ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1

ยุทธชัย ศรุติเกรียงไกร[1] สมรรถพงศ์ ขจรมณี[2]
ศศิพร เหลืองไพฑูรย์[3] และจินตนา สิงขรอาจ[4]

Received 2 เมษายน 2563
Revised 22 มิถุนายน 2563
Accepted 22 มิถุนายน 2563

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง

วัสดุและวิธีการ การวิจัยเชิงทดลองแบบ pretest-posttest control group design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย t-test

ผลการศึกษา 1) นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ($t = -17.883$, $p \leq .01$) และ 2) นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงกว่านักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ($t = -9.778$, $p \leq .01$)

สรุป โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาน่าจะช่วยเพิ่มทุนทางจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยา โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา นักศึกษาปริญญาตรีสาขาวิชาจิตวิทยา

[1]สาขาวิชาประสาทวิทยา ฝ่ายอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
[2]สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (นักวิจัยผู้ประสานงาน)
[3]สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
[4]ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Effectiveness of Psychological Capital Enhancment Program Among First-Year Undergraduate Psychology Students

Yuthachai Sarutikriangkri[1] Samattaphong Khajohnmanee[2]
Sasipond Leungpaitoon[3] and Jintana Singkhornard[4]

Received 2 April 2020
Revised 22 June 2020
Accepted 22 June 2020

Abstract

Objective: To study the effectiveness of psychological capital development program for first-year undergraduate psychology students in a public university.

Materials and methods: Pretest-posttest control group experimental design was conducted in this study. The participants of this study were 17 first-year undergraduate psychology students divided into two groups; the experimental group consisted of 9 students and control group consisted of 8 students. Psychological capital development program and the Thai-Psychological Capital Inventory were used as research instruments. Statistics were mean, standard deviation, and paired sample t-test.

Results: 1) First-year undergraduate psychology students who attended the psychological capital development program obtained the scores of psychological capitals higher than before attending ($t = -17.883$, $p \leq .01$). and 2) First-year undergraduate psychology students who attended the psychological capital development program obtained the scores of psychological capitals higher than first-year undergraduate psychology students who did not attend the psychological capital development program ($t = -9.778$, $p \leq .01$).

Conclusion: The psychological capital enhancement program may increase the psychological capital of first-year undergraduate psychology students. [1]

Keywords: psychological capital, psychological capital development program, undergraduate psychology student

[1]*Division of Neurology, Department of Medicine, King Chulalongkorn Memorial Hospital, The Thai Red Cross Society*

[2]*Bachelor of Arts Program in Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Valaya Alongkorn Rajabhat University (Corresponding Author)*

[3]*Bachelor of Arts Program in Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Valaya Alongkorn Rajabhat University*

[4] *Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Khon Kaen University*

บทนำ

การศึกษาทางจิตวิทยาในอดีตที่ผ่านมาหรือ traditional psychology มุ่งเน้นที่จะศึกษาพยาธิสภาพทางจิตรวมถึงแนวทางการรักษาความผิดปรกติมากกว่าที่จะมุ่งศึกษาปัจจัยที่เสริมสร้างจุดแข็งของมนุษย์ โดยแนวคิดจิตวิทยาทางบวก (positive psychology) ได้เข้ามามีบทบาทในการทำความเข้าใจถึงประสบการณ์และคุณลักษณะทางบวกของมนุษย์ และทำให้ศาสตร์ทางจิตวิทยามีความสมดุลและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น (Seligman, Steen, Park, & Peterson. 2005)

