

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในยุควิถีชีวิตถัดไป Nurses' Role on Promoting Happiness with Positive Psychology in Next Normal

สุนิษา เชือกทอง¹ และ กิติกร พรมา²

Sunisa Chuaktong¹ and Kitikorn Pornma²

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

¹Faculty of Nursing, Rangsit University, Thailand

²Faculty of Nursing, Nakhon Pathom Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ²kitikorn@nurse.tu.ac.th

Retrieved: March 15, 2023; Revised: May 26, 2023; Accepted: May 29, 2023

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วโลกเปลี่ยนไป ทั้งด้านพฤติกรรมและทัศนคติในการดำรงชีวิต ส่งผลกระทบต่อความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและแสวงหา ถึงแม้ปัจจุบันต้องดำเนินชีวิตในรูปแบบปกติใหม่ (New Normal) และโรคโควิด-19 ก็ได้กลายมาเป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตจากแบบปกติใหม่ เป็นแบบวิถีชีวิตถัดไป (Next Normal) ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงการเสริมสร้างอัจฉริยภาพของบุคคล ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน ดังนั้นพยาบาล ซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา จึงต้องมีความรู้และทักษะที่จะช่วยชี้แนะ สนับสนุน ให้คนสามารถพัฒนาความสุขที่แท้จริงของตนเอง เพื่อให้คนในสังคมข้ามผ่านความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ความสุข; จิตวิทยาเชิงบวก; บทบาทพยาบาล; วิถีชีวิตถัดไป

Abstract

The situation of the epidemic of COVID-19 and the lifestyles of people around the world have changed, affecting happiness, which is what every human being wants and seeks. Nowadays, we have to live in a new normal way, and COVID-19 has become an endemic disease, changing our lifestyle from a new normal to become the next normal. Positive psychology is a concept that studies the enhancement of a person's genius by taking the strengths of the individual as the center of development. The goal is to make human beings

truly happy, which is lasting happiness. Therefore, nurses who promote holistic health, namely physical, mental, social, spiritual, and intellectual, must have the knowledge and skills to help guide and encourage people to develop their true happiness for people in society to overcome various changes to happiness.

Keywords: Happiness; Positive Psychology; Nurses' Role; Next Normal

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดจากโคโรนาไวรัสพันธุ์ใหม่ ที่ไม่เคยพบในมนุษย์มาก่อน โดยพบไวรัสนี้เป็นครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ในประเทศจีน เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก ได้สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากรทั่วโลก โดยพบผู้ติดเชื้อนอกประเทศจีนครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2563 (กรมควบคุมโรค, 2563) องค์การอนามัยโลกประกาศให้เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public health emergency of international concern : PHEIC) วันที่ 30 มกราคม 2563 และยกระดับเป็นการระบาดทั่วโลก เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2563 (ฮูตา แวหะยี่, 2563) ประเทศไทยได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด-19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ที่เป็นโรคติดต่อผ่านระบบทางเดินหายใจที่มีการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางสิ่งคัดหลั่ง สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาพรวมเศรษฐกิจโลก และเศรษฐกิจไทยอย่างรุนแรง

ความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและแสวงหา ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (เกสร มัยจิ้น, 2559) ซึ่งความสุขเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองตามตามการรับรู้ต่อความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต การรับรู้อารมณ์เชิงบวกในขณะนั้น จึงถือเป็นความสุขเชิงอัตวิสัย (เกสร มัยจิ้น, 2559; Argyle & Martin, 1991) ทั้งนี้ความสุขไม่ได้ มีเพียงมุมมองในเชิงปัจเจกชนเท่านั้น แต่ความสุขของประชาชนในประเทศยังเป็นเครื่องมือของภาครัฐในการติดตามความก้าวหน้าของนโยบายหรือ ออกแบบนโยบายใหม่ที่จะช่วยตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทั่วทั้งที่ เนื่องจากบุคคลที่มีความสุข จะเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า และมีความสามารถที่จะทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มศักยภาพ (Seligman, 1998) ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข กลายเป็นความสุขของหมู่คณะ ของสังคมและของประเทศในที่สุด (บุษกร วัฒนบุตร, 2558) สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนไทยแลนด์ 4.0 ที่กำหนดให้ “ความสุข” เป็นองค์ประกอบหลักในการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในศตวรรษที่ 21 (ชินโรรส ลีสวัสดิ์, 2565) แต่ในปัจจุบันความสุขของประชากรในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง อันเนื่องมาจากการระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งด้านสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการดำเนินชีวิตที่ทำให้ทุกคนต้องปรับตัวจากการดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิม เป็นแบบชีวิตวิถีปกติใหม่ (New Normal) และกำลังก้าวสู่ยุควิถีชีวิตถัดไป (Next Normal) โดยจากการสำรวจความสุขเฉลี่ยของประชากรทั่วโลกขององค์กรสหประชาชาติ พบว่า ในปี 2561 ระดับความสุขของประชากรไทยอยู่ในลำดับที่ 52 ส่วนในปี 2562 ลดลงอยู่ในอันดับที่ 54 เท่ากับปี 2563 และ 2564 และในปี

