



ผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สุนิสา คินทรักษ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก)*, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ วท.ด. (จิตวิทยา)*,
วิชัย มนัสศิริวิทยา พบ.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ มีเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษากึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ คนทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 24 ราย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา ส่วนกลุ่มทดลองดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติ โดยทดสอบระดับต้นทุนทางจิตวิทยาด้วยแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย และทดสอบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับคนไทย

ผลการศึกษา หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุป แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยามีส่วนช่วยในการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองในคนวัยทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้ และสามารถนำไปใช้โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาให้มีมาตรฐานมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ ต้นทุนทางจิตวิทยา โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา การเห็นคุณค่าในตนเอง คนทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2558; 60(1): 49-57

* สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



The Effect of Psychological Training Program on Self-esteem

Sunisa Kintarak M.Sc. (Clinical psychology),*

Sucheera Phattharayuttawat Ph.D. (Psychology),*

*Vichai Manusirivithaya M.D.**

ABSTRACT

Objective : To examined the effects of a psychological capital training program on self-esteem by comparing psychological capital and self-esteem scores of the experimental group before and after participating in the PsyCap training program, comparing psychological capital and self-esteem scores between the experimental and control groups, and assessed the relationship between psychological capital and self-esteem.

Methods : This research was a quasi-experimental study, following a pretest-posttest control group design. Subjects were young adult workers aged 20-40 years. Twenty-four participants were divided into an experimental group and a control group, with 12 members each. The experimental group participated in the psychological capital training program whereas the control group conducted regular daily activities. The PsyCap training program that included a one-time psychological capital training session (3.5 hours) and four follow-up sessions (1 hour/time), once a week for five consecutive weeks. PsyCap was assessed by the Thai Psychological Capital Inventory (TPCI) and self-esteem was assessed by the Pictorial Thai Self-Esteem Scale (PTSS). Statistic analysis used the Friedman Test, the Mann-Whitney Test, and Pearson's Correlation Coefficient.

Results : The results of this study revealed statistically significant differences between the experimental group's pretest, posttest, and follow-ups 1 to 4 PsyCap and self-esteem scores ($p < .05$), but no statistically significant differences between the PsyCap and self-esteem scores of the experimental group and the control group ($p > .05$). It was found that psychological capital was positively related to self-esteem at a significance level of .01

Conclusion : The findings suggest that the PsyCap training program may help to improve psychological capital and self-esteem in young adult workers. This program can be developed into a standard program, and may be applied as an activity to enhance psychological capital and self-esteem in the future.

Keywords: psychological capital, psychological capital training program, self-esteem, young adult workers

J Psychiatr Assoc Thailand 2015; 60(1): 49-57

* Division of Clinical Psychology, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University.

บทนำ

ประชากรวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพสูงสุดในการพัฒนาประเทศ และเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจต่างๆ ของประเทศให้เติบโต และมีบทบาททางสังคมในการให้ความช่วยเหลือดูแลเด็กและผู้สูงอายุ ดังนั้น องค์การภาครัฐและเอกชนจึงควรที่จะให้ความสนใจ ส่งเสริมศักยภาพและสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มคนวัยดังกล่าวให้เหมาะสม

สถาบันวิจัยประชากรและสังคมกล่าวถึงลักษณะโครงสร้างของประชากรไทยในปี พ.ศ. 2548 ถึง 2578 ว่ามีลักษณะเปลี่ยนแปลงไป โดยพบว่าประชากรวัยทำงานต้องแบกรับภาระเพิ่มมากขึ้น ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล¹ อีกทั้งหากเข้าสู่กระบวนการรักษาซ้ำหรือไม่เหมาะสม ปัญหาด้านสุขภาพโดยทั่วไปนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อสมรรถนะชีวิตของบุคคลไปด้วย และจากการศึกษาของชินุทัทัย กาญจนะจิตราและคณะ² พบว่า คนวัยทำงานเพียงครึ่งหนึ่งที่เท่านั้นที่สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้ และยังพบว่าความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ นั้นมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสุข ดังนั้น โครงการในการพัฒนาศักยภาพ จุดแข็งและลักษณะทางบวกของมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากและนำไปสู่การวิจัยในครั้งนี้

