สมดุลสุข

ความสุขในมุมมองจิตวิทยาและพลังแห่งสุนทรียศาสตร์

เจษฎา บุญมาโฮม

นลินทิพย์ คชพงษ์

เสมา เดชะดิลก

กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

2569

เพราะชีวิตมหาวิทยาลัย
ต้องเติบโตทั้งความรู้
คุณภาพชีวิต
และความสุข

สมดุลสุข

ความสุขในมุมมองจิตวิทยาและพลังแห่งสุนทรียศาสตร์

เจษฎา บุญมาโฮม
นลินทิพย์ คชพงษ์
เสมา เดชะดิลก

2569

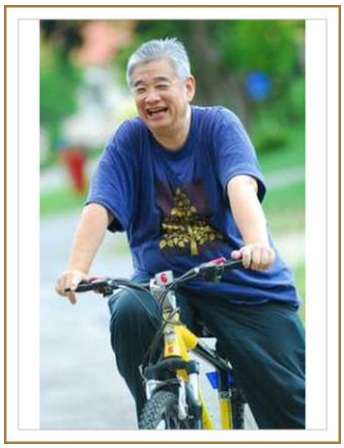
เจษฎา บุญมาโฮม นลินทิพย์ คชพงษ์ และเสมา เดชะดิลก
สมดุลสุข: ความสุขในมุมมองจิตวิทยาและพลังแห่งสุนทรียศาสตร์./
พลก๊อปปี้ เซอร์วิสแอนซัพพลาย, 2569
251 หน้า

1. ความสุข 2. จิตวิทยาเชิงบวก 3. สุนทรียศาสตร์ 4. สมดุลชีวิต
158 BF 204.6

ออกแบบปกโดย รศ.ดร.ดวงดาว รุ่งเจริญเกียรติ
พิมพ์ที่ พลก๊อปปี้ เซอร์วิสแอนด์ซัพพลาย
285/3 ซอยสวนอ้อย 3 ถ.ราชวิถี 38 แขวงดุสิต/เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร 10300 โทร. 02 2410503
poncopy@hotmail.com poncpy.service@gmail.com

น้อมอุทิศ

คุณค่าและประโยชน์ของตำราเล่มนี้ ขอน้อมอุทิศแด่



รองศาสตราจารย์ ดร.

โสรีช์ โพธิแก้ว

อาจารย์

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์

✦

ครูผู้วางรากฐานการสร้างสมดุลสุข
ผ่านกระบวนการแนะแนว

สมดุลสุข: ความสุขในมุมมองจิตวิทยาและพลังแห่งสุนทรียศาสตร์

คำนำ

ตำราเรื่อง **สมดุลสุข: ความสุขในมุมมองจิตวิทยาและพลังแห่งสุนทรียศาสตร์** จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนรายวิชาสมดุลสุข ซึ่งเป็นรายวิชาการศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญ **รายวิชานี้มีเจตนารมณ์ส่งเสริมให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และดูแลชีวิตของตนได้อย่างรอบด้าน ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอุดมศึกษาและสังคมร่วมสมัยที่ทวีความซับซ้อนขึ้น**เป็นลำดับ

แนวคิดหลักของตำราเล่มนี้ตั้งอยู่บนความเข้าใจว่า ความสุขมิใช่เพียงความพึงพอใจชั่วขณะ ความสบายใจเฉพาะครา หรือความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง หากเป็นคุณภาพแห่งการดำรงชีวิตที่บุคคลจัดวางความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสม ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา สมดุลสุขจึงมิได้หมายถึงชีวิตที่ปราศจากปัญหา หรือชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมทุกด้านตลอดเวลา หากหมายถึงความสามารถในการรู้เท่าทันตนเอง รับมือกับความเปลี่ยนแปลง สร้างสัมพันธภาพที่เกื้อกูล ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่มีความหมายต่อตน

เนื้อหาในตำราเล่มนี้พัฒนาขึ้นจากฐานความรู้ทางจิตวิทยา แนวคิดสุขภาวะ ปรัชญา ศาสนา สังคมและวัฒนธรรม ผสานกับประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนของคณะผู้เขียน โดยเฉพาะการทำงานใกล้ชิดกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ผู้กำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญของชีวิต นักศึกษาจำนวนมากต้องปรับตัวกับการเรียนในระดับอุดมศึกษา การใช้ชีวิตที่มีอิสระมากขึ้น การจัดการเวลา การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ การดูแลสุขภาพกายและใจ การใช้สื่อดิจิทัล ตลอดจนการเริ่มตั้งคำถามต่อเป้าหมายชีวิตของตนเอง คณะผู้เขียนจึงมุ่งนำเสนอความรู้ทางวิชาการให้เชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เรียน เพื่อให้การเรียนรู้มิได้หยุดอยู่เพียงความเข้าใจเชิงทฤษฎี หากช่วยให้ผู้เรียนสามารถสำรวจ ทบทวน และพัฒนาชีวิตของตนได้จริง

เนื้อหาทั้งเล่มจัดแบ่งออกเป็น 6 บท เริ่มจากการวางพื้นฐานความรู้ว่าด้วยสมดุลสุข ทั้งความหมาย ความสำคัญ พัฒนาการของแนวคิด และส่วนประกอบของสมดุลชีวิต จากนั้นขยายการพิจารณาสู่ปัจจัยที่กำหนดความสุขทั้งทางชีววิทยา จิตวิทยา ปรัชญา ศาสนา สังคม และวัฒนธรรม ต่อเนื่องด้วยการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะการทำงานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในระดับอุดมศึกษา และการทำความเข้าใจภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทยในฐานะฐานคิดของการดำรงชีวิตอย่างสมดุล ก่อนนำเสนอการใช้สุนทรียศาสตร์ ศิลปะ ดนตรี และศิลปะการแสดงเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ และปิดท้ายด้วยการออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเอง อันเป็นการหลอมรวมความรู้ทั้งเล่มสู่การวางแผนและพัฒนาชีวิตของผู้เรียนแต่ละคนอย่างแท้จริง

จุดเน้นอันเป็น**เอกลักษณ์ของตำราเล่มนี้ คือการนำเสนอพลังแห่งสุนทรียศาสตร์ในฐานะเครื่องมือสำคัญของการดูแลสมดุลสุข ศิลปะ ดนตรี ศิลปะการแสดง ภาพยนตร์ วรรณกรรมซีรีส์ และสุนทรียประสบการณ์นานารูปแบบ** มิได้เป็นเพียงความบันเทิงหรือกิจกรรมพักผ่อนเท่านั้น หากเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้มนุษย์ได้รับรู้อารมณ์ คลี่คลายความตึงเครียด สะท้อนตนเอง เข้าใจประสบการณ์ชีวิต และฟื้นฟูพลังใจ กระนั้น คณะผู้เขียนมิได้ชวนให้เสพสุนทรียประสบการณ์อย่าง

ไร้ขอบเขต หากเน้นการใช้ศิลปะและสื่ออย่างรู้เท่าทัน เพื่อให้นักศึกษาแยกแยะได้ว่าสุนทรียประสบการณ์ใดช่วยให้กลับมาดูแลชีวิตจริงได้ดีขึ้น และสุนทรียประสบการณ์ใดอาจกลายเป็นการหลบเลี่ยงปัญหาจนเสียสมดุลยิ่งกว่าเดิม

คณะผู้เขียนขอน้อมอุทิศคุณค่าและประโยชน์ของตำราเล่มนี้แด่ **รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว และอาจารย์นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์** ครูผู้วางรากฐานคิด ฐานปฏิบัติ และฐานใจด้านการแนะแนว การดูแลผู้เรียน และการสร้างสมดุลสุขในชีวิตมนุษย์ คุณูปการของท่านทั้งสองย้ำเตือนให้คณะผู้เขียนตระหนักอย่างลึกซึ้งว่า การศึกษามิได้จำกัดอยู่เพียงการถ่ายทอดเนื้อหาวิชา หากเป็น **กระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของชีวิต มีพลังในการเผชิญปัญหา และเติบโตเป็นมนุษย์ที่งอกงามพร้อมทั้งความรู้ ความคิด จิตใจ และสัมพันธภาพกับผู้อื่น**

คณะผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสมดุลสุข และเป็นเพื่อนทางปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตลอดจนผู้อ่านทั่วไป ให้เข้าใจความสุขอย่างลุ่มลึก เห็นความสำคัญของการดูแลชีวิตอย่างรอบด้าน และพัฒนาวิถีชีวิตที่สมดุล มีคุณค่า และเปี่ยมด้วยความหมายยิ่งขึ้น หากตำราเล่มนี้มีข้อบกพร่องประการใด คณะผู้เขียนขอน้อมรับไว้ และยินดีรับข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

เจษฎา บุญมาโฮม
นลินทิพย์ คชพงษ์
เสมา เดชะดิลก

2569

สารบัญ

หน้า

คำอุทิศ ..... (1)

คำนำ ..... (3)

สารบัญ ..... (5)

สารบัญภาพ ..... (11)

บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมดุลสุข 1

แนวคิดเกี่ยวกับสมดุลสุขในชีวิตมนุษย์ 3

ความหมายและความสำคัญของสมดุลสุข 4

ความสำคัญของสมดุลสุข 5

พัฒนาการแนวคิดสมดุลสุขจากอดีตสู่ปัจจุบัน 6

ลักษณะและองค์ประกอบของสมดุลสุข 9

มิติสมดุลชีวิต กาย ใจ สังคม และปัญญา 10

สุขภาวะและคุณภาพชีวิต 13

ความหมายและความสำคัญของสุขภาวะ 13

องค์ประกอบและลักษณะของสุขภาวะ 14

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและสมดุลสุข 15

ทฤษฎีความสุขที่เกี่ยวข้อง 17

แนวคิด Hedonia และ Eudaimonia รากฐานของทฤษฎีความสุข 17

ทฤษฎีสุขภาวะของ Seligman PERMA Model 18

ทฤษฎีการกำหนดตนเองของ Deci และ Ryan 19

แนวคิดความสุขในพุทธศาสนา 21

ชีวิตอุดมศึกษาและการเสริมสร้างสมดุลสุข 23

ลักษณะและความท้าทายของการเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตอุดมศึกษา 23

การรู้จักตนเองในฐานะรากฐานของสมดุลสุข 24

ปัจจัยที่ส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษา 25

บทสรุป 27

คำถามทบทวน 28

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
บทที่ 2	**ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต**	**29**
	พื้นฐานทางชีววิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์กับความสุข	30
	ความหมายและความสำคัญของชีววิทยาความสุข	30
	กลไกของสมองและสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุข	31
	บทบาทของการนอนหลับ โภชนาการ และการออกกำลังกายต่อสุขภาวะ	33
	แนวคิดทางปรัชญาและศาสนากับการดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุล	35
	ความหมายและความสำคัญของปรัชญาชีวิตและปัญญาทางศาสนา	35
	แนวคิดชีวิตที่ดีและความพอดีจากปรัชญาตะวันออกและตะวันตก	36
	หลักปัญญาร่วมจากศาสนา สติ ความเมตตา และความรับผิดชอบต่อตนเอง	37
	การประยุกต์แนวคิดทางปรัชญาและศาสนาในชีวิตร่วมสมัย	38
	จิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาวะและการเติบโตภายใน	40
	ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก	40
	จิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาวะ	43
	จิตวิทยาเชิงบวกกับการเติบโตภายใน	47
	การนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในชีวิตนักศึกษา	54
	ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมกับความสุข	61
	ความหมายและความสำคัญของปัจจัยทางสังคมต่อสุขภาวะ	61
	คุณภาพความสัมพันธ์และชุมชนในฐานะรากฐานของความสุขที่ยั่งยืน	62
	สภาพแวดล้อมทางกายภาพและดิจิทัลกับสมดุลสุข	64
	บทสรุป	66
	คำถามทบทวน	68
บทที่ 3	**การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุข**	**69**
	การรู้จักและรักตนเองในฐานะรากฐานของสมดุลสุข	69
	ความหมายและความสำคัญของการรักตนเอง	70
	องค์ประกอบของการรักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเมตตาตนเอง	73
	ลักษณะของการรักตนเองอย่างมีสุขภาวะ	75
	แนวทางการเสริมสร้างการรักตนเองในชีวิตประจำวัน	77
	การดูแลตนเองอย่างองค์รวมในชีวิตประจำวัน	79
	ความหมายและความสำคัญของการดูแลตนเอง	80
	องค์ประกอบและลักษณะของการดูแลตนเองในมิติกาย ใจ สังคม การเรียนและหน้าที่ และปัญญา	81

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุข (ต่อ)

แนวทางการดูแลตนเองอย่างสมดุลสำหรับนักศึกษา 84
การรู้เท่าทันอารมณ์และการเยียวยาตนเอง 86
ความหมายและความสำคัญของการรู้เท่าทันอารมณ์ 87
ธรรมชาติของอารมณ์ ความเครียด และการสูญเสียสมดุล 89
แนวทางการเยียวยาและฟื้นฟูจิตใจด้วยตนเอง 91
การขอความช่วยเหลือเมื่อใจเกินกำลัง 93
การตัดสินใจ การปรับตัว และการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต 94
ความหมายและความสำคัญของการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน 95
หลักการตัดสินใจอย่างมีสติและสมดุล 96
การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตนักศึกษา 98
แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัว 100
ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต 102
บทสรุป 105
คำถามทบทวน 108

บทที่ 4 แนวทางสร้างสุขในวิถีวัฒนธรรมไทย 109

วิถีชีวิตและค่านิยมไทยกับสุขภาวะ 110
ความหมายและความสำคัญของวัฒนธรรมไทยต่อสุขภาวะ 111
ลักษณะเฉพาะของวิถีชีวิตและค่านิยมไทยที่เกื้อกูลต่อความสุข 113
ความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและสมดุลสุข 114
ความสุขแบบไทยในเชิงเปรียบเทียบ 115
ภูมิปัญญาไทยและแนวทางการดูแลจิตใจแบบดั้งเดิม 118
ความหมายและความสำคัญของภูมิปัญญาไทยในการเสริมสร้างสุขภาวะ 118
องค์ประกอบและลักษณะของภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลจิตใจ 119
พิธีกรรม ประเพณี และศิลปะพื้นบ้านในฐานะเครื่องมือเยียวยาจิตใจ 120
การปรับประยุกต์ภูมิปัญญาไทยในสังคมร่วมสมัย 121
พุทธศาสนากับการดูแลจิตใจ 122
การเรียนรู้วิถีชุมชนและการเห็นคุณค่าทางวัฒนธรรม 124
ความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้วิถีชุมชน 124
ชุมชนในฐานะระบบนิเวศแห่งโอกาสและทุนชีวิต 125
การเห็นคุณค่าของรากวัฒนธรรมตนเองและการเคารพวัฒนธรรมผู้อื่น 126

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 แนวทางสร้างสุขในวิถีวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

แนวทางการเรียนรู้วิถีชุมชนและการออกแบบชีวิตบนฐานท้องถิ่น 127
วิถีชุมชนในยุคดิจิทัลและหลังการระบาดใหญ่สู่ทุนทางสังคมในรูปแบบใหม่ 127
แนวทางการเสริมสร้างสมดุลสุขในสังคมไทยร่วมสมัย 129
ความท้าทายต่อสมดุลสุขในสังคมไทยยุคปัจจุบัน 129
แนวทางสร้างสุขด้วยคุณค่าทางวัฒนธรรมในชีวิตนักศึกษา 131
แนวทางการดำรงสมดุลระหว่างค่านิยมดั้งเดิมและวิถีชีวิตสมัยใหม่ 132
การออกแบบวิถีชีวิตบนฐานวัฒนธรรมไทยในยุคปัญญาประดิษฐ์และสังคมดิจิทัล 133
บทสรุป 134
คำถามทบทวน 135

บทที่ 5 สุนทรียศาสตร์กับการสร้างสุขและการดูแลจิตใจ 137

แนวคิดสุนทรียศาสตร์กับสุขภาวะ 138
ความหมายและความสำคัญของสุนทรียศาสตร์ในการดูแลจิตใจ 138
ลักษณะและองค์ประกอบของประสบการณ์ทางสุนทรียะ 139
ความสัมพันธ์ระหว่างสุนทรียศาสตร์และสมดุลสุข 141
สุนทรียศาสตร์ในฐานะเครื่องมือบริหารจัดการอารมณ์และเสริมสร้างสมดุลสุข 142
วรรณกรรมและภาษาในเพลงกับการเรียนรู้ชีวิต 145
เรื่องเล่ากับการจัดระเบียบประสบการณ์ชีวิต 145
วรรณกรรมไทยและสากลในฐานะกระจกสะท้อนชีวิตมนุษย์ 147
บรรณบำบัดในฐานะกรอบคิดและข้อจำกัด 149
ภาษาเพลงกับความทรงจำ อารมณ์ และความหมาย 151
ทัศนศิลป์กับการรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ 154
ความหมายและขอบข่ายของทัศนศิลป์ 154
ภาพ สี รูปทรง และอารมณ์ 155
ทัศนศิลป์กับการสังเกตตนเอง 156
การจัดพื้นที่และสิ่งแวดล้อมเพื่อสมดุลใจ 156
นาฏศิลป์ ดนตรี และศิลปะการแสดงกับสมดุลภายใน 158
ร่างกาย จังหวะ และสมดุลภายใน 158
นาฏศิลป์กับการขัดเกลาจิตใจและวัฒนธรรม 159

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 5 สุนทรียศาสตร์กับการสร้างสุขและการดูแลจิตใจ (ต่อ)

กลไกของดนตรีและการเคลื่อนไหวต่อสมองและอารมณ์ 161
การใช้ดนตรีและการเคลื่อนไหวเพื่อดูแลสมดุลอารมณ์ในชีวิตจริง 162
ศิลปะการแสดง ละคร และการเล่าเรื่องชีวิตในฐานะเครื่องมือพัฒนาจิตใจ 164
ภาพยนตร์ ซีรีส์ และวัฒนธรรมแฟนคลับกับสุขภาวะในสังคมร่วมสมัย 166
ภาพยนตร์และซีรีส์ในฐานะเรื่องเล่าร่วมสมัย 166
การรับชมเพื่อพักใจและการสะท้อนตนเอง 167
การรับชมซ้ำ ความทรงจำ และความสบายใจ 169
ความเสี่ยงของการดูต่อเนื่องและการหลีกเลี่ยงปัญหา 170
แฟนด้อม แฟนชิป และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 172
แฟนคลับกับอัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ และการสนับสนุนทางใจ 173
รับชมอย่างรู้คิด พลังทางปัญญาในการเรียนรู้ชีวิตผ่านสื่อ 175
ข้อควรระวังด้านเวลา การเงิน ความสัมพันธ์ และการรู้เท่าทันสื่อ 176
บทสรุป 178
คำถามทบทวน 179

บทที่ 6 การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเอง 181

การประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคล 181
ความหมายและความสำคัญของการประเมินสุขภาวะส่วนบุคคล 181
เครื่องมือและแนวทางการประเมินสมดุลชีวิตในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา 184
การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลสุขของตนเอง 188
การวางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมาย 192
ความหมายและความสำคัญของการวางแผนชีวิตในวัยอุดมศึกษา 193
หลักการและแนวทางการกำหนดเป้าหมายชีวิตอย่างสมดุล 195
การวางแผนสมดุลสุขระยะสั้นในชีวิตนักศึกษา 198
การวางแผนสมดุลสุขระยะยาวเพื่อการเรียนและการทำงานอย่างยั่งยืน 202
การสร้างวิถีชีวิตสมดุลสุขในชีวิตประจำวัน 205
แนวทางการบูรณาการทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน 205
การสร้างสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อสมดุลสุข 208
การรับมือกับความไม่สมดุลและการฟื้นคืนสมดุลอย่างมีสติ 211

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
บทที่ 6	**การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเอง (ต่อ)**	
	แนวทางการดำรงสมดุลสุขในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย	213
	การฮีลใจอย่างรู้เท่าทันและมีสติ	215
	แฟ้มสะสมการเรียนรู้และการสะท้อนตนตลอดรายวิชา	218
	ความหมายและความสำคัญของแฟ้มสะสมการเรียนรู้ในรายวิชาสมดุลสุข	219
	องค์ประกอบของแฟ้มสะสมการเรียนรู้	221
	การสะท้อนตนอย่างมีคุณภาพ	224
	การนำเสนอแฟ้มสะสมการเรียนรู้ปลายรายวิชา	227
	เกณฑ์ประเมินแฟ้มสะสมการเรียนรู้	228
	การส่งต่อความช่วยเหลือเมื่อชีวิตเกินกำลัง	230
	ความหมายและคุณค่าของการส่งต่อความช่วยเหลือ	230
	การตรวจสอบตนเองก่อนตัดสินใจส่งต่อ	231
	เส้นทางการส่งต่อภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย	232
	การก้าวข้ามความอายและการช่วยเพื่อนเข้าถึงความช่วยเหลือ	234
	บทสรุป	235
	คำถามทบทวน	236
บรรณานุกรม		**237**
ดัชนีคำค้น		249
เกี่ยวกับผู้แต่ง		251

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1	2
1.2	โมเดลสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1	12
3.1	โมเดลการรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1	107
4.1	วัฒนธรรมไทยกับสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1	117
5.1	สุนทรียศาสตร์กับสมดุลสุขของนักศึกษา	145
5.2	คำคมจากซีรีส์	168
5.3	การใช้สุนทรียประสบการณ์อย่างมีสติ.....	178

บทที่ 1
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมดุลสุข

ชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญยิ่งช่วงหนึ่งของชีวิต นักศึกษาจำนวนมากต้องปรับตัวจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาซึ่งมีระบบดูแลและกำกับอย่างใกล้ชิด เข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งให้อิสระแก่นักศึกษามากขึ้น ควบคู่กับความรับผิดชอบหลายด้านที่ต้องบริหารจัดการด้วยตนเอง ทั้งการจัดการเวลา การเลือกกิจกรรม การวางแผนการเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ การอยู่ร่วมกับความแตกต่าง และการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะด้านการเรียน แต่เกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งระบบ นักศึกษาบางคนต้องอยู่ห่างครอบครัวเป็นครั้งแรก บางคนต้องเรียนรู้การบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายด้วยตนเอง บางคนต้องปรับตัวกับสังคมใหม่ที่ไม่มีผู้ใดคุ้นเคย และบางคนเริ่มตั้งคำถามกับเป้าหมายชีวิตที่เคยชัดเจนในอดีต ขณะเดียวกันนักศึกษาในยุคปัจจุบันยังต้องดำเนินชีวิตในโลกที่มีความผันผวนซับซ้อนท่ามกลางสื่อดิจิทัลที่มีอิทธิพลต่อการเรียน ความสัมพันธ์ การพักผ่อน และการรับรู้คุณค่าของตนเอง การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่หยุดหย่อน และแรงกดดันจากสังคมรอบข้างล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตของนักศึกษาในระดับที่มองไม่เห็นได้ชัดเจนในทันที

ในสภาพการณ์ดังกล่าว ความสุขไม่อาจเข้าใจได้เพียงความสนุกสนาน ความสบายใจ หรือความสำเร็จทางการเรียน นักศึกษาบางคนมีผลการเรียนดีแต่มีความเครียดสะสมจนนอนไม่หลับและสูญเสียแรงจูงใจ บางคนมีเพื่อนจำนวนมากแต่ยังรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะไม่มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง บางคนเข้าร่วมกิจกรรมหลายกิจกรรมทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อนและดูแลสุขภาพกาย และบางคนมีอิสระมากขึ้นแต่ยังไม่สามารถกำกับตนเองได้อย่างเหมาะสม สถานการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความสุขในชีวิตอุดมศึกษาต้องพิจารณาอย่างเป็นองค์รวม ไม่อาจมองเพียงมิติใดมิติหนึ่งที่แยกออกจากกัน

คำว่า "**สมดุลสุข**" จึงเป็นกรอบแนวคิดสำคัญของรายวิชานี้ สมดุลสุขไม่ได้หมายถึงชีวิตที่ปราศจากปัญหาหรือชีวิตที่ทุกด้านต้องสมบูรณ์พร้อมกันทุกเวลา แต่หมายถึงความสามารถของบุคคลในการดูแลและจัดความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่าง ๆ ของชีวิตให้เหมาะสมกับช่วงวัย หน้าที่ และคุณค่าของตนเอง ชีวิตจริงมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ บางช่วงอาจต้องให้ความสำคัญกับการเรียนมากขึ้น บางช่วงอาจต้องดูแลสุขภาพใจ บางช่วงอาจต้องจัดการปัญหาความสัมพันธ์หรือการเงิน สมดุลสุขจึงหมายถึงความสามารถในการปรับและจัดชีวิตอย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ไม่ใช่การแบ่งเวลาให้ทุกเรื่องเท่ากันในเชิงปริมาณ

แนวคิดสุขภาวะขององค์กรอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ช่วยให้เห็นว่าสุขภาพไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความบกพร่องทางร่างกาย แต่เกี่ยวข้องกับภาวะที่ดีทางกาย จิตใจ และสังคม (World Health Organization, 1946) แนวคิดนี้ช่วยให้เข้าใจชีวิตของนักศึกษาได้

อย่างรอบด้าน เพราะชีวิตในระดับอุดมศึกษาเกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสามารถในการปรับตัวต่อบริบทใหม่อย่างแยกจากกันไม่ได้ นักศึกษาที่มีความเครียดสะสมย่อมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ไม่ดีนัก และนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพและแรงจูงใจต่ำอาจทำให้แรงจูงใจในการพัฒนาตนเองลดลงอย่างเด่นชัด การศึกษาความสุขในทางจิตวิทยาได้อธิบายความสุขในมิติต่าง ๆ ทั้งความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก การลดอารมณ์ทางลบ การเติบโตภายในความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า และจุดมุ่งหมายของชีวิต (Diener, 1984; Ryff, 1989) เมื่อพิจารณาในบริบทของสังคมไทย ความสุขของบุคคลยังสัมพันธ์กับสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน ศาสนา คุณธรรม สิ่งแวดล้อม รายได้ และเงื่อนไขทางสังคม (รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า, 2553; กัลยาณี เสนาสุ, 2559) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความสุขไม่ใช่เรื่องของอารมณ์ส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับคุณภาพชีวิตและคุณภาพของความสัมพันธ์รอบตัว

การเรียนรู้รายวิชาสมดุลสุขมีความสำคัญต่อรายวิชาศึกษาทั่วไปเป็นอย่างยิ่ง เพราะรายวิชาศึกษาทั่วไปไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการถ่ายทอดความรู้เฉพาะด้าน แต่ต้องช่วยให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ การเข้าใจสมดุลสุขจะช่วยให้นักศึกษามีกรอบแนวคิดสำหรับพิจารณาชีวิตของตนเอง เช่น เหตุใดการนอนหลับอย่างเพียงพอจึงส่งผลต่อสมาธิและประสิทธิภาพการเรียน เหตุใดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลจึงมีผลต่อแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง เหตุใดการใช้สื่อดิจิทัลโดยขาดการกำกับตนเองจึงกระทบต่ออารมณ์และการรับรู้คุณค่าของตนเอง และเหตุใดความสุขบางอย่างจึงให้ความพึงพอใจในระยะสั้น ในขณะที่ความสุขบางอย่างช่วยให้ชีวิตมีความหมายในระยะยาว การเรียนรายวิชาสมดุลสุขจึงไม่ใช่การเรียนเพื่อจดจำเนื้อหาหรือทฤษฎี แต่เป็นการเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความหมายสำหรับตนเอง

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

แนวคิดเกี่ยวกับสมดุลสุขในชีวิตมนุษย์

สมดุลสุขเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงผสานความสุข สุขภาวะ คุณภาพชีวิต การดำรงชีวิต และการพัฒนาตนเองเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ มนุษย์ไม่ได้ดำรงชีวิตอยู่ในมิติเดียว ความสุขของบุคคลจึงไม่สามารถอธิบายจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอย่างโดดเดี่ยว บุคคลคนหนึ่งอาจมีผลการเรียนดีแต่มีความกังวลสูงจนส่งผลต่อสุขภาพ อาจมีรายได้เพียงพอแต่ขาดความสัมพันธ์ที่อบอุ่น หรืออาจมีความสำเร็จที่ผู้อื่นมองเห็นแต่ยังรู้สึกว่าชีวิตขาดความหมาย ความสุขจึงต้องพิจารณาจากความสัมพันธ์ของชีวิตหลายด้านประกอบกัน ไม่ใช่จากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพียงลำพัง

คำว่า "**สมดุล**" ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง การแบ่งเวลาให้ทุกเรื่องเท่ากันในเชิงปริมาณ หรือการทำให้ชีวิตทุกด้านราบรื่นตลอดเวลา ชีวิตจริงมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ บางช่วงนักศึกษาอาจต้องให้ความสำคัญกับการเรียนมากขึ้น บางช่วงอาจต้องดูแลสุขภาพใจ บางช่วงอาจต้องจัดการปัญหาครอบครัวหรือความสัมพันธ์ สมดุลจึงหมายถึงความสามารถในการปรับและจัดลำดับความสำคัญของชีวิตในแต่ละสถานการณ์อย่างเหมาะสม ไม่ใช่การรักษาทุกด้านให้เท่าเทียมกันตลอดเวลา

ในมุมมองของแนวคิดสุขภาวะ ความสุขไม่ได้จำกัดอยู่ที่ความรู้สึกดีในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำรงชีวิต เรียนรู้ ทำงาน รับมือกับความเครียด และมีส่วนร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม องค์กรอนามัยโลก (WHO) อธิบายสุขภาพจิตว่าเกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ เรียนรู้และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมกับชุมชน (World Health Organization, 2022) แนวคิดนี้ทำให้เห็นว่า สุขภาวะเป็นทั้งเรื่องภายในตัวบุคคลและเรื่องความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม นักศึกษาที่มีสุขภาวะดีจึงไม่ใช่ผู้ที่ปราศจากความทุกข์ใด ๆ แต่เป็นผู้ที่สามารถรับรู้ จัดการและเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ในบริบทสังคมไทย งานวิจัยของ รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) แสดงให้เห็นว่า ความสุขของคนไทยสัมพันธ์กับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ศาสนาและคุณธรรม ครอบครัว สุขภาพ ทุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม รายได้ และช่วงวัย ข้อค้นพบนี้ช่วยให้เข้าใจสมดุลสุขของนักศึกษาไทยได้ชัดเจนขึ้น เพราะแสดงให้เห็นว่าความสุขไม่ได้เกิดจากความสำเร็จส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความสัมพันธ์ในครอบครัว คุณภาพของเครือข่ายทางสังคม และเงื่อนไขทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมวิธีคิดและการดำเนินชีวิต งานวิจัยของ กัลยาณี เสนาสุ (2559) ยืนยันในทิศทางเดียวกันว่า ความสุขของคนไทยสัมพันธ์กับความพึงพอใจในสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน งาน และเงื่อนไขทางเศรษฐกิจสังคม ซึ่งสะท้อนว่าสมดุลสุขของนักศึกษาไทยต้องพิจารณาทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมที่แวดล้อมอยู่ด้วย

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สมดุลสุขมีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงที่มิติต่าง ๆ ของชีวิตเปลี่ยนแปลงพร้อมกันในระยะเวลาสั้น นักศึกษาต้องเรียนในรูปแบบที่พึ่งตนเองมากขึ้น ต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนที่มีภูมิหลังและวิธีคิดแตกต่างกัน ต้องบริหารจัดการเวลาและทรัพยากรของตนเอง ต้องเลือกใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม และต้องเริ่มพิจารณาเป้าหมายชีวิตของตนเองอย่างจริงจัง หากขาด

สมดุลในช่วงนี้ นักศึกษาอาจเกิดความเครียดสะสม ความโดดเดี่ยว ความสับสนในเป้าหมาย หรือพฤติกรรมที่กระทบสุขภาพกายและใจในระยะยาว

สมดุลสุขจึงเป็นทั้งกรอบแนวคิดและแนวทางปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน กรอบแนวคิดช่วยให้นักศึกษามองชีวิตอย่างรอบด้านและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่าง ๆ ของชีวิต ส่วนแนวทางปฏิบัติช่วยให้นักศึกษาปรับชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์จริงของตนเอง การเรียนรายวิชาสมดุลสุขจึงไม่ใช่การเรียนเพื่อจดจำเนื้อหาหรือทฤษฎี แต่เป็นการพัฒนาความสามารถในการสังเกต ทบทวน และจัดการชีวิตของตนเองอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

1. ความหมายและความสำคัญของสมดุลสุข

นักวิชาการและองค์กรระหว่างประเทศได้ให้ความหมายของสมดุลสุขไว้หลากหลายมุมมอง สะท้อนให้เห็นว่าสมดุลสุขเป็นแนวคิดที่มีความลึกและความกว้างในเวลาเดียวกัน

World Health Organization (1946) นิยามสุขภาพว่า เป็นภาวะที่ดีทางกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความบกพร่อง แนวคิดนี้เป็นรากฐานสำคัญของการทำความเข้าใจสมดุลสุข เพราะขยายความหมายของการมีชีวิตที่ดีจากมิติกายภาพให้ครอบคลุมมิติจิตใจและสังคมด้วย

Diener (1984) อธิบายความสุขในฐานะสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งประกอบด้วยความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และการลดอารมณ์ทางลบ แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการรับรู้และการประเมินชีวิตของบุคคลเอง ทำให้เห็นว่าความสุขไม่ใช่ข้อเท็จจริงภายนอกที่ตัดสินได้จากสถานการณ์เพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์กับวิธีที่บุคคลรับรู้และให้ความหมายกับประสบการณ์ของตนเอง

Ryff (1989) เสนอแนวคิด psychological well-being โดยอธิบายว่าการมีชีวิตที่ดีประกอบด้วยการยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น ความเป็นอิสระทางใจ ความสามารถจัดการสิ่งแวดล้อม จุดมุ่งหมายในชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคล แนวคิดนี้ขยายความเข้าใจสมดุลสุขให้ลึกกว่าความรู้สึกดีในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยครอบคลุมการดำรงชีวิตที่มีความหมายและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

Ryan และ Deci (2000) อธิบายสุขภาวะในกรอบ Self-Determination Theory ว่าเกิดจากการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา 3 ด้าน ได้แก่ ความเป็นอิสระในการกำหนดตนเอง ความสามารถและการพัฒนาขีดความสามารถ และความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น เมื่อความต้องการทั้งสามได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม บุคคลมีแนวโน้มเกิดแรงจูงใจภายในสุขภาพจิตที่ดี และสุขภาวะที่ยั่งยืน

รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) อธิบายความสุขในบริบทไทยว่าสัมพันธ์กับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ศาสนาและคุณธรรม ครอบครัว สุขภาพ ทุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเงื่อนไขทางเศรษฐกิจสังคม แนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าสมดุลสุขในสังคมไทย

ไม่อาจแยกออกจากคุณค่าทางวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการดำรงชีวิตตามหลักธรรม

เมื่อวิเคราะห์ความหมายที่นำเสนอข้างต้น พบ**ลักษณะร่วมสำคัญ 4 ประการ ประการแรก ความหมายทุกแนวคิดเน้นความเป็นองค์รวมของชีวิต** กล่าวคือ สมดุลสุขไม่อาจพิจารณาจากมิติใดมิติหนึ่งโดยแยกออกจากกัน ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญาล้วนสัมพันธ์กันและส่งผลต่อกันอย่างต่อเนื่อง **ประการที่สอง ทุกแนวคิดมองสมดุลสุขในฐานะกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงได้** ไม่ใช่ภาวะคงที่ที่บรรลุได้ครั้งเดียวแล้วสิ้นสุด บุคคลต้องพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและจัดการชีวิตอย่างต่อเนื่องตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง **ประการที่สาม ทุกแนวคิดให้ความสำคัญกับความหมายและคุณค่าของชีวิต** สมดุลสุขไม่ใช่เพียงการปราศจากความทุกข์หรือการมีอารมณ์ทางบวก แต่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง และ **ประการที่สี่ ทุกแนวคิดเชื่อมโยงสมดุลสุขกับสภาพแวดล้อมทางสังคม** ความสุขของบุคคลไม่ได้เกิดจากความพยายามส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์กับคุณภาพของความสัมพันธ์ ชุมชน และเงื่อนไขทางสังคมที่แวดล้อมอยู่

จากการวิเคราะห์ลักษณะร่วมดังกล่าว สามารถสังเคราะห์ความหมายของสมดุลสุขในรายวิชานี้ได้ว่า **สมดุลสุข หมายถึง ภาวะและกระบวนการที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา โดยมีความสามารถในการดูแลตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ รับมือกับความเปลี่ยนแปลง สร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่มีความหมายต่อตนเอง ความหมายนี้เน้นว่าสมดุลสุขไม่ใช่ความสุขเพียงชั่วคราว ไม่ใช่ความสำเร็จเฉพาะด้าน และไม่ใช่การปราศจากความทุกข์ แต่เป็นคุณภาพของการดำรงชีวิตที่เกิดจากการจัดความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตหลายด้านอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง**

2. ความสำคัญของสมดุลสุข

ความสำคัญของสมดุลสุขสามารถอธิบายได้ 5 ประการ ดังนี้

2.1 สมดุลสุขมีความสำคัญต่อสุขภาพกาย นักศึกษาที่พักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม ใช้หน้าจอต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรือขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย ย่อมมีความเหนื่อยล้า สมาธิลดลง และเรียนรู้ได้ไม่เต็มศักยภาพ ขวัญเมือง แก้วดำเกิง (2563) อธิบายว่า การใช้ชีวิตที่เร่งรีบและต่อเนื่องส่งผลต่อสุขภาวะทางกายและจิตใจหลายด้าน ซึ่งสอดคล้องกับชีวิตนักศึกษาที่เรียนหนัก พักผ่อนน้อย และใช้สื่อดิจิทัลต่อเนื่องโดยขาดการกำกับตนเอง

2.2 สมดุลสุขมีความสำคัญต่อสุขภาพใจ นักศึกษาที่ไม่สามารถจัดการความเครียด ความกังวล หรือความคาดหวังได้อย่างเหมาะสม อาจเกิดความท้อแท้ สูญเสียแรงจูงใจ หรือมองตนเองในทางลบ ขวัญเมือง แก้วดำเกิง (2563) อธิบายว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยบททดสอบทาง

อารมณ์หลากหลาย การพัฒนาสมดุลสุขจึงต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์และการฟื้นคืนความมั่นคงภายใน ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน

2.3 สมดุลสุขมีความสำคัญต่อการเรียนรู้และการทำงาน นักศึกษาที่จัดสมดุลระหว่างการเรียน การพักผ่อน กิจกรรม และความสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม มีโอกาสพัฒนาตนเองได้ดีกว่าผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่ง Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่าเมื่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาได้รับการตอบสนอง บุคคลมีแนวโน้มเกิดแรงจูงใจภายใน สุขภาพจิตที่ดี และสุขภาวะที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

2.4 สมดุลสุขมีความสำคัญต่อความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความสุขของมนุษย์มีความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน ชุมชน และทุนทางสังคมอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) ให้ความสำคัญกับครอบครัวและทุนทางสังคมในฐานะปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของคนไทย สำหรับนักศึกษา การมีเพื่อนที่รับฟัง อาจารย์ที่ให้คำปรึกษา ครอบครัวที่สนับสนุน และชุมชนการเรียนรู้ที่ปลอดภัย ล้วนเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยให้การปรับตัวในชีวิตอุดมศึกษาเป็นไปได้ดีขึ้น

2.5 สมดุลสุขมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตในระยะยาว นักศึกษาไม่ได้เรียนในมหาวิทยาลัยเพียงเพื่อผ่านรายวิชา แต่กำลังสร้างรากฐานของชีวิตผู้ใหญ่ การรู้จักตนเอง การจัดการเวลา การดูแลสุขภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ และการตั้งเป้าหมายชีวิต ล้วนเป็นทักษะที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตและการทำงานในอนาคต

เมื่อสังเคราะห์ความสำคัญดังกล่าว สมดุลสุขจึงเป็นความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างไม่แยกส่วน นักศึกษาที่เรียนหนักจนพักผ่อนไม่เพียงพออาจประสบความสำเร็จในระยะสั้น แต่สุขภาวะย่อมลดลงในระยะยาว นักศึกษาที่ใช้สื่อออนไลน์มากจนเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอยู่เสมออาจมีเครือข่ายสังคมที่กว้างขึ้น แต่ความมั่นคงทางใจอาจลดลง และนักศึกษาที่ทำกิจกรรมมากแต่ไม่มีเวลาทบทวนตนเองอาจขาดความชัดเจนในเป้าหมายชีวิต ตัวอย่างเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความสุขที่แท้จริงต้องอาศัยความสมดุลหลายมิติพร้อมกัน มิใช่การมุ่งพัฒนาความสำเร็จเพียงด้านใดด้านหนึ่งจนละเลยความสมดุลของชีวิตในมิติอื่น

3. พัฒนาการแนวคิดสมดุลสุขจากอดีตสู่ปัจจุบัน

แนวคิดเรื่องชีวิตที่ดีและความสุขมีรากฐานยาวนานในปรัชญา ศาสนา และภูมิปัญญาของสังคมมนุษย์ ในแต่ละยุคสมัย ความเข้าใจเรื่องสมดุลสุขได้รับการพัฒนาและขยายความอย่างต่อเนื่อง จากแนวคิดที่เน้นการฝึกตนและการลดความทุกข์ในยุคโบราณ มาสู่การศึกษาเชิงประจักษ์ในยุคสมัยใหม่ และการบูรณาการศาสตร์หลายสาขาในยุคปัจจุบัน การทำความเข้าใจพัฒนาการดังกล่าวช่วยให้เห็นว่าสมดุลสุขเป็นแนวคิดที่มีความลึกทางวิชาการและมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ในทุกยุคสมัย

3.1 ยุคโบราณ ความสุขในฐานะการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ในยุคโบราณ ความสุขมักถูกอธิบายร่วมกับความดีงาม ความพอดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการลดความทุกข์ แนวคิดเรื่องสมดุลสุขในยุคนี้จึงไม่ได้หมายถึงการแสวงหาความพึงพอใจเฉพาะหน้า แต่สัมพันธ์กับการฝึกตน การควบคุมความปรารถนา การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม และการเห็นความหมายของชีวิต

ในปรัชญากรีก Aristotle เสนอแนวคิดความสุขเชิงอัตถปัญญา (Eudaimonia) หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตตามศักยภาพของมนุษย์อย่างเต็มที่ ไม่ใช่ความสุขจากความพึงพอใจชั่วคราว Aristotle มองว่า มนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริงได้ก็ต่อเมื่อใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม มีเหตุผล และมีส่วนร่วมกับชุมชน แนวคิดนี้วางรากฐานสำคัญของการมองความสุขในฐานะการเติบโตภายในและการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ซึ่งสืบทอดและส่งอิทธิพลต่อการศึกษาสมดุลสุขในยุคต่อมา

ในบริบทพุทธศาสนา ความสุขสัมพันธ์กับการลดเหตุแห่งทุกข์ การมีสติ การดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียน และการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป. อ. ปยุตฺโต], 2549) แนวคิดนี้มองว่าความทุกข์ไม่ได้เกิดจากเหตุภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับความยึดติด ความอยาก และการขาดสติในการรับรู้ประสบการณ์ชีวิต การพัฒนาปัญญาและสติจึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสมดุลสุขที่ยั่งยืน ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะในทางจิตวิทยาสมัยใหม่หลายประการ

3.2 ยุคสมัยใหม่ ความสุขในฐานะหัวข้อการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์

เมื่อสังคมเข้าสู่ยุคสมัยใหม่ ความสุขเริ่มถูกศึกษาในเชิงวิชาการและเชิงประจักษ์มากขึ้น โดยเฉพาะในสาขาจิตวิทยา สังคมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และสาธารณสุข การพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขและความพึงพอใจในชีวิตทำให้สมดุลสุขกลายเป็นประเด็นที่สามารถศึกษาได้อย่างเป็นระบบและมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ

Diener (1984) เสนอแนวคิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งอธิบายความสุขในฐานะการประเมินชีวิตและประสบการณ์ทางอารมณ์ของบุคคล ประกอบด้วยความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และการลดอารมณ์ทางลบ แนวคิดนี้มีคุณูปการสำคัญต่อการศึกษาสมดุลสุข เพราะทำให้เห็นว่าความสุขไม่ใช่ข้อเท็จจริงภายนอกที่ตัดสินได้จากสถานการณ์เพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์กับการรับรู้และการให้ความหมายกับประสบการณ์ของบุคคล นักศึกษาสองคนที่เผชิญสถานการณ์เดียวกันอาจรับรู้และประเมินความสุขแตกต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวัง ประสบการณ์เดิม และความสัมพันธ์รอบตัว

ต่อมา Ryff (1989) เสนอแนวคิด psychological well-being ซึ่งขยายความเข้าใจสมดุลสุขให้ลึกกว่าความรู้สึกดีและความพึงพอใจในชีวิต โดยให้ความสำคัญกับการยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ทางบวก ความเป็นอิสระทางใจ ความสามารถจัดการสิ่งแวดล้อม จุดมุ่งหมายในชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคล แนวคิดนี้ทำให้การพิจารณาสมดุลสุขกว้างกว่าคำถามว่า “บุคคลรู้สึกดี

หรือไม่” โดยเน้นว่าบุคคลดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย เติบโต และทำหน้าที่ในชีวิตได้ดีเพียงใด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสมดุลสุขที่เน้นคุณภาพของการดำรงชีวิตในระยะยาวมากกว่าความรู้สึกดีในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

3.3 ยุคปัจจุบัน ความสุขในฐานะการบูรณาการศาสตร์หลายสาขา

ในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 20 ถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 21 การศึกษาสมดุลสุขได้รับการขยายให้ครอบคลุมหลายศาสตร์มากขึ้น Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) เสนอให้จิตวิทยาศึกษาจุดแข็ง คุณธรรม ความหมาย และเงื่อนไขที่ทำให้มนุษย์เจริญงอกงาม ไม่ใช่ศึกษาปัญหาหรือความผิดปกติเพียงด้านเดียว แนวคิดดังกล่าวพัฒนาเป็น PERMA Model ของ Seligman (2011) ซึ่งอธิบายสุขภาวะผ่านองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ อารมณ์ทางบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ กรอบแนวคิดดังกล่าวทำให้สมดุลสุขถูกพิจารณาอย่างรอบด้านมากขึ้น ครอบคลุมทั้งมิติอารมณ์ พฤติกรรม ความสัมพันธ์ และเป้าหมายชีวิต

Ryan และ Deci (2000) พัฒนา Self-Determination Theory ซึ่งเชื่อมสมดุลสุขกับแรงจูงใจและสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยอธิบายว่ามนุษย์มีแนวโน้มเรียนรู้ เติบโต และพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้นเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความเป็นอิสระ ความสามารถ และความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น แนวคิดนี้ขยายการศึกษาสมดุลสุขจากปัจจัยภายในตัวบุคคลให้ครอบคลุมการพิจารณาสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อหรือเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาวะด้วย

ในบริบทของสังคมไทย การศึกษาของ รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) และ กัลยาณี เสนาสุ (2559) แสดงให้เห็นว่า **สมดุลสุขของคนไทยมีลักษณะเฉพาะที่สัมพันธ์กับคุณค่าทางวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม งานวิจัยเหล่านี้ยืนยันว่า การทำความเข้าใจสมดุลสุขต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลดำรงชีวิตอยู่ด้วย ไม่ใช่นำแนวคิดจากสังคมตะวันตกมาประยุกต์ใช้โดยไม่ปรับให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย**

3.4 การสังเคราะห์พัฒนาการสู่กรอบแนวคิดสมดุลสุขในปัจจุบัน

จากพัฒนาการดังกล่าว สมดุลสุขในตำราเล่มนี้จึงเป็นการสังเคราะห์แนวคิดจากหลายศาสตร์ ได้แก่ ปรัชญาและศาสนาที่เน้นความหมาย คุณค่า และการฝึกตน แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมที่เน้นกาย ใจ และสังคม จิตวิทยาความสุขที่อธิบายความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ จิตวิทยาสุขภาวะที่เน้นการเติบโตและความหมาย จิตวิทยาแรงจูงใจที่เน้นเงื่อนไขทางสังคมของการพัฒนาตนเอง และภูมิปัญญาไทยที่เน้นคุณธรรม ครอบครัว และชุมชน การบูรณาการแนวคิดเหล่านี้ทำให้สมดุลสุขเป็นกรอบแนวคิดที่มีความลึกซึ้งทางวิชาการและมีความหมายต่อการดำรงชีวิตของนักศึกษาในบริบทสังคมไทยอย่างแท้จริง

4. ลักษณะและองค์ประกอบของสมดุลสุข

สมดุลสุขมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากแนวคิดความสุขทั่วไป การทำความเข้าใจลักษณะดังกล่าวช่วยให้นักศึกษามองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างชัดเจน และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม

4.1 ลักษณะของสมดุลสุข

สมดุลสุขมีลักษณะสำคัญ 5 ประการ **ลักษณะประการที่ 1 สมดุลสุขเป็นภาวะองค์รวม** ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยมิติหลายด้านที่สัมพันธ์และส่งผลต่อกันอย่างต่อเนื่อง การแยกสุขภาพกายออกจากสุขภาพใจ หรือแยกความสัมพันธ์ทางสังคมออกจากการเรียนรู้ ทำให้เข้าใจชีวิตได้ไม่ครบถ้วน นักศึกษาที่นอนหลับไม่เพียงพออาจพบว่าสมาธิลดลง อารมณ์ไม่มั่นคง และสื่อสารกับผู้อื่นได้ไม่ดีนัก ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามิติกายส่งผลต่อมิติใจและมิติสังคมในเวลาเดียวกัน **ลักษณะประการที่ 2 สมดุลสุขเป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์** ชีวิตในแต่ละช่วงมีเงื่อนไขและความต้องการแตกต่างกัน สมดุลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ย่อมแตกต่างจากสมดุลของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายที่กำลังเตรียมตัวสู่การทำงาน สมดุลสุขจึงไม่ใช่สูตรสำเร็จที่ใช้ได้เหมือนกันทุกคนและทุกช่วงเวลา แต่ต้องปรับให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความต้องการของแต่ละบุคคล **ลักษณะประการที่ 3 สมดุลสุขเป็นผลจากการเรียนรู้และการฝึกฝน** บุคคลไม่ได้มีความสามารถในการจัดสมดุลชีวิตมาแต่กำเนิด แต่ต้องพัฒนาด้วยกระบวนการการสังเกตตนเอง การฝึกจัดการเวลา การรับมือกับอารมณ์ การสื่อสาร และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล อย่างสม่ำเสมอ Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า เมื่อบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถ แรงจูงใจในการเรียนรู้และสุขภาวะย่อมเพิ่มขึ้นตามลำดับ **ลักษณะประการที่ 4 สมดุลสุขเป็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น** มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัว เพื่อน ชุมชน และสังคม ความสุขของบุคคลจึงไม่อาจแยกออกจากคุณภาพของความสัมพันธ์รอบตัว รศริ นทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) แสดงให้เห็นว่า ครอบครัวและทุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขคนไทย ซึ่งยืนยันว่าสมดุลสุขต้องพิจารณาทั้งมิติส่วนบุคคลและมิติทางสังคมประกอบกัน และ **ลักษณะประการที่ 5 สมดุลสุขเป็นกระบวนการที่ต้องปรับให้สอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง** บุคคลแต่ละคนมีคุณค่า ความสนใจ และเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกัน การพัฒนาสมดุลสุขจึงต้องเริ่มจากการรู้จักตนเอง เข้าใจคุณค่าที่ตนยึดถือ และจัดชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่มีความหมายต่อตนเอง

4.2 องค์ประกอบของสมดุลสุข

4.2.1 มิติองค์ประกอบของสมดุลสุขจัดได้เป็น 4 มิติหลัก ได้แก่ มิติกาย มิติใจ มิติสังคม และมิติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวมของ World Health Organization (1946) และแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในทางจิตวิทยา (Ryff, 1989) มิติกายเกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย การนอนหลับอย่างเพียงพอ โภชนาการที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวร่างกาย การพักผ่อน และการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน มิติกายมีความสำคัญต่อสมดุลสุข เพราะสุขภาพร่างกายส่งผล

โดยตรงต่อความพร้อมในการเรียนรู้ การปรับตัว และการดำเนินชีวิตของนักศึกษา การทำกิจกรรม และการรับมือกับความเครียด มิติใจเกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และความเครียดของตนเอง รวมถึงความสามารถในการจัดการและฟื้นฟูความมั่นคงภายใน มิติสังคมเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน อาจารย์ และชุมชน รวมถึงความสามารถในการสื่อสาร การอยู่ร่วมกับความแตกต่าง และการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมิติปัญญาเกี่ยวข้องกับการคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจ การตั้งเป้าหมายชีวิต ความหมายของการดำรงชีวิต คุณธรรม ความรับผิดชอบ และการเรียนรู้จากประสบการณ์

4.2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ องค์ประกอบทั้ง 4 มิติมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งผลต่อกันอย่างต่อเนื่อง **การดูแลมิติกายช่วยให้มิติใจมีความมั่นคงมากขึ้น มิติใจที่มั่นคงช่วยให้สื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ในมิติสังคมได้ดีขึ้น ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้เกิดแรงสนับสนุนในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และมิติปัญญาช่วยให้บุคคลจัดลำดับความสำคัญของชีวิตได้อย่างเหมาะสม** การพัฒนาสมดุลสุขจึงไม่ควรเริ่มจากการตำหนิตนเองว่าบกพร่องในด้านใด แต่ควรเริ่มจากการสำรวจว่ามิติใดของชีวิตได้รับการดูแล มิติใดถูกละเลย และมิติใดส่งผลกระทบต่อมิติอื่นมากที่สุดในขณะนั้น นักศึกษาบางคนอาจต้องเริ่มจากการนอนหลับให้เพียงพอ บางคนอาจต้องเริ่มจากการลดการเปรียบเทียบตนเองในสื่อสังคมออนไลน์ บางคนอาจต้องเริ่มจากการพูดคุยกับเพื่อนหรืออาจารย์ที่ไว้วางใจ และบางคนอาจต้องเริ่มจากการทบทวนความหมายของการเรียนและเป้าหมายชีวิตก่อน การพัฒนาสมดุลสุขจึงเป็นการจัดลำดับการดูแลชีวิตอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์จริงของแต่ละบุคคล ไม่ใช่การปฏิบัติตามแบบแผนเดียวกันทั้งหมด

5. มิติสมดุลชีวิต กาย ใจ สังคม และปัญญา

มิติสมดุลชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา เป็นกรอบสำคัญในการทำความเข้าใจและพัฒนาสมดุลสุขอย่างเป็นรูปธรรม มิติเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงหมวดหมู่ทางวิชาการ แต่สะท้อนความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วยหลายด้านซึ่งสัมพันธ์และพึ่งพาซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง การทำความเข้าใจแต่ละมิติอย่างลึกซึ้งจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสมดุลสุขอย่างยั่งยืน

5.1 มิติกาย มิติกายมีความสำคัญต่อสมดุลสุข เพราะสุขภาพร่างกายส่งผลต่อความพร้อมในการเรียนรู้ การทำกิจกรรม และการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา นักศึกษาที่พักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม หรือขาดการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ มักพบว่าสมาธิลดลง อารมณ์ไม่มั่นคง และประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลงตามมา ขวัญเมือง แก้วดำเกิง (2563) ชี้ให้เห็นว่าวิถีชีวิตที่เร่งรีบและต่อเนื่องส่งผลต่อสุขภาวะทางกายและจิตใจหลายด้าน การดูแลมิติกายในชีวิตนักศึกษาครอบคลุมหลายด้าน ได้แก่ การนอนหลับอย่างเพียงพอซึ่งงานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์ยืนยันว่ามีความสำคัญต่อการเรียนรู้และการจดจำ (Walker, 2017) การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อรักษาระดับพลังงานและสมาธิ การออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหว

ร่างกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งช่วยลดความเครียดและเพิ่มอารมณ์ทางบวก (Ratey & Hagerman, 2008) และการจัดการการใช้หน้าจออย่างมีสติเพื่อลดความเหนื่อยล้าทางสายตาและจิตใจ

5.2 มิติใจ มิติใจเกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และความเครียดของตนเอง รวมถึงความสามารถในการจัดการและฟื้นฟูความมั่นคงภายใน ชีวิตอุดมศึกษาทำให้นักศึกษาต้องเผชิญความไม่แน่นอนหลายด้านพร้อมกัน ทั้งผลการเรียน ความสัมพันธ์ การเลือกเส้นทางชีวิต และความคาดหวังจากครอบครัว หากขาดความสามารถในการสังเกตและจัดการอารมณ์ นักศึกษาอาจตอบสนองต่อปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยง การระบายอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม หรือการตำหนิตนเองเกินควร ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อมิติอื่น ๆ ของชีวิตตามมา ขวัญเมือง แก้วดำเกิง (2563) อธิบายว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยบททดสอบทางอารมณ์หลากหลาย การดูแลมิติใจจึงไม่ได้หมายถึงการปราศจากความทุกข์หรืออารมณ์ทางลบ แต่หมายถึงการพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์โดยไม่ถูกครอบงำ การยอมรับว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเรียนรู้และจัดการ และการฟื้นคืนความมั่นคงภายในหลังจากเผชิญกับประสบการณ์ที่ยากลำบาก แนวคิดนี้สอดคล้องกับ psychological well-being ของ Ryff (1989) ที่เน้นความสามารถในการยอมรับตนเองและการเติบโตส่วนบุคคลในฐานะองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะ

5.3 มิติสังคม มิติสังคมสะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์ไม่ได้ดำรงชีวิตในความโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน อาจารย์ และชุมชน มหาวิทยาลัยมีผลต่อความมั่นคงทางใจ แรงจูงใจในการเรียน และคุณภาพชีวิตโดยรวม รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) แสดงให้เห็นว่าครอบครัวและทุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขคนไทย ขณะที่ Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นเป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจและสุขภาวะ การดูแลมิติสังคมในชีวิตนักศึกษาครอบคลุมหลายด้าน ได้แก่ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนร่วมชั้น การสื่อสารกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย การอยู่ร่วมกับความแตกต่างทางความคิดและวัฒนธรรม และการรู้จักขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น

5.4 มิติปัญญา มิติปัญญาช่วยให้มนุษย์ไม่เพียงตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะหน้า แต่สามารถพิจารณาความหมาย คุณค่า และผลของการกระทำได้อย่างรอบคอบ ปัญญาในที่นี้ไม่จำกัดเฉพาะความรู้ทางวิชาการ แต่รวมถึงการคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจอย่างมีสติ การแยกแยะสิ่งจำเป็นกับสิ่งเร่งด่วน การรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง และการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) อธิบายว่า สติและปัญญาเป็นฐานสำคัญของการลดทุกข์และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม การดูแลมิติปัญญาในชีวิตนักศึกษาครอบคลุมหลายด้าน ได้แก่ การทบทวนเป้าหมายชีวิตและความหมายของการเรียนอย่างสม่ำเสมอ การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ การรู้เท่าทันอิทธิพลของสื่อดิจิทัลและค่านิยมทางสังคมที่มีต่อการรับรู้ตนเอง การเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งความสำเร็จและความผิดพลาด และการพัฒนาคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

5.5 ความสัมพันธ์เชิงบูรณาการของมิติทั้งสี่ มิติทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งเสริมซึ่งกันและกัน การดูแลมิติกายช่วยให้มิติใจมีความมั่นคงมากขึ้น มิติใจที่มั่นคงช่วยให้สื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ในมิติสังคมได้ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลในมิติสังคมช่วยให้เกิดแรงสนับสนุนในการพัฒนาตนเอง และมิติปัญญาช่วยให้บุคคลจัดลำดับความสำคัญของชีวิตทั้งสามมิติที่เหลือได้อย่างเหมาะสม ในทางกลับกัน การละเลยมิติใดมิติหนึ่งย่อมส่งผลต่อมิติอื่น ๆ ตามมา การพัฒนาสมดุลสุขจึงต้องดูแลชีวิตทั้งระบบ ไม่ใช่การแก้ปัญหาเฉพาะมิติใดมิติหนึ่งโดยไม่พิจารณาผลกระทบต่อมิติอื่น การสำรวจตนเองอย่างสม่ำเสมอว่ามิติใดต้องการการดูแลมากขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง และการปรับสมดุลให้เหมาะสมกับสถานการณ์จริงของตนเอง จึงเป็นทักษะสำคัญที่นักศึกษาควรพัฒนาตลอดช่วงชีวิตอุดมศึกษาและนำไปใช้ในชีวิตระยะยาวต่อไป

ภาพที่ 1.2 โมเดลสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

สมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เกิดจากการดูแลและจัดความสัมพันธ์ของมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา ร่วมกับปัจจัยในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียน การจัดการเวลา ความสัมพันธ์ครอบครัว การเงิน สื่อดิจิทัล สุขภาพ และเป้าหมายชีวิตอย่างเหมาะสม

การทำความเข้าใจแนวคิดสมดุลสุข ลักษณะสำคัญ องค์ประกอบ และมิติทั้งสี่ด้านดังที่กล่าวมาข้างต้น เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพิจารณาคุณภาพชีวิตของบุคคลอย่างรอบด้าน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาสมดุลสุขอย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยความเข้าใจในแนวคิดที่เกี่ยวข้องอีกประการหนึ่ง ได้แก่ สุขภาวะและคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยให้เห็นภาพรวมของการมีชีวิตที่ดีในเชิงวิชาการอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น สุขภาวะในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรคหรือความบกพร่องทางร่างกาย แต่ครอบคลุมถึงภาวะที่ดีทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม การทำความเข้าใจสุขภาวะและความสัมพันธ์กับสมดุลสุขจึงเป็นก้าวต่อไปที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความหมายสำหรับตนเอง

สุขภาวะและคุณภาพชีวิต

สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และสมดุลสุขเป็นแนวคิดที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเสริมซึ่งกันและกัน สุขภาวะเป็นฐานกว้างของการมีชีวิตที่ดี คุณภาพชีวิตสะท้อนเงื่อนไขและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ส่วนสมดุลสุขเป็นกระบวนการจัดการชีวิตให้เกิดสุขภาวะอย่างเหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดทั้งสามจึงไม่ใช่เพียงความสัมพันธ์ทางนิยาม แต่เป็นความสัมพันธ์เชิงกระบวนการที่สะท้อนให้เห็นว่าการมีชีวิตที่ดีต้องอาศัยทั้งเป้าหมาย เงื่อนไข และความสามารถในการจัดการชีวิตประกอบกัน

1. ความหมายและความสำคัญของสุขภาวะ

สุขภาวะเป็นแนวคิดที่กว้างกว่าการปราศจากโรคหรือความผิดปกติทางร่างกาย World Health Organization (1946) นิยามสุขภาพว่า เป็นภาวะที่ดีทางกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความบกพร่อง นิยามนี้ช่วยให้เข้าใจสมดุลสุขได้ชัดเจนขึ้น เพราะสุขภาพมิได้หมายถึงเพียงความสมบูรณ์ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมสุขภาวะทางจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมด้วย เมื่อพิจารณาในมุมสุขภาพจิต World Health Organization (2022) อธิบายว่า สุขภาพจิตเป็นมากกว่าการปราศจากความผิดปกติทางจิต แต่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ เรียนรู้และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมกับชุมชน

เมื่อวิเคราะห์นิยามของ World Health Organization ทั้งสองฉบับร่วมกัน พบว่า นิยามดังกล่าวช่วยให้เข้าใจการพัฒนาสมดุลสุขในชีวิตนักศึกษาได้ 3 ประการ ดังนี้

1.1 สุขภาวะเป็นเรื่องของความสามารถในการทำหน้าที่ในชีวิต ไม่ใช่เรื่องของการปราศจากปัญหา นักศึกษาที่มีสุขภาวะดีจึงไม่ใช่ผู้ที่ไม่มีความเครียดหรือความกังวล แต่เป็นผู้ที่สามารถรับมือกับความเครียดเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่เผชิญกับการสอบปลายภาคซึ่งมีหลายรายวิชาพร้อมกัน ย่อมมีความเครียดเป็นเรื่องปกติ แต่นักศึกษาที่มีสุขภาวะดีจะ

สามารถจัดลำดับความสำคัญ วางแผนการเรียน และดูแลสุขภาพกายควบคู่กันได้ โดยไม่ปล่อยให้ความเครียดครอบงำการตัดสินใจ

1.2 สุขภาวะต้องการการพัฒนาทั้งศักยภาพภายในและการมีส่วนร่วมกับสังคม นักศึกษาที่เรียนหนักแต่ไม่มีเวลาปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ไม่เข้าร่วมกิจกรรม และไม่มีส่วนร่วมในชุมชนมหาวิทยาลัย อาจมีผลการเรียนที่ดีในระยะสั้น แต่สุขภาวะโดยรวมมักลดลงเพราะขาดความสัมพันธ์และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

1.3 สุขภาวะไม่ใช่สภาวะคงที่ที่บรรลุได้ครั้งเดียว แต่ต้องการการดูแลและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นักศึกษาที่มีสุขภาวะดีในภาคการศึกษาแรกอาจพบว่าสุขภาวะลดลงในภาคการศึกษาต่อมาหากเผชิญกับความท้าทายใหม่โดยขาดทักษะการจัดการที่เหมาะสม

ในบริบทของสังคมไทย รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของคนไทยพบว่าความสุขเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน ศาสนา คุณธรรม รายได้ และสิ่งแวดล้อม เมื่อนำผลการศึกษานี้มาวิเคราะห์ในบริบทนักศึกษา พบว่าสุขภาวะของนักศึกษาไทยสัมพันธ์กับปัจจัยหลายด้านที่อยู่นอกเหนือห้องเรียน ทั้งความสัมพันธ์กับครอบครัวที่อยู่ห่างไกล การรักษาความสัมพันธ์กับชุมชนเดิม และการสร้างชุมชนใหม่ในมหาวิทยาลัย นักศึกษาที่ตัดขาดจากรากฐานทางสังคมและวัฒนธรรมเดิมโดยไม่สามารถสร้างเครือข่ายใหม่ได้อาจประสบกับความโดดเดี่ยวที่ส่งผลต่อสุขภาวะโดยรวม งานวิจัยของ กัลยาณี เสนาสุ (2559) สนับสนุนว่า ปัจจัยด้านสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน งาน และเงื่อนไขเศรษฐกิจสังคมสัมพันธ์กับความสุขของคนไทย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสุขภาวะไม่ได้เกิดจากความเข้มแข็งส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์กับเครือข่ายชีวิตและเงื่อนไขทางสังคมรอบตัวด้วย

สำหรับนักศึกษา สุขภาวะมีความสำคัญต่อการเรียนรู้โดยตรง เพราะการเรียนในมหาวิทยาลัยต้องใช้พลังงานทั้งทางกาย ใจ สังคม และปัญญาประกอบกัน นักศึกษาที่ร่างกายอ่อนล้าย่อมเรียนรู้ได้ไม่เต็มศักยภาพ นักศึกษาที่มีความเครียดสะสมย่อมใช้ความสามารถของตนได้ไม่เต็มที่ นักศึกษาที่รู้สึกโดดเดี่ยวอาจขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และนักศึกษาที่ไม่เห็นความหมายของการเรียนอาจรู้สึกห่างจากเป้าหมายชีวิต การส่งเสริมสุขภาวะจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพการเรียนรู้และคุณภาพชีวิตในมหาวิทยาลัย

2. องค์ประกอบและลักษณะของสุขภาวะ

สุขภาวะมีลักษณะองค์รวมและครอบคลุมหลายมิติที่สัมพันธ์กัน สุขภาวะทางกายเกี่ยวข้องกับร่างกายที่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม สุขภาวะทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด สุขภาวะทางสังคมเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมกับกลุ่มหรือชุมชน และสุขภาวะทางปัญญาเกี่ยวข้องกับความหมาย คุณค่า การคิด และการตัดสินใจอย่างมีสติ เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้สัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม บุคคลมีแนวโน้มดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

Diener (1984) เสนอแนวคิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งอธิบายสุขภาวะในฐานะการประเมินชีวิตและประสบการณ์ทางอารมณ์ของบุคคล ประกอบด้วยความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และการลดอารมณ์ทางลบ เมื่อวิเคราะห์แนวคิดนี้ในบริบทชีวิตนักศึกษา พบว่า แม้นักศึกษาสองคนจะมีผลการเรียนเท่ากัน แต่ความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละคนอาจแตกต่างกันได้ เพราะมีประสบการณ์ ความคาดหวัง ความสัมพันธ์ และวิธีประเมินชีวิตของตนเองไม่เหมือนกัน นักศึกษาคนหนึ่งอาจพึงพอใจเพราะเห็นว่าผลการเรียนสะท้อนความพยายามของตน ในขณะที่นักศึกษาอีกคนอาจไม่พึงพอใจเพราะผลการเรียนต่ำกว่าความคาดหวังของตนและครอบครัว ความแตกต่างนี้แสดงให้เห็นว่าสุขภาวะสัมพันธ์กับการรับรู้และการให้ความหมายกับประสบการณ์ ไม่ใช่เพียงสถานการณ์ภายนอก

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาสุขภาวะเฉพาะความพึงพอใจและอารมณ์ อาจทำให้มองข้ามมิติที่ลึกซึ้งกว่านั้น Ryff (1989) จึงเสนอแนวคิด psychological well-being ซึ่งให้ความสำคัญกับการยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น ความเป็นอิสระทางใจ ความสามารถจัดการสิ่งแวดล้อม จุดมุ่งหมายในชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคล เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งหกของ Ryff ในบริบทนักศึกษาปี 1 พบว่า แต่ละองค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างตรงไปตรงมา การยอมรับตนเองช่วยให้นักศึกษาไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นจนสูญเสียความมั่นใจ ความสัมพันธ์ทางบวกช่วยให้นักศึกษาไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในสภาพแวดล้อมใหม่ ความเป็นอิสระทางใจช่วยให้นักศึกษาตัดสินใจตามคุณค่าของตนเองแทนที่จะตามแรงกดดันจากเพื่อน จุดมุ่งหมายในชีวิตช่วยให้นักศึกษาเห็นความหมายของการเรียน และการเติบโตส่วนบุคคลช่วยให้นักศึกษามองความผิดพลาดเป็นโอกาสเรียนรู้

เมื่อสังเคราะห์สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ของ Diener (1984) และ psychological well-being ของ Ryff (1989) เข้าด้วยกัน พบว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ต้องประกอบด้วยอย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความรู้สึกดีหรือความพึงพอใจในชีวิต 2) การทำหน้าที่ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และ 4) การมีชีวิตที่มีความหมาย การสังเคราะห์นี้ช่วยให้เห็นแนวทางการพัฒนาสมดุลสุขของนักศึกษา เพราะแสดงให้เห็นว่าการมุ่งพัฒนาด้านใดด้านหนึ่งเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ นักศึกษาที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงแต่ขาดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลอาจต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยวในระยะยาว และนักศึกษาที่ทำหน้าที่ได้ดีแต่ไม่เห็นความหมายของสิ่งที่ทำอาจสูญเสียแรงจูงใจในที่สุด

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและสมดุลสุข

สุขภาวะและสมดุลสุขสัมพันธ์กันในลักษณะเป้าหมายกับกระบวนการ สุขภาวะเป็นคุณภาพของชีวิตที่บุคคลพึงพัฒนาและรักษาไว้ ส่วนสมดุลสุขเป็นกระบวนการจัดการชีวิตเพื่อรักษาและพัฒนาสุขภาวะนั้น บุคคลที่มีสุขภาวะดีในช่วงหนึ่งอาจเสียสมดุลได้เมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลง เช่น ภาระงานที่เพิ่มขึ้น ความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลง หรือเป้าหมายชีวิตที่ไม่ชัดเจน ในทางกลับกัน

บุคคลที่เสียสมดุลในบางมิติสามารถฟื้นฟูสุขภาวะได้ หากรู้จักดูแลตนเอง ปรับความสัมพันธ์ ทบทวนเป้าหมาย และขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

เมื่อวิเคราะห์**ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและสมดุลสุขในบริบทชีวิตนักศึกษาปี 1** พบรูปแบบที่พบบ่อย 4 รูปแบบ **รูปแบบแรก นักศึกษาที่สุขภาพกายดีแต่มีความเครียดสูง**สะท้อนให้เห็นว่ามิติกายได้รับการดูแลแต่มิติใจถูกละเลย นักศึกษากลุ่มนี้อาจต้องพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และการพักผ่อนทางจิตใจให้มากขึ้น **รูปแบบที่สอง นักศึกษาที่มีเพื่อนมากแต่ผลการเรียนต่ำ** สะท้อนให้เห็นว่ามิติสังคมได้รับการดูแลแต่มิติปัญญาและการจัดการเวลาขาดความสมดุล นักศึกษากลุ่มนี้อาจต้องทบทวนการจัดสรรเวลาและความหมายของการเรียนให้ชัดเจนขึ้น **รูปแบบที่สาม นักศึกษาที่ผลการเรียนดีแต่ไม่แน่ใจในเป้าหมายชีวิต**สะท้อนให้เห็นว่าความสำเร็จทางวิชาการไม่ได้รับประกันสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษากลุ่มนี้อาจต้องใช้เวลาทบทวนคุณค่าและทิศทางชีวิตของตนเองมากขึ้น **รูปแบบที่สี่ นักศึกษาที่ใช้เวลาส่วนใหญ่กับสื่อออนไลน์**สะท้อนให้เห็นความไม่สมดุลที่กระทบทั้งมิติกาย ใจ สังคม และปัญญาพร้อมกัน เพราะการใช้สื่อออนไลน์อย่างไม่มีสติกระทบการนอนหลับ ทำให้เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ลดคุณภาพความสัมพันธ์จริง และบั่นทอนสมาธิในการเรียน

รูปแบบเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะและสมดุลสุขต้องพิจารณาทั้งระบบ ไม่ใช่แก้ปัญหาเฉพาะพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งโดยไม่เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่าง ๆ ของชีวิต ในระดับสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและสมดุลสุขยังชี้ให้เห็นว่าการสร้างความสุขไม่ใช่ความรับผิดชอบของบุคคลเพียงลำพัง งานวิจัยของ กัลยาณี เสนาสุ (2559) พบว่า ความสุขสัมพันธ์กับความพึงพอใจในสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน งาน และปัจจัยเศรษฐกิจสังคม ในบริบทมหาวิทยาลัยการส่งเสริมสมดุลสุขจึงต้องอาศัยทั้งความรับผิดชอบของนักศึกษาและระบบสนับสนุนที่เหมาะสม ได้แก่ หลักสูตรที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างมีความหมาย อาจารย์ที่ให้คำปรึกษา กิจกรรมที่มีคุณค่า พื้นที่ปลอดภัยทางสังคม และบริการช่วยเหลือนักศึกษาที่เข้าถึงได้ง่าย สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความเป็นอิสระ ความสามารถ และความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นจะช่วยให้นักศึกษาพัฒนาสมดุลสุขได้อย่างยั่งยืนมากกว่าสภาพแวดล้อมที่เน้นการแข่งขันหรือการประเมินผลเพียงด้านเดียว (Ryan & Deci, 2000)