จิตวิทยาทางบวก เป็นการศึกษาประสบการณ์และคุณลักษณะของปัจเจกบุคคลในทางบวก รวมทั้งศึกษาองค์การหรือสถาบันทางสังคมที่จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาประสบการณ์และคุณลักษณะดังกล่าว โดยองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาทางบวกไม่เพียงแต่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในทางเวชปฏิบัติเท่านั้น (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005) แต่ยังนำมาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมองค์การทางบวก (positive organizational behavior) ที่ได้คัดเลือกตัวแปรจิตวิทยาทางบวก 4 ตัวแปร ได้แก่ ความหวัง (hope) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ความหยุ่นตัว (resilience) และการมองโลกในแง่ดี (optimism) มาประกอบเข้ารวมกันเป็นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital) เนื่องจากมีคุณลักษณะที่สอดคล้องกับเป้าหมายของพฤติกรรมองค์การทางบวกมากที่สุด (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004) คือ มีทฤษฎีและงานวิจัยรองรับ สามารถวัดและประเมินได้ มุ่งเน้นความเป็นสภาวะ (state-like) ที่สามารถเรียนรู้ พัฒนา และเปลี่ยนแปลงได้ และนำมาประยุกต์ใช้แล้วมีผลทางบวกต่อผลการดำเนินงาน โดยพบว่ามีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะในข้างต้นที่พบว่ากลุ่มทดลองมีทุนทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยา (Ertosun, Erdil, Deniz, & Alpkan, 2015; Luthans, Avey, Avolio, Norman, & Combs, 2006; Luthansm Avolio, Avey, & Norman, 2007; Russo & Stoykova, 2015) ทั้งนี้ ทุนทางจิตวิทยา ถือว่าเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก ความคิดสร้างสรรค์ และมีผลต่อความสำเร็จในชีวิต (Avey, Wernsing, & Luthans, 2008; Luthans, Youssef, & Avolio, 2011; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) นอกจากนี้ยังพบว่าทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับความผาสุกและผลการปฏิบัติงาน (Avey, Luthans, Smith, & Palmer, 2010; Peterson, Luthans, Avolio, Walumbwa, & Zhang, 2011) รวมทั้งสามารถทำนายสุขภาพจิตของนักศึกษา (Selvaraj & Bhat, 2018)

ความหวัง เป็นสภาวะแรงจูงใจทางบวกที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนนั้นประสบความสำเร็จ พลังที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย (agenda) หรือ willpower และ แนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (pathway) หรือ waypower (Snyder, 2000) โดยพลังที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย เป็นแรงจูงใจและความคิดที่มุ่งบรรลุต่อความสำเร็จตามเป้าหมาย พลังที่มุ่งไปสู่เป้าหมายมีความสำคัญเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับอุปสรรคและเป็นกระบวนการคิดที่ช่วยให้มีพลังในการหาแนวทางหรือทางเลือกใหม่ที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้ ในขณะเดียวกัน แนวทาง หมายถึง วิธีการ กลยุทธ์ หรือ ความสามารถที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย (Snyder, Lopez, & Pedrotti, 2011) จากทฤษฎีความหวัง (hope theory) เป้าหมาย (goal) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความต้องการของบุคคลที่ต้องการทำให้สำเร็จ คงไว้ หรือเพิ่มระดับผลลัพธ์เหล่านั้น และความต้องการที่จะหยุดหรือขัดขวางผลลัพธ์ทางลบก่อนที่ผลลัพธ์ทางลบจะเกิดขึ้น (Snyder, 2002) ในขณะ

เดียวกัน เป้าหมายยังสามารถแบ่งประเภทออกได้เป็น เป้าหมายหลัก (main goal) ที่มีความเฉพาะเจาะจง และเป้าหมายย่อย (sub-goal)

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และสามารถดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามต้องการได้ (ชณัติพร ชลไพร, 2557) บุคคลที่มีระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง มักจะมีความพยายามต่อความท้าทายที่มากกว่า มีการตั้งเป้าหมายที่สูงกว่า และมีการลงมือปฏิบัติที่มากกว่าเพื่อที่จะบรรลุต่อเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ (Larson, Norman, Hughes, & Avey, 2013) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาได้โดยอาศัยแนวทางการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (effective confidence-building development program) ซึ่งประกอบด้วย ประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จมาก่อน (mastery experience) การได้เห็นประสบการณ์หรือแบบอย่างจากบุคคลอื่น (vicarious experience หรือ modeling) การชักจูงทางสังคม (social persuasion) และ ความตื่นตัวทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา (physiological and psychological arousal) (Luthans et al, 2004)

