



## รายงานฉบับสมบูรณ์

การวิจัยเชิงปฏิบัติเพื่อพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก  
และทดลองใช้เครื่องมือวัดในการตั้งหลักของคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้าน  
(An Action Research on an Intervention Development to Enhance  
Positive Psychological Capital and on Test Indicators for Housing Readiness  
among Homeless at a Homeless Shelter)

ภายใต้การสนับสนุนทุน

แผนงานพัฒนาองค์ความรู้และประสานเครือข่ายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพะคนไร้บ้าน  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

โดย

อ. ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช และคณะ

---

## รายงานฉบับสมบูรณ์

การวิจัยเชิงปฏิบัติเพื่อพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกและทดลองใช้  
เครื่องมือวัดในการตั้งหลักของคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้าน

(An Action Research on an Intervention Development to Enhance  
Positive Psychological Capital and on Test Indicators for Housing Readiness  
among Homeless at a Homeless Shelter)

ภายใต้การสนับสนุน

แผนงานพัฒนาองค์ความรู้และประสานเครือข่ายเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะคนไร้บ้าน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ

อ. ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช และคณะ

## คณะผู้วิจัย

### หัวหน้าโครงการ

อาจารย์ ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### นักวิจัย

อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.พินิตา เสือวรรณศรี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.พลทรัพย์ อารีกิจ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณนิชาภัทร ไม้งาม

คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.โสทธิธร มัลลิกะมาส

คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธานี ชัยวัฒน์

คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปย่อโครงการวิจัย (Project Summary)

ภาวะไร้บ้านในประเทศไทยเป็นหนึ่งในปัญหาที่หลายหน่วยงานได้เข้ามาแก้ไขและป้องกัน อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมามีคนไร้บ้านที่สามารถกลับไปมีงานทำได้อย่างยั่งยืนนั้นมีจำนวนน้อยมาก เนื่องด้วยภาวะทางสุขภาพกายและจิตใจ รวมทั้งความต้องการ ความสามารถ และทักษะในงานที่ยังเป็นอุปสรรคในการมีงานทำในระยะยาว ในโครงการ ‘การพัฒนาตัวชี้วัดความเปราะบางในการเข้าสู่ภาวะไร้บ้าน และตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักชีวิตเพื่อกลับคืนสู่สังคมของคนไร้บ้าน’ ที่ได้ดำเนินการระหว่าง สิงหาคม พ.ศ. 2560 ถึง พฤษภาคม พ.ศ. 2561 ของ สสส. คณะผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งหลักของคนไร้บ้าน และพัฒนาตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำและรายได้ที่แน่นอน และพัฒนากระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้าน

โครงการวิจัยนี้ถือเป็นโครงการระยะ 2 ต่อจากโครงการที่ได้กล่าวไป โดยจุดประสงค์หลักได้แก่ ทดลองกระบวนการเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้านในศูนย์ฟื้นฟูและพัฒนาศักยภาพคนไร้บ้านปทุมธานี โดย (1) นำเครื่องมือสำหรับชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักที่พัฒนาในระยะที่ 1 ไปทดลองใช้จริงกับคนไร้บ้านในศูนย์ ได้แก่ เครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต และเครื่องมือชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักมีงานทำ (การสำรวจความต้องการและทักษะในงาน และการประเมินความพร้อมในการตั้งหลัก) และ (2) พัฒนาและจัดทำโครงการโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับคนไร้บ้าน โดยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและแนวทางการรักษาของศูนย์พักคนไร้บ้าน โครงการวิจัยนี้มีระยะเวลาทั้งหมด 20 เดือน โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติ (action research) ในการลงพื้นที่ วางแผนงาน และทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ศูนย์พักคนไร้บ้าน อีกทั้งยังนำผลที่ได้จากการวิจัยในขั้นต้นมาประเมินสะท้อนเพื่อนำไปพัฒนาในอนาคตต่อไป

รายงานฉบับนี้ประกอบไปด้วยการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องของโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก รายละเอียดการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพจิตที่เก็บจากแบบคัดกรองสุขภาพจิตและค่าคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการเชื่อมโยงทางสังคม) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์คนไร้บ้านที่ผ่านกิจกรรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก ผลการนำเครื่องมือชี้วัดความพร้อมในการทำงาน การถอดบทเรียนจากการจัดสนทนากลุ่ม และข้อเสนอสำหรับการนำกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านในอนาคต

## สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ.....	9
1.1 หลักการและที่มา.....	9
1.2 จุดประสงค์ของโครงการ.....	12
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับโปรแกรมทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Interventions) .....	13
2.1 โปรแกรมพัฒนาสติ (Mindfulness Interventions).....	13
2.2 ความหวังบำบัด (Hope therapy).....	16
2.3 โปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน (Job Crafting Intervention).....	18
2.4 การพัฒนาโปรแกรมการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก (The Development of Positive Savoring Interventions).....	20
2.5 โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อความสามารถในการทำงาน (Positive Self-Regulation Interventions) .....	21
2.6 โปรแกรมสำหรับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Interventions for Resilience).....	24
2.7 โปรแกรมสำหรับการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Interventions for Gratitude).....	28
2.8 ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion).....	31
2.9 โปรแกรมการพัฒนาความหมายในชีวิต (Interventions for Meaning in Life).....	35
2.10 ความเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connectedness).....	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
3.1 วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ (action research).....	48
ขั้นตอนวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ.....	49
พื้นที่และกลุ่มคนไร่บ้านที่ศึกษา.....	49
3.2 การประเมินความพร้อมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต.....	50

3.3 โปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกของคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้าน.....	50
<i>การพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....</i>	<i>50</i>
<i>รูปแบบการวิจัยสำหรับโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....</i>	<i>55</i>
<i>ขั้นตอนการดำเนินงานของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....</i>	<i>57</i>
3.4 การทดลองเครื่องมือแบบวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้าน.....	58
3.5 การจัดสนทนากลุ่ม (focus group).....	58
3.6 ประเด็นทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	59
บทที่ 4 ผลการคัดกรองสุขภาพจิตและโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	60
4.1 ผลการคัดกรองสุขภาพกายและสุขภาพจิต.....	60
4.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	60
4.3 การอภิปรายผล.....	66
<i>สุขภาพกายและสุขภาพจิต.....</i>	<i>66</i>
<i>การฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....</i>	<i>67</i>
<i>การย้ายออกจากศูนย์พักคนไร้บ้านและการมีงานทำ.....</i>	<i>68</i>
4.4 สรุป.....	69
บทที่ 5 ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์คนไร้บ้านรายบุคคล.....	70
5.1 ความหวัง (hope) และการมองโลกในแง่ดี (optimism).....	71
5.2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience).....	74
5.3 การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy).....	77
5.4 ความเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness).....	80
5.5 สรุปผลการสัมภาษณ์.....	83
บทที่ 6 ผลการทดลองใช้เครื่องมือวัดในการตั้งหลัก.....	84
6.1 ข้อมูลส่วนบุคคล.....	84

6.2 ทักษะของคนไร้บ้าน .....	86
6.3 ประสบการณ์ของคนไร้บ้าน .....	89
6.4 ความต้องการของคนไร้บ้าน .....	90
6.5 ความสัมพันธ์ของคนไร้บ้าน .....	93
6.6 ความตั้งใจของคนไร้บ้าน .....	93
บทที่ 7 ถอดบทเรียน .....	96
7.1 บทเรียนจากการจัดกิจกรรมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก .....	96
<i>ข้อสังเกตของกระบวนการช่วงก่อนการเริ่มโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก .....</i>	<i>96</i>
<i>ข้อสังเกตของกระบวนการช่วงดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก .....</i>	<i>97</i>
7.2 บทเรียนจากการจัดการสนทนากลุ่ม.....	102
<i>ความคิดเห็นที่มีต่อแบบคัดกรองสุขภาพจิต .....</i>	<i>102</i>
<i>ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....</i>	<i>102</i>
<i>ความคิดเห็นที่มีต่อแบบวัดความพร้อมในการตั้งหลัก .....</i>	<i>103</i>
7.3 วิธีการแก้ไขและแนวทางในอนาคตที่ได้จากการจัดกิจกรรมกลุ่ม .....	104
บทที่ 8 แนวทางการพัฒนากระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านในอนาคต .....	106
8.1 การปรับปรุงกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักและการนำไปใช้.....	107
<i>การปรับปรุงกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลัก .....</i>	<i>107</i>
<i>การนำไปใช้ .....</i>	<i>110</i>
8.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติการ .....	110
ภาคผนวกที่ 1 แบบคัดกรองสุขภาพจิต.....	113
ภาคผนวกที่ 2 คู่มือโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Intervention Manual) .	122
ภาคผนวกที่ 3 ค่านิยมในจิตวิทยาเชิงบวก (Value Flash Card) .....	130
ภาคผนวกที่ 4 ตารางการประเมินตนเอง (Self-Evaluation Tool).....	132

ภาคผนวกที่ 5 แบบสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	134
ภาคผนวกที่ 6 แบบวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้าน.....	141
ภาคผนวกที่ 7 ตัวอย่างผลที่ได้จากกิจกรรมในโปรแกรมฟื้นฟูทางจิต .....	155



## สารบัญตาราง

ตารางที่ 2.1 รายละเอียดโปรแกรมการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับผู้หนีออกจากบ้าน .....	27
ตารางที่ 3.1 กิจกรรมและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับปรับปรุง).....	53
ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมรวมสองกลุ่ม .....	61
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมแบ่งตามกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและกลุ่มควบคุม...	62
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและกลุ่มควบคุม .....	63
ตารางที่ 5.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์ .....	70
ตารางที่ 6.1 ข้อมูลการมีงานทำของคนไร้บ้านในศูนย์ฯ กลุ่มมีงานทำแบ่งเป็นงานประจำกับงานครั้งคราว .....	85
ตารางที่ 6.2 จำนวนของคนไร้บ้านที่มีต่อความต้องการลักษณะของงานในรูปแบบต่าง ๆ.....	90

## สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1 กระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านที่พัฒนาในระยะที่หนึ่ง .....	11
ภาพที่ 3.1 ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก .....	51
ภาพที่ 3.2 รูปแบบไม่สุ่มตัวอย่าง สองกลุ่มสอบก่อน-สอบหลังสำหรับการศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	55
ภาพที่ 4.1 คะแนนค่าทุนทางจิตของคนไร้บ้านในกลุ่มแทรกแซงและยังพักอาศัยอยู่ในศูนย์ฯ หลังโปรแกรมสิ้นสุดลง.....	64
ภาพที่ 4.2 ข้อเสนอปรับเปลี่ยนแบบคัดกรองในขั้นตอนตรวจสอบสุขภาพจิต.....	65
ภาพที่ 6.1 แบบทดสอบการอ่านและแบบทดสอบการเขียนที่นำไปใช้ทดสอบจริงกับคนไร้บ้าน.....	86
ภาพที่ 6.2 ตัวอย่างคำถามคณิตศาสตร์ จำนวน 10 ข้อที่ใช้ในการวัดความสามารถในการคิดคำนวณ .....	87
ภาพที่ 6.3 แผนภูมิแสดงสัดส่วนระดับของคนไร้บ้านตามเกณฑ์การพิจารณาตั้งแต่ระดับ Tier ที่ 1 -3 .....	93
ภาพที่ 8.1 ข้อเสนอในการปรับเปลี่ยนกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลัก .....	106
ภาพที่ 8.2 ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงในโมเดลการปรับเปลี่ยน .....	107

## บทที่ 1

### บทนำ

อาจารย์ ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช และนิชาภัทร ไม้งาม

#### 1.1 หลักการและที่มา

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา หน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับภาวะไร้บ้าน (homelessness) และการแก้ปัญหาสังคมได้ศึกษาและพยายามหาทางออกให้แก่ปัญหาการไร้บ้าน แต่ดูเหมือนว่าปัญหานี้ยังอยู่คู่สังคมไทยและไม่ได้เบาบางลงไป เพราะปัญหาภาวะไร้บ้านไม่ใช่เพียงปัญหาเศรษฐกิจหรือเป็นปัญหาครอบครัวเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากทั้งสองโครงสร้างหลักใหญ่ดังกล่าวซ้อนทับกัน เมื่อปัญหามีความยาก การปล่อยให้ปัญหาคำเนินต่อไปย่อมส่งผลกับการแก้ไขปัญหาในระยะยาว อีกทั้งยังสะท้อนภาพความเปราะบางของครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมทั้งการไม่มีมาตรการความปลอดภัยทางสังคม (social safety net) ที่รองรับโดยรัฐ จึงนับว่าปัญหาภาวะไร้บ้านและคนไร้บ้านมีความท้าทายในการแก้ไข การคืนคนไร้บ้านกลับสู่ชีวิตที่มีงานทำน่าจะเป็นทางออกของปัญหาที่จำเป็นอย่างยิ่ง แต่เมื่อปัญหามีความซับซ้อน การคืนคนไร้บ้านกลับสู่สังคม (social reintegration) จึงจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง

ที่ผ่านมา การศึกษาคนไร้บ้าน<sup>1</sup>ในประเทศไทยพบว่า คนไร้บ้านจำนวนหนึ่งมีศักยภาพที่สามารถจะกลับไปตั้งหลักได้ และหลายคนมีความต้องการที่จะมีงานทำ อีกนัยหนึ่งสามารถสะท้อนความต้องการหลุดออกจากภาวะไร้บ้านด้วย เช่น กลุ่มคนไร้บ้านหน้าใหม่คือ คนที่ออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านไม่เกิน 1 ปี หรือทดลองมานอนในที่สาธารณะ ฯลฯ ซึ่งคนกลุ่มนี้สามารถกลับมาใช้ชีวิตทั่วไปได้ง่าย เพราะยังไม่สามารถปรับตัวเป็นคนไร้บ้านแบบถาวรได้ หรือคนไร้บ้านที่มีอายุน้อยเพราะเป็นวัยที่ตลาดแรงงานต้องการ หรือคนไร้บ้านที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะทางที่สามารถสร้างงานจากประสบการณ์และความสามารถที่มีอยู่ได้

---

<sup>1</sup> ธาณี ชัยวัฒน์, พีระ ตั้งธรรมรักษ์, รัฐวิชญ์ ไพรวัน, และ นิชาภัทร ไม้งาม (2561). การศึกษาแนวทางวิเคราะห์ต้นทุนการแก้ไขปัญหาคคนไร้บ้าน และติดตามการเปลี่ยนแปลงทางชีวิตของคนไร้บ้านในช่วงเริ่มต้น. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ: กรุงเทพฯ

ในปัจจุบัน งานวิจัยที่ศึกษาคนไร้บ้านในต่างประเทศให้ความสนใจในทรัพยากร (resources) และจุดแข็ง (strengths) ที่เรียกได้ว่าเป็นคุณลักษณะทางบวกของคนไร้บ้านมากขึ้น<sup>2</sup> ซึ่งทรัพยากรหรือคุณลักษณะทางบวกเหล่านี้สามารถช่วยส่งเสริมศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไร้บ้าน เพื่อให้พวกเขาเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ พึ่งพาตนเองได้ และสามารถกลับคืนสู่ตลาดงานและมีงานทำได้อย่างมั่นคงในท้ายที่สุด ซึ่งแนวคิดนี้มีกรอบแนวคิดมาจากจิตวิทยาเชิงบวกหรือ positive psychology ของ Seligman และคณะ<sup>3</sup> ที่ศึกษาสภาวะของคน ‘ทั่วไป’ ที่อยู่บนฐานความคิดว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะดึงศักยภาพที่ดีที่สุดที่ตนมีออกมาใช้ โดยมี 3 องค์ประกอบหลักของชีวิต คือ ชีวิตที่พึงพอใจ (pleasant life) ชีวิตที่มีส่วนร่วม (engaged life) และชีวิตที่มีความหมาย (meaningful life)

Luthans<sup>4</sup> ได้อธิบายต่อว่ามนุษย์มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหรือทุนทางจิต (psychological capital หรือ PsyCap) ทุนทางจิตถือเป็นสภาวะจิตทางบวกที่เป็นทรัพยากรในตัวของคุณบุคคลและสามารถช่วยให้คุณคนนั้นพัฒนาตนเอง (personal growth) เพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งทุนทางจิตนี้ประกอบไปด้วย (1) ความหวัง (hope) คือ ความพยายามไปยังเป้าหมายเพื่อให้สำเร็จลุล่วง (2) การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) คือ ความมั่นใจว่าตนสามารถทำสิ่งหนึ่งได้สำเร็จหากให้ความพยายาม (3) ความยืดหยุ่นทางจิตใจหรือการฟื้นพลัง (resilience) คือ ความสามารถในการฟื้นคืนจากอุปสรรคหรือความทุกข์ยาก และ (4) การมองโลกในแง่ดี (optimism) คือ การเชื่อว่าเรื่องแย่ ๆ จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว

ในโครงการ ‘การพัฒนาตัวชี้วัดความเปราะบางในการเข้าสู่ภาวะไร้บ้าน และตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักชีวิตเพื่อกลับคืนสู่สังคมของคนไร้บ้าน’<sup>5</sup> ที่ได้สิ้นสุดไปในระยะที่หนึ่ง (phase 1) หนึ่งในจุดประสงค์ของ

---

<sup>2</sup> Tweed, R. G., Biswas-Diener, R., & Lehman, D. R. (2012). Self-perceived strengths among people who are homeless. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 481-492. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.719923>

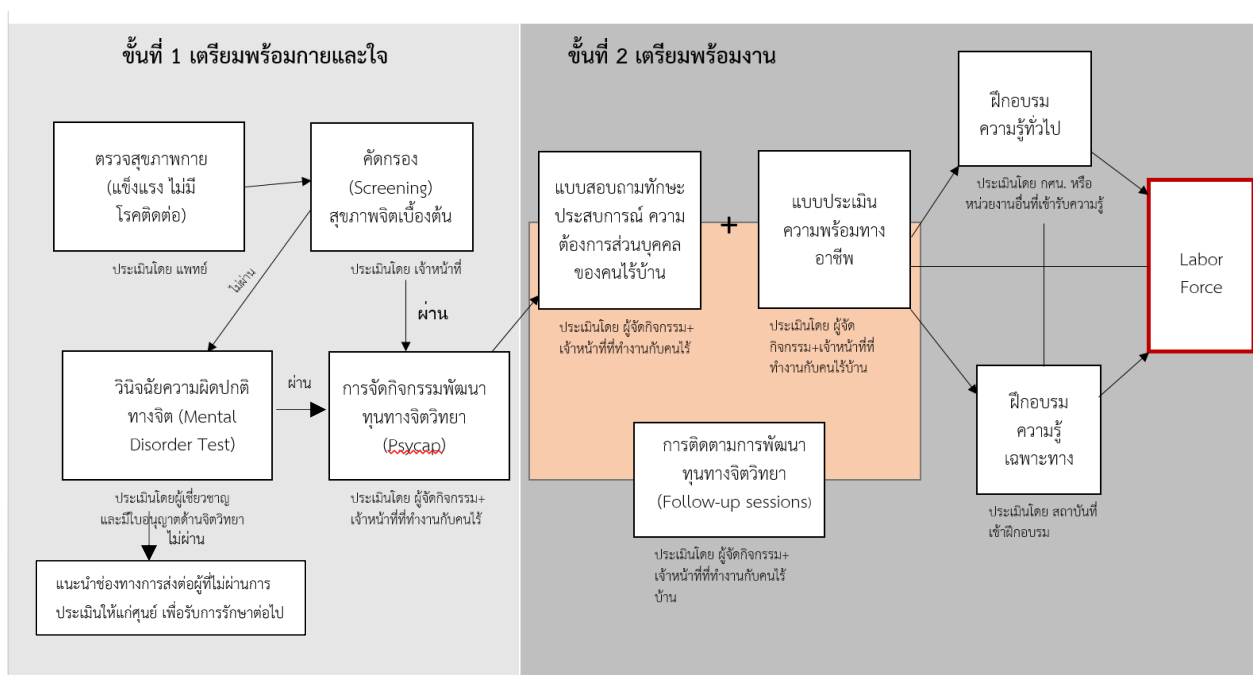
<sup>3</sup> Seligman, M. E. P., Steen T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

<sup>4</sup> Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>

<sup>5</sup> พิระ ตั้งธรรมรักษ์, เจนนีเฟอร์ ขวโนวานิช, นิชาภัทร ไม้งาม และ ณัฐรุศุภณ ดำชื่น (2562). การพัฒนาตัวชี้วัดความเปราะบางในการเข้าสู่ภาวะไร้บ้าน และตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักชีวิตเพื่อกลับคืนสู่สังคมของคนไร้บ้าน. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ: กรุงเทพฯ

โครงการคือ การพัฒนาตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำและรายได้ที่แน่นอนของคนไร้บ้าน และพัฒนากระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้าน ดังแสดงในภาพที่ 1.1 ซึ่งมีการเสนอตัวชี้วัดความพร้อมและการจัดโปรแกรมแทรกแซง (intervention) เพื่อฟื้นฟูและพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับคนไร้บ้านที่มีความพร้อมทางสุขภาพกายและสุขภาพทางจิต โดยได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและแนวทางการรักษา (treatment approach) ของศูนย์พักคนไร้บ้านมาเตรียมความพร้อมและประเมินความพร้อมในการคืนสู่บ้านของคนไร้บ้าน

ภาพที่ 1.1 กระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านที่พัฒนาในระยะที่หนึ่ง



โครงการวิจัยนี้ถือเป็นโครงการในระยะที่สอง (phase 2) เป็นการนำกระบวนการการกลับไปตั้งหลักของคนไร้บ้านมาทดลองใช้ในภาคสนามเชิงปฏิบัติการจริงเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของกระบวนการและตัวชี้วัด ซึ่งความหมายของการตั้งหลักในการศึกษาคั้งนี้คือ คนไร้บ้านที่มีศักยภาพสามารถกลับมาลุกขึ้นยืนและพร้อมที่จะก้าวสู่การมีงานทำได้อีกครั้ง โดยมีทุนทางจิตเป็นแรงผลักดันขับเคลื่อนให้คนไร้บ้านดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย การเตรียมความพร้อมสำหรับการตั้งหลักเพื่อให้คนไร้บ้านมีงานทำถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสำหรับคนไร้บ้าน งานหมายถึง การมีคุณค่า ความสามารถในการช่วยเหลือและพึ่งพาตัวเอง ชีวิตที่มีความหมาย และโอกาสในการกลับไปสู่ชีวิตโดยทั่วไป การทำงานจะทำให้คนไร้บ้านมีรายได้ สามารถเข้าถึงที่พักอาศัย อาหาร ยารักษาโรค รวมถึง

ความต้องการอื่น ๆ ที่หามาได้จากน้ำพักน้ำแรงของตนเอง การสร้างชีวิตใหม่ที่ไม่ใช่ชีวิตไร้บ้านอาจจะต้องเริ่มจากการมีงานทำอย่างเหมาะสมตามศักยภาพและความต้องการ และการที่คนไร้บ้านจะเข้าสู่การมีงานทำได้จำเป็นจะต้องเตรียมความพร้อม ค้นหาสิ่งที่คนไร้บ้านต้องการ เติมเต็มสิ่งที่ขาดหายไปสำหรับพวกเขา การทดลองใช้เครื่องมือตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้าน จึงสามารถนำมาใช้ประเมินศักยภาพและความพร้อมที่คนไร้บ้านมีอยู่หรือที่คนไร้บ้านจะต้องพัฒนาได้

ภายหลังจากการนำเครื่องมือที่พัฒนาในระยะที่หนึ่งไปใช้ตามลำดับของกระบวนการภายใต้ระยะเวลาที่กำหนดของโครงการวิจัย น่าจะทำให้พบข้อบกพร่องบางประการของเครื่องมือ ข้อจำกัดของคนไร้บ้านที่เข้าสู่กระบวนการเตรียมความพร้อม อุปสรรคในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ และการดำเนินงานของผู้จัดกิจกรรมที่อาจไม่เป็นตามที่คาดไว้ ซึ่งผลที่จะได้จากการทดลองใช้กระบวนการและเครื่องมือตัวชี้วัดนี้จะนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือที่ดียิ่งขึ้น ปรับปรุงในส่วนที่ยังเป็นปัญหา ก่อนที่กระบวนการและเครื่องมือนี้จะกลายเป็นเครื่องมือที่เจ้าหน้าที่รัฐหรือคนที่ทำงานกับคนไร้บ้านนำไปใช้เป็นแบบแผนการปฏิบัติจริงในงานพัฒนาศักยภาพ งานตั้งหลักคนไร้บ้าน และขั้นตอนการคืนคนไร้บ้านกลับสู่สังคม

ทั้งนี้ หากเครื่องมือนี้ประสบความสำเร็จจะช่วยให้คนไร้บ้านที่มีศักยภาพและมีความพร้อมสามารถกลับคืนสู่สังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ได้รับการพัฒนาและให้ความสำคัญตามหลักสิทธิมนุษยชน คนไร้บ้านที่จะมีงานทำมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น รัฐไม่ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่จะเป็นกำลังแรงงาน สังคมไม่ต้องสูญเสียต้นทุนในการดูแลคนไร้บ้าน มุมมองที่คนทั่วไปมีต่อคนไร้บ้านจะเปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะเรื่องการตีตราคนไร้บ้าน และคนไร้บ้านกลุ่มนี้จะกลายเป็นผู้สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมในอนาคต

## 1.2 จุดประสงค์ของโครงการ

โครงการวิจัยมี 4 วัตถุประสงค์หลักดังนี้

1. เพื่อนำกระบวนการและเครื่องมือประเมินความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้านที่ได้ออกแบบและพัฒนาไปทดลองกับคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้าน
2. เพื่อพัฒนาและจัดดำเนินการโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกของคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้าน
3. เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก
4. เพื่อประเมินผลการทำงานของเครื่องมือตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้าน

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Interventions)

อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

ในปัจจุบันนักจิตวิทยาและนักวิชาการทั่วโลกได้หันมาให้ความสนใจศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) มากขึ้น โดยมุ่งประเด็นไปที่การศึกษาและการกำหนดขอบเขต การพัฒนาและการส่งเสริมให้บุคคลเกิดคุณลักษณะทางจิตใจด้านบวก ต่าง ๆ อาทิ เช่น ความสุข (Happiness/well-being) สติ (Mindfulness) ความหวัง (Hope) การมีความหมายในชีวิต (Meaning of life) ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และ ความเมตตากรุณา (Compassion) เป็นต้น ทีมผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology interventions) เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตใจร่วมสมัยและเป็นที่ยอมรับ

นับตั้งแต่เป็น 1990 เป็นต้นมา ได้ปรากฏโปรแกรมทางด้านจิตวิทยาเพื่อสร้างและส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตใจด้านบวกมากกว่า 100 โปรแกรม แต่อย่างไรก็ตามมีประมาณ 40-50 โปรแกรม ที่ปรากฏหลักฐานทางการวิจัยในการตรวจสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมนั้น ๆ (Seligman, Steen, Park, and Peterson, 2005) โดยในการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกโปรแกรมทางด้านจิตวิทยาเชิงบวก ที่ได้รับการยอมรับในทางจิตวิทยาไว้ ดังนี้

#### 2.1 โปรแกรมพัฒนาสติ (Mindfulness Interventions)

##### *ความหมายและลักษณะของสติ*

ทั้งนี้ทางพระพุทธศาสนามีการกล่าวถึงคำว่า สติ (Sati) โดยหมายความว่าการระลึกได้ ซึ่งเป็นสภาวะของการนึกได้ จำได้ ไม่หลง ไม่ลืม พุทธทาสภิกขุ (2545) พุถึงสติคือการมีความตระหนักรู้ ความใส่ใจ และการจดจำได้ โดยสติหรือในทางจิตวิทยา หมายถึง Mindfulness ไม่เพียงแต่มีส่วนในการลดความทุกข์ทางจิตใจ แต่ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาจิตใจและพัฒนาตนเอง พระพรหมคุณาภรณ์ (2555) ได้กล่าวถึงสติไว้ว่า สติหรือสัมมาสติ หมายถึง การระลึกได้ การไม่ลืม การไม่ผลอ การไม่เลินเล่อ การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ และตระหนักรู้ได้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างเหมาะสมได้อย่างไร ดังนั้นสติเป็นส่วนสำคัญที่จะคอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ในทาง ตะวันตก หรือในทาง

จิตวิทยาได้มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสติ (Mindfulness) เป็นจำนวนมากและได้นิยามความหมายของสติเอาไว้ดังนี้ Kabat-Zinn (2003) ได้นิยามสติ (Mindfulness) ว่าเป็นสถานะแห่งการตระหนักรู้ที่เป็นปัจจุบันขณะอย่างมีเป้าหมาย แต่ไม่เป็นการประเมินประสบการณ์ที่เข้ามาอย่างเป็นปัจจุบันขณะ ทั้งนี้การใส่ใจต่อสิ่งใดหนึ่ง

### **โปรแกรมพัฒนาสติ (Mindfulness Interventions)**

ในสังคมตะวันตก โปรแกรมพัฒนาสติมีหลากหลาย อาทิ เช่น โปรแกรมสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR; Kabat-Zinn, 2003) การบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) พัฒนาขึ้นโดย Teasdale, Segal และ Williams (2000) การบำบัดแบบ Acceptance and Commitment Therapy: ACT (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) พัฒนาขึ้นโดย Steven C. Hayes และการบำบัดแบบ Dialectical Behavioral Therapy: DBT (Linehan, 1987) พัฒนาขึ้นโดย Marsha M. Linehan แต่อย่างไรก็ตาม โปรแกรมสติเพื่อลดความเครียด ซึ่งพัฒนาโดย John Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2003) เป็นโปรแกรมที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด โดยจุดมุ่งหมายของโปรแกรมเบื้องต้นนั้น พัฒนาขึ้นเพื่อลดอาการเจ็บปวดเรื้อรัง (Chronic pain) โดยเป็นการผสมผสานและการประยุกต์ใช้การฝึกสติ เพื่อการตระหนักรู้ต่อร่างกายของตนเอง ผ่านกิจกรรมพัฒนาสติต่าง ๆ ที่หลากหลาย อาทิ เช่น การฝึกสติผ่านการสังเกตลมหายใจ การฝึกสติผ่านการเดิน หรือ การฝึกโยคะเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาสติมากยิ่งขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนให้บุคคลเกิดความสนใจและจดจ่อต่อปัจจุบันขณะ และรับรู้ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยปราศจากการตัดสินต่อประสบการณ์นั้น และมีส่วนช่วยลดปัญหาที่เกิดจากกระบวนการทางจิตใจและอารมณ์ของบุคคล เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด พฤติกรรมที่กระทำเป็นปกติโดยปราศจากการกำหนดรู้ของตนเอง (Baer & Krietemeyer, 2006) ในระยะหลังนักจิตวิทยาจำนวนมากได้นำเอาโปรแกรมสติเพื่อลดความเครียดนี้มาใช้ในการส่งเสริมคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ

### **ลักษณะโปรแกรมสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)**

โดยทั่วไป โปรแกรมสติเพื่อลดความเครียด มีระยะเวลาในการดำเนินการประมาณ 8 สัปดาห์ โดยในแต่ละสัปดาห์จะให้มีการเข้าร่วมกระบวนการบำบัด 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ถึง 3 ชั่วโมง โดยในแต่ละครั้งผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะฝึกสติร่วมกันผ่านกิจกรรมการฝึกสติ ที่หลากหลาย อาทิ เช่น กิจกรรม “ลูกเกต” (Raisin Exercise) โดยให้มุ่งความสนใจและกำหนดจิตให้อยู่กับลูกเกต, หัตถะโยคะ (Hatha Yoga) หรือ เดินจงกรม (Walking Meditation) เป็นต้น หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมจะแบ่งปันประสบการณ์ที่จากการทำกิจกรรม โดยมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ภาวะปัจจุบันขณะ และการไม่ตัดสินตำหนิตนเอง



นอกจากนี้ โปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดความเครียดนี้จะสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมนำความรู้และกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสติไปปฏิบัติ ฝึกฝน และใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งหวังว่าการบำบัดในลักษณะนี้จะสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างและพัฒนาความตระหนักรู้ต่อตนเอง การยอมรับต่อประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น พัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งมีต่อสิ่งต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกบุคคล และลดพฤติกรรมที่กระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ รวมถึงพฤติกรรมที่ขาดความยืดหยุ่นที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ของบุคคล ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาทั้งภายในช่วงเวลาการดำเนินกิจกรรมและในชีวิตประจำวัน (Baer & Krietemeyer, 2006)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยจำนวนมากได้บ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาสติเพื่อลดความเครียด และส่งเสริมคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย อาทิ เช่น Roth และ Creaser (1997) ได้รายงานผลของโปรแกรมสติเพื่อลดความเครียดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะคติความเชื่อและพฤติกรรมด้านบวก อีกทั้งยังลดปัญหาทางด้านจิตใจของ โดยกลุ่มตัวอย่างของผลการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่มีรายได้ต่ำ Eberth และ Sedlmeier (2012) ได้ทำการศึกษาเชิงอภิमान (Meta-analysis) ถึงผลของโปรแกรมสติที่เพื่อลดความเครียดมีต่อคุณลักษณะทางจิตวิทยาต่าง ๆ อาทิ เช่น สุขภาวะโดยภาพรวม ความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะทางจิต จากการรวบรวมงานวิจัยเชิงทดลองทั้งสิ้น 125 งาน พบว่าการฝึกสติมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสุขภาวะที่ .23 และพบว่ามีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อสติอยู่ที่ .28

นอกจากนี้ Khoury, Sharma, Rush & Fournier (2015) ได้รายงานผลวิจัยแบบอภิमान (meta-analysis) ถึงผลของโปรแกรมสติเพื่อลดความเครียดที่มีต่อคุณภาพชีวิต ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า จากการรวบรวมงานวิจัยเชิงทดลองทั้งสิ้น 29 งานวิจัย พบว่าการฝึกสติมีค่าขนาดอิทธิพลเฉลี่ยต่อการลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และเพิ่มคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้รวมถึงนักศึกษา ครู พยาบาลและผู้ป่วย

นอกจากนี้ในงานวิจัยเชิงสำรวจ Brown และ Ryan (2003) ได้ศึกษาและวิเคราะห์บทบาทของสติที่มีต่อสุขภาวะด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสุขภาวะทางจิตของบุคคล โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปในอเมริกา ( $N = 1492$ ) ช่วงอายุตั้งแต่ 17 - 77 ปี ผลการศึกษา พบสหสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาวะทางจิตในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย โดยพบว่าด้านพลังชีวิต (Vitality) ( $r = .35 - .46$ ) ด้านภาวะสัจจะการแห่งตน (Self-Actualization) ( $r = .43$ ) ด้านความสามารถในการจัดการและพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ( $r = .34 - .37$ ) ด้านความสามารถ (Competence) ( $r = .39 - .68$ ) ด้านความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น (Relatedness) ( $r = .31$ )

## 2.2 ความหวังบำบัด (Hope therapy)

### ความหมายและลักษณะของความหวัง

ความหวัง (Hope) หมายถึง ความคิดความเชื่อมั่นของบุคคลว่าสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ โดยความหวัง ประกอบด้วยความเชื่อว่าตนสามารถดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ และความเชื่อว่าตนสามารถหาหนทางต่าง ๆ ในการไปสู่เป้าหมายได้ (Snyder และคณะ, 2002) ในทางจิตวิทยาความหวังเป็นกระบวนการทางความคิดที่บุคคลมีต่อการไปถึงเป้าหมายของตนเอง โดยความหวังนี้มีองค์ประกอบหลักสองประการ อันได้แก่ การรับรู้อำนาจแห่งตนในการไปถึงเป้าหมายคือการที่บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ โดยความเชื่อนี้ช่วยให้บุคคลเกิดพลังขับเคลื่อนในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ และมีโอกาสเพิ่มขึ้นในการบรรลุเป้าหมายนี้ นอกเหนือจากการรับรู้อำนาจแห่งตนแล้ว ความหวังยังประกอบด้วย การคิด ใคร่ครวญถึงแนวทางเพื่อไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ (Pathway Thinking) ว่าจะต้องทำเช่นไรในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ การทราบถึงแผนการที่เกี่ยวข้อง สามารถแจกแจงรายละเอียดของแผนได้อย่างชัดเจน อันก่อให้เกิดความมั่นใจในการนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ และมีโอกาสเพิ่มขึ้นในการบรรลุเป้าหมายนี้ ทั้งนี้ Snyder และคณะ (2002) ได้ประเมินว่าองค์ประกอบทั้งสองประการของความหวังนั้นเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่บุคคลพึงมีในการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ

### องค์ประกอบที่สำคัญของความหวังบำบัด

1. เป้าหมาย (Goals) คือเป้าหมายสุดท้ายที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ตนวางแผนไว้โดยในความหวังบำบัด เป็นแหล่งกำเนิดที่สำคัญของอารมณ์ เนื่องด้วยการบรรลุเป้าหมายจากการกระทำของตนเอง ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก ในขณะที่การล้มเหลวจากการกระทำของตนเอง ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์ทางลบ การสร้างหรือการกำหนดเป้าหมายของบุคคลควรจะเป็นเป้าหมายที่ง่ายหรือทำได้จริง
2. แนวทางการคิดที่หลากหลาย (Pathways Thinking) คือการรับรู้ความสามารถของบุคคลในการกำหนดหรือพัฒนาทิศทางหรือวิธีที่นำไปสู่เป้าหมาย โดยความสามารถทางการคิดของบุคคลจะมีความหลากหลายเมื่อบุคคลได้ลงมือวางแผนอย่างจริงจังเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนที่ตั้งไว้
3. ความสามารถในการกำหนดความคิด (Agency Thinking) คือ ความสามารถทางการคิดเพื่อที่จะริเริ่มและการคงไว้ซึ่งการกระทำอันหลากหลายของตนเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนที่ตั้งไว้

4. ความเชื่อมโยงธรรมชาติของความหวัง (The Reciprocal Nature of Hope) ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย แนวทางการคิดที่หลากหลาย และ ความสามารถในการกำหนดความคิด โดยบุคคลจำเป็นต้องบูรณาการองค์ประกอบหรือธรรมชาติของความหวังทั้ง 3 เข้าด้วยกันเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของบุคคล

### **ความหวังบำบัด (Hope Therapy)**

เป้าหมายของความหวังบำบัด คือ การเพิ่มกระบวนการคิดที่ก่อให้เกิดความหวัง และเพิ่มกิจกรรมหรือการกระทำที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้ Cheavens, Feildman, Gum, Michael และ Snyder (2006) ได้อธิบายกระบวนการความหวังบำบัดเบื้องต้นไว้ว่า ผู้เข้าร่วมจะเรียนรู้หลักและทฤษฎีเกี่ยวกับความหวัง และการประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในการบำบัดในชีวิตประจำวัน ตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) เรียนรู้ที่จะสร้างและกำหนดเป้าหมาย (Goals) ที่มีความหมาย โดยสามารถบรรลุและวัด-ประเมินได้จริง
- 2) เรียนรู้ที่พัฒนาวิธีการที่หลากหลายเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนสร้างและกำหนดไว้
- 3) สำรวจและกำหนดแหล่ง หรือที่มาของแรงจูงใจ พร้อมทั้งสำรวจสิ่งอุปสรรคที่ทำให้บุคคลลดแรงจูงใจไปสู่เป้าหมายได้
- 4) สังเกตและบันทึกความก้าวหน้าการคิดและการกระทำของตนเพื่อไปสู่เป้าหมาย
- 5) ปรับเป้าหมาย และกิจกรรมหรือการกระทำที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้

### **งานวิจัยที่เกี่ยวกับความหวัง**

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในหลากหลายด้าน ทั้งในด้านการศึกษา เช่น ความหวังกับผลการเรียน ความบากบั่นในลงเรียนรายวิชาจนสำเร็จ และโอกาสในการสำเร็จการศึกษา (Snyer และคณะ, 2002) ด้านกีฬาพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความหวังกับความมุ่งมั่นพากเพียรฝึกซ้อมของนักกีฬาตามแผนการที่ผู้ฝึกสอนกำหนดไว้ (Curry, Snyder, Cook, Ruby และ Rehm, 1997) ด้านสุขภาวะทางจิต พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความหวังกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ในขณะที่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความหวังกับความพึงพอใจในชีวิต (Snyder และคณะ, 1996) และด้านพฤติกรรมสุขภาพ ดังปรากฏในความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความหวังกับพฤติกรรมสุขภาพ (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder, และ Adams, 2000)

## 2.3 โปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน (Job Crafting Intervention)

### *ความหมายของการปรับหาความหมายของงาน (Job Crafting)*

การปรับหาความหมายของงาน (Job Crafting) หมายถึง การปรับเปลี่ยนของบุคคลที่มีต่อภาระงาน เนื้องาน ขอบเขตการทำงาน แลการรับรู้เกี่ยวกับการทำงาน เพื่อให้บุคคลเกิดความหมายในการทำงานมากขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนนี้หมายรวมถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบ ขอบเขตหรือจำนวนภาระงาน ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองการทำงานของบุคคลให้ความหลากหลายมากขึ้น โดยการปรับหาความหมายของงานเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ต้องกระทำสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน มากกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วคงอยู่กับบุคคลแบบระยะยาว (Wrzesniewski & Dutton, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับ Demerouti และคณะ (2001) ที่กล่าวไว้ว่าการปรับหาความหมายของงานเป็นการปรับเปลี่ยนสมดุลในการทำงานของบุคคล ระหว่างความพยายามของบุคคลเพื่อตอบสนองความต้องการของหน่วยงานหรือองค์กร และแหล่งทรัพยากรหรือ การสนับสนุนของหน่วยงานที่ตนได้รับที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา โดยในทางจิตวิทยาการปรับหาความหมายของงานส่งผลต่อการเพิ่มการรับรู้ในความสามารถของตนให้เหมาะสม รวมทั้งการควบคุมและการกำกับตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งเอื้อต่อความสุขและการทำงานอย่างมีความหมาย

### *โปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน (Job Crafting Intervention)*

โปรแกรมการปรับหาความหมายของงานได้รับการพัฒนาขึ้น มีเป้าหมายเพื่อสร้างและส่งเสริมการตระหนักรู้วิถีการทำงานของบุคคล นำไปสู่การปรับเปลี่ยนความต้องการของตน เพื่อให้บุคคลเกิดประสบการณ์ ความสนุก ความสุข ความผูกพันและความหมายในการทำงานของตน โดยเป้าหมายของโปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน เป็นไปเพื่อ (1) ส่งเสริมการตระหนักรู้ในการกำกับพฤติกรรมตนเอง และ (2) เพื่อเพิ่มการรับรู้และการตระหนักรู้ถึงความเข้มแข็ง ความสามารถและแหล่งสนับสนุนภายในตน

สำหรับขั้นตอนโปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน ประกอบไปด้วย

- 1) การสัมภาษณ์บุคคลหรือพนักงาน และผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นนายจ้าง หรือผู้ให้บริการพนักงาน โดยในขั้นตอนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงความต้องการและตรวจสอบความเหมาะสมของพนักงานที่มีต่อโปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน โดยทั่วไปการสัมภาษณ์จะมุ่งเน้นไปที่ภาระงานของพนักงาน ความต้องการหรือความปรารถนาของพนักงาน อุปสรรคและข้อจำกัดของพนักงานท่านนั้น พร้อมทั้งความพร้อมในการเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

- 2) การอบรมเชิงปฏิบัติการการปรับความหมายของงาน: ซึ่งประกอบไปด้วย โปรแกรม 1 วัน หรือครึ่งวันในกลุ่มเล็ก ๆ (ไม่เกิน 20 คน) โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างการตระหนักรู้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และตรวจสอบรายละเอียดภาระงาน ความหมายของงานที่ตนทำ ตลอดจนสำรวจแหล่งทรัพยากรหรือ การสนับสนุนต่าง ๆ ที่ตนได้รับจากหน่วยงานของตน
- 3) การทดลองกิจกรรมเพื่อบูรณาการเข้าสู่การทำงานในชีวิตประจำวัน ในขั้นตอนนี้พนักงานจะทำการทดลองกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นในสถานการณ์จริง อาทิ เช่น พนักงานทำการทดลองการแสวงหาการสนับสนุนภายในหน่วยงาน (การทดลองขอความช่วยเหลือ หรือการสอบถามความคิดเห็นจากผู้ร่วมงาน เป็นต้น) การทดลองการลดการกดดันตนเองทั้งทางร่างกายและความคิด (เปลี่ยนรูปแบบการทำงานในง่ายขึ้น แบ่งงานให้คนอื่นทำ หรือลดการเช็คอีเมลล์ เป็นต้น) การทดลองค้นหางานที่มีความท้าทายผ่านทักษะความสามารถของตน (ทำงานที่ต้องใช้ทักษะทางภาษามากขึ้น เปลี่ยนบทบาทเป็นผู้นำเสนองาน หรือการสร้างโครงการใหม่ ๆ ) และท้ายสุดการเพิ่มศักยภาพในการทำงานแห่งตน (การฝึกการตัดสินใจ หรือการฝึกการทำงานด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ เป็นต้น) การทดลองกิจกรรมเพื่อบูรณาการเข้าสู่การทำงานในชีวิตประจำวัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้พนักงานได้ตระหนักรู้ว่าความสามารถด้านใดของตนยังไม่ได้ถูกนำมาใช้ ตระหนักรู้ว่าตนยังมีแหล่งสนับสนุนตน และพฤติกรรมการทำงานของตนบางอย่าง นำไปสู่ความเครียดหรือการกดดันตนเองโดยไม่จำเป็น
- 4) การสะท้อนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการปรับความหมายของงาน ในขั้นตอนนี้พนักงานจะมีโอกาสในการสะท้อนและแบ่งปันประสบการณ์ของตนจากการทดลองกิจกรรมเพื่อบูรณาการเข้าสู่การทำงานในชีวิตประจำวัน ร่วมกับสมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ การได้ข้อสรุปการปรับความหมายของงาน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองในการทำงาน

### **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับความหมายของงาน**

Van den Heuvel, Demerouti และ Peeters (2012) ได้รายงานประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับความหมายของงาน จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตำรวจ จำนวน 39 นาย ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการปรับความหมายของงานเพิ่มความรู้สึกทางบวก และโอกาสในการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำ และลดความรู้สึกทางลบอีกด้วย Gordon และคณะ (2018) ได้รายงานประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับความหมายของงาน จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาล จำนวน 58 คน ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการปรับความหมายของงานเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจ และการเพิ่มทักษะการทำงาน และยังลดความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงานอีกด้วย

Hulshof และคณะ (2019) ได้รายงานประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลที่ทำงาน จำนวน 74 คน ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการปรับหาความหมายของงานเพิ่มความต้องการในการเพิ่มศักยภาพแห่งตน ด้านการปฏิบัติงาน ด้านการบริการ และด้านการให้บริการลูกค้า นอกจากนี้ Peeters, Van den Heuvel, และ Demerouti (2017) ได้รายงานประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับหาความหมายของงาน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานทั่วไป จำนวน 83 คน ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการปรับหาความหมายของงานเพิ่มความรู้สึกทางบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการตระหนักรู้ในการสนับสนุนทางสังคมที่ตนมี และยังลดความรู้สึกทางลบ

## 2.4 การพัฒนาโปรแกรมการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก (The Development of Positive Savoring Interventions)

### *ความหมายและธรรมชาติของการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก*

การลิ้มรสอารมณ์ทางบวก เป็นความสามารถที่บุคคลเข้าถึงประสบการณ์ทางบวก มีความตั้งใจ และใส่ใจต่อความคิดและพฤติกรรมที่กำกับ รักษาและคงไว้ซึ่งอารมณ์ทางบวกที่เกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ (Bryant, Chadwick, & Kluewe, 2011) Bryant และ Veroff (2007) ได้อธิบายการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก สามารถแบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบ

องค์ประกอบที่ 1 คือ ความเชื่อเกี่ยวกับการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก (Savoring Beliefs) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรับรู้การลิ้มรสอารมณ์ทางบวกได้ เมื่อเกิดประสบการณ์ทางบวก โดยความเชื่อว่าตนมีความสามารถในการรับรู้การลิ้มรสอารมณ์ทางบวกนั้น ประกอบไปด้วย 3 มิติ ได้แก่ 1) ความสามารถในการรับรู้การลิ้มรสอารมณ์ทางบวกอันเกิดจากการทบทวนประสบการณ์ในอดีตของตน 2) ความสามารถในการรับรู้ และลิ้มรสอารมณ์ทางบวกที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด และ 3) ความสามารถในการรับรู้ และลิ้มรสอารมณ์ทางบวกที่เกิดจากการจินตนาการถึงเหตุการณ์ในอนาคต