การทำความเข้าใจสุขภาวะและคุณภาพชีวิตในเชิงวิชาการดังที่กล่าวมาข้างต้น ช่วยให้เห็นว่าความสุขของมนุษย์มีรากฐานลึกและซับซ้อนกว่าความรู้สึกดีในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจสุขภาวะในเชิงนิยามและองค์ประกอบเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอสำหรับการพัฒนาสมดุลสุขอย่างเป็นระบบ จำเป็นต้องทำความเข้าใจด้วยว่านักวิชาการและสำนักคิดต่าง ๆ อธิบายกลไกและที่มาของความสุขไว้อย่างไร ทฤษฎีความสุขที่พัฒนาขึ้นจากปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยาในช่วงเวลาที่ผ่านมา ล้วนให้มุมมองที่แตกต่างและเสริมซึ่งกันและกันในการอธิบายว่าเหตุใดมนุษย์จึงมีความสุขและดำรงชีวิตได้อย่างมีความหมาย การศึกษาทฤษฎีเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษามีกรอบแนวคิดที่ครอบคลุมสำหรับการสำรวจและพัฒนาสมดุลสุขของตนเองต่อไป

ทฤษฎีความสุขที่เกี่ยวข้อง

ความสุขเป็นแนวคิดที่มีการอธิบายจากหลายมุมมอง ทั้งปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ การศึกษาทฤษฎีความสุขไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนจดจำชื่อทฤษฎี แต่เพื่อให้เข้าใจว่าความสุขมีหลายระดับและหลายมิติ บางทฤษฎีอธิบายความสุขในฐานะความพึงพอใจและอารมณ์ทางบวก บางทฤษฎีอธิบายความสุขในฐานะความหมายและการเติบโตภายใน บางทฤษฎีอธิบายความสุขจากแรงจูงใจและสภาพแวดล้อม และบางทฤษฎีอธิบายความสุขจากการลดทุกข์และการพัฒนาปัญญา เมื่อนำทฤษฎีเหล่านี้มาพิจารณาร่วมกัน นักศึกษาจะมีกรอบแนวคิดที่ครอบคลุมสำหรับการสำรวจและพัฒนาสมดุลสุขของตนเองได้อย่างรอบด้านมากขึ้น

1. แนวคิด Hedonia และ Eudaimonia รากฐานของทฤษฎีความสุข

ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก (Hedonia) และความสุขเชิงอัตถปัญญา (Eudaimonia) เป็นแนวคิดพื้นฐานจากปรัชญากรีกโบราณที่วางรากฐานสำคัญของการศึกษาความสุขในยุคต่อมา ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง ความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจ ความเพลิดเพลิน อารมณ์ทางบวก และการลดความทุกข์หรือความไม่สบายใจ แนวคิดนี้มีรากมาจากปรัชญาของเอพิคิวรัส (Epicurus) ซึ่งมองว่าความสุขเป็นสิ่งที่พึงแสวงหาและความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง โดยเอพิคิวรัสไม่ได้หมายถึงความสุขชั่วคราวเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงความสงบทางใจ ความพึงพอใจที่เรียบง่าย และการปราศจากความวิตกกังวลด้วย (Ryan & Deci, 2001) นักวิชาการด้านจิตวิทยาสมัยใหม่อธิบายว่าความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความพึงพอใจ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด และความสมดุลระหว่างอารมณ์ทางบวกและทางลบในชีวิตประจำวัน (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999)

ความสุขเชิงอัตถปัญญา (Eudaimonia) หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตตามศักยภาพของมนุษย์อย่างเต็มที่ การมีชีวิตที่มีความหมาย และการดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่ยึดถือ Aristotle ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานแนวคิดนี้มองว่ามนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริงได้ก็ต่อเมื่อใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม มีเหตุผล และมีส่วนร่วมกับชุมชน ความสุขในแนวคิดนี้จึงไม่ใช่ความรู้สึกชั่วคราว แต่เป็นผลของการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติและศักยภาพของมนุษย์อย่างแท้จริง (Waterman, 1993) Ryan และ Deci (2001) วิเคราะห์แนวคิดความสุขทั้งสองสายนี้และแสดงให้เห็นว่าความสุขของมนุษย์ไม่ได้มีความหมายเดียว การศึกษาความสุขจำเป็นต้องพิจารณาทั้งประสบการณ์ทางอารมณ์และการดำเนินชีวิตตามศักยภาพประกอบกัน

เมื่อวิเคราะห์แนวคิดความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก (Hedonia) และความสุขเชิงอัตถปัญญา (Eudaimonia) ในบริบทชีวิตนักศึกษาปี 1 พบว่า ทั้งสองแนวคิดมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างชัดเจน ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึกมีความสำคัญต่อชีวิตนักศึกษาเพราะมนุษย์ต้องการพักผ่อน ความสนุกสนาน ความสบายใจ ความสัมพันธ์ที่ให้ความรู้สึกดี และกิจกรรมที่ช่วยลด

ความตึงเครียด อย่างไรก็ตาม หากชีวิตมุ่งแสวงหาความพึงพอใจเฉพาะหน้าเพียงอย่างเดียว เช่น ใช้สื่อออนไลน์โดยขาดการกำกับตนเอง หลีกเลี่ยงงานที่ยากลำบาก หรือเลือกกิจกรรมเพียงเพราะให้ความเพลิดเพลินในระยะสั้น ชีวิตอาจเสียสมดุลและกระทบเป้าหมายระยะยาว ดังที่ Ryan และ Deci (2001) อธิบายว่า การมุ่งแสวงหาความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึกเพียงอย่างเดียวโดยไม่พัฒนาความสุขเชิงอัตถปัญญาอาจทำให้รู้สึกว่าชีวิตขาดความหมายในระยะยาว

เมื่อสังเคราะห์แนวคิดทั้งสอง พบว่า ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก และความสุขเชิงอัตถปัญญา ไม่ควรถูกมองเป็นคู่ตรงข้ามที่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เป็นสองมิติของความสุขที่เสริมซึ่งกันและกัน ดังที่ Ryan และ Deci (2001) อธิบายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ต้องการทั้ง ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึกและความสุขเชิงอัตถปัญญาประกอบกัน ชีวิตที่มีสมดุลสุขต้องมีทั้งความสุขจากการพักผ่อน ความสัมพันธ์ และกิจกรรมที่ให้ความพึงพอใจในแบบความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก ขณะเดียวกันต้องมีความสุขจากการเรียนรู้ การเติบโต ความรับผิดชอบ และความหมายของชีวิตในแบบความสุขเชิงอัตถปัญญาลักษณะเฉพาะของสมดุลสุขจึงเกิดจากการจัดความสัมพันธ์ระหว่างความสุขทั้งสองมิตินี้ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและสถานการณ์ของตนเอง

2. ทฤษฎีสุขภาวะของ Seligman PERMA Model

Seligman (2011) ได้เสนอ PERMA Model เพื่ออธิบายสุขภาวะในกรอบจิตวิทยาเชิงบวก โดยประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ อารมณ์ทางบวก (positive emotion), ความผูกพันมุ่งมั่น (engagement), สัมพันธภาพเชิงบวก (relationships), การรับรู้ความหมายของชีวิต (meaning) และความสำเร็จหรือความมานะพากเพียร (accomplishment) กรอบนี้พัฒนาต่อจากงานของ Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) ที่เสนอให้จิตวิทยาศึกษาจุดแข็ง คุณธรรม และเงื่อนไขที่ทำให้มนุษย์เจริญงอกงาม ไม่ใช่ศึกษาปัญหาหรือความผิดปกติเพียงด้านเดียว นำเสนอได้ดังนี้

2.1 Positive emotion: อารมณ์ทางบวก หมายถึง สภาพอารมณ์ทางบวก เช่น ความสบายใจ ความพอใจ ความหวัง ความขอบคุณ และความเบิกบาน Fredrickson (2001) อธิบายใน broaden-and-build theory ว่าอารมณ์ทางบวกช่วยขยายความสามารถในการคิดและการกระทำของบุคคล และสร้างทรัพยากรทางจิตใจ ความสังคม และทางกายที่ยั่งยืนในระยะยาว ในบริบทสมดุลสุขไม่ควรเข้าใจว่าการมีอารมณ์ทางบวกหมายถึงการต้องมีความสุขตลอดเวลา การมีสุขภาวะจึงไม่ใช่การปฏิเสธอารมณ์ทางลบ แต่เป็นการรับรู้และจัดการอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม ดังที่ Seligman (2011) อธิบายว่า อารมณ์ทางบวกไม่ได้เป็นเพียงผลของสุขภาวะ แต่ยังเป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างสุขภาวะด้วย

2.2 Engagement: ความผูกพันมุ่งมั่น หมายถึง การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งกับกิจกรรมหรือสิ่งที่ทำ จนเกิดภาวะที่ Csikszentmihalyi (1990) เรียกว่า flow หรือภาวะที่บุคคลมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอย่างเต็มที่จนลืมเวลา Seligman (2011) อธิบายว่า ความผูกพันมุ่งมั่นเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใช้จุดแข็งของตนอย่างเต็มที่ในกิจกรรมซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนมีคุณค่า และมีความสามารถ

2.3 Relationships: สัมพันธภาพเชิงบวก หมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและเกื้อกูล Seligman (2011) อธิบายว่า ความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นองค์ประกอบหลักของสุขภาวะ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการยอมรับ การรับฟัง และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แนวคิดนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยในบริบทไทยที่ชี้ว่าครอบครัวและทุนทางสังคมเกี่ยวข้องกับความสุข (รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า, 2553) และสอดคล้องกับ Ryan และ Deci (2000) ที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นในฐานะความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา

2.4 Meaning: การรับรู้ความหมายของชีวิต หมายถึง ความหมายของชีวิตหรือความรู้สึกว่าสิ่งที่ทำเชื่อมกับคุณค่าที่ใหญ่กว่าความพึงพอใจเฉพาะหน้า Seligman (2011) อธิบายว่า การรับรู้ความหมายของชีวิตเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วมกับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าตัวเอง เช่น ครอบครัว ชุมชน หรือเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่า นักศึกษาที่เห็นว่าการเรียนของตนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม มีแนวโน้มมีพลังในการเรียนรู้มากกว่าผู้ที่เรียนเพียงเพื่อเรียนผ่านรายวิชา

2.5 Accomplishment: ความสำเร็จหรือความมานะพากเพียร หมายถึง ความสำเร็จที่มีคุณค่าในชีวิต Seligman (2011) อธิบายว่า ความสำเร็จหรือความมานะพากเพียรเป็นองค์ประกอบของสุขภาวะที่บุคคลแสวงหาเพื่อตนเอง ไม่ใช่เพียงเพราะทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกหรือความหมาย แต่เพราะความสำเร็จมีคุณค่าในตัวเอง ความสำเร็จเล็ก ๆ เช่น ส่งงานตรงเวลา กล้าถามคำถามในชั้นเรียน ปรับตารางการนอนให้สม่ำเสมอขึ้น หรือจัดการความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมห้องได้อย่างเหมาะสม ล้วนช่วยสร้างความมั่นใจและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองต่อไป

เมื่อวิเคราะห์ PERMA Model โดยรวม Seligman (2011) อธิบายว่าแต่ละองค์ประกอบมีคุณสมบัติ 3 ประการ ได้แก่ มีคุณค่าในตัวเอง มีส่วนสนับสนุนสุขภาวะ และสามารถวัดได้อย่างเป็นอิสระจากองค์ประกอบอื่น PERMA Model จึงไม่ใช่รายการตรวจสอบที่ต้องมีครบทุกด้านในเวลาเดียวกัน แต่เป็นกรอบที่ช่วยให้นักศึกษาสังเกตว่าในช่วงเวลาหนึ่งตนมีด้านใดที่เข้มแข็งและด้านใดที่ต้องการการดูแลเพิ่มเติม

3. ทฤษฎีการกำหนดตนเองของ Deci และ Ryan

ทฤษฎีกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ของ Ryan และ Deci เป็นทฤษฎีสำคัญที่อธิบายแรงจูงใจ การพัฒนาตนเอง และสุขภาวะของมนุษย์ในเชิงบูรณาการ Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะเรียนรู้ เติบโต และพัฒนาตนเองเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา 3 ด้าน ได้แก่ ความต้องการมีอิสระในตนเอง (autonomy), ความต้องการความสามารถในตนเอง (competence) และความต้องการความผูกพันสัมพันธ์ (relatedness) เมื่อความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนอง บุคคลมีแนวโน้มเกิดแรงจูงใจภายใน สุขภาพจิต และสุขภาวะที่ดีขึ้น Deci และ Ryan (2008) อธิบายเพิ่มเติมว่า

ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาทั้งสามเป็นสากล กล่าวคือ มีความสำคัญต่อสุขภาวะของมนุษย์ทุกคนโดยไม่คำนึงถึงอายุ เพศ หรือวัฒนธรรม

3.1 ความต้องการมีอิสระในตนเอง (autonomy) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนมีทางเลือก มีส่วนกำหนดชีวิตของตนเอง และกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องกับคุณค่าและเหตุผลของตนเอง Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า ความต้องการมีอิสระในตนเอง ไม่ได้หมายถึงความเป็นอิสระจากผู้อื่นโดยสมบูรณ์ แต่หมายถึงความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ริเริ่มและเป็นเจ้าของการกระทำของตนเอง ในชีวิตนักศึกษาปี 1 ความต้องการมีอิสระในตนเอง หมายถึง การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ รับผิดชอบผลของการเลือก และเข้าใจเหตุผลของสิ่งที่ตนทำ เมื่อวิเคราะห์ในบริบทการเรียน นักศึกษาที่เลือกเรียนหรือทำกิจกรรมเพราะเข้าใจความสนใจและเป้าหมายของตนเอง ย่อมมีแรงจูงใจภายในที่ต่างจากผู้ที่เรียนเพียงเพราะถูกบังคับหรือกลัวทำให้ผู้อื่นผิดหวัง ดังที่ Ryan และ Deci (2000) ยืนยันว่า ความต้องการมีอิสระในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจภายใน สุขภาวะ และความพึงพอใจในชีวิตที่ดีขึ้น

3.2 ความต้องการความสามารถในตนเอง (competence) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ เรียนรู้ได้ และพัฒนาขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า ความต้องการความสามารถในตนเอง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับโอกาสฝึกฝน เผชิญกับความท้าทายที่เหมาะสม และเห็นความก้าวหน้าของตนเอง นักศึกษาหลายคนที่เคยประสบความสำเร็จในโรงเรียนเดิมอาจพบว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยยากขึ้น หากนักศึกษาตีความว่าความยากลำบากนี้หมายถึงการขาดความสามารถ ความรู้สึก competence ย่อมลดลงและส่งผลต่อสุขภาวะ ในทางกลับกัน Deci และ Ryan (2008) อธิบายว่า หากนักศึกษาได้รับโอกาสฝึกฝน เห็นความก้าวหน้า และได้รับข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม ความรู้สึก ความต้องการความสามารถในตนเองจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นและเสริมสร้างสมดุลสุขในระยะยาว

3.3 ความต้องการความผูกพันสัมพันธ์ (relatedness) หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการมีความสัมพันธ์ที่มีความหมาย Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า ความต้องการความผูกพันสัมพันธ์ ไม่ได้หมายถึงเพียงการมีความสัมพันธ์ทางสังคมจำนวนมาก แต่หมายถึงความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ เข้าใจ และดูแลจากผู้อื่น การขาดความต้องการความผูกพันสัมพันธ์อาจทำให้นักศึกษารู้สึกโดดเดี่ยวและลดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ดังที่ Deci และ Ryan (2008) ยืนยันว่า ความต้องการความผูกพันสัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลรู้สึกมีความหมายในชีวิตและมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้งสามในลักษณะการสังเคราะห์ร่วมกัน แนวคิด Self-Determination Theory ช่วยให้เห็นแนวทางการพัฒนาสมดุลสุขในชีวิตนักศึกษาได้ 3 ด้านหลัก

ด้านแรก สมดุลสุขไม่ได้เกิดจากการถูกบังคับหรือการควบคุมชีวิตอย่างเข้มงวด แต่เกิดจากการพัฒนาความสามารถในการกำหนดตนเอง

ด้านที่สอง สภาพแวดล้อมทางการเรียนและทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมหรือบั่นทอนสุขภาวะ ดังที่ Ryan และ Deci (2000) เน้นว่า สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความต้องการมีอิสระในตนเอง ความต้องการความสามารถในตนเอง และความต้องการความผูกพันสัมพันธ์ จะช่วยให้บุคคลพัฒนาสุขภาวะได้อย่างยั่งยืนมากกว่าสภาพแวดล้อมที่เน้นการควบคุมหรือการแข่งขัน

ด้านที่สาม นักศึกษาที่มีความต้องการมีอิสระในตนเอง ความต้องการความสามารถในตนเอง และความต้องการความผูกพันสัมพันธ์ ในระดับที่เหมาะสม มีแนวโน้มพัฒนาสมดุลสุขได้อย่างยั่งยืนกว่านักศึกษาที่ขาดองค์ประกอบเหล่านี้

4. แนวคิดความสุขในพุทธศาสนา

แนวคิดความสุขในพุทธศาสนาเป็นกรอบความคิดสำคัญในสังคมไทย เพราะช่วยอธิบายความสุข ความทุกข์ การฝึกตน และการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญาในเชิงลึก การนำแนวคิดนี้มาใช้ในรายวิชาสมดุลสุขมุ่งนำเสนอในฐานะกรอบแนวคิดทางวิชาการที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาชีวิต ไม่ใช่การสั่งสอนทางศาสนา จุดเน้นสำคัญอยู่ที่การทำความเข้าใจธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ผ่านเรื่องสติ ความพอดี ความไม่ประมาท คุณธรรม และปัญญา

1) ความสุขในพุทธศาสนาสัมพันธ์กับการลดเหตุแห่งทุกข์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) อธิบายว่า ความทุกข์ไม่ได้เกิดจากเหตุภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับความยึดติด ความอยาก และการขาดสติในการรับรู้ประสบการณ์ชีวิต การเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ช่วยให้บุคคลไม่มองปัญหาเพียงที่ปลายเหตุ แต่พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุ ปัจจัย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ เมื่อพิจารณาในบริบทชีวิตนักศึกษา จะพบประเด็นสำคัญ 2 ประการ คือ

ประการแรก ความเครียดจากผลการสอบไม่ได้เกิดจากคะแนนเพียงอย่างเดียว แต่อาจเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สมเหตุสมผล การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น หรือความกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับ

ประการที่สอง ความยึดติดกับผลลัพธ์บางอย่างอย่างตายตัวมักเป็นแหล่งที่มาของความทุกข์ นักศึกษาที่เรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นต่อความเปลี่ยนแปลงมีแนวโน้มรับมือกับความไม่แน่นอนได้ดีกว่า

2) ความสุขในพุทธศาสนายังสัมพันธ์กับการมีสติและการรู้เท่าทันอารมณ์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) อธิบายว่า สติเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาปัญญาและการลดทุกข์ สติช่วยให้บุคคลรับรู้อารมณ์ของตนเองโดยไม่ถูกครอบงำ ขวัญเมือง แก้วดำเกิง (2563) กล่าวถึงชีวิตในฐานะบททดสอบทางอารมณ์หลากหลายที่มนุษย์ต้องเผชิญ การรู้เท่าทันอารมณ์ในกรอบพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงการไม่มีอารมณ์ แต่หมายถึงการไม่ปล่อยให้อารมณ์กำหนดการกระทำโดยขาดปัญญา นอกจากนี้ แนวคิดความสุขในพุทธศาสนายังเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและไม่เบียดเบียน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2549) อธิบายว่า ความสุขของบุคคลเกี่ยวข้องกับการกระทำของตนเองและผลกระทบต่อผู้อื่น การดำรงชีวิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นช่วยให้เกิดความสงบภายในและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

เมื่อสังเคราะห์แนวคิดความสุขในพุทธศาสนากับสมดุลสุขในกรอบวิชาการ พบว่า แนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับทฤษฎีสมัยใหม่หลายประการ สติในพุทธศาสนาสอดคล้องกับการรู้เท่าทันอารมณ์ในทฤษฎีจิตวิทยา ดังที่ Kabat-Zinn (1994) อธิบายว่า การมีสติ (mindfulness) เป็นความสามารถในการรับรู้ประสบการณ์ปัจจุบันอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการลดความเครียดและการเพิ่มสุขภาวะ ความพอดีในพุทธศาสนาสอดคล้องกับแนวคิดสมดุลใน PERMA Model และ Self-Determination Theory การดำเนินชีวิตตามคุณธรรมสอดคล้องกับความสุขเชิงอัตถปัญญา และการลดทุกข์โดยเข้าใจเหตุสอดคล้องกับแนวคิด สุขภาวะทางจิตวิทยา (Psychological Well-Being: PWB) ของ Ryff (1989) ความสอดคล้องเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาพุทธศาสนามีรากฐานร่วมกับวิทยาการสมัยใหม่ในการมองความสุขว่าเป็นเรื่องของการพัฒนาตนเอง การรู้เท่าทัน และการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

3) การสังเคราะห์ทฤษฎีความสุขสู่กรอบสมดุลสุข เมื่อพิจารณาทฤษฎีความสุขทั้ง 4 ร่วมกัน พบว่า แต่ละทฤษฎีมีจุดเน้นที่แตกต่างกันแต่เสริมซึ่งกันและกันในการอธิบายสมดุลสุข ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก (Hedonia) และความสุขเชิงอัตถปัญญา (Eudaimonia) อธิบายธรรมชาติของความสุขสองมิติที่ต้องดำรงอยู่คู่กัน (Ryan & Deci, 2001) PERMA Model ให้กรอบที่ครอบคลุมสำหรับการประเมินสุขภาวะในชีวิตประจำวัน (Seligman, 2011) Self-Determination Theory อธิบายเงื่อนไขทางสังคมและจิตวิทยาที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะ (Ryan & Deci, 2000) และแนวคิดพุทธศาสนาให้กรอบการพัฒนาปัญญาและสติในฐานะรากฐานของการลดทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป. อ. ปยุตฺโต], 2549) การสังเคราะห์ทฤษฎีเหล่านี้ช่วยให้เห็นแนวทางการพัฒนาสมดุลสุขของนักศึกษาได้ 3 ประการ คือ **ประการแรก ความสุขเป็นแนวคิดที่ซับซ้อนและมีหลายมิติ** ดังที่ Ryan และ Deci (2001) อธิบายว่า การศึกษาความสุขต้องพิจารณาทั้งมิติของ ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก (Hedonia) และความสุขเชิงอัตถปัญญา (Eudaimonia) ประกอบกัน **ประการที่สอง ทฤษฎีทุกสำนักเน้นว่าสมดุลสุขต้องพัฒนาทั้งภายในตัวบุคคลและผ่านความสัมพันธ์กับผู้อื่น** ดังที่ Seligman (2011) ยืนยันว่า สัมพันธภาพเชิงบวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะที่ขาดไม่ได้ **ประการที่สาม สมดุลสุขไม่ใช่สภาวะที่บรรลุได้ครั้งเดียว** แต่ต้องการการพัฒนา การสังเกต และการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง ดังที่ Deci และ Ryan (2008) อธิบายว่า ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาต้องได้รับการตอบสนองอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงครั้งเดียว

ทฤษฎีความสุขที่กล่าวมาข้างต้นทั้ง 4 แนวคิด ได้แก่ ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก (Hedonia) และความสุขเชิงอัตถปัญญา (Eudaimonia) PERMA Model, Self-Determination Theory และแนวคิดความสุขในพุทธศาสนา ล้วนแสดงให้เห็นร่วมกันว่าความสุขของมนุษย์มีภูมิหลังที่ลึกซึ้งและเกี่ยวข้องกับทั้งประสบการณ์ทางอารมณ์ การเติบโตภายใน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความหมายของชีวิต และการพัฒนาปัญญา อย่างไรก็ตาม ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีความสุขในเชิงวิชาการเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอสำหรับการพัฒนาสมดุลสุขอย่างเป็นรูปธรรม เพราะนักศึกษาแต่ละคนมีบริบทชีวิต จุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และสถานการณ์ที่แตกต่างกัน การนำความรู้ทาง

ทฤษฎีมาประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงจึงต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของชีวิตอุดมศึกษา ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่นักศึกษาต้องปรับตัวหลายด้าน และเป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาตนเอง การรู้จักตนเองและการเข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมและเป็นอุปสรรคต่อสมดุลสุขในบริบทของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จึงเป็นก้าวต่อไปที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความหมายสำหรับตนเอง

ชีวิตอุดมศึกษาและการเสริมสร้างสมดุลสุข

ความรู้เรื่องสมดุลสุขจะมีคุณค่าอย่างแท้จริงเมื่อผู้เรียนสามารถนำมาใช้ทำความเข้าใจและพัฒนาชีวิตของตนเองในมหาวิทยาลัยได้อย่างเป็นรูปธรรม ชีวิตอุดมศึกษาเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ทั้งด้านวิชาการและด้านชีวิต นักศึกษาไม่ได้เรียนเฉพาะเนื้อหารายวิชา แต่เรียนรู้การจัดการตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับมือกับความผิดหวัง การค้นหาความถนัด และการสร้างเป้าหมายของตนเอง ต้องรัก จิตรบรรเทา และคณะ (2563) ให้ความสำคัญกับจิตวิทยาความเป็นมนุษย์ การคิด การเผชิญปัญหา อารมณ์และการจัดการอารมณ์ ทักษะทางสังคม การบริหารจัดการชีวิต และการวางแผนชีวิต ในฐานะทักษะสำคัญสำหรับนักศึกษาในชีวิตอุดมศึกษา สมดุลสุขจึงเป็นฐานที่ช่วยให้การเรียนในมหาวิทยาลัยเชื่อมกับการพัฒนาชีวิตอย่างแท้จริง

1. ลักษณะและความท้าทายของการเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตอุดมศึกษา

การเปลี่ยนผ่านจากมัธยมศึกษาสู่ชีวิตอุดมศึกษาเป็นกระบวนการปรับตัวที่ครอบคลุมหลายมิติของชีวิตพร้อมกัน Chickering และ Reisser (1993) อธิบายว่า การพัฒนาในช่วงวัยอุดมศึกษาเกิดขึ้นใน 7 ด้านหลัก ได้แก่ การพัฒนาความสามารถ การจัดการอารมณ์ การเคลื่อนสู่ความเป็นอิสระ การพัฒนาความสัมพันธ์ที่เป็นผู้ใหญ่ การสร้างอัตลักษณ์ การพัฒนาจุดมุ่งหมายชีวิต และการพัฒนาความซื่อสัตย์ต่อตนเอง การเปลี่ยนผ่านนี้จึงไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะด้านการเรียน แต่เกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งระบบ

1.1 ด้านการเรียน นักศึกษาต้องพึ่งตนเองมากขึ้น อ่านค้นคว้ามากขึ้น วางแผนงานระยะยาว และรับผิดชอบต่อผลการเรียนของตนเอง Tinto (1987) อธิบายในแบบจำลองการคงอยู่และการออกกลางคันของนักศึกษา (model of student departure) ว่า นักศึกษาที่ปรับตัวได้ดีในชีวิตอุดมศึกษาต้องพัฒนาทั้งการบูรณาการทางวิชาการ (academic integration) และการบูรณาการทางสังคม (social integration) กล่าวคือ ต้องทั้งเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในสภาพแวดล้อมใหม่ การขาดด้านใดด้านหนึ่งอาจทำให้นักศึกษาประสบปัญหาในการปรับตัวและเสียสมดุลสุข ด้านอิสระ นักศึกษามีพื้นที่เลือกมากขึ้น ทั้งการเลือกเพื่อนกิจกรรม เวลาเรียน และวิธีใช้เวลาว่าง Arnett (2000) อธิบายช่วงวัยนี้ว่าเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

(emerging adulthood) ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือการสำรวจอัตลักษณ์ ความไม่แน่นอนของทิศทางชีวิต ความรู้สึกอยู่ระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และความเป็นไปได้อันหลากหลายในชีวิต

1.2 ด้านความสัมพันธ์ นักศึกษาต้องสร้างเครือข่ายใหม่และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับความหลากหลาย Astin (1993) อธิบายในทฤษฎีความผูกพันของนักศึกษา (involvement theory) ว่า นักศึกษาที่มีส่วนร่วมกับชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างแข็งขัน ทั้งด้านวิชาการและกิจกรรม มีแนวโน้มพัฒนาตนเองได้ดีกว่านักศึกษาที่โดดเดี่ยว ด้านชีวิตส่วนตัว นักศึกษาบางคนต้องอยู่ห่างครอบครัว จัดการค่าใช้จ่าย และกำกับตนเองในสภาพแวดล้อมใหม่ สาลีวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ (2564) ชี้ให้เห็นว่า การดำรงชีวิตในยุคดิจิทัลเพิ่มความซับซ้อนของชีวิตนักศึกษา เพราะการเรียน ความสัมพันธ์ การพักผ่อน และการแสดงตัวตนของนักศึกษาจำนวนมากเกิดขึ้นผ่านสื่อดิจิทัล ซึ่งต้องการทักษะการกำกับตนเองที่แตกต่างจากยุคก่อน

เมื่อวิเคราะห์ความท้าทายเหล่านี้โดยรวม พบว่าชีวิตอุดมศึกษาเป็นทั้งโอกาสและภาวะเสี่ยงในเวลาเดียวกัน โอกาสคือผู้เรียนได้รู้จักตนเอง พัฒนาความสามารถ และขยายโลกทัศน์ของตนเอง ภาวะเสี่ยงคือผู้เรียนอาจเกิดความเครียด ความโดดเดี่ยว ความสับสนในเป้าหมายชีวิต หรือพฤติกรรมที่กระทบสุขภาพกายและใจ การเข้าใจลักษณะและความท้าทายของการเปลี่ยนผ่านนี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษา

2. การรู้จักตนเองในฐานะรากฐานของสมดุลสุข

การรู้จักตนเองเป็นรากฐานสำคัญของสมดุลสุข เพราะบุคคลไม่สามารถจัดชีวิตให้เหมาะสมได้หากไม่เข้าใจความต้องการ จุดแข็ง ข้อจำกัด อารมณ์ คุณค่า เป้าหมาย และสถานการณ์ชีวิตของตนเอง Duval และ Wicklund (1972) อธิบายในทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness theory) ว่า เมื่อบุคคลหันความสนใจมาที่ตนเอง จะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบระหว่างตนเองที่เป็นอยู่จริง (actual self) กับมาตรฐานที่ตนยึดถือ (standards) ซึ่งกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับคุณค่าของตน

การรู้จักตนเองสัมพันธ์กับความต้องการมีอิสระในตนเอง (autonomy) ในทฤษฎีการกำหนดชะตาชีวิตตนเอง (Self-Determination Theory) เพราะบุคคลที่รู้จักตนเองย่อมมีโอกาสกำหนดเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนมากขึ้น โดย Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่าความต้องการมีอิสระในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าตนมีส่วนกำหนดการกระทำของตนเอง ขณะที่ Goleman (1995) อธิบายทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ว่า การตระหนักรู้ในตนเองทางอารมณ์เป็นรากฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับความคิดและพฤติกรรม และรู้ว่าอารมณ์ส่งผลต่อการตัดสินใจอย่างไร

เมื่อวิเคราะห์แนวทางการรู้จักตนเองในชีวิตนักศึกษา พบว่า สามารถพัฒนาได้ผ่านหลายวิธี Schön (1983) เสนอแนวคิดการสะท้อนคิดระหว่างการปฏิบัติ (reflection-in-action) และการสะท้อนคิดหลังการปฏิบัติ (reflection-on-action) ซึ่งอธิบายว่า การสะท้อนคิดอย่างสม่ำเสมอทั้งระหว่างและหลังจากประสบการณ์ ช่วยให้บุคคลเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น ในบริบทชีวิตนักศึกษา การสะท้อนตนสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ เช่น การบันทึกความรู้สึกและความคิดอย่างสม่ำเสมอ การสังเกตพฤติกรรมที่เกิดซ้ำในสถานการณ์ต่าง ๆ การทบทวนความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมหรือบั่นทอนตนเอง และการตั้งคำถามกับเป้าหมายการเรียนและชีวิตอย่างสม่ำเสมอ การรู้จักตนเองไม่ใช่การหมกมุ่นอยู่กับตนเอง แต่เป็นฐานของการใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบ Neff (2011) อธิบายในทฤษฎีความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion theory) ว่า การรู้จักตนเองที่มีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วยทั้งการรับรู้ตนเองอย่างตรงไปตรงมาและการมีเมตตากรุณาต่อตนเอง กล่าวคือ การยอมรับความบกพร่องของตนโดยไม่ตัดสินหรือตำหนิตนเองเกินควร สมดุลสุขจึงเริ่มจากการกลับมาสังเกตชีวิตของตนเองอย่างซื่อสัตย์และมีเมตตาต่อตนเอง

3. ปัจจัยที่ส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษา

การพัฒนาสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษาสัมพันธ์กับทั้งปัจจัยที่ส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรค การเข้าใจปัจจัยเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษาสามารถวางแผนดูแลชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งนี้ ปัจจัยที่ส่งเสริมสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษามีหลายด้าน นำเสนอได้ดังนี้

ด้านแรกคือ การดูแลสุขภาพกายอย่างสม่ำเสมอ งานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์พบว่า การนอนหลับอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อการรวบรวมความจำและการเรียนรู้ (Walker, 2017) การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์ทางบวกและลดความเครียด (Ratey & Hagerman, 2008)

ด้านที่สองคือ ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ทั้งกับเพื่อน ครอบครัว อาจารย์ และชุมชนมหาวิทยาลัย Holt-Lunstad, Smith และ Layton (2010) วิเคราะห์งานวิจัยจำนวนมากพบว่าความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะและอายุขัยที่ยาวนานกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

ด้านที่สามคือ การมีเป้าหมายชีวิตและความหมายของการเรียน Damon (2008) อธิบายว่าเยาวชนที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจนมีแนวโน้มมีสุขภาวะที่ดีกว่า รับมือกับความยากลำบากได้ดีกว่า และพัฒนาตนเองได้อย่างมีทิศทางมากกว่าผู้ที่ขาดจุดมุ่งหมาย

ด้านที่สี่คือ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ สาลีวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ (2564) อธิบายว่า สื่อดิจิทัลเป็นทั้งแหล่งความรู้และแหล่งความเครียด การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติหมายถึงการกำหนดวัตถุประสงค์ของการใช้ที่ชัดเจน การจำกัดเวลาที่เหมาะสม และการสังเกตผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง

ในทางตรงกันข้าม ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษา ได้แก่ ความเครียดเรื้อรัง การนอนหลับไม่เพียงพอ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอยู่เสมอ การใช้สื่อดิจิทัลเกินพอดี การขาดทักษะจัดการเวลา ความโดดเดี่ยว ความกดดันด้านการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัว และการไม่กล้าขอความช่วยเหลือ Lazarus และ Folkman (1984) อธิบายในแบบจำลองปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญปัญหา (transactional model of stress and coping) ว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าภายนอกหรือปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม โดยผ่านกระบวนการการประเมินทางพุทธิปัญญา (cognitive appraisal) ซึ่งประกอบด้วยการประเมินขั้นต้น (primary appraisal) เพื่อพิจารณาคุณค่าหรือความรุนแรงของสถานการณ์ และการประเมินขั้นที่สอง (secondary appraisal) เพื่อประเมินทรัพยากรและความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา (coping) ว่าความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินว่าสถานการณ์เกินกว่าทรัพยากรที่ตนมีอยู่ การพัฒนาทักษะการรับมือกับความเครียดและการสร้างทรัพยากรภายในจึงเป็นส่วนสำคัญของการเสริมสร้างสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษา

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยอุปสรรค พบว่า ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้เกิดแยกจากกันเสมอไป ตัวอย่างเช่น การขาดทักษะจัดการเวลาอาจทำให้นอนน้อย การนอนน้อยอาจทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง อารมณ์ไม่มั่นคงอาจทำให้ความสัมพันธ์ตึงเครียด และความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดอาจทำให้ประสิทธิภาพการเรียนลดลง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงวงจรนี้แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาสมดุลสุขต้องพิจารณาปัจจัยทั้งหมดอย่างเป็นระบบ ไม่ใช่แก้ปัญหาเฉพาะจุดใดจุดหนึ่งโดยไม่พิจารณาผลกระทบต่อมิติอื่น การเสริมสร้างสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษาจึงไม่ใช่หน้าที่ของนักศึกษาเพียงลำพัง สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความต้องการมีอิสระในตนเอง (autonomy) ความต้องการความสามารถในตนเอง (competence) และความต้องการความผูกพันสัมพันธ์ (relatedness) จะช่วยให้นักศึกษาพัฒนาสมดุลสุขได้ดีกว่าสภาพแวดล้อมที่เน้นการแข่งขัน การควบคุม หรือการเปรียบเทียบเพียงด้านเดียว (Ryan & Deci, 2000) การทำความเข้าใจและพัฒนาสมดุลสุขในช่วงชีวิตอุดมศึกษาจึงเป็นการวางรากฐานที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานอย่างมีคุณภาพในระยะยาว

ชีวิตอุดมศึกษาเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญซึ่งนักศึกษาต้องปรับตัวในหลายมิติของชีวิตพร้อมกัน ทั้งด้านการเรียน ความสัมพันธ์ การจัดการตนเอง และการค้นหาเป้าหมายชีวิต การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวเต็มไปด้วยทั้งโอกาสในการเติบโตและความท้าทายที่อาจส่งผลต่อสมดุลสุขหากขาดทักษะการดูแลตนเองที่เหมาะสม การรู้จักตนเองในฐานะรากฐานของสมดุลสุข การเข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อสมดุลสุข รวมถึงการพัฒนาความสามารถในการกำหนดตนเอง สร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ และดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความซับซ้อนของชีวิตอุดมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งกว่านั้น การพัฒนาสมดุลสุขในช่วงชีวิตนี้ไม่ได้เป็นเพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่เป็นการวางรากฐานของ

ทักษะชีวิตที่จะติดตามนักศึกษาไปตลอดการดำรงชีวิตและการทำงานในอนาคต การทบทวนและสังเคราะห์สาระสำคัญของบทนี้ทั้งหมดในหัวข้อถัดไปจึงมีความสำคัญในการช่วยให้นักศึกษามองเห็นภาพรวมของความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดสมดุลสุข สุขภาวะ ทฤษฎีความสุข และชีวิตอุดมศึกษาอย่างเป็นองค์รวม ก่อนศึกษาศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิตในบทต่อไป

บทสรุป

บทที่ 1 วางรากฐานความเข้าใจสมดุลสุขใน 4 มิติที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ ความหมายและแนวคิด สุขภาวะและคุณภาพชีวิต ทฤษฎีความสุขที่เกี่ยวข้อง และชีวิตอุดมศึกษา ทั้ง 4 มิตินี้ไม่ได้เป็นเพียงเนื้อหาที่แยกจากกัน แต่เสริมกันเพื่อตอบคำถามสำคัญคำถามเดียว คือ อะไรทำให้ชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคุณภาพและมีความหมายอย่างแท้จริง

ข้อค้นพบที่สำคัญจากแนวคิดและทฤษฎีที่นำเสนอในบทนี้ชี้ให้เห็นว่า **ความสุขและสุขภาวะไม่ได้เป็นสิ่งที่ตายตัวหรือวัดได้จากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงลำพัง** ไม่ว่าจะเป็นผลการเรียน รายได้ หรือจำนวนเพื่อน สิ่งที่นักวิชาการทุกสำนักเน้นตรงกันคือ ความสามารถในการจัดความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่าง ๆ ของชีวิตอย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการสังเกต การสะท้อนตน และการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง ผู้เขียนพบจากประสบการณ์การสอนและการให้คำปรึกษานักศึกษามาหลายปีว่า นักศึกษาที่ประสบปัญหาส่วนใหญ่ไม่ได้ขาดความสามารถ แต่ขาดกรอบในการมองชีวิตของตนเองอย่างรอบด้าน บทนี้จึงมุ่งสร้างกรอบนั้นก่อนเป็นอันดับแรก

ข้อค้นพบสำคัญอีกประการหนึ่งคือ **สมดุลสุขไม่ใช่ความรับผิดชอบของบุคคลเพียงลำพัง** แต่สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับคุณภาพของสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งครอบครัว เพื่อน อาจารย์ ชุมชนมหาวิทยาลัย และวัฒนธรรมที่หล่อหลอมวิธีคิดของนักศึกษา การพัฒนาสมดุลสุขจึงเกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อทั้งนักศึกษาและสภาพแวดล้อมเอื้อต่อกันและกัน

บทต่อไปจะนำกรอบที่วางไว้ในบทนี้ไปขยายความในเชิงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต เพื่อให้นักศึกษาเห็นภาพที่ลึกและเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้นว่าจะพัฒนาสมดุลสุขของตนเองได้อย่างไรในทางปฏิบัติจริง

คำถามทบทวน

คำถามต่อไปนี้มุ่งให้นักศึกษานำแนวคิดเรื่องสมดุลสุขไปใช้วิเคราะห์ชีวิตจริงของตนเองและสถานการณ์ใกล้ตัว คำตอบควรเชื่อมโยงแนวคิดในบทเรียนกับเหตุการณ์ เหตุผล และแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

1. นักศึกษาคนหนึ่งเรียนหนักจนผลการเรียนดี แต่พักผ่อนน้อยและไม่ค่อยพบปะเพื่อน จนรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความสุข ให้วิเคราะห์สถานการณ์นี้ด้วยกรอบสมดุลสุข 4 มิติ พร้อมเสนอแนวทางปรับชีวิตให้เหมาะสม

2. สมดุลสุขไม่ได้หมายถึงการแบ่งเวลาให้ทุกด้านเท่ากัน ให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตปีที่ 1 ที่ต้องจัดลำดับความสำคัญใหม่ พร้อมวิเคราะห์ว่าการตัดสินใจนั้นส่งผลต่อสมดุลสุขของตนเองอย่างไร

3. ให้ท่านวิเคราะห์กิจกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองที่ให้ความสุขระยะสั้น และกิจกรรมที่ช่วยให้ชีวิตมีความหมายในระยะยาว จากนั้นเสนอวิธีจัดสมดุลระหว่างความสุขทั้งสองลักษณะ

4. หากพบว่าตนเองเหนื่อยล้า เครียดง่าย และไม่มีสมาธิ ให้วิเคราะห์ว่าปัญหานี้เกี่ยวข้องกับสุขภาวะด้านใดบ้าง พร้อมเสนอวิธีดูแลตนเองที่ปฏิบัติได้จริง

5. ให้ท่านประเมินตนเองด้วยแนวคิด PERMA ว่ามีจุดแข็งด้านใดและควรพัฒนาด้านใด จากนั้นออกแบบแผนพัฒนาสมดุลสุขของตนเองในระยะ 2 สัปดาห์

6. ให้วิเคราะห์ว่าสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อความเป็นอิสระ ความสามารถ และความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร และนักศึกษาจะปรับตัวอย่างไรให้มีสมดุลสุขมากขึ้น

7. ให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ความเครียดในชีวิตอุดมศึกษา วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอวิธีใช้สติและการทบทวนตนเองเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้น

8. ให้ท่านวิเคราะห์ว่าครอบครัว เพื่อน ชุมชน และวัฒนธรรมไทยส่งผลต่อสมดุลสุขของตนเองอย่างไร ทั้งในแง่พลังสนับสนุนและแรงกดดัน พร้อมเสนอแนวทางใช้ประโยชน์จากปัจจัยที่เกื้อกูล

9. ให้ท่านออกแบบวิธีสะท้อนตนเองที่เหมาะกับชีวิตประจำวันของตน โดยระบุว่าจะทบทวนเรื่องใด ใช้วิธีใด และนำผลที่ได้มาปรับพฤติกรรมอย่างไร

10. หากเพื่อนรู้สึกเหนื่อยล้า โดดเดี่ยว ติดสื่อออนไลน์ และไม่แน่ใจในเป้าหมายชีวิต ให้เลือกแนวคิดจากบทที่ 1 อย่างน้อย 2 แนวคิด แล้วนำมาวิเคราะห์และให้คำแนะนำที่เหมาะสม

บทที่ 2
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต

หลังจากเรียนรู้และทำความเข้าใจความหมายและกรอบแนวคิดของสมดุลสุขแล้ว ประเด็นที่ควรพิจารณาลำดับต่อมาคือ ความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาเกิดจากปัจจัยใดบ้าง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 บางคนอาจเข้าใจว่าความสุขเป็นเรื่องของความรู้สึกส่วนตัว หรือเกิดจากวิธีคิดของตนเองเป็นหลัก หากคิดในทางที่ดี มองโลกในแง่ดี หรือพยายามมากพอ ชีวิตก็น่าจะมีความสุข อย่างไรก็ตาม เมื่อเริ่มศึกษาในระดับอุดมศึกษา นักศึกษามักพบว่าความสุขและความทุกข์มีความซับซ้อนกว่านั้น เพราะเกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย การทำงานของสมอง อารมณ์ ความสัมพันธ์ การเรียน สภาพแวดล้อม สื่อดิจิทัล ครอบครัว เศรษฐกิจ และการมองเห็นความหมายของชีวิต

นักศึกษาบางคนรู้สึกเครียดมากขึ้นจากการนอนดึกติดต่อกันหลายคืน บางคนรู้สึกอ่อนล้าเพราะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา บางคนวิตกกังวลจากการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนในสื่อออนไลน์ บางคนรู้สึกโดดเดี่ยวแม้อยู่ท่ามกลางผู้คนจำนวนมาก และบางคนเริ่มตั้งคำถามว่าสิ่งที่ตนกำลังเรียนอยู่นั้นเกี่ยวข้องกับอนาคตของตนเองอย่างไร สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนว่า ความสุขมิได้เกิดจากปัจจัยภายในใจเพียงด้านเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ ความคิด ความสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อมที่แวดล้อมชีวิตนักศึกษาอยู่

หากนักศึกษาเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขจึงช่วยทำให้นักศึกษาพิจารณาชีวิตของตนเองได้รอบด้านขึ้น เมื่อนักศึกษารู้สึกเครียด ความเครียดนั้นอาจมิได้เกิดจากความคิดทางลบเท่านั้น แต่อาจเกี่ยวข้องกับการพักผ่อนไม่เพียงพอ ภาระงานที่มากเกินไป การขาดผู้รับฟัง หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ ในทำนองเดียวกัน เมื่อนักศึกษารู้สึกขาดแรงจูงใจ อาจมิได้หมายความว่านักศึกษาขาดความรับผิดชอบเสมอไป แต่อาจเกี่ยวข้องกับการไม่เห็นความหมายของการเรียน ความรู้สึกว่าตนเองไม่ก้าวหน้า หรือการขาดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อการเติบโตของตนเอง

เนื้อหาในบทนี้จึงมิได้มุ่งเสนอคำตอบตายตัวเกี่ยวกับความสุข หากแต่มุ่งให้นักศึกษาเข้าใจว่า ความสุขเกิดจากปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลร่วมกัน ได้แก่ ปัจจัยทางชีววิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ แนวคิดทางปรัชญาและศาสนา จิตวิทยาเชิงบวก ตลอดจนปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม การเข้าใจปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาไม่อธิบายตนเองอย่างจำกัดเกินไป และสามารถเลือกดูแลชีวิตได้สอดคล้องกับสาเหตุของปัญหามากขึ้น เนื้อหาจะเริ่มจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย สมอง อารมณ์ ความคิด และการเรียนรู้ จากนั้นจึงพิจารณาปรัชญาและศาสนาในฐานะแหล่งความคิดที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจชีวิต ความทุกข์ และความหมาย จิตวิทยาเชิงบวกที่อธิบายสุขภาวะและการเติบโตภายใน และท้ายที่สุดจะพิจารณาปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่อาจส่งเสริมหรือบั่นทอนสมดุลสุขของนักศึกษา

พื้นฐานทางชีววิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์กับความสุข

ความสุขเกี่ยวข้องกับร่างกายและสมองอย่างใกล้ชิด อารมณ์ ความคิด ความเครียด สมาธิ และแรงจูงใจ ล้วนสัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาท ระบบฮอร์โมน การนอนหลับ อาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การอธิบายความสุขจากมุมมองทางชีววิทยาควรพิจารณาอย่างรอบคอบ ไม่ควรลดทอนความซับซ้อนของมนุษย์ให้เหลือเพียงการทำงานของสารเคมีในสมอง เพราะความสุขเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสมอง ร่างกาย อารมณ์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการมองเห็นความหมายของชีวิต

ความเข้าใจพื้นฐานทางชีววิทยาช่วยให้นักศึกษาเห็นว่า การดูแลร่างกายมีส่วนโดยตรงต่อสมดุลสุข นักศึกษาที่นอนหลับไม่เพียงพออาจมีสมาธิลดลง หงุดหงิดง่าย และตัดสินใจได้ไม่ดีเท่าที่ควร นักศึกษาที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลาอาจรู้สึกอ่อนล้าและเรียนรู้ได้ไม่เต็มศักยภาพ ส่วนนักศึกษาที่นั่งเรียน อ่านหนังสือ หรือใช้หน้าจอเป็นเวลานานโดยไม่เคลื่อนไหวร่างกาย อาจเกิดความตึงเครียดทางกายและขาดความสดชื่นทางใจ สถานการณ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าความสุขและสุขภาวะในชีวิตประจำวันควรพิจารณากายและใจควบคู่กัน ไม่ควรมองแยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด

1. ความหมายและความสำคัญของชีววิทยาความสุข

ชีววิทยาความสุข หมายถึง การศึกษาเงื่อนไขทางร่างกาย สมอง ระบบประสาท สารสื่อประสาท ฮอร์โมน และพฤติกรรมสุขภาพที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ความพึงพอใจ ความเครียด แรงจูงใจ และสุขภาวะของมนุษย์ แนวคิดนี้ไม่ได้อธิบายว่าความสุขเป็นเรื่องของร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ชี้ให้เห็นว่าร่างกายและสมองเป็นฐานของประสบการณ์ทางใจ การเรียนรู้ และการดำเนินชีวิต

สำหรับนักศึกษาปีที่ 1 **ชีววิทยาความสุขมีความสำคัญ**อย่างน้อย 4 ประการ คือ **ประการแรก** ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่าพฤติกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันส่งผลต่อความสุข เช่น การนอน การกิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การพักจากหน้าจอ และการจัดเวลาพักผ่อน **ประการที่สอง** ช่วยลดความเข้าใจผิดว่าความเครียดหรือความเหนื่อยล้าเกิดจากความอ่อนแอทางใจเสมอไป เพราะบางครั้งความเครียดสัมพันธ์กับการพักผ่อนไม่พอ ภาระงานมากเกินไป หรือการใช้ชีวิตที่ขาดสมดุล **ประการที่สาม** ช่วยให้นักศึกษาเห็นความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายกับการเรียนรู้ เช่น สมาธิ ความจำ การคิดวิเคราะห์ และการควบคุมอารมณ์ และ **ประการที่สี่** ช่วยให้นักศึกษาตระหนักว่าการดูแลกายเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลใจ

สมองเป็นอวัยวะสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การเรียนรู้ อารมณ์ ความจำ การตัดสินใจ และแรงจูงใจ เมื่อสมองและร่างกายได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม บุคคลมีแนวโน้มใช้ศักยภาพได้ดีขึ้น ในทางกลับกัน เมื่อร่างกายอ่อนล้า สมองตึงเครียด หรือชีวิตประจำวันขาดจังหวะพัก ความสามารถในการเรียนรู้และการควบคุมอารมณ์ย่อมลดลง ตัวอย่างที่ใกล้ตัวคือนักศึกษาที่นอนดึกต่อเนื่องก่อนสอบ แม้ตั้งใจอ่านหนังสือมากขึ้น แต่การพักผ่อนที่ไม่เพียงพออาจทำให้สมาธิลดลง จำสิ่งที่อ่านได้ยาก และ

ตื่นมาพร้อมความรู้สึกไม่สดชื่น ชีววิทยาความสุขจึงมีคุณค่าต่อรายวิชาสมดุลสุข เพราะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจว่าการสร้างความสุขไม่ใช่การฝืนคิดทางบวกทั้งที่ร่างกายอ่อนล้า การดูแลร่างกาย การจัดจังหวะชีวิต และการเข้าใจกลไกของสมองตนเองเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของสมดุลสุขในวัยอุดมศึกษา

2. กลไกของสมองและสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุข

เมื่อกล่าวถึงความสุขกับสมอง มักมีคำอธิบายอย่างง่ายว่าสารสื่อประสาทบางชนิดทำให้คนมีความสุข เช่น โดพามีน (dopamine) หรือ เซโรโทนิน (serotonin) คำอธิบายเช่นนี้อาจช่วยให้เข้าใจเบื้องต้นได้บ้าง แต่หากใช้โดยไม่ระมัดระวังอาจทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน เพราะความสุขของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสารตัวใดตัวหนึ่งโดยตรง แต่เกิดจากการทำงานร่วมกันของวงจรสมองหลายส่วน สารสื่อประสาทหลายชนิด ประสบการณ์ชีวิต ความคิด ความสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อมทางสังคม

Berridge และ Kringelbach (2015) อธิบายเกี่ยวกับระบบความพึงพอใจและรางวัลในสมองโดยอธิบายว่าประสบการณ์รางวัลควรเข้าใจผ่านกระบวนการที่สัมพันธ์กันอย่างน้อย 3 ด้าน **ด้านแรกคือ ความพึงพอใจต่อสิ่งที่ได้รับ** หรือที่ Berridge และ Kringelbach (2015) เรียกว่าความพึงพอใจ (liking) ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาความรู้สึกชอบและพึงพอใจที่เกิดขึ้นจริงในขณะมีประสบการณ์นั้น **ด้านที่สองคือแรงขับในการแสวงหา** (wanting) ซึ่งหมายถึงความอยากและแรงดึงดูดที่ผลักดันให้บุคคลแสวงหาสิ่งนั้นก่อนที่จะได้รับสิ่งนั้น และ**ด้านที่สามคือการเรียนรู้จากประสบการณ์รางวัลหรือการเรียนรู้จากประสบการณ์** (learning) ซึ่งหมายถึงกระบวนการที่สมองบันทึกว่าสิ่งใดทำให้พอใจและปรับพฤติกรรมให้แสวงหาสิ่งนั้นซ้ำในอนาคต

ความเข้าใจความแตกต่างระหว่างกระบวนการทั้งสามมีความสำคัญมาก เพราะในชีวิตจริงแรงขับในการแสวงหากับความพึงพอใจที่ได้รับจริงมักไม่ตรงกัน บุคคลอาจมีแรงขับอย่างรุนแรงต่อสิ่งหนึ่ง แต่เมื่อได้รับสิ่งนั้นจริงแล้ว กลับพบว่าความพึงพอใจต่ำกว่าที่คาดหวังไว้มาก และเมื่อสมองเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น ก็อาจยังคงสร้างแรงขับซ้ำอยู่ แม้ผลที่ได้จะไม่เป็นที่พึงพอใจอย่างแท้จริงก็ตาม

2.1 ลักษณะพิเศษของระบบรางวัลในวัยรุ่นและนักศึกษาปีที่ 1

ช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงที่ระบบรางวัลในสมองมีความไวสูงเป็นพิเศษ เนื่องจากเปลือกสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ซึ่งทำหน้าที่กำกับการตัดสินใจ การวางแผนระยะยาว และการควบคุมแรงกระตุ้น ยังพัฒนาไม่เต็มที่ในช่วงวัยนี้ ขณะที่ระบบลิมบิก ซึ่งเป็นกลุ่มโครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ แรงกระตุ้น และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ทำงานอย่างเต็มกำลัง ความไม่สมดุลระหว่างสองระบบนี้อธิบายได้ว่าเหตุใดนักศึกษาในวัยนี้จึงมักตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างรวดเร็วและรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นความตื่นเต้น ความรัก ความโกรธ หรือความอยากทดลองสิ่งใหม่ก่อนที่การพิจารณาผลระยะยาวจะทันตามมา

ในช่วงวัยนี้ ระดับฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน (testosterone) พบสูงทั้งในชายและหญิง มีผลต่อแรงขับทางเพศ ความต้องการท้าทาย ความมั่นใจในตนเอง และการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ Sisk และ Foster (2004) อธิบายว่า ฮอร์โมนในช่วงวัยรุ่นปรับโครงสร้างสมองและพฤติกรรมหลายด้าน รวมถึงความไวต่อรางวัลทางสังคมและรางวัลทางกาย ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มแสวงหาสิ่งที่ให้ความรู้สึกดีอย่างรวดเร็วมากกว่าการรอผลระยะยาว

2.2 ความต้องการทางเพศในฐานะตัวอย่างของระบบรางวัลในสมอง

ความต้องการทางเพศเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของระบบรางวัลในสมองที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สามารถสังเกตได้ในชีวิตจริง เพราะประเด็นดังกล่าวเกี่ยวข้องกับทั้งชีววิทยา อารมณ์ ความสัมพันธ์ และการตัดสินใจพร้อมกัน ในมิติชีววิทยา ความต้องการทางเพศสัมพันธ์กับการทำงานร่วมกันของฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน (testosterone) ซึ่งเพิ่มแรงขับและความไวต่อสิ่งเร้า โดพามีน (dopamine) ซึ่งสร้างแรงดึงดูดและความอยากแสวงหา และ ออกซิโทซิน (oxytocin) ซึ่งสร้างความผูกพันและความไว้วางใจระหว่างบุคคล สิ่งที่ควรทำความเข้าใจคือ แรงขับในการแสวงหากับความพึงพอใจที่ได้รับจริงมักแยกจากกันอย่างชัดเจน นักศึกษาอาจมีแรงดึงดูดและความอยากรู้อยากลองอย่างรุนแรง แต่เมื่อผ่านประสบการณ์จริงแล้วอาจพบว่า ความพึงพอใจที่ได้รับไม่ตรงกับที่คาดหวัง และสมองยังเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นเพื่อสร้างรูปแบบพฤติกรรมต่อไป ไม่ว่าผลจะเป็นประโยชน์หรือก่อให้เกิดปัญหาก็ตาม

นอกจากนี้ Wegner (1994) อธิบายทฤษฎีกระบวนการย้อนแย้ง (Ironic Process Theory) ว่าเมื่อบุคคลพยายามกดความคิดหรือความรู้สึกบางอย่างออกไปอย่างรุนแรง สมองจะยิ่งตรวจสอบสิ่งนั้นซ้ำและดึงความสนใจกลับมามากขึ้น ปรากฏการณ์นี้อธิบายได้ว่าเหตุใดการห้ามปรามความต้องการทางเพศในวัยรุ่นด้วยการบังคับไม่ให้คิดถึงจึงมักได้ผลตรงกันข้าม แนวทางที่มีประสิทธิภาพกว่าคือการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจกลไกของตนเอง และพัฒนาทักษะการตัดสินใจอย่างมีสติ

2.3 ระบบรางวัลกับพฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตนักศึกษา

กลไกสมองชุดเดียวกันนี้อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมเสี่ยงหลายรูปแบบที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาจเผชิญ การทำความเข้าใจกระบวนการเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษามองพฤติกรรมของตนเองด้วยความเข้าใจ แทนที่จะตัดสินตนเองหรือตอบสนองโดยขาดการพิจารณา การใช้สื่อโซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องเป็นตัวอย่างที่ชัดเจน ทุกครั้งที่มีการแจ้งเตือน ยอดกดถูกใจ หรือความคิดเห็นใหม่ สมองหลั่งโดพามีน (dopamine) เล็กน้อย สร้างแรงดึงดูดให้หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาตรวจสอบซ้ำแล้วซ้ำเล่า นักศึกษาที่ทดลองวางโทรศัพท์ไว้ระหว่างเรียนมักพบว่าตนรู้สึกอยากหยิบขึ้นมาตรวจสอบโดยไม่มีเหตุชัดเจน นี่คือแรงขับที่แยกออกจากความพึงพอใจที่แท้จริงอย่างชัดเจน

การดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มเพื่อนเกิดจากการที่แอลกอฮอล์กระตุ้นระบบสารสื่อประสาทที่ลดความยับยั้งและเพิ่มความรู้สึกสบายและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ร่วมกับแรงกดดันทางสังคมที่ระบบรางวัลในสมองตอบสนองต่อการยอมรับจากเพื่อน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จึงมีความเสี่ยงสูงใน

ช่วงแรกที่เข้ามหาวิทยาลัยและต้องการการยอมรับจากกลุ่มใหม่ การพนันออนไลน์และเกมที่มีระบบรางวัลสุ่มใช้หลักการเสริมแรงแบบอัตราส่วนผันแปร ซึ่งหมายถึงการให้รางวัลในจำนวนครั้งที่ไม่แน่นอน Skinner (1938) พบว่า รูปแบบการเสริมแรงนี้ทรงพลังที่สุดในการสร้างพฤติกรรมซ้ำ เพราะความไม่แน่นอนของรางวัลทำให้แรงขับในการแสวงหาพุ่งสูงกว่ารางวัลที่แน่นอน

ความเข้าใจกลไกเหล่านี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อตัดสินพฤติกรรมในเชิงศีลธรรม แต่เพื่อให้นักศึกษาสามารถตั้งคำถามกับตนเองก่อนตัดสินใจได้ว่าสิ่งที่ต้องการนี้จะให้ความพึงพอใจจริงหรือเป็นเพียงแรงดึงดูดชั่วคราว ผลของการกระทำนี้ต่อร่างกาย ความสัมพันธ์ การเรียน และเป้าหมายชีวิตเป็นอย่างไร และมีทางเลือกอื่นที่ให้ความรู้สึกดีได้โดยไม่ก่อผลเสียหรือไม่ Park และคณะ (2017) พบว่า การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับความเอื้อเฟื้อและการช่วยเหลือผู้อื่นสัมพันธ์กับระบบรางวัลในสมองด้วยเช่นกัน ซึ่งหมายความว่าสมองสามารถสร้างความพึงพอใจได้จากพฤติกรรมหลายรูปแบบ การช่วยเพื่อน การทำกิจกรรมจิตอาสา การฝึกทักษะใหม่ หรือการทำงานที่มีความหมายล้วนกระตุ้นระบบรางวัลในสมองได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องการเวลาและความอดทนมากกว่าพฤติกรรมที่ให้รางวัลทันที

3. บทบาทของการนอนหลับ โภชนาการ และการออกกำลังกายต่อสุขภาวะ

การนอนหลับ โภชนาการ และการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ที่มีผลต่อสุขภาวะอย่างชัดเจน แม้อาจดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ในชีวิตนักศึกษาปีที่ 1 พฤติกรรมเหล่านี้มักเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน บางคนเริ่มนอนดึกเพราะต้องอ่านหนังสือ ทำงานกลุ่ม หรือใช้สื่อออนไลน์ บางคนรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาเพราะตารางเรียนแน่น บางคนลดการเคลื่อนไหวร่างกายเพราะใช้เวลานั่งเรียนและนั่งทำงานนานขึ้น เมื่อพฤติกรรมพื้นฐานเหล่านี้เสียสมดุล สุขภาวะทางกายและใจย่อมได้รับผลกระทบตามมา

การนอนหลับมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นฟูร่างกาย อารมณ์ สมาธิ และความสามารถในการเรียนรู้ ในระหว่างการนอนหลับ สมองทำงานสำคัญหลายอย่างพร้อมกัน ได้แก่ การจัดเรียงความจำและประมวลผลสิ่งที่เรียนรู้มา การกำจัดสารพิษและของเสียที่สะสมในเซลล์ประสาท และการปรับสมดุลสารสื่อประสาทรวมถึง เซโรโทนิน (serotonin) และโดพามีน (dopamine) ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และแรงจูงใจ เมื่อนักศึกษานอนหลับไม่เพียงพอ ร่างกายอาจรู้สึกอ่อนล้า สมองอาจประมวลผลช้าลง อารมณ์อาจแปรปรวนง่ายขึ้น และความสามารถในการจดจำหรือคิดวิเคราะห์อาจลดลง นอกจากนี้ การนอนน้อยยังส่งผลให้ระบบรางวัลในสมองมีความไวต่อสิ่งเร้ามากขึ้น ทำให้นักศึกษาที่อ่อนเพลียมีแนวโน้มตัดสินใจโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล และตอบสนองต่อสิ่งล่อใจต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

โภชนาการมีบทบาทต่อพลังงาน อารมณ์ และความพร้อมในการใช้ชีวิต สารอาหารหลายชนิดมีผลต่อการสร้างสารสื่อประสาท เช่น ทริปโตแฟน (tryptophan) ในโปรตีนเป็นสารตั้งต้นของเซโรโทนิน (serotonin) ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสงบและพึงพอใจ กรดไขมันโอเมกา 3 สัมพันธ์

กับการทำงานของระบบประสาทและการควบคุมอารมณ์ ส่วนระดับน้ำตาลในเลือดที่ผันผวนจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาอาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดง่าย สมาธิสั้น และมีแรงขับในการแสวงหาอาหารหวานหรืออาหารที่ให้พลังงานเร็วมากขึ้น การดูแลโภชนาการในบริบทของรายวิชาสมดุลสุขจึงไม่ได้หมายถึงการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด แต่หมายถึงการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับการใช้ชีวิต

การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สัมพันธ์กับสุขภาวะอย่างชัดเจน องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020) เสนอแนวทางเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย โดยชี้ว่ากิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาวะโดยรวม ขณะเดียวกัน พฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมในช่วงเวลาที่บุคคลตื่นอยู่แต่ใช้พลังงานต่ำ มักอยู่ในลักษณะนั่ง เอน หรือนอนเป็นเวลานาน เช่น การนั่งเรียนต่อเนื่อง การใช้คอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์ หรือการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน เป็นประเด็นที่ควรได้รับการดูแลเช่นกัน การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่งเอนดอร์ฟิน (endorphin) ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกสบายและการลดความเครียด ช่วยปรับสมดุลโดพามีน (dopamine) และเซโรโทนิน (serotonin) รวมทั้งช่วยให้การนอนหลับมีคุณภาพดีขึ้น ในบริบทของนักศึกษา การเคลื่อนไหวร่างกายไม่จำเป็นต้องหมายถึงการออกกำลังกายอย่างหนักเสมอไป แต่อาจเริ่มจากการเดินระหว่างอาคารเรียน การยืดเหยียดระหว่างอ่านหนังสือ หรือการลดระยะเวลาการนั่งต่อเนื่องในแต่ละวัน

การดูแลการนอน โภชนาการ และการออกกำลังกายจึงควรถูกมองร่วมกัน ไม่ใช่แยกเป็นเรื่องย่อย นักศึกษาที่นอนดึกอาจตื่นสายและรับประทานอาหารเช้าไม่ทัน เมื่อได้รับพลังงานไม่เหมาะสมอาจรู้สึกอ่อนล้าและไม่อยากขยับร่างกาย เมื่อไม่เคลื่อนไหวร่างกายอาจรู้สึกเครียดสะสมและนอนหลับยากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อสมองอ่อนล้าและระบบรางวัลถูกกระตุ้นจากความเครียด นักศึกษาอาจมีแนวโน้มแสวงหาสิ่งที่ให้รางวัลรวดเร็ว เช่น อาหารหวาน การเล่นเกม หรือการเลื่อนดูสื่อออนไลน์ ซึ่งให้ความสุขระยะสั้นแต่ทำให้วงจรนี้วนซ้ำต่อไป

การดูแลกายจึงไม่ใช่เรื่องแยกจากความสุข แต่เป็นเงื่อนไขสำคัญของการดูแลสมอง อารมณ์ การเรียนรู้ และความสามารถในการกำกับตนเอง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาจเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง เช่น นอนให้เป็นเวลามากขึ้น ลดการใช้หน้าจอก่อนนอน รับประทานอาหารให้ตรงเวลาขึ้น ดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือขยับร่างกายระหว่างวัน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยสร้างเงื่อนไขให้สมองและร่างกายทำงานได้ดีขึ้น อันเป็นพื้นฐานของสมดุลสุขในทุกมิติ

พื้นฐานทางชีววิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่าความสุขมีรากฐานอยู่ในร่างกายและสมอง ระบบรางวัลที่ประกอบด้วยกระบวนการแสวงหา ความพึงพอใจ และการเรียนรู้อธิบายว่าเหตุใดบุคคลจึงแสวงหาสิ่งที่ให้รางวัลแม้ผลระยะยาวอาจไม่เป็นประโยชน์ ฮอร์โมนและสารสื่อประสาทในวัยรุ่นทำให้แรงขับทางอารมณ์และความต้องการต่าง ๆ ของวัยรุ่นรุนแรงเป็นพิเศษ และพฤติกรรมพื้นฐานอย่างการนอน **การกิน และการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยให้สมองและระบบกำกับตนเองทำงานได้ดี** อย่างไรก็ตาม การอธิบายความสุข

ของมนุษย์ด้วยมิติทางชีววิทยาเพียงด้านเดียวยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์มิได้เป็นเพียงสิ่งมีชีวิตที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยอัตโนมัติ แต่เป็นผู้ที่สามารถตั้งคำถามต่อชีวิต พิจารณาทางเลือก และกำกับการกระทำของตนเองด้วยความคิด คุณค่า และปัญญา ดังนั้น การทำความเข้าใจความสุขจึงจำเป็นต้องพิจารณามิติทางปรัชญาและศาสนาร่วมด้วย

แนวคิดทางปรัชญาและศาสนากับการดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุล

นักศึกษาหลายคนอาจมองปรัชญาและศาสนาเป็นเรื่องไกลตัว เป็นคำสอนของผู้ใหญ่ที่ฟังดูถูกต้องแต่นำไปใช้จริงได้ยาก บางคนรู้สึกว่าการพูดถึงความพอดีหรือการมีสติเป็นเรื่องของคนที่ไม่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจริง ๆ เช่น ความกังวลเรื่องเกรด ปัญหาความสัมพันธ์ หรือความไม่แน่ใจในอนาคต อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาอย่างรอบคอบจะพบว่าปรัชญาและศาสนาไม่ได้เสนอคำตอบสำเร็จรูป แต่เสนอกรอบคิดสำหรับพิจารณาสถานการณ์ที่ซับซ้อน ซึ่งเป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องการในยามที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

ความสุขไม่ได้เป็นเรื่องของสมองและร่างกายเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับคำถามพื้นฐานที่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยถาม เช่น เราควรใช้ชีวิตอย่างไร สิ่งใดควรให้ความสำคัญ ความทุกข์เกิดจากอะไร และชีวิตที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร คำถามเหล่านี้ไม่ได้เป็นเรื่องของนักปรัชญาหรือพระสงฆ์เท่านั้น แต่เป็นคำถามที่นักศึกษาเผชิญอยู่จริงทุกวัน เพียงแต่มักไม่ได้ตั้งคำถามอย่างตรงไปตรงมา การศึกษาแนวคิดทางปรัชญาและศาสนาในบทนี้จึงไม่ใช่การท่องจำหลักธรรม แต่เป็นการเรียนรู้วิธีคิดที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรอบคอบและมีสมดุลมากขึ้น

1. ความหมายและความสำคัญของปรัชญาชีวิตและปัญญาทางศาสนา

ปรัชญาชีวิต หมายถึง กรอบความคิดที่บุคคลใช้พิจารณาความหมาย คุณค่า เป้าหมาย และแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเอง ปรัชญาชีวิตไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่เรียนมาจากตำรา แต่อาจเกิดจากการเลี้ยงดูในครอบครัว ศาสนาที่นับถือ วัฒนธรรม ประสบการณ์ส่วนตัว และการทบทวนตนเองสะสมมาตลอดชีวิต บุคคลที่มีปรัชญาชีวิตที่ชัดเจนมักมีแนวทางในการตัดสินใจและจัดลำดับความสำคัญของชีวิตได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ยากและซับซ้อน

ปัญญาทางศาสนา หมายถึง องค์ความรู้และแนวปฏิบัติที่ศาสนาเสนอเพื่อให้มนุษย์เข้าใจชีวิต ความทุกข์ ความดีงาม ความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สุพัฒน์ ศรีชมชื่น (2559) อธิบายเนื้อหาเกี่ยวกับจริยธรรม ศาสนา ปรัชญาชีวิต ธรรมชาติของชีวิต อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท หลักกรรม การพัฒนาตน การแก้ปัญหาชีวิต และการสร้างความสุขให้ชีวิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปรัชญาและศาสนามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ปรัชญาชีวิตและปัญญาทางศาสนามีความสำคัญต่อนักศึกษาปีที่ 1 อย่างน้อย 3 ประการ **ประการแรก ช่วยให้ตั้งคำถามกับชีวิตอย่างมีเหตุผล** เช่น กำลังเรียนเพื่ออะไร สิ่งใดมีคุณค่าต่อ

ชีวิตจริง ๆ และความสำเร็จที่ต้องการสอดคล้องกับสุขภาวะของตนเองหรือไม่ **ประการที่สอง ช่วยให้เข้าใจความทุกข์และปัญหาโดยไม่ตื่นตระหนก** เพราะชีวิตย่อมมีความเปลี่ยนแปลง ความผิดหวัง และความไม่แน่นอนเป็นธรรมดา และ **ประการที่สาม ช่วยให้ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ โดยไม่มองเฉพาะผลประโยชน์เฉพาะหน้า** แต่คำนึงถึงผลต่อร่างกาย จิตใจ ผู้อื่น และสังคมด้วย

สิ่งที่น่าสนใจคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ จำนวนมากตลอดทั้งวัน ทั้งเรื่องเล็กอย่างจะกินอะไรเป็นมื้อเช้า และเรื่องใหญ่อย่างจะตอบสนองต่อความขัดแย้งกับเพื่อนอย่างไร หรือจะใช้เงินที่ได้รับมาอย่างไร หากขาดปรัชญาชีวิต การตัดสินใจเหล่านี้มักเกิดจากแรงกระตุ้นชั่วคราว แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน หรือกระแสในสื่อออนไลน์ แต่หากมีกรอบคิดที่มั่นคง นักศึกษาจะสามารถทบทวนเหตุผลและผลของการเลือกได้ดีขึ้น ปรัชญาชีวิตและปัญญาทางศาสนาจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นเครื่องมือทางความคิดที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง

2. แนวคิดชีวิตที่ดีและความพอดีจากปรัชญาตะวันออกและตะวันตก

แนวคิดชีวิตที่ดีเป็นประเด็นสำคัญในทั้งปรัชญาตะวันออกและปรัชญาตะวันตก แม้แต่ละวัฒนธรรมจะมีภาษาและกรอบคิดต่างกัน แต่ต่างพยายามตอบคำถามคล้ายกันว่าชีวิตแบบใดควรค่าแก่การดำรงอยู่ ความสุขที่แท้จริงควรเป็นอย่างไร และมนุษย์ควรจัดการความต้องการของตนเองอย่างไร ความแตกต่างและความคล้ายคลึงระหว่างสองสายปรัชญานี้ช่วยให้นักศึกษามองความสุขได้กว้างและลึกขึ้น

