JAOD Journal of Administration, Organization, and Development
Journal of Administration, Organization, and Development
https://doi.org/10.67884/jaod.2027.e289809 Vol. 25 No. 1 (January – April 2027): e289809

บทความวิจัย

การเรียนรู้เพื่อสุขภาวะ: ผลลัพธ์ตามกรอบ PERMA และการสะท้อนคิดจากการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษามหาวิทยาลัยในบริบทชายแดนใต้ของไทย

Learning for Well-Being: PERMA Outcomes and University Students' Reflections from Positive Psychology Learning in Thailand's Southern Border Context

ฮานานมูฮิบบะตุดดีน นอจิ[1*]
Hananmuhibbatuddin Nochi[1*]

[1] *คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปัตตานี 94000 ประเทศไทย*
[1] *Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani 94000, Thailand*
[*] *ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: mhtdhanan@gmail.com)*

Received: 12 August 2026 *Revised: 1 October 2026* *Accepted: 6 October 2026*

Abstract

University students' well-being is important for learning, emotional adjustment, and psychological growth, particularly in culturally diverse higher education contexts. This study aimed to 1) compare students' PERMA-based well-being before and after positive psychology learning, and 2) explore students' learning experiences and perceived psychological changes reflected after the course. This classroom-based pilot study employed a one-group pretest–posttest design together with qualitative reflective data. The participants were 25 undergraduate students from a university in Thailand's southern border region. Quantitative data were collected using a PERMA-based well-being scale and analyzed using descriptive statistics, the Wilcoxon signed-rank test, and rank-biserial correlation as the effect size. Qualitative reflective data were analyzed through a combination of thematic analysis and qualitative content analysis.

The findings showed that overall PERMA-based well-being increased significantly after positive psychology learning (W = 253.50, p = .003, r_{rb} = .69). When the PERMA domains were examined in an exploratory manner with Holm-Bonferroni adjustment for multiple comparisons, relationships remained statistically significant, whereas Positive Emotion was significant only before p-value adjustment. The reflective data revealed three main themes: seeing the self

Copyright: © 2026 by the authors.
This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (CC BY-4.0).

with kindness and realism, reframing mistakes as opportunities for growth, and gaining positive learning experiences that supported connection with others. In addition, some students connected self-acceptance with faith-informed ways of thinking. This study provides preliminary evidence that positive psychology learning may serve as one possible approach to supporting student well-being in a multicultural university context in Thailand's southern border region. These insights can be applied to design learning activities that integrate psychological dimensions with religious beliefs, fostering an environment conducive to psychological growth, relationship building, and sustainable coexistence amidst cultural diversity.

Keywords: *positive psychology, PERMA-based well-being, university students, Thailand's southern border, reflection*

บทคัดย่อ

สุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ การปรับตัว และการเติบโตทางจิตใจ โดยเฉพาะในบริบทอุดมศึกษาที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบระดับสุขภาวะตามกรอบ PERMA ของนักศึกษาก่อนและหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก และ 2) สำรวจประสบการณ์การเรียนรู้และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่นักศึกษาสะท้อนภายหลังการเรียนรู้ การศึกษานี้เป็นการศึกษานำร่องในชั้นเรียนแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังร่วมกับข้อมูลสะท้อนคิดเชิงคุณภาพ ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 25 คน จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบวัดสุขภาวะตามกรอบ PERMA และวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา การทดสอบ Wilcoxon Signed-Rank Test และขนาดอิทธิพลแบบ Rank-Biserial Correlation ส่วนข้อมูลสะท้อนคิดวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ประเด็นหลักร่วมกับการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะโดยรวมตามกรอบ PERMA เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก (W = 253.50, p = .003, r_{rb} = .69) เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบในเชิงสำรวจและปรับการทดสอบหลายครั้งด้วยวิธี Holm-Bonferroni พบว่า สัมพันธภาพเป็นมิติที่ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอารมณ์เชิงบวกมีนัยสำคัญเฉพาะก่อนการปรับค่า p โดยข้อมูลสะท้อนคิดพบสามประเด็นหลัก ได้แก่ การมองตนเองด้วยความเมตตาและความเป็นจริง การมองความผิดพลาดเป็นโอกาสในการเติบโต และประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบวกที่เอื้อต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น อีกทั้งนักศึกษาบางส่วนยังเชื่อมโยงการยอมรับตนเองกับกรอบคิดทางศรัทธา งานวิจัยนี้จึงเสนอหลักฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกที่อาจสนับสนุนสุขภาวะของนักศึกษาในบริบทมหาวิทยาลัยพหุวัฒนธรรมชายแดนใต้ของไทย องค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ออกแบบการเรียนรู้ที่บูรณาการมิติทางจิตวิทยากับความเชื่อทางศาสนา เพื่อสร้าง

บรรยากาศที่เอื้อต่อการเติบโตทางจิตใจ การสร้างสัมพันธภาพ และการอยู่ร่วมกันท่ามกลางความหลากหลายทางวัฒนธรรม

คำสำคัญ: *จิตวิทยาเชิงบวก, สุขภาวะตามกรอบ PERMA, นักศึกษามหาวิทยาลัย, ชายแดนใต้ของไทย, การสะท้อนคิด*

บทนำ

สุขภาวะของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษากลายเป็นประเด็นสำคัญระดับโลก เนื่องจากวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยที่เผชิญความเปราะบางด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ขณะที่ทรัพยากรสนับสนุนด้านสุขภาพจิตยังมีข้อจำกัด โดยเฉพาะในบริบทเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Dessauvagie et al., 2022; World Health Organization, 2025) ในประเทศไทย หลักฐานล่าสุดชี้ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยร้อยละ 17–40 มีอาการซึมเศร้า ซึ่งสะท้อนความจำเป็นของแนวทางส่งเสริมสุขภาวะที่สามารถบูรณาการเข้ากับบริบทการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยได้ (Liangruenrom et al., 2025)

ประเด็นดังกล่าวมีความสำคัญเป็นพิเศษในบริบทมหาวิทยาลัยในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางศาสนา ภาษา วัฒนธรรม และประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียน อีกทั้งยังเป็นบริบทที่มีความซับซ้อนทางสังคมจากสถานการณ์ความไม่สงบที่ดำเนินมาอย่างยาวนาน (Jampaklay et al., 2025) หลักฐานจากมหาวิทยาลัยในภาคใต้ยังสะท้อนความเปราะบางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาบางกลุ่ม โดยพบความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งพุ่งสูงถึงร้อยละ 37.50 ซึ่งควรได้รับการเฝ้าระวัง (Pratummanee et al., 2025) อย่างไรก็ตาม การศึกษาผู้เรียนในบริบทชายแดนใต้ไม่ควรถูกจำกัดอยู่เพียงกรอบความทุกข์หรือความเสี่ยงเท่านั้น หากแต่ควรพิจารณาด้วยว่ามหาวิทยาลัยสามารถเป็นพื้นที่ส่งเสริมสุขภาวะ การเข้าใจตนเอง และการเติบโตทางจิตใจของผู้เรียนในบริบทพหุวัฒนธรรมได้อย่างไร

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยขยายบทบาทของการศึกษาจากการมุ่งแก้ไขปัญหาหรือความบกพร่องทางจิตใจ ไปสู่การส่งเสริมจุดแข็ง ความสัมพันธ์ ความหมาย และศักยภาพของมนุษย์ แนวคิดดังกล่าวพัฒนาเป็นการศึกษาเชิงบวก (Positive Education) ซึ่งบูรณาการการส่งเสริมสุขภาวะเข้ากับการเรียนรู้ทางวิชาการ (Kern & Wehmeyer, 2021; Seligman, 2011; Seligman et al., 2009) สุขภาวะตามกรอบ PERMA ของ Seligman (2011) ประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) สัมพันธภาพ (Relationships) ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) และถูกใช้เป็นกรอบสำคัญในการทำความเข้าใจสุขภาวะ (Butler & Kern, 2016)

