

# การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (RQ) สำหรับชุมชนที่ถูกน้ำท่วม: กรณีศึกษาตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

## Development of Resilience Quotient (RQ) Support Activities Set for Flooded Communities: a Case Study at Gluy Pae Sub-district, Mueang Lampang District, Lampang Province

อัมเรศ เนตาสัทธี, พงศ์วัชร ฟองกันทา, และ ปณตนนท์ เกียรติประภากุล

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ถูกน้ำท่วม เพื่อนำชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้น ไปดำเนินการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ให้กับประชาชนในชุมชนที่ถูกน้ำท่วม เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ของประชาชนในชุมชนที่ถูกน้ำท่วมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือประชาชนในชุมชนที่ถูกน้ำท่วมในตำบลกล้วยแพะอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบสุ่มเจาะจง (volunteer sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการวิจัยพบว่าประชาชนมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นหลังจากการทำกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ร้อยละ 17.98 โดยด้านการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้นสูงสุด ร้อยละ 18.76 รองลงมาด้านกำลังใจเพิ่มขึ้น ร้อยละ 17.86 และด้านความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ร้อยละ 17.12 สำหรับผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของประชาชน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตพบว่า คะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้ชุดกิจกรรมฯ มีความแตกต่างกับคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้ชุดกิจกรรมฯ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้ชุดกิจกรรมฯ สูงกว่าคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้ชุดกิจกรรมฯ และในรายด้าน พบว่า ทั้ง 3 ด้าน คะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้ชุดกิจกรรมฯ มีความแตกต่างกับคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้ชุดกิจกรรมฯ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้ชุดกิจกรรมฯ สูงกว่าคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้ชุดกิจกรรมฯ เช่นเดียวกัน

**คำสำคัญ:** การส่งเสริมพลังสุขภาพจิต/ ชุมชนที่ถูกน้ำท่วม

## Abstract

This research had the objectives to develop a Resilience Quotient Support Activities Set for flooded communities, to use the developed Resilience Quotient Support Activities Set to support the resilience quotient for flooded communities and to assess the results of the resilience quotient support after using the activities set. The sample group consisted of villagers in a flooded community in the Gluy pae sub-district of Mueang Lampang district totaling 40 persons using the volunteering sampling method. The tools used in this research were an interview form, a behavioral observation form and the Department of Mental Health, Ministry of Public Health's Resilience Quotient Evaluation Form. The statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation and t-test.

The findings discovered that 17.98% of the villagers had increased their RQ scores after doing the RQ activities; the Problem Handling facet increased the most at 18.76%, followed by Morale at 17.86% and Emotional Stability at 17.12%. For the results of the villagers' RQ means comparison before and after using the RQ Promotion Package, it was found that the total RQ after the score difference from the total RQ before score at the statistical significant level of .05 and the after score higher than the before score. For each facet it was found that in all the three facets, the RQ after scores were also different from the RQ before scores at the statistical significant level of .05 with the RQ after scores higher than the RQ before scores.

**KEYWORDS:** RESILIENCE QUOTIENT/ FLOODED COMMUNITIES

## บทนำ

จังหวัดลำปางเป็นจังหวัดหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมโดยได้รับความเสียหายทั้งหมด 9 อำเภอ 38 ตำบล ความเสียหายที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตของประชาชน ทรัพย์สินของมีค่ามากมาย ถนนหลายสิบเส้นทางขาดสะพานหลายสะพานผ่านไม่ได้ หมู่บ้านหลายหมู่บ้านถูกตัดขาด สัตว์เลี้ยงต่างๆ เช่น วัว ควาย หมู เป็ด ไก่ ล้มตายเป็นจำนวนมาก (ภัทรศยา ลำใหญ่, 2554) ตัวอย่างในเขตเทศบาลตำบลแจ้ห่มเกิดปรากฏการณ์น้ำท่วมฉับพลัน ประชาชนต้องรักษาชีวิตด้วยการหนีขึ้นไปอยู่บนชั้นสองของตัว

บ้าน ขณะที่คนที่อยู่บ้านชั้นเดียวต้องหนีขึ้นไปอาศัยอยู่บนหลังคา ภายในเวลาไม่ถึง 2 ชั่วโมง บ้านเรือน และสถานที่สำคัญต่างๆ ก็จมอยู่ในน้ำที่มีแต่โคลน ชาวของเสียหายเนื่องจากน้ำมาเร็ว จนประชาชนส่วนใหญ่ไม่ทันตั้งตัว ขณะที่ในเขตเทศบาลนครลำปางได้ประกาศเตือนให้อพยพผู้คนออกจากพื้นที่บริเวณลุ่มริมน้ำวัง มีการประกาศเตือนให้เก็บสิ่งของและทรัพย์สินเตรียมหนีน้ำ แต่ประชาชนจำนวนมากไม่มีการตื่นตัว เนื่องจากไม่คาดคิดว่าน้ำจะท่วมถึงในตัวเมืองเขตเทศบาล แต่ทำดีที่สุดแล้ว เมื่อน้ำจากทุกทิศทุกทางไหลบ่ามารวมกัน ตัวเมืองเขตเทศบาลนครลำปาง

