

## นิพนธ์ต้นฉบับ

### ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลังในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ณัชพล ศิริชัยนฤมิตร<sup>1\*</sup>, ณัฐสุดา เต้พันธ์<sup>2</sup>

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, e-mail: windeb44032@gmail.com

วันที่รับบทความ: 6 มิถุนายน 2568 | วันที่แก้ไขบทความ: 9 กรกฎาคม 2568 | วันตอบรับบทความ: 25 กรกฎาคม 2568

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกต่อความสามารถในการฟื้นพลังในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีระดับคะแนนความวิตกกังวลตามเกณฑ์แปลผลตามมาตรฐาน DASS-42 มีติยอยความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป

**วัสดุและวิธีการ** การวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิต อายุระหว่าง 18-25 ปี และมีค่าคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับตั้งแต่ปานกลางขึ้นไปจำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง-1 11 คน กลุ่มทดลอง-2 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) โปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (2) มาตรฐานมิติยอยความวิตกกังวลจาก The Depression, Anxiety, and Stress Scale หรือ DASS-42 และ (3) แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง the Connor-Davidson Resilience Scale หรือ CD-RISC-25 โดยดำเนินการเก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ภายหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated measures MANOVA) และระหว่างกลุ่ม (Between group MANOVA)

**ผลการศึกษา** พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก กลุ่มทดลอง-1 มีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $V = .607, F(4,34) = 13.140, p < .001$  กลุ่มทดลอง-1 ยังมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มทดลอง-2 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p < .001$

**สรุป** โปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นพลังในนิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลางได้

**คำสำคัญ:** การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก, กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, ความสามารถในการฟื้นพลัง

## Original Article

# The Effectiveness of Expressive Writing Program on Psychological Resiliency among Undergraduate Students

Natchaphon Sirichainarumitr<sup>1\*</sup>, Nattasuda Taephant<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Master Student of Counseling Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

<sup>2</sup> Assistant Professor, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

\* Corresponding author, e-mail: windeb44032@gmail.com

Received: 6 June 2025 | Revised: 9 July 2025 | Accepted: 25 July 2025

## Abstract

**Objectives:** This study aimed to compare resilience scores over time between university students with moderate or higher anxiety scores based on the DASS-42 anxiety subscale criteria who participated in the expressive writing program.

**Materials and methods:** This research included 40 Thai university students studying at the undergraduate level, aged 18-25 years, and having an anxiety score of at least moderate. They were divided into 3 groups: the experimental group-1, 11 people ( $n = 11$ ), the experimental group-2, 14 people ( $n = 14$ ), and the control group, 15 people ( $n = 15$ ). The research instruments included (1) The Expressive writing program, (2) the anxiety subscale from the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42), and (3) the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25). Data were collected in 3 phases: (1) Pretest, (2) Posttest, and (3) 2-week follow-up. The statistical analyses employed were a Repeated measures MANOVA and a Between group MANOVA.

**Results:** showed that the experimental group-1's scores on resilience were significantly higher at the post-test and 2-week follow-up than at pre-test ( $V = .607, F(4,34) = 13.140, p < .001$ ), the experimental group-1 exhibited significantly higher resilience scores than the experimental group-2 and the control group ( $p < .001$ ).

**Conclusion:** The expressive writing program effectively increased psychological resiliency in undergraduate students with moderate anxiety.

**Keywords:** Expressive Writing, Group Counseling, Resilience

## บทนำ

การดูแลจิตใจของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านจากวัยเรียนในระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา และการวางรากฐานสำหรับการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป ในช่วงเวลานี้จึงสามารถเป็นทั้งช่วงเวลาที่ดีและเวลาที่ตึงเครียดอย่างมาก ยิ่งในปัจจุบันนี้ที่การสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่สำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต ขณะเดียวกันก็ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเข้าสังคมใหม่ และการรับมือกับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าจากภายนอก ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ (Vipavanich, 2024) หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ ตามมาได้ อาทิ ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Check In) ในกลุ่มมหาวิทยาลัย ช่วงปี 2564-2568 ของกรมสุขภาพจิต พบว่านิสิตนักศึกษาร้อยละ 15.7 มีภาวะหมดไฟ ร้อยละ 16.76 มีความเครียดสูง ร้อยละ 23.56 เสี่ยงมีภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 10.64 มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (Department of Mental Health, 2025) ซึ่งจากการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับภาวะซึมเศร้า (Li et al., 2023) จึงกล่าวได้ว่าการเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลอาจส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีโอกาสที่จะมีภาวะซึมเศร้ามากยิ่งขึ้น

ความวิตกกังวล (anxiety) จึงเป็นหนึ่งในปัญหาหลัก ๆ ที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (Beiter et al., 2015) โดยมีงานวิจัยที่พบว่าหนึ่งในสาเหตุของความวิตกกังวลในนิสิตนักศึกษาอาจมาจากความเปลี่ยนแปลงที่นิสิตนักศึกษาพบในช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยนักเรียนสู่การเป็นนิสิตนักศึกษา อาทิ การต้องย้ายออกจากถิ่นที่อยู่เดิม การต้องแยกจากเพื่อนในวัยเด็ก การต้องปรับตัวกับการเรียนที่มีความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น การต้องปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ที่ไม่นคุ้นเคย การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยต้องพยายามค้นหาอัตลักษณ์และความหมายของชีวิตตนเอง

ไปด้วย เป็นต้น (Arnett, 2004; Vaez & Laflamme, 2008) ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่เว้นแม้กระทั่งความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก เช่น การมีสังคมที่กว้างขึ้น หรือการมีอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ ซึ่งในทางหนึ่งก็เป็นเสมือนภาระอันหนักอึ้งที่นิสิตนักศึกษาต้องแบกรับไว้ อาจก่อให้เกิดภาวะตึงเครียดและวิตกกังวลได้ ในงานวิจัยของ Beiter et al. (2015) ที่ศึกษาปัจจัยที่เชื่อมโยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตใจ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่ามี 10 ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของภาวะเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้าในกลุ่มนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ แบ่งออกเป็นสองกลุ่มปัจจัย โดยกลุ่มปัจจัยแรก ได้แก่ ความกังวลต่อผลลัพธ์ทางการศึกษา ความกดดันที่ต้องประสบความสำเร็จ การวางแผนหลังจบการศึกษา และความกังวลด้านการเงิน กลุ่มปัจจัยที่สอง ได้แก่ คุณภาพในการพักผ่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัว สุขภาวะโดยรวม ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (body image) และความมั่นใจในตัวเอง (self-esteem)