องค์ประกอบที่ 2 คือ กลวิธีการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก (Savoring Strategies) คือ กลวิธี กระบวนการ และพฤติกรรมที่บุคคลใช้เพื่อกำกับ หรือควบคุมความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้น (Bryant & Veroff, 2007) กลวิธีการลิ้มรสอารมณ์ทางบวกประกอบไปด้วยกลวิธีทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่หลากหลาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (1) การแบ่งปันกับผู้อื่น (Sharing with Others) เป็นกลวิธีในการเพิ่มหรือขยายอารมณ์ ทางบวกผ่านการเล่าประสบการณ์ด้านบวกกับคนอื่น (2) การสั่งสมความทรงจำ (Memory Building) การใช้เวลาในการทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกของตนอย่างละเอียด (3) การแสดงความยินดีกับตนเอง (Self-Congratulation) คือการให้ความสำคัญและแสดงออกในสิ่งที่ตนประสบความสำเร็จอย่างมั่นใจ (4) การสร้าง

ความชัดเจนในการรับรู้เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก (Sensory-Perceptual Sharpening คือการมุ่งใส่ใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกอย่างละเอียด พร้อมทั้งระงับความคิดที่กวนใจตน และ (5) การแสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Expression) คือการแสดงออกทางพฤติกรรมเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกทางบวก อาทิ เช่น การยิ้ม การปรบมือ การกระโดด หรือ การกอด เป็นต้น

### **โปรแกรมการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก (Positive Savoring Interventions)**

โดยทั่วไปแล้วโปรแกรมการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก มักประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ (1) การกระตุ้นให้บุคคลได้อยู่ในประสบการณ์ทางบวก ไม่ว่าจะเป็นการเอื้อให้บุคคลที่ทบทวนประสบการณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นในอดีต หรือการให้บุคคลที่จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่บวกที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต (2) การเพิ่มการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะมากกว่า การนึกทบทวน หรือจินตนาการประสบการณ์ทางบวก และ (3) การฝึกใช้กลวิธีการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก เพื่อให้บุคคลได้ฝึกการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก ผ่านกลวิธีการลิ้มรสอารมณ์ทางบวกที่หลากหลาย

### **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก**

Hurley และ Kwon (2012) ได้พัฒนาโปรแกรมการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกกลวิธีในการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก 10 กลวิธี และบันทึกอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นกับตนเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลวิธีในการลิ้มรสอารมณ์ทางบวกนั้นมีคะแนนภาวะซึมเศร้าและอารมณ์ทางลบน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกกลวิธีในการลิ้มรสอารมณ์ทางบวก

นอกจากนี้ Smith และคณะ (2014) รายงานผลงานวิจัยการวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการลิ้มรสอารมณ์ทางบวกสามารถเพิ่มความสุขและอารมณ์ทางบวกได้ โดยจากนี้ผลงานวิจัยยังบ่งชี้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการลิ้มรสอารมณ์มีความถี่และมีระดับความเข้มข้นของการลิ้มรสอารมณ์ทางบวกมากขึ้น

## **2.5 โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อความสามารถในการทำงาน (Positive Self-Regulation Interventions)**

### **ความหมายของการกำกับตนเอง**

การกำกับตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสังเกตและควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดของตนให้ยังคงอยู่ อันจะนำไปสู่เป้าหมายที่ตนตั้งใจ รวมทั้งการได้มาซึ่งสิ่งที่ดี

บุคคลปรารถนาตามมาตรฐานของตน โดยการกำกับตนเองนั้นเป็นการควบคุมทางการคิดนำไปสู่การกระทำ (Bandura, 1991) สำหรับการกำกับตนเองในบริบทของการทำงานยังหมายถึง แรงจูงใจภายในเพื่อความสำเร็จ ความงอกงามและการสร้างโอกาสด้านการทำงานให้กับตนเอง นำไปสู่การจัดสรรทรัพยากรหรือสิ่งที่ตนเพื่อการทำงาน (Beukes, 2010) โดยการกำกับตนเองในบริบทของการทำงานเกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย การประเมินความสามารถของตนเอง การเฝ้าตรวจสอบการกระทำและความสำเร็จของตนเพื่อไปสู่เป้าหมาย อันจะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมการทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมาย (Coetzee, Roythorne-Jacobs, & Mensele, 2016)

### **การกำกับตนเองเป็นเอื้อต่อคุณลักษณะทางบวกในการทำงาน**

1. ความคล่องแคล่วในอาชีพ (Career Agility) คือ ความคล่องแคล่วว่องไวในการจัดการกับสิ่งท้าทายหรือสิ่งที่ไม่คาดฝันในการทำงาน ซึ่งลักษณะดังกล่าวเกิดจากการที่บุคคลสามารถกำกับตนเองอันเป็นแรงจูงใจภายในที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างสม่ำเสมอและทันสมัย เป็นผลทำให้บุคคลมีความสามารถที่จะอดทนต่อสิ่งท้าทายหรือสิ่งที่ไม่คาดฝันในการทำงานได้

2. ความแข็งแกร่งในการจัดการตนเองด้านอาชีพ (Career self-management potency) คือ ความสามารถตามธรรมชาติของบุคคลในการพัฒนาตนเองผ่านการฝึกทักษะต่าง ๆ ในการจัดทางอาชีพของตนได้ ซึ่งบุคคลต้องการกำกับตนเองเพื่อฝึกทักษะต่าง ๆ ทางอาชีพ

3. การมุ่งรับผิดชอบต่ออาชีพ (Career agency) คือ ทักษะคิดในการรับผิดชอบต่อภาระงานของตนที่บุคคลได้รับจากหน่วยงาน ซึ่งทักษะคิดดังกล่าวเกิดจากการที่บุคคลมีการกำกับตนเอง

4. ความชัดเจนในอารมณ์ (Emotional acuity) คือ การรับรู้หรือความชัดเจนทางอารมณ์ของตนและผู้อื่น และยังหมายถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนและผู้อื่นที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถกำกับตนเองได้

5. ความเข้มแข็งทางอาชีพ (Proactive career resilience) คือความมั่นใจของบุคคลว่าตนสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในหน่วยงานได้ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถกำกับตนเองได้

### **กระบวนการพัฒนาการกำกับตนเองเพื่อความสามารถในการทำงาน**

McMahon และ Watson (2012) ได้กำหนดขั้นตอนการพัฒนาการกำกับตนเองเพื่อความสามารถในการทำงาน โดยภาพรวมเป็นการเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตระหนักรู้ในการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการกำกับตนเอง (Self-regulation) ผ่านการสำรวจ หรือตรวจสอบในประเด็นต่าง ๆ ทั้งในมิติอดีตและปัจจุบัน โดยมีรายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้



1. การกำหนดหัวข้อเพื่อการอภิปรายร่วมกัน โดยในขั้นตอนนี้ผู้รับบริการจะได้ออกถึงความสามารถในการทำงานของตนในหน่วยงานของตน ปัญหาที่เกิดขึ้นรวมถึงวิธีการแก้ปัญหาที่บุคคลวางแผนจะใช้แก้ปัญหา นั้น ๆ
2. นักจิตวิทยาประเมินการกำกับตนเองเพื่อความสามารถในการทำงานของผู้รับบริการ
3. นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบและเขียนเรื่องราวชีวิตของบุคคลที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน ที่เอื้อต่อการกำกับตนเองเพื่อความสามารถในการทำงาน นักจิตวิทยากระตุ้นให้ผู้รับบริการเห็นความสำคัญของการกำกับตนเอง
4. นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบและเขียนเรื่องราวชีวิตของบุคคลเกี่ยวกับความเชื่อและการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) นำไปสู่การสร้างและพัฒนาเป้าหมายที่ชัดเจนการกำกับตนเองในประเด็นเฉพาะที่เอื้อต่อการเพิ่มความสามารถในการทำงานของผู้รับบริการ
5. นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบและเขียนเรื่องราวชีวิตของบุคคลที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) ที่สัมพันธ์กับความสามารถในการกำกับตนเองที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน โดยนักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ถึงระดับการกำกับของตนเอง
6. นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบและเขียนเรื่องราวชีวิตของบุคคลที่เกี่ยวกับการกำกับตนเอง เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในทัศนคติ หรือพฤติกรรมของตนเองที่ส่งผลต่อปัญหาที่เกิดขึ้น นำไปสู่การหาหนทางเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้
7. นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบและเขียนเรื่องราวชีวิตของบุคคลที่สะท้อนการรับรู้ความสามารถของตน ความสามารถในการกำกับตนเอง และชื่นชมในความสามารถของตนเอง ในหลากหลายด้าน อาทิ เช่น ด้านการทำงานด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ ด้านความสามารถของตนเอง และด้านการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น ณ ตอนนั้น
8. นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการได้เขียนเรื่องราวที่ชีวิตในอนาคต ที่สะท้อนถึงการใช้ความสามารถของตน และความสามารถในการกำกับตนเองในการแก้ปัญหา
9. นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับบริการได้เขียนเรื่องราวที่ชีวิตในอนาคต ที่สะท้อนถึงการใช้ความสามารถของตน และความสามารถในการกำกับตนเองในการแก้ปัญหา และการรักษาความสามารถของตน และความสามารถในการกำกับตนเองให้ยั่งยืน

### *ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาการกำกับตนเองเพื่อความสามารถในการทำงาน*

Nelson, Gray, Maurice และ Shaffer (2012) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการทำงาน ที่มุ่งพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน และการกำกับตนเองเป็นองค์ประกอบของโปรแกรม อาทิ เช่น โปรแกรม The Moving Ahead Program (MAP) ซึ่ง พัฒนาขึ้นสำหรับผู้มีปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาอาชญากรรม และ ปัญหาสุขภาพจิตในผู้มีประสบการณ์การไร้บ้าน โดยเป็นโปรแกรม 5 วัน จำนวน 14 สัปดาห์ ที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม จะมีโอกาสตรวจสอบความสามารถ ความสนใจ และจุดเด่น และสิ่งที่ตนต้องปรับปรุงของตนเอง และหลังจากการสิ้นสุดการอบรมผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะต้องฝึกงานเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยในแต่ละรุ่นมีผู้รับบริการจำนวน 12-15 คน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยประเมินผลคะแนนของผู้เข้าร่วมในหลากหลายมิติ โดยในมิติทางจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าผู้สำเร็จการศึกษาจากโปรแกรม MAP มีคะแนนมิติทางจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าผู้เข้าโปรแกรมแต่ไม่สำเร็จการศึกษา

## **2.6 โปรแกรมสำหรับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Interventions for Resilience)**

### *ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)*

Grotberg (1996 อ้างถึงใน มณีวรรณ สุวรรณมณี, 2556) กล่าวว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็น ความสามารถของบุคคลที่ช่วยในการป้องกันหรือเอาชนะต่ออุปสรรค ความยากลำบาก และภาวะวิกฤตของชีวิต กรมสุขภาพจิต (2552) ได้ให้คำนิยาม ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และทางจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ ยากลำบากในชีวิต

Dyer (1996) ได้อธิบายว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นความสามารถหรือทักษะ ที่พบได้ใน 3 มิติด้วยกัน คือมิติส่วนบุคคล มิติระหว่างบุคคลและครอบครัว โดยที่ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจ ในขณะที่หรือภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต กล่าวโดยสรุปคือ จากการให้นิยามความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็น เสมือนความสามารถที่บุคคลมี ในการช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคในชีวิต เพื่อกลับมาสู่สภาวะปกติ

### **องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ**

ในแต่ละสังคมความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เนื่องมาจากปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนาและความเชื่อที่ต่างกัน สำหรับบริษัทไทยแล้ว กรมสุขภาพจิต (2552) ได้จำแนกองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์หรือการทนต่อแรงกดดัน คือ ความสามารถในการดูแลจิตใจให้คงอยู่ปกติในภาวะกดดัน รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทางลบของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. ด้านความหวังและกำลังใจ คือ การมีความหวังและแรงจูงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งความหวังและกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างด้วยตนเองหรือจากคนรอบข้างก็ได้
3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คือ ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าตนเองทำได้ แก้ปัญหาที่เผชิญได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

นอกจากนี้ Grotberg (1995) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะได้มาจากการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนมี 3 แหล่งประโยชน์ที่สำคัญ คือ (1) สิ่งที่ตนมี (I have) อันสะท้อนถึงความรู้สึกปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่บุคคลควรได้รับจากบุคคลในครอบครัวหรือชุมชน (2) สิ่งที่ตนเป็น (I am) อันสะท้อนถึงการรับรู้ว่าเป็นใครและมีหน้าที่ต้องทำอะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และ (3) สิ่งที่ตนทำได้ (I can) อันสะท้อนถึงความรู้สึกภาคภูมิใจและรับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเองความสำคัญของการสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจในบุคคล

### **ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ**

Grotberg (1995) กล่าวว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลพัฒนาความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งของตนเองเป็นอย่างดีเหมาะสมด้วยความเชื่อที่ว่า

1. ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกรับผิดชอบใจเชื่อในคุณค่าและความสามารถของตน ในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. ตนมีความสำคัญ มีค่า มีความหมายเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมสิ่งแวดล้อม

3. ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลายได้

นอกจากนี้ Gilligan (2000) กล่าวว่า สิ่งสำคัญต่อสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ บุคคลต้องมีความรู้สึกต่อไปนี้

1. ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน (Secure Base) การมีความรู้สึกปลอดภัย จากการได้รับความรัก การได้รับการสนับสนุนหรือการได้รับความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา ทำให้เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดที่ริเริ่ม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่บุคคลอาศัยอยู่
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มจากการให้ความรัก เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกว่าตนได้รับความรัก มีคนรักและห่วงใยอยู่ นำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนเองที่มีอยู่
3. การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) เป็นสร้างให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเอง ว่าตนนั้นสามารถจัดการสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง

### **โปรแกรมพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience Interventions)**

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในปัจจุบันมีโปรแกรมการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจจำนวนมาก แต่โปรแกรมที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางปรากฏ ดังนี้

1. Penn Resilience Programme ซึ่งเป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นภายใต้ Penn Resilience Project (PRP; Brunwasser และคณะ, 2009) ณ The University of Pennsylvania มีจุดมุ่งหมายเพื่ออบรมความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดีและทักษะทางสังคม

2. Bounce Back เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในปี 2004 ณ The University of San Diego มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในการเลิกเรียน (Hanger และคณะ, 2011)

3. The Becoming เป็นโปรแกรมเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ 1 วัน ที่ได้รับการออกแบบเพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านการเรียน โดยนักเรียนจะสร้างเป้าหมายส่วนบุคคลในแต่ละด้าน โดยนักจิตวิทยาเอื้อให้นักเรียนได้ใช้ความแข็งแกร่ง (strengths) ของตนใน

การจัดการกับอุปสรรคที่ขัดขวางการไปสู่เป้าหมายส่วนบุคคล (Rashid, Louden, Wright, Chu, Maharaj, Hakim, Uy, & Kidd, 2017)

4. โปรแกรมการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับผู้หนีออกจากบ้าน (Resilience Enhancement Programme for Female Runaway Youths; Noh 2018) ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับเยาวชนหญิงที่หนีออกจากบ้าน ดังรายละเอียดในตาราง 2.1

ตาราง 2.1 รายละเอียดโปรแกรมการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับผู้หนีออกจากบ้าน

Session	เนื้อหาสาระหลัก	เป้าหมาย	เนื้อหาและกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1) สร้างความเข้าใจภาพรวมของโปรแกรม 2) ข้อตกลงร่วมกัน	1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2) ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 3) การทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 4) ข้อตกลงร่วมกัน
2	การเห็นคุณค่าในตนเอง	1) สร้างทัศนคติทางบวกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น	สำรวจค้นหาศักยภาพทางบวกแห่งตน
3	การกำกับตนเอง การกำกับอารมณ์	1) การกำหนดรู้และการแสดงออกของอารมณ์ 2) การประยุกต์ใช้เทคนิคการกำกับอารมณ์ในชีวิตประจำวัน	1) การกำหนดรู้และการแสดงออกของอารมณ์ 2) การประยุกต์ใช้เทคนิคการกำกับอารมณ์ในชีวิตประจำวัน 3) Relaxation Techniques
4	การกำกับตนเอง การปรับเปลี่ยนความคิด	1) การตระหนักรู้ในความคิดที่ไร้เหตุผล 2) ส่งเสริมความคิดด้านบวก	1) กลวิธีในการจัดการกับความคิดที่ไร้เหตุผล 2) การฝึก Positive Self-Talk
5	ทักษะทางสังคม	1) การตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น 2) ทักษะการสื่อสาร	1) การฝึกทักษะทางสังคม 2) พัฒนา assertive skills
6	ทักษะทางสังคม การเชื่อมโยงทางสังคม	1) ทักษะการขอความช่วยเหลือ 2) การสร้างความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงกับผู้อื่น	1) การฝึกการสร้างสัมพันธภาพ 2) การสร้างรายชื่อบุคคลที่พึ่งพิงได้

7	ทักษะการแก้ปัญหา	1) การจัดการกับปัญหา 2) การวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย	1) ทักษะการแก้ปัญหา 2) การวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย
8	การสะท้อนประสบการณ์และการสรุป	การสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของตนเอง	1) ทบทวนประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ 2) แบ่งปันแผนและการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Bruswasser, Gillham, & Kim (2009) ได้รายงานผลการวิจัยเชิงอภิมาน ผลของโปรแกรม Penn Resiliency Programme (PRP) ต่อการลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างเยาวชน อายุ 8-18 ปี ในสหรัฐอเมริกา จากงานวิจัยจำนวน 17 ชิ้น ผลการศึกษาพบว่า Penn Resiliency Programme มีประสิทธิภาพในการลดระดับซึมเศร้าได้ อีกทั้ง Noh (2018) ได้รายงานผลการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ การลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มตัวอย่างหญิงที่หนีออกจากบ้าน จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน ผลการศึกษาบ่งชี้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น และมีภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยผลการเปลี่ยนแปลงนี้คงอยู่อย่างน้อย 1 เดือนเมื่อทำกับติดตามผล

### 2.7 โปรแกรมสำหรับการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Interventions for Gratitude)

ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ Wood, Maltby, Stewart และ Joseph (2008) กล่าวว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นทั้งกระบวนการทางการคิด และความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระทำจากประโยชน์ที่บุคคลได้รับ เกิดเป็นประสบการณ์ซาบซึ้งต่อการกระทำที่ตนได้รับ โดยแหล่งที่มาของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณนั้นมีหลากหลาย อาทิ เช่น การได้รับความช่วยเหลือโดยตรง การมีความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกดีในชั่วขณะของการเป็นผู้ให้ และการทำบางสิ่งบางอย่างได้ดีเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น เป็นต้น นอกจากนี้ Bono, Emmons & McCullough (2004) ได้อธิบายว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่บุคคลรับรู้ถึงคุณค่าของผู้อื่น สิ่งรอบตัวและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ผ่านการมองโลกในแง่บวก พร้อมทั้งรู้สึกยินดีจากการยอมรับและระลึกถึงคุณค่าในสิ่งที่ตนได้รับ (Lane & Anderson, 1976)

### **ธรรมชาติและองค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ**

ในปัจจุบันนักจิตวิทยาและนักวิชาการมีมุมมองต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่หลากหลาย อาทิ เช่น Bono, Emmons และ McCullough (2004) อธิบายว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นภาวะทางเป็นอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ทางบวกจากการกระทำของผู้อื่น โดยความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณยังกระตุ้นให้เกิดการสนองกลับทางบวกหรือการตอบแทนต่อบุคคลที่ให้ประสบการณ์ทางบวกกับตน ในขณะที่ Wood, Froh, และ Geraghty (2010) ได้อธิบายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ในฐานะที่เป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคล (Disposition or trait) เปรียบเช่นบุคลิกภาพของบุคคล โดยบุคคลที่มีคุณลักษณะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูง มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในชีวิตประจำวันบ่อย ว่าบุคคลที่มีคุณลักษณะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่ำ

Emmons & Shelton (2002) ได้ระบุองค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นแรงจูงใจที่เชื่อมโยงกับผลที่เกิดขึ้น (2) ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นแรงจูงใจที่เป็นความต้องการของบุคคล และ (3) ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจจากบุคคลอื่น โดยบทบาทของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในเชิงคุณธรรมนั้น สามารถมองได้ 3 ลักษณะได้แก่ (1) ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในฐานะการเป็นตัวชี้วัดคุณธรรม (Moral barometer) อันเป็นการให้คุณค่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับและผู้ให้ในฐานะการเป็นผู้เสียสละ (2) ตัวเสริมแรงการมีคุณธรรม (Moral reinforce) โดยความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จะเพิ่มความน่าจะเป็นในการผู้ให้จะแสดงความเสียสละ หรือแสดงการเป็นผู้ให้ต่อไปในอนาคต และ (3) ตัวกระตุ้นการมีคุณธรรม (Moral motive) โดยความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จะกระตุ้นให้ผู้รับตอบแทนผู้ให้ อันเป็นการตอบสนองทางสังคม ผ่านการให้บุคคลอื่นๆ

### **กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Interventions)**

โดยทั่วไปกิจกรรมความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเรียบง่ายที่บุคคลทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่จำเป็นต้องผ่านการฝึกอบรมที่เป็นทางการ

1. การเขียนบทความความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude journaling) หรือการเขียนรายการความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Writing gratitude lists) เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่ได้รับการเผยแพร่แรกสุด พัฒนาโดย Bono, Emmons และ McCullough (2004) โดยบุคคลจะเขียนรายการความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 5 อย่าง/สิ่งในแต่ละวัน ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจเขียนขอบคุณ “ฉันรู้สึกขอบคุณเพื่อนของฉันที่ซื้อกาแฟมาให้ฉัน”

2. จดหมายความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ (Gratitude letter/visit) พัฒนาโดย Seligman และคณะ (2005) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่บุคคลเขียนจดหมายขอบคุณผู้คนที่เคยช่วยเหลือ ให้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ตน แต่ยังไม่มีโอกาสได้กล่าวขอบคุณ และไปพบเจอบุคคลนั้น และอ่านจดหมายให้บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือตน

3. กิจกรรมความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ อื่น ๆ—นอกเหนือจากการเขียนบทความความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ และจดหมายความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณที่กล่าวมาแล้วนั้น ในปัจจุบันยังมีกิจกรรมความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณอื่น ๆ อาทิ เช่น ความดีสามสิ่ง (Three good things) คือการเขียนสิ่งดี ๆ ที่ตนได้มีประสบการณ์ในแต่ละวัน หรือ การนับสิ่งดี ๆ (Counting blessings) เป็นต้น

### **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ**

ความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ เป็นคุณลักษณะทางบวก ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาทางบวกต่าง ๆ อาทิ เช่น Wood, Joseph และ Maltby (2009) ที่พบว่าความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณมีความสัมพันธ์กับทางบวกกับสุขภาวะทางจิตที่ดี ได้แก่ ความงอกงามในตน การมีความสัมพันธ์ทางบวก การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับตนเอง และการมองโลกในแง่ดี นอกจากนี้บุคคลที่มีความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณสูง จะรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคมในแง่บวกมากกว่า

Breen, Kashdan, Lenser และ Fincham (2010) พบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณสูง จะมีการยอมรับตนเอง เต็มใจที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ทั้งทางความคิด ความรู้สึก การรับรู้ทางกายและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตสูง ทำให้บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตได้อย่างเต็มที่และเหมาะสม รวมทั้งแสดงออกถึงการรู้จักให้อภัยสูง ทั้งนี้ บุคคลที่มีความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณและการรู้จักให้อภัยสูงมีแนวโน้มที่จะมีการยอมรับ มีความร่วมรู้สึกและความรู้สึกเห็นอกเห็นใจตนเองสูง ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่าความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณช่วยเปิดมุมมองทางบวกเกี่ยวกับตนเองและเพิ่มความโน้มเอียงให้บุคคลรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่คุณเองมีจึงนำไปสู่การเกิดการยอมรับตนเอง

Rash, Matsuba, และ Prkachin (2011) ได้รายงานผลวิจัยเชิงทดลอง โดยการประเมินระดับคะแนนความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ความพึงพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง อารมณ์ทางบวกและทางลบ แบบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยจำนวนกลุ่มตัวเป็นบุคคลทั่วไปชาวแคนาดา จำนวน 75 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่กลุ่มทดลองที่ทำกิจกรรมรับซึ่งขอบคุณ (Gratitude contemplation intervention) ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า คะแนนของกลุ่มทดลองที่ทำกิจกรรมรับซึ่งขอบคุณ มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในขณะที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงคะแนนต่าง ๆ ในกลุ่มควบคุม

Chan (2010) ได้รายงานผลวิจัยเชิงทดลอง ผลของกิจกรรมรับซึ่งขอบคุณ ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต



และสภาวะทางจิตของครูในโรงเรียนในฮ่องกง จำนวน 96 คน โดยมีรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง แบบวัดผลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่กลุ่มทดลองได้ทำกิจกรรมซาบซึ้งขอบคุณ อาทิ เช่น ความดีสามสิ่ง (Three good things) หรือ การนับสิ่งดี ๆ (Counting blessings) เป็นต้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า คะแนนของกลุ่มทดลองที่ทำกิจกรรมซาบซึ้งขอบคุณ มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางบวกสูงขึ้น ในขณะที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงคะแนนต่าง ๆ ในกลุ่มควบคุม

Bono, Emmons และ McCullough (2004) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ใน 3 กลุ่มเงื่อนไขการทดลอง ได้แก่ 1) กลุ่มที่ต้องรายงานปัญหาหรือความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน 2) กลุ่มที่ต้องทำรายการความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และ 3) กลุ่มต้องเขียนเหตุการณ์ปกติในชีวิตหรือการเปรียบเทียบการสังคม โดยแต่ละกลุ่มจะบันทึกถึงอารมณ์ พฤติกรรมรับมือกับปัญหา พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ อาการทางกายภาพ และการประเมินชีวิตโดยรวม จากเงื่อนไขการทดลองข้างต้น Emmons และ McCullough ได้แบ่งการศึกษาเป็น 3 การศึกษา ได้แก่ การศึกษาที่ 1 ผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม จะรายงานบันทึกประสบการณ์ตนเองตามเงื่อนไข สัปดาห์ละครั้ง จำนวน 10 สัปดาห์ การศึกษาที่ 2 ผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม จะรายงานบันทึกประสบการณ์ตนเองตามเงื่อนไขทุก ๆ วัน เป็นระยะเวลา 16 วัน และการศึกษาที่ 3 ผู้เข้าร่วมการศึกษาเป็นผู้ป่วย Neuromuscular ซึ่งได้รับการสุ่มเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ทำกิจกรรมซาบซึ้งขอบคุณ และกลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุม ผลการศึกษาทั้ง 3 การศึกษา พบว่ากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมซาบซึ้งขอบคุณ มีคะแนนความรู้สึกทางบวกและสภาวะทางจิตดีขึ้น

## 2.8 ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

### *ความหมายของความเมตตาต่อตนเอง*

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) คือ การเข้าใจอย่างไม่ตัดสินต่อตนเองเมื่อบุคคลกระทำ ความผิดพลาดหรือล้มเหลวโดยการมองว่ามนุษย์นั้นไม่สมบูรณ์แบบ และล้วนสามารถทำผิดพลาดได้ ดังนั้นความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นการยอมรับความทุกข์โดยไม่หลีกเลี่ยง โดยใช้การพูดกับตนเองด้วยความเมตตากรุณา ผสานกับการสังเกตและเข้าใจอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสิน เพื่อเป็นการบรรเทาและเยียวยาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ (Neff, 2003) ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเอง ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ (1) การใจดีต่อตนเองเพื่อการยอมรับและเข้าใจต่อความเจ็บปวดและความล้มเหลวโดยการไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนเองจนเกินไป (2) การมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ล้วนเกิดกับมนุษย์ทั่วไป เพื่อลดความแบ่งแยกและความโดดเดี่ยวลง (3) การมีสมาธิเพื่อรับรู้และรู้สึกถึงความเจ็บปวดทางความคิดและความรู้สึก อย่างเป็นกลางและไม่ขยายความให้มากกว่าที่เป็น (Neff, 2003)

## แนวคิดและธรรมชาติของความเมตตาต่อตนเอง

### แนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff และ Germer (2017)

Neff และ Germer (2017) ได้นำเสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ว่าประกอบไปด้วยองค์ประกอบทั้งหมด 3 ด้านดังต่อไปนี้

1) การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะปฏิบัติต่อตนเองอย่างเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และอดทนอดกลั้น ตรงข้ามกับการปฏิบัติต่อตนเองในทางลบ อันได้แก่ การวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินว่าตนเองไม่ดีพอ และเต็มไปด้วยข้อบกพร่อง (Self – Judgement)

2) ความเป็นธรรมตาสามัญของมนุษย์ (Common Humanity) หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีมนุษย์ทุกคนไม่มีทางสมบูรณ์แบบ สามารถทำสิ่งที่ผิดพลาด มีพฤติกรรมโทษตนเอง และต้องเผชิญความยากลำบากในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งจุดร่วมของการเป็นมนุษย์ จะมีส่วนช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองไม่ได้ตกอยู่ภายใต้ความยากลำบากของชีวิตเพียงลำพัง และทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับในความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้มากยิ่งขึ้น ตรงข้ามกับการรับรู้ที่ตนเองโดดเดี่ยว หรือการรับรู้ว่ามีแต่ตนเองเพียงผู้เดียวเท่านั้นที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ (Isolation)

3) การมีสติ (Mindfulness) หมายถึงการกำกับความสนใจไปยังประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งจะมีส่วนช่วย ในรับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้น และช่วยในการยับยั้งการให้ความใส่ใจกับความคิด และความรู้สึกด้านลบ ซึ่งตรงข้ามกับการขาดสติ จนทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ที่ตกอยู่ในความคิดด้านลบมากเกินไปจนจำเป็นอย่างยิ่ง (Overidentified)

### แนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Gilbert

Gilbert (2010) ได้พัฒนากรอบแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองจากแนวคิดจิตวิทยาวิวัฒนาการและจิตวิทยาสังคม โดยอธิบายว่ากระบวนการความเมตตากรุณาต่อตนเองตั้งอยู่บนพื้นฐาน 2 แนวคิดคือ

1) การรับรู้ความทุกข์ (Engagement with Suffering) ซึ่งประกอบไปด้วย 6 คุณลักษณะคือ 1) การใส่ใจที่จะสังเกตและเผชิญกับความทุกข์โดยไม่หลีกเลี่ยง (Care for Well-being) 2) การไวต่อรับรู้การรับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้น (Sensitivity) 3) การตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ความทุกข์อย่างเหมาะสม (Sympathy) 4) การอดทนอดกลั้นกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ความทุกข์ (Distress Tolerance) 5) การมีความเข้าใจในความทุกข์ โดยไม่ยึดติดกับมุมมองของตนเอง (Empathy) 6) การยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน (Non-judgmental)

2) การบรรเทา และเยียวยาความทุกข์ที่เกิดขึ้น (Alleviation and Prevention to Suffering) ซึ่งประกอบไปด้วย 6 ทักษะคือ 1) การกำกับความสนใจไปยังสิ่งที่เอื้อให้เกิดความเมตตากรุณา (Attention) 2) การให้เหตุผลกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (Reasoning) 3) การมีพฤติกรรมที่เอื้อให้เกิดความเมตตากรุณา (Behavior) 4) การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (Feeling) 5) การใช้จินตภาพเพื่อเอื้อให้เกิดความเมตตากรุณา (Imagery) และ 6) การกระตุ้นประสาทสัมผัสเพื่อเอื้อให้เกิดความเมตตากรุณา (Sensory)

### *โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัดที่เน้นกระบวนการฝึกเมตตากรุณา (Compassion-based Intervention)*

#### **แนวความคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง**

แนวความคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัดแนว Mindful Self-Compassion (MSC) ได้รับการพัฒนาโดย Neff และ Germer (2013) ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มการศึกษาวิจัยการฝึกเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อนำการเยียวยาจิตใจและนำการเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับเมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation) มาประยุกต์ใช้ในการกระบวนการบำบัด เพื่อเสริมสร้างทักษะเมตตากรุณาต่อตนเอง (Neff & Germer, 2013) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัดแนว MSC มุ่งเน้นการฝึกสติ และเมตตากรุณาต่อตนเองในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้บุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมสามารถเลือกเทคนิคการฝึกสติ และเมตตากรุณาต่อตนเอง ที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของตนเองได้ (Neff & Germer, 2013)

#### **แนวความคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนว Compassion Focused Therapy**

แนวความคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัดแนว Compassion Focused Therapy (CFT) ได้รับการพัฒนาโดย Paul Gilbert ได้เสนอความเมตตากรุณาในขอบเขตที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาวิวัฒนาการ ระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองส่วนต่าง ๆ และนำเทคนิคของการบำบัดพฤติกรรมและปัญญานิยม (Cognitive Behavioral Therapy) มาประยุกต์เข้ากับการใช้จินตภาพ (Imagery) เพื่อให้บุคคลสามารถรับรู้ สัมผัส และวางแผนเชิงพฤติกรรม เพื่อสร้างความรู้สึกละเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Gilbert, 2010)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัดที่เน้นการฝึกเมตตากรุณาต่อตนเอง จะเห็นได้ว่าแนวคิดดังกล่าว ใช้การฝึกทักษะเมตตากรุณาต่อตนเองควบคู่ไปกับการฝึกสติ เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสสัมผัสกับความรูสึกเมตตากรุณาต่อตนเอง และสามารถนำทักษะเหล่านั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ดูแลจิตใจตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และทำให้เกิดความทุกข์ใจ โดย

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัดที่เน้นการฝึกเมตตากรุณาต่อตนเอง สามารถช่วยลดปัญหาด้านจิตใจรูปแบบต่าง ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล (Neff & Germer, 2013) ภาวะหมดไฟในการทำงาน ความเครียด (Eriksson, Germundsjö, Åström, & Rönnlund, 2018) และพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ (Kelly & Carter, 2015) เป็นต้น

### **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง**

Roemer และคณะ (2009) ได้ทำการศึกษาเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยากลำบากในการกำกับอารมณ์ สติ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ปัญหาทางด้านจิตใจ และอาการของความวิตกกังวลทั่วไป ในนิสิตจำนวน 395 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 23.2 ปี เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ มาตรวัดความยากลำบากในการกำกับอารมณ์ (The Difficulties in Emotion Regulation Scale) มาตรวัดสติ (Mindful Attention Awareness Scale) มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion Scale) มาตรวัดความกังวล (The Penn State Worry Questionnaire) มาตรวัดความวิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder Questionnaire-IV) และมาตรวัดปัญหาทางด้านจิตใจฉบับย่อ (Depression, Anxiety, and Stress Scales–21-item version) ผลการวิจัยดังกล่าวรายงานว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีปฏิสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาทางด้านจิตใจ ในระดับปานกลาง (ภาวะซึมเศร้า  $r = -.54$  และความวิตกกังวล  $r = -.39$ ) ( $p < .001$ )

Soya และ Wilcomb (2015) ได้ทำการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างสติ มิติด้านตรงข้ามของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (การตัดสินตนเอง ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการหมกหมุ่นกับความคิด) การรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และเพศ กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด และสุขภาวะทางจิต ในนิสิตคณะจิตวิทยาชั้นปีที่ 4 ในมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 204 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ มาตรวัดสติ (Mindful Attention Awareness Scale) มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion Scale) มาตรวัดปัญหาทางด้านจิตใจฉบับย่อ (Depression, Anxiety, and Stress Scales–21-item version) และมาตรวัดสุขภาวะทางจิต (The Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale) งานวิจัยดังกล่าวรายงานว่าตัวแปรทั้งหมดยกเว้นตัวแปรเพศ มีความสามารถในการร่วมอธิบายการเปลี่ยนแปลงของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 40 ( $p < .001$ ) ความวิตกกังวลได้ร้อยละ 27 ( $p < .001$ ) ความเครียดได้ร้อยละ 39 ( $p < .001$ ) และสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 34 ( $p < .001$ )

Arimitsu และ Hofmann (2015) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ของความเมตตากรุณาต่อตนเองต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยมีความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเป็นตัวแปรส่งผ่าน เมื่อควบคุมอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง ในนิสิตระดับปริญญาตรีในประเทศญี่ปุ่น จำนวน 231 มีอายุเฉลี่ย 19.11 ปี

( $SD = .88$ ) เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มาตรการวัดความเมตตาตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion Scale) มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg Self-Esteem Scale) มาตรการวัดความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ (Depression Anxiety Cognition Scale) มาตรการวัดความวิตกกังวลลักษณะประจำบุคคล (Spielberger Trait Anxiety Inventory) และมาตรการวัดภาวะซึมเศร้า (Beck Depression Inventory-II)

## 2.9 โปรแกรมการพัฒนาความหมายในชีวิต (Interventions for Meaning in Life)

### *ความหมายของความหมายในชีวิต*

ความหมายในชีวิต (meaning in life) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงเหตุผลของการมีอยู่ของตัวตนของตนเอง (Steger และคณะ 2006) โดยความหมายในชีวิตเป็นภาวะสันนิษฐานทางจิตวิทยาที่มีองค์ประกอบหลายด้าน (Chamberlain & Zika, 1988) โดยทั่วไปแล้ว การมีความหมายในชีวิตรวมถึงการบุคคลรับรู้ว่าได้ดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ตนให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของตน (Frankl, 1963) อันทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ถึงการมีอยู่ของตน รับรู้ถึงแรงจูงใจ และความเพียรพยายามในการก้าวไปสู่เป้าหมายนี้ ส่งผลให้บุคคลมีกำลังใจมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ เมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคก็จะใช้ความอดทนพยายาม เพื่อรับมือกับความเหนื่อยล้า หรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ (Crumbaugh & Maholick, 1964) โดยการมีความหมายในชีวิตมักเชื่อมโยงกับองค์ประกอบหลักๆ สองด้าน อันได้แก่ องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ อันสะท้อนให้เห็นถึงแรงจูงใจผลักดันที่ทำให้บุคคลก้าวไปสู่ความหมายในชีวิตของตน อาทิ การตั้งเป้าหมายและความเชื่อมโยงของเป้าหมายกับเหตุผลในการดำรงอยู่ของตน และองค์ประกอบด้านความความคิด อันสะท้อนให้เห็นถึงการคิดใคร่ครวญ ประเมิน และรับรู้ของบุคคลในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต อาทิ การตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการมีอยู่ของความหมายในชีวิตของตน (Krok, 2015)

### *ธรรมชาติของการมีความหมายในชีวิต*

การมีความหมายในชีวิตเกี่ยวข้องกับบุคคลหลายระดับ อาทิเช่น ระดับส่วนบุคคล และระดับปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีกับสภาพแวดล้อม (Frankl, 1963) ในระดับส่วนบุคคลแล้ว การค้นหาความหมายในชีวิตจะมีส่วนช่วยให้บุคคลได้ทบทวนความคิด ความเชื่อและค่านิยมส่วนบุคคลของตนเอง เกิดความกระจ่างชัดในตนเอง ตระหนักถึงตัวตนที่เป็นเอกลักษณ์ของตน รวมถึงความคิด ความเชื่อและค่านิยมที่ตนมี

ในระดับการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลที่มีกับสภาพแวดล้อม นั้นการมีความหมายในชีวิตก่อให้เกิดการรับรู้ตีความสภาพแวดล้อมรวมถึงบุคคลที่อยู่รอบข้างตามความหมายในชีวิตที่มี (Battista & Almond, 1973) ทั้งในประเด็นที่ว่าสภาพแวดล้อมนั้นจะมีส่วนช่วยสนับสนุนการก้าวไปสู่เป้าหมายในชีวิตของบุคคลหรือไม่ อาทิ

สภาพแวดล้อมครอบครัวยังอาจส่งผลสนับสนุนหรือขัดขวางการก้าวไปสู่ความหมายในชีวิตของบุคคลเล็กน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับความหมายในชีวิตของบุคคลผู้นั้น หรือสำหรับบางคนแล้ว การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวอาจเป็นความหมายในชีวิตของบุคคลก็เป็นได้ (Mascaro & Rosen, 2015)

นอกจากนี้ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (existential theory) ได้ให้ความสำคัญการมีความหมายในชีวิต จากการมีอิสระในทางเลือกดำเนินชีวิตของบุคคล โดยในการเลือกนี้สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่า ค่านิยม และตัวตนอันเป็นเอกลักษณ์ของตน หรือความหมายในชีวิตที่บุคคลมี แต่การเลือกนี้จะมาพร้อมกับความรับผิดชอบของบุคคลต่อเส้นทางที่ได้เลือกไป โดย Frankl (1963) ได้ระบุว่าความหมายในชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบสามด้าน ได้แก่

(1) อิสระภาพของเจตจำนง (freedom of will) อันสะท้อนให้เห็นถึงอิสรภาพที่ทุกคนมีในการตัดสินใจเลือกกำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตหรือค้นหาความหมายในชีวิตของตน โดยมนุษย์แต่ละคนมีเจตจำนง (Will) ในการกำหนดนี้ โดยเจตจำนงที่บุคคลมีนับเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้แก่บุคคลผู้นั้น จะช่วยกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตของบุคคล และแนวทางในการเลือกดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง เมื่อประสบปัญหาหรืออุปสรรค เจตจำนงจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอ อย่างไรก็ตาม เจตจำนงนี้จะมาคู่กับความรับผิดชอบที่บุคคลมี อันเป็นผลมาจากการเลือกกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตตามที่ได้เลือกไว้

(2) เจตจำนงสู่ความหมาย (will to meaning) อันสะท้อนให้เห็นถึงแรงจูงใจภายในที่บุคคลมีในการค้นหาความหมายในชีวิตของตน ซึ่งความหมายเหล่านี้ อาจสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าต่าง ๆ อาทิ ความรัก มโนธรรม ความหมายในชีวิตมีความสำคัญเชิงจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการมีอยู่ของตนเอง มีอิสระในการก้าวผ่านขอบเขตตัวตนของตนเองและเกิดความเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม การขาดการตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตจะนำมาซึ่งปัญหาในจิตใจ (psychological distress) ให้แก่บุคคลได้

(3) ความหมายในชีวิต (meaning of life) อันสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้หรือการเลือกตอบสนองของบุคคลในแต่ละช่วงขณะ ถึงการเลือกนี้จะสอดคล้องและสะท้อนถึงความหมายในชีวิตที่บุคคลได้เลือกกำหนดไว้

ทั้งนี้ Frankl (1963) ประเมินว่าในการที่บุคคลจะตระหนักถึงการมีความหมายในชีวิตได้นั้น บุคคลจะต้องเชื่อว่าการมีอยู่ของตนเองนั้นมีความสำคัญและมีความหมายอยู่ โดยบุคคลสามารถค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองได้จากสามช่องทาง ผ่านการตระหนักถึงคุณค่าในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) อันสะท้อนให้เห็นถึงความหมายในชีวิตที่พัฒนาขึ้นผ่านการที่บุคคลได้สร้างสรรค์หรือทำสิ่งต่าง ๆ คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) อันสะท้อนให้เห็นความหมายในชีวิตที่บุคคลได้พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ที่ตนเองพบเจอ อันส่งผลให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความหมายขึ้น และคุณค่าเชิงเจตคติ (attitudinal value) อันสะท้อนให้เห็นถึงความหมายในชีวิตที่บุคคลได้พัฒนาขึ้นผ่านการปรับเจตคติหรือขยายมุมมองความคิด ส่งผลให้เกิดการบ่มเพาะพัฒนาความรู้ความเข้าใจและเจตคติใหม่ในชีวิต

ผ่านสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจอันหลีกเลี่ยงไม่ได้ (unavoidable suffering)

Wong (1998) ได้อธิบายที่มาของการมีความหมายในชีวิตนั้น เกิดจากประสบการณ์ 8 ด้าน ดังต่อไปนี้ (1) การประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่บุคคลเห็นคุณค่า (2) การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้เกิดความเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ที่ยิ่งใหญ่กว่าตน (self-transcendent activities) อาทิ ธรรมชาติ ศาสนา (3) การมีประสบการณ์รับรู้ถึงการได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นทางการหรือการตระหนักถึงความยุติธรรมในโลก (4) ประสบการณ์การยอมรับตนเอง อันรวมถึงข้อจำกัดที่ตนเองมี (5) การมีประสบการณ์ความสัมพันธ์ใกล้ชิดลึกซึ้งกับผู้อื่น (6) การมีประสบการณ์ทางศาสนาหรืออำนาจเหนือตนเป็นที่พึงทางจิตใจ (7) การมีประสบการณ์ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และ (8) การมีประสบการณ์ทางอารมณ์ความรู้สึกทางบวก

### **การมีความหมายในชีวิตกับจิตวิทยาเชิงบวก**

ในการศึกษาทางจิตวิทยาได้พยายามศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต อารมณ์ทางบวกและความสามารถในการปรับตัว โดยพบผลการวิจัยที่สนับสนุนความสัมพันธ์นี้ อาทิเช่น งานวิจัยต่าง ๆ พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความหมายในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกทางบวก (Steger et al., 2006) ความเพลิดเพลินใจในการทำงาน (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000) ความพึงพอใจในชีวิต (Chamberlain & Zika, 1988) และความสุข (Debats & Van der Lubbe, P. M. Wezeman, 1993) ในทางกลับกัน พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความหมายในชีวิตและความจำเป็นในการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Battista & Almond, 1973) ประเด็นปัญหาการปรับตัว อาทิ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล (Debats & Van der Lubbe, P. M. Wezeman, 1993) และอารมณ์ความรู้สึกทางลบอื่นๆ (Steger et al., 2006) การใช้สารเสพติด และการคิดฆ่าตัวตาย (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986)

กล่าวโดยสรุปศึกษาวิจัยเหล่านี้บ่งชี้ได้ว่าการมีความหมายในชีวิต เป็นคุณลักษณะทางบวกที่ช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการปรับตัว การมีสุขภาวะทางจิต อันจะเป็นพื้นฐานให้เกิดความงอกงามพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับการตระหนักถึงความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในปัจจุบัน

### **โปรแกรมพัฒนาและส่งเสริมการมีความหมายในชีวิต**

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) (Hayes, Strosahl & Wilson, 2009) เป็นแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ที่เกิดจากบูรณาการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy: BT) และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) โดยอยู่บนพื้นฐานของกรอบความสัมพันธ์ (Relational Frame Theory: RFT) และปรัชญา Functional Contextualism โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว

การยอมรับและพันธสัญญาให้ความสำคัญกับการสร้างและส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าหรือความหมายในชีวิตที่บุคคลมีในการดำเนินชีวิต โดยการคงไว้ซึ่งคุณค่าในชีวิต (Value) หรือการคงไว้ซึ่งความหมายในชีวิต หมายถึง บุคคลสามารถดำรงชีวิตตามสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า อาทิ การศึกษา การทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยไม่ปล่อยให้การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายในตนเองทำให้ต้องละทิ้งสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา ยังให้ความสำคัญกับการยอมรับ การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) การอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ การรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนาไปสู่การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการช่วยลดสถานะที่เป็นปัญหาทางจิตใจหรือความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Inflexibility)

Kocovski และคณะ (2013) ได้เปรียบเทียบประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมและกลุ่มควบคุม ต่อการรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในชีวิตเพิ่มมากขึ้น และการลดความวิตกกังวลทางสังคมในผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลทางสังคม จำนวน 137 คนที่เป็นนิสิตนักศึกษา ผลจากการวิจัยพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งสองกลุ่มช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งสองกลุ่มไม่ได้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และยังพบว่ามิตัวแปรอื่น ๆ ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวการยอมรับและพันธสัญญาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล อาทิ ความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญกับความวิตกกังวลทางสังคม การรับมือกับความคิดความรู้สึกตนเอง และการรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

## 2.10 ความเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connectedness)

### *ความหมายและธรรมชาติของความเชื่อมโยงทางสังคม*

มนุษย์ในฐานะสิ่งมีชีวิตทางสังคม ดังนั้นมนุษย์จึงมีแรงผลักดันที่สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพและป้องกันมิให้ตัวเองถูกกีดกันออกจากสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวสะท้อนถึงความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need to belong) ซึ่งเป็นความต้องการทางจิตใจขั้นพื้นฐานและมีความสำคัญสุขภาพจิตใจที่ดีในมนุษย์ ทั้งนี้ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งถูกสะท้อนผ่านลักษณะทางจิตใจต่าง ๆ เช่น ความผูกพัน (attachment) ความโดดเดี่ยว (loneliness) และการสนับสนุนทางสังคม (perceived social support) โดยบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมต่ำมักมีความรู้สึกผูกพันกับผู้อื่นต่ำและอาจรับรู้ว่าจะตัวเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม แม้ว่าจะมีครอบครัว