ก็กลายเป็นทะเลสาบไปในพริบตา นอกจากตัวเมือง ลำปางที่ถือว่าเกิดวิกฤตน้ำท่วมสูงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อไปถึงสนามบิน ซึ่งไม่เคยเกิดขึ้นในรอบ 30 ปี นอกจากนี้ ยังเกิดน้ำป่าไหลหลากและน้ำท่วมฉับพลันในพื้นที่อำเภอแม่ทะ เกาะคา ห้างฉัตร และสบปราบด้วย (ครอบครัวข่าว 3, 2554) และจากการรายงานข่าวของช่อง 9 น้ำป่าจากดอยพระบาทไหลเข้าท่วมในเขตอำเภอเมือง มีคนสูญหายที่บ้านกล้วยแพะ และที่บ้านกล้วยหลวง พบคนนอนเสียชีวิตอยู่ในบ้าน คาดว่าเกิดอาการช็อคจากเหตุการณ์น้ำท่วมนี้

ซึ่งการถูกน้ำท่วมอาจก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกสูญเสีย ปัญหาที่เกิดจากสภาพวิถีชีวิตที่ไม่เหมือนเดิม ก่อให้เกิดความกังวลใจ เคร่าโศกเสียใจ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ลับสน และมีอาการทางกายของความเครียด เช่น ปวดหัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ บางรายอาจพบกับเหตุการณ์ตื่นตกใจ และเกิดอาการพวา หากความเครียดเป็นอยู่ยาวนานก็จะกระทบต่อสภาพร่างกาย ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย ผู้ที่มีโรคประจำตัวก็อาจมีการกำเริบของโรคขึ้นได้ นอกจากนั้นผู้ที่เครียดมากๆ แล้วขาดแหล่งช่วยเหลือ อาจเก็บตัว ไม่พูดคุย ทำทางเคร่งเครียด ท้อแท้ เคร่าหมอง และในบางรายอาจรู้สึกสิ้นหวัง จนถึงกับคิดฆ่าตัวตาย เกิดภาวะซึมเศร้าที่เป็นมากจนความสามารถในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติเสียไป เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่มีพลังในการทำกิจวัตรประจำวัน และเป็นนานต่อเนื่องเกินกว่าสองสัปดาห์ขึ้นไป อาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้าซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่งที่สามารถรักษาให้หายได้ ถึงแม้ว่าหลายๆ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจะให้ความสำคัญอย่างเร่งด่วนในการแก้ไขปัญหา น้ำท่วม แต่หลังจากภาวะน้ำท่วมสิ้นสุดลงแล้ว สิ่งที่ยังหลงเหลือ

อยู่คือความรู้สึกเจ็บปวดสิ้นหวังของชาวบ้านที่ถูกน้ำท่วม การเยียวยาเป็นการช่วยเหลือเฉพาะครั้งหลังเกิดเหตุ และอาจยังไม่ทั่วถึง แต่การปลูกฝังหรือส่งเสริมให้ชาวบ้านมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีพลังสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับตัวในสภาพความเป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล นับเป็นภูมิคุ้มกันที่ควรส่งเสริมเพื่อให้ติดตัวไป เพราะไม่อาจทราบได้ว่า ในอนาคตข้างหน้า เราจะพบกับภัยธรรมชาติหรือปรากฏการณ์อันเลวร้ายแบบฉับพลันทันด่วนแบบนี้่อีกสักกี่ครั้ง

จากการศึกษาถึงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (RQ) สำหรับชุมชนที่ถูกน้ำท่วม โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนของ อัมเรศ เนตาสัทธี และคณะ (2556) พบว่ารูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตประกอบไปด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการกระทำ ด้านความศรัทธา ด้านการเปิดใจ ด้านการผูกมิตร ด้านเป้าหมาย ด้านการคิด และด้านอารมณ์ นอกจากนั้นยังได้พัฒนาชุดกิจกรรมภายใต้รูปแบบดังกล่าวเพื่อให้สามารถนำชุดกิจกรรมดังกล่าวไปส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับชาวบ้านอย่างเป็นรูปธรรม มีชื่อชุดกิจกรรมว่า “ภูมิคุ้มกันจากพลังชุมชน” ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรม “เล่าเรื่องลบ พบทางออก” กิจกรรม “ใจส่งใจ” กิจกรรม “หมื่นมิตร” กิจกรรม “คลิบชวนคิด” และกิจกรรม “บัตรคำแนะนำทาง”

