิงคุณภาพชิ้นนี้ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปในประเทศอังกฤษ เป็นการสัมภาษณ์ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดพบว่า ปัญหาหลักที่พบคือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ คือการขาดการเชื่อมต่อและสนับสนุนทางสังคมกับเพื่อนและครอบครัว จึงทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และความวิตกกังวลจนกลายเป็นความหวาดกลัวในการเกิดวิกฤตโรคระบาดอีกครั้ง ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์เชิงลบ งานวิจัยจึงให้ข้อเสนอแนะการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคคือ การไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ในอารมณ์เชิงลบซึ่งวิธีการดังกล่าวสามารถทำได้โดย การทบทวนตัวเองและให้โอกาสตนเองพัฒนาเรียนรู้ รวมถึงการให้เวลากับตนเองมากขึ้น ค้นหาสิ่งที่ตนเองชอบและพัฒนาจนเกิดเป็นทักษะ อย่างไรก็ตามการสร้างแรงผลักดันให้รู้สึกมีอารมณ์เชิงบวก สามารถทำได้โดย การหากิจกรรมที่ได้มีการเชื่อมต่อกับเพื่อนหรือบุคคลที่ไว้วางใจ

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานทางด้านจิตวิทยาเชิงบวก มีพื้นฐานการพัฒนาทางความคิดส่วนหนึ่งมาจากแนวคิดสุขภาพจิตเชิงบวกของจาโฮตา ดังนั้นเราจะสังเกตได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิตส่วนใหญ่ในงานวิจัยมักมีตัวแปรแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ส่งเสริมสุขภาพจิต ศาสตราจารย์ Seligman และคณะทำงาน พัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตด้วยตนเองแบบระยะสั้นที่สามารถนำไปใช้งานได้โดยไม่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญขึ้นเช่น การแสดงความรู้สึกขอบคุณถึงผู้มีพระคุณ (Gratitude visit) การเขียนถึงสิ่งที่ดีในแต่ละวัน (Three good things in life) การเขียนถึงช่วงเวลาที่ตนเองรู้สึกดี มีพลังความเข้มแข็งในตน (You at your best) การค้นหาจุดแข็งในตนเองและนำจุดเด่นเหล่านั้นไปคิดค้นแนวทางใหม่ ๆ ให้ตนเอง (Using signature strengths in a new way) และการมองหาจุดแข็งของตน (Identifying signature strengths) ซึ่งจากการศึกษาความเที่ยงตรงของโปรแกรมดังกล่าวพบว่า โปรแกรม Gratitude visit ให้ผลดีในการเสริมสร้างความสุขและลดอาการซึมเศร้าภายในเวลา 1 เดือน โปรแกรม Three

good things in life และ Using signature strengths in a new way ให้ผลดีในการเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกและลดอาการซึมเศร้าภายในเวลา 6 เดือน (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)

โรงเรียนยังเป็นพลังสำคัญที่จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาได้ ถึงแม้ว่าการเรียนจะมีการปรับรูปแบบออนไลน์เข้ามาแทนการเรียนในสถานที่ตั้ง กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเชื่อมต่อทางสังคม การสร้างความสนุกสนานในการจัดกระบวนการเรียน จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเรียนช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคได้ การสร้างบรรยากาศเชิงบวกให้ผู้เรียนจะทำให้การเรียนรู้เกิดการขยายและตระหนักในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น สิ่งที่กำลังมานี้ได้รับการสนับสนุนผ่านแนวคิดทฤษฎีการขยายและการสร้างความตระหนักของเฟรเดอริกสัน Barbara Frederickson (2001) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลประสบกับอารมณ์เชิงบวก จะทำให้บุคคลเกิดความสุขและสุขภาพจิตที่ดีในระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น นอกจากนั้นอารมณ์เชิงบวกจะทำให้บุคคลขยายการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น (Broaden individuals' awareness) กล้าที่จะสำรวจตนเองทั้งความคิดและพฤติกรรม และเสริมสร้าง (Building) ทักษะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคมให้สูงขึ้นตามไปด้วย

