

ผลของการใช้งานจุดแข็งและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบ
สอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน: โมเดลอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF USE OF SIGNATURE STRENGTH AND SELF-TRANSCENDENCE MOTIVE ON
WELL-BEING WITH HARMONIOUS PASSION AS A MEDIATOR: A MODERATED MEDIATION
MODEL



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology
Common Course
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Chulalongkorn University
Academic Year 2019
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการใช้งานจุดแข็งและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อ สุขภาวะองค์กรรวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล เป็นตัวแปรส่งผ่าน: โมเดลอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับ
โดย	นายวิศ วรรณชิตานุกรักษ์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.ทิพย์นภา หวนสุริยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิธรรม)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์พา จรัสรัตนกุล)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.ทิพย์นภา หวนสุริยา)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชญา ไชยวุฒิกรณวานิช)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.สันทัต พรประเสริฐมานิต)	

วริศ ครรชิตานุรักษ์ : ผลของการใช้งานจุดแข็งและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน: โมเดลอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับ. (

EFFECTS OF USE OF SIGNATURE STRENGTH AND SELF-TRANSCENDENCE MOTIVE ON WELL-BEING WITH HARMONIOUS PASSION AS A MEDIATOR: A MODERATED MEDIATION MODEL) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.ทิพย์นภา หวนสุริยา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาอิทธิพลของการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งร่วมกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล เป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยควบคุมอิทธิพลของการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน นิสิต นักศึกษา 192 คนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามออนไลน์วัดตัวแปรทั้งหมดในการวิจัย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ แล้วนำจุดแข็งอันดับต้นหรือจุดแข็งอันดับท้ายไปใช้ในบริบทการเรียน โดยได้รับการกระตุ้นให้ใช้งานจุดแข็งนั้นด้วยแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน หรือแรงจูงใจมุ่งเน้นตัวเอง หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างรายงานความถี่ที่นำจุดแข็งไปใช้ ตอบมาตรวจวัดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและมาตรวัดสุขภาวะซ้ำอีกครั้ง ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสามทางแบบผสม (การใช้งานจุดแข็ง x แรงจูงใจ x เวลา) หลังควบคุมความแปรปรวนในตัวแปรตามด้วยตัวแปรการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนแล้ว ไม่พบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์สามทางและปฏิสัมพันธ์สองทาง แต่พบอิทธิพลหลักของตัวแปรเวลา โดยกลุ่มตัวอย่างทุกเงื่อนไขมีคะแนนความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล และคะแนนสุขภาวะองค์รวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์อิทธิพลด้วยการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น พบว่าหลังควบคุมความแปรปรวนในตัวแปรตามด้วยตัวแปรการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนแล้ว การใช้งานจุดแข็ง แรงจูงใจ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสอง ไม่มีอิทธิพลทั้งต่อการมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะที่วัดหลังการทดลอง รวมทั้งไม่พบอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับตามที่ตั้งสมมุติฐานไว้ แต่ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม โมเดลโดยรวมอธิบายความแปรปรวนในสุขภาวะได้ร้อยละ 77 กล่าวโดยสรุป งานวิจัยนี้พบว่าการใช้งานจุดแข็งไม่ว่าจะเป็นอันดับต้นหรือท้าย และด้วยแรงจูงใจมุ่งตนเองหรือมุ่งเหนือตัวตน เพิ่มความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะองค์รวมให้มากขึ้นได้ไม่แตกต่างกัน โดยความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลที่เพิ่มขึ้น มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญ จึงควรส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับจุดแข็งด้านต่าง ๆ ซึ่งล้วนเป็นลักษณะทางบวก เพื่อนำไปทดลองใช้ในบริบทการเรียน โดยไม่จำกัดว่าต้องเป็นจุดแข็งอันดับต้นเท่านั้น

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6077637238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Well-being, PERMA, Dualistic model of Passion, Passion, Self-transcendence, signature strengths, positive psychology, competency, VIA

Waris Kanchitanurak : EFFECTS OF USE OF SIGNATURE STRENGTH AND SELF-TRANSCENDENCE MOTIVE ON WELL-BEING WITH HARMONIOUS PASSION AS A MEDIATOR: A MODERATED MEDIATION MODEL. Advisor: THIPNAPA HUANSURIYA, Ph.D.

The current study was a quasi-experiment with a goal to examine the interaction effect of the use of signature strength and self-transcendence motive on well-being with harmonious passion as a mediator and self-transcendence value as a covariate. Participants were 192 college students who responded to the measures of all variables online at pretest, then attended a workshop in which they learn about their strengths and passion. They were asked to use either signature or lesser strength, with either a self-transcendence or self-oriented motive. After one week, participants responded to the measures of harmonious passion and well-being. The three-way mixed factorial ANCOVA (use of strength x motive x time) showed that, after controlling for self-transcendence value, there was neither three-way nor two-way interaction effect of the independent variables. However, the main effect of time was significant. All the experimental conditions demonstrated a significant increase in harmonious passion and well-being. A hierarchical regression analysis revealed that, after controlling for self-transcendence value, use of signature strength, motive, and the interaction between the two variables did not have a significant effect on neither harmonious passion nor well-being at posttest. There was no evidence for the hypothesized moderated mediation either. However, harmonious passion had a strong positive influence on well-being. The overall model explained 77% of the variance in well-being. In conclusion, the current study found that use of strength, whether the signature or lesser strength, and whether with self-transcendence or self-oriented motive, can improve harmonious passion and consequently well-being. Therefore, students should be encouraged to learn about all types the strength, which are all positive characteristics to have. They can apply any of these strengths in their study life to improve their harmonious passion towards the field of study they have chosen as well as their well-being.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2019

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถช่วยเหลือ แนะนำ ให้คำปรึกษา ตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่งจากอาจารย์ ดร.ทิพย์นภา หวนสุริยา ผู้เขียนกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้ความช่วยเหลือ กำลังใจและกำลังใจทรัพย์ ขอขอบคุณนางสาว ศิริริภา ชูรัมย์ที่ให้คำปรึกษาในด้านการวางแผนวิจัยและสถิติ นางสาวพิมพ์ บัวทองและนางสาวปิยภุคตา เครือหิรัญ ที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องภาษาและการเก็บข้อมูล

รวมถึงนางสาวรวิดา ระย้านิล, นางสาวณัฐวรรณ อรรถนพไกรสร, นางสาวจันทร์นภัสร์ ทับทิมไพโรจน์, อาจารย์ ดร.ประพิมพ์พา จรัสรัตนกุล, อาจารย์นิลุบล เกตุแก้ว, อาจารย์ชวัลณัฐ เหล่าพูนพัฒน์, อาจารย์ปรีดีฤทัย เหล่าพูนพัฒน์, อาจารย์ดร. มหชัย สัตยธำรงเสียร, นายอรุณฉัตร คุรุวาณิชย์, อาจารย์ ดร.กฤษณ์ อริยะพุทธิพงศ์, อาจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย, อาจารย์ ดร.จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์, อาจารย์ ดร.จิรภัทร รวีภัทรกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทกโกศล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชญา ไชยวุฒิกรณ์วานิช และพินา ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและคำปรึกษาด้านต่าง ๆ และขอขอบคุณนายวัลลภ สีหเดชวีระ, นายโกศล สังขดิษฐ์, นายศักดา ดีมูล, นางสาวณัฐณิชา นุกุลกิจ สำหรับสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมการวิจัย

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความร่วมมือช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้เขียนไม่สามารถกล่าวชื่อนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย โดยคุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้เขียนขอมอบเป็นกตัญญูแก่เวทีแต่บิดามารดา และคณาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน รวมทั้งผู้มีพระคุณทุกท่านและสังคม

วริศ ครรชิตานุรักษ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
1.แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ (well-being).....	5
1.1 นิยามของสุขภาวะ.....	5
สุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic well-being).....	5
สุขภาวะยูไดโมนิคส์ (Eudemonic well-being).....	6
แนวคิดผสมผสานสุขภาวะองค์รวม (PERMA).....	7
1.2 ผลดีของการมีสุขภาวะ.....	9
2. แนวคิดความมีใจรัก (Passion).....	10
2.1 โมเดลทวิลักษณ์ของความมีใจรัก.....	11
2.2 ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลกับสุขภาวะ.....	12
3. คุณลักษณะจุดแข็ง (character strengths).....	15
3.1 นิยามคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (character Strength).....	15
3.2 การใช้จุดแข็งอันดับต้นและการใช้จุดแข็งอันดับท้าย.....	18

3.3 การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้น/อันดับท้ายกับสุขภาวะ.....	19
3.4 คุณลักษณะจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล.....	23
4. แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (Self-transcendence).....	24
4.1 นิยามของสภาวะมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence).....	24
4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับสุขภาวะ	26
4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล	27
กรอบความคิดการวิจัย	29
สรุปสมมติฐานการวิจัย	29
ขอบเขตการวิจัย.....	30
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Implications and Applications)	32
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
กระบวนการวิจัย (Procedure).....	36
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ตอนที่ 1 การตรวจสอบข้อมูล (data screening) ก่อนการวิเคราะห์ทางสถิติ	42
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	43
ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน	46
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	59
ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	63
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	65
สรุปผลการวิจัย.....	66
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	67

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต	68
ภาคผนวก.....	1
ภาคผนวก ก มาตรการใช้งานจุดแข็ง.....	1
ภาคผนวก ข มาตรการสุขภาวะองค์กรรวม.....	3
ภาคผนวก ค มาตรการความมีใจรัก.....	5
ภาคผนวก ง มาตรการคุณลักษณะจุดแข็ง.....	6
ภาคผนวก จ Self-Transcendence intervention.....	8
ภาคผนวก ฉ ตารางงาน workshop.....	11
ภาคผนวก ช ไดอารี่สำหรับบันทึกจุดแข็ง.....	12
บรรณานุกรม.....	13
ประวัติผู้เขียน.....	36



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางแสดงค่านิยามเชิงปฏิบัติการ	31
ตารางที่ 2 อธิบายขั้นตอนการแบ่งรอบจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการและเงื่อนไขการวิจัย....	37
ตารางที่ 3 กิจกรรมและจุดประสงค์ของการจัดกระทำ	39
ตารางที่ 4 แสดงเงื่อนไขการวิจัย	40
ตารางที่ 5 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	43
ตารางที่ 6 แสดงค่าสหสัมพันธ์ การแจกแจงคะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรในการศึกษา	45
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับสุขภาวะองค์รวม ในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง	47
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมโดยมีตัวแปรสุขภาวะองค์รวมเป็นตัวแปรตาม	48
ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล .50	50
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมโดยมีตัวแปรความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรตาม.....	51
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง	56
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อม	58
ตารางที่ 13 มาตรการใช้งานจุดแข็งก่อนเข้าร่วมการวิจัย.....	1
ตารางที่ 14 มาตรการใช้งานจุดแข็งหลังเข้าร่วมการวิจัย	2
ตารางที่ 15 แสดงค่า Factor loading และ ค่าความเที่ยงของมาตรวัดสุขภาวะองค์รวม	3
ตารางที่ 16 แสดงค่าความตรง (validity) ของมาตรวัด PERMA.....	4
ตารางที่ 17 แสดงค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดความมีใจรัก	5
ตารางที่ 18 ตัวอย่างมาตรวัดความมีใจรัก.....	5
ตารางที่ 19 แสดงค่าความเที่ยง (reliability) มาตรวัด VIA-IS-P.....	6

ตารางที่ 20 แสดงค่าความตรง (validity) ของมาตรวัดคุณลักษณะจุดแข็ง (VIA-IS-P).....	7
ตารางที่ 21 ตัวอย่างมาตรวัด VIA-IS-P	7
ตารางที่ 22 ตัวอย่างกำหนดการกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop)	11



สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 1 กรอบความคิดในงานวิจัย.....	29
รูปที่ 2 แผนผังแสดงกระบวนการทดลอง.....	41
รูปที่ 3 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับ.....	54



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1

ที่มาและความสำคัญ

สุขภาวะ (well-being) มีความหมายตามพจนานุกรมว่า “สภาวะที่เป็นความสะดวกสบาย สุขภาพดี แข็งแรงและมีความสุข” (Oxford living dictionaries, n.d.) โดยในยุคแรกของสาขาจิตวิทยา การศึกษานิยามของสุขภาวะนั้นมีพื้นฐานมาจากนิยามในเรื่องของความสุข (happiness) และอารมณ์ทางบวก (positive emotion) โดยนิยามเดิมของสุขภาวะหมายถึง การประเมินชีวิตของบุคคลด้วย 2 องค์ประกอบคือ สุขภาวะด้านอารมณ์ (affect well-being) และสุขภาวะด้านความคิด (cognitive well-being) สุขภาวะด้านอารมณ์นั้นกล่าวถึงการเกิดความรู้สึกพึงพอใจบ่อยครั้ง ความรู้สึกไม่พึงพอใจน้อยครั้ง ส่วนสุขภาวะด้านความคิดจะกล่าวถึงภาพรวมชีวิตของบุคคลที่น่าพึงพอใจ (Diener, 1984) ซึ่งตลอดหลายปีที่ผ่านมาการศึกษาเชิงประจักษ์และการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะได้รับความนิยมนิยมและเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้ในทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการตีพิมพ์งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะโดยเฉลี่ยมากถึงปีละ 14,000 ฉบับ (Diener et al., 2017) ส่งผลให้เกิดพัฒนาการความรู้ความเข้าใจนิยามของสุขภาวะในวงการจิตวิทยา (Diener et al., 2003)

ต่อมาในวงการศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) สุขภาวะไม่ได้หมายถึงการมีเพียงอารมณ์ทางบวกเท่านั้น แต่รวมถึงความเจริญงอกงามในมิติต่าง ๆ ของชีวิต (Adler et al., 2017) โดยสุขภาวะเกิดจากการรวมกันของปรัชญาสุขภาวะจากสองมุมมองคือสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ หรือสุขภาวะแบบอัตวิสัยที่มุ่งเน้นการสร้างอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในชีวิต (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2011; Waterman, 2013) กับสุขภาวะแบบยูโตโมนิกส์ หรือสุขภาวะทางจิตที่มุ่งเน้นการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณของมนุษย์ (flourishing) และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Kahneman et al., 1999; Ryff & Singer, 1998; Seligman, 2011)

บุคคลที่มีสุขภาวะที่ดีจะประเมินตนเองในทางบวกในเรื่องของประสบการณ์ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากกว่าบุคคลที่มีสุขภาวะไม่ดี (Cervinka et al., 2012; Scheier et al., 2001) และองค์ประกอบของการมีสุขภาวะที่ดียังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์ เช่น สุขภาพร่างกาย, ความสัมพันธ์ในสังคม และการสร้างผลผลิตโดยรวมต่อสังคม (Howell et al., 2007; Lyubomirsky et al., 2005; Pressman & Cohen, 2005)

เนื่องจากสุขภาวะนั้นสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางบวกหลายอย่างในชีวิตดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น โดยในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา และปัจจัยที่เกี่ยวกับบริบทการเรียน นั่นคือ ความมีใจรัก (passion) ในสิ่งที่เลือกเรียน เนื่องจากนักศึกษาใช้เวลาในชีวิตส่วนใหญ่ไปกับการเรียน และความพึงพอใจในการเรียนก็น่าจะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต (Ojeda et al., 2011; Sudo et al., 2008)

นักจิตวิทยาสังคมกลุ่มหนึ่งได้พัฒนาแนวคิดที่เรียกว่า “ความมีใจรัก (passion)” และมีงานวิจัยหลายฉบับที่พบว่าความมีใจรักสามารถนำไปสู่สุขภาวะได้เช่นกัน (Carpentier et al., 2012; Mageau & Vallerand, 2007; Philippe et al., 2009, Study 1; Rousseau & Vallerand, 2008; Vallerand, Blanchard, et al., 2003, Study 2) โดยความมีใจรักตามแนวคิดโมเดลทวิลักษณ์ (The Dualistic Model of Passion) ของ Vallerand, Blanchard และคณะ (2003) หมายถึง การที่บุคคลมีความชอบอย่างเข้มข้นต่อกิจกรรม โดยเป็นกิจกรรมที่บุคคลรัก ให้คุณค่าอย่างมากและมีความผูกพันเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ บุคคลจะมองว่ากิจกรรมที่ตนทำอยู่มีความสำคัญมาก ทำให้บุคคลทุ่มเทเวลา พลังงาน หรือทรัพยากรส่วนบุคคลกับกิจกรรมนั้น

ความมีใจรักสามารถแบ่งออกเป็นสองด้านตามลักษณะของกระบวนการผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์ (internalization) และความแตกต่างของผลลัพธ์ที่ความมีใจรักมีต่อการตอบสนองทางจิตใจได้แก่ *ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (Harmonious passion)* เกิดจากกระบวนการที่บุคคลผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์เพราะความชอบและการให้คุณค่าในสายตาแต่ละบุคคล หรือเรียกว่ากระบวนการผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์แบบอิสระ (autonomous internalization) และ *ความมีใจรักแบบหมกมุ่น (Obsessive Passion)* เกิดจากกระบวนการที่บุคคลเลือกทำกิจกรรมจากปัจจัยทางสังคมภายนอก เช่น แรงกดดันทางสังคมหรือความต้องการเป็นที่ยอมรับจากสังคมหรือเรียกว่ากระบวนการผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์แบบถูกควบคุม (controlled internalization) ซึ่งมีการวิจัยพบว่าความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ ในขณะที่ความมีใจรักแบบหมกมุ่นมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะ (Rousseau & Vallerand, 2003; Schellenberg & Bailis, 2014; Vallerand, 2012) ดังนั้นการศึกษากการเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล ในบริบทการเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อที่จะช่วยเพิ่มระดับของสุขภาวะและความสุขของนิสิตนักศึกษา

Salessi, Omar และ Vaaetemonde (2017) ได้รวบรวมงานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์เกี่ยวกับการทบทวนแนวคิดโมเดลความมีใจรักแบบทวิลักษณ์ (Dualistic of Passion model) จำนวน 61 ฉบับ และพบว่าปัจจัยหนึ่งในการเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุมาจากคือเรื่องของคุณลักษณะของงาน (job characteristics) และการใช้คุณลักษณะจุดแข็งในการทำงานของบุคคล (signature strengths) โดยการให้บุคคลคิดค้นวิธีการทำงานที่สอดคล้องกับคุณลักษณะจุดแข็งของตนเองสามารถทำให้เกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ ด้วยต้นทุนที่ต่ำที่สุด และบุคคลสามารถเริ่มลงมือทำได้ด้วยตนเอง (Forest et al., 2012) เพราะเมื่อบุคคลใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งแล้วบุคคลจะรับรู้ถึงการสนับสนุนความอิสระจากองค์กร ได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มความสามารถ เกิดการรับรู้ถึงคุณค่าในงาน และรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมวิธีการทำงานของตนเองจนสำเร็จ นำไปสู่การเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ (Lavigne et al., 2014; Mageau et al., 2009)

Park และคณะ (2004) ได้ให้นิยามคุณลักษณะจุดแข็งว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มีความคงทน เป็นประโยชน์ที่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ดีและมีคุณค่า มีความสอดคล้องกับชุมชน โดยงานวิจัยหลายฉบับได้นำเสนอความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งกับสุขภาวะ (Mitchell et al., 2009; Seligman et al., 2005) ต่อมา Forest และคณะ (2012) ทำงานวิจัยเชิงทดลองในระยะยาวพบว่าความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะ เนื่องจากการใช้จุดแข็งในการทำกิจกรรม ทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์การได้เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริง (sense of authenticity; Linley, 2008) รับรู้ได้ถึงความอิสระ (sense of autonomy) และความสามารถในการควบคุมการทำงานของตนเอง (sense of control) การได้ใช้ศักยภาพในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ ส่งผลให้บุคคลมีความสุข ทุ่มเท และผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์แบบอิสระมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ (Dubreuil, Forest, & Courcy, 2014; Forest et al., 2012) จึงสรุปได้ว่าการได้ใช้งานจุดแข็งในการทำกิจกรรมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุขึ้นมาได้

นอกจากการใช้งานจุดแข็งที่สามารถสร้างสุขภาวะในตัวบุคคลได้แล้ว การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความหมายยังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดีได้ Yeager และคณะ (2012) พบว่าการมีแรงจูงใจจากการตั้งเป้าหมายในชีวิตไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเอง (self-interest/oriented) หรือแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) เป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนให้บุคคลเข้าใจและเห็นคุณค่าในตัวตนมากยิ่งขึ้น ดังนั้นหากบุคคลใช้จุดแข็งร่วมกับการมี

แรงจูงใจที่มีคุณค่าหรือมีความหมายน่าจะทำให้บุคคลมีระดับของความมีใจรักต่อกิจกรรมและสุขภาวะที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ที่เป็นการยกระดับพฤติกรรมในการทำกิจกรรมเพื่อเป้าหมายที่เหนือกว่าผลประโยชน์ส่วนตัวไปยังการช่วยเหลือคนอื่น การทำเพื่ออุดมการณ์ หรือความยุติธรรมในสังคม (Frankl, 1963; Koltko-Rivera, 2006; Schwartz, 1992) ซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว โดยพบว่าเมื่อปรับทัศนคติให้กลุ่มตัวอย่างมองงานที่ตนเองทำในแง่บวกด้านที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมเป็นหลัก บุคคลสามารถพบความหมายในการทำงานและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น (Ashforth & Kreiner, 1999; Dutton et al., 2010; Hughes, 1962; Hughes, 1958; cf. Olivola & Shafir, 2013; Wrzesniewski et al., 2003) และแนวคิดแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนยังสอดคล้องกับองค์ประกอบของทฤษฎีสภาวะองค์รวม (PERMA) (Seligman, 2011) ด้านต่าง ๆ อาทิ ความหมายในงานจากการทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น (Eccles & Wigfield, 1995) ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับ (Weinstein & Ryan, 2010) การมองเห็นศักยภาพตนเองจากความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น และการมีอิสระในการเลือกที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบของสภาวะยูโดโมนิกส์และเฮโดนิิกส์

จากเหตุผลและงานวิจัยต่าง ๆ ที่ได้ยกมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่านิสิตนักศึกษาใช้ชีวิตส่วนใหญ่ไปกับการเรียน จึงมีความเป็นไปได้ที่สภาวะในชีวิตจะได้รับอิทธิพลจากการเรียนมากกว่าด้านอื่น ๆ การใช้งานจุดแข็งของบุคคลในการเรียน ซึ่งน่าจะทำให้บุคคลเกิดสภาวะในชีวิตผ่านการมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลในการเรียน หากประกอบกับการที่บุคคลมีแรงจูงใจที่เป็นเป้าหมายในการเรียนเพื่อช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคมภายนอก บุคคลก็น่าจะยังมองเห็นถึงความหมายในการเรียนรับรู้ถึงตัวตนของตนเอง รวมถึงความสามารถและศักยภาพจากการเรียนโดยมีเป้าหมายเพื่อผู้อื่นมากกว่าทำไปเพื่อมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเอง จึงส่งผลให้บุคคลเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลในการเรียนเพิ่มมากขึ้นและมีสภาวะที่ดีมากยิ่งขึ้นตามลำดับ การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบอิทธิพลของการใช้งานจุดแข็งในการเรียนต่อสภาวะองค์รวมของนิสิตนักศึกษา โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน และแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนเป็นตัวแปรกำกับ

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยชิ้นนี้ประกอบไปด้วย 4 ส่วนหลักได้แก่ 1) แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาวะ (well-being) 2) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโมเดลทวิลักษณ์ของความมีใจรัก (The Dualistic Model of Passion) ในบริบทการเรียน 3) แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะจุดแข็งที่อันดันดับต้นและอันดันดับท้าย (use of character strengths: strength approach and weak approach) 4) แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน และแรงจูงใจมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเอง (self-transcendence and self-oriented)

1.แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ (well-being)

1.1 นิยามของสุขภาวะ

ปัจจุบันในวงการจิตวิทยามีการใช้คำว่าสุขภาวะอย่างหลากหลาย ทั้ง สุขภาวะ (well-being) สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) โดยในศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ได้แบ่งสุขภาวะออกเป็น 3 ประเภท คือ 1.แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (hedonic well-being) 2.แนวคิดสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (eudemonic well-being) (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001) และ 3.แนวคิดผสมผสานสุขภาวะองค์รวม (PERMA) ตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นการผสมผสานสองแนวคิดข้างต้นไว้ด้วยกันเป็นสุขภาวะประเภทที่สาม (Seligman, 2002)

สุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic well-being) มีที่มาจากปรัชญากรีกโบราณ ที่เสนอสุขภาวะในรูปแบบของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ กล่าวคือมนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจมากที่สุด (อารมณ์ทางบวก) และลดความเจ็บปวดให้เหลือน้อยที่สุด (อารมณ์ทางลบ) (อรพินทร์ อรพินทร์ ชูชม, 2559) โดย Diener (2000); Diener และคณะ (2000); Diener และคณะ (2002) ได้เรียกตัวชี้วัดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic well-being) ว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) หมายถึงภาวะอารมณ์ทางบวกเกิดขึ้นบ่อย, อารมณ์ทางลบเกิดขึ้นน้อยและการมีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง แนวคิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ 1. ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) คือ การประเมินของบุคคลต่อภาพรวมในชีวิตว่ามีระดับของความชื่นชอบชีวิตของตนเองมากน้อยเพียงใดเมื่อเทียบกับชีวิตในอดีต และยังรวมถึงการวัดความพึงพอใจในด้านสำคัญของชีวิต เช่น ความพึงพอใจในงาน ครอบครัว หรือสุขภาพ เป็นต้น (Diener et al., 1999) 2. อารมณ์ทางบวก (positive affect) คือ การมีอารมณ์ที่เป็นสุข มีความ

สนุกสนาน ร่าเริง ยินดีและ 3. *การมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ (low level of negative affect)* คือ การมีภาวะที่ทำให้ทุกข์ใจ เสียใจ วิตกกังวล เครียด กลัว ในระดับที่ต่ำ อย่างไรก็ตามแนวคิดดังกล่าวไม่สนใจถึงสาเหตุของความพึงพอใจและเชื่อว่าสุขภาวะเกิดจากความสุข (happiness) ในด้านใดก็ได้ เช่น การแต่งงาน ความมั่งคั่ง ความสุขทางจิตวิญญาณ หรือปัจจัยด้านประชากรอื่น ๆ

สุขภาวะยูโดโมนิกส์ (Eudemonic well-being) หรือที่เรียกว่าสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) เป็นสุขภาวะที่มุ่งประเด็นไปที่การพัฒนาและเติบโตของตัวบุคคลตามแนวปรัชญายูโดโมนิกส์ซึ่งมองว่า ชีวิตที่ดีเกิดจากการที่มนุษย์มีการตั้งเป้าหมายที่จะเป็นคนดี กระทำสิ่งที่มีคุณค่า ใช้ชีวิตมุ่งเน้นไปที่การรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (self-realization) การเติบโตของตัวบุคคลเอง (self-growth) และการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเอง (self-actualization) ทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (fully functioning) เป็นต้น ทำให้สุขภาวะยูโดโมนิกส์ต่างจากแนวคิดความสุขแบบทั่ว ๆ ไป เนื่องจากเชื่อว่า ความสุขของบุคคลนั้นเกิดจากการที่บุคคลได้บรรลุและเติมเต็มความเป็นตัวตนที่สอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริง (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998; Seligman, 2011) และส่งผลต่อการรับรู้ถึงการเติมเต็มชีวิตและใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Ryan & Deci, 2001)

Ryff (1989) และ Ryff และ Keyes (1995) ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 องค์ประกอบคือ 1) การยอมรับตนเอง (self-acceptance) คือ บุคคลมีความยอมรับในข้อดีข้อเสียของตนเอง มีความพึงพอใจกับตนเองในปัจจุบัน ไม่จมกับอดีต 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) คือบุคคลมีความพึงพอใจ ไว้วางใจและสามารถให้และรับความรักแก่ผู้อื่น 3) การมีอิสระในตนเอง (autonomy) คือ บุคคลมีอิสระในการเลือกกระทำและตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ สามารถกำหนดชีวิตด้วยตนเอง 4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (environment mastery) คือ บุคคลสามารถเลือกหรือมีส่วนร่วมในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) คือ บุคคลรู้ว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิต มีเป้าหมายและแนวทางใช้ชีวิตที่ชัดเจน และ 6) ความงอกงามส่วนบุคคล (personal growth) คือ บุคคลตระหนักถึงศักยภาพของตนและได้พัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงเพื่อบรรลุศักยภาพตามที่แต่ละบุคคลวางเป้าไว้