จากความเป็นมา ความสำคัญและข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับชาวบ้านในชุมชนที่ถูกน้ำท่วม โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (RQ) สำหรับชุมชนที่ถูกน้ำท่วม เพื่อให้สามารถปรับตัวและฟื้นตัวได้หลังเผชิญกับภาวะน้ำท่วม ช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค

และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีมุมมองทางบวกกับปัญหา และยังมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ หากต้องพบเจอกับปัญหาอุปสรรคในลักษณะเช่นนี้อีกแบบไม่ทันตั้งตัว ทั้งนี้หากไม่มีการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ชุมชนที่ภูมิลำเนาอาจเกิดปัญหาทางจิตใจและส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายในที่สุด

## วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ภูมิลำเนา

## วิธีการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

### 1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ผู้ประสพภัยน้ำท่วมในเขตอำเภอเมือง จ.ลำปาง จำนวน 2 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนบ้านกล้วยหลวง และชุมชนบ้านกล้วยแพะ ต.กล้วยแพะ อ.เมือง จ.ลำปาง ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 25-60 ปี โดยการเลือกแบบสุ่มเจาะจง (Volunteer Sampling) ชุมชนละ 20 คน รวมจำนวน 40 คน ทำหน้าที่ในการเข้ารับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตจากชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้ดัดแปลงและพัฒนาให้เหมาะสมกับการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตพฤติกรรมของชาวบ้านระหว่างและหลังจากการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ตามแบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต ที่คณะผู้วิจัยปรับปรุงจากดัชนีชี้วัด

สุขภาพจิตของคนไทย ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยปรับดัชนีชี้วัดของแบบสัมภาษณ์และสังเกตให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและวิถีของชาวบ้านที่ภูมิลำเนา

2.2 แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อใช้ประเมินการมีพลังสุขภาพจิตของชาวบ้านชุมชนบ้านกล้วยหลวง หลวง และชุมชนบ้านกล้วยแพะ ต.กล้วยแพะ อ.เมือง จ.ลำปาง ก่อนและหลังการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตด้วยชุดกิจกรรมการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้น

## 3. การดำเนินการวิจัย

3.1 นำรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตที่ได้จากการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ภูมิลำเนาของ อัมเรศ เนตาสีธิ และคณะ (2556) ไปใช้ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตกับชาวบ้านที่ภูมิลำเนา ในเขตอำเภอเมือง จ.ลำปาง โดยให้ชาวบ้านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตสำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ก่อนดำเนินการรับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต

3.2 ประเมินผลหลังจากการดำเนินการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ภูมิลำเนา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยให้ชาวบ้านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หลังได้รับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต รวมทั้งสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมของชาวบ้านหลังจากได้รับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ตามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตที่คณะผู้วิจัยปรับปรุงจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทย ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข โดยปรับดัชนีชี้วัดของแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและวิถีของชาวบ้านที่ภูน้ำท่วม

3.3 สรุปผลการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต โดยการเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนและหลังการรับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตจากรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม

## ผลการวิจัย

ข้อค้นพบจากการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (RQ) สำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม กรณีศึกษา: อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีรายละเอียด ดังนี้

### 1. ผลการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ผลการนำรูปแบบส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วมที่ได้จากการศึกษาของอัมเรศ เนตาลีทธิ และคณะ (2556) ไปดำเนินการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยการสังเกตพฤติกรรมของชาวบ้านระหว่างการทำกิจกรรม และสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการในระหว่างที่ชาวบ้านทำกิจกรรมภายใต้รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม ในภาพรวมพบว่า ชาวให้ความร่วมมือ มีความสนใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก เกิดความสนุกสนานในระหว่างการทำกิจกรรม และสังเกตได้ชัดเจนว่าพฤติกรรมการแสดงออกของชาวบ้านเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ซึ่งพบว่าพฤติกรรมของชาวบ้านในระหว่างการทำกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตมีรายละเอียดแยกตามกิจกรรม ดังนี้

**กิจกรรมเล่าเรื่องลป พบทางออก** พบว่าชาวบ้านได้วิเคราะห์และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นอกจากนั้นยังได้เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของสมาชิกในชุมชนคนอื่นๆ แล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อีกด้วย

**กิจกรรมใจสงบ** พบว่า ชาวบ้านสามารถปรับความคิด และปรับการกระทำให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ รู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์จากปัญหาน้ำท่วม สามารถปรับแนวคิดให้ยึดหยุ่นตามสถานการณ์ มีความคิดทางบวก (positive thinking) กับปัญหา และกิจกรรมนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้ชาวบ้านเกิดความสนุกสนาน และเกิดอารมณ์ขันได้อีกด้วย

**กิจกรรมหมั่นมิตร** พบว่า สมาชิกในชุมชนผูกมิตรซึ่งกันและกัน ได้แสดงความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้ มีการสื่อสารซึ่งกันและกันทั้งภาษาพูดและภาษากาย และกิจกรรมนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการผ่อนคลายจากการฟังเพลงได้โยกตัวตามจังหวะ และการได้บีบนิ้วมือซึ่งกันและกันอีกด้วย

