Effects of Positive Psychology Group Intervention on Well-being and Social Adjustment of Secondary Students in Boarding School: A Mixed Methods Approach

Nanchatsan Sakunpong[1], Kwanjai Ritkumrop [2], and Pailin Limwattanachai[3]

Received: October 4, 2018 Revised: November 13, 2018 Accepted: December 26, 2018

Abstract

The purposes of study were 1) to study the effects of positive psychology group intervention on well-being and social adjustment, and 2) to study the psychological experience of secondary boarding students after attending positive psychology group intervention. The samples and key informants were 66 secondary students in boarding school who voluntarily participated in positive psychology group intervention for 12 hours. The quantitative results showed that the students who attended positive psychology group intervention had higher levels of well-being and social adjustment in post and follow up phase of experiment if compared to those of pre phase of experiment with low effect size. While the qualitative results supported the quantitative phase that well-being was emerged from being able to share distress and experiences from peers which facilitated self-esteem and inner beauty of life. In addition, social adjustment was emerged from being able to interact with new friends and feeling closer relationship with their peers. The results from this study contribute to fulfill the gap of knowledge how to apply positive psychology intervention in group instead of individual intervention especially among teenage students to facilitate psychological and social growth.

Keywords: positive psychology, well-being, social adjustment, student

[1] Lecturer at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Thailand. E-mail: nanchatsans@gmail.com
[2] Part-time Lecturer at Dhonburi Rajabhat University.
[3] Guidance teacher at Kamnoetvidya School.

ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ: การวิจัยแบบผสานวิธี

นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์[1] ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ[2] และ ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย[3]

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมและ 2) ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก ตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลหลักคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มรวมทั้งสิ้น 66 คน ซึ่งสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่ผลการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นสนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณที่พบว่าภายหลังนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกเกิดการพัฒนาความสุขจากการได้แบ่งปันความทุกข์ประสบการณ์จากเพื่อนซึ่งกลับมาสะท้อนให้มองเห็นคุณค่าและความงดงามภายในชีวิตของตน นอกจากนั้น การปรับตัวทางสังคมที่ดีมากขึ้นจากการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่และเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น ผลการวิจัยนี้นำไปสู่การเติมเต็มองค์ความรู้ด้านการประยุกต์กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่นิยมใช้ในการพัฒนารายบุคคลสู่การพัฒนากลุ่มบุคคลโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพื่อเอื้อให้เกิดความงอกงามทางจิตใจและสังคมสูงขึ้น

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก ความสุข การปรับตัวทางสังคม นักเรียน

[1] อาจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล์: nanchatsans@gmail.com

[2] อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

[3] อาจารย์แนะแนว โรงเรียนกำเนิดวิทย์

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology intervention) เป็นกิจกรรมที่ใช้กันแพร่หลายในต่างประเทศและมีงานวิจัยรองรับเพื่อพัฒนาความสุข อารมณ์เชิงบวก ความหวัง ความเข้มแข็งทางใจ รวมทั้งช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลของบุคคลได้ (Magyar-Moe, Owen, & Conoley, 2015) เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ใช้ง่าย ทุกคนสามารถทำเองได้โดยอาจจะไม่จำเป็นต้องมาพบกับบุคลากรด้านสุขภาพจิตหรือนักจิตวิทยา ตัวอย่างเช่น การเขียนขอบคุณ (Gratitude) ที่บุคคลสามารถเขียนขอบคุณสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งดี ๆ ภายในตนเอง สิ่งดีๆ ภายในตัวบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบข้างทุกวันต่อเนื่องกัน การทบทวนจุดแข็งภายในตนเอง (Character strength) อาจเป็นการบันทึก ภาพวาดรวมทั้งการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อนำจุดแข็งที่ตนเองรับรู้มาใช้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยพบว่า ยังมีการศึกษาด้านกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกค่อนข้างน้อยในบริบทประเทศไทย นอกจากนั้นกิจกรรมดังกล่าวมักถูกนำมาใช้ในแบบรายบุคคล ยังไม่ค่อยมีการศึกษาที่ประยุกต์ใช้กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาบุคคลแบบกลุ่มมากนักหรือหากว่าในการใช้ในการพัฒนาบุคคลแบบกลุ่ม ผลการวิจัยก็ยังค่อนข้างขัดแย้งกันอยู่ว่าสามารถช่วยพัฒนาความสุขหรือลดภาวะซึมเศร้าของบุคคลได้หรือไม่จากผลการวิจัยที่เกิดจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic review) (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang, & Doraiswamy, 2011; Sin & Lyubomirsky, 2009)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนประจำ เป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น มีความต้องการการส่งเสริม เกื้อกูลทางจิตใจเพื่อช่วยในการแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเองผ่านการสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอิริคสันที่ให้ความสำคัญกับการสร้างอัตลักษณ์ของบุคคลผ่านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มเพื่อน (Erikson, 1959) การที่นักเรียนจะต้องจากครอบครัวมาเรียนในโรงเรียนประจำกับกลุ่มเพื่อนแปลกหน้านั้น ต้องอาศัยระยะเวลาในการปรับตัวเพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ ครูใหม่ รูปแบบการเรียนแบบใหม่ ที่อาจจะต้องค้างคืนภายในโรงเรียนและไม่มีโอกาสได้กลับไปอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวทุกวันดังเช่นเคย อาจส่งผลให้นักเรียนรู้สึกขาดการสนับสนุนทางจิตใจจากครอบครัว คนรอบข้างและนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิต ขาดความสุขในการเรียนและเกิดปัญหาการปรับตัวในการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนในโรงเรียนได้ (Tuklang, Thongtang, Satra, Teerasakdi, & Phattharayuttawat, 2012) อย่างไรก็ตามมีการศึกษาที่พบว่าการที่นักเรียนมีความสุขที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนและสังคมที่ดีเพิ่มขึ้นด้วย ดังการศึกษาของซัลโด้และแชฟเฟอร์ (Suldo & Shaffer, 2008) ที่ศึกษาในกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนขนาดกลางจำนวน 349 คนพบว่านักเรียนที่มีระดับความสุขเชิงอัตวิสัยที่สูง (Subjective well-being) จะมีการรายงานตนเองว่ามีความสามารถทางวิชาการที่สูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและพ่อแม่รวมทั้งมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีมากขึ้นด้วย

ด้วยเหตุผลข้างต้น ทีมผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้แบบกลุ่มทั้งในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยเพื่อเสริมสร้างความสุขและการปรับตัวทางสังคมแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 4 โรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกช่วงภาคเรียนที่ 1 ซึ่งเป็นภาคเรียนแรกที่นักเรียนจากหลากหลายพื้นที่มาเริ่มเรียนร่วมกันในโรงเรียนประจำแห่งนี้ นอกจากผลการวิจัยจะช่วยเป็นแนวทางในการพัฒนา

 ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสุขและการปรับตัวทางสังคมแก่นักเรียนใหม่ของโรงเรียนประจำได้แล้ว ยังเป็นการเติมเต็มองค์ความรู้ที่ขาด (Gap of knowledge) ถึงประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกรูปแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาโดยใช้การวิจัยแบบผสานวิธีชนิดรองรับภายใน (Embedded mixed methods research) (Creswell & Plano Clark, 2011) ในตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำเพื่อให้ได้ผลวิจัยที่ลุ่มลึกมากขึ้นได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนประจำต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคม

2) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนประจำภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology intervention) ตามแนวคิดของเซลิกแมน สตีน ปาร์คและปีเตอร์สัน (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) โดยกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ให้บุคคลลงมือทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติโดยมีเป้าหมายให้เกิดความสุขในตนเอง เชื่อว่าการที่บุคคลจะมีความสุขได้ จะต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติบางอย่างเพื่อให้ตนเองเกิดความสุขมากกว่าที่จะอยู่นิ่งเฉยให้ความสุขเกิดขึ้นเอง ตัวอย่างของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่นิยมใช้และมีหลักฐานการวิจัยรองรับได้แก่ กิจกรรมการเขียนจดหมายขอบคุณ กิจกรรมการระลึกถึงความโชคดีของตน กิจกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น (Performing acts of kindness) กิจกรรมการนั่งสมาธิเพื่อแผ่เมตตา และกิจกรรมการใช้จุดแข็งของตน (Using one's signature strengths) เป็นต้น กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเหล่านี้อยู่บนฐานคิดของทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง (The broaden-and-build theory) (Fredrickson, 2001) ที่เชื่อว่าเมื่อบุคคลประสบกับอารมณ์เชิงบวกไม่ว่าจะเป็นจากกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ การนั่งสมาธิหรือการตระหนักรับรู้ถึงจุดแข็งของตน จะทำให้บุคคลเกิดความสุขในระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น นอกจากนั้นความสุขซึ่งเป็นอารมณ์เชิงบวกจะทำให้บุคคลขยายการตระหนักรู้ในตนสูงขึ้น (Broaden individuals' awareness) กล้าที่จะสำรวจตนเองทั้งความคิดและพฤติกรรม และเสริมสร้าง (Building) ทักษะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคมให้สูงขึ้นตามไปด้วย นอกจากนั้น ยังมีการใช้ทฤษฎีพลวัตกลุ่ม (Group dynamic) (Tuckman, 1965) มาผสานกับกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเอื้อให้นักเรียนมีการสำรวจตนเอง พัฒนาตนเองให้เติบโตงอกงามในทิศทางบวกได้มากขึ้นผ่านปฏิสัมพันธ์หรือพลวัตกลุ่มระหว่างเพื่อนนักเรียน โดยทฤษฎีพลวัตกลุ่มมีขั้นตอนในการพัฒนาบุคคลแบบกลุ่มเริ่มจากขั้นสร้างกลุ่ม (Formimg) ที่สมาชิกกลุ่มจะเริ่มดำเนินการจัดตั้งกลุ่ม มีการทำความรู้จักกันภายในกลุ่ม ขั้นระดม (Storming) เป็นขั้นที่สมาชิกกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบของตนภายในกลุ่ม ขั้นสร้างบรรทัดฐาน (Norming) เป็นขั้นที่จะสร้างฉันทามติภายในกลุ่มว่างานที่ต้องทำร่วมกันคืออะไร ขั้นลงมือกระทำ (Performing) สมาชิกแต่ละคนจะลงมือทำงานตามบทบาทที่ได้รับมอบหมายเพื่อความสำเร็จของกลุ่มและสุดท้ายขั้นเปลี่ยนแปลง (Transforming) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในงานของกลุ่มจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์

จากผลการวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) ของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถพัฒนาความสุขได้ในตัวอย่างที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย บุคลากรในองค์การ ผู้ป่วยในโรงพยาบาล เป็นต้น (Bolier et al., 2013; Magyar-Moe et al., 2015) แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาถึงประสิทธิผลของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อการปรับตัวทางสังคมเท่าใดนัก อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาจากทฤษฎีการขยายและเสริมสร้างที่เชื่อว่าการมีกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและความสุขจะทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวทางสังคมที่สูงขึ้นได้ จึงนำไปสู่การตั้งสมมติฐานการวิจัย 2 ข้อดังนี้

1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนประจำมีระดับความสุขเพิ่มสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังจากทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนประจำมีระดับการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังจากทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยผสานวิธีแบบรองรับภายใน (The embeded mixed methods design) (Creswell & Plano Clark, 2011) โดยการวิจัยผสานวิธีแบบนี้จะใช้วิธีวิทยาการวิจัยรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเป็นวิธีการหลักและเสริมด้วยผลการวิจัยจากวิธีวิจัยอีกแบบหนึ่ง ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการวิจัยเชิงปริมาณเป็นวิธีการหลักและผสมผสานวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเสริมหรือขยายผลจากการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงปริมาณใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียวและวัดซ้ำภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว 1 เดือน (one group pretest-posttest design with repeated measured) ในขณะที่การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การศึกษารายกรณี (Case study) โดยใช้การบันทึกผ่านแบบบันทึก (Diaries) เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนแห่งหนึ่งที่จัดการเรียนการสอนรูปแบบโรงเรียนประจำ โดยโรงเรียนแห่งนี้จัดการเรียนการสอนเฉพาะระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มรวมทั้งสิ้น 66 คน ซึ่งสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ตลอดระยะเวลา 1 วันครึ่งรวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมงและตอบแบบวัดความสุขและแบบวัดการปรับตัวทางสังคมได้ครบถ้วนทั้งในระยะก่อน หลังและติดตามผลการวิจัย โดยขนาดตัวอย่างผ่านการคำนวนด้วยโปรแกรม G*power 3.0 (Erdfelder, Faul, & Buchner, 2007) เลือกขนาดอิทธิพลปานกลาง (Effect size = .50) อำนาจการทดสอบเท่ากับ .90 สำหรับสถิติ MANOVA with repeated measure พบว่าใช้ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมจากการคำนวนด้วยโปรแกรมเท่ากับ 21 คน แต่ในงานวิจัยนี้ใช้ขนาดตัวอย่าง 66 คนจึงถือว่าขนาดตัวอย่างมีความเหมาะสม

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informant) คือ นักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มรวมทั้งสิ้น 66 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักจะบันทึกประสบการณ์ความรู้สึกของตนเองผ่านแบบบันทึกที่ทีมผู้วิจัยแจกจ่ายให้ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมระยะเวลาหนึ่งวันครึ่งเสร็จสิ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ มีทั้งหมด 2 ส่วนคือ

1. กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology group intervention) นี้ถูกพัฒนาบนพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ Seligman et al. (2005) ที่เชื่อในคุณค่า ความดีงามของมนุษย์ มุ่งเน้นไปที่การเติบโตงอกงาม (Growth model) มากกว่าการเยียวยาหรือลดปัญหาที่เป็นพยาธิสภาพทางจิตใจ (Magyar-Moe et al., 2015; Seligman et al., 2005) กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก ได้ดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง จำนวนหนึ่งวันครึ่ง ผ่านกิจกรรมกลุ่มใหญ่ที่เป็นนักเรียนทั้งหมด 66 คน และแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 6 กลุ่มกลุ่มละประมาณ 11 คน แต่ละกลุ่มจะมีวิทยากรประจำกลุ่มที่ผ่านการฝึกอบรมจากผู้วิจัยให้ดำเนินกิจกรรมเป็นแนวทางเดียวกันเพื่อนำกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มย่อยได้ทำกิจกรรมและอภิปรายร่วมกันผ่านบรรยากาศของกลุ่มที่ประคับประคองทางจิตใจ โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมดังต่อไปนี้

1.1 กิจกรรมจุดแข็งของฉัน (Signature strength) กิจกรรมนี้ทำเป็นกลุ่มใหญ่ทั้งหมด 66 คน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวาดใบหน้าของตนเองให้เหมือนที่สุดโดยไม่ให้เพื่อนสมาชิกเห็น จากนั้นให้เขียนจุดดีที่ตนเองภูมิใจอย่างน้อย 3 ข้อ ผู้นำกลุ่มจะขอรับภาพวาดจากนักเรียนคืน จากนั้นคละภาพเพื่อแจกคืนให้กับนักเรียนโดยกำหนดให้ผู้รับภาพให้เป็นคนละคนกับผู้วาด และให้นักเรียนที่รับภาพวาดมา ตามหาเจ้าของภาพ เมื่อพบเจ้าของภาพแล้ว ขอให้คืนภาพ ทำความรู้จักกันและให้เจ้าของภาพวาดอธิบายรายละเอียดจุดดีที่ตนเองภูมิใจให้เพื่อนฟัง เมื่อนักเรียนได้ภาพคืนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มจะเชิญชวนให้นักเรียนที่เป็นคนตามหาภาพวาดประมาณ 6-7 คน แนะนำเจ้าของภาพวาดและอธิบายจุดดีที่เพื่อนภูมิใจให้กับกลุ่มใหญ่ฟัง กิจกรรมนี้นอกจากจะช่วยสร้างสัมพันธภาพ เพิ่มพูนความสามารถในการปรับตัวทางสังคมให้กับนักเรียนแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสำรวจคุณค่าของตนเองและตอกย้ำคุณค่าของตนเองนั้นด้วยการบอกกล่าวกับผู้อื่นผ่านสัมพันธภาพแบบฉันท์มิตรที่จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้จุดแข็งของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้นและเกิดความสุขจากการได้เห็นคุณค่าภายในตนแจ่มชัดขึ้น

1.2 กิจกรรมความโชคดีของตน กิจกรรมนี้ทำเป็นกลุ่มย่อย จำนวนนักเรียนประมาณ 11 คน โดยมีวิทยากรประจำกลุ่ม 1 คน วิทยากรจะแจกกระดาษแข็ง ดินสอ ปากกาเมจิก ให้นักเรียนวาดหัวใจดวงใหญ่ตรงกลางกระดาษ ภายในหัวใจ ให้เขียนความโชคดีที่เป็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เช่น การเป็นคนมีอัธยาศัยดี เป็นคนมีน้ำใจ ฉลาด สวย หล่อ เรียนเก่ง เป็นต้น ส่วนพื้นที่นอกหัวใจให้นักเรียนเขียนความโชคดีที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม เช่น การมีครอบครัวที่อบอุ่น การได้เรียนในโรงเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีเพื่อนสนิทใจดี มีครูเก่ง เป็นต้น แล้วตกแต่งภาพให้สวยงาม จากนั้นผู้นำกลุ่มย่อยจะขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าความโชคดีของตน โดยผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามปลายเปิดเพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ขยายความลงรายละเอียดถึงความโชคดีในชีวิตของตนได้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้แลกเปลี่ยนอภิปรายและแบ่งปันความรู้สึกโชคดีในชีวิตของกันและกัน กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้างความสุขให้กับนักเรียน ทำให้มองเห็นถึงทรัพยากรทางบวกในชีวิตที่เกื้อหนุนตนเอง รวมทั้งการอภิปรายในกลุ่มย่อยยังช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนในกลุ่มย่อยเดียวกันได้ลึกซึ้งมากขึ้นซึ่งจะช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมได้

1.3 กิจกรรมการทำสมาธิเพื่อแผ่เมตตา (Meditating on positive feelings toward others) กิจกรรมนี้ทำเป็นกลุ่มใหญ่ โดยให้นักเรียนนอนราบที่พื้น หลับตาและปฏิบัติสมาธิกำหนดลมหายใจ ควบคู่กับการใช้เสียงดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย จากนั้นวิทยากรจะกล่าวนำให้นักเรียนขอบคุณส่วนต่างๆของร่างกายตนเอง ขอบคุณคนใกล้ชิดและสรรพชีวิตที่อยู่รอบตัวที่เกื้อกูลชีวิตบนโลกนี้ ให้ตั้งใจเผื่อแผ่ความรักความเมตตาไปยังสรรพสัตว์ต่างๆ กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการเจริญสติ เกิดความรู้สึกทางบวกจากการแผ่เมตตาและความรักความปรารถนาดีผ่านการอธิษฐานจิตไปยังบุคคลรอบข้างและทุกสรรพสิ่งที่อยู่บนโลก

1.4 กิจกรรมจดหมายแห่งความขอบคุณ (Gratitude letter) กิจกรรมนี้ทำเป็นกลุ่มใหญ่และทำเป็นกิจกรรมสุดท้าย โดยวิทยากรจะแจกกระดาษใบเล็กๆให้สมาชิกทุกคนคนละ 20 ใบ (สามารถขอเพิ่มขึ้นได้ถ้าต้องการ) และซองจดหมายเปล่าคนละ 1 ซอง ให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่อยากจะขอบคุณ ความประทับใจและสิ่งที่อยากจะขอโทษให้กับเพื่อนสมาชิกกลุ่มย่อยทุกคนรวมทั้งเพื่อนคนอื่นๆที่ต้องการ จากนั้นให้นำกระดาษจดหมายไปมอบให้เพื่อนคนนั้น อ่านให้ฟัง ผู้รับจดหมายก็เก็บเอาจดหมายจากเพื่อนๆมาใส่ในซองจดหมายของตนเอง กิจกรรมนี้จะช่วยเพิ่มความรู้สึกทางบวกจากการได้ระลึกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในมิตรภาพจากกลุ่มเพื่อนรวมทั้งการได้รับคำขอบคุณจากผู้อื่นซึ่งจะช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสุขและมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้นผ่านการสื่อสารความรู้สึกทางบวกให้แก่กันและกัน