2565 ระดับความสุขของประชากรไทยลดลงไปอยู่ในอันดับที่ 61 ของโลก (กฤตพล สุธีภัทรกุล, 2565) แสดงให้เห็นว่าถึงแม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 เริ่มคลี่คลาย แต่ความสุขของประชากรในประเทศยังลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งบทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยหรือผู้รับบริการคือการดูแลแบบองค์รวมซึ่งครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจหรือความสุขในชีวิต ซึ่งความสุขที่กล่าวนั้นเป็นอาการปรากฏด้านหนึ่งของภาวะที่มีความสมบูรณ์ซึ่งจะเชื่อมโยงกันทุกมิติ (วิชัย เทียนถาวร, 2561) และในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ผ่านมามีบทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยหรือประชาชนเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันคือ การป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือการติดเชื้อซ้ำ โดยเน้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 เช่น การให้ความรู้ผ่านสื่อ การรับวัคซีน ซึ่งต้องมีการอัปเดตที่ทันสมัย ตรงกับนโยบายและองค์ความรู้ใหม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อสามารถดูแลป้องกันตนเองได้อย่างมีความสุขในช่วงของการปรับตัวและการเปลี่ยนผ่านในยุควิถีใหม่และยุควิถีถัดไป พยาบาลต้องใช้ความรู้ ความสามารถและทักษะในการโน้มน้าวหรือพูดชักจูงเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร การออกกำลังกาย การตัดสินใจออกมารับวัคซีนให้ครบตามกำหนด ส่งเสริมการตระหนักรู้ให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขที่เหมาะสม หรือแม้กระทั่งการส่งเสริมให้คิดด้านบวกหรือเสริมพลังบวก ลดภาวะเครียดและซึมเศร้า ตลอดจนการประสานงานกับสาขาวิชาชีพต่างๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและการดูแลอย่างเป็นระบบ (Artsanthia, Pitplearn & Prachyakoon, 2022) ดังนั้นผู้เขียนเห็นว่าเป็นประเด็นที่ท้าทาย จึงได้ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อหาวิธีการที่จะช่วยให้คนในสังคม มีความสุข ท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา

ความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อความสุขในยุควิถีชีวิตถัดไป

โรคโควิด-19 นอกจากจะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและเสียชีวิตสูง ยังมีผลต่อสุขภาพจิต เนื่องจากประชาชนเกือบทั้งประเทศต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตจากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาด เช่น การปิดเมือง การรักษาระยะห่าง และการกักตัวหากเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง รวมถึงยังมีความไม่แน่นอนว่าวิกฤติครั้งนี้จะยาวนานเพียงใดและจะจบลงอย่างไร ทั้งนี้จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตของคนไทยโดยกรมสุขภาพจิตในช่วงที่มีการแพร่ระบาดตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2563 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีผู้เข้ารับการคัดกรองด้านสุขภาพจิตทั่วประเทศจำนวนทั้งสิ้นกว่า 1.79 ล้านราย ตาม 4 อาการ ได้แก่ ผู้มีความเครียดสูง ผู้มีความเสี่ยงซึมเศร้า ผู้มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย และมีภาวะหมดไฟ พบว่าอัตราความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตของผู้ที่เข้ารับการคัดกรองทั้งสี่ด้านนั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับภาพสถานการณ์ในต่างประเทศ (ธนิตา ทวีขศรี และบุญธิดา เสงี่ยมเนตร, 2564)

การแพร่ระบาดของ โรคโควิด 19 ส่งผลกระทบให้รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วโลกเปลี่ยนไป ทั้งด้านพฤติกรรม และทัศนคติในการดำรงชีวิต นำไปสู่การดำเนินชีวิตในแบบปกติใหม่ (New Normal) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และปัจจุบันโรคโควิด 19 ได้กลายเป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) ดังนั้นจึงมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ให้สามารถดำเนินต่อไป ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรค โดยปรับจาก