ในปรัชญาตะวันออกโดยเฉพาะพุทธปรัชญา ชีวิตที่ดีสัมพันธ์กับการรู้เท่าทันทุกข์ ความพอดีทางสายกลาง สติ และปัญญา พุทธปรัชญามองว่าความทุกข์ไม่ได้เกิดจากเหตุภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับความยึดติด ความอยาก ความไม่รู้เท่าทัน และการตอบสนองต่ออารมณ์โดยขาดสติ ความสุขจึงไม่ใช่การเพิ่มสิ่งที่ต้องการอย่างไม่สิ้นสุด แต่เป็นการเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ลดความสุดโต่ง และฝึกใจให้รู้เท่าทันตนเอง พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน) (2558) อธิบายสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญาโดยเชื่อมกับทางสายกลาง ซึ่งไม่เอียงไปด้านการหมกมุ่นกับความสุขทางกาย และไม่เอียงไปด้านการทรมานตน

แนวคิดนี้ส่งผลต่อชีวิตนักศึกษาโดยตรง เพราะความพอดีเป็นเงื่อนไขสำคัญของการดำรงชีวิต นักศึกษาที่ใช้ชีวิตสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่ง เช่น เรียนหนักจนไม่พัก เล่นสนุกจนไม่รับผิดชอบ ใช้สื่อออนไลน์จนเสียเวลานอน หรือประหยัดจนละเลยสุขภาพ ย่อมเสียสมดุลได้ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา หากพิจารณาเชื่อมกับกลไกของสมองที่อธิบายไว้ข้างต้นจะเห็นว่าความพอดีในพุทธปรัชญาสอดคล้องกับความเข้าใจระบบรางวัลของสมอง ความยึดติดและความอยากที่พุทธปรัชญากล่าวถึงสัมพันธ์กับแรงขับในการแสวงหาที่ระบบลิมบิกสร้างขึ้น ส่วนสติและปัญญาสัมพันธ์กับการทำงานของเปลือกสมองส่วนหน้าที่ช่วยกำกับและพิจารณาก่อนตอบสนอง

ในปรัชญาตะวันตก แนวคิดชีวิตที่ดีมักเกี่ยวข้องกับคุณธรรม เหตุผล การใช้ศักยภาพ ความหมาย และความรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง ตั้งแต่ปรัชญากรีกโบราณที่อริสโตเติลเสนอแนวคิดความเจริญงอกงาม (eudaimonia) ซึ่งไม่ใช่ความสุขแบบความพึงพอใจชั่วคราว แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและการใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ Ryan และ Deci (2001) อธิบายความแตกต่างระหว่างแนวคิด ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก (hedonia) ซึ่งมองความสุขในฐานะความพึงพอใจและการได้รับสิ่งที่ต้องการกับความเจริญงอกงาม (eudaimonia) ซึ่งมองความสุขในฐานะการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและการใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ความแตกต่างนี้ส่งผลต่อชีวิตนักศึกษาโดยตรง เพราะนักศึกษาที่แสวงหาเฉพาะความพึงพอใจทันทีทันใดอาจได้รับความสุขระยะสั้นแต่ขาดความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย

พระครูสุเขตวุฒิคุณ และคณะ (2569) เชื่อมโยงพุทธปรัชญากับปรัชญาร่วมสมัยโดยเสนอว่า พุทธปรัชญานิยามความสุขผ่านการดับทุกข์ ความสงบภายใน การปล่อยวาง และการเจริญสติ ขณะที่ปรัชญาร่วมสมัยมักมองความสุขผ่านสุขภาวะทางจิต การเจริญงอกงาม และการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกัน จะเห็นว่าแนวคิดทั้งสองไม่ได้ขัดแย้งกัน แต่เน้นคนละมิติของชีวิตที่ดี พุทธปรัชญาเน้นการลดเงื่อนไขที่ก่อทุกข์ภายใน ส่วนปรัชญาตะวันตกเน้นการพัฒนาศักยภาพและการสร้างชีวิตที่มีความหมายในโลกภายนอก ทั้งสองมิตินี้เป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องดูแลไปพร้อมกัน ความพอดีจึงเป็นจุดเชื่อมสำคัญ ไม่ได้หมายถึงการทำสิ่งต่าง ๆ เพียงน้อยที่สุดหรือการหลีกเลี่ยงความท้าทาย แต่หมายถึงการเลือกและจัดลำดับชีวิตอย่างเหมาะสมกับเหตุปัจจัยในแต่ละช่วง

3. หลักปัญญาร่วมจากศาสนา สติ ความเมตตา และความรับผิดชอบต่อตนเอง

แม้ศาสนาต่าง ๆ มีหลักคำสอนและวิธีปฏิบัติแตกต่างกัน แต่มีหลักปัญญาร่วมหลายประการที่ช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุล ในรายวิชาสมดุลสุข สามารถสังเคราะห์หลักปัญญาร่วมที่เหมาะกับชีวิตนักศึกษาได้ 3 ประเด็น ได้แก่ สติ ความเมตตา และความรับผิดชอบต่อตนเอง

3.1 สติ หมายถึง ความสามารถในการรู้ตัวและรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในกาย ใจ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเชื่อมกับกลไกของสมองที่กล่าวถึงในหัวข้อก่อนหน้า สติทำหน้าที่คล้ายกับการเปิดโอกาสให้เปลือกสมองส่วนหน้าได้ทำงานก่อนที่ระบบลิมบิกจะตอบสนองอย่างอัตโนมัติ เช่น เมื่อได้คะแนนไม่เป็นไปตามคาด นักศึกษาที่มีสติจะพยายามมองเหตุปัจจัยของผลการเรียนแทนที่จะตำหนิตนเองอย่างรุนแรงหรือโทษผู้อื่นทันที เมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน นักศึกษาที่มีสติจะมีโอกาสฟังและสื่อสารอย่างรอบคอบมากขึ้น

3.2 ความเมตตา หมายถึง ความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ในชีวิตนักศึกษา ความเมตตาไม่ได้หมายถึงความอ่อนแอหรือการยอมทุกอย่าง แต่หมายถึงการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น นักศึกษาที่มีความเมตตาต่อตนเองจะไม่ใช้คำพูดทำร้ายตนเองเมื่อผิดพลาด แต่จะยอมรับความจริงและเรียนรู้จากข้อผิดพลาดนั้น ในขณะเดียวกันก็รู้จักดูแลตนเองด้วยการพักเมื่อเหนื่อย ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และไม่กดดันตนเองเกินสมควร

3.3 ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเลือกกระทำอย่างมีเหตุผลและยอมรับผลของการกระทำนั้น ความรับผิดชอบในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการแบกรับทุกอย่างเพียงลำพัง แต่หมายถึงการตระหนักว่าการเลือกของตนมีผลต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น นักศึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองจะมองเห็นว่าการนอนดึก การผัดวันประกันพรุ่ง การใช้เงินเกินตัว หรือการใช้สื่อออนไลน์โดยขาดการกำกับตนเอง ล้วนมีผลต่อสมดุลสุขของตนเองทั้งสิ้น

พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน) (2558) อธิบายสุขภาพองค์รวมตามพุทธปรัชญาผ่านหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา กายภาวนาเกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกาย ศีลภาวนาเกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เบียดเบียน จิตตภาวนาเกี่ยวข้องกับการดูแลจิตใจและอารมณ์ ส่วนปัญญาภาวนาเกี่ยวข้องกับการคิด การเข้าใจเหตุปัจจัย และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม แนวคิดดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า **สติ ความเมตตา และความรับผิดชอบต่อตนเองมิได้แยกออกจากกัน หากแต่เกื้อหนุนกันในการพัฒนาสมดุลสุข** เมื่อนำมาพิจารณาในบริบทชีวิตนักศึกษา ประเด็นสำคัญมิใช่การปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนเกิดความกดดัน หากแต่เป็นการฝึกสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่อง ลดพฤติกรรมที่เอนเอียงเกินควร และเลือกดำเนินชีวิตประจำวันให้มีคุณภาพมากขึ้น

4. การประยุกต์แนวคิดทางปรัชญาและศาสนาในชีวิตร่วมสมัย

การประยุกต์แนวคิดทางปรัชญาและศาสนาในชีวิตร่วมสมัยควรเริ่มจากการนำหลักคิดมาใช้กับสถานการณ์จริงของชีวิต ไม่ใช่การท่องจำหลักธรรมโดยแยกจากประสบการณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญสถานการณ์หลายด้าน เช่น การปรับตัว การใช้เงิน การบริโภค การใช้สื่อดิจิทัล การเลือกคบเพื่อน การรับมือกับความผิดหวัง และการตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิต แนวคิดทางปรัชญาและศาสนาช่วยให้มีกรอบคิดในการพิจารณาสถานการณ์เหล่านี้อย่างมีสติ

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นตัวอย่างสำคัญของการนำหลักความพอดีและความมีเหตุผลมาใช้ในชีวิตร่วมสมัย สุเมธ ตันติเวชกุล (2555) อธิบายเศรษฐกิจพอเพียงในความสัมพันธ์กับความพอดี ความไม่สุดโต่ง ความไม่โลภ ความไม่เบียดเบียน และความสุขอย่างยั่งยืน เมื่อนำมาใช้กับชีวิตนักศึกษา แนวคิดนี้ช่วยให้พิจารณาการบริหารเงิน การซื้อของ การใช้สื่อ และการเลือกกิจกรรมได้อย่างรอบคอบ นักศึกษาที่ได้รับเงินรายเดือนอาจใช้หลักความพอประมาณเพื่อจัดสรรเงินให้เพียงพอระหว่างค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าเรียน และค่าใช้จ่ายส่วนตัว โดยไม่ถูกพาไปตามกระแสการบริโภคในสื่อออนไลน์

ปรัชญาและศาสนายังช่วยให้นักศึกษารับมือกับความผิดหวังได้อย่างเหมาะสม เมื่อสอบได้คะแนนต่ำ ถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน หรือไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง นักศึกษาอาจรู้สึกทุกข์ ผิดหวัง หรือโกรธตนเอง การใช้หลักสติช่วยให้หยุดดูความรู้สึกของตนแทนการตอบสนองทันที การใช้หลักเหตุปัจจัยช่วยให้มองปัญหาอย่างเป็นระบบแทนการตำหนิตนเองอย่างรุนแรง และการใช้

หลักความเมตตาต่อตนเองช่วยให้รับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ทำร้ายตนเองด้วยความคิดที่รุนแรงเกินเหตุ

4.1 ปัญญาทางศาสนากับความเชื่อที่บิดเบือน

ประเด็นที่นักศึกษาควรพิจารณาอย่างรอบคอบคือความแตกต่างระหว่างปัญญาทางศาสนาที่แท้จริงกับความเชื่อที่อ้างอิงศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อแสวงหาผลประโยชน์ หัวข้อนี้มีความสำคัญมากในชีวิตนักศึกษา เพราะความเปราะบางทางจิตใจในยามวิกฤตมักเป็นช่องทางให้ความเชื่อลักษณะนี้เข้ามามีอิทธิพล

เมื่อนักศึกษาเผชิญกับความเครียด ความผิดหวัง หรือความไม่แน่ใจในอนาคต สมองในวัยนี้แสวงหาทางออกที่รวดเร็วและให้ความรู้สึกควบคุมสถานการณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับกลไกแรงขับในการแสวงหาของระบบรางวัลในสมองที่กล่าวไปแล้วข้างต้น ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พิธีกรรม เครื่องรางของขลัง หรือการดูดวง ให้ความรู้สึกว่าตนมีทางออกและมีสิ่งช่วยเหลืออยู่ ความรู้สึกนี้ลดความวิตกกังวลได้ชั่วคราว ซึ่งอธิบายได้ว่าเหตุใดความเชื่อเหล่านี้จึงยังคงมีอยู่แม้ในยุคที่ข้อมูลวิทยาศาสตร์เข้าถึงได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม มีบุคคลและกลุ่มที่ใช้ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์และพิธีกรรมเป็นเครื่องมือในการแสวงหาผลประโยชน์จากผู้ที่อยู่ในสภาวะเปราะบาง กรณีที่ปรากฏในสื่อมวลชนอย่างต่อเนื่องสะท้อนรูปแบบที่ซ้ำกัน ได้แก่ การล่อลวงด้วยการอ้างความสามารถพิเศษในการแก้ปัญหาชีวิต ความรัก การเรียน หรือโชคลาภ การใช้พิธีกรรมที่ต้องทำในพื้นที่ปิดหรือต้องอยู่กับผู้ประกอบพิธีเพียงลำพัง และการเรียกเก็บเงินจำนวนมากหรือการล่วงละเมิดทางร่างกาย กรณีการสักยันต์โดยผู้ที่อ้างความศักดิ์สิทธิ์แต่กระทำการล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้เข้ารับบริการทั้งชายหญิงและผู้มีความหลากหลายทางเพศ เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการใช้ความเชื่อทางศาสนาเป็นเครื่องมือแสวงหาผลประโยชน์ในรูปแบบที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง

สิ่งสำคัญที่นักศึกษาควรตระหนักคือ หลักศาสนาที่มุ่งเกื้อกูลชีวิตมนุษย์ไม่ควรถูกใช้เป็นข้ออ้างให้บุคคลใดต้องอยู่ตามลำพังในสถานที่ปิดกับผู้อื่นโดยปราศจากความมั่นใจ ไม่ควรถูกใช้เพื่อเรียกร้องการสัมผัสร่างกายในลักษณะที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ และไม่ควรกำหนดเงื่อนไขให้ต้องปกปิดเรื่องราวจากบุคคลที่ไว้วางใจ นักศึกษาจึงควรพัฒนาทักษะในการประเมินความน่าเชื่อถือของความเชื่อ พิธีกรรม หรือคำแนะนำทางศาสนาที่พบเจอ โดยพิจารณาอย่างน้อย 4 ประการ ได้แก่ สิ่งนั้นทำให้ตนตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือควบคุมตนเองได้น้อยลงหรือไม่ สิ่งนั้นกำหนดให้ต้องเก็บเป็นความลับจากบุคคลที่ไว้วางใจหรือไม่ ผลลัพธ์ที่กล่าวอ้างสามารถตรวจสอบได้จริงหรือไม่ และหากปฏิเสธแล้วจะถูกกดดัน ข่มขู่ หรือทำให้รู้สึกผิดหรือไม่ หากการพิจารณาประเด็นเหล่านี้ทำให้เกิดความกังวล ไม่มั่นใจ หรือรู้สึกไม่ปลอดภัย นักศึกษาควรถอยออกจากสถานการณ์นั้น และปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจก่อนตัดสินใจดำเนินการใด ๆ

แนวคิดทางปรัชญาและศาสนาช่วยให้นักศึกษาเข้าใจความสุขในระดับที่ลึกกว่าความพึงพอใจชั่วคราว ปรัชญาตะวันออกและปรัชญาตะวันตกต่างอธิบายชีวิตที่ดีจากมุมมองที่

แตกต่างกัน แต่สามารถเกื้อหนุนกันได้ ทั้งในเรื่องความพอดี ทางสายกลาง การใช้ศักยภาพของตน และการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย หลักปัญญาร่วมทางศาสนา เช่น สติ ความเมตตา และความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวัน และเชื่อมโยงกับการทำงานของสมองและอารมณ์ที่กล่าวมาแล้วก่อนหน้านี้

สิ่งสำคัญที่นักศึกษาควรตระหนักคือ **ปัญญาทางศาสนาที่เกื้อกูลชีวิตย่อมเสริมสร้างความเข้มแข็งภายใน เคารพศักดิ์ศรีของบุคคล และไม่ทำให้ผู้ศรัทธาตกอยู่ในภาวะหวาดกลัวหรือถูกควบคุมโดยปราศจากเหตุผล ในทางตรงกันข้าม ความเชื่อที่บิดเบือนซึ่งอ้างศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มักอาศัยความเปราะบางทางจิตใจของบุคคล และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ หรือการตัดสินใจในชีวิต** การทำความเข้าใจประเด็นเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาใช้ปัญญาทางปรัชญาและศาสนาอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งรู้เท่าทันความเชื่อหรือพิธีกรรมที่ไม่ปลอดภัย

เมื่อพิจารณาจากแนวคิดดังกล่าว การศึกษาทางจิตวิทยาเชิงประจักษ์ได้ช่วยขยายความเข้าใจเรื่องสุขภาวะให้ครอบคลุมจุดแข็งของมนุษย์ ความหมายของชีวิต ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ และการเติบโตภายใน ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่จะพิจารณาต่อไป

จิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาวะและการเติบโตภายใน

หากปรัชญาศาสนาช่วยให้มนุษย์ตั้งคำถามต่อชีวิตและพัฒนาปัญญาภายใน จิตวิทยาเชิงบวกช่วยให้เข้าใจสุขภาวะผ่านหลักฐานเชิงประจักษ์จากการศึกษาชีวิตจริงของมนุษย์ จิตวิทยาเชิงบวกมิใช่การบังคับให้คิดบวกตลอดเวลา มิใช่การปฏิเสธความทุกข์ และมิได้เสนอว่าบุคคลควรมีความสุขอยู่เสมอ หากแต่ศึกษาว่าเงื่อนไขใดช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ เติบโต ใช้ศักยภาพของตน สร้างความสัมพันธ์ที่ดี มองเห็นความหมายของชีวิต และรับมือกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จิตวิทยาเชิงบวกมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยให้นักศึกษามองตนเองได้กว้างกว่าข้อบกพร่องหรือความล้มเหลว นักศึกษาจำนวนไม่น้อยมักเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนหรือประเมินคุณค่าของตนจากคะแนน ผลงาน และการยอมรับจากผู้อื่น หากขาดกรอบคิดที่เหมาะสม นักศึกษาอาจมองเห็นเฉพาะข้อจำกัดของตนเองจนลดทอนกำลังใจในการพัฒนา จิตวิทยาเชิงบวกจึงช่วยให้นักศึกษามองเห็นจุดแข็ง ความพยายาม ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ความหมายของการเรียนรู้ และโอกาสในการเติบโตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวทางการศึกษาจิตใจมนุษย์ที่เกิดขึ้นจากการตั้งคำถามใหม่ว่า นอกจากการรักษาความเจ็บป่วยทางจิตใจแล้ว อะไรทำให้ชีวิตมนุษย์ดำเนินไปได้ดี มีความหมายและเจริญงอกงาม คำถามนี้ดูเรียบง่าย แต่กลับเปลี่ยนทิศทางของจิตวิทยาสมัยใหม่ไปอย่างชัดเจน

1.1 จุดเริ่มต้น พัฒนาการ และจุดยืนของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาสมัยใหม่พัฒนามาอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่ปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 แต่ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ความสนใจหลักของนักจิตวิทยาส่วนใหญ่มุ่งไปที่การวินิจฉัยโรค การบำบัดรักษา และการลดความทุกข์ทรมาน แม้จะสร้างคุณูปการอย่างยิ่งต่อมนุษยชาติ แต่ก็ทำให้จิตวิทยาละเลยคำถามอีกด้านหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน

จุดเปลี่ยนเกิดขึ้นเมื่อ Martin Seligman ดำรงตำแหน่งประธานสมาคมจิตวิทยาอเมริกันในปี ค.ศ. 1998 และประกาศให้จิตวิทยาเชิงบวกเป็นวาระสำคัญของสาขา Seligman และ Csikszentmihalyi (2000) เสนอว่า จิตวิทยาควรขยายความสนใจออกจากการศึกษาความเจ็บป่วย และความบกพร่อง มาศึกษาจุดแข็ง คุณธรรม ความสุข และเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลและชุมชนเจริญงอกงามร่วมด้วย นับจากนั้นงานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกขยายตัวอย่างรวดเร็วและสะสมหลักฐานเชิงประจักษ์จำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าสุขภาวะสามารถศึกษา วัดผล และพัฒนาได้อย่างเป็นระบบ

จุดยืนที่สำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกคือการไม่ปฏิเสธคุณค่าของจิตวิทยาคลินิกหรือการบำบัดรักษา หากแต่ตั้งคำถามคู่ขนานออกไปอีกด้านหนึ่ง จิตวิทยาแบบเดิมถามว่า "อะไรทำให้คนป่วยและจะรักษาได้อย่างไร" ขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกถามว่า "**อะไรทำให้คนมีชีวิตที่ดีและจะพัฒนาได้อย่างไร**" ความแตกต่างนี้ไม่ใช่เรื่องของการมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย แต่เป็นเรื่องของประเด็นความสนใจและกรอบคำถามที่ต่างกันโดยสิ้นเชิง (ชูชัย สมิทธิไกร, 2569; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

1.2 ความสำคัญและคุณค่าของจิตวิทยาเชิงบวก

เมื่อมนุษย์มีความเข้าใจจิตวิทยาเชิงบวกเป็นฐาน การมองตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบข้างจะเปลี่ยนไปจากเดิมชัดเจน จากการสังเคราะห์แนวคิดของ เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) ชูชัย สมิทธิไกร (2569) และ Seligman (2011) สรุปได้ว่า คุณค่าของจิตวิทยาเชิงบวกปรากฏในสามระดับที่เชื่อมโยงกัน

ระดับแรกคือ การเปลี่ยนแปลงในตัวตน เมื่อบุคคลเรียนรู้ที่จะมองเห็นจุดแข็ง ความพยายาม และศักยภาพของตนเอง แทนที่จะจดจ่ออยู่กับความล้มเหลวและข้อบกพร่อง บุคคลนั้นจะมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจในการรับมือกับปัญหา และสามารถใช้ความสามารถที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

ระดับที่สองคือ การเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีมักสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพได้ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับฟังได้มากขึ้น และสามารถให้การสนับสนุนผู้อื่นได้อย่างแท้จริง ความสัมพันธ์ที่ดีเหล่านี้ย้อนกลับมาเสริมสุขภาวะของตนเองด้วย

ระดับที่สามคือ การเปลี่ยนแปลงในสังคมและชุมชน Peterson (2006) ชี้ให้เห็นว่าเมื่อบุคคลเติบโตและมีสุขภาวะที่ดี ย่อมส่งผลต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม การที่จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งศึกษาสถาบันและชุมชนที่เกื้อกูลให้คนเจริญงอกงามจึงไม่ใช่เรื่องของปัจเจก

บุคคลเพียงอย่างเดียว แต่เป็นวิสัยทัศน์ที่มองว่าโลกที่น่าอยู่ขึ้นได้ก็เพราะมนุษย์แต่ละคนมีพื้นฐานทางจิตใจที่เข้มแข็งและมีความหมายในชีวิต

1.3 ความหมายและลักษณะสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง แนวทางทางจิตวิทยาที่ศึกษาจุดแข็ง คุณธรรม ความสุข ความหมาย ความหวัง และความสัมพันธ์ รวมถึงเงื่อนไขที่ช่วยให้บุคคลและชุมชนเจริญงอกงาม โดยอาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์จากการศึกษาชีวิตจริง (ชูชัย สมิทธิไกร, 2569; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) เมื่อวิเคราะห์ความหมายนี้อย่างละเอียด จะพบ**ลักษณะสำคัญ**ที่โดดเด่น ซึ่งแสดงความเป็น**จิตวิทยาเชิงบวก**อย่างแท้จริงอยู่สี่ประการ

ประการแรกคือ การมุ่งศึกษาสิ่งที่ดีงามในมนุษย์ คำว่า "จุดแข็ง คุณธรรม ความสุข และความหมาย" ในความหมายข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าจิตวิทยาเชิงบวกไม่ได้เริ่มต้นจากการมองว่ามนุษย์มีปัญหาอะไร แต่เริ่มต้นจากการมองว่ามนุษย์มีอะไรดีงามที่ควรค้นพบและพัฒนา ซึ่งเป็นมุมมองที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากจิตวิทยาแบบเดิม

ประการที่สองคือ การเจริญงอกงาม คำนี้มีความหมายลึกกว่าการไม่มีโรคหรือไม่มีความทุกข์ การเจริญงอกงาม (flourishing) หมายถึง การที่บุคคลมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความหมาย ความสัมพันธ์ที่ดี การใช้ศักยภาพของตนเอง และการเชื่อมโยงกับสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง Keyes (2002) ชี้ให้เห็นว่าการเจริญงอกงามไม่ใช่จุดปลายทาง แต่เป็นกระบวนการที่ดำเนินอยู่ตลอดเวลาในชีวิต

ประการที่สามคือ การอาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์ จิตวิทยาเชิงบวกไม่ใช่ปรัชญาการใช้ชีวิตหรือแนวคิดสร้างกำลังใจทั่วไป แต่เป็นศาสตร์ที่ใช้การวิจัยเป็นฐาน ข้อเสนอทุกอย่างในจิตวิทยาเชิงบวกต้องผ่านการตรวจสอบด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ทั้งการทดลอง การสำรวจ และการศึกษาระยะยาว ลักษณะนี้ทำให้จิตวิทยาเชิงบวกมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

ประการที่สี่คือ การมองมนุษย์ในฐานะผู้มีศักยภาพ จิตวิทยาเชิงบวกตั้งอยู่บนความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการเติบโต เรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) อธิบายว่า การนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในบริบทไทยควรมุ่งเสริมสร้างพลังภายในและความเจริญงอกงามของผู้เรียน ไม่ใช่จำกัดอยู่ที่การจัดการปัญหาเพียงด้านเดียว

1.4 จิตวิทยาเชิงบวกกับนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

นักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่หลากหลายทางเศรษฐกิจและสังคม หลายคนเป็นคนแรกในครอบครัวที่ได้เข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา และบางคนต้องรับผิดชอบดูแลตนเองในด้านค่าใช้จ่ายระหว่างเรียน ความกดดันเหล่านี้ทำให้ช่วงเปลี่ยนผ่านจากมัธยมศึกษาสู่มหาวิทยาลัยมีความท้าทายเฉพาะตัวที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม **จิตวิทยาเชิงบวกมีคุณค่าต่อนักศึกษา**กลุ่มนี้อย่างน้อย 3 ด้านดังนี้

1.4.1 การมองเห็นตนเองใหม่ นักศึกษาที่เคยเชื่อว่าตนไม่เก่งพอ ไม่มั่นใจในตนเอง หรือไม่มีความสามารถพิเศษ สามารถเรียนรู้ที่จะค้นพบจุดแข็งที่มีอยู่ในตัวซึ่งอาจไม่ได้วัดด้วยคะแนนสอบ เช่น ความขยัน ความรับผิดชอบ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

1.4.2 การสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ นักศึกษาปีที่ 1 ที่ย้ายมาอยู่หอพักหรือต้องเดินทางไกลมาเรียนอาจรู้สึกโดดเดี่ยวในช่วงแรก จิตวิทยาเชิงบวกช่วยให้เข้าใจว่าความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่ต้องอาศัยการลงทุนทางใจ การรับฟัง และการให้เวลากับผู้อื่น

1.4.3 การค้นพบความหมายในการเรียน นักศึกษาที่มองการเรียนเพียงเพื่อให้ได้ปริญญาหรือพอใจความต้องการของพ่อแม่ มักขาดแรงจูงใจที่ยั่งยืน แต่หากนักศึกษาสามารถเชื่อมโยงการเรียนกับสิ่งที่ตนให้คุณค่า เช่น การพัฒนาชุมชน การดูแลครอบครัว หรือการเป็นแบบอย่างให้น้อง ความหมายนั้นจะกลายเป็นแรงผลักดันที่ทรงพลังกว่าแรงกดดันจากภายนอกมาก

2. จิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาวะ

สุขภาวะในแนวจิตวิทยาเชิงบวกไม่ใช่ความรู้สึกดีชั่วคราวหรือการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่หมายถึง การที่บุคคลมีชีวิตที่ทำหน้าที่ได้ดี มีความหมาย และเติบโตอย่างต่อเนื่อง คำถามที่จิตวิทยาเชิงบวกพยายามตอบในเรื่องสุขภาวะจึงไม่ใช่ทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ แต่คือ "**ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตที่ดีและเจริญงอกงามได้อย่างแท้จริง**" นักวิชาการหลายท่านได้เสนอกรอบความเข้าใจสุขภาวะจากมุมที่แตกต่างกัน และแต่ละกรอบต่างเพิ่มมิติที่ช่วยให้เห็นภาพสุขภาวะได้ครบถ้วนยิ่งขึ้น การทำความเข้าใจกรอบเหล่านี้จึงไม่ใช่การท่องจำนิยาม แต่เป็นการมีเครื่องมือตรวจสอบชีวิตของตนเองว่ายังขาดหายสิ่งใดและมีสิ่งใดที่ควรพัฒนาต่อ

2.1 ความหมายของสุขภาวะในแนวจิตวิทยาเชิงบวก

สุขภาวะ (well-being) ในแนวจิตวิทยาเชิงบวกครอบคลุมทั้งมิติที่รู้สึกได้และมิติที่ทำได้ Diener (1984) เสนอแนวคิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งประกอบด้วยสองส่วนหลัก ได้แก่ การประเมินชีวิตโดยรวมในแง่ความพึงพอใจ และสมดุลระหว่างอารมณ์ทางบวกกับอารมณ์ทางลบในชีวิตประจำวัน แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะไม่ได้หมายถึงการมีความสุขตลอดเวลา แต่หมายถึงการที่อารมณ์ทางบวกมีน้ำหนักมากกว่าอารมณ์ทางลบเมื่อมองในภาพรวม และการที่บุคคลรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ เมื่อหยุดทบทวนตนเอง

สิ่งที่น่าสนใจในแนวคิดของ Diener (1984) คือการแยกแยะระหว่างการประเมินชีวิตกับการรู้สึกในแต่ละวัน บุคคลอาจรู้สึกเหนื่อยหรือเครียดในวันใดวันหนึ่ง แต่ยังคงประเมินชีวิตโดยรวมว่ามีคุณค่าและน่าพึงพอใจได้ ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีความสุขชั่วขณะแต่ขาดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมก็ไม่ถือว่ามีสุขภาวะที่ดีตามนิยามนี้ การแยกแยะนี้มีความสำคัญต่อนักศึกษาเพราะช่วยให้เข้าใจว่าความสุขที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดจากการแสวงหาความพึงพอใจเฉพาะหน้า แต่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม นักวิชาการและนักจิตวิทยาในระยะต่อมาเห็นว่าสุขภาวะมีมิติที่ลึกกว่าความรู้สึกพึงพอใจเพียงอย่างเดียว Ryan และ Deci (2000) เสนอทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ซึ่งชี้ว่าสุขภาวะที่แท้จริงเกิดจากการที่ความต้องการพื้นฐานสามประการได้รับการตอบสนอง ได้แก่ ความต้องการความสามารถในตนเอง ความต้องการความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความต้องการความเป็นอิสระในการเลือก ทฤษฎีนี้แยกแยะระหว่างแรงจูงใจภายใน ซึ่งเกิดจากความสนใจและคุณค่าส่วนตัว กับแรงจูงใจภายนอก ซึ่งเกิดจากรางวัล การลงโทษ หรือแรงกดดัน และพบว่าบุคคลที่ขับเคลื่อนด้วยแรงจูงใจภายในมีสุขภาวะ ความคงทน และความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อความต้องการพื้นฐานทั้งสามได้รับการตอบสนอง บุคคลจะมีแรงจูงใจภายในที่ยั่งยืน รู้สึกมีชีวิตชีวา และเติบโตได้อย่างต่อเนื่อง

2.2 แบบจำลอง PERMA และการประยุกต์ใช้

Seligman (2011) เสนอแบบจำลอง PERMA ในฐานะกรอบอธิบายองค์ประกอบของสุขภาวะที่ครอบคลุมและใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน แบบจำลองนี้เกิดจากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวนมากและพัฒนาต่อจากแนวคิดความสุขเดิมของ Seligman ที่เน้นเพียงอารมณ์ทางบวก โดยขยายให้ครอบคลุมมิติที่หลากหลายและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แบบจำลองประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้านที่เชื่อมโยงและเสริมกัน

องค์ประกอบแรกคือ อารมณ์ทางบวก (**P**ositive Emotions) ได้แก่ ความพอใจ ความหวัง ความขอบคุณ ความสบายใจ และความเบิกบาน อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เป้าหมายในตัวเอง แต่ทำหน้าที่ขยายมุมมองและสร้างทรัพยากรทางจิตใจสำหรับการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในอนาคต Fredrickson (2001) อธิบายด้วยทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden-and-Build Theory) ว่าอารมณ์ทางบวกช่วยให้มนุษย์คิดได้กว้างขึ้น สร้างสรรค์มากขึ้น และสร้างทรัพยากรทางสังคมและจิตใจที่สะสมไว้ใช้ยามจำเป็น ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือนักศึกษาที่รู้สึกขอบคุณต่อโอกาสที่ได้รับมักมีความพยายามในการเรียนมากกว่า และรับมือกับความผิดหวังได้ดีกว่านักศึกษาที่มองสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยความระแวงหรือไม่พอใจตลอดเวลา

องค์ประกอบที่สองคือ การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง (**E**ngagement) หมายถึงการที่บุคคลมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำอย่างเต็มที่จนลืมเวลาและตัวตน สภาวะนี้ Csikszentmihalyi (1990) เรียกว่า flow หรือ "ภาวะลื่นไหล" ซึ่งเกิดขึ้นเมื่องานมีความท้าทายในระดับที่พอดีกับความสามารถของบุคคล ไม่ง่ายเกินจนน่าเบื่อและไม่ยากเกินจนวิตกกังวล เมื่อนักศึกษาพบกิจกรรมที่ทำให้เกิดภาวะลื่นไหล ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี การเขียน การออกแบบ หรือการทำงานกลุ่มที่มีเป้าหมายชัดเจน นักศึกษานั้นจะรู้สึกว่าตนใช้เวลาอย่างมีคุณค่าและได้ใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งสะสมเป็นความมั่นใจและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระยะยาว

องค์ประกอบที่สามคือ ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ (**R**elationships) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการรับฟัง การยอมรับ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม งานวิจัยระยะยาวของ Waldinger และ Schulz (2023) พบว่า คุณภาพของความสัมพันธ์ใกล้ชิดเป็นปัจจัยที่ทำนาย

สุขภาวะและสุขภาพกายในวัยชราได้ดีกว่าความมั่งคั่งหรือชื่อเสียง ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้เกิดจากจำนวนเพื่อนหรือผู้ติดตามบนโลกออนไลน์ แต่เกิดจากคุณภาพของการเชื่อมโยงที่มีความไว้วางใจ ความเข้าใจกันอย่างแท้จริง และการที่แต่ละฝ่ายรู้สึกว่าตนมีคุณค่าในสายตาของอีกฝ่าย

องค์ประกอบที่สี่คือความหมายของชีวิต (Meaning) หมายถึง ความรู้สึกว่าสิ่งที่ทำมีคุณค่ามากกว่าความพึงพอใจเฉพาะหน้า และการที่ชีวิตของตนเชื่อมโยงกับสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน ความเชื่อ หรืออุดมการณ์ Frankl (1985) นักจิตวิทยาที่รอดชีวิตจากค่ายกักกันในสงครามโลกครั้งที่สอง อธิบายว่ามนุษย์สามารถทนต่อความทุกข์ทรมานได้แทบทุกรูปแบบ หากพบว่า ความทุกข์นั้นมีความหมาย ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าความหมายไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือยในชีวิต แต่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์ยืนหยัดและเติบโตได้แม้ในสถานการณ์ที่ยากที่สุด

องค์ประกอบที่ห้าคือความสำเร็จที่มีคุณค่า (Accomplishment) ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่เสมอไป การส่งงานตรงเวลา การอ่านหนังสือได้ตามแผน การกล้าถามอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจ การช่วยเพื่อนแก้ปัญหา ล้วนเป็นความสำเร็จเล็ก ๆ ที่สะสมเป็นความมั่นใจและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองต่อไป Seligman (2011) ชี้ให้เห็นว่า บุคคลบางคนอาจมุ่งแสวงหาความสำเร็จเพียงด้านผลลัพธ์ โดยมิได้เชื่อมโยงกับองค์ประกอบอื่นของสุขภาวะ แม้จะบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ แต่ยังอาจรู้สึกว่าชีวิตขาดความสมบูรณ์ ดังนั้น ความสำเร็จที่มีคุณค่าจึงควรสัมพันธ์กับความหมายของชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดี และการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ด้วย

2.3 แบบจำลอง PERMA-T กับบริบทไทยและคุณค่าทางจิตวิญญาณ

เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) เสนอการปรับประยุกต์แบบจำลอง PERMA ในบริบทไทย เป็นแบบจำลอง PERMA-T โดยเพิ่มมิติการก้าวข้ามตนเอง (Transcendence) เข้าไปเป็นองค์ประกอบที่หก มิตินี้สะท้อนคุณค่าทางจิตวิญญาณและวัฒนธรรมไทยที่มองว่าความสุขที่ลึกซึ้งและยั่งยืนเกิดจากการเสียสละ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ความเมตตา และการเห็นชีวิตของตนสัมพันธ์กับส่วนรวมมากกว่าการแสวงหาความสุขเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว

การเพิ่มมิติ T เข้าไปมีเหตุผลสำคัญที่มาจากทั้งฐานวัฒนธรรมและหลักฐานเชิงประจักษ์ ในแง่วัฒนธรรม สังคมไทยซึ่งได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนาและค่านิยมชุมชนให้คุณค่ากับการอยู่ร่วมกัน การแบ่งปัน และการไม่ยึดติดในตัวตนมากเกินไป ขณะที่แบบจำลอง PERMA เดิมซึ่งพัฒนาในบริบทตะวันตกมีแนวโน้มมุ่งเน้นความสุขและความสำเร็จในระดับปัจเจกบุคคลเป็นหลัก ในแง่หลักฐานเชิงประจักษ์ งานวิจัยด้านจิตวิทยาและศาสนาแสดงให้เห็นสอดคล้องกันว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเองมักมีสุขภาวะที่ดีกว่า รับมือกับความทุกข์ได้ดีกว่า และมีความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตที่ลึกซึ้งกว่าบุคคลที่มุ่งแสวงหาความสุขเพื่อตัวเองเพียงอย่างเดียว

เมื่อใช้กับนักศึกษาปีที่ 1 แบบจำลอง PERMA-T ช่วยให้ผู้เรียนตั้งคำถามที่ลึกกว่าคำถามเรื่องเกรดหรือความสำเร็จส่วนตัว เช่น ความรู้ที่ตนกำลังสร้างสมอยู่นี้จะนำไปช่วยเหลือใครได้บ้าง การเรียนในวันนี้มีความหมายอย่างไรต่อครอบครัวและชุมชนที่ตนมาจาก และตนสามารถเป็นแบบอย่างให้น้องหรือคนรอบข้างได้อย่างไร คำถามเหล่านี้ช่วยเปลี่ยนการเรียนจากภาระที่ต้องแบกรับ

เป็นพันธกิจที่มีความหมาย และทำให้ความสุขมีรากที่ลึกและมั่นคงกว่าการพึ่งพาคะแนนหรือคำชมจากผู้อื่น

2.4 กรอบสุขภาวะทางจิตวิทยาของ Ryff และทฤษฎีการกำหนดตนเอง

Ryff (1989) เสนอกรอบสุขภาวะทางจิตวิทยา (psychological well-being) จากมุมที่แตกต่างออกไป โดยมองว่าสุขภาวะไม่ได้เป็นเพียงความรู้สึกดี แต่รวมถึงการทำหน้าที่ในชีวิตได้ดีด้วย Ryff ได้รับแรงบันดาลใจจากนักปรัชญา นักการศึกษา และนักจิตวิทยาหลายท่าน รวมถึงแนวคิดการเติบโตส่วนบุคคลของ Maslow ความเป็นอิสระของ Allport และจุดมุ่งหมายในชีวิตของ Frankl แล้วสังเคราะห์ออกมาเป็นกรอบที่ประกอบด้วยหกองค์ประกอบ

องค์ประกอบแรกคือ การยอมรับตนเอง หมายถึงการที่บุคคลมองตนเองอย่างตรงไปตรงมา ยอมรับทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนโดยไม่ตัดสินตัวเองอย่างรุนแรงเกินไป **องค์ประกอบที่สองคือ ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น** ซึ่งหมายถึงความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ และเกื้อกูลกัน **องค์ประกอบที่สามคือ ความเป็นอิสระทางใจ** หมายถึงการที่บุคคลสามารถตัดสินใจและดำเนินชีวิตตามคุณค่าของตนเอง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยแรงกดดันจากภายนอกอย่างสิ้นเชิง **องค์ประกอบที่สี่คือ ความสามารถจัดการสิ่งแวดล้อม** หมายถึงความสามารถในการใช้ประโยชน์จากโอกาสและทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัว **องค์ประกอบที่ห้าคือ จุดมุ่งหมายในชีวิต** ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมีทิศทางและเป้าหมายที่ชัดเจน รู้ว่าตนกำลังเดินไปที่ไหนและเพื่ออะไร และ **องค์ประกอบที่หกคือ การเติบโตส่วนบุคคล** หมายถึงความรู้สึกว่าตนยังคงพัฒนา เรียนรู้ และเปิดรับประสบการณ์ใหม่อยู่ตลอดเวลา

กรอบแนวคิดของ Ryff มีคุณค่าต่อการทำความเข้าใจชีวิตนักศึกษา เนื่องจากมิได้อธิบายเพียงว่าสุขภาวะประกอบด้วยองค์ประกอบใดเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำเนินชีวิตและทำหน้าที่ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม นักศึกษาที่รู้สึกดีในบางช่วงเวลา แต่ขาดทิศทางชีวิต ไม่สามารถจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ หรือพึ่งพาความคิดเห็นของผู้อื่นในการตัดสินใจแทบทุกเรื่อง ย่อมมีสุขภาวะที่เปราะบางและอาจสั่นคลอนได้ง่ายเมื่อเผชิญกับความกดดัน

เมื่อนำแนวคิดของ Ryff (1989) มาพิจารณาร่วมกับทฤษฎีการกำหนดตนเองของ Ryan และ Deci (2000) จะเห็นว่า กรอบแนวคิดทั้งสองเสริมกันในประเด็นสำคัญ กล่าวคือ ทฤษฎีการกำหนดตนเองอธิบายปัจจัยพื้นฐานที่เอื้อต่อการเกิดสุขภาวะ ได้แก่ ความเป็นอิสระในการเลือกและกำกับตนเอง ความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และการมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้อื่น ขณะที่กรอบแนวคิดของ Ryff อธิบายลักษณะของสุขภาวะทางจิตใจที่ปรากฏในชีวิตจริง ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคลอย่างต่อเนื่อง

2.5 การบูรณาการกรอบสุขภาวะเพื่อทำความเข้าใจชีวิตนักศึกษา

เมื่อนำกรอบ PERMA, PERMA-T, สุขภาวะทางจิตวิทยาของ Ryff และทฤษฎีการกำหนดตนเองมาพิจารณาร่วมกัน จะเห็นว่ากรอบเหล่านี้ไม่ขัดแย้งกันแต่ชี้ไปในทิศทางเดียวกันอย่างน่าสนใจ แต่ละกรอบมีจุดเน้นที่ต่างกันเล็กน้อย PERMA เน้นองค์ประกอบที่สร้างสุขภาวะในชีวิตประจำวัน แบบจำลอง PERMA-T ขยายให้ครอบคลุมมิติการเชื่อมโยงกับส่วนรวมซึ่งสอดคล้องกับบริบทไทย Ryff เน้นความสามารถในการทำหน้าที่ในชีวิตได้ดี และทฤษฎีการกำหนดตนเองเน้นคุณภาพของแรงจูงใจที่ขับเคลื่อนพฤติกรรม

จากการสังเคราะห์แนวคิดของ เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) Ryff (1989) Ryan และ Deci (2000) และ Seligman (2011) สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีสุขภาวะดีไม่ใช่นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาหรือมีความสุขตลอดเวลา แต่คือนักศึกษาที่มีอารมณ์ทางบวกเป็นพื้นฐาน สามารถมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำได้อย่างเต็มที่ มีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ มองเห็นความหมายของชีวิตในสิ่งที่ทำ สะสมความสำเร็จที่มีคุณค่าอย่างต่อเนื่อง เชื่อมชีวิตตนกับผู้อื่นและส่วนรวม และมีทรัพยากรทางจิตใจเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหา เรียนรู้จากปัญหา และยังคงเดินหน้าในทิศทางที่ตนให้คุณค่าได้ต่อไปแม้สถานการณ์จะไม่ราบรื่นเสมอไป สุขภาวะในแง่นี้จึงไม่ใช่สภาวะที่ต้องรอให้ชีวิตสมบูรณ์แบบก่อนแล้วจึงจะมีได้ แต่เป็นกระบวนการที่ดำเนินอยู่ตลอดเวลา และเริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้จากการตัดสินใจเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน

3. จิตวิทยาเชิงบวกกับการเติบโตภายใน

หากสุขภาวะคือ การมีชีวิตที่ดำเนินไปได้ดี การเติบโตภายในคือกระบวนการที่ทำให้ชีวิตนั้นลึกขึ้น มีความหมายมากขึ้น และมั่นคงขึ้นจากข้างใน การเติบโตภายในไม่ได้เกิดจากการที่ชีวิตราบรื่นหรือประสบความสำเร็จเสมอไป แต่บ่อยครั้งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลเผชิญกับความยากลำบาก ความสูญเสีย ความล้มเหลว หรือความไม่แน่นอน แล้วสามารถผ่านพ้นสิ่งเหล่านั้นได้ด้วยการเรียนรู้ ปรับตัว และค้นพบสิ่งที่ลึกกว่าเดิมในตัวเอง

จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสนใจกับกระบวนการนี้อย่างจริงจัง เพราะเชื่อว่าความสามารถในการเติบโตจากประสบการณ์ยากลำบากเป็นหนึ่งในลักษณะที่โดดเด่นที่สุดของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่พัฒนาได้หากบุคคลมีความเข้าใจที่ถูกต้องและได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต การทำความเข้าใจเรื่องการเติบโตภายในจึงไม่ใช่เพียงความรู้ทางวิชาการ แต่เป็นเครื่องมือที่ใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต

3.1 ความหมายและมิติของการเติบโตภายใน

การเติบโตภายใน หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพัฒนาความเข้าใจตนเอง มุมมองต่อชีวิต และความสามารถในการรับมือกับความท้าทายให้ลึกซึ้งและเข้มแข็งขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์แบบ การเติบโตภายในแตกต่างจากการ

เติบโตภายนอก เช่น การได้รับตำแหน่ง การสะสมทรัพย์สิน หรือการได้รับการยอมรับจากสังคม ตรงที่เกิดขึ้นในระดับของความหมาย คุณค่า และการเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายและอธิบายมิติของการเติบโตภายในจากมุมมองที่หลากหลาย Maslow (1968) อธิบายว่า **การเติบโตภายในเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่มนุษย์เคลื่อนไปสู่การเติมเต็มศักยภาพสูงสุดของตน** ซึ่ง Maslow เรียกว่าการบรรลุตนเอง (self-actualization) บุคคลที่กำลังเติบโตภายในมักแสดงลักษณะหลายประการ เช่น การยอมรับตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น การมองปัญหาเป็นโจทย์ที่ต้องแก้ไขแทนที่จะเป็นภัยคุกคาม การมีความสามารถในการอยู่กับตัวเองได้อย่างสบายใจ และการมีความรู้สึกขอบคุณต่อชีวิตแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

Rogers (1961) เสนอแนวคิดบุคคลที่ทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ (fully functioning person) ซึ่งอธิบายว่า **การเติบโตภายในเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเปิดกว้างต่อประสบการณ์ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ทางบวกหรือทางลบ สามารถไว้วางใจความรู้สึกและสัญชาตญาณของตนเอง มีความสามารถในการสร้างสรรค์ และดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระโดยไม่ถูกบังคับด้วยกฎเกณฑ์ภายนอกที่เข้มงวดจนเกินไป** แนวคิดของ Rogers ชี้ให้เห็นว่า การเติบโตภายในต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยพอให้บุคคลได้เป็นตัวเอง ได้ทดลอง ได้ผิดพลาด และได้เรียนรู้จากประสบการณ์นั้นโดยไม่ถูกตัดสิน

Deci และ Ryan (1985) เสนอว่า การเติบโตภายในเป็นแนวโน้มตามธรรมชาติของมนุษย์ที่จะพัฒนาและบูรณาการประสบการณ์เข้าสู่ความเป็นตัวเอง แต่แนวโน้มนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสภาพแวดล้อมสนับสนุนความต้องการพื้นฐานสามประการ ได้แก่ ความต้องการความสามารถในตนเอง ความต้องการความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และความต้องการความเป็นอิสระในการเลือก เมื่อสภาพแวดล้อมตอบสนองความต้องการเหล่านี้ บุคคลจะมีแรงจูงใจภายในที่ทำให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อสภาพแวดล้อมควบคุม บังคับ หรือไม่ให้คุณค่ากับบุคคล การเติบโตภายในมักหยุดชะงักหรือถดถอย

เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) อธิบายว่า การเติบโตภายในในบริบทของนักศึกษาไทยมีลักษณะเฉพาะที่ควรทำความเข้าใจ กล่าวคือ มิใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยวภายในบุคคล หากแต่เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ ชุมชน และคุณค่าทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมนักศึกษาให้เติบโตมา นักศึกษาที่มีการเติบโตภายในจึงมิใช่ผู้ที่แยกตนเองออกจากสังคมเพื่อค้นหาความหมายของชีวิตเพียงลำพัง แต่เป็นผู้ที่เข้าใจตนเองในความสัมพันธ์กับผู้อื่นและโลกรอบข้างได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และสามารถนำความเข้าใจดังกล่าวมาสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้

จากการสังเคราะห์แนวคิดของ Rogers (1961) Maslow (1968) Deci และ Ryan (1985) และ เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) สรุปได้ว่า การเติบโตภายในมีลักษณะสำคัญร่วมกันสามประการ **ประการแรก** เป็นกระบวนการที่ดำเนินอย่างต่อเนื่อง มิใช่จุดหมายปลายทางที่บรรลุแล้วสิ้นสุดลง **ประการที่สอง** การเติบโตภายในต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายในบุคคลและสภาพแวดล้อม

ภายนอกที่เกื้อกูล และ**ประการที่สาม** การเติบโตภายในมักปรากฏชัดในช่วงที่บุคคลเผชิญกับความท้าทายที่มีความหมาย มิใช่เกิดขึ้นเฉพาะในช่วงที่ชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่นเท่านั้น

3.2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้การเติบโตภายในเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์จริง โดยเฉพาะเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความท้าทายหรือความสูญเสีย ในอดีตนักวิชาการหลายท่านมองความยืดหยุ่นทางจิตใจว่าเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวมาแต่กำเนิด มีในคนบางกลุ่มและไม่มีในบางกลุ่ม แต่งานวิจัยในระยะหลังแสดงให้เห็นอย่างสอดคล้องกันว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการที่พัฒนาได้และขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านร่วมกัน

Masten (2001) อธิบายว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ใช่คุณสมบัติพิเศษที่เกิดจากสิ่งผิดปกติหรือพิเศษในบุคคล แต่เป็นผลของกระบวนการปกติของมนุษย์ที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ Masten ใช้คำว่า "เวทมนตร์ธรรมดา" (ordinary magic) เพื่ออธิบายว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเกิดจากปัจจัยป้องกันที่ดูเรียบง่ายแต่ทรงพลัง เช่น การมีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้อย่างน้อยหนึ่งคนในชีวิต การมีความรู้สึกว่าตนสามารถควบคุมบางสิ่งในชีวิตได้ การมีความสัมพันธ์กับชุมชนหรือกลุ่มที่ตนเป็นส่วนหนึ่ง และการมีความหมายหรือเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

Bonanno (2004) ศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในบุคคลที่ผ่านประสบการณ์การสูญเสียและความเจ็บปวดทางจิตใจ และพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นรูปแบบที่พบได้บ่อยที่สุดในการตอบสนองต่อประสบการณ์ยากลำบาก ไม่ใช่สิ่งยกเว้นหรือความสามารถพิเศษ นอกจากนี้ Bonanno ยังพบว่า บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงมักใช้กลยุทธ์ที่หลากหลายในการรับมือกับความทุกข์ รวมถึงการใช้อารมณ์ขัน การหาความหมายในสถานการณ์ที่เจ็บปวด และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นแม้ในช่วงที่ยากลำบาก

Grabanski และคณะ (2022) อธิบายปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะอย่างละเอียด โดยชี้ให้เห็นว่าปัจจัยเหล่านี้ครอบคลุมหลายระดับพร้อมกัน ในระดับบุคคล ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ ความสามารถในการแก้ปัญหามุมมองที่ยืดหยุ่น และความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและความสามารถ ในระดับความสัมพันธ์ ได้แก่ การมีบุคคลที่ไว้วางใจได้ในชีวิต การได้รับการรับฟังและการสนับสนุนทางอารมณ์ และการรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือชุมชน ในระดับความหมายและจิตวิญญาณ ได้แก่ ความเชื่อทางศาสนาหรือปรัชญาที่ช่วยให้ทำความเข้าใจกับประสบการณ์ยากลำบากได้ และการมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

ข้อค้นพบสำคัญในงานของ Grabanski และคณะ (2022) คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจมิได้เกิดจากลักษณะส่วนบุคคลเพียงด้านเดียว หากแต่สัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับความหมายที่บุคคลให้แก่ประสบการณ์ ความสัมพันธ์ที่ช่วยประคับประคองจิตใจ และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อการฟื้นตัว นัยสำคัญของข้อค้นพบนี้คือ การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจมิใช่ภาระของปัจเจกบุคคลที่ต้องฝึกฝนเพียงลำพัง แต่เกี่ยวข้องกับการสร้างสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลร่วมกัน

Werner และ Smith (1992) ติดตามศึกษาเด็กที่เกิดในเกาะคาไว รัฐฮาวาย และเติบโตท่ามกลางปัจจัยเสี่ยง เป็นระยะเวลากว่าสามทศวรรษ ผลการศึกษาพบว่า เด็กบางส่วนสามารถพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาวะดีได้แม้เผชิญความยากลำบาก โดยมักมีปัจจัยป้องกันร่วมกัน ได้แก่ พื้นอารมณ์ที่เอื้อต่อการปรับตัว การมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้อย่างน้อยหนึ่งคน และการมีโอกาสแสดงความสามารถในบริบทที่ได้รับการยอมรับและมีความหมาย งานวิจัยนี้มีคุณูปการสำคัญต่อการเปลี่ยนมุมมองจากการเห็นว่าความยากลำบากในวัยเด็กเป็นตัวกำหนดชีวิตวัยผู้ใหญ่อย่างตายตัว มาเป็นการทำความเข้าใจว่าปัจจัยป้องกันใดช่วยให้บุคคลเติบโตได้ แม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้ นักศึกษาอาจพบความผิดหวังจากผลการเรียน ความขัดแย้งกับเพื่อน ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความกดดันจากครอบครัว ปัญหาทางการเงิน หรือความไม่แน่ใจในอนาคต สถานการณ์เหล่านี้ไม่ใช่หลักฐานว่านักศึกษาไม่มีความสามารถ แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้และเติบโตที่นักศึกษาทุกคนต้องผ่าน ความแตกต่างอยู่ที่ว่านักศึกษาจะตอบสนองต่อสถานการณ์เหล่านั้นอย่างไร

นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงมักแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างอย่างชัดเจนเมื่อเผชิญกับความล้มเหลว กล่าวคือ พวกเขามักหยุดวิเคราะห์ว่าเกิดอะไรขึ้น แสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ปรับกลยุทธ์ และลองใหม่ด้วยแนวทางที่ต่างออกไป ขณะที่นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำมักตำหนิตัวเอง หลีกหนีจากสถานการณ์ หรือโยนความรับผิดชอบให้ผู้อื่น รูปแบบการตอบสนองเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากนิสัยที่ตายตัว แต่เป็นสิ่งที่ฝึกและพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้และการสนับสนุนที่เหมาะสม

ความยืดหยุ่นทางจิตใจพัฒนาได้จากการฝึกสังเกตสัญญาณของตนเอง เช่น ความเหนื่อยล้าสะสม ความเครียดที่ไม่คลาย การไม่อยากพบใคร หรือการไม่สามารถทำกิจวัตรตามปกติได้ เมื่อพบสัญญาณเหล่านี้ การพัก การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ การปรึกษาอาจารย์ หรือการใช้บริการช่วยเหลือของมหาวิทยาลัยเป็นทางเลือกที่เหมาะสม การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นหลักฐานว่านักศึกษากำลังดูแลสมดุลสุขของตนเองอย่างรับผิดชอบและมีวุฒิภาวะ

3.3 การเติบโตภายหลังประสบการณ์ยากลำบาก

ประเด็นสำคัญประการหนึ่งในจิตวิทยาทางบวก คือ การชี้ให้เห็นว่ามนุษย์บางคนมิได้เพียงฟื้นตัวจากประสบการณ์ที่ยากลำบากเท่านั้น แต่ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงและเติบโตจากประสบการณ์ดังกล่าวได้ชัดเจน Tedeschi และ Calhoun (1996) เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า **การเติบโตภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ** (post-traumatic growth หรือ PTG) โดยอธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในเชิงบวกที่เกิดขึ้นจากการต่อสู้กับสถานการณ์ชีวิตที่ท้าทายอย่างรุนแรง จนทำให้กรอบความเชื่อเดิมของบุคคลสั่นคลอน และนำไปสู่การสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลก

การเติบโตภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจปรากฏในห้ามิติหลัก **มิติแรกคือ การค้นพบความเป็นไปได้ใหม่ในชีวิต** บุคคลอาจมองเห็นเส้นทาง ความสนใจ หรือเป้าหมายใหม่ที่ไม่เคยตระหนักมาก่อน **มิติที่สองคือ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ลึกซึ้งขึ้น** ประสบการณ์ยากลำบากอาจทำให้บุคคลเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ที่แท้จริงและเกิดความผูกพันกับคนรอบข้างมากขึ้น **มิติที่สามคือ การรับรู้จุดแข็งของตนเองเพิ่มขึ้น** เมื่อบุคคลผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบาก อาจค้นพบว่าตนมีความสามารถ ความอดทน และความเข้มแข็งมากกว่าที่เคยรับรู้ **มิติที่สี่คือ การเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น** สิ่งที่เคยมองข้ามหรือถือเป็นเรื่องธรรมดาอาจกลับมีความหมายลึกซึ้งยิ่งขึ้น และ**มิติที่ห้าคือ การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณหรือความเชื่อ** บุคคลอาจพัฒนาความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับชีวิต ความตาย ความหมายของการดำรงอยู่ หรือความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งที่ใหญ่กว่าตน (Tedeschi & Calhoun, 1996)

ประเด็นสำคัญที่ควรเน้น คือ การเติบโตภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจมิได้เกิดขึ้นแทนที่ความทุกข์ แต่เกิดขึ้นควบคู่กับความทุกข์นั้น บุคคลที่ผ่านประสบการณ์ยากลำบากอาจยังคงรู้สึกเจ็บปวด เสียใจ หรือสั่นคลอนทางอารมณ์ แต่ในเวลาเดียวกันอาจค้นพบบางด้านของตนเองที่ไม่เคยตระหนักมาก่อน Joseph และ Linley (2005) อธิบายว่า ความทุกข์และการเติบโตสามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้ และความสามารถในการอยู่กับประสบการณ์ทั้งสองด้านโดยไม่ปฏิเสธด้านใดด้านหนึ่งเป็นลักษณะสำคัญของสุขภาวะทางจิตใจที่มีวุฒิภาวะ ทั้งนี้ กระบวนการที่เอื้อต่อการเติบโตภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจมีองค์ประกอบสำคัญหลายประการนำเสนอได้ดังนี้

ประการแรกคือ การสั่นคลอนของกรอบความเชื่อเดิม เมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่รุนแรงหรือไม่คาดคิด กรอบความเชื่อที่เคยใช้ทำความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และโลก อาจถูกท้าทายอย่างรุนแรง แม้กระบวนการนี้ก่อให้เกิดความเจ็บปวด แต่ก็อาจเปิดโอกาสให้บุคคลสร้างกรอบความเข้าใจใหม่ที่ซับซ้อน ยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น Janoff-Bulman (1992) อธิบายว่า กรอบความเชื่อพื้นฐานของมนุษย์มักตั้งอยู่บนสมมติฐานสำคัญ เช่น โลกมีความหมายและความยุติธรรม ตนเองมีคุณค่าและความสามารถ และเหตุการณ์ร้ายแรงไม่น่าจะเกิดขึ้นกับตน เมื่อสมมติฐานเหล่านี้ถูกท้าทายด้วยประสบการณ์จริง บุคคลจึงจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจใหม่ที่สมจริงและลุ่มลึกกว่าเดิม

ประการที่สองคือ การครุ่นคิดทบทวนอย่างมีสติ บุคคลที่เติบโตจากประสบการณ์ยากลำบากมักผ่านกระบวนการคิดทบทวนความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้น Tedeschi และ Calhoun (2004) แยกการครุ่นคิดออกเป็นสองลักษณะ ได้แก่ การครุ่นคิดแบบหมกมุ่น (rumination) ซึ่งเป็นการวนซ้ำอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่นำไปสู่การเรียนรู้ และการครุ่นคิดแบบไตร่ตรอง (deliberate rumination) ซึ่งเป็นการตั้งคำถามอย่างมีเป้าหมายว่า ประสบการณ์นี้ทำให้เข้าใจชีวิตอย่างไร ตนควรเปลี่ยนแปลงสิ่งใด และสามารถสร้างความหมายใดจากสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การครุ่นคิดแบบไตร่ตรองจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่เอื้อต่อการเติบโต ขณะที่การครุ่นคิดแบบหมกมุ่นอาจทำให้บุคคลติดอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่สามารถขยับขยายความเข้าใจของตนได้

ประการที่สามคือ การมีระบบสนับสนุนที่เพียงพอ การเติบโตจากความยากลำบากมิได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยพอให้บุคคลสามารถเล่าประสบการณ์ของตน ได้รับการรับฟังอย่างแท้จริง และได้รับการสนับสนุนในการค้นหาความหมาย Tedeschi และ Calhoun (1996) อธิบายบทบาทของผู้ที่เกื้อหนุนกระบวนการนี้ว่าเป็นผู้ร่วมทางที่รับฟังอย่างลึกซึ้ง (expert companion) ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นนักจิตวิทยาหรือที่ปรึกษาเสมอไป แต่อาจเป็นบุคคลใกล้ชิดที่สามารถรับฟังโดยไม่ตัดสิน ช่วยให้ผู้ประสบความยากลำบากคิดทบทวนอย่างสร้างสรรค์ และอยู่เคียงข้างในช่วงเวลาที่เปราะบาง

สำหรับนักศึกษา การเติบโตภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจอาจปรากฏได้หลายรูปแบบ นักศึกษาที่สอบตกในภาคเรียนแรกแล้วเรียนรู้ที่จะวิเคราะห์ตนเอง ปรับวิธีการเรียน และกลับมาพยายามใหม่อย่างมีทิศทาง อาจกำลังสร้างทักษะการเรียนรู้ที่จะติดตัวไปในระยะยาว นักศึกษาที่ผ่านความขัดแย้งกับเพื่อนและเรียนรู้ที่จะสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเคารพความรู้สึกของผู้อื่น อาจกำลังพัฒนาความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้น ส่วนนักศึกษาที่เผชิญความกดดันทางการเงินแต่ยังคงพยายามเรียนต่ออย่างมีเป้าหมาย อาจกำลังสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับรองรับความท้าทายในอนาคต

อย่างไรก็ตาม การเติบโตภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจมิได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและมิใช่ทุกคนที่ผ่านความทุกข์แล้วจะเกิดการเติบโตในลักษณะนี้ Tedeschi และ Calhoun (1996) ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยสำคัญมิได้อยู่ที่ขนาดหรือความรุนแรงของเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ลักษณะการตอบสนองต่อประสบการณ์นั้นด้วย บุคคลที่สามารถอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่หลีกหนี ตั้งคำถามต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใคร่ครวญ และแสวงหาความหมายจากประสบการณ์ มีแนวโน้มที่จะเกิดการเติบโตมากกว่าบุคคลที่ระงับความรู้สึก หลีกเลี่ยงปัญหา หรือจมอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่สามารถสร้างความเข้าใจใหม่จากประสบการณ์นั้นได้

3.4 ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะทรัพยากรภายใน

แนวคิดทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital หรือ PsyCap) พัฒนาขึ้นโดย Luthans และคณะ (2007) เพื่ออธิบายทรัพยากรทางจิตใจภายในที่บุคคลสามารถพัฒนาได้และนำมาใช้รับมือกับความท้าทายในชีวิต แนวคิดนี้เกิดขึ้นจากการสังเกตว่าในขณะที่ทุนมนุษย์ (Human Capital) หมายถึงความรู้และทักษะที่ได้จากการศึกษาและประสบการณ์ และทุนทางสังคม (Social Capital) หมายถึงเครือข่ายความสัมพันธ์ที่บุคคลสามารถพึ่งพาได้ ยังมีทรัพยากรอีกประเภทหนึ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพและสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญ

ทุนจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วยสี่องค์ประกอบที่เสริมกันและมักเรียกย่อว่า HERO ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการมองโลกอย่างสมเหตุสมผล

องค์ประกอบแรกคือ ความหวัง (Hope) ในแนวจิตวิทยาเชิงบวก ความหวังไม่ได้หมายถึง การรอให้สิ่งดีงามเกิดขึ้นเองโดยไม่ลงมือทำอะไร แต่หมายถึงการมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีแผนทางเลือกหลายทางสำหรับการบรรลุเป้าหมายนั้น และมีแรงจูงใจที่จะเดินหน้าต่อแม้เมื่อเส้นทางหนึ่งถูกปิดกั้น Snyder (2002) อธิบายว่า ความหวังในแง่นี้ประกอบด้วยสองส่วนที่ต้องทำงานร่วมกัน ส่วนแรกคือความคิดเกี่ยวกับเส้นทาง (pathway thinking) ซึ่งเป็นความสามารถในการคิดหาวิธีการหลายทางเพื่อไปถึงเป้าหมาย และส่วนที่สองคือพลังงานในการขับเคลื่อน (agency thinking) ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้ลงมือทำและยืนหยัดต่อไป บุคคลที่มีความหวังสูงไม่ได้เป็นคนที่คิดบวกตลอดเวลา แต่เป็นคนที่รู้ว่าตนต้องการอะไร รู้ว่าจะไปถึงได้อย่างไร และพร้อมปรับแผนเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป

องค์ประกอบที่สองคือ การรับรู้ความสามารถในตนเอง (efficacy) Bandura (1997) อธิบายว่าการรับรู้ความสามารถในตนเองหมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนสามารถทำสิ่งที่จำเป็นเพื่อบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการได้ในสถานการณ์เฉพาะ ความเชื่อนี้ไม่ใช่ความหยิ่งยโสหรือการประเมินตนเองสูงเกินจริง แต่เป็นการประเมินตนเองอย่างสมเหตุสมผลบนพื้นฐานของประสบการณ์และความสามารถที่มีอยู่จริง บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงมักเลือกงานที่ท้าทายตนเอง ลงทุนความพยายามมากขึ้น ยืนหยัดได้นานกว่าเมื่อเผชิญกับอุปสรรค และฟื้นตัวได้เร็วกว่าเมื่อล้มเหลว

Bandura (1997) ชี้ให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถในตนเองพัฒนาได้จาก 4 แหล่งหลัก แหล่งแรกและทรงพลังที่สุดคือประสบการณ์ความสำเร็จโดยตรง เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ท้าทาย ความเชื่อว่าตนสามารถทำได้จะเพิ่มขึ้น แหล่งที่สองคือการสังเกตผู้อื่นที่มีความสามารถใกล้เคียงกันประสบความสำเร็จในสถานการณ์คล้ายกัน แหล่งที่สามคือการได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากบุคคลที่นับถือ และแหล่งที่สี่คือการตีความสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ของตนในแง่ที่สร้างสรรค์ เช่น มองความตื่นเต้นก่อนสอบว่าเป็นสัญญาณที่ร่างกายกำลังเตรียมพร้อม แทนที่จะมองว่าเป็นความกลัวที่แสดงว่าตนไม่พร้อม

องค์ประกอบที่สามคือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) ซึ่งในกรอบของทุนจิตวิทยาเชิงบวกหมายถึงความสามารถในการฟื้นตัวและก้าวต่อไปได้หลังจากเผชิญกับความผิดหวัง ความล้มเหลว หรือความยากลำบาก Luthans และคณะ (2007) ชี้ให้เห็นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมิได้หมายถึงการกลับไปสู่สภาพเดิมก่อนเผชิญเหตุการณ์ยากลำบากเท่านั้น หากยังหมายถึงความสามารถในการก้าวต่อไปด้วยรูปแบบการปรับตัวที่เหมาะสมกว่าเดิมหรือแตกต่างไปจากเดิม ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดการเติบโตภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจที่กล่าวถึงในหัวข้อก่อนหน้า กล่าวคือ บุคคลอาจไม่ได้เพียงฟื้นตัวจากความยากลำบาก แต่ยังเรียนรู้ พัฒนา และสร้างความเข้าใจใหม่จากประสบการณ์ดังกล่าวได้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงสามารถพัฒนาได้จากการเผชิญประสบการณ์ที่ท้าทาย การเรียนรู้วิธีจัดการปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม และการมีแบบอย่างที่ช่วยให้เห็นว่าการฟื้นตัวและการก้าวต่อไปเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จริง

องค์ประกอบที่สี่คือ การมองโลกอย่างสมเหตุสมผล (optimism) ซึ่งแตกต่างจากการมองโลกในแง่ดีแบบไม่ยั้งคิดหรือการมองว่าทุกอย่างจะดีเองโดยที่ตนไม่ต้องทำอะไร Seligman (2006) อธิบายว่า การมองโลกอย่างสมเหตุสมผลหมายถึงการที่บุคคลมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ (explanatory style) ที่สร้างสรรค์ กล่าวคือ มองเหตุการณ์ทางบวกว่ามีสาเหตุที่ยั่งยืนและครอบคลุมกว้าง ขณะที่มองเหตุการณ์ทางลบว่ามีสาเหตุที่ชั่วคราวและเฉพาะเจาะจง ไม่ใช่ตีความว่าเป็นหลักฐานของความล้มเหลวที่ถาวรและครอบคลุมทุกด้านของชีวิต

เมื่อนักศึกษาสอบไม่ผ่าน **นักศึกษาที่มองโลกอย่างสมเหตุสมผล**จะคิดว่า **"ครั้งนี้ฉันเตรียมตัวไม่ดีพอ ครั้งหน้าจะวางแผนให้ดีขึ้น"** ขณะที่นักศึกษาที่มีรูปแบบการอธิบายแบบมองโลกในแง่ร้ายอาจคิดว่า "ฉันไม่เก่งและคงจะล้มเหลวเสมอไปไม่ว่าจะพยายามแค่ไหน" ความแตกต่างของรูปแบบการคิดนี้มีผลอย่างมากต่อแรงจูงใจ ความพยายาม และสุขภาวะในระยะยาว

จากการสังเคราะห์แนวคิดของ Bandura (1997) Snyder (2002) Seligman (2006) Luthans และคณะ (2007) และ เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) สรุปได้ว่าทุนจิตวิทยาเชิงบวกเป็นทรัพยากรสำคัญที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สามารถพัฒนาได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งสี่องค์ประกอบไม่ได้ทำงานแยกจากกัน แต่เสริมและขยายกัน นักศึกษาที่มีความหวังชัดเจนมักลงทุนความพยายามมากขึ้น ซึ่งสร้างประสบการณ์ความสำเร็จที่เสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้ฟื้นตัวได้ และการมองโลกอย่างสมเหตุสมผลช่วยให้ตีความความล้มเหลวนั้นเป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้แทนที่จะเป็นหลักฐานของความไร้ความสามารถ วงจรนี้เมื่อหมุนซ้ำอย่างต่อเนื่องจะสะสมเป็นทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่มั่นคงและทรงพลังยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ

สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักคือทุนจิตวิทยาเชิงบวกไม่ใช่สิ่งที่มีหรือไม่มีตายตัว แต่เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ผ่านประสบการณ์ การสะท้อนคิด และการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม มหาวิทยาลัยและอาจารย์จึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบการเรียนรู้ที่มีความท้าทายพอดี การให้ข้อมูลป้อนกลับที่สร้างสรรค์ การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการทดลองและผิดพลาด และการเป็นแบบอย่างของความยืดหยุ่นทางจิตใจและการมองโลกอย่างสมเหตุสมผล

4. การนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในชีวิตนักศึกษา

ความรู้เรื่องจิตวิทยาเชิงบวกจะมีคุณค่าอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อนักศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ไม่ใช่เพียงทำความเข้าใจในระดับทฤษฎี หัวข้อนี้จึงมุ่งเชื่อมโยงแนวคิดทั้งหมดที่ผ่านมาสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม โดยให้ความสำคัญกับสามประเด็นหลักที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มักเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ การตัดสินใจอย่างมีสติในชีวิตประจำวัน ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอน และแนวทางปฏิบัติเพื่อดำรงสมดุลสุขในบริบทที่เป็นจริงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

4.1 การตัดสินใจอย่างมีสติในวัยนักศึกษา

ชีวิตของนักศึกษาปีที่ 1 เต็มไปด้วยการตัดสินใจที่หลากหลายในแต่ละวัน ตั้งแต่การตัดสินใจเล็กน้อย เช่น จะตื่นกี่โมง จะกินอะไรที่ตลาดนัดมหาวิทยาลัย จะอ่านหนังสือหรือเลื่อนออกไปก่อน ไปจนถึงการตัดสินใจที่มีผลระยะยาว เช่น จะเลือกเพื่อนกลุ่มไหน จะรับมือกับแรงกดดันจากรุ่นพี่อย่างไร จะกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาหรือหางานพิเศษทำ หรือจะรับมือกับความขัดแย้งในกลุ่มงานอย่างไร สิ่งที่นักศึกษาควรเข้าใจอย่างลึกซึ้งคือทุกการตัดสินใจผูกพันกับชีวิตของตนเองไปตลอด เพียงแต่สิ่งที่แตกต่างกันคือขนาดของผลกระทบและระยะเวลาที่ผลนั้นจะปรากฏ

กลไกของสมองมีส่วนสำคัญในการอธิบายว่าทำไมการตัดสินใจในวัยนี้จึงมีความเสี่ยงสูงกว่าวัยอื่น Steinberg (2008) อธิบายว่าเปลือกสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ซึ่งทำหน้าที่ประเมินผลระยะยาว ควบคุมแรงกระตุ้น และคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุมีผลยังพัฒนาไม่เต็มที่จนกว่าจะอายุประมาณ 25 ปี ขณะที่ระบบลิมบิก (limbic system) ซึ่งตอบสนองต่ออารมณ์และสิ่งเร้าทางสังคมทำงานอย่างเต็มกำลัง ความไม่สมดุลนี้ทำให้นักศึกษามีแนวโน้มตัดสินใจตามอารมณ์ในขณะนั้น ตามแรงกดดันจากเพื่อน หรือตามสิ่งที่ให้รางวัลทันที โดยไม่ได้คำนึงถึงผลระยะยาวอย่างเพียงพอ

ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการทำงานของสมองมิได้มีเป้าหมายเพื่อทำให้นักศึกษารู้สึกกดดันหรือหวาดกลัวการตัดสินใจ หากแต่ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่า การตัดสินใจผิดพลาดในบางครั้งมิได้เกิดจากความบกพร่องด้านคุณค่าหรือความรับผิดชอบของตนเองเสมอไป แต่อาจสัมพันธ์กับพัฒนาการตามธรรมชาติของสมอง ซึ่งยังต้องอาศัยการฝึกฝน ประสบการณ์ และการสนับสนุนที่เหมาะสม ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การเรียนรู้ที่จะกำกับตนเองและใช้กลไกการคิดอย่างมีสติแทนที่จะปล่อยให้แรงกระตุ้นหรืออารมณ์ชั่วขณะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจโดยไม่รู้ตัว

Kahneman (2011) เสนอแนวคิดระบบการคิดสองระบบที่ทำงานพร้อมกันในจิตใจมนุษย์ ระบบที่หนึ่งเป็นการคิดอัตโนมัติ รวดเร็ว ไม่ต้องใช้ความพยายาม และขับเคลื่อนด้วยอารมณ์และสัญชาตญาณ ระบบที่สองเป็นการคิดที่ช้ากว่า ต้องใช้ความพยายาม และใช้การวิเคราะห์อย่างมีเหตุมีผล ในสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องตัดสินใจสำคัญท่ามกลางแรงกดดัน ระบบที่หนึ่งมักทำงานก่อนเสมอ ทำให้การตัดสินใจนั้นอาจไม่สะท้อนสิ่งที่นักศึกษาให้คุณค่าจริง ๆ การฝึกให้ระบบที่สองได้ทำงานมากขึ้นก่อนการตัดสินใจสำคัญจึงเป็นทักษะที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

จากการสังเคราะห์แนวคิดของ Steinberg (2008) Kahneman (2011) และเจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) สรุปได้ว่าการตัดสินใจอย่างมีสติสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ควรประกอบด้วยสามขั้นตอนที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนแรกคือ การหยุดก่อนตัดสินใจ เมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องที่มีผลระยะยาว นักศึกษาควรฝึกการหยุดอย่างน้อยหนึ่งคืนก่อนที่จะตอบ ตัวอย่างเช่น เมื่อรุ่นพี่ชวนให้ไปร่วมกิจกรรมที่ไม่แน่ใจว่าเหมาะสมในคืนก่อนสอบ แทนที่จะตอบทันทีเพราะกลัวเสียหน้า นักศึกษาอาจ

พูดว่า "ขอคิดดูก่อนนะครับ" แล้วใช้เวลานั้นถามตัวเองว่าการตัดสินใจนี้สอดคล้องกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าหรือไม่

ขั้นตอนที่สองคือ การตั้งคำถามสามระยะ ได้แก่ หากตัดสินใจเช่นนี้แล้ว หนึ่งสัปดาห์ข้างหน้าตนจะรู้สึกอย่างไร หนึ่งเดือนข้างหน้าการตัดสินใจนี้จะส่งผลต่อชีวิตอย่างไร และหนึ่งปีข้างหน้าตนจะมองการตัดสินใจครั้งนี้อย่างไร คำถามสามระยะดังกล่าวช่วยให้นักศึกษาใช้กระบวนการคิดอย่างรอบคอบมากขึ้นตามแนวคิดระบบที่สองของ Kahneman และช่วยให้มองเห็นผลกระทบที่อาจยังไม่ปรากฏชัดในทันที แต่มีความสำคัญต่อชีวิตในระยะยาว

ขั้นตอนที่สามคือ การปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจก่อนตัดสินใจในเรื่องใหญ่ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม บุคคลเหล่านี้อาจเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ในสาขาวิชา เพื่อนที่มีวุฒิภาวะ หรือพ่อแม่ การปรึกษาไม่ได้หมายความว่าตนไม่มีความสามารถในการตัดสินใจ แต่เป็นการรับรู้ว่ามุมมองจากภายนอกช่วยให้เห็นสิ่งที่ตนมองข้ามได้

ขอยกตัวอย่างสถานการณ์ที่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมอาจเผชิญ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คนหนึ่งมาจากอำเภอกำแพงแสน ต้องเดินทางมาเรียนทุกวันโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ ค่าเดินทางและค่าอาหารทำให้เงินที่มีอยู่ไม่เพียงพอในช่วงปลายเดือน เพื่อนในห้องชักชวนให้ไปขายของออนไลน์แบบดรอปชิป (dropship) ซึ่งอาจได้เงินเร็วแต่ต้องลงทุนเวลาและความสนใจจำนวนมาก หากนักศึกษาตัดสินใจโดยใช้ระบบที่หนึ่งตามความกดดันเฉพาะหน้า อาจตกลงทันทีโดยไม่ได้คิดว่าจะกระทบเวลาเรียนอย่างไร แต่หากใช้ขั้นตอนสามข้อข้างต้น นักศึกษาอาจพิจารณาได้ว่ามีทางเลือกอื่นที่เหมาะสมกว่า เช่น การขอทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัย การทำงานพิเศษในวันหยุดที่ไม่กระทบตารางเรียน หรือการปรึกษาอาจารย์แนะแนวเพื่อหาทางออกร่วมกัน

4.2 ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

ความไม่แน่นอนเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงอยู่ของมนุษย์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะในช่วงวัยนักศึกษาซึ่งเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและการตัดสินใจที่มีผลต่ออนาคต นักศึกษาอาจไม่แน่ใจว่าสาขาที่เลือกเรียนใช่สิ่งที่ตนต้องการจริงหรือไม่ ไม่แน่ใจว่าจะหางานได้หลังเรียนจบ ไม่แน่ใจว่าความสัมพันธ์ที่มีอยู่จะยั่งยืน หรือไม่แน่ใจว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จ ความไม่แน่นอนเหล่านี้หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมอาจกลายเป็นความวิตกกังวลเรื้อรังที่กัดกร่อนสุขภาวะและประสิทธิภาพในการเรียนรู้

Carleton (2016) อธิบายว่า ความไม่ทนต่อความไม่แน่นอน (Intolerance of Uncertainty) เป็นปัจจัยสำคัญที่อยู่เบื้องหลังความวิตกกังวลหลายรูปแบบ บุคคลที่มีความไม่ทนต่อความไม่แน่นอนสูงมักตอบสนองต่อสถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ด้วยความกังวลมากเกินจริง พยายามควบคุมทุกสิ่งรอบตัว หรือหลีกเลี่ยงการตัดสินใจเพราะกลัวผิดพลาด พฤติกรรมเหล่านี้แม้จะช่วยลดความวิตกกังวลในระยะสั้น แต่กลับทำให้ปัญหายิ่งลึกขึ้นในระยะยาว เพราะบุคคลไม่ได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับความไม่แน่นอนได้

เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ข) เสนอแนวคิดความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต (Uncertainty Management Capability) ในฐานะองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะในบริบทไทย แนวคิดนี้ชี้ว่าความสุขที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดจากการกำจัดความไม่แน่นอนออกจากชีวิต เพราะนั่นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แต่เกิดจากการพัฒนาความสามารถในการอยู่กับความไม่แน่นอนได้อย่างไม่สูญเสียสมดุลสุข ความสามารถนี้ประกอบด้วยการยอมรับว่าสิ่งที่ควบคุมไม่ได้มีอยู่จริง การแยกแยะระหว่างสิ่งที่ตนสามารถเลือกและกระทำได้กับสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุม และการมุ่งพลังงานไปที่สิ่งที่เลือกได้แทนการวิตกกังวลกับสิ่งที่เลือกไม่ได้

แนวคิดนี้สอดคล้องกับปรัชญาสโตอิก (Stoicism) ที่เน้นการแยกแยะระหว่างสิ่งที่อยู่ในอำนาจของตนและสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจของตน ซึ่ง Epictetus นักปรัชญาสโตอิกในคริสต์ศตวรรษที่ 1 สอนว่าความทุกข์ของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากการพยายามควบคุมสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และการละเลยสิ่งที่ควบคุมได้ แม้แนวคิดนี้จะมีอายุกว่าสองพันปี แต่งานวิจัยร่วมสมัยในจิตวิทยาเชิงบวกก็สนับสนุนหลักการนี้อย่างสอดคล้องกัน

Hayes และคณะ (2006) พัฒนาแนวทางการบำบัดที่เรียกว่า Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ซึ่งเสนอว่า การพยายามหลีกเลี่ยงหรือควบคุมความคิดและความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์มากเกินไป อาจทำให้ปัญหาทางจิตใจรุนแรงขึ้น ACT จึงมุ่งช่วยให้บุคคลรับรู้และยอมรับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยไม่ปล่อยให้ความคิดหรือความรู้สึกเหล่านั้นครอบงำการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งเลือกกระทำสิ่งที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนยึดถือ แม้ในขณะที่ยังมีความกังวล ความกลัว หรือความไม่สบายใจ แนวทางนี้มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม

Kashdan และ Rottenberg (2010) เสนอว่า ความสามารถในการปรับใจอย่างยืดหยุ่น (psychological flexibility) ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงโดยไม่สูญเสียทิศทางและคุณค่าของตน เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะและประสิทธิภาพในการทำงาน บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงสามารถถือสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนไว้ในใจได้โดยไม่ต้องรีบหาคำตอบหรือตัดสินใจด่วน ซึ่งทำให้ตัดสินใจได้ดีกว่าเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม

สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ความไม่แน่นอนในชีวิตมักปรากฏในรูปแบบที่เป็นรูปธรรมและใกล้ตัว ขอยกตัวอย่างสามสถานการณ์ที่พบได้บ่อยเพื่อให้เห็นภาพการนำแนวคิดไปใช้จริง

สถานการณ์แรกคือความไม่แน่นอนเรื่องอนาคตทางการงาน นักศึกษาสาขาครุศาสตร์ที่กังวลว่าจะสอบบรรจุครูได้หรือไม่หลังเรียนจบ ความวิตกกังวลนี้เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ แต่หากปล่อยให้ครอบงำชีวิตตลอดสี่ปีที่เรียน จะทำให้เสียโอกาสพัฒนาทักษะที่จำเป็นในปัจจุบัน การนำแนวคิดความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนมาใช้ในกรณีนี้หมายถึงการยอมรับว่าผลการสอบบรรจุอยู่นอกเหนือการควบคุมโดยตรง แต่คุณภาพของการเรียน การฝึกสอน และการพัฒนาทักษะในปัจจุบันอยู่ในอำนาจของตน การมุ่งพลังงานไปที่สิ่งที่ทำได้ในวันนี้คือคำตอบที่สร้างสรรค์ที่สุด

สถานการณ์ที่สอง คือ ความไม่แน่นอนเรื่องความสัมพันธ์ นักศึกษาที่เพิ่งย้ายมาอยู่หอพักในนครปฐมและยังไม่มีเพื่อนสนิทในช่วงเดือนแรก อาจรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่แน่ใจว่าตนจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้หรือไม่ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวในช่วงเริ่มต้นชีวิตมหาวิทยาลัย มิใช่สัญญาณว่าตนไม่เป็นที่ต้องการ การนำแนวคิดการยอมรับของ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) มาใช้ หมายถึง การรับรู้และยอมรับความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้น โดยไม่ปล่อยให้ความรู้สึกนั้นปิดกั้นการดำเนินชีวิต ขณะเดียวกันยังคงเลือกกระทำสิ่งที่สอดคล้องกับคุณค่าของตน เช่น การเปิดใจพูดคุยกับเพื่อนร่วมห้อง การเข้าร่วมกิจกรรมชมรม หรือการอาสาช่วยงานที่เพื่อนกำลังทำ

สถานการณ์ที่สาม คือ ความไม่แน่นอนเรื่องการเรียน นักศึกษาที่ได้ผลการเรียนต่ำในวิชาแรกและเริ่มไม่แน่ใจว่าตนเลือกเรียนสาขาที่เหมาะสมหรือไม่ อาจเกิดความกังวล สับสน หรือสงสัยในความสามารถของตนเอง ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ควรถูกปฏิเสธหรือขยายจนกลายเป็นความตื่นตระหนก แต่ควรได้รับการสำรวจอย่างมีสติ นักศึกษาอาจตั้งคำถามกับตนเองว่า ยังมีประเด็นใดในสาขานี้ที่ตนสนใจหรือไม่ ผลการเรียนที่ต่ำเกิดจากปัญหาที่สามารถปรับปรุงได้หรือไม่ และมีอาจารย์รุ่นพี่ หรือแหล่งสนับสนุนใดที่สามารถขอคำปรึกษาได้หรือไม่ การตั้งคำถามอย่างมีสติ แทนการหลีกหนีปัญหาหรือตัดสินตนเองอย่างรุนแรง เป็นการนำแนวคิดทางจิตวิทยาทางบวกและการยอมรับมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริง

4.3 แนวทางปฏิบัติเพื่อดำรงสมดุลสุข

การดำรงสมดุลสุขไม่ใช่เรื่องของการค้นหาสูตรสำเร็จหรือการทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ แต่เป็นเรื่องของการสร้างนิสัยและกิจวัตรที่เกื้อกูลสุขภาวะในชีวิตประจำวัน จากการสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกและการประยุกต์ใช้ในบริบทไทย เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) สรุปแนวทางปฏิบัติสำคัญสำหรับนักศึกษาไว้ 6 ประการที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบของแบบจำลอง PERMA-T โดยแนวทางทั้ง 6 ประการต่อไปนี้ไม่ได้แทนองค์ประกอบ PERMA-T แบบหนึ่งต่อหนึ่งทั้งหมด แต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับองค์ประกอบสำคัญของแบบจำลอง PERMA-T ได้แก่ อารมณ์ทางบวก การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ความหมายของชีวิต ความสำเร็จที่มีคุณค่า และการก้าวข้ามตนเอง

แนวทางแรกคือ การฝึกความขอบคุณและสังเกตสิ่งดีงามในชีวิตประจำวัน แนวทางนี้เชื่อมโยงกับอารมณ์ทางบวก (positive emotions) เพราะช่วยให้นักศึกษาตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกื้อกูลใจ โดย Emmons และ McCullough (2003) ศึกษาผลของการจดบันทึกความขอบคุณและพบว่าผู้ที่เขียนสิ่งที่รู้สึกขอบคุณสัปดาห์ละครั้งมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายดีขึ้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ทำอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การฝึกความขอบคุณอาจเริ่มจากสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น ขอบคุณที่มีทุนกู้ยืมให้เรียน ขอบคุณอาจารย์ที่อธิบายซ้ำเมื่อไม่เข้าใจ ขอบคุณเพื่อนที่แชร์โน้ตให้ในวันที่ไม่สบาย หรือขอบคุณที่ตลาดนัดมหาวิทยาลัยมีอาหารราคาที่จับต้องได้ การสังเกตสิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ไม่ใช่การ

ปฏิเสธปัญหาที่มีอยู่ แต่เป็นการฝึกให้สมองเห็นภาพที่สมดุลกว่าแทนที่จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ขาดหายเพียงด้านเดียว

แนวทางที่สองคือ การลงทุนในความสัมพันธ์อย่างมีคุณภาพ แนวทางนี้เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ (relationships) เพราะเน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ Waldinger และ Schulz (2023) ยืนยันจากการศึกษาระยะยาวว่าคุณภาพของความสัมพันธ์ใกล้ชิดเป็นตัวทำนายสุขภาวะที่สำคัญที่สุด สำหรับนักศึกษา การลงทุนในความสัมพันธ์อย่างมีคุณภาพไม่ได้หมายถึงการมีเพื่อนจำนวนมาก แต่หมายถึงการมีความสัมพันธ์สักไม่กี่คนที่ไว้วางใจได้จริง พูดได้อย่างตรงไปตรงมา และรับรู้ว่ากันและกันอย่างแท้จริง ในบริบทมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นักศึกษาอาจสร้างความสัมพันธ์เหล่านี้ผ่านการทำงานกลุ่มที่มีเป้าหมายร่วมกัน การเข้าร่วมชมรมที่ตนสนใจจริง หรือการอาสาช่วยงานที่มีความหมายในชุมชนรอบมหาวิทยาลัย เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนาโรงเรียนในจังหวัดนครปฐม

แนวทางที่สามคือ การค้นหาและพัฒนาจุดแข็งของตน แนวทางนี้เชื่อมโยงกับการมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง (engagement) และความสำเร็จที่มีคุณค่า (Accomplishment) เพราะการใช้จุดแข็งช่วยให้นักศึกษามีสมาธิกับกิจกรรมที่มีความหมายและเห็นพัฒนาการของตนเอง Peterson และ Seligman (2004) พัฒนากรอบจุดแข็งทางลักษณะนิสัย (character strengths) ซึ่งระบุจุดแข็งหลัก 24 ประการที่พบได้ในมนุษย์ทุกวัฒนธรรม เช่น ความกล้าหาญ ความใจกว้าง ความอยากรู้อยากเห็น ความกตัญญู ความคิดสร้างสรรค์ และการให้คุณค่ากับการเรียนรู้ งานวิจัยพบว่า บุคคลที่ได้ใช้จุดแข็งของตนในชีวิตประจำวันมีความพึงพอใจในชีวิตและการมีส่วนร่วมสูงกว่าบุคคลที่ไม่ได้ใช้จุดแข็งเหล่านั้นอย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับนักศึกษาที่ไม่แน่ใจว่าจุดแข็งของตนคืออะไร อาจเริ่มจากการสังเกตว่ากิจกรรมใดที่ทำแล้วรู้สึกมีพลัง สนใจ และเวลาผ่านไปโดยไม่รู้สึก กิจกรรมใดที่ผู้อื่นมักขอความช่วยเหลือจากตน หรือสิ่งใดที่ตนทำได้ดีโดยไม่ต้องพยายามมากนักเมื่อเทียบกับคนอื่น ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่เก่งเรื่องการพูดและนำเสนออาจพัฒนาทักษะนี้ผ่านการเป็นผู้นำกลุ่มในการทำงานหรือการร่วมกิจกรรมโต้วาที นักศึกษาที่มีความเอาใจใส่ผู้อื่นเป็นจุดแข็งอาจพัฒนาทักษะนี้ผ่านงานอาสาสมัครหรือการดูแลเพื่อนในกลุ่มที่กำลังเครียด

แนวทางที่สี่คือ การดูแลสุขภาวะทางกายในฐานะรากฐานของสุขภาวะทางจิตใจ แนวทางนี้เป็นปัจจัยสนับสนุนองค์ประกอบของ PERMA-T โดยเฉพาะอารมณ์ทางบวก การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง และความสำเร็จที่มีคุณค่า เพราะสุขภาพกายที่เหมาะสมช่วยให้มีพลัง สมาธิ และความพร้อมในการเรียนรู้ Ratey (2008) อธิบายว่า การออกกำลังกายมีผลต่อสมองและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงการเพิ่มระดับสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวก การลดความเครียด และการเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้และความจำ นักศึกษาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างหนักหรือสมัครเป็นสมาชิกฟิตเนสราคาแพง การเดินรอบมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมซึ่งมีพื้นที่สีเขียวและบรรยากาศร่มรื่น การปั่นจักรยานไปเรียน หรือการเล่นกีฬากับเพื่อนในช่วงเย็นล้วนเป็นวิธีที่

เข้าถึงได้และมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การนอนหลับที่เพียงพอซึ่งนักวิจัยด้านการนอนหลับอย่าง Walker (2017) อธิบายว่าเป็นเครื่องมือฟื้นฟูสุขภาวะที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่มนุษย์มี ก็มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อทั้งการเรียนรู้และสุขภาวะทางจิตใจ

แนวทางที่ห้าคือ การเชื่อมชีวิตตนกับสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง แนวทางนี้เชื่อมโยงกับความหมายของชีวิต (meaning) และการก้าวข้ามตนเอง (transcendence) เพราะช่วยให้นักศึกษามองว่าการเรียนและการใช้ชีวิตไม่ได้มีเป้าหมายเฉพาะตนเอง แต่สัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน และผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับมิติ T ในแบบจำลอง PERMA-T ของเจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การเชื่อมตนกับสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเองอาจมีหลายรูปแบบ เช่น การตั้งใจเรียนเพราะรู้ว่าครอบครัวที่บ้านเชื่อมั่นในตน การร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น การเป็นอาสาสมัครสอนพิเศษให้นักเรียนในโรงเรียนรอบมหาวิทยาลัย หรือการรักษาขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมท้องถิ่นนครปฐมผ่านกิจกรรมของชมรมที่ตนสังกัด การกระทำเหล่านี้ไม่เพียงสร้างความหมายให้กับชีวิตนักศึกษา แต่ยังสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและเพิ่มการรับรู้ความสามารถในตนเองผ่านการเห็นว่าตนมีคุณค่าต่อผู้อื่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

นอกจากห้าแนวทางข้างต้นแล้ว สิ่งสำคัญที่นักศึกษาต้องเข้าใจคือการดำรงสมดุลสุขไม่ใช่เส้นตรงที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่มีช่วงถดถอย บางช่วงชีวิตอาจรู้สึกว่าทุกอย่างกำลังไปได้ดี แต่บางช่วงอาจรู้สึกหนักและสูญเสียทิศทาง ทั้งสองสภาวะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโตที่ปกติ สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างนักศึกษาที่เติบโตจากทั้งสองสภาวะกับนักศึกษาที่ถูกทั้งสองสภาวะครอบงำคือการมีเครื่องมือและทรัพยากรที่เพียงพอในการรับมือ ซึ่งการเรียนรู้เรื่องจิตวิทยาเชิงบวกตลอดทั้งหัวข้อนี้คือการสร้างเครื่องมือเหล่านั้นให้กับตนเอง

สรุปโดยรวม การนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในชีวิตนักศึกษาไม่ใช่การท่องจำทฤษฎีหรือการทำตามสูตรสำเร็จ แต่คือการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีสติ การอยู่กับความไม่แน่นอนได้โดยไม่สูญเสียทิศทาง และการสร้างกิจวัตรที่เกื้อกูลสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง จากการสังเคราะห์แนวคิดของ Kahneman (2011), Hayes และคณะ (2006), Emmons และ McCullough (2003), Peterson และ Seligman (2004) และ เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) สรุปได้ว่า**สมดุลสุขของนักศึกษาเกิดจากการบูรณาการทั้งการรู้จักตนเอง การจัดการอารมณ์และความคิด การสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ การค้นพบความหมาย และการเชื่อมตนเองกับสิ่งที่ใหญ่กว่า ความสมดุลนี้ไม่ได้สร้างได้ในวันเดียว แต่เป็นผลของการฝึกฝนและการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง**

ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมกับความสุข

ความสุขของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายในบุคคลเพียงอย่างเดียว บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ชุมชน สถาบันการศึกษา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพและดิจิทัล ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงฉากหลังของชีวิต แต่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความรู้สึก การตัดสินใจ แรงจูงใจ และความสามารถในการดูแลตนเองของนักศึกษา

การมองปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธความรับผิดชอบของตนเอง แต่ช่วยให้เข้าใจชีวิตอย่างเป็นธรรมและรอบด้านมากขึ้น นักศึกษาที่รู้สึกไม่มีความสุขอาจไม่ได้ขาดความพยายามเสมอไป แต่อาจอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ขาดการสนับสนุน มีความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด มีภาระทางเศรษฐกิจ หรือเผชิญแรงกดดันจากสื่อและวัฒนธรรมการเปรียบเทียบ การเข้าใจปัจจัยเหล่านี้ทำให้การดูแลสมดุลสุขไม่หยุดอยู่ที่การปรับความคิดของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลด้วย

1. ความหมายและความสำคัญของปัจจัยทางสังคมต่อสุขภาวะ

ปัจจัยทางสังคมต่อสุขภาวะ หมายถึง องค์ประกอบด้านครอบครัว เพื่อน ชุมชน วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การศึกษา สภาพแวดล้อม และโอกาสทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของบุคคล องค์ประกอบเหล่านี้มิได้แยกขาดจากชีวิตภายในของบุคคล หากแต่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมในชีวิตประจำวันอย่างใกล้ชิด

รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) อธิบายความสุขในบริบทไทยโดยพิจารณาปัจจัยหลายด้าน เช่น ศาสนาและคุณธรรม ครอบครัว สุขภาพ ทุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม รายได้ หนี้สิน และช่วงวัย งานวิจัยของกัลยาณี เสนาสุ (2559) ยังชี้ว่า ความสุขของคนไทยสัมพันธ์กับความพึงพอใจในสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน งาน และปัจจัยเศรษฐกิจสังคม ข้อมูลเหล่านี้ช่วยยืนยันว่าความสุขไม่ใช่ความรู้สึกส่วนบุคคลที่แยกจากสังคม แต่เกิดขึ้นในเครือข่ายของความสัมพันธ์และเงื่อนไขชีวิต

Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า ความต้องการความสัมพันธ์เป็นหนึ่งในความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาของมนุษย์ ควบคู่กับความต้องการความสามารถและความต้องการความเป็นอิสระ ความต้องการความสัมพันธ์ หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ได้รับการยอมรับ มีผู้รับฟัง และสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างมีความหมาย ในบริบทของนักศึกษา ความต้องการดังกล่าวมีความสำคัญต่อการปรับตัวอย่างยิ่ง เพราะช่วงเริ่มต้นชีวิตมหาวิทยาลัยเป็นช่วงที่นักศึกษาต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อนใหม่ อาจารย์ใหม่ และรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างจากเดิม เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง แต่มีเพื่อน อาจารย์ หรือกลุ่มทางสังคมที่ให้การยอมรับและสนับสนุน ย่อมมีแนวโน้มปรับตัวได้ดีขึ้น มีแรงจูงใจในการเรียน

มากขึ้น กล้าถาม กล้าแสดงความคิดเห็น และกล้าเรียนรู้จากความผิดพลาดโดยไม่รู้สึกว่าความผิดพลาดนั้นเป็นการลดคุณค่าของตนเอง

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในจังหวัดนครปฐม ปัจจัยทางสังคมมีลักษณะเฉพาะที่น่าพิจารณาอย่างละเอียด นักศึกษาจำนวนมากมาจากครอบครัวในพื้นที่จังหวัดใกล้เคียง เช่น สมุทรสาคร สมุทรสงคราม กาญจนบุรี และราชบุรี บางส่วนเดินทางมาเรียนและกลับบ้านทุกวัน บางส่วนพักอยู่หอพักรอบมหาวิทยาลัย ลักษณะการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันนี้ส่งผลต่อสุขภาวะในรูปแบบที่ต่างกัน นักศึกษาที่เดินทางไกลทุกวันจากอำเภอรอบนอก เช่น บางเลน นครชัยศรี หรือสามพราน อาจใช้เวลาในการเดินทางวันละ 2 ถึง 3 ชั่วโมง ซึ่งลดเวลาพักผ่อน เวลาทบทวนบทเรียน และเวลาสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมในมหาวิทยาลัยลงอย่างเห็นได้ชัด ขณะที่นักศึกษาที่พักในหอพักอาจต้องปรับตัวกับการอยู่ห่างครอบครัวเป็นครั้งแรก ต้องจัดการค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง และต้องสร้างเครือข่ายสังคมใหม่ในสภาพแวดล้อมที่ยังไม่คุ้นเคย

จังหวัดนครปฐมยังมีลักษณะทางสังคมที่ผสมผสานระหว่างความเป็นเมืองและชนบท นักศึกษาบางส่วนมาจากครอบครัวเกษตรกรหรือครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางถึงน้อย ซึ่งอาจมีความกดดันทางเศรษฐกิจและความคาดหวังจากครอบครัวในรูปแบบที่ต่างจากนักศึกษาในเขตเมืองใหญ่ บางคนต้องทำงานพิเศษควบคู่กับการเรียนเพื่อแบ่งเบาภาระครอบครัว ซึ่งส่งผลต่อเวลาเรียน เวลาพักผ่อน และพลังงานที่มีสำหรับการดูแลสุขภาวะของตนเอง ความแตกต่างเหล่านี้ไม่ใช่ข้อจำกัดที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่เป็นปัจจัยที่นักศึกษาควรรับรู้และนำมาพิจารณาในการวางแผนดูแลตนเองอย่างเป็นจริง

ดังนั้น การดูแลสมดุลสุขของนักศึกษาไม่ควรเน้นเฉพาะการฝึกตนเองในระดับบุคคล แต่ควรพิจารณาด้วยว่านักศึกษามีระบบสนับสนุนเพียงพอหรือไม่ มีพื้นที่ที่ปลอดภัยในการพูดคุยหรือไม่ และมีโอกาสเข้าร่วมชุมชนที่เกื้อกูลต่อการเติบโตหรือไม่ ความสุขจึงเป็นทั้งเรื่องส่วนบุคคลและเรื่องสังคมในเวลาเดียวกัน

2. คุณภาพความสัมพันธ์และชุมชนในฐานะรากฐานของความสุขที่ยั่งยืน

ความสัมพันธ์มีบทบาทสำคัญต่อความสุขในระยะยาว เพราะมนุษย์ต้องการการรับฟัง การยอมรับ ความเข้าใจ และความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าในสายตาของผู้อื่น ความสัมพันธ์ที่ดีมิได้หมายถึงการมีผู้คนจำนวนมากอยู่รอบตัว แต่หมายถึงการมีความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ จริงใจ ปลอดภัย และส่งเสริมให้แต่ละฝ่ายเติบโตอย่างเหมาะสม Grabanski และคณะ (2022) อธิบายว่าปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสุขประกอบด้วยความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัว เพื่อน วัฒนธรรม ศาสนา และความหมายของชีวิต แนวคิดดังกล่าวช่วยให้เห็นว่า ความสุขของบุคคลมิได้เกิดจากการอยู่กับตนเองเพียงลำพัง หากแต่สัมพันธ์กับผู้คน ความผูกพัน และบริบททางสังคมที่แวดล้อมชีวิตอยู่ด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว

ในชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวยังคงมีบทบาทสำคัญ แม้นักศึกษาบางคนจะเริ่มใช้ชีวิตห่างจากบ้าน นักศึกษาในจังหวัดนครปฐมจำนวนหนึ่งอาจได้รับความคาดหวังจากครอบครัวให้สำเร็จการศึกษา เพื่อยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หรือเพื่อตอบแทนความเสียสละของบิดามารดา ความคาดหวังดังกล่าวอาจเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักศึกษาตั้งใจเรียนและพัฒนาตนเอง ขณะเดียวกันก็อาจกลายเป็นแรงกดดันที่ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนไม่ควรผิดพลาด ไม่กล้าขอความช่วยเหลือ หรือไม่กล้าบอกครอบครัวเมื่อต้องเผชิญปัญหา

นักศึกษาบางคนอาจรู้สึกว่าตนอยู่ระหว่างค่านิยมของครอบครัวกับประสบการณ์ใหม่ในมหาวิทยาลัย ซึ่งมีวิธีคิด รูปแบบความสัมพันธ์ และความคาดหวังต่อชีวิตต่างจากเดิม การพัฒนาทักษะการสื่อสารกับครอบครัวอย่างตรงไปตรงมา สุภาพ และเคารพซึ่งกันและกัน จึงเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสมดุลสุขที่ไม่ควรมองข้าม

2.2 ความสัมพันธ์กับเพื่อน

เพื่อนมีอิทธิพลสูงมากต่อสุขภาวะของนักศึกษาปีที่ 1 เพราะเป็นช่วงที่กำลังสร้างอัตลักษณ์ใหม่และต้องการการยอมรับจากกลุ่ม กลุ่มเพื่อนที่ดีช่วยให้นักศึกษารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย มีพื้นที่แลกเปลี่ยนปัญหา เรียนรู้การอยู่ร่วมกับความแตกต่าง และมีแรงสนับสนุนในยามยาก แต่กลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาวะก็อาจดึงนักศึกษาออกจากเป้าหมายชีวิตหรือทำให้ตัดสินใจโดยขาดเหตุผลได้เช่นกัน

ตัวอย่างที่พบในบริบทนักศึกษานครปฐมมีหลายรูปแบบ กลุ่มเพื่อนที่นัดกันไปเที่ยวหรือทำกิจกรรมในช่วงก่อนสอบโดยที่ใครปฏิเสธไม่ได้โดยไม่รู้สึกผิด เป็นแรงกดดันทางสังคมที่นักศึกษาหลายคนเผชิญโดยไม่รู้ว่าตนเองมีสิทธิ์เลือก กลุ่มเพื่อนที่ชวนดื่มแอลกอฮอล์หลังเลิกเรียนโดยอ้างว่าเป็นการผ่อนคลายและสร้างความสัมพันธ์ สร้างแรงกดดันแก่นักศึกษาที่ไม่ต้องการดื่มแต่กลัวการถูกมองว่าเย็นชาหรือไม่สนุก กลุ่มเพื่อนในหอพักที่นอนดึกและเปิดเสียงดังทุกคืน ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาที่ต้องการพักผ่อน แต่ไม่กล้าพูดเพราะกลัวความขัดแย้ง สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าทักษะการปฏิเสธอย่างสุภาพ การสื่อสารความต้องการของตนเอง และการรักษาขอบเขตในความสัมพันธ์เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดูแลสมดุลสุข

คุณภาพของความสัมพันธ์สำคัญกว่าปริมาณ นักศึกษาบางคนอาจมีผู้ติดตามในสื่อออนไลน์จำนวนมากหรือรู้จักคนมากมายในมหาวิทยาลัย แต่ยังรู้สึกว่าไม่มีใครรับฟังอย่างแท้จริงเมื่อยามยาก ในทางกลับกัน นักศึกษาบางคนอาจมีเพื่อนสนิทเพียงหนึ่งหรือสองคน แต่ความสัมพันธ์นั้นให้ความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงทางใจได้มากกว่า

2.3 ความสัมพันธ์กับอาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัย

อาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาวะของนักศึกษาในฐานะผู้ให้คำแนะนำ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย และเชื่อมต่อนักศึกษากับระบบสนับสนุนเมื่อจำเป็น นักศึกษาที่กล้าพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ผู้สอนเมื่อเผชิญปัญหามักได้รับ

การช่วยเหลือที่ตรงจุดกว่าการพยายามแก้ปัญหาคนเดียว อย่างไรก็ตาม นักศึกษาหลายคนลังเลที่จะพูดคุยกับอาจารย์เพราะรู้สึกว่าปัญหาของตนไม่ใหญ่พอ กลัวถูกมองว่าอ่อนแอ หรือไม่แน่ใจว่าอาจารย์จะรับฟัง การพัฒนาทักษะการขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจึงเป็นส่วนหนึ่งของความยืดหยุ่นทางจิตใจที่สำคัญ

2.4 ชุมชนในมหาวิทยาลัย

ชุมชนการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย เช่น สโมสรนักศึกษา ชมรม กิจกรรมจิตอาสา หรือกลุ่มสนใจ มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาวะของนักศึกษาที่มักถูกมองข้าม การเข้าร่วมชุมชนเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษารู้สึกว่าตนมีคุณค่าและมีส่วนร่วมในสิ่งที่ใหญ่กว่าตนเอง ได้ใช้ความสามารถและความสนใจที่แท้จริง และสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่มีเป้าหมายร่วมกัน นักศึกษาในนครปฐมที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน เช่น การสอนหนังสือเด็กในพื้นที่ห่างไกล การทำความสะอาดวัด หรือการช่วยเหลือผู้สูงอายุ มักรายงานว่ารู้สึกมีความหมายและมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการค้นพบของ Park และคณะ (2017) ที่ชี้ว่า การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับความเอื้อเฟื้อสัมพันธ์กับระบบรางวัลในสมอง

เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) เสนอกระบวนการรู้ รัก คิด ทำ และแบ่งปันในฐานะกระบวนการทางบวกที่เชื่อมการรู้จักตนเอง ความรักตนเองและผู้อื่น การคิดเชิงสร้างสรรค์ การลงมือปฏิบัติ และการแบ่งปันคุณค่าแก่สังคม กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นว่าความสุขที่ยั่งยืนไม่ได้หยุดอยู่ที่ความพึงพอใจส่วนบุคคล แต่เชื่อมกับความสัมพันธ์ ความหมาย และการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์และชุมชนอาจบั่นทอนสุขภาวะได้เช่นกัน หากเต็มไปด้วยการเปรียบเทียบ การกดดัน การแข่งขันที่รุนแรง การล้อเลียน หรือการไม่เคารพความแตกต่าง นักศึกษาจึงต้องเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล เลือกพื้นที่ที่ปลอดภัย และกล้าขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในความสัมพันธ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาวะ

3. สภาพแวดล้อมทางกายภาพและดิจิทัลกับสมดุลสุข

สภาพแวดล้อมทางกายภาพและดิจิทัลมีผลต่อสมดุลสุขมากกว่าที่หลายคนคาดคิด เพราะเป็นบริบทที่นักศึกษาดำรงชีวิต เรียนรู้ พักผ่อน และสื่อสารอยู่ทุกวัน การจัดการสภาพแวดล้อมทั้งสองด้านนี้อย่างเหมาะสมจึงเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสมดุลสุขที่เป็นรูปธรรม

3.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ห้องเรียน หอพัก แสง เสียง อากาศ พื้นที่พักผ่อน และพื้นที่สีเขียว ล้วนส่งผลต่ออารมณ์ ความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และความพร้อมในการเรียนรู้ของนักศึกษา สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในจังหวัดนครปฐม สภาพแวดล้อมทางกายภาพมีทั้งด้านที่เกื้อหนุนและด้านที่ต้องปรับตัว กล่าวคือ นครปฐมมีพื้นที่สีเขียว วัด และสถานที่ที่เอื้อต่อการพักผ่อนมากกว่าเขตเมืองใหญ่บางแห่ง พระปฐมเจดีย์และพื้นที่โดยรอบ สวนสาธารณะ ตลอดจนพื้นที่เกษตรกรรมรอบเมือง เป็นสภาพแวดล้อมที่นักศึกษาสามารถใช้เป็นพื้นที่พักใจ ผ่อนคลาย และฟื้นกำลังได้โดยไม่ต้องเดินทางไกลหรือมีค่าใช้จ่ายสูง

อย่างไรก็ตาม นักศึกษาที่พักในหอพักรอบมหาวิทยาลัยบางแห่งอาจเผชิญข้อจำกัดด้านพื้นที่อยู่อาศัย เช่น ห้องพักคับแคบ เสียงรบกวนจากบริเวณใกล้เคียง อากาศร้อน การระบายอากาศไม่ดี หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการอ่านหนังสือและการพักผ่อน ปัญหาเหล่านี้อาจกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ สมาธิ และความสามารถในการเรียนรู้โดยตรง ขณะเดียวกันนักศึกษาที่ต้องเดินทางจากอำเภอรอบนอก เช่น บางเลน นครชัยศรี หรือสามพราน อาจใช้เวลาเดินทางวันละหลายชั่วโมง ส่งผลให้เวลาพักผ่อนลดลง และทำให้ต้องนั่งอยู่ในพาหนะเป็นเวลานาน ซึ่งเข้าข่ายพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020) ระบุว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลเสียต่อสุขภาวะ การจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพในระดับที่นักศึกษาทำได้จริงอาจเริ่มจากการจัดพื้นที่นอนและพื้นที่เรียนให้แยกจากกันเท่าที่สภาพห้องเอื้ออำนวย เพื่อให้ร่างกายและสมองรับรู้หน้าที่ของพื้นที่แต่ละส่วนได้ชัดเจนขึ้น การเปิดหน้าต่างรับแสงธรรมชาติระหว่างอ่านหนังสือ การเลือกใช้ห้องสมุดหรือพื้นที่สีเขียวในมหาวิทยาลัยเป็นสถานที่ทบทวนบทเรียน รวมถึงการลุกยืดเหยียดหรือเดินสั้น ๆ ระหว่างการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ล้วนเป็นการปรับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวที่ช่วยดูแลสุขภาวะและส่งเสริมสมดุลสุขในชีวิตประจำวันของนักศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรม

3.2 สภาพแวดล้อมดิจิทัล

สภาพแวดล้อมดิจิทัลเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงมากต่อนักศึกษายุคปัจจุบัน เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลากับสื่อดิจิทัลหลายชั่วโมงต่อวัน ทั้งเพื่อการเรียน การสื่อสาร การค้นหาข้อมูล และการบันเทิง สื่อดิจิทัลมีประโยชน์อย่างมากต่อการเรียนรู้และการเชื่อมต่อทางสังคม แต่ก็มีผลกระทบต่อสมดุลสุขที่ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ สาลีวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ (2564) อธิบายว่า การดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัลเกี่ยวข้องกับการใช้สื่อ อินเทอร์เน็ต การเรียน การทำงาน และวิถีชีวิตใหม่ที่ต้องอาศัยความรู้เท่าทันและความรับผิดชอบ ผลกระทบของสภาพแวดล้อมดิจิทัลต่อสมดุลสุขของนักศึกษาสามารถพิจารณาได้อย่างน้อย 4 ด้าน

ด้านแรกคือ ผลต่อเวลาและการนอนหลับ นักศึกษาที่ใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอนมักพบว่าตนนอนหลับยากขึ้นและคุณภาพการนอนลดลง เพราะแสงสีฟ้าจากหน้าจอรบกวนการหลั่งเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ นักศึกษาในนครปฐมที่ต้องตื่นเช้าเพื่อเดินทางไกลแต่ยังนอนดึกเพราะใช้โทรศัพท์จะพบว่าตนเองอยู่ในวงจรที่ยิ่งเหนื่อยยิ่งหาทางออกจากสื่อออนไลน์มากขึ้น และยิ่งใช้สื่อมากขึ้นก็ยิ่งนอนน้อยลง

ด้านที่สองคือ ผลต่ออารมณ์และการเปรียบเทียบทางสังคม สื่อโซเชียลนำเสนอชีวิตของผู้อื่นในรูปแบบที่ถูกคัดเลือกและตกแต่งให้ดูดีที่สุด นักศึกษาที่เลื่อนดูฟีดในสื่อโซเชียลเป็นเวลานานอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตของผู้อื่นดีกว่า สนุกกว่า หรือประสบความสำเร็จกว่าของตนเอง ปรากฏการณ์นี้เรียกว่าการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกด้อยค่า ความวิตกกังวล และการลดลงของความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง นักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางอาจรู้สึกกดดันเมื่อเห็นเพื่อนในสื่อออนไลน์ใช้สินค้าราคาสูง ไปเที่ยวในสถานที่หรูหรา หรือแสดงชีวิตที่ดูสมบูรณ์แบบ ทั้งที่ชีวิตจริงของผู้นั้นอาจมีความยากลำบากที่ไม่ได้นำเสนอในสื่อ

ด้านที่สามคือ ผลต่อความสัมพันธ์ การสื่อสารออนไลน์ช่วยให้นักศึกษาติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนได้อย่างสะดวก แต่ก็มีข้อจำกัดที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่าย เพราะขาดน้ำเสียงและภาษากายที่ช่วยถ่ายทอดความหมายและอารมณ์ได้ครบถ้วน ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนที่เริ่มต้นจากการพิมพ์ข้อความที่ตีความได้หลายแบบ การส่งต่อข้อมูลที่ไม่ครบถ้วน หรือการเงียบหายไปจากกลุ่มแชทโดยไม่มีคำอธิบาย เป็นตัวอย่างที่นักศึกษาปีที่ 1 พบเจอบ่อยครั้งและส่งผลต่อสุขภาวะได้มากกว่าที่คาดคิด

ด้านที่สี่คือ ผลต่อความหมายของชีวิตและเป้าหมาย หากนักศึกษาให้คุณค่ากับยอดกดถูกใจ การยอมรับจากภายนอก หรือภาพลักษณ์ในสื่อมากเกินไป อาจทำให้ละเลยคุณค่าภายในและเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง นักศึกษาบางคนใช้เวลาและพลังงานจำนวนมากในการสร้างและรักษาภาพลักษณ์ในสื่อโซเชียล จนมีเวลาน้อยลงสำหรับการเรียน การพัฒนาทักษะ และการดูแลความสัมพันธ์จริง ๆ ในชีวิต

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของสุเมธ ตันติเวชกุล (2555) สามารถนำมาใช้พิจารณาการใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม หลักความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการไม่เบียดเบียนตนเอง ช่วยให้นักศึกษาตั้งคำถามกับตนเองว่าการใช้สื่อในปริมาณและรูปแบบปัจจุบันยังสนับสนุนสุขภาวะหรือเริ่มบั่นทอนแล้ว เวลาที่ใช้กับสื่อโซเชียลในแต่ละวันสมดุลกับเวลาที่ใช้กับการเรียน การพักผ่อน และความสัมพันธ์จริง ๆ หรือไม่ และเนื้อหาที่เลือกบริโภคในสื่อช่วยให้ตนเติบโตหรือทำให้เสียเวลาและส่งผลเสียต่ออารมณ์

ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความสุขไม่ได้เป็นเรื่องภายในบุคคลเท่านั้น ครอบครัว เพื่อน ชุมชน สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และสื่อดิจิทัลล้วนส่งผลต่อสมดุลสุขของนักศึกษาในทุกวัน สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในนครปฐม เงื่อนไขเฉพาะของพื้นที่ไม่ว่าจะเป็นระยะทางการเดินทาง ความคาดหวังของครอบครัว ภาระทางเศรษฐกิจ หรือลักษณะทางสังคมที่ผสมผสานระหว่างเมืองและชนบท เป็นปัจจัยที่ควรรับรู้และนำมาพิจารณาในการดูแลตนเองอย่างเป็นจริง ความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ ชุมชนที่เกื้อกูล พื้นที่เรียนรู้ที่เหมาะสม และการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ เป็นเงื่อนไขสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

บทสรุป

ความสุขในการดำเนินชีวิตเป็นผลจากปัจจัยหลายด้านที่สัมพันธ์และทำงานร่วมกัน ไม่ใช่ผลของความคิดทางบวก ความพยายามส่วนบุคคล หรือสารสื่อประสาทในสมองเพียงอย่างเดียว การเข้าใจความสุขอย่างรอบด้านช่วยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มองชีวิตของตนเองอย่างเป็นธรรมมากขึ้น และสามารถเลือกดูแลชีวิตได้ตรงกับเหตุปัจจัยจริง

ปัจจัยทางชีววิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ช่วยให้เห็นว่าร่างกาย สมอง การนอน โภชนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย และ**พฤติกรรมประจำวันมีผลต่ออารมณ์ สมาธิ แรงจูงใจ และสุขภาวะ ระบบรางวัลในสมอง**ที่ประกอบด้วยกระบวนการแสวงหา ความพึงพอใจ และการเรียนรู้

อธิบายว่าเหตุใดบุคคลจึงแสวงหาสิ่งที่ให้รางวัลแม้ผลระยะยาวอาจไม่เป็นประโยชน์ ความไม่สมดุลระหว่างระบบลิมบิกที่ทำงานอย่างเต็มกำลังกับเปลือกสมองส่วนหน้าที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่อธิบายได้ว่าเหตุใดนักศึกษาในวัยนี้จึงมีแนวโน้มตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างรวดเร็วและแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางเพศ การใช้สื่อโซเชียลมีเดีย การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการพนันออนไลน์ การดูแลกายจึงไม่ใช่เรื่องแยกจากความสุข แต่เป็นเงื่อนไขสำคัญของการดูแลสมอง อารมณ์ การเรียนรู้ และความสามารถในการกำกับตนเอง

แนวคิดทางปรัชญาและศาสนาช่วยให้มนุษย์ตั้งคำถามกับชีวิต เข้าใจความทุกข์ และดำเนินชีวิตอย่างมีความพอดีและความหมาย ปรัชญาตะวันออกเน้นการรู้เท่าทันตนเอง ทางสายกลาง และการลดเงื่อนไขที่ก่อทุกข์ภายใน ส่วนปรัชญาตะวันตกเน้นการพัฒนาศักยภาพ การมีคุณธรรม และการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ทั้งสองสายช่วยเสริมกันและช่วยให้นักศึกษาไม่แสวงหาความสุขเฉพาะหน้าอย่างไร้ขอบเขต สิ่งสำคัญที่นักศึกษาควรตระหนักพร้อมกันคือความแตกต่างระหว่างปัญญาทางศาสนาที่เสริมสร้างความเข้มแข็งภายในกับความเชื่อที่บิดเบือนซึ่งอาจใช้ประโยชน์จากความเปราะบางทางจิตใจและก่อให้เกิดอันตราย

จิตวิทยาเชิงบวกช่วยขยายความเข้าใจสุขภาวะจากการลดความทุกข์ไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต กรอบ PERMA, PERMA-T, สุขภาวะทางจิตวิทยา และทฤษฎีการกำหนดตนเองล้วนชี้ว่าสุขภาวะต้องอาศัยหลายองค์ประกอบพร้อมกัน ทั้งอารมณ์ทางบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย ความสำเร็จ การยอมรับตนเอง จุดมุ่งหมาย และการก้าวข้ามตนเองเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้รับมือกับประสบการณ์ยากลำบากได้โดยไม่สูญเสียทิศทางชีวิต และการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีสติและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเป็นพิเศษในวัยที่ทุกการตัดสินใจล้วนผูกพันกับชีวิตและมีผลกระทบในระดับที่แตกต่างกันออกไป

ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้เห็นว่าความสุขไม่ได้เป็นเรื่องภายในบุคคลเท่านั้น ครอบครัว เพื่อน ชุมชน สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และสื่อดิจิทัลล้วนส่งผลต่อสมดุลสุขของนักศึกษา สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในนครปฐม เงื่อนไขเฉพาะของพื้นที่ไม่ว่าจะเป็นระยะทางการเดินทาง ความคาดหวังของครอบครัว หรือสภาพแวดล้อมที่ผสมผสานระหว่างเมืองและชนบท ล้วนเป็นปัจจัยที่ควรรับรู้และนำมาพิจารณาในการดูแลตนเองอย่างเป็นจริง ความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ชุมชนที่เกื้อกูล และการใช้สื่ออย่างมีสติเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาดำรงสมดุลสุขได้แม้ในสภาพแวดล้อมที่มีแรงกดดันหลายด้าน

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเข้าใจปัจจัยความสุขหลายระดับช่วยให้ไม่รีบตัดสินตนเองเมื่อไม่มีความสุข และไม่รีบสรุปว่าปัญหาทั้งหมดเกิดจากความบกพร่องของตนเอง นักศึกษาสามารถเริ่มดูแลสมดุลสุขจากสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง เช่น นอนให้เพียงพอมากขึ้น จัดเวลาการใช้สื่อ ทบทวนความคิดของตน สร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และเลือกใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง เมื่อมองความสุขผ่านปัจจัยหลายด้าน จะเห็นว่าการสร้างสมดุลสุข

เป็นกระบวนการเรียนรู้ต่อเนื่อง ไม่ใช่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทันที ความเข้าใจในบทนี้จึงเป็นฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้ในบทที่ 3 ซึ่งจะกล่าวถึงการรู้จักและดูแลตนเอง การเยียวยา และการปรับตัวในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม

คำถามทบทวน

คำถามต่อไปนี้มุ่งให้นักศึกษานำแนวคิดเรื่องสมดุลสุขไปใช้วิเคราะห์ชีวิตจริงของตนเองและสถานการณ์ใกล้ตัว คำตอบควรเชื่อมโยงแนวคิดในบทเรียนกับเหตุการณ์ เหตุผล และแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

1. เหตุใดความสุขจึงไม่ควรอธิบายด้วยสารสื่อประสาทหรือปัจจัยทางสมองเพียงด้านเดียว และการเข้าใจระบบรางวัลในสมองช่วยให้นักศึกษากำกับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างไร

2. ระบบลิมบิกและเปลือกสมองส่วนหน้าทำงานต่างกันอย่างไร และความไม่สมดุลระหว่างสองระบบนี้อธิบายพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้อย่างไร

3. การนอนหลับ โภชนาการ และการออกกำลังกายสัมพันธ์กับระบบรางวัลในสมองและสมดุลสุขของนักศึกษาปีที่ 1 อย่างไร

4. ปรัชญาตะวันออกและตะวันตกมีจุดร่วมและจุดต่างในเรื่องชีวิตที่ดีอย่างไร และนักศึกษาสามารถนำแนวคิดเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

5. ปัญญาทางศาสนาที่แท้จริงแตกต่างจากความเชื่อที่บิดเบือนซึ่งอ้างอิงสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างไร และนักศึกษาจะพัฒนาทักษะการประเมินความน่าเชื่อถือของสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

6. จิตวิทยาเชิงบวกต่างจากการคิดทางบวกทั่วไปอย่างไร และแนวคิดนี้ช่วยอธิบายสุขภาวะของนักศึกษาได้ครอบคลุมกว่าอย่างไร

7. แบบจำลอง PERMA-T และกระบวนการรู้ รัก คิด ทำ และแบ่งปัน ช่วยให้นักศึกษามองความสุขในฐานะการพัฒนาตนเองและการเกื้อกูลผู้อื่นได้อย่างไร

8. เหตุใดทุกการตัดสินใจจึงผูกพันกับชีวิตของนักศึกษาไปตลอด และนักศึกษาจะพัฒนาทักษะการตัดสินใจอย่างมีสติได้อย่างไรในสถานการณ์ที่มีแรงกดดัน

9. ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตหมายถึงอะไร และนักศึกษาปีที่ 1 จะฝึกความสามารถนี้ในบริบทชีวิตจริงได้อย่างไร

10. ปัจจัยทางสังคม ความสัมพันธ์ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และสื่อดิจิทัลส่งเสริมหรือบั่นทอนความสุขของนักศึกษาในบริบทนครปฐมได้อย่างไร และนักศึกษาจะปรับตัวรับมือกับปัจจัยเหล่านี้ได้อย่างไร

บทที่ 3
การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุข

ชีวิตมหาวิทยาลัยปีแรกเป็นมากกว่าการเริ่มต้นเรียนในหลักสูตรใหม่ หากเป็นจุดเปลี่ยนที่นักศึกษาต้องรับผิดชอบชีวิตของตนเองในหลายมิติพร้อมกัน ทั้งการเรียน ความสัมพันธ์ สุขภาพ ค่าใช้จ่าย และการวางทิศทางอนาคต ในช่วงเวลาเช่นนี้ คำถามที่ว่า "ฉันเป็นคนอย่างไร" "ฉันดูแลตนเองอย่างไร" และ "ฉันรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดหมายได้อย่างไร" ไม่ใช่คำถามเชิงปรัชญาที่ค้นหาคำตอบเมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นคำถามที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตและสมดุลสุขโดยตรง

บทที่ 3 การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุล**สุข มุ่งให้นักศึกษาพัฒนาทักษะพื้นฐานสี่กลุ่ม**ที่เชื่อมโยงกัน **กลุ่มแรกคือการรู้จักและรักตนเองในฐานะรากฐานของสมดุลสุข** ซึ่งช่วยให้นักศึกษามองตนเองอย่างซื่อสัตย์และเมตตาโดยไม่ลดคุณค่าของตนเองเมื่อเผชิญความผิดพลาด **กลุ่มที่สองคือการดูแลตนเองอย่างองค์รวมในชีวิตประจำวัน** ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติกาย ใจ สังคม การเรียนและหน้าที่ รวมถึงปัญญาหรือความหมายของชีวิต **กลุ่มที่สามคือการรู้เท่าทันอารมณ์และการเยียวยาตนเอง** ซึ่งช่วยให้นักศึกษาอยู่กับอารมณ์ที่เผชิญได้ยากโดยไม่ถูกอารมณ์กำหนดพฤติกรรมทั้งหมด และ**กลุ่มที่สี่คือการตัดสินใจ การปรับตัว และการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต** ซึ่งเป็นสนามจริงที่ทักษะทั้งหมดปรากฏเป็นการกระทำ

จากประสบการณ์ของผู้เขียนพบว่า ปัญหาที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีมากที่สุดไม่ใช่การขาดความตั้งใจหรือความสามารถ หากเป็นการขาดทักษะในการมองตนเอง ดูแลตนเอง และอยู่กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นพร้อมกันหลายด้าน นักศึกษาที่รู้จักตนเองและดูแลตนเองได้ดีมักเรียนรู้ได้ต่อเนื่องกว่า สร้างความสัมพันธ์ได้มีคุณภาพกว่า และฟื้นตัวจากความผิดพลาดได้เร็วกว่า ไม่ใช่เพราะชีวิตของตนไม่มีอุปสรรค แต่เพราะมีวิธีอยู่กับอุปสรรคนั้นโดยยังรักษาคุณค่าของตนเองไว้

การรู้จักและรักตนเองในฐานะรากฐานของสมดุลสุข

การรู้จักตนเองและการรักตนเองเป็นรากฐานสำคัญของสมดุลสุข เนื่องจากท่าทีที่บุคคลมีต่อตนเองส่งผลโดยตรงต่อวิธีคิด การดูแลชีวิต การสร้างความสัมพันธ์ และการรับมือกับปัญหา จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการทำงานกับนักศึกษามาตลอดหลายปี พบว่านักศึกษาที่มองตนเองอย่างรุนแรง หรือรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า มักดูแลตนเองได้ยาก แม้จะทราบว่าตนควรพักผ่อน ควรขอคำปรึกษา หรือควรปรับพฤติกรรมบางประการก็ตาม เพราะภายในใจยังเต็มไปด้วยความรู้สึกว่าตนไม่ดีพอ การเริ่มต้นดูแลตนเองจึงมิใช่เรื่องง่าย หากบุคคลยังมองตนเองด้วยความรุนแรงและขาดความเมตตาต่อตนเอง

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การรู้จักตนเองมิได้หมายถึงการรู้เพียงว่าตนชอบหรือไม่ชอบสิ่งใด แต่หมายถึงการรับรู้ตนเองอย่างซื่อสัตย์และรอบด้าน ทั้งความคิด อารมณ์ ความต้องการ จุดแข็ง ข้อจำกัด คุณค่า เป้าหมาย รูปแบบการรับมือปัญหา และลักษณะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คู่มือรายวิชาการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาดอธิบายว่า การรู้จักตนเองเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร มีความถนัดหรือข้อจำกัดด้านใด รวมถึงการรู้อารมณ์ของตนเอง เพราะการรู้อารมณ์เป็นฐานสำคัญของการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสม นักศึกษาบางคนอาจเพิ่งค้นพบว่าตนเรียนได้ดีเมื่อมีแผนล่วงหน้า บางคนพบว่าตนทำงานกลุ่มได้ดีแต่ยังไม่กล้าสื่อสารความต้องการของตน บางคนตระหนักว่าตนเปรียบเทียบชีวิตกับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์บ่อยจนเสียความมั่นใจ การรู้จักตนเองในลักษณะนี้จึงเป็นการมองตนเองตามความเป็นจริง มิใช่เพื่อกล่าวโทษตนเอง แต่เพื่อเข้าใจว่าชีวิตของตนควรได้รับการดูแลและพัฒนาอย่างไร

การรู้จักตนเองยังเชื่อมโยงกับการสะท้อนตนเองอย่างเป็นระบบ การเขียนบันทึกสะท้อนตนเองช่วยให้บุคคลกลับมาพิจารณาชีวิตผ่านการรู้จักตน รู้ทันตน รู้ใช้ตน และรู้วางตน ซึ่งเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่ช่วยให้การรู้จักตนเองไม่หยุดอยู่เพียงความคิด แต่พัฒนาเป็นการสำรวจชีวิตอย่างมีทิศทาง สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเขียนสะท้อนตนเองอาจเริ่มจากคำถามพื้นฐาน เช่น วันนี้ตนรู้สึกอย่างไร เหตุการณ์ใดกระทบใจ ตนตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร และหากพบเหตุการณ์คล้ายกันอีกครั้ง ตนต้องการดูแลตนเองให้เหมาะสมขึ้นอย่างไร

ในขณะเดียวกัน การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะช่วยให้นักศึกษามองตนเองได้รอบด้านมากขึ้น เห็นทั้งความสามารถและข้อจำกัด เห็นความผิดพลาดโดยไม่สรุปว่าตนไร้ค่า และมองการพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยเวลา การรักตนเองในความหมายนี้มิใช่ถ้อยคำปลุกใจ และมิใช่การบอกให้บุคคลคิดว่าตนเองดีเสมอไป หากแต่เป็นความสามารถในการอยู่กับความจริงของตนเองด้วยความซื่อสัตย์ ความเมตตา และความรับผิดชอบ เมื่อการรู้จักตนเองช่วยให้นักศึกษาเห็นชีวิตของตนตามความเป็นจริง การรักตนเองก็ช่วยให้นักศึกษาปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม ไม่ทอดทิ้งตนเองเมื่อผิดพลาด และไม่ทำร้ายตนเองในนามของการพัฒนาตน

1. ความหมายและความสำคัญของการรักตนเอง

การรักตนเองในเชิงวิชาการหมายถึงทักษะและเจตคติที่บุคคลพัฒนาขึ้นอย่างมีสติ ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เมื่อพิจารณาแนวคิดที่เกี่ยวข้องร่วมกัน พบว่า แก่นสำคัญที่ปรากฏสอดคล้องกันคือ การรักตนเองเป็นการยอมรับคุณค่าความเป็นมนุษย์ของตนเองอย่างสมจริง โดยไม่ประเมินตนเองสูงเกินจริงและไม่ลดคุณค่าตนเองจนเกินควร จิราภรณ์ ศรไชย (2563) เสริมมิติเชิงปฏิบัติว่า การรักตนเองต้องนำมาซึ่งความกล้าเผชิญตนเองอย่างซื่อตรง ทั้งในด้านจุดแข็งและข้อจำกัด ขณะที่ Jansen และคณะ (2026) ให้กรอบแนวคิดที่ชัดเจนว่า การรักตนเองแตกต่างจากความหลงตนเองอย่างมีสาระสำคัญ เพราะฐานของการรักตนเองคือการรู้จักตนเอง การยอมรับ

ตนเอง และการดูแลตนเอง ไม่ใช่การยกคุณค่าตนเองเหนือผู้อื่น ดังนั้น การรักตนเองจึงหมายถึงท่าทีที่บุคคลมีต่อตนเองอย่างเกื้อกูลและซื่อสัตย์ในเวลาเดียวกัน โดยรับรู้คุณค่าของตนเองแม้ยังไม่สมบูรณ์ มีความปรารถนาดีต่อตนเองพอที่จะเผชิญความจริง และยังคงรักษาความรับผิดชอบต่อชีวิตและผู้อื่นไว้ด้วย จากที่กล่าวมาสามารถสรุปลักษณะสำคัญของการรักตนเองได้ดังนี้

1) การยอมรับตนเองอย่างสมจริง บุคคลที่รักตนเองสามารถมองตนเองตามที่เป็นจริง โดยไม่บิดเบือนภาพตนเองไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ทั้งการประเมินตนเองสูงเกินจริงและการลดคุณค่าตนเองจนเกินควรล้วนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง

2) การรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง การรักตนเองต้องเริ่มจากการรู้จักตนเองก่อน โดยสามารถระบุได้ว่าตนเองมีจุดแข็งใด มีข้อจำกัดใด และกำลังเผชิญสถานการณ์ใดในชีวิต ความรู้จักตนเองนี้ไม่ใช่การจับผิดตนเอง แต่เป็นการมองตนเองด้วยความเป็นกลางและตรงไปตรงมา

3) ความปรารถนาดีต่อตนเอง การรักตนเองแสดงออกผ่านความปรารถนาดีที่ทำให้บุคคลกล้าฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ไม่ใช่การปลอบใจตนเองอย่างผิวเผิน แต่เป็นแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาว แม้สิ่งนั้นจะต้องใช้ความพยายามและความอดทน

4) การยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตนเอง มนุษย์ทุกคนมีความเปราะบาง มีข้อผิดพลาด และยังมีด้านที่ต้องพัฒนา การรักตนเองคือการยอมรับความเป็นจริงข้อนี้โดยไม่รู้สึกอับอายหรือตัดสินตนเองอย่างรุนแรง ขณะเดียวกันก็ไม่ใช้ความไม่สมบูรณ์เป็นเหตุผลในการหยุดพัฒนาตนเอง

5) การรักษาความรับผิดชอบควบคู่กับการดูแลตนเอง ลักษณะนี้เป็นจุดที่แยกการรักตนเองออกจากการตามใจตนเองอย่างชัดเจน บุคคลที่รักตนเองอย่างแท้จริงยังคงยืนหยัดในหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง เพราะการปล่อยปละละเลยหน้าที่คือการทำลายคุณค่าของตนเองในระยะยาว

6) ความแตกต่างจากความหลงตนเอง การรักตนเองไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองสูงเกินจริง การยกตนเองเหนือผู้อื่น หรือการเรียกร้องให้ผู้อื่นตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างไม่มีขอบเขต ตรงกันข้าม การรักตนเองมักเกิดร่วมกับความเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้อื่นด้วย

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 **การรักตนเองมีความสำคัญ**อย่างน้อย 4 ประการ ดังนี้

ประการแรก ช่วยให้นักศึกษามองความผิดพลาดอย่างเป็นธรรม เมื่อสอบได้คะแนนต่ำ ทำงานกลุ่มผิดพลาด หรือสื่อสารกับเพื่อนไม่ดี นักศึกษาที่รักตนเองจะไม่รีบสรุปว่าตนล้มเหลวทั้งชีวิต แต่จะพยายามพิจารณาว่าเหตุการณ์นั้นเกิดจากปัจจัยใด ตนควรรับผิดชอบส่วนใด และควรปรับปรุงอย่างไร

ประการที่สอง ช่วยลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอย่างไม่เป็นธรรม เพราะนักศึกษาตระหนักว่าคนแต่ละคนมีพื้นฐาน โอกาส ประสบการณ์ และจังหวะการเติบโตที่แตกต่างกัน

ภาพความสำเร็จของเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์อาจเป็นเพียงบางส่วนของชีวิต ไม่ใช่มาตรวัดคุณค่าทั้งหมดของตนเอง

ประการที่สาม การรักตนเองเป็นแรงผลักให้บุคคลดูแลชีวิตของตนเอง นักศึกษาที่เห็นว่าตนมีคุณค่าย่อมมีเหตุผลที่จะดูแลร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้เหมาะสม ปฏิเสธสิ่งที่เกินกำลัง และขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ประการที่สี่ ช่วยให้สร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสม เพราะผู้ที่เคารพตนเองย่อมมีแนวโน้มเคารพผู้อื่น และไม่จำเป็นต้องแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นจนสูญเสียขอบเขตของตนเอง นักศึกษาที่รักตนเองอย่างมีสุขภาวะจึงไม่จำเป็นต้องยอมทำทุกอย่างเพื่อให้เพื่อนพอใจ ไม่จำเป็นต้องรับภาระงานกลุ่มทั้งหมดเพราะกลัวถูกปฏิเสธ และไม่จำเป็นต้องอยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำให้ตนหมดคุณค่า

การรักตนเองจึงสัมพันธ์กับสมดุลสุขทุกมิติ ในมิติกาย การรักตนเองช่วยให้นักศึกษาไม่ใช้ร่างกายเกินกำลัง ในมิติใจ ช่วยให้รับรู้อารมณ์โดยไม่ทำร้ายตนเองด้วยคำตำหนิรุนแรง ในมิติสังคม ช่วยให้สร้างความสัมพันธ์ที่มีขอบเขตและเคารพกัน และในมิติปัญญา ช่วยให้กล้าทบทวนตนเองอย่างซื่อสัตย์และพัฒนาชีวิตอย่างมีทิศทาง ประเด็นที่ผู้เขียนเห็นบ่อยในการให้คำปรึกษานักศึกษาคือ **นักศึกษาหลายคนเข้าใจผิดว่าการรักตนเองคือการเลือกเฉพาะสิ่งที่สบายใจและหลีกเลี่ยงทุกสิ่งที่ทำให้เครียด แต่การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธความท้าทาย หากหมายถึงการเผชิญความท้าทายโดยไม่ทำลายคุณค่าของตนเอง**

ในมิติของจิตวิทยาตะวันตก แนวคิดที่เชื่อมโยงกับการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งและได้รับการวิจัยอย่างกว้างขวางคือ ความชัดเจนของภาพลักษณ์ตนเอง (self-concept clarity) ซึ่ง Campbell และคณะ (1996) นิยามว่าเป็นระดับที่ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองมีความชัดเจน มีความสม่ำเสมอภายใน และมีความมั่นคงเมื่อเวลาผ่านไป บุคคลที่มีความชัดเจนของภาพลักษณ์ตนเองสูงจะรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีคุณค่าอะไร และต้องการอะไรในชีวิต ส่วนบุคคลที่มีความชัดเจนต่ำมักรู้สึกสับสน ไม่แน่ใจในตนเอง และเสี่ยงต่อการรับอิทธิพลจากแรงกดดันภายนอกมากกว่า แนวคิดนี้มีความสำคัญต่อการวิเคราะห์ชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะการเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่ เช่น มหาวิทยาลัย เพื่อนใหม่ ชุมชนรอบมหาวิทยาลัย และสื่อสังคมออนไลน์ อาจทำให้ภาพลักษณ์ตนเองสั่นคลอนได้ง่าย หากนักศึกษาไม่มีฐานการรู้จักตนเองที่มั่นคงพอ Xiang และคณะ (2023) ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นและพบว่าความชัดเจนของภาพลักษณ์ตนเองสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยทั้งในมิติระหว่างบุคคลและภายในบุคคล ซึ่งหมายความว่านักศึกษาที่รู้ตนเองชัดเจนกว่าจะมีความสุขในชีวิตสูงกว่าอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่เพียงในช่วงเวลาที่ดี ข้อค้นพบนี้ช่วยให้เห็นว่าการลงทุนพัฒนาการรู้จักตนเองตั้งแต่ปีแรกของมหาวิทยาลัยไม่ใช่เรื่องรองจากการเรียน แต่เป็นปัจจัยพื้นฐานของสุขภาวะที่ยั่งยืน การที่นักศึกษาสำรวจว่าตนมีคุณค่าหลักอะไร ชอบเรียนแบบใด รับมือกับความผิดพลาดอย่างไร และต้องการอะไรจากความสัมพันธ์ จึงไม่ใช่เพียงการรู้จักตนเองผิวเผิน หากเป็นการสร้างฐานที่ทำให้ชีวิตทั้งหมดมีทิศทางมากขึ้น (Campbell et al., 1996; Xiang et al., 2023)

2. องค์ประกอบของการรักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเมตตาตนเอง

เมื่อพิจารณาในแวดวงการแนะแนวไทย เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) เสนอกระบวนการ "รู้-รัก-คิด-ทำ-แบ่งปัน" ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดการแนะแนวเชิงบวกที่หล่อหลอมด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยขั้น "รู้" หมายถึงการรู้จักตนเองในแง่ดีผ่านการค้นพบจุดแข็ง คุณค่า และศักยภาพของตนเอง ซึ่งแตกต่างจากการรู้จักตนเองเพื่อระบุข้อบกพร่องหรือปัญหา และขั้น "รัก" หมายถึงการสร้างความผูกพันและความรักตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างสร้างสรรค์ กระบวนการนี้ช่วยให้เห็นว่าการรู้จักตนเองและการรักตนเองในบริบทไทยไม่ใช่เรื่องปัจเจกที่แยกออกจากความสัมพันธ์รอบตัว แต่เป็นการพัฒนาตนเองที่เชื่อมโยงกับผู้อื่นและชุมชนอย่างมีความหมาย เมื่อนำมาประยุกต์กับชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม **กระบวนการ "รู้" และ "รัก" จึงเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้นักศึกษาค้นพบคุณค่าของตนเองในสภาพแวดล้อมใหม่**ของชีวิตมหาวิทยาลัย โดยไม่จำเป็นต้องรอให้ประสบความสำเร็จก่อนจึงจะรู้สึกว่าตนมีคุณค่า (เจษฎา บุญมาโฮม, 2568 ก)

การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะสามารถอธิบายได้จากแนวคิดที่สัมพันธ์กัน 3 ประการ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเมตตาตนเอง และการรักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถบางด้าน มีสิทธิที่จะได้รับการเคารพ และมีศักยภาพในการพัฒนา ส่วนการเมตตาตนเอง (self-compassion) เกี่ยวข้องกับวิธีที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเมื่อเผชิญความผิดพลาด ความทุกข์ หรือข้อจำกัด บุคคลอาจเห็นคุณค่าในตนเองได้ในยามประสบความสำเร็จ แต่การเมตตาตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในยามที่ชีวิตไม่เป็นไปตามคาด เพราะช่วยให้บุคคลไม่ซ้ำเติมตนเองจนหมดกำลังใจ

Neff (2023) อธิบายว่า การเมตตาตนเองประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ การมีสติรับรู้ประสบการณ์ของตนอย่างพอดี การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน และการเห็นความเป็นมนุษย์ร่วมกัน การมีสติช่วยให้นักศึกษารับรู้อารมณ์ของตนโดยไม่ปฏิเสธและไม่จมอยู่กับอารมณ์มากเกินไป การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนช่วยให้นักศึกษาใช้ถ้อยคำกับตนเองอย่างเกื้อหนุนมากกว่าทำร้าย ส่วนการเห็นความเป็นมนุษย์ร่วมกันช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่าความผิดพลาด ความไม่สมบูรณ์ และความทุกข์เป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์ ไม่ใช่หลักฐานว่าตนด้อยกว่าคนอื่น

Fraser และคณะ (2023) ชี้ให้เห็นว่า **การเห็นคุณค่าในตนเองและการเมตตาตนเองสัมพันธ์กัน แต่ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน** การเห็นคุณค่าในตนเองมักเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองว่าตนนั้นมีคุณค่า มีความสามารถ หรือประสบความสำเร็จในบางด้าน ขณะที่การเมตตาตนเองเน้นท่าทีที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อชีวิตมีข้อจำกัดหรือเกิดความล้มเหลว นักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียวอาจรู้สึกดีเมื่อทำได้ดี แต่รู้สึกพังทลายเมื่อสอบตกหรือถูกวิจารณ์ ในทางตรงกันข้าม การเมตตาตนเองช่วยให้นักศึกษายังประคองคุณค่าของตนไว้ได้ แม้ต้องยอมรับว่ามีบางเรื่องที่ต้องปรับปรุง

เมื่อพิจารณาแนวคิดการรักตนเอง (self-love) โดยตรง Jansen และคณะ (2026) อธิบายว่า **การรักตนเองมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะและความพึงพอใจในชีวิต** อีกทั้งควรแยกออกจากความหลงตนเอง เพราะความหลงตนเองมักแสดงออกผ่านการประเมินตนเองสูงเกินจริง ความต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากเกินควร หรือการมองตนเองเหนือกว่าผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะมิได้ทำให้บุคคลมองข้ามข้อจำกัดของตนเอง หากแต่ช่วยให้บุคคลมองตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตน และปฏิบัติต่อตนเองอย่างเกื้อหนุนเมื่อเผชิญกับความทุกข์ ความผิดพลาด หรือความล้มเหลว