แนวคิดผสมผสานสุขภาวะองค์รวม (PERMA) นักจิตวิทยาเชิงบวกให้นิยามความสุขโดยมุ่งเน้นไปที่ การเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจและอิสระของบุคคล คนส่วนใหญ่เลือกทำกิจกรรมอย่างหนึ่งเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกที่ดี (ตามแนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์) แต่ทั้งนี้ การเลือกก็ไม่ได้มาจากความรู้สึกเสมอไป เช่น พ่อแม่ที่เลือกดูลูกเล่นเปียโนนั้นอาจไม่ได้รู้สึกดีจากการได้ยินเสียงเปียโนที่ลูกเล่น แต่เป็นเพราะการนั่งดูลูกทำให้บุคคลรับรู้ถึงหน้าที่ความเป็นพ่อแม่และรู้สึกเติมเต็มชีวิต Seligman (2002) ผู้พัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกจึงนำเสนอสุขภาวะในแนวคิดแบบที่ 3 คือแนวคิดความสุขที่แท้จริง (authentic happiness) ซึ่งเป็นการผสมผสานแนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์และยูโดโมนิคส์เข้าด้วยกัน โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 องค์ประกอบหลักคือ 1. ด้านอารมณ์เชิงบวก (positive emotion) 2. ด้านความทุ่มเทจดจ่อ (engagement) และ 3. ด้านการมีความหมายในชีวิต (meaning life) ซึ่งแต่ละองค์ประกอบสามารถนิยามและวัดได้ดีกว่าการวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ครอบคลุมเฉพาะส่วนของอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต

ต่อมา Seligman (2011) ได้พัฒนาแนวคิดความสุขที่แท้จริง โดยเพิ่มองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ที่ดีและความสำเร็จ เข้าไปเป็นทฤษฎีสุขภาวะองค์รวม (PERMA) โดยองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมจะต้องผ่านเกณฑ์ 3 ประการคือ 1. เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดสุขภาวะ 2. เป็นสิ่งที่บุคคลตามหาเพื่อตัวเอง และ 3. จะต้องวัดได้อย่างอิสระ ไม่ซ้ำซ้อนกับองค์ประกอบอื่น ๆ ทำให้แนวคิดสุขภาวะองค์รวมประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้

อารมณ์เชิงบวก (positive emotion) มีนิยามเหมือนอารมณ์ทางบวกในแนวคิดความสุขที่แท้จริง คือ สิ่งที่บุคคลรู้สึก เช่น ความสุข ความปลื้มใจ ความปีติยินดี ความอบอุ่น ความสะดวกสบายและความชื่นชอบ ความรู้สึกเหล่านี้จะนำบุคคลไปสู่ "ชีวิตที่น่ารื่นรมย์" (pleasant life) และความพึงพอใจในชีวิต (Howell et al., 2007; Huppert, 2009; Lyubomirsky et al., 2005) แต่สิ่งที่แตกต่างกันออกไปในสุขภาวะองค์รวม คือ ความสุข (happiness) และความพึงพอใจในชีวิตที่เคยเป็นแกนหลักในแนวคิดความสุขที่แท้จริงนั้นกลายเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของอารมณ์ทางบวกในทฤษฎีสุขภาวะองค์รวม

ความทุ่มเทจดจ่อ (engagement) คือ การมีความทุ่มเทและสนใจใส่ใจในสิ่งที่ทำ บุคคลที่มีความจดจ่อจะทำงานหรือกิจกรรมจนลืมเวลาที่ผ่านไป เช่น การเกิดสภาวะลื่นไหล (flow) ในขณะที่ทำกิจกรรม, ความรู้สึกที่เวลาหยุดเดิน และการเลิกห้วง

พะวงกับตัวตนของตนเอง (self-consciousness) ในขณะที่กำลังดำเนินอยู่ กับกิจกรรม โดยสภาวะสิ้นไหลเป็นการมีสมาธิอย่างเข้มข้นที่ใช้ทรัพยากรทางความคิดและอารมณ์ซึ่งมาจากการคิดและความรู้สึก ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลใช้งานจุดแข็งและพรสวรรค์ของตนเอง (character strengths and virtues) ในการทำกิจกรรม ทำให้สภาวะสิ้นไหลเป็นสิ่งที่แตกต่างจากอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นได้ง่ายจากการช้อปปิ้ง ใช้สารเสพติดหรือดูโทรทัศน์ การมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความกระตือรือร้น ไม่เบื่อหน่าย เรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่า “ชีวิตที่ดี” (good life) และความทุ่มเทจดจ่อยังเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเรียนรู้และยังเป็นลักษณะของความสุขตามธรรมชาติเมื่อบุคคลทำกิจกรรม

ความสัมพันธ์ที่ดี (relationships) หมายถึง การได้รับการดูแลและการสนับสนุนทางสังคม (social support) และบุคคลมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ เช่น มีเวลาพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง ไม่โดดเดี่ยว บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีอาการเจ็บป่วยลดลง และมีสุขภาพดีขึ้น (Tay et al., 2013; Taylor, 2011) ทั้งนี้การมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบย่อยด้านอื่น ๆ เช่น ขนาดของสังคมรอบตัวบุคคล เครือข่ายทางสังคม ปริมาณและคุณภาพของสายสัมพันธ์ การรับรู้ของบุคคลถึงการได้รับการสนับสนุนของสังคม รวมถึงความพึงพอใจเมื่อรับรู้ถึงการสนับสนุนดังกล่าว (Taga, 2006)

ความหมายในชีวิต (meaning) หรือ “ชีวิตที่มีความหมาย (meaning life)” ประกอบไปด้วย การเป็นส่วนหนึ่งหรือการมีส่วนร่วมในสิ่งที่บุคคลเชื่อว่ายิ่งใหญ่กว่าตนเอง เช่น สถาบันและอุดมการณ์เชิงบวกต่าง ๆ อาทิ พรรคการเมือง ศาสนา ครอบครัว การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการได้ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นต้น ความหมายในชีวิตยังรวมถึงการรับรู้ว่าคุณต้องการอะไรในชีวิต บุคคลที่รับรู้ความหมายในชีวิตจะใช้ชีวิตอย่างมีทิศทาง รู้สึกถึงคุณค่าและความคุ้มค่าของชีวิต ซึ่งอาจนำไปสู่การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่บุคคลได้ตั้งไว้ (Steger, 2012) การมีความหมายในชีวิตส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการเสียชีวิต และเพิ่มระดับความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล (Boyle et al., 2009; Ryff et al., 2004; Steger, 2012)

ความสำเร็จ (accomplishments) หมายถึง ความสำเร็จที่เป็นประโยชน์แก่ตัวบุคคลเอง เกิดจากการที่บุคคลสามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ ทั้งนี้ความสำเร็จอาจขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม โอกาส ความทะเยอทะยานส่วนบุคคล และนิยามที่แตกต่างกันไป เช่น บุคคลหนึ่งอาจนับความสำเร็จจากการเป็นแม่ที่ดีของครอบครัว ในขณะที่บางคนอาจนับจากการชนะเลิศกีฬาโอลิมปิก ความสำเร็จนั้นเกี่ยวข้องกับการทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายและความชำนาญ สอดคล้องกับแนวคิดความมุ่งมั่นในตนเองในด้านความต้องการมีศักยภาพ ซึ่งเป็นหนึ่งในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Ryan & Deci, 2000a) แม้ว่าความสำเร็จอาจไม่ได้มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกหรือการมีความหมายในชีวิต แต่การบรรลุเป้าหมายที่บุคคลวางไว้ก็ทำให้เกิดความพึงพอใจและความภาคภูมิใจจากความพยายามที่บุคคลได้ทำ

กล่าวโดยสรุปจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ผ่านมาข้างต้น แนวคิดสุขภาวะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1.แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (hedonic well-being) 2.แนวคิดสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (eudemonic well-being) และ 3.แนวคิดสุขภาวะองค์รวม (PERMA) ตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งนี้งานวิจัยฉบับนี้เลือกใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวม (PERMA) เพราะเป็นสุขภาวะที่ครอบคลุมแนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์และยูโดโมนิกส์สามารถวัดผลได้ทั้งระดับอัตวิสัย (subjective) และระดับภวสัย (objective)

1.2 ผลดีของการมีสุขภาวะ

งานวิจัยในอดีตได้กล่าวถึงผลลัพธ์ทางบวกของการมีสุขภาวะไว้หลายด้าน เช่น ด้านความคิดสุขภาวะมีความสัมพันธ์กับความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง (Self-enhancement) การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) และการมีความคิดสร้างสรรค์ (Fredrickson & Branigan, 2005) ด้านสุขภาพร่างกายพบว่าสุขภาวะมีความสัมพันธ์กับการมีร่างกายที่แข็งแรง (Howell et al., 2007; Lyubomirsky et al., 2005) เพิ่มระดับภูมิคุ้มกัน (Marsland et al., 2006) ด้านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นพบว่า สุขภาวะสัมพันธ์กับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความมั่นใจ (Forgas, 2002; Sedikides, 1995) และการมีส่วนร่วมกับชุมชนมากยิ่งขึ้น (Helliwell & Putnam, 2005) และยังรวมถึงด้านการทำงานพบว่าสุขภาวะสัมพันธ์กับการลดระดับของสภาวะหมดไฟในการทำงาน (Haar & Roche, 2010) และมีผลผลิตในงานที่มากขึ้น (Diener, 2000; Judge et al., 2001)

จะเห็นได้ว่าการมีสุขภาวะที่ดีก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกในหลากหลายด้าน การศึกษาแหล่งที่มาหรือปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งจากงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะพบว่า ความมีใจรักในกิจกรรมที่ทำ (passion) เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าจะมีผลต่อสุขภาวะแต่ยังมีการศึกษาไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงมองว่าความมีใจรักในการทำงานหรือการเรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมในชีวิตของคนส่วนใหญ่ก็น่าจะมีผลต่อสุขภาวะได้มาก

2. แนวคิดความมีใจรัก (Passion)

ความมีใจรักนั้นมีพื้นฐานมาจากแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) โดยแรงจูงใจภายใน เป็นแรงขับที่มาจากความสนใจ บุคคลเลือกทำบางสิ่งเพื่อประโยชน์ของตนเอง ความชื่นชอบและความเพลิดเพลินส่วนบุคคลมากกว่าที่จะมาจากการกระตุ้นจากภายนอก อย่างแรงกดดันหรือรางวัล (Ryan & Deci, 2000b) การศึกษาแนวคิดเรื่องแรงจูงใจภายในนั้น Deci และ Ryan (1985) ได้นำเสนอว่าแรงจูงใจภายในนั้นเกิดขึ้นจากความพึงพอใจพื้นฐานในตัวพฤติกรรมของบุคคลเอง กล่าวคือบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความพึงพอใจหรือเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง คล้ายกับการสำรวจและการเล่นในวัยเด็กที่ทำไปเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความตื่นเต้น เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถและสามารถเลือกทำกิจกรรมหนึ่งได้อย่างอิสระตัดสินใจด้วยตนเอง ส่งผลให้เกิดความสนุกสนานและตื่นเต้นขณะทำกิจกรรมนั้น กลายเป็นรางวัลที่ทำให้เกิดแรงจูงใจภายใน (Deci & Ryan, 1990; Deci et al., 1994) จนนำไปสู่การปรับตัวทางจิตใจ (psychological adjustment) และความงอกงามส่วนบุคคล (personal growth) ก่อนที่จะนำไปสู่สุขภาวะ (well-being) ตามลำดับ (Deci & Ryan, 2008)

อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาสังคมกลุ่มหนึ่งตั้งข้อสังเกตต่อข้อจำกัดของแนวคิดแรงจูงใจภายในว่า แรงจูงใจภายในนั้นยังขาดองค์ประกอบในเรื่องของการผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์ (internalized) จึงทำให้อิทธิพลของแรงจูงใจภายในสามารถเกิดขึ้นได้เพียงระยะสั้น ๆ (Koestner & Losier, 2002) นักจิตวิทยาอีกกลุ่มนี้จึงพัฒนาแนวคิดที่เรียกว่า “ความมีใจรัก (passion)” ซึ่งเป็นการรวมแนวคิดแรงจูงใจภายในในร่วมกับการผสมผสานตัวกิจกรรมหรืองานเข้ากับอัตลักษณ์ของบุคคล ส่งผลต่อการมีแรงจูงใจขับเคลื่อนในระยะยาวมากกว่าแนวคิดเดิม (Vallerand, Blanchard, et al., 2003)

นอกจากนี้แรงจูงใจภายในยังมีข้อจำกัดในการอธิบายถึงผลลัพธ์ด้านลบจากการที่บุคคลมีความชื่นชอบและความเพลิดเพลินในกิจกรรมมากเกินไปจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพและจิตใจ ซึ่ง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโมเดลทวิลักษณ์ของความมีใจรัก (The dualistic model of passion) สามารถตอบโจทย์ดังกล่าวได้ (Ryan & Deci, 2000b; Vallerand et al., 2014)

2.1 โมเดลทวิลักษณ์ของความมีใจรัก

(The dualistic model of passion)

Vallerand, Blanchard และคณะ (2003) เสนอว่าความมีใจรักคือการที่บุคคลมีความชอบอย่างเข้มข้นต่อกิจกรรม โดยเป็นกิจกรรมที่บุคคลรัก ให้คุณค่าอย่างมากและมีความผูกพันเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ (a self-defining characteristic) บุคคลจะมองว่ากิจกรรมที่ตนทำอยู่มีความสำคัญมาก ทำให้บุคคลทุ่มเทเวลา พลังงาน หรือทรัพยากรส่วนบุคคลไปยังกิจกรรม เนื่องจากได้ผลานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์ (internalization) เช่น บุคคลที่มีความมีใจรักต่อการเล่นบาสเก็ตบอล เล่นดนตรี ก็จะเรียกตนเองว่าเป็นนักบาสเก็ตบอลและนักดนตรี ตามลำดับ

ความมีใจรักนั้นแตกต่างจากความมุ่งมั่นทุ่มเท (engagement) ที่เป็นสภาวะทางจิตใจบุคคลทุ่มเท พยายาม จดจ่อไปกับการกิจกรรมหรืองานหนึ่ง (Hakanen et al., 2006; Schaufeli et al., 2002) แต่ความมุ่งมั่นทุ่มเทจะไม่มีผูกพันกับอัตลักษณ์เข้ากับสิ่งที่ทำ (Vallerand, Houlfort, et al., 2003) Vallerand และคณะได้เสนอถึงแนวคิดความมีใจรักแบบโมเดลทวิลักษณ์ ซึ่งแบ่งความมีใจรักออกเป็น 2 รูปแบบตามความแตกต่างของกระบวนการผลานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์

ความมีใจรักแบบหมกมุ่น (Obsessive passion) เป็นความมีใจรักในกิจกรรมหนึ่งที่เกิดจากความกดดันภายในและภายนอกของบุคคล รวมถึงความรู้สึกต้องการการยอมรับจากสังคม (social acceptance) หรือความภูมิใจในตนเอง (self-esteem) (Crocker & Park, 2004) เมื่อบุคคลทำกิจกรรมจาก แรงกดดันทางสังคม ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม หรือเพียงเพื่อต้องการรักษาความภูมิใจในตนเองไว้ จะทำให้บุคคลถูกควบคุมด้วยปัจจัยภายนอก (Ryan & Deci, 2000a) จนเกิดการผลานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์แบบถูกควบคุม (controlled internalized) นอกจากแรงขับข้างต้นแล้ว ความมีใจรักแบบหมกมุ่นอาจเกิดจากการได้ทำกิจกรรมที่เราอารมณ์ มีความตื่นเต้นสูงทำให้บุคคลควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น การเล่นเกมส์ การพนัน เป็นต้น โดยลักษณะเด่นของความมีใจรักแบบหมกมุ่นคือ ความเพียรพยายามโดยไม่ยืดหยุ่น (rigid persistence) และการยึดติดกับตนเอง (ego invested) จนทำให้ขาดการควบคุมและขาดการไตร่ตรอง นำไปสู่ความไม่สอดคล้องระหว่างบทบาทในกิจกรรมที่ตนมีใจรักกับบทบาทในกิจกรรมอื่น ๆ ของชีวิต ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับชีวิตในส่วนอื่น

ส่งผลเสียต่ออารมณ์ทางลบและความขัดแย้งในชีวิตที่ตามมา เช่น อาจารย์ระดับมหาวิทยาลัยที่มีความมีใจรักแบบหมกมุ่นต่อการเล่นกีตาร์จะไม่สามารถที่จะปฏิเสธคำชวนซ้อมวงดนตรีในตอนดึกจากเพื่อน ๆ ได้ แม้ว่าวันรุ่งขึ้นตนเองจะมีการประชุมที่สำคัญและเมื่อเขาไปซ้อมดนตรีเขาก็จะรู้สึกไม่มีสมาธิและอารมณ์ทางบวกเท่าที่ควรจะเป็น เพราะพะวงอยู่กับการประชุมในวันรุ่งขึ้น ด้วยคุณลักษณะความเพียรพยายามโดยไม่ยืดหยุ่น อาจารย์จะรู้สึกหงุดหงิดและครุ่นคิดเมื่อไม่ได้เล่นกีตาร์ หากเขาปฏิเสธการซ้อมดนตรีเขาก็จะไม่สามารถมีสมาธิกับการเตรียมการประชุมได้เช่นกันเพราะมัวพะวงกับการพลาดโอกาสดังกล่าวไป (Vallerand, 2008)

ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (harmonious passion) เป็นความมีใจรักที่เกิดจากการผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์อย่างอิสระ (autonomous internalization) ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีอิสระในการทำกิจกรรมที่ตนเองยอมรับว่ามีความสำคัญ โดยปราศจากข้อจำกัดและข้อผูกมัดใด ๆ จากสังคม ความต้องการทำกิจกรรมของบุคคลเป็นความต้องการจากภายในที่เกิดจากการให้ความสำคัญในระดับปัจเจก (Ryan & Deci, 2000b; Sheldon, 2002; Vallerand, Blanchard, et al., 2003) นำไปสู่แรงจูงใจและความมุ่งมั่นตั้งใจในการมีส่วนร่วมทำกิจกรรม (sense of volition) บุคคลที่มีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลต่อกิจกรรมจึงสามารถควบคุมตนเองให้หยุดหรือทำกิจกรรมดังกล่าวตามที่ต้องการ สามารถรักษาสมดุลให้สอดคล้องกับส่วนอื่น ๆ ในชีวิตได้และยังส่งผลให้บุคคลมีประสบการณ์ทางบวกและสมาธิในการทำแต่ละกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ (Hodgins & Knee, 2002) จากกรณีเดียวกับข้างต้น อาจารย์ที่มีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลต่อการเล่นกีตาร์จะสามารถปฏิเสธคำชวนซ้อมวงดนตรีในตอนดึกจากเพื่อนได้และมุ่งมั่นเตรียมการประชุมที่สำคัญในวันรุ่งขึ้นได้อย่างเต็มที่ (Vallerand, 2008)

2.2 ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลกับสุขภาวะ

งานวิจัยหลายฉบับพบว่าความมีใจรักสัมพันธ์กับสุขภาวะทั้งแบบเฮโดนิคส์และยูโตโมนิคส์ดังนี้

ความมีใจรักกับสุขภาวะเฮโดนิคส์ ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทั้งในด้านความคิดและด้านอารมณ์ เนื่องจากบุคคลสามารถแบ่งเวลาในส่วนต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม นำมาสู่ความสามารถในการควบคุมตนเอง การมีสติ สมาธิและเกิดสภาวะลื่นไหลขณะทำกิจกรรม (experience of flow) (Forest et al., 2008; Mageau et al., 2005; Philippe et al., 2009 Study 1; Vallerand, 2008, 2010; Vallerand, Blanchard, et al., 2003) ประสบการณ์

ข้างต้นทำให้บุคคลทำกิจกรรมที่หลงใหลได้อย่างเต็มที่ ไม่มีความขัดแย้งกับชีวิตส่วนอื่น ๆ การเกิดสภาวะลึ้นไหลและทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่นำมาซึ่งอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นอย่างคนทนและต่อเนื่องไปจนถึงเวลาที่แม้ว่าบุคคลจะไม่ได้ทำกิจกรรม (Hodgins & Knee, 2002; Vallerand, 2015; Vallerand, Blanchard, et al., 2003 Study 1) นอกจากนั้นแล้ว *ด้านความพึงพอใจในชีวิต* งานวิจัยในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นและกลุ่มวัยรุ่นพบผลลัพธ์ที่คล้ายกันคือ ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงในหลากหลายกิจกรรม เช่น การเล่นเกม การแสดงละคร การทำงาน ส่งอิทธิพลทางบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตและความมีพลังชีวิต (Houlfort et al., 2013; Stenseng & Phelps, 2013; Thorgren et al., 2013; Vallerand, 2007; Vallerand et al., 2008) นอกจากนี้ยังพบผลการวิจัยที่สอดคล้องกันในงานวิจัยอื่น ๆ เช่น Marsh และคณะ (2013) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,500 คน งานวิจัย meta-analysis โดย Curran และคณะ (2015) งานวิจัยเชิงทดลองโดย Lafrenière และคณะ (2012) และการศึกษาแบบไดอารี่ของ Mageau and Vallerand (2007) ที่พบว่าความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายเพิ่มระดับของความพึงพอใจชีวิตในกลุ่มทดลองเมื่อเทียบกับความมีใจรักแบบหมกมุ่นและกลุ่มควบคุม

ความมีใจรักกับสุขภาวะยูโดโมนิคส์ ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงาม (self-growth) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาวะทางจิต จากการที่บุคคลทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ ด้วยความมุ่งมั่น กระตือรือร้นเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน (Bonnevill-Roussy et al., 2011; Vallerand, 2008; Vallerand, 2007; Vallerand, Blanchard, et al., 2003) และมีเป้าหมายในการทำกิจกรรมมาจากความต้องการที่จะเรียนรู้ (mastery goal) (Elliot & Church, 1997) งานวิจัยพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายกับการปรับตัวทางจิตใจในทางดี ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) ความหมายในชีวิต (meaning in life) (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) และความรู้สึกร่าเริงในชีวิต (vitality) (Ryan & Frederick, 1997) ในขณะที่ความมีใจรักประเภทนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวทางจิตใจในทางที่ไม่ดี เช่น ความเครียด (anxiety) และความหดหู่ (anxiety) (Rousseau & Vallerand, 2003)

นอกจากนี้ Philippe และคณะ (2009 Study 1) ยังเสนอถึงผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันคือ กลุ่มที่มีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายมีสุขภาวะทั้งแบบเฮโดนิคส์และยูโดโมนิคส์อยู่ที่ในระดับสูง ส่วน

กลุ่มที่มีความมีใจรักแบบหมกมุ่นกับกลุ่มที่ไม่มีความมีใจรักนั้นมีระดับของสุขภาวะทั้งสองชนิดไม่แตกต่างกัน

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่างานวิจัยหลายฉบับนั้นเสนอว่าความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงั้นเป็นปัจจัยที่นำมาสู่การเกิดสุขภาวะแบบอัติวิสัยและสุขภาวะทางจิต จึงเกิดเป็นสมมุติฐานดังนี้

สมมุติฐานที่ 1: ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงมีอิทธิพลทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมของบุคคล

คำถามต่อไปของผู้วิจัยคือจะเสริมสร้างความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของบุคคลได้อย่างไร Salessi และคณะ (2017) ได้รวบรวมงานที่ได้รับการตีพิมพ์จำนวน 61 ฉบับเกี่ยวกับแนวคิดความมีใจรักแบบโมเดลทวิลักษณ์และพบว่าปัจจัยในการเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องมาจาก 4 กลุ่มหลัก คือ 1. บุคลิกภาพของบุคคล (work passion and personality) 2. การสนับสนุนและการสร้างการรับรู้ขององค์กร (perception of organization support) 3. รูปแบบของผู้นำและวัฒนธรรมภายในขององค์กร (leadership and organizational culture) และ 4. คุณลักษณะของงาน (job characteristics) และการใช้จุดแข็งในการทำงานของบุคคล (signature strengths) โดยจาก 4 กลุ่ม ข้างต้น วิธีการปรับเปลี่ยนคุณลักษณะงานหรือกิจกรรมหนึ่ง ที่บุคคลทำด้วยการใช้คุณลักษณะจุดแข็ง (signature strengths) ของตนเอง สามารถทำให้เกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงด้วยต้นทุนที่ต่ำที่สุดและเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถลงมือทำได้ด้วยตนเอง (Forest et al., 2012) สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่าเมื่อบุคคลได้รับการสนับสนุนด้านความอิสระ จากการได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มความสามารถและเกิดการรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมวิธีการทำงานของตนเองจนสำเร็จจุลวงได้ช่วยให้บุคคลเกิดการงานเข้ากับอัตลักษณ์แบบอิสระที่นำไปสู่การเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง (Forest et al., 2012; Lavigne et al., 2014; Trépanier et al., 2014) และการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงอย่างมีนัยสำคัญ (Lavigne et al., 2014; Mageau et al., 2009) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้งานจุดแข็งอันดับต้นของบุคคล

3. คุณลักษณะจุดแข็ง (character strengths)

3.1 นิยามคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (character Strength) Park และคณะ (2014) ได้ให้นิยามคุณลักษณะจุดแข็งว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มีความคงทน เป็นประโยชน์ที่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ดีและมีคุณค่า มีความสอดคล้องกับสังคมที่บุคคลอยู่ คุณลักษณะจุดแข็งจะช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงาม ได้รับการเติมเต็มศักยภาพ และเป็นเลิศในสังคม โดยการใช้ประโยชน์หรือการประยุกต์ใช้คุณลักษณะจุดแข็งถูกมองว่าเป็นกระบวนการที่เกิดจากนำคุณค่าในตัวบุคคลมาใช้จนกลายเป็นสิ่งที่จับต้องได้ (Peterson & Seligman, 2004)

Park และคณะยังได้พัฒนามาตรวัดคุณลักษณะจุดแข็งของบุคคล 24 ประการชื่อว่า Value in Action Survey (VIA) คุณลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 หมวดหมู่ได้แก่ หมวดหมู่การรู้จักคิด, หมวดหมู่อารมณ์, หมวดหมู่ความสัมพันธ์, หมวดหมู่ชุมชน, หมวดหมู่การป้องกันสิ่งร้าย, หมวดหมู่การเชื่อมโยงกับจักรวาลและความหมายในชีวิต โดยแต่ละหมวดมีคุณลักษณะจุดแข็งดังนี้ (Peterson & Seligman, 2004; วิชาวี เอ็มเอชเอ, 2561)

จุดแข็งด้านปัญญาและความรู้ (wisdom and knowledge): การรับรู้ของบุคคลและการประยุกต์นำความรู้ไปใช้ ประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ได้แก่

ความคิดสร้างสรรค์ (creativity): การคิดถึงวิธีการใหม่ ๆ และแนวทางที่เป็นประโยชน์เพื่อให้เกิดการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้หมายถึงความคิดสร้างสรรค์โดยรวม ไม่ได้เจาะจงเฉพาะแนวทางศิลปะ ผู้ที่มีคุณลักษณะความคิดสร้างสรรค์จะไม่ทำตามขนบธรรมเนียมเดิม แต่จะหาแนวทางใหม่ ๆ ที่ดีกว่าและเป็นไปได้อยู่เสมอ

ความสงสัยใคร่รู้ (curiosity, interest, novelty-seeking, openness to experience) บุคคลที่มีคุณลักษณะความสงสัยใคร่รู้จะรู้สึกสนใจในการเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ชอบตั้งคำถาม ค้นคว้าหัวข้อต่าง ๆ รอบตัว ชอบค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างต่อเนื่อง

การเปิดใจ (open-mindedness, judgment, critical thinking) การเปิดรับข้อมูลต่าง ๆ เข้ามาอย่างไม่ปิดกั้น พิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ ไม่ด่วนสรุป และสามารถชั่งใจและเปลี่ยนใจได้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักและความเป็นธรรมของหลักฐานและข้อมูล

ความใฝ่เรียนรู้ (love of learning) การตั้งใจเรียนรู้และพัฒนาทักษะ หัวข้อหรือความรู้ใหม่ ๆ แก่ตัวเองอยู่เสมอ ผู้ที่มีคุณลักษณะนี้จะตั้งใจศึกษาทั้งในชั้นเรียนและศึกษาด้วยตนเอง รักโรงเรียน การอ่านและพิพิธภัณฑน์ หรือสถานที่ใด ๆ ที่เอื้อให้เขาได้เรียนรู้ ซึ่งคุณลักษณะนี้จะแตกต่างจากความสงสัยใคร่รู้ตรงที่จะมีการศึกษาและเรียนรู้อย่างเป็นระบบ

มุมมองความคิด (perspective, wisdom) บุคคลจะมีวิธีการมองโลกที่เหมาะสมกับตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการมีมุมมองหลากหลายรอบด้าน ผู้คนรอบ ๆ ตัวจะมองว่าบุคคลที่มีคุณลักษณะนี้เป็นคนฉลาดและเข้ามาขอคำปรึกษาอยู่เสมอ

จุดแข็งด้านความกล้าหาญและความเข้มแข็งทางใจ (courage): จุดแข็งทางอารมณ์เกี่ยวกับการมีกำลังใจในตนเอง ความมุ่งมั่น ความพยายามไปถึงเป้าหมาย ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะ ได้แก่