แม้งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่อิงจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Interventions: PPIs) สามารถส่งเสริมสุขภาวะได้จริงทั้งในบริบทตะวันตกและเอเชียเขตเมือง (Hobbs et al., 2022; Pastore et al., 2023) รวมถึงมีหลักฐานยืนยันประสิทธิผลเบื้องต้นในบริบทมหาวิทยาลัย

ไทย (McDonald & Nanni, 2023; Yurayat & Seechaliao, 2021) อย่างไรก็ตาม ช่องว่างขององค์ความรู้ยังปรากฏอย่างน้อยสามระดับ ได้แก่ ประการแรก งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกในบริบทมหาวิทยาลัยไทยพื้นที่พหุวัฒนธรรมชายแดนใต้ยังมีจำกัด ประการที่สอง งานจำนวนมากเน้นผลลัพธ์เชิงปริมาณเป็นหลัก ขณะที่ยังขาดข้อมูลว่าผู้เรียนรับรู้และให้ความหมายต่อประสบการณ์การเรียนรู้อย่างไร และประการที่สาม ยังมีข้อจำกัดในการทำความเข้าใจว่าทรัพยากรทางวัฒนธรรมและศรัทธาของผู้เรียนอาจเข้ามาเกี่ยวข้องกับการตีความสุขภาวะ การยอมรับตนเอง และการเติบโตทางจิตใจอย่างไร

ด้วยเหตุนี้ การศึกษานำร่องในชั้นเรียนครั้งนี้จึงมุ่งเปรียบเทียบสุขภาวะตามกรอบ PERMA ของนักศึกษาก่อนและหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก ควบคู่กับการสำรวจประสบการณ์การเรียนรู้และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่นักศึกษาสะท้อนภายหลังการเรียนรู้ การศึกษานี้ใช้การประเมินก่อนและหลังร่วมกับข้อมูลสะท้อนคิด เพื่อทำความเข้าใจทั้งแนวโน้มของสุขภาวะและความหมายเชิงประสบการณ์ที่ผู้เรียนรับรู้จากการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกในบริบทมหาวิทยาลัยไทยพื้นที่ชายแดนใต้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะตามกรอบ PERMA ของนักศึกษาก่อนและหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก
2. เพื่อสำรวจประสบการณ์การเรียนรู้และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่นักศึกษาสะท้อนภายหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและทฤษฎีสุขภาวะตามกรอบ PERMA

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่มุ่งศึกษาจุดแข็งของมนุษย์และปัจจัยที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างงอกงาม (Seligman, 2011) ในบริบทการศึกษา แนวคิดดังกล่าวถูกพัฒนาเป็นการศึกษาเชิงบวก (Positive Education) ซึ่งบูรณาการการส่งเสริมสุขภาวะเข้ากับการเรียนรู้ทางวิชาการ (Kern & Wehmeyer, 2021; Seligman et al., 2009) กรอบแนวคิดสำคัญที่ถูกนำมาใช้ในการศึกษาสุขภาวะคือทฤษฎีสุขภาวะตามแบบจำลอง PERMA ของ Seligman (2011) ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกในทางบวก เช่น ความชอบ ความพึงพอใจ ความหวัง เป็นต้น 2) ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) คือภาวะลื่นไหลขณะทำกิจกรรมหรือมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับกิจกรรมอย่างลึกซึ้ง 3) สัมพันธภาพ (Positive Relationship) คือการรับรู้ถึงความสัมพันธ์และเห็นความสำคัญของการเชื่อมโยงกับผู้อื่น 4) ความหมาย (Meaning) คือการรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งหรือได้รับใช้บางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง และ ความสำเร็จ (Accomplishment) คือความตั้งใจที่จะแสวงหาความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Seligman, 2011)

งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการบูรณาการกิจกรรมที่อิงจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับการเรียนการสอนสามารถส่งเสริมสุขภาวะ ความพึงพอใจในชีวิต และความยึดมั่นผูกพันทางวิชาการของผู้เรียนได้ (Hobbs et al., 2022; Kern & Wehmeyer, 2021; Shrivastava et al., 2024) รวมถึงมีหลักฐานในบริบทมหาวิทยาลัยไทยที่ชี้ว่ารายวิชาหรือกิจกรรมที่อิงจิตวิทยาเชิงบวกสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาได้เช่นกัน (McDonald & Nanni, 2023; Yurayat & Seechaliao, 2021) อย่างไรก็ตาม การประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวจำเป็นต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและบริบทเฉพาะของผู้เรียน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางศาสนา ภาษา และประสบการณ์ชีวิต

ความเมตตากรุณาต่อตนเองและความปลอดภัยทางจิตใจในการเรียนรู้

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ตามแนวคิดของ Neff (2003) ประกอบด้วย การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา การตระหนักว่าความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์ และการรับรู้ความรู้สึกอย่างสมดุล มีผลการศึกษาพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองสัมพันธ์กับสุขภาวะและการลดความทุกข์ทางใจในกลุ่มนักศึกษาและประชากรที่หลากหลาย (Neff, 2023; Zeng et al., 2023) รวมถึงมีหลักฐานในบริบทไทยที่ใช้กระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองและการดูแลจิตใจตนเองของผู้นำนักศึกษา (Yusoh et al., 2025) นอกจากนี้ งานนำร่องในบริบทชายแดนใต้ของไทยยังชี้ให้เห็นว่า นักศึกษามุสลิมบางส่วนสามารถเชื่อมโยงความเมตตากรุณาต่อตนเองกับกรอบคิดทางศรัทธาได้ (Pi et al., 2026)

ส่วนความปลอดภัยทางจิตใจ (Psychological Safety) หมายถึงการรับรู้ว่าพื้นที่การเรียนรู้ปลอดภัยพอให้บุคคลกล้าแสดงความคิดเห็น ตั้งคำถาม และยอมรับข้อผิดพลาดโดยไม่กลัวการถูกตัดสิน (Edmondson, 1999; Edmondson & Lei, 2014) ซึ่งมีหลักฐานว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม และการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ในบริบทการเรียนรู้ (Frazier et al., 2017; Wanless, 2016) ในการศึกษานี้ แนวคิดทั้งสองใช้เป็นกรอบประกอบการตีความข้อมูลสะท้อนคิดและบรรยากาศการเรียนรู้ โดยไม่ได้กำหนดให้เป็นตัวแปรผลลัพธ์หลักของการวิจัย

กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกในระดับอุดมศึกษา

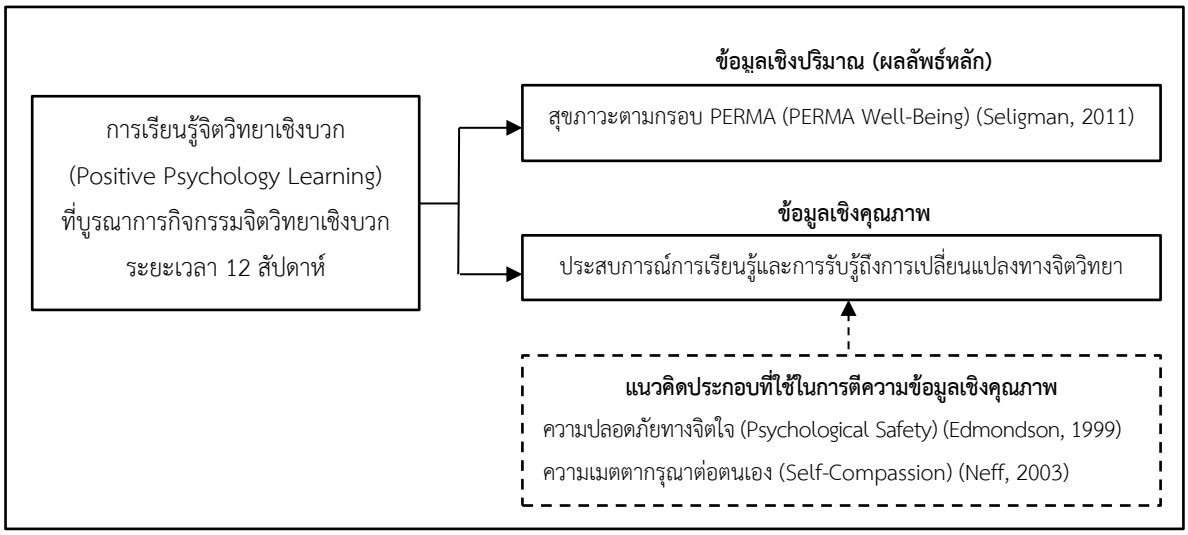
กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Interventions: PPIs) หมายถึงกิจกรรมที่ออกแบบอย่างเป็นระบบเพื่อส่งเสริมอารมณ์ พฤติกรรม และกระบวนการคิดบนฐานของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การเขียนบันทึกความสำนึกขอบคุณ การทบทวนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น การสำรวจจุดแข็งของตนเอง และการฝึกความเมตตากรุณา (Lyubomirsky & Layous, 2013; Seligman et al., 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009) หลักฐานจากการทบทวนวรรณกรรมชี้ว่า PPIs และรายวิชาที่อิงจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้ (Hobbs et al., 2022; Pastore et al., 2023) ขณะเดียวกัน งานวิจัยที่ใช้ข้อมูลสะท้อนคิดยังชี้ให้เห็นว่า การเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกอาจช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนมุมมองต่อประสบการณ์ชีวิต เข้าใจตนเองมากขึ้น และมองอุปสรรคในฐานะโอกาสของการเติบโต (Pastore et al., 2023; Shrivastava et al., 2024)

สำหรับบริบทไทย แม้จะเริ่มมีงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกในมหาวิทยาลัย เช่น โปรแกรมออนไลน์หรือการสอนแนะที่ผสานจิตวิทยาเชิงบวก (Jirasiri et al., 2024; Thongchua et al., 2023) แต่งานที่ศึกษาการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกควบคู่กับสุขภาวะตามกรอบ PERMA และข้อมูลสะท้อนคิดของนักศึกษาในบริบทมหาวิทยาลัยไทย โดยเฉพาะพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ยังมีจำกัด การศึกษานี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว โดยใช้สุขภาวะตามกรอบ PERMA เป็นผลลัพธ์หลัก ใช้การเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ และใช้ข้อมูลการสะท้อนคิดเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาของผู้เรียนหลังการเรียนรู้

โดยสรุป กรอบ PERMA ถูกใช้เป็นฐานในการประเมินสุขภาวะของนักศึกษาในฐานะผลลัพธ์หลักของการวิจัย ขณะที่กิจกรรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ ส่วนแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองและความปลอดภัยทางจิตใจถูกใช้เป็นกรอบประกอบการตีความข้อมูลสะท้อนคิด เนื่องจากข้อมูลเชิงคุณภาพของการศึกษานี้เกี่ยวข้องกับการมองตนเอง การยอมรับความผิดพลาด และการรับรู้บรรยากาศการเรียนรู้ในชั้นเรียน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้สุขภาวะตามกรอบ PERMA ของ Seligman (2011) เป็นฐานในการประเมินสุขภาวะของนักศึกษา โดยเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะก่อนและหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก ขณะที่ข้อมูลสะท้อนคิดใช้เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่นักศึกษารับรู้ภายหลังการเรียนรู้ นอกจากนี้ แนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Neff, 2003) และความปลอดภัยทางจิตใจ (Edmondson, 1999) ถูกใช้เป็นแนวคิดประกอบในการตีความข้อมูลเชิงคุณภาพและบรรยากาศการเรียนรู้ โดยไม่ได้กำหนดให้เป็นตัวแปรผลลัพธ์หลักของการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ที่มา: สังเคราะห์จาก Edmondson (1999); Neff (2003); Seligman (2011)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษานำร่องในชั้นเรียน ใช้แบบแผนกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง (One-Group Pretest–Posttest Design) ร่วมกับข้อมูลสะท้อนคิดเชิงคุณภาพของนักศึกษา ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการประเมินสุขภาวะตามกรอบ PERMA ก่อนและหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากคำถามปลายเปิดหลังสิ้นสุดกิจกรรม การใช้ข้อมูลทั้งสองส่วนร่วมกันมีเป้าหมายเพื่อขยายความเข้าใจเกี่ยวกับผลลัพธ์และประสบการณ์การเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาในบริบทมหาวิทยาลัยชายแดนใต้ของไทย

ผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 25 คน (N = 25) ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นวิชาเลือกเสรี คัดเลือกแบบเจาะจงตามความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยเชิญนักศึกษาทุกคน (จากนักศึกษาลงทะเบียนทั้งหมด 34 คน) ให้เข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ โดยมีเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ 1) เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาเชิงบวก 2) เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนของรายวิชา และ 3) ยินยอมให้ใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัย ส่วนเกณฑ์คัดออกได้แก่ 1) ไม่ประสงค์ให้ใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัย หรือ 2) มีข้อมูลก่อนและหลังการเรียนรู้ไม่ครบถ้วน

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือการวิจัยได้จากการทบทวนวรรณกรรมไทยและต่างประเทศ นำมาปรับให้เข้ากับบริบทที่ศึกษาและผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ครอบคลุมสาขาจิตวิทยา สาขาการศึกษา และสาขาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา ผลการประเมินพบว่าแบบวัดทุกฉบับมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ จากนั้นผู้วิจัยปรับแก้ถ้อยคำและรายละเอียดของเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 30 คน โดยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามโดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบ (Self-Rating) ประกอบด้วย

1. แบบวัดสุขภาวะตามแบบจำลอง PERMA ฉบับภาษาไทยซึ่งพัฒนาและปรับจากแบบวัด PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016; Hanthayung & Panthong, 2019) ประกอบด้วย 15 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เป็นระดับความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ไม่เลย (1 คะแนน) จนถึงมากที่สุด (5 คะแนน) คะแนนที่สูงกว่าสะท้อนระดับสุขภาวะตามกรอบ PERMA ที่สูงกว่า ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83 ใช้เก็บข้อมูลก่อนและหลังการเรียนรู้

2. แบบวัดการรับรู้ความปลอดภัยทางจิตใจ ซึ่งแปลและปรับจาก Psychological Safety Scale ของ Edmondson (1999) มีจำนวน 7 ข้อ ผู้วิจัยดำเนินการแปลแบบสอบถามภาษาอังกฤษต้นฉบับโดยใช้กระบวนการแปลและแปลกลับ (Back Translation) โดยแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยที่เหมาะสมกับบริบทไทยและงานวิจัย จากนั้นจึงแปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษเพื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องกับ