ความหยุ่นตัว เป็นความสามารถของบุคคลที่จะกลับคืนสู่สภาวะปรกติ (bounce back) เมื่อได้เผชิญและฝ่าฟันต่อความท้าทายต่างๆ ในชีวิต จากการศึกษาของ Larson et al. (2013) พบว่า ผู้ที่มีอาการซึมเศร้าจะมีความหยุ่นตัวในระดับต่ำ โดยแนวทางที่นักวิจัยใช้พัฒนาความหยุ่นตัวเพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (recurrent) ของอาการซึมเศร้า คือ การพัฒนารูปแบบการปรับตัวต่อความเครียด (stress recovery) การส่งเสริมปัจจัยทางบวก เช่น การสร้างอารมณ์ทางบวกในขณะที่บุคคลเกิดความเครียด และ การฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น (flexibility) ในการใช้ชีวิต

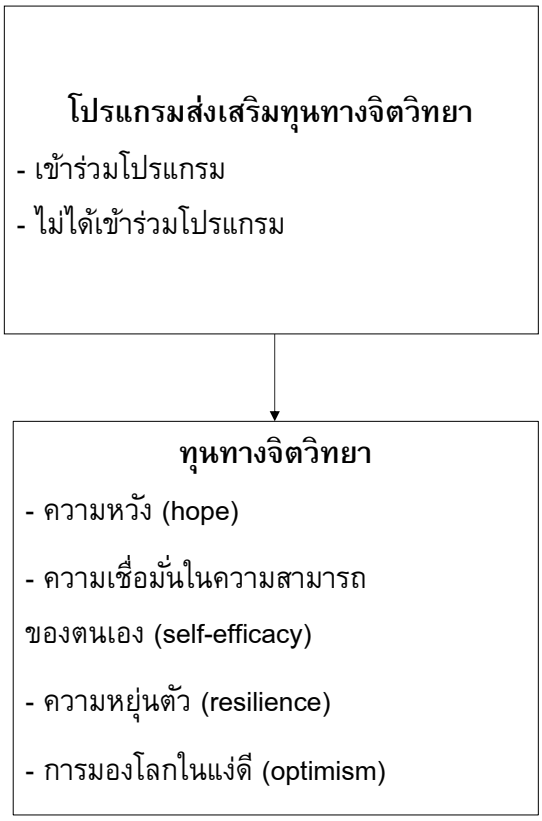
การมองโลกในแง่ดี เป็นรูปแบบในการอธิบายเหตุผล (explanatory style) ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของการมองโลกของแต่ละบุคคล แบ่งออกได้เป็น 3 มิติ ประกอบด้วย 1) มิติลักษณะส่วนบุคคล (personalization dimension) ในการอนุมานแหล่งกำเนิดของสาเหตุ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ การอนุมานสาเหตุจากภายนอกตน (external cause) และการอนุมานสาเหตุจากภายในตน (internal cause) 2) มิติความคงทนถาวร (permanence dimension) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความไม่สม่ำเสมอ (unstable) และความสม่ำเสมอ (stable) และ 3) มิติของการขยายขอบเขต (pervasiveness dimension) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความจำเพาะกรณี (specific) และความไม่จำเพาะกรณี (global) จากรูปแบบในการอธิบายเหตุผลต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดี มีรูปแบบในการอธิบายถึงสาเหตุของเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นเพื่อปรับตัวต่อสถานการณ์นั้นๆ ว่าเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดจากสาเหตุภายนอกตน เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และมีผลกระทบเพียงแค่สถานการณ์นี้เท่านั้น ในขณะเดียวกัน การมองโลกในแง่ร้าย (pessimism) จะมีรูปแบบในการอธิบายถึงสาเหตุของเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นในทางตรงกันข้าม คือ มองว่าเหตุการณ์เลวร้ายเหล่านั้นเกิดขึ้นเพราะตนเป็นสาเหตุ เหตุการณ์เหล่านั้นคงอยู่อย่างถาวร และส่งผลทางลบต่อด้านอื่นๆ ของชีวิต (Seligman, 2006)

ปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักศึกษาปริญญาตรีเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วงวัยนี้มีอัตราการเริ่มเจ็บป่วยทางจิตเวชในหลายกลุ่มอาการ (Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas, & Walters, 2005) นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความเครียดจากปัญหาด้านการเรียน งานที่ได้รับมอบหมาย และการสอบ ซึ่งความเครียดเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำนายความเครียดเรื้อรัง (chronic stress)