ความกล้าหาญ (bravery, valor) ชอบความท้าทาย ไม่กลัวต่อการถูกคุกคาม ความยากลำบากและความเจ็บปวด กล้าพูดและยืนหยัดเพื่อสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่ใช่ที่นิยมหรือได้รับการต่อต้านจากสังคม

ความซื่อสัตย์สุจริต (honesty and authenticity, integrity) การพูดความจริง เป็นคนตรงไปตรงมา แสดงตัวตนอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง รวมถึงรับผิดชอบต่อการกระทำและความรู้สึกของตนเอง

ความมานะพากเพียร (perseverance, industriousness) บุคคลที่มีคุณลักษณะนี้จะทำงานหนัก มีความอดทนตั้งใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและไม่วอกแวก ลงมือทำงานสำเร็จและพึงพอใจในความสำเร็จนั้น

ความมีชีวิตชีวา (zest, vitality, enthusiasm, vigor, energy) บุคคลจะใช้ชีวิตเหมือนการผจญภัยด้วยความตื่นเต้น กระตือรือร้น มีพลัง ทำอะไรด้วยความเต็มที่และกระฉับกระฉ่ง

จุดแข็งด้านมนุษยสัมพันธ์ (Humanity) จุดแข็งในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นและมีความเป็นมิตร ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่

ความเมตตา (kindness, generosity, nurturance, care, compassion, altruistic, “niceness”) บุคคลที่มีคุณลักษณะนี้เป็นคนที่มีจิตใจดี มีน้ำใจ ชอบให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น

ความรัก (love) การให้คุณค่าในความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะการแบ่งปันและดูแลคนใกล้ชิด

ความฉลาดในการเข้าสังคม (social, emotional or personal intelligence) การตระหนักรู้ในความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นและตนเอง บุคคลจะรู้ว่าต้องทำอะไรอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน รู้ว่าต้องทำอะไรให้ผู้อื่นพอใจ

จุดแข็งด้านความยุติธรรม (justice) จุดแข็งที่เกี่ยวข้องกับชุมชน สังคม ความต้องการให้คุณภาพชุมชนดีขึ้น ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่

ความเป็นธรรม (fairness) ปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมและให้โอกาสผู้อื่นอย่างเป็นธรรม ไม่ใช่ความรู้สึกส่วนตัวและทำให้ผู้อื่นรู้ว่าการตัดสินใจของตนมาจากอคติ

ภาวะผู้นำ (leadership) ความสามารถในการกระตุ้นสมาชิกในทีมและนำพากลุ่มบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการ รักษาความสัมพันธ์ที่ดีและความสามัคคีของสมาชิกภายในกลุ่ม

การทำงานเป็นทีม (teamwork, citizenship, social responsibility, loyalty) มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความภักดีต่อกลุ่ม ทุ่มเทและทำหน้าที่ตามที่ตนได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ ช่วยเหลือสมาชิกในทีมเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม

จุดแข็งด้านการควบคุมอารมณ์ (temperance) ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอก ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะ ได้แก่

การให้อภัย (forgiveness and mercy) การให้อภัย ไม่ถือสาและให้โอกาสคนที่ทำผิดต่อเรา

ความถ่อมตัว (modesty and humility) มีความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่โอ้อวด ใช้ความสำเร็จและการกระทำพิสูจน์ตนเอง ไม่ต้องการเป็นจุดสนใจหรือพิเศษกว่าคนอื่น

ความรอบคอบ (prudence) ความระมัดระวังในการตัดสินใจ คิดก่อนทำหรือพูด ไม่ทำในสิ่งที่จะทำให้เสียใจในภายหลัง

การควบคุมตนเอง (self-Regulation, self-control) ความสามารถในการจัดการความรู้สึก ความอยาก และการกระทำของตนเอง ประพฤติตนด้วยความมีวินัย เช่น การไม่กินตามใจปาก

จุดแข็งด้านสุนทรียภาพ ความเข้าใจในชีวิต (transcendence) ประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ได้แก่

ความสามารถในการมองเห็นความงามของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (appreciation of beauty, awe, wonder, elevation) การสังเกต มองเห็นคุณค่าและชื่นชมสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวในทุกด้านของชีวิตไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ ศิลปะ คณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ในประสบการณ์ทุกวันของชีวิต

ความกตัญญู (gratitude) ตระหนักรู้ในพระคุณของบุคคลหรือสิ่งดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ความหวัง (hope, optimism, future-mindedness, future orientation) การทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายและมีความคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีในอนาคต รวมถึงความเชื่อว่าสามารถควบคุมอนาคตได้

การมีอารมณ์ขัน (humor, playfulness) หัวเราะง่าย ชอบหยอกล้อ มองโลกเรื่องต่าง ๆ ในด้านที่ดีและทำให้ผู้อื่นยิ้มได้

จิตวิญญาณและศาสนา (spirituality and religiousness, faith, purpose) การมีความเชื่อที่สอดคล้องกับเป้าหมายและความหมายของจักรวาล การเชื่อในความหมายของชีวิตและใช้ความเชื่อเป็นแรงผลักดันชีวิตไปสู่เป้าหมาย

3.2 การใช้จุดแข็งอันดับต้นและการใช้จุดแข็งอันดับท้าย

(use of signature strengths: strength approach and weakness approach)

Peterson และ Seligman (2004) ได้แบ่งผลลัพธ์ที่ได้จากการทำมาตรวัดจุดแข็ง VIA-IS ออกเป็น 2 แบบ จากอันดับของคุณลักษณะจุดแข็ง 24 ข้อ คือ จุดแข็งที่ได้คะแนน 5 อันดับสูงสุด ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สะท้อนความเป็นตัวตนและธรรมชาติของบุคคลมากที่สุดเรียกว่า คุณลักษณะจุด

แข็งอันดับต้น (signature strengths) และจุดแข็งที่ได้คะแนน 5 อันดับต่ำสุด เป็นคุณลักษณะที่สะท้อนความเป็นตัวตนของบุคคลน้อยที่สุด เรียกว่า คุณลักษณะจุดแข็งอันดับท้าย (weakness/bottom/lesser strengths) ทั้งนี้จุดแข็งอันดับท้ายไม่ได้ถือว่าเป็นจุดอ่อนของบุคคลแต่เป็นเพียงจุดแข็งที่มีความโดดเด่นน้อยเท่านั้น (Park & Peterson, 2009; สุตาร์ตัน ตันติวิวัฒน์, 2560)

การแบ่งกลุ่มจุดแข็งอันดับต้นและอันดับท้ายมาจากกระบวนทัศน์ (paradigm) การส่งเสริมจุดแข็ง (capitalization) และการช่อมแซมจุดอ่อน (compensation) ที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยทางจิตในอดีต (Rude & Rehm, 1991) **หลักการส่งเสริมจุดแข็ง (capitalization)** คือหลักการที่คำนึงถึงการพัฒนาจุดแข็งและใช้ทรัพยากร หรือการรักษาที่สอดคล้องกับบุคลิกบุคคล บุคคลจะใช้เวลาพยายามน้อยกว่าและมีความพึงพอใจมากกว่า เช่น การปฏิสัมพันธ์ด้วยการรักษาตามความถนัด (APT: aptitude-treatment interaction) (Snow, 1991) ซึ่งในทางจิตวิทยาเชิงบวกหลักการดังกล่าวจะสอดคล้องกับการนำคุณลักษณะจุดแข็งที่โดดเด่นของบุคคล (signature strengths) มาพัฒนาและใช้งานในชีวิตประจำวัน **หลักการช่อมแซมจุดอ่อน (compensation)** จะมุ่งเน้นในส่วนของการช่อมแซมจุดอ่อนและข้อบกพร่องของบุคคลเป็นหลัก (Wingate et al., 2005) เช่น วิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT: cognitive-behavioral therapy) ของทางจิตวิทยาคลินิก (Karwoski et al., 2006) หรือ วิธีการแก้ไขจุดอ่อนเพื่อเพิ่มการรับรู้ในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ของ ทางจิตวิทยา กีฬา (Ericsson, 2006) ส่วนในทางจิตวิทยาเชิงบวกหลักการช่อมแซมจุดอ่อนจะมุ่งเน้นไปที่การให้บุคคลฝึกใช้งานจุดแข็งอันดับท้ายของตน (lesser/weakness strengths) เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาตัวเองให้เป็นคนดียิ่งขึ้นในอนาคต

3.3 การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้น/อันดับท้ายกับสุขภาวะ

งานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์หลายฉบับได้พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างคุณลักษณะจุดแข็งกับสุขภาวะในแบบต่าง ๆ เช่น *ความพึงพอใจในชีวิต* (Gradišek, 2012; Littman-Ovadia & Lavy, 2011; Miljković & Rijavec, 2008; Park et al., 2004; Ruch et al., 2010; Schutte & Malouff, 2018; Shimai et al., 2006) *สุขภาวะเชิงอัตวิสัย* (Brdar & Kashdan, 2010; Güsewell & Ruch, 2012; Leontopoulou & Triliva, 2012; Littman-Ovadia & Lavy, 2011; Martínez-Martí & Ruch, 2014; Sheldon et al., 2015) และ *สุขภาวะทางจิต* (Harzer, 2016)

นอกจากนี้งานวิจัยในปัจจุบันยังพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งกับสุขภาวะองค์รวม (PERMA) เช่น Goodman และคณะ (2018) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่าง

คุณลักษณะจุดแข็ง สุขภาวะองค์รวม และสุขภาวะแบบอัตวิสัย และงานของ Harzer และคณะ (2017) ที่พบว่าคุณลักษณะจุดแข็ง 24 ประการมีความสัมพันธ์ทางบวกสุขภาวะองค์รวม ในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5,693 คน ทั้งการวัดทั้งแบบกลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง (self-reports) และคนรอบตัวกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบ (informant-report)

งานวิจัยหลายฉบับได้ให้การสนับสนุน **หลักการส่งเสริมจุดแข็ง (capitalization)** โดยพบความสัมพันธ์ระหว่าง**การใช้จุดแข็งอันดับต้น**ในที่ทำงานช่วยให้พนักงานเพิ่มผลผลิตและสุขภาวะของพนักงานได้ (Berman, 2008; Govindji & Linley, 2007; Park et al., 2004) รวมถึงงานวิจัยเชิงทดลองในอดีตหลายงานเช่นกันที่เสนอว่า การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นช่วยเพิ่มระดับของสุขภาวะ (Rashid, 2004; Seligman et al., 2009; Seligman et al., 2005) เช่น Rashid (2004) ได้ทำงานวิจัยเชิงทดลองแบบ pre-intervention and post-intervention control group design ในกลุ่มนักศึกษาโดยให้กลุ่มทดลองแบ่งเป็นกลุ่มที่เลือกใช้คุณลักษณะจุดแข็ง 1 ใน 5 อันดับต้น (signature strengths) และกลุ่มที่ให้เลือกพัฒนาจุดแข็ง 1 ใน 5 อันดับท้าย (weakness/lesser strengths) ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะได้ทำแบบวัดจุดแข็งแต่จะไม่ได้รับ feedback ใด ๆ ผลการวิจัยพบว่า เฉพาะกลุ่มทดลองที่ใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นเท่านั้นที่มีระดับของสุขภาวะที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม หรือ (Seligman et al., 2005) ได้ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองใช้งาน 1 ใน 5 คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นในแนวทางใหม่ทุกวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เมื่อทำการวัดใน 6 เดือนถัดมาพบว่ากลุ่มทดลองมีการใช้งานจุดแข็งของตนเอง (use of signature strengths) ที่เพิ่มขึ้นและมีระดับของความสุข (happiness) ที่เพิ่มขึ้นทั้งในระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนให้หลัง และกลุ่มทดลองยังมีระดับของอาการซึมเศร้าลดลงในระยะเวลา 6 เดือน เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และ Mitchell และคณะ (2009) ได้ทำการทดลองบนอินเทอร์เน็ต (internet-based intervention) โดยให้กลุ่มทดลองเลือกใช้จุดแข็งที่อันดับต้น 3 ใน 5 ในแนวทางใหม่ ๆ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้นในแต่ละวัน พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับของสุขภาวะ (well-being) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ที่ได้ทำมาตรวัดทุกอย่างเหมือนกัน แต่ไม่ถูกขอให้นำไปใช้จริง) อย่างมีนัยสำคัญ (โดยสุขภาวะดังกล่าวประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 8 ด้าน อาทิเช่น สุขภาพทางกาย, ความสัมพันธ์, ความปลอดภัย, การมีส่วนร่วมกับชุมชน, ความมั่นคงในอนาคต เป็นต้น แต่ยังไม่รวมถึงการวัดอารมณ์ทางบวกและทางลบ หรือความพึงพอใจในชีวิต)

แต่ทั้งนี้ยังมีงานวิจัย 4 ฉบับที่นำเสนอผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป โดยเป็นผลลัพธ์ที่สนับสนุนแนวคิด**หลักการช่อมแซมจุดอ่อน (compensation principle)** หรือ**การให้กลุ่ม**

ตัวอย่างพัฒนาจุดแข็งอันดับท้าย (weakness strengths) คือ Rust และคณะ (2009) ไม่พบความแตกต่างในระดับของสภาวะในการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ใช้จุดแข็ง 2 ใน 5 อันดับสูงสุดจากการวัด กับกลุ่มที่ใช้จุดแข็งที่ได้คะแนน 1 ใน 5 อันดับแรก ร่วมกับจุดแข็งที่ได้คะแนน 1 ใน 5 อันดับสุดท้าย โดยทั้งสองกลุ่มจะได้ใช้งานจุดแข็งเป็นเวลา 12 สัปดาห์ Walker III (2013) ยังพบหลักฐานที่สอดคล้องกัน ในงานที่วิจัยเปรียบเทียบการใช้งานจุดแข็งอันดับต้นและอันดับท้ายในกลุ่มพนักงานองค์กร 187 คน โดย ผลลัพธ์หลังจากผ่านไป 1 เดือนคือ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของระดับสภาวะระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว แต่พบว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งจากอันดับท้ายมีระดับความกังวลใจที่ลดลงและสภาวะทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ออกกำลังกายหลอก (placebo) และกลุ่มควบคุม Proyer และคณะ (2015) เสนอว่าทั้งการใช้งานจุดแข็งอันดับต้นและอันดับท้ายในการทำงานส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความสุขอย่างมีนัยสำคัญเมื่อวัดในระยะเวลา 3 เดือนถัดมาและลดระดับความซึมเศร้าในระยะสั้น แต่ไม่มีผลในระยะยาว และเมื่อทำการเทียบคะแนนจุดแข็งในกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนคุณลักษณะจุดแข็งโดยรวมสูง (high virtuousness) จะมีระดับความสุขจากการใช้งานจุดแข็งในอันดับท้ายมากกว่า ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนคุณลักษณะจุดแข็งโดยรวมต่ำ (low virtuousness) จะมีระดับความสุขจากการใช้งานจุดแข็งที่อยู่ในอันดับต้นมากกว่า

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่เสนอว่า การใช้งานจุดแข็งที่มีผลต่อสภาวะนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเป็นจุดแข็งอันดับต้นหรืออันดับท้ายเท่านั้น แต่การใช้งานจุดแข็งที่เกี่ยวข้องกับความสุขก็ช่วยเพิ่มระดับของสภาวะได้เช่นกัน Littman-Ovadia และคณะ (2017) ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยทำงาน 1,031 คน โดยแบ่งการใช้งานจุดแข็งออกเป็นสามประเภทคือ 1.การใช้งานจุดแข็งในอันดับต้น (signature-strengths use) 2.การใช้งานจุดแข็งในอันดับท้าย (lowest-strengths use) และ 3.การใช้งานจุดแข็งในหมวดหมู่ความสุข (happiness strengths-use ที่ประกอบไปด้วยคุณลักษณะจุดแข็งด้านความหวัง ความรัก ความสนุกสนาน และความใคร่รู้ เป็นต้น) และพบว่ากลุ่มที่สามมีระดับสภาวะทางอารมณ์ที่มีต่องานสูงที่สุด (ประกอบด้วยการรับรู้ความหมายในงาน ความผูกพันมุ่งมั่นในงาน และความพึงพอใจในงาน) รวมถึงพบว่าอารมณ์ทางบวกเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการใช้งานจุดแข็งจากอันดับท้ายกับสภาวะ และการใช้งานจุดแข็งในหมวดหมู่ความสุขกับสภาวะ แต่ไม่ส่งผ่านในการใช้งานจุดแข็งอันดับต้น

เนื่องจากในปัจจุบันยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่าการใช้จุดแข็งจากอันดับต้น จุดแข็งอันดับท้าย หรือจุดแข็งที่เกี่ยวกับความสุข ส่งผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาวะมากกว่ากัน จากการทบทวนวรรณกรรมในข้างต้น พบว่าหลักฐานหรือผลลัพธ์ที่สนับสนุนหลักการพัฒนาจุดแข็งอันดับต้น (capitalization model) มีจำนวนมากกว่า และบุคคลที่รับรู้คุณลักษณะจุดแข็งของตนเองจะมีการใช้งานจุดแข็งของตนเองมากขึ้น (Berman, 2008; Brdar & Kashdan, 2010; Govindji & Linley, 2007; Park et al., 2004; Peterson & Park, 2006; Rashid, 2004; Seligman et al., 2009; Seligman et al., 2006; Seligman et al., 2005) และมีความงอกงามส่วนบุคคลมากกว่าบุคคลที่ใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งจากอันดับท้าย (Meyers et al., 2015) รวมถึงงานวิจัยที่ในฝั่งที่นำเสนอการแก้ไขจุดอ่อน อย่างงานของ Rust และคณะ (2009) ยังค่อนข้างขาดความชัดเจนว่าผลลัพธ์มาจากส่วนใดเนื่องจากการใช้จุดแข็งอันดับต้นร่วมกับจุดแข็งอันดับท้าย ผู้วิจัยจึงคาดการณ์ว่าวิธีการใช้จุดแข็งในอันดับต้นจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีมากกว่าการใช้จุดแข็งในอันดับท้าย เพราะมาตรวัดคุณลักษณะจุดแข็ง (VIA-IS) นั้นเป็นการถามถึงคุณลักษณะที่สะท้อนถึงตัวตนของผู้ตอบ ทำให้จุดแข็งในอันดับต้นเป็นคุณลักษณะที่ส่งเสริมตัวตนบุคคล (self-reinforcing) เพิ่มความกระตือรือร้น และนำไปสู่ความสอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงของบุคคล (authentic self) และเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ของบุคคล (identity) มากกว่า (Niemiec, 2017) ส่งผลให้บุคคลสามารถใช้งานจุดแข็งอันดับต้นได้ดีกว่า เป็นธรรมชาติมากกว่า และบ่อยกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งในอันดับท้ายอย่างมีนัยสำคัญ (Haidt, 2002) งานวิจัยของ Hone และคณะ (2015) ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างชาวนิวซีแลนด์กว่า 10,000 คน พบว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งในอันดับต้นมีระดับการตระหนักรู้ถึงความงอกงามในชีวิต (flourishing) มากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งในอันดับท้าย ผลลัพธ์จากการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นจึงมีประสิทธิภาพต่อสุขภาวะบุคคลมากกว่า (Niemiec, 2017; Park & Peterson, 2009) ทำให้นำไปสู่สมมติฐานที่สองในงานวิจัย คือ

สมมติฐานที่ 2: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้น (signature strengths) จะมีระดับของสุขภาวะสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย (weakness strengths)

3.4 คุณลักษณะจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล

การใช้งานจุดแข็งของบุคคล คือการใช้คุณสมบัติที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวที่บุคคลทำได้ดีที่สุด เช่น ทักษะการเข้าสังคมหรือการมีอารมณ์ขัน ทำให้การใช้งานจุดแข็งจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลลัพธ์ที่คือการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดและมีสุขภาวะ (Govindji & Linley, 2007; Linley & Page, 2007; Park et al., 2004; Seligman et al., 2005) นอกจากนี้แล้ว Forest และคณะ (2012) ทำการวิจัยเชิงทดลองถึงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะพบว่า ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลนั้นเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างสองตัวแปรดังกล่าว ผลการวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) พบว่า 2 เดือนหลังจากตอบมาตรวัดก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างนักเรียนทำงานพาร์ทไทม์ที่นำจุดแข็งอันดับต้น 2 อย่าง (จาก 5 อย่าง) มาใช้งานในแต่ละวัน มีระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเพิ่มขึ้น และความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลก็ทำให้ระดับของสุขภาวะเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน และ Dubreuil และคณะ (2014) เสนอว่าความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการใช้งานจุดแข็งอันดับต้นและประสิทธิภาพในการทำงานมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน ต่อมา Dubreuil และคณะ (2016) ทำการทดลองพบผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันคือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้งานจุดแข็งมีระดับของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่ง Forest และคณะ (2012) ได้อธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรข้างต้นว่าเมื่อบุคคลมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลในกิจกรรมที่ทำ บุคคลจะรู้สึกได้ถึงความงอกงามและรู้ว่าตนเองอยู่บนจุดที่ดีที่สุด พวกเขาจะมุ่งมั่นทุ่มเทในกิจกรรมที่ทำเป็นเวลาหลายชั่วโมงและจะหาแนวทางในการพัฒนามันจนชำนาญ ดังนั้นเมื่อบุคคลใช้จุดแข็งตนเองในการทำกิจกรรมหรือการทำงานย่อมส่งเสริมการเกิดความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลจนนำไปสู่การเกิดสุขภาวะได้และนำไปสู่สมมติฐานในงานวิจัยชิ้นนี้คือ

สมมติฐานที่ 3: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย

สมมติฐานที่ 4: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่าการใช้งานจุดแข็งของบุคคลสามารถนำไปสู่ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและนำไปสู่การมีสุขภาวะโดยรวมของบุคคล แต่ทั้งนี้การใช้งาน

คุณลักษณะจุดแข็งในการเรียนของแต่ละคนก็มีเป้าหมายหรือแรงจูงใจที่แตกต่างกันไป การมีแรงจูงใจจากการตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเอง (self-interest /oriented) และแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) ยังเป็นสิ่งที่ซับซ้อนใ้บุคคลเข้าใจ และเห็นคุณค่าในตัวตนมากยิ่งขึ้น (Yeager et al., 2012) ทำให้ผู้วิจัยสงสัยว่าหากบุคคลที่น่าจุดแข็งไปใช้ในการเรียนหรือการทำงานโดยมีแรงจูงใจหรือการให้คุณค่าที่แตกต่างกันจะสามารถส่งผลกระทบต่อระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะองค์รวมอย่างไรบ้าง

4. แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (Self-transcendence)

4.1 นิยามของสภาวะมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีความสามารถในการหลุดพ้นจากการสำนึกตัวตนแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง หรือปราศจากการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเป็นหลัก (self-centered consciousness) (Habermans, 1970; Levenson et al., 2001; Levenson & Crumpler, 1996) บุคคลจะให้คุณค่าความดีงามผ่านการดูแลเพื่อนมนุษย์และช่วยเหลือส่วนรวม (Joshnloo, 2014) นอกจากนี้ Reed (2009) ได้ให้ความหมายของ สภาวะมุ่งเหนือตัวตนว่าหมายถึง การขยายขอบเขตในตัวตนของบุคคล บุคคลจะรับรู้ถึงมิติที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองโดยปราศจากการลดทอนคุณค่าในตัวเอง ซึ่งขอบเขตของตัวตนนั้นสามารถขยายได้ออกหลากหลายรูปแบบ เช่น การขยายจากภายในผ่านการยอมรับตนเอง การค้นพบความหมาย การเชื่อมโยงตัวตนเข้ากับผู้อื่นหรือธรรมชาติ มีเป้าหมายที่สูงขึ้น และการขยายด้วยการผสมผสานประสบการณ์ในอดีตและอนาคตของบุคคลร่วมกับปัจจุบัน

นอกจากนี้แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนยังเป็นแรงจูงใจขั้นสูงสุดตามกรอบความคิดลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์แบบใหม่ (Maslow's hierarchy of needs; Maslow & Lowery, 1998; Maslow, 1964; Maslow, 1971) โดยมาสโลว์ได้กล่าวถึงแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนว่า เป็นแรงจูงใจที่มุ่งเน้นการบรรลุสิ่งที่เหนือกว่าความต้องการส่วนตัว ที่เหนือกว่าการบรรลุศักยภาพสูงสุดของบุคคล (self-actualization) เช่น การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (altruism) ความต้องการด้านจิตวิญญาณ ศาสนา เสรีภาพในส่วนรวม การเป็นส่วนหนึ่งกับชุมชน เนื่องจากบุคคลที่ได้รับการตอบสนองแรงจูงใจในด้านนี้จะได้รับประสบการณ์ขั้นสูงสุด (peak experience) ทำให้มีบุคคลที่ยอมละทิ้งความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ในลำดับก่อนหน้า เช่น อาหาร เสรีภาพ และความปลอดภัยของตัวเอง (Maslow, 1943) โดย ยอมติดคุก ถูกทำร้าย และอดอาหาร เพื่อแลกกับประโยชน์และชีวิตที่ดีกว่าของผู้อื่น

มุ่งเน้นผลลัพธ์ในรูปแบบนามธรรม อย่างเช่นความดีงาม ความจริง และความยุติธรรม เป็นต้น (Maslow, 1969; ทิพย์นภา หวนสุริยา, 2560)

ทฤษฎีคุณค่า 10 ประการ ของ Schwartz (Schwartz's theory of basic values) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) ว่าเป็นมิติหนึ่งของการให้คุณค่าของมนุษย์ โดยคุณค่าหมายถึง สิ่งสำคัญที่บุคคลใช้เป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม หรือสิ่งที่บุคคลปรารถนา จนมีการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ได้มา ซึ่งทฤษฎีคุณค่าทั้ง 10 ประการสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 มิติ ดังนี้ 1) มิติการยกระดับตนเอง (self-enhancement) 2) มิติการมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) 3) มิติเปิดรับการเปลี่ยนแปลง (openness to change) 4) มิติอนุรักษ์นิยม (conservation)

ทั้งนี้ผู้วิจัยสนใจเฉพาะมิติยกระดับตนเองและมิติมุ่งเหนือตัวตน ซึ่งด้าน**มิติยกระดับตนเอง** ประกอบไปด้วย**คุณค่าด้านการมุ่งผลสัมฤทธิ์ (achievement)** คือ บุคคลต้องการให้ผู้อื่นเห็นถึงความสำเร็จของตนเอง และ**คุณค่าด้านการใฝ่อำนาจ (power)** คือ บุคคลต้องการมีสถานะที่สูงกว่า และสามารถควบคุมผู้อื่นให้ทำตามความต้องการตนเอง ส่วน**มิติมุ่งเหนือตัวตน** จะประกอบด้วย**คุณค่าด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (benevolence)** คือ การมีเจตนาที่ดี นึกถึงสวัสดิภาพของบุคคลอื่น มุ่งช่วยเหลือบุคคลรอบ ๆ ตัวและความอยู่รอดของกลุ่มเป็นหลัก และ**ความเป็นสากล (universalism)** คือ ความเข้าใจ ความซาบซึ้ง ความใจกว้าง การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น มุ่งเน้นประโยชน์และความเป็นอยู่ของส่วนรวมเป็นหลัก ทั้งมนุษย์และธรรมชาติ (Schwartz, 2006; Schwartz, 1992) คุณค่าในมิติมุ่งเหนือตัวตนทั้งสองด้านนี้เป็นสิ่งที่แสดงถึงแรงจูงใจจากภายใน ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมามีตั้งอยู่บนพื้นฐานความพึงพอใจในตัวของการกระทำเอง สอดคล้องกับแนวคิดความมุ่งมั่นในตนเอง คือการได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านความอิสระในการช่วยเหลือ ด้านศักยภาพในความใจกว้าง เอื้อเฟื้อ และด้านความสัมพันธ์ที่ได้จากการช่วยเหลือผู้อื่น (Schwartz, 2010)

ในบริบทการศึกษา Yeager และ Bundick (2009) พบว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยรุ่น บุคคลจะมีความต้องการที่จะค้นหาตนเอง ค้นหาความหมายของชีวิต เช่น ฉันเป็นใคร ฉันเกิดมาทำไม โตไปฉันจะต้องประกอบอาชีพอะไร หรือเรียกว่า การระบุอัตลักษณ์ตัวตน (Adolescent identity formation) โดยการพัฒนาอัตลักษณ์ของบุคคลมีรากฐานมาจากสองแรงจูงใจพื้นฐานคือ แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motives) เช่น แรงจูงใจในตัวเงิน การมีชื่อเสียง สถานะที่สูงในสังคม และแรงจูงใจภายใน (intrinsic motives) เช่น การค้นหาตัวตนก็จะยึดความหมายและคุณค่าในระดับ