เครื่องมือ ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืออีกครั้ง แบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เป็นระดับความคิดเห็น ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5 คะแนน) คะแนนที่สูงกว่าสะท้อนระดับการรับรู้ความปลอดภัยทางจิตใจที่สูงกว่า ใช้เก็บข้อมูลเฉพาะหลังสิ้นสุดกิจกรรม เพื่ออธิบายบรรยากาศการเรียนรู้ในเชิงพรรณนา โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .65 มีความสอดคล้องภายในค่อนข้างจำกัด และเนื่องจากเป็นการวัดเฉพาะหลังกิจกรรมการเรียนรู้ จึงรายงานเป็นค่าพรรณนาเพื่อสะท้อนบรรยากาศห้องเรียนเท่านั้น

3. กิจกรรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก ดำเนินการเป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง โดยบูรณาการการบรรยายเชิงทฤษฎี กิจกรรมที่อิงแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก การสะท้อนคิดรายบุคคล การแลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย และโครงงานสร้างสุขภาวะในมหาวิทยาลัย กิจกรรมใช้แนวคิด PERMA (Seligman, 2011), Broaden-and-Build Theory (Fredrickson, 2001), Flow (Csikszentmihalyi, 1990), Grit (Duckworth et al., 2007), Growth Mindset (Dweck, 2006) และ Self-Compassion (Neff, 2003) เป็นฐานในการออกแบบ โดยภาพรวมผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตามแผนรายวิชา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โปรแกรมการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก 12 สัปดาห์

ระยะ	หัวข้อ	กิจกรรมหลัก	PERMA
1. วางรากฐานและการตระหนักรู้ตนเอง (สัปดาห์ที่ 1-3)	บทนำจิตวิทยาเชิงบวก; สุขภาวะตามแนวคิด PERMA; อารมณ์เชิงบวก	Positive Psychology in One Word; Map Your PERMA และการสะท้อนคิดเป็นคู่; บันทึกติดตามอารมณ์	P, E, R
2. บ่มเพาะจุดแข็งภายใน (สัปดาห์ที่ 4-8)	ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ; ความหวังและการมองโลกในแง่ดี; ความเพียร; กรอบคิดแบบเติบโต; จุดแข็งของอุปนิสัย	Gratitude Journal (Dear Me, Thank You); Hope Self-Survey; Grit Self-Survey; Think–Pair–Reframe; Character Strengths Self-Survey	P, E, M, A
3. เชื่อมโยงและฟื้นพลังใจ (สัปดาห์ที่ 9-11)	ภาวะลื่นไหล; ความเมตตากรุณาต่อตนเอง; ความยืดหยุ่นทางใจและการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ	Flow Memory Scan และอภิปรายกลุ่มย่อย; Self-Talk และ Compassion Exercise; การเล่าเรื่องและอภิปรายกลุ่ม	E, R, M
4. ประยุกต์สู่การปฏิบัติ (สัปดาห์ที่ 12)	สร้างสุขภาวะในมหาวิทยาลัย	โครงงานกลุ่ม Campus Well-Being in Action	P, E, R, M, A

หมายเหตุ: P = Positive Emotion, E = Engagement, R = Relationships, M = Meaning, A = Accomplishment

4. ข้อมูลเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยคำถามปลายเปิดเพื่อสะท้อนคิดหลังสิ้นสุดการเรียนรู้ จำนวน 6 ข้อ ครอบคลุมประสบการณ์การเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อตนเอง การรับมือกับความผิดพลาดและอุปสรรค และสิ่งที่นักศึกษาเห็นว่ามีความหมายต่อชีวิตของตนเอง ข้อมูลส่วนนี้ใช้เป็นหลักฐานเชิงคุณภาพเพื่ออธิบายว่านักศึกษารับรู้และให้ความหมายต่อการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกอย่างไร

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัธยฐาน และร้อยละ จากนั้นเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะตามกรอบ PERMA ก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วย Wilcoxon Signed-Rank Test เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กและข้อมูลเป็นคะแนนจากมาตราส่วนประมาณค่า รายงานขนาดอิทธิพลด้วย Rank-Biserial Correlation (r_{rb})

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากคำตอบจากคำถามปลายเปิดและข้อความสะท้อนคิดของผู้เข้าร่วมวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ประเด็นหลักร่วม (Thematic Analysis) กับการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) (Braun & Clarke, 2006; Fereday & Muir-Cochrane, 2006; Hsieh & Shannon, 2005) แนวทางดังกล่าวเหมาะกับลักษณะข้อมูลของการศึกษานี้ เนื่องจากผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดเบื้องต้น ขณะเดียวกันยังเปิดรับประเด็นที่เกิดขึ้นจากคำสะท้อนคิดของผู้เรียน

ผู้วิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด โดยใช้ข้อความสะท้อนคิดของผู้เข้าร่วมเป็นหน่วยการวิเคราะห์และนับความถี่ของรหัสในระดับผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ ข้อความของผู้เข้าร่วมรายเดียวอาจได้รับมากกว่าหนึ่งรหัส หากสะท้อนมากกว่าหนึ่งประเด็น ผู้วิจัยจัดระบบข้อมูลด้วยโปรแกรมตารางคำนวณ อ่านคำตอบซ้ำหลายรอบ กำหนดรหัสจากกรอบแนวคิด เช่น Self-Kindness, Common Humanity, Mindfulness, PERMA และ Psychological Safety ควบคู่กับรหัสที่เกิดขึ้นจากข้อมูล เช่น Growth Mindset, Coping Strategies และ Faith-Integrated Meaning-Making จากนั้นตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างรหัสกับข้อความต้นฉบับ จัดกลุ่มรหัสที่มีความหมายใกล้เคียงกัน และสังเคราะห์เป็นประเด็นหลัก

เพื่อให้กระบวนการวิเคราะห์สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ ผู้วิจัยจัดทำร่องรอยการตรวจสอบกระบวนการวิเคราะห์ เช่น สมุดรหัส เมทริกซ์การให้รหัสรายผู้เข้าร่วม ตารางสรุปความถี่ และคำพูดสะท้อนคิดประกอบรหัส เพื่อเชื่อมโยงข้อความต้นฉบับ รหัส และประเด็นหลัก เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้สอนรายวิชา ข้อมูลสะท้อนคิดจึงถูกทำให้ไม่ระบุตัวบุคคลก่อนการวิเคราะห์ และรายงานผลในภาพรวม ทั้งนี้ ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้เพื่ออธิบายและขยายความเข้าใจต่อผลเชิงปริมาณ

จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมโครงการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา (เลขที่โครงการ SCPHYLIRB-2568/971) โดยผู้เข้าร่วมทุกคนได้รับข้อมูลครบถ้วนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย สิทธิในการเข้าร่วมหรือถอนตัว และการป้องกันข้อมูลส่วนบุคคลก่อนให้ความยินยอม เนื่องจากผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้สอนรายวิชา จึงชี้แจงให้นักศึกษาทราบว่าการยินยอมหรือไม่ยินยอมให้นำข้อมูลไปใช้ในการวิจัยไม่มีผลต่อคะแนน ผลการเรียน หรือการประเมินใน

รายวิชา ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ถูกทำให้ไม่ระบุตัวบุคคล และรายงานผลในภาพรวม เพื่อป้องกันผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยและผลการเปรียบเทียบสุขภาวะตามกรอบ PERMA ก่อนและหลังการเรียนรู้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และ 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนคิดของนักศึกษา เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 โดยมีข้อมูลความปลอดภัยทางจิตใจใช้ประกอบการอธิบายบรรยากาศการเรียนรู้