และเพื่อนฝูงที่สนิทใกล้ชิดก็ตาม ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักมีความรู้สึกสนิทสนมกับผู้อื่น และมองว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แต่อย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงทางสังคมมีลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกับความผูกพัน ความโดดเดี่ยว และการสนับสนุนทางสังคม ความผูกพันสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้ดูแลในวัยเด็ก โดยความผูกพันมุ่งเน้นถึงพัฒนาการและสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับพ่อแม่ในช่วงเริ่มแรกของชีวิตนั่นเอง ในขณะที่ความเชื่อมโยงทางสังคมสะท้อนถึงระดับความใกล้ชิดที่บุคคลมีต่อผู้อื่น นอกเหนือไปจากผู้ดูแลตลอดทุกช่วงวัย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าความผูกพันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความเชื่อมโยงทางสังคม (Lee & Robbins, 1995) นอกจากนี้ความเชื่อมโยงทางสังคมเป็นลักษณะทางจิตใจที่บ่งชี้ได้ว่าบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมต่ำอาจมีความรู้สึกโดดเดี่ยวสูง ในขณะที่บุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักมีความรู้สึกโดดเดี่ยวต่ำ

ในทางจิตวิทยาความเชื่อมโยงทางสังคม มีลักษณะใกล้เคียงกับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งหมายถึงระดับความรู้สึกที่บุคคลคิดว่าตัวเองได้รับความรัก ความเคารพ และความห่วงใยจากผู้อื่น (Cobb, 1976) การสนับสนุนทางสังคมและความเชื่อมโยงทางสังคมมีความคล้ายคลึงกัน กล่าวคือทั้งสองเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพที่บุคคลมีต่อผู้อื่น (Lee & Robbins, 1995)

### **ความเชื่อมโยงทางสังคมกับปัจจัยทางจิตวิทยาต่าง ๆ**

เนื่องจากความเชื่อมโยงทางสังคมสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งซึ่งเป็นความต้องการทางจิตใจขั้นพื้นฐานที่สำคัญ จึงมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมโยงทางสังคมกับลักษณะทางจิตใจในมิติบวกและลบต่าง ๆ อาทิเช่น งานวิจัยที่ศึกษาโดย Lee และ Robbins (1998) พบว่าความเชื่อมโยงทางสังคมมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการการเห็นคุณค่าในตนเองทางสังคม (social self-esteem) โดยนักวิจัยบ่งชี้ว่า บุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อมโยงทางสังคมมักมองว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จากผลการวิจัยนี้ นักวิจัยสรุปว่าความเชื่อมโยงทางสังคมทำหน้าที่เหมือนกับเลนส์หรือมุมมองของบุคคลที่ตนใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักเชื่อใจและมีความโน้มเอียงที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมต่ำมักมองผู้อื่นในแง่ลบ (เช่น มองผู้อื่นว่ามีความก้าวร้าว) และมองข้ามโอกาสที่จะได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น

นอกจากนี้ Lee, Keough, และ Sexton (2002) พบว่าบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักมีแนวโน้มที่จะประสบกับความเครียดน้อย นอกจากนี้ ผู้หญิงที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักมีความเครียดน้อยเนื่องจากการคิดดีต่อสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยผู้หญิงที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักมีการคิดดีต่อสภาพ

สังคมในแง่บวกซึ่งทำให้รับรู้ถึงความเครียดน้อยลง ในทางตรงกันข้าม ผู้หญิงที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมต่ำมักเผชิญกับความเครียดสูงเนื่องจากบุคคลเหล่านี้มักมีการคิดตีความทางสังคมในแง่ลบ

นอกจากนี้ Lee, Draper, และ Lee (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมโยงทางสังคมและความโศกเศร้าทางจิตใจ (psychological distress) รวมทั้งตัวแปรพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ผิดปกติ (dysfunctional interpersonal behavior) ในฐานะตัวแปรส่งผ่าน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าความเชื่อมโยงทางสังคมมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับลักษณะทางจิตใจในเชิงลบหลายประการ ได้แก่ ความโศกเศร้าทางสังคม (social distress) การหลีกเลี่ยงทางสังคม (social avoidance) ความอึดอัดทางสังคม (social discomfort) ความโดดเดี่ยว ความซึมเศร้า ความเป็นปรปักษ์ (hostility) และพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ผิดปกติ

จากงานวิจัยเหล่านี้ ชี้ให้เห็นว่าความเชื่อมโยงทางสังคมเป็นลักษณะความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลทางจิตใจในเชิงบวก บุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักมีความโน้มเอียงที่จะประสบกับความยากลำบากทางสังคมต่าง ๆ เช่น ความเป็นทุกข์ทางสังคม และความอึดอัดทางสังคมน้อย เป็นต้น นอกจากนี้ความเชื่อมโยงทางสังคมยังเป็นปัจจัยที่ป้องกันประสบการณ์ทางจิตใจเชิงลบ เช่น ความโดดเดี่ยว และความเศร้าสลด เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความเชื่อมโยงทางสังคมส่งผลต่อการมองโลกและพฤติกรรมทางสังคมของบุคคลด้านบวก โดยบุคคลที่มีความเชื่อมโยงทางสังคมสูงมักมีการมองโลกทางสังคมในแง่บวก (เช่น มองว่าผู้อื่นมีความเป็นมิตร) และมีพฤติกรรมทางสังคมที่มีส่วนช่วยในการสนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่น (เช่น การอ่อนน้อมต่อผู้อื่น เป็นต้น) ดังนั้น ความเชื่อมโยงทางสังคมเป็นลักษณะทางจิตใจที่สำคัญที่มีส่วนส่งเสริมให้บุคคลเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคม

### **การพัฒนาและการส่งเสริมความเชื่อมโยงทางสังคม**

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ถึงแม้ว่าความเชื่อมโยงทางสังคม เป็นคุณลักษณะทางจิตใจเชิงบวกที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นในบุคคล แต่อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังไม่พบโปรแกรมทางจิตวิทยาที่มีวัตถุประสงค์มุ่งเน้นความเชื่อมโยงทางสังคมโดยตรง โดยความเชื่อมโยงทางสังคม คือ การรับรู้ของบุคคลว่าตนเองมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและสังคม ส่งผลให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น เกิดการรับรู้ว่าคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายในสังคม (Cobb, 1976) ดังนั้นการพัฒนาและการส่งเสริมความเชื่อมโยงทางสังคม สามารถทำได้ผ่านการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายทางสังคม และการส่งเสริมให้บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคม การเอื้อให้บุคคลได้ทำกิจกรรมกับบุคคลรอบข้างในลักษณะกลุ่มหรือหมู่คณะ อาทิเช่น กิจกรรมจิตอาสา นอกจากนี้ การพัฒนาความเชื่อมโยงทางสังคมสามารถทำได้โดยการเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงออกถึงความรู้สึก นึกคิดต่อการดำเนินชีวิต ปัญหาหรืออุปสรรคผ่านกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ อาทิ เช่นกลุ่มการ

ปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดต่าง ๆ อาทิ เช่น Blau และคณะ (2016) พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแม้จะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคมในกลุ่มนิสิต-นักศึกษา นอกจากนี้ Hutcherson, Seppala, และ Gross (2008) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองพบว่า กลุ่มอาสาสมัครที่ทำกิจกรรมเมตตาภาวนา โดยมุ่งตระหนักผู้ถึงบุคคลที่ตนรักหรือบุคคลอื่นในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ช่วยเพิ่มการรับรู้และความรู้สึกความเชื่อมโยงทางสังคมของบุคคลได้

### รายการอ้างอิง

- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and individual differences, 74*, 41-48.
- Baer, R. B., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. In R. D. Baer (Eds.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guild to Evidence Based and Applications* (pp. 3-27). London: Elsevier Inc.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes, 50*(2), 248-287.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*(4), 409-427.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 469-477
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice, 464-481*.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and individual differences, 49*(8), 932-937.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822-848.
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of consulting and clinical*

*psychology*, 77(6), 1042.

- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 411-420.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope Therapy in a Community Sample: A Pilot Investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78. doi:10.1007/s11205-005-5553-0
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1257.
- Debats, D. L., & Van der Lubbe, P. M. Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337-345.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Gevers, J. M. (2015). Job crafting and extra-role behavior: The role of work engagement and flourishing. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 87-96.
- Demerouti, E., Peeters, M. C., & Heuvel, M. V. (2019). Job Crafting Interventions: Do They Work and Why? *Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts*, 103-125. doi:10.1007/978-3-030-20020-6\_5
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing*, 10(5), 276-282.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis.

*Mindfulness*, 3(3), 174-189. doi:10.1007/s12671-012-0101-x

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in psychology*, 9, 2340.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. New York, NY: Washington Square Press
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society*, 14(1), 37-47.
- Gordon, H. J., Demerouti, E., Le Blanc, P. M., Bakker, A. B., Bipp, T., & Verhagen, M. A. (2018). Individual job redesign: Job crafting interventions in healthcare. *Journal of Vocational Behavior*, 104, 98-114.
- Grotberg, E. H. (1996). The International Resilience Project Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hulshof, I. L., Demerouti, E., & Le Blanc, P. M. (2020). Day-level job crafting and service-oriented task performance. *Career Development International*.
- Hanger, M. A., Goldenson, J., Weinberg, M., Schmitz-Sciborski, A., & Monzon, R. (2011). The bounce back retention program: One-year follow-up study. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 13(2), 205-227.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.
- Kelly, A. C., & Carter, J. C. (2015). Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice, 88*(3), 285-303.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V., & Antony, M. M. (2013). Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy, 51*(12), 889-898.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health, 54*(6), 2292–2308.
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology, 48*(3), 310–318.
- Lee, R. M., Keough, K. A., & Sexton, J. D. (2002). Social connectedness, social appraisal, and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling and Development, 80*(3), 355–361.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology, 42*(2), 232–241.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 338–345.
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavioral therapy: A cognitive behavioral approach to parasuicide. *Journal of Personality disorders, 1*(4), 328-333.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2015). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality, 73*(4), 985–1014.
- McMahon, M., & Watson, M. (2013). Story telling: Crafting identities. *British journal of guidance & counselling, 41*(3), 277-286.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371.
- Nelson, S. E., Gray, H. M., Maurice, I. R., & Shaffer, H. J. (2012). Moving ahead: Evaluation of a work-skills training program for homeless adults. *Community Mental Health Journal*, 48(6), 711-722.
- Noh, D. (2018). The Effect of a Resilience Enhancement Programme for Female Runaway Youths: A Quasi-Experimental Study. *Issues in mental health nursing*, 39(9), 764-772.
- Rashid, T., Loudon, R., Wright, L., Chu, R., Maharaj, A., Hakim, I., ... & Kidd, B. (2017). Flourish: A strengths-based approach to building student resilience. In *Positive psychology interventions in practice* (pp. 29-45). Springer, Cham.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, 40(2), 142-154.
- Roth, B., & Creaser, T. (1997). Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction. *The Nurse Practitioner*, 22(3). doi:10.1097/00006205-199703000-00013
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066x.60.5.410
- Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L., & Bryant, F. B. (2014). Interventions to Enhance the Enjoyment of Positive Experiences. *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, 42.

- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams III, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology, 9*(4), 249-269
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). New York NY: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 321–335.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness, 6*(2), 217-226.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology, 53*(1), 80.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology, 68*(4), 615-623.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review, 30*(7), 890-905.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*(2), 281.
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of management review, 26*(2), 179-201.
- Van den Heuvel, M., Demerouti, E., & Peeters, M. (2012). Succesvol job craften door middel van een groepstraining. *Scherp in werk, 5*, 27-49.
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.



พระพรหมคุณาภรณ์. (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

อาจารย์ ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช และ ดร.พุลทรัพย์ อารีกิจ

การวิจัยในโครงการนี้ นำแนวคิดแนวทางการรักษา (treatment approach) ของการกลับคืนสู่บ้านของคนไร้บ้าน และจิตวิทยาเชิงบวกหรือที่เรียกว่า Positive Psychology ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา Seligman<sup>6</sup> มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านในศูนย์พักของคนไร้บ้าน กล่าวคือ กระบวนการกลับคืนสู่บ้านไม่ได้คำนึงถึงการช่วยเหลือเรื่องที่พักอาศัยเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมองไปที่สุขภาพทางกายและทางจิตใจ ความพร้อมที่แสดงออกมาทางพฤติกรรม ความพร้อมในการเข้าร่วมการรักษา ทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการใช้ชีวิต และการมุ่งพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ 4 มิติทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital หรือ PsyCap) ของ Luthans<sup>7</sup> ได้แก่ ความหวัง (hope) ความรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) และ การมองโลกในแง่ดี (optimism) และเพิ่มเติมอีก 1 มิติ คือ การเชื่อมโยงความสังคม (social-connectedness) ที่จะเป็นสภาวะทางจิตใจที่ช่วยให้คนไร้บ้านได้ตั้งหลักและเดินหน้าไปยังเป้าหมายและสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ด้วยตัวเองเมื่อเผชิญต่ออุปสรรค

#### 3.1 วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ (action research)

โครงการวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ (action research) ร่วมกับคนไร้บ้านและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยมีระยะเวลาทำวิจัยในโครงการนี้ทั้งสิ้น 20 เดือน ตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2562 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2564

---

<sup>6</sup> Seligman, M. E. P., Steen T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410> (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

<sup>7</sup> Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>

## ขั้นตอนวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ

ขั้นตอนวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

(1) การวางแผน ที่ได้เริ่มต้นและร่างในระยะเวลาที่หนึ่ง (phase 1) ในชุดโครงการ “การพัฒนาตัวชี้วัดความเปราะบางในการเข้าสู่ภาวะไร้บ้าน และตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักชีวิตเพื่อกลับคืนสู่สังคมของคนไร้บ้าน”<sup>8</sup> กระบวนการศึกษาในครั้งนี้จะเริ่มต้นจากการทบทวนการศึกษาในครั้งก่อนโดยเฉพาะในส่วนของการพัฒนาตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักชีวิตเพื่อกลับคืนสู่สังคมของคนไร้บ้าน ในระหว่างนี้จะมีการประสานกับเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร้บ้าน แล้วจะนำไปสู่ขั้นตอนจัดทำแผนการปฏิบัติงานการวิจัยที่จะทำการศึกษาในครั้งนี้และจะประสานกับบุคลากรทางการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาที่จะมาทำการตรวจวัดความพร้อมทางกายและใจให้กับคนไร้บ้านที่เข้าร่วมกิจกรรมการทดลอง เครื่องมือที่ใช้วัดความพร้อมประกอบไปด้วย 3 เครื่องมือหลัก ได้แก่ แบบคัดกรองสุขภาพจิต แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แบบวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้าน รวมทั้งพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological intervention)

(2) การปฏิบัติ เป็นการนำกระบวนการเตรียมความพร้อม ที่ประกอบด้วยโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกและเครื่องมือทั้งหมด 3 เครื่องมือที่ได้พัฒนาไปทดลองใช้จริงกับคนไร้บ้านในศูนย์ฯ 1 แห่ง เพื่อใช้เป็นการศึกษานำร่อง

(3) การสังเกตการณ์ เป็นขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากการสำรวจ พูดคุย และสังเกตจากการเข้าไปดำเนินการในศูนย์พักฯ

(4) การสะท้อนการทดลองกระบวนการและเครื่องมือ เป็นส่วนของการจัดสนทนากลุ่ม (focus-group) โดยข้อมูลที่เก็บในขั้นที่ 2 ถึง 4 จะนำมาประเมินเพื่อพัฒนากระบวนการประเมินความพร้อมให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต

## พื้นที่และกลุ่มคนไร้บ้านที่ศึกษา

พื้นที่ในการศึกษาจัดทำวิจัยเชิงปฏิบัติการได้แก่ ศูนย์ฟื้นฟูและพัฒนาศักยภาพคนไร้บ้านปทุมธานี (หรือศูนย์รังสิต) ซึ่งเป็นศูนย์พักคนไร้บ้านที่อยู่ภายใต้การดูแลขององค์กรพัฒนาเอกชน ถือเป็นศูนย์พักคนไร้บ้านที่สร้าง

---

<sup>8</sup> พิระ ตั้งธรรมรักษ์, เจนนิเฟอร์ ขวโนวานิช, นิชาภัทร ไม้งาม และ ณัฐรศุภณ ดาชื่น (2562). การพัฒนาตัวชี้วัดความเปราะบางในการเข้าสู่ภาวะไร้บ้าน และตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักชีวิตเพื่อกลับคืนสู่สังคมของคนไร้บ้าน. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ: กรุงเทพฯ

ขึ้นใหม่ในปี พ.ศ. 2562 จึงประกอบไปด้วยมีคนไร้บ้านที่ย้ายมาจากศูนย์พักฯ อื่น คนไร้บ้านในพื้นที่ละแวกใกล้เคียง ได้แก่ บริเวณท่าน้ำนนทบุรี หัวลำโพง และย่านรังสิต เป็นต้น และคนที่ย้ายเข้ามาอยู่ใหม่เนื่องจากได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 ทำให้ขาดรายได้ที่จะเช่าที่พักอาศัย จึงย้ายเข้ามาอยู่ในศูนย์ที่ยังไม่มีการเก็บค่าที่พัก

กลุ่มคนไร้บ้านในศูนย์ฯ นี้ ส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มวัยทำงาน และผู้สูงอายุ คนไร้บ้านบางส่วนย้ายมาอยู่ทั้งครอบครัว และบางส่วนมีความคุ้นเคยกันมาก่อน และชักชวนกันมาจากศูนย์พักฯ อื่น ส่วนใหญ่มีความสามารถในการประกอบอาชีพ เช่น ค้าขาย ก่อสร้าง รับจ้างทั่วไป

### 3.2 การประเมินความพร้อมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

กระบวนการการประเมินการเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักในการมีงานทำเริ่มจากการประเมินความพร้อม สุขภาพกายและสุขภาพจิต เริ่มจากการตรวจสุขภาพกาย คนไร้บ้านจะผ่านการตรวจสุขภาพกาย 5 โรคหลักโดยแพทย์ และในการตรวจสุขภาพจิต คนไร้บ้านจะได้รับการคัดกรองสุขภาพทางจิต โดยใช้แบบคัดกรองสุขภาพจิต (ภาคผนวก 1) คัดกรองโรค 2 กลุ่มได้แก่ (1) กลุ่มโรคจิตเภท (schizophrenia) เป็นแบบคัดกรองที่ปรับจาก “แบบคัดกรองโรคจิต” พัฒนาโดย น.พ.อภิชัย มงคล และคณะ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 8 ข้อที่เป็นการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่เพื่อประเมินคนไร้บ้าน และ 3 ข้อเป็นการสัมภาษณ์คนไร้บ้าน และ (2) กลุ่มโรคซึมเศร้า เป็นแบบคัดกรองที่ปรับมาจาก แบบประเมินซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q) (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) ข้อคำถามเป็นรูปแบบประเมินตัวเอง (self-report) โดยที่ผู้ประเมินเป็นคนอ่านข้อคำถามให้คนไร้บ้าน และหากคนไร้บ้านไม่เข้าใจ ผู้ประเมินจะทำการอธิบายเพิ่มเติม หลังจากประเมิน คนไร้บ้านที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองจะได้รับการตรวจสุขภาพจิตหรือวินิจฉัยความผิดปกติทางจิตโดยผู้เชี่ยวชาญ

### 3.3 โปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกของคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้าน

#### การพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

การดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติสำหรับการพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก เริ่มจากการสำรวจสอบถามปัญหาจากเจ้าหน้าที่ในศูนย์คนไร้บ้านในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาฟื้นฟูคนไร้บ้านที่ผ่านมา ซึ่งข้อมูลที่ได้สะท้อนให้เห็นว่า ศูนย์คนไร้บ้านยังขาดโปรแกรมพัฒนาจิตใจของคนไร้บ้าน โดยเฉพาะ กิจกรรมที่จัดอย่าง รวมถึงการสังเกตลักษณะของกลุ่มคนไร้บ้านในศูนย์เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมตรงตามความต้องการและตรงกับคุณลักษณะของคนไร้บ้านในศูนย์พักฯ ดังกล่าวได้มากยิ่งขึ้น ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจคนไร้บ้านใน

ศูนย์พักฯ ประกอบกับการพิจารณาเงื่อนไขต่างๆ นำมาซึ่งรายละเอียดของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

**จุดประสงค์** โปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกมี 3 จุดประสงค์หลัก ได้แก่

1. เพื่อพัฒนา และจัดดำเนินการโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกของคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้าน
2. เพื่อส่งเสริมให้คนไร้บ้าน ได้สำรวจทุนทางจิตใจ และค้นพบคุณค่า หรือความหมายในชีวิตของตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้คนไร้บ้าน เกิดทักษะในการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าภายใน และเงื่อนไขในชีวิตตามความเป็นจริง นำไปสู่การลงมือทำ

**ระยะเวลาการดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก** โปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังภาพที่ 3.1 โดยมีรายละเอียดดังนี้

**ภาพที่ 3.1** ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

	สัปดาห์ที่													
	ช่วงที่ 1		ช่วงที่ 2								ช่วงที่ 3			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>กิจกรรม</b>	Ice Breaking	Pretest ทุนทางจิต	กิจกรรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก*								Post test ทุนทางจิต			Follow Up ทุนทางจิต

\* ระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 8 ครั้ง / 1 ครั้งต่อสัปดาห์ / ครั้งละ 1 ชม. 30 นาที

ช่วงที่ 1 ช่วงก่อนการดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (pre intervention phase)

ระยะเวลา: สัปดาห์ที่ 1 และ 2 ก่อนการดำเนินโครงการ

การดำเนินงาน:

ในช่วงนี้จะเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับคนไร้บ้านที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับผู้เข้าร่วม สร้างสัมพันธภาพอันดี และเปิดโอกาสให้คนไร้บ้านที่สนใจเข้าร่วมโครงการได้ซักถามข้อสงสัย และได้ตกลงช่วงวันเวลาที่สะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อใช้เป็นช่วงเวลานัดหมายในการดำเนินโปรแกรมต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นช่วงของการเก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

(pre-test) และยิ่งช่วยให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจในธรรมชาติ และความเป็นอยู่ของผู้เข้าร่วม และนำเอาความเข้าใจนั้นมาปรับโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมมากยิ่งขึ้น

### ช่วงที่ 2 ช่วงการดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (intervention phase)

ระยะเวลา: สัปดาห์ที่ 3 ถึง 10 ( 8 ครั้ง)

รายละเอียด

ในช่วงนี้กระบวนการจะดำเนินการทั้งสิ้น 8 ครั้ง ดำเนินการแบบรายสัปดาห์ (weekly) ใช้เวลาครั้งละ 90 นาที การดำเนินงานใน 2 สัปดาห์แรกจะดำเนินงานแบบกลุ่มใหญ่ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุย ทำความรู้จักกันมากขึ้น จากนั้นในสัปดาห์ที่ 3-8 จะมีการแบ่งกลุ่ม (group Intervention) กลุ่มละ 5 – 8 คน โดยมีกระบวนการ เป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่มเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสสำรวจตนเอง และพูดคุย แลกเปลี่ยนกันได้มากขึ้น โดยรายละเอียดดังที่ปรากฏในตารางที่ 3.1 เป็นกิจกรรมและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับปรับปรุง\*) และในครั้งที่ 8 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกแล้ว ผู้วิจัยจะขอเก็บข้อมูลค่าคะแนนทางจิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (post-test)

### ช่วงที่ 3 ช่วงหลังดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (Follow up phase)

ระยะเวลา: สัปดาห์ที่ 13 ( 8 สัปดาห์)

รายละเอียด

หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกแล้วอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อเข้ากลุ่มพูดคุยติดตามผล (follow-up phase) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

**กิจกรรมในโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก** ตารางที่ 3.1 แสดงกิจกรรมในกลุ่มแทรกแซงของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีรายละเอียดของชื่อและวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

**คุณสมบัติของกระบวนการ** ในการเอื้ออำนวยโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก กระบวนการจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship) และมีความเข้าใจในธรรมชาติของกลุ่มคนไร้บ้าน นอกจากนี้ควรมีทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเฉพาะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (group counseling)

ตารางที่ 3.1 กิจกรรมและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับปรับปรุง<sup>9</sup>)

ครั้ง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	เพลงชีวิต	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้กลับมาทบทวนเรื่องราวในชีวิตของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังมุมมองที่สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆมีต่อตนเอง</li> </ol>
2	Paper tower	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ให้กับสมาชิกในกลุ่ม</li> </ol>
3	เส้นทางชีวิต; การสำรวจและทบทวนชีวิตและตัวตน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้กลับมาทบทวนชีวิตของตนเองในเชิงลึกและเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆในชีวิตตนเองเข้าด้วยกันจนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองระดับหนึ่ง (Basic Self-Awareness)</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดกระบวนการคิดเชิงสะท้อน (Reflective Thinking)</li> </ol>
4	การค้นหาคุณค่าภายใน (ความหมายในชีวิต)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เป็นคุณค่า เป็นความหมายในชีวิต</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวน สำรวจสิ่งสำคัญ หรือสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของตนเองตลอดจนสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ความคิดและความรู้สึกเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ</li> <li>3. เพื่อเน้นย้ำ และเสริมแรงคุณค่า หรือความหมายในชีวิตที่ส่งเสริมคุณภาพและทุนทางจิตใจ</li> </ol>

<sup>9</sup> การปรับเปลี่ยนกระบวนการที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการเดิมนั้นมีการให้แบบฝึกหัดคนไร้บ้านกลับไปทำระหว่างการดำเนินการแต่ละครั้ง ซึ่งปรากฏว่าการให้แบบฝึกหัดเชิงเอกสารนั้นไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไร้บ้าน รวมถึงคนไร้บ้านหลายคนมีข้อจำกัดทางทักษะทางภาษาทั้งในเชิงการอ่านและ การเขียน ในกระบวนการที่ออกแบบใหม่นั้นมีการเพิ่มระยะเวลาในขั้นตอนการสำรวจคุณค่าจาก 1 ครั้ง เป็น 2 ครั้ง เนื่องจากคนไร้บ้านหลายคนมีข้อจำกัดหลายอย่างที่เป็อุปสรรคต่อการสำรวจและทบทวนชีวิตตนเอง ทั้งในแง่ของวิถีชีวิตที่ไม่เอื้อให้เกิดกระบวนการคิดเชิง สะท้อน ทักษะในการคิดเชิงนามธรรมที่มีขีดจำกัด ทำให้นักจิตวิทยาเห็นว่าควรให้เวลาสมาชิกแต่ละคนได้ทบทวน สำรวจและสะท้อน ประสบการณ์ตัวเองมากขึ้น

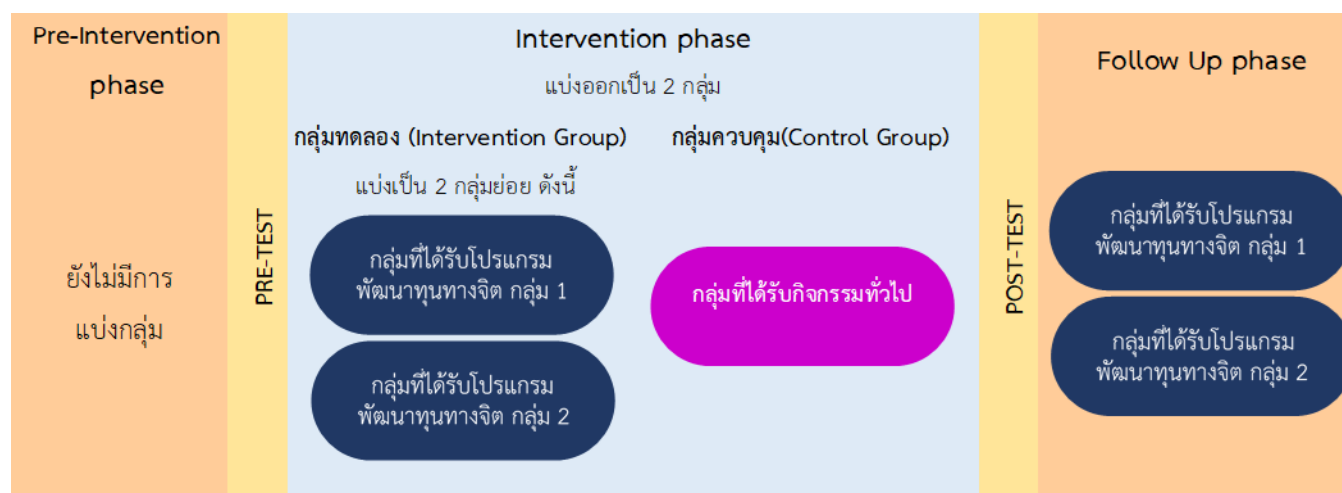
ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
5	การค้นหาคุณค่าภายใน (สิ่งที่ให้คุณค่า)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เป็นคุณค่า เป็นความหมายในชีวิต</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสำรวจสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง ได้ชัดเจน และเป็นรูปธรรมมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อเน้นย้ำคุณค่า หรือความหมายในชีวิตที่ส่งเสริมคุณภาพและทุนทางจิตใจ</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้เกิดแรงจูงใจภายในในการทำสิ่งต่างๆ ที่สอดคล้องและตอบสนองต่อคุณค่าภายในของตน</li> </ol>
6	การสร้างเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าภายใน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และลงมือทำจริงในการฝึกตั้งเป้าหมาย โดยคำนึงถึงความสอดคล้องตามคุณค่าภายในของตนเอง และตามความเป็นจริงของชีวิต</li> <li>3. เพื่อสร้างแนวทางในการลงมือทำเป้าหมาย ส่งเสริมความเชื่อมั่นภายใน และมีความหวังในตนเอง</li> </ol>
7	การทบทวนเป้าหมายและคุณค่าตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสะท้อนประสบการณ์ตนเองหลังจากได้ลองลงมือทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปัจจัยที่เกื้อหนุนและอุปสรรคที่ขัดขวางการทำตามเป้าหมาย</li> <li>3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณา และประเมินว่าเป้าหมายนั้นตอบรับกับคุณค่าภายในตนเองมากน้อยเพียงใด รวมถึงและเห็นวิธีที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นได้</li> <li>4. เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะทำตามเป้าหมาย</li> </ol>
8	การประเมินตนเองในการทำตามเป้าหมาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวน และเรียนรู้ผ่านการสะท้อนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการลงทำตามเป้าหมาย</li> <li>2. เพื่อสำรวจอุปสรรคและปัจจัยสนับสนุนในการทำตามเป้าหมาย รวมถึงตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาต่อ</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสให้และรับการสนับสนุนทางจิตใจ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม</li> </ol>



### รูปแบบการวิจัยสำหรับโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

ในการออกแบบการศึกษาเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก ทีมวิจัยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) รูปแบบไม่สุ่มตัวอย่าง สองกลุ่มสอบก่อน-สอบหลัง (non randomized control group pretest-posttest design) และเพิ่มการติดตาม (follow-up) เข้าไป 1 ครั้ง ดังแสดงในภาพ 3.2 รูปแบบวิจัยนี้ได้ใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มคนไร้บ้าน<sup>10</sup>

ภาพที่ 3.2 รูปแบบไม่สุ่มตัวอย่าง สองกลุ่มสอบก่อน-สอบหลังสำหรับการศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก



โดยคนไร้บ้านจะถูกจัดกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ 1) กลุ่มแทรกแซง (intervention group) คือกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกตามกำหนดโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก และเป็นรูปแบบกลุ่มปิด (close group) เนื่องจากมีการทำกิจกรรมที่มีความต่อเนื่อง ซึ่งในโครงการนี้ได้แบ่งผู้เข้าร่วมในกลุ่มแทรกแซงออกเป็น 2 กลุ่มย่อย เพื่อให้เหมาะสมตามขนาดของการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยที่ 2 กลุ่มย่อยนี้ได้รับกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่เหมือนกัน และ (2) กลุ่มควบคุม (control group) เป็นกลุ่มเปิด (open group) กล่าวคือ สมาชิกสามารถเข้าร่วม

<sup>10</sup> Rew, L., Powell, T., Brown, A., Becker, H., & Slesnick, N. (2017). An intervention to enhance psychological capital and health outcomes in homeless female youths. *Western Journal of Nursing Research*, 39(3), 356-373. <https://doi.org/10.1177/0193945916658861>

หรือขาดการเข้าร่วมได้ เนื่องจากไม่ได้มีการทำกิจกรรมแบบต่อเนื่อง โดยกิจกรรมที่ทำจะเป็นกิจกรรมทั่วไปๆ เช่น กิจกรรมวาดรูป ระบายสี กิจกรรมฝึกสติ กิจกรรมผ่อนคลายร่างกาย (relaxation) โดยไม่มีการสำรวจพูดคุย เรื่องราว หรือประสบการณ์ส่วนตัว

สำหรับรูปแบบสอบก่อน-สอบหลัง (pretest-posttest) คนไร่บ้านจะทำการประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หรือต้นทุนทางจิต ประกอบไปด้วย 5 มิติได้แก่ 4 มิติของทุนทางจิตเชิงบวกของ Luthans<sup>7</sup> (ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ) และการเชื่อมโยงทางสังคม โดยใช้รูปแบบการประเมินตนเอง (self-report) 2 ครั้งคือ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (pre-test)<sup>11</sup> และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (post-test)<sup>12</sup> อีกทั้ง มีการทำการติดตาม (follow-up) วัดระดับทุนทางจิต 2 อาทิตย์<sup>13</sup> หลังจากโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตได้เสร็จสิ้น

รูปแบบสอบก่อน-สอบหลังสามารถใช้ทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 5 มิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ อีกทั้ง ระดับทุนทางจิตของกลุ่มคนเข้าแทรกแซงจะถูกเปรียบเทียบกับระดับทุนทางจิตของคนไร่บ้านที่อยู่ในกลุ่มควบคุม

**การแบ่งกลุ่มแทรกแซงและกลุ่มควบคุม** เนื่องด้วยจากศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง การแบ่งกลุ่มแทรกแซงและกลุ่มควบคุมจึงไม่ได้ใช้การสุ่มที่แท้จริง (true randomization) แต่เป็นการกลุ่มตามสะดวก เนื่องด้วยรูปแบบการทำงานของคนไร่บ้านที่ศูนย์พักฯ มีสถานที่ทำงานและเวลาไม่แน่นอน ทำให้คนไร่บ้านขาดการเข้ากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และคุณลักษณะของคนไร่บ้านที่มีการย้ายเข้าและย้ายออกจากศูนย์พักฯ อยู่เป็นประจำ ทำให้มีคนไร่บ้านเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างการทำดำเนินการของโปรแกรมฟื้นฟูจิตเป็นจำนวนหนึ่ง ดังนั้นจึงมีการกำหนดเกณฑ์ 2 เกณฑ์ในการเลือกคนไร่บ้านเข้ากลุ่มควบคุม ได้แก่ (1) เข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างการดำเนินการ หรือตั้งแต่ครั้งที่ 4 ตามภาพที่ 3.1 และ (2) ขาดการเข้ากลุ่มแทรกแซงเกิน 2 ครั้ง (เข้าร่วมน้อยกว่า 6 ครั้ง หรือคิดเป็น น้อยกว่าร้อยละ 75) สำหรับการแบ่งกลุ่มในกลุ่มแทรกแซง ทีมวิจัยพิจารณาคุณลักษณะและความสัมพันธ์คนไร่บ้าน เช่น พยายามกระจายคนไร่บ้านที่เป็นผู้สูงอายุระหว่างสองกลุ่ม หรือแยกสามี-ภรรยาออกจากกัน

<sup>11</sup> ครั้งที่ 2 ของการทำโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

<sup>12</sup> ครั้งที่ 10 ของการทำโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

<sup>13</sup> ในโครงการนี้ การวัดค่าทุนทางจิตเกิดขึ้นหลังโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตได้เสร็จสิ้นไปแล้ว 1 เดือน เนื่องจากตารางการทำงานของ คนไร่บ้านที่ไม่สามารถเข้าไปเก็บหลัง 2 อาทิตย์ตามในกำหนดการที่งานแผนไว้

**เครื่องมือวัดต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก** ในการสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิต ทิมวิชัยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล (ภาคผนวก 5) ซึ่งเป็นรูปแบบประเมินตนเอง (self-report) ประกอบไปด้วย 2 ส่วนได้แก่ (1) ส่วนเอกสารแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ (2) ส่วนมาตราวัดต้นทุนทางจิต โดยใช้มาตราประเมินค่าแบบ Likert 5 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) โดยที่ทิมวิชัยได้อ่านส่วนเอกสารแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้คนไร่บ้าน และอ่านแบบวัดต้นทุนทางจิตให้แก่คนไร่บ้านที่ไม่ถนัดการอ่านหรือมีปัญหาทางสายตา

ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในโครงการนี้ ประกอบไปด้วย 5 มิติ ได้แก่ 4 มิติของทุนทางจิตเชิงบวกของ Luthans<sup>7</sup> (ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ) ซึ่งวัดโดยแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย<sup>14</sup> มีจำนวนทั้งสิ้น 54 ข้อโดยแบ่งเป็นการวัดความหวัง 10 ข้อ การรับรู้ความสามารถของตน 12 ข้อ การมองโลกในแง่ดี 12 ข้อ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ 10 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) รวม 4 มิติในต้นฉบับอยู่ที่ .98 ส่วนมิติที่ 5 หรือ การเชื่อมโยงทางสังคมวัดโดยแบบวัดการเชื่อมโยงทางสังคมที่พัฒนาโดย Lee และ Robbins (1995)<sup>15</sup> มีจำนวน 8 ข้อ แปลเป็นไทย

### **ขั้นตอนการดำเนินงานของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก**

โปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกของคนไร่บ้านในศูนย์พักคนไร่บ้าน ดำเนินการโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาไม่น้อยกว่า 150 ชั่วโมง และอยู่ภายใต้การนิเทศกระบวนการกลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญ มาเป็นกระบวนการดำเนินการโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยจัดขึ้นที่ศูนย์คนไร่บ้าน ระหว่างเดือนสิงหาคม 2563 – ตุลาคม 2563 ในทุกวันพฤหัสบดี ช่วงเวลาประมาณ 18.00 -19.30 น. ซึ่งเป็นเวลาหลังเลิกงานของคนไร่บ้านในศูนย์ โดยได้รับความช่วยเหลือจากแกนนำของคนไร่บ้านในการจัดเตรียมสถานที่และนัดหมายสมาชิกในศูนย์

<sup>14</sup> หลุ้ยทิพย์ ตันนเทศ, สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์, วิชัย มนัสศิริวิทยา (2557). การพัฒนาแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาในคนไทยวัยทำงาน. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 73-83

<sup>15</sup> Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>

### 3.4 การทดลองเครื่องมือแบบวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้าน

แบบวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้านแสดงอยู่ในภาคผนวกที่ 6 เครื่องมือชุดแรกจะใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เจาะลึก (insight interview) คนไร้บ้านเป็นรายบุคคล (individual) ด้วยคำถามซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรกเป็นการถามข้อมูลส่วนบุคคลเบื้องต้น เช่น ชื่อ อายุ ระดับการศึกษา การมีบัตรประชาชน ฯลฯ รวมจำนวน 10 ข้อ ในส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 จะถามถึงทักษะความชำนาญของคนไร้บ้านแต่ละคน ประสบการณ์การทำงานตั้งแต่อดีตก่อนที่จะมาเป็นคนไร้บ้านจนถึงปัจจุบัน และความต้องการในเรื่องงานและสิ่งที่สัมพันธ์กับการทำงาน คำถามใน 2 ส่วนหลังนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 14 ข้อ

เครื่องมือชุดที่สอง ใช้วิธีการให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดคนไร้บ้านที่สามารถสังเกตและติดตามพฤติกรรมได้ เป็นผู้ให้ความคิดเห็น (second opinion) ต่อคนไร้บ้าน สำหรับศูนย์คนไร้บ้านรังสิต ผู้ที่ทำหน้าที่ประเมินคนไร้บ้านคือผู้ดูแลศูนย์ ซึ่งพอจะรู้จักคนไร้บ้านแต่ละคนจากการเก็บข้อมูลก่อนการเข้าพัก ทราบลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นภายในศูนย์ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และความสามารถในการปฏิบัติและเคารพกฎกติกาที่กำหนดไว้ ในส่วนนี้จะประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ ที่สามารถนำมาแปลงเป็นคะแนนได้ในภายหลัง

### 3.5 การจัดสนทนากลุ่ม (focus group)

หลังจากที่คนไร้บ้านได้ผ่านการเข้าร่วมการดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูพัฒนาทุนทางจิตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทีมผู้วิจัยจะดำเนินการจัดสนทนากลุ่ม กลุ่มละ 8-10 คน ใช้เวลาในการพูดคุย 45-60 นาที โดยใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure interview) จำนวน 4 คำถามหลัก ดังนี้

- (1) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อกระบวนการตรวจสุขภาพและการคัดกรอง มีประโยชน์อะไรบ้าง และยังมีจุดที่ต้องปรับปรุงอะไรบ้าง
- (2) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการพัฒนาและดำเนินการโปรแกรมแทรกแซง มีประโยชน์อะไรบ้าง และยังมีจุดที่ต้องปรับปรุงอะไรบ้าง
- (3) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อเครื่องมือตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลัก มีประโยชน์อะไรบ้าง และยังมีจุดที่ต้องปรับปรุงอะไรบ้าง
- (4) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการฝึกอบรมความรู้ทั่วไปหรือความรู้เฉพาะทาง มีประโยชน์อะไรบ้าง และยังมีจุดที่ต้องปรับปรุงอะไรบ้าง

โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

*กลุ่มที่ 1 กลุ่มสนทนาของผู้ดำเนินการ*

กลุ่มนี้จะประกอบด้วย ผู้วิจัย เจ้าหน้าที่ที่นำเครื่องมือไปใช้ในการประเมิน เจ้าหน้าที่ที่ศูนย์พักคนไร้บ้านที่เข้ามาร่วมกันสนทนากลุ่ม สะท้อนถึงเครื่องมือตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักและขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการเพื่อถอดบทเรียน ถึงข้อดี และข้อจำกัด สำหรับเป็นข้อมูลในการนำเอาเครื่องมือไปพัฒนา และใช้ในวงกว้าง

*กลุ่มที่ 2 กลุ่มสนทนาของคนไร้บ้าน*

กลุ่มนี้จะประกอบด้วย คนไร้บ้านที่ผ่านการเข้าร่วมประเมินผล มาร่วมสะท้อนถึงเครื่องมือตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักและขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้าน ในศูนย์พักคนไร้บ้าน จากนั้นจึงมาสรุปและทำการวิเคราะห์ พร้อมทั้งเสนอแนะแนวการพัฒนาเครื่องมือชี้วัดร่วมกัน

### 3.6 ประเด็นทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

โครงการวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ฯ สำนักพัฒนาการคุ้มครองการวิจัยในมนุษย์ (สคม.) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ.