**กิจกรรมคลิบชวนคิด** พบว่า สมาชิกในชุมชนเปิดใจปรับเปลี่ยนมุมมอง และยอมรับความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากเขา มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในความร่วมกันของชุมชนว่า เมื่อไหร่ที่คนในชุมชนร่วมมือกันอย่างจริงจัง สถานการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนก็จะผ่านพ้นไปด้วยดี

**กิจกรรมบัตรคำนำทาง** พบว่า ชาวบ้านรู้วิธีการยึดหยุ่น และปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ มีความตั้งใจในการแก้ปัญหาบ้านน้ำท่วมร่วมกันอย่างจริงจัง และมีความ

คาดหวังว่า หน้าฝนที่กำลังจะมาถึงบ้านของพวกเขาต้องได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมน้อยที่สุด หรือไม่ท่วมเลย จากการร่วมกันป้องกัน การเตรียมรับมือ และแก้ปัญหาที่ท่วมร่วมกันของพวกเขา

## 2. การประเมินผลการดำเนินการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ภูมิลำเนา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับชาวบ้านในชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม ได้ให้ชาวบ้านที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ก่อนและหลังดำเนินการรับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต โดยผลการประเมินพลังสุขภาพจิต มีรายละเอียดดังแผนภูมิที่ 1-3

**จากแผนภูมิ 1** พบว่า ก่อนการทำการกิจกรรมชาวบ้านมีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 30.00 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 70.00 และไม่มีชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ และหลังจากใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับชาวบ้าน ผลการประเมิน

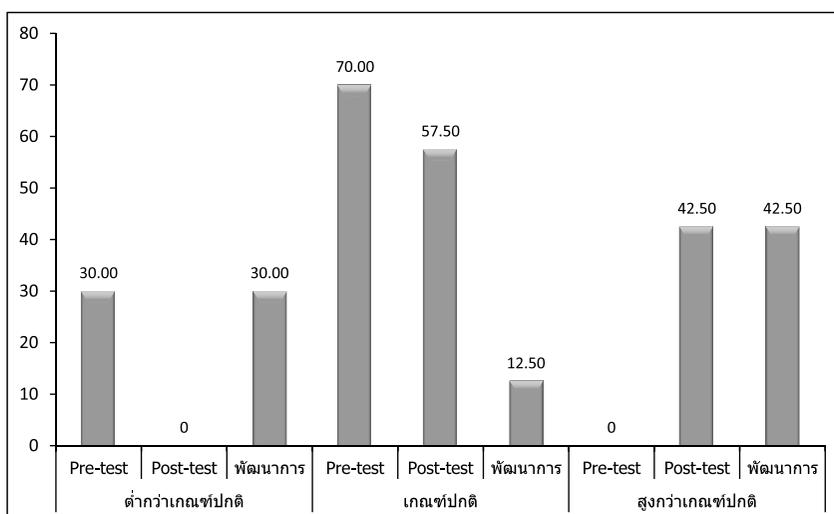
พลังสุขภาพจิต พบว่าไม่มีชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.50 และ อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ร้อยละ 42.50

เมื่อเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทำการกิจกรรม พบว่า ชาวบ้านมีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมีจำนวนลดลง ร้อยละ 30.00 มีชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น ร้อยละ 12.50 และชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นมาอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติร้อยละ 42.50

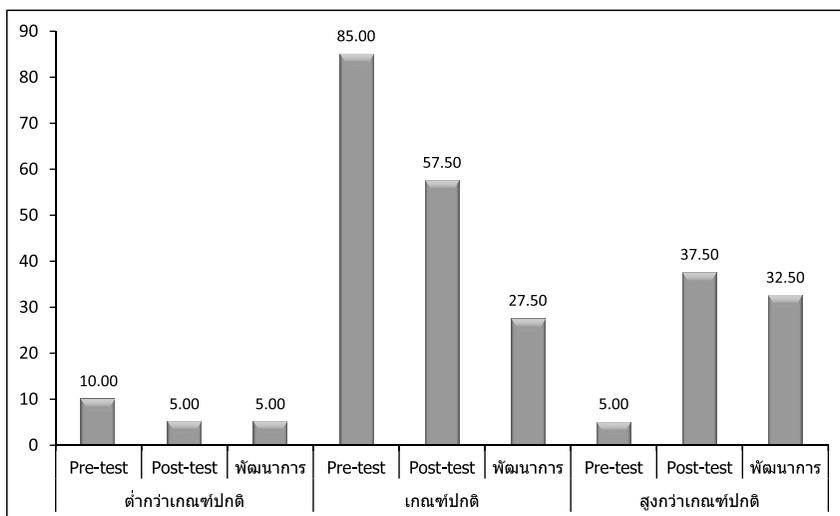
**จากแผนภูมิ 2** พบว่า ก่อนการทำการกิจกรรมชาวบ้านมีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 10.00 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 85.00 และอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ร้อยละ 5.00 และหลังจากใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับชาวบ้าน ผลการประเมินพลังสุขภาพจิต พบว่าชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติลดลงเหลือร้อยละ 5.00 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.50 และ อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ร้อยละ 37.50