ทั้งนี้กิจกรรมทั้ง 4 ได้ถูกนำมาใช้ตลอดระยะเวลา 2 วัน 1 คืนโดยมีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1

แสดงรายละเอียดเวลา เป้าหมายและแนวคิดที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักเรียน

วันเวลา	เป้าหมาย	แนวคิด
วันที่ 1 เวลา 13.00 – 14.00	กิจกรรมละลายพฤติกรรม (กลุ่มรวม) เป้าหมายเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 66 คนให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกันเบื้องต้นภายในกลุ่ม เพื่อให้พร้อมต่อกิจกรรมที่จะสำรวจตนเองในมิติทางจิตใจที่ลึกซึ้งมากขึ้นได้	ทฤษฎีพลวัตกลุ่ม
วันที่ 1 เวลา 14.00 – 17.00	กิจกรรมจุดแข็งของฉัน (กลุ่มรวม) เป้าหมายของกิจกรรมนี้เพื่อเอื้อให้นักเรียนรู้จักกันและกันมากขึ้นผ่านภาพวาดรวมทั้งเชิญชวนนักเรียนได้สำรวจจุดแข็งของตนเองและนำเสนอจุดแข็งของตนเองให้กับเพื่อนนักเรียนจากกิจกรรมกลุ่ม โดยมีความเชื่อว่าเมื่อบุคคลตระหนักรู้ถึงจุดแข็งทางบวกของตนเอง จะเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เกิดความสุขและมีความกล้าที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากขึ้นซึ่งเป็นผลจากการที่ตระหนักรู้ถึงคุณค่าภายในตนที่แจ่มชัดขึ้น	ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง ทฤษฎีพลวัตกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก

ตาราง 1 *(ต่อ)*

วันเวลา	เป้าหมาย	แนวคิด
วันที่ 1 เวลา 19.00 – 21.00	กิจกรรมความโชคดีของตน (กลุ่มย่อย) ในช่วงกลางคืน สมาชิกกลุ่มจะถูกแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มย่อยจะมีผู้นำกลุ่ม 1 คนเพื่อเอื้ออำนวยการดำเนินกิจกรรมความโชคดีของตน เป้าหมายของกิจกรรมเพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรทางบวกในชีวิตของตนได้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้แลกเปลี่ยนอภิปรายและแบ่งปันความรู้สึกโชคดีเมื่อได้มองเห็นทรัพยากรทางบวกในชีวิตของกันและกัน กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้างความสุขให้กับนักเรียน ทำให้มองเห็นถึงทรัพยากรทางบวกในชีวิตที่เกื้อหนุนตนเองรวมทั้งการอภิปรายในกลุ่มย่อยยังช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนในกลุ่มย่อยเดียวกันได้ลึกซึ้งมากขึ้นซึ่งจะช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมได้ดี	ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง ทฤษฎีพลวัตกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก
วันที่ 2 เวลา 9.00 – 10.00	กิจกรรมละลายพฤติกรรม (กลุ่มรวม) เป้าหมายเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 66 คนให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้พร้อมต่อกิจกรรมที่จะสำรวจตนเองในมิติทางจิตใจที่ลึกซึ้งมากขึ้นได้	ทฤษฎีพลวัตกลุ่ม
วันที่ 2 เวลา 10.00 – 12.00	กิจกรรมความโชคดีของตน (กลุ่มย่อย) (ต่อจากวันที่ 1)	ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง ทฤษฎีพลวัตกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก
วันที่ 2 เวลา 13.00 – 14.30	กิจกรรมการทำสมาธิเพื่อแผ่เมตตา (กลุ่มรวม) กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการเจริญสติ เกิดความรู้สึกทางบวกจากการแผ่เมตตาและความรักความปรารถนาดีผ่านการอธิษฐานจิตไปยังบุคคลรอบข้างและทุกสรรพสิ่งที่อยู่บนโลกซึ่งนำไปสู่การสร้างความสุขในจิตใจ	ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก
วันที่ 2 เวลา 14.30 – 16.30	กิจกรรมจดหมายแห่งความขอบคุณ (กลุ่มรวม) กิจกรรมนี้จะช่วยเพิ่มความรู้สึกทางบวกจากการได้ระลึกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในมิตรภาพจากกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการได้รับคำขอบคุณจากผู้อื่นซึ่งจะช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสุขและมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้นผ่านการสื่อสารความรู้สึกทางบวกให้แก่กันและกัน	ทฤษฎีการขยายและเสริมสร้าง กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก

2. แบบวัดความสุข แบบวัดความสุขประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ เพื่อประเมินความสุขคนไทยภายใต้ความหมายของความสุขว่าเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบวัดมาตรลิเคิร์ทแบบให้รายงานตนเอง 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด การให้คะแนนสำหรับข้อคำถามทางบวกคือ ไม่เลยได้ 1 คะแนน เล็กน้อยได้ 2 คะแนน มากได้ 3 คะแนนและมากที่สุดได้ 4 คะแนน ในขณะที่ข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม แบบวัดนี้ผ่านการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิต มีค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ มีความเที่ยงตรงร่วมสมัยโดยมีความสัมพันธ์กับแบบวัดสุขภาพจิตอื่นๆ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .70 ถูกพัฒนาขึ้นโดย Mongkol, Huttapanom, Chetchotisakd, Chalookul, Punyoyai, and Suvanashiep (2001) ทั้งนี้ทีมผู้วิจัยได้นำไปหาค่าความเชื่อมั่นกับตัวอย่างงานวิจัยนี้ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 66 คนพบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นจากสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ .76

3. แบบวัดการปรับตัวทางสังคม แบบวัดการปรับตัวทางสังคมนี้มุ่งเน้นการวัดความสามารถในการปรับตัวทางสังคมกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งให้นิยามว่าหมายถึง การที่นักเรียนสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้อย่างมีความสุข มีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อน เข้ากับเพื่อนได้ดี เคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม การให้ความช่วยเหลือเพื่อน การแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงานและมีความมั่นใจในตนเอง (Suwannakhot, 2010) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อ ถูกพัฒนาขึ้นโดยนิรมล สุวรรณโคตร (Suwannakhot, 2010) แบบวัดการปรับตัวทางสังคมเป็นแบบวัดรายงานตนเองมาตรลิเคิร์ทมี 5 ระดับตั้งแต่ระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด การให้คะแนนคือ น้อยที่สุดได้ 1 คะแนน น้อยได้ 2 คะแนน ปานกลางได้ 3 คะแนน มากได้ 4 คะแนนและมากที่สุดได้ 5 คะแนน แบบวัดนี้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เมื่อนำไปทดลองใช้กับตัวอย่างนิสิตมหาวิทยาลัยจำนวน 30 คน มีค่าอำนาจจำแนกโดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total Correlation) อยู่ระหว่าง .25 ถึง .78 มีความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .87 เมื่อทีมผู้วิจัยได้นำไปหาค่าความเชื่อมั่นกับตัวอย่างงานวิจัยนี้ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 66 คนพบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นจากสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ .89

การวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพคือแบบบันทึกประสบการณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งผู้วิจัยขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักบันทึกประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกตลอดสองวันหนึ่งคืน ความประทับใจและสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดระยะการทำกิจกรรมดังกล่าว

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทีมผู้วิจัยติดต่อโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งเป็นโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งแบบเจาะจงมาเป็นสถานที่เก็บข้อมูลวิจัยเนื่องจากเป็นโรงเรียนประจำที่มีขนาดใหญ่ จัดการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษและได้ข้อมูลประกอบจากครูแนะแนวของโรงเรียนว่านักเรียนค่อนข้างมีปัญหาในการปรับตัวเนื่องจากตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองและจัดการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ มีความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาด้านการปรับตัวและสุขภาพจิตจากนักจิตวิทยา

2. ทีมผู้วิจัยประสานกับครูแนะแนวเพื่อขออนุญาตและนัดหมายผู้อำนวยการโรงเรียนในการดำเนินกิจกรรม

3. ในวันทำกิจกรรม ทีมผู้วิจัยได้ให้ตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 66 คนทำแบบวัดความสุขและการปรับตัวทางสังคมก่อนเริ่มกิจกรรม

4. ภายหลังจัดกิจกรรมเสร็จสิ้นเป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ทีมผู้วิจัยได้ให้ตัวอย่างทำแบบวัดความสุขและการปรับตัวทางสังคมอีกครั้ง รวมทั้งให้บันทึกในแบบบันทึกประสบการณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก

5. ผู้วิจัยได้ขอให้ครูแนะแนวเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดความสุขและการปรับตัวทางสังคมซ้ำในระยะติดตามผลคือภายหลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมไปแล้ว 1 เดือน

6. นำผลการวิจัยจากแบบวัดซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณกับผลการวิจัยจากแบบบันทึกประสบการณ์ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพมาวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัยร่วมกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดความสุขและแบบวัดการปรับตัวทางสังคมโดยเปรียบเทียบในระยะก่อน หลังและติดตามผลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way MANOVA with repeated measure)และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measure) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยหลักใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งในรูปแบบของอุปนัยและนิรนัยผสมผสานกัน (Pothisita, 2011) โดยเริ่มจากการอ่านแบบบันทึกประสบการณ์ที่เป็นตัวอักษรซ้ำหลายครั้งแล้วถอดรหัสข้อความ (Coding) จากนั้นนำรหัสข้อความที่มีความคล้ายคลึงกันมาจัดหมวดหมู่เข้าด้วยกันภายใต้ประเด็นหลัก (Theme) 2 ประเด็นคือมิติด้านความสุขและมิติการปรับตัวทางสังคม

ผู้วิจัยหลักตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการให้เพื่อนนักวิจัยร่วมอ่านและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Peer debriefing) จากนั้นถอดรหัสข้อความแล้วนำมาเปรียบเทียบกับผู้วิจัยหลักและอภิปรายร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปที่ตรงกันในการนำรหัสข้อความที่เหมาะสมมาอยู่ภายใต้ประเด็นหลักด้านความสุขและการปรับตัวทางสังคม จากนั้นทีมผู้วิจัยร่วมกันจัดหมวดหมู่ของรหัสข้อความเข้าด้วยกันให้กลายเป็นประเด็นย่อย (Categories) ภายใต้ประเด็นหลัก ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะไม่นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงยังสถานการณ์อื่น (Transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงในการอธิบายปรากฏการณ์เฉพาะในผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

1. ตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจริงมีจำนวนทั้งหมด 64 คน ตัดข้อมูลจากแบบวัดออกไป 2 คน เนื่องจากเป็นแบบวัดที่กรอกข้อมูลไม่ครบถ้วนและเป็นข้อมูลแบบสุดโต่ง (Outliner) ตัวอย่างทั้ง 64 คนเป็นนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 จากโรงเรียนประจำเดียวกัน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 76 มีอายุอยู่ในช่วง 15-16 ปี

2. จากการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติทดสอบความแปรปรวนทางเดียวหลายตัวแปรแบบวัดซ้ำ พบว่า ตัวแปรตามทั้ง 6 ตัวได้แก่ ความสุขก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล การปรับตัวทางสังคมก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลมีการแจกแจงแบบปกติ (Multivariate normality) ทดสอบด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov one-sample test ในขณะที่ตัวแปรตามความสุขและการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลมีความสัมพันธ์กันเท่ากับ .54 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .84 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ แสดงว่าตัวแปรตามดังกล่าวมีความเหมาะสมที่จะทดสอบด้วยสถิติความแปรปรวนหลายตัวแปรทางเดียวแบบวัดซ้ำต่อไป

3. จากการทดสอบทางสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรทางเดียวแบบวัดซ้ำ พบว่าความสุขและการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันในระยะก่อน หลังและติดตามผลการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า Wilk's Lambda เท่ากับ .904 Multivariate F test เท่ากับ 3.326 ที่องศาอิสระ (d*f*) เท่ากับ 2 ดังตาราง 2 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA with repeated measure) แยกแต่ละตัวแปรตามดังผลการวิเคราะห์ข้อที่ 4

ตาราง 2

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way MANOVA with repeated measure) ของความสุขและการปรับตัวทางสังคมในระยะก่อน หลังและติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda(Λ)	Multivariate F test	d*f*	p
ระยะการทดลอง	.90	3.32*	4	.01

* p value < .05

4. จากการทดสอบทางสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบวัดซ้ำ พบว่า ความสุขและการปรับตัวทางสังคมทั้งสองตัวแปรต่างก็มีความแตกต่างกันทั้งในระยะก่อน หลังและติดตามผลการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .10 และ .20 ตามลำดับ ดังตาราง 3 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการ LSD แยกแต่ละตัวแปรตามดังผลการวิเคราะห์ข้อที่ 5

ตาราง 3

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measure) ของความสุขและการปรับตัวทางสังคมในระยะก่อน หลังและติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	d*f*	F	P	Partial η2
<u>ตัวแปรความสุข</u>					
ระยะการทดลอง	29.07	1	6.72*	.01	.10
<u>ตัวแปรการปรับตัวทางสังคม</u>					
ระยะการทดลอง	116.28	1	15.40*	.00	.20