เมื่อสังเคราะห์แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรักตนเอง ความเมตตาต่อตนเอง การยอมรับตนเอง และการดูแลตนเอง อาจอธิบาย**การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะผ่านมิติสำคัญสามด้าน**ได้แก่ การสัมผัสรู้ตนเอง การยอมรับตนเอง และการดูแลตนเอง **การสัมผัสรู้ตนเอง**หมายถึง การรับรู้และพบตนเองตามความเป็นจริง ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกทางร่างกาย จุดแข็ง ข้อจำกัด ความต้องการ และคุณค่าที่ตนยึดถือ มิตินี้ช่วยให้นักศึกษาไม่หลงอยู่กับภาพที่ตนอยากเป็นเพียงอย่างเดียว และไม่ตัดสินตนเองจากความรู้สึกชั่วขณะ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่รู้สึกหมดแรงหลังทำกิจกรรมหลายวันติดต่อกัน อาจไม่ได้เป็นคนขี้เกียจ แต่อาจกำลังต้องการการพักผ่อนและการจัดลำดับความสำคัญของชีวิตใหม่ (Chamberlain and Haaga, 2001; Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009)

การยอมรับตนเองหมายถึง การยอมรับข้อจำกัด อารมณ์ ความผิดพลาด และความไม่สมบูรณ์ของตนโดยไม่ปฏิเสธความจริง การยอมรับตนเองมิใช่การยอมจำนนต่อปัญหา หรือการบอกว่าทุกอย่างดีอยู่แล้ว แต่เป็นการยอมรับว่าตนกำลังอยู่ในสภาพใด เพื่อจะได้ดูแลและพัฒนาตนเองได้ตรงจุด นักศึกษาที่สอบได้คะแนนต่ำจึงไม่จำเป็นต้องสรุปว่าตนล้มเหลวหรือไม่มีความสามารถ หากควรยอมรับว่าในครั้งนี้ตนยังเตรียมตัวไม่เพียงพอ ยังไม่เข้าใจเนื้อหาบางส่วน หรือยังใช้วิธีเรียนที่ไม่เหมาะสมกับลักษณะรายวิชา การยอมรับเช่นนี้เปิดพื้นที่ให้เกิดการปรับปรุง โดยไม่ทำลายคุณค่าของตนเอง

ส่วน**การดูแลตนเอง**หมายถึง การปฏิบัติต่อตนเองอย่างเกื้อหนุนทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความสัมพันธ์ และการเรียน การดูแลตนเองจึงไม่ใช่เพียงการพักผ่อนหรือให้รางวัลตนเองเป็นครั้งคราว แต่รวมถึงการจัดชีวิตให้เอื้อต่อสุขภาวะในระยะยาว เช่น การนอนให้เพียงพอ การขอคำแนะนำเมื่อไม่เข้าใจบทเรียน การตั้งขอบเขตกับภาระงานที่เกินกำลัง การเลือกคบความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และการไม่ใช้คำตำหนิรุนแรงกับตนเองเมื่อทำผิดพลาด การดูแลตนเองในความหมายนี้เป็นการแสดงออกของความรับผิดชอบต่อชีวิต มิใช่การตามใจตนเองหรือหลีกเลี่ยงหน้าที่

ตัวอย่างเช่น นักศึกษาคนหนึ่งสอบกลางภาคได้คะแนนต่ำกว่าที่คาด หากขาดการสัมผัสรู้ตนเอง นักศึกษาอาจรู้เพียงว่าตนเสียใจ แต่ไม่ทันสังเกตว่าความเสียใจนั้นปนอยู่กับความกลัวว่าจะทำให้ครอบครัวผิดหวัง ความอายเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน และความกังวลว่าตนเลือกเรียนผิดสาขา

หากขาดการยอมรับตนเอง นักศึกษาอาจรีบสรุปว่าตนไม่เก่งและไม่เหมาะกับสาขาที่เรียน ทั้งที่คะแนนสอบครั้งเดียวไม่อาจใช้ตัดสินคุณค่าทั้งหมดของชีวิตหรือศักยภาพในการเรียนรู้ได้ และหากขาดการดูแลตนเอง นักศึกษาอาจตอบสนองด้วยการอดนอน อ่านหนังสืออย่างกดดัน หลีกเลี่ยงการพบอาจารย์ผู้สอน หรือปล่อยให้ความกังวลสะสมจนกระทบต่อการเรียนวิชาอื่น

การรักตนเองในสถานการณ์ดังกล่าวจึงมิใช่การบอกตนเองว่าไม่เป็นไร แล้วไม่ปรับปรุงสิ่งใด แต่เป็นการยอมรับความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา เห็นปัญหาโดยไม่กล่าวโทษตนเองเกินควร และลงมือปรับวิธีเรียนอย่างเหมาะสม นักศึกษาอาจเริ่มจากการทบทวนว่าส่วนใดของเนื้อหาที่ยังไม่เข้าใจ วิธีอ่านแบบเดิมมีข้อจำกัดอย่างไร ควรขอคำแนะนำจากอาจารย์หรือเพื่อนในประเด็นใด และควรวางแผนการอ่านครั้งต่อไปอย่างไร การกระทำเช่นนี้สะท้อนว่าการรักตนเองมิได้ขัดแย้งกับความพยายาม แต่เป็นฐานที่ช่วยให้นักศึกษาพัฒนาตนเองโดยไม่ลดคุณค่าของตนเองลง

3. ลักษณะของการรักตนเองอย่างมีสุขภาวะ

การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะมิได้วัดจากการที่บุคคลรู้สึกดีกับตนเองตลอดเวลา แต่วัดจากความสามารถในการอยู่กับตนเองอย่างสมจริงและเกื้อหนุนตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ บุคคลที่รักตนเองอย่างมีสุขภาวะยอมรับว่าตนมีทั้งด้านที่ทำได้ดีและด้านที่ต้องพัฒนา ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบจึงจะเห็นคุณค่าของตน และไม่ใช้ความผิดพลาดเป็นเหตุในการทำร้ายตนเองด้วยถ้อยคำรุนแรง ลักษณะนี้สัมพันธ์กับการยอมรับตนเองและการดูแลตนเอง ซึ่ง Jansen และคณะ (2026) เสนอว่าเป็นมิติสำคัญของการรักตนเอง ขณะเดียวกันก็สอดคล้องกับแนวคิดการเมตตาตนเองของ Neff (2023) ที่เน้นการรับรู้ความทุกข์และความผิดพลาดด้วยสติและความอ่อนโยน

ลักษณะแรกของการรักตนเองอย่างมีสุขภาวะคือ การยอมรับตนเองอย่างสมจริง นักศึกษาที่มีลักษณะนี้ไม่ปฏิเสธข้อจำกัดของตน เช่น ยอมรับว่าตนยังจัดเวลาไม่ดี ยังพูดหน้าชั้นเรียนไม่คล่อง หรือยังไม่กล้าขอความช่วยเหลือ แต่การยอมรับดังกล่าวไม่ใช่การยอมแพ้ ตรงกันข้าม เป็นการยอมรับเพื่อเริ่มปรับปรุงอย่างตรงจุด นักศึกษาที่ไม่ยอมรับตนเองอาจเสียพลังไปกับการปกปิดความอ่อนแอหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น ขณะที่นักศึกษาที่รักตนเองอย่างมีสุขภาวะจะยอมรับว่า “ขณะนี้ฉันยังทำไม่ได้ดีพอ” โดยไม่แปลประโยคนั้นเป็น “ฉันไม่มีคุณค่า”

ลักษณะที่สองคือ การไม่ทำร้ายตนเองด้วยความคิดและถ้อยคำรุนแรง นักศึกษาจำนวนไม่น้อยมีเสียงวิจารณ์ภายในที่เข้มงวดมาก เมื่อลืมส่งงาน สอบได้คะแนนต่ำ หรือสื่อสารกับเพื่อนผิดพลาด อาจพูดกับตนเองด้วยถ้อยคำที่ไม่เคยใช้กับคนอื่น การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะไม่ได้หมายถึงการห้ามวิจารณ์ตนเอง แต่หมายถึงการวิจารณ์อย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์ คือแยกให้ได้ว่าสิ่งใดคือพฤติกรรมที่ต้องปรับ และสิ่งใดคือคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่ยังคงอยู่ นักศึกษาจึงอาจบอกตนเองว่า “ครั้งนี้ฉันวางแผนไม่ดี ต้องปรับวิธีอ่านหนังสือ” แทนที่จะบอกว่า “ฉันล้มเหลวทุกอย่าง”

ลักษณะที่สามคือ การกล้ารับผิดชอบโดยไม่ลดคุณค่าของตนเอง หากนักศึกษาทำงานกลุ่มล่าช้าหรือสื่อสารผิดพลาด การรักตนเองไม่ได้หมายถึงการหาเหตุผลเข้าข้างตนเองหรือโยนความผิดให้ผู้อื่น แต่หมายถึงการยอมรับส่วนที่ตนต้องรับผิดชอบ ขอโทษหรือแก้ไขเมื่อจำเป็น และใช้เหตุการณ์นั้นเป็นบทเรียนโดยไม่ทำลายคุณค่าของตนเอง นักศึกษาที่รักตนเองอย่างมีสุขภาวะจะไม่ใช้คำว่า “ฉันก็เป็นแบบนี้” เพื่อหลีกเลี่ยงการปรับปรุง แต่จะถามว่าตนควรจัดการตนเองอย่างไรให้ความผิดพลาดเดิมเกิดซ้ำน้อยลง

ลักษณะที่สี่คือ การเคารพตนเองควบคู่กับการเคารพผู้อื่น การรักตนเองที่มีสุขภาวะไม่ได้ทำให้บุคคลสนใจแต่ความต้องการของตนเอง หากช่วยให้บุคคลเห็นว่าตนเองและผู้อื่นต่างมีคุณค่า นักศึกษาที่เคารพตนเองจะไม่ยอมให้ผู้อื่นละเมิดขอบเขตของตนโดยง่าย ขณะเดียวกันก็ไม่ใช้ความต้องการของตนเป็นเหตุให้ละเมิดผู้อื่น เช่น ในงานกลุ่ม นักศึกษาที่รักตนเองจะกล้าบอกข้อจำกัดของตนอย่างสุภาพ รับผิดชอบงานของตน และรับฟังผู้อื่นโดยไม่ทำให้ตนเองหรือเพื่อนเสียคุณค่า

ลักษณะที่ห้าคือ การมีขอบเขตที่เหมาะสมในความสัมพันธ์ ขอบเขตมิได้หมายถึงการปิดกั้นผู้อื่น แต่หมายถึงการรู้ว่าอะไรเหมาะสมกับตนเอง อะไรเกินกำลัง และอะไรไม่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มักต้องการเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับ และไม่อยากถูกมองว่าแตกต่าง จึงอาจยอมทำบางสิ่งที่ทำให้ตนเสียสมดุล เช่น รับงานแทนเพื่อนเสมอ ออกไปเที่ยวทั้งที่ร่างกายเหนื่อยมาก หรือไม่กล้าปฏิเสธคำชวนที่กระทบการเรียน การรักตนเองช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ว่าการปฏิเสธอย่างสุภาพไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการดูแลพลังชีวิตและรักษาความสัมพันธ์ให้เป็นธรรมต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

ลักษณะสุดท้ายคือ การเปิดโอกาสให้ตนเองเติบโต นักศึกษาที่รักตนเองจะไม่ใช้ความผิดพลาดเป็นจุดสิ้นสุดของความหวัง แต่ใช้เป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ เช่น ถ้าพบว่าตนบริหารเวลาไม่ดี อาจเริ่มจากการจัดตารางรายสัปดาห์ ถ้าพบว่าตนไม่กล้าถามอาจารย์ อาจเริ่มจากการเตรียมคำถามสั้น ๆ ถ้าพบว่าตนอยู่หอพักแล้วคิดถึงบ้านมาก อาจจัดเวลาติดต่อครอบครัวและสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่อย่างค่อยเป็นค่อยไป การเปิดโอกาสให้ตนเองเติบโตจึงเป็นท่าทีที่บอกว่าชีวิตยังเปลี่ยนแปลงได้ และตนเองยังมีสิทธิเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่

นั่นคือ การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะเป็นการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงอย่างเมตตา โดยไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบและไม่ทำร้ายตนเองด้วยคำพูดรุนแรงเมื่อเกิดความผิดพลาด แต่กล้ารับผิดชอบเพื่อนำมาพัฒนาตนเองอย่างตรงจุด นอกจากนี้ยังรวมถึงการเคารพตนเองควบคู่ไปกับผู้อื่น การรู้จักกำหนดขอบเขตที่พอดีเพื่อปกป้องความสมดุลในชีวิต และการเปลี่ยนทุกข้อผิดพลาดให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้เพื่อเปิดรับการเติบโตต่อไป

4. แนวทางการเสริมสร้างการรักตนเองในชีวิตประจำวัน

การรักตนเองเป็นความสามารถและทักษะที่ฝึกได้ ไม่ใช่ลักษณะนิสัยที่ติดตัวมาอย่างตายตัว นักศึกษาบางคนอาจเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ได้รับคำวิจารณ์มากกว่าคำชื่นชม บางคนคุ้นเคยกับการเปรียบเทียบตนเองกับพี่น้องหรือเพื่อน บางคนได้รับความคาดหวังสูงจากครอบครัวจนรู้สึกว่าตนต้องสำเร็จตลอดเวลา จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่นักศึกษาจะยังรักตนเองไม่เป็นหรือยังดูแลตนเองไม่ดีพอ สิ่งสำคัญคือการเริ่มฝึกอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

แนวทางแรกคือการฝึกสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ นักศึกษาควรมีช่วงเวลาสั้น ๆ ในแต่ละวันหรือสัปดาห์เพื่อถามตนเองว่า ขณะนี้ร่างกายเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร เรื่องใดทำให้เหนื่อย เรื่องใดทำให้มีพลัง และตนกำลังต้องการสิ่งใด การจัดการตนเองอย่างเป็นระบบควรเริ่มจากการเฝ้าติดตามดูตนเอง การวิเคราะห์ตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลใช้ข้อมูลจากชีวิตจริงมาวางแผนปรับพฤติกรรมของตนได้ดีขึ้น (มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2560) การสังเกตตนเองจึงช่วยให้การดูแลตนเองไม่เกิดขึ้นหลังจากเสียสมดุลไปมากแล้ว แต่เป็นการมองเห็นสัญญาณตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เช่น นอนน้อยหลายคืน หงุดหงิดง่าย ไม่อยากพบใคร หรือเริ่มผัดวันส่งงาน

แนวทางที่สองคือการฝึกตั้งชื่ออารมณ์ ความคิด และความต้องการของตนเอง นักศึกษาหลายคนรู้เพียงว่าตน “ไม่ไหว” หรือ “เครียด” แต่ยังไม่เห็นรายละเอียดว่าความเครียดนั้นประกอบด้วยความกลัว ความกังวล ความผิดหวัง ความน้อยใจ หรือความโกรธ การตั้งชื่ออารมณ์ช่วยให้บุคคลอยู่กับประสบการณ์ภายในได้ชัดขึ้น และลดโอกาสที่จะตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เงียบหายจากงานกลุ่ม พิมพ์ข้อความรุนแรง หรือหลีกเลี่ยงการเรียน การรู้เท่าทันตนเองในระดับนี้สอดคล้องกับแนวคิดการรู้จักตน รู้ทันตน รู้ใช้ตน และรู้วางตน ซึ่งช่วยให้การรู้จักตนเองเชื่อมกับการปรับพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม (มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2560)

แนวทางที่สามคือการฝึกพูดกับตนเองด้วยถ้อยคำที่เมตตาและรับผิดชอบ แนวคิดการเมตตาตนเองของ Neff (2023) ช่วยให้เข้าใจว่า การพูดกับตนเองอย่างเมตตาไม่ได้หมายถึงการเข้าข้างตนเองเสมอไป แต่เป็นการพูดกับตนเองเหมือนพูดกับเพื่อนที่ตนห่วงใย นักศึกษาอาจเปลี่ยนจากคำพูดว่า “ฉันแย่มากที่ทำงานไม่ทัน” เป็น “ครั้งนี้ฉันวางแผนไม่ดีและต้องรับผิดชอบ แต่ฉันยังปรับแผนได้” ถ้อยคำแบบหลังไม่ลดความรับผิดชอบ แต่ช่วยให้ใจมีพื้นที่พอสำหรับการแก้ไข

แนวทางที่สี่คือการเขียนบันทึกสะท้อนตนเองเพื่อเห็นรูปแบบความคิดและพฤติกรรมของตน การเขียนไม่จำเป็นต้องยาวหรือสละสลวย อาจเป็นเพียงการบันทึกว่า วันนี้เกิดเหตุการณ์ใด ตนรู้สึกอย่างไร ตนตอบสนองอย่างไร สิ่งใดช่วยให้ดีขึ้น และสิ่งใดควรปรับในครั้งต่อไป การเขียนเช่นนี้ทำหน้าที่คล้ายกระจกที่ช่วยให้นักศึกษากลับมาพบตนเอง เห็นรูปแบบซ้ำ ๆ ของชีวิต และเรียนรู้ว่าจะดูแลตนเองอย่างไรให้เหมาะกับสถานการณ์จริงของตนเองมากขึ้น

แนวทางที่ห้าคือการลดการเปรียบเทียบตนเองอย่างไม่เป็นธรรม โดยเฉพาะการเปรียบเทียบกับภาพชีวิตในสื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาจเห็นเพื่อนมีเพื่อนกลุ่มใหญ่ แต่งตัวดี ได้คะแนนดี หรือมีชีวิตมหาวิทยาลัยที่ดูสนุก แล้วสรุปว่าชีวิตของตนด้อยกว่า ทั้งที่ภาพเหล่านั้นมักเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตจริง การรักตนเองช่วยให้นักศึกษากลับมาถามว่า สิ่งใดจำเป็นต่อชีวิตของตน สิ่งใดสอดคล้องกับคุณค่าของตน และสิ่งใดทำให้ตนเสียสมดุล การลดการเปรียบเทียบจึงไม่ใช่การปิดตาจากโลกภายนอก แต่เป็นการไม่ปล่อยให้โลกภายนอกกำหนดคุณค่าของตนทั้งหมด

แนวทางที่หกคือการดูแลร่างกาย การพักผ่อน การกิน การเรียน และความสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับชีวิตจริง Jansen และคณะ (2026) อธิบายว่าการดูแลตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการรักตนเอง เพราะบุคคลที่รักตนเองย่อมปฏิบัติต่อตนเองอย่างเกื้อหนุนและดูแลตนเมื่อมีความทุกข์ การรักตนเองจะสมบูรณ์ขึ้นเมื่อปรากฏเป็นพฤติกรรม เช่น พักเมื่อเหนื่อย นอนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้เหมาะสม จัดเวลาอ่านหนังสือก่อนสอบ ไม่รับภาระงานเกินกำลัง และเลือกอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่ทำร้ายตนเอง การบอกว่าตนมีคุณค่าแต่ปล่อยให้ร่างกายอ่อนล้า อารมณ์สะสม ความสัมพันธ์ตึงเครียด และการเรียนไร้ทิศทาง ย่อมยังไม่อาจเป็นสมดุลสุขอย่างแท้จริง

แนวทางที่เจ็ดคือการรู้จักขอความช่วยเหลือจากเพื่อน อาจารย์ หรือผู้ที่ไว้ใจเมื่อจำเป็น นักศึกษาบางคนเข้าใจว่าการรักตนเองหมายถึงการต้องเข้มแข็งด้วยตนเองเสมอ แต่ในความเป็นจริง การขอความช่วยเหลือเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเอง นักศึกษาที่ไม่เข้าใจเนื้อหาอาจขอคำแนะนำจากอาจารย์ผู้สอน นักศึกษาที่ปรับตัวกับเพื่อนไม่ได้อาจปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ นักศึกษาที่รู้สึกทุกข์ต่อเนื่องอาจใช้บริการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย การขอความช่วยเหลือไม่ได้ทำให้คุณค่าของตนลดลง หากสะท้อนว่าบุคคลเห็นชีวิตของตนสำคัญพอที่จะไม่ปล่อยให้ปัญหาสะสมจนเกินกำลัง

ต้องรัก จิตรบรรเทา และคณะ (2563) ชี้ให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าของตนเองและการเข้าใจตนเองเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ ประเด็นนี้สอดคล้องกับหัวใจของหัวข้อนี้ เพราะการรักตนเองอย่างมีสุขภาวะมิใช่เพียงเจตคติภายในหรือความรู้สึกดีต่อตนเองเป็นครั้งคราว แต่เป็นทักษะชีวิตที่ช่วยให้นักศึกษามองตนเองอย่างเป็นธรรม เข้าใจทั้งจุดแข็งและข้อจำกัดของตน รับรู้ความต้องการที่แท้จริง ดูแลตนเองอย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเคารพ

ในบริบทของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเห็นคุณค่าของตนเองช่วยให้นักศึกษาไม่ลดคุณค่าชีวิตของตนลงเพียงเพราะผลการเรียน ความผิดพลาด หรือการเปรียบเทียบกับเพื่อน ขณะเดียวกัน การเข้าใจตนเองช่วยให้นักศึกษารู้ว่าตนต้องการการดูแลด้านใด เช่น ต้องพักผ่อนมากขึ้น ต้องปรับวิธีเรียน ต้องสื่อสารกับเพื่อนให้ชัดเจนขึ้น หรือต้องขอคำปรึกษาเมื่อไม่สามารถรับมือกับปัญหาได้ด้วยตนเอง การรักตนเองจึงไม่ใช่การตามใจตนเองหรือการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ แต่เป็นความสามารถในการปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีเมตตาและรับผิดชอบในเวลาเดียวกัน

การรักตนเองที่แท้จริงจึงควรปรากฏเป็นพฤติกรรมดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้งการดูแลร่างกายด้วยการนอนหลับ รับประทานอาหาร และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม การดูแลจิตใจด้วยการรับรู้อารมณ์และไม่ใช้คำตำหนิรุนแรงกับตนเอง การดูแลความสัมพันธ์ด้วยการสื่อสารอย่างเคารพและตั้งขอบเขตที่เหมาะสม การดูแลการเรียนด้วยการวางแผน ขอคำแนะนำ และปรับวิธีเรียนเมื่อจำเป็น รวมถึงการดูแลความหมายของชีวิตด้วยการทบทวนว่าตนกำลังเรียนและใช้ชีวิตเพื่อคุณค่าใด เมื่อการรักตนเองปรากฏในมิติเหล่านี้ นักศึกษาจะมีฐานที่มั่นคงขึ้นในการพัฒนาสมดุลสุขของตนเอง

การดูแลตนเองอย่างองค์รวมในชีวิตประจำวัน

การรักตนเองที่กล่าวไว้ในหัวข้อก่อนหน้าจะมีความหมายชัดเจนขึ้น เมื่อปรากฏเป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน นักศึกษาบางคนเข้าใจว่าการดูแลตนเองคือการพักผ่อนเมื่อมีเวลาว่าง หรือเป็นรางวัลหลังจากทำงานทุกอย่างเสร็จแล้ว แต่ในชีวิตจริงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาระการเรียน งานกลุ่ม กิจกรรม ความคาดหวังจากครอบครัว และความต้องการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน มักทำให้การดูแลตนเองถูกเลื่อนออกไปเรื่อย ๆ นักศึกษาบางคนรู้ว่าตนเหนื่อยแต่ยังฝืนต่อ บางคนรู้ว่าตนเครียดแต่ไม่กล้าพัก บางคนคิดว่าการดูแลตนเองเป็นเรื่องรองจากการเรียน ทั้งที่ในความเป็นจริง การดูแลตนเองเป็นฐานสำคัญของการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจที่เหมาะสม และการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การดูแลตนเองเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันอย่างใกล้ชิด ตั้งแต่การนอนหลับให้เพียงพอ การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การเคลื่อนไหวร่างกาย การพักจากหน้าจอโทรศัพท์ การจัดเวลาการเรียน การรับผิดชอบงานกลุ่ม การบริหารค่าใช้จ่ายรายเดือน การสื่อสารกับเพื่อน การตั้งขอบเขตในความสัมพันธ์ และการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น แนวคิดการดูแลตนเองของ Butler และคณะ (2019) ช่วยให้เห็นว่า การดูแลตนเองมิใช่กิจกรรมแยกส่วน แต่เป็นการดูแลบุคคลอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งเกี่ยวข้องกับร่างกาย อารมณ์ ความสัมพันธ์ บทบาทหน้าที่ และความหมายของชีวิต นักศึกษาที่อยู่หอพักอาจต้องจัดการเวลานอนและสภาพแวดล้อมด้วยตนเองมากขึ้น นักศึกษาที่เดินทางมาเรียนทุกวันอาจต้องบริหารพลังงานและเวลาเดินทางให้เหมาะสม ส่วนนักศึกษาที่รับกิจกรรมจำนวนมากอาจต้องเรียนรู้ที่จะประเมินว่าภาระใดเกินกำลังของตน การดูแลตนเองจึงมิใช่เรื่องส่วนเกินของชีวิตมหาวิทยาลัย แต่เป็นทักษะพื้นฐานของการเป็นผู้เรียนที่รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

การดูแลตนเองมิใช่การตามใจตนเอง มิใช่การละเลยหน้าที่ และมิใช่การหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หากแต่หมายถึงการจัดชีวิตอย่างตั้งใจเพื่อรักษา ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาวะของตนเองในหลายมิติ นักศึกษาที่พักผ่อนอย่างเหมาะสมมิได้หมายความว่าขาดความมุ่งมั่น แต่มีแนวโน้มที่จะมีพลังสำหรับการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น นักศึกษาที่ขอคำแนะนำเมื่อไม่เข้าใจงานมิได้หมายความว่าอ่อนแอ แต่เป็นผู้ที่รู้จักใช้แหล่งสนับสนุนเพื่อแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม นักศึกษาที่ปฏิเสธภาระ

บางอย่างอย่างสุภาพมิได้หมายความว่าไม่ช่วยเหลือเพื่อน แต่เป็นการรักษาขอบเขตเพื่อให้สามารถรับผิดชอบสิ่งที่รับไว้ได้อย่างมีคุณภาพ

ประเด็นสำคัญคือ การดูแลตนเองควรถูกเข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบ มิใช่สิ่งที่ขัดแย้งกับความรับผิดชอบ หากนักศึกษารอให้ทุกงานเสร็จสิ้น ทุกความคาดหวังได้รับการตอบสนอง และทุกปัญหาคลี่คลายแล้วจึงเริ่มดูแลตนเอง นักศึกษาอาจหมดแรงก่อนถึงเวลานั้น การดูแลตนเองจึงควรเกิดขึ้นระหว่างทางของการเรียนรู้ ระหว่างการทำหน้าที่ และระหว่างการปรับตัวในชีวิตมหาวิทยาลัย มิใช่เริ่มต้นเมื่อชีวิตเสียสมดุลไปมากแล้ว

1. ความหมายและความสำคัญของการดูแลตนเอง

การดูแลตนเอง หมายถึง การกระทำอย่างตั้งใจเพื่อรักษา ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาวะของตนเองในหลายมิติ ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิด สิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ หน้าที่ และความหมายของชีวิต การดูแลตนเองจึงไม่ใช่เพียงการพักผ่อนหรือการทำสิ่งที่ชอบ แต่รวมถึงการจัดชีวิตอย่างรับผิดชอบ การรู้ขอบเขตของตนเอง การป้องกันความเครียดสะสม การดูแลพลังในการเรียนรู้ และการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับ Butler และคณะ (2019) ที่มองการดูแลตนเองในฐานะกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อป้องกันหรือจัดการความเครียดและภาวะทางลบตลอดจนคงไว้หรือส่งเสริมสุขภาวะและการทำหน้าที่ในชีวิต

Butler และคณะ (2019) เสนอว่า **การดูแลตนเอง (self-care) มีเป้าหมายสำคัญ 2 ด้าน ด้านแรกคือการป้องกันหรือจัดการความเครียดและภาวะทางลบ ด้านที่สองคือการคงไว้หรือส่งเสริมสุขภาวะและการทำหน้าที่ในชีวิต** แนวคิดนี้ช่วยให้เข้าใจว่า การดูแลตนเองไม่ได้มีไว้เฉพาะเวลาที่บุคคลหมดแรง ป่วย หรือรู้สึกทุกข์เท่านั้น แต่ควรเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง สำหรับนักศึกษา การดูแลตนเองจึงเกี่ยวข้องกับทั้งการนอน การกิน การพัก การเรียน การจัดเวลา ความสัมพันธ์ การใช้สื่อดิจิทัล การรับมือกับความผิดหวัง และการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

เมื่อพิจารณาในมิติสุขภาพ แนวคิดของ Orem อธิบายว่า การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำอย่างตั้งใจ มีเป้าหมาย มีระเบียบ และมีขั้นตอน เพื่อรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี โดยแบ่งการดูแลตนเองออกเป็น 3 ลักษณะสำคัญคือ การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป การดูแลตนเองที่จำเป็นตามพัฒนาการ และการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ (เสริมพันธุ์ ศรีจันทร์, 2560) กรอบคิดนี้มีประโยชน์ต่อการอธิบายชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงพัฒนาการที่ต้องเปลี่ยนจากการพึ่งพาครอบครัวและครูในหลายเรื่อง มาเป็นผู้จัดการชีวิตของตนเองมากขึ้น นักศึกษาจึงต้องเรียนรู้ทั้งการดูแลตนเองทั่วไป เช่น กิน นอน พัก และเคลื่อนไหวร่างกาย การดูแลตนเองตามพัฒนาการ เช่น การปรับตัวกับระบบมหาวิทยาลัย การอยู่หอพัก การจัดเงินรายเดือน และการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ รวมทั้งการรู้ว่าหากตนเจ็บป่วย เครียดมาก หรือรับมือไม่ไหว ควรขอความช่วยเหลือจากแหล่งใด

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 **การดูแลตนเองมีความสำคัญ**อย่างน้อย 5 ประการ คือ **ประการแรกช่วยรักษาพลังพื้นฐานในการเรียนรู้** นักศึกษาที่นอนน้อย อดอาหารเช้า หรือใช้โทรศัพท์ต่อเนื่องจนพักไม่พอ แม้มีความตั้งใจเรียน แต่ร่างกายและสมาธิอาจไม่พร้อมรับความรู้ **ประการที่สองช่วยลดความเครียดสะสม** เพราะการพัก การจัดเวลา และการรู้จักหยุดก่อนหมดแรง ช่วยลดโอกาสที่ความเหนื่อยล้าจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ **ประการที่สามช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์** นักศึกษาที่ดูแลร่างกายและใจอย่างพอดีมักมีโอกาสรับมือกับความผิดหวัง ความกดดัน และความขัดแย้งได้ดีขึ้น **ประการที่สี่การดูแลตนเองช่วยให้ความสัมพันธ์มีคุณภาพมากขึ้น** นักศึกษาที่พักไม่พอหรือรับภาระเกินกำลังอาจหงุดหงิดง่าย สื่อสารกับเพื่อนในงานกลุ่มไม่ดี หรือรู้สึกว่าผู้อื่นเป็นภาระ ทั้งที่ปัญหาอาจเริ่มจากการไม่ดูแลพลังของตนเอง **ประการที่ห้า การดูแลตนเองช่วยให้นักศึกษาทำหน้าที่ของตนอย่างยั่งยืน** ชีวิตมหาวิทยาลัยไม่ได้ต้องการเพียงความขยันในระยะสั้น แต่ต้องการการจัดการชีวิตที่ทำให้นักศึกษาสามารถเรียน ทำงานกลุ่ม เข้าร่วมกิจกรรม ดูแลความสัมพันธ์ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างต่อเนื่อง

ประเด็นที่ผู้เขียนอยากเน้นเป็นพิเศษคือ **การดูแลตนเองไม่ควรถูกมองว่าเป็นความเห็นแก่ตัว** นักศึกษาที่รู้จักพัก ไม่รับภาระเกินกำลัง และขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น มิได้กำลังลดความรับผิดชอบ แต่กำลังรักษาความสามารถในการรับผิดชอบของตนเอง ในทางตรงกันข้าม การฝืนจนหมดแรงอาจทำให้การเรียน งานกลุ่ม ความสัมพันธ์ และสุขภาพเสียหายพร้อมกัน การดูแลตนเองจึงเป็นฐานของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มิใช่สิ่งที่แยกออกจากความรับผิดชอบในฐานะนักศึกษา

2. องค์ประกอบและลักษณะของการดูแลตนเองในมิติกาย ใจ สังคม การเรียนและหน้าที่และปัญญา

Butler และคณะ (2019) เสนอกรอบการดูแลตนเอง 6 มิติ ได้แก่ มิติด้านร่างกาย มิติด้านวิชาชีพ มิติด้านความสัมพันธ์ มิติด้านอารมณ์ มิติด้านจิตวิทยา และมิติด้านจิตวิญญาณ เมื่อนำมาปรับให้เหมาะกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในรายวิชาสมดุลสุข สามารถสังเคราะห์เป็นการดูแลตนเอง 5 มิติ ได้แก่ มิติกาย มิติใจ มิติสังคม มิติการเรียนและหน้าที่ และมิติปัญญา โครง 5 มิตินี้ช่วยให้นักศึกษามองการดูแลตนเองอย่างเป็นองค์รวม ไม่จำกัดอยู่เพียงสุขภาพกาย และไม่แยกการเรียนออกจากชีวิตจริง

มิติกายเกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกายในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การนอนหลับ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การเคลื่อนไหวร่างกาย การพักสายตา การพักจากหน้าจอ และการสังเกตสัญญาณความเหนื่อยล้า แบบประเมินการดูแลตนเอง (self-care assessment) ซึ่งดัดแปลงจากงานของ Saakvitne, Pearlman, และ Staff of TSI/CAAP (1996) เสนอให้บุคคลสำรวจการดูแลตนเองด้านกาย เช่น การกินอาหารเป็นเวลา การออกกำลังกาย การได้รับการดูแลสุขภาพเมื่อจำเป็น และการนอนให้เพียงพอ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เรื่องเหล่านี้อาจดูเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่กลับเป็นจุดที่ถูกละเลยได้ง่าย นักศึกษาบางคนใช้โทรศัพท์ก่อนนอนจนหลับดึก บางคนรีบมาเรียน

จนอดอาหารเช้า บางคนทำงานกลุ่มต่อเนื่องหลายคืนจนร่างกายสะสมความล้า เมื่อร่างกายเสียสมดุล ความสามารถในการเรียนรู้ อารมณ์ และความสัมพันธ์มักได้รับผลกระทบตามมา

ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การดูแลมิติกายสามารถเริ่มจากสิ่งที่ทำได้จริงและไม่ต้องใช้ทรัพยากรมาก เช่น เดินในพื้นที่มหาวิทยาลัยหลังเลิกเรียน ขยับร่างกายระหว่างวัน พักสายตาจากโทรศัพท์เป็นช่วง กินอาหารให้ตรงเวลามากขึ้น หรือนอนเร็วขึ้นทีละเล็กน้อย นักศึกษาที่อยู่หอพักอาจต้องจัดพื้นที่นอนให้เหมาะสม ลดเสียงรบกวน และวางโทรศัพท์ให้ห่างจากเตียง ส่วนนักศึกษาที่เดินทางมาเรียนอาจต้องเผื่อเวลาเดินทางและเตรียมอาหารหรือของว่างที่เหมาะสม การดูแลร่างกายจึงไม่ใช่การทำกิจกรรมใหญ่เสมอไป แต่เป็นการตัดสินใจเล็ก ๆ ที่ทำให้ร่างกายไม่ถูกใช้เกินกำลัง

มิติใจเกี่ยวข้องกับการดูแลอารมณ์ ความคิด ความเครียด และบทสนทนาภายในตนเอง การดูแลใจมิได้หมายถึงการทำให้ตนเองมีความสุขตลอดเวลา หากแต่หมายถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ สังเกตความคิดที่อาจทำร้ายตนเอง ลดความเครียดที่สะสม และเลือกวิธีตั้งหลักอย่างเหมาะสม การใช้แบบประเมินการดูแลตนเอง (self-care assessment) ช่วยให้บุคคลทบทวนว่าตนมีเวลาเพียงพอสำหรับการสะท้อนตนเองหรือไม่ ได้สังเกตประสบการณ์ภายใน ความคิด ความเชื่อท่าที และความรู้สึกของตนเพียงใด รวมทั้งได้ใช้วิธีที่เหมาะสมในการลดความเครียด เช่น การเขียนบันทึก การพักใจ หรือการทำกิจกรรมที่ช่วยให้กลับมาตั้งหลักได้ดีขึ้นหรือไม่ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การดูแลใจอาจเริ่มจากการสังเกตว่าตนเครียดจากเรื่องใด ใช้คำพูดกับตนเองรุนแรงเกินไปหรือไม่ และมีวิธีใดที่ช่วยให้กลับมาตั้งหลักได้โดยไม่ทำร้ายตนเอง (Saakvitne et al., 1996) แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับการดูแลตนเองในชีวิตนักศึกษาที่ต้องรับรู้สัญญาณภายในของตนเองก่อนที่ความเครียดจะสะสมจนกระทบการเรียนและความสัมพันธ์

มิติใจยังเกี่ยวข้องกับการลดบทสนทนาภายในที่ทำร้ายตนเอง นักศึกษาบางคนเมื่อทำงานผิดพลาดจะพูดกับตนเองอย่างรุนแรง เช่น “ฉันแย่มาก” หรือ “ฉันทำอะไรไม่ดีสักอย่าง” ถ้อยคำเหล่านี้ทำให้ใจอ่อนแรงและอาจทำให้นักศึกษาหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา การดูแลใจจึงไม่ใช่เพียงการผ่อนคลาย แต่รวมถึงการเปลี่ยนวิธีพูดกับตนเองให้เป็นธรรมมากขึ้น เช่น “ครั้งนี้ฉันวางแผนไม่ดี ต้องปรับวิธีทำงาน” หรือ “ฉันผิดหวังได้ แต่ยังแก้ไขบางส่วนได้” การดูแลมิติใจเช่นนี้จะเชื่อมต่อโดยตรงกับหัวข้อถัดไปเรื่องการรู้เท่าทันอารมณ์และการเยียวยาตนเอง

มิติสังคมเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และระบบสนับสนุนรอบตัว นักศึกษาควรมีบุคคลที่สามารถพูดคุยได้เมื่อมีปัญหา รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และรู้จักรักษาขอบเขตในความสัมพันธ์ การใช้แบบประเมินการดูแลตนเอง (self-care assessment) ช่วยให้บุคคลทบทวนว่าตนยังรักษาการติดต่อกับคนสำคัญในชีวิตหรือไม่ ได้ใช้เวลากับคนที่อยู่ด้วยแล้วรู้สึกปลอดภัยและสบายใจเพียงใด กล้าขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นหรือไม่ และมีพื้นที่ในการแบ่งปันความกลัว ความหวัง หรือความรู้สึกสำคัญกับบุคคลที่ไว้วางใจได้มากน้อยเพียงใด สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มิติสังคมจึงมิได้หมายถึงการมีเพื่อนจำนวนมาก แต่หมายถึงการมีความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เกื้อกูล และ

ช่วยให้ไม่ต้องเผชิญปัญหาโดยลำพัง (Saakvitne et al., 1996) ในชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มิติสังคมอาจปรากฏผ่านการสร้างเพื่อนใหม่ การทำงานกลุ่ม การปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา การติดต่อครอบครัว และการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับเพื่อนในหอพักหรือในห้องเรียนอย่างเคารพกัน

การดูแลมิติสังคมไม่ได้หมายถึงการอยู่กับเพื่อนตลอดเวลา หรือการยอมทำทุกอย่างเพื่อให้เพื่อนพอใจ แต่หมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ช่วยพยุงชีวิตโดยไม่ละเลยตนเอง นักศึกษาบางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อนจนรับงานมากเกินไป บางคนไม่กล้าบอกว่าตนไม่เข้าใจงานเพราะกลัวถูกมองว่าเป็นภาระ บางคนเก็บปัญหาไว้คนเดียวเพราะไม่อยากรบกวนใคร การดูแลตนเองในมิติสังคมจึงรวมถึงการสื่อสารความต้องการอย่างสุภาพ การขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และการรักษาขอบเขตที่ทำให้ความสัมพันธ์ไม่กลายเป็นแหล่งสะสมความเครียด

มิติการเรียนและหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดการภาระเรียน งานกลุ่ม กิจกรรม ค่าใช้จ่ายรายเดือน และความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน มิตินี้ปรับจากแนวคิดการดูแลตนเองด้านวิชาชีพของ Butler และคณะ (2019) ให้เหมาะกับนักศึกษา กล่าวคือ นักศึกษายังไม่ได้มีบทบาทวิชาชีพเต็มรูปแบบ แต่มีบทบาทและหน้าที่ในฐานะผู้เรียนที่ต้องรับผิดชอบเวลา งานที่ได้รับมอบหมาย การร่วมมือกับผู้อื่น และการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน คู่มือรายวิชาการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาดของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ให้ความสำคัญกับการจัดการตนเอง การจัดการเวลา การวางแผนการเรียน การจัดการเงิน การจัดการสุขภาวะ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ล้วนเป็นทักษะที่ช่วยให้นักศึกษาดูแลตนเองในมิติการเรียนและหน้าที่ได้ดีขึ้น (มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2560)

ตัวอย่างของการดูแลตนเองในมิตินี้ ได้แก่ การวางแผนอ่านหนังสือก่อนสอบเป็นช่วง ไม่ปล่อยงานใหญ่ไว้ใกล้กำหนดส่ง การแบ่งหน้าที่ในงานกลุ่มให้ชัด การตรวจความเข้าใจของตนก่อนเข้าห้องสอบ การจัดเงินรายสัปดาห์ให้พอกับค่าอาหาร ค่าเดินทาง และค่าใช้จ่ายจำเป็น รวมทั้งการเผื่อเวลาพักในตารางเรียน นักศึกษาที่จัดการบทบาทของตนอย่างเป็นระบบจะลดความกดดันสะสมและมีโอกาสทำงานได้มีคุณภาพมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม การไม่มีแผนทำให้งานเล็กหลายงานสะสมเป็นความเครียดก้อนใหญ่ได้ง่าย

มิติปัญญาเกี่ยวข้องกับคุณค่า ความหมาย เป้าหมาย การทบทวนชีวิต การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการอยู่กับคำถามที่ยังไม่มีคำตอบทันที ในที่นี้ **ปัญญามิได้หมายถึงผลการเรียนหรือความรู้เชิงวิชาการเท่านั้น แต่รวมถึงความสามารถในการเข้าใจชีวิตของตนเอง เห็นเหตุผลของสิ่งที่ทำ** และพิจารณาว่าการตัดสินใจของตนสอดคล้องกับคุณค่าที่ตนยึดถือหรือไม่ การใช้แบบประเมินการดูแลตนเอง (self-care assessment) ในมิติด้านจิตวิญญาณช่วยให้บุคคลทบทวนว่าตนได้ให้เวลากับการสะท้อนคิด การอยู่กับธรรมชาติ การเปิดรับแรงบันดาลใจและความหวัง การตระหนักถึงด้านที่ไม่ใช่วัตถุของชีวิต และการระบุว่าสิ่งใดมีความหมายต่อชีวิตมากน้อยเพียงใด สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มิติปัญญาจึงเป็นพื้นที่ของการถามตนเองว่า ตนกำลังเรียนเพื่ออะไร ต้องการเป็นคนแบบใด และจะใช้ชีวิตมหาวิทยาลัยให้สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเห็นว่าสำคัญได้อย่างไร (Saakvitne et al., 1996) เมื่อนำมาปรับในรายวิชาสมดุลสุข มิตินี้จึงสามารถอธิบายเป็น

การดูแลตนเองด้านปัญญาและความหมายของชีวิตได้ โดยไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่เฉพาะมิติทางศาสนา

นักศึกษาบางคนอาจเรียนตามความคาดหวังของครอบครัวจนไม่แน่ใจว่าตนต้องการอะไร บางคนอาจเลือกทำกิจกรรมจำนวนมากเพราะกลัวพลาดโอกาส ทั้งที่ไม่ได้ทบทวนว่าสิ่งใดมีความหมายกับตนจริง ๆ การดูแลตนเองในมิติปัญญาจึงหมายถึงการเว้นพื้นที่ให้ตนได้คิด ทบทวน และกำหนดทิศทางชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไป นักศึกษาอาจเริ่มจากการถามตนเองว่า สิ่งใดทำให้ตนรู้สึกว่าการเรียนมีความหมาย สิ่งใดทำให้ตนเหนื่อยโดยไม่เติบโต และสิ่งใดควรลดลงเพื่อให้ชีวิตมีพื้นที่สำหรับสิ่งสำคัญมากขึ้น

องค์ประกอบทั้ง 5 มิติทำงานสัมพันธ์กัน ไม่ใช่ส่วนที่แยกจากกันอย่างเด็ดขาด การนอนน้อยในมิติกายอาจทำให้อารมณ์ไม่มั่นคงในมิติใจ ส่งผลต่อการสื่อสารในมิติสังคม ทำให้งานกลุ่มในมิติการเรียนและหน้าที่ติดขัด และลดความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบคอบในมิติปัญญา การดูแลตนเองอย่างองค์รวมจึงต้องพิจารณาชีวิตทั้งระบบ ไม่ใช่เลือกดูแลเฉพาะมิติที่ง่ายที่สุดหรือสะดวกที่สุด

3. แนวทางการดูแลตนเองอย่างสมดุลสำหรับนักศึกษา

การดูแลตนเองอย่างสมดุลควรเริ่มจากการสำรวจชีวิตจริงของตนเอง ไม่ใช่การทำตามสูตรสำเร็จของผู้อื่น นักศึกษาบางคนอาจต้องเริ่มจากการนอนให้พอ บางคนต้องเริ่มจากการจัดเวลาอ่านหนังสือ บางคนต้องเริ่มจากการขอความช่วยเหลือเรื่องงานกลุ่ม บางคนต้องเริ่มจากการลดการใช้โทรศัพท์ก่อนนอน การดูแลตนเองจึงไม่ควรถูกกำหนดด้วยภาพชีวิตที่ดูดีของผู้อื่น แต่ควรตั้งอยู่บนคำถามว่า ขณะนี้ชีวิตของตนเสียสมดุลด้านใด และการปรับเล็ก ๆ แบบใดที่ทำได้จริงในชีวิตจริงของตนเอง

Butler และคณะ (2019) เสนอให้การดูแลตนเองเป็นกระบวนการวางแผนที่ต่อเนื่อง ตั้งแต่การสำรวจวิธีรับมือความเครียดและการดูแลตนเองที่ใช้อยู่ การประเมินตนเองในแต่ละมิติ การกำหนดแผน การระบุอุปสรรค และการติดตามปรับแผน แนวคิดนี้เหมาะกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะช่วยให้การดูแลตนเองไม่ใช่คำแนะนำกว้าง ๆ แต่เป็นกระบวนการที่นักศึกษานำมาใช้กับชีวิตจริงได้ การถามตนเองว่า “ตอนนี้ฉันดูแลตนเองด้านใดดีอยู่แล้ว” และ “ด้านใดถูกละเลยมากที่สุด” เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญกว่าการตั้งเป้าหมายใหญ่ทันที

ขั้นแรก นักศึกษาควรสำรวจวิธีรับมือความเครียดและการดูแลตนเองที่ตนใช้อยู่จริง เช่น เมื่อเครียด นักศึกษามักนอน เล่นโทรศัพท์ กินขนม คุยกับเพื่อน เดินเล่น ฟังเพลง เงียบหายจากผู้อื่น หรือเร่งทำงานจนดึก การสำรวจเช่นนี้ไม่ใช่เพื่อกล่าวโทษตนเอง แต่เพื่อแยกว่าวิธีใดช่วยให้ฟื้นตัว และวิธีใดทำให้เสียสมดุลมากขึ้น ตัวอย่างเช่น การฟังเพลงเพื่อพักใจอาจช่วยได้ หากใช้พอดีและเลือกเพลงที่ทำให้ใจสงบ แต่การเลื่อนดูโทรศัพท์ต่อเนื่องหลายชั่วโมงจนไม่ได้พักจริงอาจทำให้เหนื่อยกว่าเดิม

ขั้นที่สอง นักศึกษาควรประเมินตนเองในแต่ละมิติ แบบประเมินการดูแลตนเอง (self-care assessment) เสนอให้บุคคลมองรูปแบบการดูแลตนเองหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นกาย จิตใจ อารมณ์ ความสัมพันธ์ บทบาทงานหรือหน้าที่ และสมดุลโดยรวม พร้อมสังเกตว่าด้านใดได้รับการดูแลมากและด้านใดถูกละเลย (Saakvitne et al., 1996) เมื่อนำมาปรับใช้กับนักศึกษา คำถามอาจเป็นว่า ฉันนอนพอหรือไม่ ฉันกินอาหารเป็นเวลาหรือไม่ ฉันได้ขยับร่างกายบ้างหรือไม่ ฉันมีคนที่คุยได้หรือไม่ ฉันรับภาระเกินกำลังหรือไม่ ฉันจัดเวลาเรียนได้เหมาะสมหรือไม่ และฉันยังเห็นความหมายของการเรียนในสาขาของตนหรือไม่ คำถามเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษามองชีวิตตนเองอย่างรอบด้านมากกว่าดูเพียงคะแนนหรือผลงานที่ส่ง

ขั้นที่สาม นักศึกษาควรกำหนดแผนเล็กที่ทำได้จริง การดูแลตนเองที่ยั่งยืนมักเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่สอดคล้องกับชีวิตจริง เช่น เข้านอนเร็วขึ้น 30 นาที ลดโทรศัพท์ก่อนนอน 15 นาที เดินรอบมหาวิทยาลัยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง กินอาหารเช้าอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ จัดตารางอ่านหนังสือเป็นช่วงสั้น ๆ หรือเตรียมคำถามไปพบอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหา คู่มือรายวิชาการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาดเสนอเรื่องการจัดการเวลา การวางแผนการเรียน และการจัดการตนเองเป็นทักษะสำคัญของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดว่าแผนดูแลตนเองควรแปลงเป็นพฤติกรรมเล็กที่ทำได้จริง (มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2560)

ขั้นที่สี่ นักศึกษาควรระบุอุปสรรคที่อาจทำให้แผนไม่สำเร็จ เพราะแผนดูแลตนเองจำนวนมากล้มเหลวไม่ใช่เพราะนักศึกษาไม่ตั้งใจ แต่เพราะไม่ได้มองเงื่อนไขของชีวิตจริง เช่น หอพักเสียงดัง เพื่อนชวนคุยดึก งานกลุ่มเปลี่ยนเวลา ตารางเรียนแน่น ค่าใช้จ่ายจำกัด หรือมีภาระครอบครัวบางอย่าง การระบุอุปสรรคช่วยให้นักศึกษาคิดแผนสำรองได้ เช่น หากอ่านหนังสือที่หอพักไม่ได้ อาจไปอ่านที่ห้องสมุด หากนอนเร็วทุกวันยังทำไม่ได้ อาจเริ่มจากเลือก 2 คืนต่อสัปดาห์ หากเดินออกกำลังกายคนเดียวไม่ต่อเนื่อง อาจนัดเพื่อนเดินด้วยกันหลังเลิกเรียน

ขั้นที่ห้า นักศึกษาควรติดตามผลและปรับแผนให้เหมาะกับชีวิตจริง การดูแลตนเองไม่ใช่แผนที่เขียนครั้งเดียวแล้วจบ แต่เป็นการทดลอง ปรับ และเรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้น นักศึกษาอาจถามตนเองทุกสัปดาห์ว่า แผนใดทำได้จริง แผนใดทำไม่ได้ อะไรเป็นอุปสรรค และควรปรับอย่างไร เช่น หากตั้งใจลดโทรศัพท์ก่อนนอน 30 นาทีแล้วยังทำไม่ได้ อาจเริ่มจาก 10 นาที หากตั้งใจอ่านหนังสือครั้งละ 2 ชั่วโมงแล้วไม่มีสมาธิ อาจแบ่งเป็นช่วงละ 25 นาทีพร้อมเวลาพักสั้น ๆ หากตั้งใจออกกำลังกายทุกวันแล้วไม่ต่อเนื่อง อาจปรับเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้งก่อน การติดตามผลเช่นนี้ทำให้การดูแลตนเองกลายเป็นกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่การตัดสินว่าตนทำได้หรือไม่ได้อย่างเด็ดขาด

กิจกรรมดูแลตนเองบางอย่างอาจใช้เป็นตัวช่วยในการฟื้นพลังใจอย่างพอดี Williams และคณะ (2010) อธิบายประสบการณ์การดูแลตนเองผ่านการมีสติ ดนตรี จิตวิญญาณ และการสร้างสมดุล โดยเน้นว่าการดูแลตนเองมิใช่ความฟุ่มเฟือย แต่เป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาความสามารถในการดำรงชีวิตและทำหน้าที่ ขณะเดียวกัน กรมสุขภาพจิต (2564) เสนอแนวทางผ่อนคลายความเครียดที่คนทั่วไปสามารถนำมาปรับใช้ได้ เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย การฟังเพลง

การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ การพูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือการเปลี่ยนบรรยากาศ สำหรับนักศึกษา กิจกรรมเหล่านี้ควรถูกใช้ในฐานะการดูแลตนเองเบื้องต้น ไม่ใช่การบำบัดทางคลินิก และควรเลือกให้เหมาะกับบุคคล เช่น บางคนฟังเพลงแล้วสงบ บางคนเดินแล้วคิดได้ชัดขึ้น บางคนเขียนบันทึกแล้วเข้าใจตนเองมากขึ้น บางคนคุยกับเพื่อนแล้วกลับมาตั้งหลักได้

อย่างไรก็ตาม การดูแลตนเองไม่ควรกลายเป็นข้ออ้างในการหลีกเลี่ยงหน้าที่ หากนักศึกษาบอกว่าตนต้องดูแลตนเองแต่ไม่รับผิดชอบงานกลุ่ม ไม่เข้าเรียน ไม่อ่านหนังสือ หรือหลีกเลี่ยงการพูดคุยเพื่อแก้ปัญหา นั่นยังไม่ใช่การดูแลตนเองอย่างสมดุล การดูแลตนเองที่แท้ต้องช่วยให้นักศึกษามีพลังกลับมาทำหน้าที่อย่างเหมาะสมมากขึ้น ไม่ใช่ทำให้ตัดขาดจากความรับผิดชอบ ดังนั้น การพักจึงควรเชื่อมกับการกลับมาจัดการงาน การผ่อนคลายควรเชื่อมกับการตั้งหลัก และการขอความช่วยเหลือควรเชื่อมกับการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม

การดูแลตนเองอย่างองค์รวมจึงเป็นทักษะสำคัญของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะช่วยให้นักศึกษารู้จักใช้ร่างกายอย่างไม่ทำร้ายตนเอง ดูแลใจไม่ให้สะสมความเครียดเกินกำลัง สร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล จัดการด้านการเรียนและบทบาทหน้าที่อย่างมีระบบ และทบทวนคุณค่าหรือความหมายของชีวิตอย่างต่อเนื่อง เมื่อการดูแลตนเองเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม นักศึกษาจะมีต้นทุนชีวิตที่มั่นคงมากขึ้นสำหรับการรู้เท่าทันอารมณ์ การเยียวยาตนเอง และการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

การรู้เท่าทันอารมณ์และการเยียวยาตนเอง

อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนักศึกษา และไม่ใช่ศัตรูของชีวิต ความกลัว ความกังวล ความโกรธ ความเหงา ความผิดหวัง หรือความอับอาย ล้วนเป็นประสบการณ์ภายในที่บอกข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์รอบตัว ความโกรธอาจบอกว่านักศึกษารู้สึกว่าตนไม่ได้รับความเป็นธรรม ความกังวลอาจบอกว่าตนยังไม่มั่นใจต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น ความเหงาอาจบอกว่าตนต้องการความสัมพันธ์หรือการสนับสนุนทางใจ ส่วนความผิดหวังอาจบอกว่าบุคคลให้ความหมายกับสิ่งนั้นมากกว่าที่ตนเคยตระหนัก ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่การมีอารมณ์เหล่านี้ แต่อยู่ที่การไม่รู้เท่าทันอารมณ์ กดทับอารมณ์จนสะสม หรือปล่อยให้อารมณ์กำหนดพฤติกรรมโดยขาดการพิจารณา

ในชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อมกับการปรับตัวในหลายด้าน นักศึกษาบางคนกังวลก่อนสอบเพราะยังไม่เข้าใจระบบการเรียนในมหาวิทยาลัย บางคนโกรธเพื่อนในงานกลุ่มเพราะรู้สึกว่าตนรับผิดชอบมากกว่าคนอื่น บางคนอับอายหลังพูดหน้าชั้นเรียนแล้วไม่เป็นไปตามที่หวัง บางคนเหงาเมื่ออยู่หอพักและคิดถึงบ้าน บางคนผิดหวังกับคะแนนสอบครั้งแรกจนสรุปว่าตนไม่เหมาะกับสาขาที่เรียน หากนักศึกษาไม่รู้เท่าทันอารมณ์ อาจตอบสนองด้วยการหลบเลี่ยงการเข้าเรียน พิมพ์ข้อความรุนแรงในแชตกลุ่ม ใช้สื่อออนไลน์ระบายโดยไม่คิดผลกระทบ หรือเก็บทุกอย่างไว้คนเดียวจนความเครียดสะสม

การรู้เท่าทันอารมณ์เป็นทักษะสำคัญของสมดุลสุข เพราะช่วยให้นักศึกษามีพื้นที่ภายในสำหรับหยุด สังเกต คิด และเลือกการกระทำที่เหมาะสม แนวคิดจิตปรีชาญาณอธิบายว่า การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลต้องอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างจิตส่วนอารมณ์กับจิตส่วนเหตุผล โดยมีสติ การควบคุมอารมณ์ การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา และสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นส่วนสำคัญ (จารุณี นวลยง และคณะ, 2564) แนวคิดนี้ช่วยให้เห็นว่า การรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ใช่การปฏิเสธอารมณ์ และไม่ใช่การใช้เหตุผลกดทับความรู้สึก แต่เป็นการทำให้อารมณ์และเหตุผลทำงานร่วมกันอย่างเหมาะสม

การเยียวยาตนเองในหัวข้อนี้หมายถึงการดูแลและฟื้นฟูจิตใจเบื้องต้นเมื่อเผชิญารมณ์ที่เผชิญได้ยาก ความเครียด หรือความเสียสมดุลทางใจ ไม่ได้หมายถึงการรักษาโรคทางจิตเวช ไม่ใช่การบำบัดทางคลินิก และไม่ใช่การบอกให้นักศึกษาจัดการทุกอย่างด้วยตนเอง หากความทุกข์รุนแรง ต่อเนื่อง กระทบการนอน การกิน การเรียน ความสัมพันธ์ หรือความปลอดภัย นักศึกษาควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลและหน่วยงานที่เหมาะสม การรู้เท่าทันอารมณ์และการเยียวยาตนเองจึงต้องดำเนินควบคู่กับความสามารถในการรู้ว่าเมื่อใดควรดูแลตนเอง และเมื่อใดควรให้ผู้อื่นเข้ามาช่วยพยุงชีวิต

1. ความหมายและความสำคัญของการรู้เท่าทันอารมณ์

การรู้เท่าทันอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ว่าอารมณ์กำลังเกิดขึ้น ตั้งชื่ออารมณ์ได้อย่าง**เหมาะสม เข้าใจที่มาของอารมณ์ และเลือกตอบสนองต่ออารมณ์โดยไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น** การรู้เท่าทันอารมณ์จึงไม่ใช่การไม่มีอารมณ์ ไม่ใช่การเก็บอารมณ์ไว้ทั้งหมด และไม่ใช่การแสดงออกทุกอย่างตามที่รู้สึก แต่เป็นความสามารถในการอยู่กับอารมณ์อย่างมีสติพอที่จะเลือกการกระทำได้ดีขึ้น

กระบวนการรู้เท่าทันอารมณ์อาจอธิบายได้เป็น 4 ขั้น **ขั้นแรกคือการรับรู้ว่ามีอารมณ์เกิดขึ้น** เช่น ใจเต้นเร็ว หน้าร้อน มือเกร็ง อยากร้องไห้ หรือรู้สึกแน่นในอก **ขั้นที่สองคือการตั้งชื่ออารมณ์ให้ชัด** เช่น โกรธ น้อยใจ ผิดหวัง กังวล เหงา อับอาย อิจฉา หรือหมดแรง **ขั้นที่สามคือการเข้าใจที่มาของอารมณ์** โดยพิจารณาว่าอารมณ์นี้เกิดจากเหตุการณ์ใด ความคิดใด ความคาดหวังใด ความต้องการใด หรือความหมายใดที่ตนให้กับเหตุการณ์นั้น และ**ขั้นที่สี่คือการเลือกตอบสนองต่ออารมณ์อย่างเหมาะสม** เช่น พักก่อนตอบข้อความ ขอเวลาคิดก่อนพูดคุย เขียนบันทึกเพื่อจัดระเบียบความคิด หรือขอคำปรึกษาจากคนที่ไว้วางใจ กระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ที่มองว่า บุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะสังเกต ทำความเข้าใจ และจัดการอารมณ์ให้เหมาะกับสถานการณ์ของชีวิตได้ (Finlay-Jones, 2023)

Finlay-Jones (2023) อธิบายว่า การกำกับอารมณ์ (emotion regulation) เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่มีผลต่อธรรมชาติ ความเข้มข้น และระยะเวลาของประสบการณ์ทางอารมณ์ แนวคิดนี้ช่วยให้เห็นว่า บุคคลไม่ได้มีหน้าที่ทำให้อารมณ์หายไปทันที แต่สามารถเรียนรู้วิธีอยู่กับอารมณ์ ลดความรุนแรงของอารมณ์ และเลือกการตอบสนองที่สอดคล้องกับสถานการณ์ได้มากขึ้น สำหรับ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 การกำกับอารมณ์จึงเป็นทักษะที่ช่วยให้ไม่รีบตัดสินใจขณะอารมณ์รุนแรง ไม่ใช้ความโกรธเป็นเหตุทำลายความสัมพันธ์ และไม่ใช้ความผิดหวังเป็นเหตุสรุปคุณค่าของตนเองอย่างรีบร้อน

เมื่อพิจารณาความเหมาะสมของกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ การศึกษาเอกสารวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศชี้ให้เห็นความแตกต่างสำคัญระหว่างการประเมินใหม่ทางปัญญา (cognitive reappraisal) กับการกดข่มการแสดงออก (expressive suppression) การประเมินใหม่ทางปัญญาหมายถึง การตีความสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ใหม่อย่างรอบคอบ เพื่อให้บุคคลมองเห็นความหมาย ทางเลือก หรือมุมมองที่แตกต่างจากความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น ส่วนการกดข่มการแสดงออกหมายถึงการพยายามเก็บอารมณ์ไว้ภายในและไม่แสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ แม้บางสถานการณ์การควบคุมการแสดงออกอาจช่วยลดความขัดแย้งเฉพาะหน้าได้ แต่หากใช้บ่อยโดยไม่ทำความเข้าใจอารมณ์หรือแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้อง ย่อมทำให้อารมณ์ทางลบสะสมและกระทบต่อสุขภาวะได้ งานวิจัยของ Oliveira และคณะ (2024) ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยสะท้อนว่า ความยากลำบากในการกำกับอารมณ์สัมพันธ์กับสุขภาวะของนักศึกษาอย่างชัดเจน ข้อค้นพบนี้ช่วยให้เข้าใจว่า ในชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การ “ทน” หรือ “กดความรู้สึก” ไว้โดยไม่สำรวจสาเหตุและไม่สื่อสารอย่างเหมาะสม มิใช่กลยุทธ์ที่ยั่งยืน ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่รู้สึกโกรธเพื่อนในงานกลุ่มแต่เลือกเก็บกดโดยไม่พูดคุย อาจดูเหมือนสงบในระยะสั้น แต่ความตึงเครียดที่สะสมอาจปรากฏในรูปแบบอื่น เช่น การหลีกเลี่ยงการประชุมกลุ่ม การลดความร่วมมือ หรือการตอบสนองอย่างรุนแรงในภายหลัง ดังนั้น การรู้เท่าทันอารมณ์จึงมิได้หมายถึงการไม่รู้สึกโกรธหรือไม่แสดงอารมณ์ใด ๆ แต่หมายถึงการตระหนักว่าตนกำลังรู้สึกอะไร เหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น และกลยุทธ์ที่ใช้อยู่ช่วยรักษาสมดุลของตนเองและความสัมพันธ์ หรือทำให้สมดุลเสียมากขึ้น

ในแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ข) อธิบายว่า จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทักษะในการเผชิญและจัดการกับความไม่แน่นอนในชีวิต โดยมองความไม่แน่นอนไม่ใช่ภัยคุกคาม แต่เป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต ทักษะสำคัญที่ควรส่งเสริมได้แก่ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความสามารถในการปรับตัว และการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง แนวคิดนี้ช่วยเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์ในบทนี้ให้มีมิติที่ลึกขึ้น กล่าวคือ การรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ใช่เพียงการรับรู้และตั้งชื่ออารมณ์ แต่ยังรวมถึงการมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ยากว่าเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ตนเติบโต ไม่ใช่หลักฐานว่าตนอ่อนแอหรือล้มเหลว นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์จะสามารถรับรู้ความผิดหวังหรือความโกรธได้โดยไม่ถูกอารมณ์นั้นกำหนดการกระทำทั้งหมด และสามารถฟื้นตัวกลับมาทำหน้าที่ได้เร็วกว่า (เจษฎา บุญมาโฮม, 2568 ข) การรู้เท่าทันอารมณ์ควรเชื่อมกับการเมตตาตนเองด้วย เพราะนักศึกษาบางคนเมื่อรู้ว่าตนโกรธ เศร้า กังวล หรืออิจฉา กลับตำหนิตนเองว่า “ไม่ควรรู้สึกแบบนี้” หรือ “ฉันอ่อนแอเกินไป” การรับรู้อารมณ์จึงกลายเป็นการซ้ำเติมตนเองมากกว่าการดูแลตนเอง Neff (2023) อธิบายว่า การเมตตาตนเองประกอบด้วยการมีสติรับรู้ประสบการณ์ของตน การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน และการเห็น

ความทุกข์หรือความไม่สมบูรณ์เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ แนวคิดนี้ช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะบอกตนเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลังกังวล” หรือ “ฉันกำลังผิดหวัง” โดยไม่ต้องแปลอารมณ์เหล่านั้นเป็นความล้มเหลวของชีวิต

Austin และคณะ (2023) เสนอว่า การเมตตาตนเองเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจเพราะช่วยให้บุคคลอยู่กับความผิดหวัง ความล้มเหลว และารมณ์ที่เผชิญได้ยากได้โดยไม่ทำร้ายตนเอง เมื่อนำมาใช้กับชีวิตนักศึกษา การเมตตาตนเองทำให้นักศึกษาสามารถยอมรับว่าตนเสียใจจากคะแนนสอบได้ โดยไม่สรุปว่าตนไร้ความสามารถ ยอมรับว่าตนโกรธเพื่อนในงานกลุ่มได้ โดยไม่จำเป็นต้องระบายอย่างรุนแรง และยอมรับว่าตนเหงาได้ โดยไม่สรุปว่าตนไม่มีใคร

เมื่อพิจารณาในบริบทของการเรียนรู้ การรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ได้เป็นเพียงทักษะส่วนบุคคล แต่สัมพันธ์กับการเรียน ความสัมพันธ์ และการตัดสินใจ คู่มือการพัฒนาทักษะทางด้านการจัดการอารมณ์และสังคมของบริษัท ไลฟ์ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัท อินสครู จำกัด (ม.ป.ป.) ชี้ให้เห็นว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง จัดการอารมณ์ สร้างสัมพันธภาพ และตัดสินใจได้เหมาะสมกว่าเดิม แนวคิดนี้สอดคล้องกับชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะอารมณ์ที่ไม่ได้รับการรับรู้อาจกระทบทั้งการเข้าเรียน การทำงานกลุ่ม การสื่อสารกับเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์

การรู้เท่าทันอารมณ์มีความสำคัญต่อชีวิตนักศึกษาอย่างน้อย 4 ประการ **ประการแรก** ช่วยให้นักศึกษาไม่รีบตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยอารมณ์ทันที **ประการที่สอง** ช่วยให้มองเห็นความต้องการที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ เช่น ความต้องการความมั่นใจ ความยุติธรรม การยอมรับ หรือการสนับสนุน **ประการที่สาม** ช่วยให้เลือกวิธีดูแลตนเองได้ตรงกับสภาพจริง เพราะนักศึกษาที่รู้ว่าตนเหนื่อยย่อมดูแลตนต่างจากนักศึกษาที่รู้ว่าตนกังวลหรือรู้สึกโดดเดี่ยว และ**ประการที่สี่** ช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น เพราะสามารถสื่อสารความต้องการโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น การรู้เท่าทันอารมณ์จึงเป็นพื้นฐานของการดูแลตนเอง การเรียนรู้ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2. ธรรมชาติของอารมณ์ ความเครียด และการสูญเสียสมดุล

อารมณ์เป็นการตอบสนองตามธรรมชาติของมนุษย์ต่อเหตุการณ์ ความคิด ความทรงจำ ความสัมพันธ์ และการประเมินสถานการณ์ อารมณ์จึงไม่ใช่สิ่งผิดปกติ และอารมณ์ทางลบก็ไม่ใช่สิ่งที่ต้องกำจัดเสมอไป ความกลัวอาจช่วยให้บุคคลเตรียมตัว ความกังวลอาจเตือนให้ตรวจสอบข้อมูล ความโกรธอาจบอกว่ามีบางสิ่งไม่เป็นธรรม ความเศร้าอาจบอกว่าบุคคลสูญเสียสิ่งที่มีความหมาย อย่างไรก็ตาม เมื่ออารมณ์รุนแรงเกินไป ยาวนานเกินไป หรือไม่ได้รับการรับรู้อย่างเหมาะสม อารมณ์อาจส่งผลต่อการคิด การตัดสินใจ การเรียน และความสัมพันธ์

แนวคิดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social emotional learning) เน้นว่าทักษะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ และการเรียนรู้เชื่อมโยงกันโดยตรง คู่มือของบริษัท ไลฟ์ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัท อินสครู จำกัด (ม.ป.ป.) ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะ

การจัดการอารมณ์และสังคมในผู้เรียน เพราะอารมณ์ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องส่วนตัว แต่สัมพันธ์กับการเรียนรู้ การสื่อสาร การตัดสินใจ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทักษะเหล่านี้สะท้อนออกมาในสถานการณ์ง่าย ๆ เช่น การร่วมงานกับเพื่อนต่างสาขา การรับคำวิจารณ์จากอาจารย์ การปรับตัวกับหอพัก หรือการรับมือกับความคาดหวังจากครอบครัว

เมื่ออารมณ์บางอย่างสะสมหรือบุคคลประเมินว่าสถานการณ์หนักเกินกำลัง อารมณ์อาจพัฒนาเป็นความเครียด กรมสุขภาพจิต (2564) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าไม่พึงพอใจ หนักเกินกำลัง หรือเกินทรัพยากรที่ตนมี ความเครียดระดับพอดีอาจช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีพลังในการทำงานหรือเตรียมตัว แต่เมื่อความเครียดมากเกินไปหรือยาวนานเกินควบคุม ย่อมส่งผลเสียต่อกาย ใจ และพฤติกรรม

สาเหตุของความเครียดในชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาจมาจากทั้งสถานการณ์ภายนอกและการประเมินภายใน สถานการณ์ภายนอก เช่น ตารางเรียนแน่น งานกลุ่มจำนวนมาก การสอบต่อเนื่อง ค่าใช้จ่ายรายเดือน ปัญหาในหอพัก ความขัดแย้งกับเพื่อน หรือความกดดันจากครอบครัว ส่วนการประเมินภายใน เช่น การคิดว่าตนต้องทำทุกอย่างให้ดีทันที การกลัวผิดพลาด การเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน หรือการเชื่อว่าการขอความช่วยเหลือคือความอ่อนแอ ปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้เรื่องเดียวกันมีผลต่อแต่ละคนแตกต่างกัน นักศึกษาบางคนอาจมองงานกลุ่มเป็นโอกาสเรียนรู้ ขณะที่บางคนมองเป็นภาระที่ควบคุมไม่ได้และเกิดความเครียดสูง

กรมสุขภาพจิต (2564) เสนอให้บุคคลสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด ทั้งทางกาย ทางใจ และทางพฤติกรรม อาการทางกายอาจปรากฏเป็นปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่าปกติ อาการทางใจอาจปรากฏเป็นไม่มีสมาธิ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เบื่อหน่าย กังวล หรือรู้สึกท้อ ส่วนพฤติกรรมอาจปรากฏเป็นการเก็บตัว หลีกเลี่ยงงาน ผัดวันส่งงาน ใช้โทรศัพท์มากขึ้น พูดจารุนแรง หรือมีความขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยขึ้น การสังเกตสัญญาณเหล่านี้มีความสำคัญ เพราะช่วยให้นักศึกษารู้ว่าตนเริ่มเสียสมดุลก่อนที่ปัญหาจะรุนแรง

มนตรี หลินภู พระฟูตระกูล พุทธรักขิโต (หลินภู) และปุณยนุช จุลนวล (2569) ชี้ว่าปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทยร่วมสมัยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อจิตใจ พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน และสุขภาพกาย งานดังกล่าวช่วยย้ำว่า การจัดการอารมณ์และความเครียดไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน แต่เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาวะที่ควรเริ่มตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

ความเครียดยังมีลักษณะเป็นกระบวนการสะสม หากนักศึกษาเพิกเฉยต่อสัญญาณเล็ก ๆ เช่น นอนไม่หลับต่อเนื่อง หงุดหงิดบ่อย ไม่มีสมาธิ หรือเริ่มหลีกเลี่ยงผู้คน ความเครียดอาจขยายตัวจนกระทบหลายมิติพร้อมกัน ได้แก่ มิติกาย มิติใจ มิติสังคม มิติการเรียนและหน้าที่ และมิติปัญญา ดังนั้น การเข้าใจธรรมชาติของความเครียดจึงไม่ใช่เพื่อให้กลัวความเครียด แต่เพื่อให้นักศึกษามองเห็นจังหวะที่ควรหยุดพัก ทบทวน ปรับวิธีรับมือ หรือขอความช่วยเหลือ

อย่างไรก็ตาม การพูดถึงความเครียดในหัวข้อนี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อทำให้นักศึกษากังวลกับตนเองมากขึ้น แต่เพื่อให้นักศึกษาเห็นสัญญาณและเลือกดูแลตนเองได้เหมาะสม แบบประเมินความเครียดอาจเป็นเครื่องมือหนึ่งสำหรับสำรวจตนเอง แต่ไม่ควรใช้แทนการพิจารณาชีวิตจริงอย่างรอบด้าน และไม่ควรใช้เพื่อตัดสินตนเอง หากผลการสำรวจหรือประสบการณ์จริงบ่งชี้ว่านักศึกษามีความเครียดสูง ต่อเนื่อง หรือกระทบการเรียน การนอน การกิน ความสัมพันธ์ หรือความปลอดภัย ควรขอคำปรึกษาจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เหมาะสม