เมื่อเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทำการกิจกรรม พบว่า ชาวบ้านมีพลังสุขภาพ

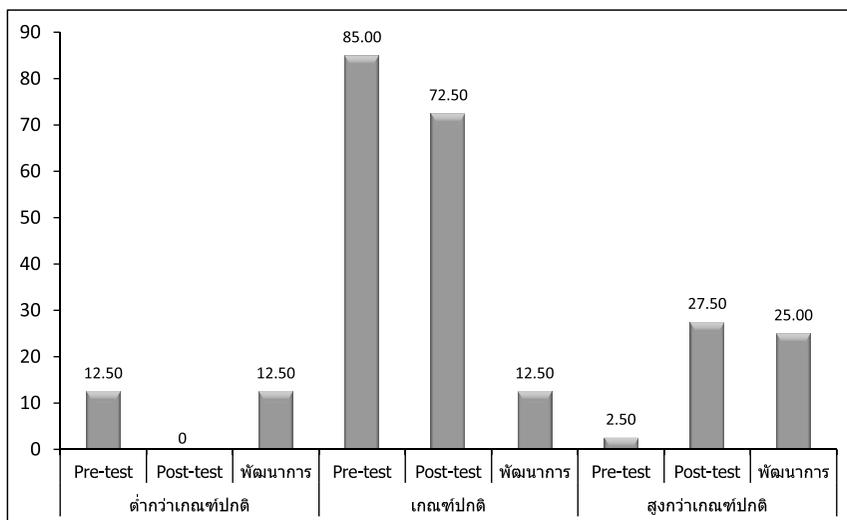
**แผนภูมิ 1 ด้านความมั่นคงทางอารมณ์**



**แผนภูมิ 2 ด้านกำลังใจ**



**แผนภูมิ 3 ด้านการจัดการกับปัญหา**



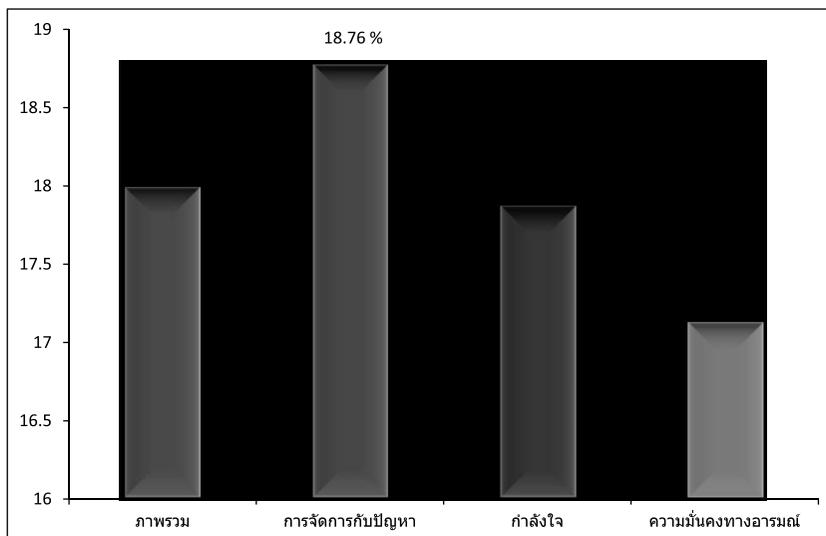
จิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมีจำนวนลดลง ร้อยละ 5.00 มีชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 27.50 และชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นมาอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติร้อยละ 32.50

**จากแผนภูมิ 3** พบว่า ก่อนการทำกิจกรรมชาวบ้านมีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 12.50 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 85.00 และอยู่

ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ร้อยละ 2.50 และหลังจากใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับชาวบ้าน ผลการประเมินพลังสุขภาพจิตพบว่าไม่มีชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 72.50 และอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ร้อยละ 27.50

เมื่อเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและ

#### แผนภูมิ 4 ภาพรวมทั้ง 3 ด้าน



หลังการทำกิจกรรม พบว่า ชาวบ้านมีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมีจำนวนลดลง ร้อยละ 12.50 มีชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 12.50 และชาวบ้านที่มีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นมาอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ร้อยละ 25.00

จากแผนภูมิ 4 พบว่า ในภาพรวมชาวบ้านมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม ร้อยละ 17.98 โดยด้านการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้นมากที่สุด ร้อยละ 18.76 รองลงมาด้านกำลังใจเพิ่มขึ้น ร้อยละ 17.86 และด้านความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ร้อยละ 17.12 ตามลำดับ