ส่วนตัวเป็นหลัก ซึ่งการระบุอัตลักษณ์ตัวตนในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานมาจากแรงจูงใจภายในจะนำไปสู่แรงจูงใจหลักสองประการ คือ 1. แรงจูงใจมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเอง (*self-oriented motive*) เช่น การเลือกทำงานหรือกิจกรรมจากความเข้ากัน ความสอดคล้องของทักษะที่บุคคลมี เลือกทำด้วยความสนใจ ความต้องการ หรือ ความสนุกเพลิดเพลินส่วนตัว และ 2. แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (*BTS: beyond-the-self-oriented หรือ self-transcendence motive*) เช่น การเลือกทำกิจกรรมหรืองานเพราะจะสามารถได้ช่วยเหลือผู้อื่น สังคมรอบ ๆ ตัว ทำให้โลกดีขึ้นนอกเหนือจากประโยชน์ของตัวเอง เช่น การเป็นอาสาสมัครเพื่อจะได้คิดค้นยาตัวใหม่ ๆ ในการรักษาโรค (Yeager & Bundick, 2009; Yeager et al., 2012)

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับสุขภาวะ

Frankl (1959) เสนอว่าเมื่อบุคคลเกิดสภาวะมุ่งเหนือตัวตน บุคคลจะลืมตัวตนของตนเองและหันมาให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความรัก บุคคลจะใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายมากขึ้น (Nygren et al., 2005) และ Fabry (1988) เสนอว่าแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนทำให้บุคคลก้าวข้ามตัวตนในปัจจุบันผ่านการช่วยเหลือผู้อื่นและการกระทำที่มีความหมาย ซึ่งการมีความหมายในชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต (Antonovsky, 1987; Daaleman & Frey, 2004; Fabry, 1988; Frankl, 1967) และเป็นตัวแปรสำคัญในการพยากรณ์สุขภาวะทางจิต (Ergeneli et al., 2007; Zika & Chamberlain, 1992)

งานวิจัยหลายฉบับเสนอว่าแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนสัมพันธ์กับสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเองในนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ (Hong, 2008) ช่วยเพิ่มการรับรู้สุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Teixera, 2008) และสัมพันธ์กับสุขภาวะในหลากหลายประชากร เช่น ในกลุ่มคนเจ็บป่วยหนัก (Neill, 2002), คนไร้บ้าน (Runquist & Reed, 2007) กลุ่มผู้ป่วย HIV (Coward, 1995; Mellors et al., 1997; Ramer et al., 2006), ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย (Chin-A-Loy & Fernsler, 1998; Coward, 1991; Coward, 2003; Thomas et al., 2010) และอื่น ๆ (Bickerstaff et al., 2003; Sharpnack et al., 2011) จากความสัมพันธ์ในหลายงานวิจัยข้างต้นผู้วิจัยจึงคาดว่าหากบุคคลมีการนำคุณลักษณะจุดแข็งมาใช้ด้วยแรงจูงใจที่ต่างกัน อาจส่งผลต่อระดับของสุขภาวะที่ต่างกัน

สมมติฐานที่ 5: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (*self-transcendence*) มีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับสุขภาวะ

4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล

จากทฤษฎีข้างต้น งานวิจัยของ Schwartz (2010) เสนอว่าบุคคลที่ยึดคุณค่าในมิติมุ่งเหนือตัวตนนั้น จะมุ่งความสนใจไปที่ความต้องการของผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก เช่น ความกังวลเกี่ยวกับความยากจนในสังคมและการทำลายสิ่งแวดล้อม บุคคลที่ยึดถือคุณค่าย่อยในมิติดังกล่าวอย่างด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความเป็นสากลจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความต้องการของผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ และเพิ่มความเข้าใจในมุมมองของผู้อื่นโดยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จะเป็นการเพิ่มขึ้นในกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับตนเอง ส่วนความเป็นสากลจะเพิ่มขึ้นในคนนอกกลุ่ม หรือคนแปลกหน้า (Batson et al., 2007; Schwartz, 2010; Silfver et al., 2008)

ในบริบทการศึกษา Yeager และ Bundick (2009) ทำการวิจัยในกลุ่มนักเรียนไฮสคูลพบว่าแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน สามารถทำนายการมีความหมายในชีวิตทั้งในรั้วและนอกรั้วโรงเรียน (Kasser & Ryan, 1993; Sheldon & Kasser, 1998; Vansteenkiste et al., 2006; Yeager & Bundick, 2009) ต่อมาผลจากงานวิจัยระยะยาว 2 ปี (Yeager et al., 2012) พบว่าบุคคลสามารถเกิดแรงจูงใจทั้งสองแบบคือ แรงจูงใจมุ่งเน้นตัวตนและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนพร้อมกันได้ และเมื่อเทียบกลุ่มควบคุมที่ไม่มีแรงจูงใจทั้งสองชนิดกับกลุ่มทดลองที่มีแรงจูงใจทั้งสองประเภท พบว่ากลุ่มทดลองจะมีระดับของสุขภาวะทางจิตมากกว่า ซึ่ง Yeager และคณะ ยังได้สัมภาษณ์นักเรียนในรูปแบบข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า แรงจูงใจมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเองส่วนใหญ่จะได้รับอิทธิพลจากโรงเรียนและผู้ปกครอง ส่วนแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน มักได้รับอิทธิพลจากตัวบุคคลเอง เกิดจากการผสมผสานอัตลักษณ์เข้ากับตัวตนโดยอิสระ (autonomous internalization) หรือบางคนได้รับอิทธิพลในรูปแบบของจิตวิญญาณจากการไปโบสถ์ หรือการทำกิจกรรมจิตอาสาที่โรงเรียนจัดขึ้น เป็นต้น

จากแนวคิดเรื่องแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนนั้นเกิดจากแรงจูงใจภายใน และยังมีลักษณะการเกิดผ่านการผสมผสานกิจกรรมหรืองานเข้ากับอัตลักษณ์อย่างอิสระ (autonomous internalization) เช่นเดียวกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล รวมถึงแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยจึงคาดว่าหากบุคคลได้ใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งของตนร่วมกับการตั้งเป้าหมายโดยใช้แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนในบริบทการเรียน จะเป็นตัวช่วยเพิ่มระดับของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลให้เพิ่มขึ้นได้และอาจส่งผลต่อการเพิ่มสุขภาวะ จึงเกิดเป็นสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 6: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง

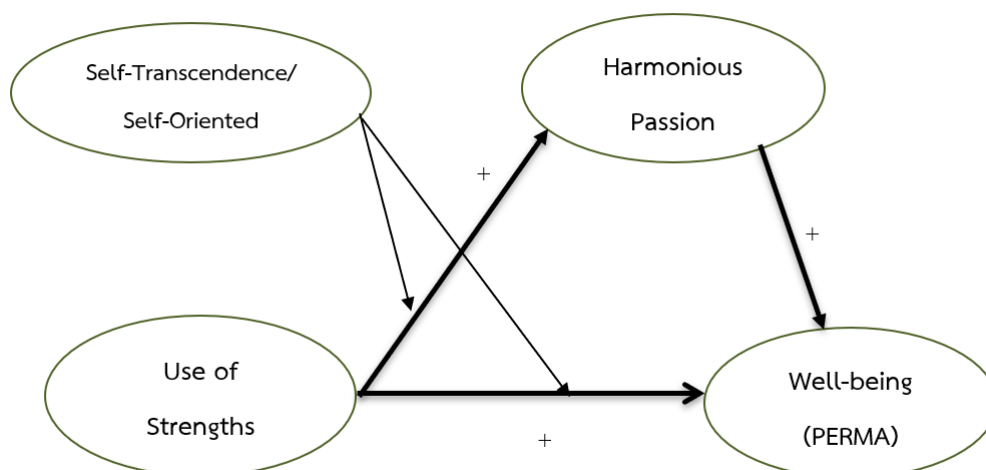
สมมติฐานที่ 7: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะ โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงเป็นตัวแปรส่งผ่าน

จากการทบทวนวรรณกรรมสะท้อนให้เห็นว่าปัจจัยหลักในการสร้างสุขภาวะในบริบทของการเรียนนั้น มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายในที่มาจากการให้คุณค่า ความรัก และความหมายของแต่ละบุคคล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับรางวัลที่เป็นรูปธรรมภายนอกอย่างตัวเงินหรือชื่อเสียง ซึ่งแรงจูงใจภายในจะนำไปสู่กระบวนการทางจิตใต้สำนึกเป็นการผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์อย่างอิสระของบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเกิดแรงจูงใจในลำดับถัดมาคือ 1. ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง และ 2. แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน โดยความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงนั้นสามารถสร้างได้จากการให้บุคคลใช้จุดแข็งของตนเอง การมีอิสระที่จะเลือกใช้และปรับคุณลักษณะประจำตัวเข้ากับกิจกรรมที่ตนเองทำ ซึ่งการใช้จุดแข็งอันดับต้นนั้นทำให้บุคคลใช้ทรัพยากรและพลังงานน้อยกว่าจุดแข็งอันดับท้าย ส่วนแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่เป็นแรงจูงใจในการมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมมากกว่าเพื่อผลประโยชน์ของตัวเองนั้นสามารถทำให้บุคคลเกิดความหมายในชีวิตและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงและสุขภาวะ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นร่วมกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนจะเป็นตัวเพิ่มระดับของความมีใจรักแบบสอดคล้องและระดับของสุขภาวะให้มากยิ่งขึ้น จึงเกิดเป็นกรอบความคิดและสมมติฐานดังต่อไปนี้

กรอบความคิดการวิจัย

รูปที่ 1

กรอบความคิดในงานวิจัย



สรุปสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1: ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลมีอิทธิพลทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมของบุคคล

สมมติฐานที่ 2: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีระดับของสุขภาวะสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย

สมมติฐานที่ 3: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย

สมมติฐานที่ 4: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานที่ 5: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับสุขภาวะ

สมมติฐานที่ 6: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล

สมมติฐานที่ 7: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะ โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experiment) ในบริบทการเรียนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 ผ่านกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) ทำการศึกษาโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (convenience sampling) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับเงื่อนไขการวิจัยตามรอบที่แต่ละคนได้ลงทะเบียนไป โดยในกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการแต่ละรอบจะมีการวัดมาตรวัดความถี่ในการใช้งานจุดแข็ง สุขภาวะองค์รวม ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล และการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน ซึ่งงานวิจัยนี้กำหนดให้การยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนเป็นตัวแปรควบคุม (covariate) เนื่องจากผู้วิจัยคาดว่าตัวแปรดังกล่าวเป็นตัวแปรเกี่ยวกับการยึดถือคุณค่าของแต่ละคน เป็นคุณลักษณะของบุคคล (trait) ที่อาจส่งผลต่อการวัดสุขภาวะองค์รวมและความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล ผู้วิจัยจัดกระทำตัวแปรคุณลักษณะจุดแข็ง (signature/weakness strengths) และแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence/self-oriented) เพื่อทดสอบอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของการใช้งานจุดแข็งอันดับต้นและอันดับท้ายต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะองค์รวม ซึ่งความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านและพยากรณ์อิทธิพลกำกับของแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน

ตารางที่ 1

ตารางแสดงค่านิยมเชิงปฏิบัติการ

ค่านิยมเชิงปฏิบัติการ	
ตัวแปร	นิยามเชิงปฏิบัติการ
1. ความมีใจรัก (passion)	แรงจูงใจที่บุคคลมีต่อการเรียน โดยใช้กรอบความคิดโมเดลความมีใจรักแบบทวิลักษณ์ของVallerand และคณะ โดยมีการปรับปรุงมาตรวัดของ Vallerand, Houlfort และคณะ (2003) ให้เข้ากับบริบทการเรียนของนักศึกษา และใช้เฉพาะด้านความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (Harmonious passion) เท่านั้น เนื่องจาก Forest และคณะ (2012) เสนอว่าความมีใจรักแบบหมกมุ่นนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้งานจุดแข็ง
2. จุดแข็งอันดับต้นและ จุดแข็งอันดับท้าย (signature strengths /weakness strengths)	24 คุณลักษณะของบุคคลที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางความคิด พฤติกรรม อารมณ์ ซึ่งนำมาสู่ผลลัพธ์ทางบวกและใกล้เคียงกับคำว่าสมบูรณ์แบบที่สุด ซึ่งได้มาจากคะแนนที่ได้จากมาตรวัด VIA-IS-P (McGrath, 2019) โดย จุดแข็งอันดับต้น หมายถึง จุดแข็งที่อยู่ในคะแนนอยู่ในรวมอันดับ 1 ถึง 5 จุดแข็งอันดับท้าย หมายถึง จุดแข็งที่อยู่ในคะแนนรวมอยู่ในอันดับที่ 20 ถึง 24
3. การใช้งานจุดแข็ง (use of strengths)	ความถี่จากการใช้งานจุดแข็งในการเรียน ซึ่งรูปแบบการใช้นั้นกลุ่มตัวอย่างออกแบบเองว่าจะปรับใช้กับแนวทางการเรียนใหม่ ๆ อย่างไรในแต่ละวัน โดยความถี่จากการใช้งานจุดแข็งวัดได้จากคะแนนจากมาตรวัด use of signature strengths (Govindji & Linley, 2007)
4. แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) / แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (self-oriented)	แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนคือแรงจูงใจที่นักเรียนผูกอัตลักษณ์ในช่วงวัยรุ่นเข้ากับการตั้งเป้าหมายการเรียน การทำงานในอนาคต เพื่ออยากช่วยเหลือสังคมและโลกให้ดียิ่งขึ้น แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเองคือแรงจูงใจที่นักเรียนผูกอัตลักษณ์ว่าหลังจากเรียนไปเพื่ออนาคตจะได้ทำงานตามความชอบ ความถนัดและทักษะของตนเอง โดยทั้งสองแรงจูงใจจะใช้ในการจัดกระทำตามงานของ (Yeager et al., 2012) ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ
5. สุขภาวะ (well-being)	สุขภาวะในงานวิจัยนี้ ใช้การวัดสุขภาวะตามทฤษฎีสุขภาวะองค์รวม (PERMA) (Seligman, 2011) ใช้มาตรวัดสุขภาวะองค์รวม ฉบับภาษาไทย โดย ทิพย์นภา หวนสุริยา และ กฤษณ์ อริยะพุทธิพงศ์ (2561)
6. การยึดถือคุณค่ามุ่ง เหนือตัวตน (self- transcendence value)	คุณค่าประจำตัวของบุคคลตามแนวคิด Schwartz (2003) ที่บุคคลให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีของคนรอบข้าง เพื่อน ครอบครัว รวมไปถึงความเป็นอยู่ของคนแปลกหน้า สังคม และธรรมชาติ โดยวัดด้วยมาตรวัด PVQ-R (ณัฐวุฒิ จารุนานนท์, 2560b)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Implications and Applications)

งานวิจัยชิ้นนี้ต้องการทดสอบความแตกต่างของการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นและอันดับท้าย รวมถึงทั้งพยากรณ์อิทธิพลจากการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งร่วมกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อความมีใจรักสอดคล้องสมดุในการเรียนและสุขภาวะในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้กลุ่มนิสิตนักศึกษารับรู้จุดแข็งของตนเองและวิธีการใช้จุดแข็ง นิสิตรู้จักตั้งเป้าหมายในการเรียนเพื่อให้เสริมสร้างแรงจูงใจ ความมีใจรัก และระดับสุขภาวะของตนเองในระยะยาว



บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experiment) ทำการศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง 4 โดยมีเงื่อนไขการวิจัย 4 เงื่อนไข ผ่านการจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการจำนวน 5 รอบ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับเงื่อนไขการวิจัยตามแต่ละรอบที่ตนเองได้ลงทะเบียนไว้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลองใช้การทดสอบสถิติ Path analysis ในการคำนวณการพยากรณ์ของตัวแปร กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ กลุ่มนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง 4 เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนจะออกไปทำงาน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 เงื่อนไข ตาม 2*2 Factorial Design โดยแบ่งกลุ่มของตัวแปรต้นออกเป็นกลุ่มมีเงื่อนไขใช้จุดแข็งอันดับต้นในการเรียน (signature strengths' use) และกลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้ายในการเรียน (weakness strengths' use) ร่วมกับเงื่อนไขการทดลองที่เป็นแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) และแรงจูงใจมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเอง (self-Oriented) ซึ่งใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมโดยใช้โปรแกรม Monte Carlo Power Analysis for Indirect Effects บนเว็บไซต์ของ Schoemann และคณะ (2017) โดยอ้างอิง effect size ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามงานวิจัยที่มีความใกล้เคียงกับงานของ Forest และคณะ (2012) โดยมีขนาด effect size อยู่ที่ประมาณ .30-.35, $\alpha = .05$ และมีค่า Power ที่ 0.8 ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 176 คน เมื่อกลุ่มตัวอย่างสูญหาย 20% เนื่องจากเป็นการวิจัยระยะยาว รวมกลุ่มตัวอย่างเป็นประมาณ 210 คน ทั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมจริงจำนวนทั้งหมด 201 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรวัด use of signature strengths (Govindji & Linley, 2007) (ภาคผนวก ก) เป็นข้อกระทงแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ จำนวน 7 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ตัดจำนวนข้อตามลำดับของน้ำหนักองค์ประกอบของมาตรวัดต้นฉบับที่มี จำนวน 14 ข้อ ($\alpha = .95$) เพื่อลดปัญหาการเหนื่อยล้าจากการตอบของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมาตรวัดเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่ในการใช้งานจุดแข็งของบุคคลในการ

เรียนบ่อยเพียงใด เช่น “ฉันใช้งานจุดแข็งทุกวัน” และ “ในชั้นเรียนของฉันมีโอกาสมากที่使我ฉันใช้จุดแข็ง” งานวิจัยนี้ใช้มาตรวัดในกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งเป็นสองช่วงคือ ช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมการวิจัย เพื่อตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้งานจุดแข็งจริง ๆ หรือไม่ โดยมีค่าความสอดคล้องภายในช่วงก่อนการวิจัยอยู่ในระดับสูง $\alpha = .94$ และช่วงหลังการวิจัยอยู่ที่ $\alpha = .93$

2. มาตรวัดสุขภาวะองค์รวม ฉบับภาษาไทย สร้างขึ้นตามแนวคิดโมเดลสุขภาวะองค์รวม (PERMA) ของ Seligman (2003) โดย ทิพย์นภา หวนสุริยา และ กฤษณ์ อริยะพุทธิพงศ์ (2561) ที่จัดทำขึ้นในรายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา ซึ่งมี 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ รวมเป็น 25 ข้อ ผู้วิจัยต้องการให้แบบสอบถามสั้นลงจึงนำมาปรับลดข้อกระทง โดยเลือกใช้เฉพาะข้อที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุด 3 ข้อในแต่ละองค์ประกอบทำให้มาตรมีความยาว 15 ข้อ ซึ่งคะแนนรวมทั้งมาตรและคะแนนรายด้านของมาตรฉบับย่อมีสหสัมพันธ์สูงกับคะแนนรวมและคะแนนรายด้านของมาตรฉบับเต็ม (r มีค่าตั้งแต่ .91 ถึง .97) และมีความเที่ยงวัดโดยค่าความสอดคล้องภายในสูง ($\alpha = .88$) ตัวอย่างข้อกระทงในมาตร เช่น “ฉันรู้สึกสนุกสนานอยู่บ่อย ๆ” (ด้านอารมณ์ทางบวก “ฉันมักทำงานสำคัญ ๆ ในชีวิตได้สำเร็จ” (ด้านความสำเร็จ) ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยประเมินข้อกระทงแต่ละข้อบนมาตรแบบลิเคิร์ตที่มี 7 ระดับ โดย 1 คือ “ไม่ตรงกับฉันเลย” ไปจนถึง 7 คือ “ตรงกับฉันที่สุด”

3. มาตรวัด Passion Scales (ภาคผนวก ค) ที่ได้รับการปรับปรุงให้เข้ากับบริบทกิจกรรมการเรียนจากมาตรวัดต้นฉบับของ (Vallerand, Blanchard, et al., 2003) โดยต้นฉบับมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ โดยผู้วิจัยนำคะแนนเฉพาะความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลมาใช้จำนวน 6 เป็นมาตรวัดลิเคิร์ต 7 ระดับโดย 1 คือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง 7 คือ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ($\alpha = .88$) ซึ่งมาตรวัดนี้ผู้วิจัยแปลจากอังกฤษเป็นไทย โดยมีที่ปรึกษาโครงการวิจัยเป็นผู้ตรวจสอบสำนวนแปล จากนั้นผู้เชี่ยวชาญด้านการแปลได้แปลข้อกระทงภาษาไทยกลับเป็นภาษาอังกฤษ และให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและจิตวิทยาอีกสองท่านเป็นผู้ตรวจสอบว่าข้อกระทงที่ถูกแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษมีความหมายสอดคล้องกับข้อกระทงภาษาอังกฤษต้นฉบับ ตัวอย่างข้อกระทงเช่น “การเรียนของฉันสอดคล้องสมดุลกับกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตของฉัน” “การเรียนของฉันสะท้อนคุณสมบัติของตัวฉันในด้านที่ฉันชื่นชอบ”

4. มาตรวัด Value in Action (VIA-IS-P) (ภาคผนวก ง) (McGrath, 2019) วัดหาจุดแข็งที่มาจากคุณลักษณะส่วนบุคคล 24 ประการ จำนวน 96 ข้อกระทง แบบลิเคิร์ต 5 ระดับ และจุดแข็งที่

คะแนนรวมอันดับ 1-5 เป็นจุดแข็งอันดับต้น (Signature strengths) และจุดแข็งที่ได้คะแนนรวมอันดับที่ 20-24 เป็นจุดแข็งอันดับท้าย (Weakness strengths) โดยผู้เข้าร่วมทดลองสามารถเข้าทำแบบสอบถามออนไลน์ได้ผ่านทางเว็บไซต์ของผู้วิจัย ($\alpha = .77$)

5. การจัดการกระทำแรงจูงมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) และแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง (self-oriented) (ภาคผนวก จ) โดย Yeager et al. (2012) เป็นการจัดการกระทำเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามเงื่อนไขการวิจัยซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ 1. ขั้นเตรียมการรับรู้ (Priming phase) 2. ขั้นอ้างอิงคนส่วนใหญ่ (Descriptive norm phase) โดยผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างจะได้อ่านข้อความชี้แนะที่แตกต่างกันตามเงื่อนไขของตน แต่ละคนจะได้อ่าน ทบทวนความคิด และเขียนลงบนกระดาษที่แจกให้

ตัวอย่างการจัดการกระทำ

- แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน: “งานวิจัยของคณะจิตวิทยาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีแรงจูงใจในการเรียนไปเพื่อช่วยเหลือและสร้างผลกระทบทางบวกให้ชีวิตคนอื่นในสังคม”
- แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง: “งานวิจัยของคณะจิตวิทยาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีแรงจูงใจในการเรียนไปเพื่อได้ทำงานดี ๆ ก้าวหน้าในอาชีพที่ต้องการ มีชื่อเสียง และมีฐานะมั่นคง”

6. มาตรการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (ภาคผนวก จ) ผู้วิจัยใช้ข้อกระทงมาจากมาตรวัดค่านิยม 10 ประการ (Portrait Values Questionnaire – Refining) ฉบับภาษาไทยของ ญัฐวุฒิ จารุณานันท์ (2560a) เฉพาะมิติมุ่งเหนือตัวตน จำนวน 15 ข้อ โดยในแต่ละข้อผู้เข้าร่วมการวิจัยจะอ่านข้อความที่บรรยายบุคคลคนหนึ่ง ว่าบุคคลนี้ให้คุณค่ากับอะไร เช่น “การที่คนที่รู้จักเขามีความเชื่อมั่นในตัวเขาเต็มเปี่ยม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา” “การดูแลเอาใจใส่ธรรมชาติ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา” แล้วให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยประเมินว่าตนเองเหมือนกับบุคคลในคำบรรยายแต่ละข้อมากเพียงใด มาตรวัดเป็นแบบลิเคิร์ต 6 ระดับ 1 คือ “เหมือนกับตัวฉันอย่างมาก” ไปจนถึง 6 คือ “ไม่เหมือนตัวฉันเลย” ($\alpha = .86$) โดยมาตรวัดดังกล่าวมีการปรับปรุงประโยคตามเพศของผู้ตอบ เนื่องจาก Schwartz (2003) เสนอว่าเพศของผู้ตอบมีความสัมพันธ์กับการเชื่อมโยงตัวตนเข้ากับรูปประโยค

ตัวอย่างคำถามในมาตรวัด เช่น **คุณคิดว่าผู้คนที่ไปนี้เหมือนคนมากแค่ไหน?**

เพศชาย: “**เขาคิดว่าสิ่งสำคัญคือการที่ทุกคนบนโลกปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียม เขาเชื่อว่าทุกคนควรมีโอกาสที่เท่าเทียมกันในชีวิต**”

เพศหญิง: “**เธอคิดว่าสิ่งสำคัญคือการที่ทุกคนบนโลกปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียม เธอเชื่อว่าทุกคนควรมีโอกาสที่เท่าเทียมกันในชีวิต**”

งานวิจัยนี้กำหนดให้ตัวแปรการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนเป็นตัวแปรควบคุม (covariate) เนื่องจากผู้วิจัยคาดว่าตัวแปรดังกล่าวเป็นตัวแปรเกี่ยวกับการยึดถือคุณค่าของแต่ละคนเป็นคุณลักษณะของบุคคล (trait) ที่อาจส่งผลต่อการวัดสุขภาวะองค์รวมและความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล

กระบวนการวิจัย (Procedure)

งานวิจัยนี้จะจัดขึ้นในรูปแบบของกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) (ภาคผนวก ฉ) เพื่อดึงดูดบุคคลที่ต้องการทราบคุณลักษณะจุดแข็งและระดับของความมีใจรัก (Passion) ที่ตนเองมีต่องาน

1. ขั้นตอนการเลือกและสรรหากลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 210 คนแบบสะดวก (convenience sampling) โดยผู้วิจัยจะทำการโฆษณาผ่านทางเครือข่ายสังคมออนไลน์และผ่านคนที่รู้จักแบบปากต่อปาก รวมถึงอาจมีการประสานงานคณะต่าง ๆ เพื่อทำการประชาสัมพันธ์ ผู้วิจัยจะบอกจุดประสงค์ว่าต้องการช่วยให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบจุดแข็งประจำตัวและชี้แจงถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ คือ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับทราบถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งอันดับต้น 5 คุณลักษณะ และคุณลักษณะจุดแข็งอันดับท้าย 5 คุณลักษณะ และกลุ่มตัวอย่างจะได้ทราบถึงระดับของความมีใจรักที่ตนมีต่อการเรียนในคณะนั้น ๆ

ผู้ที่สนใจสามารถเข้าชมได้ในเว็บเพจออนไลน์ โดยในส่วนของหน้าแรกเว็บเพจจะเป็นการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง จะมีข้อความว่า “คุณเป็นนิสิตนักศึกษาใช่หรือไม่? ผู้ที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ดังกล่าวจะถูกพาไปยังหน้าขอบคุณและจบการทำแบบสอบถามทันทีเพื่อป้องกันการเสียเวลา หลังจากนั้นจะกลุ่มตัวอย่างจะเข้าสู่หน้ากรอกข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ-นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ และอีเมล เมื่อกรอกข้อมูลเสร็จ ผู้เข้าร่วมจะถูกพาไปยังเว็บเพจส่วนมาตรวัดจุดแข็ง VIA-IS-P (ภาคผนวก - ง) จำนวน 96 ข้อ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที หลังจากที่ทำมาตรวัดจุดแข็งเสร็จเรียบร้อยแล้ว หน้าเว็บเพจจะ

แสดงคำขอบคุณและเชิญชวนให้มาฟังผลลัพธ์จุดแข็งที่งาน workshop ที่จัดขึ้นตามสถานที่ต่าง ๆ ดังตารางที่ 2 ซึ่งผู้ที่สนใจเข้าร่วม workshop โดยจะได้รับอีเมลหรือการโทรติดต่อกลับจากผู้วิจัย พร้อมข้อความแสดงความยินยอมให้รับทราบข้อตกลงในงานวิจัยว่า ในทุกขั้นตอนของการเก็บข้อมูล จะไม่ระบุชื่อ รวมไปถึงคำตอบของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับโดยผลการวิจัยจะนำเสนอออกมาในรูปแบบภาพรวม โดยในวันงานวิจัยมีผู้ให้ความสนใจรอบละประมาณ 40 – 60 คน

2. ขั้นตอนแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไข งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experiment) กลุ่มตัวอย่างจะได้รับเงื่อนไขการวิจัยแตกต่างกันตามรอบที่แต่ละคนลงทะเบียนไว้ กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการจัดขึ้นทั้งหมด 5 รอบโดยในแต่ละรอบจะถูกจัดออกตามเงื่อนไขการทดลองที่แตกต่างกันไป ดังนี้

ตารางที่ 2

อธิบายขั้นตอนการแบ่งรอบจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการและเงื่อนไขการวิจัย