3. แนวทางการเยียวยาและฟื้นฟูจิตใจด้วยตนเอง

การเยียวยาตนเองในชีวิตประจำวันเริ่มจากการยอมรับว่าใจของมนุษย์ต้องการเวลาฟื้นตัวเช่นเดียวกับร่างกาย เมื่อนักศึกษาเผชิญความผิดหวัง ความกดดัน ความขัดแย้ง หรือความเหงา การบอกตนเองว่า “อย่าคิดมาก” อาจไม่เพียงพอ เพราะอารมณ์ที่ยังไม่ได้รับการรับรู้อาจสะสมและแสดงออกเป็นพฤติกรรมอื่น การเยียวยาตนเองจึงหมายถึงการให้พื้นที่กับตนเอง สังเกตอารมณ์อย่างจริงใจ เลือกวิธีผ่อนคลายที่เหมาะสม และกลับมาดูแลชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

แนวทางแรกคือ การหยุดพักจากสถานการณ์ชั่วคราว เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าอารมณ์แรงเกินกว่าจะพูดหรือพิมพ์ข้อความอย่างเหมาะสม การถอยออกมาสักครู่ช่วยลดโอกาสที่จะทำสิ่งที่กระทบความสัมพันธ์ เช่น โกรธเพื่อนในงานกลุ่มแล้วพิมพ์ข้อความรุนแรงในทันที หรือถูกตำหนิในห้องเรียนแล้วรีบตอบโต้ด้วยน้ำเสียงแข็ง การหยุดพักไม่ใช่การหนีปัญหา หากเป็นการเว้นพื้นที่ให้ร่างกายและใจลดระดับความตึงเครียด เพื่อกลับมาพูดคุยหรือแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

แนวทางที่สองคือ การหายใจและกลับมาอยู่กับร่างกาย กรมสุขภาพจิต (2564) เสนอเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดหลายวิธี เช่น การฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียด การจินตนาการ และการทำสมาธิ โดยไม่จำเป็นต้องฝึกทุกวิธี แต่ควรเลือกวิธีที่ตนชอบ สะดวก และใช้แล้วได้ผล สำหรับนักศึกษา การเริ่มจากการหายใจช้าลง สังเกตลมหายใจ คลายไหล่ คลายมือ หรือเดินช้า ๆ รอบอาคารเรียน อาจช่วยให้ร่างกายส่งสัญญาณกลับมายังใจว่าขณะนี้ตนกำลังปลอดภัยพอที่จะคิดและเลือกการกระทำใหม่

แนวทางที่สามคือ การเขียนบันทึกเพื่อทำความเข้าใจอารมณ์ การเขียนช่วยให้นักศึกษามองอารมณ์ออกมาเป็นถ้อยคำและเห็นโครงสร้างของประสบการณ์ภายในได้ชัดขึ้น นักศึกษาอาจเขียนว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น ตนรู้สึกอย่างไร ความคิดใดเกิดขึ้นซ้ำ ตนต้องการอะไร และจะดูแลตนเองอย่างไรต่อไป การเขียนเช่นนี้ไม่ได้มีเป้าหมายให้ประโยคสวยงาม แต่เพื่อช่วยให้ใจที่กระจัดกระจายมีรูปทรงชัดขึ้น เมื่ออารมณ์ถูกตั้งชื่อและมองเห็นได้ นักศึกษาจะมีโอกาสเลือกการตอบสนองมากกว่าถูกอารมณ์ผลักให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งทันที

แนวทางที่สี่คือ การพูดกับตนเองอย่างเมตตา Neff (2023) อธิบายว่า การเมตตาตนเองช่วยให้บุคคลรับรู้ความทุกข์ของตนด้วยสติและความอ่อนโยน แทนที่จะซ้ำเติมตนเองด้วยถ้อยคำรุนแรง เมื่อนักศึกษาสอบได้คะแนนไม่ดี อาจเปลี่ยนจากคำพูดว่า “ฉันแย่มาก” เป็น “ฉันผิดหวัง

และต้องทบทวนวิธีเรียน แต่คะแนนครั้งนี้ไม่ใช่คุณค่าทั้งหมดของฉัน” เมื่อนักศึกษาทำงานกลุ่มผิดพลาด อาจพูดกับตนเองว่า “ฉันต้องรับผิดชอบและแก้ไข แต่ไม่จำเป็นต้องทำร้ายตนเองด้วยคำตำหนิ” ถ้อยคำเช่นนี้ไม่ลดความรับผิดชอบ แต่ช่วยให้ใจมีพลังพอสำหรับการแก้ปัญหา

แนวทางที่ห้าคือ การปรับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฟื้นใจ นักศึกษาบางคนต้องการพื้นที่เงียบเพื่อจัดความคิด บางคนต้องการออกจากหน้าจอโทรศัพท์ชั่วคราว บางคนต้องการเดินในพื้นที่เปิดโล่ง บางคนต้องการเก็บห้องพักให้เป็นระเบียบเพื่อให้ใจสงบขึ้น การปรับสภาพแวดล้อมไม่จำเป็นต้องทำเรื่องใหญ่เสมอไป อาจเป็นการปิดการแจ้งเตือนสักช่วงเวลา ลุกออกจากโต๊ะที่นั่งเครียดมานาน เปิดหน้าต่าง จัดโต๊ะอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนมุมอ่านหนังสือในมหาวิทยาลัย การจัดสิ่งแวดล้อมเช่นนี้ช่วยให้นักศึกษาไม่ต้องใช้พลังใจต่อสู้กับสิ่งกระตุ้นตลอดเวลา

แนวทางที่หกคือ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจได้ การเยียวยาตนเองไม่ได้หมายถึงการอยู่คนเดียวเสมอไป บางครั้งใจของนักศึกษาฟื้นตัวได้จากการมีคนรับฟังโดยไม่รีบตัดสิน นักศึกษาอาจพูดคุยกับเพื่อน รุ่นพี่ ครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ การเล่าเรื่องให้บุคคลที่ปลอดภัยฟังช่วยให้นักศึกษาได้ยินความคิดของตนเองชัดขึ้น รู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และมองเห็นทางเลือกที่ตนอาจมองไม่เห็นในขณะมีอารมณ์รุนแรง อย่างไรก็ตาม นักศึกษาควรเลือกพูดคุยกับบุคคลที่มีท่าทีเคารพ รักษาความลับ และไม่ใช้ความเปราะบางของผู้เล่าเป็นเครื่องมือตัดสินหรือซ้ำเติม

แนวทางที่เจ็ดคือการลดพฤติกรรมที่สะสมความเครียด กรมสุขภาพจิต (2564) เตือนว่าเมื่อเกิดความเครียด บุคคลไม่ควรใช้วิธีที่เพิ่มปัญหา เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน หรือกินจุบจิบ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ค่าใช้จ่าย ความสัมพันธ์ และความเสี่ยงอื่น ๆ ตามมา สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พฤติกรรมสะสมความเครียดอาจรวมถึงการเลื่อนดูโทรศัพท์จนดึกทุกคืน การหลีกเลี่ยงงานจนใกล้กำหนดส่ง การไม่ยอมพูดคุยกับเพื่อนในงานกลุ่ม หรือการเก็บปัญหาไว้คนเดียวจนหมดแรง การเยียวยาตนเองจึงต้องรวมถึงการลดสิ่งที่ทำให้ใจเหนื่อยซ้ำ และเพิ่มกิจกรรมที่ช่วยให้ใจกลับมาตั้งหลักได้จริง

กิจกรรมบางอย่างอาจใช้เป็นตัวช่วยในการฟื้นฟูใจอย่างพอดี Williams และคณะ (2010) อธิบายการดูแลตนเองผ่านการมีสติ ดนตรี จิตวิญญาณ และการสร้างสมดุล โดยเน้นว่าการดูแลตนเองเป็นสิ่งจำเป็นต่อการรักษาความสามารถในการทำหน้าที่ ไม่ใช่ความฟุ่มเฟือย งานดังกล่าวยังชี้ว่า การดูแลตนเองควรปรับให้เหมาะกับบุคคลและบริบท ไม่ใช่ใช้วิธีเดียวกับทุกคนขณะเดียวกัน กรมสุขภาพจิต (2564) เสนอวิธีผ่อนคลายทั่วไป เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย การฟังเพลง การทำงานศิลปะ การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ การเขียน และการพูดคุยกับเพื่อน ซึ่งสามารถนำมาปรับเป็นกิจกรรมฟื้นใจเบื้องต้นของนักศึกษาได้

นอกจากนี้ Elleuch (2025) ยังกล่าวถึงการใช้ดนตรีในฐานะกิจกรรมที่อาจช่วยสนับสนุนการผ่อนคลาย การแสดงออกทางอารมณ์ และการลดความตึงเครียด แต่ในชีวิตนักศึกษาทั่วไป ควรเข้าใจว่า การฟังเพลงเพื่อสงบใจ การเขียนความรู้สึกผ่านเพลง หรือการเลือกเพลงที่ช่วย

ให้ตนกลับมาตั้งหลัก เป็นเพียงกิจกรรมดูแลอารมณ์เบื้องต้น ไม่ใช่ดนตรีบำบัดทางคลินิก และไม่ควรใช้แทนการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเมื่อมีความทุกข์รุนแรง

การเยียวยาตนเองที่เหมาะสมจึงต้องมีทั้งความเมตตาและความรับผิดชอบ นักศึกษาควรอนุญาตให้ตนพักเมื่อเหนื่อย แต่ไม่ใช้การพักเป็นข้ออ้างในการหลีกเลี่ยงหน้าที่ ควรยอมรับว่าตนเจ็บปวดได้ แต่ไม่ปล่อยให้อารมณ์กำหนดพฤติกรรมทั้งหมด ควรใช้กิจกรรมผ่อนคลายเพื่อกลับมาตั้งหลัก แต่ต้องกลับมาพิจารณาปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมด้วย การเยียวยาตนเองในความหมายของสมดุลสุขจึงไม่ใช่การหนีจากชีวิต แต่เป็นการฟื้นใจเพื่อกลับมาดูแลชีวิตอย่างเหมาะสมมากขึ้น

4. การขอความช่วยเหลือเมื่อใจเกินกำลัง

การขอความช่วยเหลือเมื่อใจเกินกำลังไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นทักษะสำคัญของผู้ที่รับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง นักศึกษาบางคนลังเลที่จะขอความช่วยเหลือเพราะกลัวถูกมองว่าอ่อนแอ กลัวเป็นภาระของผู้อื่น หรือคิดว่าปัญหาของตนไม่สำคัญพอ ทั้งที่ในความเป็นจริง ความทุกข์บางอย่างต้องการคนช่วยรับฟัง ช่วยจัดระบบความคิด ช่วยประเมินความเสี่ยง หรือช่วยพาเข้าถึงบริการที่เหมาะสม การรู้ว่าตนเริ่มรับมือไม่ไหวจึงเป็นความสามารถ ไม่ใช่ความล้มเหลว

บุคคลหรือแหล่งช่วยเหลืออาจพิจารณาได้ 3 ระดับ **ระดับแรกคือบุคคลใกล้ตัว** เช่น เพื่อน ครอบครัว รุ่นพี่ หรือคนที่นักศึกษาไว้วางใจ บุคคลกลุ่มนี้อาจช่วยรับฟัง ช่วยให้นักศึกษารู้สึกไม่โดดเดี่ยว และช่วยเตือนให้กลับมาดูแลตนเอง **ระดับที่สองคือระบบการศึกษา** เช่น อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา งานกิจการนักศึกษา หรือหน่วยให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย แหล่งช่วยเหลือระดับนี้มีความสำคัญเมื่อนักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน งานกลุ่ม การปรับตัว หรือความสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย **ระดับที่สามคือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือหน่วยบริการสุขภาพที่เหมาะสม** เช่น นักจิตวิทยา จิตแพทย์ พยาบาลสุขภาพจิต หรือหน่วยบริการทางการแพทย์ เมื่อนักศึกษามีอาการรุนแรง ต่อเนื่อง หรือกระทบชีวิตหลายด้าน

กรมสุขภาพจิต (2564) เสนอแนวทางการใช้แบบประเมินความเครียดเพื่อช่วยให้บุคคลสำรวจระดับความเครียดของตนเอง และระบุว่าเมื่อความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากหรือรุนแรง ควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือหน่วยบริการที่เหมาะสม บทความของมนตรี หลินภู และคณะ (2569) ยังย้ำว่า เมื่อบุคคลเผชิญความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางถึงรุนแรง ควรได้รับการช่วยเหลือจากบุคลากรหรือหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญ เพื่อป้องกันไม่ให้ปัญหาขยายตัวมากขึ้น ข้อเสนอเหล่านี้ช่วยให้เห็นว่า การเยียวยาตนเองมีขอบเขต และการขอความช่วยเหลือเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองอย่างรับผิดชอบ

นักศึกษาควรขอความช่วยเหลือเมื่อพบสัญญาณสำคัญ เช่น นอนไม่หลับหรือหลับมากผิดปกติหลายวันติดต่อกัน ไม่อยากกินหรือกินมากผิดปกติ ไม่มีสมาธิเรียนอย่างต่อเนื่อง หลีกเลี่ยงผู้คนจนกระทบการเรียน ร้องไห้บ่อยโดยควบคุมไม่ได้ รู้สึกหมดหวังอย่างรุนแรง ใช้สารเสพติดหรือพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อระบายความทุกข์ มีความขัดแย้งรุนแรงกับผู้อื่น หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง ใน

กรณีเหล่านี้ นักศึกษาไม่ควรพยายามรับมือเพียงลำพัง แต่ควรติดต่อคนที่ไว้วางใจ อาจารย์ที่ปรึกษา หน่วยงานของมหาวิทยาลัย หรือบริการสุขภาพโดยเร็ว

หลักการช่วยเหลือที่ดีควรมีความปลอดภัย ความสมัครใจ ความลับ การไม่ตัดสิน และความเคารพต่อศักดิ์ศรีของผู้ขอความช่วยเหลือ แนวทางของ Surtees และ Johnson (2021) ในคู่มือการฟื้นฟูและการคืนสู่สังคมของผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรงเน้นว่า การช่วยเหลือควรคำนึงถึงความปลอดภัย ความลับ การไม่เลือกปฏิบัติ การไม่ตัดสิน และความไวต่อภาวะเปราะบาง แม้ขอบเขตของคู่มือดังกล่าวแตกต่างจากชีวิตนักศึกษาทั่วไป แต่หลักการเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้ในระบบช่วยเหลือนักศึกษาได้อย่างระมัดระวัง กล่าวคือ ผู้ช่วยเหลือไม่ควรทำให้นักศึกษารู้สึกผิดที่มีความทุกข์ ไม่ควรเปิดเผยเรื่องส่วนตัวโดยไม่จำเป็น และควรช่วยให้นักศึกษารู้สึกว่าตนยังมีคุณค่าและมีทางเลือก

สำหรับผู้สอนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา สิ่งสำคัญคือการสร้างบรรยากาศที่นักศึกษากล้าขอความช่วยเหลือโดยไม่รู้สึกถูกตัดสิน ในฐานะผู้สอน ผู้เขียนพบว่านักศึกษาหลายคนไม่ได้ต้องการคำตอบสำเร็จรูปในทันที แต่ต้องการพื้นที่ปลอดภัยที่มีคนรับฟังอย่างจริงใจ ช่วยสะท้อนสถานการณ์ และช่วยชี้ช่องทางที่เหมาะสม การถามอย่างอ่อนโยนว่า “ตอนนี้เรื่องใดหนักที่สุดสำหรับเรา” หรือ “เราอยากให้ช่วยแบบไหนก่อน” อาจช่วยให้นักศึกษาเริ่มจัดระเบียบความทุกข์ของตนเองได้มากกว่าการรีบสั่งสอนหรือรีบตัดสิน

การรู้เท่าทันอารมณ์ การเยียวยาตนเอง และการขอความช่วยเหลือจึงเป็นทักษะที่เชื่อมกัน นักศึกษาที่รู้เท่าทันอารมณ์จะเห็นสัญญาณภายในของตนได้เร็วขึ้น นักศึกษาที่เยียวยาตนเองเป็นจะมีวิธีฟื้นใจเบื้องต้นเมื่อเผชิญความเครียด และนักศึกษาที่รู้จักขอความช่วยเหลือจะไม่รอให้ปัญหาบานปลายจนเกินกำลัง ทักษะเหล่านี้เป็นฐานสำคัญสำหรับการตัดสินใจ การปรับตัว และการรับมือกับความไม่แน่นอนในชีวิตมหาวิทยาลัย

การตัดสินใจ การปรับตัว และการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

เมื่อผู้เรียนรู้จักตนเองมากขึ้น รักตนเองอย่างสมจริง ดูแลตนเองอย่างองค์รวม และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทักษะเหล่านี้จะปรากฏชัดที่สุดในชีวิตจริงผ่านการตัดสินใจ การปรับตัว และการเผชิญสถานการณ์ที่ยังไม่มีคำตอบแน่นอน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว แต่ต้องเลือกและปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่การเลือกวิธีเรียน การจัดเวลา การทำงานกลุ่ม การแบ่งเงินรายเดือน การเลือกคบเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรม การขอคำปรึกษา ตลอดจนการทบทวนว่าสาขาที่เรียนสอดคล้องกับตนเองเพียงใด การตัดสินใจเหล่านี้อาจดูเป็นเรื่องเล็กในแต่ละวัน แต่เมื่อสะสมต่อเนื่องย่อมมีผลต่อคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และทิศทางการเติบโตของนักศึกษา

ชีวิตมหาวิทยาลัยปีแรกเต็มไปด้วยสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องตัดสินใจภายใต้ข้อมูลไม่ครบถ้วน นักศึกษาอาจยังไม่รู้วิธีเรียนที่เหมาะกับตน ยังไม่รู้ว่าควรจัดเวลาอ่านหนังสืออย่างไร ยังไม่มั่นใจว่าจะทำงานกับเพื่อนกลุ่มใหม่ได้ดีเพียงใด ยังไม่แน่ใจว่าจะจัดค่าใช้จ่ายรายเดือนได้พอหรือไม่

หรือยังไม่กล้าขอคำปรึกษาจากอาจารย์เพราะเกรงว่าจะถูกรับรู้ว่าไม่พร้อม ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้สะท้อนว่านักศึกษาขาดความสามารถ หากสะท้อนว่าชีวิตปีแรกเป็นช่วงของการเปลี่ยนผ่านที่ต้องอาศัยการลอง การทบทวน และการเรียนรู้จากผลของการตัดสินใจอย่างต่อเนื่อง

การตัดสินใจ การปรับตัว และการจัดการความไม่แน่นอนจึงไม่ใช่ทักษะที่แยกออกจากกัน การตัดสินใจช่วยให้นักศึกษาเลือกการกระทำภายใต้สถานการณ์หนึ่ง การปรับตัวช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้จากผลของการเลือกและปรับวิธีดำเนินชีวิตให้เหมาะกับสถานการณ์ใหม่ ส่วนการจัดการความไม่แน่นอนช่วยให้นักศึกษายังดำเนินชีวิตได้ แม้ข้อมูลยังไม่ครบ ผลลัพธ์ยังไม่ชัด หรืออนาคตยังเปลี่ยนแปลงได้ แนวคิดทักษะชีวิตที่เชื่อมการคิด การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ช่วยอธิบายได้ว่า การตัดสินใจในชีวิตประจำวันของนักศึกษาไม่ได้เป็นเรื่องของเหตุผลอย่างเดียว แต่สัมพันธ์กับอารมณ์ คุณค่า ความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบในชีวิตจริงด้วย (ต้องรัก จิตรบรรเทา และคณะ, 2563)

ในฐานะผู้สอน ผู้เขียนพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวนมากไม่ได้ขาดความตั้งใจ แต่บางครั้งยังขาดกระบวนการสำหรับพิจารณาทางเลือกอย่างรอบด้าน นักศึกษาบางคนตัดสินใจเร็วเกินไปเพราะกลัวเสียโอกาส บางคนลังเลนานเกินไปเพราะกลัวผิดพลาด บางคนเลือกตามเพื่อนเพราะไม่อยากแตกต่าง และบางคนไม่กล้าปรับแผนเพราะคิดว่าการเปลี่ยนใจคือความล้มเหลว การพัฒนาทักษะในหัวข้อนี้จึงช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ว่า การตัดสินใจที่ดีไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบตั้งแต่ครั้งแรก แต่ควรเป็นการเลือกที่มีข้อมูล มีสติ มีความรับผิดชอบ และพร้อมเรียนรู้จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

1. ความหมายและความสำคัญของการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน

การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการเลือกทางเลือกหนึ่งจากหลายทางเลือกภายใต้สถานการณ์หนึ่ง โดยคำนึงถึงข้อมูล สภาวการณ์ ผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น คุณค่าที่ตนยึดถือ และความรับผิดชอบที่เกี่ยวข้อง **การตัดสินใจจึงไม่ใช่เพียงการเลือกสิ่งที่ชอบที่สุดหรือสิ่งที่สะดวกที่สุด แต่เป็นการพิจารณาว่าทางเลือกใดเหมาะสมกับตนเอง ผู้อื่น บริบท และผลที่จะตามมา**ในระยะสั้นและระยะยาว **นั่นคือการตัดสินใจจะผูกพันกับเราไปตลอดชีวิต**

ชยานนท์ ฮมแสน (2558) อธิบายว่า การตัดสินใจมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ผู้ตัดสินใจ ทางเลือกหรือการกระทำ สภาวการณ์หรือเหตุการณ์ และผลลัพธ์ แนวคิดนี้ช่วยให้เห็นว่า การตัดสินใจไม่ได้เกิดโดยปราศจากเหตุผล แต่เกิดขึ้นภายใต้บริบทที่มีปัจจัยหลายด้านเข้ามาเกี่ยวข้อง ผู้ตัดสินใจต้องรู้ว่าตนกำลังเลือกเรื่องใด มีทางเลือกใดบ้าง สถานการณ์มีข้อจำกัดหรือโอกาสอย่างไร และแต่ละทางเลือกอาจส่งผลต่อชีวิตอย่างไร เมื่อนำมาใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ผู้ตัดสินใจคือนักศึกษา ทางเลือกอาจเป็นวิธีจัดเวลา วิธีทำงานกลุ่ม วิธีรับกิจกรรม หรือวิธีขอความช่วยเหลือ สภาวการณ์อาจเป็นตารางเรียน ภาระครอบครัว ฐานะทางการเงิน หรือความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนผลลัพธ์อาจเกี่ยวข้องกับคะแนน สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความมั่นใจ และความรู้สึกต่อชีวิตมหาวิทยาลัย

การตัดสินใจของนักศึกษาไม่ได้มีเฉพาะเรื่องใหญ่ เช่น การเปลี่ยนสาขา การย้ายหอพัก หรือการเลือกเส้นทางอาชีพในอนาคต แต่รวมถึงการเลือกเล็ก ๆ ในแต่ละวัน นักศึกษาเลือกได้ว่าจะนอนต่อหรือเข้าเรียนให้ทัน จะอ่านหนังสือล่วงหน้าหรือรอใกล้สอบ จะพูดคุยกับเพื่อนร่วมกลุ่มเมื่อเกิดปัญหาหรือเก็บความไม่พอใจไว้ จะใช้เงินตามความอยากทันทีหรือกันเงินไว้สำหรับค่าใช้จ่ายจำเป็น จะรับกิจกรรมเพิ่มเพื่อสร้างประสบการณ์หรือปฏิเสธบางอย่างเพื่อรักษาสุขภาพและเวลา ทางเลือกเหล่านี้อาจดูเล็ก แต่สะสมเป็นแบบแผนชีวิตที่ส่งผลต่อสมดุลสุขอย่างมาก

ความสำคัญของการตัดสินใจในชีวิตนักศึกษาอาจพิจารณาได้อย่างน้อย 4 ประการ **ประการแรก การตัดสินใจช่วยให้นักศึกษารับผิดชอบชีวิตของตนเองมากขึ้น** ชีวิตมหาวิทยาลัยต้องการให้ผู้เรียนกำกับตนเองมากกว่าระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาจึงต้องฝึกการเลือกและรับผลของการเลือกอย่างมีวุฒิภาวะ **ประการที่สอง การตัดสินใจที่ดีช่วยลดความสับสนและความเครียดสะสม** เพราะเมื่อบุคคลมีกระบวนการพิจารณาทางเลือก ย่อมไม่ถูกอารมณ์หรือแรงกดดันภายนอกพาให้เลือกอย่างรีบร้อน **ประการที่สาม การตัดสินใจสัมพันธ์กับความสัมพันธ์** นักศึกษาที่ตัดสินใจโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่นอาจทำให้ความสัมพันธ์เสียหาย ขณะที่นักศึกษาที่ไม่คำนึงถึงตนเองเลยอาจสูญเสียขอบเขตของตน **ประการที่สี่ การตัดสินใจช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้จากชีวิตจริง** เพราะทุกผลลัพธ์ไม่ว่าจะตรงหรือไม่ตรงตามคาด ล้วนให้ข้อมูลสำหรับการพัฒนาตนเอง

ในรายวิชาสมดุลสุข การตัดสินใจที่ดีไม่ใช่การเลือกสิ่งที่ให้ประโยชน์สูงสุดในเชิงผลลัพธ์ภายนอกเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงสมดุลของกาย ใจ สังคม การเรียน และปัญญา ตัวอย่างเช่น นักศึกษาเลือกอ่านหนังสือทั้งคืนก่อนสอบอาจหวังผลคะแนน แต่หากทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิ และอารมณ์แปรปรวน ผลลัพธ์โดยรวมอาจไม่สมดุล นักศึกษาที่รับงานกลุ่มทั้งหมดเพื่อให้งานเสร็จเร็ว อาจช่วยให้ผลงานออกมาดีในระยะสั้น แต่ทำให้ตนเหนื่อยเกินกำลังและทำให้เพื่อนไม่ได้เรียนรู้ความรับผิดชอบร่วมกัน การตัดสินใจอย่างมีสมดุลจึงต้องพิจารณาทั้งผลของงาน ผลต่อสุขภาวะ และผลต่อความสัมพันธ์ด้วย

2. หลักการตัดสินใจอย่างมีสติและสมดุล

การตัดสินใจอย่างมีสติและสมดุลเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักศึกษาชะลอการตอบสนองแบบรีบร้อน และเพิ่มโอกาสในการเลือกอย่างรอบคอบ การตัดสินใจที่ดีไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานเสมอไป แต่ควรมีขั้นตอนพอให้บุคคลเห็นสถานการณ์ตามจริง เห็นทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง เห็นผลที่จะตามมา และเลือกโดยเชื่อมกับคุณค่า ความรับผิดชอบ และสุขภาวะของตนเอง กระบวนการนี้สอดคล้องกับแนวคิดของชยานนท์ ฮมแสน (2558) ที่มองการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการที่ต้องพิจารณาผู้ตัดสินใจ ทางเลือก สภาวการณ์ และผลลัพธ์อย่างสัมพันธ์กัน

ขั้นแรกคือ การรับรู้สถานการณ์ให้ชัด นักศึกษาควรเริ่มจากการถามว่า “ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น” ก่อนรีบสรุปหรือตัดสินใจ ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนในงานกลุ่มส่งงานช้า นักศึกษาอาจรู้สึกโกรธทันที แต่ก่อนตัดสินใจตำหนิเพื่อน ควรรับรู้สถานการณ์ให้ชัดว่า งานล่าช้าเพราะเพื่อนไม่

รับผิดชอบ เพราะเข้าใจหน้าที่ไม่ตรงกัน เพราะมีปัญหาส่วนตัว หรือเพราะกลุ่มแบ่งงานไม่ชัดตั้งแต่แรก การมองสถานการณ์ให้ชัดช่วยลดการตัดสินใจจากภาพบางส่วนของปัญหา

ขั้นที่สองคือ การแยกข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์ การแยกสองสิ่งนี้ไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธอารมณ์ แต่หมายถึงการไม่ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำการตีความทั้งหมด นักศึกษาอาจรู้สึกน้อยใจเมื่อเพื่อนไม่ตอบข้อความในกลุ่ม แต่ข้อเท็จจริงอาจเป็นเพียงว่าเพื่อนยังไม่ได้อ่านข้อความ หรือกำลังติดภาระอื่น การรู้เท่าทันอารมณ์จากหัวข้อ 3.3 จึงมีบทบาทสำคัญต่อการตัดสินใจ เพราะช่วยให้นักศึกษาบอกตนเองได้ว่า “ฉันกำลังไม่พอใจ” โดยยังไม่รีบสรุปว่า “เพื่อนไม่เห็นค่าฉัน”

ขั้นที่สามคือ การพิจารณาทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง นักศึกษาจำนวนมากทุกข์เพราะคิดว่าตนมีทางเลือกเพียงสองทาง เช่น อดทนต่อไปหรือเลิกทำทั้งหมด พูดตรง ๆ หรือเงียบไปเลย รับกิจกรรมทั้งหมดหรือไม่เข้าร่วมอะไรเลย ในความจริง ทางเลือกมักมีมากกว่านั้น เช่น หากงานกลุ่มมีปัญหา นักศึกษาอาจเลือกพูดคุยกับเพื่อนเป็นการส่วนตัว นัดประชุมกลุ่มใหม่ ขอให้อาจารย์ช่วยกำหนดแนวทาง แบ่งงานใหม่ให้ชัด หรือกำหนดเวลาตรวจงานร่วมกัน การเห็นทางเลือกมากขึ้นช่วยให้นักศึกษาไม่ติดอยู่กับการตัดสินใจแบบสุดโต่ง

ขั้นที่สี่คือ การพิจารณาผลลัพธ์ต่อตนเองและผู้อื่น การตัดสินใจของนักศึกษาไม่ได้กระทบเฉพาะตนเอง แต่กระทบเพื่อน กลุ่มเรียน ครอบครัว อาจารย์ หรือคนที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่จะรับกิจกรรมเพิ่มควรพิจารณาว่ากิจกรรมนั้นช่วยพัฒนาตนด้านใด กระทบเวลาอ่านหนังสือหรือไม่ กระทบสุขภาพหรือไม่ กระทบงานกลุ่มที่รับไว้แล้วหรือไม่ และหากรับแล้วทำไม่ไหวจะกระทบคนอื่นอย่างไร การพิจารณาผลต่อตนเองและผู้อื่นช่วยให้นักศึกษาตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบมากขึ้น

ขั้นที่ห้าคือ การเลือกทางที่สอดคล้องกับคุณค่า ความรับผิดชอบ และสุขภาวะ Ryan และ Deci (2000) อธิบายว่า ความเป็นอิสระในการกำกับตนเอง (autonomy) เป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและสุขภาวะ เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของการเลือกของตนเอง ไม่ใช่เลือกเพราะถูกบีบ ถูกเปรียบเทียบ หรือทำตามผู้อื่นโดยไม่ไตร่ตรอง การตัดสินใจนั้นย่อมมีโอกาสเชื่อมกับแรงจูงใจภายในและความรับผิดชอบมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ความเป็นเจ้าของการกระทำไม่ได้หมายถึงการเลือกตามใจตนเองทุกเรื่อง แต่หมายถึงการเลือกโดยรับรู้เหตุผล คุณค่า และผลที่จะตามมา ทฤษฎีการกำหนดตนเองยังอธิบายว่า นอกจากความเป็นอิสระแล้ว บุคคลยังมีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาอีกสองประการ คือ ความรู้สึกมีความสามารถ (competence) และความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น (relatedness) เมื่อความต้องการทั้งสามได้รับการตอบสนอง บุคคลย่อมมีแรงจูงใจภายในสูงและมีสุขภาวะที่ดีกว่า (Ryan & Deci, 2017) สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประเด็นสำคัญคือ การตัดสินใจที่ดีควรเป็นการตัดสินใจที่นักศึกษารู้สึกว่าตนเลือกเอง รู้สึกว่าตนสามารถทำได้จริง และรู้สึกว่าการเลือกนั้นไม่ทำให้ตนแปลกแยกจากกลุ่ม ทั้งสามมิตินี้ทำงานร่วมกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่เลือกทำงานกลุ่มด้วยความสมัครใจ เห็นว่าตนมีบทบาทที่ทำได้จริง

และรู้สึกว่าเพื่อนในกลุ่มยอมรับตน มักมีแรงจูงใจในการทำงานร่วมกันสูงกว่านักศึกษาที่รับงานเพราะกลัวถูกปฏิเสธโดยไม่มีทางเลือก

ขั้นที่หกคือ การทบทวนผลหลังการตัดสินใจ การตัดสินใจมิได้สิ้นสุดลงเมื่อบุคคลเลือกทางใดทางหนึ่งแล้ว หากควรมีการทบทวนภายหลังว่า ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร สิ่งใดได้ผล สิ่งใดไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ และครั้งต่อไปควรปรับวิธีคิดหรือวิธีปฏิบัติอย่างไร ต้องรัก จิตรบรรเทา และคณะ (2563) เสนอว่า ทักษะชีวิตเกี่ยวข้องกับการคิด การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ประเด็นนี้ช่วยย้ำว่า การตัดสินใจเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตที่ต้องฝึกผ่านสถานการณ์จริง มิใช่ความสามารถที่เกิดขึ้นจากการอ่านหลักการเพียงอย่างเดียว

ตัวอย่างเช่น นักศึกษาคนหนึ่งได้รับคำชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมใหญ่ของคณะในช่วงใกล้สอบ หากใช้กระบวนการตัดสินใจ 6 ขั้น นักศึกษาควรเริ่มจากการรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริงว่ากิจกรรมดังกล่าวมีประโยชน์ต่อประสบการณ์และความสัมพันธ์กับเพื่อน แต่ช่วงเวลาดำเนินกิจกรรมทับซ้อนกับการเตรียมสอบ จากนั้นควรแยกอารมณ์ออกจากข้อเท็จจริง เช่น ตนอยากเข้าร่วมเพราะกลัวพลาดโอกาสและกังวลว่าเพื่อนจะไม่พอใจ ขณะที่ข้อเท็จจริงคือยังมีงานค้างและยังอ่านหนังสือไม่ครบ ต่อมาควรพิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้ เช่น เข้าร่วมบางช่วง รับบทบาทที่ไม่หนักเกินไป ขอปรับหน้าที่บางส่วน หรือปฏิเสธอย่างสุภาพ แล้วจึงพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น หากเลือกเข้าร่วมเต็มที่ นักศึกษาอาจได้รับประสบการณ์และรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อน แต่เสี่ยงต่อผลการเรียนและสุขภาพ หากปฏิเสธทั้งหมด อาจมีเวลาเตรียมสอบมากขึ้น แต่พลาดโอกาสในการเรียนรู้และสร้างความสัมพันธ์ เมื่อพิจารณาคุณค่า ความรับผิดชอบ และสุขภาวะร่วมกันแล้ว นักศึกษาอาจเลือกเข้าร่วมเฉพาะช่วงที่ไม่กระทบต่อการสอบ พร้อมแจ้งเพื่อนอย่างชัดเจนว่าตนสามารถช่วยงานได้ในระดับใด หลังจากนั้นจึงทบทวนว่า การตัดสินใจครั้งนี้ช่วยรักษาสมดุลระหว่างการเรียน กิจกรรม ความสัมพันธ์ และสุขภาวะได้จริงหรือไม่ และควรปรับการวางแผนในครั้งต่อไปอย่างไร

กระบวนการดังกล่าวไม่อาจรับประกันได้ว่าทุกการตัดสินใจจะให้ผลลัพธ์ดีที่สุดเสมอไป แต่ช่วยให้นักศึกษาตัดสินใจอย่างมีสติ เห็นทางเลือกชัดขึ้น และเรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น โดยมีสิ่งสำคัญคือ นักศึกษาไม่ควรตัดสินใจจากอารมณ์ชั่วขณะ ไม่ควรใช้เหตุผลกดทับความรู้สึกทั้งหมด และไม่ควรปล่อยให้ความกลัวจำกัดการมองเห็นทางเลือก การตัดสินใจอย่างมีสมดุลจึงเป็นการใช้ข้อมูล อารมณ์ เหตุผล คุณค่า และความรับผิดชอบประกอบกันอย่างเหมาะสม

3. การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตนักศึกษา

การปรับตัว หมายถึง กระบวนการเรียนรู้และปรับวิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีอยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิต ทำหน้าที่ และรักษาสุขภาวะของตนเองได้อย่างเหมาะสม การปรับตัวไม่ใช่การยอมตามทุกอย่าง ไม่ใช่การละทิ้งความเป็นตัวของตนเอง และไม่ใช่การอดทนอย่างเงียบ ๆ ต่อสถานการณ์ที่ทำร้ายตนเอง แต่เป็นการเรียนรู้ว่าสภาพแวดล้อมใหม่

ต้องการอะไร ตนมีทรัพยากรใด ข้อจำกัดใดควรยอมรับ และสิ่งใดควรปรับเพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อได้อย่างมีคุณภาพ

ชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงที่การปรับตัวเกิดขึ้นหลายด้านพร้อมกัน นักศึกษาต้องปรับจากการเรียนที่มีครูคอยกำกับใกล้ชิดมาเป็นการเรียนที่ต้องกำกับตนเองมากขึ้น ต้องพบเพื่อนใหม่จากต่างอำเภอ ต่างโรงเรียน และต่างวิชาเอก ต้องเรียนรู้ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา การลงทะเบียนเรียน กิจกรรมมหาวิทยาลัย การใช้พื้นที่บริการของมหาวิทยาลัย และการจัดการเวลานอกห้องเรียน นักศึกษาบางคนต้องอยู่หอพักเป็นครั้งแรก บางคนต้องเดินทางจากบ้านทุกวัน บางคนมีภาระช่วยครอบครัวหรือทำงานพิเศษ บางคนต้องจัดเงินรายเดือนให้เพียงพอ การปรับตัวจึงไม่ได้เกิดเฉพาะในห้องเรียน แต่เกิดในทุกพื้นที่ของชีวิต

งานวิจัยของปรเมศวร์ พิทยเจริญวงศ์ และทิพย์วัลย์ สุรินยา (2566) ศึกษานิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 382 คน และพบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตใจอย่างมีความหมายทางสถิติ งานวิจัยนี้เป็นหลักฐานสำคัญจากกลุ่มนิสิตปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยไทยที่ชี้ว่า การปรับตัวไม่ใช่เรื่องเล็กหรือเป็นเพียงเรื่องส่วนตัวของนักศึกษาเท่านั้น แต่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจโดยตรง แม้ลักษณะของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จะแตกต่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม แต่ผลการศึกษาช่วยให้เห็นภาพร่วมของชีวิตนิสิตนักศึกษาปีแรกในระดับอุดมศึกษาไทยได้อย่างมีประโยชน์

งานวิจัยดังกล่าวยังอ้างถึงกรอบการปรับตัวต่อมหาวิทยาลัยของ Baker และ Siryk ซึ่งมองการปรับตัวของนักศึกษาในหลายด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์และส่วนบุคคล และความผูกพันกับสถาบัน กรอบแนวคิดนี้เหมาะสมอย่างยิ่งต่อการอธิบายชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะนักศึกษาไม่ได้ปรับตัวเฉพาะวิธีอ่านหนังสือหรือวิธีทำข้อสอบเท่านั้น แต่ยังต้องปรับวิธีสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน วิธีดูแลอารมณ์เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ และวิธีสร้างความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยด้วย (ปรเมศวร์ พิทยเจริญวงศ์ และทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2566)

การปรับตัวด้านการเรียนเกี่ยวข้องกับการเข้าใจลักษณะการเรียนในมหาวิทยาลัย เช่น การอ่านเอกสารล่วงหน้า การส่งงานตามกำหนด การทำงานกลุ่ม การถามเมื่อไม่เข้าใจ และการเตรียมสอบด้วยตนเอง นักศึกษาบางคนอาจเคยเรียนได้ดีในระดับมัธยมศึกษา แต่เมื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัยกลับพบว่าต้องใช้วิธีเรียนแบบใหม่ เช่น การแบ่งเวลาอ่านหนังสืออย่างต่อเนื่อง การจดบันทึกอย่างเป็นระบบ หรือการเชื่อมโยงเนื้อหากับประสบการณ์ชีวิต การปรับตัวด้านการเรียนจึงมิใช่การตัดสินว่าตนเก่งหรือไม่เก่ง แต่เป็นการเรียนรู้ว่าวิธีเดิมใดยังใช้ได้ วิธีใดควรปรับ และเรื่องใดควรขอคำแนะนำเพิ่มเติม

การปรับตัวด้านสังคมเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ในสภาพแวดล้อมใหม่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาจรู้สึกตื่นเต้นกับการพบเพื่อนใหม่ ขณะเดียวกันก็อาจกังวลว่าจะเข้ากับผู้อื่นได้หรือไม่ บางคนมีเพื่อนสนิทได้เร็ว บางคนต้องใช้เวลานานกว่าจะไว้วางใจใคร และบางคนต้องเรียนรู้

การทำงานร่วมกับเพื่อนที่มีนิสัย วิธีคิด และวิธีทำงานแตกต่างจากตน การปรับตัวด้านสังคมจึงมิใช่การทำให้ทุกคนชอบตนเอง แต่เป็นการเรียนรู้การสื่อสาร การรับฟัง การรักษาขอบเขต และการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิต

การปรับตัวด้านอารมณ์และส่วนบุคคลเกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับมือกับความเหงา ความกังวล ความผิดหวัง ความกดดัน และความไม่มั่นใจ นักศึกษาที่อยู่หอพักอาจคิดถึงบ้าน นักศึกษาที่เดินทางมาเรียนทุกวันอาจเหนื่อยจากเวลาเดินทาง ส่วนนักศึกษาที่ได้คะแนนน้อยกว่าที่คาดหวังอาจรู้สึกเสียใจและสงสัยในความสามารถของตนเอง การปรับตัวด้านนี้จึงควรเชื่อมโยงกับการรู้เท่าทันอารมณ์และการดูแลตนเองที่กล่าวมาในหัวข้อก่อนหน้า เพราะการปรับตัวมิได้เกิดจากการบังคับใจให้เข้มแข็งเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการมองเห็นอารมณ์ของตน เข้าใจความต้องการภายใน และดูแลตนเองอย่างเหมาะสม

ส่วนความผูกพันกับสถาบันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่านักศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย เห็นคุณค่าของการเรียนในสาขาของตน รู้จักแหล่งสนับสนุน และเริ่มมองเห็นพื้นที่ของตนในชุมชนการเรียนรู้ นักศึกษาที่รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่รู้จักอาจารย์ที่ปรึกษา ไม่รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือจากที่ใด หรือยังไม่เข้าใจความหมายของการเรียนในสาขาของตน อาจปรับตัวได้ยากกว่า ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาที่เริ่มรู้จักเพื่อน รู้จักอาจารย์ รู้จักหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ และมีประสบการณ์ที่ดีกับมหาวิทยาลัย ย่อมมีฐานในการปรับตัวที่มั่นคงขึ้น

4. แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัว

ความสามารถในการปรับตัวสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่คุณสมบัติที่มีหรือไม่มีอย่างตายตัว นักศึกษาบางคนปรับตัวได้เร็วในบางเรื่อง แต่ช้าในบางเรื่อง เช่น เข้ากับเพื่อนได้ดีแต่ยังจัดเวลาเรียนไม่เป็น หรือเรียนได้ดีแต่ยังอยู่กับความเหงาในหอพักได้ยาก การปรับตัวจึงควรถูกมองเป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นจากการทำความเข้าใจบริบท การทดลองวิธีใหม่ การรับการสนับสนุน และการทบทวนผลลัพธ์อย่างต่อเนื่อง

แนวทางแรกคือ การทำความเข้าใจบริบทใหม่อย่างเป็นจริง นักศึกษาควรสังเกตว่าชีวิตมหาวิทยาลัยแตกต่างจากชีวิตเดิมอย่างไร เช่น อาจารย์อาจไม่ได้เตือนงานทุกครั้ง เพื่อนในกลุ่มอาจมีเวลาว่างไม่ตรงกัน งานบางอย่างต้องใช้การค้นคว้าเองมากขึ้น และความรับผิดชอบด้านเวลา เงิน และสุขภาพอยู่ในมือของนักศึกษามากกว่าเดิม การเข้าใจสถานการณ์อย่างเป็นจริงช่วยลดความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ และช่วยให้นักศึกษาไม่ตีความความยากของปีแรกว่าเป็นความล้มเหลวของตนเอง

แนวทางที่สองคือ การสร้างกิจวัตรพื้นฐานที่ช่วยพยุงชีวิต การปรับตัวในชีวิตมหาวิทยาลัยจะทำได้ยาก หากชีวิตพื้นฐานเสียสมดุลมากเกินไป นักศึกษาจึงควรสร้างกิจวัตรที่เรียบง่าย แต่ปฏิบัติได้จริง เช่น การกำหนดเวลานอนให้เหมาะสม การตื่นโดยไม่เร่งรีบจนเกินไป การจัดช่วงเวลาอ่านหนังสือประจำสัปดาห์ การพักจากหน้าจอโทรศัพท์ การวางแผนค่าใช้จ่ายรายสัปดาห์

และการตรวจสอบงานที่ต้องส่งอย่างสม่ำเสมอ กิจวัตรเหล่านี้มิได้มีไว้เพื่อจำกัดอิสระของนักศึกษา หากแต่ช่วยให้ชีวิตมีโครงสร้างพื้นฐานเพียงพอสำหรับรับมือกับสถานการณ์ใหม่ ภาระงานที่เพิ่มขึ้น และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงเริ่มต้นชีวิตมหาวิทยาลัย

แนวทางที่สามคือ การใช้ระบบสนับสนุนอย่างเหมาะสม นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน รุ่นพี่ เพื่อน หน่วยงานกิจการนักศึกษา และแหล่งบริการต่าง ๆ ที่สามารถเป็นทรัพยากรในการปรับตัวได้ นักศึกษาควรรู้ว่าเมื่อมีปัญหาเรื่องการเรียนควรปรึกษาใคร เมื่อมีปัญหาเรื่องงานกลุ่มควรสื่อสารอย่างไร เมื่อมีปัญหาส่วนตัวควรขอคำแนะนำจากแหล่งใด การขอความช่วยเหลือไม่ใช่การยอมแพ้ แต่เป็นการใช้ทรัพยากรทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาอย่างมีวุฒิภาวะ

แนวทางที่สี่คือ การปรับวิธีเรียนและวิธีทำงานให้เหมาะกับระบบมหาวิทยาลัย นักศึกษาไม่ควรยึดวิธีเรียนเดิมเพียงเพราะเคยใช้ได้ผลในอดีต หากพบว่าวิธีเดิมไม่เพียงพอ ควรทดลองวิธีใหม่ เช่น อ่านล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน ทำสรุปหลังเรียน จับคู่ทบทวนกับเพื่อน แบ่งงานใหญ่เป็นงานย่อย ใช้ปฏิทินกำหนดวันส่งงาน หรือสอบถามอาจารย์เมื่อยังไม่เข้าใจ การปรับวิธีเรียนไม่ได้หมายถึงตนเรียนอ่อน แต่หมายถึงตนกำลังพัฒนากลยุทธ์การเรียนให้เหมาะกับสถานการณ์ใหม่

แนวทางที่ห้าคือ การสื่อสารความต้องการและข้อจำกัดของตนเอง ผู้เขียนพบว่านี่เป็นหนึ่งในอุปสรรคที่พบบ่อยที่สุดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาบางคนทำงานกลุ่มไม่ทันแต่ไม่บอกเพื่อน บางคนไม่เข้าใจบทเรียนแต่ไม่กล้าถามอาจารย์ บางคนเหนื่อยจากกิจกรรมแต่ไม่กล้าปฏิเสธคำชวน เพราะกลัวถูกมองไม่ดี การปรับตัวที่ดีจึงต้องรวมถึงการฝึกสื่อสารอย่างสุภาพและตรงประเด็น เช่น ช่วงนี้ฉันมีสอบสองวิชา ขอรับงานส่วนนี้แทนได้ไหม หรือฉันยังไม่เข้าใจคำสั่งงาน ขอให้อธิบายอีกครั้งได้ไหม การสื่อสารเช่นนี้ช่วยลดการคาดเดาและลดความขัดแย้งที่เกิดจากความเงียบ

แนวทางที่หกคือ การทบทวนตนเองอย่างสม่ำเสมอ นักศึกษาควรมีเวลาทบทวนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งว่า ช่วงที่ผ่านมาเรื่องใดปรับตัวได้ดี เรื่องใดยังติดขัด สิ่งใดทำให้เหนื่อยเกินกำลัง และสัปดาห์ต่อไปควรปรับอะไร การทบทวนตนเองช่วยให้การปรับตัวไม่เป็นเพียงการอดทนผ่านไปวัน ๆ แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง นักศึกษาอาจใช้คำถามง่าย ๆ เช่น “ฉันดูแลตนเองด้านใดดีขึ้น” “ฉันยังหลีกเลี่ยงเรื่องใด” “ใครคือคนที่ฉันควรขอคำแนะนำ” และ “สิ่งเล็กที่สุดที่ฉันจะปรับในสัปดาห์หน้าคืออะไร”

ผลการศึกษาของปรเมศวร์ พิทยเจริญวงศ์ และทิพย์วัลย์ สุรินยา (2566) ที่พบว่า การปรับตัวสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตใจ ช่วยย้ำว่า การฝึกปรับตัวมีความสำคัญต่อชีวิตนักศึกษาปีแรกอย่างแท้จริง งานดังกล่าวยังใช้แนวคิดสุขภาวะทางจิตใจของ Ryff ซึ่งประกอบด้วยมิติต่าง ๆ เช่น การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ความเป็นอิสระ การจัดการสภาพแวดล้อม เป้าหมายชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคล เมื่อนำมาพิจารณากับชีวิตนักศึกษาจะเห็นว่าการปรับตัวที่ดีไม่ได้หมายถึงการเรียนให้ได้คะแนนดีเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงการยอมรับตนเอง

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี กำกับชีวิตของตน จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียน เห็นเป้าหมาย และเติบโตจากประสบการณ์ปีแรกด้วย

อย่างไรก็ตาม นักศึกษาไม่ควรกดดันตนเองว่าต้องปรับตัวได้รวดเร็วเท่าผู้อื่น Austin และคณะ (2023) ชี้ว่า การเมตตาตนเองเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อนำมาพิจารณาในบริบทชีวิตนักศึกษา ประเด็นนี้ช่วยย้ำว่า นักศึกษาที่ปรับตัวช้ามิได้หมายความว่าไร้ความสามารถ แต่อาจต้องการเวลา วิธีการ หรือการสนับสนุนที่เหมาะสมมากขึ้น การไม่ทำร้ายตนเองด้วยคำตำหนิที่รุนแรงในระหว่างการปรับตัว จึงเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการฟื้นตัวและเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่

จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการทำงานกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า อุปสรรคสำคัญของนักศึกษาจำนวนไม่น้อยมิใช่การขาดความสามารถในการปรับตัว หากแต่เป็นความคาดหวังว่าตนต้องปรับตัวให้สำเร็จในทันที ทั้งที่การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยเวลา การทดลองเรียนรู้ และการสนับสนุนจากคนรอบข้าง หากนักศึกษาเข้าใจว่าการปรับตัวช้าไม่ได้แปลว่าล้มเหลว แต่เป็นสัญญาณให้กลับมาทบทวนวิธีการและแสวงหาความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม นักศึกษาจะมีโอกาสเติบโตจากประสบการณ์ปีแรกของชีวิตมหาวิทยาลัยได้มากขึ้น

5. ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

การตัดสินใจและการปรับตัวที่กล่าวมาในหัวข้อก่อนหน้ามีพื้นฐานร่วมกันประการหนึ่ง คือความสามารถของบุคคลในการดำรงอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่ยังไม่ชัดเจน ยังไม่มีคำตอบ หรือยังไม่อาจคาดการณ์ผลลัพธ์ได้แน่นอน ผู้เขียนสังเกตเห็นรูปแบบนี้ซ้ำ ๆ ในการทำงานกับนักศึกษามาหลายปีว่า นักศึกษาที่ทุกข์ใจมากที่สุดบางครั้งไม่ใช่ผู้ที่เผชิญปัญหาหนักที่สุด แต่อาจเป็นผู้ที่ทนอยู่กับความไม่แน่นอนได้น้อยที่สุด ความแตกต่างนี้สะท้อนระดับของความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต ซึ่งเป็นทักษะสำคัญอย่างยิ่งของนักศึกษาปีแรก

ความไม่แน่นอนหมายถึงสถานการณ์ที่บุคคลยังไม่มีข้อมูลครบถ้วน ยังไม่เห็นผลลัพธ์ชัดเจน หรือยังไม่สามารถควบคุมปัจจัยทั้งหมดได้ ความไม่แน่นอนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนักศึกษา ไม่ใช่สิ่งผิดปกติที่ต้องกำจัดให้หมด นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาจไม่แน่ใจว่าสาขาที่เรียนเหมาะกับตนหรือไม่ ไม่แน่ใจว่าจะมีเพื่อนสนิทหรือไม่ ไม่แน่ใจว่าจะจัดเงินพอหรือไม่ ไม่แน่ใจว่าจะเรียนไหวหรือไม่ ไม่แน่ใจว่าจะทำงานกลุ่มสำเร็จหรือไม่ และไม่แน่ใจว่าอนาคตหลังเรียนจบจะเป็นอย่างไร คำถามเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต ไม่ใช่หลักฐานว่าชีวิตผิดพลาด

เจษฎา บุญมาโฮม (2567) อธิบายความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตว่าเป็นความสามารถทางจิตวิทยาของบุคคลในการตระหนักรู้ ยอมรับ และตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพต่อสถานการณ์ที่มีข้อมูลไม่ครบถ้วน ไม่ชัดเจน หรือมีความเป็นไปได้หลากหลาย รวมถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลท่ามกลางความไม่แน่นอน เมื่อนำ

แนวคิดนี้มาใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะเห็นว่า ความไม่แน่นอนมิใช่สิ่งที่ต้องรอให้คลี่คลายทั้งหมดก่อนจึงจะเริ่มเรียนรู้ แต่เป็นสภาพจริงของชีวิตที่นักศึกษาต้องฝึกอยู่ร่วมกับความไม่แน่นอนอย่างมีสติ

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยในกลุ่มนักศึกษาอุดมศึกษา Paralkar และ Knutson (2023) ศึกษาการรับมือกับความเครียดทางวิชาการในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและพบว่า ความสามารถในการทนต่อความไม่ชัดเจน (ambiguity tolerance) และการจัดการความไม่แน่นอน (uncertainty tolerance) เป็นตัวแปรสำคัญที่แยกนักศึกษาที่รับมือกับความเครียดทางวิชาการได้ดีออกจากกลุ่มที่รับมือได้ยากกว่า นักศึกษาที่ยอมรับได้ว่าบางเรื่องยังไม่มีคำตอบชัดเจนในขณะนี้มีแนวโน้มตัดสินใจเรียนและแก้ปัญหาได้ดีกว่า ขณะที่นักศึกษาที่ทนความไม่แน่นอนได้น้อยมักเกิดความวิตกกังวลสูง หลีกเลี่ยงการตัดสินใจ หรือตัดสินใจเร็วเกินไปเพื่อหนีจากความรู้สึกไม่สบายใจ งานวิจัยนี้ยังเสนอให้มหาวิทยาลัยนำการพัฒนาทักษะดังกล่าวเข้าไปในโปรแกรมแนะแนวและกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของรายวิชาสมดุลสุขในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนตั้งแต่ปีแรก (Paralkar & Knutson, 2023) เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับแนวคิดของเจษฎา บุญมาโฮม (2567) จะเห็นว่าทั้งสองแนวทางต่างมองการจัดการความไม่แน่นอนเป็นทักษะที่ฝึกได้ ไม่ใช่นิสัยที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ความแตกต่างคือ แนวคิดของเจษฎา บุญมาโฮม (2567) เน้นมิติภายในสามด้าน ได้แก่ การรู้คิด การปรับตัว และการจัดการอารมณ์ ส่วนงานของ Paralkar และ Knutson (2023) เน้นบทบาทของสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนในมหาวิทยาลัย ทั้งสองมุมมองจึงเสริมกันในการอธิบายว่าทักษะนี้เติบโตได้จากทั้งการฝึกภายในและการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมจากภายนอก

นอกจากนี้ เจษฎา บุญมาโฮม (2568 ก) ยังได้เสนอไว้ในแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกในสถานศึกษาไทยว่า จิตวิทยาเชิงบวกมองความไม่แน่นอนว่าไม่ใช่ภัยคุกคามที่ต้องกำจัด แต่เป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต และเสนอให้งานแนะแนวจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนฝึกความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การตั้งเป้าหมายแบบยืดหยุ่น และการสะท้อนตนเองในภาวะวิกฤต แนวคิดนี้ส่งผลโดยตรงต่อรายวิชาสมดุลสุข เพราะชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนไม่ใช่เรื่องของการกำจัดความรู้สึกไม่สบายใจ แต่เป็นการเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อความไม่แน่นอนนั้น จากการมองว่าเป็นสัญญาณอันตรายเป็นการมองว่าเป็นสภาพปกติของชีวิตที่สามารถเผชิญได้ด้วยทักษะและเจตคติที่เหมาะสม สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การฝึกมองความไม่แน่นอนในแง่มุมนี้ถือเป็นการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่จะเป็นฐานสำคัญของสุขภาวะตลอดชีวิตมหาวิทยาลัย

ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตตามแนวคิดของเจษฎา บุญมาโฮม (2567) สามารถพิจารณาได้ 3 ด้าน **ด้านแรกคือการรู้คิดภายใต้ความไม่แน่นอน** หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลแม้ข้อมูลยังไม่ครบ นักศึกษาที่มีทักษะด้านนี้จะไม่รีบสรุปว่า “ฉันเลือกสาขาผิดแน่ ๆ” เพียงเพราะเรียนวิชาแรกแล้วยาก แต่จะถามต่อว่า ความยากนี้เกิดจาก

เนื้อหา วิธีเรียน เวลาอ่านหนังสือ หรือความคาดหวังของตนเอง ขณะเดียวกันก็ไม่หลอกตนเองว่าทุกอย่างดีเสมอไป หากมีปัญหาจริงก็ยอมรับและหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจ

ด้านที่สองคือการปรับตัวอย่างยืดหยุ่น หมายถึงความสามารถในการปรับแผนเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนหรือเมื่อข้อมูลใหม่ปรากฏ นักศึกษาที่จัดตารางอ่านหนังสือแล้วพบว่าทำไม่ได้จริง อาจปรับจากการอ่านครั้งละสองชั่วโมงเป็นช่วงสั้น ๆ หลายครั้ง นักศึกษาที่ทำงานกลุ่มแล้วพบว่าสมาชิกมีเวลาว่างไม่ตรงกัน อาจใช้การแบ่งงานและติดตามผลผ่านช่องทางออนไลน์มากขึ้น นักศึกษาที่พบว่าตนอยู่หอพักแล้วเหงามาก อาจสร้างกิจวัตรติดต่อครอบครัวและเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับตน การปรับตัวอย่างยืดหยุ่นไม่ใช่การเปลี่ยนใจเพราะไม่มั่นคง แต่เป็นการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง

ด้านที่สามคือการจัดการอารมณ์เมื่อเผชิญสิ่งที่คาดการณ์ไม่ได้ ความไม่แน่นอนมักกระตุ้นความกังวล ความกลัว ความหงุดหงิด หรือความรู้สึกสูญเสียการควบคุม นักศึกษาที่รอผลคะแนน รอคำตอบจากเพื่อนร่วมกลุ่ม รอคำแนะนำจากอาจารย์ หรือไม่รู้ว่าอนาคตของตนจะเป็นอย่างไร อาจเกิดความเครียดสูง หากไม่รู้เท่าทันอารมณ์ อาจตัดสินใจเร็วเกินไป ถอนตัวเร็วเกินไป หรือพูดในลักษณะที่กระทบความสัมพันธ์ การจัดการอารมณ์จึงเป็นส่วนสำคัญของการจัดการความไม่แน่นอน เพราะช่วยให้นักศึกษายังคิดและตัดสินใจได้ แม้ใจยังไม่สบายทั้งหมด

ชยานนท์ ฮมแสน (2558) อธิบายประเภทของสถานการณ์ในการตัดสินใจไว้ว่า บางสถานการณ์เป็นการตัดสินใจภายใต้ความแน่นอน บางสถานการณ์เป็นการตัดสินใจภายใต้ความเสี่ยง และบางสถานการณ์เป็นการตัดสินใจภายใต้ความไม่แน่นอน ซึ่งผู้ตัดสินใจรู้ว่ามีสภาวการณ์หรือทางเลือกบางอย่าง แต่ยังไม่ทราบผลลัพธ์หรือความเป็นไปได้อย่างชัดเจน แนวคิดนี้ช่วยเสริมให้เห็นว่าความไม่แน่นอนเป็นลักษณะหนึ่งของสถานการณ์การตัดสินใจในชีวิตจริง อย่างไรก็ตาม ในหัวข้อนี้ความไม่แน่นอนไม่ได้ถูกมองเพียงในเชิงทฤษฎีการตัดสินใจ แต่ถูกมองในฐานะประสบการณ์ชีวิตที่นักศึกษาต้องฝึกคิด ปรับตัว และดูแลอารมณ์ของตนเองไปพร้อมกัน

การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตจึงเริ่มจากการยอมรับว่า ไม่ใช่ทุกคำถามของชีวิตจะมีคำตอบทันที นักศึกษาไม่จำเป็นต้องรู้อนาคตทั้งหมดจึงจะเริ่มเรียนอย่างจริงจัง ไม่จำเป็นต้องแน่ใจร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าสาขาที่เรียนจะเป็นเส้นทางสุดท้ายจึงจะตั้งใจพัฒนาตน และไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนสนิททันทีในเดือนแรกของมหาวิทยาลัยจึงจะถือว่าชีวิตมหาวิทยาลัยมีคุณค่า สิ่งที่นักศึกษาทำได้คือเก็บข้อมูลจากประสบการณ์จริง ตัดสินใจเท่าที่มีข้อมูล ปรึกษาคนที่เหมาะสม ปรับเมื่อพบข้อมูลใหม่ และดูแลใจเมื่อผลลัพธ์ยังไม่ชัด

Ryan และ Deci (2000) เสนอว่า ความรู้สึกเป็นอิสระในการกำกับตนเองสัมพันธ์กับแรงจูงใจและสุขภาวะ แนวคิดนี้ช่วยเสริมว่า เมื่อนักศึกษาฝึกตัดสินใจท่ามกลางความไม่แน่นอนโดยรับรู้เหตุผลของตนเอง ยอมรับผลของการเลือก และยังเปิดพื้นที่ให้ปรับเปลี่ยนเมื่อมีข้อมูลใหม่ นักศึกษาย่อมรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตของตนมากขึ้น ไม่ใช่เพียงถูกผลักตามความกลัว ความคาดหวังของผู้อื่น หรือความไม่แน่นอนของสถานการณ์

ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตตามแนวคิดของเจษฎา บุญมาโฮม (2567) จึงเป็นทักษะที่เชื่อมทุกสิ่งในบทนี้เข้าด้วยกัน การรู้คิดภายใต้ความไม่แน่นอนต้องอาศัยการรู้จักตนเองและการคิดอย่างมีสติ การปรับตัวอย่างยืดหยุ่นต้องอาศัยการดูแลตนเองและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ส่วนการจัดการอารมณ์เมื่อเผชิญสิ่งที่คาดการณ์ไม่ได้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์และการเยียวยาตนเอง นักศึกษาที่ฝึกทักษะเหล่านี้ตั้งแต่ปีแรกจะมีฐานที่มั่นคงขึ้นสำหรับการเรียน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการเติบโตในชีวิตอุดมศึกษา แม้ชีวิตจะยังมีคำถามที่ต้องใช้เวลาในการค้นหาคำตอบ

บทสรุป

บทที่ 3 การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุข มุ่งให้ผู้เรียนเข้าใจว่า สมดุลสุขไม่ใช่สภาพชีวิตที่ปราศจากปัญหา ความเครียด ความผิดหวัง หรือความไม่แน่นอน หากเป็นความสามารถในการดำรงชีวิตท่ามกลางสิ่งเหล่านั้นอย่างรู้เท่าทันและรับผิดชอบ นักศึกษาที่มีสมดุลสุขจึงไม่ใช่ผู้ที่ควบคุมทุกอย่างได้เสมอไป แต่เป็นผู้ที่ค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะกลับมารู้จักตนเอง ดูแลตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตน ตัดสินใจอย่างมีสติ ปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ และอยู่กับความไม่แน่นอนโดยไม่ละทิ้งคุณค่าของตนเอง

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ความเข้าใจนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะชีวิตปีแรกของมหาวิทยาลัยเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบชีวิตของตนเองมากขึ้น ทั้งด้านการเรียน เวลา สุขภาพ ความสัมพันธ์ ค่าใช้จ่าย และการวางทิศทางอนาคต นักศึกษาบางคนอาจรู้สึกตื่นเต้นกับชีวิตใหม่ ขณะที่บางคนอาจรู้สึกกังวล เหงา สับสน หรือไม่มั่นใจในความสามารถของตน ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่สัญญาณของความล้มเหลว แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโตที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

ความเข้าใจแรกที่ควรคงอยู่หลังจบบทนี้คือ **การรู้จักตนเองและการรักตนเองเป็นฐานของการดูแลชีวิตที่มีคุณภาพ** การรู้จักตนเองทำให้นักศึกษามองเห็นความคิด อารมณ์ ความต้องการ จุดแข็ง ข้อจำกัด คุณค่า และรูปแบบการใช้ชีวิตของตนอย่างชัดขึ้น ส่วนการรักตนเองทำให้นักศึกษาไม่ใช้ความผิดพลาดเป็นคำตัดสินคุณค่าของชีวิตทั้งหมด การรักตนเองจึงไม่ใช่การหลงตนเอง ไม่ใช่การตามใจตนเอง และไม่ใช่การหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ แต่เป็นการยอมรับตนเองอย่างสมจริง พร้อมดูแลและพัฒนาตนด้วยความเมตตา

ความเข้าใจที่สองคือ **การดูแลตนเองเป็นการกระทำในชีวิตประจำวัน** ไม่ใช่กิจกรรมพิเศษที่ทำเมื่อมีเวลาว่าง นักศึกษาที่เห็นคุณค่าของตนเองควรแสดงความรักตนเองผ่านการดูแลกาย ใจ สังคม การเรียนและหน้าที่ รวมถึงปัญญาหรือความหมายของชีวิต การนอนให้พอ การกินให้เหมาะสม การพักจากหน้าจอ การจัดเวลา การสื่อสารกับเพื่อน การตั้งขอบเขต การขอความช่วยเหลือ และการทบทวนเป้าหมายของตน ล้วนเป็นรูปธรรมของการดูแลตนเอง การดูแลตนเองจึง

ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการรักษาความสามารถในการเรียนรู้ ทำหน้าที่ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณภาพ

ความเข้าใจที่สามคือ **อารมณ์เป็นข้อมูลของชีวิต** ไม่ใช่ศัตรูที่ต้องกำจัด ความกลัว ความกังวล ความโกรธ ความเหงา และความผิดหวัง ล้วนบอกบางอย่างเกี่ยวกับความต้องการ ความคาดหวัง ความสัมพันธ์ หรือความหมายที่นักศึกษาให้กับสถานการณ์หนึ่ง ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การมีอารมณ์เหล่านี้ แต่อยู่ที่การไม่รู้เท่าทันอารมณ์ การกดทับอารมณ์จนสะสม หรือการปล่อยให้อารมณ์กำหนดพฤติกรรมทั้งหมด นักศึกษาจึงควรฝึกรับรู้อารมณ์ ตั้งชื่ออารมณ์ เข้าใจที่มา และเลือกตอบสนองอย่างไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

ความเข้าใจที่สี่คือ **การเยียวยาตนเองเป็นทักษะพื้นฐานของการฟื้นใจ** แต่ไม่ใช่การแบกรับทุกปัญหาไว้เพียงลำพัง เมื่อนักศึกษาเผชิญความกดดัน ความผิดหวัง หรือความเครียด การหยุดพัก หายใจอย่างมีสติ เขียนบันทึก พูดกับตนเองอย่างเมตตา ปรับสภาพแวดล้อม พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ และลดพฤติกรรมที่สะสมความเครียด ล้วนช่วยให้ใจกลับมาตั้งหลักได้ อย่างไรก็ตาม หากความทุกข์รุนแรง ต่อเนื่อง หรือกระทบการนอน การกิน การเรียน ความสัมพันธ์ หรือความปลอดภัย การขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ครอบครัว อาจารย์ หน่วยงานของมหาวิทยาลัย หรือผู้เชี่ยวชาญ เป็นการดูแลตนเองอย่างรับผิดชอบ ไม่ใช่ความอ่อนแอ

ความเข้าใจที่ห้าคือ **การตัดสินใจและการปรับตัวเป็นสนามจริงของสมดุลสุข** นักศึกษาต้องเลือกอยู่เสมอว่าจะใช้เวลาอย่างไร ทำงานกับเพื่อนอย่างไร รับกิจกรรมระดับใด ใช้เงินอย่างไร ขอคำปรึกษาเมื่อใด และจัดการกับความไม่แน่ใจในชีวิตอย่างไร การตัดสินใจที่ดีไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ แต่ควรเกิดจากการมองสถานการณ์ให้ชัด แยกข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์ เห็นทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง คำนึงถึงผลต่อตนเองและผู้อื่น เลือกให้สอดคล้องกับคุณค่าและความรับผิดชอบ และทบทวนผลหลังตัดสินใจ ส่วนการปรับตัวไม่ใช่การยอมตามทุกอย่าง แต่เป็นการเรียนรู้วิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีอยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อมใหม่โดยยังรักษาคุณค่าของตนเองไว้

ความเข้าใจสุดท้ายคือ **ชีวิตของนักศึกษาเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน** และความไม่แน่นอนไม่ใช่สิ่งที่ต้องทำให้หมดไปก่อนจึงจะเริ่มใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย นักศึกษาอาจยังไม่แน่ใจว่าสาขาที่เรียนเหมาะกับตนหรือไม่ จะมีเพื่อนสนิทเมื่อใด จะจัดเงินพอหรือไม่ จะเรียนไหวเพียงใด หรืออนาคตหลังเรียนจบจะเป็นอย่างไร คำถามเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต สิ่งสำคัญคือนักศึกษาต้องฝึกคิดเท่าที่มีข้อมูล ตัดสินใจอย่างมีสติ ปรับเมื่อพบข้อมูลใหม่ ดูแลใจเมื่อผลลัพธ์ยังไม่ชัด และยอมรับว่าบางคำตอบต้องใช้เวลาในการค้นหา

ภาพที่ 3.1 โมเดลการรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เริ่มจากการรู้จักและรักตนเอง ขยายเป็นการดูแลตนเองอย่างองค์รวม พัฒนาเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์และการเยียวยาตนเอง และปรากฏเป็นการตัดสินใจ การปรับตัว และการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตอย่างเหมาะสม

ดังนั้น ความเข้าใจที่ควรคงอยู่หลังจบบทนี้คือ **สมดุลสุขเป็นทักษะที่ฝึกได้ผ่านชีวิตประจำวัน ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยปราศจากการลงมือ นักศึกษาที่ค่อย ๆ ฝึกกลับมารู้จักตนเอง ดูแลตนเอง เข้าใจอารมณ์ ฟื้นใจเมื่อเหนื่อยล้า ตัดสินใจอย่างมีสติ ปรับตัวอย่างยืดหยุ่น และอยู่กับความไม่แน่นอนได้อย่างรับผิดชอบ ย่อมมีฐานชีวิตที่มั่นคงขึ้นสำหรับการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยและการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ** บทนี้จึงไม่ได้ต้องการให้ผู้เรียนจำทุกแนวคิดอย่างแยกส่วน แต่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจว่า การดูแลสมดุลสุขเริ่มจากการกลับมาดูแลชีวิตของตนเองอย่างจริงจัง อ่อนโยน และรับผิดชอบในทุกวัน

คำถามทบทวน

คำถามต่อไปนี้มุ่งให้นักศึกษานำแนวคิดเรื่องสมดุลสุขไปใช้วิเคราะห์ชีวิตจริงของตนเองและสถานการณ์ใกล้ตัว คำตอบควรเชื่อมโยงแนวคิดในบทเรียนกับเหตุการณ์ เหตุผล และแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

1. การรักตนเองอย่างมีสุขภาวะแตกต่างจากความหลงตนเองหรือการตามใจตนเองอย่างไร และนักศึกษาจะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองกำลังรักตนเองอย่างสมดุลหรือกำลังหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และการเมตตาตนเอง (self-compassion) มีความสัมพันธ์กันอย่างไร และเหตุใดการเมตตาตนเอง (self-compassion) จึงอาจมีความสำคัญกว่าในการช่วยให้นักศึกษาผ่านพ้นความผิดพลาดและความล้มเหลว

3. หากนักศึกษาพบว่าตนเองดูแลการเรียนได้ดีแต่ละเลยมิติด้านร่างกายและความสัมพันธ์ ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาวต่อสมดุลสุขคืออะไร และควรเริ่มปรับสมดุลอย่างไรโดยไม่ทำให้ผลการเรียนลดลง

4. การรู้เท่าทันอารมณ์แตกต่างจากการควบคุมอารมณ์อย่างไร และเหตุใดการพยายามกดทับอารมณ์ทางลบจึงมักไม่ได้ผลในระยะยาว

5. นักศึกษาสามารถนำแนวทางการเยียวยาตนเองเบื้องต้นที่กล่าวถึงในบทนี้ไปใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างไร และควรพิจารณาปัจจัยใดในการเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง

6. การขอความช่วยเหลือเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองได้อย่างไร และนักศึกษาควรใช้เกณฑ์ใดในการพิจารณาว่าเมื่อใดควรจัดการปัญหาด้วยตนเอง และเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

7. จากกระบวนการตัดสินใจ 6 ขั้นตอนที่นำเสนอในบทนี้ ขั้นตอนใดที่นักศึกษาคิดว่าตนเองมักข้ามไปโดยไม่ตั้งใจ และการข้ามขั้นตอนนั้นส่งผลต่อคุณภาพของการตัดสินใจอย่างไร

8. การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงแตกต่างจากการยอมตามทุกสถานการณ์อย่างไร และนักศึกษาจะรักษาความเป็นตัวของตนเองได้อย่างไรในขณะที่ปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ของมหาวิทยาลัย

9. ความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตตามแนวคิดของเจษฎา บุญมาโฮม (2567) ประกอบด้วยด้านใดบ้าง และด้านเหล่านั้นเชื่อมโยงกันอย่างไรในการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนในชีวิตนักศึกษา

10. เมื่อพิจารณาทักษะทั้งหมดที่นำเสนอในบทนี้ตั้งแต่การรักตนเองจนถึงการจัดการความไม่แน่นอน ทักษะใดที่นักศึกษาเห็นว่าตนเองต้องพัฒนามากที่สุด และจะวางแผนพัฒนาทักษะนั้นในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรมได้อย่างไร