* p value < .05

5. จากการทดสอบเพื่อหาค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple comparison) ของตัวแปรความสุขและการปรับตัวทางสังคม จำแนกตามระยะก่อน หลังและติดตามผลการวิจัยด้วยวิธีการ LSD ดังตาราง 4 พบว่า

5.1 ค่าเฉลี่ยความสุขของตัวอย่างในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ค่าความเฉลี่ยความสุขของตัวอย่างในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน

5.2 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของตัวอย่างในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ค่าเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของตัวอย่างในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 4

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของตัวแปรความสุขและการปรับตัวทางสังคมแบบรายคู่จำแนกตามระยะการทดลอง

ตัวแปร	**ระยะการทดลอง**	M	SD	Mean Difference
ความสุข	ก่อนทดลอง	48.61	4.66	-1.08*
	หลังการทดลอง	49.69	6.14	
	ก่อนการทดลอง	48.61	4.66	-.95*
	ติดตามผล	49.56	5.09	
	หลังการทดลอง	49.69	6.14	.13
	ติดตามผล	49.56	5.09	
การปรับตัวทางสังคม	ก่อนทดลอง	52.56	6.59	-1.30*
	หลังการทดลอง	53.86	7.74	
	ก่อนการทดลอง	52.56	6.59	-1.91*
	ติดตามผล	54.47	6.01	
	หลังการทดลอง	53.86	7.74	-.61
	ติดตามผล	54.47	6.01	

* p value < .05

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งก็คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 64 คนได้บันทึกประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกในประเด็นหลัก (Theme) ของความสุขและการปรับตัวทางสังคมซึ่งสนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประเด็นหลักความสุข ความสุขที่เกิดขึ้นจากผู้ให้ข้อมูลหลักผุดขึ้นมาจากประสบการณ์ทั้งในกิจกรรมกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย เป็นความสุขที่เกิดจากการได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้สึก ประสบการณ์ชีวิตเชิงบวกและการชื่นชมกันและกันผ่านบรรยากาศของกลุ่มที่สนับสนุนประคับประคองทางอารมณ์ ซึ่งเอื้อให้เกิดการเติบโตทาง

จิตใจ มองเห็นคุณค่าภายในตนได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นและรวมถึงการได้คลี่คลายความทุกข์หรือความเจ็บปวดทางจิตใจ

“ก่อนเข้ามาร่วมกิจกรรมนี้ ผมเศร้ามาก แต่พอมาร่วมกิจกรรมทำให้ผมรู้ว่า ผมโชคดีจริงๆที่มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือผม ขอบคุณครับที่ทำให้ผมกลับมามองเห็นสิ่งดีๆ ในชีวิต ขอบคุณนะครับที่ทำให้ผมเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น”

“ขอบคุณที่ให้คำปรึกษา ขอบคุณที่ทำให้หนูมีความทรงจำดีๆร่วมกับเพื่อนๆทุกคนค่ะ”

“ขอบคุณที่ทำให้ผมค้นพบตัวเองมากขึ้น ขอบคุณที่ทำให้ผมรู้ข้อดีของตนเองมากขึ้น ขอบคุณทุกอย่างที่ผมได้รับจากการอบรมนี้ ขอบคุณมากครับ”

นอกจากความสุขที่เกิดขึ้นจากการได้แบ่งปันประสบการณ์ ได้มองเห็นแง่มุมความงดงามในชีวิตของตนและผู้อื่นแล้ว ความสุขของผู้ให้ข้อมูลหลักยังรวมไปถึงการได้ใช้เวลาที่มีคุณภาพกับเพื่อนใหม่ที่แม้จะรู้จักกันไม่นาน แต่กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกก็ได้เอื้อให้พวกเขาได้หัวเราะร่วมกัน บอกกล่าวสิ่งที่อยากจะขอบคุณและขอโทษแก่กันและกันผ่านกิจกรรมจดหมายแห่งการขอบคุณ (Gratitude letter) ซึ่งนำไปสู่การกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกันให้แน่นแฟ้นมากขึ้น

“ชอบกิจกรรมสุดท้ายที่ทำให้เราได้มีโอกาสขอบคุณเพื่อน ซึ่งเราไม่เคยมีโอกาสได้พูดคุยกับเขาในเวลาปกติ”

“วิทยากรสามารถนำเราเข้าสู่การเปิดใจคุยกับเพื่อนได้อย่างไม่มีปัญหา เหมือนรู้จักเพื่อนในมุมต่างๆมากขึ้น”

“กิจกรรมมีความน่าสนใจและสนุก ได้หัวเราะกับเพื่อนๆ”

กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกไม่เพียงเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ใช้เวลาในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อเกื้อกูลทางจิตใจแก่กันและกันเท่านั้น ยังรวมไปถึงกิจกรรมการทำสมาธิเพื่อแผ่เมตตา ที่เชื้อชวนให้เกิดการเจริญสติ ขอบคุณร่างกายของตนเองและผ่อนคลายซึ่งนำไปสู่การพักผ่อนจากกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มพูนความสุขจากการได้ตระหนักรู้ภายในตนมากขึ้น

“ผมชอบกิจกรรมที่ให้นอน มันเหมือนได้ concentration (สมาธิ)”

“กิจกรรมได้ผ่อนคลายดี รู้สึกผ่อนคลายได้เยอะเลย”

“ชอบกิจกรรมที่ให้นอน ทำให้ได้ใช้เวลาอยู่กับตนเอง ได้พักผ่อนร่างกายของตนเอง”

สรุปได้ว่า มิติความสุขที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกนั้นคือความสุขอันเกิดจากการได้แบ่งปันความทุกข์และความสุข ได้เรียนรู้มุมองชีวิตที่เพิ่มขึ้นจากประสบการณ์ของเพื่อนซึ่งสะท้อนให้มองเห็นคุณค่าและความงดงามภายในชีวิตตนได้อย่างแจ่มชัดมากขึ้น รวมทั้งมีโอกาสได้ผ่อนคลายและเผื่อแผ่ความรักความเมตตาไปยังตนเองและผู้อื่น นำไปสู่การเพิ่มพูนความสุข ลดความบีบคั้นจากความทุกข์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด

2. ประเด็นหลักการปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้นในกลุ่มเพื่อนใหม่นั้นค่อนข้างมีความสัมพันธ์กันกับระดับความสุขที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นได้ว่าเมื่อเกิดความสุขในใจที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้กล้าที่จะ

เปิดใจสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ได้มากขึ้น หรือการมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ให้เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความสุขที่สูงขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม การปรับตัวทางสังคมในกลุ่มเพื่อนที่เพิ่มสูงขึ้นนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักอธิบายว่าเป็นผลจากกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกโดยตรงทั้งในกิจกรรมกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย

“หลังจบกิจกรรมนี้แล้วทำให้ผมรู้สึกว่ามีความกล้าที่จะแสดงออกและเข้ามาหาเพื่อนได้เพิ่มขึ้น นอกจากนั้นยังได้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ของเพื่อนไปด้วย...วิทยากรสามารถนำเราเข้าสู่การเปิดใจคุยกับเพื่อนได้อย่างไม่มีปัญหา เหมือนรู้จักเพื่อนในมุมต่างๆ เพิ่มขึ้น”

“เป็นกิจกรรมที่ดีมากๆ เหมือนเป็นการเปิดใจเราให้กว้างขึ้น ใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น ขอบคุณมากๆ ครับ”

“กล้าแสดงออกและFriendship”

“ผมชอบกิจกรรมกลุ่มย่อยที่สุดเพราะนอกจากเราจะได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ อย่างใกล้ชิดแล้ว ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง มันทำให้ผมรู้สึกว่าเราเป็นครอบครัวเดียวกันมากขึ้นด้วย”

อย่างไรก็ตามพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักบางส่วนยังไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนใหม่ได้อย่างหลากหลาย ส่วนหนึ่งเป็นเพราะกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมถึง 66 คนซึ่งเป็นกลุ่มที่ใหญ่ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักยังไม่สามารถที่จะทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ได้ครบทุกคนและมีสมาชิกกลุ่มบางส่วนยังพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์เฉพาะในกลุ่มเพื่อนที่ตนคุ้นเคยเท่านั้น ทำให้ยังไม่สามารถที่จะเรียนรู้จักเพื่อนใหม่ได้เพิ่มขึ้นเท่าที่ควรนักนอกจากนั้นด้วยระยะเวลาการทำกิจกรรมที่สั้น อาจไม่ได้เอื้อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้ครบทุกคน

“เพื่อนส่วนใหญ่ก็จะชอบทำกิจกรรมเฉพาะกับกลุ่มเพื่อนตัวเองมากกว่า”

“ชอบกิจกรรมที่ให้เปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ เพราะทำให้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ แต่ว่าคนส่วนใหญ่ก็จะเกาะกลุ่มกันกับเพื่อนที่รู้จักกันอยู่แล้ว”

“อยากให้มีเวลามากกว่านี้ จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้มากกว่านี้ครับ”

สรุปได้ว่า มิติการปรับตัวทางสังคมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประเด็นของการกล้าแสดงออก ความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ได้เพิ่มขึ้นและการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นด้านจิตใจต่างๆ กับเพื่อนใหม่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น อย่างไรก็ตามการสร้างสัมพันธภาพนี้อาจเกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มผู้เข้าร่วมที่สนิทสนมคุ้นเคยกันอยู่แล้วเท่านั้นเนื่องจากจำนวนผู้เข้าร่วมที่มีจำนวนมากและระยะเวลาที่สั้น อาจทำให้ไม่มีโอกาส สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนใหม่ได้มากนัก

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยจะอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนประจำมีระดับความสุขเพิ่มสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังจากทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนประจำมีระดับความสุขเพิ่มสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังจากทดลองและติดตาม

ผลหลังการทดลอง 1 เดือนเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .10 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลที่มีขนาดต่ำ ในขณะที่ผลการวิจัยเชิงคุณภาพก็สนับสนุนว่ากิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถพัฒนาความสุขในกลุ่มทดลองได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยหลายอย่างที่สนับสนุนด้านกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถช่วยเพิ่มระดับความสุขของบุคคลหรือกลุ่มได้ ดังเช่นการศึกษาของ Bolier et al. (2013) ที่ทำการศึกษาแบบวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) ถึงประสิทธิผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกจากการศึกษาทั้งหมด 39 ชิ้นที่ทำการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบ พบว่ากิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเพิ่มความสุขได้ทั้งในตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลโดยมีขนาดอิทธิพลตั้งแต่ขนาดต่ำถึงปานกลาง (Cohen's d= .02 - .45) และผลของความสุขยังคงเกิดขึ้นต่อเนื่องในระยะติดตามผลตั้งแต่ 3-6 เดือน ผลการวิจัยนี้สามารถอธิบายได้ว่า กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นกิจกรรมที่เอื้อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าศักยภาพของบุคคล ได้มองเห็นถึงความเข้มแข็งทางใจ ปัจจัยเกื้อหนุนตนเองต่างๆ ทั้งภายในตนเองและภายนอกและมีการแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งเกื้อหนุนทางใจเหล่านั้น ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น มองโลกทางบวกมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติทางอารมณ์ให้เกิดอารมณ์เชิงบวก ความปิติและความสุข โดยกิจกรรมเหล่านี้มีจุดร่วมเดียวกันคือการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดี/ขอบคุณต่อตนเองและต่อผู้อื่นผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ (Seligman et al., 2005) ซึ่งน่าจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความสุขที่เพิ่มขึ้นภายหลังกิจกรรมระยะเวลารวม 12 ชั่วโมงและในระยะติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมไปแล้ว 1 เดือน

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนประจำมีระดับการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังจากทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 2 คือ ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนประจำมีระดับการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .20 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลที่มีขนาดต่ำ ในขณะที่ผลการวิจัยเชิงคุณภาพก็ค่อนข้างสนับสนุนว่ากิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถพัฒนาการปรับตัวทางสังคมในกลุ่มทดลองได้ ผลการวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้ใหม่เนื่องจากการศึกษาถึงประสิทธิผลของกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกนั้นส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นที่ผลลัพธ์ต่อตัวแปรความสุข ความหวัง อารมณ์เชิงบวก ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลและไม่ค่อยพบว่าจะนำไปสู่การพัฒนาตัวแปรด้านทักษะทางสังคมมากเท่าใดนัก (Bolier et al., 2013; Magyar-Moe et al., 2015; Seligman et al., 2005) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกในงานวิจัยนี้ใช้รูปแบบกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมผ่านกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ซึ่งนักเรียนจะมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนอภิปรายร่วมกันถึงข้อดีของตนเอง สิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ ทรัพยากรภายในตนเองและภายนอก การมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนอภิปรายร่วมกันทั้งกิจกรรมกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยนั้น นอกจากจะช่วยตอกย้ำให้นักเรียนมองเห็นข้อดี จุดเข้มแข็งภายในตนได้แจ่มชัดมากขึ้นแล้ว ยังเอื้อให้นักเรียนมีโอกาสได้สร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน ได้รู้จักกันและกันมากขึ้นผ่านกิจกรรมกลุ่ม เพิ่มพูนทักษะทางสังคมและการกล้า

แสดงออก นำไปสู่การสร้างความสามารถในการปรับตัวทางสังคมให้สูงขึ้นได้ ซึ่งก็สอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่า