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต (Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, 2023) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ I have (ฉันมี) เป็นแหล่งสนับสนุนจากภายนอกที่ส่งผลให้มีความสามารถในการฟื้นพลัง เช่น ครอบครัวที่เข้าใจ, I am (ฉันเป็น) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล เช่น การมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และ I can (ฉันสามารถ) เป็นทักษะที่ใช้สำหรับการแก้ไขปัญหา รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Grotberg, 2003) ซึ่งการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นพลังในระดับสูง จะสามารถรับมือกับปัจจัยความเครียดได้ดี ทั้งยังพบว่าการมีความสามารถในการฟื้นพลังนั้นจะส่งผลให้มีความมั่นใจในตนเองที่สูงกว่า และแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีมากกว่า (DeRosier et al., 2013) สอดคล้องกับศึกษาของ Tope-Banjoko et al.

(2020) ซึ่งพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีโอกาสประสบความสำเร็จทางการศึกษามากกว่า รวมถึงในงานวิจัยของ Hartley (2011) ซึ่งพบว่านักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความบากบั่นทางการศึกษาและมีสุขภาพที่ดีกว่า

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) มีความสัมพันธ์ในเชิงลบต่อความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Sangon et al., 2018; Vongcharoenpon & Wananttra, 2025) โดยการตระหนักถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ความเข้าใจว่าตนมีทรัพยากรภายในและภายนอกอย่างไรบ้าง จะทำให้บุคคลสามารถตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ และฟื้นคืนกลับสู่ความเป็นตนเองได้ (Phuphut, 2021) ซึ่งหนึ่งในเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังได้ คือ การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (expressive writing) กระบวนการที่เกิดขึ้นจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถอธิบายได้จากสองทฤษฎีหลัก ดังนี้ 1) ทฤษฎีเกี่ยวกับการปิดกั้นยับยั้ง (inhibition theory) กล่าวคือเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบต่อจิตใจ โดยทั่วไปบุคคลจะเข้าใจความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ ผ่านการพูดคุย ทั้งนี้ ในความเป็นจริงไม่ใช่ทุกเรื่องที่คุณจะสามารถเล่าได้อย่างสบายใจ (Pennebaker & Beall, 1986; Sloan & Marx, 2004) การเขียนจึงเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ช่วยให้คุณคลายทอดเรื่องราวของตนได้อย่างอิสระ และ 2) ทฤษฎีเกี่ยวกับการประมวลผลความคิด (cognitive-processing theory) การเขียนจะช่วยให้เกิดการจัดระเบียบความรู้สึกและความคิด ซึ่งจะช่วยให้คุณเขียนเกิดกระบวนการคิดระหว่างที่เขียน (Frattaroli, 2006) จนเกิดการตกผลึกในตนเอง มีความตระหนักรู้ในความคิดและความรู้สึกของตนเอง และสามารถหาหนทางรับมือกับปัญหาในอนาคตได้ (Suensilpong, 2023) เนื่องจากเมื่อผู้เขียนได้บอกเล่าเรื่องราวของตน และเกี่ยวกับตัวตนผ่านการเขียนจะทำให้ความเข้าใจต่าง ๆ ถูกต่อย้ำให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผ่านการร้อยเรียงเรื่องราว และการใช้คำอุปมาต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว (Bolton, 2010) ซึ่งจะทำให้ผู้เขียนค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ที่ตนเองไม่เคยได้สังเกตหรือรับรู้มาก่อน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในตนเองและต่อโลกตามที่เป็นจริงมากขึ้น

จากกระบวนการดังกล่าวจึงทำให้การเขียนในลักษณะนี้สามารถส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังได้ เนื่องจากการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองที่มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผู้เขียนมีมุมมองต่อตนเองและโลกภายนอกที่เปลี่ยนไป สามารถตั้งสติควบคุมอารมณ์ของตน มีความเข้าใจตามความเป็นจริงมากขึ้น ผู้เขียนจึงสามารถควบคุมและฟื้นตนเองได้ดีขึ้นเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก (Asari et al., 2023; Saldanha & Barclay, 2021) จากการศึกษาพบว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถทำให้ผู้เขียนเห็นข้อดีหรือจุดแข็งของตนเองมากขึ้น จึงเล็งเห็นถึงศักยภาพในการที่จะก้าวข้ามปัญหาไปได้ (Glass et al., 2019) ทั้งนี้เมื่อได้ทำการสำรวจประสบการณ์ของตนเองก็ทำให้เกิดความตระหนักรู้มากขึ้น และมีมุมมองต่อปัญหาที่เปลี่ยนไป (Greenbaum & Javdani, 2017) นอกจากนี้ ผลการศึกษาพบว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกนั้นสามารถลดความวิตกกังวลของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ โดยผ่านวิธีการให้ผู้เขียนได้ระบายถึงความคิดความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์อันเจ็บปวด (traumatic experience) ซึ่งส่งเสริมให้ผู้เขียนสามารถทำความเข้าใจความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนได้ เสมือนเป็นการให้ผู้เขียนได้เผชิญหน้ากับความวิตกกังวลโดยตรง (Doherty & Wenderoth, 2017; Pennebaker & Beall, 1986; Robertson et al., 2022) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ได้้นำการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมาปรับใช้ในรูปแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับตัวเลข ซึ่งพบว่าผู้ที่ได้รับโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ (Park et al., 2014) ในกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Shen et al., 2018) พบว่าการเขียนถึงอารมณ์ในเชิงบวกที่เกิดขึ้นในทุก ๆ วันสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบได้ด้วยเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างของประเทศโลกตะวันตก ซึ่งมีบริบททางสังคม ค่านิยม และวัฒนธรรมที่แตกต่างจากประเทศไทย นอกจากนี้ ผลการวิจัยเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ได้นำมาปรับใช้กับ

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยไทยนั้นมีความสนใจจำกัด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิภาพในการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก โดยมีคำถามการวิจัยคือ โปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนิสิตนักศึกษาได้หรือไม่ เพื่อจะได้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจนำรูปแบบการเขียนดังกล่าวนี้มาปรับใช้กับการดูแลจิตใจ และส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาไทยต่อไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีระดับคะแนนความวิตกกังวลตามเกณฑ์แปลผลตามมาตรฐาน DASS-42 มีติดย่อยความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป

## สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 ในช่วงหลัง และช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 ในช่วงหลัง และช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกมากกว่ากลุ่มทดลอง-2 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) ในรูปแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest treatment control group design) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย (รูปภาพ 1) ระหว่างกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลอง-1 (E1) จะได้รับโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก (X1) จำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง-2 (E2) จะได้รับมอบหมายให้เขียนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันของตน (X2) ซึ่งจะไม่มีการสะท้อนความคิดหรือความรู้สึกใด ๆ จำนวน 1 ครั้งต่อวันจากนั้นเว้นไป 2 วัน แล้วกลับมาเขียนอีกครั้งในวันสุดท้าย รวมทั้งหมด 2 ครั้ง และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม (C) ที่จะไม่ได้รับมอบหมายการเขียนในรูปแบบใด ๆ โดยมีการเก็บข้อมูล 3 ระยะด้วยกัน คือ ระยะก่อนการทดลอง (T1) ระยะหลังการทดลอง (T2) และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ภายหลังจากการทดลอง (T3) การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โครงการวิจัยเลขที่ 670153 เลขที่ใบรับรอง 250/67 วันที่รับรอง 20 พฤศจิกายน 2567

### รูปภาพ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย

T1	E1	X1	T2	T3
T1	E2	X2	T2	T3
T1	C	-	T2	T3

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร คือ นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยไทย โดยไม่จำกัดคณะ และชั้นปี ช่วงอายุตั้งแต่ 18-25 ปี

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 ที่มีระดับความวิตกกังวลในระดับปานกลางขึ้นไปจำนวน 45 คน (n = 45) โดยได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดย G\*Power 3.1 กำหนดค่า alpha เท่ากับ .05 ค่าอำนาจการทดสอบ เท่ากับ .95 และค่าขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .5 อย่างไรก็ตาม เพื่อป้องกันการสูญหาย (drop out) จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 47 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้าสู่การวิจัย คือ 1) มีคะแนนจากมาตรวัดความวิตกกังวลอยู่ในช่วงคะแนนตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไปหรือมีความวิตกกังวลตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป 2) ไม่ได้อยู่ระหว่างการใช้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด และไม่ได้อยู่ระหว่างการบำบัดโดยยาจากจิตแพทย์ 3) กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิต 4) มีช่วงอายุระหว่าง 18-25 ปี 5) สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองได้ตามวันเวลาที่ระบุ และ 6) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ทั้งการพูดและการเขียน และมีเกณฑ์ในการคัดออก คือ 1) มีความประสงค์ขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย และ 2) เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองไม่ครบตามที่ผู้วิจัยกำหนด โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกตามเกณฑ์การคัดเลือก มีผู้สนใจที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 60 คน ผู้วิจัยจึงทำการติดต่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย รวมถึงชี้แจงเกี่ยวกับการเก็บรักษาความลับ และเงื่อนไขการวิจัย โดยมีผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 47 คน แม้จะมีได้ใช้การสุ่มจัดกลุ่ม (random assignment) โดยตรง แต่ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการจับคู่ (matched-pair design) โดยอิงจากระดับความวิตกกังวล เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะพื้นฐานที่คล้ายคลึงกันมากที่สุด และลดอคติที่อาจเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม โดยแบ่งเข้ากลุ่มทดลอง-1 จำนวน 15 คน กลุ่มทดลอง-2 จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ทั้งนี้ ในช่วงระหว่างการเก็บข้อมูล มีผู้เข้าร่วมถอนตัวจากกลุ่มทดลอง-1 จำนวน 4 คน กลุ่มทดลอง-2 จำนวน 2 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 1 คน ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างคงเหลือทั้งหมด 40 คน

**เครื่องมือในการวิจัย**

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลเชิงประชากรศาสตร์ (demographic data) ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการอภิปรายเพื่อทำความเข้าใจผลลัพธ์

2. มาตรวัดมิตีย่อยความวิตกกังวล จากมาตรวัด the depression, anxiety, and stress scale: DASS-42 ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Lovibond and Lovibond (1995) ได้รับการพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย Jarukasemthawe et al. (2019) มีทั้งหมด 42 ข้อ มี 3 มิตีย่อย แบ่งออกเป็นมิติตความเครียด (stress) มิติตความวิตกกังวล (anxiety) และมิติตภาวะซึมเศร้า (depression) โดยในการวิจัยครั้งนี้จะใช้แบบสำรวจเฉพาะมิตีย่อยด้านความวิตกกังวล 14 ข้อ โดยคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจจะนำมาใช้เป็นเงื่อนไขสำหรับการจัดสรรผู้เข้าร่วมเข้ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ใช้วิธีการตอบด้วยการรายงานตนเองแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับ โดยผู้วิจัยได้รับการอนุญาตใช้งานมาตรวัดจากผู้พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย รวมทั้งได้รับอนุญาตให้นำค่าความเที่ยง (reliability) จากงานวิจัยของ Jarukasemthawe et al. (2019) มาใช้อ้างอิงคุณภาพของมาตรวัดได้โดยตรง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เฉพาะมิตีย่อยความวิตกกังวลอยู่ที่ .84

3. แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง the Connor-Davidson resilience scale: CD-RISC-25 พัฒนาขึ้นโดย Connor and Davidson (2003) ฉบับแปลเป็นภาษาไทย โดยผู้วิจัยได้ทำการติดต่อขอลิขสิทธิ์ในการใช้งานแบบวัดในการวิจัยจากเจ้าของแบบวัดโดยตรง มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) ของบุคคล โดยมีทั้งหมด 25 ข้อ แบ่งเป็น 5 มิตีย่อย ดังนี้ (1) มิติตความเข้มแข็งทางใจ (hardiness) (2) มิติตความสามารถในการรับมือกับปัญหา (coping) (3) มิติตความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่น (adaptability/flexibility) (4) มิติตความสามารถในการหาความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต (meaningfulness/purpose) และ (5) มิติตความสามารถ

ในการควบคุมตน (self-efficacy) ใช้วิธีการตอบด้วยการรายงานตนเองแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 ไม่จริงเลย 1 จริงน้อยมาก 2 จริงบางครั้ง 3 จริงบ่อยครั้ง และ 4 จริงแทบทั้งหมด เกณฑ์การให้คะแนนจะใช้ระดับ 0-100 คะแนน โดยยิ่งคะแนนสูงยิ่งมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมาก ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดดังกล่าว โดยได้นำไปทดลองใช้ (try out) ในนิสิตนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน มีค่าความเที่ยง (reliability) เป็นค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับอยู่ที่ .85

4. โปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสำหรับผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลอง-1 ผู้วิจัยได้ใช้ a stage models of coping อ้างอิงจากงานวิจัยของ Pennebaker et al. (1990) ทฤษฎีกลุ่มการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ Corey (2014) และรูปแบบการจดบันทึกเพื่อการบำบัดของ Adams (2006) มาปรับโปรแกรมการทดลองการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลอง-1 เกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ในโปรแกรมการทดลองนี้จะดำเนินการทั้งหมด 4 ครั้งแบ่งออกเป็น 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยในแต่ละครั้งจะมีกระบวนการทดลอง 3 ส่วนหลัก ๆ ดังนี้

4.1 ส่วนของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอันเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

## ตาราง 1

สรุปกิจกรรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกตลอดการวิจัยของกลุ่มทดลอง-1 (n = 11)

ครั้งที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกอันเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในชีวิตของการเรียนในมหาวิทยาลัย โดยไม่ต้องคำนึงถึงความผิดถูกใด ๆ เป็นเวลา 15-20 นาที</li> <li>2. ให้ผู้วิจัยได้อ่านบททวนสิ่งที่ตนได้เขียนมาก่อนหน้านี้และเขียนสะท้อนประสบการณ์จากการเขียนส่วนแรกเป็นเวลา 5-10 นาที</li> <li>3. ดำเนินการกลุ่ม เป็นเวลา 1-2 ชั่วโมง</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	ผู้เข้าร่วมมีความสบายใจที่จะถ่ายทอดเรื่องราวประสบการณ์อันกระทบจิตใจ และสามารถสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสเผชิญหน้ากับตนเอง และเป็นการลดกำแพงแห่งการปิดกั้นยับยั้งภายในใจตน
ครั้งที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมอ่านบททวน เลือกเรื่องที่กระทบจิตใจตนมากที่สุด และลองสังเกตตนเองผ่านการจินตนาการว่าตนเป็นสิ่งของในห้องที่กำลังมองตนเองอยู่ และเขียนสะท้อนสิ่งที่เข้ามากระทบจิตใจเป็นเวลา 15-20 นาที</li> <li>2. ให้ผู้วิจัยได้อ่านบททวนสิ่งที่ตนได้เขียนมาก่อนหน้านี้และเขียนสะท้อนประสบการณ์จากการเขียนส่วนแรกเป็นเวลา 5-10 นาที</li> <li>3. ดำเนินการกลุ่ม เป็นเวลา 1-2 ชั่วโมง</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นตนเองในมุมมองที่กว้างขึ้น ได้สังเกตตนเองในมุมที่ไม่เคยได้นึกถึงมาก่อน ซึ่งจะมีส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดกระบวนการประมวลความคิด กระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมอ่านบททวนการเขียน 2 ครั้งที่ผ่านมา เขียนสะท้อนว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาระทบกับผู้เข้าร่วมอย่างไรบ้าง เช่น ในแง่ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และเขียนแนวทางรับมือที่ผ่านมารวมถึงผลลัพธ์เป็นเวลา 15-20 นาที</li> <li>2. ให้ผู้วิจัยได้อ่านบททวนสิ่งที่ตนได้เขียนมาก่อนหน้านี้และเขียนสะท้อนประสบการณ์จากการเขียนส่วนแรกเป็นเวลา 5-10 นาที</li> <li>3. ดำเนินการกลุ่ม เป็นเวลา 1-2 ชั่วโมง</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	<p>ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในความเป็นพลวัตของกระบวนการฟื้นฟูจิตใจและการรับมือกับประสบการณ์อันกระทบต่อจิตใจของตนเองตามที่เป็นจริง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น และสามารถมองเห็นหนทางในการรับมือหรือปรับตัวกับปัญหาโดยไม่กลับไปจมอยู่กับอารมณ์ความคิดของตนเองได้มากขึ้น</p>
ครั้งที่ 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนสัจจะประสบการณ์การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยให้เขียนถึงว่ามีความรู้สึกอะไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เห็นหรือมีมุมมองอะไรที่เปลี่ยนแปลงหรือไม่ และรับรู้ว่ามีทรัพยากรภายในที่จะนำไปใช้ในการรับมือกับประสบการณ์อันกระทบต่อจิตใจในอนาคตหรือไม่ เป็นเวลา 30 นาที</li> <li>2. ดำเนินการกลุ่ม รวมทั้งกล่าวขอบคุณกันและกันเป็นเวลา 1-2 ชั่วโมง</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	<p>ในครั้งสุดท้ายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับสิ่งที่ตนเป็นในปัจจุบัน เข้าใจถึงความ เป็นพลวัตของกระบวนการภายในของตนเองอย่างแท้จริง มีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น มีความหวัง และกำลังใจที่ดีในการจะก้าวข้ามปัญหาอื่น ๆ ต่อจากนี้ได้</p>

โปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมเชิงเนื้อหาและรูปแบบการดำเนินกิจกรรมการเขียนในแต่ละครั้งของโปรแกรมการทดลองจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน โดยผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับแก้ไขโจทย์การเขียนในแต่ละครั้ง รวมถึงวัตถุประสงค์ของการเขียนในแต่ละครั้งเพื่อให้ได้รับผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ไขและนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปใช้ในงานวิจัยต่อไป

ในกรณีของกลุ่มทดลอง-2 จะได้รับโจทย์การเขียน ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับมาจากหัวข้อการเขียนสำหรับกลุ่มควบคุมจากงานวิจัยของ Pennebaker et al. (1990) โดยให้อธิบายอย่างละเอียดถึงกิจวัตรประจำวันของตนเองตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนถึงเวลาเข้านอน โดยไม่มีการสะท้อนความคิดความรู้สึกแต่อย่างใด การดำเนินการเป็นทั้งหมด 2 ครั้ง กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลอง-2 จะมาเข้าร่วมการเขียนในวันแรกหลังจากนั้นเว้นไป 2 วันแล้วกลับมาเขียนอีกครั้งหนึ่งในวันสุดท้าย สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมจะไม่ได้รับมอบหมายการเขียนในรูปแบบใด ๆ

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(SD) เพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ต้องการศึกษา

2. สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistic) ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบวัดซ้ำ (repeated-measures multivariate analysis of variance: MANOVA) และระหว่างกลุ่ม (between-group MANOVA) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม และตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากการวัดซ้ำจำนวน 3 ครั้ง

**ผลการศึกษา**

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความวิตกกังวลระดับปานกลางขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม อนึ่งเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการสูญหายระหว่างการเก็บข้อมูล 7 คน จึงทำให้กลุ่มทดลอง-1 คงเหลือ 11 คน กลุ่มทดลอง-2 คงเหลือ 14 คน และกลุ่มควบคุม คงเหลือ 15 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาจากมหาวิทยาลัยหลายแห่งในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นเพศหญิงจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85 เพศชายจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 และไม่ประสงค์ระบุเพศจำนวน 1 คน

คิดเป็นร้อยละ 2.5 ในส่วนของอายุนั้น กลุ่มทดลอง-1 มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19 ปี (SD = 1.92) กลุ่มทดลอง-2 มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20 ปี (SD = 1.45) และกลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20 ปี (SD = 1.33) นอกจากนี้ ในส่วนของระดับชั้นปีการศึกษา กลุ่มทดลอง-1 และกลุ่มควบคุมมี

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 โดยกลุ่มทดลอง-1 คิดเป็นร้อยละ 45.5 และกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 53.3 ในขณะที่กลุ่มทดลอง-2 จะมีผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 42.9 ดังตารางที่ 2

## ตาราง 2

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

คุณลักษณะกลุ่มตัวอย่าง (N = 40)		กลุ่มทดลอง-1 (n = 11)	กลุ่มทดลอง-2 (n = 14)	กลุ่มควบคุม (n = 15)
อายุ (18-25 ปี)	Mean	19	20	20
	SD	1.92	1.45	1.33
เพศ %	ชาย	-	21.4	13.3
	หญิง	90.9	78.6	86.7
	ไม่ประสงค์ระบุ	9.1	-	-
ชั้นปี %	ปี 1	45.5	21.4	53.3
	ปี 2	9.1	14.3	13.3
	ปี 3	27.3	42.9	13.3
	ปี 4	18.2	21.4	20.0
มหาวิทยาลัย %	มหาวิทยาลัย 1	54.5	50.0	46.7
	มหาวิทยาลัย 2	9.1	7.1	-
	มหาวิทยาลัย 3	18.2	21.4	40.0
	มหาวิทยาลัย 4	-	7.1	-
	อื่น ๆ	18.2	14.3	13.3

ด้านคะแนนความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นเงื่อนไขในการจัดสรรกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธี match pair โดยมีเงื่อนไขหลัก คือ กลุ่มตัวอย่างจะต้องมีระดับคะแนนความวิตกกังวลที่ไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลอง-1 มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.33 (SD = 0.449) กลุ่มทดลอง-2 มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.21 (SD = 0.443) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.35 (SD = 0.435) ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะก่อนการทดลอง  $F(2,36) = .031, p = .97$  แสดงให้เห็นว่า ทั้งสามกลุ่มมีระดับความวิตกกังวลใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับเงื่อนไขการจัดสรรกลุ่มตัวอย่างตามที่ผู้วิจัยกำหนด

### ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ดังที่ปรากฏตามตารางที่ 3 ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ

เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทของกลุ่มตัวอย่างต่อเงื่อนไขของเวลา (conditions\*time) พบว่ากลุ่มทดลอง-1 มีความเปลี่ยนแปลงของคะแนนของตัวแปรตาม ตามเงื่อนไขของเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $V = .607, F(4,34) = 13.140, p < .001$ ) กล่าวคือคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะหลังการทดลอง (post-test) และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ภายหลังการทดลอง (2 weeks follow-up) เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง (pre-test) ในขณะที่คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-2 และกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบกับเงื่อนไขของเวลาไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $V = .130, F(4,34) = 1.273, p = .300$  และ  $V = .113, F(4,34), p = .379$  ตามลำดับ)

ตาราง 3

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบวัดซ้ำ (repeated measures MANOVA) ของประเภทกลุ่มตัวอย่างต่อเงื่อนไขเวลา (n = 40)

กลุ่ม	Pillai's trace	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
กลุ่มทดลอง-1	.607	13.140	4	34	< .00***
กลุ่มทดลอง-2	.130	1.273	4	34	.300
กลุ่มควบคุม	.113	1.087	4	34	.379

หมายเหตุ \*\*\*p < .001

ในส่วนของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (CD-RISC-25) ของกลุ่มทดลอง-1 เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของเวลาต่อประเภทกลุ่มตัวอย่าง (time\*conditions) พบว่าคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในช่วงหลังการทดลอง (post-test) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .001) ในขณะที่กลุ่มทดลอง-2 นั้นไม่มีความแตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .077) ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาในช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์ภายหลังการทดลอง (2 weeks follow-up) พบว่าคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง-2 และกลุ่มควบคุม (p < .05) ตามที่ปรากฏในตารางที่ 4 และตามภาพที่ 2

ตารางที่ 4

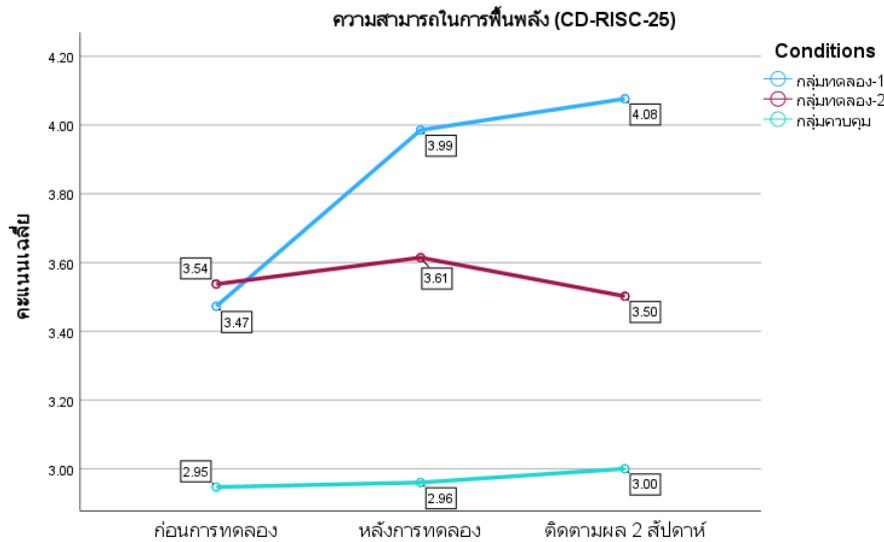
ผลการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามเงื่อนไขเวลาต่อประเภทของกลุ่มตัวอย่างโดย pairwise comparisons (n = 40)