แบบปกติใหม่ (New Normal) เป็นแบบวิถีชีวิตถัดไป (Next Normal) (ปริญญารณ ณะบุญปวง, 2565) การเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในวิถีชีวิตแบบปกติถัดไป เช่น การเปลี่ยนที่อยู่อาศัยเป็นสถานที่ทำงาน (Stay-at-home Economy) การดำเนินชีวิตแบบลดการสัมผัส (Touchless Society) รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เน้นความปลอดภัยและลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม (Regenerative Organic) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้กลุ่มคนในสังคมเกิดการรักษาระยะห่าง ความสัมพันธ์ของคนในสังคมลดน้อยลง การมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันลดน้อยลง การดำเนินชีวิตตึงเครียดและมีความระแวงมากขึ้น เมื่อมีความระแวงเกิดขึ้นภายในบุคคล ก็จะทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจใจบุคคลรอบข้าง เช่น ญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลใกล้ชิด อีกทั้งยังทำให้สภาพแวดล้อมของคนที่เคยสนิทใกล้ชิดกัน เริ่มมีความห่างเหินกันออกไป ทั้งนี้อาจทำให้เกิดช่องว่างของกลุ่มคนในสังคมมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ความสุขของคนในสังคมลดลง (สุพิชญา วงศ์วาสนา, 2564) ดังนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ มีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างถูกต้อง ต้องเรียนรู้และเข้าใจเรื่องอารมณ์พฤติกรรมและค่านิยมของเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนมีหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม สามารถนำความรู้นั้น มาปรับใช้กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ เมื่อนั้นมนุษย์จึงสามารถพบความสุขอย่างยั่งยืนได้

ความสุขในมุมมองของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

มีนักวิชาการให้ความหมายของ “ความสุข” ไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งในศาสตร์ของจิตวิทยาได้นิยามไว้ใกล้เคียงคือ การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับสังคม ทำให้ร่าเริงได้บ่อยกว่าคนทั่วไป (Seligman, 2000) ซึ่งอาจหมายถึงการที่บุคคลตัดสินใจโดยรวมว่า นั้นเป็นความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งสื่อถึงคุณภาพชีวิตของตน ที่ประกอบไปด้วยระดับความรู้สึก นึกคิดและจิตใจที่รู้สึกดีบ่อยครั้งและรับรู้ว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้ (Veenhoven, 1996) นักวิชาการบางท่านยังให้ความหมายของ “ความสุข” ว่าเป็นสภาวะที่เต็มไปด้วยความคิดบวก แสดงออกถึงอารมณ์เบิกบาน ร่าเริงสดใส ซึ่งสังเกตเห็นได้จากทั้งทางกายและการสื่อสารทางคำพูด ซึ่งมักจะเต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นเต้น (Manion, 2003) และ “ความสุข” ยังหมายถึง ความรู้สึกที่ดี การมีความสุขของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลคาดหวังที่อยากจะคงความรู้สึกเหล่านี้ไว้ให้ยาวนาน (Layard, 2005)

มาร์ติน ซิลิกแมน (Martin seligman) ได้ให้ความหมายของ จิตวิทยาเชิงบวกว่า เป็นการศึกษาและสำรวจจุดแข็งของมนุษย์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) จึงได้ถูกสร้างให้เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่มีแนวความคิดต่างจากมุมมองของจิตวิทยาแบบเก่าที่มุ่งเน้นเรื่องปัญหาของมนุษย์ รักษาความผิดปกติ และเยียวยาผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้ละเลยวิธีการป้องกันสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น มาเป็นให้ความสำคัญกับเรื่องจุดแข็ง (Strength) คุณค่า (Value) มมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่น (Resiliency) ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q) ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงไปสู่ความคิดและการกระทำเชิงบวก และความสุข (Happiness) ของบุคคล เสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) จิตวิทยา

เชิงบวกได้รับการพัฒนาต่อยอด มาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic psychology) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาจิตวิทยาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของบุคคลปกติ (Maslow, 1954)