รอบที่	วันที่	สถานที่	เงื่อนไขการวิจัย
1	25 ม.ค. 2563	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	Signature strengths x Self-Transcendence
2	1 ก.พ. 2563		Signature strengths x Self- Oriented
3	20 ก.พ. 2563	คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	Weakness strengths x Self-Transcendence
4	20 ก.พ. 2563	ศาลาया จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	Signature strengths x Self-Transcendence
5	22 ก.พ. 2563	Siam Innovation district	Weakness strengths x Self- Oriented

3. ขั้นตอนการทำแบบทดสอบก่อนทดลอง (pre-test) จะเริ่มขึ้น ณ วันที่จัดกิจกรรม โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่างมาถึงสถานที่จัดกิจกรรม จะมีการให้เซ็นชื่อเข้าร่วมและได้รับเอกสารสำหรับแสกน QR code เพื่อลงทะเบียนออนไลน์ อ่านข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย หนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัย และทำมาตรวัดก่อนการทดลอง (pre-test) บนเว็บเพจทั้งหมด มาตรวัดก่อนการทดลองมีจำนวน 4 มาตร (ภาคผนวก ก-ค และ จ) คือ มาตรวัด 1. การใช้งานจุดแข็งแบบทั่วไป (use of strengths) 2. ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (harmonious passion) 3. สุขภาวะ (PERMA) และ 4. มาตรวัดการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน/การยึดถือคุณค่ามุ่งเน้นตนเอง (PVQ) นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเชิญ

ชวนให้เข้ากลุ่ม Facebook ไว้สำหรับเป็นแนวทางในการกลับไปใช้งานจุดแข็งและติดตามการทำแบบทดสอบหลังการทดลองต่อไป

4. กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop)

4.1 ตอนเริ่มกิจกรรม หลังจากที่ทำมาตรวัดก่อนการทดลองเสร็จแล้ว ผู้วิจัยจะแจกผลการทดสอบคุณลักษณะจุดแข็ง (signature/weakness strengths) กลุ่มตัวอย่างจะได้ผลลัพธ์จากการทำมาตร VIA-IS-P โดยกลุ่มตัวอย่างทุกรอบจะได้รับผลคุณลักษณะทั้งอันดับที่ 1-5 (signature strengths) และ อันดับที่ 20-24 (weakness strengths) โดยผู้วิจัยจะชี้ นำให้ผู้เข้าร่วมการทดลอง โฟกัสที่คุณลักษณะจุดแข็งของตนเองตามเงื่อนไขการวิจัย ด้วยการเขียนผลลัพธ์คุณลักษณะจุดแข็งตามที่คุณลักษณะจุดแข็งที่ได้รับ ร่วมกับชื่อของตนเองบนป้ายชื่อ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกมีส่วนร่วมกับคุณลักษณะจุดแข็งของตนเอง และเป็นการเชื่อมโยงคุณลักษณะดังกล่าวเข้ากับตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย

4.2 Character Strengths Introduction: ขั้นตอนบรรยาย หลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนจุดแข็งลงบนป้ายชื่อแล้ว จะเป็นขั้นตอนบรรยายความรู้พื้นฐานว่าจิตวิทยาเชิงบวกคืออะไร มีความเป็นมาอย่างไรเล็กน้อยประมาณ 15 นาที หลังจากนั้นให้ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม ตาม 6 virtues ของคุณลักษณะจุดแข็ง และให้ช่วยกันคิดและสรุปว่าคุณลักษณะจุดแข็งในกลุ่มของตนมีความหมายและมีประโยชน์ต่อโลกอย่างไรบ้าง เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ของคุณลักษณะจุดแข็ง และทดสอบความเข้าใจในคุณลักษณะจุดแข็งทั้งหมด

4.3 Spot your Strengths: ผู้เข้าร่วมวิจัยจับคู่ 2 – 3 คน ให้ทำความรู้จักเพื่อนใหม่ และสัมภาษณ์เพื่อค้นหาว่าเพื่อนใหม่ที่มีเพื่อนนั้นมีคุณลักษณะจุดแข็งอะไรบ้าง คนละ 2 นาที หลังจากสัมภาษณ์จบผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้เขียนคุณลักษณะจุดแข็งของเพื่อนลงกระดาษและมอบให้เขา กิจกรรมนี้จะทำประมาณ 3 รอบ หลังจากนั้นจะเป็นการสรุปถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการพูดคุยร่วมกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้จักค้นหาคุณลักษณะจุดแข็งของตนเองและผู้อื่น ผ่านการคิดคำชมเชย และเรื่องราวของผู้เข้าร่วมอื่น ๆ รวมถึงยังสร้างความผูกพันตัวตนกับคุณลักษณะจุดแข็งให้มากยิ่งขึ้น

4.4 Strengths Roadmap: ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยวาดเส้นทางชีวิตโดยไล่เรียงเน้นเฉพาะเหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่อยู่ในความทรงจำเป็นไทม์ไลน์บนกระดาษ A4 หลังจากนั้นให้นึกว่ามีคุณลักษณะจุดแข็งด้านใดบ้างที่ช่วยให้พวกเขาก้าวผ่านเวลาเหล่านั้นไปได้ เหตุการณ์ดังในอดีตมีความสัมพันธ์หรือช่วยสร้างคุณลักษณะจุดแข็งอะไรขึ้นมา หรือในเหตุการณ์ดังกล่าวได้ใช้คุณลักษณะ

ของตัวเองมากหรือน้อยเพียงใด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เชื่อมโยงผลลัพธ์คุณลักษณะจุดแข็งที่ตนได้รับเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และประมวลผลว่าตนยังขาดการพัฒนาหรือควรส่งเสริมคุณลักษณะจุดแข็งของตนในด้านใด

ตารางที่ 3

กิจกรรมและจุดประสงค์ของการจัดกระทำ

กิจกรรม	จุดประสงค์
4.1 เขียนคุณลักษณะจุดแข็งลงบนป้ายชื่อ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกมีส่วนร่วมของคุณลักษณะจุดแข็งของตนเอง และเป็นการเชื่อมโยงคุณลักษณะดังกล่าวเข้ากับตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย
4.2 Character Strengths Introduction	เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ของคุณลักษณะจุดแข็ง และทดสอบความเข้าใจในคุณลักษณะจุดแข็งทั้งหมด
4.3 Spot your Strengths	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้จักค้นหาคุณลักษณะจุดแข็งของตนเองและผู้อื่น ผ่านการคิดคำชมเชย และเรื่องราวของผู้เข้าร่วมอื่น ๆ รวมถึงยังสร้างความผูกพันตัวตนกับคุณลักษณะจุดแข็งให้มากยิ่งขึ้น
4.4 Strengths Roadmap	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เชื่อมโยงผลลัพธ์คุณลักษณะจุดแข็งที่ตนได้รับเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และประมวลผลว่าตนยังขาดการพัฒนาหรือควรส่งเสริมคุณลักษณะจุดแข็งของตนในด้านใด
4.5 Self-Transcendence and Self-Oriented intervention	เพื่อฝึกการคิดในการประยุกต์ใช้จุดแข็งเข้ากับการช่วยเหลือสังคมหรือพัฒนาตนเองที่จะไปใช้งานจริงในชีวิตประจำวัน
4.6 ใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งในชีวิตประจำวัน	เพื่อฝึกปฏิบัติใช้งานจุดแข็งจริงในชีวิตประจำวันว่าสามารถทำได้มากน้อยเพียงใด ในระยะเวลา 1 สัปดาห์

4.5 การจัดกระทำตามเงื่อนไขวิจัย Self-transcendence/self-oriented intervention (Yeager et al., 2014) ซึ่งแบบเดิมแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ 1. ขั้นเตรียมการรับรู้ (priming phase) 2. ขั้นอ้างอิงคนส่วนใหญ่ (descriptive norm phase) โดยผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์รวมกับการใช้คุณลักษณะจุดแข็ง เมื่อกลุ่มตัวอย่างเริ่มเรียนรู้และเชื่อมโยงคุณลักษณะจุดแข็งเข้ากับชีวิตและตัวตนของตนเอง ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างอ่านข้อความสั้นที่แตกต่างกันตามเงื่อนไขของตน แต่ละคนจะได้อ่าน ทบทวนความคิด และเขียนลงบนกระดาษที่แจกให้ว่าจะนำจุดแข็งอันดับต้น 1-2 คุณลักษณะ

จาก 5 คุณลักษณะ หรือนำจุดแข็งอันดับท้าย 1 คุณลักษณะจาก 5 คุณลักษณะของตนเองไปใช้ในการเรียนอย่างไร (ภาคผนวก จ)

4.6 หลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจะขอให้กลุ่มตัวอย่างนำคุณลักษณะจุดแข็งไปใช้ในบริบทของการเรียน ตามแนวทางมุ่งเหนือตัวตน (ช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นหรืออาจารย์) หรือมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเลือกจุดแข็งอันดับต้น/อันดับท้ายของตนเอง 1 อย่างจาก 5 อย่างมาใช้งานแต่ละวัน และให้กลุ่มตัวอย่างทำการบันทึกลงไดอารี่ในแต่ละวัน การใช้งานตามเงื่อนไขการทดลองจะแบ่งออกเป็น 4 เงื่อนไขดังตารางที่ 4 นอกจากนี้ในช่วงระหว่างที่กลุ่มตัวอย่างใช้งานจุดแข็งเป็นเวลา 1 สัปดาห์ผู้วิจัยจะมีการกระตุ้นการใช้งานจุดแข็งผ่านทางกลุ่ม Facebook ที่ได้เข้าร่วมไว้ในตอนต้น เงื่อนไขละ 1 ครั้ง

ตารางที่ 4

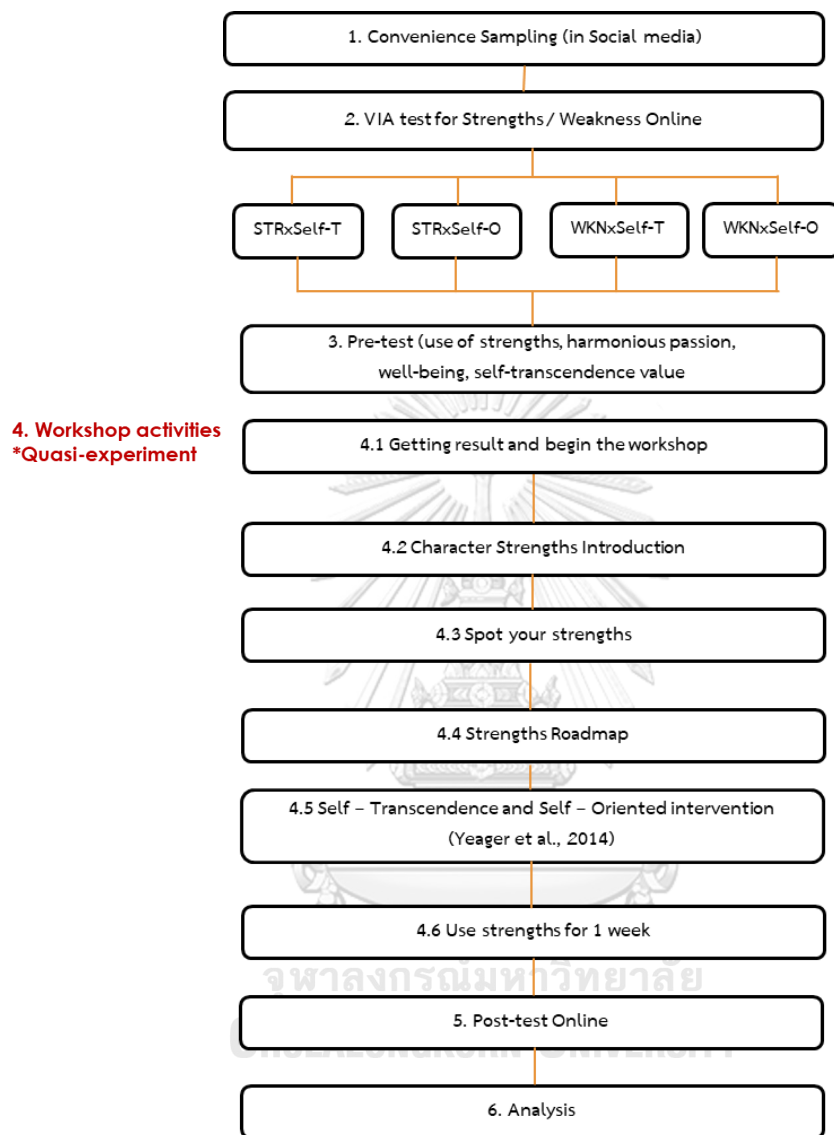
แสดงเงื่อนไขการวิจัย

a. Signature strengths x Self-Transcendence: ใช้จุดแข็งแบบอันดับต้นในการช่วยเหลือคนอื่น	b. Signature strengths x Self- Oriented: ใช้จุดแข็งแบบอันดับต้นในการมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเองให้ดีขึ้น
c. Weakness strengths x Self-Transcendence: ใช้จุดแข็งแบบอันดับท้ายในการช่วยเหลือคนอื่น	d. Weakness strengths x Self- Oriented: ใช้จุดแข็งแบบอันดับท้ายในการมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเองให้ดีขึ้น

5. ขั้นตอนทำแบบทดสอบหลังทดลอง (post-test) หลังจากทั้งกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมและทำกิจกรรมข้างต้นในแต่ละเงื่อนไขเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะทำการเว้นช่วง 1 สัปดาห์และผู้วิจัยจะทำการแจกมาตรวัดหลังการทดลอง ซึ่งมีลักษณะเหมือนมาตรวัดก่อนการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างตอบอีกครั้งหนึ่ง ผ่านทางกลุ่ม Facebook และช่องทางการติดต่ออื่น ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ลงทะเบียนไว้เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของระดับความมีใจรักและสุขภาวะที่เกิดขึ้น

รูปที่ 2

แผนผังแสดงกระบวนการทดลอง



แผนผังแสดงกระบวนการวิจัย

6. หลังจากขั้นตอนที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ ผู้วิจัยได้คำนวณผลลัพธ์และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรม SPSS และโปรแกรม R

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง “ผลของการใช้งานจุดแข็งและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ที่มีต่อสุขภาพองค์กรรวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมมูลเป็นตัวแปรส่งผ่าน” โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การตรวจสอบข้อมูล (data screening) ก่อนการวิเคราะห์ทางสถิติ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ 3 way mixed factorial ANCOVA และสมการถดถอยตามลำดับขั้น (hierarchical regression)

ตอนที่ 1 การตรวจสอบข้อมูล (data screening) ก่อนการวิเคราะห์ทางสถิติ

หลังจากที่มีการจัดกิจกรรมงานวิจัย ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบมาครบถ้วนทั้งแบบวัดก่อนและหลังเข้าร่วมวิจัยจำนวน 199 คน จากนั้นผู้วิจัยได้ตรวจสอบและจัดการข้อมูลก่อนจะนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ การตรวจสอบข้อมูลจะตรวจสอบแยกเป็นแต่ละมาตรวัดและกลุ่มตัวอย่างตามแต่ละเงื่อนไขการวิจัย โดยเริ่มตรวจสอบด้วยแผนภาพกล่อง (boxplot) เพื่อตรวจสอบว่ามีค่าสุดโต่งหรือไม่ (outliers) จากนั้นแทนที่ค่าสุดโต่งด้วยวิธีการ Winsorizing ผ่านโปรแกรม R ซึ่งเป็นการตรวจสอบแบบ univariate โดยแทนที่ค่าคะแนนสุดโต่งด้วยขอบเขตบน (Upper Bound = $Q3 + 1.5 * IQR$) และขอบเขตล่าง (Lower Bound = $Q1 - 1.5 * IQR$) ของคะแนนแต่ละมาตรวัด ซึ่งผู้วิจัยได้แทนที่ค่าคะแนนในกลุ่มตัวอย่างของแต่ละมาตรวัดตามจำนวนคนดังนี้ *มาตรวัดก่อนการทดลอง*: มาตรวัดการใช้งานจุดแข็ง 3 คน, มาตรวัดสุขภาพองค์กรรวม (อารมณ์ทางบวก 6 คน, ความจดจ่อ 2 คน, ความสัมพันธ์ที่ดี 2 คน, ความหมายในชีวิต 2 คน, ความสำเร็จ 12 คน), ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมมูล 4 คน, การยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (การเป็นที่ไว้วางใจ 8 คน, การดูแลเอาใจใส่ 3 คน, การเป็นห่วง 5 คน) *มาตรวัดหลังการทดลอง*: การใช้งานจุดแข็ง 7 คน, สุขภาพองค์กรรวม (อารมณ์ทางบวก 1 คน, การจดจ่อ 4 คน, ความสัมพันธ์ที่ดี 1 คน, ความหมายในชีวิต 3 คน, ความสำเร็จ 3 คน)

เมื่อแทนที่ค่าด้วยวิธีการข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบการกระจายของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยด้วยกราฟ histogram และความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรอื่น ๆ ด้วย scatterplot พบว่ามีการกระจายของข้อมูลเรียงตัวเป็นเส้นตรง

ลำดับถัดมาผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลสุดโต่ง (multivariate outliers) จากนั้นตรวจสอบและจัดการ influential cases ด้วยวิธีการ Cook's distance, Mahalanobis distance, leverage โดยผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม พบค่าสุดโต่งและตัดกลุ่มตัวอย่างที่มีข้อมูลสุดโต่งออกไป จำนวน 4 คน จากนั้นตรวจสอบคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบค่าสุดโต่งและตัดกลุ่มตัวอย่างที่มีข้อมูลสุดโต่งอีกครั้งจำนวน 3 คน ทำให้คงเหลือข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 192 คน

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

เมื่อตรวจสอบข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานพบว่าจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 192 คน มีสัดส่วนของจำนวนเพศหญิง (ร้อยละ 78) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 22) โดยประมาณร้อยละ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทรเกษม และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5

ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	42	21.9
	หญิง	150	78.1
	รวม	192	100.0
มหาวิทยาลัย	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	54	28.13
	เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	85	44.27
	ราชภัฏจันทรเกษม	37	19.2

	อื่น ๆ	16	8.3
	รวม	192	100.0
ชั้นปี	1	13	6.77
	2	107	55.73
	3	46	23.96
	4	26	13.54
	รวม	192	100.0

ค่าสถิติเชิงบรรยายของตัวแปรในการวิจัย

ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($M = 4.93, SD = .64$) กลุ่มตัวอย่างมีความถี่การใช้งานจุดแข็งโดยเฉลี่ย (use of signature/weakness strengths) หลังเข้าร่วมงานวิจัย ($M = 3.60, SD = .81$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมงานวิจัย ($M = 3.28, SD = .71$) 2) คะแนนความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (harmonious passion) หลังเข้าร่วมงานวิจัย ($M = 4.75, SD = .112$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมงานวิจัย ($M = 4.27, SD = .94$) และ 3) ระดับสุขภาวะองค์รวม (PERMA) หลังเข้าร่วมงานวิจัย ($M = 5.12, SD = .90$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมงานวิจัย ($M = 4.64, SD = .86$)

เมื่อกำหนดค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ได้แก่ การใช้งานจุดแข็งความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล สุขภาวะองค์รวมช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย และค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรการยึดถือคุณค่าแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนพบว่า การใช้งานจุดแข็งและการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะองค์รวมในระดับต่ำ ระดับค่าสหสัมพันธ์อยู่ในช่วง ($r = .19 - .35, p < .01$) แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลในการเรียนมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมในระดับสูง ($r = .75, p < .01$) ดังตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6

แสดงค่าสหสัมพันธ์ การแจกแจงคะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานของตัวแปรในการศึกษา

ตัวแปร	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. pre.use							
2. pre.per	.22**						
3. pre.hp	.21**	.67**					
4. tranv	.08	.45**	.33**				
5. post.use	.21**	.17*	.23**	.19**			
6. post.per	.18*	.59**	.51**	.35**	.34**		
7. post.hp	.21**	.42**	.65**	.23**	.37**	.75**	
<i>Min</i>	1.14	2.29	1.67	2.97	1.29	2.76	1.33
<i>Max</i>	5.00	6.67	6.67	6.00	5.00	7.00	7.00
<i>M</i>	3.28	4.64	4.27	4.93	3.60	5.12	4.75
<i>SD</i>	0.71	0.86	0.94	0.64	0.81	0.90	1.12
<i>Skew</i>	-0.20	-0.18	-0.13	-0.71	-0.43	-0.22	-0.12
<i>Kurtosis</i>	0.28	0.01	-0.02	0.37	-0.17	-0.32	-0.35

หมายเหตุ: กำหนดให้ * คือ $p < .05$, ** คือ $p < .01$, pre. = ก่อนเข้าร่วมการวิจัย, post. = หลังเข้าร่วมงานวิจัย,
use = ความถี่ของการใช้งานจุดแข็ง (อันดับต้น/ท้าย) ในชีวิตประจำวัน, hp = ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล
(harmonious passion), per = สุขภาวะองค์รวม (PERMA)
tranv = การยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) เป็นการวัดในรูปแบบคุณค่าประจำตัว
บุคคลจึงวัดก่อนเข้าร่วมวิจัยครั้งเดียว

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การทดสอบผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งร่วมกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ต่อการเพิ่มระดับสุขภาวะองค์กรรวม ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสามทางแบบผสม (Three – way mixed factorial ANCOVA) โดยมีตัวแปรต้น 3 ตัวคือ 1. เงื่อนไขวิจัยการใช้คุณลักษณะจุดแข็ง (signature/ weakness strengths) ที่แบ่งออกเป็น 2 แบบคือ การใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นและการใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับท้าย 2. เงื่อนไขวิจัยแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence /self-oriented) ที่แบ่งเป็นแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง และ 3. ตัวแปรช่วงเวลา แบ่งเป็นช่วงเวลาก่อนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมงานวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยคาดว่ากรียัตถิ์คือคุณค่างมุ่งเหนือตัวตนเป็นคุณลักษณะหรือการให้ความสำคัญที่แตกต่างกันไปของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนทำให้อาจมีผลต่อระดับสุขภาวะองค์กรรวม จึงนำกรียัตถิ์คือคุณค่างมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) มาเป็นตัวแปรควบคุม (covariate)

จากการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างตัวแปรอื่น ๆ กับตัวแปรตามมีความลักษณะความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (linearity) ถัดมาผู้วิจัยทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความชันการถดถอย (homogeneity of regression slope) ด้วยการใช้สถิติ ANOVA เพื่อทดสอบผลปฏิสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรควบคุม (covariate) และการจัดกลุ่มของตัวแปรต้น (combination of independent variables ที่มีต่อความแตกต่างของสุขภาวะองค์กรรวม โดยผลไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรควบคุมและการจัดกลุ่มของตัวแปรต้นต่อสุขภาวะองค์กรรวม แสดงให้เห็นว่าตัวแปรควบคุมกับตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กัน โดยมีความชันของเส้นการถดถอยเท่ากันในทุกเงื่อนไขการทดลอง จึงไม่ละเมิดข้อตกลง Homogeneity of regression slopes ต่อมาผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลง homoscedasticity ด้วยกราฟความสัมพันธ์ระหว่าง studentized residuals กับ predicted values ในแต่ละเงื่อนไขการวิจัย พบว่าไม่ละเมิดข้อตกลงดังกล่าว นอกจากนี้ผลการทดสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (homogeneity of variance) จาก Leven’s test of equality of error variances มีค่า $p > .05$ จึงไม่ละเมิดข้อตกลงดังกล่าว

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสามทางแบบผสม หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยและมีการใช้งานจุดแข็งตามเงื่อนไขเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการมากกว่าระดับคะแนนก่อนเข้าร่วมในทุกเงื่อนไขการทดลอง โดยมีอัตราการเพิ่มขึ้นที่ใกล้เคียงกัน ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับสุขภาวะองค์รวม ในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง

รูปแบบจุดแข็ง	รูปแบบแรงจูงใจ	เวลา	ระดับสุขภาวะองค์รวม	
			<i>M</i>	<i>SD</i>
การใช้งานจุดแข็งอันดับต้น	แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	ก่อนเข้าร่วม	4.73	.104
		หลังเข้าร่วม	5.11	.103
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	ก่อนเข้าร่วม	4.70	.119
		หลังเข้าร่วม	5.24	.120
การใช้งานจุดแข็งอันดับท้าย	แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	ก่อนเข้าร่วม	4.66	.125
		หลังเข้าร่วม	5.15	.125
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	ก่อนเข้าร่วม	4.45	.122
		หลังเข้าร่วม	5.00	.122

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสามทาง พบว่าการยึดถือคุณค่าด้านการมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) ที่เป็นตัวควบคุม (covariate) มีผลต่อความแตกต่างของสุขภาวะองค์รวมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1, 375) = 69.28, p < .001, \text{partial } \eta^2 = .16$)

ผลปฏิสัมพันธ์สามทางระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งร่วมกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน และช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกัน หลังจากการขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมคือการยึดถือคุณค่าด้านการมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม พบว่าไม่มีผลต่อความแตกต่างของระดับสุขภาวะองค์รวมในกลุ่มตัวอย่าง

ต่อมาผู้วิจัยศึกษาผลของความแปรปรวนร่วมของปฏิสัมพันธ์สองทาง พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งาน

คุณลักษณะจุดแข็งกับช่วงเวลาการวัดที่ต่างกัน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกัน ไม่มีอิทธิพลต่อระดับสุขภาวะองค์รวมเช่นกัน

การทดสอบอิทธิพลหลัก (main effect) ที่ตัวแปรต่าง ๆ มีต่อระดับสุขภาวะองค์รวม พบว่าคุณลักษณะจุดแข็งไม่มีอิทธิพลต่อระดับสุขภาวะองค์รวม แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนไม่มีอิทธิพลต่อระดับสุขภาวะองค์รวม แต่พบว่าช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกัน (pretest-posttest) มีอิทธิพลต่อความแตกต่างกันของระดับสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ, ($F(1, 375) = 33.59, p < .001$, partial $\eta^2 = .08$) โดยค่า adjusted marginal mean ของตัวแปรช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกันพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะองค์รวมหลังเข้าร่วมการวิจัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($5.12 - 4.63 = .49, p < .001, 95\%CI = [5.00, 5.23]$) ดังตารางที่ 8

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 ที่ว่า การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้น (signature strengths) จะมีระดับของสุขภาวะเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย (weakness strengths) และ ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 5 คือ แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) มีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับสุขภาวะ

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมโดยมีตัวแปรสุขภาวะองค์รวมเป็นตัวแปรตาม

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p	η^2
จุดตัดแกน Y	30.08	1	30.08	46.07	.00	.11
การยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (covariate)	45.23	1	45.23	69.28	.00	.16
คุณลักษณะจุดแข็ง	1.96	1	1.96	3.00	.08	.01
แรงจูงใจ	0.62	1	0.62	0.95	.33	.00
เวลา	21.93	1	21.93	33.59	.00	.08
คุณลักษณะจุดแข็ง * แรงจูงใจ	1.46	1	1.46	2.23	.14	.01
คุณลักษณะจุดแข็ง * เวลา	0.02	1	0.02	0.04	.85	.00
แรงจูงใจ * เวลา	0.16	1	0.16	0.24	.63	.00
คุณลักษณะจุดแข็ง * แรงจูงใจ * เวลา	0.13	1	0.13	0.21	.65	.00
Error	244.80	375	0.65			

หมายเหตุ: กำหนดให้ * คือ $p < .05$, ** คือ $p < .01$

3.2 การทดสอบผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งร่วมกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสามทางแบบผสม (Three – way mixed factorial ANCOVA) โดยมีตัวแปรต้น 3 ตัวคือ 1. เงื่อนไขวิจัยการใช้คุณลักษณะจุดแข็ง (signature/ weakness strengths) ที่แบ่งออกเป็น 2 แบบคือ การใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นและการใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับท้าย 2. เงื่อนไขวิจัยแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence /self-oriented) ที่แบ่งเป็นแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง และ 3. ตัวแปรช่วงเวลา แบ่งเป็นช่วงเวลาก่อนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมงานวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยคาดว่ากรียติถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนเป็นคุณลักษณะหรือการให้ความสำคัญที่แตกต่างกันไปของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนทำให้อาจมีผลต่อระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล จึงนำกรียติถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) มาเป็นตัวแปรควบคุม (covariate)

จากการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพบว่า (ANCOVA assumption) ความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างตัวแปรอื่น ๆ กับตัวแปรตามมีความลักษณะความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ถัดมาผู้วิจัยทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความชันการถดถอย (homogeneity of regression slope) ด้วยการใช้สถิติ ANOVA เพื่อทดสอบผลปฏิสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรควบคุม (covariate) และการจัดกลุ่มของตัวแปรต้น (combination of independent variables ที่มีต่อความแตกต่างของสภาวะองค์รวม โดยผลไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรควบคุมและการจัดกลุ่มของตัวแปรต้นต่อสภาวะองค์รวม แสดงให้เห็นว่าตัวแปรควบคุมกับตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันโดยมีความชันของเส้นการถดถอยเท่ากันในทุกเงื่อนไขการทดลอง จึงไม่ละเมิดข้อตกลง Homogeneity of regression slope ต่อมาผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลง homoscedasticity ด้วยกราฟความสัมพันธ์ระหว่าง studentized residuals กับ predicted values ในแต่ละเงื่อนไขการวิจัย พบว่าไม่ละเมิดข้อตกลงดังกล่าว