ตัวแปรตาม	ช่วงเวลา	กลุ่ม (I)	กลุ่มเปรียบเทียบ (J)	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (I-J)	Std. Error	Sig.
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (CD-RISC-25)	Pre-test	กลุ่มทดลอง-1	กลุ่มทดลอง-2	-.064	.205	.756
			กลุ่มควบคุม	.526	.202	.013*
	Post-test	กลุ่มทดลอง-1	กลุ่มทดลอง-2	.371	.204	.077
			กลุ่มควบคุม	1.025	.201	<.00***
	2 weeks follow-up	กลุ่มทดลอง-1	กลุ่มทดลอง-2	.575	.251	.028*
			กลุ่มควบคุม	1.076	.248	<.00***

หมายเหตุ \*p < .05, \*\*\*p < .001

## ภาพที่ 2

กราฟเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังในช่วงก่อน หลัง และติดตามผล 2 สัปดาห์ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง-1 (เส้นทึบสีฟ้า) กลุ่มทดลอง-2 (เส้นทึบสีแดง) และกลุ่มควบคุม (เส้นทึบสีเขียว)



ผู้วิจัยสรุปความเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังภายใต้เงื่อนไขเวลาต่อประเภทของกลุ่ม ซึ่งสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 กล่าวคือ คะแนนของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังได้รับโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก ทั้งนี้ ตามสมมติฐานที่ 2 เนื่องจากคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลองตามที่ปรากฏในรูปภาพ 2 แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มทดลอง-2 ในช่วงก่อนการทดลอง (pre-test) ทำให้ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 เพียงบางส่วนเท่านั้น

## วิจารณ์

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีระดับความวิตกกังวลตั้งแต่ปานกลางขึ้นไป ได้โดยคะแนน

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง-1 สะท้อนถึงการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเขียนดังกล่าว ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 ชี้ให้เห็นว่าการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถกระตุ้นให้เกิดความเข้าใจในตนเองผ่านการทบทวนประสบการณ์อันกระทบจิตใจ และร้อยเรียงเป็นลายลักษณ์อักษร จนเกิดความเข้าใจประสบการณ์และธรรมชาติของชีวิต และสามารถกลับสู่ความเป็นตนเองอย่างแท้จริงได้ (Suensilpong, 2023) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Saldanha and Barclay (2021) และ Asari et al. (2023) ที่พบว่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกสามารถเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้ โดยสามารถวิจารณ์ออกมาได้ ดังนี้

1. ตามแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปิดกั้นยับยั้งที่เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ว่าการร่วมโปรแกรมเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกทั้ง 4 ครั้งนั้นจะทำให้สมาชิกมีพื้นที่ปลอดภัยในการปลดปล่อยความคิดหรือความรู้สึกที่เก็บไว้ในใจและไม่เคยได้พูดถึงกับใครมาก่อนได้อย่างเต็มที่จากการได้เขียนอย่างเป็นอิสระตามความคิดของผู้เขียนเอง โดยไม่ต้องคำนึงถึงความถูกผิด

ใด ๆ ซึ่งจะส่งผลให้กำแพงแห่งการปิดกั้นยับยั้งภายในใจตนเองของสมาชิกลดลง และมีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความคิดความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น

**2. ตามแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการประมวลความคิดเอื้อให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในตนเอง และเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้**

ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการเขียนนั้นจะเป็นส่วนช่วยให้ผู้เขียนสามารถเรียงลำดับ และจัดการกับกระบวนการคิดของตนเองได้ เมื่อสมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง เกี่ยวกับตัวตน และชีวิตของตนเองผ่านการเขียน จะทำให้ความเข้าใจต่าง ๆ ถูกตอกย้ำให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผ่านการร้อยเรียงเรื่องราว และการใช้คำอุปมาต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว (Bolton, 2010) ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในตนเองและต่อโลกตามที่เป็นจริงมากขึ้น ได้เห็นถึงทรัพยากรภายนอกและภายในตนเองที่จะก้าวข้ามปัญหาไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของผู้มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สมาชิกได้รู้จักตนเอง ได้รู้ว่าตนเองมีทรัพยากรอะไรบ้าง และเล็งเห็นถึงศักยภาพของตนเอง (Grotberg, 2003) ส่งผลให้สมาชิกมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น โดยมองว่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาล้วนเป็นโอกาสที่ดีสำหรับการเติบโต ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกมีความหวัง กำลังใจ และมีการปรับตัวในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น (Leipold & Greve, 2009) สอดคล้องกับแนวคิดการอธิบายความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นพลวัตของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งได้กล่าวถึงรูปแบบการฟื้นตัวของผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (resilient reintegration) กล่าวคือปัญหาที่ต้องเผชิญเป็นโอกาสที่ดีสำหรับการเติบโต และเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งจะนำไปสู่การมีภาวะสมดุลในชีวิตจิตวิญญาณ (biopsychospiritual balance) หรือ homeostasis (Richardson, 2002) ซึ่งการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกทำให้สมาชิกได้สำรวจประสบการณ์ตนเองได้ เห็นถึงการปรับตัวต่อสถานการณ์อันกระทบต่อจิตใจ ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการฟื้นฟูจิตใจของตนเองในลักษณะที่เป็นพลวัตมากขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมกลับคืนสู่สมดุลภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**3. แนวทางการออกแบบโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง**

สามารถแบ่งวิจารณ์ออกเป็น 2 ประเด็นหลักด้วยกัน ดังนี้

**3.1 การสำรวจตนเองเป็นลำดับขั้นบันได**

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกโดยให้ความสำคัญกับการสร้างและรักษาไว้ซึ่งพื้นที่ปลอดภัยสำหรับสมาชิกในการที่จะถ่ายทอดความคิดความรู้สึกผ่านการร้อยเรียงตัวอักษรได้อย่างอิสระ และการกระตุ้นให้เกิดการประมวลความคิดผ่านการสำรวจลงลึกไปในความคิดความรู้สึกจากประสบการณ์ในอดีต และดึงกลับมาสำรวจสถานะของตนเองในปัจจุบันซ้ำ ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเรียงลำดับความลึกซึ้งของการเขียนสะท้อนจากประสบการณ์อันกระทบจิตใจ ไปสู่การสังเคราะห์ประสบการณ์ในครั้งสุดท้าย ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้และการตกผลึกในตนเองมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะให้พื้นที่กับสมาชิกในการสำรวจตนเองได้อย่างอิสระ โดยไม่ทำการเร่งหรือทำการใดที่ก่อให้เกิดบรรยากาศที่ตึงเครียดกว่าเดิม จึงเปรียบเสมือนเป็นการเดินทางไปด้วยกัน ๆ กันอย่างค่อยเป็นค่อยไป