2563

## บทที่ 4

### ผลการคัดกรองสุขภาพจิตและโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

อาจารย์ ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช

#### 4.1 ผลการคัดกรองสุขภาพกายและสุขภาพจิต

เนื่องด้วยสถานการณ์โรคระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ทีมวิจัยจึงไม่สามารถดำเนินการตรวจสอบสุขภาพกายในขั้นเตรียมความพร้อมทางกายได้ จึงทำให้ไม่มีผลข้อมูลในส่วนของ การคัดกรองสุขภาพกาย และได้ดำเนินการขั้นคัดกรองสุขภาพจิตต่อไป

คนไร้บ้านที่ศูนย์พักคนไร้บ้านปทุมธานีจำนวน 20 คนได้เข้ารับการคัดกรองสุขภาพจิต โดย 17 คนได้ผ่านการคัดกรองใน 2 กลุ่มของโรคทางจิตได้แก่ กลุ่มโรคจิตเภท และกลุ่มโรคซึมเศร้า และ 3 คนได้ผ่านการคัดกรองเพียงกลุ่มโรคจิตเภท ได้ผลดังนี้

- 1) คนไร้บ้านจำนวน 3 คนจาก 20 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 15 ได้คะแนนรวม 1 คะแนนหรือมากกว่า ซึ่งแปลผลได้ว่า เข้าเกณฑ์เป็นโรคจิตเภท และมีรายละเอียดดังนี้
  - คนที่ 1 คะแนนรวม 2 คะแนน มีอาการพูดคนเดียว และปลื้มตัวออกจากสังคม
  - คนที่ 2 คะแนนรวม 1 คะแนน มีอาการวาดระแวง
  - คนที่ 3 คะแนนรวม 1 คะแนน มีอาการพูดคนเดียว (ไม่แน่ใจว่าต้นเหตุมาจากสารเสพติดหรือไม่)
- 2) คนไร้บ้านจำนวน 2 คนจาก 17 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.67 เข้าเกณฑ์เป็นอาการซึมเศร้า โดยแบ่งเป็น 1 คนที่มีเกณฑ์อยู่ในระดับน้อย และ 1 คนที่มีเกณฑ์อยู่ในระดับรุนแรง

อย่างไรก็ตาม คนไร้บ้านที่เข้าเกณฑ์เป็นโรคทางจิตทั้ง 2 กลุ่มไม่ได้รับการส่งต่อไปยังขั้นของการรับการวินิจฉัยจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา (จิตแพทย์) ตามการทดสอบกระบวนการเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักที่ตั้งไว้ เนื่องด้วยสถานการณ์โรคระบาด

#### 4.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

คนไร้บ้านที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2563 ได้ตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาจำนวนทั้งสิ้น 14 คน ตารางที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตทั้ง 5 มิติ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการเชื่อมโยงทางสังคมของคนไร้บ้านก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (pre-test scores) ซึ่งรวมทั้ง 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มโปรแกรมแทรกแซง

(intervention group) และกลุ่มควบคุม (control group) ผลแสดงให้เห็นว่า คนไร้บ้านมีระดับทุนทางจิต 4 มิติ (PsyCap) คือความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการมองโลกในแง่ดีในระดับที่ค่อนข้างสูง และมีมติการเชื่อมโยงทางสังคมในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 4.1** ค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมรวมสองกลุ่ม

มิติของทุนทางจิต	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	ค่าเฉลี่ยคะแนน	การแปลผล <sup>16</sup>
ความหวัง	2.90	4.70	4.05 ( <i>SD</i> = .60)	ค่อนข้างสูง
การรับรู้ความสามารถของตน	3.00	4.50	3.90 ( <i>SD</i> = .50)	ค่อนข้างสูง
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	2.67	4.83	4.06 ( <i>SD</i> = .59)	ค่อนข้างสูง
การมองโลกในแง่ดี	2.60	4.70	3.99 ( <i>SD</i> = .97)	ค่อนข้างสูง
การเชื่อมโยงทางสังคม	1.75	4.50	3.12 ( <i>SD</i> = .81)	ปานกลาง

หมายเหตุ: *SD* = Standard Deviation หรือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน; คะแนนมาตรฐาน 1-5 โดยมี 1 = ต่ำ และ 5 = สูง; เกณฑ์การคัดข้อมูลออกในการวิเคราะห์คือ ข้อมูลสูญหาย (missing data) มากกว่า 30% แต่ละมิติ

คนไร้บ้านที่เข้าร่วมกิจกรรมสุดท้ายของโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2563 ได้ตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาจำนวนทั้งสิ้น 12 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่รวมคนที่ไม่ได้ตอบแบบวัดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตทั้ง 5 มิติของคนไร้บ้านหลังเข้าร่วมกิจกรรม (post-test scores) โดยแยกกลุ่มโปรแกรมแทรกแซง 7 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน โดยรวมคนไร้บ้านที่ผ่านกิจกรรมฟื้นฟูทุนทางจิตในกลุ่มแทรกแซงมีค่าคะแนนทุนทางจิตทั้ง 5 มิติในระดับค่อนข้างสูง ส่วนคนไร้บ้านที่ผ่านกิจกรรมทั่วไปในกลุ่มควบคุมมีค่าทุนทางจิตมิติความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับ มิติความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน และการมองโลกในแง่ดีในระดับค่อนข้างสูง และมีมติการเชื่อมโยงทางสังคมในระดับปานกลาง

<sup>16</sup> อ้างอิงตามการแปลความหมายของแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย โดยแบ่งออกเป็น 1.00-1.80 = ต่ำ, 1.81-2.60 = ค่อนข้างต่ำ, 2.61-3.40 = ปานกลาง, 3.41-4.20 = ค่อนข้างสูง และ 4.21-5.00 = สูง

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและกลุ่มควบคุม ผลของ independent-samples t-test<sup>17</sup> พบว่าคะแนนทุนทางจิตทั้ง 5 มิติของคนไร้บ้านทั้งสองกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>18</sup>

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมแบ่งตามกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและกลุ่มควบคุม

มิติของทุนทางจิต	กลุ่มโปรแกรมแทรกแซง (N = 7)	กลุ่มควบคุม (N = 5)
	ค่าเฉลี่ยคะแนน	ค่าเฉลี่ยคะแนน
ความหวัง	4.03 (SD = 0.43)	3.92 (SD = .55)
การรับรู้ความสามารถของตน	3.94 (SD = .49)	3.93 (SD = .51)
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	4.10 (SD = .51)	4.27 (SD = .40)
การมองโลกในแง่ดี	4.10 (SD = .40)	4.20 (SD = .52)
การเชื่อมโยงทางสังคม	3.66 (SD = .54)	3.28 (SD = .83)

เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลค่าคะแนนทุนทางจิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม จะมีคนไร้บ้านที่อยู่ในกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงที่ได้รับกิจกรรมฟื้นฟูทุนทางจิตเชิงบวกเพียง 3 คนที่มีค่าคะแนนก่อนและหลัง (pre-test and post-test) และมีคนไร้บ้านที่อยู่ในกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมพัฒนาจิตใจทั่วไปเพียง 3 คนที่มีค่าคะแนนก่อนและหลัง (pre-test and post-test) ตารางที่ 4.3 สรุปค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตทั้ง 5 มิติโดยแบ่งตามก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมและแบ่งตามกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและกลุ่มควบคุม

<sup>17</sup> ผลของ Levene's F Test of Equality of Variances แสดงให้เห็นว่าคะแนนของทุนทางจิตกระจายตัวปกติ ค่า significance อยู่ระหว่าง .20-.82 แต่ไม่สามารถคำนวณค่าของความหวังและการรับรู้ความสามารถของตนได้

<sup>18</sup> ความหวัง  $t(2) = -0.86, p = .48$  การรับรู้ความสามารถของตน  $t(2) = -.77, p = .52$  ความยืดหยุ่นทางจิตใจ  $t(3) = 1.93, p = .15$  การมองโลกในแง่ดี  $t(3) = 2.64, p = .08$  การเชื่อมโยงทางสังคม  $t(4) = 0.36, p = .74$



หากวิเคราะห์ค่าคะแนนความต่างของทุนทางจิตระหว่างก่อนและหลังเข้ากิจกรรม (difference score) ระหว่างกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและกลุ่มควบคุม ผลของ independent-samples t-test<sup>19</sup> ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างคนไร้บ้านสองกลุ่ม<sup>20</sup>

**ตารางที่ 4.3** ค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและกลุ่มควบคุม

มิติของทุนทางจิต	กลุ่มโปรแกรมแทรกแซง (N = 3)		กลุ่มควบคุม (N = 3)	
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
ความหวัง	3.53 (SD = .85)	4.10 (SD = .00)	4.05 (SD = .78)	3.63 (SD = .32)
การรับรู้ความสามารถของตน	3.92 (SD = .82)	4.21 (SD = .41)	3.83 (SD = .59)	3.58 (SD = .22)
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	4.71 (SD = .18)	4.03 (SD = .55)	3.69 (SD = .91)	4.08 (SD = .42)
การมองโลกในแง่ดี	4.30 (SD = .56)	3.75 (SD = .07)	3.30 (SD = .89)	4.00 (SD = .56)
การเชื่อมโยงทางสังคม	3.79 (SD = .64)	3.58 (SD = .81)	3.25 (SD = 1.11)	3.38 (SD = .75)

นอกจากนี้ หลังจากโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้สิ้นสุดลงประมาณ 1 เดือน ทางทีมวิจัยได้ทำงานติดตาม (follow-up) ผลการพัฒนาทุนทางจิต โดยทำการวัดค่าคะแนนทุนทางจิตกับคนไร้บ้านที่อยู่ในกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงและยังคงพักอาศัยอยู่ที่ศูนย์พักคนไร้บ้านอีกครั้ง ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 4 คน ภาพที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนทุนทางจิตใน 3 ช่วงเวลาได้แก่ ก่อนเข้ากิจกรรม หลังเข้ากิจกรรม และติดตาม (1 เดือนหลังจากกิจกรรมสิ้นสุด) จะเห็นได้ว่าค่าระดับทุนทางจิตในบางมิติมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น แต่ในบางมิติมีแนวโน้มลดลง

อย่างไรก็ตาม การวิเคราะห์ทางสถิติเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของทุนทางจิตระหว่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมและติดตามของคนไร้บ้านทั้ง 4 คนนี้โดยใช้ paired sample t-test พบว่าค่าคะแนนทุนทางจิตในมิติ

<sup>19</sup> ผลของ Levene's F Test of Equality of Variances แสดงให้เห็นว่าคะแนนของทุนทางจิตกระจายตัวปกติ ค่า significance อยู่ระหว่าง .20-.87

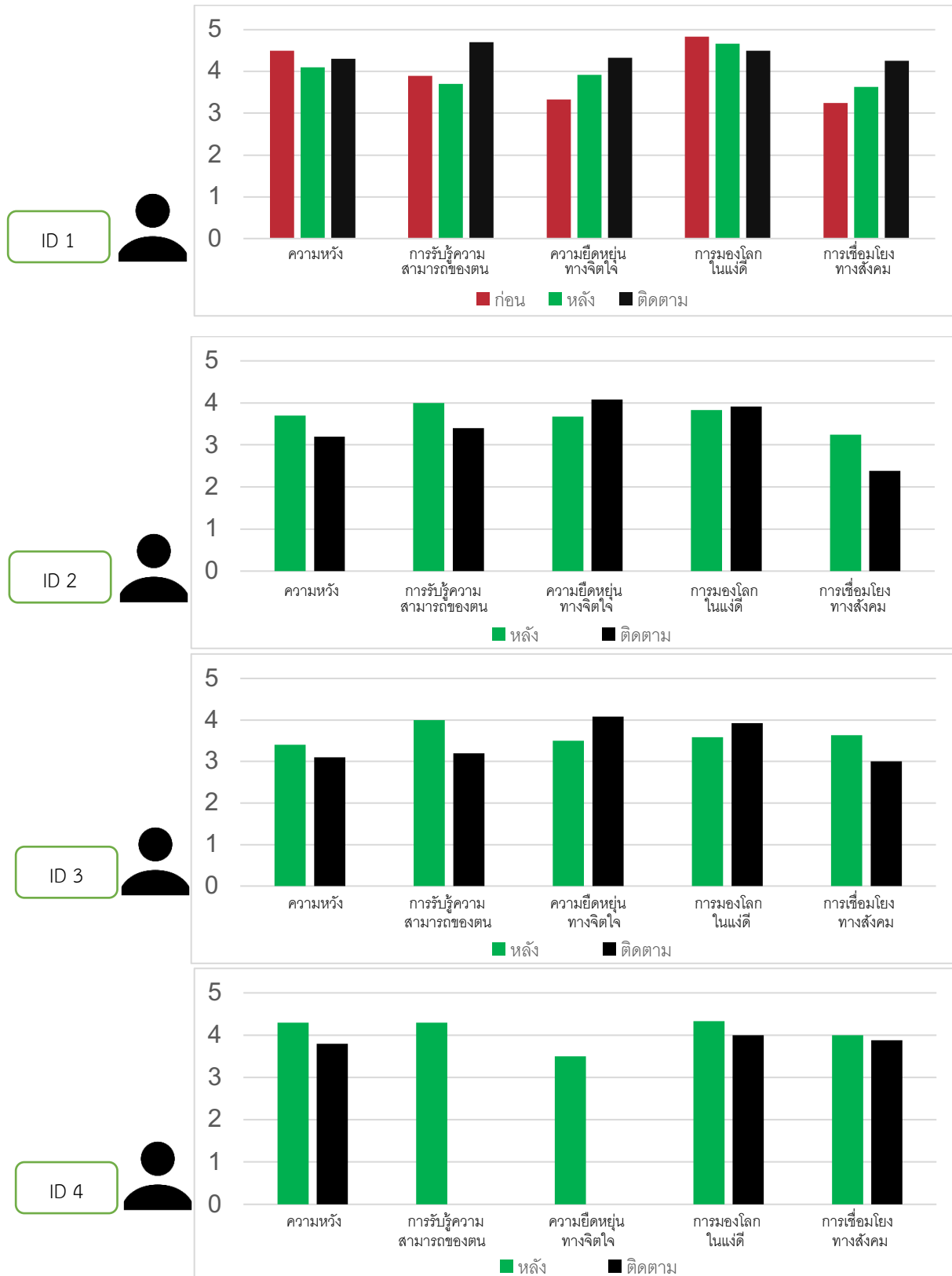
<sup>20</sup> ความหวัง  $t(9) = 0.38, p = .71$  การรับรู้ความสามารถของตน  $t(9) = 0.04, p = .97$  ความยืดหยุ่นทางจิตใจ  $t(10) = -0.63, p = .55$  การมองโลกในแง่ดี  $t(9) = -.36, p = .73$  การเชื่อมโยงทางสังคม  $t(10) = 0.99, p = .35$

การรับรู้ความสามารถของตนในช่วงเวลาติดตาม ( $M = 4.17, SD = .14$ ) สูงกว่า ในช่วงหลังเข้ากิจกรรม ( $M = 3.69, SD = .21$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ,  $t(2) = -8.50, p < .05$ <sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> ความหวัง  $t(3) = 1.67, p = .20$  ความยืดหยุ่นทางจิตใจ  $t(3) = 0.14, p = .90$  การมองโลกในแง่ดี  $t(2) = 0.23, p = .84$   
การเชื่อมโยงทางสังคม  $t(3) = 0.76, p = .51$

ภาพที่ 4.1 คะแนนค่าทุนทางจิตของคนไร้บ้านในกลุ่มแทรกแซงและยังพักอาศัยอยู่ในศูนย์ฯ หลังโปรแกรมสิ้นสุดลง



### 4.3 การอภิปรายผล

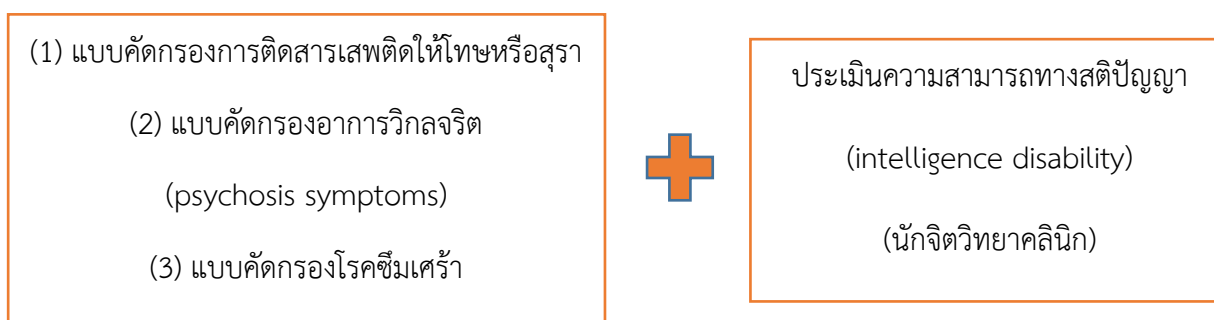
ความพร้อมทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักและมึงานทำของคนไร้บ้าน บทที่ 4 นี้ได้นำเสนอผลข้อมูลจากการทดลองใช้เครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต และการทดสอบโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้พัฒนาในขั้นตอนของการวางแผน โดยทดสอบกับคนไร้บ้านที่พักอาศัยที่ศูนย์พักคนไร้บ้านจำนวน 1 แห่ง

#### สุขภาพกายและสุขภาพจิต

สถานการณ์โควิด-19 เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ทีมวิจัยไม่สามารถทดลองใช้กระบวนการตรวจสุขภาพกายและเก็บข้อมูลด้านสุขภาพจิตได้ตามที่วางแผนไว้ อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลที่ได้และจากการสังเกตการณ์คนไร้บ้านจำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัวและมีปัญหาด้านสุขภาพที่ควรได้รับการรักษา ในส่วนของสุขภาพจิต มีคนไร้บ้าน 3 คน (หรือร้อยละ 15) อยู่ในเกณฑ์ที่จะเป็นโรคจิตเภท ซึ่งต่อมา 2 ใน 3 คนนี้ได้ออกไปจากศูนย์ฯ ในระหว่างการดำเนินการ สำหรับกลุ่มโรคซึมเศร้า คนไร้บ้าน 1 คนเข้าเกณฑ์ที่จะมีอาการซึมเศร้าในระดับรุนแรง จากการได้สัมภาษณ์คนไร้บ้านตลอดการดำเนินการ คนไร้บ้านมีความเครียด โดยเฉพาะในสถานการณ์โรคระบาดที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานทำ แต่โดยรวม ระดับของความเครียดไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่สูงมากที่กระทบต่อการใช้ชีวิต

จากผลของการเก็บข้อมูลจากการสังเกตและทดลองใช้แบบคัดกรองสุขภาพจิต ทีมวิจัยมีข้อเสนอในขั้นตอนคัดกรองสุขภาพจิตดังแสดงในภาพที่ 4.2 โดยมีการเพิ่มแบบคัดกรองการติดสารเสพติดให้โทษหรือการติดสุราไปยังแบบคัดกรองโรคจิตเภท (อาจจะเปลี่ยนเป็นแบบคัดกรองอาการวิกลจริต หรือ psychosis symptoms) และแบบคัดกรองกลุ่มโรคซึมเศร้าที่มีอยู่แล้ว รวมทั้งสิ้นเป็นการใช้ 3 แบบคัดกรองสุขภาพจิตที่ควรมีคู่มือการใช้แบบคัดกรองที่ระบุรายละเอียดและตัวอย่างที่ชัดเจน เพื่อที่เจ้าหน้าที่ศูนย์หรือทีมวิจัยที่ผ่านการอบรมการใช้แบบคัดกรองสามารถเป็นผู้ประเมินสุขภาพจิตในขั้นนี้ได้

ภาพที่ 4.2 ข้อเสนอปรับเปลี่ยนแบบคัดกรองในขั้นตอนตรวจสุขภาพจิต



นอกจากนี้ การตรวจสุขภาพจิตควรเพิ่มการประเมินความสามารถทางสติปัญญา (intelligence disability) ที่สามารถประเมินโดยนักจิตวิทยาคลินิก ทั้งนี้การประเมินความสามารถทางสติปัญญาจะช่วยในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

### การฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

กระบวนการฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการใช้โปรแกรม (intervention) ที่มีการส่งเสริมให้คนไร้บ้านที่เข้าร่วมในกลุ่มโปรแกรมแทรกแซงได้ทำการค้นหาคุณค่า และเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกการสร้างแรงจูงใจภายในที่จะช่วยกระตุ้นความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง และช่วยให้คนไร้บ้านได้คลี่คลายความติดขัดภายในใจที่อาจเกิดขึ้นในอดีต การพัฒนาทางจิตวิทยาเชิงบวกนี้มีเป้าหมายในการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตัวเองที่จะเป็นตัวขับเคลื่อนพัฒนาความพร้อมในการมีงานทำที่มั่นคงและยั่งยืน ก่อให้เกิดความยึดมั่น (commitment) ในการลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เชื่อมโยงไปสู่การทำงาน

โครงการวิจัยนี้ถือเป็นงานแรกๆ ในประเทศไทยที่นำหลักการของจิตวิทยาเชิงบวกมาพัฒนาโปรแกรมฟื้นฟูจิตใจและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมที่มีระยะเวลาดำเนินการอย่างน้อย 6 สัปดาห์ ที่ผ่านมามีงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนหนึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาทางจิตในกลุ่มคนไร้บ้าน อย่างเช่นงานวิจัยของ Rew และคณะ (2017)<sup>22</sup> ที่นำโปรแกรมแทรกแซงที่พัฒนาทางจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้กับคนไร้บ้านวัยรุ่น (อายุ 18-23 ปี) เพศหญิงจำนวน 80 คน และพบว่าโปรแกรมพัฒนาทางจิตนี้สามารถเพิ่มความหวัง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การรับรู้ความสามารถในการปฏิเสธการตีตรา และเพิ่มความเชื่อโยงทางสังคมได้ โดยแสดงให้เห็นว่า เมื่อโปรแกรมสิ้นสุด คนไร้บ้านที่เข้ากลุ่มโปรแกรมแทรกแซงมีค่าคะแนนทุนทางจิตในมิติที่กล่าวไปในระดับสูงกว่าคนไร้บ้านที่เข้ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การเก็บข้อมูล พบว่าผลค่าคะแนนทุนทางจิตวิทยาในส่วน 4 มิติของ Luthans<sup>23</sup> (PsyCap) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tweed และคณะ (2012)<sup>2</sup> ที่อธิบายว่าคนไร้บ้านส่วนใหญ่รับรู้ถึงจุดแข็งของตนเอง ซึ่งจุดแข็งเป็นส่วนสำคัญในแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก และมีค่าระดับ

<sup>22</sup> Rew, L., Powell, T., Brown, A., Becker, H., & Slesnick, N. (2017). An intervention to enhance psychological capital and health outcomes in homeless female youths. *Western Journal of Nursing Research*, 39(3), 356-373. <https://doi.org/10.1177/0193945916658861>

<sup>23</sup> Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>

ความเชื่อมโยงทางสังคมในระดับปานกลาง ซึ่งกลุ่ม ‘สังคม’ ของคนไร้บ้านในศูนย์พักฯ อาจหมายถึงสังคมภายในศูนย์พักฯ หรือนอกศูนย์พักฯ ที่อาจจะรวมถึงเพื่อนคนไร้บ้านและคนไม่ไร้บ้านก็เป็นได้ ตามที่ Kim และคณะ (2018)<sup>24</sup> ได้อธิบายไว้ว่าความเชื่อมโยงทางสังคมเป็นได้ทั้งปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยง (เช่น การใช้สารเสพติดหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ) และปัจจัยที่ลดความเสี่ยง (เช่น การสนับสนุนทางอารมณ์ ป้องกันจากความเสี่ยงที่ในพื้นที่สาธารณะ) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทของสังคมที่คนไร้บ้านมีปฏิสัมพันธ์หรือมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงด้วย ซึ่งข้อคำถามที่ใช้เก็บระดับความเชื่อมโยงทางสังคมในงานวิจัยนี้ ไม่ได้ระบุหรือคำนึงถึงรูปแบบของกลุ่มทางสังคม ซึ่งประเด็นนี้จำเป็นต้องมีการศึกษาต่อไป

เมื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อน-หลังเข้าร่วมกิจกรรม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่างกลุ่มแทรกแซงและกลุ่มควบคุม ตาราง 4.3 แสดงให้เห็นว่าความหวังและการรับรู้ความสามารถของตนของคนไร้บ้านจำนวน 3 คนที่อยู่ในกลุ่มแทรกแซงมีค่าคะแนนเพิ่มขึ้นหลังผ่านกิจกรรมฟื้นฟูทางจิต แต่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และความเชื่อมโยงทางสังคมมีคะแนนต่ำลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมแทรกแซง

#### **การย้ายออกจากศูนย์พักคนไร้บ้านและการมีงานทำ**

การเก็บข้อมูลทุนทางจิตกับคนไร้บ้านที่พักอยู่ในศูนย์พักฯ เป็นความท้าทายที่อาจจะอธิบายได้ด้วยประเด็นปฏิกิริยาคง (paradox) เนื่องจากในมุมการทำวิจัย ทีมวิจัยต้องการข้อมูลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้งก่อนและหลังการเข้ากิจกรรมฟื้นฟูทางจิต และต้องการข้อมูลในระยะติดตามหลังโปรแกรมได้สิ้นสุดลงเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพื่อนำมาวิเคราะห์ประสิทธิภาพของโปรแกรมในการเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพราะทุนทางจิตเป็นปัจจัยสำคัญในการเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำต่อไป แต่ในเวลาเดียวกัน ผลลัพธ์สุดท้ายของกระบวนการเตรียมความพร้อมคือการที่คนไร้บ้านได้กลับคืนสู่ตลาดงาน ได้งานประจำที่มีความมั่นคง ซึ่งอาจหมายความว่า คนไร้บ้านอาจย้ายออกจากศูนย์พักฯ เพื่อไปอาศัยอยู่ใกล้ที่ทำงานประจำ หรือได้กลับไปบ้านของตนที่เคยออกมาในระหว่างการดำเนินการของโปรแกรม

จากภาพที่ 4.1 คนไร้บ้านจำนวน 4 คนที่ได้รับกิจกรรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและยังอาศัยอยู่ในศูนย์พักมีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป ซึ่งในช่วงแรกของการดำเนินการโปรแกรมฟื้นฟูจิต คนไร้บ้านที่มีอายุอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีอยู่จำนวนหนึ่ง แต่พวกเขาได้ออกจากศูนย์พักฯ ระหว่างการดำเนินการ ข้อมูลในเรื่องอายุและ

<sup>24</sup> Kim, Y., Bender, K., Ferguson, K. M., Begun, S., & DiNitto, D. M. (2018). Trauma and posttraumatic stress disorder among homeless young adults: The importance of victimization experiences in childhood and once homeless. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 26(3), 131-142. <https://doi.org/10.1177/1063426617710239>

การพักอาศัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า อายุเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ทำนายระยะเวลาอาศัยในศูนย์พักฯ<sup>25</sup> โดยที่คนไร้บ้านที่มีอายุมากมีแนวโน้มที่จะพักอาศัยในศูนย์พักฯ นานกว่า ดังนั้น การติดตามคนไร้บ้านที่ออกไปจากศูนย์เช่น สาเหตุของการออกจากศูนย์ และการได้งานทำหลังออกไปจากศูนย์เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างความรู้ในประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตและการได้งานทำ

#### 4.4 สรุป

ผลข้อมูลการคัดกรองสุขภาพจิตและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในโครงการนี้ถือเป็นข้อมูลนำร่องในการศึกษาความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ทั้งโรคทางจิตและสภาวะทางจิตใจ) ต่อความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้านที่พักอยู่ในศูนย์ฯ เนื่องด้วยสถานการณ์โรคระบาดและจำนวนคนไร้บ้านที่เข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตครบกระบวนการ การทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูจิตจึงไม่สามารถดำเนินการตามรูปแบบการวิเคราะห์เชิงสถิติในการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experiment) ตามที่วางแผนไว้ได้ เพราะจำนวนกลุ่มตัวอย่าง (sample size) มีขนาดน้อยมากเกินไปที่จะเหมาะทำการวิเคราะห์ทางสถิติ การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของค่าคะแนนทุนทางจิตของคนไร้บ้าน 4 คนอาจได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยอื่น เช่น สถานการณ์โควิด-19 ที่ส่งผลต่อตลาดงาน และการรับรู้ถึงความมั่นคงในชีวิต หรือโปรแกรมฟื้นฟูทุนทางจิตอาจทำให้คนไร้บ้านเข้าใจความรู้สึกและตระหนักรู้ตนเองมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ในบทนี้เป็น การวิเคราะห์เชิงสำรวจ (explorative analysis) ที่แสดงให้เห็นถึงแนวทางในการนำเครื่องมือการคัดกรองโรคทางจิตและโปรแกรมฟื้นฟูจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ไปอนาคต

---

<sup>25</sup> Caton, C. L. M., Dominguez, B., Schanzer, B., Hasin, D. S., Shrout, P. E., Felix, A., McQuiston, H., Opler, L. A., & Hsu, E. (2005). Risk factors for long-term homelessness: Findings from a longitudinal study of first-time homeless single adults. *American Journal of Public Health, 95*( 10) , 1753- 1759. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.063321>

## บทที่ 5

### ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์คนไร้บ้านรายบุคคล

อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี

เนื่องจากจำนวนผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่เข้าเกณฑ์ที่กำหนดไว้มีจำนวนไม่เพียงพอที่จะนำสถิติมาใช้วิเคราะห์ผลเชิงปริมาณ ทีมผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าควรเพิ่มการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเสริมข้อมูลที่ได้จากแบบวัด ดังนั้นคำถามสัมภาษณ์จึงเป็นคำถามที่สอดคล้องไปกับคำถามของแบบวัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าใจประสบการณ์ที่แสดงถึงต้นทุนทางจิตที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีผ่านตัวอย่างเรื่องราวในชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย คำถามสัมภาษณ์มีดังนี้

1. คุณมองอนาคตของคุณไว้ว่าอย่างไร
2. คุณคิดว่าคุณจะทำให้อนาคตที่คิดไว้เป็นจริงขึ้นได้อย่างไร มั่นใจแค่ไหนว่าสิ่งที่หวังไว้จะเป็นจริงได้
3. คุณคิดว่าจะมีอุปสรรคอะไรบ้างที่อาจจะมาขัดขวางการสร้างอนาคตที่คิดไว้
4. คุณรู้สึกอย่างไรที่อาจจะต้องเจอกับอุปสรรคเหล่านั้น และคิดว่าอะไรในตัวคุณหรืออะไรที่คุณน่าจะทำได้เพื่อจัดการอุปสรรคเหล่านั้น
5. คุณมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองแค่ไหน เพราะอะไรจึงมั่นใจ หรือไม่มั่นใจ
6. ขอให้ยกตัวอย่างอุปสรรคในอดีตที่คุณสามารถผ่านมันมาได้ คุณทำอย่างไร
7. อะไรที่ทำให้คุณยังสู้กับชีวิตอยู่ในปัจจุบัน คุณได้รับกำลังใจในการสู้ชีวิตจากใคร อย่างไร
8. คุณมีความพึงพอใจกับตัวเอง และกับชีวิตที่เป็นอยู่นี้แค่ไหน เพราะอะไร

การสัมภาษณ์รายบุคคลใช้ระยะเวลาประมาณ 30 – 60 นาทีต่อคน ตารางที่ 5.1 แสดงรายละเอียดเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์



### ตารางที่ 5.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์	เพศ	อายุ	ระดับการศึกษา
ID1	ชาย	64	ประถมศึกษาปีที่ 4
ID2	ชาย	49	ประถมศึกษาปีที่ 6
ID3	ชาย	52	ประถมศึกษาปีที่ 4
ID4	หญิง	43	ประถมศึกษาปีที่ 6

ผลจากการสัมภาษณ์สามารถวิเคราะห์โดยแบ่งกลุ่มตามปัจจัยต้นทุนทางบวกได้แก่ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การรับรู้ความสามารถในตนเอง และการเชื่อมโยงทางสังคม เนื่องจากความหวังและการมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงไปด้วยกันว่า หากบุคคลมีความหวังก็ย่อมแสดงถึงการมองโลกในแง่ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ปัจจัยความหวังและการมองโลกในแง่ดีเข้าด้วยกัน ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์รายบุคคลมีดังนี้

#### 5.1 ความหวัง (hope) และการมองโลกในแง่ดี (optimism)

ความหวัง (hope) หมายถึง ความคิดความเชื่อมั่นของบุคคลว่าสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ความหวังประกอบด้วยความเชื่อว่าตนสามารถดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างหนึ่งอย่างใดได้ และความเชื่อว่าตนสามารถหาหนทางต่างๆที่จะไปสู่เป้าหมายได้<sup>26</sup> ดังนั้นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของความหวังคือ เป้าหมาย โดยมีการมองโลกในแง่ดี (optimism) เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่เสริมร่วมไปกับความหวัง เป็นการมองเห็นความเป็นไปได้ว่าความหวังและเป้าหมายที่ตนมีนั้นจะสามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจในการหาทางดำเนินชีวิตให้ไปในทิศทางที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย

ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 4 คน กล่าวว่าตนเองมีความหวัง มีเป้าหมาย โดยมีแผนหรือวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ มองว่าการไปสู่เป้าหมายนั้นมีความเป็นไปได้ มีตัวอย่างข้อความดังต่อไปนี้

“คือทำอะไรสำเร็จ อันนั้นคือจุดหมาย สิ่งนั้นแหละ ที่สำเร็จแล้ว”

<sup>26</sup> Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). New York NY: Oxford University Press.

“สะสมเงินต่อไป เอาใหม่...ก็เก็บไว้ออนาคตเผื่อเราป่วย เจ็บป่วยไข้”

ID1

ID1 มีเป้าหมายที่จะมีเงินออมเพียงพอสำหรับใช้ในยามเจ็บป่วย โดยมีวิธีการคือการสะสมเงินต่อไปเรื่อยๆ สังเกตว่าผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ใช้คำว่า “สะสมเงินต่อไป เอาใหม่” ซึ่งเป็นการพูดหลังจากที่โดนคนไร่บ้านคนหนึ่งขโมยโทรศัพท์มือถือของตนไป คำว่า เอาใหม่ ในที่นี้จึงอาจหมายถึงว่าแม้ของที่มีค่าถูกขโมยไป ก็ไม่เป็นไร เริ่มสะสมเงินกันใหม่ แสดงให้เห็นถึงการมีความหวังที่จะเริ่มต้นทำอีกครั้ง ซึ่งความหวังในการมีเงินเก็บที่เพียงพอสำหรับใช้ในด้านต่างๆในอนาคตนั้นเป็นสิ่งที่พบในผู้ให้สัมภาษณ์คนที่สองด้วย เช่น

“ผมทำงานแล้วจะเก็บเงิน จะกลับไปอยู่บ้าน ไปอยู่กับลูกกับเมีย”

“ผมว่านะ มันเก็บได้ ผมว่ามันเป็นจริง ผมเก็บได้นะ แต่นี้พยายามเก็บอยู่ เก็บเข้าบัญชีไว้ ะ”

ID2

ID2 มีเป้าหมายที่จะกลับไปอยู่บ้านกับลูกและภรรยา ซึ่งหนทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นได้ถือการต้องสะสมเงินให้เพียงพอ จากสิ่งที่ ID2 กล่าวไว้ว่า “ผมว่านะ มันเก็บได้ ผมว่ามันเป็นจริง” แสดงให้เห็นถึงความหวังและการมองโลกในแง่ดีของผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ว่าตนเชื่อมั่นว่าเป้าหมายที่ได้จะเป็นจริง เพราะวิธีการนี้เป็นวิธีการที่สามารถทำได้

“ลุงก็หวังอนาคตตอนเนี่ยอยากปลูกบ้าน ตอนที่ลุงวาดอันเนี่ยลุงมีบ้านอยู่แล้วหลังหนึ่ง แต่อีกหลังหนึ่งมีที่สุพรรณ ลุงก็อยากปลูกบ้านให้คนเล็ก”

“...เกิดพลาดมากก็มีบ้านอยู่”

“เพราะถ้าเกิดพุงนี้เราไม่มี เราทำไงอะ แล้วเราจะ อนาคตเราก็ไม่ ความหวังที่เราหวังก็ไม่ได้อะไรสิ หวังไปก็ไม่ได้อะไร รู้จักกิน แล้วรู้จักประหยัดและรู้จักอดรู้จักออม ที่คือความหวังลุงอะ วันไหนเราไม่ได้มีงานทุกวันนะ สมมติวันนี้เราไม่มีแล้ววันหน้าเราเจ็บขึ้นมา เจ็บไข้ได้ป่วยมา เราจะเอาอะไรกิน แล้วเราต้องรู้จักใช้รู้จักเก็บรู้จักกินด้วย เงินเราไม่ได้มาทุกวันนะ เราไม่ใช่มนุษย์เงินเดือน มนุษย์เงินเดือนหยุดเขาก็ได้เงิน พวกบรรจู้ ถึงเวลาเขาก็ได้เป็นเงินเดือน แต่เราเป็นมนุษย์รายวัน หาเช้ากินค่ำ”

ID3

นอกจากการมีเงินเพียงพอไว้ใช้ในยามเจ็บป่วยหากในอนาคตตนเองอาจไม่สามารถทำงานหาเงินได้ การประหยัดคอดออมของ ID3 ยังทำเพื่อหวังว่าจะได้สร้างบ้านให้ลูก ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ยังแสดงให้เห็นถึง

ความพยายามในการมองโลกในแง่ดีด้วยว่าหากเป้าหมายที่ตั้งใจไว้เกิดไม่สำเร็จขึ้นมา อย่างน้อยตนเองก็ยังมีความหวัง ความล้มเหลวจึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวหรือทำให้ท้อแท้ใจ ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของความตั้งใจที่จะทำให้ความหวังเป็นจริง ระบุว่าตนเองเป็นมนุษย์หาเช้ากินค่ำ ไม่ได้มีรายได้ที่แน่นอน ดังนั้นการประหยัดอดออมเป็นสิ่งที่สำคัญหากอยากทำให้ความหวังที่ตั้งไว้เป็นจริงขึ้นมา

การมีบ้านเป็นของตนเองก็เป็นความหวังของ ID4 ซึ่งต้องการพิสูจน์ให้คนทั่วไปเห็นว่าคนไร้บ้านก็สามารถพัฒนาและสร้างชีวิตของตนเองได้ ความต้องการที่จะพิสูจน์นี้เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจที่ทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้มุ่งมั่นและมีความหวังในการทำความฝันให้เป็นจริง และมีความเชื่อหรือการมองโลกในแง่ดีว่าเป้าหมายนี้จะสามารถเป็นจริงขึ้นมาได้

“ที่ฝันไว้ละ มีบ้านหลังใหญ่ มีรถขับ เวลาไป แล้วมีบ้านในกรุงเทพฯ ด้วย ฝันละ มีบ้านในกรุงเทพฯ”

“ถ้าจะให้ดีคือเราต้องพ้นจากการอยู่ศูนย์ แล้วก็บ้าน มีเหมือนกับว่า ถึงจะเป็นบ้านของเครือข่ายหรือบ้านเป็นโครงการของสมาคม ทำให้เราพ้นก้าวพ้นจากคำว่าอยู่ศูนย์”

“อาจจะมึสัปดาห์[สิ่งที่ฝันไว้]อาจจะเป็นจริงเหมือนที่เราคิดก็ได้”

ID4

สังเกตว่าผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ใช้คำว่า “เราต้องพ้นจากการอยู่ศูนย์” ซึ่งแสดงถึงความมุ่งมั่นตั้งใจว่าวันหนึ่งเขาจะต้อง “ก้าวพ้นจากคำว่าอยู่ศูนย์” ดังนั้นเป้าหมายของการมีบ้านเป็นของตนเองของผู้ให้สัมภาษณ์คือจะทำให้เขาพ้นจากการเป็นคนไร้บ้าน การได้มีบ้านในกรุงเทพฯ และมีรถขับนั้นเป็นฝันที่ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้วาดไว้และมองโลกในแง่ดีว่าวันหนึ่งฝันนี้ก็อาจจะเป็นจริงดังที่คิดไว้

จากผลการสัมภาษณ์จะเห็นว่า ทุกคนมีการวางแผน วางเป้าหมาย มีความฝันหรือคิดถึงอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการสะสมเงินเพื่อเอาไว้ใช้ในยามที่ไม่สามารถหาเงินได้เอง การเก็บออมเพื่อเป็นอนาคตให้ลูกหลาน หรือการสร้างบ้านซึ่งเป็นความต้องการและความฝันของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ ดังนั้นเมื่อพิจารณาข้อมูลสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนไม่ได้มีความคิดว่าแค่อยู่ไปวันๆ แต่ทุกคนมีเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป้าหมายนั้นจะเป็นเป้าหมายในช่วงเวลาอันใกล้หรือไกล แต่ทุกคนแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่ในปัจจุบันมีเจตนาเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้

## 5.2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นความสามารถของบุคคลที่ช่วยในการป้องกันหรือเอาชนะต่ออุปสรรค ความยากลำบาก และภาวะวิกฤตของชีวิต<sup>27</sup> การแสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเป็นการพูดถึง อุปสรรคและการก้าวผ่านอุปสรรค ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการแก้ปัญหา หรือการปรับอารมณ์ จิตใจและความคิดให้อยู่กับอุปสรรคที่เผชิญอยู่ให้ได้ ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 4 รายได้แสดงให้เห็นว่าตนเองมีทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

ID1 ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่แสดงถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้แก่ อุปสรรคด้านดินฟ้าอากาศที่ทำให้กิจกรรมการปลูกผักเพื่อค้าขายของเขาต้องเสียหาย คำพูดเสียดแทงจากผู้อื่นและเหตุการณ์ที่ตนเองโดนขโมยโทรศัพท์มือถือดังนี้

“ปลูกผัก อย่างฝนตกรอบที่แล้ว 3 วันอะ ผักเน่าหมดเลย ไม่สำเร็จ...พยายามใหม่แล้วก็สำเร็จ”

“เราพยายามจะสู้และใจเย็น เหมือนจะกัดฟันสู้ว่า ไม่ได้ฟังเสียงนกเสียงกา ใครจะทักยังงี้ก็เราเฉย ทำเป็นเราไม่ได้ยินซะ เราจะได้ไม่ทุกข์ใจไปกับเขา ถ้าเราไปโต้ตอบ มันก็มีพิษภัยกับเขา เราก็ถือว่าไม่ได้ยินซะ อะไรซะก็ถือว่าโหลิกัน ก็ไม่ใช่เรื่องแล้วที่นี้ ก็สบายใจต่างคนต่างสบายใจอะ”

“[จากเหตุการณ์โดนคนขโมยโทรศัพท์] มันคือไม่อยากจะท้อ ไม่อยากจะอยู่กับใคร ไม่อยากจะคุยกับใครละ เราไม่อยากจะคุยเราก็เดินไปทำงานตามประสาเราละ ขุดดิน ถอนหญ้า เต็มวันก็หายไปเอง”

ID1

จากเหตุการณ์ที่ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ยกมานั้น จะเห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีวิธีการคิดและมองอุปสรรคในลักษณะที่ไม่ย่อท้อและแสดงให้เห็นถึงความพยายามที่จะก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่าง ๆ นั้นไปให้ได้ เช่น “พยายามใหม่แล้วก็สำเร็จ” และ “เราพยายามจะสู้และใจเย็น” ผู้ให้สัมภาษณ์มักใช้คำว่า พยายาม อยู่เสมอ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถในความยืดหยุ่นทางจิตใจที่มี รวมไปถึงการรู้เท่าทันความรู้สึกและหาทางจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น “ทำเป็นเราไม่ได้ยินซะ เราจะได้ไม่ทุกข์ใจไปกับเขา” การทำเป็นไม่ได้ยินสิ่งที่คนอื่นพูดก็เป็นวิธีการป้องกันไม่ให้อารมณ์ตนเองเกิดความทุกข์ใจ หรือ เมื่อผู้ให้สัมภาษณ์เกิดความรู้สึกไม่อยากจะอยู่หรือคุยกับใครเนื่องจากเพิ่งเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้หงุดหงิดใจ ผู้ให้สัมภาษณ์ก็รู้ว่าเดียวอารมณ์ตอนนั้นก็จะหายไปแค่ต้องหากิจกรรมให้ตนเองทำ “...เราก็เดินไปทำงานตามประสาเราละ ขุดดิน ถอนหญ้า เต็มวันก็

<sup>27</sup> Grotberg, E. H. (1996). The International Resilience Project Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions.

หายไปเอง” แสดงให้เห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์รู้เท่าทันอารมณ์ของตนและเข้าใจวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองซึ่งเป็นทักษะของการความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ID2 อธิบายถึงอุปสรรคในการเก็บสะสมเงินของตนเองว่ามาจากการที่เพื่อนชวนไปกินเหล้า และเมื่อมีเงินอยู่กับตัวเยอะๆก็ไม่สามารถที่จะฝืนใจตนเองไม่ให้ไปกินเหล้ากับเพื่อนได้ จึงแก้ปัญหาโดยการฝากเงินที่ธนาคาร ไม่ให้มีเงินอยู่กับตัว จะเบิกมาใช้เมื่อยามเจ็บป่วยเท่านั้น นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ยังยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ภรรยาเสียชีวิตซึ่งทำให้ตนเองไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างปกติได้

“บางทีผมกลับมาคิดนะ ที่เขา[ญาติๆ]พูดมันก็จริง ที่เราทำงานไป เพื่อนฝูงชวนไปกินเหล้าก็ทั้งหมด เงินออกทีก็หมด นี้นะที่เขาพูดคืออยากให้เรเก็บเงินไป เราก็มีภาระทั้งลูกอีก นี่ไปที่ไรก็ไม่มีเงินให้ลูก เราก็คิดไปคิดมาอย่างที่เขาพูดเหมือนกัน สองวันเลยเก็บฝากดีกว่า มันอยู่ในตัวมันก็ใช้หมดทุกวันอะ เงินอยู่ในตัวนี้มันไม่เหลืออะ เก็บฝากไม่ต้องไปถอนมัน ไว้เบิกมาใช้เวลาเราเจ็บป่วยจ้ะ เกิดเราไม่มีเงินเวลาเราเจ็บป่วยมาเอาที่ไหนอะ ไปเอาเงินตรงไหนอะ ไปยืมเงินใครเขาก็ไม่ให้ (หัวเราะ)” พี่ทอน

“จนเขา[ภรรยา]ตาย รถชน พอรถชนบีบ ก็เป็นคนแบบไม่กินข้าวมาอย่างเดียว มันกินไม่ได้นอนไม่หลับ จนมาคิดสด ๆ เลยว่าคนตายมันก็ฟื้นไม่ได้อะเนาะ มาคิดถึงทำตัวทำงานทำอะไรดีกว่า ให้มันลืมเรื่องนี้ไปเลย”

ID2

จากข้อมูลที่สัมภาษณ์จะเห็นว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีความสามารถที่จะรับฟังเสียงเตือนจากคนรอบข้างและนำมาคิดวิเคราะห์หามองเห็นปัญหาและหาทางแก้ไข รวมไปถึงการยอมรับว่าพฤติกรรมของตัวเองก็เป็นส่วนหนึ่งของปัญหา เช่น “เราก็คิดไปคิดมาอย่างที่เขาพูดเหมือนกัน สองวันเลยเก็บฝากดีกว่า มันอยู่ในตัวมันก็ใช้หมดทุกวันอะ” หรือเมื่อเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถปล่อยชีวิตให้จมทุกข์ต่อไปได้ ก็สามารถลุกขึ้นมาจัดการชีวิตของตนให้กลับไปเป็นปกติได้คล้ายกับ ID1 เช่น “จนมาคิดสด ๆ เลยว่าคนตายมันก็ฟื้นไม่ได้อะเนาะ มาคิดถึงทำตัวทำงานทำอะไรดีกว่า”

ความสามารถในการสะท้อนประสบการณ์ของตนเองแล้วนำมาคิดวิเคราะห์ เรียนรู้จากความผิดพลาดเป็นสิ่งที่ ID3 ได้กล่าวถึงเช่นกัน โดยได้เล่าถึงอุปสรรคของตนเองที่เคยผิดพลาดในอดีตอันเกิดจากการขาดความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการใช้ชีวิต ดังนี้

“ก็ลุงที่มันใจมากเนี่ย เพราะลุงทำอะไรต่ออะไรเนี่ยจะคิดก่อน คิดก่อนว่าทำรับเหมายังเนี่ย ลุงจะทำได้หรือเปล่า หรือลุงจะอะไรได้ไหม แล้วลุงอะมันใจว่าลุงอะต้องไปเช็คของไปดูของอะว่าเหล็กนี้เท่าไรวุ่นนี้เท่าไรวุ่นลุงถึงจะมั่นใจในตัวเองว่าลุงต้องทำได้ลุงถึงได้มารับ...เมื่อก่อนลุงทำอะเจ็งระเนระนาดเพราะลุงทำเลย ลุงไม่ได้ไป ไม่ได้มั่นใจในตัวเองว่าเหล็กเท่าไรวุ่นเท่าไรไม่ได้เช็ค ลุงคาดผิดพลาด”

“ประสบการณ์ๆ ประสบการณ์ทำให้เราเรียนรู้”

ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้พูดอย่างชัดเจนว่า “ประสบการณ์ทำให้เราเรียนรู้” ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในความยืดหยุ่นทางจิตใจของเขที่สามารถเปลี่ยนอุปสรรคเป็นการเรียนรู้ จากเดิมที่เคยไม่มีความมั่นใจ ทำอะไรผิดพลาด เมื่อได้เรียนรู้ว่าหากจะทำอะไรต้องคิดให้ตีก่อนก็เกิดเป็นความมั่นใจที่มี ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังที่กล่าวว่า “ก็ที่ลุ่มมั่นใจมากเนี่ย เพราะลุ่มทำอะไรต่ออะไรเนี่ยจะคิดก่อน” สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่าก่อนจะทำอะไรต้องหาข้อมูลตรวจสอบดีๆ นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ยังยกตัวอย่างแนวทางในการจัดการกับปัญหาทางการเงินที่มีตามตัวอย่างด้านล่างนี้

“หลักๆชีวิตที่ลุ่มบอกว่าขยัน เก็บเงินเนี่ย เราใช้เราก็ต้องรู้จักใช้สมมุติเราได้มา 500 เราก็ต้องเก็บ 300 เราใช้แค่ 200 ขยัน เขาจ้างเราไป สมมุติน้องจ้างลุ่มไปอย่างเนี่ย 200 100 นิ่งลุ่มก็ต้องเอาเพราะลุ่มต้องขยัน ถ้าเราตื่นมาไม่มีตังค์เราก็ใช้แต่เงินเก่า ลุ่มถึงได้ขยันไง เก็บ รู้จักเก็บรู้จักกินวันนี้เราได้น้อยเราก็ต้องกินน้อย เราได้มากแล้ว อยากกินมากกินเราก็กิน เราก็เก็บซักรั้วหนึ่ง เราได้ 1000 นิ่งเราอยากกินไถ่อย่างห้าดาวกับลูกกับเมีย เราก็ซักรั้วหนึ่งแล้วเราก็เก็บไว้ครั้งหนึ่ง แล้วพรุ่งนี้ถ้าเกิดเราไม่มีงานล่ะ เราก็ต้องรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ให้มันประหยัดด้วย ถ้าเราไม่รู้จักเก็บรู้จักใช้ อนาคตที่เราฝันเราก็ไม่ได้”

ID3

ประโยคที่ว่า “ลุ่มถึงได้ขยันไง เก็บ รู้จักเก็บรู้จักกินวันนี้เราได้น้อยเราก็ต้องกินน้อย” แสดงให้เห็นวิธีคิดและการใช้ชีวิตที่ต้องอาศัยความเพียร ความอดทนและการปรับตัวให้เหมาะสมกับรายได้ที่ตนเองมี ซึ่งวิธีคิดเช่นนี้ก็ปรากฏให้เห็นในตัวอย่างของ ID4 เช่นกัน ดังตัวอย่างด้านล่างที่บอกถึงการลดจำนวนกับข้าวลงเพื่อลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มการอดออม

“กับข้าวเมื่อก่อนคืออย่างน้อย ๆ ต้อง 3 อย่าง ต้องมีจืด มีเผ็ด ตอนนี่ก็คือ 2 อย่างแล้วมีน้ำพริก อะไรพวกเนี่ยคือพอแล้ว”

ID4

ประโยคข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าหากอุปสรรคที่เกิดขึ้นคือการที่รายจ่ายมีมากกว่ารายรับหรือหากต้องการอดออมเงินมากขึ้น ผู้ให้สัมภาษณ์ก็ต้องปรับลดค่าใช้จ่ายของตัวเอง ซึ่งในกรณีนี้คือการลดกับข้าวจาก 3 อย่าง ให้เหลือแค่ 2 อย่างพอ

นอกจากนี้อุปสรรคของผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 4 ยังรวมไปถึงคำตักจากผู้อื่นว่าคนไร้บ้านเช่นตนนั้นไม่มีการพัฒนา ซึ่งการไม่มีบ้านเป็นของตนเองคือสิ่งที่ขัดขวางความรู้สึกมีคุณค่าของตน เกิดเป็นการตั้งเป้าหมายว่าตนเองจะต้องมีบ้านให้ได้

“ก็คือมีบ้านเป็นของตัวเองก่อน ก็คือเราอยู่กับเครือข่ายมา 19 ปีแล้ว จะ 20 ปีเนี่ย เราก็คิดในใจว่าเราจะอยู่อย่างนี้ต่อไป ต่อไปต้องมีคนถามแน่นอน ว่าคนไร่บ้านไม่มีการพัฒนาเพราะมันเจอแต่ด้านเดิม ๆ อย่างน้อย ๆ เราอาจจะมียี่ มีบ้านไว้ที่หนองจอกสักหลังหนึ่ง ตามโครงการของสถานคนไร่บ้าน เราอาจจะไปไว้มีที่นู่น แต่ตรงนี้คือเราไว้ทำงานไง ก็อาจจะมียี่ ก็คือเออ ถึงเขาบอกว่าอ้าวแล้วทำไมถึงยังอยู่ที่ศูนย์ บ้านเราก็มินะ แต่ที่เนี่ยคือที่ทำงานของเรา”