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 25 คน (N = 25) จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะวิชาเลือกเสรีและเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 76.00) ช่วงอายุ 19–22 ปี โดยกลุ่มอายุ 20 ปี มีสัดส่วนมากที่สุด (ร้อยละ 56.00) ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 64.00) และเป็นนักศึกษาวิชาชีพครู (ร้อยละ 88.00) ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ ปัตตานี นราธิวาส และยะลา (รวมร้อยละ 68.00) สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 60.00) และไม่เคยมีประสบการณ์การเรียนด้านจิตวิทยาเชิงบวกมาก่อน (ร้อยละ 80.00)

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะตามกรอบ PERMA ก่อนและหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก

ผลการวิเคราะห์พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างด้วย Wilcoxon signed-rank test พบว่า คะแนนสุขภาวะโดยรวมตามกรอบ PERMA เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก จากก่อนเรียนรู้ (M = 3.60, SD = 0.45, Mdn = 3.67) เป็นหลังเรียนรู้ (M = 3.83, SD = 0.48, Mdn = 3.93), W = 253.50, p = .003, r_{rb} = 0.69 สำหรับผลรายองค์ประกอบของ PERMA การวิเคราะห์นี้ถือเป็นการพิจารณาเชิงสำรวจ พบว่า สัมพันธภาพ (Relationships) มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.45 เป็น 3.81 และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (W = 216.00, p < .001, r_{rb} = 0.87) ส่วนอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.44 เป็น 3.69 และมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนการปรับค่า p สำหรับการทดสอบหลายครั้ง (W = 115.00, p = .014, r_{rb} = 0.69) เมื่อพิจารณาการทดสอบหลายครั้งด้วยวิธี Holm-Bonferroni สำหรับผลรายองค์ประกอบ พบว่า สัมพันธภาพยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่อารมณ์เชิงบวกไม่คงระดับนัยสำคัญหลังการปรับค่า p ดังนั้น ผลรายองค์ประกอบจึงควรตีความในฐานะผลเชิงสำรวจ ส่วนองค์ประกอบอื่น ได้แก่ ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะตามกรอบ PERMA ก่อนและหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก

มิติ	ก่อนเรียนรู้ *M* (*SD*)	หลังเรียนรู้ *M* (*SD*)	Δ*M*	*W*	*p*	r_{rb}
อารมณ์เชิงบวก (P)	3.44 (0.58)	3.69 (0.53)	+0.25	115.00	.014*	0.69
ความยึดมั่นผูกพัน (E)	3.69 (0.55)	3.81 (0.60)	+0.12	45.00	.304	0.36
สัมพันธภาพ (R)	3.45 (0.63)	3.81 (0.52)	+0.36	216.00	< .001***	0.87
ความหมาย (M)	3.73 (0.59)	3.88 (0.62)	+0.15	97.50	.128	0.43
ความสำเร็จ (A)	3.65 (0.31)	3.80 (0.58)	+0.15	100.00	.100	0.47
สุขภาวะโดยรวม	3.60 (0.45)	3.83 (0.48)	+0.23	253.50	.003**	0.69

หมายเหตุ: $N = 25$; Δ*M* = ค่าเฉลี่ยหลังเรียนรู้ – ก่อนเรียนรู้; *W* = Wilcoxon Signed-Rank Statistic; r_{rb} = Rank-Biserial Correlation; $p < .05$*, $p < .01$**, $p < .001$*** สุขภาวะโดยรวมเป็นผลลัพธ์หลักของการวิจัย ส่วนผลรายองค์ประกอบเป็นการวิเคราะห์เชิงสำรวจ ค่า *p* ที่แสดงในตารางเป็นค่า *p* ก่อนการปรับสำหรับการทดสอบหลายครั้ง และผู้วิจัยพิจารณาผลรายองค์ประกอบเพิ่มเติมด้วยวิธี Holm-Bonferroni

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนคิดของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 จากคำถามปลายเปิดหลังสิ้นสุดกิจกรรมร่วมกับข้อมูลเชิงพรรณนาเกี่ยวกับการรับรู้ความปลอดภัยทางจิตใจ เพื่อประกอบการทำความเข้าใจบรรยากาศ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน

ผลการประเมินหลังสิ้นสุดกิจกรรมพบว่า คะแนนการรับรู้ความปลอดภัยทางจิตใจมีคะแนนเฉลี่ย 4.19 (*SD* = 0.50) ทั้งนี้ ข้อมูลดังกล่าวเก็บเฉพาะหลังการเรียนรู้และใช้เพื่ออธิบายบรรยากาศการเรียนรู้ในเชิงพรรณนาเท่านั้น ไม่ได้ใช้เป็นตัวแปรผลลัพธ์หลักของการวิจัย

จากการวิเคราะห์คำตอบปลายเปิดของกลุ่มตัวอย่างหลังสิ้นสุดกิจกรรม พบสามประเด็นหลักและหนึ่งข้อสังเกตเชิงบริบทที่ช่วยอธิบายประสบการณ์การเรียนรู้และการรับรู้ของนักศึกษาภายหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สรุปประเด็นหลักและรหัสเด่นจากข้อมูลการสะท้อนคิดของนักศึกษา

ประเด็นหลัก/ ข้อสังเกตเชิงบริบท	รหัสที่พบ
1. การมองตนเองด้วยความเมตตาและความเป็นจริง	Common Humanity 22/25 (88.00%); Self-Kindness 19/25 (76.00%); Self-Understanding 14/25 (56.00%); Mindfulness 12/25 (48.00%)
2. การมองความผิดพลาดเป็นพื้นที่ของการเติบโต	Growth Mindset 21/25 (84.00%); Resilience/Post-Traumatic Growth 7/25 (28.00%); Coping Strategies 7/25 (28.00%)
3. ประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบวกและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น	Positive Emotion 10/25 (40.00%); Relationships 7/25 (28.00%); Psychological Safety 4/25 (16.00%)
ข้อสังเกตเชิงบริบท: การยอมรับผ่านกรอบคิดทางศรัทธา	Faith-Integrated Meaning-Making 3/25 (12.00%)

หมายเหตุ: ตัวเลขแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมที่พบรหัสดังกล่าวจากผู้เข้าร่วมทั้งหมด 25 คน ผู้เข้าร่วมหนึ่งคนอาจปรากฏได้มากกว่าหนึ่งรหัส หากข้อความสะท้อนคิดสะท้อนมากกว่าหนึ่งประเด็น โดย Common Humanity หมายถึงการตระหนักว่าความไม่สมบูรณ์และความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์; Self-Kindness หมายถึงการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา; Self-Understanding หมายถึงการเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง; Mindfulness หมายถึงการรับรู้ความรู้สึกและประสบการณ์ของตนอย่างสมดุล; Growth Mindset หมายถึงการมองความผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้; Resilience/Post-Traumatic Growth หมายถึงการรับมือ ฟื้นตัว หรือเห็นการเติบโตจากความยากลำบาก; Coping Strategies หมายถึงวิธีคิดหรือวิธีปฏิบัติในการรับมือกับปัญหา; Positive Emotion หมายถึงอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้; Relationships หมายถึงการรับรู้ความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงกับเพื่อน; Psychological Safety หมายถึงการรับรู้ว่าบรรยากาศการเรียนรู้ปลอดภัยพอให้แลกเปลี่ยนโดยไม่กลัวการถูกตัดสิน; และ Faith-Integrated Meaning-Making หมายถึงการตีความประสบการณ์ผ่านกรอบคิดทางศรัทธา

ประเด็นที่ 1: การมองตนเองด้วยความเมตตาและความเป็นจริง

ประเด็นนี้พบในสัดส่วนที่สูงจากข้อมูลสะท้อนคิด โดยสะท้อนทั้งการตระหนักว่าความไม่สมบูรณ์และความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์ การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา การเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง และการรับรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างสมดุล นักศึกษาหลายคนกล่าวถึงการลดการตำหนิตนเอง การยอมรับข้อจำกัดของตน และการเปิดโอกาสให้ตนเองเติบโต โดยเฉพาะรหัส Common Humanity และ Self-Kindness ซึ่งปรากฏในคำตอบของนักศึกษาจำนวนมาก ตัวอย่างเช่น