"หลังจบกิจกรรมนี้แล้วทำให้ผมรู้สึกว่ามีความกล้าที่จะแสดงออกและเข้ามาหาเพื่อนได้เพิ่มขึ้น"

"นอกจากเราจะได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆอย่างใกล้ชิดแล้ว ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อะไรหลายๆ อย่างมันทำให้ผมรู้สึกว่าเราเป็นครอบครัวเดียวกันมากขึ้นด้วย"

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่ทำการศึกษาในกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวเท่านั้นโดยไม่มีกลุ่มควบคุม ซึ่งทำการศึกษากลุ่มทดลองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 เกือบทั้งระดับชั้น ดังนั้นอาจมีปัจจัยแทรกซ้อนอื่นที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรงภายใน (Internal validity) ในการอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรอิสระคือกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกไปยังตัวแปรตามคือความสุขและการปรับตัวทางสังคมได้ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ได้นำเอาวิธีการวัดซ้ำ (Repeated measured) ภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัยไปแล้ว 1 เดือนเพื่อลดข้อจำกัดดังกล่าวในการยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมต่อตัวแปรตามและเพื่อแสดงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตัวแปรตามอย่างต่อเนื่องในระยะยาว รวมทั้งใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพมาเสริมเพื่อขยายความในรายละเอียดถึงผลของโปรแกรมต่อตัวแปรตามได้อย่างละเอียดลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น (Creswell & Plano Clark, 2011)

2. ถึงแม้ว่าผลการวิจัยเชิงปริมาณจะพบว่ากิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเพิ่มความสุขและการปรับตัวทางสังคมให้กับนักเรียนได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิจัยเชิงคุณภาพก็มีแนวโน้มสนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณว่ากิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำไปสู่การพัฒนาความสุขและการปรับตัวทางสังคมให้กับนักเรียนได้ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้มีขนาดอิทธิพลที่ต่ำ (Effect size = 0.10-0.20) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผลของกิจกรรมกลุ่มไม่ได้มีอิทธิพลในการอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรความสุขและการปรับตัวทางสังคมได้มากนัก เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพร่วมด้วย สามารถอธิบายได้ว่า กิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกนี้ทำในกลุ่มนักเรียนจำนวนมากคือ 66 คนที่แม้ว่าจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 6 กลุ่มในบางช่วงของกิจกรรม ก็ยังมีจำนวนนักเรียนในกลุ่มย่อยถึง 11 คนต่อวิทยากร 1 คน อาจเป็นสาเหตุที่วิทยากรไม่สามารถดูแลหรือเปิดโอกาสให้นักเรียนได้อภิปรายหรือเล่าประสบการณ์จากกิจกรรมที่ตนเองได้ทำอย่างทั่วถึงและลึกซึ้ง มีการพูดคุยกันเฉพาะกลุ่มย่อยในหมู่เพื่อนที่คุ้นเคยกันดีเท่านั้นในขณะทำกิจกรรมกลุ่มใหญ่ ขาดโอกาสที่จะมีการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนอย่างทั่วถึง รวมทั้งระยะเวลาการจัดกิจกรรมที่ค่อนข้างสั้นเนื่องจากทางโรงเรียนมีกิจกรรมอื่นๆ ให้นักเรียนต้องทำอีกจำนวนมาก ทำให้สามารถจัดกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้เพียงระยะเวลา 12 ชั่วโมง ปัจจัยเหล่านี้น่าจะส่งผลให้ขนาดอิทธิพลจากการวิจัยเชิงทดลองมีขนาดไม่สูงมาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. อาจเพิ่มกลุ่มควบคุมโดยนำเอานักเรียนชั้นปีที่ใกล้เคียงกันเช่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มาเป็นกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อยืนยันประสิทธิผลให้มีความชัดเจนมากขึ้น

2. ขยายระยะเวลาของการทำกิจกรรมออกไปให้ยาวนานมากขึ้น อาจเป็นระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมทั้งลดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ลดลงเหมาะสมกับจำนวนวิทยากรเพื่อที่วิทยากรจะสามารถให้การดูแลได้ทั่วถึงทำให้เกิดการสร้างปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนได้กว้างขวางมากขึ้น ซึ่งน่าจะส่งผลให้ขนาดอิทธิพลของการวิจัยนี้สูงขึ้นได้

3. ขยายระยะการติดตามผลให้ยาวนานขึ้นเป็น 3 เดือน 6 เดือนหรือ 12 เดือนเพื่อดูความคงอยู่ของประสิทธิผลกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อนักเรียน ซึ่งจะช่วยขยายองค์ความรู้ถึงประสิทธิผลของกิจกรรมกลุ่มว่ามีผลต่อเนื่องยาวนานในกลุ่มนักเรียนมากน้อยเพียงใด

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนประจำอาจนำกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของการปฐมนิเทศและเตรียมความพร้อมนักเรียนใหม่ก่อนเริ่มเรียน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทำได้ไม่ยากนัก และอาจจะช่วยให้นักเรียนมีแนวโน้มที่จะมีความสุขจากการเรียนและสามารถปรับตัวทางสังคมเข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่และสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ง่ายขึ้น เป็นเหมือนกิจกรรมเชิงป้องกันปัญหาทางจิตใจหรือสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นกับนักเรียนในอนาคตได้

เอกสารอ้างอิง

Bolier, L., Haverman, M., Westerhol, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, *13*, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publication.

Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavioral Research Method*, *39*(2), 175-191.

Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues, 1,* 1-171.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226.

Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementaty Medicine*, *17*(8), 675-683.

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.

Mongkol, A., Huttapanom, W., Chetchotisakd, P., Chalookul, W., Punyoyai, L., & Suvanashiep, S. (2001). *Raingān kānwichai kānsuksā datchanī chī wat sukkhaphāp chit Khon Thai* [The study to develop Thai mental health indicator]. Khon Kaen: Phrathammakun.

Pothisita, C. (2011). *Sāt læ sin hæng kānwichai chœng khunnaphāp* [Science and art of qualitative research] (5th ed.). Bangkok: Amarin.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress empirical validation of interventions. *Tidsskrift for Psykologforening, 42*(10), 874-884.

Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(5), 467–487.

Suldo, S. M. & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, *37*(1), 52-68.

Suwannakhot, N. (2010). *Kān prap tua khong nisit radap parinyā tri chan pī thī nung mahāwitthayālai Naresuan* [The adjustment of the first year undergraduate students at Naresuan University] (Master's thesis). Srinakharinwirot University, Graduated School.

Tuckman, B. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, *63*(6), 384-399.

Tuklang, S., Thongtang, O., Satra, T., & Phattharayuttawat, S. (2012). Patchai thī mī ʻitthiphon to phāwa sumsao khong nakrian wairun ton ton nai rongrian khayai ʻokat thangkan suksā [Factor influencing depression among early adolescents in extended educational opportunity school of Samutsakhon province]. *The Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 57*(3), 283-294.