การศึกษานี้ ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นศาสตร์และการศึกษาที่มุ่งสำรวจจุดแข็งของมนุษย์ทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยเปลี่ยนจากแนวคิดเดิมที่มุ่งเน้นในปัญหาและความผิดปกติของบุคคลไปสู่การพัฒนาศักยภาพของบุคคล เน้นการส่งเสริมจุดแข็ง สุขภาพ และความสามารถในการดำรงชีวิตของบุคคลมากกว่ามองในเรื่องของความอ่อนแอ ความเจ็บป่วยหรือพยาธิสภาพ³

และได้พบโครงสร้างทางบวกที่นำเสนอใจ คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital) หรือ PsyCap ที่เน้นการพัฒนาจุดแข็งทางบวกของบุคคลเพื่อการเติบโตและความสำเร็จในชีวิต อันมีทฤษฎีและงานวิจัยหลายชิ้นรองรับ สามารถวัดและพัฒนาได้ ทั้งยังก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกในการทำงานและ

สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ด้วยโปรแกรมระยะสั้น (micro-intervention)⁴ ประกอบกับความน่าสนใจในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) อันเป็นคุณลักษณะทางบวกสำคัญอีกประการหนึ่งที่พบในบุคคลที่ประสบความสำเร็จ จึงเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่เลือกนำมาใช้ในการศึกษานี้ด้วย

การศึกษานี้จึงถือเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจุดแข็งและศักยภาพทางบวกของมนุษย์ ส่งเสริมสมรรถนะทางจิตใจของบุคคลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ป้องกันความเครียดและความเจ็บป่วยทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาร์ติน เซลิคแมน⁵ ที่กล่าวไว้ว่า “จิตวิทยามีใช้ไม่เพียงการศึกษาเกี่ยวกับพยาธิสภาพทางจิต ความอ่อนแอและภาวะเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังต้องศึกษาเกี่ยวกับจุดแข็งและคุณสมบัติที่ดีของบุคคลด้วย การบำบัดรักษาไม่เพียงแต่จะดูแลในส่วนที่ได้รับความเสียหายไปแล้วเท่านั้น แต่ต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสิ่งดีที่มีอยู่ในตัวบุคคลด้วย”

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงคิดว่า นักจิตวิทยาและบุคลากรทางการแพทย์ควรหันมาสนใจในส่วนของการป้องกันและส่งเสริมความสามารถและศักยภาพของบุคคลอย่างมีระบบ มุ่งเน้นในการสร้างสรรคิให้มนุษย์มีความเข้มแข็งและมีศักยภาพมากยิ่งขึ้น ควบคู่ไปกับการดูแลรักษาในเรื่องของความเจ็บป่วยและการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ น่าจะเป็นประโยชน์และสามารถนำไปโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นนี้ไปใช้โดยตรง หรือนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ต้นทุนทางจิตวิทยา หมายถึง ลักษณะจิตใจทางบวกของบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ ประกอบด้วย efficacy ความมั่นใจในความสามารถของตนที่เพียงพอและนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน optimism การให้เหตุผลทางบวกเกี่ยวกับความสำเร็จในปัจจุบันและในอนาคต hope การยืนยันหยุดสู้จุดมุ่งหมายตามวิถีทางที่ตั้งไว้แต่เมื่อเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการในการก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายของตนได้ resilience เมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ก็ไม่ย่อท้อและนำตนเองไปสู่ผลสำเร็จได้ในที่สุด⁶

2. โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา หมายถึง การประยุกต์หลักการพัฒนาด้านทุนทางจิตวิทยา ซึ่งสร้างขึ้นจากหลักการพัฒนา การมีความหวังในการนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ (hope) การมองโลกในแง่ดี (optimism) การเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) และการยืดหยุ่นและสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆ ได้ (resilience) ไปใช้สำหรับพัฒนาด้านทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง การประเมินตนเองผ่านความรู้สึกและการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการกระทำ การให้คุณค่า ความสำเร็จ การยอมรับตนเองและสังคม

วิธีการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนธันวาคม 2555 ซึ่งมีระเบียบวิธีการศึกษา ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ คนไทยวัยทำงาน อายุระหว่าง 20-40 ปี และกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive

sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 ราย จากบริษัทบอสส์ บ้านใหม่ จำกัด และมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 ราย ขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีพื้นฐานการคำนวณจากหลักการของ Marvin E. Shaw McGraw-Hill⁷ ที่ระบุไว้ว่ากลุ่มขนาดเล็กควรประกอบด้วยสมาชิกอย่างน้อย 10 ราย และไม่เกิน 13 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

1. โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital training program: PCTP) พัฒนาโดยผู้วิจัย ประกอบด้วย การฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา (3 ชั่วโมง 30 นาที) 1 ครั้ง และการติดตามผล 4 ครั้ง (ครั้งละ 1 ชั่วโมง) โดยใช้แนวคิดเรื่องการจัดเป้าหมาย (goal-oriented framework) แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการคาดหวังและคุณลักษณะทางบวก (expectancy-value orientation and positive attribution) หลักการสร้าง self-efficacy อันได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (task mastery) การเรียนรู้จากตัวแบบ (vicarious learning) การจูงใจทางสังคมและการได้รับผลย้อนกลับทางบวก (social persuasion and positive feedback) การกระตุ้นทางร่างกายและจิตใจ (physiological and psychological arousal) การเพิ่มปัจจัยส่งเสริม/สนับสนุน (enhancing assets) และ การลดปัจจัยเสี่ยง (reducing risk) การก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ด้วยกระบวนการกลุ่ม รวมถึงการสำรวจและการพัฒนาตนเอง

2. แบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย (Thai psychological capital inventories: TPCI) พัฒนาโดยหฤทัยทิพย์ ตันตเทศ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 53 ข้อ จำแนกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีความหวัง (hope) การเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) การยืนยันหยุดและสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆ ได้ (resilience) และการมองโลกในแง่ดี (optimism)^{8, 12}

3. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของคนไทยฉบับรูปภาพ (The pictorial Thai self-esteem

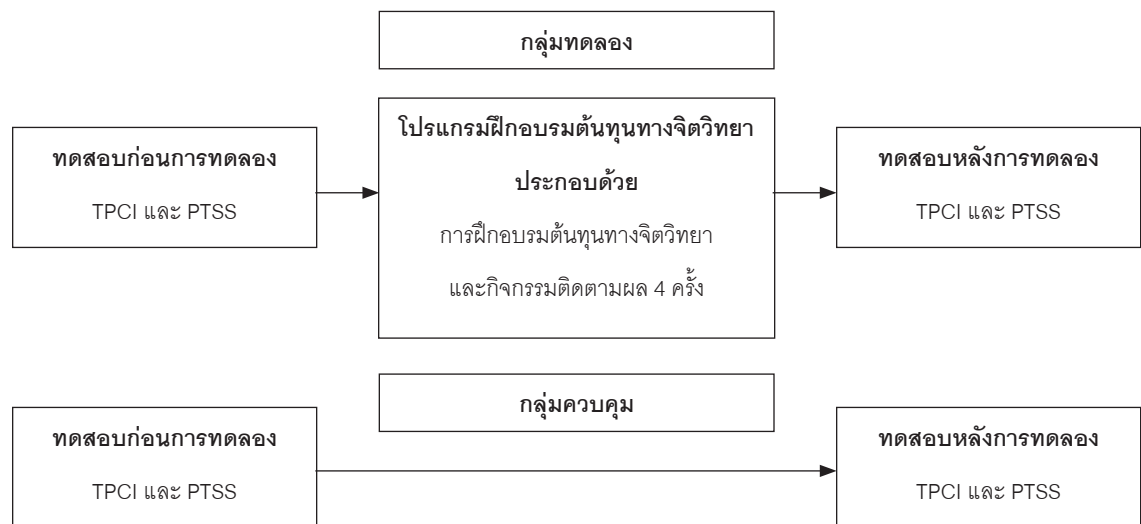
scale: PTSS) พัฒนาโดย สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน, เรือรัชชัย งามทิพย์วัฒนา และ บัญชา พิทยวรรณันท์ ประกอบด้วยข้อคำถามประกอบรูปภาพ 20 ข้อ จำแนกเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย (physical attributes) ความสามารถทั่วไป (general capacity) คุณค่าในตนเอง (self-value) ความมุ่งหวัง (aspiration) สัมพันธภาพในครอบครัว (family relation) และ สัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน (peer group)⁹