ID4

จากประโยคที่ว่า “บ้านเราก็มินะ แต่ที่เนี่ยคือที่ทำงานของเรา” เป็นประโยคที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองน่าจะมีหากสามารถก้าวผ่านอุปสรรคออกจากการเป็นคนไร่บ้านได้ โดยมีศูนย์คนไร่บ้านเป็นที่ทำงาน ไม่ใช่ที่อยู่อาศัยอีกต่อไป แสดงให้เห็นถึงความต้องความยืดหยุ่นทางจิตใจหรือเอาชนะคำดูถูกหรือภาพลักษณ์ที่สังคมยื่นให้กับตน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนมีสิ่งทีคล้ายกันคือ ความพยายาม ไม่ย่อท้อและความอดทนในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหาในการหารายได้ การเก็บบอมน หรือปัญหาที่มาจากคำพูดดูถูกจากผู้อื่น การถูกโกงจากผู้อื่น หากเชื่อมโยงกับเป้าหมายและความหวังในอนาคต จะเห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์พยายามสร้างพฤติกรรมของตนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ โดยอาศัยความสามารถในการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและพัฒนาตนเองเมื่อเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีก

### 5.3 การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) คือการที่บุคคลรับรู้และเชื่อว่าตนนั้นมีความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่จะช่วยเอื้อให้บุคคลสามารถมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

เมื่อผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1 ถูกถามว่าตนเองมีความมั่นใจกับสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันมากน้อยแค่ไหน ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ตอบว่า

“มันก็ต้องมีความมั่นใจเรื่อย ๆ แหละครับ ถ้าทำทุกวัน ๆ”

“[มองว่าตนเองมี] ความมั่นใจ และความเข้มแข็ง และความแนวแน่”

ID1

ผู้ให้สัมภาษณ์ประเมินความมั่นใจของตนเองว่ามีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ได้ลงมือปฏิบัติทำสิ่งใดๆ เป็นกิจวัตร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความมั่นใจที่มีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นได้เอง แต่มีเหตุและผลอันเกิดจากการฝึกฝนสม่ำเสมอ นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ยังประเมินคุณลักษณะที่ตนเองมีที่จะเอื้อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จคือ

“ความมั่นใจและความเข้มแข็งและความแน่วแน่” การรับรู้คุณลักษณะเหล่านี้ที่ตนเองมีสะท้อนถึงการรับรู้ความสามารถของตนของผู้ให้สัมภาษณ์

การรับรู้ความมั่นใจของตนก็เป็นการรับรู้ที่ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2 มีและพูดถึงทั้งในบริบทของความมั่นใจในความสามารถที่จะเก็บออมเงิน ความมั่นใจในความถนัดหรือทักษะในงานก่อสร้างที่ตนมีและความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถในการเอาชนะใจตัวเองที่เลิกเหล้าได้สำเร็จ

“ผมมั่นใจนะ ในตัวของผม [เกี่ยวกับการทำงานเก็บเงินให้ได้]”

“แต่ผมมั่นใจตัวเองนะว่าผมทำถูก ผมผ่านทุกงานนะ ทำตรงไหนผมก็ผ่านหมดอะ...ผ่านหมดไม่มีแก้อะ ผมทำอะไรผมใจเย็นใจ เขา[ผู้ให้สัมภาษณ์]จะคิดก่อนทำไง ปูกระเบื้องก็คิด ทาลายเอาตรงไหนก่อน จะไปทางไหนข้างไหนก็คิดก่อน ก่อนที่จะดูแบบทาลาย แต่ก็ผมก็ไม่เคยเรียนแบบนะ แต่ลั๊กจำเขา ที่ไปทำมีคนนั่นสอนบ้างคนนี่สอนบ้าง ลั๊กจำ ๆ”

“ที่ผมดื่มเหล้าผมเลิกเหล้าได้ผมก็ดีใจ ในตัวผมเอง ผมชนะมันได้อะ”

ID2

จากคำให้สัมภาษณ์ที่ว่า “ผมทำอะไร ผมใจเย็นใจ เขา[ผู้ให้สัมภาษณ์]จะคิดก่อนทำไง” แสดงให้เห็นว่าความมั่นใจที่มีมาจากการที่ตนเองคิดให้ดีกว่าก่อนที่จะลงมือทำ ส่งผลให้ไม่เกิดความผิดพลาดได้ง่าย ในขณะเดียวกันผู้ให้สัมภาษณ์ก็ระบุว่า “แต่ก็ผมก็ไม่เคยเรียนแบบนะ แต่ลั๊กจำเขา ที่ไปทำมีคนนั่นสอนบ้างคนนี่สอนบ้าง” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทักษะในการเรียนรู้ด้วยตนเองและการชวนขวายที่จะเรียนรู้ที่ผู้ให้สัมภาษณ์มี ซึ่งอาจจะนำไปสู่การเกิดความมั่นใจในการทำงานของตน นอกจากนั้นผู้ให้สัมภาษณ์ยังสามารถเลิกเหล้าที่ตนเองติดมานานหลายปีได้สำเร็จ หากพิจารณาจากคำที่ผู้ให้สัมภาษณ์ใช้ว่า “ผมชนะมันได้อะ” คำว่า “มัน” ในที่นี้น่าจะหมายถึงความอยากดื่มเหล้า ภาวะที่ติดเหล้าที่โดยปกติจะไม่สามารถที่ยุติได้ หรือรู้สึก “แพ้” ให้ออกกำลังกายดื่มเหล้ามาโดยตลอด แต่ในที่สุดผู้ให้สัมภาษณ์ก็ “ชนะ” ความอยากนี้ สะท้อนความรู้สึกภูมิใจ ดีใจที่ตนเองสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคที่ยากลำบากนี้ได้ในที่สุด

เช่นเดียวกัน ID3 ก็ได้กล่าวถึงความมั่นใจในความสามารถที่จะเก็บออมเงินของตนเองดังนี้

“ตั้งใจว่าอยากทำอะไรต้องทำให้ได้ ลุงก็ไม่น่าจะมีอุปสรรคอะไรหรอก เพราะลุงเป็นคนขยันอยู่แล้ว เก็บ ถ้าอยากได้อะไร”

“ความมั่นใจลุงอะเต็ม 100 เพราะลุงเป็นคนแบบอยากทำอะไรอยากให้ได้ ไม่อยากไอนั่นนะ อยากทำอะไรให้ได้สำเร็จไม่เคยทำไม่สำเร็จ”

ID3



ผู้ให้สัมภาษณ์มีมุมมองต่อตนเองว่าเป็นคนขยัน มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ “ไม่เคยทำไม่สำเร็จ” ซึ่งคำพูดนี้แสดงถึงความมั่นใจในตัวเองอย่างมากที่ผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์เชื่อมั่นว่าเป้าหมายที่ตนเองตั้งจะต้องสำเร็จได้ในอนาคต นอกจากความมั่นใจในความตั้งใจแน่วแน่ของตนเองแล้ว ความมั่นใจในความสามารถของ ID3 อาจจะมาจากความภูมิใจที่ตนเองสามารถกลับตัวกลับใจได้

“เพราะลูกก็น่าจะภูมิใจในตัวเองว่าลูกอะ เมื่อก่อนเหี้ยสุดๆแล้วก็มาทำดีได้ก็ถือว่าดีมาก บางคนก็กลับตัว เราไม่ได้ว่าทุกคน คนเหี้ยเนี่ยอยากให้กลับตัว คนติดคุกเราอย่าไปมองไม่ตี เราต้องให้โอกาสเขาอย่างลูกเนี่ยยังเหี้ยมาแล้วเลย ลูกยังกลับตัวได้”

ID3

ดังประโยคที่ว่า “เมื่อก่อนเหี้ยสุดๆแล้วก็มาทำดีได้ก็ถือว่าดีมาก” แสดงให้เห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์มองตัวเองว่าเป็นคนที่แย่มาก แต่สามารถกลับตัวได้ จนปัจจุบันที่มีพฤติกรรมที่ถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ดี ผู้ให้สัมภาษณ์ประเมินความสามารถในการปรับเปลี่ยนตัวเองนี้ว่า “ถือว่าดีมาก”

ID4 ซึ่งมีเป้าหมายคือการหลุดพ้นจากคำดูถูกว่าตนเองเป็นคนไร้บ้าน บอกถึงความรู้สึกดีใจและภูมิใจที่ผู้คนเริ่มไม่ได้มองว่าเขาเป็นคนไร้บ้านเมื่อดูจากลักษณะภายนอกของตน ดังนี้

“ก็คือเมื่อก่อนพี่ อ่า ไปอยู่สนามหลวงกับลูกใช้ปะ พี่ไม่คิดว่าพี่จะมาอยู่แบบนี้ได้ ต้องมาอยู่กับเครือข่าย เพราะว่าเมื่อก่อนเรามันมีตไปหมดแล้ว เราขอแค่อยู่กับลูกตรงนั้น ณ ตรงนั้นพออย่างเนี่ย แต่พอเรามาอยู่กับเครือข่าย เราก้าวข้ามจากคนที่เขามอง มองเราแบบนอนอยู่สนามหลวง นอนเหมือนเขาว่าเราเป็นคนสกปรกอะ จนเขายอมรับเราได้ว่า พอไปบอกเขาว่าเราอะ เคยเป็นแบบนี้ละ อยู่แบบนี้ ใช้ชีวิตแบบนี้ เขาบอกไม่เชื่อ ก็บอกว่าเราเป็นคนไร้บ้านที่เคยใช้ชีวิตอยู่แบบนี้ละ เขาบอกว่าถ้าไม่บอกก็ไม่มีใครรู้ แล้วยิ่งเมื่อเราไปอยู่ที่ศูนย์แล้วเราไปบอกเขาว่าเราเป็นคนไร้บ้าน ก็ไม่มีใครเชื่อ จนทุกวันนี้ ไปที่ไหน เวลาไปประชุมข้าราชการเนี่ย เขาเป็นเหมือน ตมจว. อะไอย่างเนี่ย ตม. อะไอย่างเนี่ย เขารู้จักเรา เขาทำงานข้าราชการ เขาก็ยกมือไหว้เรา เขาก็บอก อ้อเราโอเคนะ เราเป็นแค่แบบนี้ เขายังมายกมือไหว้เราอะ”

ID4

หากวิเคราะห์ประโยคที่ผู้ให้สัมภาษณ์พูดว่า “เราก้าวข้ามจากคนที่เขามอง มองเราแบบนอนอยู่สนามหลวง” มาจน “เราไปบอกเขาว่าเราเป็นคนไร้บ้าน ก็ไม่มีใครเชื่อ” จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภาพการเป็นคนไร้บ้านที่คนมองว่าสกปรก นอนอยู่ที่สนามหลวง มาเป็นภาพที่แม้จะบอกว่าเคยเป็นคนไร้บ้านมาก่อน คนก็ยังจะไม่เชื่อ ถือเป็นความสำเร็จที่ผู้ให้สัมภาษณ์รู้สึก ว่าตนทำให้เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะประโยคหลังที่ว่า “เราเป็นแค่แบบนี้ เขา[ข้าราชการ]ยังมายกมือไหว้เราอะ”

ซึ่งบ่งบอกถึงความแปลกใจที่ผู้ให้สัมภาษณ์มี เพราะผู้ให้สัมภาษณ์เองนั้นอาจจะยังไม่ได้รู้สึกว่าคุณอยู่ในสถานะที่เทียบเท่ากับบุคคลอื่นทั่วไปที่คุณควรกับการได้รับความเคารพ แต่ก็ยังคงมีคนมาเคารพยกมือไหว้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะยังเป็นการเปลี่ยนแปลงภายนอก เช่น ลักษณะการแต่งตัว บุคลิกภาพ วิธีการทำงาน เป็นต้น แต่การเปลี่ยนแปลงภายในใจ เช่น การรับรู้ตนเองของผู้ให้สัมภาษณ์อาจจะยังรู้สึกว่าคุณดีกว่าบุคคลอื่นทั่วไป เช่น ชำราชากร

ข้อมูลที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนมีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ ซึ่งเชื่อมโยงกับความหวังที่มี นอกจากความมั่นใจในความสามารถและความพยายามของตนเองแล้ว ผู้ให้สัมภาษณ์ยังรับรู้ถึงศักยภาพและทักษะที่ตนเองมีในการทำงานหาเงิน รวมถึงการประหยัดอดออม การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองนี้เชื่อมโยงกับการที่ตนเองเรียนรู้จากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรคในอดีต การที่ตนเองสามารถปรับพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น ทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองและมั่นใจว่าตนเองจะสามารถทำทุกอย่างเพื่อสร้างอนาคตที่วางไว้ให้เกิดขึ้นให้ได้ การได้รับการยอมรับจากผู้ว่าจ้างงานและเพื่อนร่วมงานก็ช่วยเสริมความภูมิใจและความมั่นใจดังกล่าวเช่นกัน

#### 5.4 ความเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness)

ความเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) หมายถึงความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่เรามีต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลรอบข้างในสังคม ซึ่งความเชื่อมโยงทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต<sup>28</sup> ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 4 ราย พบว่าความสัมพันธ์ที่ผู้ให้สัมภาษณ์มีต่อผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน มีความเกี่ยวข้องกับการพยายามทำเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ให้สำเร็จ เช่น การได้กำลังใจจากบุคคลในครอบครัว การทำเป้าหมายให้สำเร็จเพื่อบุคคลในครอบครัว หรือการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

ผู้ให้สัมภาษณ์ 3 รายเห็นว่าลูกหลานคือกำลังใจที่ดีที่สุดในการใช้ชีวิต

“กำลังใจจากลูกหลาน ที่ลูกหลานโทรมา ปูคะ ปูอยู่ดีแข็งแรงไหม อะไรอย่างเนี่ย ถ้าได้ยินเสียงหลานพูดแล้วก็ภูมิใจ มีกำลังใจ เขายังห่วงเรา กำลังใจอยู่ตรงนั้นแหละ”

ID1

<sup>28</sup> Stavrova O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5). 470-479.

การได้ยินเสียงหลานถามไถ่สารทุกข์สุขดิบนั้นเป็นกำลังใจให้กับ ID1 เช่นเดียวกับ ID2 ที่ระบุว่าลูกสาวคือเหตุผลที่ทำให้เขาใช้ชีวิตอยู่ในทุกวัน

“ที่สู้ชีวิตทุกวันนี้เนาะจากลูกสาวเลย ลูกสาวคนเดียวแล้วเขาไม่มีแม่ แม่เขาก็ตายเงี้ย คนนี้แหละที่ผมสู้ชีวิต แต่ก่อนผมไม่เคยส่งเงินให้ลูกเลยนะ มีพี่สาว มาหลัง ๆ นี้ผมเลิก สู้ทำงานส่งเงินให้ลูกดีกว่า บางทีลูกก็ตื่นเราส่งให้ลูกก็ขอบคุณ บอกว่าพ่อดีพ่อทำงานเก็บเงินนะ เราก็มีกำลังใจ”

“เขาโทรมาทุกวันหรือสองวันโทรมาที พ่อ ทำงานเหนื่อยมัย ผมก็ตอบ ไม่เหนื่อยหรอก พ่อไม่เหนื่อยทำงานส่งให้หนูนั่นแหละ เขาก็พ่ออย่าไปกินเหล้านะ เจ็บป่วยขึ้นมาไม่มีใครดูแล พ่อเลิกเหล้าแล้ว มันก็ชอบนะ ดีใจ มันอยากให้ผมเลิกเหล้า”

ID2

คำพูดที่แสดงความเป็นห่วง เช่น “บอกว่าพ่อดีพ่อทำงานเก็บเงินนะ” หรือ “พ่อทำงานเหนื่อยมัย” “พ่ออย่าไปกินเหล้านะ เจ็บป่วยขึ้นมาไม่มีใครดูแล” ทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 2 รู้สึกมีกำลังใจ มีแรงผลักดันที่จะเก็บเงินและไม่กลับไปดื่มเหล้าแบบแต่ก่อน นอกจากลูกจะเป็นกำลังใจแล้ว ลูกยังเป็นความหมายหรือเป้าหมายในชีวิตว่าเขาจะต้องทำงานเก็บเงินเพื่อส่งให้ลูก ดังประโยคที่ว่า “สู้ทำงานส่งเงินให้ลูกดีกว่า” การที่มีลูกเป็นกำลังใจและเป็นความหมายในชีวิตก็พบได้เช่นเดียวกันในคำสัมภาษณ์ของ ID3 ดังนี้

“ส่วนใหญ่ลูกก็ต้องคิดถึงลูก กิจกรรมอะไรก็แล้วแต่ลูกก็ต้องคิดถึงลูก เพราะลูกนี่ต้องมาก่อน เมียนี่ยังไม่เท่าไรเพราะเมียนี่ยังถ้าเราเป็นอะไรไปเขาก็ต้องมีคนใหม่ เราก็ต้องคิดถึงอนาคตลูก”

“ตอนนี้ลูกก็มีกำลังใจเพราะลูก ต้องสู้เพื่อลูกถ้าไม่สู้เพื่อลูกเราก็ตายดิ ลูกเราก็ไม่มีอะไรอยู่เราต้องทำให้เขา เขาจะเอาไปทำอะไรก็เรื่องของเขา เราตายก็อนตาทลับ”

“ภูมิใจว่าเราส่งลูกเรียนได้ ให้ลูกเป็นรอกก็พอแล้ว”

ID3

ID3 เปรียบเทียบลูกกับภรรยาว่า ถ้าเขาตายไป ภรรยาก็สามารถไปมีความสัมพันธ์ใหม่หรือเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ แต่ลูกทำไม่ได้ ลูกต้องพึ่งเขา ดังนั้นผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้จะคิดถึงอนาคตของลูกอยู่เสมอ ซึ่งหมายความว่าลูกเป็นกำลังใจ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นเป้าหมายหรือความหมายในชีวิตที่ผลักดันให้ผู้ให้สัมภาษณ์ยังคงพยายามทำงานเก็บเงินอยู่ ดังประโยคที่ว่า “ต้องสู้เพื่อลูก ถ้าไม่สู้เพื่อลูกเราก็ตายดิ ลูกเราไม่มีอะไรอยู่เราต้องทำให้เขา” และ “ให้ลูกเป็นรอกก็พอแล้ว” ซึ่งการที่ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถทำเป้าหมายของตนเองให้สำเร็จ เช่น ได้ส่งลูกเรียน ก็ทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์เกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้วย

นอกจากลูกและสามีของ ID4 ที่เป็นกำลังใจให้แล้วนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีที่ผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้มีกับคนในศูนย์คนไร้บ้านและคนจากหน่วยงานต่างๆที่ทำงานด้วยกันถือเป็นกำลังใจและแรงเสริมที่ดีที่ช่วยให้ผู้ให้สัมภาษณ์พยายามเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

“ก็เลยขอลกลับมาที่นี้[ศูนย์คนไร้บ้าน]ดีกว่า พอลกลับมาที่นี้ ถึงเขา[คนที่ศูนย์ฯ]อย่างที่พี่บอกไปเนาะว่าถึงเขาไม่ใช่ญาติพี่น้อง แต่พี่สนิทใจกว่าที่จะอยู่ที่นี่ ก็เลยขอลกลับมา”

“คนที่เราไปทำงานด้วย ก็คือเราไม่ได้หวังอะไรเนาะ แต่ก็คือเขาเหมือนกับว่า คำขอบคุณเขาอะ มันเป็นการตอบแทนที่เราไปทำงาน” พี่อ้อ

ID4

ประโยคที่ว่า “ถึงเขา[คนที่ศูนย์คนไร้บ้าน]ไม่ใช่ญาติพี่น้อง แต่พี่สนิทใจกว่าที่จะอยู่ที่นี่” แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ภายในเครือข่ายนั้นไม่ได้เป็นความสัมพันธ์ที่ดีหรือเป็นกำลังใจให้แก่กันเสมอไป ในกรณีของผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้จะเห็นว่า ผู้ให้สัมภาษณ์รู้สึกสนิทใจกับคนในศูนย์ไร้บ้านมากกว่าญาติพี่น้องของตน เนื่องจากญาติพี่น้องมักจะดูถูกตนและมักให้ความสำคัญเฉพาะเรื่องเงินๆทองๆ ดังนั้นสำหรับผู้ให้สัมภาษณ์รายนี้ การกลับมาอยู่ที่ศูนย์คนไร้บ้านสร้างความสบายใจให้แก่ตนเองมากกว่าการอยู่กับญาติพี่น้อง

จากที่กล่าวไปข้างต้นว่า กำลังใจไม่ได้มาแค่จากคนในครอบครัวอย่างเดียว แต่เพื่อนร่วมงานก็เป็นกำลังใจให้แก่ผู้ให้สัมภาษณ์ด้วยเช่นกัน ดังเช่นที่บอกว่า “คำขอบคุณเขา[คนที่ผู้ให้สัมภาษณ์ไปทำงานด้วย]อะ มันเป็นการตอบแทนที่เราไปทำงาน” แสดงให้เห็นว่า การได้รับคำขอบคุณจากคนที่ผู้ให้สัมภาษณ์ทำงานด้วย เป็นสิ่งที่เหนือความคาดหวังของผู้ให้สัมภาษณ์ ทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์รู้สึกเหมือนได้รับการตอบแทนและกำลังใจ

ผลการสัมภาษณ์ในด้านความเชื่อมโยงทางสังคมแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่ผู้ให้สัมภาษณ์มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่สุดคือครอบครัว โดยเฉพาะลูกหลาน ซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญในการตั้งเป้าหมายสำหรับอนาคตและเป็นพลังที่จะต่อสู้เพื่อสร้างอนาคตให้สำเร็จหรืออาจจะเป็นเป้าหมายในการใช้ชีวิตของตนเลยก็ได้ อย่างไรก็ตามครอบครัวก็สามารถเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์บางคนเข้ามาสู่การเป็นคนไร้บ้านด้วยเช่นกัน เนื่องจากการไม่ต้องการอยู่กับคำดูถูกของญาติพี่น้อง ในขณะเดียวกัน คำดูถูกเหล่านั้นก็เป็นแรงผลักดันให้เขาพยายามที่จะเปลี่ยนตัวเองเพื่อลบคำสบประมาทเหล่านั้น สิ่งที่น่าสังเกตคือ มีเพียงคนเดียวที่พูดถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน อาจเป็นไปได้ว่า เพื่อนร่วมงานที่ทำงานด้วยกันเป็นบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งที่ดี การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนเหล่านี้สะท้อนถึงสถานะที่ดีขึ้นของตนเองและทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งช่วยให้ห่างจากคำสบประมาทที่เคยได้รับจากคนในครอบครัว

## 5.5 สรุปผลการสัมภาษณ์

ภาพรวมที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคลเกี่ยวกับความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่อมโยงทางสังคมแสดงจุดร่วมที่เหมือนกันคือ การมีเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป้าหมายใหญ่ในอนาคต เช่นการมีบ้านเป็นของตัวเอง การเก็บออมเงินให้ลูกไว้ใช้ในอนาคตร หรือเป้าหมายในชีวิตประจำวัน เช่น การปลูกผักให้สำเร็จ การเก็บออมเงินในแต่ละวัน การมีเป้าหมายเหล่านี้ช่วยให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตระหนักว่าตนเองทำสิ่งต่างๆในแต่ละวันไปเพื่ออะไรหรือเพื่อใคร ซึ่งเป้าหมายนั้นสัมพันธ์กับความหวังและการมองโลกในแง่ดีว่า ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงให้เห็นความหวังและการมองโลกในแง่ดีว่าเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้น่าจะเป็นจริงขึ้นมาได้ ซึ่งสิ่งที่ทำให้เชื่อเช่นนั้นก็น่าจะเป็นการรับรู้ในความสามารถที่ตนเองมี รวมไปถึงการที่ตนเองมีประสบการณ์ในความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ สามารถที่จะแก้ไข ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเมื่อเผชิญอุปสรรค นอกจากนี้ความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างยังช่วยให้เป้าหมายที่มีชัดเจนและมีแรงผลักดันให้ทำตามเป้าหมายไว้

นอกจากนี้ความสามารถในการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-awareness) ก็เป็นอีกหนึ่งจุดร่วมสำคัญที่วิเคราะห์ได้จากข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนมีความเข้าใจในความต้องการของตนเอง เข้าใจนิสัยของตน สามารถมองเห็นและสะท้อนพฤติกรรมและความรู้สึกของตนจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ตระหนักรู้ว่าตนเองมีจุดที่ต้องปรับปรุงคืออะไรบ้าง เช่น เคยทำงานผิดพลาด เคยติดเหล้า เป็นต้น การเห็นและเข้าใจตนเองเช่นนี้คือพื้นฐานของการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง ดังนั้นข้อเสนอแนะที่น่าจะเอื้อให้คนไร้บ้านพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้น่าจะเริ่มจากการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและการหาเป้าหมายของตน เพื่อเป็นพื้นฐานในการต่อยอดพัฒนาทักษะเชิงบวกในด้านอื่นๆต่อไป

## บทที่ 6

### ผลการทดลองใช้เครื่องมือวัดในการตั้งหลัก

นิชาภัทร ไม้งาม

จากงานศึกษาในระยะก่อนที่ได้พัฒนาตัวชี้วัดพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้าน ในขั้นที่ 2 เตรียมพร้อมงานสำหรับคนไร้บ้าน ได้ออกแบบให้นำแบบวัด 2 ชุดมาใช้เป็นเครื่องมือในประเมิน ได้แก่

หนึ่ง แบบสอบถามทักษะ ประสบการณ์ ความต้องการส่วนบุคคลของคนไร้บ้าน ที่ทำการประเมินโดยผู้จัดกิจกรรมหรือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร้บ้านด้วยการสอบถามพูดคุย ภายในประกอบด้วยคำถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ และคำถามที่เป็นเรื่องทักษะ ประสบการณ์ รวมทั้งความต้องการ รวมจำนวน 14 ข้อ

สอง แบบประเมินความพร้อมทางอาชีพ ที่ประเมินโดยผู้จัดกิจกรรมหรือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร้บ้านซึ่งมาจากการสังเกตและการรับรู้ ภายในประกอบด้วยคำถาม 2 ส่วน คือ คำถามที่ถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ และคำถามที่ถามเกี่ยวกับความตั้งใจ รวมทั้งสิ้นจำนวน 10 ข้อ

โครงการในระยะนี้ได้ทดลองนำเอาแบบดังกล่าวไปทดสอบกับคนไร้บ้านที่อยู่ในศูนย์พักของคนไร้บ้าน เพื่อให้ทราบภูมิหลังการทำงานของคนไร้บ้าน ความถนัด ความชอบ และความต้องการ รวมไปถึงความสามารถในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น การสื่อสาร และเครือข่ายความสัมพันธ์ของคนไร้บ้าน และความตั้งใจที่อยากมีงานทำ ความสามารถปรับตัวและปฏิบัติตามระเบียบที่ถูกกำหนดขึ้น นอกจากนี้เพื่อให้สามารถปรับปรุงประสิทธิภาพของแบบวัดที่ดีขึ้น ภายหลังจากที่นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริงกับคนไร้บ้านจำนวนหนึ่ง

#### 6.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ในการเก็บข้อมูลได้ทำการประเมินคนไร้บ้านในศูนย์พัฒนาศักยภาพคนไร้บ้านปทุมธานี (บ้านพูนสุข) ภายใต้การดูแลของมูลนิธิพัฒนาที่อยู่อาศัย (มพศ.) จำนวน 28 คน แบ่งเป็นคนไร้บ้านเพศหญิงจำนวน 12 คน หรือประมาณร้อยละ 43 เพศชายจำนวน 15 คน หรือร้อยละ 54 และกลุ่ม LGBTQ จำนวน 1 คน หรือร้อยละ 3 ซึ่งทั้งหมดเป็นคนไร้บ้านที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์ฯ มาแล้วมากกว่า 1 เดือน มีอายุตั้งแต่ 25 - 83 ปี ซึ่งถือเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในวัยแรงงานจนถึงวัยผู้สูงอายุ หากคิดเป็นสัดส่วนจะเป็นคนไร้บ้านที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุร้อยละ 28.5 ข้อมูลพื้นฐานอื่น ๆ พบว่า คนไร้บ้านเกือบทั้งหมดมีบัตรประชาชน มีเพียง 1 คนที่ไม่มีบัตรประชาชน แต่อยู่ระหว่างการดำเนินการยื่นยื่นตัวตน สำหรับเอกสารทางราชการอื่น ๆ ที่สำคัญต่อการสมัครเข้าทำงานพบว่า คนไร้บ้านส่วนใหญ่จะมีสำเนาทะเบียนบ้าน บางคนมีใบขับขี่ สูติบัตร ใบแสดงวุฒิการศึกษา นอกจากนี้

บางคนมีบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ บัตรคนพิการ ซึ่งแสดงถึงการได้รับสวัสดิการจากรัฐด้วย สำหรับบุคคลที่ไม่มีเอกสารอย่างอื่นเลยนอกจากบัตรประชาชน มีจำนวนประมาณ 7 คน

เมื่อพิจารณาเรื่องโรคประจำตัว ความพิการ การเคยมีประวัติอาชญากรรม และการผ่านการเกณฑ์ทหาร ที่เป็นปัจจัยอันส่งผลต่อการทำงานและอาจจะถูกนำมาพิจารณาในการรับเข้าทำงาน พบว่า คนไร้บ้าน 19 คน หรือกว่าร้อยละ 68 ระบุว่า ตนเองไม่มีโรคประจำตัว หรือบ่งบอกว่าตนเองยังไม่มีอาการเจ็บป่วย อีก 9 คน ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้สูงอายุหรือใกล้จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวกลุ่มพวก NCDs อย่างเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และไขมันสูง

สำหรับความพิการ มีคนไร้บ้าน 1 คนที่มีความพิการทางร่างกาย และอีก 2 คนมีความผิดปกติของร่างกายที่เป็นอุปสรรคสำหรับการทำงานและการดำเนินชีวิต คนแรกสูญเสียขาจากอาการป่วยด้วยโรคเบาหวาน จึงให้ไม่สามารถไปทำงานได้ คนที่ 2 เป็นผู้สูงอายุที่มีขาอ่อนแรง เดินไม่ค่อยได้ และคนที่ 3 มีอาการต่อกระดูก มองเห็นได้กลางเดือน ปัจจุบันอยู่ระหว่างการรักษากับทางโรงพยาบาล แต่ยังคงจะทำงานปลูกผักของศูนย์ ฯ ได้อยู่

ส่วนการปรากฏชื่อในทะเบียนอาชญากร คนไร้บ้านที่เก็บข้อมูลเกือบทั้งหมดจำนวน 27 คน ระบุว่าตนเองไม่เคยมีชื่ออยู่ แต่มี 1 คนที่ให้สัมภาษณ์ว่าในอดีตเคยต้องโทษในฐานความผิดพยายามฆ่าเนื่องจากการทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น ซึ่งได้รับโทษและออกจากคุกมานานแล้ว จึงทำให้ไม่แน่ใจในการให้ข้อมูล

กรณีการผ่านการเกณฑ์ทหารหรือเคยได้เรียนรักษาดินแดน (ร.ด.) คนไร้บ้านที่เป็นเพศชายมากกว่าครึ่งหนึ่ง จำนวน 10 คน เคยผ่านการเกณฑ์ทหารหรือเรียน ร.ด. มาก่อน อีก 5 คน ไม่เคยทั้งการเกณฑ์ทหารและเรียน ร.ด.

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปอีกอย่างหนึ่งคือ การมีงานทำ พบว่า ในตอนนี้เกือบครึ่งหนึ่ง ประมาณจำนวน 12 คน ตกงานและไม่มีการทำงาน อีก 16 คนมีงานทำอยู่ แต่ใน 15 คน หรือร้อยละ 93.75 งานที่ทำมีลักษณะไม่ได้มั่นคง ได้ทำงานเป็นบางวัน ได้ค่าจ้างเป็นรายวันหรือเป็นงวดตามงาน ทั้งนี้พบว่าหลายคนเข้าร่วมทำงานกับโครงการจ้างวานจ้างของมูลนิธิกระจกเงา อีกจำนวนหนึ่งเป็นช่าง อีกจำนวนหนึ่งรับงานรับจ้าง เช่น โบกธง แจกใบปลิว และไปรับพระ เป็นต้น และจะมีคนไร้บ้านรายหนึ่งที่ทำงานประจำแต่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้จำนวนวันทำงานและรายได้ลดลง (ดังภาพที่ 1)

ในกลุ่มที่ไม่มีการทำงานยังพบว่า สาเหตุการไม่มีการทำงาน หลายคนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้ไม่มีการทำงานหรือรายได้ อีกจำนวนหนึ่งเพิ่งออกจากงานเนื่องมาจากสภาพการทำงานที่ไม่เป็นธรรม เช่น ถูกโกงค่าแรง งานมีอันตรายต่อสุขภาพแต่ไม่มีการให้อุปกรณ์ป้องกัน เป็นต้น และอีกส่วนหนึ่งไม่มีการทำงานมา

นานแล้ว เราพบว่าคนกลุ่มนี้สามารถดำรงชีพด้วยสวัสดิการที่รัฐให้อย่างเงินคนจน เงินคนพิการ หรือเงินผู้สูงอายุ (ดังภาพที่ 6.1)

**ตารางที่ 6.1** ข้อมูลการมีงานทำของคนไร้บ้านในศูนย์ฯ กลุ่มมีงานทำแบ่งเป็นงานประจำกับงานครั้งคราว

	มีงานทำ		ไม่มีงานทำ	รวม
	แบบประจำ	แบบครั้งคราวหรือรายวัน		
จำนวน	1	15	12	28

การเก็บข้อมูลด้วยคำถามในส่วนข้อมูลส่วนบุคคล ทำให้ได้เห็นความสัมพันธ์ของการมีงานทำกับความสัมพันธ์ในมิติอื่นของคนไร้บ้าน ที่จะอยู่ในการนำเสนอผลในหัวข้ออื่น ๆ ต่อไป

## 6.2 ทักษะของคนไร้บ้าน

ในส่วนนี้มาจากการใช้แบบประเมินเพื่อเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ถึงระดับการศึกษาสูงสุด ความรู้ความชำนาญเฉพาะ การใช้สื่อออนไลน์และเทคโนโลยี และมีคำถามเพื่อวัดระดับการอ่านออกเขียนได้ การสื่อสารภาษาอังกฤษ และการคิดคำนวณ

ระดับการศึกษาสูงสุดของคนไร้บ้าน คนไร้บ้านมากกว่า 2 ใน 3 หรือจำนวน 19 คน ได้รับการศึกษาถึงระดับชั้นประถมศึกษา รองลงมาอีก 6 คน จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา แบ่งเป็นสำเร็จการศึกษาถึงชั้น ม. 3 จำนวน 3 คน และชั้น ม. 6 จำนวน 3 คน นอกจากนี้มีคนที่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรีและอนุปริญญาจำนวน 3 คน

ด้านการอ่านออกเขียนได้ ได้นำแบบทดสอบการอ่านและการเขียนที่เหมือนกันมาให้คนไร้บ้านทุกคนได้ลองทำ การอ่านจะทดสอบให้อ่านบทความที่ปรากฏอยู่ในหนังสือพิมพ์ เนื่องจากเป็นเรื่องทั่วไปมีความใกล้ตัว ภาษาที่ใช้พบเห็นได้บ่อย และภาษาที่ใช้ไม่ได้มีความยากเท่าหนังสือระดับวิชาการ ส่วนการเขียนจะจำลองใบสมัครงาน เพื่อให้คนไร้บ้านได้ทดลองกรอกและบอกความต้องการของตนเองด้วย

ระดับการให้คะแนนคือ ถ้าสามารถเขียนและอ่านได้ถูกต้องทุกคำ ถือว่าสามารถอ่านออกเขียนคล่องจะได้ 2 คะแนน ถ้ามีการอ่านหรือเขียนผิดบ้างบางคำ จะถือว่าอ่านและเขียนได้บ้าง จะได้ 1 คะแนน และถ้าไม่สามารถอ่านและเขียนได้ หรืออ่านและเขียนผิดหมดทุกคำ จะได้ 0 คะแนน ผลทดสอบการอ่านและการเขียน พบว่า สัดส่วนของคนที่มีทักษะการอ่านและการเขียนที่ดี กับคนที่มีทักษะการอ่านและเขียนได้บ้าง มี



จำนวนที่เท่ากัน กลุ่มละ 12 คน สำหรับกลุ่มที่ได้รับ 0 คะแนน มักจะไม่สามารถเขียนหนังสือได้เลย บางคนเขียนได้แค่เพียงชื่อของตนเอง ส่วนการอ่านก็มีปัญหาคล้ายกัน

**ภาพที่ 6.1** แบบทดสอบการอ่านและแบบทดสอบการเขียนที่นำไปใช้ทดสอบจริงกับคนไร้บ้าน

#### ทดสอบการอ่าน

##### เตือนภัยชาวปลอม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)  
 เผยหมกมุ่นด้วยกระเทียม รักษาผมร่วง ไม่เป็นความจริง  
 เหตุไม่มีสรรพคุณที่เกี่ยวข้องกับการรักษาผมร่วง  
 และยังไม่มีการออกสารทางวิชาการ หรืองานวิจัยที่น่าเชื่อถือ  
 โดยโรคผมร่วง หรือผมบาง เกิดได้จากหลายสาเหตุ  
 ไม่ว่าจะเกิดจากกรรมพันธุ์ผมบาง เส้นผมเปราะแล้วหัก  
 ผมไม่ขึ้น อาจเกิดจากโรคประจำตัว  
 การได้รับยาหรือสารเคมีบางประเภท การได้รับเคมีบำบัด  
 การฉายรังสี ก็สามารถทำให้ผมร่วงได้

#### ทดสอบการเขียน

ชื่อ.....

อายุ.....ปี

##### ข้อมูลทั่วไป

ตำแหน่งที่สนใจ.....

ลักษณะของงาน.....

ระดับเงินที่ต้องการ.....บาท

ความสามารถในการขับขี่.....

.....

ด้านการใช้สื่อออนไลน์และเทคโนโลยี อย่าง Line Facebook Google Youtube ฯลฯ พบว่า มีคนที่ไม่ความถนัดในการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารออนไลน์ จำนวนมากที่สุด 13 คน ในจำนวนนี้กลุ่มแรกคือกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มที่สองคือ กลุ่มที่โทรศัพท์ไม่สามารถใช้งานอินเทอร์เน็ตได้ หรือไม่มีโทรศัพท์ใช้ และกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มคนที่ไม่มีทักษะในการอ่านและเขียน ก็จะไม่มีความถนัดด้านเทคโนโลยีและไม่ใช้สื่อออนไลน์ร่วมด้วย ทั้งนี้มีเพียง 1 รายที่พอจะเล่นได้บ้าง ทำให้กลุ่มที่พอจะใช้งานได้บ้าง มีจำนวนรวม 5 คน

กลุ่มนี้จะสามารถใช้งานได้ 1-2 โปรแกรม ส่วนกลุ่มที่สามารถใช้งานได้คล่องมีประมาณ 10 คน ส่วนใหญ่อายุไม่มากหรืออยู่ในวัยแรงงาน ที่จะเข้าไปใช้งานบ่อยในทุกวัน

ด้านความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ ได้นำคำถามภาษาอังกฤษจำนวน 3 ข้อให้คนไร้บ้านลองตอบ ซึ่งคำถามจะเป็นการให้พวกเขาแนะนำตัว ถามเกี่ยวกับชีวิตที่อาศัยอยู่ในศูนย์ และการวางแผนในอนาคต ซึ่งพบว่า คนไร้บ้านเกือบทั้งหมดไม่สามารถใช้งานภาษาอังกฤษ มีคนไร้บ้าน 1 คน สามารถเข้าใจคำถามและตอบกลับมาเป็นประโยคภาษาอังกฤษง่าย ๆ ติดต่อกันได้ 2-3 ประโยคสั้น ๆ ได้เนื่องจากมีพื้นฐานมาก่อน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และก่อนที่จะไร้บ้านทำงานแปลงานภาษาอังกฤษเป็นไทยมาบ้าง

ด้านความสามารถในการคิดคำนวณ เช่น บวก ลบ คูณ หาร ด้วยคำถามคณิตศาสตร์ในระดับประถมศึกษาของกระทรวงศึกษา จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนที่ปรับจากงานเดิมเล็กน้อยคือ จากเดิมถ้าสามารถคิดคำนวณโจทย์ได้ถูกต้องทุกข้อ จึงจะให้ 2 คะแนน แต่ปรับในการศึกษาครั้งนี้เป็นถ้าสามารถทำได้ 9-10 ข้อ จะคิดเป็น 2 คะแนน ในกรณีที่ถูกต้องตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไปจนถึง 8 ข้อ จะคิดเป็น 1 คะแนน หากที่ถูกต้องเพียง 3 ข้อหรือไม่ถูกต้องทั้ง 10 ข้อ จะคิดคะแนนเป็น 0

**ภาพที่ 6.2** ตัวอย่างคำถามคณิตศาสตร์ จำนวน 10 ข้อที่ใช้ในการวัดความสามารถในการคิดคำนวณ

#### คำถาม

1.  $38 + (27 + 13) =$
2.  $(46 - 18) - 14 =$
3.  $(13 + 37) - 41 =$
4.  $2,030 - (7 \times 10) =$
5.  $(23 + 17) - (16 + 14) =$
6.  $(7 \times 9) + (32 \div 8) =$
7.  $26.5 \times 9,000 =$
8.  $(-300) + 2,100 =$
9.  $299 + 298 + 297 + 298 + 299 =$
10.  $2,123 - 99 - 999 =$

ผลการประเมินพบว่า มีคนไร้บ้านที่สามารถทำถูกต้อง 9 ข้อ คิดเป็น 2 คะแนน จำนวน 2 คน และมีคนที่ทำถูกระหว่าง 4-8 ข้อ จำนวน 9 คน และมีคนที่ทำถูกไม่เกิน 3 ข้อ หรือไม่สามารถคิดคำนวณได้ จำนวน 17 คนข้อที่สามารถทำถูกต้องจะเป็นข้อที่ให้บวกเลขหลักสิบจำนวน 2 ครั้ง (ข้อแรกในแบบทดสอบ)

ด้านทักษะเฉพาะหรือความรู้ความชำนาญ พบว่า คนไร่บ้านแต่ละคนมีความชำนาญที่แตกต่างหลากหลายและอาจจะมี ความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงกับเพศชายบ้างบางทักษะ เช่น ทักษะทางช่างต่าง ๆ เช่น ช่างปูน ช่างไม้ ช่างเชื่อม ช่างประปา เป็นต้น สำหรับที่ทักษะที่คนไร่บ้านส่วนใหญ่ 25 คน บอกว่าตนเองมีความถนัดและสามารถทำงานในลักษณะนี้ได้ คือ งานทำความสะอาด ร่องลงมา คือ งานเพาะปลูก พืชผัก ทำสวน หรือปลูกต้นไม้ จำนวน 18 คน นอกจากนี้จะเป็นงานประเภทล้างรถ แยกขยะ รักษาความปลอดภัย ยกของ หรืองานบริการในโรงแรม ที่ตอบในจำนวนน้อยรองลงมา ทั้งนี้งานประเภททำอาหาร ทำขนม เย็บเสื้อผ้า ขับรถ พนักงานเก็บเงิน เลี้ยงเด็ก ดูแลคนชรา ประมง เล่นดนตรี จะมีบ้างเพียง 2-4 คน ส่วนงานแบบอื่นที่คนไร่บ้านตอบเพิ่มเติมขึ้นมาคือ งานล่ามภาษาเกาหลี งานแปลภาษา งานออกแบบและวางแผนระบบ งานโภชนาการอาหาร ซึ่งงานเหล่านี้เป็นทักษะที่สั่งสมมาจากประสบการณ์การทำงานของคนไร่บ้านในอดีตที่ทำให้เห็นศักยภาพในการสามารถหางานของคนไร่บ้านได้ในอนาคต

### 6.3 ประสบการณ์ของคนไร่บ้าน

เมื่อถามถึงความรู้ความชำนาญเฉพาะที่คนอื่นไม่สามารถทำได้โดยทั่วไป อย่าง การใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ หรืองานช่าง หรือการใช้ทักษะพิเศษ จะมีคนที่มีความรู้หรือทักษะพิเศษอยู่ 9 คน ได้แก่

คนที่ 1 มีประสบการณ์งานปูนมา 7-8 ปี (ปัจจุบันมีงานทำ เป็นงานก่อสร้างตามหมู่บ้านซึ่งทำในส่วนของงานปูน และมีงานรับจ้างตัดต้นไม้ตามหมู่บ้าน)

คนที่ 2 มีประสบการณ์งานปูน งานไม้ และงานเชื่อมมา 10 - 20 ปี (ปัจจุบันมีงานทำ รับจ้างเหมาทำงานเชื่อม งานปูน และงานปูกระเบื้องตามหมู่บ้าน)

คนที่ 3 มีประสบการณ์งานไม้มา 70 ปี (ปัจจุบันมีงานทำ เป็นผู้รับเหมางานทำโครงสร้าง ต่อเติม และงานเกี่ยวกับตัวบ้าน)

คนที่ 4 มีประสบการณ์งานปูนและงานไม้มา 6 ปี (ปัจจุบันมีงานทำ เป็นงานก่อสร้างตามหมู่บ้านซึ่งทำในส่วนของงานปูน และมีงานรับจ้างตัดต้นไม้ตามหมู่บ้าน)

คนที่ 5 มีประสบการณ์ทำทองมา 2 ปี งานทาสีมา 3 ปี และงานทำเฟอร์นิเจอร์มา 1 ปี (ณ ตอนเก็บข้อมูลไม่มีงานทำ เพราะเพิ่งออกจากงานแยกชิ้นส่วนอุปกรณ์ซึ่งเป็นงานที่ส่งผลอันตรายต่อสุขภาพ)

คนที่ 6 มีประสบการณ์งานปูนมา 5 ปี (ปัจจุบันไม่มีงานทำ เพราะออกจากงานแยกชิ้นส่วนอุปกรณ์ซึ่งเป็นงานที่ส่งผลอันตรายต่อสุขภาพ)

คนที่ 7 มีประสบการณ์งานปูนมา 40 ปี (ปัจจุบันไม่มีงานทำ เงินที่ใช้จ่ายมาจากเงินผู้สูงอายุ ก่อนหน้านี้มีงานก่อสร้างและงานปูนบ้างในบางวัน แต่มีปัญหาเรื่องการจ่ายเงินค่าจ้าง เลยตัดสินใจไม่ทำงานต่อ)

คนที่ 8 มีประสบการณ์งานอาหาร โภชนาการมา 10 ปี (ปัจจุบันมีงานทำเป็นงานรับจ้าง)

คนที่ 9 มีประสบการณ์งานล่ามภาษาเกาหลี 11 ปี (ปัจจุบันไม่มีงานทำ เพราะได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ถูกเลิกจ้าง ตอนที่สัมภาษณ์กำลังรองานที่มาว่าจ้าง อยากรับปรับพระตามที่ต่าง ๆ งานโบกธง ฯลฯ)

ในด้านการฝึกอบรมทักษะวิชาชีพไม่ว่าจะจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน หรือศูนย์ฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร หรือหน่วยงานอื่นทั้งรัฐและเอกชน คนไร้บ้านส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมด้านอาชีพมาก่อน มีแค่ 3 คน เท่านั้นที่เคยผ่านการอบรมมาก่อน ได้แก่ การอบรมกับกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ การฝึกอบรมกับกระทรวงแรงงานตามเงื่อนไขการรับสิทธิสวัสดิการจากรัฐ และการฝึกอบรมด้านการรักษาความปลอดภัยจากกรมตำรวจ

การทำงานที่อยู่ภายใต้ระบบประกันสังคม คนไร้บ้านจำนวน 13 คน เคยทำงานหรือกำลังทำงานที่มีระบบประกันสังคม ส่วนอีก 15 คน ไม่เคยทำงานที่มีประกันสังคมมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการเล่าประสบการณ์การทำงาน คนไร้บ้านที่มีประกันสังคมจะเคยผ่านการทำงานในโรงงานหรือบริษัทมาก่อน เช่น ทำงานบริษัทผลิตชิ้นส่วน ทำงานเป็นช่างในโชว์รูมรถยนต์ ทำงานโรงแรม เป็นแม่บ้านหรือพนักงานรักษาความปลอดภัยให้กับบริษัทหลังจากการเปลี่ยนงานที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งก็จะได้ส่งเงินสมทบกับสำนักงานประกันสังคมต่อ