### 3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของชาวบ้าน ก่อนและหลังการใช้รูปแบบส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ดังแสดงในตาราง 1

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของชาวบ้าน ก่อนและหลังการใช้รูปแบบส่งเสริมพลังสุขภาพจิตพบว่า คะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้รูปแบบฯ มีความแตกต่างกับคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้รูปแบบฯ

อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้รูปแบบฯ สูงกว่าคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้รูปแบบฯ และในรายด้าน พบว่า ทั้ง 3 ด้าน คะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้รูปแบบฯ มีความแตกต่างกับคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้รูปแบบฯ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้รูปแบบฯ สูงกว่าคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อนการใช้รูปแบบฯ เช่นเดียวกัน

### อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยพบว่า การทำกิจกรรมด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ส่งผลให้ชาวบ้านมีพัฒนาการเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นสูงกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรม “เล่าเรื่องลบ พบทางออก” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างให้สมาชิกในชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ยอมรับอารมณ์ของตนเอง จนสุดท้ายชาวบ้าน

**ตาราง 1** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของชาวบ้าน ก่อนและหลังการใช้รูปแบบส่งเสริมพลังสุขภาพจิต

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	คะแนนพลังสุขภาพจิต ก่อนการใช้รูปแบบ		คะแนนพลังสุขภาพจิต หลังการใช้กิจกรรม		T
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	28.33	3.75	33.18	3.93	7.06*
ด้านกำลังใจ	15.38	1.96	18.28	2.06	8.36*
ด้านการจัดการกับปัญหา	14.53	1.92	17.25	1.82	7.46*
<b>คะแนนรวม</b>	<b>58.23</b>	<b>6.14</b>	<b>68.70</b>	<b>6.29</b>	<b>9.67*</b>

\*p < .05

สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในวิธีดำเนินกิจกรรมที่วิทยากรให้สมาชิกในชุมชนแบ่งกลุ่ม และเลือกรูปภาพของบุคคลที่แสดงถึงอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เศร้า ท้อแท้ เครียด วิตกกังวล และกลัว เป็นต้น หลังจากนั้นให้ชาวบ้านร่วมกันสังเกตอารมณ์ และอภิปรายถึงอารมณ์ที่กลุ่มเลือกว่าจะส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร จะมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามหลักการแนะแนวของจำเนียร ช่วงโชติ (2544) ที่เน้นความสำคัญในเรื่องการเข้าใจตนเอง (self-understanding) การตัดสินใจด้วยตนเอง (self-determination) และการปรับตนของตนเอง (self-adjustment) โดยผู้แนะแนวควรยอมรับว่า บุคคลแต่ละคนย่อมมีคุณค่าและมีความสามารถติดมากับตัว ผู้แนะแนวจึงควรพยายามหาทางให้ผู้รับแนะแนวได้รู้ความจริงเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งผู้รับอาจไม่เข้าใจตนเองในตอนแรก แต่เมื่อเขาได้รับการแนะแนวที่ถูกทางแล้ว เขาย่อมช่วยตัวเองของเขาเองได้ ฟังตนเองได้ในที่สุด นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ

ผลการวิจัยของ จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ (2548) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่าโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ คือโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน เป็นโปรแกรมที่เน้นการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จัดกิจกรรมโดยมีการแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน ฝึกกิจกรรม 10 ครั้ง โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การเล่นเกม กรณีตัวอย่าง ฝึกปฏิบัติการคลายเครียด การฟังบรรยาย ฝึกการมองโลกในแง่ดี และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

2. ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของชาวบ้านที่ร่วมกิจกรรมพบว่า การทำกิจกรรม “ใจสั่งใจ” สามารถส่งผลให้สมาชิกในชุมชนสามารถปรับความคิด และปรับการกระทำให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ รู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์จากปัญหาน้ำท่วม สามารถปรับแนวคิดให้ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ รู้วิธีการดูแล

ตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ มีความคิด  
ทางบวก (positive thinking) กับปัญหา  
และกิจกรรมนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้ชาวบ้าน  
เกิดความสนุกสนาน และเกิดอารมณ์ขันได้อีกด้วย  
ซึ่งสังเกตได้จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม  
รอยยิ้ม และการพูดจาหยอกล้อเพื่อนในชุมชน  
ระหว่างที่ทำกิจกรรม และการยกตนเองเป็น  
แบบอย่างในการคิดบวกให้กับเพื่อนในชุมชน ดัง  
ประโยคที่ว่า “สู้ๆ ต่อไปนะ เอาตัวอย่างที่ สู้มา  
ตั้งแต่เด็กจนแก่ ต่อไปก็จะสบายใจสบายตัว  
ตลอดชีวิต” ซึ่งสอดคล้องกับเทคนิคการฝึกคิดบวก  
ของ หมอหมี (2556) ที่แนะนำว่าควรมอง  
หาบุคคลต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่  
เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะ  
อุปสรรคใหญ่ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จ  
อย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและ  
ล้มเหลวผิดพลาด จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจใน  
การดำเนินชีวิต หรืออีกประโยคหนึ่งที่ชาวบ้าน  
กล่าวว่า “ถ้าไม่ท้อแท้ ก็ไม่รู้ว่าลูกหลานห้วงเรา  
แค่นี้” ซึ่งสอดคล้องกับเทคนิคการเปลี่ยนมุมมอง  
เป็นแง่บวกของ James (2012) ที่กล่าวว่า  
เมื่อใดก็ตามที่คุณเริ่มหมกมุ่นอยู่กับความคิดเชิงลบ  
ให้รีบถอนตัวออกมาทันที และเปลี่ยนมุมมอง  
เสียใหม่ โดยมองปัญหาในอีกด้าน มองเรื่องแย่ๆ  
ให้เป็นแง่บวก การมีรอยยิ้มและอารมณ์ขัน  
จะช่วยให้สถานการณ์คลี่คลายลงได้มาก จงยิ้ม  
และหัวเราะให้กับเรื่องเครียดๆ ที่เจอ โดยมองว่า  
“ชีวิตคือการเรียนรู้ ทุกประสบการณ์ล้วนเป็นครู  
สอนเราให้แข็งแกร่งขึ้น” ดังนั้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้น  
จึงเป็นเรื่องที่ดีและมีประโยชน์ทั้งหมด อย่างไรก็ตาม  
ก็ตาม การจะเปลี่ยนมุมมองให้คิดบวกจนติดเป็น

นิสัยนั้น ต้องอาศัยความกล้าและความอดทนฝึก  
ไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นคนมองโลกในแง่ดี  
มีทัศนคติเชิงบวก แล้วเราจะพบเห็นโอกาสต่างๆ  
อีกมากมายให้เลือกก้าวเดินไปข้างหน้า และ  
ควบคุมชีวิตตัวเองไปในทางบวกได้ตามที่คิด

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพ  
จิตของชาวบ้าน ก่อนและหลังการส่งเสริมพลัง  
สุขภาพจิตพบว่า คะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลัง  
การใช้รูปแบบฯ มีความแตกต่างกับคะแนนรวม  
พลังสุขภาพจิตก่อนการใช้รูปแบบฯ อย่างมี  
นัยสำคัญที่ .05 โดยคะแนนรวมพลังสุขภาพจิต  
หลังการใช้รูปแบบฯ สูงกว่าคะแนนรวมพลังสุขภาพ  
จิตก่อนการใช้รูปแบบฯ และในรายด้าน พบว่า  
ทั้ง 3 ด้าน คะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้  
รูปแบบฯ มีความแตกต่างกับคะแนนรวมพลัง  
สุขภาพจิตก่อนการใช้รูปแบบฯ อย่างมีนัยสำคัญที่  
.05 โดยคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตหลังการใช้  
รูปแบบฯ สูงกว่าคะแนนรวมพลังสุขภาพจิตก่อน  
การใช้รูปแบบฯ เช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ  
งานวิจัยของ อัญชลี วัตทอง และ สละ เตชะมีนา  
(2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรม E & R ที่มีต่อ  
พลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลเด็กบกพร่องด้านพัฒนาการ  
และสติปัญญา ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการ (ม่วงแค)  
สถาบันราชานุกูล โดยได้เปรียบเทียบคะแนน  
พลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลเด็กบกพร่องด้าน  
พัฒนาการและสติปัญญา ก่อนเข้าโปรแกรมกับ  
หลังเข้าโปรแกรม E & R พบว่าคะแนนพลัง  
สุขภาพจิตของผู้ดูแลเด็กบกพร่องด้านพัฒนาการ  
และสติปัญญา โดยภาพรวมมีคะแนนพลังสุขภาพ  
จิตของผู้ดูแลเด็กบกพร่องด้านพัฒนาการและสติ  
ปัญญา สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม E & R อย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย มีข้อเสนอแนะสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บุคลากรประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โรงพยาบาลประจำจังหวัด ครู อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาที่มีความรู้ด้านจิตวิทยา หรือผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมภายใต้รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม ไปใช้ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับชาวบ้านที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม ดังนี้

1. วิทยากรควรเปิดโอกาสให้สมาชิกในชุมชนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม และระหว่างการทำกิจกรรมวิทยากรควรให้กำลังใจ และให้โอกาสผู้ร่วมทำกิจกรรมประสบความสำเร็จในกิจกรรม เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง

2. วิทยากรต้องสร้างบรรยากาศของการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น และมีมิตรต่อกัน ควรรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในชุมชน วางตัวเป็นกลาง และกรณีที่เกิดปัญหาต้องตัดสินใจอย่างยุติธรรม