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม (Seligman, Rashid & Parks, 2006) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงการเสริมสร้างอรรถริยาของบุคคล ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ในปี 2002 เซลิแกน ซึ่งเป็นผู้นำในจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman, 2000) ได้เสนอทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ที่เกี่ยวกับชีวิตที่ดี ความรู้สึกที่ดีและวิธีการที่บุคคลเลือกชีวิตที่พยายามให้มีความสุขมากที่สุด โดยความสุขมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจ (Pleasure) หมายถึง สภาวะจิตที่ปราศจากความเครียด เป็นความรู้สึกของบุคคลในทางบวก ความชอบ ความสบายใจ ความสุขใจต่อสภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ 2) การมีส่วนร่วม (Engagement) หมายถึง ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม ย่อมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความคิดเห็น ถูกรับฟังและนำไปปฏิบัติ เพื่อการพัฒนา ซึ่งบุคคลเมื่อเผชิญกับความกับปัญหาต่างๆ ก็จะมีมีความสุข และ 3) การมีความหมาย (Meaning) หมายถึง การรับรู้และรู้จักความสามารถของเรา การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เองที่ทำให้บุคคลมีสภาวะความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขสมบูรณ์ แต่ถ้ามีเฉพาะองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งจะไม่ใช่นั่นความสุขที่แท้จริงแต่เป็นเพียงความสุขชั่วคราวที่ไม่ยั่งยืน (ภัทรพรรณ บุญยะปานะสารและคณะ, 2563) ความสุขที่แท้จริงหาได้จากที่ไหน ยังคงเป็นความท้าทายในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน เมื่อต้องปรับตัวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตในยุคปกติใหม่ ซึ่งแตกต่างจากที่เคยชินที่ตนเคยประสบมา พยาบาลซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม จึงต้องมีความรู้และทักษะที่จะช่วยชี้แนะ สนับสนุนให้คนสามารถพัฒนาความสุขที่แท้จริงของตนเองเพื่อให้คนในสังคมข้ามผ่านความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกยังให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการใช้ชีวิต อย่างมีคุณภาพ ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทของสังคมไทยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าตนเป็นคนอย่างไร มีจุดดีและจุดเด่นอย่างไร มีความสนใจและต้องการสิ่งใดจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม (สุดาร์ตน์ ต้นติวิวัฒน์, 2560)

กลยุทธ์การส่งเสริมความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

แนวจิตวิทยาเชิงบวก ได้อธิบายว่าความสุขที่แท้จริงนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากพันธกรรมแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เราสามารถบ่มเพาะขึ้นมาได้ (Seligman, 2000) ทั้งนี้การส่งเสริมให้บุคคลเกิดความสุขที่แท้จริงสามารถใช้เครื่องมือที่เรียกว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก (Schueller & Parks, 2014; Carr et al., 2020) ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า สามารถพัฒนาความสุขได้ในตัวอย่างที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัย บุคลากรในองค์กรผู้ป่วยในโรงพยาบาล เป็นต้น (Magyar-Moe et al., 2015; Bolier et al., 2013; Panagiota et al., 2022) มีมนทัศน์อยู่ภายใต้กรอบโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้ 1) ความรู้สึกบวก

(Savoring) 2) ความกตัญญู (Gratitude) 3) ความเมตตา (Kindness) 4) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) 5) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 6) จุดแข็ง (Strengths) และ 7) ความหมาย (Meaning) ส่วนรูปแบบของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกมีทั้ง โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกแบบองค์ประกอบเดี่ยว (Single component positive psychology interventions) เช่น โปรแกรมการแสดงความขอบคุณ (Gratitude intervention) โปรแกรมการให้อภัย (Forgiveness intervention) โปรแกรมการมองโลกในแง่ดี (Optimism intervention) และโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกแบบหลายองค์ประกอบ (Multi-component positive psychology interventions) คือ โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมภายใต้มนทัศน์ด้านทางจิตวิทยาเชิงบวกมากกว่า 3 มโนทัศน์มาร่วมใช้งาน เช่น โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกนำมาประกอบด้วยกิจกรรมการแสดงความรู้สึกขอบคุณ การให้อภัยและการสร้างด้านเข้มแข็ง (Carr et al., 2020)

ยกตัวอย่างการศึกษาของจอมขวัญ เลื่องลือ (2565) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ให้กลุ่มตัวอย่างมีการฝึกขอบคุณ การฝึกขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม ได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ประทับใจ ระลึกถึงบุคคลที่ทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น และขอบคุณกับสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาได้ทำให้ การฝึกขอบคุณช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจและการรู้สึกรู้ค่าและขอบคุณทุกสิ่งรอบตัวเป็นความรู้สึกเชิงบวกที่ทรงพลังมาก เพียงแค่รู้สึกอยากที่จะขอบคุณบางสิ่ง บุคคลก็จะเกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน และทำให้ลดความเครียดได้ (Duckworth, Steen & Seligman, 2005) ผู้วิจัยชวนให้นิสิตวิชาชีพครูกลุ่มเป้าหมายนึกถึงเหตุการณ์ดี ๆ ที่ รู้สึกอยากขอบคุณกันและกัน เพื่อทำให้เกิดความหวัง ความรู้สึกดี ๆ ระหว่างกัน และแรงบันดาลใจที่จะ เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อทำให้งานวิชาการในการเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนดีขึ้น หากนิสิตท่านใดไม่มีเรื่องที่สามารรถ ขอบคุณกัน ผู้วิจัยก็จะให้การบ้านแก่นิสิตท่านนั้นโดยขอให้นิสิตทำเรื่องดี ๆ ให้กับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างของ นิสิตในแต่ละวัน และขอให้นิสิตแต่ละคนหาโอกาสที่จะขอบคุณกันเมื่อได้รับสิ่งดี ๆ และนำประสบการณ์ที่ได้ กลับมาคุยกันในการเข้าร่วมชั้นเรียนถัดไป ซึ่งพยาบาลสามารถประยุกต์หลักการของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกใช้เป็นกลยุทธ์ในการส่งเสริมความสุขเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพกับผู้รับบริการได้ เช่น