อย่างไรก็ตามการศึกษาหลายชิ้นที่ผ่านมากล่าวถึงอาชีพก่อนหน้าของคนไร้บ้านซึ่งมีลักษณะงานรับจ้างรายวันหรือรายสัปดาห์ มีรายได้ไม่แน่นอน และไม่ต้องการอาศัยความชำนาญหรือความรู้พิเศษ ในงานนี้ได้ทำการสอบถามงานที่พวกเขาเคยทำในหลายช่วงของชีวิต จะพบว่า มีทั้งงานที่มีลักษณะข้างต้นและมิจานที่ดูเหมือนที่มีรายได้สม่ำเสมอด้วย แต่ข้อสังเกตที่พบคนไร้บ้านจะมีการเปลี่ยนงานที่บ่อย ทำมาหลากหลายอาชีพ ช่วงระยะเวลาการทำงานจะมีที่สั้นในระดับเดือนจนถึงทำงานไม่กี่ปี จะมีส่วนน้อยรายที่ทำงานเพียงไม่กี่อาชีพ และทำงานนั้นมาอย่างยาวนานติดต่อกันหลายสิบปี คนที่ทำงานมาอย่างยาวนานเมื่อออกจากงานนั้นก็จะมีอายุเยอะพอสมควร งานที่ทำได้ใหม่ก็จะเป็นงานไม่ได้มั่นคงและมีรายได้ไม่มากนัก ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า งานที่คนไร้บ้านทำมาในอดีตมักเป็นงานที่ไม่มีหลักประกันอะไรในชีวิต และไม่ได้รับสิทธิหรือสวัสดิการใด ๆ

#### 6.4 ความต้องการของคนไร้บ้าน

คำถามส่วนนี้ยังอยู่ในแบบประเมินชุดที่ 1 และเป็นส่วนสุดท้าย ประกอบด้วยคำถาม 4 ข้อ ที่ใช้วิธีการถามและสัมภาษณ์ เพื่อดูแนวทางการทำงานของคนไร้บ้านในอนาคต มุมมองต่อการทำงาน และความช่วยเหลือที่อยากได้ พบว่า

ตารางที่ 6.2 จำนวนของคนไร้บ้านที่มีต่อความต้องการลักษณะของงานในรูปแบบต่าง ๆ

ลักษณะของงานที่คนไร้บ้านต้องการ	จำนวน
งานแบบที่ทำเป็นกลุ่ม ทั้งมีและไม่มีนายจ้าง	6
งานแบบที่ไม่มีนายจ้าง แบบทำคนเดียวและเป็นกลุ่ม	5
งานแบบที่ทำคนเดียว ไม่มีนายจ้าง	5
งานแบบที่ทำคนเดียว ทั้งมีและไม่มีนายจ้าง	4
งานแบบที่มีนายจ้าง แบบทำคนเดียวและเป็นกลุ่ม	2
ทำงานได้ทุกรูปแบบ	2
งานแบบมีนายจ้าง และทำงานคนเดียว	1
งานแบบที่มีนายจ้าง และทำงานแบบกลุ่ม	1
งานแบบที่ไม่มีนายจ้าง และทำงานแบบกลุ่ม	1
ไม่ตอบ	1
รวมทั้งสิ้น	28

ลักษณะของงานที่ชอบ คนไร้บ้านมีความต้องการลักษณะงานที่ไม่ค่อยเหมือนกัน รูปแบบที่เป็นลักษณะงานที่ต้องการมากที่สุด คือ งานแบบที่ทำงานด้วยกันเป็นกลุ่ม จะมีหรือไม่มีนายจ้างก็ได้ อีกลักษณะหนึ่งคือ งานแบบที่ไม่มีนายจ้าง จะเป็นงานที่ทำคนเดียวหรือทำกับเพื่อนเป็นกลุ่มก็ได้ รูปแบบที่เป็นลักษณะงานที่มีความต้องการถัดมาคือ งานที่ทำคนเดียวไม่มีนายจ้าง และ งานที่ทำคนเดียว จะมีนายจ้างหรือไม่มีนายจ้างก็ได้ อันดับที่ 3 คือ งานที่มีนายจ้าง ทั้งทำงานคนเดียวและเป็นกลุ่ม และคนที่พร้อมทำงานทุกรูปแบบ ส่วนคนที่ตอบว่าเป็นงานที่มีนายจ้าง ทำงานคนเดียว หรือเป็นงานที่มีนายจ้าง ทำงานแบบกลุ่ม หรือเป็นงานที่ไม่มีนายจ้าง ทำงานแบบกลุ่ม หรือไม่ตอบในข้อนี้ มีจำนวนน้อย ประมาณรูปแบบละ 1 คน

อาจวิเคราะห์ได้ว่า คนที่ชอบทำงานเป็นกลุ่มอาจจะยังรู้สึกไม่มั่นใจหากต้องทำงานคนเดียว และการทำงานแบบกลุ่มทำให้เค้าได้มีเพื่อน ซึ่งส่วนใหญ่เคยทำงานและ/หรือมีงานที่ทำในลักษณะเป็นกลุ่มอยู่ ขณะที่คนที่เลือกทำงานที่ไม่มีนายจ้าง หรือเพื่อนร่วมงาน เมื่อดูประสบการณ์การทำงานควบคู่ไปกับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานในอดีต ส่วนใหญ่จะพบว่ามีปัญหาความขัดแย้ง ความไม่พอใจมาก่อน อีกจำนวนหนึ่งมีปัญหาการไร้บ้านจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทำให้เป็นไปได้ว่าคนไร้บ้านรู้สึกว่าการทำงานร่วมกับคนอื่นจะนำมาสู่ปัญหา ในอีกทางหนึ่งคือการปฏิเสธความเชื่อมโยงทางสังคม (social connection) ของตนเองกับผู้อื่นด้วย ซึ่งสะท้อนออกมาจากการเลือกประเภทงานที่ชอบที่ไม่ชอบอยู่ภายใต้คำสั่ง การทำงานที่มีคนเยาะแหยงตัวเองออกจากคนอื่น สำหรับคนไร้บ้านที่เลือกงานที่ทุกรูปแบบ จะเห็นถึงความมุ่งหมายที่อยากจะมีการทำงาน ซึ่งเป็นงานในลักษณะใดก็ได้

ในส่วนองงานที่แต่ละคนต้องการทำมากที่สุดมักเป็นงานที่พวกเขาพอจะมีความรู้แต่เดิมมาอยู่แล้ว หรือเรียกได้ว่ามีพื้นฐานหรือทักษะอยู่ หรือเป็นงานที่พอจะเริ่มได้ไม่ยากนัก เมื่อถามถึงสิ่งที่ยากได้สำหรับการทำงานหรือสิ่งที่ยังขาดอยู่ คนไ้บ้านส่วนใหญ่จะตอบว่า เงินทุน และอุปกรณ์สำหรับประกอบอาชีพนั้น ๆ

สำหรับข้อดีของการทำงาน คนไ้บ้านสามารถบอกถึงประโยชน์ของงานและมองเห็นงานในแง่บวกได้ ได้แก่

1. มีรายได้ที่สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้
2. มีเงินเก็บและมีความมั่นคงในชีวิต เช่น ได้สวัสดิการ มีที่อยู่อาศัย
3. ได้ออกกำลังกาย
4. มีความรู้และได้เรียนรู้
5. มีเพื่อน ได้รู้จักคนอื่น ๆ และสามารถปรับตัวได้
6. เพลิดเพลิน ไม่มีความเครียด ไม่ฟุ้งซ่าน
7. มีคุณค่า และไม่โดนดูถูก

ทั้งนี้ก็มีคนที่มองไม่เห็นประโยชน์ใด ๆ ของงานหรือการทำงานเลย จำนวน 2 คน และไม่ตอบจำนวน 1 คน

ในทางตรงกันข้าม คนไ้บ้านก็เห็นว่าการทำงานนั้นมีข้อเสีย เช่น

1. เครียด
2. ขาดทุน
3. เกิดข้อผิดพลาดและโดนตำหนิ
4. มีเจ้านายไม่ดี
5. ไม่มีเวลา
6. มีปัญหาการทะเลาะกับเพื่อน มีการนินทา
7. บางงานมีอันตราย เกิดอุบัติเหตุ
8. เงินเดือนน้อย
9. เวลางานไม่แน่นอน หรือไม่มีวันหยุด

## 10. ความเครียด

จะเห็นได้ว่า ข้อดีของงานคือสิ่งที่จะผลักดันให้คนไร่บ้านกลับไปทำงานอีกครั้งหนึ่ง ในอีกด้านหนึ่ง ข้อเสียคือปัญหาในอดีตที่พวกเขาต่างเคยเผชิญมาก่อนหน้าที่จะไม่มีการทำ

### 6.5 ความสัมพันธ์ของคนไร่บ้าน

ส่วนนี้จะมาจากแบบประเมินความพร้อมซึ่งเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้วัดในอีกชุดหนึ่ง การศึกษาครั้งนี้ได้ให้เจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร่บ้านเป็นผู้ประเมินคนไร่บ้านในแต่ละคน ประกอบกับช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 จึงต้องใช้วิธีการโทรศัพท์สอบถามผลการประเมินกับเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร่บ้านร่วมด้วย

คนไร่บ้านประมาณครึ่งหนึ่งมีเพื่อนที่ไม่ใช่คนไร่บ้าน แต่จะมีบางคนในกลุ่มนี้ที่ถือว่ามีเพื่อนหลายกลุ่ม และรู้จักคนจำนวนมาก เนื่องจากอาชีพที่ทำอยู่ในปัจจุบันที่มีเพื่อนร่วมงานมากมาย และประสบการณ์การทำงานในอดีตที่เคยทำงานที่มั่นคงมาก่อน คนไร่บ้านมากกว่าครึ่งหนึ่งมีปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งหรือมีปัญหาเกี่ยวกับคนอื่นภายในศูนย์ ส่วนใหญ่จะเป็นการมีปากเสียง บางรายถึงขั้นด่าทออย่างรุนแรง และเรื่องที่ทำให้มีปัญหา มักจะมาจากความเข้าใจผิดระหว่างกัน ในด้านการสื่อสาร พบว่า มีคนไร่บ้านประมาณ 6 คน ที่ไม่สามารถพูดให้เข้าใจ ส่วนใหญ่จะเป็นความไม่กล้าที่จะบอกกล่าวกับทางเจ้าหน้าที่ศูนย์ จะต้องเป็นไปถามจึงจะตอบ บางคนมีลักษณะของการเลี่ยงคำตอบด้วย ขณะที่ความสามารถในการฟัง พบว่า มีคนไร่บ้านจำนวน 3 คนที่มีปัญหาการตอบไม่ตรงคำถาม หรือไม่สามารถจับประเด็นได้ ทั้งนี้ในจำนวนนี้ 2 คน คือผู้สูงอายุที่อายุ 70 ปีขึ้นไป ซึ่งน่าจะมีปัญหาเรื่องหูและการได้ยิน

### 6.6 ความตั้งใจของคนไร่บ้าน

เป็นอีกส่วนหนึ่งของการวัดในแบบประเมินความพร้อมที่จะดูความตั้งใจในการหางานทำ ความสามารถในการปฏิบัติตามกฎของศูนย์ฯ ความตรงต่อเวลา และการมีส่วนร่วม พบว่า ความสามารถปฏิบัติตามคำสั่งหรือกฎระเบียบของศูนย์ฯ คนไร่บ้านส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามกฎที่ทางศูนย์ตั้งไว้ จะมีคนไร่บ้าน 3 หรือประมาณร้อยละ 11 ที่เจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร่บ้านมองว่ายังไม่สามารถทำได้ ทั้งหมดเป็นผู้หญิง 2 คนแรกมีลูกที่อายุยังเล็กที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ อีกคนหนึ่งมีปัญหาเรื่องการดื่มเหล้า สำหรับการจ่ายค่าน้ำค่าไฟให้กับศูนย์ พบว่า จะมีคนไร่บ้าน 8 คน หรือร้อยละ 29 ที่มีปัญหาการค้างจ่าย หรือการจ่ายล่าช้า เนื่องจากคนไร่บ้านกลุ่มนี้ไม่มีงานทำ ต้องรอเงินสวัสดิการ ถ้าหากทำงานมักจะมีปัญหาที่เงินจากที่ทำงานออกล่าช้า ทำให้การจ่ายค่าน้ำและไฟไม่ตรงเวลาด้วย

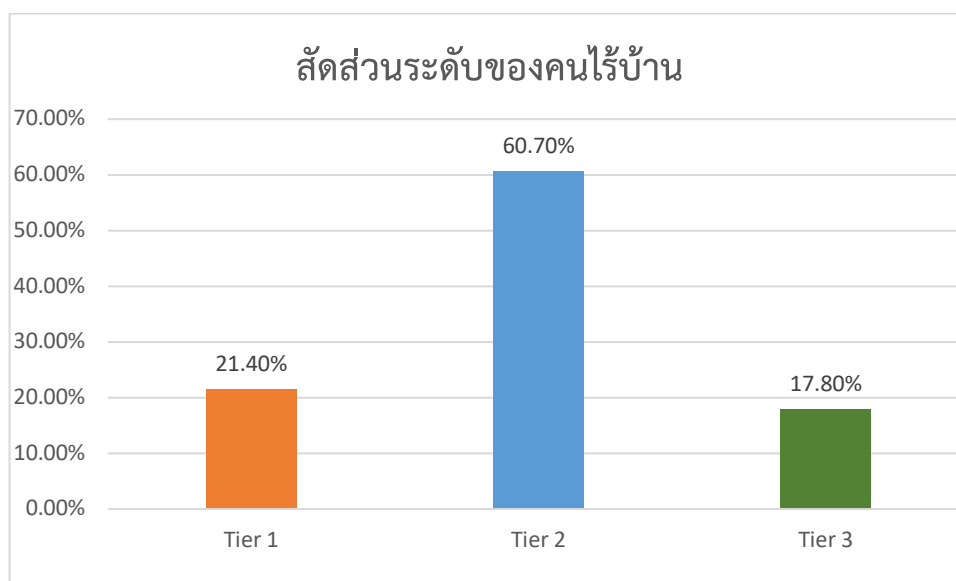
เมื่อพิจารณาคำถามในเรื่องความตั้งใจในการมีงานทำ คนไร่บ้านถึง 25 คน หรือร้อยละ 89 มีความพยายามที่จะออกไปหางานทำหรือมาของงานทำกับทางศูนย์ คนที่ได้รับการประเมินว่าไม่เห็นถึงความพยายาม

จะมีรายที่เป็นผู้สูงอายุที่ขาไม่ดี เดินไม่ค่อยได้รวมอยู่ด้วย หากพิจารณาผู้ที่ไม่มีคนทำมาแล้วเกิน 1 ปี ในจำนวนที่สูงกว่า อาจกล่าวได้ว่า คนไร้บ้านที่ไม่มีงานทำมาแล้วเกิน 1 ปี ส่วนหนึ่งก็มีความพยายามในการที่จะหางานทำ แต่ยังไม่สามารถหางานทำได้

สุดท้ายที่แสดงถึงการมีส่วนร่วมด้วยการลงมือปฏิบัติอย่างไม่นิ่งเฉยและรีรอ เมื่อมีกิจกรรมภายในศูนย์ คนไร้บ้านส่วนมากจะให้ความร่วมมือช่วยกิจกรรมภายในศูนย์ จะมีประมาณ 7 คน หรือร้อยละ 25 ที่มีความนิ่งเฉย ไม่ค่อยเข้าร่วม บางคนต้องบอกถึงจะลงมือทำ ทั้งนี้คนที่มีส่วนร่วมบอกบางคนอาจจะต้องมีการกระตุ้นบ้าง หรือถ้าคนไร้บ้านมีภารกิจอื่นก็อาจจะไม่ได้เข้าร่วม

สรุปผลการประเมินรวมกันทั้ง 2 ชุด โดยนำเฉพาะข้อที่ใช้วิธีการประเมินแบบให้คะแนน ได้แบบในชุดที่ 1 ตั้งแต่ข้อ 2 ถึงข้อ 5 และแบบในชุดที่ 2 ทั้ง 10 ข้อ มาคิดคะแนนเข้าด้วยกัน จะเห็นว่า จากจำนวนคนไร้บ้านที่เก็บข้อมูลและได้รับการประเมิน จำนวน 28 คน

**ภาพที่ 6.3** แผนภูมิแสดงสัดส่วนระดับของคนไร้บ้านตามเกณฑ์การพิจารณา ตั้งแต่ระดับ Tier ที่ 1 -3



คนไร้บ้านที่มีผลคะแนนระหว่าง 13 – 18 คะแนน ที่จัดอยู่ในระดับที่ 1 หรือ Tier 1 มีจำนวน 6 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 21.4 ซึ่งคนไร้บ้านที่พร้อมจะออกไปทำงานได้ โดยไม่ต้องผ่านการฝึกอบรมใด ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจหากต้องการเสริมทักษะของตนเองเพิ่มเติม

คนไร้บ้านที่มีผลคะแนนระหว่าง 7 – 12 คะแนน ที่จัดอยู่ในระดับที่ 2 หรือ Tier 2 มีจำนวน 17 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 60.7 คนไร้บ้านกลุ่มนี้มีทักษะบ้างแล้วบางทักษะ แต่จำเป็นต้องฝึกอบรมในทักษะที่ยังขาด และเป็นทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการประกอบอาชีพ หรือเป็นทักษะที่คนไร้บ้านคนนั้นมีความสนใจอยู่



คนไร้บ้านที่มีผลคะแนนระหว่าง 0 – 6 คะแนน ที่จัดอยู่ในระดับที่ 3 หรือ Tier 3 มีจำนวน 5 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.8 เป็นกลุ่มคนไร้บ้านที่ยังไม่มีทักษะใด ๆ มากนัก จำเป็นที่จะต้องเข้ารับการฝึกอบรมทักษะความรู้ทั่วไปและทักษะความรู้เฉพาะที่จะช่วยหนุนเสริมในการประกอบอาชีพได้

การศึกษาครั้งนี้ได้ประเมินความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการทำงานของคนไร้บ้าน กลุ่มคนไร้บ้านภายในศูนย์ฯ ส่วนใหญ่มีความพร้อมอยู่ในระดับที่ 2 คือ มีความรู้และประสบการณ์ของตนเองมาแล้วในระดับหนึ่ง แต่ยังคงเพิ่มพูนศักยภาพด้านทักษะการทำงานที่จำเป็นอื่น ๆ หรือสิ่งที่คนไร้บ้านแต่ละคนต้องการและยังขาดอยู่ รวมถึงการปรับเรื่องความสัมพันธ์ และรักษาเรื่องความตั้งใจและต้องการมีงานทำให้ยังคงอยู่อย่างต่อเนื่องเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วาดฝันไว้ กลุ่มที่อยู่ในระดับที่ 3 ต้องฝึกทักษะความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการทำงานในหลายด้าน ทั้งนี้ต้องทำความเข้าใจกับการสนับสนุนให้มองเห็นเป้าหมายบางอย่างและเห็นคุณค่าของตนเอง คุณค่าของงาน และคุณค่าของการมีงานทำ ในกลุ่มสุดท้าย กลุ่มคนไร้บ้านที่อยู่ในระดับที่ 1 คนกลุ่มนี้หลายคนมีศักยภาพ มีการศึกษาสูงเมื่อเปรียบเทียบกับคนไร้บ้านคนอื่น สำหรับคนที่มีงานทำอยู่แล้วต้องปรับระดับประคองให้สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง คนที่ไม่สามารถหางานทำได้ต้องหาการเชื่อมต่อกับหน่วยงานหรือองค์กรเพื่อมอบโอกาสการทำงาน โดยสิ่งสำคัญคือการทำให้คนกลุ่มนี้มีงานทำเร็วที่สุดเพื่อให้เค้าไม่ตกอยู่ในสภาวะไร้บ้านนานจนเกินไปและไปได้ถึงความสามารถที่มีออกมา

## บทที่ 7

### ถอดบทเรียน

ดร.พูลทรัพย์ อารีกิจ และนิชาภัทร ไม้งาม

คณะวิจัยได้ถอดบทเรียนหลังจากดำเนินการกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านเสร็จสิ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนได้แก่

- 1) ส่วนของโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่กระบวนการได้บันทึกข้อสังเกตและถอดบทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรมในโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 2) ส่วนของการจัดการสนทนากลุ่ม (focus group) ประกอบด้วยคณะที่วิจัย เจ้าหน้าที่ดูแลศูนย์พักคนไร้บ้าน และคนไร้บ้านที่เข้าร่วมกิจกรรมในกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลัก

#### 7.1 บทเรียนจากการจัดกิจกรรมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

##### ข้อสังเกตของกระบวนการช่วงก่อนการเริ่มโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก

ในช่วงก่อนการเริ่มดำเนินการจัดโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก 2 สัปดาห์ ทางกระบวนการได้เข้าไปทำความรู้จัก แนะนำโครงการกับผู้ที่อยู่ในศูนย์และชี้แจงรายละเอียดที่สำคัญให้กับผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบ เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่าง และสื่อสารความเข้าใจในการทำกิจกรรม อันเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้าร่วมก่อนเริ่มโปรแกรม และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามต้นทางจิตก่อนการเริ่มโปรแกรม

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี มีทักษะในการอ่านเขียนได้ดี และสื่อสารได้เป็นอย่างดี สามารถตอบแบบสอบถามได้ด้วยตนเอง มีเพียงบางส่วนเท่านั้นที่มีปัญหาในการอ่านเนื่องจากสายตาไม่ดี และมีสมาชิกบางคนที่ต้องอาศัยเพื่อนสมาชิกในการช่วยเรียบเรียงหรืออธิบายเป็นคำพูด

สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ๆ นั่นคือวัยทำงาน และผู้สูงอายุ มีเด็กอายุ 11 ปี อยู่ 1 คน และเด็กอายุ 2-5 ปี รวมเด็ก 4 คน สมาชิกบางส่วนมีความสัมพันธ์กัน อาทิ เป็นครอบครัวเดียวกัน เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อแม่ เป็นญาติพี่น้อง เป็นเพื่อนบ้าน บางคนรู้จักกันมาก่อนหน้านี้ เนื่องจากเคยอยู่ในศูนย์เดียวกันมาก่อนหน้านี้ จากการสังเกตของกระบวนการแม้จะมีสัมพันธ์ภาพที่ดี แต่สมาชิกส่วนใหญ่มักจะอยู่กันแบบแยกตัวไม่ค่อยได้มีโอกาสนำเสนอความต้องการของตัวเอง หรือมีปฏิสัมพันธ์กันมากนัก โดยส่วนมากจะเป็นการสื่อสารระหว่างสมาชิกกับแกนนำ สมาชิกบางส่วนอาจไม่พร้อมในการเข้ากลุ่ม ทั้งในแง่ของปัญหาสุขภาพ อาทิ หอบ

หืด ริดสีดวงทวาร ตลอดจนการใช้ยาเสพติด นอกจากนี้ยังสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของ สมาชิกบางคนมีการย้ายออก และย้ายเข้าใหม่อยู่ตลอด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรม จึงต้องมีการกำหนดเกณฑ์ในการเข้า หรือยุติการเข้ากลุ่ม

### **ข้อสังเกตของกระบวนการช่วงดำเนินโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก**

#### **ครั้งที่ 1 : เพลงชีวิต**

สมาชิกทุกคนค่อนข้างให้ความสนใจ และกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม สามารถสื่อสารเรื่องราวของตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับเพลงได้เป็นอย่างดี สามารถบอกเล่าที่มา และความเชื่อมโยงของเพลงที่ตนเองเลือก และเรื่องราวในชีวิตของตนเองได้ โดยประเด็นหลักๆ ที่ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มคือ เรื่องความรู้สึกของสายสัมพันธ์ หรือความเชื่อมโยงกับคนที่ตนเองรัก (เช่น ครอบครัว แม่) และมีประเด็นที่น่าสนใจคือ เรื่องเพลงนอนผีเสื้อ ที่สมาชิกท่านหนึ่งที่เป็นแกนนำคนไร่บ้านเลือกมา สะท้อนให้เห็นว่าแม้คนไร่บ้านจะดูไร้ค่าเหมือนนอนแต่ภายในเราก็มีคุณค่าที่จะสร้างประโยชน์ให้กับคนอื่นได้ เหมือนที่นอนวันหนึ่งจะกลายเป็นผีเสื้อ สมาชิกบางส่วนยังแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจต่อเพื่อนสมาชิก ผ่านการบอกเล่าความเข้าใจถึงสถานการณ์ หรือนิสัยใจคอที่เขาสังเกตเห็น อย่างไรก็ตามสมาชิกในกลุ่มแบ่งได้คร่าวๆ เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มวัยทำงานที่ค่อนข้างสนิทสนม และสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา และกลุ่มผู้สูงวัย ที่จะอยู่เงียบๆ แต่ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม

#### ***บทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรม***

กิจกรรมเพลงชีวิตสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่า หรือสิ่งสำคัญที่อยู่ในใจของผู้เข้าร่วม โดยเนื้อเพลงที่สมาชิกเลือกมานั้นส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องราว หรือคนสำคัญในชีวิตของพวกเขา สมาชิกส่วนใหญ่ แม้จะจากที่บ้าน จากครอบครัว แต่ยังคงมีสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับสมาชิกในครอบครัวบางคน (เช่น แม่ ลูก) ในส่วนนี้กระบวนการเห็นว่าเป็นสิ่งที่เป็นพลังอย่างมากที่จะช่วยประคับประคองใจของสมาชิกในการต่อสู้ หรือทำให้มีความหวังที่จะหางานทำ หรือดูแลตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้ดูแล หรือสามารถกลับไปหาคนสำคัญเหล่านั้นได้ ดังนั้นในการทำงานควรมีการขยายปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนที่เรามีเหล่านี้ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อฟื้นฟูพลังใจ และสร้างกำลังใจในการทำตามความตั้งใจของพวกเขาได้

นอกจากนี้เพลงยังเป็นเครื่องมือที่ดีที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้กลับมาสังเกตและรับรู้ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น กล่าวคือ โดยส่วนใหญ่แล้วคนไร่บ้านในศูนย์อาจไม่ค่อยมีเวลาที่ได้ทบทวนหรือสังเกตตนเองมากนัก ทำให้ยากที่จะสื่อสารความต้องการของตนเอง และบางคนก็แทบไม่ได้พูดคุยกับคนในศูนย์ด้วยกัน การใช้เพลงจึงช่วยให้สมาชิกได้กลับมาทบทวนความรู้สึกของตนเองได้ง่ายขึ้น ในขณะที่เดียวกันบทเพลงก็สามารถช่วยให้เขาสามารถสื่อสาร หรืออธิบายความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้ง่ายมากขึ้น

## **ครั้งที่ 2: Paper tower**

สมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรมด้วยความกระตือรือร้นและตั้งใจ สมาชิกสามารถการทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี กระบวนการสังเกตเห็นถึงการทำงานตามบทบาทที่ตนเองคุ้นชิน กล่าวคือ เมื่อเริ่มต้นทำกิจกรรม สมาชิกกลุ่มก็จะรอให้ สมาชิกกลุ่มที่เป็นแกนนำ เป็นผู้กำหนดทิศทางการดำเนินงาน โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ชัดเจน มีผู้นำกลุ่ม และผู้ที่ทำตาม สมาชิกมีการหยอกล้อกันในเรื่องแพ้ชนะ แต่ในภาพรวมยังคงความเกื้อกูลกัน ให้กำลังใจกลุ่มที่แพ้ อย่างไรก็ตามในระหว่างการทำกิจกรรม สมาชิกในกลุ่มคนหนึ่ง ได้มีเรื่องขุ่นใจกับสมาชิกกลุ่มที่เป็นสมาชิกของตนเอง จึงทำให้เกิดบรรยากาศในการทำงานที่ไม่ดี รวมถึงได้ต่อว่าสมาชิกอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้อง (คล้ายกับเป็นการระบายอารมณ์) และได้ลุกออกจากห้องไปก่อนที่กิจกรรมจะสิ้นสุด โดยที่สมาชิกคนอื่นๆไม่ได้มีท่าทีที่ตกใจ หรือแปลกใจ

### *บทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรม*

กิจกรรม Paper tower สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้บทบาทหน้าที่ตนเองของสมาชิกกลุ่ม ที่อาจเกิดจากความเคยชินตามบทบาทหน้าที่ในศูนย์ แม้กิจกรรมที่ท่าจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่กิจกรรมที่ต้องตั้งเครียด แต่สมาชิกกลุ่มบางคนก็ยังแสดงออกถึงความกังวล ไม่มั่นใจ ไม่กล้าลงมือ และรอให้สมาชิกที่เป็นแกนนำ เป็นผู้กำหนดทิศทางในการทำงาน ซึ่งกระบวนการตั้งข้อสังเกตว่า การทำงานตามบทบาทเช่นนี้ อาจส่งผลให้สมาชิกอยู่ในภาวะของการพึงพิง ทำให้สมาชิกไม่เปิดโอกาสให้ตนเองได้ลองมีประสบการณ์ในการทำงานใหม่ๆ หรือไม่เคยเป็นผู้ริเริ่ม

## **ครั้งที่ 3: เส้นทางชีวิต; การสำรวจและทบทวนชีวิตและตัวตน**

ในการทำกิจกรรมนี้ กระบวนการได้แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม เพื่อให้สามารถเข้าถึงสมาชิกทุกคนได้อย่างทั่วถึง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แบ่งปัน รับฟังเรื่องราวของตนเองและเพื่อนสมาชิกมากขึ้น กระบวนการสังเกตเห็นว่าเมื่อต้องมาอยู่ร่วมกันในกลุ่มที่เล็กลง และต้องมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมากขึ้น สมาชิกส่วนใหญ่ดูจะไม่คุ้นชินกับการที่จะสื่อสาร หรือพูดคุยถึงเรื่องราวของตนเอง ในช่วงแรกๆจึงยังมีท่าทีที่ดูขี้อายไม่ผ่อนคลาย แต่เมื่อกระบวนการขอให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเส้นทางชีวิตของตนเองว่าเป็นอย่างไรมาอย่างไรถึงมาอยู่ที่ศูนย์นี้ สมาชิกส่วนใหญ่สามารถเรียบเรียง และเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี และเมื่อเห็นว่าเพื่อนสมาชิกเล่าเรื่องราวของตนเองนั้น ก็ทำให้สมาชิกคนอื่นๆพร้อมที่จะแบ่งปันเรื่องราวของตนเองด้วย อย่างไรก็ตามสมาชิกบางคนอาจมีความยากลำบากในการเรียบเรียงเรื่องราว และได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ช่วยทำความเข้าใจเรื่องราวมากขึ้น

สำหรับเรื่องราวที่สมาชิกแต่ละคนเล่านั้น ส่วนใหญ่เป็นการเล่าความเป็นมาในแต่ละช่วงเวลาในอดีตจนถึงปัจจุบัน สมาชิกบางคนอาจเน้นย้ำถึงเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต และสะท้อนถึงความรู้สึกที่มีต่อตัวเอง

### *บทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรม*

กิจกรรม เส้นทางชีวิตนี้ เอื้อให้สมาชิกได้กลับมาทบทวน และได้ฝึกเรียบเรียงประสบการณ์ของตัวเอง ออกมาเป็นเรื่องราวเพื่อสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจ ซึ่งเป็นการฝึกกระบวนการคิดเชิงสะท้อน ได้กลับมาทบทวน ที่มาที่ไปของตนเอง เข้าใจความคิดความคิดของตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รู้ว่าตนเองนั้นรับรู้ หรือมอง ชีวิตตนเองอย่างไร ซึ่งเป็นบทเรียนที่สำคัญ ที่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง นอกจากนี้การได้รับฟังเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก ก็เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ของสมาชิกคนอื่นๆ ได้เห็นมุมมองของตนเอง และมุมมองของเพื่อนสมาชิกที่มีต่อในเรื่องราวเดียวกัน ช่วยให้ สมาชิกในกลุ่มได้เข้าอกเข้าใจกันและกัน ผ่านการเห็นถึงมโนทัศน์และการรับรู้โลกที่แตกต่างกันของสมาชิกแต่ละคน

### **ครั้งที่ 4: การค้นหาคุณค่าภายใน (ความหมายในชีวิต)**

ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ สมาชิกทุกคน มีท่าทีที่ผ่อนคลายมากขึ้น มีการพูดคุยหยอกล้อให้ความ เป็นกันเองมาก ทำให้บรรยากาศในกลุ่มนั้นค่อนข้างสบายๆและอบอุ่น และเมื่อชวนให้สมาชิกได้กลับมา ทบทวน ได้นึกถึงสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเอง ก็พบว่า “ครอบครัว” เป็นสิ่งที่สมาชิกส่วนใหญ่กล่าวถึงว่าเป็นสิ่ง สำคัญที่สุดในชีวิต และเมื่อมีการแบ่งปันความคิด ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่พวกเขาให้ความสำคัญที่มีความ ใกล้เคียงกัน ก็ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่สนิทสนม ใกล้ชิดกันมากขึ้น ในขณะที่สมาชิกกลุ่มบางคนทำให้ คุณค่ากับประเด็นอื่นๆที่แตกต่างจากเพื่อน ก็ตั้งใจที่จะแบ่งปันถึงสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิต และอธิบายถึง ความคิดความรู้สึกของตนเองเพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆเข้าใจในสิ่งที่ตนเองเชื่อและให้ความสำคัญ

### *บทเรียนที่ได้จากกิจกรรม*

กิจกรรม การค้นหาคุณค่าภายใน (ความหมายในชีวิต) เอื้อให้สมาชิกได้กลับมาทบทวนและตระหนัก ถึงสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิต เอื้อให้สมาชิกได้กลับมามองเห็นแหล่งพลังที่สำคัญที่ช่วยให้เขามีกำลังกาย กำลังใจในการต่อสู้กับความยากลำบาก จากการสังเกตของกระบวนการพบว่า สมาชิกบางคนอาจไม่ได้มีโอกาส กลับมาตระหนักถึงสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตมากนัก เนื่องด้วยภาระหน้าที่ในชีวิต อาจทำให้สมาชิกไม่มีเวลา ในการทบทวนตนเองมากนัก และการได้กลับมาเห็น กลับมาชัดว่าเขากำลังทำอะไร เพื่ออะไรก็ทำให้สมาชิก กลุ่มมีกำลังใจ และชัดเจนในทิศทางของสิ่งที่ตนเองกำลังทำมากขึ้น

นอกจากนี้การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกในกลุ่มก็เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และตระหนักถึง ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างตนเองกับสมาชิกคนอื่นๆ ได้เข้าใจถึงเหตุและผลในการใช้ชีวิตใน

รูปแบบอื่นๆที่ไม่เหมือนของตนเองถึงแม้ว่าจะให้ความสำคัญกับสิ่งเดียวกัน รวมถึงยังได้เรียนรู้บทเรียนจากชีวิตของสมาชิกคนอื่นๆอีกด้วย

### **ครั้งที่ 5: การค้นหาคุณค่าภายใน (สิ่งที่ให้คุณค่า)**

กิจกรรมการค้นหาคุณค่าภายใน (สิ่งที่ให้คุณค่า) นี้เป็นกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องจากกิจกรรมก่อนหน้า แต่พลวัตรกลุ่มในครั้งนี้ค่อนข้างเข้มข้น กระบวนการสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มนั้นตั้งใจฟังและรู้สึกร่วมกับเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นๆมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสมาชิกในกลุ่มมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ประกอบกับการที่สมาชิกหลายคนไม่สามารถเข้าร่วมได้เนื่องจากติดงาน ทำให้สมาชิกที่เหลือมีโอกาสพูดคุย ลงรายละเอียดถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าของตนเองอย่างเต็มที่ โดยสมาชิกส่วนหนึ่งกล่าวถึงคุณค่าในชีวิตว่าเป็นครอบครัว และความมั่นคงทางการเงิน สมาชิกกล่าวว่าแม้ว่าครอบครัวจะสำคัญ แต่ความมั่นคงทางการเงินก็เป็นเรื่องที่พวกเขาคำนึงถึง เพราะพวกเขาอยากที่จะมั่นคงทางการเงินก่อน (มีเงินจำนวนหนึ่งที่พอจะส่งเสียให้ลูกได้เรียน) ที่จะกลับไปหาครอบครัว

นอกจากเรื่องความมั่นคงทางการเงินแล้ว ความมั่นใจในตนเองก็เป็นสิ่งที่สำคัญ สมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า เขาอยากที่จะมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เพื่อที่เขาจะสามารถกลับไปหางานทำใกล้ๆกับครอบครัวได้แต่เพราะความรู้สึกอับอาย และกลัวว่าจะโดนดูถูก ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขาไม่อยากจะกลับไปหาครอบครัว หรือต้องบอกว่าตนเองเป็นคนไร้บ้าน

#### *บทเรียนที่ได้จากกิจกรรม*

กิจกรรมการค้นหาคุณค่าภายใน (สิ่งที่ให้คุณค่า) นี้ เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งที่สมาชิกให้คุณค่า โดยในครั้งนี้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงให้เห็นถึงว่าพวกเขาสามารถลงรายละเอียดทั้งในแง่ของความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เขาให้คุณค่าได้ชัดเจนขึ้นจากครั้งที่แล้ว สมาชิกบางส่วนได้ค้นพบแรงบันดาลใจและแรงขับเคลื่อนในการใช้ชีวิตของตนเอง (ครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดี ความมั่นคงทางการเงิน)

### **ครั้งที่ 6: การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าภายใน**

กิจกรรมในครั้งนี้นั้นเป็นกิจกรรมที่ชวนให้สมาชิกได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะของตนเอง โดยขอให้สมาชิกได้ลองหยิบยกประเด็นปัญหา อุปสรรคหรือความยากลำบากต่างๆที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่มาบอกเล่า เอื้อให้สมาชิกได้ฝึกที่จะพิจารณาปัญหาหรืออุปสรรคได้อย่างรอบด้านมากขึ้น สำรวจถึงจุดแข็ง และข้อจำกัดที่เขามี และฝึกตั้งเป้าหมายในการรับมือกับปัญหาที่เหมาะสมได้ กระบวนการสังเกตเห็นว่า สมาชิกส่วนใหญ่สามารถพิจารณาปัญหาของตนเองได้สอดคล้องกับความเป็นจริง กล่าวคือ สามารถพิจารณาเงื่อนไขปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา และปัจจัยที่ช่วยป้องกันหรือลดปัญหาได้ ทำให้พอที่จะเห็นแนวทางที่จะแก้ไข หรือบรรเทา

ความยากลำบากลงได้มากขึ้น สามารถตั้งเป้าหมายที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจตนเอง และสอดคล้องกับคุณค่าภายในตนเองได้อย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้การชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันปัญหา อุปสรรคหรือความยากลำบากต่างๆที่พวกเขากำลังเผชิญนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสรับรู้เรื่องราว ความเป็นไปของกันและกันมากยิ่งขึ้น บางเรื่องอาจเป็นเรื่องที่สมาชิกคนอื่นๆที่ถึงแม้จะอยู่ร่วมกันในศุนย์มานานก็ไม่เคยได้รับรู้มาก่อน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจในระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนต่างนำความรู้และประสบการณ์ที่ตนเองมี มาแบ่งปันเพื่อช่วยสมาชิกคนอื่นในการหาวิธีรับมือกับปัญหาต่างๆที่กำลังประสบอยู่ ที่ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กๆแต่ก็มีประโยชน์อย่างมากกับสมาชิกในการขยายมุมมองของเขาในการรับมือกับปัญหา

### *บทเรียนที่ได้จากกิจกรรม*

กิจกรรมการตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าภายใน นี้ช่วยให้สมาชิกทุกคนจะได้ฝึกตั้งเป้าหมายและคิดวิธีที่จะจัดการหรือพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ รวมถึงได้บทเรียนใหม่ๆจากประสบการณ์และปัญหาของสมาชิกคนอื่นๆ สมาชิกจะได้ฝึกทบทวนตนเองและใคร่ครวญถึงอนาคตของตนเองอย่างจริงจังจนนำมาซึ่งภาพที่ชัดเจนในการใช้เป็นเป้าหมายชีวิต

นอกจากนี้กระบวนการยังสังเกตเห็นว่าในช่วงเวลาของการแบ่งปันเรื่องราวนี้ สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความใส่ใจกับเรื่องราวปัญหาที่เพื่อนสมาชิกกำลังเผชิญ แสดงออกถึงท่าทีของความเห็นอกเห็นใจ และพยายามที่จะสนับสนุนช่วยเหลือตามประสบการณ์ และกำลังความสามารถของตนเอง และชวนให้สมาชิกได้กลับมาเห็นคุณค่าของตนเองที่สามารถก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคมาได้ เกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งต่อความเชื่อมั่นนั้นให้เพื่อนสมาชิกด้วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เกิดความเชื่อมโยงถึงความเป็นเพื่อนที่ต่างเผชิญความทุกข์ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดกำลังใจที่จะลองทำตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจมากขึ้น

### **ครั้งที่ 7: การทบทวนเป้าหมายใหม่ เพื่อปรับเปลี่ยนและพัฒนาให้สอดคล้องกับคุณค่ามากขึ้น**

กิจกรรมการทบทวนเป้าหมายใหม่ เพื่อปรับเปลี่ยนและพัฒนาให้สอดคล้องกับคุณค่ามากขึ้นนี้ เป็นการชวนให้สมาชิกได้กลับมาทบทวนประสบการณ์ที่พวกเขาได้ลองทำตามเป้าหมายของตนเองในระหว่างสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยพิจารณาว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร พลวัตรกลุ่มนั้นไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างไปจากกิจกรรมก่อนหน้านี้เท่าไรนัก แต่มีความเข้มข้นขึ้นเนื่องจากอุปสรรคที่สมาชิกบางคนเจอนั้นเป็นเรื่องของความเปราะบางทางใจ โดยเฉพาะเมื่อปัญหาที่สมาชิกเจอนั้นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือเรื่องของความเชื่อใจ สมาชิกบางคนนั้นมีความลังเลอยู่บ้างในการเสนอความเห็น เนื่องจากไม่มั่นใจว่าตนเองควรจะวางบทบาทอย่างไรเมื่อเห็นสมาชิกคนอื่นกำลังอยู่ในช่วงเวลาเปราะบาง

### *บทเรียนที่ได้จากกิจกรรม*

กิจกรรมในครั้งนี้นำให้สมาชิกมีโอกาสได้เห็นความล้มเหลวและความเปราะบางของสมาชิกคนอื่นๆ นำมาซึ่งการเห็นความเปราะบางของตนเอง ซึ่งสมาชิกบางคนที่เคยก้าวข้ามอุปสรรคในลักษณะนี้มาแล้วก็จะได้ทบทวนว่าตนเองก้าวข้ามมาได้อย่างไร ในขณะที่เดียวกันสมาชิกที่เปราะบางก็ได้เรียนรู้ที่จะเชื่อใจสมาชิกคนอื่นๆ มากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้จากอุปสรรคและปัญหาของสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อนำมาเป็นองค์ประกอบในการคิดวางแผนเพื่อทำตามเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้นในอนาคต

### **ครั้งที่ 8: การประเมินตนเองในการทำตามเป้าหมาย**

กิจกรรมในครั้งนี้นั้น พลวัตรกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานและผ่อนคลาย เนื่องจากเป็นครั้งสุดท้ายของกิจกรรม สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสที่จะได้พูดถึงมุมมองที่ตนเองมีต่อคนอื่น เนื่องจากตัวกิจกรรมนี้นำให้สมาชิกต้องทบทวนจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มต่างก็แลกเปลี่ยนมุมมองที่ตนเองมีต่อกันและกัน

#### *บทเรียนที่ได้จากกิจกรรม*

สิ่งที่สมาชิกได้จากกิจกรรมนี้คือการได้ทบทวนคุณลักษณะและประเมินความสามารถของตนเองว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง นำมาซึ่งการเห็นจุดที่ตนเองจะต้องปรับเปลี่ยน พัฒนาและใช้ให้เป็นประโยชน์

## **7.2 บทเรียนจากการจัดการสนทนากลุ่ม**

การสนทนากลุ่มจัดขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อ พูดคุยและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมและเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการประเมินการเตรียมความพร้อมของคนไร้บ้าน พร้อมทั้งสนทนาถึงข้อจำกัดและหาแนวทางร่วมในการปรับปรุงกระบวนการต่อไป

### ***ความคิดเห็นที่มีต่อแบบคัดกรองสุขภาพจิต***

1. จากการเข้าไปเก็บข้อมูลทำให้เห็นว่า คนไร้บ้านบางคนอาจมีปัญหาด้านความสามารถทางการรู้คิด จึงเห็นว่าควรเพิ่มแบบคัดกรองเรื่องของสติปัญญาหรือการรู้คิด
2. ในส่วนของแบบประเมิน 2Q 9Q และ 8Q ส่วนใหญ่ ผู้เก็บข้อมูลความเลื่อมอ่านข้อคำถามให้คนไร้บ้านเลือกตอบ คนไร้บ้านอาจยังไม่รู้สึกสบายใจที่จะให้คำตอบอย่างตรงไปตรงมา เช่น ในเรื่องความคิดฆ่าตัวตาย

### ***ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก***

1. ในการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูควรพิจารณาตามธรรมชาติของกลุ่มคนไร้บ้าน เช่น การแบ่งกลุ่มโดยคำนึงถึงช่วงอายุ เพศ และความสัมพันธ์ เช่น พ่อแม่ลูก สามีภรรยา หรือเพื่อน มากกว่าการใช้การสุ่มแบบแท้จริง (true randomization)



2. ในการออกแบบกิจกรรมควรคำนึงถึงธรรมชาติของกลุ่มคนไร้บ้าน เช่น ไม่ถนัดในการอ่านเขียน ไม่ถนัดการคิดทบทวน หรือเล่าเรื่องราวในชีวิตของตนเอง รวมทั้ง คนไร้บ้านบางส่วนต้องทำงานหนัก ตื่นเช้า กลับค่ำ และไม่สะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มนาน ๆ ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมที่ใช้ เช่นการให้การบ้าน ควรปรับให้มีความเหมาะสม มีความสอดคล้องกับบริบทในชีวิต เช่น หากไม่ถนัดการอ่านเขียน อาจมีการปรับรูปแบบการบ้านอาจเน้นการลงมือทำ การอัดเสียง

### **ความคิดเห็นที่มีต่อแบบวัดความพร้อมในการตั้งหลัก**

1. ในแบบชุดแรก มีการวัดทักษะด้วยแบบทดสอบการคิดคำนวณจำนวน 10 ข้อ บางคนรู้สึกว่แบบฝึกหัดเลขยาก เพราะไม่ได้ทำนานแล้ว เช่น เลขทศนิยมและเลขติดลบ บางคนบอกว่าทำได้ ถ้าได้ฝึกทำ ดังนั้นคนไร้บ้านบางคนจึงเสนอจึงเสนอให้ปรับคำถามในส่วนนี้ว่าควรเป็นคำถามที่มีการผสมระหว่างข้อง่ายและข้อที่ยากเข้าด้วยกัน โดยมีข้อที่ยากบางข้อ

2. ในส่วนของการวัดระดับความสามารถในการอ่าน พบว่า คนไร้บ้านเห็นว่าเรื่องที่น่ามาทดสอบการอ่านมีความน่าสนใจ แต่บางคนอาจอ่านหนังสือไม่ได้หรืออ่านไม่คล่อง เพราะเรียนไม่สูงหรือไม่ค่อยได้อ่านหนังสือมากนัก

3. คำถามถึงทักษะเฉพาะหรืองานที่เป็นความรู้ความชำนาญ หลายคนเห็นว่าครอบคลุมแล้ว แต่มีบ้างที่อยากให้มีเพิ่มบางทักษะ เช่น งานก่ออิฐ ฯลฯ

4. ในคำถามข้อ 13 คนไร้บ้านรู้สึกยังไม่เข้าใจคำถามซึ่งคำถามถามว่า ท่านคิดว่าสิ่งที่จำเป็นสำหรับการทำงานหรือการได้งานมีอะไรบ้าง จึงต้องมีการปรับแบบวัดให้เป็นภาษาที่เข้าใจง่ายและไม่ซับซ้อนในการตีความ

5. คนไร้บ้านรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการถูกสัมภาษณ์คำถามในเรื่องงาน ซึ่งประโยชน์ได้แก่ ทำให้มีความรู้สึกดีใจ มีกำลังใจ ที่มีคนมาคุยเรื่องงานและให้ความสนใจ รวมทั้ง การถามในเรื่องงานทำให้คนไร้บ้านสามารถเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของการทำงานได้ อีกทั้ง คนไร้บ้านยังได้เตรียมความพร้อมและพยายามฝึกฝนตัวเองเกี่ยวกับการทำงานและงานที่ถนัด มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องงานมากขึ้น อย่างการวางแผนและปรับปรุงการทำงาน เพื่อให้มีความรอบคอบมากขึ้น เช่น การคำนวณเงินและปริมาณของที่ใช้ในการทำงาน ซึ่งแต่เดิมมีความผิดพลาดเกิดขึ้นบ่อย

6. ในส่วนของการสำรวจความต้องการเรื่องงาน คนไร้บ้านในศูนย์ฯ สนใจให้มีการสอนหรือให้ความรู้ที่เกี่ยวกับงานที่ตนเองทำอยู่ หรือต้องการมีทักษะและความรู้มากขึ้นเพื่อใช้ในการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