แต่เมื่อทดสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (homogeneity of variance) พบว่าผลจาก Leven's test of equality of error variances มีค่า $p < .05$ จึงละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น ทำให้ผู้วิจัยต้องเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ ความแปรปรวนร่วมสามทางแบบผสม (Three – way mixed factorial ANCOVA) มาเป็น three-way ANCOVA with robust standard errors (HC3 method)

โดยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสามทางแบบผสม หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยและมีการใช้งานจุดแข็งตามเงื่อนไขเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการมากกว่าระดับคะแนนก่อนเข้าร่วมในทุกเงื่อนไขการทดลอง โดยมีอัตราการเพิ่มขึ้นที่ใกล้เคียงกัน ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล

รูปแบบจุดแข็งที่เอาไปใช้	รูปแบบแรงจูงใจ	เวลา	ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล	
			<i>M</i>	<i>SD</i>
การใช้งานจุดแข็งอันดับต้น	แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	ก่อนเข้าร่วม	4.26	.13
		หลังเข้าร่วม	4.74	.13
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	ก่อนเข้าร่วม	4.40	.15
		หลังเข้าร่วม	4.94	.15
การใช้งานจุดแข็งอันดับท้าย	แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	ก่อนเข้าร่วม	4.14	.15
		หลังเข้าร่วม	4.58	.15
	แรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง	ก่อนเข้าร่วม	4.29	.15
		หลังเข้าร่วม	4.74	.15

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสามทาง พบว่าการยึดถือคุณค่าด้านการมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) ที่เป็นตัวควบคุม (covariate) มีผลต่อความแตกต่างของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยเช่นกัน ($F(1, 375) = 31.96, p < .001$)

การวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์สามทางระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งร่วมกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนและช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกัน หลังจากขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมคือการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล พบว่าไม่มีผลต่อความแตกต่างของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลในกลุ่มตัวอย่าง ต่อมาผู้วิจัยศึกษาผลของความแปรปรวนร่วมของการปฏิสัมพันธ์สองทาง โดยการขจัดอิทธิพลของการยึดถือคุณค่าด้านการมุ่งเหนือตัวตนพบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งกับช่วงเวลาการวัดที่ต่างกัน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกัน

ไม่มีอิทธิพลต่อระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ การทดสอบอิทธิพลหลัก (main effect) ที่ตัวแปรต่าง ๆ มีต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ พบว่าคุณลักษณะจุดแข็งไม่มีอิทธิพลต่อระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนไม่มีอิทธิพลต่อระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ แต่พบว่าช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกัน (pretest-posttest) มีอิทธิพลต่อความแตกต่างกันของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1, 375) = 21.52, p < .001$) โดยค่า adjust marginal mean ของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ ของตัวแปรช่วงเวลาการวัดที่แตกต่างกัน พบว่า เมื่อวัดเวลาหลังเข้าร่วมการวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ หลังเข้าร่วมการวิจัยที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($4.75 - 4.27 = .45, p < .001, 95\%CI = [.27, .68]$) ดังตารางที่ 10

ผลลัพธ์ดังกล่าวจึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3 คือ การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีระดับของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย และไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 คือ แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ

ตารางที่ 10

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมโดยมีตัวแปรความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง่ายๆ เป็นตัวแปรตาม

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
จุดตัดแกน Y	32.05	1	32.05	32.39	.00
การยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (covariate)	31.63	1	31.63	31.96	.00
คุณลักษณะจุดแข็ง	2.07	1	2.07	2.09	.15
แรงจูงใจ	2.49	1	2.49	2.52	.11
เวลา	21.29	1	21.29	21.52	.00
คุณลักษณะจุดแข็ง *แรงจูงใจ	0.01	1	0.01	0.01	.93
คุณลักษณะจุดแข็ง *เวลา	0.09	1	0.09	0.09	.76
แรงจูงใจ *เวลา	0.03	1	0.03	0.03	.86
คุณลักษณะจุดแข็ง *แรงจูงใจ *เวลา	0.01	1	0.01	0.01	.91
Error	371.06	375	0.99		

หมายเหตุ: กำหนดให้ * คือ $p < .05$, ** คือ $p < .01$, R Squared = .132 (Adjusted R Squared = .113)

3.3 ผลการทดสอบอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับ โดยใช้สมการถดถอยตามลำดับขั้น

(Hierarchical regression) ด้วย PROCESS SPSS

การวิเคราะห์โมเดลอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้ตัวแปรต้น 2 ตัวที่เป็นตัวแปรจัดกระทำในการทดลอง คือ 1. การใช้คุณลักษณะจุดแข็ง (signature/weakness strengths) ที่แบ่งออกเป็น 2 แบบคือ การใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นและการใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับท้าย และ 2. แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence/self-oriented) ที่แบ่งเป็นแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนกับแรงจูงใจมุ่งเน้นตนเอง ตัวแปรตามคือ สุขภาวะองค์รวม และตัวแปรส่งผ่าน คือ ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล เป็น 2 ตัวแปรที่ใช้คะแนนจากการวัดหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมการวิจัยและได้ใช้งานจุดแข็งในชีวิตประจำวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์แล้ว (posttest) นอกจากนี้กำหนดให้ตัวแปรควบคุม คือ การยึดถือคุณค่ามุ่งเน้นตนเอง (self-transcendence value) ซึ่งเป็นตัวแปรเชิงคุณลักษณะของบุคคล (trait) จึงใช้คะแนนการวัดครั้งเดียวในตอนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ (pretest)

อิทธิพลของตัวแปรและสมมติฐานการวิจัย

อิทธิพลทางตรงประกอบไปด้วย

สมมติฐานที่ 1: ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลมีอิทธิพลทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมของบุคคล

สมมติฐานที่ 3: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย

สมมติฐานที่ 5: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) มีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับสุขภาวะ

สมมติฐานที่ 6: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล

อิทธิพลทางอ้อม

สมมติฐานที่ 4: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานที่ 7: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะ โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผลการวิเคราะห์พบว่า การให้คุณค่าด้านการมุ่งเหนือตัวตน (covariate) มีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b=.42, SE=.13, p<.001, 95\%CI = [.17, .66], \beta = .24$) และการให้คุณค่ามุ่งเหนือตัวตนอิทธิพลต่อสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b=.25, SE=.07, p<.001, 95\%CI = [.12, .38], \beta = .18$)

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงเมื่อควบคุมตัวแปรการให้คุณค่ามุ่งเหนือตัวตนด้วย covariate พบว่า อิทธิพลทางตรงของการใช้งานจุดแข็งและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง (a) พบว่า (a₁) การใช้งานจุดแข็งไม่มีอิทธิพลต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b=-.12, SE=.50, p=.81, 95\%CI = [-1.09, .86], \beta = -.11$) จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ที่ว่า การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นๆจะมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย

ถัดมา (a₂) แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนไม่มีอิทธิพลต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b=.24, SE=.49, p=.62, 95\%CI = [-.73, 1.20], \beta = .21$) (a₃) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ไม่มีอิทธิพลในการทำนายความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง ($b=-.04, SE=.32, p=.90, 95\%CI = [-.67, .58], \beta = -.04$) จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 คือ แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง

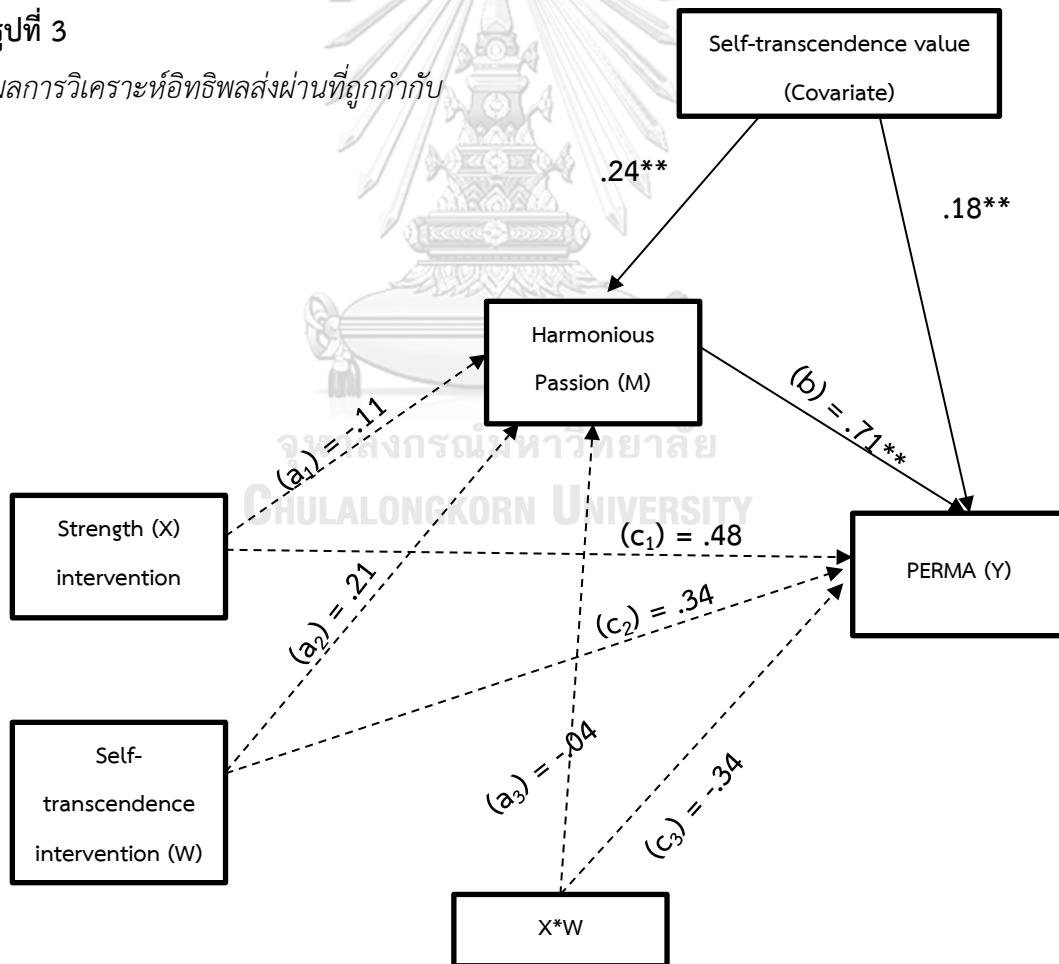
ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของ (b₁) ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงมีอิทธิพลต่อสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b=.57, SE=.04, p<.001, 95\%CI = [.49, .65], \beta = .71$) สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 ที่ว่า ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวมของบุคคล เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลของการใช้งานจุดแข็งและแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม (c') พบว่า (c'₁) การใช้งานจุดแข็งไม่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อสุขภาวะองค์รวม

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b=.43, SE=.26, p=.10, 95\%CI = [-.09, .95], \beta = .48$) จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 ถัดมา (c'_2) แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนไม่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b=.31, SE=.26, p=.24, 95\%CI = [-.20, .82], \beta = .34$) และ (c'_3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ไม่มีอิทธิพลในการทำนายสุขภาวะองค์รวม ($b=-.30, SE=.17, p=.07, 95\%CI = [-.64, .03], \beta = -.34$) แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนจึง ไม่มีอิทธิพล กับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้จุดแข็งกับสุขภาวะ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 5

จะเห็นว่าแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนนั้น ไม่มีอิทธิพล กับต่อความความสัมพันธ์ระหว่างการใช้จุดแข็งและสุขภาวะ ผลดังกล่าว จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 ที่ว่า แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) เป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (harmonious passion) ดังรูปที่ 3 และตารางที่ 11

รูปที่ 3

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านที่ถูกลำกับ



หมายเหตุ: ค่าอิทธิพลในรูปแบบเป็นค่าอิทธิพลแบบ standardized และกำหนดให้ * คือ $p < .05$, ** คือ $p < .01$

ตารางที่ 11

ผลการวิเคราะห์ที่อิทธิพลทางตรง

Direct path อิทธิพลทางตรง	Unstandardized			Standardized.	
	b	SE	p		95%CI
ตัวแปรตาม: ความมีใจรักกับแบบสวดคล้องสมดุล					
ค่าคงที่	2.6	0.97	0.01		[.70, 4.51]
การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็ง	-.12	0.5	0.81		[-1.09, .86]
แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	0.24	0.49	0.62		[-.73, 1.20]
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	-.04	0.32	0.9		[-.67, .58]
การยึดถือคุณค่านึงเหนือตัวตน (covariate)	.42**	0.13	0		[.17, .66]
ตัวแปรตาม: สุขภาวะองค์รวม					
ค่าคงที่	0.75	0.52	0.15		[-.28, 1.78]
ความมีใจรักกับแบบสวดคล้องสมดุล	.57**	0.04	0		[.49, .65]
การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็ง	0.43	0.26	0.1		[-.09, .95]
แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	0.31	0.26	0.24		[-.20, .82]
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน	-.3	0.17	0.07		[-.64, .03]
การยึดถือคุณค่านึงเหนือตัวตน (covariate)	.25**	0.07	0		[-.12, .38]

หมายเหตุ: กำหนดให้ * คือ $p < .05$ ** คือ $p < .01$

อิทธิพลทางอ้อม

ผลจากการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมพบผลลัพธ์ดังนี้ ($a_1 * b$) ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงานไม่มีอิทธิพลส่งผ่านต่อความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งและสุขภาวะองค์กรรวม ($b = -.07$, Boot $SE = .12$, 95%CI = $[-.33, .15]$, $\beta = -.02$) จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกกับสุขภาวะองค์กรรวมโดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน ถัดมา ($a_2 * b$) ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงานไม่มีอิทธิพลส่งผ่านต่อความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนและสุขภาวะองค์กรรวม ($b = .14$, Boot $SE = .12$, 95%CI = $[-.33, .12]$, $\beta = .15$) และ ($a_3 * b$) ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงานไม่มีอิทธิพลส่งผ่านอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของการใช้งานจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวม ($b = -.02$, Boot $SE = .17$, 95%CI = $[-.36, .31]$, $\beta = -.03$) จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 7: ที่ว่า แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะ โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน

โดยสรุปโมเดลอิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งและสุขภาวะองค์กรรวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน และแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนเป็นตัวแปรกำกับนี้ อธิบายความแปรปรวนในสุขภาวะองค์กรรวมได้ร้อยละ 77 ($R^2 = .77$, $p < .001$)

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อม

indirect path อิทธิพลทางอ้อม	Unstandardized.		Standardized	
	Coefficient	Boot SE	95%CI	
การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็ง → ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงาน → สุขภาวะองค์กรรวม	(a ₁ * b) -.07	.12	[-.33, .15]	-.02
แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน → ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงาน → สุขภาวะองค์กรรวม	(a ₂ * b) .14	.12	[-.33, .12]	.15
ปฏิสัมพันธ์ของการใช้งานจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน → ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงาน → สุขภาวะองค์กรรวม	(a ₃ * b) -.02	.17	[-.36, .31]	-.03

* $p < .05$; ** $p < .01$

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า การใช้คุณลักษณะจุดแข็งแบบใด (การใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นหรืออันดับท้าย) ร่วมกับแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเองหรือแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนจะเป็นตัวที่ส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะองค์รวมมากกว่ากัน ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้เป็น 4 ประเด็นหลักดังนี้

1. อิทธิพลของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลต่อสุขภาวะองค์รวมของบุคคล
2. อิทธิพลของการใช้คุณลักษณะจุดแข็งต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะองค์รวม
3. อิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้คุณลักษณะจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะองค์รวม
4. อิทธิพลของโมเดลส่งผ่านที่ถูกกำกับ

ประเด็นเรื่องความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลมีอิทธิพลทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมของบุคคล (สมมติฐานที่ 1) พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายฉบับที่ทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นเรื่องความมีใจรักกับสุขภาวะในหลากหลายกิจกรรม ซึ่งเสนอว่าความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลนั้นสัมพันธ์กับระดับของสุขภาวะในบุคคลทั้งสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (Forest et al., 2008; Mageau et al., 2005; Philippe et al., 2009 Study 1; Vallerand, 2008, 2010; Vallerand, Blanchard, et al., 2003) สุขภาวะแบบยูโดโมนิ กส์ (Bonneville-Roussy et al., 2011; Vallerand, 2008; Vallerand, 2007; Vallerand, Blanchard, et al., 2003) และความพึงพอใจในชีวิต (Houlfort et al., 2013; Stenseng & Phelps, 2013; Thorgren et al., 2013; Vallerand, 2007; Vallerand et al., 2008) เนื่องจากบุคคลที่มีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลจะสามารถแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและกิจกรรมส่วนอื่น ๆ ในชีวิตได้ดี สามารถมีสมาธิกับการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ได้อย่างเต็มที่ (Hodgins & Knee, 2002; Vallerand, 2015; Vallerand, Blanchard, et al., 2003 Study 1) รวมถึงอาจมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ ด้วยความมุ่งมั่นและกระตือรือร้นเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน

(Bonneville-Roussy et al., 2011; Vallerand, 2008; Vallerand, 2007; Vallerand, Blanchard, et al., 2003)

ประเด็นอิทธิพลของการใช้คุณลักษณะจุดแข็งต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุและสุขภาพองค์รวม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สนับสนุนว่าการใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้น จะมีระดับของสุขภาพสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย (สมมติฐานที่ 2) โดยจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่ามีผลถึงผลของการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นและการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับท้ายต่อสุขภาพว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งผลลัพธ์ที่พบจากงานวิจัยนี้ สนับสนุนว่าการใช้งานจุดแข็งอันดับต้นกับการใช้งานจุดแข็งอันดับท้ายไม่มีผลแตกต่างกันในระดับสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยจำนวน 3 – 4 งานที่สนับสนุนแนวคิดดังกล่าว เช่น งานของ Rust และคณะ (2009) ไม่พบความแตกต่างในระดับของสุขภาพในการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ใช้จุดแข็ง 2 ใน 5 อันดับสูงสุดจากการวัด กับกลุ่มที่ใช้จุดแข็งที่ได้คะแนน 1 ใน 5 อันดับแรกและ 1 ใน 5 อันดับสุดท้าย และ Walker III (2013) ยังพบหลักฐานที่สอดคล้องกัน ในงานที่วิจัยเปรียบเทียบการใช้งานจุดแข็งอันดับต้นและอันดับท้ายในกลุ่มพนักงานองค์กร 187 คน เป็นเวลา 1 เดือน รวมถึง Proyer และคณะ (2015) และ Littman-Ovaida และคณะ (2017) ที่แบ่งการใช้งานจุดแข็งในอันดับต้น (signature-strengths use) 2. การใช้งานจุดแข็งในอันดับท้าย (lowest-strengths use) ล้วนไม่พบความแตกต่างระหว่างการใช้งานจุดแข็งในสองรูปแบบดังกล่าวต่อระดับสุขภาพเช่นกัน

ในส่วนอิทธิพลความการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งต่อ ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ ผลจากการวิเคราะห์ไม่สนับสนุนว่า การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย (สมมติฐานที่ 3) ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยจำนวนหลายงานที่สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว (Duan et al., 2014; Dubreuil et al., 2016; Forest et al., 2012) ผู้วิจัยคาดว่าเป็นผลจากเงื่อนไขการใช้งานจุดแข็งในงานวิจัย เนื่องจากในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเปรียบเทียบผลของการใช้คุณลักษณะสองรูปแบบ คือ คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้น (signature strengths) และคุณลักษณะจุดแข็งอันดับท้าย (lesser strengths) ในบริบทของการเรียน แตกต่างจากงานวิจัยอื่นที่เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้น (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้งานคุณลักษณะจุดแข็ง (กลุ่มควบคุม) เช่น การให้เขียนไดอารี่เป็นเวลา 1 สัปดาห์ (Proyer et al.,

2015) การให้ออกกำลังกาย (placebo exercise; Peterson & Seligman, 2004) และกลุ่มควบคุมไม่ได้ใช้งานคุณลักษณะจุดแข็ง (Forest et al., 2012)

ประเด็นเรื่องอิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้คุณลักษณะจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนต่อสุขภาวะองค์รวม (สมมติฐานที่ 5) และ ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (สมมติฐานที่ 6) ผลการวิเคราะห์พบว่าไม่สนับสนุนทั้งสองสมมติฐานดังกล่าว โดยจากอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ในงานวิจัยนี้ ทดสอบด้วยสถิติ 3 way mixed factorial ANCOVA และอิทธิพลกำกับ (moderating effect) ที่ทดสอบด้วย hierarchical regression พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการวิเคราะห์พบ main effect ของตัวแปรเวลา โดยเมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนทั้งระดับสุขภาวะองค์รวมและความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมการกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนที่เพิ่มสูงขึ้นทั้งสองตัวแปร หลังจากใช้งานจุดแข็งร่วมกับแรงจูงใจในทุกเดือนไขว้วิจัยเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งพบงานที่มีผลลัพธ์คล้ายกันคือ งานของ Forest และคณะ (2012) ที่ให้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คุณลักษณะจุดแข็งเป็นระยะเวลา 2 เดือน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเพิ่มขึ้นจากการวัดครั้งแรก

ประเด็นเรื่องอิทธิพลส่งผ่านและอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สนับสนุนว่า การใช้จุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน (สมมติฐานที่ 4) และไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 7 ที่กล่าวถึงอิทธิพลส่งผ่านของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล ซึ่งถูกกำกับโดยแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ซึ่งขัดแย้งกับข้อเสนองานวิจัยของ Forest และคณะ (2012) โดยงานวิจัยหลายฉบับในอดีตที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลกับสุขภาวะ ว่าสุขภาวะที่เกิดขึ้นมักจะมาจากการเกิดอารมณ์ทางบวกอย่างต่อเนื่องของบุคคลที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองรักเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันและยังสามารถแบ่งเวลาให้กับส่วนอื่น ๆ ในชีวิตได้ (Hodgins & Knee, 2002; Vallerand, 2015; Vallerand, Blanchard, et al., 2003 Study 1) แต่งานของ Littman-Ovadia และคณะ (2017) พบว่าอารมณ์ทางบวกนั้นไม่ได้ทำหน้าที่ส่งผ่านระหว่างการใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นและสุขภาวะองค์รวม แต่จะส่งผ่านการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งในกลุ่มความสุข (happiness strengths-use: ที่ประกอบไปด้วยคุณลักษณะจุดแข็งด้าน ความหวัง ความรัก ความสนุกสนาน และความใคร่รู้ เป็นต้น) ทำให้ผู้วิจัยจึงคาดว่าการเลือกใช้งานประเภทหรือหมวดของคุณลักษณะจุดแข็งต่าง ๆ อาจส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลและสุขภาวะได้เช่นกัน

นอกเหนือจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับสมมติฐานต่าง ๆ ในข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยยังพบว่า ผลลัพธ์จากตัวแปรควบคุม (covariate) ในการวิจัย คือ การยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) มีอิทธิพลทางตรงต่อระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงและสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสอดคล้องกับวิจัย Yeager และ Bundick (2009) ที่เสนอว่าวัยรุ่นที่ยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนในการเรียน คือ มีเป้าหมายในการเรียนเพื่อไปประกอบอาชีพในการช่วยเหลือสังคมให้ดีขึ้น มีแรงขับเคลื่อนในการเรียนด้วยแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motives) และมีลักษณะการเกิดผ่านการผสมผสานกิจกรรมเข้ากับอัตลักษณ์หรืองานอย่างอิสระ (autonomous internalization) ซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงได้จากการที่พวกเขารับรู้การมีความหมายในชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น บุคคลที่ยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนจะมีแนวโน้มที่จะให้คุณค่ากับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มุ่งเน้นการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม (Batson et al., 2007; Schwartz, 2010; Silfver et al., 2008) และพฤติกรรมดังกล่าวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง (Gousse-Lessard et al., 2013) ส่วนสุขภาวะองค์รวมก็พบงานวิจัยที่แสดงว่าการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนนั้นทำให้บุคคลรับรู้ถึงสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตที่ขึ้น (Teixera, 2008) และยังเป็นไปตามแนวคิดของลัทธิขงจื้อที่กล่าวว่า ชีวิตที่สมบูรณ์คือการก้าวข้ามความต้องการส่วนตัวของคุณไปยังประโยชน์ของครอบครัวและกลุ่มทางสังคม (Sundararajan, 2005)

ข้อจำกัดในงานวิจัย

จากความไม่สอดคล้องของผลลัพธ์กับกลุ่มสมมติฐานเรื่องอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับข้างต้น ผู้วิจัยคาดว่าอาจจะเป็นผลมาจากข้อจำกัดในการวิจัยด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านความครอบคลุมของควมามีใจรักแบบสอดคล้องสมดุกับบริบทการเรียน จากคำจำกัดความและแนวคิดที่พูดถึงควมามีใจรักแบบสอดคล้องสมดุว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการได้เลือกทำกิจกรรมที่บุคคลรับรู้ว่ามีควมสำคัญ มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเองอย่างอิสระ อาจขัดแย้งกับชีวิตประจำวัน เนื่องจากหลักสูตรการเรียนของนักศึกษาในปัจจุบัน นักศึกษายังไม่สามารถเลือกรายวิชาเรียนได้อย่างอิสระ ในแต่ละคณะจะมีวิชาบังคับลงเรียนที่แตกต่างกันออกไป ตัวรายวิชาจึงอาจส่งผลต่อความชอบ-ไม่ชอบ ของนักศึกษาแตกต่างกันออกไปและอาจส่งผลต่อระดับควมมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ นอกจากนี้ควมมีใจรักในบริบทการเรียนอาจแยกประเภทตามนิยามได้ยาก เนื่องจากกิจกรรมการเรียนของนิสิต-นักศึกษาต้องให้ความสำคัญกับเกรดคะแนน (GPA) ซึ่งถือเป็นแรงขับ แรงกดดันจากปัจจัยภายนอก การเลือกทำกิจกรรมด้วยแรงขับดังกล่าวจึงสอดคล้องกับแนวคิดควมมีใจรักแบบหมกมุ่นมากกว่า และอาจส่งผลให้ควมมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุไม่มีอิทธิพลในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างคุณลักษณะจุดแข็งและสุขภาวะองค์รวมมากพอ

ควมอยากในการประยุกต์ใช้งานจุดแข็งและระยะเวลาในการใช้งานอาจส่งผลต่อการทำนายควมมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุและสุขภาวะองค์รวมได้เช่นกัน ผู้วิจัยคาดว่าด้วยระยะเวลาที่ให้กลุ่มตัวอย่างไปใช้งานจุดแข็งตามเงื่อนไขการวิจัยมีระยะเวลาเพียง 1 สัปดาห์ จึงอาจหาโอกาสที่จะใช้งานได้ค่อนข้างยาก เช่น กลุ่มที่ได้ใช้คุณลักษณะจุดแข็งด้านการชื่นชมควมงามร่วมกับการช่วยเหลือผู้อื่นในบริบทการเรียนให้มีชีวิตที่ดีขึ้น (appreciation of beauty strengths x self-transcendence) อาจต้องใช้การชักชวนเพื่อนร่วมชั้นไปงานนิทรรศการ หรือ ชวนเพื่อนมาชมควมงามของการออกแบบอาคารในคณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย

อิทธิพลจากการบอกจุดประสงค์งานวิจัยและการตอบตามควมปรารถนาของสังคม (social desirability) อาจส่งผลต่อการไม่สนับสนุนกลุ่มสมมติฐานเกี่ยวกับอิทธิพลส่งผ่านที่ถูกกำกับได้เช่นกัน Duan และคณะ (2014) ที่ทำวิจัยเกี่ยวกับการใช้งานจุดแข็งของนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวจีนเป็นเวลา 18 สัปดาห์เสนอถึงอิทธิพลของการบอกจุดประสงค์การทดลองแก่กลุ่มตัวอย่าง (placebo effect) เช่น การบอกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้จะส่งผลต่อควมพึงพอใจในชีวิตของนักเรียน ผลของควมพึงพอใจในชีวิตสามารถเกิดได้เพียงในระยะสั้น (6 สัปดาห์แรก) แต่ไม่ส่งผลต่อไปในระยะ

ยาว ซึ่งเป็นไปตามแนวคิด Goal Setting Theory (Sheldon and Elliot 1998, 1999) คือเมื่อบุคคลตั้งเป้าหมายว่าอยากมีความพึงพอใจในชีวิต การบรรลุเป้าหมายก็จะทำให้บุคคลมีระดับความพึงพอใจในชีวิตหรือระดับสุขภาวะที่เพิ่มมากขึ้น (Sheldon and Houser-Marko 2001)