“การยอมรับตนเองไม่ได้หมายถึงการมองข้ามข้อบกพร่อง แต่เป็นการเข้าใจตนเองอย่างเป็นจริงและให้โอกาสตัวเองในการเติบโต” (P15)

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลสะท้อนคิดยังชี้ให้เห็นว่า การยอมรับตนเองไม่ได้เกิดขึ้นในระดับเดียวกันกับนักศึกษาทุกคน นักศึกษาบางส่วนอาจยังอยู่ระหว่างกระบวนการพยายามปรับตัวและยอมรับตนเองมากขึ้น

ประเด็นที่ 2: การมองความผิดพลาดเป็นพื้นที่ของการเติบโต

ประเด็นที่สองสะท้อนการเปลี่ยนกรอบความคิดต่อความผิดพลาดและความล้มเหลว โดยรหัส Growth Mindset พบในนักศึกษา 21 จาก 25 คน แสดงให้เห็นว่านักศึกษาหลายคนกล่าวถึงความสามารถในฐานะสิ่งที่พัฒนาได้ และมองความผิดพลาดเป็นบทเรียนหรือโอกาสในการพัฒนาตนเอง ขณะเดียวกัน ข้อมูลบางส่วนยังสะท้อนการรับมือกับอุปสรรค การฟื้นตัวจากความยากลำบาก และการใช้ประสบการณ์ที่ท้าทายเป็นฐานในการเรียนรู้ต่อไป ดังตัวอย่างคำสะท้อนว่า

“ความผิดพลาดหรือความไม่สมบูรณ์แบบในชีวิต เหมือนเป็นครูคนหนึ่งให้กับเรา ให้เราได้เรียนรู้เป็นบทเรียนเพื่อนำไปแก้ไขและพัฒนาตัวเองต่อไป” (P16)

ประเด็นที่ 3: ประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบวกและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น

ประเด็นที่สามเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของนักศึกษาต่อบรรยากาศและความสัมพันธ์ในชั้นเรียน แม้จะพบน้อยกว่าประเด็นที่หนึ่งและสอง แต่ข้อมูลส่วนนี้ช่วยอธิบายว่า นักศึกษาบางส่วนรับรู้การเรียนรู้จิตวิทยา

เชิงบวกในฐานะพื้นที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี ความอบอุ่น การแลกเปลี่ยนกับเพื่อน และความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในบรรยากาศที่ไม่ตัดสิน ดังที่นักศึกษาคนหนึ่งสะท้อนว่า

> *"ไม่มีการตัดสิน บรรยากาศในห้องเรียนให้ความรู้สึกปลอดภัย และความรู้ที่ได้นำไปปรับใช้ได้ในอนาคตจริง"* (P3)

ข้อสังเกตเชิงบริบท: การยอมรับผ่านกรอบคิดทางศรัทธา

นอกจากสามประเด็นหลัก ยังพบว่านักศึกษาบางส่วนเชื่อมโยงการยอมรับตนเองและความยากลำบากกับกรอบคิดทางศรัทธา โดยเฉพาะแนวคิด*กอฎออ์-กอดัร* หรือการศรัทธาต่อการกำหนดของอัลลอฮ์ *ศ็อบร์* หรือความอดทนที่ผูกโยงกับศรัทธา รวมถึงความไว้วางใจต่อพระปรีชาญาณของพระเจ้า ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิด *ตะวักกุ้ล* หรือการมอบหมายวางใจต่อพระเจ้า โดยรหัส Faith-Integrated Meaning-Making พบในนักศึกษา 3 จาก 25 คน แม้จะไม่ใช่ประเด็นหลักที่ปรากฏในนักศึกษาส่วนใหญ่ แต่มีความสำคัญในฐานะข้อสังเกตเชิงบริบทที่สะท้อนการเชื่อมโยงจิตวิทยาเชิงบวกกับทรัพยากรทางวัฒนธรรมและศรัทธาของนักศึกษาบางส่วน ตัวอย่างเช่น

> *"กอฎออ์-กอดัร ศ็อบร์ กับสิ่งที่อัลลอฮ์ประทานให้เรา ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี แต่อัลลอฮ์ย่อมรู้ดีกว่าเราเสมอว่าควรส่งบททดสอบแบบไหนแก่เราเพื่อฝึกเราให้เก่งขึ้นในทุก ๆ วัน"* (P22)

โดยสรุป ผลเชิงปริมาณพบว่า คะแนนสุขภาวะโดยรวมตามกรอบ PERMA เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก โดยสัมพันธภาพเป็นองค์ประกอบที่ยังคงมีนัยสำคัญเมื่อพิจารณาประเด็นการทดสอบหลายครั้ง ขณะที่อารมณ์เชิงบวกมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น แต่ไม่คงระดับนัยสำคัญหลังการปรับค่า *p* ข้อมูลสะท้อนคิดช่วยขยายความเข้าใจต่อผลเชิงปริมาณในระดับประสบการณ์และการรับรู้ของผู้เรียน โดยสะท้อนการมองตนเองด้วยความเมตตา การเข้าใจความไม่สมบูรณ์ของมนุษย์ การมองความผิดพลาดเป็นบทเรียน และการรับรู้บรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเชื่อมโยงกับผู้อื่น นอกจากนี้ ประเด็นศรัทธาปรากฏเป็นข้อสังเกตเชิงบริบทในนักศึกษาบางส่วนเท่านั้น

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลแบ่งออกเป็นสามประเด็นที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ สุขภาวะตามกรอบ PERMA ซึ่งเป็นผลลัพธ์หลักของการศึกษา (วัตถุประสงค์ข้อที่ 1) ประสบการณ์การเรียนรู้และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาจากข้อมูลสะท้อนคิด (วัตถุประสงค์ข้อที่ 2) และข้อสังเกตเกี่ยวกับบรรยากาศการเรียนรู้และบริบทศรัทธา

สุขภาวะตามกรอบ PERMA ของนักศึกษาหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะโดยรวมตามกรอบ PERMA ของนักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษานำร่องแบบกลุ่มเดียววัดก่อน

และหลัง ผลดังกล่าวจึงยังไม่เพียงพอสำหรับการอธิบายเชิงสาเหตุโดยตรง แต่สามารถใช้เป็นหลักฐานเบื้องต้นของความแตกต่างภายในกลุ่มได้ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับวรรณกรรมที่ชี้ว่า รายวิชาหรือกิจกรรมที่อิงจิตวิทยาเชิงบวกมีแนวโน้มส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ (Hobbs et al., 2022; McDonald & Nanni, 2023; Pastore et al., 2023; Shrivastava et al., 2024)

เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า สัมพันธภาพเป็นมิติที่ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติหลังพิจารณาการทดสอบหลายครั้งด้วยวิธี Holm-Bonferroni ข้อค้นพบดังกล่าวอาจสะท้อนลักษณะของการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รับฟังกัน และการสะท้อนคิดร่วมกัน ซึ่งอาจเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงกับผู้อื่น ส่วนมิติอารมณ์เชิงบวก แม้มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงขึ้นและมีนัยสำคัญตามค่า p ดิบ แต่ผลดังกล่าวอ่อนลงเมื่อพิจารณาการทดสอบหลายครั้ง แนวโน้มของอารมณ์เชิงบวกอาจอธิบายได้ผ่านทฤษฎีการขยายและสร้าง (Broaden-and-Build Theory) ซึ่งเสนอว่าอารมณ์เชิงบวกช่วยขยายกรอบความคิดและเอื้อต่อการสร้างทรัพยากรทางจิตใจและสังคม (Fredrickson, 2001) ข้อมูลสะท้อนคิดของนักศึกษาสอดรับกับการตีความนี้ โดยนักศึกษาบางส่วนกล่าวถึงความรู้สึกดี ความอบอุ่น การแลกเปลี่ยนกับเพื่อน และบรรยากาศที่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น กล่าวได้ว่า ผลรายองค์ประกอบให้น้ำหนักไปที่มิติสัมพันธภาพเป็นหลัก ในขณะที่อารมณ์เชิงบวกช่วยเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับบรรยากาศของการเรียนรู้ในชั้นเรียน

ประสบการณ์การเรียนรู้และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาของผู้เรียน

ข้อมูลสะท้อนคิดช่วยให้เห็นมิติของประสบการณ์ผู้เรียนที่ไม่ปรากฏโดยตรงจากคะแนนเชิงปริมาณ โดยเฉพาะวิธีที่นักศึกษาบางส่วนให้ความหมายต่อการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกผ่านการมองตนเองอย่างอ่อนโยนขึ้น การยอมรับความไม่สมบูรณ์ของมนุษย์ และการมองความผิดพลาดในฐานะพื้นที่ของการเรียนรู้ ประเด็นเหล่านี้ช่วยอธิบายว่าผู้เรียนรับรู้และตีความประสบการณ์หลังการเรียนรู้อย่างไร

รหัสที่พบในสัดส่วนสูง เช่น Common Humanity, Self-Kindness และ Growth Mindset สะท้อนว่านักศึกษาหลายคนกล่าวถึงการนำแนวคิดที่เรียนไปใช้ทำความเข้าใจตนเองและประสบการณ์ชีวิตในเชิงที่อ่อนโยนและยืดหยุ่นมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff (2003, 2023) ที่เน้นการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา การยอมรับความไม่สมบูรณ์ในฐานะประสบการณ์ร่วมของมนุษย์ และการรับรู้ความรู้สึกอย่างสมดุล ขณะเดียวกัน การมองความผิดพลาดเป็นบทเรียนยังสอดคล้องกับแนวคิดกรอบคิดแบบเติบโตของ Dweck (2006) ที่มองว่าความสามารถและการเติบโตสามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายามและการเรียนรู้จากความผิดพลาด

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลสะท้อนคิดยังชี้ว่า การยอมรับตนเองเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไปและไม่ได้เกิดขึ้นในระดับเดียวกันกับนักศึกษาทุกคน ดังนั้น การเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกในการศึกษานี้จึงควรถูกมองในฐานะประสบการณ์ที่เปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนทบทวนตนเองมากกว่าหลักฐานยืนยันว่าผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างสมบูรณ์ภายในระยะเวลาสั้น

บรรยากาศการเรียนรู้และข้อสังเกตเชิงบริบททางศรัทธา

ผลการประเมินหลังเรียนพบว่า คะแนนการรับรู้ความปลอดภัยทางจิตใจหลังเรียนรู้มีค่าเฉลี่ย 4.19 ใช้เพื่ออธิบายบรรยากาศการเรียนรู้ในเชิงพรรณนา โดยข้อมูลสะท้อนคิดบางส่วนกล่าวถึงบรรยากาศที่ไม่ตัดสินและเอื้อต่อการแสดงความคิดเห็นสอดคล้องกับแนวคิดความปลอดภัยทางจิตใจของ Edmondson (1999) และหลักฐานที่เชื่อมโยงความปลอดภัยทางจิตใจกับพฤติกรรมการเรียนรู้ (Frazier et al., 2017) อย่างไรก็ตาม รหัส Psychological Safety ปรากฏในนักศึกษาเพียง 4 จาก 25 คน แม้ไม่ได้เป็นประเด็นที่พบอย่างกว้างขวาง แต่ช่วยสะท้อนบรรยากาศการเรียนรู้บางส่วนที่ผู้เรียนรับรู้ว่าไม่ตัดสินและเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ขณะเดียวกัน ข้อมูลสะท้อนคิดบางส่วนชี้ว่าบรรยากาศที่ผ่อนคลายและปลอดภัยควรดำเนินควบคู่กับความท้าทายทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อการกระตุ้นการเรียนรู้ มีแรงจูงใจในการคิด ทบทวน และพัฒนาตนเอง

อีกประเด็นที่น่าสนใจคือการที่นักศึกษาบางส่วนเชื่อมโยงการยอมรับตนเอง ความผิดพลาด และความยากลำบากกับกรอบคิดทางศรัทธา เช่น การศรัทธาต่อการกำหนดของพระเจ้า (กอฎออ-กอดัร) ความอดทนที่ผูกโยงกับศรัทธา (ศ็อบร์) หรือการมอบหมายวางใจต่อพระเจ้า (ตะวักกุ้ล) แม้รหัส Faith-Integrated Meaning-Making จะพบเพียง 3 จาก 25 คน แต่ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้เรียนบางส่วนไม่ได้แยกประสบการณ์การเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกออกจากกรอบความหมายทางศรัทธาที่ตนยึดถือ ประเด็นนี้สอดคล้องกับมุมมองที่เสนอว่าศาสนาและจิตวิญญาณอาจเป็นทรัพยากรสำคัญในการสร้างความหมายและการดำเนินชีวิตที่ดี (Saritoprak & Abu-Raiya, 2022) และสอดรับกับงานนำร่องในบริบทชายแดนใต้ของไทยที่พบว่านักศึกษามุสลิมบางส่วนเชื่อมโยงการดูแลตนเองและความเมตตากรุณาต่อตนเองกับกรอบคิดทางศรัทธา (Pi et al., 2026)

ข้อจำกัดการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษานำร่องในชั้นเรียนแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง โดยไม่มีกลุ่มควบคุมและไม่ได้สุ่มเข้ากลุ่ม ผลที่พบจึงสะท้อนความแตกต่างภายในกลุ่มมากกว่าหลักฐานเชิงสาเหตุโดยตรง อีกทั้งผู้เข้าร่วมมีจำนวนจำกัดและมาจากชั้นเรียนเดียว ผลรายองค์ประกอบของ PERMA จึงควรพิจารณาในฐานะการวิเคราะห์เชิงสำรวจ โดยเฉพาะเมื่อมีการเปรียบเทียบหลายองค์ประกอบพร้อมกันและไม่มีข้อมูลติดตามผลระยะยาว ข้อมูลเชิงปริมาณเป็นแบบรายงานตนเอง ส่วนข้อมูลสะท้อนคิดเก็บหลังสิ้นสุดกิจกรรม และอาจได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังต่อรายวิชาหรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน แม้จะมีการทำให้ข้อมูลไม่ระบุตัวบุคคลแล้วก็ตาม นอกจากนี้ แบบประเมินความปลอดภัยทางจิตใจใช้เป็นข้อมูลเชิงพรรณนาเท่านั้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1. สถาบันอุดมศึกษาอาจพิจารณานำการเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกไปทดลองใช้ในรายวิชาหรือกิจกรรมพัฒนานักศึกษาในฐานะกิจกรรมนำร่อง โดยเน้นกิจกรรมที่เชื่อมโยงแนวคิดทางจิตวิทยากับชีวิตจริง เช่น การ

สะท้อนสุขภาวะตามกรอบ PERMA การฝึกความสำนึกขอบคุณ การฝึกความเมตตากรุณาต่อตนเอง ทั้งนี้ ในบริบทมหาวิทยาลัยพหุวัฒนธรรม ผู้สอนควรเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงแนวคิดดังกล่าวกับประสบการณ์ชีวิต วัฒนธรรม และศรัทธาของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงการเหมารวมหรือกำหนดกรอบความหมายเดียวให้แก่นักศึกษาทุกคน