(1) อยากให้มีกิจกรรมสอนทำขนมประเภทเบเกอรี่และสอนการทำอาหาร เพราะในศูนย์มีผู้หญิงอยู่หลายคนและมีกลุ่มผู้สูงอายุด้วย งานในส่วนนี้จึงน่าจะเหมาะกับคนไร่บ้านในศูนย์ฯ

(2) อยากให้มีการสอนงานช่าง การก่อสร้าง การคำนวณ เช่น การคำนวณคานและการรับน้ำหนัก เสริมทักษะเรื่องเหล็กและโครงสร้าง เพื่อให้สามารถรับงานก่อสร้างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นได้

(3) อยากได้ความรู้เรื่องการเกษตร เช่น สอนปลูกผักปลอดสารพิษและผักออร์แกนิก

(4) อยากให้มีครูมาสอนภาษาไทยอย่างวิธีการอ่านและการเขียนสำหรับกลุ่มคนไร่บ้านที่ใช้ภาษาไทยไม่คล่อง ซึ่งเขียนได้เฉพาะชื่อของตัวเอง หรือไม่สามารถอ่านและเขียนได้

### 7.3 วิธีการแก้ไขและแนวทางในอนาคตที่ได้จากการจัดกิจกรรมกลุ่ม

1. การเก็บข้อมูลเชิงประชากรและทักษะความสามารถของคนไร่บ้านสามารถนำมาใช้ในการแบ่งกลุ่ม ออกแบบกิจกรรม และเตรียมความพร้อมให้กับกระบวนการในการดำเนินการโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตได้ดียิ่งขึ้น

2. การใช้เกณฑ์คัดเข้าคนไร่บ้านสู่กระบวนการประเมินที่ 3 เดือนอาจมีความเหมาะสมกว่า 1 เดือน เพราะในช่วง 1 เดือนแรกเป็นช่วงทดลองอาศัยที่ศูนย์พักฯ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คนไร่บ้านสำรวจวิถีชีวิตการเป็นอยู่ในศูนย์พักฯ และเป็นช่วงตัดสินใจว่าตนมีความต้องการที่จะพักอาศัยในศูนย์หรือไม่ คนไร่บ้านส่วนใหญ่ที่อยู่เกิน 3 เดือนมักจะอยู่ที่ศูนย์พักฯ เป็นระยะเวลาหนึ่ง

3. การปรับเปลี่ยนข้อคำถามในแบบวัดการเตรียมความพร้อมมีแนวทางดังนี้

(1) แบบทดสอบการคิดคำนวณ อาจแก้ไขแบบโดยแบ่งข้อสอบออกเป็น 2 ชุด ตามระดับการศึกษาของคนไร่บ้าน กลุ่มที่หนึ่ง อาจเป็นข้อสอบสำหรับกลุ่มที่ไม่ได้เรียนและได้เรียนจนถึงระดับชั้น ป. 6 และกลุ่มที่สอง กลุ่มที่จบการศึกษาตั้งแต่ชั้นมัธยมจนถึงชั้นปริญญา เนื่องจากผลการศึกษาในครั้งนี้ กลุ่มที่เรียนถึงชั้นประถมจะทำแบบวัดทักษะที่เป็นเรื่องการคำนวณได้เฉพาะข้อที่เป็นเลขบวกและเลขลบอย่างง่าย ๆ เพียงไม่กี่ข้อ ในขณะที่กลุ่มเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไปสามารถคิดเลขที่มีความซับซ้อนได้ ทั้งนี้เพื่อให้ข้อสอบสามารถสะท้อนประสบการณ์ความรู้ตามการศึกษาที่ผ่านมาของคนไร่บ้านได้จริง

(2) ในข้อ 13 อาจปรับคำถามเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น เป็นการถามว่า สิ่งที่ท่านยังขาดอยู่และจำเป็นสำหรับการทำงานของท่าน มีอะไรบ้าง

4. ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะตามความสนใจและเพื่อให้เป็นกิจกรรมที่คนไร่บ้านได้ทำร่วมกัน ซึ่งกิจกรรมนี้บางกิจกรรมหากพิจารณาถึงความเหมาะสมอาจนำเข้าไปอยู่ในส่วนของการพัฒนาทุนทางจิต

5. สำหรับการสอนเรื่องการอ่านและเขียนให้กับคนไร่บ้านบางคน จะสามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจในการใช้ชีวิต และรู้สึกว่าคุณเองจะไม่ถูกเอาเปรียบ ซึ่งเป็นการเพิ่มอำนาจและคุณค่าให้กับคนไร่บ้านด้วย

## บทที่ 8

### แนวทางการพัฒนากระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านในอนาคต

อาจารย์ ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช

ภาวะไร้บ้าน (homelessness) เป็นปัญหาที่หลายหน่วยงานพยายามแก้ไขมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน การทบทวนวรรณกรรมชี้ให้เห็นว่าการศึกษานอกระบบมักเน้นไปยัง 2 ขั้นตอนในกระบวนการของภาวะไร้บ้านคือ (1) การป้องกันไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะไร้บ้าน และ (2) การแก้ไขภาวะไร้บ้าน ซึ่งในส่วนที่สองถือเป็นส่วนสำคัญในการช่วยคนไร้บ้านกลับคืนสู่สังคม (reintegration) อย่างไรก็ตาม งานที่ศึกษาการแก้ไขภาวะไร้บ้านในประเทศไทยที่ผ่านมายังมุ่งเน้นไปในมิติของสุขภาพกายและโรคทางจิต หรือในมิติของงานเช่น การพัฒนาทักษะของคนไร้บ้าน ซึ่งยังขาดการกระบวนการที่วิเคราะห์ความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้านจาก 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลับคืนสู่ภาวะการมีบ้านได้แก่ สุขภาพ (สุขภาพกายและสุขภาพจิต) ความพร้อมทางด้านจิตใจ (เช่น แรงจูงใจ ความหวัง และการรับรู้ตัวเองและผู้อื่น) และทักษะด้านอาชีพ

จุดประสงค์หลักของโครงการวิจัยนี้คือ การทดลองใช้กระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้านที่พัฒนาขึ้นในโครงการ ‘การพัฒนาตัวชี้วัดความเปราะบางในการเข้าสู่ภาวะไร้บ้านและตัวชี้วัดความพร้อม ในการตั้งหลักชีวิตเพื่อกลับคืนสู่สังคมของคนไร้บ้าน’ มาทดลองใช้จริงกับคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้านโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งในกระบวนการประเมินความพร้อมนี้เป็นกระบวนการที่คำนึงถึงปัจจัยที่สำคัญต่อการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำอย่างยั่งยืนและกลับคืนสู่สังคม ปัจจัยที่กล่าวถึงได้แก่ ปัจจัยทางด้านสุขภาพที่รวมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ปัจจัยด้านจิตใจที่ได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเข้ามาพัฒนาทุนทางจิต และปัจจัยด้านทักษะและความต้องการในเรื่องงาน

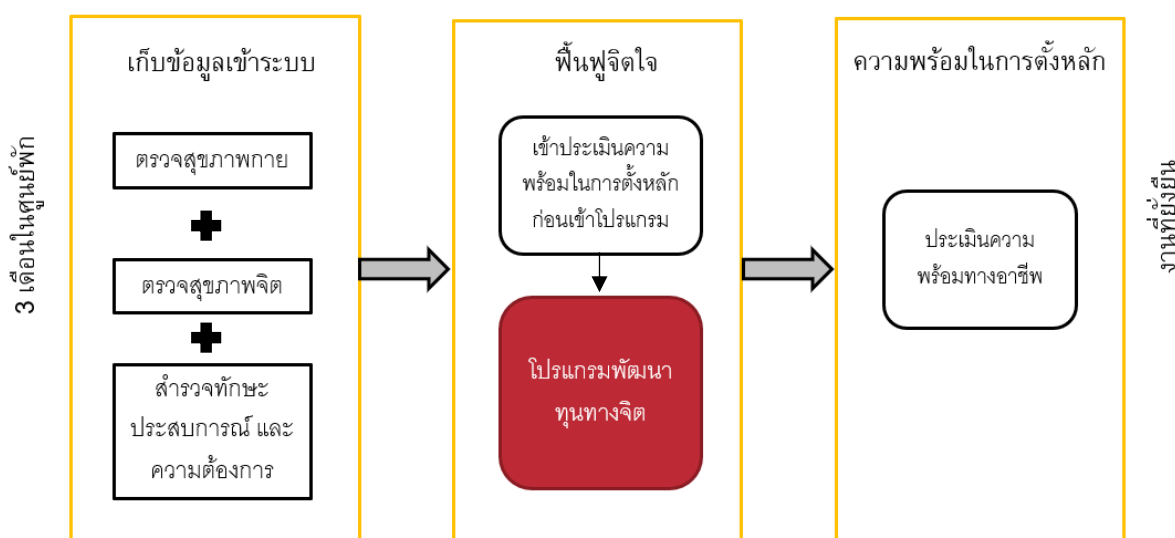
การทดสอบกระบวนการประเมินในโครงการนี้ประกอบไปด้วย 2 ส่วนหลักคือ (1) ส่วนของการพัฒนาจิตใจของคนไร้บ้านที่ยังไม่ได้มีการศึกษามากนักในประเทศไทย ในโครงการนี้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกพร้อมกับแนวทางการรักษา (treatment approach) ในการพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological intervention) ที่มีจุดประสงค์ในการเพิ่มความหวัง การรับรู้ความสามารถของตน ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการเชื่อมโยงทางสังคม และ (2) ส่วนของการทดสอบเครื่องมือสำหรับใช้วัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อการมีงานทำของคนไร้บ้าน ที่เจ้าหน้าที่ศูนย์สามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งประกอบไปด้วย เครื่องมือที่ใช้คัดกรองสุขภาพจิตและเครื่องมือที่เป็นตัวชี้วัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำ

## 8.1 การปรับปรุงกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักและการนำไปใช้

### การปรับปรุงกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลัก

ข้อมูลและผลลัพธ์ที่ได้จากกระบวนการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการนำมาสู่ประเด็นที่สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อพัฒนาให้กระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักมีความเหมาะสมและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ภาพที่ 8.1 แสดงข้อเสนอในการปรับเปลี่ยนกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักที่พัฒนามาจากข้อมูลในโครงการวิจัยนี้

ภาพที่ 8.1 ข้อเสนอในการปรับเปลี่ยนกระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลัก



กระบวนการประเมินที่เสนอนี้เริ่มจากเกณฑ์การคัดเลือกรับบ้านเข้าสู่กระบวนการประเมินความพร้อม โดยใช้เกณฑ์ระยะเวลาอาศัยอยู่ในศูนย์พักฯ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3 เดือน โดยกระบวนการประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนหลัก

**ขั้นที่ 1 เก็บข้อมูลเข้าระบบ** เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลของคนไร้บ้านใน 3 ส่วนได้แก่

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลสุขภาพกาย ที่ได้จากการผ่านการตรวจสุขภาพกาย

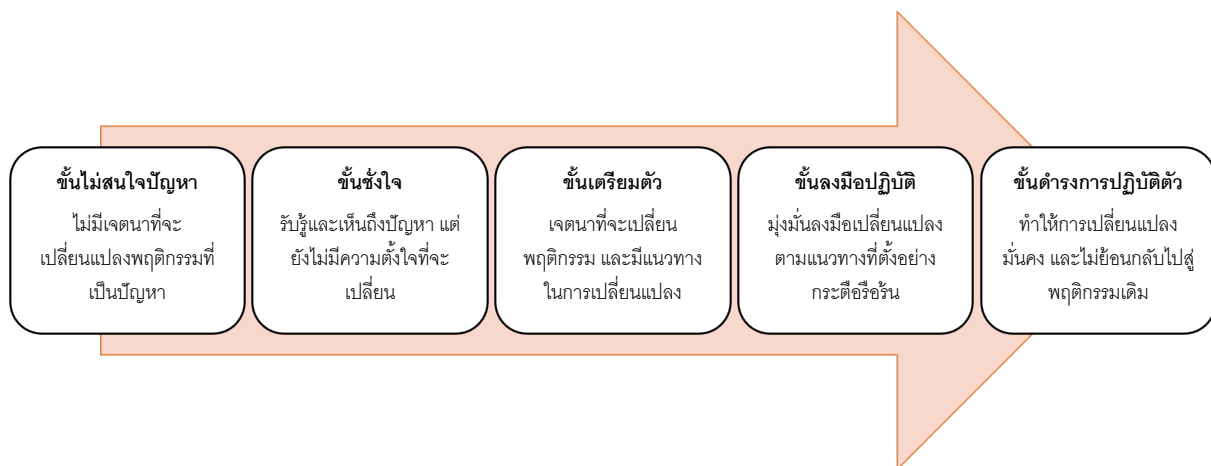
**ส่วนที่ 2** ข้อมูลสุขภาพจิต ที่ได้จากการผ่านการคัดกรองสุขภาพจิต (ภาคผนวก 1 และเพิ่มแบบคัดกรองการติดสารเสพติดให้โทษหรือสุราและการประเมินความสามารถทางสติปัญญา ตามที่เสนอในภาพที่ 4.2) ซึ่งคนไร้บ้านที่มีปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาติดสารเสพติด หรือความสามารถทางสติปัญญาจะถูกส่งต่อไปขั้นตอนของการรักษา

ส่วนที่ 3 ข้อมูลทักษะ ประสบการณ์ และความต้องการ ที่ได้จากการใช้แบบสอบถามทักษะ ประสบการณ์ความต้องการส่วนบุคคลของคนไร้บ้าน ซึ่งเป็นแบบวัดส่วนที่ 1 ของเครื่องมือแบบวัด ความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้าน (ภาคผนวก 6)

ข้อมูลทั้ง 3 ส่วนควรจัดอยู่ในระบบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการรักษา ติดตาม อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมฟื้นฟูจิตใจให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม ทั้งในรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับ สุขภาพกาย และอาจจะนำเอาประเด็นเรื่องงานหรือทักษะที่ต้องการเข้ามาผสมผสานในกิจกรรม

**ขั้นที่ 2 ฟื้นฟูจิตใจ** เป็นการพัฒนาทุนทางจิตผ่านโปรแกรมฟื้นฟูจิตใจที่ได้พัฒนาในโครงการนี้ (ภาคผนวก 2) โดยเพิ่มเติมในขั้น ‘การประเมินความพร้อมในการตั้งหลักก่อนเข้ากิจกรรม’ ขั้นตอนนี้ถือเป็นการประเมินความพร้อมทางจิตใจก่อนที่คนไร้บ้านจะเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูจิตใจ โดยใช้การสัมภาษณ์เพื่อ เสริมสร้างแรงจูงใจ (motivational interviewing หรือ MI) ผสมกับโมเดลการปรับเปลี่ยน (Transtheoretical Model of change หรือ TTM of change) ของ Prochaska และ DiClemente<sup>29</sup> ที่ ถูกนำมาปรับใช้ในระบบการรักษาปัญหาพฤติกรรมและปัญหาทางจิตต่าง ๆ เช่น ความผิดปกติที่เกิดจากการ ใช้สารเสพติด ซึ่งหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของ TTM คือ 5 ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากขั้นที่ 1 ขั้นไม่สนใจปัญหาไปยังขั้นที่ 5 ขั้นดำรงการปฏิบัติตัว ดังแสดงในภาพที่ 8.2

**ภาพที่ 8.2** ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงในโมเดลการปรับเปลี่ยน



<sup>29</sup> Prochaska, J., & DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting Clinical Psychology, 51*(3), 390-395.

การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป็นแนวทางการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered approach) ที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลนั้นมีแรงจูงใจที่มาจากภายในตนเอง แรงจูงใจนี้จะเป็นตัวขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง วิธีการสัมภาษณ์รูปแบบนี้มุ่งเน้นไปยังการสร้างแรงจูงใจมากกว่าการโทษบุคคลนั้น ๆ ว่าเขาเป็นบุคคลที่ไม่มีความต้องการหรือไม่มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักอาจคัดเพียงคนที่อยู่ในขั้นที่ 2 ขึ้นซึ่งใจขึ้นไป เพื่อเข้าโปรแกรมฟื้นฟูจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งการคัดคนไร้บ้านที่มีความพร้อมอย่างน้อยในขั้นซึ่งใจอาจช่วยคัดคนไร้บ้านที่มีศักยภาพในการตั้งหลักเข้ามามากขึ้น ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญหากในอนาคต ความต้องการเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตมีจำนวนมากกว่าทรัพยากรในการดำเนินการจัดโปรแกรม

อีกทั้ง การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจถูกนำมาใช้กับกลุ่มคนไร้บ้านในการบำบัดปัญหาต่าง ๆ ทั้งในศูนย์พักฯ และกับคนไร้บ้านที่พักอาศัยในพื้นที่สาธารณะ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Wain และคณะ (2011)<sup>30</sup> ที่ศึกษาหลักสูตรฟื้นฟูจิตใจ สำหรับคนไร้บ้านที่เคยเป็นทหารผ่านศึก (The Homeless Veterans Rehabilitation Program หรือ HVRP) ในประเทศสหรัฐอเมริกา หลักสูตรนี้ใช้รูปแบบการดูแลแบบให้ที่พักอาศัย (residential care) มีระยะเวลา 180 วันโดยมีเป้าหมายในการช่วยเหลือคนไร้บ้านในการบำบัดการติดสารเสพติดและกลับคืนสู่การจ้างงานและมีบ้านในที่สุด ซึ่งถือเป็นหลักสูตรที่มีคนไร้บ้านสมัครเข้าเป็นจำนวนมาก งานวิจัยนี้พบว่า การใช้การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MI) 1 ครั้ง (session) ในขั้นตอนของการคัดเลือกคนไร้บ้านเข้าหลักสูตรสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของหลักสูตรฟื้นฟูนี้ได้ เช่น เพิ่มโอกาสในการเข้าหลักสูตร เพิ่มระยะเวลาคงอยู่ในหลักสูตร เพิ่มอัตราในการสำเร็จหลักสูตร เพิ่มความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง และเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของคนไร้บ้านที่เคยเป็นทหารผ่านศึก งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจอาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมฟื้นฟูจิตใจของคนไร้บ้านได้

**ขั้นที่ 3 ความพร้อมในการตั้งหลัก** เป็นขั้นตอนการประเมินความพร้อมทางอาชีพ โดยใช้แบบสอบถามแบบประเมินความพร้อม ซึ่งเป็นแบบวัดส่วนที่ 2 ของเครื่องมือแบบวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้าน (ภาคผนวก 6) เมื่อประเมินความพร้อมในการตั้งหลักทางอาชีพแล้ว คนไร้บ้านจะได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมติดตามทุนทางจิต โดยที่กิจกรรมติดตามทุนทางจิตนี้มีจุดประสงค์ในการคงต้นทุนทางจิตให้อยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูงถึงสูง เพราะการรับคำปรึกษาหรือกระบวนการทางจิตวิทยาควรเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้ง

<sup>30</sup> Wain, R. M., Wilbourne, P. L., Harris, K. W., Pierson, H., Teleki, J., Burling, T. A., & Lovett, S. (2011). Motivational interview improves treatment entry in homeless veterans. *Drug and Alcohol Dependence*, 115(1-2), 113-119. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.11.006>

กิจกรรมติดตามจะช่วยพัฒนาทักษะในการใช้ชีวิต และทักษะที่สำคัญในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งต่อสังคมในศูนย์ฯ และนอกศูนย์ฯ

### การนำไปใช้

กระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำ รวมทั้งโปรแกรมการฟื้นฟูจิตวิทยาเชิงบวกในกระบวนการที่เสนอนี้เหมาะสำหรับคนไร้บ้านในศูนย์พักคนไร้บ้านที่ไม่มีโรคทางจิต เช่นโรคจิตเภท (schizophrenia) และโรคทางบุคลิกภาพ (personality disorder) และไม่มีปัญหาการใช้สารเสพติดหรือการติดสุราที่เป็นอุปสรรคในการตั้งหลักของไร้บ้าน ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ศูนย์พักฯ มักมีกฎระเบียบที่ห้ามการใช้สารเสพติดและสุรา รวมไปถึงพฤติกรรมที่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นอยู่แล้ว ดังนั้นการใช้เกณฑ์คัดคนเข้าในกระบวนการโดยเลือกคนไร้บ้านที่อยู่ในศูนย์พักฯ ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป อาจจะช่วยกรองคนไร้บ้านที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองในการตั้งหลักได้ส่วนหนึ่ง ดังนั้น กระบวนการประเมินความพร้อมในการตั้งหลักนี้เหมาะสมแก่ศูนย์พักฯ ที่มีคนไร้บ้านที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงในระดับหนึ่ง

## 8.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติการ

การทำวิจัยเชิงปฏิบัติการในโครงการนี้นำมาสู่ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติการ 4 ประเด็นดังนี้

*ประเด็นที่หนึ่ง* ประเด็นด้านทรัพยากรบุคคล นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด จิตแพทย์ และบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญหรือมีทักษะทางด้านจิตวิทยาถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญในการช่วยเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักให้แก่คนไร้บ้าน<sup>31</sup> อย่างไรก็ตาม กลุ่มบุคลากรกลุ่มนี้ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีประสบการณ์ทำงานร่วมกับคนไร้บ้านยังมีจำนวนที่น้อยเมื่อเทียบกับความต้องการ ฉะนั้นในอนาคต หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจลองประสานงานไปยังมหาวิทยาลัย เพื่อให้บัณฑิตที่ศึกษาอยู่ในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาได้มาฝึกงานและเก็บชั่วโมงปฏิบัติงาน แนวทางนี้มีแนวโน้มที่จะสามารถพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่จะช่วยเข้ามาฟื้นฟูสุขภาพกาย สุขภาพจิต และจิตใจของคนไร้บ้าน โดยเฉพาะกลุ่มคนที่พักอยู่ในศูนย์ฯ

ทรัพยากรบุคคลไม่เพียงแต่จะช่วยในแนวทางของการรักษา (treatment approach) เช่น บำบัดการติดสารเสพติด หรือโรคทางจิต อย่างเช่นโรคจิตเวชที่คนไร้บ้านจำนวนหนึ่งกำลังเผชิญ แต่การเพิ่มบุคลากร

---

<sup>31</sup> American Psychological Association, Presidential Task Force on Psychology's Contribution to End Homelessness. (2010). *Helping people without homes: The role of psychologists and recommendations to advance research, training, practice, and policy*. Retrieved from <http://www.apa.org/pi/ses/resources/publications/end-homelessness.aspx>



ทางด้านจิตวิทยายังจะช่วยในแนวทางการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น หรือช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่ความรุนแรงมากยิ่งขึ้น เช่น นักจิตวิทยาพัฒนาการสามารถเข้าไปสำรวจหรือดูแลพัฒนาการของเด็กเล็กที่อาศัยอยู่ในศูนย์พักพิง เพื่อป้องกันเรื่องความบกพร่องทางพัฒนาการ อีกทั้ง นักจิตวิทยาสามารถให้คำแนะนำและป้องกันไม่ได้ปัญหาของการใช้ความรุนแรงหรือเกิดความรุนแรงหรือเกิดเป็นปัญหาเรื้อรัง

อีกทั้ง การเพิ่มความรู้และทักษะทางจิตวิทยาให้แก่เจ้าหน้าที่ในศูนย์พักพิง และบุคลากรที่เกี่ยวข้องถือเป็นแนวทางการพัฒนาทรัพยากรด้านบุคคลในระยะยาว

*ประเด็นที่สอง* ประเด็นด้านการนำกระบวนการไปใช้ในระยะเวลา โดยเฉพาะในขั้นของการฟื้นฟูทางจิตผ่านโปรแกรม (intervention) ซึ่งถือเป็นความท้าทายของผู้ปฏิบัติงาน เนื่องด้วยการทำงานของคนไร้บ้านที่มีความไม่แน่นอนทั้งในเรื่องสถานที่และเวลา งาน ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมไม่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หากวิเคราะห์จากแนวคิดการรักษาเป็นขั้นแรก (treatment first) ในความพร้อมของการกลับสู่ภาวะมีบ้าน (housing readiness) การปฏิบัติตามโปรแกรม (program compliance) เป็นเรื่องที่สำคัญ<sup>32</sup> ซึ่งรวมไปถึงการเข้าหลักสูตรหรือโปรแกรมพัฒนาทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ฉะนั้น เรื่องของแรงจูงใจและเงื่อนไขความพร้อมในการเข้าร่วมโปรแกรมเป็นประเด็นที่ควรพิจารณา

ยกตัวอย่างโปรแกรมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาของคนไร้บ้านในประเทศอเมริกา<sup>33</sup> โครงการนี้มีค่าตอบแทนให้แก่คนไร้บ้านที่เข้าร่วมกิจกรรมและตอบแบบสอบถามทุกครั้ง และเป็นค่าตอบแทนที่สามารถเทียบเท่าค่าตอบแทนในการว่าจ้างทำงาน ดังนั้น ศูนย์คนไร้บ้านหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการฟื้นฟูหรือรักษาปัญหาของคนไร้บ้านอาจพิจารณาถึงการให้แรงจูงใจภายนอกเพื่อชวนให้คนไร้บ้านเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ อาทิ ส่วนลดค่าน้ำหรือค่าไฟสำหรับผู้เข้าร่วม และค่าชดเชยการเสียเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม หากทั้งทรัพยากรบุคคลมีเพียงพอและทั้งคนไร้บ้านมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักอาจมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะถูกพัฒนาให้เกิดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

*ประเด็นที่สาม* ประเด็นด้านทักษะงาน ที่ควรมุ่งเน้นในการพัฒนาทั้งทักษะเฉพาะทางที่จำเป็นในอาชีพ (hard skills) และทักษะที่ใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (soft skills) ให้กับคนไร้บ้าน โดยเฉพาะทักษะ

<sup>32</sup> Keast, R., Waterhouse, J., Pickernell, D., & Brown, K. (2011). Ready or Not? Considerations for the Housing Service System- Research Report: Housing Readiness. *Housing & Homelessness Unit, Department of Communities, Qld*, [pdf] Retrieved from <http://www.hpw.qld.gov.au/SiteCollectionDocuments/ready-or-not-housing-readiness-report.pdf>

<sup>33</sup> Rew, L., Powell, T., Brown, A., Becker, H., & Slesnick, N. (2017). An intervention to enhance psychological capital and health outcomes in homeless female youths. *Western Journal of Nursing Research*, 39(3), 356-373. <https://doi.org/10.1177/0193945916658861>

ประเภทหลังที่มีความจำเป็นเป็นอย่างมาก ทักษะที่ใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นช่วยป้องกันในปัญหาการใช้ความรุนแรง (ทั้งวาจาและร่างกาย) และยังสามารถช่วยเพิ่มทักษะการสื่อสาร ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทักษะการรับมือจัดการ และบริหารความเครียด หรือทักษะการบริหารเวลาที่สามารถใช้ในชีวิตส่วนตัวและในงาน โดยการพัฒนาทักษะนี้สามารถดำเนินการในขั้นที่ 3 ในภาพที่ 8.2 และควรคำนึงถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

*ประเด็นที่สี่* ประเด็นแบบวัตตันทุนทางจิต ที่สามารถพัฒนาให้มีความเฉพาะเจาะจงกับคุณลักษณะของคนไร้บ้าน ถึงแม้ว่างานวิจัยที่ศึกษาทุนทางจิตของคนไร้บ้านที่ผ่านได้ใช้แบบวัตตันทุนทางจิตทั่วไป การพัฒนาแบบวัดเฉพาะกลุ่มอาจเพิ่มคุณภาพของเครื่องมือแบบวัดให้มีความเที่ยงและความตรงมากยิ่งขึ้น อีกทั้งนักวิจัยสามารถนำแบบวัดทุนทางจิตที่พัฒนาขึ้นมานี้มาเก็บข้อมูลหาค่าเกณฑ์ปกติ (norms) ของกลุ่มคนไร้บ้านในประเทศไทย เพื่อจัดค่าระดับต่ำ ปานกลาง และสูงได้อย่างเที่ยงตรง

ภาคผนวกที่ 1

แบบคัดกรองสุขภาพจิต

ชื่อผู้ได้รับการประเมิน: \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี

ประเมินโดย: \_\_\_\_\_ เมื่อวันที่: \_\_\_\_\_

ท่านในฐานะผู้ประเมินเกี่ยวข้องกับผู้รับการประเมินในฐานะ: \_\_\_\_\_

จากคะแนน 1 ถึง 5 ขอให้ท่านวงกลมความรู้สึกของท่านว่าท่านใกล้ชิดกับผู้รับการประเมินมากน้อยเพียงใด

1-----2-----3-----4-----5

ไม่ใกล้ชิดเลย

ใกล้ชิดปานกลาง

ใกล้ชิดมากที่สุด

เพศ:  ชาย  หญิง  อื่น ๆ \_\_\_\_\_

บัตรประชาชน:  มี  ไม่มี (เหตุผล \_\_\_\_\_)

การพักอาศัยในศูนย์:  คนเดียว

แพน/ครอบครัว

โปรดระบุสถานะและจำนวน (รวมบุตร) \_\_\_\_\_

ระยะเวลาพักอาศัยอยู่ในศูนย์: \_\_\_\_\_ ระยะเวลาที่ออกมาจากบ้าน: \_\_\_\_\_

อาชีพ ณ ปัจจุบัน:  ไม่ได้ทำงาน

ทำงาน อาชีพ \_\_\_\_\_

[จำนวนวันหรือชั่วโมง \_\_\_\_\_ ระยะเวลาทำอาชีพ/งานนี้ \_\_\_\_\_]

สุขภาพภายนอก:  แข็งแรง  ป่วย  ติดเตียง

[อธิบายเช่น โรค ข้อจำกัด: \_\_\_\_\_]

ความสามารถด้านการอ่านเขียน:  ไม่ได้  อ่านและเขียนได้

อ่านได้  เขียนได้

## 1) แบบคัดกรองโรคจิตเภท

**วิธีการให้คะแนน:** ภายใน 1 เดือนจนถึงปัจจุบัน ผู้เข้ารับการประเมินมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ถ้ามีอาการ ต้องมีอาการอย่างน้อย 6 เดือน และ อาการที่เกิดขึ้นต้องมีอาการติดต่อกัน 1 เดือน (\*หมายเหตุ: หากอาการ ไม่ติดต่อกัน 1 เดือน โปรดระบุและอธิบาย)

ข้อ 1-8 สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ศูนย์ ผู้ดูแล ญาติ หรือผู้ใกล้ชิด ชื่อผู้ถูกสัมภาษณ์: _____ เกี่ยวข้องกับผู้รับการประเมินในฐานะ: _____ ระยะเวลาที่รู้จัก: _____			
ข้อ	อาการที่พบเห็น	ไม่มี (0)	มี (1)
1.	พูดเพ้อเจ้อ - พูดคนเดียวไปเรื่อย ๆ - เปลี่ยนเรื่องพูดไปเรื่อย ๆ เนื้อหาไม่สัมพันธ์กัน - พูดมากหรือพูดเร็วกว่าปกติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____
2.	แต่งกายที่มีลักษณะแปลกไม่เหมาะสม - สวมเสื้อผ้าที่สกปรกโดยไม่ยอมเปลี่ยนเสื้อผ้าวันละหลาย ๆ ครั้ง - ไม่สนใจความสะอาดของร่างกาย เช่น ไม่อาบน้ำ ผมผ้า รุ่งรังสกปรก - แก้วน้ำในที่สาธารณะ - ใส่เสื้อผ้าสีฉูดฉาด และแต่งตัวด้วยเครื่องประดับมากไปกว่าเดิมจนผิดกาลเทศะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____
3.	ก้าวร้าว วุ่นวาย ทำร้ายผู้อื่น เช่น การอาละวาด ทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____
4.	แยกตัวเองออกจากสังคม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร - เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง - แยกตัวเองอยู่คนเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____
5.	หวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล - หวาดระแวงกลัวคนจะมาปองร้ายหรือทำร้าย - คิดว่าตนเองถูกกลั่นแกล้งหรือถูกจับผิด - ระแวงว่ามีคนคอยติดตาม - มีความคิดว่ามีอำนาจบางอย่างมาบังคับหรือควบคุม - คิดว่าคนรอบข้างมักนินทาหรือพูดถึงตนเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลและไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรม</li> <li>- สะสมอาวุธไว้ป้องกันตัวจากความระแวง</li> </ul>		
6.	<p>คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นผู้วิเศษ มีอิทธิฤทธิ์</li> <li>- คิดว่าตนเองร่ำรวย แจกจ่ายเงิน โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร</li> <li>- คิดว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญหรือมีความสัมพันธ์กับผู้สูงศักดิ์</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____
7.	<p>หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ยินเสียงโดยไม่เห็นตัวคนพูด หรือไม่ยินเสียงเพียงคนเดียว</li> <li>- เห็นภาพที่คนอื่นไม่ได้เห็น</li> <li>- พูดคนเดียวเหมือนกับได้ตอบกับใคร</li> <li>- ทำตามเสียงแว่วที่สั่ง</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____
8.	<p>มีพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ผิดปกติจากคนทั่วไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หัวเราะหรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล</li> <li>- อารมณ์เปลี่ยนไปมา</li> <li>- กราบไหว้บ่อยโดยไม่มีเหตุผล</li> <li>- เก็บสะสมสิ่งของที่ไม่มีประโยชน์ เช่น เศษขยะ</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  ระยะเวลา _____
ข้อ 9-11 สัมภาษณ์คนรับการประเมิน			
9.	<p>หวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หวาดระแวงกลัวคนจะมาปองร้ายหรือทำร้าย</li> <li>- คิดว่าตนเองถูกกลั่นแกล้งหรือถูกจับผิด</li> <li>- ระแวงว่ามีคนคอยติดตาม</li> <li>- มีความคิดว่ามีอำนาจบางอย่างมาบังคับหรือควบคุม</li> <li>- คิดว่าคนรอบข้างมักนินทาหรือพูดถึงตนเอง</li> <li>- มีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลและไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรม</li> <li>- สะสมอาวุธไว้ป้องกันตัวจากความระแวง</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  รายละเอียด _____ _____ _____
10.	<p>คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นผู้วิเศษ มีอิทธิฤทธิ์</li> <li>- คิดว่าตนเองร่ำรวย แจกจ่ายเงิน โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร</li> <li>- คิดว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญหรือมีความสัมพันธ์กับผู้สูงศักดิ์</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  รายละเอียด _____ _____
11.	<p>หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ยินเสียงโดยไม่เห็นตัวคนพูด หรือไม่ยินเสียงเพียงคนเดียว</li> <li>- เห็นภาพที่คนอื่นไม่ได้เห็น</li> <li>- พูดคนเดียวเหมือนกับได้ตอบกับใคร</li> <li>- ทำตามเสียงแว่วที่สั่ง</li> </ul>		รายละเอียด _____ _____
<b>รวม</b>			

คะแนนตั้งแต่ 1 ขึ้นไป มีเกณฑ์เป็นโรคจิตเภท ส่ง  
ประเมินรูปแบบวินิจฉัย

## 2) แบบคัดกรองกลุ่มโรคซึมเศร้า

### วิธีและข้อแนะนำโดยรวม

- ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ตอบ
- ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด
- ถ้าไม่เข้าใจ ให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม
- ผู้ประเมินกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้ตอบ

### แบบคัดกรอง 2Q

ข้อ	คำถาม	ไม่มี	มี
1.	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ไม่มีทั้ง 2 ข้อ ประเมินต่อ  
ไม่มีความเครียด

มี 1 หรือ 2 ข้อ  
ประเมินต่อยัง 9Q

### แบบประเมิน 9Q

ข้อ	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ (สรรพนาม) มีอาการเหล่านี้หรือไม่?	ไม่มี เลย	มี						คะแนน รวม*
			ความรุนแรง			ความถี่			
			น้อย	ปานกลาง	มาก	นานๆครั้ง	บ่อย	เกือบทุกวัน	
1.	ไม่สบายใจ เศ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย	0	1	2	3	1	2	3	
2.	เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำหรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม	0	1	2	3	1	2	3	
3.	หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3	1	2	3	
4.	อยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไรก็รู้สึกเหนื่อยใจ ไม่มีแรง	0	1	2	3	1	2	3	
5.	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3	1	2	3	
6.	รู้สึกแย่กับตนเอง หรือรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว	0	1	2	3	1	2	3	



	หรือรู้สึกว่าเป็นภาระกับครอบครัวและคนอื่น								
7.	เวลาที่ทำกิจกรรมอะไรไม่สามารถตั้งใจกับสิ่งที่ทำได้นาน	0	1	2	3	1	2	3	
8.	ความคิด การพูด การเคลื่อนไหวช้าลงกว่าเดิม หรือมีความรู้สึกกระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้	0	1	2	3	1	2	3	
9.	คิดไม่อย่างมีชีวิตรอยู่หรืออยากทำร้ายตนเอง	0	1	2	3	1	2	3	
<b>คะแนนรวม</b>									

\*วิธีคิดคะแนนรวม = ความรุนแรง x ความถี่

การแปลผลคะแนนรวม: <7 คะแนน = ไม่มีอาการซึมเศร้า หรือมีอาการซึมเศร้า ระดับน้อยมาก

7-12 คะแนน	=	มีอาการซึมเศร้า ระดับน้อย
13-17 คะแนน	=	มีอาการซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 18 คะแนน	=	มีอาการซึมเศร้า ระดับรุนแรง

### แบบประเมิน 8Q

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงตอนนี้ ..... (ยกเว้นข้อ 8 ระยะเวลาคือ ในตลอดชีวิตที่ผ่านมา)

ข้อ	คำถาม	ไม่มี	มี
1.	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.	อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ)...	0	6
	... และ (สรรพนาม) สามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่คิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4.	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5.	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6.	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7.	ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา (สรรพนาม) เคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
<b>คะแนนรวม</b>			

การแปลผลคะแนนรวม:	0	=	ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
	1-8	=	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
	9-16	=	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
	$\geq 17$	=	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

ชื่อ: \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี

### บันทึกเพิ่มเติม

ครั้งที่ \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

แนวโน้มในการเข้าร่วมกิจกรรม:

---

---

ครั้งที่ \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

---

---

---

ครั้งที่ \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

---

---

---

ครั้งที่ \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

---

---

---

## ภาคผนวกที่ 2

คู่มือโปรแกรมฟื้นฟูทางจิตวิทยาเชิงบวก  
(PsyCap Intervention Manual)

จัดทำโดย

ดร. พูลทรัพย์ อารีกิจ

ผู้ช่วยจัดทำ

วรัทธน์ ปัญญาทิยกุล

กวิน ก้อนทอง

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 1 : เพลงชีวิต	
วัตถุประสงค์ กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้กลับมาทบทวนเรื่องราวในชีวิตของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังมุมมองที่สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆมีต่อตนเอง</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิกกลุ่มสามารถบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตของตนเอง และแบ่งปันมุมมองของตนให้กับสมาชิกคนอื่นๆได้
อุปกรณ์	เครื่องเล่นเพลง และลำโพงขยายเสียง
รายละเอียด กิจกรรม	<p>กระบวนการชวนพูดคุยถึงความเป็นอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา จากนั้นแนะนำกิจกรรมที่จะทำในสัปดาห์นี้</p> <p>กิจกรรม "เพลงชีวิต"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระบวนการชวนสมาชิกกลุ่มให้ลองทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต และขอให้เลือกเพลงที่สะท้อนถึงชีวิตของตนเอง</li> <li>2. เมื่อได้เพลงแล้ว ขอให้สมาชิกกลุ่มเลือกเนื้อร้องในท่อนที่รู้สึกมากที่สุด และเขียนเนื้อร้องลงในกระดาษที่แจก เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้ว ขอให้พับกระดาษใส่ลงในถุง โดยไม่ให้สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ รู้</li> <li>3. เมื่อเขียนจนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเริ่มโดยการสุ่มหยิบกระดาษ ขึ้นมาจากถุง และอ่านให้สมาชิกทุกคนได้ฟัง หากสมาชิกในกลุ่มรู้จักเพลงดังกล่าวก็อาจช่วยกันร้องเพลงนั้น และขอให้สมาชิกกลุ่มลองนึกว่าเพลงดังกล่าวน่าจะเป็นของสมาชิกคนใดเพราะเหตุใด</li> <li>4. กระบวนการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สื่อสารความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อกัน เพื่อให้เกิดการรับฟังมุมมองของสมาชิกที่มีต่อกัน รวมถึงสมาชิกที่เป็นเจ้าของกระดาษนั้นได้สะท้อนเรื่องราว และที่มาของบทเพลงนั้น กระบวนการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงความเชื่อมโยงของสมาชิกกลุ่ม และความหมายที่ซ่อนอยู่ในเนื้อเพลงที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>5. ทำเช่นนี้จนครบทุกคน</li> <li>6. สรุปการเรียนรู้ และกล่าวขอบคุณผู้เรียน</li> </ol>
หมายเหตุ	กระบวนการสามารถเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง และเปิดเผยเรื่องราวของตัวเอง (Self-discloser) ทั้งในระดับ Intrapersonal และ ได้รับฟังมุมมองที่สมาชิกคนอื่นมีต่อตนเอง (Interpersonal) รวมถึงได้สื่อสารกันระหว่างกันของสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 2: Paper tower	

วัตถุประสงค์ กิจกรรม	1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ให้กับสมาชิกในกลุ่ม
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิก
อุปกรณ์	กระดาษหนังสือพิมพ์ กาว กรรไกร และยางรัดผม
รายละเอียด กิจกรรม	กระบวนการชวนพูดคุยถึงความเป็นอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา จากนั้นชวนให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้ากิจกรรม โดยใช้กิจกรรมการเดินแบบไร้ทิศทาง และให้สัญญาณระฆังก็ขอให้สมาชิกทุกคนหยุดเดิน จากนั้น ให้สมาชิกได้ทักทายกัน จึงเริ่มการเดินใหม่อีกครั้ง ครึ่งนี้ขอให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน และเดินไปหาคู่ที่มีความต่างจากเรามากที่สุด (เพศ อายุ ลักษณะทางกายภาพฯ) เมื่อได้สองกลุ่มย่อยแล้ว กระบวนการจึงได้ขอให้สมาชิกนั่งลง ตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้ จากนั้นกระบวนการแนะนำกิจกรรม Paper Tower โดยมีอุปกรณ์ คือ กระดาษหนังสือพิมพ์ กาว กรรไกร และยางรัดผม โดยมีเงื่อนไขว่า ในเวลาที่เท่ากัน กลุ่มใดสามารถสร้าง Paper tower ที่มีความสูง และสามารถตั้งอยู่ได้ เมื่อโดนลมพัด จะเป็นฝ่ายชนะ จากนั้นกระบวนการชวนสมาชิกมาร่วมแบ่งปันมุมมองที่ได้เรียนรู้ และความรู้สึกที่เกิดจากกิจกรรมนี้
หมายเหตุ	กิจกรรมที่เป็นในลักษณะของการแข่งขัน อาจนำมาซึ่งความขัดแย้ง หรือความรู้สึกพ่ายแพ้ได้ ในส่วนนี้กระบวนการจึงควรระมัดระวังในการใช้ท่าที หรือคำพูด และไวต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม กิจกรรมดังกล่าวสามารถชวนให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ทั้งการทำงานเป็นทีม การแข่งขัน และเห็นแนวทางที่จะแก้ไขปัญหา หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
ครั้งที่ 3: เส้นทางชีวิต; การสำรวจและทบทวนชีวิตและตัวตน	
วัตถุประสงค์ กิจกรรม	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้กลับมาทบทวนชีวิตของตนเองในเชิงลึกและเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆในชีวิตตนเองเข้าด้วยกันจนเกิดความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองระดับหนึ่ง (Basic Self-Awareness) 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดกระบวนการคิดเชิงสะท้อน (Reflective Thinking)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิกเกิดความเข้าใจ และชัดเจนในตนเองมากขึ้น ผ่านการทบทวนเรื่องราวต่างๆในประสบการณ์ชีวิตของตนเอง
อุปกรณ์	-
รายละเอียด กิจกรรม	กระบวนการชวนพูดคุยถึงความเป็นอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา จากนั้นชวนให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเส้นทางชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ตั้งแต่อดีต (จำความได้) จนถึงปัจจุบัน และขอให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวชีวิตของตนเองในแต่ละช่วง รวมถึงจุดเปลี่ยนสำคัญ

	ในชีวิต กระบวนการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ขยายประเด็นและประสบการณ์ต่างๆของสมาชิก ให้ชัดเจนและเข้าใจได้ง่ายขึ้น รวมถึงเชื่อมโยงเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนเข้าด้วยกันเพื่อให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเกิดขึ้นในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น
หมายเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กระบวนการใช้ทักษะในการเปิดประเด็น การตั้งคำถาม การเชื่อมและการกระจำงความในการเอื้อให้</li> <li>● สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนชีวิตตนเองอย่างเป็นระบบ รวมถึงทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนเองผ่านการสำรวจประสบการณ์เชิงลึก</li> </ul>
ครั้งที่ 4: การค้นหาคุณค่าภายใน (ความหมายในชีวิต)	
วัตถุประสงค์ กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เป็นคุณค่า เป็นความหมายในชีวิต</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสำรวจสิ่งสำคัญ หรือสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของตนเอง</li> <li>3. เพื่อเน้นย้ำเสริมแรงคุณค่า หรือความหมายในชีวิตที่ส่งเสริมคุณภาพและทุนทางจิตใจ</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิกสามารถบอกถึงสิ่งที่เป็นคุณค่า เป็นความหมาย หรือเป็นพลังในชีวิตของตนเองได้
อุปกรณ์	-
รายละเอียด กิจกรรม	<p>กระบวนการชวนพูดคุยถึงความเป็นอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ไล่ถามความเป็นไป เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิก จากนั้นกระบวนการจึงชวนพูดคุยถึงความหมายในชีวิต โดยเริ่มจากการแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นความหมายในชีวิตของตัวกระบวนการ จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มได้ลองทบทวน และถ่ายทอดสิ่งที่เป็นความหมายในการดำรงชีวิตของพวกเขา โดยขอให้พวกเขาเล่าแบ่งปันสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของพวกเขาให้แก่เพื่อนสมาชิก โดยมีกระบวนการช่วยเอื้ออำนวยความสะดวกให้ประสบการณ์ของสมาชิกมีความชัดเจนมากขึ้น ทั้งในด้านของความคิด และอารมณ์ความรู้สึก ให้ผู้เล่าและสมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในประสบการณ์และพฤติกรรมของตนเอง ตัวอย่างเช่น สมาชิกอาจเล่าถึงว่า อยากกลับบ้านไปดูแลแม่ ไม่อยากให้แม่ลำบาก กระบวนการอาจช่วยเน้นย้ำให้เขาตระหนักชัดเจนขึ้นว่า แม่ เป็นบุคคลที่มีความหมายในชีวิตของเขา การได้ดูแลแม่เป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เขามีพลังที่จะกลับมาทำงานอีกครั้ง เพื่อจะได้ทำตามที่ตั้งใจไว้ โดยอาจขยายต่อได้ว่า สำหรับเขาแล้ว แม่ ส่งผลต่อใจเขาอย่างไร เพื่อดึงพลังและเชื่อมโยงสมาชิกคนอื่นๆได้กลับมาทบทวนในประเด็นดังกล่าว เป็นต้น</p>

หมายเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กระบวนการใช้ทักษะในการเปิดการสนทนา ชวนคิด การเชื่อมและการกระจำงความในการเอื้อให้</li> <li>● สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ต่างๆ รวมถึงขยายความเข้าใจสิ่งที่สำคัญของสมาชิก แต่ละคนเพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความหมายในชีวิตตนเองให้มีความชัดเจนมากขึ้น</li> </ul>
ครั้งที่ 5: การค้นหาคุณค่าภายใน (สิ่งที่ให้คุณค่า)	
วัตถุประสงค์ กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เป็นคุณค่า เป็นความหมายในชีวิต</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสำรวจสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิตของตนเองได้ชัดเจน และเป็นรูปธรรมมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้เกิดแรงจูงใจภายในในการทำสิ่งต่างๆ ที่สอดคล้องและตอบสนองต่อคุณค่าภายในของตน</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิกเห็นความสอดคล้อง หรือความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่เขาให้คุณค่า กับวิถีการดำเนินชีวิต และแลกเปลี่ยนแนวทางในการปรับการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าที่เขาให้มากขึ้น
อุปกรณ์	Values Flash Card (ภาคผนวก 3)
รายละเอียด กิจกรรม	<p>กระบวนการชวนพูดคุยถึงความเป็นอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ได้ถามความเป็นไป เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิก จากนั้นกระบวนการจึงชวนพูดคุยถึงความหมายในชีวิตที่พูดคุยกันในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา และชวนสมาชิกได้นึกถึงสิ่งที่เป็นคุณค่าของพวกเขา เป็นสิ่งที่สมาชิกให้คุณค่า เป็นพลังที่ผลักดันให้พวกเขาต่อสู้กับปัญหา หรืออุปสรรคที่เจอ โดยอาจเชื่อมโยงกับความหมายในชีวิต (ใน session ที่ผ่านมา) หรือไม่ได้ โดยกระบวนการจะใช้เครื่องมือ Values Flash Card (รายละเอียดในภาคผนวก 3) เข้ามาเป็นตัวช่วยให้ สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงคุณค่าได้ง่าย และเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยขอให้สมาชิกกลุ่มได้เลือกสิ่งที่เขาให้คุณค่าในชีวิต จาก Values Flash Card มา 5 คุณค่า (ใบ) จากนั้นกระบวนการชวนสมาชิกได้แบ่งปัน คุณค่าที่ตนเลือกมา โดยชวนพูดคุยว่าคุณค่าที่เขาเลือกมาที่ห้านั้น มีคุณค่าต่อชีวิต และต่อใจเขาอย่างไร และคุณค่าทั้งสามนั้นมีความสอดคล้อง ส่งเสริม หรือขัดแย้งกัน อย่างไร</p>
หมายเหตุ	กระบวนการช่วยเน้นการพูดคุยให้ลงสู่ระดับความรู้สึกของแต่ละสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อคุณค่าเหล่านี้ในชีวิตของตนเอง และชวนให้เห็นความสอดคล้อง หรือความขัดแย้งในการใช้ชีวิตกับคุณค่าในชีวิต
ครั้งที่ 6: การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าภายใน	