นอกจากนี้ Duan และคณะ (2014) ยังเสนอว่างานของ Seligman และคณะ (2015) ได้สร้างการตระหนักให้แก่ผู้เข้าร่วมการทดลองว่ามีจุดประสงค์ในการเพิ่มความสุข (happiness) ซึ่งมีผลช่วยให้ระดับความสุขเพิ่มขึ้นตลอด 6 เดือน แตกต่างจากงานของ Lyubomirsky and Sheldon (2005a; Sheldon and Lyubomirsky 2006) ที่ทำการทดลองแบบ single-blind experiment หรือการไม่ได้บอกให้ผู้เข้าร่วมการทดลองรู้จุดประสงค์ของงานวิจัย ส่งผลต่อระดับของสุขภาวะที่เพิ่มขึ้นน้อยกว่า และมีความคงทนที่น้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับงานของ Seligman

ส่วนงานวิจัยนี้ไม่ได้บอกถึงจุดประสงค์งานวิจัยเช่นกัน และจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการที่เกี่ยวกับห้องกับจิตวิทยาเชิงบวก การได้รับรู้ความหมาย การรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองที่เพิ่มขึ้นจากทั้งตนเองและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างคิดว่าอาจต้องตอบคำถามแบบสอบถามให้สอดคล้องกัน ซึ่งอาจเป็นข้อจำกัดหนึ่งของการตอบแบบสอบถามด้วยการรายงานตนเอง (self-report) ที่นำไปสู่การตอบมาตรงตามความปรารถนาของสังคม (social desirability) ที่อาจไม่ได้ให้ข้อมูลที่สะท้อนถึงผลลัพธ์จริงเท่าที่ควร

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า การใช้คุณลักษณะจุดแข็งแบบใด (การใช้คุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นหรืออันดับท้าย) ร่วมกับแรงจูงใจแบบมุ่งเน้นตนเองหรือแรงจูงใจมุ่งเน้นผู้อื่น จะเป็นตัวที่ส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุและสุขภาวะองค์รวมมากกว่ากัน

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1: ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุมีอิทธิพลทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมของบุคคล

สมมติฐานที่ 2: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีระดับของสุขภาวะสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย

สมมติฐานที่ 3: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย

สมมติฐานที่ 4: การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานที่ 5: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) มีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับสุขภาวะ

สมมติฐานที่ 6: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งกับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุ

สมมติฐานที่ 7: แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะ โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สรุปผลการวิจัย

1. อิทธิพลของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลต่อสุขภาวะองค์รวม พบความสอดคล้องระหว่างผลลัพธ์งานวิจัยกับสมมติฐานที่ 1 ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลมีอิทธิพลทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = .57, SE = .04, \beta = .71, p < .001$)
2. ไม่พบอิทธิพลของการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งที่มีต่อสุขภาวะ และไม่พบความแตกต่างระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้นและอันดับท้ายต่อสุขภาวะ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 แต่ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดว่าการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งทั้ง 2 ประเภทไม่มีความแตกต่างกัน (compensation) ทั้งนี้พบ main effect ของตัวแปรการวัดในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน (เวลา) ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมวิจัย ว่ามีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อระดับสุขภาวะ ($F(1, 375) = 33.59, p < .001, partial \eta^2 = .08$)
3. ผลการวิเคราะห์ที่ไม่สนับสนุนว่า การใช้งานจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จุดแข็งอันดับต้นจะมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้จุดแข็งอันดับท้าย (สมมติฐานที่ 3) แต่พบ main effect ของตัวแปรการวัดในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน (เวลา) ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมวิจัย ว่ามีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล ($F(1, 375) = 31.96, p < .001$)
4. ไม่พบความสอดคล้องระหว่างผลลัพธ์กับสมมติฐานที่ 4 ที่เสนอว่า การใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน
5. ผลการวิเคราะห์ไม่พบอิทธิพลในปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งกับแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม (สมมติฐานที่ 5) และที่มีต่อความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล สมมติฐานที่ 6) จึงไม่สนับสนุน สมมติฐานที่ว่าแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับต่อความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งกับสุขภาวะองค์รวมและความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล
6. จากผลการวิเคราะห์ในสมมติฐานที่ 4 สมมติฐานที่ 5 และ สมมติฐานที่ 6 จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 7 ที่ว่า แรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานจุดแข็งและสุขภาวะ โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งผู้วิจัยคาด

ว่าอาจเกิดจากข้อจำกัดในงานวิจัยต่าง ๆ เช่น ประเภทและตัวคุณลักษณะของจุดแข็ง ระยะเวลาในการใช้งานจุดแข็งในชีวิตประจำวัน การบอกจุดประสงค์ของงานวิจัย และความยากในการประยุกต์ใช้งานจริงของจุดแข็งเข้ากับเงื่อนไขงานวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างได้รับ

7. การยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence value) ที่ตัวแปรควบคุม (covariate) มี main effect ต่อความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง (F(1, 375) = 31.96, $p < .001$, $b = .45$, robust std error = $-.08$, $p < .001$, 95%CI = [30, .61]) และค่าเฉลี่ยของสุขภาวะองค์รวม (F(1, 375) = 69.28, $p < .001$, partial $\eta^2 = .16$) นอกจากนี้คุณค่ามุ่งเหนือตัวตนยังมีอิทธิพลทำนายทางตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลง ($b = .42$, SE = $.13$, beta = $.24$, $p < .001$) และสุขภาวะองค์รวม ($b = .25$, SE = $.07$, beta = $.18$, $p < .001$)
8. อิทธิพลโมเดลโดยรวม ของการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงเป็นตัวแปรส่งผ่าน และแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนเป็นตัวแปรกำกับ สามารถอธิบายความแปรปรวนในสุขภาวะองค์รวมได้ร้อยละ 77 ($R^2 = .77$, $p < .001$)

ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลจากงานวิจัยฉบับนี้เสนอให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงนั้นมีระดับของสุขภาวะองค์รวมที่มากขึ้น จึงเป็นแนวทางให้นักศึกษาได้ว่า การได้เรียนในสิ่งที่ตนเองรัก และเลือกเรียนจากความต้องการของตัวเองสามารถแบ่งเวลากับกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตได้ ทำให้บุคคลมีสุขภาวะที่เพิ่มขึ้น รวมถึงจากที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมงานวิจัย ได้เข้าใจคุณลักษณะจุดแข็งของตนเองและได้ใช้งานจริง 1 สัปดาห์ ส่งผลต่อระดับของความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงและสุขภาวะองค์รวมที่เพิ่มขึ้นได้เช่นกัน จึงเป็นแนวทางหนึ่งให้นักศึกษาที่ต้องการเพิ่มระดับของสองตัวแปรนี้ สามารถทำได้ด้วยการค้นหาคุณลักษณะจุดแข็งของตนเองและนำไปใช้งานในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้อิทธิพลของการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตนยังสะท้อนให้เห็นว่าการที่บุคคลมีแรงจูงใจหรือมีการตั้งเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นเป็นหลักมากกว่าการมุ่งเน้นผลประโยชน์ของตนเอง เป็นสิ่งที่ยกระดับความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลงและสุขภาวะองค์รวมได้เช่นกัน

นอกจากประโยชน์ข้างต้นแล้ว เครื่องมือในงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น อย่างคุณลักษณะจุดแข็ง และโมเดลความมีใจรักแบบทวิลักษณ์ฉบับภาษาไทยเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ศึกษาต่อไปในอนาคตได้เช่นกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

จากความไม่สอดคล้องของผลลัพธ์กับสมมติฐานข้างต้น ผู้วิจัยจึงเสนอว่า ในงานวิจัยถัดไป อาจทดลองอิทธิพลของคุณลักษณะจุดแข็งในหมวดต่าง ๆ ต่อระดับความมีใจรักและสุขภาวะองค์รวม รวมถึงอาจลดข้อจำกัดของงานวิจัยด้วยการควบคุมการบอกจุดประสงค์ของงานวิจัย และปรับเงื่อนไขความยาก ในการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างเห็นภาพ เกิดแรงจูงใจและสามารถนำจุดแข็งไปใช้ใน ชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด

ผลของงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน (covariate) กับสุขภาวะองค์รวม และความสัมพันธ์ระหว่างความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลกับสุขภาวะองค์รวม จึงไม่สามารถสรุปความเป็นสาเหตุได้ โดยอาจเป็นไปได้ว่าคนที่ยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน ชอบแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นอาจจะมีระดับสุขภาวะที่ดีและเต็มเต็มอยู่แล้ว หรือเมื่อบุคคลมีเวลาใส่ใจกับการเรียนโดยไม่ต้องกังวลกับกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิต ก็เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงการมีสุขภาวะที่ดีอยู่แล้วเช่นกัน ในงานชิ้นถัดไปผู้วิจัยจึงเสนอว่าอาจจัดทดลองเรื่องอิทธิพลของการใช้งานจุดแข็งในระยะเวลาที่แตกต่างกัน (longitudinal study) หรือทำการวิจัยเชิงทดลองในตัวแปรความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุลหรือตัวแปรการยึดถือคุณค่ามุ่งเหนือตัวตน ที่พบผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับสมมติฐาน โดยการจัดการระดับหรือรูปแบบแรงจูงใจ หรือความมีใจรักในการเรียน และเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ซึ่งหากพบผลลัพธ์ที่สามารถตอบ โจทย์ด้านเหตุและผลที่ชัดเจนขึ้นได้ ก็อาจนำแนวคิดการสร้างแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตนและความมีใจรัก ในสิ่งที่ทำไปต่อยอด สร้างเป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา ได้รู้จักและสามารถค้นหา กิจกรรมหรือสาขาเรียนที่ตนเองชอบ เพื่อให้ประชากรกลุ่มดังกล่าวมีชีวิตที่มีสุขภาวะองค์รวมมาก ยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลจากการวิจัยนี้ มาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาและทำในบริบทการเรียน เท่านั้น งานวิจัยในอนาคตอาจขยายผลไปศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่นคนวัยทำงาน เด็ก หรือคนวัยเกษียณกับความมีใจรักในบริบทกิจกรรมอื่นต่อไป

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก มาตรการใช้งานจุดแข็ง

1.1 มาตรการใช้งานจุดแข็ง (use of signature strengths: pre-test) (Govindji & Linley, 2007) ใช้เพื่อตรวจสอบการใช้งานจุดแข็งของกลุ่มตัวอย่างว่าแตกต่างจากก่อนรู้จุดแข็งของตนเองหรือไม่ ซึ่งจากเดิมมาตรวัดมีข้อกระทงจำนวน 14 ข้อ ผู้วิจัยทำการลดจำนวนข้อมาตรวัดเหลือ 7 ข้อ ตามลำดับของ factor loading ในงานข้างต้น เพื่อลดปัญหาการเหนื่อยล้าจากการตอบของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ได้ตัดข้อกระทง “U01 ฉันสามารถทำสิ่งที่ทำได้ดีที่สุดเป็นประจำ” ที่มีค่า factor loading สูงสุดออกเนื่องจากไม่สามารถวัด post-test ในด้านการใช้งานจุดแข็งอันดับท้ายได้

ตารางที่ 13

มาตรการใช้งานจุดแข็งก่อนเข้าร่วมการวิจัย

Use of Signature strengths 14-items (Govindji & Linley, 2007)	คำแปลภาษาไทย (บริบทการเรียน)
U03 - I always play to my strengths	1. ฉันมักจะทดลองใช้งานจุดแข็งของฉันในชั้นเรียน
U06 - I always try to use my strengths	ของฉัน
U26 - Using my strengths comes naturally to me	2. ฉันพยายามใช้จุดแข็งของฉันเสมอในการเรียนเสมอ
U28 - I find it easy to use my strengths in the things I do	3. การใช้จุดแข็งของฉันในชั้นเรียนมาจากธรรมชาติ
U30 - I am able to use my strengths in lots of different situations	4. ฉันพบว่ามันง่ายที่จะใช้จุดแข็งของฉันในหลาย ๆ ด้านของการเรียน
U38 - Using my strengths is something I am familiar with	5. ฉันสามารถใช้จุดแข็งของฉันในสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะเรียน
U39 - I am able to use my strengths in lots of different ways	6. การใช้จุดแข็งในชั้นเรียนของฉันคือสิ่งที่ฉันคุ้นเคย
	7. ฉันสามารถใช้จุดแข็งของฉันได้หลากหลายวิธีในชั้นเรียน

1.2 มาตรการวัดความถี่ในการใช้งานจุดแข็งอันดับต้น/อันดับท้าย (post-test) ดัดแปลงมาจากข้อ

1.1 ใช้เพื่อตรวจสอบการใช้งานจุดแข็งอันดับต้น/อันดับท้ายของกลุ่มตัวอย่างในการเรียน โดยจะเพิ่มความเฉพาะเจาะจงของจุดแข็งที่แต่ละคนได้ลงไป ตัวอย่างดังนี้

ตารางที่ 14

มาตรการวัดการใช้งานจุดแข็งหลังเข้าร่วมการวิจัย

คำแปลภาษาไทย

1. ฉันมักจะเล่นกับจุดแข็ง *ด้านความกล้าหาญ, ด้านความคิดสร้างสรรค์* ของฉันในชั้นเรียน
2. ฉันพยายามใช้จุดแข็ง *ด้านความกล้าหาญ, ด้านความคิดสร้างสรรค์* ของฉันในชั้นเรียนเสมอ
3. การใช้จุดแข็ง *ด้านความกล้าหาญ, ด้านความคิดสร้างสรรค์* ของฉันในชั้นเรียนมาจากธรรมชาติ
4. ฉันพบว่ามันง่ายที่จะใช้จุดแข็ง *ด้านความกล้าหาญ, ด้านความคิดสร้างสรรค์* ของฉันในหลาย ๆ ด้านของการเรียน
5. ฉันสามารถใช้จุดแข็ง *ด้านความกล้าหาญ, ด้านความคิดสร้างสรรค์* ของฉันในสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะเรียน
6. การใช้จุดแข็ง *ด้านความกล้าหาญ, ด้านความคิดสร้างสรรค์* ในชั้นเรียนของฉันคือสิ่งที่ฉันคุ้นเคย
7. ฉันสามารถใช้จุดแข็ง *ด้านความกล้าหาญ, ด้านความคิดสร้างสรรค์* ของฉันได้หลากหลายวิธีในชั้นเรียน

ภาคผนวก ข มาตรฐานสุขภาวะองค์รวม

มาตรฐานสุขภาวะองค์รวม ฉบับภาษาไทย สร้างขึ้นตามแนวคิดโมเดลสุขภาวะองค์รวม (PERMA) ของ Seligman (2003) โดย ทิพย์นภา หวนสุริยา และ กฤษณ์ อริยะะพุทธิพงศ์ (2561) ซึ่งผู้วิจัยใช้ชุดข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 441 คน ที่พัฒนาโดยกลุ่มนิสิตปริญญาโทในรายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยทำการแบ่งหมวดหมู่ข้อกระทงโดยใช้การวิเคราะห์ CFA ทำการเลือกและตัดข้อกระทงจนเหลือสุขภาวะ 5 มิติ มิติละ 3 ข้อกระทงตามลำดับของค่า Factor loading รวม 15 ข้อ

ตารางที่ 15

แสดงค่า Factor loading และ ค่าความเที่ยงของมาตรฐานสุขภาวะองค์รวม

ฉบับภาษาไทย สร้างขึ้นตามแนวคิดโมเดลสุขภาวะองค์รวม (PERMA) ของ Seligman (2003) โดย ทิพย์นภา หวนสุริยา และ กฤษณ์ อริยะะพุทธิพงศ์ (2561)

คำแปลภาษาไทย	P	E	R	M	A
ความพอใจ / อารมณ์ทางบวก (Pleasant / Positive emotion) $\alpha = .9$					
P02 ฉันมักรู้สึกมีความสุข		.88			
P01 ฉันรู้สึกสนุกสนานบ่อยๆ		.79			
P03 ฉันรู้สึกกระชุ่มกระชวย		.78			
ความจดจ่อ (Engagement) $\alpha = .85$					
E06 ฉันสนุกกับการเรียนของฉัน				.79	
E05 ฉันทุ่มเทกายใจทำอะไรบางอย่างโดยไม่รู้สึกรเหน็ดเหนื่อย				.74	
E01 ฉันรู้สึกกระตือรือร้นสนใจสิ่งต่างๆ ที่ฉันทำ				.72	
การมีความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationships) $\alpha = .9$					
R02 ฉันได้รับความใส่ใจและความช่วยเหลือจากคนรอบข้างในเวลาที่ต้องการ				.85	
R03 โดยรวมแล้วฉันรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง				.83	
R04 ฉันได้รับความรักความอบอุ่นจากคนที่สำคัญกับฉัน				.79	
ความหมายในชีวิต (Meaning) $\alpha = .86$					
M01 ชีวิตของฉันดำเนินไปอย่างมีเป้าหมายและมีคุณค่า				.85	
M02 ฉันได้ใช้ชีวิตทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อผู้อื่นและโลกนี้				.83	
M03 ฉันตอบตัวเองได้ชัดเจนว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร				.74	

ความสำเร็จ (Accomplishment) $\alpha = .91$	
A01 ฉันมักบรรลุเป้าหมายสำคัญที่ฉันตั้งใจเอาไว้	.80
A02 ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของฉันกำลังก้าวหน้าเข้าใกล้ความสำเร็จ	.79
A07 ฉันรู้สึกว่าคุณค่าฉันประสบความสำเร็จในชีวิต	.79

ตารางที่ 16

แสดงค่าความตรง (validity) ของมาตรวัด PERMA

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Pos	1.00	0.58	0.62	0.58	0.56	0.64	-0.48	-0.37	-0.60
2. Eng	0.58	1.00	-0.47	0.61	0.61	0.54	-0.34	-0.28	-0.52
3. Rel	0.62	0.47	1.00	0.55	0.49	0.55	-0.41	-0.32	-0.53
4. Men	0.58	0.61	0.55	1.00	0.73	0.68	-0.34	-0.33	-0.60
5. Ach	0.56	0.61	0.49	0.73	1.00	0.72	-0.33	-0.31	-0.56
6. Swl	0.64	0.54	0.55	0.68	0.72	1.00	-0.44	-0.38	-0.64
7. Stress	-0.48	-0.34	-0.41	-0.34	-0.33	-0.44	1.00	0.73	0.70
8. Anx	-0.37	-0.28	-0.32	-0.33	-0.31	-0.38	0.73	1.00	0.67
9. Dep	-0.60	-0.52	-0.53	-0.60	-0.56	-0.64	0.70	0.67	1.00

หมายเหตุ Pos = Positive emotion, Eng = Engagement, Rel = Relationship, Men = Meaning, Ach = Achievement, Swl = Satisfaction with life, stress = Stress, Anx = Anxiety, Dep = Depress

ภาคผนวก ค มาตรฐานวัดความมีใจรัก

มาตรฐานวัดความมีใจรักตามโมเดลทวิลักษณ์ (Dualistic model of Passion) (Vallerand, et al., 2003) ได้รับการปรับปรุงให้เข้ากับบริบทการเรียนของนักศึกษา

ตารางที่ 17

แสดงค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรฐานวัดความมีใจรัก

ความมีใจรัก (Passion)	alpha
ความมีใจรักแบบสอดคล้องสมดุล (Harmonious passion)	0.85
ความมีใจรักแบบหมกมุ่น (Obsessive Passion)	0.69

ตารางที่ 18

ตัวอย่างมาตรฐานวัดความมีใจรัก

และผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบค่าความสอดคล้องของโมเดล ดังนี้ $\chi^2 = 174.126$, $df = 49$, $p\text{-value} < .01$; $CFI = 0.915$; $TLI = 0.886$; $RMSEA = 0.082$ $RMSE\text{-}P \leq .05$, $CI = .069 - .096$ และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อกระทงความมีใจรักแบบรายตัวอยู่ในช่วง .097 - .82

ข้อความ	ไม่เห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	เห็นด้วย	เห็นด้วย
	ด้วยเลย	น้อยมาก	เล็กน้อย	ปานกลาง	เห็นด้วย	มาก	มากที่สุด
	1	2	3	4	5	6	7
1 การเรียนของฉันสอดคล้องสมดุลกับกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตของฉัน							
2 ฉันมีความอยากเรียนรู้มากจนไม่อาจหยุดยั้งได้							
3 สิ่งใหม่ ๆ ที่ฉันค้นพบในการเรียน ทำให้ฉันยิ่งเห็นคุณค่าในการเรียนมากขึ้นไปอีก							
4 ฉันมีความรู้สึกที่แทบจะเรียกได้ว่าหมกมุ่นกับการเรียนของฉัน							
5 การเรียนของฉันสะท้อนคุณสมบัติของตัวฉันในด้านที่ฉันชื่นชอบ							

ภาคผนวก ง มาตรฐานคุณลักษณะจุดแข็ง

มาตรฐาน VIA Inventory of Strengths (McGrath, 2019) วัดหาจุดแข็งที่มาจากคุณลักษณะส่วนบุคคล 24 ประการ จำนวน 96 ข้อกระทงแบบ ลิเคิร์ต 5 ระดับ มาตรฐาน VIA-IS-P มีระดับ Cronbach's alpha ดังนี้

ตารางที่ 19

แสดงค่าความเที่ยง (reliability) มาตรฐาน VIA-IS-P

คุณลักษณะจุดแข็ง	alpha	คุณลักษณะจุดแข็ง	alpha
ความสามารถในการมองเห็นความงาม ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (Appreciation of beauty)	0.71	ความรัก (Love)	0.87
ความกล้าหาญ (Bravery)	0.67	ความถ่อมตัว (Modesty)	0.69
ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)	0.73	ความมานะพากเพียร (Perseverance)	0.77
ความสงสัยใคร่รู้ (Curiosity)	0.62	มุมมองความคิด (Perspective)	.70
ความเป็นธรรม (Fairness)	0.82	ความรอบคอบ (Prudence)	0.75
การให้อภัย (Forgiveness)	0.64	การควบคุมตนเอง (self-Regulation)	0.69
ความกตัญญู (Gratitude)	0.63	ความฉลาดในการเข้าสังคม (Social intelligence)	0.57
ความซื่อสัตย์สุจริต (Honesty)	0.58	จิตวิญญาณและศาสนา (Spirituality)	0.71
ความหวัง (Hope)	0.63	การทำงานเป็นทีม (Teamwork)	0.63
การมีอารมณ์ขัน (Humor)	0.77	ความสนุกสนานรื่นรมย์ (Zest)	0.78
การเปิดใจ (Open-mindedness)	0.57		
ความเมตตา (Kindness)	0.68		
ภาวะผู้นำ (Leadership)	0.77		
ความใฝ่เรียนรู้ (Love of learning)	0.77		

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบค่าความสอดคล้องของโมเดลดังนี้ $\chi^2 = 8579.339$, $df = 4184$, $p\text{-value} < .01$; $CFI = 0.774$; $TLI = 0.754$; $RMSEA = 0.047$ $RMSE\text{-}P \leq .05$, $CI = .047 - .050$ และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของคุณลักษณะจุดแข็งรายตัวอยู่ในช่วง 0.28 – 0.91

ตารางที่ 20

แสดงค่าความตรง (validity) ของมาตรวัดคุณลักษณะจุดแข็ง (VIA-IS-P)

	vial.SBJMEAN	vial.LS		vial.SBJMEAN	vial.LS
vial.APPM	0.153	0.099	vial.LEADM	0.235	0.248
vial.BRAVM	0.223	0.177	vial.LOLM	0.258	0.136
vial.CEARM	0.195	0.108	vial.LOVEM	0.334	0.295
vial.CURIM	0.378	0.190	vial.MODEM	0.086	0.106
vial.FAIRM	0.146	0.137	vial.PSEVM	0.201	0.297
vial.FOTGM	0.214	0.174	vial.PPECM	0.178	0.199
vial.GRATM	0.546	0.460	vial.PRUDM	0.058	0.125
vial.HONEM	0.124	0.148	vial.SELRM	0.186	0.275
vial.HOPEM	0.521	0.397	vial.SOCIM	0.274	0.222
vial.HUMOM	0.409	0.221	vial.SPIRM	0.283	0.297
vial.OPJM	0.051	0.093	vial.TEAMM	0.251	0.215
vial.KINDM	0.187	0.161	vial.ZESTM	0.501	0.373
			vial.SBJMEAN	1.000	0.607
			vial.LS	0.607	1.000

หมายเหตุ: APPM = Appreciation of beauty; BRAVM = Bravery; CEARM = Creativity; CURIM = Curiosity; FAIRM = Fairness; FOTGM = Forgiveness; GRATM = Gratitude; HONEM = Honesty; HOPEM = Hope; HUMORM = Humor; OPJM = Open-mindedness; KINDM = Kindness; LEADM = Leadership; LOLM = Love of learning; LOVEM = Love; MODEM = Modesty; PSEVM = Perspective; PRUDM = Prudence; SELRM = Self-Regulation; SOCIM = Social intelligence; SPIRM = Spirituality; TEAMM = Teamwork; ZESTM = Zest; SBJMEAN = Subjective Happiness; LS = Life Satisfaction

ตารางที่ 21

ตัวอย่างมาตรวัด VIA-IS-P

ข้อความ	ไม่เหมือน ตัวฉันเลย (1)	ไม่ค่อย เหมือนตัว ฉัน (2)	เหมือนและ ไม่เหมือน พอ ๆ กัน (3)	ค่อนข้าง เหมือนตัวฉัน (4)	เหมือนตัว ฉันมาก (5)
ฉันมีอารมณ์ล้าลึกเวลาได้เห็นสิ่ง 1 สวยงามต่าง ๆ					
ฉันมักจะพูดทักท้วงขึ้นมาเมื่อได้ยิน 2 คนพูดสิ่งไม่ดี					
ฉันหาวิธีใหม่ๆ ในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ 3 เสมอ					
4 ฉันมีเรื่องต่าง ๆ ที่ฉันสนใจมากมาย					
ฉันปฏิบัติกับผู้คนด้วยความเป็น 5 ธรรม ถึงฉันจะชอบเขาหรือไม่ก็ตาม					

ภาคผนวก จ Self-Transcendence intervention

ตัวอย่าง เงื่อนไขแรงจูงใจที่เหนือกว่าตัวตน (self-transcendence) x Signature strengths

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และตอบคำถาม

งานวิจัยของคณะจิตวิทยาได้สำรวจความเห็นเรื่องแรงจูงใจในการเรียนของนิสิต-นักศึกษา โดยให้เขียนเป็นข้อความสะท้อนแรงจูงใจในการเรียน และข้อความต่อไปนี้เป็นความเห็นของนิสิตคนหนึ่ง ที่สะท้อนความเห็นของนิสิต-นักศึกษาส่วนใหญ่จากการสำรวจความเห็นได้ดีที่สุด

“สำหรับฉัน การศึกษาคือการเรียนรู้หลาย ๆ สิ่งเพื่อช่วยให้ฉันสามารถทำอะไรบางอย่างที่ดีต่อสังคมรอบตัว ฉันเคยตั้งใจทำการบ้านเพื่อให้ได้เกรดดี ๆ หรือเพื่อให้คนอื่นเห็นว่าฉันดูแลดี แต่พอโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นตอนนี้มันไม่ใช่อีกต่อไปแล้ว

ฉันยังตั้งใจเรียนเหมือนเดิม แต่ไม่ได้ทำเพื่อเกรดแล้ว ที่ฉันตั้งใจเรียนนั้น ฉันมองว่ามันเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะออกไปทำสิ่งดี ๆ ทำให้สังคมรอบตัวของฉันดีขึ้น ได้ช่วยเหลือและสร้างผลกระทบทางบวกให้ชีวิตคนอื่นในสังคม”

อย่างไรก็ตามในระหว่างที่คุณยังไม่ได้ออกไปทำงานเต็มตัว คุณก็สามารถสร้างผลกระทบทางบวกให้คนรอบข้างได้ โดยใน workshop นี้เราจะลองนำคุณลักษณะจุดแข็งมาฝึกใช้ในวิถีการเรียน ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้คุณก่อนก้าวสู่วัยทำงาน

“คุณคิดว่าสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวในการเรียนแต่ละวันของคุณสามารถดีขึ้นกว่าเดิมได้ไหม? ในบางครั้งคุณอาจรู้สึกว่าเป็นเพื่อนร่วมชั้น รุ่นพี่ รุ่นน้อง หรือแม้แต่อาจารย์ของคุณกำลังมีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือบางอย่าง

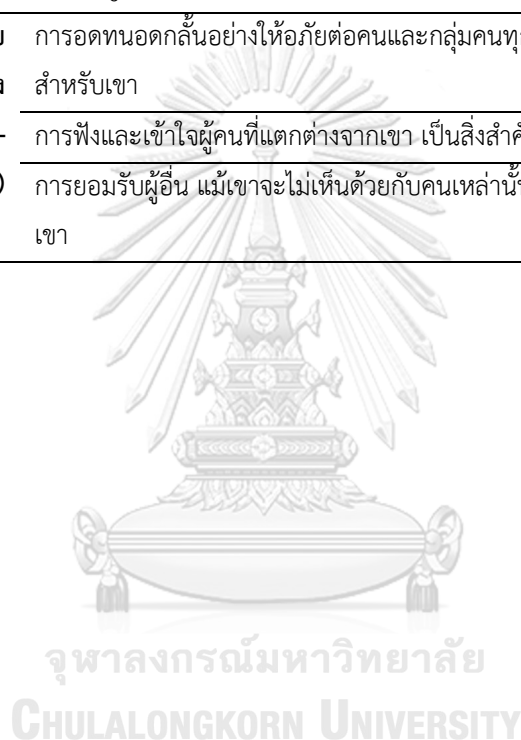
คุณอาจช่วยแก้ปัญหาเล็กน้อยอย่างการที่เพื่อนของคุณไม่กล้าถามคำถามในชั้นเรียน หรือเป็นปัญหาใหญ่อย่างความเครียดสะสมในการเรียนของรุ่นน้องของคุณ”

คุณคิดว่าจะมีทางใดบ้างที่คุณจะสามารถนำคุณลักษณะจุดแข็งอันดับต้น (signature strengths) ของคุณมาช่วยเหลือเพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้อง อาจารย์ (หรือคนรอบตัวในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของคุณ) ให้พวกเขามีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม?