(Pozos-Radillo, Preciado, Plascencia-Campos, & Rayas-Servín, 2015) โดยเฉพาะในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาการปรับตัวจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (ณัฐสุดา เต้พันธ์, 2561) และโดยประมาณ 1 ใน 3 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่ามีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล ความผิดปรกติทางอารมณ์ และ การใช้สารเสพติด (Auerbach et al, 2018) ในขณะเดียวกัน จากการศึกษาของ Bacchi & Licinio (2017) พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยามีความเครียดทางจิตใจ (psychological distress) ในระดับสูง และยังพบว่าอาชีพนักจิตวิทยาเป็นอาชีพที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (Kleespies et al., 2011) ดังนั้น ทุนทางจิตวิทยาจึงน่าจะเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งช่วยให้นักศึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคในช่วงพัฒนาการนี้จนสำเร็จการศึกษา ในขณะเดียวกัน จาก APA Guidelines for the Undergraduate Psychology Major version 2.0 (2013) ได้ระบุถึงเป้าหมายในการพัฒนาหลักสูตรระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา โดยหนึ่งในเป้าหมายหลัก คือ การพัฒนาความเป็นมืออาชีพ (professional development) ที่ต้องการให้นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งมีตัวชี้วัดที่สอดคล้องกับผลที่เกิดจากการพัฒนาทุนทางจิตวิทยา คือ ความเข้มแข็งอดทน (hardiness) และ ความหยุ่นตัว

จากหลักการและเหตุผลข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาและศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 โดยคาดหวังว่าโปรแกรมดังกล่าวจะเป็นแนวทางในการพัฒนาให้นักศึกษาให้มีทุนทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้น และเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษามีองค์ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่เหมาะสมกับอาชีพก่อนสำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพนักจิตวิทยาต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา มีทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

2. นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงกว่านักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาตรี หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 82 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง โดยคณะผู้วิจัยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 17 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (sample sampling) ด้วยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 โปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา มี 3 sessions ประกอบด้วย

Session 1 ขั้นแนะนำ (introduction phase) ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมง มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม ประเมินระดับทุนทางจิตวิทยาก่อนเข้ารับการเข้าร่วมโปรแกรม ละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก

Session 2 ขั้นพัฒนาทุนทางจิตวิทยาครั้งที่ 1 (working phase 1) ใช้ระยะเวลา 3 ชั่วโมง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาในด้านความหวังและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

Session 3 ขั้นพัฒนาทุนทางจิตวิทยาครั้งที่ 2 (working phase 2 / terminal phase) ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาในด้านการมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความหยุ่นตัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทยของ หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ (2557) ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา (Luthans, Youssef & Avolio, 2007) ที่ประกอบด้วยตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา 4 ตัวแปร ได้แก่ ความหวัง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความหยุ่นตัว และการมองโลกในแง่ดี

โครงการวิจัยนี้เก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม ถึง ธันวาคม 2561 โดยให้นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยา และเก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยากับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยา และเก็บข้อมูลอีกครั้งเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยา

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทยของ หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ (2557) ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา (Luthan et al, 2007) โดยแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นมานั้นผ่านการตรวจสอบคุณสมบัติของแบบประเมินได้แก่ ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และมีค่าความเชื่อมั่น (reliability) อยู่ระหว่าง 0.9007 ถึง 0.9714

การสร้างโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยา

ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาที่ผ่านมาของ Luthans, Avey, Avolio, Norman, and Combs (2006) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาและดำเนินการสร้างโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยา จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกลุ่มประเมินและตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมเพื่อให้ผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะและพัฒนาจนได้โปรแกรมที่นำไปใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการของโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยา

ผู้วิจัยทำการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาที่แบ่งออกเป็น 3 sessions และมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Session 1 ขั้นแนะนำ (introduction phase) ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมง กิจกรรมประกอบด้วย การประเมินทุนทางจิตวิทยาก่อนเข้าร่วมโปรแกรม การปฐมนิเทศ การละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก การทำความเข้าใจทุนทางจิตวิทยาโดยอธิบายโมเดลนักไต่เขา ประโยชน์และแนวทางของการประยุกต์ใช้ทุนทางจิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย

Session 2 ขั้นพัฒนาทุนทางจิตวิทยาครั้งที่ 1 (working phase 1) ใช้ระยะเวลา 3 ชั่วโมง ในขั้นนี้จะให้นักศึกษาระบุเป้าหมายของตนซึ่งต้องเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่า จากนั้นให้นักศึกษาแบ่งเป้าหมายหลักเป็นเป้าหมายย่อย สร้างแนวทางในการบรรลุเป้าหมายนั้น วิเคราะห์แนวทางการบรรลุเป้าหมาย คาดการณ์ปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการบรรลุเป้าหมาย และประเมินถึงทรัพยากรภายในตนเอง (asset identification) จากนั้นให้นักศึกษาระดมสมอง (brain storming) เพื่อให้แบ่งปันเป้าหมาย แนวทางและคำแนะนำของตนเองให้แก่สมาชิก สนับสนุนกระบวนการที่มีร่วมกันและให้คาดการณ์ถึงเหตุการณ์หรืออุปสรรคที่เลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งสร้างแนวทางในการฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านั้น และใช้เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวก (positive self-talk) เพื่อให้กำลังใจตนเอง

Session 3 ขั้นพัฒนาทุนทางจิตวิทยาครั้งที่ 2 (working phase 2 / terminal phase) ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมง ผู้นำโปรแกรมนำเสนอเหตุการณ์หรือคลิปวีดีโอที่เสนอเหตุการณ์ของบุคคลที่มีอุปสรรคหรือล้มเหลวแต่พยายามจนประสบความสำเร็จ จากนั้นให้นักศึกษานึกถึงความล้มเหลวหรืออุปสรรคในชีวิต และใช้เทคนิคการสะท้อนตนเอง (self-reflection) การมองเหตุการณ์ด้านลบนั้นตามความเป็นจริง (staunch view of reality) และนำรูปแบบในการอธิบายเหตุผลมาอธิบายเหตุการณ์ด้านลบ เพื่อสร้างแรงผลักดัน กำลังใจ การต่อสู้ และการมองโลกในแง่ดี หลังจากจบการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ผู้วิจัยได้แจกแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย ให้แก่นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อประเมินทุนทางจิตวิทยาหลังเข้าร่วมโปรแกรม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อบรรยายลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2. สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (paired samples t-test)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 17 คน เป็นนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล รายละเอียดดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
1. เพศ			
- หญิง	3	4	7
- ชาย	4	3	7
- อื่นๆ	2	1	3
2. อายุ			
- 18 ปี	2	1	3
- 19 ปี	4	5	9
- 20 ปี	2	2	4
- 21 ปี	1	-	1
3. ผลการเรียน			
- ต่ำกว่า 2.00	1	3	4
- 2.00 – 3.00	6	-	6
- มากกว่า3.00	2	5	7
4. สาขาวิชาเอก			
- จิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว	2	3	5
- จิตวิทยาชุมชน	4	3	7
- จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ	3	2	5
รวม	9	8	17

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลองจำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก เป็นเพศชายและเพศหญิง จำนวน 7 คน (ร้อยละ 41.18) อายุ 19 ปี จำนวน 9 คน (ร้อยละ 52.94) ผลการเรียนมากกว่า 3.00จำนวน 7 คน (ร้อยละ 41.18) และสาขาวิชาเอกจิตวิทยาชุมชน จำนวน 5 คน (ร้อยละ 29.41)

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ในการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยมีการตรวจสอบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา รายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยากับนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

ทุนทางจิตวิทยา	ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (n = 8)		เข้าร่วมโปรแกรม (n = 9)		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ทุนทางจิตวิทยา	3.46	.11	3.32	.28	1.309
ความหวัง	3.40	.37	3.21	.47	.898
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	3.43	.30	3.24	.27	1.370
ความหยุ่นตัว	3.43	.52	3.40	.54	.113
การมองโลกในแง่ดี	3.67	.66	3.57	.57	.332

หมายเหตุ : การแปลผลค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 ต่ำ, 2.34 – 3.67 ปานกลาง, 3.68 – 5.00 สูง
*การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ** p < .01 , * p < .05*

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยากับนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาทุกด้านได้แก่ ความหวัง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความหยุ่นตัว และการมองโลกในแง่ดี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยานักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