1. ความรู้สึกบวก เป็นการสร้างอารมณ์เชิงบวกที่เกิดจากการสัมผัสประสบการณ์ในทางบวก พยาบาลสามารถใช้ออกแบบกิจกรรมเกี่ยวกับการระลึกความหลังในเชิงบวก เป็นเวลา 2-3 นาทีทุกวัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพึงพอใจในชีวิตและคงความรู้สึกนั้นได้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ญานิศาดวงเดือน, 2562) หรือพยาบาลจะส่งเสริมกิจกรรมที่มุ่งเน้นไปที่การสอนและให้ฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมเฉพาะ เช่น การถ่ายภาพอย่างมีสติ โดยการถ่ายภาพที่มีความหมายสำหรับตนเองและจะต้องมีความสร้างสรรค์ สวยงาม กระทำแบบนี้ทุกวันอย่างน้อย 15 นาที ภายในสองสัปดาห์ พบว่าบุคคลจะสามารถแสดงอารมณ์เชิงบวกออกมาได้มากขึ้น (Kurtz, 2012)

2. ความกตัญญู เป็นความรู้สึกขอบคุณต่อใครบางคนหรือบางสิ่งนอกเหนือจากตนเอง พยาบาลสามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมการเขียนจดหมายแสดงความขอบคุณต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งในเชิงลึก และการอ่านจดหมายนั้นด้วยตัวเอง โดยในขณะที่เขียนและอ่านจดหมาย จะเป็นการสร้างเหตุการณ์หรือความรู้สึกเชิงบวกในชีวิตของบุคคลได้ (Schueller & Parks, 2014; Panagiota et al., 2022)

3. ความเมตตา เป็นการแสดงความเมตตาต่อผู้อื่นโดยเจตนา การกระทำอาจแตกต่างกัน เช่น การซื้อของขวัญเล็ก ๆ น้อยๆ การบริจาคสิ่งของ การช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งในมโนทัศน์นี้ ในบทบาทพยาบาลอาจสามารถใช้การแนะนำ ชี้แนะ ให้คนแสดงความเมตตา หรืออาจเป็นการให้ของเล็กน้อย เช่น ซื้ออาหารให้คนจรจัดข้างถนน การซื้อกาแฟให้เพื่อนร่วมงาน การบริจาคเงินหรือสิ่งของให้กับผู้อื่นเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการแสดงออกถึงความเมตตาต่อผู้อื่นได้ (Aknin et al., 2012; Howell et al., 2012)

4. ความเห็นอกเห็นใจ เป็นการพยายามมองเห็นมุมมองของบุคคลอื่นให้ดีพอที่จะเข้าใจความรู้สึกอย่างแท้จริงของบุคคลอื่น ในมโนทัศน์นี้ พยาบาลสามารถใช้กิจกรรมที่แสดงความเห็นอก เห็นใจ เช่น การไกล่เกลี่ยด้วยความเมตตา กรุณา การทำสมาธิ โดยจะเป็นการกระตุ้นให้บุคคลจะสร้างความรู้สึกละเอ้อและอารมณ์เชิงบวกต่อคนอื่นหรือแม้แต่ตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก และลดอาการซึมเศร้าได้ (Reilly et al., 2012; นันทิชาตสันต์ สกุลพงศ์และคณะ, 2562)

5. การมองโลกในแง่ดี เป็นการที่บุคคลนึกถึงอนาคตในทางบวกและสร้างความคาดหวังในเชิงบวก กิจกรรมที่พยาบาลสามารถส่งเสริมได้ในมโนทัศน์นี้ เช่น การทำกิจกรรมให้บุคคลเขียนเกี่ยวกับวิธีที่พวกเขามองเห็นตัวเองในอนาคตด้วยวิธีที่ดีที่สุด เป็นเวลาประมาณ 10-15 นาที (Seligman, 2006) หรือการให้บุคคลเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หลังจากนั้นคิดย้อนกลับไปถึงสิ่งที่เขียนเป็นประจำ (สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, 25560)