บทสรุป

สุขภาพจิตเชิงบวกถือว่าเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีการศึกษาที่ค่อนข้างจำกัดในประเทศไทย เพราะสุขภาพจิตและสุขภาพจิตเชิงบวกได้มีการอธิบายความหมายที่ต่างกัน เพราะสุขภาพจิตเชิงบวกเป็นการทำให้บุคคลรับรู้ถึงจุดแข็งของตน รู้เท่าทันอารมณ์ โดยที่ไม่เน้นศึกษาอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ แต่เน้นศึกษาว่าทำอย่างไรเมื่อเจอภาวะวิกฤตในชีวิตจะสามารถเกิดกระบวนการเรียนรู้ รับมือ และเผชิญกับสิ่งที่เข้ามาได้ เช่นเดียวกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาปริญญาตรีในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 บทความชิ้นนี้มีความพยายามมุ่งเน้นศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกที่พยายามทำให้ครอบคลุมในทุก ๆ สถานการณ์ที่ผ่านเข้ามา จากการศึกษาจะพบประเด็นผ่านการทบทวนเอกสาร งานวิจัย แนวคิดทฤษฎีที่เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกแบ่งออกเป็น 1) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยภายในบุคคล โดยอาศัยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง การออกกำลังกาย การขอบคุณตนเอง 2) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ต้องใช้การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เช่น การหาคนที่ไว้วางใจในการเปิดใจสนทนา การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครอบครัว 3) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกโดยอาศัยปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยที่สิ่งแวดล้อมภายนอกมีผลให้สุขภาพจิตดีขึ้นเช่น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวกต่อผู้เรียน ปัจจัยนี้จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ผ่อนคลายและก่อให้เกิดเป็นสุขภาพจิตเชิงบวกในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

นิจวรรณ เกิดเจริญ, วรุณา กลกิจโกวินท์ และ จอมเทียร ถาวร. (2564). พลังสุขภาพจิต ผลกระทบต่อจิตใจและปัจจัยจากโรคโควิด 19 ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด

19. *วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง*, 65(ฉบับเพิ่มเติม), 101-116.

Cohler, B. J. (1987). *Adversity resilience, and the study of lives*. Guilford Press.



- Dong, E., Du, H., & Gardner, L. (2020). An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(5), 533–534.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., & Ford, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books: New York.
- Keyes, Corey. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of health and social behavior*, 43, 207–22.
- Keyes, C. L. M. (2005). The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent and Family Health*, (4), 3–11.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196.
- Lamers, S. M. A. (2012). *Positive mental health: Measurement relevance and implications*. Enschede the Netherlands: University of Twente
- Laban-Sharman, A., & Majumdar, A. (2021). Self-Care practices for anxiety during the COVID-19 pandemic in the UK in adults. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 4(1), 9–20.
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4(8), 1–14.
- Mahmood, Q.K., Sohail, M.M., Qureshi, W.A. et al. (2022). Role of positive mental health in reducing fears related to COVID-19 and general anxiety disorder in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *BMC Psychol*, (10), 163.
- Public Health Agency of Canada. (2014). *Mental Health Promotion: Promoting mental health means promoting the best of ourselves*. Retrieved May 15, 2021, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/mentalhealth/mental-health-promotion.html>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*, 60(5), 410–421.
- Townsend M.C. (2004). *Essentials of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. 6th ed. Philadelphia: F. A Davis.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & (2008). The implications of two conceptions of happiness for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79.

World Health Organization (2021). *6 ways to take care of your mental health and well-being this World Mental Health Day*. Retrieved May 15, 2021, from <https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/pacific-support/news/detail/0710-2021-6-ways-to-take-care-of-your-mental-health-and-well-being-this-world-mental-health-day>

World Health Organization (2008). *Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases (2008–2013)*. Retrieved May 15, 2021, from http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597418_eng.pdf?ua=1