ทุนทางจิตวิทยา	ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (n = 8)		เข้าร่วมโปรแกรม (n = 9)		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ทุนทางจิตวิทยา	3.32	.28	4.61	.11	-17.883 **
ความหวัง	3.22	.47	4.60	.18	-9.113 **
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	3.24	.27	4.61	.16	-15.998 **
ความหยุ่นตัว	3.40	.54	4.70	.21	-6.074 **
การมองโลกในแง่ดี	3.57	.57	4.49	.20	-4.301 *

หมายเหตุ : การแปลผลค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 ต่ำ, 2.34 – 3.67 ปานกลาง, 3.68 – 5.00 สูง
*การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ** p < .01 , * p < .05*

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -17.883$, $p \leq .01$) โดยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับมาก ($x = 4.61$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($x = 3.32$) โดยมีรายละเอียดได้แก่

1. มีคะแนนเฉลี่ยความหวังหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -9.113$, $p \leq .01$) โดยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความหวังอยู่ในระดับมาก ($x = 4.60$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($x = 3.22$)

2. มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -15.998$, $p \leq .01$) โดยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอยู่ในระดับมาก ($x = 4.61$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($x = 3.24$)

3. มีคะแนนเฉลี่ยความหยุ่นตัวหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.074$, $p \leq .01$) โดยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความหยุ่นตัวอยู่ในระดับมาก ($x = 4.70$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($x = 3.40$)

4. มีคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -4.301$, $p \leq .05$) โดยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมาก ($x = 4.49$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($x = 3.57$)

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยามีทุนทางจิตวิทยาสูงกว่านักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยากับนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา

ทุนทางจิตวิทยา	ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (n = 8)		เข้าร่วมโปรแกรม (n = 9)		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ทุนทางจิตวิทยา	3.39	.36	4.61	.11	-9.778 **
ความหวัง	3.55	.38	4.60	.19	-7.378 **
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	3.22	.57	4.61	.16	-7.008 **
ความหยุ่นตัว	3.32	.65	4.70	.21	-6.072 **
การมองโลกในแง่ดี	3.51	.67	4.49	.19	-4.215 *

หมายเหตุ : การแปลผลค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 ต่ำ, 2.34 – 3.67 ปานกลาง, 3.68 – 5.00 สูง

การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ** $p < .01$, * $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -9.778$, $p \leq .01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1. นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยความหวัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -7.378$, $p \leq .01$)

2. นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -7.008$, $p \leq .01$)

3. นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยความหยุ่นตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.072$, $p \leq .01$)

4. นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -4.215$, $p \leq .01$)

การอภิปราย

จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทุนทางจิตวิทยาหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลการศึกษาหลายการศึกษาที่พบว่าระดับทุนทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา (Ertosun et. al, 2015; Luthans et. al, 2006; Luthans et al, 2007; Russo et. al, 2015) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าทุนทางจิตวิทยาเป็นปัจจัยที่สามารถเรียนรู้ พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ อีกทั้ง อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมได้พัฒนามาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ได้มีการศึกษามาก่อนหน้า โดยโปรแกรมมีรูปแบบกิจกรรมโดยสรุป ดังนี้ (1) ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้มีการสร้างเป้าหมายของตนเองซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง วัดได้ มีกรอบเวลาที่แน่นอน และทำให้สำเร็จได้จริง (SMART goal) (2) สร้างแนวทางในการบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ โดยทบทวนถึงทรัพยากรที่ตนเองมีและมีผลต่อการบรรลุเป้าหมาย ค้นหาแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย อีกทั้งให้กำลังใจตนเองผ่าน positive self-talk รวมทั้งให้กำลังใจผู้เข้าร่วมโปรแกรมอื่นๆ (3) ทำความรู้จักกับ รูปแบบในการอธิบายเหตุผล (4) ทบทวนถึงความล้มเหลวที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองในอดีตด้วยการมองเหตุการณ์ด้านลบนั้นตามความเป็นจริงทั้งในระดับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมานั้นทั้งในมิติของผลกระทบที่เกิดขึ้น ความสามารถที่จะควบคุม และแนวทางเลือกปฏิบัติ และ (5) นำรูปแบบในการอธิบายเหตุผล มาใช้ในการอธิบายถึงความล้มเหลวนั้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางในทางปฏิบัติ คือ อาจารย์ผู้สอนสามารถนำโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาที่ออกแบบไว้ในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการฝึกอบรมกับนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 เพื่อช่วยสร้างทุนทางจิตวิทยาซึ่งนับเป็นปัจจัยทางบวกเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตและเป็นปัจจัยปกป้องต่อปัญหาด้านสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ซึ่งจากข้อจำกัดของงานวิจัย คือ ศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา

ปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 ดังนั้นจึงควรขยายขอบเขตไปยังประชากรกลุ่มอื่นและควรเปรียบเทียบผลการศึกษากับกิจกรรมรูปแบบอื่นๆ อีกทั้ง งานวิจัยนี้ยังขาดการเก็บข้อมูลที่เป็นตัวแปรตามอื่นๆ เช่น คุณภาพชีวิต ความเครียด หรือ ความสามารถในการปรับตัว และขาดการติดตามผลในระยะยาว ดั้งนั้นจึงควรศึกษาเพิ่มเติมถึงประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาที่มีผลต่อตัวแปรตามอื่นๆ และติดตามผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อไปในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รศ.ดร.สุชีรา ภัทรยุตวรรตน์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ให้คำแนะนำด้วยความเมตตาและอนุญาตให้นำแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทยมาใช้เพื่อวัดผลของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ขอขอบพระคุณ อ.จินตนา สิงขรอาจ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้ให้นำแนะนำ ตรวจทานและแก้ไขโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ได้เข้าร่วมในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีความทราบซึ้งใจในความเมตตาของอาจารย์ทั้งสองท่าน และทราบซึ้งในน้ำใจของนักศึกษาผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

ชณัติพร ชลไพร, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, และเธียรชัย งามทิพย์วัฒนา. (2557). ต้นทุนทางจิตวิทยาและสุขภาพจิตในนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *ในการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาครั้งที่ 15*, 1833-1842. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, และวิชัย มนัสศิริวิทยา. (2557). การพัฒนาแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาในคนไทยวัยทำงาน. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 73-83.

American Psychological Association. (2013). APA guidelines for the undergraduate psychology major: Version 2.0. Retrieved from http://www.apa.org/ed/precollege/undergrad/index.aspx

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., . . . WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638.

Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48–70.

Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28.

Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students. *Academic Psychiatry*, 41, 186-188.

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Reviews of Clinical Psychology,* 1, 629-651.

Ertosun, O. G., Erdil, O., Deniz, N., & Alpkan, L. (2015). Positive Psychological Capital Development: A Field Study by the Solomon Four Group Design. *International Business Research*, 8(10), 102-111.

Kleespies, P. M., Van Orden, K. A., Bongar, B., Bridgeman, D., Bufka, L. F., Galper, D. I., . . . Yufit, R. I. (2011). Psychologist suicide: Incidence, impact, and suggestions for prevention, intervention, and postvention. *Professional Psychology Research and Practice*, 42(3), 244-251.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.

Larson, M. D., Norman, S. V., Hughes, L. W., & Avey, J. B. (2013). Psychological capital: a new lens for understanding employee fit and attitudes. *International Journal of Leadership Studies*, 8(1), 28-43.

Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45–50.

Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behaviour*, 27, 387-393.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Rawski, S. (2011). A tale of two paradigms: the impact of psychological capital and reinforcing feedback on problem solving and innovation. *Journal of Organizational Behavior Management*, 31, 333–350.

Luthans, F., Carolyn, M. and Youssef-Morgan. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.

Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J.,

Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: a latent growth modeling approach. *Personnel Psychology*, 64(2), 427–450.

Pozos-Radillo, E., Preciado, S. L., Plascencia-Campos, A. & Rayas-Servín, K. (2015) Chronic Stress and Its Association with Psychological, Behavioral and Physiological Variables of Mexican College Students. *Advances in Applied Sociology*, 5, 299-305.

Russo, S. D., & Stoykova, P. (2015). Psychological Capital Intervention (PCI): A Replication and Extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329-347.

Seligman, M. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

Selvaraj, P. R. & Bhat, C. S. (2018). Predicting the mental health of college students with psychological capital. *Journal of Mental Health*, 27(3), 279-287.

Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), Handbook of hope: Theory, measures, and applications (p. 3–21). Academic Press.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths* (2nd ed). California: SAGE Publication.