6. จุดแข็ง เป็นการที่บุคคลระบุสิ่งที่ตนเป็นจุดแข็งของตนเองหรือการพัฒนาจุดแข็งของบุคคล เพราะการที่ พยาบาลส่งเสริมให้บุคคลรับรู้จุดแข็งและใช้จุดแข็งของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกจดจ่อ มีสมาธิอยู่กับการทำสิ่งนั้นอย่างไม่เบื่อง่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยไม่รู้ตัว ทำให้รู้สึกสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเต็มที่และสนุกไปกับกิจกรรมนั้น ส่งผลให้มีความสุขเพิ่มขึ้น (สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, 25560; Chérif, 2021) แต่การใช้กิจกรรมส่งเสริมจุดแข็งของบุคคลมีสิ่งที่จะต้องระมัดระวังและตรวจสอบถึงความเหมาะสม เช่น หากระบุว่าความซื่อสัตย์เป็นจุดแข็งในตัวบุคคลนั้นๆ แต่ในบางสถานการณ์ความซื่อสัตย์อาจทำร้ายความรู้สึกของใครบางคนหรือทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น สิ่งสำคัญคือต้องปลูกฝังสิ่งที่เรียกว่า ภูมิปัญญาเชิงปฏิบัติ นั่นคือ การรับรู้ความสามารถในการใช้จุดแข็งของตนเองอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (Louis, 2011)

7. ความหมาย เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมโยงและความเข้าใจในความสัมพันธ์ของตนเองกับโลก พยาบาลต้องออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลทำความเข้าใจว่าอะไรนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมาย เป็นการแสวงหาเป้าหมายที่มีคุณค่า ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในมโนทัศน์นี้ เช่น การสะท้อนความหมายของอาชีพของตน การกำหนดเป้าหมายและการวางแผนที่มีความหมายหรือเพียงแค่สะท้อนชีวิตของคน ๆ หนึ่ง เป็นลายลักษณ์อักษร การสร้างความหมายโดยเฉพาะการเขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์เชิงลบอาจเป็นวิธีสำคัญในการรับมือกับเหตุการณ์เชิงลบในชีวิต เป็นต้น (Wong P, 2010; 2017)

ทักษะของพยาบาลในการส่งเสริมความสุขยุควิถีชีวิตถัดไป (Next Normal)

พยาบาลจะต้องใช้ ความรู้ทางชีววิทยาและศาสตร์ต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ปฏิบัติการพยาบาล ตามกระบวนการพยาบาล เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้มีสุขภาพดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ปรับตัวได้ดีในสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะเป็นการ ป้องกันการเจ็บป่วยทางจิต อีกทั้งเป็นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้เจ็บป่วย โดยช่วยให้บุคคลที่มี ปัญหาสุขภาพจิต หรือผู้เจ็บป่วยทางจิตยอมรับตนเอง ปรับปรุงตนเอง สามารถเผชิญปัญหาหรือวิกฤตการณ์ ต่างๆ ในทางที่เหมาะสม ยินยอมรับการรักษาพยาบาล มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและพึ่งพาตนเองได้ (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แฉฉันทร์สุข และศุภกรใจ เจริญสุข, 2557)

จากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อความสุขของคนในสังคม พยาบาลผู้ปฏิบัติหน้าที่ด้านการ ส่งเสริมสุขภาพจิต จึงจำเป็นต้องปรับรูปแบบการดำเนินงานและพัฒนาทักษะที่จำเป็น เพื่อให้สอดคล้องกับ บริบทยุคปกติถัดไปที่เน้นการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) มาช่วยในการลดการสัมผัส โดยทักษะที่จำเป็นในอนาคต ซึ่งถือเป็นทักษะหลักที่ต้องได้รับการ พัฒนาอย่างเร่งด่วน เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ทักษะด้าน การเรียนรู้และการปรับตัว ทักษะด้านดิจิทัล และทักษะด้านนวัตกรรม (ปริญญารณ ณะบุญปวง, 2565)

1) ทักษะด้านการเรียนรู้และการปรับตัว (Learning and adaptation) ได้แก่ การปรับตัวและความ ยืดหยุ่น (Adaptability and Flexibility) คือ การที่บุคคลมีสมรรถนะในการยืดหยุ่นและปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทำให้รูปแบบการทำงานเปลี่ยนแปลง ไป มีการผสมผสานระหว่างการทำงานที่บ้านกับการทำงานที่สำนักงาน และมีการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการ ทำงานมากขึ้น ดังนั้นพยาบาลจึงต้องมีความยืดหยุ่นและพร้อมในการทำงานในรูปแบบการทำงานใหม่ ๆ (กมลพร กัลยาณมิตร, 2564) และทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) รูปแบบการเรียนรู้ที่จะ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ด้วยตัวเองซึ่งจะเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นในช่วงวัยไหน จะเป็นวัยผู้ใหญ่หรือวัย สูงอายุก็ยังสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต หรืออาจเป็นการศึกษาเรียนรู้ที่ไม่ได้จบแค่ในสถาบันการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง ซึ่งทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดก้าวหน้า พร้อม รับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