บทที่ 4
แนวทางสร้างสุขในวิถีวัฒนธรรมไทย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 แต่ละบุคคลมิได้เริ่มต้นวิถีชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาจากสภาวะที่ไร้ต้นทุนทางสังคม หากแต่มีประสบการณ์ชีวิต ค่านิยม ภาษา ความเชื่อ และแบบแผนพฤติกรรมที่หล่อหลอมมาจากโครงสร้างครอบครัวและบริบทภูมิหลังของตนเป็นฐานราก เมื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัยอันเป็นศูนย์รวมของความแตกต่างทางวัฒนธรรม นักศึกษาจำเป็นต้องเผชิญกับโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น ในขณะเดียวกันก็อาจประสบภาวะความขัดแย้งในตนเอง เมื่อคุณค่าดั้งเดิมที่ได้รับจากครอบครัวไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ ไม่ว่าจะเป็นด้านการบริหารจัดการตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ หรือการเลือกเส้นทางอนาคต ปรากฏการณ์เหล่านี้ถือเป็นความท้าทายสำคัญต่อกระบวนการปรับตัวของนักศึกษาใหม่

บทที่ 1-3 ซึ่งได้วางรากฐาน "สมดุลสุข" ในมิติกาย จิต สังคม และปัญญา ผ่านการรู้เท่าทันและการดูแลตนเองแล้ว ในบทนี้จะขยายขอบเขตการพิจารณาจากระดับบุคคลเชื่อมกับมิติเชิงโครงสร้างที่กว้างขึ้น ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม และสังคมไทย ทั้งนี้เพื่อสร้างความเข้าใจว่าสมดุลสุขของนักศึกษามิได้เกิดจากความพยายามของปัจเจกบุคคลเพียงลำพัง หากแต่สัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับรากเหง้าทางวัฒนธรรม ระบบความหมาย และเงื่อนไขทางสังคมที่บุคคลนั้นดำรงอยู่

จากข้อสังเกตในประสบการณ์วิชาชีพของผู้เขียน สิ่งที่พบสะท้อนซ้ำในกลุ่มผู้เรียนคือ ระบบการศึกษามักมุ่งจุดประกายให้คนรุ่นใหม่ก้าวออกสู่สังคมภายนอก ทว่ากลับละเลยการบ่มเพาะให้มองย้อนกลับมาพิจารณาคุณค่าของบริบทเดิมที่ตนเติบโตมา ผลลัพธ์คือนักศึกษาจำนวนหนึ่งดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยด้วยความรู้สึกแปลกแยกจากบ้านเกิด มากกว่าจะรู้สึกว่าตนเองกำลังเติบโตจากฐานรากที่มั่นคง สอดคล้องกับข้อมูลการติดตามบัณฑิตยุคใหม่ที่พบว่า มีผู้สำเร็จการศึกษาจำนวนมากเลือกเดินทางกลับไปพัฒนาภูมิลำเนาและสืบทอดกิจการของครอบครัว สัญญาณเหล่านี้บ่งชี้ว่าภูมิลำเนาควรได้รับการเตรียมความพร้อมให้เป็นพื้นที่แห่งโอกาสในการสร้างอนาคต มิใช่เป็นเพียงพื้นที่แห่งความผูกพันทางจิตใจเท่านั้น

คำว่า "วัฒนธรรมไทย" ในบริบทนี้ จึงมิได้หมายถึงภาพจำที่นิ่งสนิท หรือการยึดถืออดีตอย่างตายตัวโดยปราศจากการไตร่ตรอง เนื่องจากวัฒนธรรมทุกระบบต่างมีทั้งมิติที่เกื้อกูลและมิติที่สร้างแรงกดดันหากนำไปใช้โดยขาดการพิจารณา หากแต่วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึง วิถีชีวิตและภูมิปัญญาที่ผู้คนสั่งสมและปรับแปรให้สอดรับกับความเปลี่ยนแปลง บทนี้จึงมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์ว่าวัฒนธรรมไทย วิถีชุมชน ประเพณี พิธีกรรม ศิลปะพื้นบ้าน ตลอดจนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะสามารถทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนที่ช่วยโอบอุ้มและสร้าง "สมดุลสุข" ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีดุลยภาพท่ามกลางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างไร

ในบทนี้ คำว่า **“สุขภาวะ”** ใช้ในความหมายกว้าง **หมายถึงภาวะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในมิติกาย จิต สังคม และปัญญา** ส่วนคำว่า **“สมดุลสุข” ใช้ในฐานะแนวคิดเฉพาะของรายวิชานี้ หมายถึงความสามารถของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในการจัดสมดุลชีวิตให้สอดคล้องกับตนเอง ความสัมพันธ์ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม และสังคมร่วมสมัยอย่างมีสติและรับผิดชอบ** ดังนั้น **สุขภาวะจึงเป็นกรอบคิดพื้นฐาน ขณะที่สมดุลสุขเป็นเป้าหมายเชิงปฏิบัติที่นักศึกษานำมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริง**

วิถีชีวิตและค่านิยมไทยกับสุขภาวะ

เมื่อนำมาพิจารณาในรายวิชานี้ สุขภาวะดังกล่าวเป็นฐานของสมดุลสุข วิถีชีวิตและค่านิยมไทยเกี่ยวข้องกับสุขภาวะของบุคคลและชุมชนอย่างใกล้ชิด เพราะวัฒนธรรมไม่ใช่เพียงประเพณีที่จัดขึ้นตามเทศกาลหรือกิจกรรมที่ปรากฏในงานพิธีเท่านั้น แต่เป็นแบบแผนของการคิด การรู้สึก การดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกัน และการให้ความหมายแก่ชีวิตในทุกวัน นักศึกษาที่เข้าใจและเห็นคุณค่าวัฒนธรรมของตนเองจะเห็นได้ว่าหลายสิ่งในชีวิตประจำวัน เช่น วิธีพูดกับผู้ใหญ่ วิธีแสดงความรักต่อครอบครัว วิธีจัดการความขัดแย้ง วิธีใช้เงิน วิธีเลือกคบเพื่อน และวิธีแสดงความเกรงใจต่อผู้อื่น ล้วนมีรากฐานทางวัฒนธรรมอยู่เบื้องหลัง

ประเด็นที่ควรพิจารณาคือ องค์ความรู้ด้านสุขภาวะที่แพร่หลายในโลกวิชาการปัจจุบันจำนวนไม่น้อยพัฒนาขึ้นจากบริบทสังคมตะวันตก ซึ่งมีฐานค่านิยมที่ให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจก การพึ่งพาตนเอง การแสดงออกของบุคคล และการกำหนดอัตลักษณ์ของตนเองอย่างอิสระ Hofstede (2001) ชี้ให้เห็นจากการศึกษาในหลายประเทศว่า สังคมไทยมีลักษณะชุมชนนิยมสูงเมื่อเทียบกับสังคมตะวันตก กล่าวคือ บุคคลในสังคมไทยมักนิยามตนเองผ่านความสัมพันธ์กับครอบครัว กลุ่ม และชุมชน มากกว่าการนิยามตนเองในฐานะปัจเจกบุคคลที่แยกออกจากเครือข่ายความสัมพันธ์ ผู้เขียนเห็นว่าความเข้าใจในความแตกต่างดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาไทย เพราะการนำโมเดลสุขภาวะแบบตะวันตกมาใช้โดยไม่พิจารณาบริบท อาจทำให้นักศึกษาตีความการพึ่งพาครอบครัวหรือการคำนึงถึงความต้องการของกลุ่มว่าเป็นสัญญาณของความอ่อนแอหรือการขาดความเป็นตัวของตัวเอง ทั้งที่ในวิถีไทย สิ่งเหล่านี้เป็นทุนทางสังคมที่มีคุณค่าและเกื้อกูลสุขภาวะได้อย่างแท้จริง

วัฒนธรรมไทยจึงเป็นทรัพยากรของสุขภาวะ และในบริบทของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วัฒนธรรมยังเป็นฐานสำคัญของสมดุลสุขในบทบาททรัพยากรและต้นทุนชีวิตที่สำคัญ วัฒนธรรมช่วยให้บุคคลมีระบบความหมาย มีความสัมพันธ์ มีที่พึ่งทางใจ และมีแนวทางในการดำเนินชีวิต ในฐานะเงื่อนไขวัฒนธรรมอาจสร้างความคาดหวังและบรรทัดฐานบางประการที่บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะจัดสมดุล เช่น ความคาดหวังของครอบครัวต่อการเรียน ความกดดันจากบทบาทลูกที่ดี หรือการยอมรับภาระมากเกินไปเพราะไม่อยากให้ความสัมพันธ์เสียหาย

1. ความหมายและความสำคัญของวัฒนธรรมไทยต่อสุขภาวะ

วัฒนธรรมไทยประกอบด้วยระบบความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ภาษา จารีตประเพณี และวิถีปฏิบัติที่กลุ่มชนในสังคมไทยร่วมกันสร้างสรรค์ สั่งสม และถ่ายทอดสืบต่อกันมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต ในมิติเชิงทฤษฎี สเปนเซอร์-โอที (Spencer-Oatey, 2012 อ้างถึงใน Kapur, 2020) ระบุว่า วัฒนธรรมคือระบบพื้นฐานของค่านิยมและความเชื่อที่สมาชิกในสังคมยึดถือร่วมกัน ซึ่งส่งอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมและการตีความความหมายในชีวิต ด้วยเหตุนี้ วัฒนธรรมไทยจึงมิได้มีรูปแบบที่นิ่งสนิทหรือเป็นเนื้อเดียวกันทั้งประเทศ หากแต่มีความหลากหลายตามบริบทของภูมิภาค กลุ่มชาติพันธุ์ ระบบความเชื่อ และวิถีเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน ดังที่ อานันท์ กาญจนพันธุ์ (2548) อธิบายว่า วัฒนธรรมในสังคมไทยเป็นพื้นที่แห่งปฏิสัมพันธ์ของความหลากหลาย ทัศนะเชิงพลวัตนี้ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่าวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาค แม้จะมีสาระสำคัญร่วมกันบางประการ แต่ย่อมมีรายละเอียดที่แปรเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขทางภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ของชุมชนนั้น ๆ

วัฒนธรรมไทยมีความสำคัญต่อสุขภาวะของปัจเจกบุคคล และเมื่อนำมาพิจารณาในบริบทของรายวิชานี้ วัฒนธรรมไทยยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในฐานะกระบวนการสนับสนุนทางสังคมและจิตใจ เนื่องจากวิถีชีวิตไทยเน้นคุณค่าเรื่องความสัมพันธ์เชิงเครือญาติ ความเอื้ออาทร และการพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งเกื้อกูลต่อสุขภาวะเชิงองค์รวม ประเวศ วะสี (2550) ชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์เชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับมิติทางสังคมและปัญญา ซึ่งเกิดจากปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลกับครอบครัวและชุมชน จารีตประเพณีรวมถึงพิธีกรรมต่าง ๆ ในท้องถิ่น จึงมิใช่เพียงรูปแบบพฤติกรรมภายนอก หากแต่ทำหน้าที่เยียวยาจิตใจ สร้างความรู้สึกผูกพัน และลดทอนความตึงเครียดภายใน บุคลากรทางการศึกษาจึงสามารถประยุกต์ใช้ทุนทางวัฒนธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือแนะแนวเพื่อช่วยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างมั่นคง

เมื่อสังเคราะห์จากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่าน ผู้เขียนมีทัศนะว่า วัฒนธรรมไทยหมายถึงแบบแผนความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ภาษา ประเพณี ศิลปะ พิธีกรรม วิถีชีวิต และแนวปฏิบัติที่ผู้คนในสังคมไทยสั่งสม ถ่ายทอด และปรับใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่ง Spencer-Oatey (2012 อ้างถึงใน Kapur, 2020) อธิบายว่า วัฒนธรรมประกอบด้วยแบบแผนของความคิด ความรู้สึก และการตอบสนองที่ถ่ายทอดผ่านสัญลักษณ์จากรุ่นสู่รุ่น โดยมีแก่นสำคัญอยู่ที่แนวคิดและคุณค่าที่สังคมเลือกรักษาและส่งต่อกันมาตามประวัติศาสตร์ Kapur (2020) อธิบายเพิ่มเติมว่าวัฒนธรรมมีลักษณะพลวัต สามารถเรียนรู้และสั่งสมได้ และเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสภาวะของสังคม วัฒนธรรมไทยจึงไม่ได้มีรูปแบบเดียวทั้งประเทศ เพราะสังคมไทยประกอบด้วยความหลากหลายของภูมิภาค ชาติพันธุ์ ศาสนา ภาษา และวิถีเศรษฐกิจ

เมื่อพิจารณาในมิติสุขภาวะ **วัฒนธรรมไทยมีความสำคัญ**อย่างน้อย 4 ประการ **ประการแรก วัฒนธรรมให้ความหมายแก่ชีวิต** บุคคลที่รู้ว่าตนมาจากครอบครัว ชุมชน ภาษา และวัฒนธรรมใด มักมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับเรื่องราวที่ใหญ่กว่าตนเอง ความรู้สึกเชื่อมโยงนี้ช่วยลดความโดดเดี่ยวและทำให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่หลายคนต้องจากบ้านมาเรียนในจังหวัดนครปฐมเป็นครั้งแรก ความทรงจำเกี่ยวกับบ้าน อาหาร ภาษา ประเพณี และผู้คนในชุมชน อาจเป็นแหล่งพลังใจที่ช่วยให้รู้ว่าตนยังมีรากและมีที่มา แม้ยามที่ชีวิตในมหาวิทยาลัยรู้สึกสับสนหรือเหนื่อยล้า

ประการที่สอง วัฒนธรรมสร้างความสัมพันธ์และระบบสนับสนุน สังคมไทยจำนวนมากให้ความสำคัญกับครอบครัว เครือญาติ เพื่อนบ้าน วัด โรงเรียน และชุมชน ความสัมพันธ์เหล่านี้ช่วยให้บุคคลมีคนรับฟัง มีคนให้คำปรึกษา และมีพื้นที่พึ่งพากันเมื่อเผชิญปัญหา รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) ชี้ให้เห็นว่า ความสุขของคนไทยสัมพันธ์กับหลายองค์ประกอบ เช่น ครอบครัว สุขภาพ ศาสนา คุณธรรม ทุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม และความมั่นคงในอนาคต ข้อมูลนี้ยืนยันว่าความสุขในวิถีไทยไม่ได้เป็นเพียงอารมณ์ภายในของบุคคล แต่มีความสัมพันธ์กับเครือข่ายชีวิตรอบตัวอย่างแยกไม่ออก

ประการที่สาม วัฒนธรรมช่วยกำกับพฤติกรรมการอยู่ร่วมกัน ค่านิยมเรื่องความกตัญญู ความเกื้อกูล ความเอื้อเฟื้อ ความเคารพผู้ใหญ่ ความสามัคคี และความพอดี ทำให้สมาชิกในสังคมมีแนวปฏิบัติร่วมกันในการดำรงชีวิต หากนำมาใช้อย่างเหมาะสม ค่านิยมเหล่านี้ช่วยให้เกิดความไว้วางใจ ความรับผิดชอบ และความปลอดภัยทางสังคม วรกฤต เถื่อนช้าง (2560) อธิบายว่า บ้าน วัด และโรงเรียนเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ชุมชนมีศูนย์รวมของการอยู่ร่วมกัน และกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และศิลปะพื้นบ้านสามารถเป็นทุนทางสังคมที่ค้ำจุนสุขภาวะของชุมชนได้

ประการที่สี่ วัฒนธรรมเป็นแหล่งเรียนรู้การจัดการความทุกข์และการฟื้นคืนสมดุลทางใจ ชุมชนไทยจำนวนมากมีวิธีประคองจิตใจผ่านศาสนา พิธีกรรม งานบุญ ประเพณี ศิลปะพื้นบ้าน ดนตรี และการรวมกลุ่มของชุมชน วิธีเหล่านี้ช่วยสร้างพื้นที่ความหมาย ความสัมพันธ์ และการรับรู้ว่าตนไม่ได้เผชิญความทุกข์เพียงลำพัง

ผู้เขียนสังเกตจากประสบการณ์การทำงานด้านการแนะแนวมาเกินกว่าสองทศวรรษว่า นักศึกษาที่รู้สึกและรับรู้ว่าตนมีรากและมีที่มามักรับมือกับความเครียดและความไม่แน่นอนในมหาวิทยาลัยได้ดีกว่านักศึกษาที่รู้สึกตัดขาดจากครอบครัวและชุมชน ไม่ใช่เพราะความเครียดของนักศึกษากลุ่มแรกน้อยกว่า แต่เพราะมีกรอบความหมายที่ช่วยให้ยืนหยัดได้แม้ในวันที่ยากลำบาก สิ่งนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นทางใจที่ Southwick และ Charney (2018) อธิบายว่า ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ใหญ่กว่าตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นคืนจากความยากลำบากได้ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ซึ่งหลายคนมาจากชุมชนในจังหวัดนครปฐมและจังหวัดใกล้เคียง เช่น สมุทรสาคร ราชบุรี กาญจนบุรี และสุพรรณบุรี ความเข้าใจเรื่องวัฒนธรรมไทยต่อสุขภาวะช่วยให้มองชีวิตของตนเองอย่างรอบด้าน

2. ลักษณะเฉพาะของวิถีชีวิตและค่านิยมไทยที่เกื้อกูลต่อความสุข

วิถีชีวิตและค่านิยมไทยที่เกื้อกูลต่อความสุขมีลักษณะเฉพาะหลายประการที่ควรพิจารณาอย่างละเอียด เพราะค่านิยมเหล่านี้ไม่ได้ทำงานแยกจากกัน แต่สัมพันธ์และเสริมกันในชีวิตประจำวัน การเข้าใจลักษณะเฉพาะของค่านิยมเหล่านี้จึงช่วยให้นักศึกษาสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีสติ ไม่ใช่รับมาโดยไม่ตั้งคำถาม และไม่ใช่ปฏิเสธโดยไม่พิจารณา

ลักษณะแรกคือ ความสัมพันธ์แบบครอบครัวและเครือญาติ สังคมไทยจำนวนมากให้ความสำคัญกับครอบครัวในฐานะแหล่งดูแล สนับสนุน ถ่ายทอดคุณค่า และเป็นพื้นที่ทางใจของบุคคล นักศึกษาที่จากบ้านมาเรียนในมหาวิทยาลัยอาจยังได้รับกำลังใจ คำแนะนำ และการช่วยเหลือจากครอบครัว แม้บางครั้งจะอยู่ห่างกันทางกายก็ตาม ความสัมพันธ์เช่นนี้ช่วยให้นักศึกษารู้สึกว่าตนไม่ได้เผชิญชีวิตลำพัง ในมุมมองเชิงเปรียบเทียบ Hofstede (2001) พบว่า สังคมที่มีค่าชุมชนนิยมสูงอย่างสังคมไทยมีแนวโน้มที่บุคคลจะได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากเครือข่ายครอบครัวและชุมชนในระดับที่สังคมปัจเจกนิยมอย่างสหรัฐอเมริกาหรือประเทศในยุโรปตะวันตกไม่อาจทดแทนได้ด้วยการพึ่งพาตนเองเพียงลำพัง นักศึกษาหลายคนที่เรียนอยู่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมซึ่งมาจากครอบครัวในจังหวัดใกล้เคียง เช่น ราชบุรี กาญจนบุรี และสมุทรสาคร มักสามารถกลับบ้านได้ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ความเชื่อมโยงที่ยังคงอยู่นี้เป็นทุนทางใจที่มีคุณค่ายิ่งในช่วงปีแรกของการเรียน

ลักษณะที่สองคือ ความกตัญญูช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าของผู้มีพระคุณ ไม่ลืมรากฐานของชีวิต และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ความกตัญญูอาจเป็นพลังในการตั้งใจเรียน ใช้โอกาสทางการศึกษาอย่างมีความหมาย และไม่ละเลยความทุ่มเทของครอบครัว อย่างไรก็ตาม ความกตัญญูควรดำเนินร่วมกับการรู้จักตนเอง นักศึกษาไม่ควรตีความว่าการกตัญญูหมายถึงการต้องทำตามความคาดหวังทั้งหมดของผู้อื่นโดยไม่รับฟังเสียงภายในของตนเอง

ลักษณะที่สามคือ ความเกื้อกูลและน้ำใจ สังคมไทยให้คุณค่ากับการช่วยเหลือ การแบ่งปัน และการไม่ทอดทิ้งกัน ค่านิยมนี้สัมพันธ์กับสุขภาวะทางสังคม เพราะมนุษย์ต้องการความสัมพันธ์ที่ทำให้รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและได้รับการดูแล วรกฤต เถื่อนช้าง (2560) ชี้ให้เห็นว่าความร่วมมือ ความเสียสละ และความเอื้ออาทรสามารถช่วยหลอมรวมชุมชนให้เกิดความสงบและการอยู่ร่วมกันได้ ผู้เขียนเห็นว่าค่านิยมนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษในช่วงชีวิตมหาวิทยาลัย เพราะนักศึกษาที่เติบโตมาในวัฒนธรรมที่ให้คุณค่ากับการช่วยเหลือกันมักสร้างเครือข่ายเพื่อนที่เหนียวแน่นกว่าและสามารถพึ่งพากันได้จริงในยามที่ต้องการ

ลักษณะที่สี่คือ ความเกรงใจ ความเกรงใจช่วยให้บุคคลระมัดระวังผลกระทบของตนต่อผู้อื่น ช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยรักษาบรรยากาศของการอยู่ร่วมกัน อย่างไรก็ตาม ความเกรงใจที่มากเกินไปอาจทำให้นักศึกษาไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่เกินกำลัง ไม่กล้าถามเมื่อไม่เข้าใจ หรือไม่กล้าสื่อสารความต้องการของตนเอง ความเกรงใจที่เกื้อกูลสมดุลสุขของนักศึกษาจึงต้องเป็นความเกรงใจที่มีขอบเขตคือคำนึงถึงผู้อื่นโดยไม่ละเลยสุขภาวะของตนเอง

ลักษณะที่ห้าคือ ความเคารพผู้ใหญ่และการเรียนรู้จากคนต่างรุ่น สังคมไทยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ พระสงฆ์ และผู้นำชุมชน ในจังหวัดนครปฐมซึ่งมีวัดและชุมชนที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน เช่น ชุมชนรอบองค์พระปฐมเจดีย์และชุมชนริมแม่น้ำท่าจีน นักศึกษาสามารถเรียนรู้จากผู้สูงอายุและผู้นำชุมชนได้โดยตรงหากเปิดใจรับ ผู้เขียนเห็นว่าการเรียนรู้ข้ามรุ่นในลักษณะนี้เป็นสิ่งที่สังคมตะวันตกจำนวนมากสูญเสียไปพร้อมกับการแยกตัวของครอบครัวเดี่ยวและการย้ายถิ่น ขณะที่สังคมไทยยังมีโอกาสนี้อยู่หากนักศึกษาเลือกที่จะใช้ประโยชน์

ลักษณะที่หกคือ ความพอดีและการไม่สุดโต่ง หลักความพอดีปรากฏทั้งในพุทธศาสนา วิถีชุมชน และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความพอดีช่วยให้นักศึกษาทบทวนชีวิตประจำวันว่าเรียนหนักเกินไปหรือพักน้อยเกินไปหรือไม่ ใช้เงินเกินจำเป็นหรือไม่ ใช้สื่อออนไลน์มากจนกระทบการนอนหรือไม่ และกำลังเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นจนเสียสมดุลหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับแนวคิด Ikigai ของญี่ปุ่นที่มุ่งค้นหาจุดสมดุลระหว่างสิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด สิ่งที่โลกต้องการ และสิ่งที่เลี้ยงชีพได้ Garcia และ Miralles (2017) อธิบายว่า ความสุขที่ยั่งยืนไม่ได้มาจากการมีมากที่สุด แต่มาจากการพบจุดที่พอดีกับชีวิตของตนเอง ผู้เขียนเห็นว่าหลักความพอดีในวิถีไทยมีแก่นร่วมกับแนวคิดนี้ เพียงแต่วิถีไทยไม่ได้ตั้งชื่อหรือบรรจุไว้ในกรอบวิชาการ หากฝังอยู่ในคำสอนของผู้ใหญ่ บทสวด และวิถีปฏิบัติของชุมชนมาช้านานแล้ว

ลักษณะเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าค่านิยมไทยสามารถเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่เกื้อกูลสุขภาวะและช่วยให้นักศึกษาพัฒนาสมดุลสุขได้ เมื่อบุคคลใช้ด้วยความเข้าใจ หากใช้แบบตายตัวค่านิยมเดียวกันอาจกลายเป็นแรงกดดัน ดังนั้นนักศึกษาควรเรียนรู้ที่จะใช้วัฒนธรรมไทยอย่างมีวิจารณญาณ รักษาแก่นที่เกื้อกูลชีวิต และปรับรูปแบบให้เหมาะกับสภาวะของตนเอง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและสมดุลสุข

อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมหมายถึงความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ภาษา ชุมชน ประเพณี ศาสนา ความเชื่อ หรือวิถีชีวิตบางอย่าง อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมช่วยให้บุคคลตอบคำถามพื้นฐานของชีวิตว่าตนมาจากที่ใด มีรากฐานอย่างไร และสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัวอย่างไร Tajfel และ Turner (1979 อ้างใน Hogg, 2016) อธิบายว่า การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเป็นสมาชิกของกลุ่มทางสังคมใดกลุ่มหนึ่งมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความมั่นคงทางจิตใจ และพฤติกรรมการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ประเด็นที่น่าพิจารณาอย่างยิ่งคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวนมากอยู่ในช่วงของการปรับตัวทางวัฒนธรรมอย่างเข้มข้น Berry (1997) อธิบายผ่านทฤษฎีการปรับตัวทางวัฒนธรรมว่าบุคคลที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมใหม่มีแนวโน้มจะจัดการกับอัตลักษณ์ของตนใน 4 รูปแบบ ได้แก่ การผสานกลมกลืน การกลืนหาย การแยกตัว และการละทิ้ง โดยบุคคลที่สามารถรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมเดิมของตนไว้ พร้อมกับเปิดรับและปรับตัวต่อวัฒนธรรมใหม่อย่างเหมาะสม มักมีสุขภาวะทางจิตใจดีกว่าผู้ที่ละทิ้งรากวัฒนธรรมเดิมทั้งหมด หรือผู้ที่ปิดกั้นตนเองจาก

สิ่งใหม่ แนวคิดนี้มีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจชีวิตของนักศึกษาไทยที่ก้าวเข้าสู่มหาวิทยาลัย เพราะมหาวิทยาลัยเป็นพื้นที่ที่ผู้เรียนจากหลายครอบครัว หลายชุมชน หลายภาษา หลายศาสนา และหลายวิถีชีวิตมาพบกัน นักศึกษาจึงไม่จำเป็นต้องเลือกระหว่างการรักษาความเป็นตัวเองกับการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ หากแต่สามารถใช้รากวัฒนธรรมเดิมเป็นฐานของความมั่นคงทางใจ พร้อมกับเปิดรับประสบการณ์ใหม่เพื่อการเรียนรู้และการเติบโตงอกงามอย่างมีดุลยภาพ

อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการยึดติดกับภาพของตนเองในอดีตโดยไม่เปิดรับความเปลี่ยนแปลง แต่หมายถึงการตระหนักถึงที่มา ครอบครัว ชุมชน ภาษา ความเชื่อ และประสบการณ์ชีวิตที่มีส่วนหล่อหลอมตัวตนของบุคคล ขณะเดียวกันก็เปิดพื้นที่ให้ตนเองเรียนรู้ เติบโต และปรับตัวต่อบริบทใหม่ได้อย่างเหมาะสม นักศึกษาที่มีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่มั่นคงจึงไม่จำเป็นต้องปฏิเสธที่มาของตนเองเพื่อให้ตนเองดูทันสมัย และไม่จำเป็นต้องปฏิเสธโลกสมัยใหม่เพื่อพิสูจน์ว่าตนยังผูกพันกับครอบครัวหรือบ้านเกิด

อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมสัมพันธ์กับสมดุลสุขใน 3 มิติสำคัญ **มิติแรกคือความมั่นคงทางใจ** นักศึกษาที่รู้สึกว่าตนมีราก มีบ้าน มีครอบครัว มีภาษา มีอาหาร มีประเพณี หรือมีเรื่องเล่าของชุมชนที่ตนเป็นส่วนหนึ่ง มักมีฐานทางใจที่ช่วยรองรับความเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่า Southwick และ Charney (2018) อธิบายว่า การมีสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยวได้ในยามยากเป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

มิติที่สองคือความหมายของชีวิต อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมช่วยให้นักศึกษาเห็นว่าชีวิตของตนไม่ได้ดำรงอยู่เพียงเพื่อความสำเร็จส่วนบุคคลเท่านั้น แต่สัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน และสังคม หากนักศึกษาได้รับการปลูกฝังให้มองอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตนเองในฐานะทุนชีวิตตั้งแต่ต้น ทิศทางของชีวิตหลังสำเร็จการศึกษาอาจเป็นการเลือกอย่างมีความหมาย ไม่ใช่การถอยกลับโดยไม่มีเป้าหมาย

มิติที่สามคือความสัมพันธ์ทางสังคม อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมสร้างพื้นที่ให้ผู้คนพบกัน เช่น กลุ่มนักศึกษาจากภูมิภาคเดียวกัน ชมรมศิลปวัฒนธรรม ชมรมดนตรีพื้นบ้าน กิจกรรมประเพณีของมหาวิทยาลัย หรือกิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีนักศึกษาจากหลายจังหวัดและหลายชุมชน ความหลากหลายนี้เองคือพื้นที่เรียนรู้ที่มีคุณค่า หากนักศึกษามองความแตกต่างของกันและกันเป็นโอกาสเรียนรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง

4. ความสุขแบบไทยในเชิงเปรียบเทียบ

งานวิชาการด้านจิตวิทยาเชิงบวกในโลกตะวันตกมักจำแนกความสุขออกเป็นสองแนวคิดหลัก ประการแรกคือ ความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งมุ่งเน้นความพึงพอใจ ความสนุกสนาน และการหลีกเลี่ยงความทุกข์ ประการที่สองคือ ความสุขเชิงอัตถปัญญา ซึ่งเกิดจากการมีชีวิตที่มีความหมาย การพัฒนาศักยภาพตนเอง และการสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น Ryan และ Deci (2001) อธิบายว่าทั้งสอง

แนวคิดนี้มีรากฐานทางปรัชญาและวิธีการวัดผลที่แตกต่างกัน โดยงานวิจัยส่วนใหญ่มักชี้ให้เห็นว่าความสุขเชิงอัตถปัญญามีความยั่งยืนมากกว่าความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึก

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนมีทัศนะว่าการแบ่งแยกความสุขออกเป็นสองขั้วอย่างชัดเจนสะท้อนให้เห็นถึงโลกทัศน์แบบตะวันตกที่มักแยกส่วนระหว่างอารมณ์กับเหตุผล พื้นที่ส่วนตัวกับพื้นที่ส่วนรวม รวมถึงความพึงพอใจกับความหมายของชีวิต ทว่าในวิถีชีวิตไทย ความสุขทั้งสองมิตินี้มิได้แยกขาดจากกัน หากแต่ผสมผสานกันอย่างเป็นธรรมชาติ ยกตัวอย่างเช่น การทำบุญที่วัดในเช้าวันพระ บุคคลย่อมได้รับทั้งความสุขเชิงอารมณ์จากการได้ใช้เวลาร่วมกับครอบครัวและชุมชน ควบคู่ไปกับความสุขเชิงอัตถปัญญาจากการได้ปฏิบัติสิ่งที่มีคุณค่าตามความเชื่อของตนในคราวเดียวกัน การร่วมงานประเพณีท้องถิ่นหรือการช่วยเหลือเพื่อนบ้านก็มีลักษณะที่เกื้อกูลจิตใจในทำนองเดียวกัน

สอดคล้องกับการศึกษาของ รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) ที่พบว่า องค์ประกอบของความสุขในมุมมองของคนไทยมีลักษณะเป็นองค์รวมและเชื่อมโยงกันในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สุขภาพ ศาสนา คุณธรรม ทุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม และความมั่นคงในชีวิต ข้อมูลชุดนี้ชี้ให้เห็นว่า การวัดระดับความสุขของคนไทยด้วยเครื่องมือที่ออกแบบมาสำหรับสังคมตะวันตกอาจสะท้อนภาพได้ไม่ครบถ้วน เนื่องจากมิติทางศาสนา ครอบครัว และความผูกพันในชุมชน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความสุขในสังคมไทย อาจมิได้ปรากฏอยู่ในกรอบการประเมินเหล่านั้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้เขียนจึงเสนอว่า ความสุขในวิถีไทยมีลักษณะเป็น "ความสุขแบบสมบูรณ์" กล่าวคือ ความสุขเชิงอารมณ์และความสุขเชิงอัตถปัญญาเกิดขึ้นและส่งเสริมกันในกิจกรรมเดียว โดยมิจำเป็นต้องแยกส่วนปฏิบัติ สิ่งนี้มิได้บ่งชี้ว่าวิถีไทยมีความเหนือกว่าหรือด้อยกว่าวิถีตะวันตก หากแต่ย้ำเตือนว่าการทำความเข้าใจสุขภาวะของนักศึกษาไทย จำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวคิดที่สอดรับกับลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การตระหนักว่าความสุขมิใช่การต้องเลือกระหว่างความพึงพอใจส่วนตัวกับการทำเพื่อผู้อื่น จะช่วยให้นักศึกษาสามารถมองชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยด้วยความเข้าใจที่ลึกซึ้งและมีดุลยภาพมากยิ่งขึ้น

วิถีชีวิตและค่านิยมไทยดังที่ได้วิเคราะห์มาข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าวัฒนธรรมมิใช่สิ่งตายตัวที่สามารถนำมาปรับใช้ได้โดยปราศจากการไตร่ตรอง หากแต่**เป็นทรัพยากรที่บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะใช้อย่างมีสติ ค่านิยมเรื่องครอบครัว ความกตัญญู ความเกื้อกูล ความเกรงใจ ความเคารพผู้อาวุโส และความพอดี ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมสมดุลสุข**ได้หากนำมาใช้อย่างเหมาะสม ทว่าอาจกลายเป็นความกดดันได้เช่นกันหากยึดถืออย่างเคร่งครัดจนเกินไป การทำความเข้าใจว่าสังคมไทยมีรากฐานแบบชุมชนนิยม ซึ่งแตกต่างจากสังคมตะวันตก จะช่วยให้นักศึกษามิใช้มาตรฐานที่ผิดบริบทมาตัดสินตนเอง นอกจากนี้ ความเข้าใจเรื่องความสุขแบบองค์รวมในวิถีไทยยังช่วยให้นักศึกษามองเห็นว่ากิจกรรมทางวัฒนธรรมและความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันนั้นคือแหล่งเกื้อกูลสุขภาวะในชีวิตจริง มิใช่เพียงพันธะทางสังคมที่ต้องปฏิบัติตาม

เมื่อสังเคราะห์ภาพรวมของวิถีชีวิต ค่านิยม อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และความสุขแบบไทย จะเห็นได้ว่าเมื่อพิจารณาจากกรอบสุขภาวะเชิงองค์รวม**วัฒนธรรมไทยสัมพันธ์กับสมดุลสุขของนักศึกษา**อย่างน้อย 5 ลักษณะ **ลักษณะแรก วัฒนธรรมเป็นแหล่งความหมายที่ช่วยให้นักศึกษารับรู้ว่าชีวิตของตนมีรากฐาน** มีที่มา และมีความสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน และสังคม **ลักษณะที่สอง วัฒนธรรมเป็นระบบสนับสนุนทางสังคมผ่านความสัมพันธ์แบบครอบครัว** เครือญาติ เพื่อนบ้าน วัด โรงเรียน และชุมชน ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มพลังใจในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตมหาวิทยาลัย **ลักษณะที่สาม วัฒนธรรมเป็นกรอบค่านิยมที่กำกับการอยู่ร่วมกัน** เช่น ความกตัญญู ความเกื้อกูล ความเกรงใจ ความเคารพผู้ใหญ่ และความพอดี ซึ่งช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีดุลยภาพ **ลักษณะที่สี่ วัฒนธรรมเป็นพื้นที่สร้างอัตลักษณ์และความภาคภูมิใจในตนเอง** ทำให้นักศึกษาไม่จำเป็นต้องปฏิเสธรากเดิมเพื่อปรับตัวกับโลกใหม่ หากแต่สามารถใช้รากวัฒนธรรมเป็นฐานของการเติบโตอย่างมั่นคง และ**ลักษณะที่ห้า วัฒนธรรมเป็นพื้นที่เรียนรู้การจัดการความสุขและความทุกข์ในชีวิตจริง** ผ่านครอบครัว ชุมชน ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม ศิลปะ และวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ทั้งห้าลักษณะนี้ชี้ให้เห็นว่า สมดุลสุขของนักศึกษาในบริบทวิถีไทยมิได้เกิดจากการดูแลตนเองในระดับปัจเจกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการใช้ทุนทางวัฒนธรรมอย่างมีสติและวิจารณญาณ เพื่อประคองชีวิตให้มีความหมาย มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และสามารถปรับตัวต่อสังคมร่วมสมัยได้อย่างมั่นคง จากหลักคิดดังกล่าว หัวข้อถัดไปจึงพิจารณาภูมิปัญญาไทยและแนวทางการดูแลจิตใจแบบดั้งเดิมในฐานะรูปธรรมสำคัญของวัฒนธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสมดุลสุขของนักศึกษาในชีวิตประจำวัน

ภาพที่ 4.1 วัฒนธรรมไทยกับสมดุลสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ภูมิปัญญาไทยและแนวทางการดูแลจิตใจแบบดั้งเดิม

ภูมิปัญญาไทยเป็นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตในสังคมไทย เพราะเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ การสังเกต การทดลอง การปรับตัว และการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ภูมิปัญญาไม่ได้มีเฉพาะด้านการประกอบอาชีพหรือการผลิตสิ่งของเท่านั้น แต่รวมถึงวิธีดูแลชีวิต วิธีอยู่ร่วมกับธรรมชาติ วิธีจัดความสัมพันธ์ วิธีประคองจิตใจ และวิธีสร้างความหมายในยามเผชิญความทุกข์ สิ่งที่ทำให้ภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเฉพาะคือการที่องค์ความรู้เหล่านี้ไม่ได้ถูกแยกเก็บไว้ในตำราหรือสถาบัน แต่ฝังอยู่ในวิถีปฏิบัติของชีวิตประจำวัน ในคำพูดของผู้เฒ่าผู้แก่ ในพิธีกรรม ในศิลปะ และในความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในชุมชน

1. ความหมายและความสำคัญของภูมิปัญญาไทยในการเสริมสร้างสุขภาวะ

ภูมิปัญญาไทย เมื่อสังเคราะห์จากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่าน ผู้เขียนมีทัศนะว่าหมายถึงองค์ความรู้ ความเชื่อ ทักษะ ความสามารถ วิธีปฏิบัติ และแบบแผนการดำรงชีวิตที่คนไทยสั่งสมจากประสบการณ์ ถ่ายทอดต่อกันมา และปรับใช้เพื่อแก้ปัญหา จัดการชีวิต และอยู่ร่วมกับธรรมชาติและสังคมอย่างเหมาะสม จำนงค์ แรกพินิจ (2563) อธิบายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแนวคิดและแนวทางสำคัญในการพัฒนาชุมชน และเป็นพื้นฐานในการนำองค์ความรู้ของบรรพบุรุษมาปรับใช้เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีในยุคสมัยของการเปลี่ยนแปลง นันธวัช นุนารถ (2560) อธิบายเพิ่มเติมว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ที่มีลักษณะองค์รวม สะท้อนความคิด ความเชื่อ ความใฝ่ฝัน ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว คนในชุมชนท้องถิ่น และจารีตประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของคนในสังคมนั้น

ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยต่อสุขภาวะสามารถพิจารณาได้ใน 4 มิติ ได้แก่ **มิติกาย มิติใจ มิติสังคม และมิติปัญญา** ผู้เขียนมีทัศนะว่าสิ่งที่ทำให้ภูมิปัญญาไทยมีคุณค่าโดดเด่นในการเสริมสร้างสุขภาวะคือลักษณะองค์รวมที่ไม่แยกกายออกจากใจ และไม่แยกบุคคลออกจากชุมชน มุมมองเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1948) ที่นิยามสุขภาพว่าเป็นสภาวะของความสมบูรณ์ทางกาย ทางจิต และทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ที่น่าสังเกตคือโลกวิชาการตะวันตกเริ่มให้ความสนใจกับแนวคิดเรื่องสุขภาวะแบบองค์รวมในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา ขณะที่ภูมิปัญญาไทยมีการปฏิบัติในลักษณะนี้มาช้านานก่อนที่วิทยาศาสตร์จะตั้งชื่อให้ การที่แพทย์แผนไทยรักษาผู้ป่วยโดยพิจารณาทั้งอาหาร การนอน ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสภาพจิตใจไปพร้อมกัน หรือการที่ผู้สูงอายุในชุมชนประคองใจผู้เศร้าโศกด้วยการนั่งเป็นเพื่อน ฟังโดยไม่รีบแก้ปัญหา และชวนร่วมกิจกรรมชุมชน ล้วนเป็นตัวอย่างของการดูแลสุขภาวะแบบองค์รวมที่ฝังอยู่ในวิถีปฏิบัติของสังคมไทยมาโดยตลอด

2. องค์ประกอบและลักษณะของภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลจิตใจ

ภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลจิตใจมีหลายรูปแบบและหลายระดับ เมื่อสังเคราะห์จากงานศึกษาของนักวิชาการและประสบการณ์จากการทำงานในสนาม ผู้เขียนเห็นว่าภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลจิตใจสามารถจำแนกได้เป็น 4 กลุ่มใหญ่ที่สัมพันธ์และเสริมกันได้แก่ กลุ่มโลกทัศน์และการให้ความหมายแก่ชีวิต กลุ่มความสัมพันธ์และการพึ่งพากันในชุมชน กลุ่มพิธีกรรมและการสร้างความหมายร่วม และกลุ่มศิลปะ สุนทรียภาพ และการสื่อสารอารมณ์

กลุ่มแรกคือ ภูมิปัญญาด้านโลกทัศน์และการให้ความหมายแก่ชีวิต โลกทัศน์ของชุมชนไทยจำนวนมากมองชีวิตว่าเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ครอบครัว ชุมชน ศาสนา คุณธรรม และความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ความคิดเช่นนี้ช่วยให้บุคคลไม่มองตนเองแยกขาดจากสิ่งรอบตัว และช่วยให้เข้าใจว่าความสุขและความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเรียนรู้ มิใช่สิ่งที่ต้องควบคุมได้ทั้งหมด สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักคิดเหล่านี้อาจช่วยให้มองความผิดพลาดทางการเรียนหรือความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งอย่างเป็นกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของคุณค่าในตนเอง

กลุ่มที่สองคือ ภูมิปัญญาด้านความสัมพันธ์และการพึ่งพากันในชุมชน ชุมชนไทยจำนวนมากมีวิธีดูแลใจผ่านการอยู่ร่วมกัน เช่น การถามไถ่ การช่วยเหลือกัน การร่วมงานบุญ การร่วมงานประเพณี การเยี่ยมผู้เจ็บป่วย และการดูแลผู้สูงอายุ ประเด็นที่น่าสังเกตจากประสบการณ์ของผู้เขียนคือในชุมชนไทยที่มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น บุคคลที่เผชิญความทุกข์มักไม่ต้องพูดออกมาตรง ๆ ว่าตนเองต้องการความช่วยเหลือ เพราะคนรอบข้างสังเกตเห็นและเข้ามาช่วยเหลือโดยอัตโนมัติ สิ่งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Baumeister และ Leary (1995) ที่อธิบายว่า มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่จะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งเมื่อได้รับการตอบสนองจะส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตอย่างชัดเจน

กลุ่มที่สามคือ ภูมิปัญญาด้านพิธีกรรมและการสร้างความหมายร่วม พิธีกรรมไทยจำนวนมากทำหน้าที่มากกว่าการปฏิบัติตามจารีต เพราะเป็นพื้นที่ทางสังคมที่เปิดโอกาสให้ผู้คนแสดงความเคารพ ระลึกถึงผู้มีพระคุณ ขอขมา ขอบคุณ แสดงความเสียใจ หรือเริ่มต้นสิ่งใหม่ร่วมกัน วรกฤต เถื่อนช้าง (2560) ยกตัวอย่างการใช้ศาสนา บ้าน วัด โรงเรียน ประเพณี และศิลปะพื้นบ้านเป็นทุนของการอยู่ร่วมกัน ซึ่งช่วยให้ชุมชนมีศูนย์รวมทางใจ มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และมีจังหวะชีวิตที่ไม่ถูกครอบงำด้วยความเร่งรีบเพียงด้านเดียว

กลุ่มที่สี่คือ ภูมิปัญญาด้านศิลปะ สุนทรียภาพ และการสื่อสารอารมณ์โดยไม่ใช้คำพูด ศิลปะพื้นบ้าน ดนตรี การฟ้อนรำ การแสดง การเล่านิทาน เพลงพื้นบ้าน งานหัตถกรรม และการทำอาหาร ล้วนเป็นพื้นที่ให้บุคคลสื่อสารอารมณ์และความรู้สึกที่ลึกซึ้งโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำพูดตรงไปตรงมาเสมอไป ผู้เขียนมีทัศนะว่าคุณค่าที่ลึกที่สุดของภูมิปัญญากลุ่มนี้คือการที่เปิดพื้นที่ให้มนุษย์ได้เป็นมนุษย์อย่างเต็มที่ Dissanayake (อ้างใน Croom, 2012) อธิบายว่า การสร้างสรรค์และการชื่นชมศิลปะเป็นพฤติกรรมที่มนุษย์ทุกวัฒนธรรมมีร่วมกัน และมีหน้าที่ทางชีววิทยาและสังคมในการสร้างความผูกพัน การแสดงอัตลักษณ์ และการจัดการกับประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ซับซ้อน

3. พิธีกรรม ประเพณี และศิลปะพื้นบ้านในฐานะเครื่องมือเยียวยาจิตใจ

คำว่าเยียวยาในหัวข้อนี้ใช้ในความหมายเชิงวัฒนธรรมและสุขภาวะหมายถึงการช่วยประคองใจ ฟื้นความหมาย ลดความโดดเดี่ยว และสร้างความสัมพันธ์ ไม่ใช่การบำบัดทางคลินิก พิธีกรรม ประเพณี และศิลปะพื้นบ้านไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพจิตทุกกรณีได้ แต่สามารถเป็นพื้นที่ทางวัฒนธรรมที่ช่วยให้บุคคลและชุมชนรับมือกับความทุกข์ ความสูญเสีย ความเครียด และความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความหมาย

พิธีกรรมมีบทบาทต่อจิตใจ เพราะช่วยทำให้สิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ความรัก ความเศร้า ความกตัญญู ความเคารพ ความหวัง และการเริ่มต้นใหม่ มีรูปแบบที่รับรู้ร่วมกันได้ในชุมชน Turner (1969 อ้างถึงใน Bell, 2009) อธิบายว่า พิธีกรรมเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนผ่านจากสภาวะหนึ่งสู่สภาวะใหม่อย่างมีความหมาย โดยมีชุมชนเป็นพยานและเป็นแรงประคับประคอง Collins (2004) อธิบายในทฤษฎีห่วงโซ่พิธีกรรมปฏิสัมพันธ์ว่า เมื่อผู้คนมารวมตัวกันในพื้นที่เดียวกัน มีความสนใจร่วมกัน และแสดงอารมณ์ในทิศทางเดียวกัน จะก่อให้เกิดพลังทางอารมณ์ที่เสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ร่วม พลังดังกล่าวทำให้ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมรู้สึกได้รับกำลังใจและกลับมาเชื่อมโยงกับตนเองและชุมชนอีกครั้ง ผู้เขียนมีทัศนะว่า พลังของการเยียวยาจิตใจของพิธีกรรมจึงไม่ได้อยู่ที่รูปแบบภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การเปิดพื้นที่ให้บุคคลได้อยู่กับความรู้สึกของตนเอง โดยมีชุมชนเป็นบริบทที่รองรับและประคับประคอง

ในส่วนของศิลปะพื้นบ้านนั้น Csikszentmihalyi (1990) อธิบายปรากฏการณ์สภาวะลื่นไหลว่าเกิดขึ้นเมื่อบุคคลทำกิจกรรมที่มีความท้าทายสอดคล้องกับทักษะของตน จนเกิดการหมกมุ่นอย่างสมบูรณ์และลืมตัวเองชั่วคราว สภาวะนี้มักพบในกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ดนตรี การแกะสลัก การทอผ้า การปั้น และการเต้นรำ ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมที่ชุมชนไทยมีฝังอยู่ในวิถีปฏิบัติมาช้านาน ผู้เขียนเห็นว่าการที่ชุมชนไทยรักษาศิลปะพื้นบ้านไว้ในวิถีชีวิตจึงไม่ใช่เพียงการอนุรักษ์ประเพณี แต่เป็นการรักษาพื้นที่ที่ช่วยให้มนุษย์เข้าถึงสภาวะทางจิตใจที่เอื้อต่อสุขภาวะโดยไม่รู้ตัว

ประเพณีมีบทบาทต่อสุขภาวะเพราะสร้างจังหวะของชีวิตและช่วยให้คนในชุมชนมีเวลารวมตัว พักจากภาระประจำวัน และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ในพื้นที่จังหวัดนครปฐมมีประเพณีและกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย เช่น งานนมัสการองค์พระปฐมเจดีย์ประจำปี งานประเพณีของชุมชนชาติพันธุ์ไทยทรงดำที่อำเภอเมืองนครปฐม และวิถีชีวิตริมแม่น้ำท่าจีนที่ยังคงรักษาประเพณีดั้งเดิมบางส่วนไว้ได้ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ไม่ใช่เพียงการท่องเที่ยวหรือการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร แต่เป็นการเข้าถึงระบบสนับสนุนทางสังคมและทางจิตใจที่ชุมชนสร้างไว้ให้ก่อนแล้ว

อย่างไรก็ตาม การใช้วัฒนธรรม พิธีกรรม ประเพณี ศิลปะพื้นบ้าน และความสัมพันธ์ในชุมชนเพื่อดูแลจิตใจ จำเป็นต้องเข้าใจขอบเขตอย่างรอบคอบ ทุนทางวัฒนธรรมเหล่านี้มีคุณค่าในการประคองใจ ลดความโดดเดี่ยว สร้างความหมาย และช่วยให้บุคคลรู้สึกว่าตนยังมีที่พึ่งทางสังคม

แต่ไม่ควรถูกตีความว่าเป็นสิ่งทดแทนการดูแลทางวิชาชีพในทุกกรณี หากนักศึกษามีความเครียดรุนแรงต่อเนื่อง มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล นอนไม่หลับเป็นเวลานาน ไม่สามารถเรียนหรือใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง ควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลและหน่วยงานที่เหมาะสม เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา งานแนะแนว งานกิจการนักศึกษา นักจิตวิทยา แพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ และไม่ใช่การปฏิเสธคุณค่าของครอบครัว ชุมชน หรือวัฒนธรรม หากแต่เป็นการดูแลตนเองอย่างรับผิดชอบ โดยใช้ทั้งทุนทางวัฒนธรรมและความรู้ทางวิชาชีพมาประคับประคองชีวิตให้กลับมามีสมดุลอย่างเหมาะสม

4. การปรับประยุกต์ภูมิปัญญาไทยในสังคมร่วมสมัย

ภูมิปัญญาไทยจะมีชีวิตต่อเมื่อสามารถปรับใช้กับสังคมร่วมสมัยได้ ผู้เขียนมีทัศนะว่าการปรับประยุกต์ภูมิปัญญาไทยในสังคมร่วมสมัยต้องอาศัยความเข้าใจใน 2 ระดับพร้อมกัน ระดับแรกคือการเข้าใจแก่นของภูมิปัญญานั้น ระดับที่สองคือการเข้าใจสภาวะของสังคมปัจจุบันว่ามีความต้องการและความท้าทายอะไรบ้างที่ภูมิปัญญานั้นยังตอบสนองได้

การปรับประยุกต์ภูมิปัญญาไทยในชีวิตนักศึกษาร่วมสมัยสามารถดำเนินการได้อย่างน้อย 5 ด้าน **ด้านแรกคือ การใช้หลักความพอดีในการบริโภคและการใช้ชีวิตดิจิทัล** หลักความพอดีไม่ได้ห้ามการใช้เทคโนโลยี แต่ชี้ให้เห็นว่าการใช้อย่างรู้เท่าทันและมีขอบเขตเป็นสิ่งที่แตกต่างจากการใช้โดยขาดการพิจารณา นักศึกษาที่ตระหนักว่าตนใช้สื่อออนไลน์เท่าใดในแต่ละวัน และสิ่งนั้นส่งผลต่อการนอน สมาธิ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างไร กำลังปฏิบัติหลักความพอดีในรูปแบบร่วมสมัยโดยไม่รู้ตัว

ด้านที่สองคือ การใช้ภูมิปัญญาความสัมพันธ์ในการสร้างเครือข่ายสนับสนุน ในยุคที่ความสัมพันธ์จำนวนมากย้ายไปอยู่บนพื้นที่ดิจิทัล นักศึกษาสามารถนำหลักการดูแลกันและกันในวิถีชุมชนมาปรับใช้ในกลุ่มเพื่อนในมหาวิทยาลัย เช่น การถามไถ่กันอย่างแท้จริง การสังเกตเมื่อเพื่อนดูผิดปกติ และการอยู่เป็นเพื่อนโดยไม่รีบแก้ปัญหา สิ่งเหล่านี้เป็นภูมิปัญญาของชุมชนไทยที่ยังคงใช้ได้ในทุกยุคสมัย

ด้านที่สามคือ การใช้ศิลปะและภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นพื้นที่พักใจ นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเชี่ยวชาญศิลปะพื้นบ้านเพื่อรับประโยชน์จากการสัมผัส การเข้าร่วมชมรมดนตรีไทย การเรียนทำอาหารพื้นถิ่น การร่วมกิจกรรมหัตถกรรม หรือแม้แต่การนั่งฟังดนตรีพื้นบ้านในงานประเพณี ล้วนเป็นประตูเข้าสู่พื้นที่ทางจิตใจที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดและสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีคุณค่า

ด้านที่สี่คือ การเรียนรู้จากผู้สูงอายุและคนต่างรุ่น ในยุคที่ข้อมูลส่วนใหญ่มาจากอินเทอร์เน็ตและสื่อดิจิทัล ความรู้ที่ผู้เฒ่าผู้แก่สั่งสมมาจากชีวิตจริงมีคุณค่าที่แตกต่างออกไป ผู้เขียนสังเกตว่านักศึกษาที่มีโอกาสพูดคุยกับผู้ใหญ่ในครอบครัวหรือชุมชนอย่างลึกซึ้งมักพบว่าตนเองได้รับมุมมองต่อชีวิตที่ไม่อาจหาได้จากการอ่านหรือการเรียนในห้องเรียน

ด้านที่ห้าคือ การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการวางแผนชีวิต สุเมธ ตันติเวชกุล (2555) อธิบายว่า หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีแกนสำคัญคือการรู้จักพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตทุกระดับ นงพงา เรืองยศ (2566) อธิบายเพิ่มเติมว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเป็นแนวทางดำเนินชีวิตของคนทุกวัยและทุกศาสนา เพื่อให้บุคคลปรับตัวต่อสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักนี้อาจเริ่มต้นจากการวางแผนการใช้จ่ายประจำเดือน การตั้งเป้าหมายการเรียนที่สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง และการไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในแบบที่ก่อให้เกิดความทุกข์

ผู้เขียนมีทัศนะสำคัญว่า **การปรับประยุกต์ภูมิปัญญาไทยในชีวิตนักศึกษาร่วมสมัย**มิได้หมายถึงการย้อนกลับไปใช้วิถีชีวิตในอดีตทั้งหมด และมิได้หมายถึงการปฏิเสธความรู้ เทคโนโลยี หรือรูปแบบการดำเนินชีวิตของสังคมสมัยใหม่ หากแต่**หมายถึงการทำความเข้าใจแก่นของภูมิปัญญาไทย แล้วนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทชีวิตปัจจุบัน** เช่น การใช้หลักความพอดีในการจัดการเวลาและการใช้สื่อดิจิทัล การใช้ความเกื้อกูลในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว การใช้ศิลปะและกิจกรรมสร้างสรรค์เป็นพื้นที่พักใจ และการใช้ประสบการณ์ของผู้ใหญ่หรือชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ชีวิต นักศึกษาที่เข้าใจภูมิปัญญาในลักษณะนี้จะมองเห็นว่า ความรู้สมัยใหม่กับคุณค่าทางวัฒนธรรมไม่จำเป็นต้องขัดแย้งกัน หากสามารถเกื้อหนุนกันได้ในการสร้างชีวิตที่มีความหมาย มีความสัมพันธ์ที่ดี และมีสมดุลสุขอย่างเหมาะสม

5. พุทธศาสนากับการดูแลจิตใจ

พุทธศาสนาเป็นรากฐานทางจิตวิญญาณและทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมวิถีชีวิตไทยมาอย่างยาวนาน อิทธิพลของพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในพิธีกรรมทางศาสนาหรือการปฏิบัติธรรมในวัด แต่ฝังอยู่ในภาษา ค่านิยม วิธีมองโลก วิธีรับมือกับความทุกข์ และวิธีดำเนินความสัมพันธ์ระหว่างกันของคนในสังคมไทยอย่างลึกซึ้ง สิ่งที่น่าพิจารณาในมุมมองเชิงเปรียบเทียบคือโลกวิทยาศาสตร์ตะวันตกเพิ่งเริ่มให้ความสนใจกับแนวคิดเรื่องสติในฐานะเครื่องมือดูแลสุขภาพจิตในช่วงทศวรรษ 1970 เป็นต้นมา โดย Kabat-Zinn (1990) พัฒนาโปรแกรมการลดความเครียดบนฐานสติ หรือที่รู้จักกันในชื่อ MBSR โดยนำหลักสติในพุทธศาสนามาปรับเป็นโปรแกรมทางคลินิกที่วัดผลได้ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ โปรแกรมนี้ได้รับการยืนยันจากงานวิจัยจำนวนมากว่ามีประสิทธิผลในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

ผู้เขียนมีทัศนะว่า ปรากฏการณ์ที่สังคมตะวันตกนำแนวคิดเรื่องสติไปพัฒนาเป็นโปรแกรมการลดความเครียดบนฐานสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) และได้รับการยอมรับในระดับสากล เป็นประเด็นที่ควรค่าแก่การไตร่ตรองสำหรับสังคมไทย กล่าวคือ สิ่งที่ชุมชนไทยปฏิบัติสืบทอดกันมาในรูปของการสวดมนต์เช้าเย็น การนั่งสมาธิ การฟังธรรม การทำบุญตักบาตร และการพิจารณาธรรมในชีวิตประจำวัน ล้วนเป็นรูปแบบของการฝึกสติที่ฝังอยู่ในวิถี

วัฒนธรรมมาก่อนที่แนวคิดเรื่องสติจะถูกนำไปจัดระบบเป็นโปรแกรมทางคลินิกในโลกตะวันตก ความแตกต่างสำคัญคือ MBSR นำสติออกจากบริบททางศาสนาและจัดเป็นกระบวนการที่เป็นกลางทางศาสนา เพื่อให้สามารถใช้ในบริบททางการแพทย์และสุขภาพจิตได้กว้างขวาง ขณะที่สติในวิถีพุทธไทยดำเนินอยู่ในกรอบของคุณค่าทางจริยธรรม ความกตัญญู ความเมตตา และความสัมพันธ์กับชุมชน จึงให้ความหมายมากกว่าการลดความเครียด

หลักธรรมพื้นฐานของพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลจิตใจในชีวิตนักศึกษามีหลายประการ **ประการแรกคือ หลักอนิจจัง** ซึ่งสอนว่าทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนสภาพแวดล้อม การสร้างความสัมพันธ์ใหม่ หรือการค้นพบตัวเองในบทบาทใหม่ หลักอนิจจังช่วยให้มองความเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเรียนรู้ ไม่ใช่ภัยคุกคามที่ต้องหลีกเลี่ยง **ประการที่สองคือ หลักทุกขัง** ซึ่งไม่ได้หมายความว่าชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์เสมอ แต่หมายความว่าความไม่สมบูรณ์และความไม่แน่นอนเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิต การยอมรับสัจธรรมนี้ช่วยให้นักศึกษาไม่ตั้งความคาดหวังว่าทุกอย่างต้องสมบูรณ์แบบ และไม่รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวเมื่อชีวิตไม่เป็นไปตามที่หวัง **ประการที่สามคือ หลักกัลยาณมิตร** ซึ่งเน้นความสำคัญของการมีผู้ร่วมทางที่ดีในการดำเนินชีวิต หลักนี้สอดคล้องกับงานวิจัยสมัยใหม่ที่ยืนยันว่าคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดประการหนึ่งของสุขภาวะทางจิต

ประเด็นที่น่าเป็นห่วงในบริบทร่วมสมัยคือ**นักศึกษา**จำนวนมาก**เติบโตมาในสังคมที่พุทธศาสนาเน้นและปรากฏเป็นพิธีกรรมภายนอกมากกว่าหลักธรรมที่ใช้ในชีวิตจริง** ผู้เขียนสังเกตจากการทำงานด้านการแนะแนวว่านักศึกษาจำนวนหนึ่งรู้สึกว่าพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำ ไม่ใช่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน ทั้งที่แก่นของหลักธรรมหลายประการมีความสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับคำถามที่นักศึกษาเผชิญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการจัดการกับความผิดหวัง การรับมือกับความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน หรือการค้นหาความหมายของชีวิต การทำให้หลักธรรมกลับมามีชีวิตในบริบทของนักศึกษาร่วมสมัยจึงไม่ใช่เรื่องของการเพิ่มพิธีกรรม แต่เป็นการช่วยให้นักศึกษาเห็นว่าคำสอนที่สืบทอดกันมานั้นยังคงตอบโจทย์ชีวิตได้อย่างแท้จริง

แม้พุทธศาสนาจะเป็นรากฐานสำคัญของวิถีวัฒนธรรมไทยในหลายมิติ แต่การเรียนรู้พุทธศาสนาในบทนี้ควรเข้าใจในฐานะการศึกษารากทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาการดูแลจิตใจของสังคมไทย ไม่ใช่การกำหนดว่านักศึกษาทุกคนต้องมีประสบการณ์ทางศาสนาเหมือนกัน ในห้องเรียนระดับอุดมศึกษา นักศึกษาอาจมีความแตกต่างทั้งด้านศาสนา ชาติพันธุ์ ภูมิภาค ภาษา ครอบครัว และระดับความผูกพันกับพิธีกรรมทางศาสนา ความแตกต่างดังกล่าวมิใช่อุปสรรคต่อการเรียนรู้ หากแต่เป็นโอกาสให้ผู้เรียนเข้าใจว่าวัฒนธรรมไทยมีความหลากหลายและเปิดพื้นที่ให้ตีความได้หลายระดับ นักศึกษาที่นับถือศาสนาอื่นหรือมีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างออกไป สามารถเรียนรู้หลักคิดเรื่องสติ ความไม่ประมาท ความเมตตา กัลยาณมิตร และการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในฐานะแนวคิดที่ช่วยทำความเข้าใจชีวิตและความสัมพันธ์ของมนุษย์ โดยยังเคารพความเชื่อและอัตลักษณ์

ของตนเอง การใช้พุทธศาสนาเป็นฐานอธิบายการดูแลจิตใจจึงควรดำเนินควบคู่กับการเคารพเสรีภาพทางความเชื่อและศักดิ์ศรีของผู้เรียนทุกคน

การเรียนรู้วิถีชุมชนและการเห็นคุณค่าทางวัฒนธรรม

ชุมชนเป็นพื้นที่สำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้การสร้างสมดุลสุขจากชีวิตจริง เพราะชุมชนไม่ได้เป็นเพียงสถานที่อยู่อาศัย แต่เป็นระบบความสัมพันธ์ ระบบความหมาย ระบบช่วยเหลือ และระบบถ่ายทอดความรู้ที่มีชีวิต สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเรียนรู้วิถีชุมชนช่วยให้เชื่อมตนเองกับรากวัฒนธรรมและเข้าใจความหลากหลายของสังคมไทยมากขึ้น ในเชิงเปรียบเทียบ Putnam (2000) ชี้ให้เห็นจากการศึกษาสังคมอเมริกันว่าทุนทางสังคม ซึ่งหมายถึงเครือข่ายความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และบรรทัดฐานร่วมกันในชุมชน เป็นปัจจัยสำคัญของสุขภาวะทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม พบว่าสังคมตะวันตกกำลังสูญเสียทุนทางสังคมไปอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงกลางศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา ผู้เขียนมีทัศนะว่าชุมชนไทยจำนวนมากยังรักษาทุนทางสังคมในรูปแบบที่สังคมตะวันตกกำลังพยายามสร้างขึ้นใหม่ไว้ได้ สิ่งที่นักศึกษาต้องทำจึงไม่ใช่การสร้างทุนทางสังคมจากศูนย์ แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะรับรู้และใช้ทุนที่มีอยู่แล้วรอบตัวอย่างมีสติ

1. ความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้วิถีชุมชน

การเรียนรู้วิถีชุมชนหมายถึงกระบวนการศึกษาและทำความเข้าใจชีวิตของผู้คนในชุมชนทั้งด้านความสัมพันธ์ อาชีพ ความเชื่อ ประเพณี ภูมิปัญญา ศิลปะ การจัดการปัญหา การช่วยเหลือกัน และการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เช่นนี้ไม่ใช่การศึกษาชุมชนในฐานะวัตถุจากระยะไกล แต่เป็นการเข้าไปมีส่วนร่วม สังเกต รับฟัง และสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในชุมชนอย่างแท้จริง

ความสำคัญของการเรียนรู้วิถีชุมชนต่อสมดุลสุขของนักศึกษามีอย่างน้อย 4 ประการ

ประการแรกคือ ช่วยให้นักศึกษาเห็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม ชีวิตของมนุษย์ไม่ได้ดำเนินในสุญญากาศ แต่ฝังอยู่ในเครือข่ายของความสัมพันธ์และโครงสร้างสังคมที่ซับซ้อน นักศึกษาที่เข้าใจว่าสภาพชีวิตของตนเองสัมพันธ์กับบริบทของครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างไร จะสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่ตนเผชิญได้อย่างรอบด้านมากขึ้น แทนที่จะมองว่าทุกสิ่งเกิดจากความสามารถหรือความบกพร่องของตนเองแต่เพียงฝ่ายเดียว

ประการที่สองคือ ช่วยให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือกัน ชุมชนที่แข็งแรงไม่ได้ประกอบด้วยปัจเจกบุคคลที่เข้มแข็งจำนวนมาก แต่ประกอบด้วยความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันในยามที่ต้องการ Putnam (2000) แยกทุนทางสังคมออกเป็นสองประเภทคือทุนทางสังคมแบบเชื่อมในกลุ่มเดียวกัน และทุนทางสังคมแบบเชื่อมข้ามกลุ่ม โดยพบว่าชุมชนที่มีทุนทางสังคมทั้งสองประเภทมีสุขภาวะโดยรวมสูงกว่าชุมชนที่มีเพียงประเภทใดประเภทหนึ่ง วิถีชุมชนไทยที่มีทั้งการ

พึ่งพากันในกลุ่มเดียวกันและการแลกเปลี่ยนระหว่างชุมชนผ่านประเพณีและงานบุญจึงมีโครงสร้างที่สอดคล้องกับการสร้างสุขภาวะในระดับชุมชน

ประการที่สามคือ ช่วยให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของความรู้ที่ไม่อยู่ในตำรา ระบบการศึกษาในปัจจุบันมีแนวโน้มให้คุณค่ากับความรู้ที่วัดได้ด้วยการสอบและการประเมินในรูปแบบมาตรฐาน ขณะที่ความรู้จากประสบการณ์ ความรู้จากการลองผิดลองถูก และความรู้ที่ฝังอยู่ในวิถีปฏิบัติของชุมชนมักถูกมองข้าม นักศึกษาที่เรียนรู้วิถีชุมชนจะพบว่าผู้เฒ่าในชุมชน เกษตรกร ช่างฝีมือ และผู้ประกอบอาชีพพื้นบ้านมีองค์ความรู้ที่ลึกซึ้งในแบบของตนเอง ซึ่งไม่อาจหาได้จากการอ่านหนังสือหรือการฟังบรรยายในห้องเรียน

ประการที่สี่คือ ช่วยพัฒนาความอ่อนน้อมทางปัญญา การเรียนรู้จากชุมชนทำให้นักศึกษาตระหนักว่าตนไม่ได้รู้ทุกอย่างเพียงเพราะผ่านการศึกษาในระบบมาแล้ว ความอ่อนน้อมทางปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการลดคุณค่าของตนเอง แต่หมายถึงการเปิดรับความรู้จากแหล่งที่หลากหลายและจากผู้คนที่มีประสบการณ์ต่างกัน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียนมีทัศนะว่าสังคมไทยในปัจจุบันมีปรากฏการณ์หนึ่งที่ควรพิจารณาอย่างจริงจัง นั่นคือ นักศึกษาจำนวนมากเติบโตมาโดยถูกบอกว่าความสำเร็จในชีวิตคือการออกไปจากบ้านเกิด ทว่าข้อมูลจากการติดตามบัณฑิตพบว่าเมื่อผ่านไปหนึ่งปีหลังสำเร็จการศึกษา บัณฑิตส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ทำงานตรงสายให้เหตุผลสำคัญว่าต้องกลับไปดูแลกิจการและครอบครัว ข้อมูลชุดนี้ไม่ใช่ตัวเลขของความล้มเหลว แต่เป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่าชุมชนและครอบครัวยังคงเป็นศูนย์กลางของชีวิตจริงสำหรับคนไทยจำนวนมาก

2. ชุมชนในฐานะระบบนิเวศแห่งโอกาสและทุนชีวิต

ผู้เขียนเสนอว่า การมองชุมชนในฐานะระบบนิเวศแห่งโอกาสและทุนชีวิตเป็นกรอบคิดที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษายุคปัจจุบัน เพราะความสุขของมนุษย์มิได้เกิดจากความสำเร็จส่วนบุคคลเพียงด้านเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัว ชุมชน สถานที่ ความทรงจำ และโอกาสในการสร้างชีวิตที่มีความหมาย แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีระบบนิเวศชีวภาพของ Bronfenbrenner (1979) ที่มองบุคคลไม่ใช่หน่วยแยกออกจากสิ่งแวดล้อม หากแต่เป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ซ้อนกันหลายชั้น ตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน ชุมชนใกล้ชิด สถาบันการศึกษา วัฒนธรรม และสังคมในวงกว้าง เมื่อพิจารณาจากกรอบสมดุลสุขของรายวิชานี้ ชุมชนจึงไม่ใช่เพียงสถานที่อยู่อาศัยหรือภูมิลำเนาเดิม แต่เป็นระบบแวดล้อมที่หล่อเลี้ยงความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ความไว้วางใจ ความภาคภูมิใจ และความมั่นคงทางใจของนักศึกษา

ในมุมมองที่เปรียบเทียบกับแนวคิดของ Oldenburg (1989) เรื่องพื้นที่ที่สาม ซึ่งหมายถึงพื้นที่ทางสังคมที่ไม่ใช่บ้านและไม่ใช่ที่ทำงาน แต่เป็นพื้นที่กลางที่ผู้คนมาพบปะ แลกเปลี่ยน พักใจ และสร้างความสัมพันธ์โดยไม่มีวัตถุประสงค์ทางเศรษฐกิจเป็นหลัก เช่น ร้านกาแฟ ห้องสมุด สวนสาธารณะ หรือชมรมต่าง ๆ ผู้เขียนมีทัศนะว่า วัด ตลาด ศาลาชุมชน ลานวัด และพื้นที่กิจกรรม

ในชุมชนไทยทำหน้าที่เป็นพื้นที่ที่สามในลักษณะนี้มาช้านาน ความสำคัญของพื้นที่เหล่านี้ต่อความสุขอยู่ที่การเปิดโอกาสให้ผู้คนได้พบหน้า พูดคุย ช่วยเหลือกัน แบ่งปันประสบการณ์ และรู้สึกว่าตนยังเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความแตกต่างของพื้นที่ที่สามในวิถีไทยคือ พื้นที่เหล่านี้มิได้แยกออกจากมิติทางจิตวิญญาณและมิติทางวัฒนธรรม หากแต่เป็นพื้นที่ที่ความสัมพันธ์ทางสังคม ความเชื่อ ประเพณี และความหมายของชีวิตดำรงอยู่ร่วมกันอย่างเป็นธรรมชาติ

Proshansky Fabian และ Kaminoff (1983) อธิบายแนวคิดอัตลักษณ์เชิงพื้นที่ว่า ความผูกพันกับสถานที่ โดยเฉพาะบ้านเกิด เป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ของบุคคล ไม่ใช่เพียงความทรงจำหรืออารมณ์ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้ตนเองที่มีผลต่อความมั่นคงทางจิตใจ ในแง่นี้ บ้านเกิดและชุมชนจึงเป็นแหล่งของความสุขเชิงความหมาย เพราะช่วยให้นักศึกษารับรู้ว่าตนมีที่มา มีเรื่องราว มีผู้คนที่เชื่อมโยง และมีพื้นที่ที่ตนสามารถกลับไปสร้างคุณค่าได้ นักศึกษาที่ภาคภูมิใจในบ้านเกิดจึงมีฐานทางใจที่มั่นคงกว่านักศึกษาที่รู้สึกอายต่อที่มาของตนเองหรือตัดขาดจากชุมชนที่หล่อหลอมชีวิตของตน เพราะความภาคภูมิใจดังกล่าวช่วยให้การเรียน การทำงาน และการวางแผนอนาคตไม่ได้เป็นเพียงการแข่งขันส่วนบุคคล แต่เป็นการออกแบบชีวิตที่เชื่อมโยงกับครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างมีความหมาย

ชุมชนในจังหวัดนครปฐมมีทรัพยากรที่หลากหลาย ทั้งชุมชนเกษตรกรรม ชุมชนชาติพันธุ์ไทยทรงดำ ชุมชนริมแม่น้ำท่าจีน ล้วนมีทุนที่สามารถพัฒนาเป็นธุรกิจ การท่องเที่ยว หรือนวัตกรรมทางสังคมได้ สุมาลี สุวรรณกร และเกศินี จุฑาวิจิตร (2561) เสนอกรอบพื้นที่ดี สื่อดี ภูมิดี ในฐานะแนวทางพัฒนาชุมชนและสุขภาวะ งานศึกษาชุมชนชาติพันธุ์ไทยทรงดำบ้านดอนทรายในจังหวัดนครปฐมยังสะท้อนให้เห็นว่าชุมชนสามารถเป็นพื้นที่สืบทอดองค์ความรู้ได้อย่างมีชีวิต (ศุลชัย สระทองหัก, 2564)