วัตถุประสงค์ กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และลงมือทำจริง ในการฝึกตั้งเป้าหมาย โดยคำนึงถึงความสอดคล้องตามคุณค่าภายในของตนเอง และตามความเป็นจริงของชีวิต</li> <li>3. เพื่อสร้างแนวทางในการลงมือทำเป้าหมาย ส่งเสริมความเชื่อมั่นภายใน และมีความหวังในตนเอง</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าภายใน และมีแนวทางในการลงมือทำตามเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม
อุปกรณ์	-
รายละเอียด กิจกรรม	<p>กระบวนการชวนสมาชิกในกลุ่มทบทวนถึงคุณค่าที่สำคัญในชีวิตของพวกเขา รวมไปถึงเป้าหมายที่เป็น (ภาพใหญ่) ที่เขาต้องการ ในชีวิต หลังจากนั้นจึงชวนให้สมาชิกในกลุ่มได้ลองพิจารณาแนวทางในการทำตามเป้าหมายนั้น เพื่อแบ่งออกเป็นเป้าหมายเล็กๆ ไปทีละขั้น โดยเริ่มจากเป้าหมายเล็กๆ ที่สามารถลงมือทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น สมาชิกกลุ่มที่กำลังตกงาน เล่าว่าเขามี แม่ เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต และให้คุณค่ากับการดูแลแม่ในช่วงบั้นปลาย จึงมีความต้องการที่จะกลับไปเลี้ยงดูแม่ที่บ้านเกิด</p> <p>เป้าหมายใหญ่ของเขา คือ มีเงินก้อน 20,000 บาท และกลับไปดูแลแม่ที่บ้านเกิด</p> <p>เป้าหมายเล็กๆ ของเขาในตอนี้ คือ หาข้อมูลของงานที่สามารถทำได้โดยพิจารณาทักษะที่ตนเองมี เพื่อสร้างรายได้ประจำ และตั้งเป้าจำนวนเงินออมที่สอดคล้องกับการใช้ชีวิตของเขา เป็นต้น</p>
หมายเหตุ	หลังจากจบกระบวนการครั้งที่ 6 นักจิตวิทยาจะให้สมาชิกแต่ละคนได้ลองไปทำตามเป้าหมายต่างๆ ที่พวกเขาวางไว้ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านการลงมือทำจริงและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์
ครั้งที่ 7: การทบทวนเป้าหมายใหม่ เพื่อปรับเปลี่ยนและพัฒนาให้สอดคล้องกับคุณค่ามากขึ้น	
วัตถุประสงค์ กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสะท้อนประสบการณ์ตนเองหลังจากได้ลองลงมือทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปัจจัยที่เกื้อหนุนและอุปสรรคที่ขัดขวางการทำตามเป้าหมาย</li> <li>3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณา และประเมินว่าเป้าหมายนั้นตอบรับกับคุณค่าภายในตนเองมากน้อยเพียงใด รวมถึงและเห็นวิธีที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นได้</li> <li>4. เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะทำตามเป้าหมาย</li> </ol>

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้สอดคล้องกับคุณค่าภายใน และพัฒนาแนวทางในการลงมือทำตามเป้าหมายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตตัวเองมากขึ้น
อุปกรณ์	-
รายละเอียดกิจกรรม	กระบวนการชวนให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้ว ขอให้สมาชิกทุกคนได้แบ่งปันประสบการณ์การทำตามเป้าหมายย่อยที่ได้ทำไป โดยพิจารณาถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการทำตามเป้าหมายและอุปสรรคที่เกิดขึ้นที่ขัดขวางการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของเขา จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มได้ลองปรับแนวทางหรือเป้าหมายให้มีความสอดคล้องกับเงื่อนไขของชีวิต และสามารถลงมือทำได้จริงมากขึ้น ในขั้นตอนนี้อาจมีการชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันหาแนวทางในการปรับปรุงการทำตามเป้าหมายของสมาชิก โดยอาจแบ่งปันข้อมูลความรู้ หรือประสบการณ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน จากนั้นขอให้สมาชิกทุกคนได้ไปลองทำตามเป้าหมาย ด้วยแนวทางที่พัฒนาให้สอดคล้องกับคุณค่าและเงื่อนไขของชีวิตมากขึ้น
หมายเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กระบวนการใช้ทักษะในการตั้งคำถามและสรุปความ เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจาก</li> <li>● การทำตามเป้าหมาย รวมทั้งช่วยสมาชิกประเมินถึงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ตั้งไว้กับคุณค่าในชีวิตตนเอง</li> </ul>
ครั้งที่ 8: การประเมินตนเองในการทำตามเป้าหมาย	
วัตถุประสงค์กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวน และเรียนรู้ผ่านการสะท้อนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการลงทำตามเป้าหมาย</li> <li>2. เพื่อสำรวจอุปสรรคและปัจจัยสนับสนุนในการทำตามเป้าหมาย รวมถึงตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาต่อ</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสให้และรับการสนับสนุนทางจิตใจ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม</li> </ol>
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	สมาชิกสามารถมองเห็นจุดแข็ง และข้อจำกัดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และสามารถที่จะนำความเข้าใจนั้นมาใช้ในการทำตามเป้าหมายได้
อุปกรณ์	Self-evaluation tool (ภาคผนวก 4)
รายละเอียดกิจกรรม	กระบวนการขอให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนถึงประสบการณ์ที่ได้ลองทำตามเป้าหมายตลอดสองสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยใช้เครื่องมือในการประเมินตนเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยพิจารณาใน 4 ประเด็นหลักๆ คือ (1) สิ่งที่เขาทำได้ดี (จุดแข็ง) (2) สิ่งที่เขาต้องปรับ (จุดอ่อน) (3) เป้าหมาย และ (4) สิ่งที่เขาต้องทำ (ในระดับพฤติกรรม) ทั้งนี้เพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาต่อยอดในการพัฒนาตนเองในอนาคต

	<p>ได้อย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น โดยในช่วงสุดท้ายกระบวนการขอให้สมาชิกกลุ่มได้ ทบทวนประสบการณ์กิจกรรมต่างๆ รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม และขอให้สมาชิกกลุ่มได้สื่อสารความรู้สึกที่ตนมีต่อกลุ่ม ต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม เพื่อ การกล่าวลาและกล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน</p>
--	--

### ภาคผนวกที่ 3

ค่านิยมในจิตวิทยาเชิงบวก  
(Value Flash Cards)

ครอบครัว	มิตรภาพ	ความรัก/ความอบอุ่น
สุขภาพ	ความสนุกสนาน	ความสงบทางใจ
การยอมรับตนเอง และผู้อื่น	ความสำเร็จ	ความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่
ความรู้ความสามารถ	ความคิดสร้างสรรค์	ความมั่นคงในชีวิต
ความเจริญอกงาม ในชีวิต	ชื่อเสียง/เกียรติยศ	การเติบโตทางจิต วิญญาณ
ความซื่อสัตย์	ความเป็นผู้นำ	การเรียนรู้

#### ภาคผนวกที่ 4

ตารางการประเมินตนเอง

(self-evaluation tool)

เป้าหมาย	สิ่งที่เราให้ความสำคัญ	ข้อดีในตัวเรา หรือ สิ่งที่เรามี	อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น	วิธีการจัดการกับอุปสรรค

## ภาคผนวกที่ 5

แบบสอบถามต้นทุนทางจิต



### เอกสารแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ด้วยข้าพเจ้า นางสาว เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช หัวหน้าโครงการวิจัยและอาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความประสงค์ทำวิจัยเรื่อง “ความพร้อมในการตั้งหลักของคนไร้บ้าน” เพื่อฟื้นฟูจิตใจและเตรียมความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้านในศูนย์พัก

หากท่านยินดีเข้าร่วมงานวิจัย ท่านจะได้รับการตรวจสอบสุขภาพกายและจิตใจ และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมในการมีงานทำอย่างยั่งยืน รวมเวลาในการเข้ากิจกรรมทั้งหมดประมาณ 10 ครั้ง ใน 3 เดือน โดยข้อมูลที่ได้ที่ทีมวิจัยได้ท่านทั้งหมดจะถูกปกปิดเป็นความลับ และจะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผล การศึกษาครั้งนี้โดยออกมาเป็นภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ปรากฏในรายงาน ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง หากท่านไม่สบายใจหรืออึดอัดเข้าร่วม โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านเป็นอันใด ท่านมีสิทธิ์ปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวเมื่อรู้สึกไม่สบายใจก็ได้โดยไม่ต้อง แจ้งเหตุผล

ความเสี่ยงของการเข้าร่วมงานวิจัยนี้อยู่ในระดับที่ต่ำ ไม่เกินไปกว่าระดับที่ท่านสามารถพบเจอในชีวิตประจำวัน ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับคือการเพิ่มความพร้อมในการตั้งหลักในการมีงานทำของท่านและของคนไร้บ้านที่ศูนย์

หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยหรือกิจกรรม สามารถติดต่อสอบถามผู้วิจัยได้ที่คณะ จิตวิทยา ห้อง 805 ชั้น 8 อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรราช เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 02 218 1381 หรือ 064 259 1999 โครงการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักพัฒนาการคุ้มครองการวิจัยในมนุษย์ อาคาร 8 ชั้น 7 ห้อง 702 กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 11000 โทรศัพท์ 02 591 3876

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ..... ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วันที่ .....

ชื่อ .....

## หน้า 1

**คำชี้แจง:** ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2 = ไม่เห็นด้วย

3 = เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่ากัน

4 = เห็นด้วย

5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย เท่ากัน 3	เห็น ด้วย 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
1. ฉันจะกำหนดเป้าหมายที่ต้องการก่อนที่จะวางแผนทำสิ่งต่าง ๆ					
2. -----					
3. ฉันสามารถสร้างหรือค้นหาหนทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้แม้จะพบกับอุปสรรค					
4. -----					
5. ฉันสามารถหาทางที่จะทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจได้					
6. -----					
7. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันก็ยังเชื่อมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้					
8. -----					
9. เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่หวังไว้ ฉันยังคงสามารถให้กำลังใจกับตัวเองได้					
10. -----					

## หน้า 2

คำชี้แจง: ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2 = ไม่เห็นด้วย

3 = เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่ากัน

4 = เห็นด้วย

5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อคำถาม	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย เท่ากัน 3	เห็น ด้วย 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
1. ฉันสามารถบอกได้ว่าตัวเองเก่งหรือโดดเด่นในด้านใด					
2. -----					
3. ฉันมั่นใจว่าจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฉันได้					
4. -----					
5. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองทำให้ฉันประสบความสำเร็จ					
6. -----					
7. ฉันยังคงมั่นใจในความสามารถของตัวเอง แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก					
8. -----					
9. ถ้าคนอื่นสามารถทำสิ่งนั้นได้ ฉันก็สามารถทำได้เช่นกัน					
10. -----					
11. ฉันมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นของตนเองที่แตกต่างจากกลุ่มได้					
12. -----					

## หน้า 3

คำชี้แจง: ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2 = ไม่เห็นด้วย

3 = เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่ากัน

4 = เห็นด้วย

5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1	ไม่เห็นด้วย 2	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่ากัน 3	เห็นด้วย 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1. แม้จะดูเหมือนสิ้นหวังแต่ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
2. -----					
3. ความลำบากทำให้ฉันเข้มแข็ง					
4. -----					
5. ในเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือ ฉันรู้ว่าผู้ใดจะช่วยฉันได้					
6. -----					
7. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันสามารถยอมรับผลที่ตามมาได้					
8. -----					
9. ฉันยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล					
10. -----					
11. ฉันเชื่อว่าทุกคนย่อมมีเหตุผลของตัวเอง					
12. -----					

## หน้า 4

คำชี้แจง: ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2 = ไม่เห็นด้วย

3 = เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่ากัน

4 = เห็นด้วย

5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อคำถาม	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย เท่ากัน 3	เห็น ด้วย 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
1. ฉันคาดว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับตัวเองเสมอ					
2. -----					
3. ฉันชื่นชมและนึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิตอยู่เสมอ					
4. -----					
5. ฉันเชื่อว่าอนาคตจะมีสิ่งที่ดีรออยู่					
6. -----					
7. ฉันคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำอยู่					
8. -----					
9. ฉันเชื่อว่าทุกคนล้วนมีข้อดี					
10. -----					

## หน้า 5

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วระบุว่าข้อความดังกล่าวตรงกับตัวท่านเพียงใด

1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2 = ไม่เห็นด้วย

3 = เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่ากัน

4 = เห็นด้วย

5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย เท่ากัน 3	เห็น ด้วย 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
1. ฉันรู้สึกแปลกแยกจากโลกรอบตัว					
2. แม้เมื่ออยู่กับผู้คนที่ฉันรู้จัก แต่ฉันก็ไม่ได้รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพวกเขา					
3. ฉันรู้สึกห่างเหินกับคนอื่น ๆ					
4. ฉันไม่มีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเพื่อนฝูง					
5. ฉันไม่ผูกพันกับใคร					
6. ฉันสังเกตว่าตัวเองกำลังหมดเยื่อใยสายสัมพันธ์กับสังคม					
7. ไม่มีความผูกพันฉันญาติมิตร แม้แต่ในกลุ่มเพื่อนของฉัน					
8. ฉันไม่รู้สึกว่าตัวเองเข้าไปมีส่วนร่วมกับใครหรือกลุ่มหนึ่งกลุ่มใด					

## ภาคผนวกที่ 6

แบบวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร้บ้าน

## แบบชุดที่ 1 แบบสอบถามทักษะ ประสบการณ์ ความต้องการส่วนบุคคลของคนไร้บ้าน

คำถามในแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน จำนวน 14 คำถาม และในช่วงต้นจะมีคำถามส่วนบุคคล จำนวน 10 คำถาม รวมเป็น 24 คำถาม แบ่งออกเป็น

คำถามเบื้องต้น จำนวน 10 คำถาม

เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของคนไร้บ้าน เช่น ชื่อ อายุ เพศ การมีบัตรประชาชน ความพิการ โรคประจำตัว เป็นต้น คนไร้บ้านต้องเป็นผู้ให้ข้อมูลในส่วนนี้ จึงใช้วิธีการสอบถามพูดคุย

คำถามในแบบสอบถาม จำนวน 14 คำถาม

ส่วนที่ 1: ด้านทักษะ เช่น การถามระดับการศึกษาสูงสุด การอ่านออกเขียนได้ ซึ่งเป็นความรู้จากระบบการศึกษาในโรงเรียนที่จัดให้ และคำถามถึงทักษะจากภายนอก ที่ได้รับมา เช่น ความรู้เรื่องช่าง ทักษะเฉพาะทาง เป็นต้น ซึ่งคนไร้บ้านจะเป็นผู้ตอบคำถาม

ส่วนที่ 2: ด้านประสบการณ์ เป็นสอบถามคนไร้บ้านแล้วประเมินโดยผู้จัดการกิจกรรมหรือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร้บ้าน เช่น เจ้าหน้าที่ในศูนย์พักพิง หรือพี่เลี้ยงที่ทำงานด้านการพัฒนาศักยภาพให้กับคนไร้บ้าน คำถามจะดูประสบการณ์การทำงานในอดีต รวมถึงการใช้ทักษะเฉพาะและการฝึกอบรม ของคนไร้บ้าน

ส่วนที่ 3 ด้านความต้องการ เป็นการสอบถามสิ่งที่ยากได้และมุมมอง และความคิดเห็นของคนไร้บ้าน โดยใช้วิธีการสอบถามและการประเมินจากผู้จัดการกิจกรรมหรือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร้บ้านเหมือนกันใน 2 ส่วนแรก

คำตอบที่ได้สำหรับคำถามในแบบสอบถามชุดนี้จะมาจากการพูดคุยสอบถามทั้งหมด

## แบบสอบถามทักษะ ประสบการณ์ ความต้องการส่วนบุคคลของคนไร้บ้าน

### ข้อมูลส่วนบุคคล (มาจากการสอบถาม)

1. ชื่อ.....
2. เพศ [ ] หญิง [ ] ชาย [ ] ทางเลือก
3. อายุ.....ปี
4. มีบัตรประชาชนหรือไม่ [ ] มี [ ] ไม่มี
5. มีเอกสารทางราชการอื่น เช่น สำเนาทะเบียนบ้าน สูติบัตร หรือไม่  
[ ] มี เช่น .....  
[ ] ไม่มี



6. มีโรคประจำตัวหรือโรคติดต่อหรือไม่

[ ] มี คือโรค.....

[ ] ไม่มี

7. ความพิการหรือความผิดปกติทางร่างกาย

[ ] ไม่มี

[ ] มี บริเวณ..... มีผลต่อการทำงานหรือไม่ [ ] มี [ ] ไม่มี

8. มีชื่ออยู่ในทะเบียนประวัติอาชญากรหรือไม่

[ ] มีชื่ออยู่ในทะเบียน [ ] ไม่เคยมีชื่ออยู่

[ ] เคยมีชื่ออยู่ แต่ปัจจุบันไม่ทราบเพราะไม่ได้ตรวจสอบ

[ ] เคยมีชื่ออยู่ แต่ปัจจุบันไม่มีชื่ออยู่แล้ว

9. กรณีที่เป็นเพศชาย เคยผ่านการเกณฑ์ทหารหรือเรียนรักษาดินแดน (ร.ด.) มาแล้ว

[ ] ใช่ [ ] ไม่ใช่

10. ตอนนี้มีงานทำหรือไม่

[ ] ไม่มีงานทำ [ ] มีงานทำ คืองาน.....

### ส่วนที่ 1 : ด้านทักษะ (มาจากการสอบถาม)

1. การศึกษาที่จบสูงสุดคือ ชั้น.....

2. ระดับความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ของท่านเป็นอย่างไร

[ ] สามารถอ่านออกเขียนได้คล่อง

[ ] สามารถอ่านออกเขียนได้บ้าง

[ ] ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้

3. ความสามารถในการใช้สื่อออนไลน์และเทคโนโลยี เช่น Line Facebook Google Youtube เป็นต้น ของท่านเป็นอย่างไร

[ ] สามารถใช้งานได้คล่อง

[ ] สามารถใช้งานได้บ้าง

[ ] ไม่สามารถใช้งานได้

## 4. ท่านมีความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษในระดับใด

- สามารถสื่อสารได้ดี
- พอจะสื่อสารได้บ้าง
- ไม่สามารถสื่อสารได้เลย

## 5. ท่านมีความสามารถในการคิดคำนวณ เช่น บวก ลบ คูณ หาร ในระดับใด

- สามารถคิดคำนวณได้คล่อง
- สามารถคิดคำนวณได้บ้าง
- ไม่สามารถคิดคำนวณได้

## 6. ท่านมีทักษะเฉพาะหรือมีความรู้ความชำนาญอะไรบ้าง

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> งานไม้                | <input type="checkbox"/> งานปูน                                    |
| <input type="checkbox"/> งานเชื่อม             | <input type="checkbox"/> งานไฟฟ้า                                  |
| <input type="checkbox"/> งานประปา              | <input type="checkbox"/> งานซ่อมและติดตั้งแอร์                     |
| <input type="checkbox"/> งานเครื่องยนต์และเบรก | <input type="checkbox"/> งานตัดเย็บเสื้อผ้า                        |
| <input type="checkbox"/> งานทำความสะอาด        | <input type="checkbox"/> งานล้างรถ                                 |
| <input type="checkbox"/> งานทำขนม              | <input type="checkbox"/> งานทำอาหาร                                |
| <input type="checkbox"/> งานจัดดอกไม้          | <input type="checkbox"/> งานทำสวน                                  |
| <input type="checkbox"/> งานรักษาความปลอดภัย   | <input type="checkbox"/> งานคอมพิวเตอร์                            |
| <input type="checkbox"/> งานพิมพ์ดีด           | <input type="checkbox"/> งานแยกประเภทขยะ                           |
| <input type="checkbox"/> งานขับรถ              | <input type="checkbox"/> งานขนส่ง                                  |
| <input type="checkbox"/> งานบัญชีและธุรการ     | <input type="checkbox"/> งานพนักงานเก็บเงิน                        |
| <input type="checkbox"/> งานเลี้ยงเด็ก         | <input type="checkbox"/> งานดูแลคนชรา                              |
| <input type="checkbox"/> งานเล่นดนตรี          | <input type="checkbox"/> งานประมง                                  |
| <input type="checkbox"/> งานบริการในโรงแรม     | <input type="checkbox"/> งานทำผม ตัดผม งานบริการเสริมสวย งานในร้าน |

ทำผม

- งานการเกษตร คือ.....
- งานอื่น โปรดระบุ.....
- ไม่มี

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

## ส่วนที่ 2 : ประสบการณ์ (มาจากการสอบถาม)

7. ท่านเคยทำงานที่ใช้ความรู้เฉพาะ เช่น งานช่าง การใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่คนทั่วไปไม่สามารถใช้ได้หรือไม่

[ ] เคย ทักษะนั้น คือ..... ใช้มานาน.....ปี

[ ] ไม่เคย

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

8. ท่านเคยผ่านการทำงานอะไรมาบ้าง (เรียงลำดับจากอาชีพแรกสุดเป็นต้นไป)

1) งาน/อาชีพ..... ตำแหน่ง..... ระยะเวลา.....

2) งาน/อาชีพ..... ตำแหน่ง..... ระยะเวลา.....

3) งาน/อาชีพ..... ตำแหน่ง..... ระยะเวลา.....

4) งาน/อาชีพ..... ตำแหน่ง..... ระยะเวลา.....

5) งาน/อาชีพ..... ตำแหน่ง..... ระยะเวลา.....

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

9. ท่านเคยเข้ารับการฝึกอบรมทักษะวิชาชีพจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน หรือศูนย์ฝึกอาชีพ กรุงเทพมหานคร หรือหน่วยงานอื่นทั้งของรัฐและเอกชนหรือไม่

[ ] เคยเข้ารับการฝึกอบรม [ ] ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรม

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

10. ท่านเคยทำงานที่มีระบบประกันสังคมมาก่อนหรือไม่

[ ] ไม่เคย [ ] เคย [ ] เคยและยังมีประกันสังคมอยู่

### ส่วนที่ 3 : ความต้องการ (มาจากการสอบถาม)

11. ท่านชอบทำงานแบบไหน

- [ ] งานที่มีนายจ้าง ทำงานคนเดียว
- [ ] งานที่มีนายจ้าง ทำงานเป็นกลุ่ม
- [ ] งานที่ไม่มีนายจ้าง ทำงานคนเดียว
- [ ] งานที่ไม่มีนายจ้าง ทำงานเป็นกลุ่ม

12. งานที่ท่านต้องการทำมากที่สุด 3 งานแรกคือ

- (1).....
- (2).....
- (3).....

13. ท่านคิดว่าสิ่งที่จำเป็นสำหรับการทำงานแล้วท่านยังขาดอยู่ มีอะไรบ้าง

- (1).....
- (2).....
- (3).....

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....  
 .....

14. ท่านคิดว่าการทำงานมีข้อดีอะไรบ้าง

- (1).....
- (2).....
- (3).....

และการทำงานมีข้อเสียอะไรบ้าง

- (1).....

(2).....

(3).....

## แบบชุดที่ 2 แบบประเมินความพร้อม

คำถามในแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน จำนวน 10 คำถาม เป็นคำถามเรื่องความสัมพันธ์จำนวน 5 คำถาม และเป็นคำถามเกี่ยวกับความตั้งใจอีกจำนวน 5 คำถาม ดังนี้

ส่วนที่ 1 : ความสัมพันธ์ จะพิจารณาจากการพูดคุยติดต่อสื่อสาร การรู้จักปฏิสัมพันธ์กับคนทั่วไป และความเป็นมิตร ซึ่งมีความสำคัญในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม

ส่วนที่ 2 : ความตั้งใจ จะพิจารณาความพร้อมปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ได้วางไว้หรือตกลงร่วมกัน ความกระตือรือร้นที่อยากจะม้งานทำ ความพร้อมในการลงมือ การมีส่วนร่วม

คำตอบในคำถามส่วนนี้จะมาจากการสังเกตและติดตามพฤติกรรมของคนไร้บ้านอย่างใกล้ชิด และทำการพิจารณาประเมินผลความพร้อมที่จะสามารถม้งานทำได้ของคนไร้บ้าน โดยผู้จัดกิจกรรมหรือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคนไร้บ้าน

## แบบประเมินความพร้อม

### ส่วนที่ 1 : ความสัมพันธ์ (มาจากการสังเกตเป็นหลัก)

1. มีเพื่อนที่ไม่ใช่คนไร้บ้านหรือไม่

[ ] มี จำนวน.....คน

[ ] ไม่มี

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

2. มีประวัติการทะเลาะเบาะแว้งหรือมีปัญหากับผู้อื่นหรือไม่

เคย       ไม่เคย

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

3. มีเพื่อนหลายกลุ่ม และรู้จักผู้คนจำนวนมาก

ใช่       ไม่ใช่

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

4. มีความสามารถในการพูดให้เข้าใจได้ เช่น บอกเล่าเรื่อง ถามคำถามที่ชัดเจน กล้าที่จะบอกกล่าว ฯลฯ

ได้       ไม่ได้

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

5. มีความสามารถในการฟัง เช่น จับประเด็น ตอบตรงคำถาม ปฏิบัติได้ตามคำสั่ง ฯลฯ

ได้       ไม่ได้

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

**ส่วนที่ 2 : ความตั้งใจ (มาจากการสังเกตเป็นหลัก)**

6. สามารถปฏิบัติตามคำสั่งหรือกฎระเบียบของศูนย์

ได้       ไม่ได้

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

7. พยายามออกไปหางานทำหรือของงานทำกับทางศูนย์

ใช่       ไม่ใช่

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

8. ไม่มีงานทำมาแล้วเกิน 1 ปี

ใช่       ไม่ใช่

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

9. สามารถจ่ายค่าน้ำค่าไฟภายในศูนย์ได้ตรงต่อเวลา

ทำได้       ทำไม่ได้

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

10. มักจะลงมือปฏิบัติจริง มีส่วนร่วมภายในศูนย์อย่างไม่มีรีรอหรือนิ่งเฉย

ใช่       ไม่ใช่

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

.....

.....

สุดท้ายแล้วองค์ประกอบในแต่ละส่วนของแบบทั้ง 2 ชุด จะนำมาพิจารณาร่วมกัน เพื่อประเมินความพร้อมของคนไร่บ้านที่จะกลับไปมีงานทำ ในส่วนคนที่ไม่ผ่านเกณฑ์จะเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกอบรมและพัฒนาศักยภาพตามรูปแบบที่ได้จัดเตรียมไว้ เพื่อให้มีความกล้าหาญ พร้อมทั้งก้าวไปข้างหน้าด้วยตนเอง และรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

#### 6.4.2 คู่มือการวัดความพร้อมในการตั้งหลักเพื่อมีงานทำของคนไร่บ้าน ในขั้นที่ 2 เตรียมพร้อมงาน

ใช้ในการอธิบายเพิ่มเติมเพื่อประกอบการทำความเข้าใจคำถามในแต่ละข้อของแบบสอบถามว่า ต้องการวัดอะไรบ้าง วัดอย่างไร เกณฑ์สำหรับการประเมิน การให้คะแนน และพิจารณาความพร้อมของคนไร่บ้านรายบุคคลเป็นอย่างไร

##### คู่มือแบบชุดที่ 1 แบบสอบถามทักษะ ประสบการณ์ ความต้องการส่วนบุคคลของคนไร่บ้าน

**ข้อ 1** ถามการศึกษาสูงสุด เป็นการถามเพื่อพิจารณาประกอบการสมัครงาน ที่จะระบุคุณสมบัติเรื่องระดับการศึกษาไว้ ถ้าไม่ถึงเกณฑ์ อาจจะพิจารณาให้เข้ารับการศึกษาทั่วไป

**ข้อ 2** การอ่านออกเขียนได้ หมายถึง ความสามารถในการเขียนภาษาไทยอย่างถูกต้องและอ่านภาษาไทยได้ ซึ่งอย่างน้อยคือการเขียนและอ่านประโยคแบบง่ายติดต่อกันได้สามประโยคขึ้นไป และประโยคที่จะให้คนไร่บ้านทดสอบเขียนและอ่านต้องมีความเหมือนกันในคนไร่บ้านทุกคน เช่น การยกข้อความจากข่าว หนังสือพิมพ์ หรือเอกสารรับสมัครงาน เป็นต้น ถ้าสามารถเขียนและอ่านได้ถูกต้องทุกคำ แสดงว่า สามารถอ่านออกเขียนได้คล่อง ถ้ามีคำที่ผิดบ้างทั้งการอ่านและการเขียน แสดงว่า สามารถอ่านออกเขียนได้บ้าง แต่ถ้าไม่สามารถเขียนและอ่านได้ หรือในการเขียนและการอ่าน เขียนและอ่านผิดหมดทุกคำ แสดงว่า ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ เกณฑ์การให้คะแนน สามารถอ่านออกเขียนได้คล่อง คิดเป็น 2 คะแนน สามารถอ่านออกเขียนได้บ้าง คิดเป็น 1 คะแนน ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ คิดเป็น 0 คะแนน

**ข้อ 3** ความสามารถในการใช้สื่อออนไลน์และเทคโนโลยี หมายถึง สามารถเข้าไปค้นหาข้อมูล พูดคุยติดต่อสื่อสาร หรือสามารถใช้งานตามหน้าที่ที่เทคโนโลยีนั้นมี

ความสามารถในการใช้งานได้คล่อง คือ เข้าไปใช้งานสื่อออนไลน์และเทคโนโลยีนั้นในทุกวันหรือเกือบทุกวัน และสามารถใช้งานสื่อออนไลน์และเทคโนโลยีได้อย่างน้อย 3 โปรแกรม ความสามารถใช้งานได้บ้าง คือ เข้าไปใช้งานสื่อออนไลน์และเทคโนโลยีบ้าง ไม่บ่อยในทุกวัน และสามารถใช้งานสื่อออนไลน์และเทคโนโลยีได้ 1-2 โปรแกรม การไม่สามารถใช้งานได้ คือ ไม่เคยใช้งานมาก่อน หรือใช้งานไม่เป็น เกณฑ์การให้คะแนน



สามารถใช้งานได้คล่อง คิดเป็น 2 คะแนน สามารถใช้งานได้บ้าง คิดเป็น 1 คะแนน ไม่สามารถใช้งานได้ คิดเป็น 0 คะแนน

**ข้อ 4** การสื่อสารภาษาอังกฤษได้ คือ สามารถสนทนาตอบโต้ด้วยภาษาอังกฤษ การถามตอบ การพูดคุยในชีวิตประจำวัน

ถ้าสามารถสนทนาได้มากกว่าการตอบกลับด้วยคำสั้น ๆ เช่น Yes No OK หรือคำว่า Thank you และสามารถสนทนาโต้ตอบในเรื่องเดียวกันเป็นประโยคยาว ๆ จากการถามคำถามเหมือนกัน จำนวน 3 คำถาม หรือสามารถเล่าเรื่องราวในชีวิตตนเองเป็นภาษาอังกฤษได้ ถือว่าสามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้คล่อง ถ้าสามารถสนทนาได้มากกว่าการตอบกลับด้วยคำสั้น ๆ เช่น Yes No OK หรือคำว่า Thank you และสามารถสนทนาโต้ตอบในเรื่องเดียวกันเป็นประโยคสั้น ๆ จากการถามคำถามเหมือนกัน จำนวน 3 คำถาม ถือว่าสื่อสารได้บ้าง

ใช้เกณฑ์การพิจารณาเช่นเดียวกับข้อ 2 เกณฑ์การให้คะแนน สามารถสื่อสารได้คล่อง คิดเป็น 2 คะแนน สามารถสื่อสารได้บ้าง คิดเป็น 1 คะแนน ไม่สามารถสื่อสารได้ คิดเป็น 0 คะแนน

**ข้อ 5** ความสามารถในการคิดคำนวณ เช่น บวก ลบ คูณ หาร ได้อย่างถูกต้อง ถ้าสามารถคิดคำนวณโจทย์คณิตศาสตร์จำนวน 10 ข้อ ได้อย่างถูกต้องทุกข้อ ถือว่าสามารถคิดคำนวณได้คล่อง ถ้าสามารถคิดคำนวณโจทย์คณิตศาสตร์จำนวน 10 ข้อ ได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไป ถือว่าสามารถคิดคำนวณได้บ้าง แต่ถ้าทำผิดพลาดทั้ง 10 ข้อ หรือถูกเพียง 3 ข้อ ให้ถือว่าไม่สามารถคิดคำนวณได้

ใช้เกณฑ์การพิจารณาเช่นเดียวกับข้อ 2 เกณฑ์การให้คะแนน สามารถคิดคำนวณได้คล่อง คิดเป็น 2 คะแนน สามารถคิดคำนวณได้บ้าง คิดเป็น 1 คะแนน ไม่สามารถคิดคำนวณได้ คิดเป็น 0 คะแนน

**ข้อ 6** ถามถึงทักษะเฉพาะและความรู้ความชำนาญ เพื่อนำมาพิจารณางานหรืออาชีพที่เหมาะสมกับคนไ้บ้านคนนี้ และการเข้ารับการศึกษา

**ข้อ 7** ถามประสบการณ์การทำงานที่เคยใช้ความรู้เฉพาะ เพื่อนำมาพิจารณางานหรืออาชีพที่เหมาะสมกับคนไ้บ้านคนนี้ และการเข้ารับการศึกษา

**ข้อ 8** ถามประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา เพื่อนำมาพิจารณางานหรืออาชีพที่เหมาะสมกับคนไ้บ้านคนนี้ และการเข้ารับการศึกษา

**ข้อ 9** ถามประสบการณ์การเข้ารับการศึกษา เพื่อนำมาพิจารณางานหรืออาชีพที่เหมาะสมกับคนไ้บ้านคนนี้ และการเข้ารับการศึกษา

ข้อ 10 ถามประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา เพื่อนำมาพิจารณางานหรืออาชีพที่เหมาะสมกับคนไร้บ้านคนนี้ และการเข้ารับการฝึกอบรม

ข้อ 11 ถามลักษณะงานที่ชอบ เพื่อนำมาพิจารณางานหรืออาชีพที่เหมาะสมกับคนไร้บ้านคนนี้ และการเข้ารับการฝึกอบรม

ข้อ 12 ถามงานที่ต้องการทำ เพื่อนำมาพิจารณางานหรืออาชีพที่เหมาะสมกับคนไร้บ้านคนนี้ และการเข้ารับการฝึกอบรม

ข้อ 13 ถามสิ่งจำเป็นสำหรับการทำงานหรือได้งาน เพื่อนำมาพิจารณาการสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ ในสิ่งที่คนไร้บ้านยังขาด

ข้อ 14 ถามข้อดี ข้อเสีย ของงาน เพื่อประเมินความต้องการที่จะไปทำงาน ซึ่งถ้ามีมุมมองข้อดีมากกว่าข้อเสีย ก็อาจจะพิจารณาได้ว่ามีความต้องการไปทำงาน มีงานทำ ที่มากกว่า

### คู่มือแบบชุดที่ 2 แบบประเมินความพร้อม

ข้อ 1 ถามถึงการมีเพื่อนกลุ่มอื่น เพื่อวัดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนทั่วไป และการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น เพื่อนในที่นี้ คือ คนที่สามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง สามารถไปปรึกษาขอความช่วยเหลือได้ ไปทำกิจกรรมร่วมกันบ้าง เป็นต้น เกณฑ์การให้คะแนน ถ้ามี ให้ 1 คะแนน ถ้าไม่มีให้ 0 คะแนน

ข้อ 2 การทะเลาะเบาะแว้ง พิจารณาตั้งแต่การมีปากเสียงด้วยถ้อยคำรุนแรงหรือถ้อยคำหยาบคาย ระหว่างกัน มีพฤติกรรมไม่พูดคุยกะหรือไม่มองหน้า ทำร้ายร่างกาย จนถึงกรณีที่มีการแจ้งความเกิดขึ้น ถามเพื่อดูความสัมพันธ์กับคนอื่น เพื่อวัดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนทั่วไป และการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าไม่เคย ให้ 1 คะแนน ถ้าเคยให้ 0 คะแนน

ข้อ 3 ถามถึงการมีเพื่อนกลุ่มอื่น เพื่อวัดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนทั่วไป และการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น เพื่อนหลายกลุ่มและรู้จักคนจำนวนมาก พิจารณาจากการเป็นที่รักของเพื่อนและทุกคนที่รู้จัก มักมีคนพูดถึงหรือถามถึงด้วยในทางที่ดี กว้างขวางมักมีคนช่วยเหลือและช่วยเหลือคนอื่น เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าใช่ ให้ 1 คะแนน ถ้าไม่ใช่ให้ 0 คะแนน

ข้อ 4 สะท้อนความสามารถในการสื่อสารในฐานะผู้ส่งสาร พิจารณาจากสามารถพูดได้ตรงประเด็น หรือพูดที่ไม่ผิดเพี้ยน และตรงกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อสาร ไม่ใช่คำกำกวม ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้ เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าได้ให้ 1 คะแนน ถ้าไม่ได้ให้ 0 คะแนน

ข้อ 5 สะท้อนความสามารถในการสื่อสารในฐานะผู้รับสาร พิจารณาจากการเข้าใจคำถามและสามารถตอบคำถามได้ หรือทำตามทีบอกได้ตรงกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อสาร เกณฑ์การให้คะแนน ถ้ามี ได้ 1 คะแนน ถ้าไม่ได้ให้ 0 คะแนน

ข้อ 6 สะท้อนการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น และยอมรับกฎกติกาของส่วนร่วมที่กำหนดขึ้น พิจารณาจากการรักษากฎและปฏิบัติตาม การพยายามปรับตัว การไม่ละเมิดข้อตกลง เป็นต้น เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าได้ ให้ 1 คะแนน ถ้าไม่ได้ ให้ 0 คะแนน

ข้อ 7 สะท้อนการอยากมีงานทำ ความตั้งใจ พิจารณาจากการไม่อยู่แต่ในที่พัก การออกไปหางานทำ หรือรับจ้างงานรายวันหรือรายชั่วโมง การพยายามถามไถ่งานจากเพื่อนหรือเจ้าหน้าที่ หรือการเข้ามาของงานทำหรือขอคำปรึกษาเกี่ยวกับงาน เกณฑ์การให้คะแนน เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าใช่ ให้ 1 คะแนน ถ้าไม่ใช่ ให้ 0 คะแนน

ข้อ 8 การไม่มีงานทำมาแล้ว 1 ปี อาจสะท้อนความไม่ตั้งใจบางอย่าง พิจารณาจากการไม่ออกไปหางานทำ เช่น รับจ้าง เก็บของเก่า ฯลฯ ใช้ชีวิตด้วยการรับอาหารแจก รับของและนำไปขายเพียงอย่างเดียว ไม่มีงานทำ ไม่มีอาชีพ มาแล้วอย่างน้อยเป็นเวลา 1 ปี เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าไม่ใช่ให้ 1 คะแนน ถ้าใช่ให้ 0 คะแนน

ข้อ 9 สะท้อนยอมรับกฎกติกาของส่วนร่วมที่กำหนดขึ้น พยายามหาเงินมาชำระ พิจารณาจากการจ่ายค่าน้ำค่าไฟตามเวลาที่กำหนดและไม่มีการค้างชำระค่าไฟค่าน้ำ เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าทำได้ให้ 1 คะแนน ถ้าทำไม่ได้ให้ 0 คะแนน

ข้อ 10 การลงมือทำแสดงถึงความตั้งใจบางประการ พิจารณาจากเมื่อสั่งให้ทำอะไรจะลงมือปฏิบัติทันที ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อขอความร่วมมืออะไรจะได้รับความร่วมมือทุกครั้ง รักษาคำพูด เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าใช่ให้ 1 คะแนน ถ้าไม่ใช่ให้ 0 คะแนน

การคำนวณคะแนน นำแบบชุดที่ 1 ข้อ 2-5 และแบบชุดที่ 2 ข้อ 1-10 มารวมคะแนนกัน

เกณฑ์การพิจารณาคะแนน ผลคะแนน 13-18 คะแนน ถือว่าอยู่ใน ระดับที่ 1 (Tier 1)<sup>34</sup>

ผลคะแนน 7-12 คะแนน ถือว่าอยู่ใน ระดับที่ 2 (Tier 2)<sup>35</sup>

ผลคะแนน 0-6 คะแนน ถือว่าอยู่ในระดับที่ 3 (Tier 3)<sup>36</sup>

คำถามข้อ 1 และข้อ 6-14 ในแบบชุดที่หนึ่ง จะนำมาพิจารณาประกอบเพิ่มเติมในการตัดสินว่าคนไร้บ้านมีความพร้อมหรือไม่

ผลสรุปการประเมินขั้นที่ 2 เตรียมความพร้อมงาน พิจารณาดังต่อไปนี้

คนไร้บ้านคนนี้อยู่ในระดับใด

Tier 1  Tier 2  Tier 3

คนไร้บ้านคนนี้จำเป็นต้องได้รับการอบรมหรือไม่

จำเป็น  ไม่จำเป็น

หมายเหตุ หากจำเป็นต้องเข้ารับการอบรม คนไร้บ้านคนนี้ควรอบรมทักษะใด

.....  
.....

เมื่อได้ผลดังกล่าวแล้ว จะได้เข้าสู่กระบวนการต่อไป ทั้งการฝึกทักษะความรู้ทั่วไป การฝึกทักษะความรู้เฉพาะ หรือสามารถข้ามขั้นตอนการฝึกอบรม ซึ่งสุดท้ายแล้วปลายทางของกระบวนการทั้งหมดคือ คนไร้บ้านสามารถที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานเพื่อตั้งหลักชีวิตและหางานทำได้

<sup>34</sup> คือ คนไร้บ้านที่มีความพร้อมที่จะสามารถออกไปทำงานได้ โดยไม่ต้องผ่านการฝึกอบรมใด ๆ (ทั้งนี้อาจจะเลือกเข้าฝึกอบรมซึ่งขึ้นอยู่กับความสมัครใจที่อยากจะเสริมสร้างบางทักษะของตนเอง)

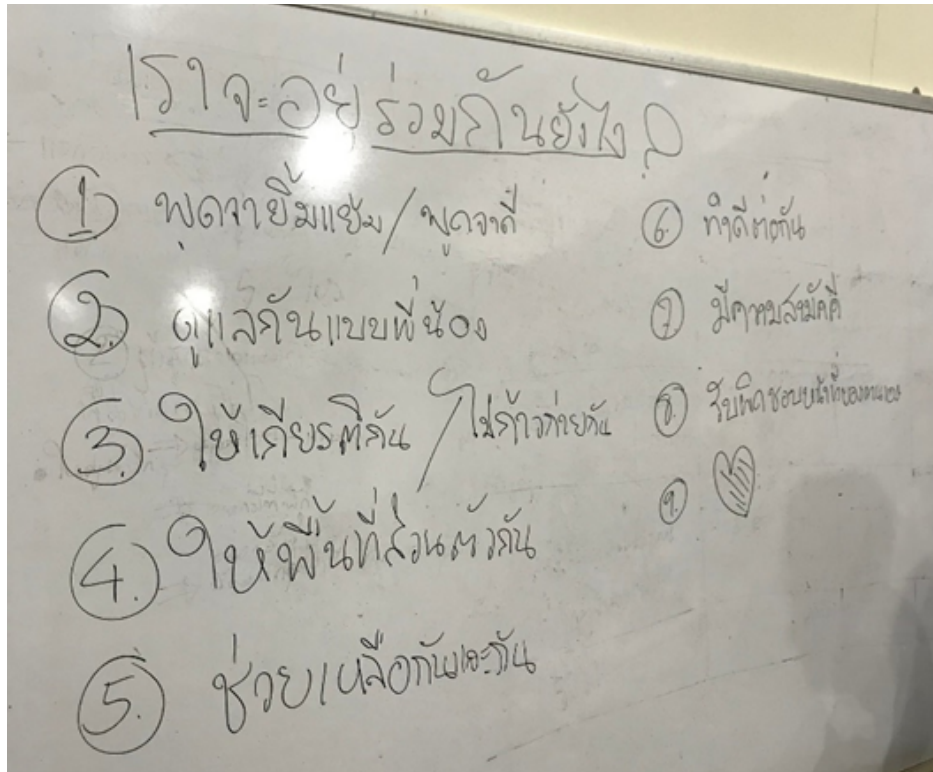
<sup>35</sup> คือ คนไร้บ้านที่มีทักษะแล้วบางทักษะ แต่จำเป็นต้องเข้ารับการฝึกอบรมทักษะที่ยังขาดและเป็นทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการประกอบอาชีพ หรือเป็นทักษะที่ตนเองสนใจ

<sup>36</sup> คือ คนไร้บ้านที่ไม่มีทักษะใด ๆ มาก่อน จำเป็นจะต้องเข้ารับการฝึกอบรมทักษะความรู้ทั่วไปและทักษะความรู้เฉพาะ

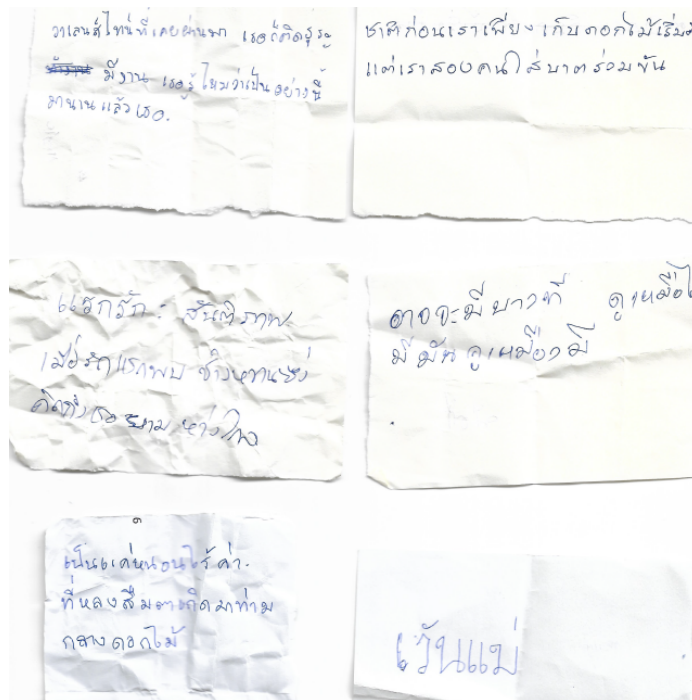
## ภาคผนวกที่ 7

ตัวอย่างผลที่ได้จากกิจกรรมในโปรแกรมฟื้นฟูทางจิต

ผลที่ได้จากกิจกรรมละลายพฤติกรรม (ice breaking activity) (วันที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2563)



ผลที่ได้การกิจกรรมเพลงชีวิต (วันที่ 13 สิงหาคม พ.ศ. 2563)



๐๗ ราชวงศ์

เจ็บก้น ถ้าก็เจ็บ  
รัก๒๐จนไม่สนใจในใจ

๐๘ ราชวงศ์

๒๐ ราชวงศ์  
กษัตริย์ผู้มาติดตัว  
ทุกชาติ

๐๙ ราชวงศ์

๑๑ ราชวงศ์  
๑๒ ราชวงศ์

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
มหาวชิราลงกรณ

๑๓ ราชวงศ์

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์  
พระบรมราชินีนาถ

๑๔ ราชวงศ์

๑๕ ราชวงศ์