2) ทักษะด้านดิจิทัล (Digital Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นในยุควิถีชีวิตถัดไป ที่ต้องพึ่งเทคโนโลยีในการ ทำงานในหลากหลายระดับ เนื่องจากเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการทำงานและวิถีชีวิตของทุกคน โดยทักษะ ด้านดิจิทัลประกอบด้วย ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital literacy เป็นทักษะในการนำ เครื่องมือ อุปกรณ์ และเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบัน อาทิ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แทปเล็ต โปรแกรม คอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการสื่อสาร การปฏิบัติงานและการทำงานร่วมกัน เพื่อใช้ให้เกิดการพัฒนากระบวนการทำงาน ระบบงานในองค์กรให้มีความทันสมัยและมีประสิทธิภาพ (True Digital Academy, 2021) และทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) เป็นการคิดเชิงวิพากษ์ การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การคิดวิเคราะห์ตามหลักเหตุผล และประเมินความถูกต้อง มีความสมเหตุสมผล โดยใช้วิจารณ์ญาณของความเป็นมนุษย์ (กมลพร กัลยาณมิตร, 2564)

3) ทักษะด้านนวัตกรรม (Innovation Skills) ได้แก่ ทักษะความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity & Innovation) เป็นทักษะที่สร้างแนวคิดใหม่ๆ พัฒนาวิธีการใหม่ๆ ที่ช่วยให้การทำงานดีขึ้นสามารถใช้ ทักษะทางความคิด เพื่อสร้างทางเลือกใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาให้ดีกว่าเดิมหรือแตกต่างไปจากเดิม โดยจะต้องคิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดอย่างเป็นระบบ ถึงแม้ในการตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ไม่จำเป็นต้องเห็นคล้อยตามข้อมูลที่น่าเสนอสามารถคิดโต้แย้ง ข้ออ้างต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแสวงหาคำตอบที่เหมาะสมกว่าเดิม สร้างแนวคิดใหม่ ๆ นวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อนำเสนอเป็นทางเลือกใหม่ ที่ช่วยในการทำงานให้ดีขึ้น (อภิรักษ์ จันตะนีและประพันธ์ แสงทองดี, 2565)

ดังนั้นพยาบาลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในระบบสุขภาพ ที่ทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพของคนที่สังคม จึงควรมีทักษะที่จำเป็นในยุควิถีชีวิตถัดไป ทั้งความสามารถปรับตัวและยืดหยุ่นต่อรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ความรอบรู้ในเรื่องการใช้เทคโนโลยี รวมถึงการคิดวิเคราะห์แยกแยะอย่างมีวิจารณญาณ และการมีความคิดสร้างสรรค์ สร้างแนวคิดใหม่ๆ พัฒนาวิธีการใหม่ๆ ที่ช่วยให้การทำงานดีขึ้น ซึ่งทักษะเหล่านี้จะเป็นกลยุทธ์หรือเครื่องมือที่จะสามารถนำมาสร้างเสริมความสุขที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้พยาบาลเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมให้คนในสังคมมีความสุขที่แท้จริง ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุควิถีชีวิตถัดไป

สรุป

การส่งเสริมให้คนในสังคมมีความสุข ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุคปกติถัดไปหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้น พยาบาลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในระบบสุขภาพ มีบทบาทในการดูแลให้บริการทางสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ อันจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจหรือความสุขในชีวิต จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความสุข รวมถึงกลยุทธ์จากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์เสริมสร้างอรรถริยาของบุคคล ด้วยการยืดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้คนมีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืนนำมาสร้างเสริมความสุขที่มีประสิทธิภาพ และยังถือว่าเป็นทักษะที่จำเป็นในยุคปกติถัดไปเพื่อให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงแก่คนในสังคมเพื่อความสุขที่แท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กมลพร กัลป์ยาณมิตร. (2564). ทักษะจำเป็นแห่งอนาคต การทำงานยุคหลังโควิด-19. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 6(3), 163-176.
- กรมควบคุมโรค. (2563). *โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2566, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>.
- กฤตพล สุธิ์ภทรกุล. (2565). 20 มี.ค. "วันความสุขสากล" แล้ว "ความสุข" ของ "คนไทย" อยู่ตรงไหน?. สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2566, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/994508>