2. ผู้สอนควรออกแบบบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและไม่ตัดสิน และเปิดโอกาสให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างจริงใจ ควบคู่กับการสร้างความท้าทายที่เหมาะสม เพื่อให้นักศึกษาเกิดทั้งความสบายใจ แรงจูงใจ และโอกาสในการเติบโตทางจิตใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรใช้แบบแผนที่มีกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มเปรียบเทียบ เพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมจากหลายชั้นเรียนหรือหลายสถาบัน และติดตามผลระยะ 3–6 เดือนหลังสิ้นสุดการเรียนรู้ เพื่อประเมินความคงทนของผล รวมทั้งพิจารณาว่าองค์ประกอบที่ยังไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการศึกษานี้ ได้แก่ ความยึดมั่นผูกพัน ความหมาย และความสำเร็จ มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไปหรือไม่

การเปิดเผยข้อมูล

แหล่งทุนสนับสนุน

ไม่มีแหล่งทุนสนับสนุน

ผลประโยชน์ทับซ้อน

ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

การใช้ปัญญาประดิษฐ์

ผู้แต่งมีการใช้ ChatGPT (OpenAI, 2026) และ Gemini (Google, 2026) ในกระบวนการเขียนบทความนี้ โดยใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการสืบค้นและรวบรวมข้อมูล จัดรูปแบบบรรณานุกรม และปรับปรุงการใช้ภาษาให้ถูกต้อง ทั้งนี้ ผู้แต่งได้ทำการตรวจสอบ แก้ไข และยืนยันความถูกต้องของเนื้อหาขั้นสุดท้ายด้วยตนเอง และขอรับผิดชอบต่อความถูกต้องของเนื้อหาทั้งหมดในบทความนี้

บทบาทหน้าที่ของผู้แต่ง

ฮานานมูฮิบบะตุดดีน นอจิ บทบาท คือ คิดค้นแนวคิด (Conceptualization) จัดการและดูแลข้อมูล (Data Curation) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก (Formal Analysis) ดำเนินการวิจัย (Investigation) ออกแบบวิธีการวิจัย (Methodology) บริหารจัดการ (Project Administration) ตรวจสอบความถูกต้อง (Validation) เขียนฉบับร่าง (Writing – Original Draft) และตรวจทานและแก้ไขปรับปรุง (Writing – Review & Editing)

เอกสารอ้างอิง

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(3), 1–48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Dessauvagie, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in Southeastern Asia: A systematic review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, *34*(2–3), 172–181. https://doi.org/10.1177/10105395211055545

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for longterm goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, *44*(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999

Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *1*, 23–43. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305

Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods, 5*(1), 80–92. https://doi.org/10.1177/160940690600500107

Frazier, M. L., Fainshmidt, S., Klinger, R. L., Pezeshkan, A., & Vracheva, V. (2017). Psychological safety: A meta-analytic review and extension. *Personnel Psychology*, *70*(1), 113–165. https://doi.org/10.1111/peps.12183

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. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Google. (2026). *Gemini* [Large language model]. https://gemini.google.com

Hanthayung, C., & Panthong, K. (2019). A comparison of concurrent validity and divergent validity happiness scale of PERMA theory. *Journal of Southern Technology*, *12*(1), 63–71. **[in Thai]**

Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B., & Jelbert, S. (2022). A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1023140. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023140

Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 15*(9), 1277–1288. https://doi.org/10.1177/1049732305276687

Jampaklay, A., Lucktong, A., Vapattanawong, P., Tangchonlatip, K., Yakoh, K., Chamratrithirong, A., Ford, K., Sawangdee, Y., Holumyong, C., & Maretalinia. (2025). Young adult years amidst the unrest in the southernmost Thailand: The role of religiosity on the transition to adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth, 30*(1), 2507120. https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2507120

Jirasiri, W., Intarakamhang, U., & Chuenphitthayavut, K. (2024). Effectiveness of a positive psychology coaching program for enhancing social quotient among new age student teachers. *Journal of Inclusive and Innovative Education*, *8*(2), 50–64. **[in Thai]**

Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (Eds.). (2021). *The Palgrave handbook of positive education*. Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3

Liangruenrom, N., Joshanloo, M., Hutaphat, W., & Kittisuksathit, S. (2025). Prevalence and correlates of depression among Thai university students: Nationwide study. *BJPsych Open*, *11*(2), e59. https://doi.org/10.1192/bjo.2025.21

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, *22*(1), 57–62. https://doi.org/10.1177/0963721412469809

McDonald, I., & Nanni, A. (2023). Measuring the impact of a positive psychology course at a Thai university: Addressing student well-being in challenging times. *Psychology in the Schools, 60*(9), 3403–3418. https://doi.org/10.1002/pits.22930

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193–218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

OpenAI. (2026). *ChatGPT* [Large language model]. https://chat.openai.com

Pastore, O. L., McAllister, S., & Fortier, M. (2023). The road to greater well-being: Exploring the impact of an undergraduate positive education course on university students' well-being. *Discover Psychology, 3*, 20. https://doi.org/10.1007/s44202-023-00082-6

Pi, S., Choorat, P., Puti, S., & Suwanphahu, B. (2026). Islamic-integrated personal growth group to promote self-compassion among Thai social work students: A pilot mixed-method study. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 9*(2), 1–13. https://doi.org/10.25217/0020269792400

Pratummanee, W., Sangsuwan, T., Jatchavala, C., & Sirirak, T. (2025). Facing the pandemic aftermath: Exploring depression and mental health service usage among first-year university students in southern Thailand. *Frontiers in Psychiatry*, *16*, 1555361. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1555361

Saritoprak, S. N., & Abu-Raiya, H. (2022). Living the good life: An Islamic perspective on positive psychology. In E. B. Davis, E. L. Worthington, Jr., & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality* (pp. 179–193). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_12

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, *35*(3), 293–311. https://doi.org/10.1080/03054980902934563

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Shrivastava, A., Azhar, H., & Hyland, L. (2024). A personal journey of studying positive psychology: Reflections of undergraduate students in the United Arab Emirates. *Teaching of Psychology, 51*(4), 414–424. https://doi.org/10.1177/00986283221106689

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. https://doi.org/10.1002/jclp.20593

Thongchua, B., Kramanon, S., & Prayai, N. (2023). Effect of an integrative online program based on positive psychology on enhancing psychological well-being and resilience among undergraduate students who do not actively seek mental health services. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences*, *6*(4), 2118–2138. **[in Thai]**

Wanless, S. B. (2016). The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*, *13*(1), 6–14. https://doi.org/10.1080/15427609.2016.1141283

World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Yurayat, P., & Seechaliao, T. (2021). Effectiveness of online positive psychology intervention on psychological well-being among undergraduate students. *Journal of Education and Learning, 10*(4), 143–155. https://doi.org/10.5539/jel.v10n4p143

Yusoh, W., Choorat, P., & Rukpanusit, T. (2025). Exploring identity through self-compassion, psychological self-care, and leadership among undergraduate student leaders in an online existential group counseling program. *The Periodical of Behavioral Science*, *31*(1), 42–63. **[in Thai]**

Zeng, P., Nie, J., Geng, J., Wang, H., Chu, X., Qi, L., Wang, P., & Lei, L. (2023). Self-compassion and subjective well-being: A moderated mediation model of online prosocial behavior and gratitude. *Psychology in the Schools, 60*(6), 2041–2057. https://doi.org/10.1002/pits.22849