มาตรวัด Portrait Values Questionnaire – Refining (Schwartz, 2012) จำนวน 57 ข้อ ทั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกคุณค่าเฉพาะในมิติมุ่งเหนือตัวตน (self-transcendence) และมิติมุ่งเน้นตนเอง (self-Enhancement) จากฉบับภาษาไทยของ ณัฐวุฒิ จารุณานันท์ (2560) รวมข้อกระทง 24 ข้อ ปรับตามเพศของผู้ตอบ มาตรวัดเป็นแบบลิเคิร์ต 6 ระดับ คือ “เหมือนกับตัวฉันอย่างมาก (1) ไปจนถึง ไม่เหมือนตัวฉันเลย (6)” และมีค่าความสอดคล้องของโมเดลดังนี้ $\chi^2 = 1518.861$, $df = 1224$, $p\text{-value} < .01$; $CFI = 0.927$; $TLI = 0.908$; $RMSEA = 0.049$ $RMSE\text{-}P \leq .05$, $CI = 0.067 - 0.076$ และมีค่าความเที่ยงและค่าน้ำหนักองค์ประกอบรายตัวดังนี้

มิติ	หมวดหมู่	คำแปลภาษาไทย	FACTOR LOADING	α
มิติมุ่งเน้นตนเอง (self-Enhancement)				
การมุ่งผลสัมฤทธิ์ (achievement)	การมีความทะเยอทะยาน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	การมีความทะเยอทะยาน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.517	.642
		การประสบความสำเร็จอย่างมาก เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.744	
		การที่คนอื่นตระหนักถึงความสำเร็จของเขา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.698	
การใฝ่อำนาจด้านการควบคุม (power-dominance)	การที่คนอื่นทำตามทุกสิ่งอย่างที่เขายกกว่าควรทำนั้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	การที่คนอื่นทำตามทุกสิ่งอย่างที่เขายกกว่าควรทำนั้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.562	.793
		การมีอำนาจทำให้คนทำตามที่เขาต้องการ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.794	
		การที่เขาเป็นคนบอกคนอื่นว่าต้องทำอะไร เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.647	
การใฝ่อำนาจด้านทรัพยากร (power – resources)	การมีอำนาจที่เงินสามารถนำพามา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	การมีอำนาจที่เงินสามารถนำพามา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.805	
		การมีความมั่งคั่ง เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.497	
		การมีสิ่งของแพงๆที่แสดงถึงความร่ำรวยของเขา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.695	
มิติมุ่งเหนือตนเอง (self-transcendence)				
เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ - เป็นที่วางใจ (Benevolence-dependability)	การที่คนที่รู้จักเขามีความเชื่อมั่นในตัวเขาเต็มเปี่ยม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	การที่คนที่รู้จักเขามีความเชื่อมั่นในตัวเขาเต็มเปี่ยม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.528	.827
		การเป็นเพื่อนที่ผู้อื่นไว้วางใจและพึ่งพาได้ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.607	
		การที่เพื่อนและครอบครัวของเขาสามารถพึ่งพาเขาได้เต็มที่ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.731	
เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ - ดูแลเอาใจใส่ (Benevolence-caring)	การดูแลคนใกล้ชิดของเขา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	การดูแลคนใกล้ชิดของเขา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.609	
		การช่วยเหลือผู้คนที่เขารัก เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขาอย่างมาก	.862	
		การห่วงใยใส่ใจความต้องการทุก ๆ อย่างของคนที่เขาารัก เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.770	

ความเป็นสากล – เป็นห่วง (Universalism – concern)	การที่คนอ่อนแอและเปราะบางในสังคมได้รับการปกป้อง เป็นสิ่งสำคัญ สำหรับเขา	.502	.867
	การที่ทุกคนบนโลกนี้มีโอกาสที่เท่าเทียมกันในชีวิต เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.831	
	การที่ทุกคนต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม แม้แต่คนที่เขาไม่รู้จัก เป็น สิ่งสำคัญสำหรับเขา	.847	
ความเป็นสากล - ใส่ใจ สิ่งแวดล้อม (Universalism-nature)	การดูแลเอาใจใส่ธรรมชาติ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.660	
	การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อปกป้องธรรมชาติ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.851	
	การปกป้องสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติจากการทำลายล้างและมลพิษ เป็น สิ่งสำคัญสำหรับเขา	.839	
ความเป็นสากล - ยอมรับ ความแตกต่าง (Universalism- tolerance)	การอดทนอดกลั้นอย่างให้อภัยต่อคนและกลุ่มคนทุกประเภทเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับเขา	.506	
	การฟังและเข้าใจผู้คนที่แตกต่างจากเขา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา	.810	
	การยอมรับผู้อื่น แม้เขาจะไม่เห็นด้วยกับคนเหล่านั้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับ เขา	.627	



ภาคผนวก ฉ ตารางงาน workshop

ตัวอย่าง ตารางการนำเสนอ WORKSHOP

หมายเหตุ: (ตัวเลขใน () แสดงลำดับตามกระบวนการวิจัยตามภาพประกอบ 3)

1. ทำการหากกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นผู้ที่สนใจเข้าร่วม WORKSHOP

“ปลุก Passion ในตัวคุณ ค้นหาสมรรถนะและจุดแข็งก่อนวัยทำงาน”

โดยผู้วิจัยจะทำการโฆษณาผ่านทางเครือข่ายสังคมออนไลน์และผ่านคนที่รู้จักแบบปากต่อปาก (1)

2. สำหรับท่านที่สนใจสามารถเข้าชมได้ในเว็บเพจออนไลน์ โดยในส่วนของหน้าแรกเว็บเพจจะเป็นการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง จะมีข้อความถามว่า “คุณเป็นนิสิตนักศึกษาหรือไม่?” ผู้ที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ดังกล่าวจะถูกพาไปยังหน้าขอบคุณและจบการทำแบบสอบถามทันทีเพื่อป้องกันการเสียเวลา ท่านที่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองจะได้ทำแบบวัดคุณลักษณะจุดแข็งของท่านผ่านทางเว็บไซต์ของผู้วิจัย จำนวน 96 ข้อ (ใช้เวลาประมาณ 15 - 20) นาที

3. หลังจากที่ได้รับคำตอบเรียบร้อยแล้ว จะขึ้นเชิญชวนให้มาฟังผลลัพธ์จุดแข็งที่งาน Workshop ที่จัดขึ้นที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามวันที่กำหนด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 22

ตัวอย่างกำหนดการกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop)

เวลา	กิจกรรม
13.00 – 13.30	- เริ่มลงทะเบียน โดยผู้เข้าร่วม workshop เช่นชื่อตามที่ลงทะเบียนออนไลน์ไว้และเชิญเข้ากลุ่ม Facebook เพื่อความสะดวกในการติดตามและพูดคุยการใช้งานจุดแข็งกับผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ - หลังจากลงทะเบียนเสร็จ ท่านจะได้ตอบแบบประเมินตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและเฉลยผลคะแนนคุณลักษณะจุดแข็งที่ท่านได้ทำไว้ตอนลงทะเบียนออนไลน์
13.30 – 13.45	- Character Strengths Introduction
13.45 – 15.00	- Spot your Strengths
15.00 – 15.10	- พักรานของว่าง
15.10 – 16.30	- Strengths Roadmap
16.30 – 16.50	- กิจกรรมสะท้อนตัวตนและกิจกรรมแรงจูงใจมุ่งเหนือตัวตน ตามลำดับ - ร่วมพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มถึงการนำจุดแข็งไปใช้งานจริงในการเรียน
16.50 น.	- ผู้จัดกล่าวสรุปและพูดคุยถึง การติดตามการใช้งานจุดแข็งและการทำแบบทดสอบหลังกิจกรรม

ภาคผนวก ข ไดอารี่สำหรับบันทึกจุดแข็ง

MY SIGNATURE STRENGTHS

คุณลักษณะจุดแข็งที่โดดเด่นของฉันคือ

1. _____ Curiosity _____.
2. _____ Zest _____.
3. _____ Social intelligence _____.
4. _____ Teamwork _____.
5. _____ Gratitude _____.

Goal

ฉันใช้งานคุณลักษณะจุดแข็งของฉันในการช่วยเหลือคนอื่นเพื่อ ให้คนรอบ ๆ ตัวมี
ความสุข _____.

BIG WINS

บันทึกการใช้งานคุณลักษณะจุดแข็ง

SUN

จัดสรรเวลาสำหรับการเรียนคอร์สอะไรใหม่ ๆ ในช่วงปิดเทอมข้างหน้า (Curiosity)

MON

ยกมือถามอาจารย์ในเรื่องที่สงสัยในวิชาสัมมนา (Curiosity)

TUE

ชมเทศกาลดนตรีของมหาวิทยาลัย (Zest)

WED

ชื่อขนมฝากอาจารย์ (Gratitude, Love)

THU

ระมัดระวังคำพูดตอนพูดคุยกับเพื่อนในชั้นเรียน (Social intelligence)

FRI

ชวนเพื่อนมาทำงานกลุ่ม (Teamwork)

SAT

ออกไปแรงแท่ากับเพื่อน (Zest)

ความรู้สึกหลังใช้งานจุดแข็งเป็นเวลา 1 สัปดาห์

--

บรรณานุกรม

- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Chapter 7: Psychological wellbeing. Happiness: Transforming the Development Landscape. In *The Center for Bhutan Studies and GNH: Bhutan* (pp. 118).
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-bass.
- Ashforth, B. E., & Kreiner, G. E. (1999). "How can you do it?": Dirty work and the challenge of constructing a positive identity. *Academy of management Review*, 24(3), 413-434.
- Batson, C. D., Eklund, J. H., Chermok, V. L., Hoyt, J. L., & Ortiz, B. G. (2007). An additional antecedent of empathic concern: valuing the welfare of the person in need. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 65.
- Berman, J. (2008). The relationship between one's character strengths and psychological well-being. *Unpublished doctoral thesis, University of California*.
- Bickerstaff, K. A., Grasser, C. M., & McCabe, B. (2003). How elderly nursing home residents transcend losses of later life. *Holistic Nursing Practice*, 17(3), 159-165.
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: The case of musicians. *Psychology of Music*, 39(1), 123-138.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic medicine*, 71(5), 574.

- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality, 44*(1), 151-154.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness studies, 13*(3), 501-518.
- Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of health psychology, 17*(3), 379-388.
- Chin-A-Loy, S. S., & Fernsler, J. I. (1998). Self-transcendence in older men attending a prostate cancer support group. *Cancer nursing, 21*(5), 358-363.
- Coward, D. (1991). Self-transcendence and emotional well-being in women with advanced breast cancer. *Oncology Nursing Forum*,
- Coward, D. D. (1995). The lived experience of self-transcendence in women with AIDS. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 24*(4), 314-320.
- Coward, D. D. (2003). Facilitation of self-transcendence in a breast cancer support group: II. *Oncology nursing forum*,
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin, 130*(3), 392.
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion, 39*(5), 631-655.

Daaleman, T. P., & Frey, B. B. (2004). The Spirituality Index of Well-Being: a new instrument for health-related quality-of-life research. *The Annals of Family Medicine*, 2(5), 499-503.

Deci, E., & Ryan, R. (1990). A Motivational Approach to Self: Integration in Personality Nebraska Symposium on Motivation. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237-288.

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.

Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gil-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.

[Record #5 is using a reference type undefined in this output style.]

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.

Duan, W., Ho, S. M., Tang, X., Li, T., & Zhang, Y. (2014). Character strength-based intervention to promote satisfaction with life in the Chinese university context. *Journal of Happiness studies*, 15(6), 1347-1361.

Dubreuil, P., Forest, J., & Courcy, F. (2014). From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335-349.

Dubreuil, P., Forest, J., Gillet, N., Fernet, C., Thibault-Landry, A., Crevier-Braud, L., & Girouard, S. (2016). Facilitating well-being and performance through the development of strengths at work: Results from an intervention program. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1(1-3), 1-19.

Dutton, J. E., Roberts, L. M., & Bednar, J. (2010). Pathways for positive identity construction at work: Four types of positive identity and the building of social resources. *Academy of management Review*, 35(2), 265-293.

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (1995). In the mind of the actor: The structure of adolescents' achievement task values and expectancy-related beliefs. *Personality and social psychology bulletin*, 21(3), 215-225.

Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218.

- Ergeneli, A., Ari, G. S. I., & Metin, S. (2007). Psychological empowerment and its relationship to trust in immediate managers. *Journal of business research*, 60(1), 41-49.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 38, 685-705.
- Fabry, J. B. (1988). *Guideposts to meaning: Discovering what really matters*. New Harbinger Pubns Inc.
- Forest, J., Mageau, G. A., Crevier-Braud, L., Bergeron, É., Dubreuil, P., & Lavigne, G. L. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths' use and well-being at work: Test of an intervention program. *Human relations*, 65(9), 1233-1252.
- Forest, J., Sarrazin, C., Morin, E., Brunet, L., Savoie, A., & Mageau, G. (2008). La passion harmonieuse et la passion obsessive comme variables prévisionnelles de la santé psychologique et de l'état psychologique optimal de flow au travail: Résultats d'une étude empirique réalisée auprès de 118 travailleurs québécois (Harmonious and obsessive passion as predictors of mental health and the optimal psychological state of flow at work: Results from an empirical study with 118 Quebec workers). Actes du colloque du 14eme congrès de l'Association Internationale de Psychologie du Travail de Langue Française,
- Forgas, J. P. (2002). Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. *Psychological inquiry*, 13(1), 1-28.
- Frankl, V. E. (1959). *From death-camp to existentialism: A psychiatrist's path to a new therapy*. Beacon Press.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: Revised and updated*. WW Publisher.

Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138.

Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden thought-action repertoires: Evidence for the broaden-and-build model.

Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.

Gousse-Lessard, A.-S., Vallerand, R. J., Carbonneau, N., & Lafrenière, M.-A. K. (2013). The role of passion in mainstream and radical behaviors: A look at environmental activism. *Journal of Environmental Psychology*, 35, 18-29.

Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143-153.

Gradišek, P. (2012). Character Strengths and Life Satisfaction of Slovenian In-Service and Pre-Service Teachers. *Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180.

Güeswell, A., & Ruch, W. (2012). Are only emotional strengths emotional? Character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 218-239.

Haar, J. M., & Roche, M. A. (2010). Family supportive organization perceptions and employee outcomes: The mediating effects of life satisfaction. *The International Journal of Human Resource Management*, 21(7), 999-1014.

Habermans, J. (1970). *Knowledge and human interests*. Boston: Beacon Press

Haidt, J. (2002). It's more fun to work on strengths than weaknesses (but it may not be better for you). *Document retrieved on March, 6, 2008*.

Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of school psychology*, 43(6), 495-513.

Harzer, C. (2016). The eudaimonics of human strengths: The relations between character strengths and well-being. In *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 307-322). Springer.

[Record #273 is using a reference type undefined in this output style.]

[Record #380 is using a reference type undefined in this output style.]

Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. *Handbook of self-determination research*, 87, 100.

Hone, L. C., Jarden, A., Duncan, S., & Schofield, G. M. (2015). Flourishing in New Zealand workers: Associations with lifestyle behaviors, physical health, psychosocial, and work-related indicators. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(9), 973-983.

Hong, L. (2008). College stress and psychological well-being: Self-transcendence meaning of life as a moderator. *College Student Journal*, 42(2).

- Houliort, N., L. Philippe, F., J. Vallerand, R., & Ménard, J. (2013). On passion and heavy work investment: Personal and organizational outcomes. *Journal of Managerial Psychology, 29*(1), 25-45.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review, 1*(1), 83-136.
- Hughes, B. (1962). Serum enzymes in carriers of muscular dystrophy. *British medical journal, 2*(5310), 963.
- Hughes, E. C. (1958). *Men and their work*. Free Press.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137-164.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness studies, 15*(2), 475-493.
- Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E., & Patton, G. K. (2001). The job satisfaction–job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological bulletin, 127*(3), 376.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Karwoski, L., Garratt, G. M., & Ilardi, S. S. (2006). On the integration of cognitive-behavioral therapy for depression and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(2), 159.

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 410.
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of general psychology, 10*(4), 302-317.
- Lafrenière, M.-A. K., St-Louis, A. C., Vallerand, R. J., & Donahue, E. G. (2012). On the relation between performance and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity, 11*(4), 516-530.
- Lavigne, G. L., Forest, J., Fernet, C., & Crevier-Braud, L. (2014). Passion at work and workers' evaluations of job demands and resources: A longitudinal study. *Journal of Applied Social Psychology, 44*(4), 255-265.
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing, 2*(3).
- Levenson, M. R., Aldwin, C. M., & Cupertino, A. P. (2001). Transcending the self: Towards a liberative model of adult development. *Maturidade & velhice: Um enfoque multidisciplinar, 99-116*.
- Levenson, M. R., & Crumpler, C. A. (1996). Three models of adult development. *Human Development, 39*(3), 135-149.

- Linley, P. (2008). *Average to A. Realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press. Linley, PA, Nielsen, KM, Wood, AM, Gillett, R., & Biswas-Diener.
- Linley, P., & Page, N. (2007). Outlines of a strength-based organization. *Personalführung*, 10, 22-30.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2011). Character strengths in Israel. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Littman-Ovadia, H., Lavy, S., & Boiman-Meshita, M. (2017). When theory and research collide: examining correlates of signature strengths use at work. *Journal of Happiness studies*, 18(2), 527-548.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312-321.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of personality*, 77(3), 601-646.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F., & Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling: Investigating the Divergent affective and cognitive consequences of gambling 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(1), 100-118.

Marsland, A. L., Cohen, S., Rabin, B. S., & Manuck, S. B. (2006). Trait positive affect and antibody response to hepatitis B vaccination. *Brain, behavior, and immunity*, 20(3), 261-269.

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in psychology*, 5, 1253.

Maslow, A., & Lowery, R. (1998). *Toward a psychology of being (3rd ed.)*. Wiley & Sons.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.

Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences* (Vol. 35). Ohio State University Press Columbus.

Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1.

Maslow, A. H. (1971). *The father reaches of human nature*, New York (The Viking Press) 1971.

McGrath, R. (2019). Technical report: The VIA assessment suite for adults: Development and initial evaluation (rev ed.). *Cincinnati, OH: VIA Institute on Character*.

Mellors, M. P., Riley, T. A., & Erlen, J. A. (1997). HIV, self-transcendence, and quality of life. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 8(2), 59-69.

Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of counseling psychology*, 62(1), 50.

Miljković, D., & Rijavec, M. (2008). What makes us happy: strengths of mind, strengths of heart or self-control? 2nd International Conference on Advanced and Systematic Research,

Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749-760.

Neill, J. (2002). Transcendence and transformation in the life patterns of women living with rheumatoid arthritis. *Advances in Nursing Science*, 24(4), 27-47.

Niemiec, R. M. (2017). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Hogrefe Publishing.

Nygren, B., Aléx, L., Jonsén, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & mental health*, 9(4), 354-362.

Ojeda, L., Flores, L. Y., & Navarro, R. L. (2011). Social cognitive predictors of Mexican American college students' academic and life satisfaction. *Journal of counseling psychology*, 58(1), 61.

Olivola, C. Y., & Shafir, E. (2013). The Martyrdom Effect: When pain and effort increase prosocial contributions. *Journal of behavioral decision making*, 26(1), 91-105.

Oxford living dictionaries. (n.d.). *Well-being*. English oxford living dictionaries.

<https://en.oxforddictionaries.com/definition/well-being>

- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character, 10*(4).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 27*(8), 1149-1154.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(1), 77-96.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological bulletin, 131*(6), 925.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in psychology, 6*, 456.
- Ramer, L., Johnson, D., Chan, L., & Barrett, M. T. (2006). The effect of HIV/AIDS disease progression on spirituality and self-transcendence in a multicultural population. *Journal of Transcultural Nursing, 17*(3), 280-289.
- Rashid, T. (2004). *Enhancing strengths through the teaching of positive psychology* [Fairleigh Dickinson University].

Reed, P. G. (2009). Demystifying self-transcendence for mental health nursing practice and research. *Archives of psychiatric nursing, 23*(5), 397-400.

Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development, 66*(3), 195-211.

Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010). Humor as a character strength among the elderly. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43*(1), 13-18.

Rude, S. S., & Rehm, L. P. (1991). Response to treatments for depression: The role of initial status on targeted cognitive and behavioral skills. *Clinical Psychology Review, 11*(5), 493-514.

Runquist, J. J., & Reed, P. G. (2007). Self-transcendence and well-being in homeless adults. *Journal of Holistic Nursing, 25*(1), 5-13.

Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *The Journal of Psychology, 143*(5), 465-476.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394.
- Salessi, S., Omar, A., & Vaamonde, J. D. (2017). Conceptual considerations of work passion. *Ciencias Psicológicas*, 11(2), 165-178.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 71-92.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*, 1, 189-216.
- Schoemann, A. M., Boulton, A. J., & Short, S. D. (2017). Determining power and sample size for simple and complex mediation models. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 379-386.

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences, 127*, 10-14.

Schwartz, S. (2006). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *Comparative sociology, 5*(2-3), 137-182.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). Elsevier.

Schwartz, S. H. (2003). A proposal for measuring value orientations across nations. *Questionnaire Package of the European Social Survey, 259*(290), 261.

Schwartz, S. H. (2010). Basic values: How they motivate and inhibit prosocial behavior. *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature, 14*, 221-241.

Sedikides, C. (1995). Central and peripheral self-conceptions are differentially influenced by mood: Tests of the differential sensitivity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 759.

Seligman, M. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy, 27*(3), 60-61.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology, 2*(2002), 3-12.

Seligman, M. E., 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.

- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410.
- Sharpnack, P. A., Quinn Griffin, M. T., Benders, A. M., & Fitzpatrick, J. J. (2011). Self-transcendence and spiritual well-being in the amish. *Journal of Holistic Nursing, 29*(2), 91-97.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. *Handbook of self-determination research, 65-86*.
- Sheldon, K. M., Jose, P. E., Kashdan, T. B., & Jarden, A. (2015). Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: Comparing 10 candidate personality strengths. *Personality and social psychology bulletin, 41*(4), 575-585.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and social psychology bulletin, 24*(12), 1319-1331.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness studies, 7*(3), 311.
- Silfver, M., Helkama, K., Lönnqvist, J.-E., & Verkasalo, M. (2008). The relation between value priorities and proneness to guilt, shame, and empathy. *Motivation and Emotion, 32*(2), 69-80.

- Snow, R. E. (1991). Aptitude-treatment interaction as a framework for research on individual differences in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(2), 205.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. *The human quest for meaning, 2*, 165-184.
- Stenseng, F., & Phelps, J. (2013). Leisure and life satisfaction: the role of passion and life domain outcomes. *World Leisure Journal, 55*(4), 320-332.
- Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Riley, K. N. (2008). A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly, 23*(1), 56.
- Sundararajan, L. (2005). Happiness Donut: A Confucian Critique of Positive Psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 25*(1), 35.
- Taga, K. A. (2006). *The measurement and health outcomes of social support* [University of California, Riverside].
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2013). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 5*(1), 28-78.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review.
- Teixera, M. (2008). Self-transcendence, spiritual well-being, and spiritual practices of women with breast cancer. *Holistic Nursing Practice, 22*(1), 25-31.

- Thomas, J. C., Burton, M., Quinn Griffin, M. T., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-transcendence, spiritual well-being, and spiritual practices of women with breast cancer. *Journal of Holistic Nursing, 28*(2), 115-122.
- Thorgren, S., Wincent, J., & Sirén, C. (2013). The influence of passion and work–life thoughts on work satisfaction. *Human Resource Development Quarterly, 24*(4), 469-492.
- Trépanier, S.-G., Fernet, C., Austin, S., Forest, J., & Vallerand, R. J. (2014). Linking job demands and resources to burnout and work engagement: Does passion underlie these differential relationships? *Motivation and Emotion, 38*(3), 353-366.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian psychology/Psychologie canadienne, 49*(1), 1.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 97-193). Elsevier.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Series in Positive Psychology. CHULALONGKORN UNIVERSITY
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2007). On passion, affect, and psychological adjustment. *Manuscript submitted for publication*.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 756.
- Vallerand, R. J., Houlfort, N., & Fores, J. (2003). Passion at work. *Emerging perspectives on values in organizations, 175-204*.

Vallerand, R. J., Houlfort, N., & Forest, J. (2014). Passion for work: Determinants and outcomes. *Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory*, 85-105.

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.

Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.

Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22.

Walker III, J. V. (2013). *Effects of a brief character strengths intervention: A comparison of capitalization and compensation models* [The Florida State University].

Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology–positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124.

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222.

Wingate, L. R., Van Orden, K. A., Joiner Jr, T. E., Williams, F. M., & Rudd, M. D. (2005). Comparison of compensation and capitalization models when treating suicidality in young adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 756.

- Wrzesniewski, A., Dutton, J. E., & Debebe, G. (2003). Interpersonal sensemaking and the meaning of work. *Research in organizational behavior*, 25, 93-135.
- Yeager, D. S., & Bundick, M. J. (2009). The role of purposeful work goals in promoting meaning in life and in schoolwork during adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 24(4), 423-452.
- Yeager, D. S., Bundick, M. J., & Johnson, R. (2012). The role of future work goal motives in adolescent identity development: A longitudinal mixed-methods investigation. *Contemporary Educational Psychology*, 37(3), 206-217.
- Yeager, D. S., Henderson, M. D., Paunesku, D., Walton, G. M., D'Mello, S., Spitzer, B. J., & Duckworth, A. L. (2014). Boring but important: A self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 559.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83(1), 133-145.
- ณัฐวุฒิ จารุนานันท์. (2560a). อิทธิพลของพฤติกรรมกรรมการมองอำนาจของผู้ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ในงาน: อิทธิพลส่งผ่านของการรับรู้การเสริมสร้างอำนาจในงาน ที่ถูกกำกับด้วยค่านิยมเชิงอนุรักษ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- ณัฐวุฒิ จารุนานันท์. (2560b). อิทธิพลของพฤติกรรมกรรมการมอบอำนาจของผู้ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ในงาน: อิทธิพลส่งผ่านของการรับรู้การเสริมสร้างอำนาจในงาน ที่ถูกกำกับด้วยค่านิยมเชิงอนุรักษ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพย์นภา หวนสุริยา. (2560). ปณิธานปีใหม่กับแรงจูงใจที่เหนือกว่าตัวตัว *Self-transcendence motive*. Retrieved มกราคม 6 from

https://www.facebook.com/PsychologyChula/posts/1193190254128719:0?_rdc=2&_rdr

ทิพย์นภา หวนสุริยา และ กฤษณ์ อริยะพุทธิพงศ์. (2561). การวิเคราะห์โมเดลสุขภาวะองค์รวม ใน รายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา.

วิภาวี เชียรลีลา. (2561). ค้นหาจุดแข็ง-สร้างตัวตนที่ไม่เหมือนใคร ด้วยคุณลักษณะที่ดี 24 ข้อ. Retrieved สิงหาคม 30 from <https://thepotential.org/2018/08/30/character-strengths/>

สุดาร์ตน์ ตันติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด การพัฒนา และความท้าทายในอนาคต. *Journal of Behavioral Science for Developmen, 9*.

อรพินทร์ ชูชม. (2559). โครงสร้างของความสุขและสุขภาวะในจิตวิทยาเชิงบวก The structure of happiness and well-being in positive psychology. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต, 2, 1-7.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายวริศ ครรชิตานุรักษ์
วัน เดือน ปี เกิด	20 Feb 1993
สถานที่เกิด	Pattani
วุฒิการศึกษา	Logistic Management, Prince of Songkhla University Social Psychology, Chulalongkorn University
ที่อยู่ปัจจุบัน	18/11 Soi 11, Makrut Rd, Sabarang sub-district, Muang Pattani, Pattani 94000