- เกสร มัยจิน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 24(4), 673-681.
- จอมขวัญ เลื่องลือ. (2565). ประสิทธิผลของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต. *วารสารจิตวิทยา*, 20(2), 43-57.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แพ จันทร์สุข และศุภกรใจ เจริญสุข. (2557). *การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง) เล่มที่ 1. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก .*
- ชินอรส ลีสวัสดิ์. (2565). *ความสุขคนไทยและรายงานความสุขโลก*. สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2566, จาก http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/doc_pr/ndc_2560-2561/PDF %8C.pdf
- วิชัย เทียนถาวร. (2561). *สุขภาพองค์รวม...แนวพุทธ*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_907268
- ญานิศา ดวงเดือน. (2563). พยาบาลกับการส่งเสริมการระลึกความหลังในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 2(2), 17-25.
- ธนิสา ทวีศรี, บุญธิดา เสงี่ยมเนตร. (2564). *วิกฤตโควิด-19 กับปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://thaipublica.org/2021/06/pier-67/>
- นันท์ชัตสนันท์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพม และไพลิน ลิ้มวัฒนชัย. (2562). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ: การวิจัยแบบผสานวิธี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 11(1), 35-52.
- บุษกร วัฒนบุตร. (2558). องค์การแห่งความสุขและคุณภาพชีวิต. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(1), 65-77.
- ปริญญาภรณ์ ธนะบุญปวง. (2565). การดูแลสุขภาวะและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติถัดไป. *วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต*, 2(1), 86-96.
- ภัทรพรรณ บุญยะปานะสาร, อังศินันท์ อินทรกำแหง, อัจฉรา ประเสริฐสิน. (2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริงของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 18-32.
- สุดารัตน์ ต้นติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด การพัฒนา และความท้าทายในอนาคต. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 277-290.
- สุพิชญา วงศ์वासนา. (2564). ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายการโดยสาร กรณีศึกษา บริษัท บางกอกโฟลท์เซอร์วิสเชส จำกัด (BFS). *วารสารรัชต์ภาคย์*, 15(39), 15-30.
- อภินันท์ จันตะนี, ประพันธ์ แสงทองดี. (2565). วัฒนธรรมองค์กรในยุคดิจิทัล. *วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม*, 2(1), 52-62.

- ธาดา แวะหะยี. (2563). การรับรู้ความรุนแรงและพฤติกรรมกำป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ของวัยรุ่นในเขตตำบลสะเตงนอก อำเภอเมือง จังหวัดยะลา. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 6(4), 158-168.
- Aknin L.B, Dunn E.W., Norton M.I. (2012). Happiness runs in a circular motion: evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 347-355.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. *International Series in Experimental Social Psychology*, 21(1), 77-100.
- Artsanthia, J., Pitplearn, N., & Prachyakoon, N. (2022). Direction of health care in pandemic of Corona Virus 2019 in new normal of community nurses. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 23(1), 57-64.
- Bolier L., Haverman M., Westerhof G. J., Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119).
- Carr A, Cullen K, Keeney C, Canning C, Mooney O, Chinseallaigh E. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16, 749-769.
- Chérif, L, Wood V.M, Watier C. (2021). Testing the effectiveness of a strengths-based intervention targeting all 24 strengths: results from a randomized controlled trial. *Psychological Reports*, 124(3), 1174-1183.
- Duckworth, L.A., Steen, T.A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Howell, T, Pchelin P, Iyer R. (2012). The preference for experiences over possessions: Measurement and construct validation of the experiential buying tendency scale. *Journal of Positive Psychology*, 7(1), 57-71.
- Kurtz, J.L. (2012). *Seeing through new eyes: An experimental investigation of the benefits of photography*. Unpublished manuscript.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons from a new science, *Couns. Psychot. Res*, 6, 302-303.
- Louis, M. (2011). Strength interventions in higher education: Effects on implicit self-theory. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 204-215.
- 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.

- Manion, J. (2003). Joy at work: Creating a positive workplace. *Journal of Nursing Administration*, 33,652-655.
- Maslow, H. A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Panagiota ,T. & Jolanta, B. (2022) . Positive psychology intervention (PPI) coaching: an experimental application of coaching to improve the effectiveness of a gratitude intervention, *Coaching: An International Journal of Theory. Research and Practice*, 15(1),131-142.
- Reilly M, Trial J, Piver E, Schaff B. (2012). Using theatre to increase empathy training in medical students. *Journal for Learning through the Arts*, 8(1), 1-8.
- Schueller, S.M. & Parks, A.C. (2014). The science of self-help: translating positive. psychology research into individual happiness. *European Psychologist*, 19(1),145-155.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2000). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1),5–14.
- Seligman M.E, Rashid T, Parks A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(1),774-788.
- True Digital Academy. (2021). *Digital skills an important step into the future*. Retrieved May 20, 2023, from <https://www.truedigitalacademy.com/blog/ทักษะดิจิทัล-digital-skills-ก้าว>
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expec-tancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39,1-58.
- Wong P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40,85-93.
- Wong, P. T. P. (2017). Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 207–216.
-