3. วิทยากรต้องวางแผนเกี่ยวกับการจัดการเวลาให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

4. จัดกิจกรรมโดยมุ่งเน้นให้สมาชิกในชุมชนสามารถเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยคณะวิทยากรเป็นผู้คอยทำหน้าที่ในการสนับสนุนให้ผู้ร่วมทำกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่ตั้งไว้

5. ในการทำกิจกรรมร่วมกันอาจมีข้อจำกัดบางประการระหว่างการทำกิจกรรม เช่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเพศ วัย และระดับการศึกษาที่ต่างกัน ดังนั้นวิทยากร/ผู้ช่วยวิทยากร/วิทยากร

ประจำกลุ่ม ควรคอยให้ความช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนในกรณีที่จำเป็น

6. วิทยากรต้องมีความสามารถในการสรุปปัญหาได้ชัดเจน และจับประเด็นใจความได้ถูกต้อง โดยในการสรุปการกระทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม วิทยากรควรคำนึงถึงบริบทของการทำกิจกรรมร่วมด้วย ดังนั้นใบความรู้/แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร จึงเป็นเพียงแนวทางเท่านั้น วิทยากรอาจปรับให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมแต่ละครั้งได้

7. กิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม เป็นกิจกรรมการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม (personal and social guidance) คือกระบวนการต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตหรือความเป็นอยู่ที่ดีสุดสมบูรณ์ทั้งกายและใจ มีอารมณ์ที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นในระหว่างการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนสามารถนำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมด้านส่วนตัวและสังคมให้กับนักศึกษาตามความเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง และรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้

8. กรณีผู้จัดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับชุมชนที่ภูน้ำท่วม เป็นผู้สอนในรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู หรือจิตวิทยาการศึกษา ควรนำนักศึกษาไปเรียนรู้โดยการเป็นวิทยากรผู้ช่วยในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ในกระบวนการหรือกิจกรรมทางด้านจิตวิทยาในสถานการณ์จริง

9. ในการจัดการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยา สำหรับครู หรือวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ผู้สอนสามารถนำชุดกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้เป็นชุดกิจกรรมกรณีศึกษาให้ผู้เรียนได้ฝึกเป็นวิทยากรในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ให้กับบุคคลอื่นๆ ในอนาคตได้

10. ครูแนะแนวสามารถนำกิจกรรมย่อยในชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับชุมชนที่ถูกน้ำท่วมไปประยุกต์ใช้ โดยจัดทำเป็นส่วนหนึ่งของแผนการจัดการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม (personal and social guidance) ให้กับผู้เรียนได้

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

ครอบครัวข่าว 3. (2554). *น้ำท่วมลำปาง*. สืบค้นจาก <http://www.krobkruakao.com/>

จำเนียร ช่างโชติ. (2544). *การบริการปรึกษาและแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์. (2548). *ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา*.

ภัทรศยา ลำใหญ่. (2554). *วิกฤตน้ำท่วมลำปาง*. สืบค้นจาก <http://sps.lpru.ac.th/>

หมอมณี. (2556). *วิธีฝึกมองโลกแง่บวก ลดความเครียด*. สืบค้นจาก <http://blog.samitivejhospitals.com/greenhealth/>

อัญชลี วัตทอง และสละ เตชะมีนา. (2554). *ผลของโปรแกรม E & R ที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลเด็กบกพร่อง ด้านพัฒนาการและสติปัญญา ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการ (ม่วงแค) สถาบันราชกุมภกุล กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชกุมภกุล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*.

อัมเรศ เนตาลีธี และคณะ. (2556). *การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (RQ) สำหรับชุมชนที่ถูกน้ำท่วม โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน: กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง*. ลำปาง: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.

### ภาษาอังกฤษ

James, G. (2012). *Positive thinking: 7 easy ways to improve a bad day*. Retrieved from <http://www.inc.com/geoffrey-james/positive-thinking-7-easy-ways-to-improve-a-bad-day.html>

**ผู้เขียน**

**อัมเรศ เนตาสิตธิ์** หมู่วิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง  
ที่อยู่ 119 หมู่ 9 ต.ชมพู อ.เมือง จ.ลำปาง 52100  
อีเมล a.netasit@yahoo.com

**พงศ์วัชร ฟองกันทา** สาขาการวัด ประเมินและวิจัยทางการศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง  
ที่อยู่ 119 หมู่ 9 ต.ชมพู อ.เมือง จ.ลำปาง 52100  
อีเมล pongwat.f@lpru.ac.th

**ปณตนนท์ เกียรประภากุล** หมู่วิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง  
ที่อยู่ 119 หมู่ 9 ต.ชมพู อ.เมือง จ.ลำปาง 52100  
อีเมล nuch\_\_panotnun@hotmail.com