วิธีการศึกษา

กระบวนการเตรียมการก่อนการทดลอง
 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมดังกล่าวโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน จากนั้นจึงดำเนินการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตามข้อเสนอแนะและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนจะตรวจสอบความเรียบร้อยของโปรแกรมดังกล่าวจนแล้วเสร็จ จากนั้นติดต่อและขอความร่วมมือกับบริษัท บอสส์ บ้านใหม่ จำกัด และแจ้งเกี่ยวกับรายละเอียดและระยะเวลาในการดำเนินการ

ทดลอง หลังจากได้รับการอนุญาตและความร่วมมือจากผู้นาองค์กร ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง และจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวัดผลคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยา และการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมฯ

กระบวนการทดลอง วัดผลคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมฯ จากนั้นให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา โดยฝึกอบรมแบบ PsyCap training session ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง 30 นาที และกิจกรรมติดตามผลการดำเนินโปรแกรม 4 ครั้ง (4 สัปดาห์) ละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง มีการประชุมกลุ่มดังกล่าวอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาจบลง ผู้วิจัยจะทดสอบระดับของต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม [ดูภาพที่ 1] โดยหลังเก็บข้อมูลทั้งหมดจากกลุ่มตัวอย่าง จะนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS ต่อไป



รูปที่ 1 กระบวนการทดลอง (experimental process)

ผลการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เปรียบเทียบคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อน หลังเข้าร่วมโปรแกรม และกิจกรรมติดตามผล ด้วย Friedman test และ เปรียบเทียบคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วย Mann-Whitney test และประเมินความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย Pearson's Correlation Coefficient โดยมีผลการวิจัย ดังนี้

กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของต้นทุนทางจิตวิทยา หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้น

ทุนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 1)

คะแนนเฉลี่ยของต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของต้นทุนทางจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2)

ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ก่อนการทดลอง $r = .627, p < .01$; หลังการทดลอง $r = .678, p < .01$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยา และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองติดตามผลครั้งที่ 1-4

	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามครั้งที่ 1	ติดตามครั้งที่ 2	ติดตามครั้งที่ 3	ติดตามครั้งที่ 4	p value
ต้นทุนทางจิตวิทยา	4.2 (0.7)	4.4 (0.5)	4.5 (0.4)	4.6 (0.4)	4.6 (0.4)	4.6 (0.4)	0.012*
การเห็นคุณค่าในตนเอง	65.6 (7.7)	67.9 (6.8)	70.7 (8.0)	68.8 (8.6)	69.0 (8.4)	69.6 (8.5)	0.013*

* Friedman Test (mean rank comparison)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		Sig.
	Mean	SD	Mean	SD	
ต้นทุนทางจิตวิทยา	4.6041	.40990	4.3785	.35336	.178
การเห็นคุณค่าในตนเอง	69.58	8.533	67.83	7.146	.590

* Mann-Whitney U Test

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยากับการเห็นคุณค่าในตนเอง

	การเห็นคุณค่าในตนเอง (ก่อนการทดลอง)	การเห็นคุณค่าในตนเอง (หลังการทดลอง)
ต้นทุนทางจิตวิทยา (ก่อนการทดลอง)	.627**	
ต้นทุนทางจิตวิทยา (หลังการทดลอง)		.678**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของต้นทุนทางจิตวิทยา หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Luthans และเพื่อนร่วมงานที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาทั้งในปี ค.ศ. 2006¹⁰ และ 2010¹¹ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจตนเองและแสดงออกในทางบวก ได้เรียนรู้แนวคิดและเทคนิคการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยา นอกจากนี้กิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรมฯ ได้บูรณาการแนวคิดและทฤษฎีที่มีความน่าเชื่อถือและมีผลการศึกษารองรับ นอกจากนี้ กิจกรรมต่างๆ ยังช่วยให้พวกเขาเข้าใจเกี่ยวกับและเกิดการพัฒนาด้านต้นทุนทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง

จากการสังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความร่วมมือ สนใจในกิจกรรม และมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี โดยมีการระดมความคิดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ระหว่างกัน จากการสอบถามผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ทำให้พวกเขาได้มีโอกาสสำรวจตนเองแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน และทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น มีเป้าหมายและแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนขึ้น รวมทั้งมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการรับโอกาสในการแสดงออกทางความคิดของตน ได้เรียนรู้และสำรวจเกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง อันก่อให้เกิดความสามารถในการควบคุมและ

แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อคิดเห็นและแนวคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีแนวทางในการดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจนและประสิทธิภาพ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ได้รับความสำคัญและมีคุณค่า จากการได้รับผลย้อนกลับทางบวกจากผู้วิจัยและ

แต่อย่างไรก็ตาม คะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างน้อยเกินไป โปรแกรมนี้มุ่งเน้นที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและดำเนินการทดลองภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ สามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ยากและอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาด้านต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมการศึกษา ยิ่งไปกว่านั้น ขอบเขตของการตั้งเป้าหมายในโปรแกรมควรจะมีการจำกัดระยะเวลาให้สามารถบรรลุผลได้ก่อนจบโปรแกรมฯ นอกจากนี้ โปรแกรมอาจมีความเข้มข้นหรือใช้ระยะเวลาที่ไม่มากพอที่จะทำให้เห็นถึงความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หากมีเวลาในการฝึกอบรมมากขึ้น น่าจะช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาด้านต้นทุนทางจิตวิทยาได้มากขึ้น

นอกจากนี้ การศึกษาในครั้งนี้ยังพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาสูงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาต่ำ ซึ่งถือเป็นข้อค้นพบใหม่ที่เกิดขึ้นในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับคุณลักษณะทางบวกของบุคคล

สรุป

จากผลการศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยามีผลทางบวก บางประการต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม ในส่วนของต้นทุนทางจิตวิทยา โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยามีแนวโน้มส่งเสริมต้นทุนทางจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงออกอย่างอิสระ ยิ่งไปกว่านั้นในการฝึกอบรมยังประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆที่น่าสนใจที่มุ่งให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจตนเองและกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาในทุกมิติ

ในส่วนของ การเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยานั้นสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นได้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจตนเองในทางบวกอย่างอิสระ มีการตั้งเป้าหมายเพื่อท้าทายตนเองและนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ การได้รับผลย้อนกลับทางบวก ขณะเข้าร่วมโปรแกรม และการได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จอันเกิดจากการดำเนินการไปสู่เป้าหมายของตน ล้วนส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมตระหนักถึงความสามารถในตนเอง และก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด

แม้ว่า ผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมดังกล่าว ไม่สามารถเพิ่มต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองให้สูงกว่ากลุ่มควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ยังคงก่อให้เกิดประโยชน์ และคะแนนในกลุ่มทดลองมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาสามารถช่วยเพิ่มระดับต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองได้ และสามารถนำโปรแกรมนี้ไปเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมให้ มีมาตรฐานมากขึ้นได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยานี้สามารถนำไปใช้ เป็นแนวทางในการพัฒนาและสร้างสรรค์โปรแกรมฝึกอบรมให้มีมาตรฐานมากขึ้น
2. โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยานี้ อาจนำไปประยุกต์ใช้ นำไปเป็นแนวทาง และเป็นกิจกรรมทางเลือกที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่า สำหรับคนทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในองค์กรหรือบริษัทต่างๆ
3. ควรมีขยายขอบข่ายการศึกษาไปยังประชากรกลุ่มอื่นเพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่ครอบคลุมมากขึ้น และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับคุณลักษณะทางบวกอื่นๆ
4. ควรมีการเปรียบเทียบผลระหว่างโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อต้นทุนทางจิตวิทยา และการเห็นคุณค่าในตนเองกับกิจกรรมในรูปแบบอื่นๆ
5. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรออกแบบงานวิจัยเพื่อสำรวจถึงผลที่เกิดการใช้ระยะเวลาที่แตกต่างกันในการฝึกอบรมเพื่อสำรวจว่าระยะเวลาห่างของเวลาในการฝึกอบรมแต่ละครั้ง มีผลต่อการฝึกอบรมหรือไม่ และอาจนำไปสู่การค้นพบระยะเวลาที่เหมาะสมในการนำไปใช้ในการฝึกอบรม ทั้งนี้ ในการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกหรืองานวิจัยในเรื่องของการพัฒนาภาวะผู้นำต่างๆ พบว่า ระยะเวลา 6 สัปดาห์เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการนำไปปฏิบัติ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น โปรแกรมการฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาอาจใช้ระยะเวลาที่มากหรือน้อยกว่า เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้จะสำเร็จไม่ได้หากปราศจากการสนับสนุนและกำลังใจจากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ ที่ปรึกษาและนอ. (พ) นพ.วิชัย มนต์ศิริวิทยา รน. ที่ปรึกษาร่วมในการศึกษา เป็นอย่างยิ่งที่คอยช่วยเหลือ ให้การสนับสนุน และกรุณาให้คำแนะนำ รวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

จนทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณ รศ.นพ.เจียรชัย งามทิพย์วัฒนา และ ผศ.นพ.ชัยชนะ นิมนวลที่ให้คำแนะนำต่างๆ มากมายในการศึกษาในครั้งนี้ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณอาจารย์วิชา บุตรวิยวุฒิ อาจารย์กาญจนา วณิชรมณีย์ และอาจารย์ สุจิตรา อุตสาหะ สำหรับทำให้ความรู้ คำแนะนำและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัย กราบขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ บริษัท บอสส์ บ้านใหม่ จำกัด คุณเมธี วิสุทธิจิตใจ และพนักงานทุกท่านที่เข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ ทั้งยังให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ขอขอบคุณสำหรับการสนับสนุนด้านทุนการศึกษาจากทุนวิทยานิพนธ์บัณฑิตศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งทำให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Vapattanawong P, Prasartkul P. Thai population in the future. In: Archavanitkul K, Thongthai V, editors. Journal of Population and Social Studies. Nakompathom: Institute for Population & Social Research, Mahidol University; 2006; 14: 34-41.
- Kanchanachitra C, Tangchonlatip K, Kittisuksathit S, Rakumnuaykit P, Jarassit S, Boonyatearana P, et al. Quality of life of Thai worker in industrial and service sectors. Bangkok: Thammasat Press; 2008.
- Luthans F, Luthans K, Luthans B. Positive psychological capital: Beyond human and social capital. Business Horizons 2004; 47:45-50.
- Hodges T. An Experimental Study of the Impact of Psychological Capital on Performance, Engagement, and the Contagion Effect [dissertation]. Lincoln: University of Nebraska; 2010.
- Seligman M. Building human strength: Psychology forgotten mission [Internet]. 1998 Jan [cited August 23, 2011]; 29(1) Available from <http://www.nonopp.com/ar/Psicologia/00/pres.htm>
- Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford: Oxford University Press, 2007.
- Yomaboot P. Effects of music therapy on the level of self-esteem and depression of female adolescents in Rajvithi Home [Thesis]. Mahidol University, Bangkok; 2009
- Tuntatead H. The development of Thai-Psychological Capital Inventory. [M.Sc. Thesis (Clinical Psychology)], Faculty of Graduate Studies, Mahidol University, Bangkok; 2012
- Phattharayuttawat S, Ngamthipwatthana T, Pitiyawanun B. The development of the Pictorial Thai Self-Esteem Scale (PTSS). Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University; 2008
- Luthans F, Avey JB, Avolio BJ, Norman SM, Combs GM. The incubator psychological capital development: Toward a micro-intervention. J Organ Behav 2006; 27:387-93.
- Luthans F, Avey JB, Avolio BJ, Peterson SJ. The development and resulting performance impact of positive psychological capital. Human resource development quarterly 2010; 21(1):41-67.
- Tuntatead H, Phattharayuttawat S, Manusirivithaya V. The development of Thai-Psychological Capital Inventory. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2014; 59:73-83.