**3.2 การได้ขยายมุมมองความคิดผ่านการดำเนินการกลุ่ม**

ภายหลังการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก และการเขียนสะท้อนประสบการณ์จากการเขียนในส่วนแรก ในส่วนถัดไปผู้วิจัยจะดำเนินการกลุ่มตามทฤษฎีกลุ่มการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ Corey (2014) โดยผู้วิจัยจะให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยน และเชื่อมโยงประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นการลดช่องว่างระหว่างกัน (Corey, 2014) และจะมีการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็นต่อตนเอง และสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้ขยายมุมมองความคิดของตนเอง เชื่อมโยงประสบการณ์ร่วมกันผ่านการรับฟังความคิดเห็นหรือมุมมองที่แตกต่างหรือคล้ายคลึงกับตน โดยผู้วิจัยจะมีบทบาทเป็นผู้ที่คอยสังเกตและสะท้อนความ รวมถึงเอื้อให้กระแสของกลุ่ม

ดำเนินต่อไปได้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันผ่าน กระแสกลุ่ม ซึ่งจะมีส่วนเสริมจากกิจกรรมการเขียน สะท้อนความคิดความรู้สึก เพื่อเป็นการขยายมุมมอง ความคิดผ่านการทำงานร่วมกัน ทั้งยังสามารถส่งเสริม ความหวังและกำลังใจให้สมาชิกก้าวข้ามปัญหาของ ตนเองไปได้

สรุปได้ว่า โปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก สามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลังใน กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความวิตกกังวลในระดับ ปานกลางขึ้นไปได้ และมีผลคงทนติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ในช่วงติดตามผล จากที่กระบวนการของกิจกรรมตาม โปรแกรมจะทำให้บุคคลค่อย ๆ ลดกำแพงการปิดกั้น ยับยั้งภายในใจของตนเอง เกิดความสบายใจที่จะ เปิดเผยเรื่องราวหรือประสบการณ์อันกระทบต่อจิตใจ ความคิดและความรู้สึกของตนเองผ่านการเขียน ทำให้ บุคคลเกิดการประมวลความคิด สามารถเชื่อมโยง ประสบการณ์ของตนในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งส่งผลให้ เกิดการตระหนักรู้ในความคิดความรู้สึกของตนเอง เห็น ถึงความเป็นพลวัตของกระบวนการฟื้นฟูจิตใจ และ ค้นพบทรัพยากรภายนอกและภายในตนเองที่จะช่วย ก้าวข้ามปัญหาโดยไม่จมกับอารมณ์แบบที่เคยเป็นมา ซึ่งจะเสริมสร้างความหวัง กำลังใจ และการปรับตัวใน เชิงบวกต่อสถานการณ์อันยากลำบากที่กำลังเผชิญ อยู่ได้ กล่าวคือจะเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟู พลังมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้สามารถรับมือกับความ วิตกกังวลหรือปัญหาอื่น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับ การศึกษาซึ่งพบว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (resilience) มีความสัมพันธ์ในเชิงลบต่อความวิตก กังวลและภาวะซึมเศร้า (Sangon et al., 2018; Vongcharoenpon & Wananttra, 2025)

ข้อจำกัดของงานวิจัย ในการวิจัยนี้ไม่ได้ทำการ คัดสรรกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มโดยให้คุณสมบัติของ ทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน (randomized controlled trial) แม้ผู้วิจัยจะกำหนดเงื่อนไขในการจัดสรร ผู้เข้าร่วมเข้ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม คือต้องมีระดับความวิตกกังวลจากมาตรวัดความวิตก กังวล (DASS-42) ในระดับปานกลางขึ้นไปเท่านั้น ซึ่ง ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง-1 และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่าง

กันตั้งแต่ช่วงก่อนการทดลอง จึงไม่สามารถอนุมาน ผลลัพธ์ได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ ในการเก็บข้อมูล 3 ระยะโดยใช้แบบวัดเดียวกันอาจก่อให้เกิดปรากฏการณ์ practice effects คือการที่ผู้เข้าร่วมจำคำตอบเดิมได้ และมีแนวโน้มที่จะเลือกคำตอบที่ต่างจากเดิม จึงอาจ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้ผลลัพธ์เปลี่ยนแปลงจากเดิม และในแง่ของจำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลอง-1 ที่ไม่มี ผู้เข้าร่วมที่เป็นเพศชายเลย ทำให้ในการเปรียบเทียบ ผลลัพธ์กับกลุ่มอื่น ๆ อาจไม่ชัดเจนหรือครอบคลุม เพียงพอ สุดท้ายในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนา โปรแกรม รวมถึงเป็นผู้ดำเนินการเองทั้งหมด โดยไม่มี ผู้ช่วยวิจัย จึงอาจเกิดอคติเชิงบวก (positivity bias) ต่อ การวิเคราะห์หรือตีความเนื้อหาได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาการศึกษา หรือ นักจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยสามารถนำรูปแบบ กิจกรรมในโปรแกรมการเขียนดังกล่าวนี้ ไปใช้กับนิสิต นักศึกษาที่เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความ วิตกกังวล ความเครียด หรือซึมเศร้า โดยมุ่งเน้นไปที่ การส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจโลกตามจริง การ ตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ ฟื้นฟูพลัง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ ยากลำบาก

2. โปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึก นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ อาทิ ผู้ ประสบกับเหตุการณ์อันกระทบต่อจิตใจ เช่น กลุ่ม บุคคลที่เผชิญปัญหาการตกงาน หรือผู้ประสบกับ เหตุการณ์อันกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็น การสูญเสีย ภัยธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม ควรมีการ เปลี่ยนรูปแบบของโจทย์การเขียน หรือกระบวนการให้ มีความเหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของกลุ่มเป้าหมาย นั้น ๆ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการใช้วิธีการคัดสรรผู้เข้าร่วมการวิจัย เข้ากลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่ม (randomized controlled trial) โดยกำหนดเงื่อนไขให้คุณสมบัติและ

จำนวนของทุกกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้การทดลองสามารถลดหรือหลีกเลี่ยงการเกิดอคติ (bias) ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและอคติจากปัจจัยอื่น ๆ ที่จะส่งผลต่อผลลัพธ์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาได้

2. ควรเพิ่มรูปแบบการเก็บข้อมูลในรูปแบบของการสังเกตจากตัวผู้ดำเนินการวิจัยเอง ร่วมกันกับมาตรวัด เพื่อให้การนำเสนอข้อมูลในแง่ประสิทธิผลของการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกรู้สึกมีความชัดเจน และครอบคลุมมากยิ่งขึ้น รวมถึงจะช่วยลดปรากฏการณ์ practice effect ได้เช่นเดียวกัน

3. ควรมีการให้ผู้ช่วยวิจัยหรือผู้วิจัยท่านอื่นมาเป็นผู้ดำเนินการตามโปรแกรมการเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่ได้พัฒนาขึ้นมาแทนที่ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองตามโปรแกรมด้วยตนเองทั้งหมด เพื่อลดอคติเชิงบวก (positivity bias) ในการวิจารณ์และตีความผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นได้

4. ควรมีการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น โดยเน้นให้กลุ่มตัวอย่างสามารถอ้างอิงถึงกลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษาทั้งหมดได้อย่างครอบคลุม เช่น ควรให้กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มมีความหลากหลายของเพศในระดับพอ ๆ กัน เพื่อให้ผลลัพธ์การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มชัดเจนมากขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ผลประโยชน์ทับซ้อน

ผู้นิพนธ์ทุกคนไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในบทความวิชาการนี้

## การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

ณัชพล ศิริชัยนฤมิตร: บทบาท เป็นผู้นิพนธ์ชื่อแรกทำหน้าที่ออกแบบการศึกษาวิจัย รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เขียนบทความต้นฉบับ, ณัฐสุดา เต็มพันธ์: บทบาท เป็นผู้นิพนธ์ชื่อที่สอง ทำหน้าที่ออกแบบการ

ศึกษาวิจัย ดูแลให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินการศึกษาวิจัย และตรวจสอบบทความต้นฉบับ

## เอกสารอ้างอิง

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Adams, K. (2006). *Journal therapy: Writing as a therapeutic tool: A training workbook*. Cross Country Education.
- Asari, M. N. L., Ni'mah, M., Damayanti, N., & Utami, L. H. (2023). The effectiveness of expressive writing therapy in improving student academic resilience. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 144-153. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.7232>
- Bolton, G. (2010). *Explorative and expressive writing for personal and professional development* [Doctoral dissertation, University of East Anglia]. University of East Anglia (UEA) Digital Repository. <https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/19436/1/Gillie.pdf>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Connor, K. M., & Davidson, R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corey, G. (2014). *Theory & practice of group counseling*. Cengage.
- DeRosier, M. E., Frank, E., Schwartz, V., & Leary, K. A. (2013). The potential role of resilience

- education for preventing mental health problems for college students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 538-544. <https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-05>
- Doherty, J. H., & Wenderoth, M. P. (2017). Implementing an expressive writing intervention for test anxiety in a large college course. *Journal of Microbiology & Biology Education*, 18(2), 10-1128. <https://doi.org/10.1128/jmbe.v18i2.1307>
- Department of Mental Health. (2025). *Thai mental health situation through Mental Health Check In*. Mental Health Knowledge Base. <https://checkin.dmh.go.th/dashboards> [in Thai].
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. (2023). *Resilience*. <https://www.psy.chula.ac.th/en/feature-articles/resilience> [in Thai].
- Grotberg, E. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversities*. Praeger Publishers.
- Greenbaum, C. A., & Javdani, S. (2017). Expressive writing intervention promotes resilience among juvenile justice-involved youth. *Children and Youth Services Review*, 73, 220-229. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.11.034>
- Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. Q. (2019). Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 240-246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.005>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>
- Jarukasemthawee, S., Halford, W. K., & McLean, J. P. (2019). When East meets West: A randomized controlled trial and pre-to postprogram evaluation replication of the effects of insight-based mindfulness on psychological well-being. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(3), 307-323. <https://doi.org/10.1037/int0000179>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Li, H., Zhao, J., Chen, R., Liu, H., Xu, X., Xu, J., Jiang, X., Pang, M., Wang, J., Li, S., Hou, J., & Kong, F. (2023). The relationships of preventive behaviors and psychological resilience with depression, anxiety, and stress among university students during the COVID-19 pandemic: A two-wave longitudinal study in Shandong Province, China. *Frontiers in Public Health*, 11, 1078744. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1078744>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 528-537. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.3.528>

- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103-111. <https://doi.org/10.1037/xap0000013>
- Phuphut, T. (2021). *Relationships among mindfulness, acceptance, understanding of the three characteristics of existence and resilience in undergraduates* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/81071> [in Thai].
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Robertson, S. M., Short, S. D., McSween, D., Medlen, S., & Schneider, K. (2022). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing symptoms of anxiety: Waitlist control design. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 41(1), 54-78. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.6.54>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121-137. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph062>
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *PLoS One*, 13(2), e0191779. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>
- Sangon, S., Nintachan, P., & Thaweekoon, T. (2018). Resilience and depression of people in a community in Prathumthani Province. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 32(2), 84-99. [in Thai].
- Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2021). Finding meaning in unfair experiences: Using expressive writing to foster resilience and positive outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4), 887-905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12277>
- Suensilpong, K. (2023). *Psychological experience in expressive writing* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/83940> [in Thai].
- Tope-Banjoko, T., Davis, V., Morrison, K., Fife, J., Hill, O., & Talley, C. (2020). Academic resilience in college students: Relationship between coping and GPA. *Anatolian Journal of Education*, 5(2), 109-120. <https://doi.org/10.29333/aje.2020.529a>
- Vaez, M., & Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: A longitudinal study of Swedish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(2), 183-196. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.2.183>
- Vipavanich, S. (2024). Psychiatric nurse's role in adolescent depression prevention. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*, 18(1), 72-82. [in Thai].
- Vongcharoenpon, S., & Wanatra, V. (2025). Anxiety, resilience and depression of engineering students in Nakhon Si Thammarat Province. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 39(2), 50-65. [in Thai].