3. การเห็นคุณค่าของรากวัฒนธรรมตนเองและการเคารพวัฒนธรรมผู้อื่น

การเห็นคุณค่าของรากวัฒนธรรมตนเองหมายถึงการตระหนักว่าครอบครัว ภาษา อาหาร ประเพณี ศาสนา ความเชื่อ ศิลปะ และเรื่องเล่าของชุมชนมีส่วนหล่อหลอมตัวตนของเรา ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ผู้เขียนเห็นว่านักศึกษาบางคนที่รู้สึกเขินอายเมื่อพูดภาษาถิ่นในมหาวิทยาลัย หรือรู้สึกว่าวัฒนธรรมบ้านเกิดไม่ทันสมัย เป็นผลพวงของระบบการศึกษาและสื่อกระแสหลักที่มักนำเสนอวัฒนธรรมเมืองเป็นมาตรฐาน การเรียนรู้รากวัฒนธรรมช่วยให้นักศึกษามองสิ่งเหล่านี้ใหม่ในฐานะทุนชีวิต ไม่ใช่สิ่งล้าหลัง

อย่างไรก็ตาม การเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมตนเองต้องดำเนินร่วมกับการเคารพวัฒนธรรมของผู้อื่น มหาวิทยาลัยเป็นพื้นที่ของความหลากหลาย การเคารพวัฒนธรรมผู้อื่นเริ่มจากการไม่เหมารวม ไม่ตัดสินจากภาพจำ ไม่ล้อเลียนภาษาและสำเนียง ไม่ดูหมิ่นอาหารหรือประเพณีของผู้อื่น และไม่ใช้ความเชื่อของตนเองตัดสินความเชื่อของคนอื่น การเคารพเช่นนี้เป็นฐานของสุขภาวะทางสังคม เพราะทำให้ผู้คนรู้สึกปลอดภัยและมีศักดิ์ศรีในพื้นที่ร่วมกัน

4. แนวทางการเรียนรู้วิถีชุมชนและการออกแบบชีวิตบนฐานท้องถิ่น

นักศึกษาสามารถเรียนรู้วิถีชุมชนและนำมาออกแบบชีวิตบนฐานท้องถิ่นได้หลายวิธี **วิธีแรกคือ การสำรวจรากเหง้าวัฒนธรรมของตนเอง** โดยเริ่มจากการถามผู้ใหญ่ในครอบครัวเกี่ยวกับประวัติของครอบครัว อาชีพของบรรพบุรุษ ประเพณีที่สืบทอดกันมา และเรื่องเล่าที่สำคัญในชุมชน การสืบค้นเรื่องราวเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้รู้จักรากของตนเอง แต่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้นกับผู้ใหญ่ในครอบครัวด้วย

วิธีที่สองคือ การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหรือผู้มีประสบการณ์ในชุมชน การนั่งพูดคุยกับผู้เฒ่าในชุมชนอย่างตั้งใจเป็นกิจกรรมที่ให้ผลลัพธ์ที่ไม่อาจหาได้จากการอ่านหนังสือ เพราะความรู้ที่ผู้เฒ่าถ่ายทอดมาจากประสบการณ์ตรงที่ผ่านการทดสอบในชีวิตจริงมายาวนาน นักศึกษาที่ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้งจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุยังได้พัฒนาทักษะการสื่อสารและการฟังที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตการทำงานในอนาคตด้วย

วิธีที่สามคือ การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนอย่างมีสติ ไม่ใช่การเข้าร่วมเพียงเพื่อทำตามหน้าที่หรือบันทึกภาพลงสื่อสังคม แต่เป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจใคร่รู้ว่ากิจกรรมนั้นมีความหมายอย่างไร ผู้คนในชุมชนสัมพันธ์กันอย่างไร และตนเองรู้สึกอย่างไรเมื่อได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนั้น

วิธีที่สี่และสำคัญที่สุดคือ การเชื่อมการเรียนรู้ชุมชนกับการมองท้องถิ่นเป็นพื้นที่แห่งโอกาส ผู้เขียนเห็นว่าแบบแผนอาชีพในยุคปัจจุบันไม่ใช่การมีอาชีพเดียวตลอดชีวิตอีกต่อไป เพราะความผันผวนของตลาดแรงงาน เทคโนโลยี และโครงสร้างครอบครัวไทยที่มีบุตรน้อยลงทำให้การพึ่งพารายได้เพียงทางเดียวมีความเสี่ยงสูง นักศึกษาที่เข้าใจวิถีชุมชนและมองท้องถิ่นเป็นพื้นที่แห่งโอกาสจึงอยู่ในสถานะที่ได้เปรียบ เพราะมีทั้งความรู้จากมหาวิทยาลัยและความเข้าใจในระบบนิเวศของชุมชนที่คนนอกไม่สามารถเข้าถึงได้ง่าย

5. วิถีชุมชนในยุคดิจิทัลและหลังการระบาดใหญ่สู่ทุนทางสังคมในรูปแบบใหม่

การระบาดของโรคโควิด-19 ระหว่างปี พ.ศ. 2563–2565 เป็นการทดสอบครั้งสำคัญของทุนทางสังคมในชุมชนทั่วโลก สังคมที่มีทุนทางสังคมสูงสามารถจัดระบบช่วยเหลือกันเองได้รวดเร็วกว่าและฟื้นตัวได้ดีกว่า ขณะที่สังคมที่ทุนทางสังคมอ่อนแอต้องพึ่งพาระบบของรัฐเพียงอย่างเดียวซึ่งมักมีข้อจำกัด ในประเทศไทยมีหลักฐานจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าเครือข่ายชุมชน เครือข่ายวัด และเครือข่ายอาสาสมัครในท้องถิ่นมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือผู้คนในยามวิกฤต ซึ่งสะท้อนว่าทุนทางสังคมในวิถีไทยยังมีชีวิตและทำงานได้จริง

Putnam (2000) พบจากการศึกษาสังคมอเมริกันว่าการมาของโทรทัศน์และต่อมาคืออินเทอร์เน็ตมีส่วนสำคัญในการลดการมีส่วนร่วมของพลเมืองในกิจกรรมชุมชน เพราะผู้คนใช้เวลาอยู่หน้าจอมากขึ้นและออกไปพบปะกันในพื้นที่จริงน้อยลง คำถามที่ตามมาคือชุมชนไทยกำลังเผชิญ

กับปรากฏการณ์เดียวกันหรือไม่ในยุคที่สมาร์ตโฟนและสื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ผู้เขียนมีทัศนะว่าคำตอบมีความซับซ้อนมากกว่าการตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ เพราะในด้านหนึ่งสื่อดิจิทัลทำให้เวลาที่ผู้คนใช้ในพื้นที่กายภาพร่วมกันลดลง แต่ในอีกด้านหนึ่งสื่อดิจิทัลก็ทำให้การประสานงานกิจกรรมชุมชน การแจ้งข่าวสาร และการสร้างเครือข่ายระหว่างชุมชนทำได้สะดวกและรวดเร็วกว่าในอดีตมาก

สิ่งที่น่าพิจารณาอย่างยิ่งคือความแตกต่างระหว่างทุนทางสังคมในพื้นที่กายภาพกับทุนทางสังคมในพื้นที่ดิจิทัล ทุนทางสังคมที่เกิดจากการพบหน้า การนั่งกินข้าวร่วมกัน การช่วยกันทำงาน และการอยู่เคียงข้างกันในยามยากมีคุณสมบัติที่ต่างจากทุนทางสังคมที่เกิดจากการติดต่อสื่อสารผ่านหน้าจอ งานวิจัยจำนวนมากพบว่าความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพสูงซึ่งให้ความรู้สึกเชื่อมโยงและได้รับการดูแลอย่างแท้จริงมักต้องอาศัยการพบหน้าและการมีประสบการณ์ร่วมกันในพื้นที่จริงเป็นฐาน

ผู้เขียนมีทัศนะว่าชุมชนไทยมีทุนทางสังคมที่อาจเรียกได้ว่าเป็นทุนทางสังคมสำรอง กล่าวคือแม้ผู้คนจะใช้เวลากับสื่อดิจิทัลมากขึ้น แต่โครงสร้างของความสัมพันธ์ ประเพณี พิธีกรรม และการพึ่งพากันในชุมชนยังคงดำรงอยู่ในระดับที่สังคมตะวันตกที่ผ่านกระบวนการแยกตัวเป็นปัจเจกมาเป็นเวลานานไม่อาจเทียบได้ ทุนสำรองนี้จะยังคงมีพลังต่อไปได้ก็ต่อเมื่อคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะนักศึกษาเลือกที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างแข็งขัน ไม่ใช่เป็นเพียงผู้สังเกตการณ์หรือผู้บริโภคประเพณีจากระยะไกล

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การเรียนรู้วิถีชุมชนในยุคดิจิทัลจึงไม่ใช่การปฏิเสธเทคโนโลยี แต่เป็นการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติเพื่อเสริมความสัมพันธ์ในพื้นที่จริง ไม่ใช่เพื่อทดแทน การใช้กลุ่มสื่อสังคมของชุมชนเพื่อนัดพบกันทำกิจกรรมจริง การบันทึกและเผยแพร่ภูมิปัญญาชุมชนผ่านสื่อดิจิทัลเพื่อให้คนรุ่นถัดไปได้เรียนรู้ หรือการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อเชื่อมชุมชนในจังหวัดนครปฐมกับตลาดและเครือข่ายที่กว้างขึ้น ล้วนเป็นตัวอย่างของการนำทุนทางสังคมดั้งเดิมมาใช้ในรูปแบบที่เหมาะกับยุคสมัย

การเรียนรู้วิถีชุมชนและการเห็นคุณค่าทางวัฒนธรรมที่ได้วิเคราะห์มาตลอดหัวข้อนี้ ชี้ให้เห็นว่าชุมชนไม่ใช่สิ่งที่นักศึกษาต้องทิ้งไว้เบื้องหลังเมื่อเข้ามหาวิทยาลัย แต่เป็นระบบนิเวศที่ยังคงหล่อเลี้ยง สนับสนุน และให้ความหมายแก่ชีวิตตลอดเส้นทางการศึกษาและการทำงาน นักศึกษาที่เข้าใจว่าชุมชนมีทุนทางสังคมที่สังคมตะวันตกกำลังพยายามสร้างขึ้นใหม่ จะมองบ้านเกิดและชุมชนของตนด้วยสายตาที่เห็นคุณค่ามากขึ้น และเลือกที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการรักษาและพัฒนาทุนนั้นต่อไป ในหัวข้อถัดไปจะพิจารณาแนวทางการเสริมสร้างสมดุลสุขในสังคมไทยร่วมสมัย ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาเห็นว่าความเข้าใจในวัฒนธรรมและชุมชนสามารถนำมาใช้รับมือกับความท้าทายของโลกปัจจุบันได้อย่างเป็นรูปธรรม

แนวทางการเสริมสร้างสมดุลสุขในสังคมไทยร่วมสมัย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยร่วมสมัยที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี เมือง การศึกษา เศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ ครอบครัว การบริโภค และสื่อดิจิทัล การเสริมสร้างสมดุลสุขในสภาวะเช่นนี้ไม่ใช่การกลับไปยึดอดีตทั้งหมด แต่เป็นการเลือกใช้คุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างมีเหตุผลและเหมาะกับชีวิตปัจจุบัน สิ่งที่น่าพิจารณาคือความท้าทายที่นักศึกษาไทยเผชิญในปัจจุบันมีลักษณะที่ซับซ้อนกว่าในอดีต เพราะเกิดจากการที่โลกสองใบคือโลกของวัฒนธรรมดั้งเดิมและโลกของสังคมร่วมสมัยดำเนินอยู่พร้อมกันและสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก

1. ความท้าทายต่อสมดุลสุขในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

สังคมไทยยุคปัจจุบันสร้างความท้าทายต่อสมดุลสุขของนักศึกษาอย่างน้อย 6 ด้านที่สัมพันธ์และเสริมแรงซึ่งกันและกัน

ด้านแรกคือ การย้ายถิ่นเพื่อเรียนและการสูญเสียระบบสนับสนุนเดิม นักศึกษาที่ไม่เคยอยู่ห่างครอบครัวอาจรู้สึกสูญเสียระบบสนับสนุนเดิมอย่างฉับพลัน ความรู้สึกโดดเดี่ยวในช่วงแรกของการเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้ทั่วไปในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และมีผลต่อสมดุลสุขอย่างมีนัย หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ความโดดเดี่ยวในช่วงนี้อาจอาจทำให้เกิดการถอนตัวจากการเรียน การขาดแรงจูงใจ หรือการแสวงหาที่พึ่งในทางที่ไม่เกื้อกูลสุขภาวะ

ด้านที่สองคือ สังคมเมืองและจังหวะชีวิตที่เร่งรีบจนไม่มีพื้นที่พักใจ จังหวัดนครปฐมแม้จะไม่ใช่มหานครขนาดใหญ่ แต่ก็มีจังหวะชีวิตที่เร็วกว่าชุมชนชนบทที่นักศึกษาหลายคนเติบโตมา ตารางเรียน ภาระงาน กิจกรรมนักศึกษา และการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันล้วนต้องการการจัดสรรเวลาและพลังงานที่แตกต่างจากชีวิตในบ้านเกิดอย่างมาก นักศึกษาที่ไม่มีพื้นที่พักใจในแต่ละวันจะสะสมความเครียดโดยไม่รู้ตัวจนกระทบต่อสุขภาวะในที่สุด

ด้านที่สามคือ สื่อดิจิทัลและแรงกดดันจากการเปรียบเทียบตนเอง Twenge (2017) ชี้ให้เห็นจากการศึกษาในกลุ่มคนรุ่นใหม่ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปสัมพันธ์กับระดับสุขภาวะทางจิตใจที่ลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษา กลไกสำคัญคือการที่สื่อสังคมออนไลน์นำเสนอภาพชีวิตของผู้อื่นในแบบที่ถูกคัดเลือกและตกแต่งมาแล้ว ทำให้ผู้ดูรู้สึกว่าชีวิตของตนด้อยกว่าโดยไม่รู้ตัว สำหรับนักศึกษาไทยซึ่งเติบโตในวัฒนธรรมที่ให้คุณค่ากับความสัมพันธ์และการยอมรับจากกลุ่ม แรงกดดันจากการเปรียบเทียบในสื่อดิจิทัลอาจมีผลกระทบรุนแรงกว่าในสังคมที่มีค่านิยมปัจเจกนิยมสูง เพราะความรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มมีความหมายต่อตัวตนในระดับที่ลึกกว่า

ด้านที่สี่คือ แรงกดดันทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมการบริโภคที่เพิ่มขึ้น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวนมากเผชิญกับการบริหารจัดการเงินด้วยตนเองเป็นครั้งแรก ในขณะเดียวกันก็ถูกล้อมรอบด้วยสิ่งกระตุ้นการบริโภคทั้งจากสื่อดิจิทัลและจากสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ความไม่

สมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายไม่เพียงสร้างความเครียดทางการเงิน แต่ยังสร้างความรู้สึกไม่เพียงพอและการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนที่มีฐานะดีกว่า ซึ่งกระทบต่อความนับถือตนเองและสมดุลสุขโดยรวม

ด้านที่ห้าคือ ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมที่มาพร้อมกับโอกาสทางการศึกษา นักศึกษาจำนวนมากแบกรับความคาดหวังของครอบครัวในฐานะผู้ที่ได้รับโอกาสทางการศึกษาสูงกว่าบรรพบุรุษ ความคาดหวังนี้มีทั้งด้านที่เกื้อกูล เพราะสร้างแรงจูงใจและความหมายในการเรียน และด้านที่อาจสร้างแรงกดดัน เพราะทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนไม่อาจล้มเหลวได้โดยไม่กระทบต่อผู้อื่น ความสมดุลระหว่างการรับรู้ความคาดหวังของครอบครัวและการดูแลสุขภาวะของตนเองจึงเป็นฐานสำคัญของการสร้างสมดุลสุขที่นักศึกษาต้องพัฒนา

ด้านที่หกคือ การเปลี่ยนแปลงของชุมชนและความสัมพันธ์ทางสังคมที่เปลี่ยนรูปแบบไป ชุมชนไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตในหลายมิติ ทั้งการย้ายถิ่นของคนรุ่นหนุ่มสาวไปยังเมือง การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และการที่ความสัมพันธ์ทางสังคมจำนวนมากย้ายไปอยู่บนพื้นที่ดิจิทัล การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่ได้ทำให้คุณค่าของความสัมพันธ์ในชุมชนหมดไป แต่ทำให้นักศึกษาต้องเรียนรู้วิธีสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในบริบทที่แตกต่างจากที่เติบโตมา

ความท้าทายทั้ง 6 ด้านนี้มักเกิดพร้อมกันและเสริมแรงกัน การเข้าใจความท้าทายเหล่านี้อย่างถ่องแท้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมายและตรงจุด เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของความท้าทายทั้ง 6 ด้านในชีวิตจริง สามารถพิจารณากรณีตัวอย่างของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ดังนี้ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คนหนึ่งย้ายจากอำเภอในจังหวัดใกล้เคียงมาอยู่หอพักใกล้มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมเป็นครั้งแรก ในช่วงแรกนักศึกษารู้สึกตื่นเต้นกับชีวิตใหม่ แต่เมื่อเวลาผ่านไปเริ่มพบว่าตนเองต้องจัดการหลายเรื่องพร้อมกัน ทั้งค่าใช้จ่ายรายเดือน การแบ่งเวลาเรียนกับกิจกรรม การใช้ชีวิตกับเพื่อนร่วมหอพัก และการตอบสนองต่อความคาดหวังของครอบครัวที่ต้องการให้ตั้งใจเรียนและไม่ทำให้ครอบครัวผิดหวัง ขณะเดียวกัน นักศึกษายังใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานในแต่ละวัน และมักเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับเพื่อนที่ดูมีความพร้อมมากกว่า จนเกิดความรู้สึกกดดันและไม่มั่นใจในตนเอง

กรณีนี้สะท้อนให้เห็นว่าความท้าทายต่อสมดุลสุขของนักศึกษามิได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น แต่เกิดจากการซ้อนทับกันของการย้ายถิ่น ระบบสนับสนุนเดิมที่ลดลง จังหวะชีวิตในเมือง แรงกดดันทางเศรษฐกิจ ความคาดหวังจากครอบครัว และอิทธิพลของสื่อดิจิทัล การทำความเข้าใจความซับซ้อนดังกล่าวช่วยให้นักศึกษาไม่กล่าวโทษตนเองอย่างง่ายเกินไป และเปิดโอกาสให้เลือกใช้คุณค่าทางวัฒนธรรม เช่น ความพอดี การพึ่งพากันอย่างเหมาะสม การสื่อสารกับครอบครัวอย่างจริงใจ และการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในมหาวิทยาลัย เพื่อจัดสมดุลชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไป

2. แนวทางสร้างสุขด้วยคุณค่าทางวัฒนธรรมในชีวิตนักศึกษา

การสร้างสุขด้วยคุณค่าทางวัฒนธรรมในชีวิตนักศึกษาไม่ใช่การท่องจำประเพณีหรือปฏิบัติตามพิธีกรรมอย่างไม่เข้าใจ แต่เป็นการนำแก่นของคุณค่าทางวัฒนธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการจัดชีวิตให้มีความหมาย มีสมดุล และมีทิศทาง

แนวทางที่หนึ่งคือ การใช้หลักความพอดีและความพอเพียงเป็นกรอบคิดในการจัดชีวิต สุเมธ ตันติเวชกุล (2555) อธิบายว่าหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีแกนสำคัญคือการรู้จักพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตทุกระดับ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การประยุกต์หลักนี้ในชีวิตประจำวันอาจหมายถึงการวางแผนการใช้จ่ายที่สอดคล้องกับรายได้จริง การจัดสรรเวลาเรียนและเวลาพักให้สมดุล และการกำหนดขอบเขตการใช้สื่อดิจิทัลที่ไม่กระทบต่อการนอนและการเรียน สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่การลิดรอนความสุขของนักศึกษา แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขที่ทำให้ความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืน

แนวทางที่สองคือ การใช้ความสัมพันธ์และการพึ่งพากันเป็นแหล่งพลังใจ Baumeister และ Leary (1995) ยืนยันว่าเมื่อความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้รับการตอบสนองจะส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตอย่างชัดเจน สำหรับนักศึกษาไทยที่เติบโตมาในวัฒนธรรมชุมชนนิยม การสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในมหาวิทยาลัยไม่ใช่เรื่องที่ต้องเริ่มต้นใหม่จากศูนย์ แต่เป็นการขยายวิถีการดูแลกันที่ตนคุ้นเคยจากบ้านและชุมชนมาสู่สภาพแวดล้อมใหม่ การมีเพื่อนที่ไว้ใจได้เพียง 2–3 คนในมหาวิทยาลัยมีคุณค่าต่อสุขภาวะมากกว่าการมีคนรู้จักจำนวนมากแต่ขาดความลึกในความสัมพันธ์

แนวทางที่สามคือ การสร้างพิธีกรรมเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างจังหวะและความหมาย Duhigg (2012) อธิบายว่า การสร้างกิจวัตรที่มีความหมายช่วยให้สมองจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น เพราะลดพลังงานที่ต้องใช้ในการตัดสินใจในเรื่องเล็กน้อยและเพิ่มพื้นที่สำหรับการคิดในระดับที่ลึกกว่า สำหรับนักศึกษาไทย พิธีกรรมเล็ก ๆ เหล่านี้อาจอยู่ในรูปของการสวดมนต์สั้น ๆ ก่อนนอน การโทรศัพท์คุยกับครอบครัวในเวลาที่กำหนด การเดินออกกำลังกายในตอนเช้า หรือการนั่งรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนโดยไม่จับโทรศัพท์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่กิจกรรมที่ยิ่งใหญ่ แต่เป็นสิ่งที่ช่วยให้วันแต่ละวันมีโครงสร้างและความหมาย

แนวทางที่สี่คือ การใช้ศิลปะวัฒนธรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์เป็นพื้นที่พักใจ ดังที่ได้วิเคราะห์ไว้ในหัวข้อข้างต้นว่ากิจกรรมสร้างสรรค์สามารถช่วยให้เกิดสภาวะลื่นไหลที่เกื้อกูลสุขภาวะทางจิต การเข้าร่วมชมรมดนตรีไทย ชมรมนาฏศิลป์ ชมรมศิลปะ หรือแม้แต่การเรียนทำอาหารพื้นถิ่นจากผู้อาวุโสในชุมชนนครปฐม ล้วนเป็นพื้นที่ที่ให้ทั้งความสุขเชิงอารมณ์ความรู้สึกและความสุขเชิงอัตถปัญญาในคราวเดียวกัน

แนวทางที่ห้าคือ การพัฒนาความฉลาดทางดิจิทัลบนฐานคุณค่าทางวัฒนธรรม ความฉลาดทางดิจิทัลในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการมีทักษะในการตัดสินใจว่าจะใช้เทคโนโลยีอย่างไร เมื่อใด และเพื่อวัตถุประสงค์ใด โดยมีคุณค่า

ทางวัฒนธรรมเป็นกรอบในการพิจารณา นักศึกษาที่มีหลักความพอดีเป็นฐานคิดจะสามารถใช้สื่อดิจิทัลเป็นเครื่องมือที่รับใช้ชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่ควบคุมชีวิต

แนวทางที่หกคือ การเรียนรู้จากประสบการณ์และปัญญาของคนต่างรุ่น ดังที่ได้วิเคราะห์ไว้ในหัวข้อก่อนหน้าว่าสังคมไทยมีระบบการถ่ายทอดความรู้ข้ามรุ่นที่มีคุณค่าและยังดำรงอยู่ นักศึกษาที่เลือกเรียนรู้จากผู้ใหญ่ในครอบครัวและชุมชนอย่างตั้งใจจะได้รับมุมมองต่อชีวิตที่ไม่อาจหาได้จากแหล่งอื่น ทั้งยังเป็นการรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าและเป็นการยืนยันว่าตนยังเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายที่ดูแลกันและกัน

แนวทางทั้ง 6 นี้ไม่ได้เป็นสูตรสำเร็จที่ต้องทำทั้งหมดพร้อมกัน แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่นักศึกษาสามารถเลือกและปรับให้เหมาะกับชีวิตของตนเอง สมดุลสุขของนักศึกษาไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในคืนเดียว แต่เกิดจากการสะสมกิจวัตรและทัศนคติที่ดีทีละน้อยจนกลายเป็นวิถีชีวิต

3. แนวทางการดำรงสมดุลระหว่างค่านิยมดั้งเดิมและวิถีชีวิตสมัยใหม่

ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมดั้งเดิมและวิถีชีวิตสมัยใหม่มักถูกนำเสนอในลักษณะที่ขัดแย้งกัน ผู้เขียนมีทัศนะว่าการมองเช่นนี้เป็นการตั้งคำถามที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง เพราะค่านิยมดั้งเดิมและวิถีชีวิตสมัยใหม่ไม่ได้เป็นสิ่งตรงข้ามกันโดยธรรมชาติ แต่กลายเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกันเมื่อบุคคลหรือสังคมนำมาใช้อย่างแข็งตัวและขาดการพิจารณา Arnett (2002) อธิบายว่า คนรุ่นใหม่ในสังคมที่กำลังพัฒนามักเผชิญกับการต้องจัดการระหว่างค่านิยมของครอบครัวและวัฒนธรรมดั้งเดิมกับค่านิยมของโลกสมัยใหม่ ซึ่งเป็นงานพัฒนาการที่ท้าทายแต่สามารถพัฒนาเป็นอัตลักษณ์ที่มั่นคงและยืดหยุ่นได้ แนวทางการดำรงสมดุลระหว่างค่านิยมดั้งเดิมและวิถีชีวิตสมัยใหม่สำหรับนักศึกษาสามารถพิจารณาได้ใน 5 มิติ ดังนี้

มิติแรกคือ การแยกแยะแก่นออกจากรูปแบบ ค่านิยมทุกประการมีแก่นที่เป็นหลักการและมีรูปแบบที่เป็นวิธีปฏิบัติซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย ตัวอย่างเช่น แก่นของความกตัญญูคือการระลึกถึงผู้มีพระคุณและตอบแทนด้วยการดำเนินชีวิตที่ดี ขณะที่รูปแบบของความกตัญญูในอดีตอาจเป็นการอยู่ดูแลพ่อแม่ที่บ้านตลอดเวลา แต่รูปแบบของความกตัญญูในปัจจุบันอาจเป็นการโทรศัพท์ถามสารทุกข์สุกดิบสม่ำเสมอ การส่งเงินช่วยเหลือครอบครัว หรือการนำความรู้จากมหาวิทยาลัยกลับไปพัฒนาชุมชนบ้านเกิด นักศึกษาที่เข้าใจความแตกต่างระหว่างแก่นและรูปแบบจะไม่รู้สึกว่าตนต้องเลือกระหว่างการรักษาค่านิยมดั้งเดิมกับการดำเนินชีวิตในโลกสมัยใหม่

มิติที่สองคือ การตั้งคำถามกับตนเองก่อนรับหรือปฏิเสธค่านิยม เมื่อรู้สึกว่าค่านิยมใดขัดแย้งกับความต้องการของตนเอง นักศึกษาควรถามตนเองว่าค่านิยมนั้นมีแก่นที่มีคุณค่าอย่างไร มีรูปแบบที่สามารถปรับได้หรือไม่ และสิ่งที่ตนรู้สึกว่าขัดแย้งนั้นเกิดจากแก่นของค่านิยมหรือเป็นเพียงรูปแบบที่สืบทอดกันมาโดยไม่ได้ตั้งคำถาม การตั้งคำถามเช่นนี้ไม่ใช่การปฏิเสธวัฒนธรรม แต่เป็นการทำความเข้าใจวัฒนธรรมในระดับที่ลึกกว่าการรับมาโดยไม่พิจารณา

มิติที่สามคือ การสื่อสารความแตกต่างของมุมมองระหว่างรุ่นอย่างมีศิลปะ ความขัดแย้งระหว่างรุ่นในครอบครัวไทยจำนวนมากไม่ได้เกิดจากความแตกต่างของค่านิยมในระดับแก่น แต่เกิดจากความแตกต่างของรูปแบบที่แต่ละรุ่นคุ้นเคย และจากการที่ทั้งสองฝ่ายไม่ได้มีโอกาสอธิบายให้กันเข้าใจอย่างชัดเจน นักศึกษาที่สามารถอธิบายมุมมองของตนเองต่อผู้ใหญ่ด้วยความเคารพและความจริงใจ ขณะเดียวกันก็รับฟังมุมมองของผู้ใหญ่อย่างแท้จริง จะสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวได้แม้ในยามที่มีความเห็นต่างกัน

มิติที่สี่คือ การมองความหลากหลายทางวัฒนธรรมเป็นทรัพยากรการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยเป็นพื้นที่ที่นักศึกษาจากหลายภูมิหลังมาพบกัน ความหลากหลายนี้ให้โอกาสเรียนรู้วิธีที่ผู้คนต่างวัฒนธรรมจัดการกับความท้าทายในชีวิตซึ่งบางครั้งอาจให้มุมมองใหม่ที่มีคุณค่าสำหรับการดูแลสมดุลสุขของตนเอง

มิติที่ห้าคือ การออกแบบวิถีชีวิตที่เป็นของตนเองอย่างมีสติ ผู้เขียนเห็นว่าวิถีชีวิตที่ดีของนักศึกษาไทยร่วมสมัยไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกคน สิ่งที่เหมือนกันคือทุกคนสามารถเลือกดำเนินชีวิตด้วยความตั้งใจ ด้วยการรู้จักตนเอง และด้วยการใช้ทั้งคุณค่าทางวัฒนธรรมและความรู้สมัยใหม่เป็นทรัพยากรในการสร้างสมดุลสุขของตนเองอย่างยั่งยืน

4. การออกแบบวิถีชีวิตบนฐานวัฒนธรรมไทยในยุคปัญญาประดิษฐ์และสังคมดิจิทัล

การเติบโตของปัญญาประดิษฐ์และการแพร่กระจายของเทคโนโลยีดิจิทัลในทุกมิติของชีวิตเป็นความท้าทายที่คนรุ่นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในปัจจุบันต้องเผชิญในระดับที่คนรุ่นก่อนไม่เคยประสบ ปัญญาประดิษฐ์สามารถทำงานหลายประเภทได้เร็วและแม่นยำกว่ามนุษย์ ขณะที่สื่อดิจิทัลทำให้ขอบเขตระหว่างชีวิตส่วนตัวและชีวิตสาธารณะพร่าเลือน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับเทคโนโลยีในยุคนี้จึงต้องการการพิจารณาอย่างรอบคอบมากกว่าที่เคย

Turkle (2011) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับเทคโนโลยีและพบปรากฏการณ์ที่น่าสนใจว่าผู้คนในสังคมที่เชื่อมต่อกันอย่างสมบูรณ์ผ่านเทคโนโลยีกลับรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น เพราะการสื่อสารผ่านหน้าจอทำให้ขาดมิติของการอยู่เคียงข้างกันอย่างแท้จริง ผู้คนอยู่ด้วยกันทางกายแต่ต่างคนต่างจดจ่ออยู่กับหน้าจอของตนเอง ปรากฏการณ์นี้กำลังเกิดขึ้นในสังคมไทยเช่นกัน สิ่งที่แตกต่างคือวิถีวัฒนธรรมไทยที่ให้คุณค่ากับการอยู่ร่วมกัน การนั่งกินข้าวด้วยกัน และการพูดคุยแบบเห็นหน้าเห็นตา มีศักยภาพในการเป็นแนวทางต้านทานปรากฏการณ์นี้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ หากนักศึกษาเลือกที่จะรักษาวิถีเหล่านั้นไว้

ผู้เขียนมีทัศนะว่าการออกแบบวิถีชีวิตบนฐานวิถีวัฒนธรรมไทยในยุคปัญญาประดิษฐ์ไม่ใช่การปฏิเสธเทคโนโลยี เพราะปัญญาประดิษฐ์และเครื่องมือดิจิทัลเป็นทรัพยากรที่มีประโยชน์อย่างแท้จริงในการเรียนรู้ การทำงาน และการสร้างสรรค์ แต่เป็นการถามว่าเทคโนโลยีรับใช้ชีวิตหรือชีวิตรับใช้เทคโนโลยี คำถามนี้ตอบได้ด้วยการพิจารณาว่าการใช้เทคโนโลยีในแต่ละวันเพิ่มหรือลดคุณภาพของความสัมพันธ์ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะโดยรวม

สิ่งที่วิถีวัฒนธรรมไทยมอบให้ในฐานะแนวทางรับมือกับยุคปัญญาประดิษฐ์มีอย่างน้อย 3 ประการ **ประการแรกคือ การเน้นคุณค่าของความสัมพันธ์ที่มีความลึกมากกว่าความกว้าง** วิถีไทยที่ให้ความสำคัญกับการดูแลกันในครอบครัวและชุมชนขนาดเล็กมีลักษณะตรงข้ามกับการสะสมผู้ติดตามหรือเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์จำนวนมากแต่ขาดความลึก ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพสูงในพื้นที่จริงจะยังคงเป็นสิ่งที่ปัญญาประดิษฐ์ไม่อาจทดแทนได้ในระยะเวลาอันใกล้

ประการที่สองคือ การเน้นคุณค่าของกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ ภูมิปัญญาไทยจำนวนมากให้ความสำคัญกับการลงมือทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการสั่งสมทักษะผ่านการฝึกฝนซ้ำ ๆ ในยุคที่ปัญญาประดิษฐ์สามารถผลิตผลลัพธ์ได้รวดเร็ว นักศึกษาที่ยังให้คุณค่ากับกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงจะพัฒนาความสามารถที่ปัญญาประดิษฐ์ไม่อาจทดแทนได้ เช่น การตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนทางจริยธรรม การสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และการนำความรู้ไปใช้ในบริบทที่มีความละเอียดอ่อนทางวัฒนธรรม

ประการที่สามคือ การเน้นคุณค่าของความหมายมากกว่าประสิทธิภาพ วิถีไทยที่ให้ความสำคัญกับการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความหมายและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น มากกว่าการทำให้เร็วและมากที่สุด เป็นคุณค่าที่ช่วยให้นักศึกษาไม่ตกอยู่ในกับดักของการแข่งขันกับเครื่องจักรในด้านความเร็วและปริมาณ แต่มุ่งพัฒนาคุณสมบัติที่มีความหมายในฐานะมนุษย์ที่อยู่ในชุมชนและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างแท้จริง

แนวทางการเสริมสร้างสมดุลสุขในสังคมไทยร่วมสมัยที่ได้วิเคราะห์มานี้ชี้ให้เห็นว่าความท้าทายของสังคมยุคปัจจุบันไม่ได้ทำให้วัฒนธรรมไทยสูญเสียคุณค่า หากทำให้การเลือกใช้คุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างมีวิจารณญาณมีความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม นักศึกษาที่เข้าใจทั้งความท้าทายของสังคมร่วมสมัยและแก่นของวัฒนธรรมไทยจะสามารถสร้างแนวทางชีวิตที่ไม่ถูกกระแสพัดพาโดยไม่มีทิศทาง แต่ดำเนินไปด้วยความตั้งใจและมีรากที่มั่นคง ในบทสรุปถัดไปจะสังเคราะห์ภาพรวมของบทนี้ทั้งหมดเพื่อให้นักศึกษาเห็นความเชื่อมโยงระหว่างวัฒนธรรม ชุมชน ภูมิปัญญา และสมดุลสุขของตนเองในฐานะองค์รวมที่แยกไม่ออกจากกัน

บทสรุป

บทที่ 4 วิเคราะห์แนวทางสร้างสุขในวิถีวัฒนธรรมไทย โดยเสนอว่าวัฒนธรรมไทยไม่ได้เป็นแบบแผนเดียวที่หยุดอยู่กับอดีต แต่เป็นระบบความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ภาษา ประเพณี ศิลปะ พิธีกรรม และวิถีชีวิตที่ผู้คนสั่งสม ถ่ายทอด และปรับใช้ตามบริบทของสังคม วัฒนธรรมไทยจึงมีความสำคัญต่อสุขภาวะและสมดุลสุขของนักศึกษา เพราะช่วยเชื่อมโยงชีวิตของผู้เรียนกับครอบครัว ชุมชน ศาสนา ความสัมพันธ์ และความหมายของการดำรงชีวิต โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังปรับตัวจากชีวิตเดิมเข้าสู่บริบทใหม่ของมหาวิทยาลัย

บทนี้ชี้ให้เห็นว่า ค่านิยมไทย ภูมิปัญญา พิธีกรรม ประเพณี ศิลปะพื้นบ้าน และหลักความพอดีสามารถเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่ช่วยประคองจิตใจ สร้างความสัมพันธ์ ลดความโดดเดี่ยว และทำให้

นักศึกษามีหลักคิดในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต อย่างไรก็ตาม คุณค่าทางวัฒนธรรมเหล่านี้ควรนำมาใช้ด้วยความเข้าใจและการพิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะค่านิยมบางประการ เช่น ความกตัญญู ความเกรงใจ หรือความคาดหวังของครอบครัว อาจเกื้อกูลชีวิตได้เมื่อใช้อย่างเหมาะสม แต่ก็อาจเพิ่มภาระทางใจได้ หากนักศึกษาไม่สามารถจัดสมดุลระหว่างความต้องการของตนเองกับความคาดหวังของผู้อื่น

โดยสรุป สมดุลสุขของนักศึกษาไม่ได้เกิดจากการดูแลตนเองในระดับบุคคลเพียงด้านเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และความรู้ร่วมสมัย นักศึกษาที่เข้าใจรากฐานของตนเอง เห็นคุณค่าของทุนทางวัฒนธรรม และรู้จักปรับใช้ให้เหมาะกับชีวิตจริง ย่อมมีพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย มั่นคง และสมดุลมากขึ้นในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

คำถามทบทวน

คำถามต่อไปนี้มุ่งให้นักศึกษานำแนวคิดเรื่องสมดุลสุขไปใช้วิเคราะห์ชีวิตจริงของตนเองและสถานการณ์ใกล้ตัว คำตอบควรเชื่อมโยงแนวคิดในบทเรียนกับเหตุการณ์ เหตุผล และแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

1. นักศึกษาคิดว่าวัฒนธรรมไทยเกี่ยวข้องกับความสุขของตนเองอย่างไร จงยกตัวอย่างจากชีวิตจริง เช่น ครอบครัว เพื่อน ชุมชน ประเพณี หรือการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

2. ค่านิยมไทย เช่น ความกตัญญู ความเกรงใจ ความช่วยเหลือกัน หรือความเคารพผู้ใหญ่ มีส่วนช่วยให้นักศึกษามีความสุขหรือปรับตัวได้อย่างไร และในบางกรณีค่านิยมเหล่านี้อาจสร้างความกดดันได้อย่างไร

3. เมื่อนักศึกษาต้องจากบ้านมาเรียนในมหาวิทยาลัย สิ่งใดจากครอบครัวหรือชุมชนเดิมที่ช่วยเป็นกำลังใจหรือช่วยให้ปรับตัวได้ดีขึ้น จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่าง

4. นักศึกษาคิดว่ากิจกรรมทางวัฒนธรรม เช่น งานบุญ งานประเพณี การทำอาหารพื้นถิ่น ดนตรี ศิลปะ หรือการพบปะคนในชุมชน ช่วยดูแลจิตใจของผู้คนได้อย่างไร

5. การฝึกสติ การสวดมนต์ การทำสมาธิ การฟังธรรม หรือการใช้เวลาสงบกับตนเอง สามารถช่วยให้นักศึกษาจัดการความเครียดในชีวิตมหาวิทยาลัยได้อย่างไร จงยกตัวอย่างวิธีที่เหมาะกับตนเอง

6. บ้านเกิดหรือชุมชนของนักศึกษามีจุดเด่นอะไรบ้าง เช่น อาชีพ ภูมิปัญญา อาหาร ประเพณี ผู้คน สถานที่ หรือวิถีชีวิต และสิ่งเหล่านี้อาจเป็นประโยชน์ต่อการเรียนหรือการวางแผนชีวิตในอนาคตได้อย่างไร

7. นักศึกษาเคยเห็นตัวอย่างการช่วยเหลือกันในครอบครัว ชุมชน หรือมหาวิทยาลัยหรือไม่ จงอธิบายว่าการช่วยเหลือนั้นส่งผลต่อความรู้สึก ความสัมพันธ์ และความสุขของผู้เกี่ยวข้องอย่างไร

8. ในชีวิตปัจจุบัน นักศึกษาเผชิญความท้าทายด้านใดมากที่สุด เช่น การอยู่หอพัก การจัดการเงิน การเรียน การใช้สื่อออนไลน์ ความคาดหวังจากครอบครัว หรือความสัมพันธ์กับเพื่อน และนักศึกษาจะใช้แนวคิดจากบทนี้รับมืออย่างไร

9. ในยุคที่เทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์เข้ามามีบทบาทมากขึ้น นักศึกษาคิดว่าคุณค่าทางวัฒนธรรมไทยเรื่องใดควรรักษาไว้มากที่สุด เช่น ความสัมพันธ์ที่จริงใจ ความพอดี ความรับผิดชอบ หรือการช่วยเหลือกัน เพราะเหตุใด

10. หลังจากอ่านบทนี้ นักศึกษามองวัฒนธรรมไทย ภูมิปัญญาไทย หรือชุมชนบ้านเกิดของตนเองเปลี่ยนไปหรือไม่ จงอธิบายสิ่งที่ได้เรียนรู้ และยกตัวอย่างอย่างน้อย 1 วิธีที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย

บทที่ 5
สุนทรียศาสตร์กับการสร้างสุขและการดูแลจิตใจ

ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยมิได้ประกอบด้วยการเรียน การสอบ การทำงานกลุ่ม และการวางแผนอาชีพเท่านั้น หากยังประกอบด้วยโลกภายในที่มีความรู้สึกหลากหลาย ทั้งความตื่นเต้น ความหวัง ความกังวล ความเหงา ความเหนื่อยล้า การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และความต้องการค้นหาความหมายของชีวิต การมีสมดุลสุขจึงไม่อาจพิจารณาเฉพาะการจัดเวลา การทำงานให้เสร็จ หรือการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายภายนอกเท่านั้น แต่ต้องพิจารณาความสามารถในการรับรู้ ดูแล และพัฒนาโลกภายในของตนเองควบคู่กันด้วย

ในฐานะที่ผู้เขียนปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาและการแนะแนวมามากกว่าสองทศวรรษ สิ่งหนึ่งที่พบอย่างต่อเนื่องในการพูดคุยกับนักศึกษาหลายรุ่นคือ ความรู้สึกที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อนของนักศึกษามักไม่ปรากฏผ่านคำพูดโดยตรงเสมอไป หากอาจสะท้อนผ่านเพลงที่เลือกฟัง ภาพยนตร์ที่กลับไปชมซ้ำ นิยายที่อ่านในวันที่เหนื่อย หรือศิลปินที่ติดตามอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้มิใช่เรื่องเล็กน้อยหรือกิจกรรมเพื่อใช้เวลาว่างเท่านั้น แต่เป็นพื้นที่ที่ช่วยให้บุคคลสื่อสารกับตนเองในช่วงเวลาที่ถ้อยคำยังไม่เพียงพอจะอธิบายความรู้สึกภายในได้อย่างครบถ้วน

สุนทรียศาสตร์เป็นพื้นที่หนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์กลับมาสัมผัสโลกภายในของตนเองอย่างอ่อนโยน คำว่าสุนทรียศาสตร์ในบทนี้มิได้หมายถึงการเรียนศิลปะเฉพาะทาง หรือการตัดสินว่างานใดสวยงามกว่างานใดเท่านั้น แต่หมายถึงความสามารถของมนุษย์ในการรับรู้ความงาม ความหมาย ความสะเทือนใจ ความกลมกลืน และคุณค่าของชีวิตผ่านภาษา ภาพ เสียง จังหวะ การเคลื่อนไหว เรื่องเล่า และสื่อร่วมสมัย ประสบการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้จากสิ่งใกล้ตัว เช่น การอ่านเรื่องสั้นที่ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น การฟังเพลงที่ช่วยให้ยอมรับความเศร้า การมองภาพถ่ายที่เตือนให้เห็นคุณค่าของครอบครัว การชมภาพยนตร์ที่ทำให้เข้าใจความแตกต่างของผู้คน หรือการมีพื้นที่ร่วมกับผู้ที่ชื่นชอบผลงานเดียวกัน

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต สุนทรียประสบการณ์มีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะช่วงวัยนี้ต้องเผชิญสิ่งใหม่หลายด้านพร้อมกัน ทั้งสภาพแวดล้อมการเรียนในแบบของมหาวิทยาลัย เพื่อนกลุ่มใหม่ ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น การอยู่ห่างบ้าน การปรับตัวกับอาจารย์และรายวิชาที่หลากหลาย รวมทั้งคำถามเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง จากประสบการณ์ของผู้เขียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมหลายคนที่ได้พูดคุยกันในช่วงปฐมนิเทศและชั้นเรียนแรก มักกล่าวว่าตนเองยังไม่แน่ใจว่า “รู้สึกอย่างไร” กับชีวิตใหม่ในมหาวิทยาลัย ความไม่แน่ใจดังกล่าวเป็นสัญญาณหนึ่งว่าโลกภายในกำลังปรับตัว และสุนทรียศาสตร์สามารถเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้กระบวนการปรับตัวนั้นเกิดขึ้นอย่างอ่อนโยน มีความหมาย และมีทิศทางมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การใช้สุนทรียศาสตร์เพื่อดูแลและพัฒนาจิตใจต้องตั้งอยู่บนความพอดีและความรู้เท่าทัน ศิลปะ ดนตรี วรรณกรรม ภาพยนตร์ ซีรีส์ หรือวัฒนธรรมแฟนคลับ อาจช่วยให้บุคคลรู้สึกปลอดภัย มีความสุข มีแรงใจ และมีพื้นที่ทางสังคมได้ แต่สิ่งเดียวกันนี้อาจกลายเป็นพื้นที่ของการหลีกเลี่ยงปัญหา การใช้เวลามากเกินไป การใช้เงินเกินตัว หรือการสร้างความสัมพันธ์ที่ไม่สมดุลได้เช่นกัน หากขาดการใคร่ครวญตนเอง ด้วยเหตุนี้ **บทที่ 5 จึงมุ่งอธิบายสุนทรียศาสตร์ในฐานะเครื่องมือของสมดุลสุข กล่าวคือ เป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้เรียนใช้ความงาม เรื่องเล่า เสียง ภาพ การเคลื่อนไหว และสื่อร่วมสมัยเพื่อดูแลอารมณ์ พัฒนาความเข้าใจตนเอง และดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีความพอดี และมีพลังทางปัญญา**

แนวคิดสุนทรียศาสตร์กับสุขภาวะ

1. ความหมายและความสำคัญของสุนทรียศาสตร์ในการดูแลจิตใจ

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องการความงามควบคู่กับการดำรงชีวิต หลักฐานทางโบราณคดีแสดงให้เห็นว่ามนุษย์ยุคแรกวาดภาพบนผนังถ้ำ สร้างเครื่องดนตรีดั้งเดิม และฝังศพพร้อมเครื่องประดับ แม้ในยามที่การหาอาหารและการเอาชีวิตรอดยังเป็นภารกิจหลัก ข้อเท็จจริงนี้ชี้ว่าความต้องการทางสุนทรียะไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือยที่เกิดขึ้นหลังจากความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว แต่เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์มาแต่แรก

คำว่า "สุนทรียศาสตร์" มาจากภาษากรีกว่า "aesthesis" ซึ่งหมายถึงการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส Alexander Baumgarten นักปรัชญาชาวเยอรมันเป็นผู้บัญญัติคำว่า "aesthetics" ในคริสต์ศตวรรษที่ 18 เพื่อหมายถึงสาขาปรัชญาที่ศึกษาเรื่องความงาม คุณค่าของความงาม รสนิยม การรับรู้ทางศิลปะ และความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะกับชีวิตมนุษย์ ในความหมายพื้นฐานสุนทรียศาสตร์ช่วยทำให้มนุษย์ตั้งคำถามว่าเหตุใดสิ่งหนึ่งจึงทำให้รู้สึกงดงาม เหตุใดเสียง ภาพ ภาษา หรือการเคลื่อนไหวบางอย่างจึงกระทบใจ และเพราะเหตุใดมนุษย์จึงต้องการความงามแม้ในวันที่ชีวิตเต็มไปด้วยภาระและความกดดัน เอกสารสุนทรียภาพด้านดนตรีอธิบายว่าสุนทรียศาสตร์เกี่ยวข้องกับการศึกษา วิเคราะห์ และทำความเข้าใจความงาม ธรรมชาติของความงาม การวินิจฉัยความงาม และความสัมพันธ์ของศิลปะกับคุณค่าด้านอื่นของชีวิต จึงมิใช่ความรู้เรื่องศิลปะในฐานะความบันเทิงเท่านั้น แต่เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมนุษย์โดยตรง (สมบูรณ์ ชำนาญ, 2565)

ในทางจิตวิทยา สุนทรียศาสตร์มีความสำคัญต่อการดูแลจิตใจในหลายมิติ **มิติแรกคือการให้พื้นที่แก่ความรู้สึกที่ซับซ้อน** มนุษย์มักมีความรู้สึกที่พูดออกมาตรง ๆ ได้ยาก ความเศร้าที่ไม่มีสาเหตุชัดเจน ความกลัวที่ยังไม่มีชื่อ หรือความสุขที่เล็กจนรู้สึกว่าไม่สมควรบอกใคร ประสบการณ์ทางสุนทรียะช่วยให้ความรู้สึกเหล่านั้นมีที่อยู่และมีรูปแบบโดยไม่ต้องรีบอธิบายหรือตัดสิน **มิติที่สองคือการฟื้นฟูพลังงานทางจิตใจ** งานวิจัยด้านจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมแสดงให้เห็นว่าการสัมผัสกับความงามในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ ดนตรี หรือศิลปะ ช่วยลดระดับความเครียดและฟื้นฟูสมาธิ

ที่เหนื่อยล้าได้ **มิติที่สามคือการเชื่อมโยงกับผู้อื่น** ประสบการณ์ทางสุนทรียะที่ร่วมกันสร้างพื้นที่ทางสังคมและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

ความสำคัญของสุนทรียศาสตร์ต่อการดูแลจิตใจในบทนี้จึงไม่ได้จำกัดอยู่ที่ศิลปะในฐานะวิชาชีพหรือความบันเทิงเฉพาะกลุ่ม แต่ครอบคลุมถึง**ความสามารถของมนุษย์ทุกคนในการรับรู้และใช้ประสบการณ์ทางความงามเพื่อดูแลโลกภายในของตนเอง** ไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลงระหว่างนั่งรถสองแถวจากตัวเมืองนครปฐมมายังมหาวิทยาลัย การถ่ายภาพแสงแดดบนลานจอดรถหอพักหรือการอ่านบทกวีสั้น ๆ ก่อนนอนหลังวันที่เหนื่อยล้า สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสุนทรียประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อสุขภาวะในชีวิตประจำวัน

ผู้เขียนเคยสอบถามนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในชั้นเรียนว่า "อาทิตย์ที่ผ่านมามีอะไรที่ทำให้รู้สึกดีโดยไม่ได้ตั้งใจบ้าง" คำตอบที่ได้หลากหลายมากและทั้งหมดล้วนเป็นสุนทรียประสบการณ์ในชีวิตธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นเพลงที่เปิดขึ้นมาพอดีในวันที่อยากร้องไห้ กลิ่นข้าวหอมจากร้านข้าวแกงหน้ามหาวิทยาลัยที่ทำให้นึกถึงบ้าน หรือภาพพระอาทิตย์ตกที่เห็นจากหน้าต่างหอพักในวันที่เหนื่อยที่สุด นักศึกษาเหล่านั้นไม่รู้ว่าตนกำลังสัมผัสกับสุนทรียะ แต่ร่างกายและจิตใจของพวกเขารู้ และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่แท้จริง

2. ลักษณะและองค์ประกอบของประสบการณ์ทางสุนทรียะ

สุนทรียประสบการณ์มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการรับรู้ข้อมูลทั่วไป เมื่อมนุษย์อ่านตารางสอนหรือดูข่าวสาร สมองทำงานในโหมดประมวลผลข้อมูลเพื่อตัดสินใจหรือจดจำ แต่เมื่อฟังเพลงที่ชอบ ดูภาพที่งดงาม หรืออ่านวรรณกรรมที่กระทบใจ สมองทำงานในโหมดที่แตกต่างออกไป คือเปิดรับประสบการณ์โดยไม่รีบสรุป ปล่อยให้ความรู้สึกและความคิดเกิดขึ้นและไหลผ่านไปอย่างเป็นธรรมชาติ ลักษณะนี้ทำให้สุนทรียประสบการณ์มีคุณสมบัติพิเศษในการดูแลจิตใจที่การรับรู้ข้อมูลธรรมดาไม่สามารถทดแทนได้

John Dewey นักปรัชญาชาวอเมริกันอธิบายว่าประสบการณ์ทางสุนทรียะเป็นประสบการณ์ที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง มีจุดเริ่มต้น กลาง และจุดสิ้นสุดที่รู้สึกได้ว่า "จบลงอย่างครบถ้วน" ต่างจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวันที่มักค้างคาหรือถูกขัดจังหวะ (Dewey, 1934) ความสมบูรณ์ในตัวเองนี้เองที่ทำให้ผู้ฟังเพลงรู้สึกว่าเวลาหยุดนิ่งชั่วขณะ หรือผู้อ่านนิยายรู้สึกว่าตนเองได้ใช้ชีวิตอีกชีวิตหนึ่งชั่วคราว ทั้งนี้ **องค์ประกอบสำคัญของสุนทรียประสบการณ์**ประกอบด้วย

ประการแรกคือ การรับรู้ที่ตั้งใจและใส่ใจ สุนทรียประสบการณ์ไม่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติจากการเปิดรับสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการหันความสนใจมาสู่สิ่งที่กำลังรับรู้อย่างแท้จริง การฟังเพลงขณะเลื่อนดูโซเชียลมีเดียพร้อมกันไม่ใช่สุนทรียประสบการณ์ในความหมายที่สมบูรณ์ แต่การหยุดฟังและปล่อยให้เสียงดนตรีไหลผ่านร่างกายและจิตใจอย่างตั้งใจต่างหากที่ทำให้ประสบการณ์นั้นมีคุณค่าต่อการดูแลใจ

ประการที่สองคือ การตอบสนองทางอารมณ์ สุนทรียประสบการณ์มักนำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย ทั้งความปีติ ความเศร้า ความประหลาดใจ ความสงบ หรือแม้กระทั่งความไม่สบายใจที่พัฒนาเป็นการตั้งคำถามกับตนเอง อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่ผลข้างเคียงของการรับชมหรือการฟัง แต่คือแก่นแท้ของประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้ตนเอง

ประการที่สามคือ การสร้างความหมาย ประสบการณ์ทางสุนทรียะกระตุ้นให้มนุษย์เชื่อมสิ่งที่รับรู้เข้ากับชีวิตและความทรงจำของตนเอง เพลงเพลงหนึ่งอาจมีความหมายต่างกันโดยสิ้นเชิงสำหรับผู้ฟังสองคน เพราะแต่ละคนนำความทรงจำ ความเจ็บปวด และความหวังของตนเองเข้าไปในการรับฟัง

ประการที่สี่คือ การเปลี่ยนแปลงภายใน สุนทรียประสบการณ์ที่ลึกซึ้งมักทิ้งร่องรอยบางอย่างไว้ในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นมุมมองที่เปลี่ยนไป ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้น หรือความรู้สึกที่ได้รับการยืนยัน การเปลี่ยนแปลงนี้อาจเล็กน้อยและเงียบงัน แต่สะสมกันไปตามกาลเวลาและกลายเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตทางจิตใจ

สิ่งที่น่าสนใจและผู้เขียนพบเสมอในการทำงานกับนักศึกษาคือ **ลักษณะของสุนทรียประสบการณ์ที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับสิ่งที่การแนะแนวพยายามสร้างในตัวผู้เรียน** ได้แก่ ความสามารถในการหยุดสังเกตตนเอง การรับรู้อารมณ์โดยไม่รีบปฏิเสธ การสร้างความหมายจากประสบการณ์ และการเปิดรับการเปลี่ยนแปลงภายใน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ สุนทรียศาสตร์และการแนะแนวมีเป้าหมายร่วมกันในการช่วยให้มนุษย์รู้จักตนเองมากขึ้น เพียงแต่ใช้เส้นทางที่ต่างกัน

คำว่า "สุนทรียภาพ" มีความหมายใกล้ชิดกับประสบการณ์ของผู้รับรู้ กล่าวคือเป็นภาวะที่มนุษย์รับรู้ความงาม ความไพเราะ ความกลมกลืน ความสะเทือนใจ หรือความประทับใจผ่านประสาทสัมผัส ความคิด จินตนาการ และอารมณ์ สุนทรียภาพจึงไม่ได้อยู่ในวัตถุหรือผลงานศิลปะฝ่ายเดียว แต่อยู่ในความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ปรากฏกับผู้รับรู้ด้วย ภาพหนึ่งภาพอาจทำให้คนหนึ่งรู้สึกสงบแต่อาจทำให้อีกคนรู้สึกเศร้า เพลงเดียวกันอาจทำให้คนหนึ่งระลึกถึงบ้านแต่อีกคนอาจระลึกถึงการสูญเสีย ประสบการณ์ทางสุนทรียะจึงมีความเป็นส่วนบุคคลสูง ขณะเดียวกันก็ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรม ความทรงจำ การเรียนรู้ และสถานการณ์ชีวิตของแต่ละคน

ความเป็นส่วนบุคคลนี้มีความสำคัญต่อการใช้สุนทรียศาสตร์เพื่อดูแลจิตใจ เพราะหมายความว่าไม่มีสูตรสำเร็จว่าศิลปะแบบใดจะช่วยให้ทุกคนรู้สึกดีขึ้นเสมอ นักศึกษาแต่ละคนต้องเรียนรู้สุนทรียภาพของตนเองผ่านการทดลองและสังเกตตนเอง ว่าสิ่งใดช่วยให้ใจสงบ สิ่งใดช่วยให้ระบาย สิ่งใดช่วยให้เห็นปัญหาชัดขึ้น และสิ่งใดทำให้จมอยู่กับความทุกข์มากขึ้น การเรียนรู้นี้เองคือทักษะการดูแลตนเองที่มีคุณค่าตลอดชีวิต ตัวอย่างเช่น นักศึกษาคนหนึ่งที่คณะครุศาสตร์เล่าให้ผู้เขียนฟังว่าเธอรู้จักตัวเองดีขึ้นมากหลังจากสังเกตว่าเธอมักเปิดเพลงเศร้าเมื่อรู้สึกโดดเดี่ยว แต่เพลงเหล่านั้นกลับทำให้เธอจมอยู่กับความโดดเดี่ยวนานขึ้น เมื่อเธอรู้เช่นนี้ เธอจึงเริ่มเลือกเพลงอย่างมีสติมากขึ้น นั่นคือจุดที่สุนทรียภาพกลายเป็นเครื่องมือของสมดุลสุขอย่างแท้จริง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสุนทรียศาสตร์และสมดุลสุข

สุขภาวะในความหมายที่ลึกซึ้งมิได้หมายถึงการปราศจากโรคหรือปราศจากปัญหาเท่านั้น แต่ครอบคลุมความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ และมีพลังใจในการเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิต ในกรอบความเข้าใจนี้ สุนทรียศาสตร์จึงไม่ใช่สิ่งที่อยู่นอกเหนือสุขภาวะ แต่เป็นหนึ่งในรากฐานที่หล่อเลี้ยงสุขภาวะอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง ความสัมพันธ์ระหว่างสุนทรียศาสตร์และสมดุลสุขสามารถพิจารณาได้ 3 ระดับ ดังนี้

ระดับแรกคือ ความสัมพันธ์เชิงการฟื้นฟู สุนทรียประสบการณ์ทำหน้าที่เติมพลังให้แก่จิตใจที่เหนื่อยล้าจากภาระชีวิตประจำวัน Kaplan และ Kaplan (1989) อธิบายผ่านทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจว่า ความสนใจของมนุษย์มีลักษณะสำคัญสองแบบ **แบบแรกคือ** ความสนใจแบบมุ่งตรง ซึ่งต้องใช้ความพยายามในการจดจ่อกับงานที่ซับซ้อนหรือใช้พลังทางความคิดสูง เช่น การอ่านตำรา การทำรายงาน หรือการเตรียมสอบต่อเนื่องเป็นเวลานาน ความสนใจลักษณะนี้อาจอ่อนล้าได้เมื่อถูกใช้อย่างต่อเนื่อง **แบบที่สองคือ** ความสนใจที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องบังคับตนเองมากนัก ซึ่งมักเกิดเมื่อบุคคลสัมผัสสิ่งที่ดึงดูดใจอย่างอ่อนโยน เช่น ธรรมชาติ เสียงเพลง ภาพที่ให้ความรู้สึกสงบ หรือถ้อยคำในบทกวีที่กระทบใจ ประสบการณ์เช่นนี้ช่วยให้ความสนใจแบบมุ่งตรงได้พัก ขณะที่จิตใจยังคงมีสิ่งรองรับอย่างเหมาะสมโดยไม่เพิ่มความเหนื่อยล้าทางความคิด กลไกดังกล่าวช่วยอธิบายว่า เหตุใดการฟังเพลงช่วงสั้น ๆ การมองภาพที่ชอบ การอ่านบทกวี หรือการพักสายตากับสภาพแวดล้อมที่ให้ความรู้สึกสงบ จึงอาจช่วยให้นักศึกษากลับมาตั้งหลัก มีสมาธิ และพร้อมเรียนรู้ต่อได้ดีขึ้นหลังจากใช้ความคิดติดต่อกันเป็นเวลานาน

ระดับที่สองคือ ความสัมพันธ์เชิงการประมวลผลอารมณ์ สุนทรียประสบการณ์เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่มนุษย์สามารถสัมผัสและประมวลผลอารมณ์ที่ซับซ้อนโดยไม่ต้องเผชิญกับผลกระทบในชีวิตจริงโดยตรง เมื่อนักศึกษาอ่านนวนิยายที่ตัวละครเผชิญความสูญเสีย นักศึกษาอาจร้องไห้ไปกับตัวละครได้โดยไม่จำเป็นต้องรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ หรือจำเป็นต้องเปิดเผยความเปราะบางต่อผู้อื่นโดยตรง เมื่อชมภาพยนตร์ที่ตัวละครมีความโกรธและแสดงออกอย่างรุนแรง ผู้ชมอาจตระหนักได้ว่า ความโกรธของตนเองเป็นอารมณ์ที่มีอยู่จริงและควรได้รับการทำความเข้าใจ มิใช่สิ่งที่ต้องปฏิเสธหรือกดทับไว้เสมอ กระบวนการเช่นนี้ช่วยให้อารมณ์ที่สะสมอยู่ภายในมีพื้นที่ปรากฏ ได้รับการรับรู้ และได้รับการคลี่คลายอย่างปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญประการหนึ่งของสุขภาวะทางจิตใจ

ระดับที่สามคือ ความสัมพันธ์เชิงการสร้างความหมาย Viktor Frankl นักจิตแพทย์และนักปรัชญาชาวออสเตรีย ผู้รอดชีวิตจากค่ายกักกันในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง อธิบายว่า **มนุษย์มิได้ต้องการเพียงความสุขหรือการหลีกพ้นจากความเจ็บปวดเท่านั้น หากยังต้องการความหมายของชีวิต และสุนทรียประสบการณ์เป็นช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์สัมผัสความหมาย** ดังกล่าวได้ Frankl (1962) นำเสนอว่า แม้อยู่ในสภาวะที่เลวร้ายอย่างยิ่ง การได้ยินเสียงดนตรี การ

มองเห็นความงามของธรรมชาติ หรือการมองพระอาทิตย์ตกผ่านรั้วลวดหนาม ยังสามารถปลุกความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและยังควรดำเนินต่อไป ประสบการณ์เช่นนี้สะท้อนว่า สุนทรียศาสตร์มิได้มีบทบาทเพียงสร้างความเพลิดเพลิน แต่ยังช่วยเชื่อมโยงมนุษย์กับความหมายที่ลึกกว่าความต้องการพื้นฐานในชีวิต

เมื่อนำแนวคิดเหล่านี้มาพิจารณาร่วมกับหลักสมดุลสุขที่เป็นแก่นของรายวิชานี้ จะเห็นว่า **สุนทรียศาสตร์ทำงานในทุกมิติของสมดุล ในมิติร่างกาย ดนตรีและการเคลื่อนไหวช่วยลดความตึงเครียดทางกายภาพที่สะสมจากการนั่งเรียนต่อเนื่อง ในมิติจิตใจ วรรณกรรมและภาพยนตร์ช่วยให้ประมวลผลอารมณ์และสร้างความเข้าใจตนเอง ในมิติสังคม วัฒนธรรมแฟนคลับและการชมการแสดงร่วมกันช่วยสร้างความผูกพันและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และในมิติปัญญา ศิลปะและสื่อสร้างสรรค์กระตุ้นให้มนุษย์ตั้งคำถามกับชีวิตและโลกรอบตัวอย่างลึกซึ้ง**

อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างสุนทรียศาสตร์และสมดุลสุขไม่ใช่ความสัมพันธ์ทางเดียวที่ศิลปะให้ประโยชน์เสมอ ผู้เขียนเห็นนักศึกษาหลายคนที่ใช้ดนตรี ภาพยนตร์ หรือนิยายเป็นพื้นที่หลีกหนีจากปัญหามากกว่าพื้นที่เผชิญและเรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างสองแบบนี้อยู่ที่ว่าหลังจากสุนทรียประสบการณ์จบลง บุคคลนั้นกลับมาดูแลชีวิตจริงได้ดีขึ้นหรือยังคงหลีกเลี่ยงอยู่ สุนทรียศาสตร์ที่เกื้อกูลสมดุลสุขจึงต้องเป็นสุนทรียศาสตร์ที่ใช้อย่างมีสติและมีเป้าหมายในการกลับมาใช้ชีวิตจริงอย่างมีคุณภาพมากขึ้น ไม่ใช่การหนีออกจากชีวิตอย่างถาวร

ผู้เขียนมักใช้คำถามง่าย ๆ กับนักศึกษาที่มาปรึกษาเรื่องการจัดการอารมณ์ว่า "**หลังจากฟังเพลงหรือดูซีรีส์แล้ว คุณรู้สึกพร้อมกลับมาเผชิญชีวิตมากขึ้นหรือน้อยลง**" คำถามนี้ดูเรียบง่าย แต่ช่วยให้นักศึกษาเริ่มแยกแยะได้ว่าสุนทรียประสบการณ์ที่ตนใช้อยู่นั้นทำงานเพื่อสุขภาวะหรือทำงานสวนทางกับสุขภาวะ การตั้งคำถามเช่นนี้กับตนเองอย่างสม่ำเสมอคือ ทักษะสำคัญที่จะพัฒนาตลอดรายวิชานี้และตลอดชีวิตหลังจากนั้น

4. สุนทรียศาสตร์ในฐานะเครื่องมือบริหารจัดการอารมณ์และเสริมสร้างสมดุลสุข

การบริหารจัดการอารมณ์เป็นทักษะที่จำเป็นยิ่งสำหรับนักศึกษาในยุคปัจจุบัน เพราะชีวิตในมหาวิทยาลัยมาพร้อมกับอารมณ์ที่หลากหลายและเปลี่ยนแปลงเร็ว ทั้งความตื่นเต้นของการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ความกดดันจากการแข่งขันทางวิชาการ ความเหงาจากการห่างบ้าน และความสับสนเกี่ยวกับอนาคต อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่ปัญหาที่ต้องกำจัด แต่เป็นข้อมูลสำคัญที่บอกให้รู้ว่าตนเองต้องการอะไรและกำลังเผชิญกับอะไรอยู่ ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมจึงเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนอย่างตั้งใจ

Gross (1998) นักจิตวิทยาจาก Stanford University อธิบายว่า **การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของตน ทั้งในด้านประเภทของอารมณ์ ความรุนแรงของอารมณ์ ระยะเวลาที่อารมณ์คงอยู่ และวิธีแสดงออกทางอารมณ์** โดยสามารถจำแนก**กลยุทธ์ได้เป็นสองกลุ่มหลัก ได้แก่ กลยุทธ์ที่เกิดขึ้นก่อนอารมณ์แสดงผลอย่างเต็มที่** เช่น การเลือก

หรือปรับสถานการณ์ การเปลี่ยนจุดสนใจ และการประเมินสถานการณ์ใหม่ทางปัญญา กับ**กลยุทธ์ที่ใช้หลังจากอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว** เช่น การปรับการตอบสนองทางร่างกายหรือการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ เมื่อนำกรอบแนวคิดนี้มาพิจารณาร่วมกับแนวคิดสุนทรียศาสตร์จะเห็นว่าสุนทรียประสบการณ์สามารถเป็นเครื่องมือช่วยกำกับอารมณ์ได้ทั้งในระยะก่อนและหลังอารมณ์เกิดขึ้นอย่างชัดเจน เช่น การฟังเพลงเพื่อเตรียมใจให้สงบก่อนสอบ การอ่านบทกวีเพื่อเปลี่ยนมุมมองต่อความผิดหวัง หรือการชมภาพยนตร์เพื่อให้ความเศร้ามีพื้นที่ได้รับการรับรู้และคลี่คลาย สุนทรียศาสตร์จึงมิใช่เพียงกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน แต่เป็นวิธีดูแลอารมณ์ที่แทรกอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนกำลังเข้าสู่กระบวนการบำบัดอย่างเป็นทางการ

สุนทรียศาสตร์ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือบริหารจัดการอารมณ์ได้ในหลายลักษณะ **ลักษณะแรกคือการเป็นพื้นที่รับรู้อารมณ์ก่อนตัดสิน** หลายครั้งที่มนุษย์รู้สึกบางอย่างแต่ยังไม่รู้ว่าความรู้สึกนั้นคืออะไร สุนทรียประสบการณ์ช่วยให้ความรู้สึกที่คลุมเครือนั้นมีรูปร่าง เช่น เมื่อนักศึกษาได้ยินเพลงที่ทำให้น้ำตาไหลโดยไม่รู้สาเหตุ นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าจิตใจกำลังแบกรับบางอย่างที่ยังไม่ได้รับการประมวลผล การที่เพลงช่วยให้น้ำตาไหลออกมาได้จึงเป็นการบริหารจัดการอารมณ์รูปแบบหนึ่งที่มีคุณค่า **ลักษณะที่สองคือการเป็นช่องทางระบายอารมณ์อย่างปลอดภัย** อารมณ์ที่ถูกกดทับไว้นานมักสะสมและแสดงออกในรูปแบบที่ไม่เหมาะสมในที่สุด สุนทรียประสบการณ์เปิดช่องทางให้อารมณ์เหล่านั้นได้ออกมาในพื้นที่ที่ปลอดภัย เช่น การวาดภาพเมื่อโกรธ การเขียนบันทึกเมื่อเศร้า หรือการเต้นเมื่อรู้สึกอัดอั้น กิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้แก้ปัญหาที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นโดยตรง แต่ช่วยให้ผู้เรียนกลับมาเผชิญกับปัญหาด้วยจิตใจที่พร้อมมากขึ้น **ลักษณะที่สามคือการเป็นเครื่องมือปรับมุมมอง วรรณกรรม ภาพยนตร์ และศิลปะนำเสนอชีวิตในมุมมองที่หลากหลาย** เมื่อผู้เรียนเห็นว่าตัวละครที่เผชิญปัญหาคล้ายตนเองยังสามารถค้นพบทางออกได้ มุมมองต่อปัญหาของตนเองอาจเปลี่ยนไปได้โดยไม่ต้องรับคำแนะนำโดยตรง และ**ลักษณะที่สี่คือการเป็นเครื่องมือรักษาสมดุลระหว่างการพักและการกลับมา** สุนทรียประสบการณ์ที่ใช้อย่างมีสติช่วยให้จิตใจได้พักจากความกดดันชั่วคราว แล้วกลับมาเผชิญชีวิตด้วยพลังที่ฟื้นคืนมา

ในการสอนรายวิชาสมดุลสุข ผู้เขียนพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุนทรียประสบการณ์ที่ใช้ในการกำกับอารมณ์อยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว บางคนเปิดเพลงเสียงดังเมื่อต้องการคลายความเครียด บางคนวาดรูปในสมุดเมื่อรู้สึกเบื่อกับการเรียน บางคนดูซีรีส์ต่อเนื่องในวันที่ต้องการพักจากความเหนื่อยล้า สิ่งที่ขาดไปในกระบวนการเหล่านี้มักมิใช่สุนทรียประสบการณ์ หากแต่เป็นความตระหนักรู้ว่าตนกำลังใช้ประสบการณ์ดังกล่าวเพื่ออะไร และหลังจากใช้แล้วส่งผลต่ออารมณ์ของตนอย่างไร เมื่อนักศึกษาเริ่มสังเกตตนเองมากขึ้น เช่น เหตุใดตนจึงเลือกฟังเพลงนี้ ภาพนี้ทำให้ตนรู้สึกอย่างไร หรือหลังดูซีรีส์จบแล้วตนรู้สึกผ่อนคลายขึ้นหรือหนักใจมากขึ้น สุนทรียประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมก็จะพัฒนาเป็นเครื่องมือกำกับอารมณ์ที่มีสติและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม **การใช้สุนทรียศาสตร์เพื่อกำกับอารมณ์มีข้อพึงระวังสำคัญ**คือ ความแตกต่างระหว่างการดูแลอารมณ์กับการหลีกเลี่ยงอารมณ์ การดูแลอารมณ์ผ่านสุนทรียประสบการณ์ หมายถึง การใช้ศิลปะ ดนตรี วรรณกรรม ภาพยนตร์ ซีรีส์ หรือสื่อร่วมสมัย เพื่อรับรู้อารมณ์ ประมวลความรู้สึก คลี่คลายความตึงเครียด และกลับมาเผชิญชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม การหลีกเลี่ยงอารมณ์หมายถึงการใช้สุนทรียประสบการณ์เพื่อหลบเลี่ยงความรู้สึกหรือปัญหาที่ต้องเผชิญโดยสิ้นเชิง แม้ในระยะสั้นอาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้น แต่หากใช้ต่อเนื่องโดยไม่กลับมาทบทวนหรือจัดการปัญหา ย่อมทำให้ปัญหาสะสมและคลี่คลายได้ยากขึ้น ดังที่ GroundControl (2567) เสนอว่า การเยียวยามีได้หลายรูปแบบและสัมพันธ์กับความต้องการของแต่ละบุคคล สิ่งที่ช่วยเกื้อกูลจิตใจในจังหวะและปริมาณที่เหมาะสม อาจไม่ส่งเสริมสุขภาวะ หากใช้มากเกินไป ใช้ผิดจังหวะ หรือใช้แทนการเผชิญปัญหาที่จำเป็นต้องได้รับการดูแล

ดังนั้น สุนทรียศาสตร์ในฐานะเครื่องมือบริหารจัดการอารมณ์จึงต้องอยู่บนฐานของการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ผู้เรียนที่รู้จักตนเองดีพอจะสามารถเลือกสุนทรียประสบการณ์ที่เหมาะสมกับสภาพใจในแต่ละช่วงเวลาได้ รู้ว่าเมื่อใดควรฟังเพลงช้าเพื่อพักใจ เมื่อใดควรวาดภาพเพื่อระบาย เมื่อใดควรอ่านเพื่อหาคำตอบ และเมื่อใดควรวางทุกสิ่งไว้แล้วขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นแทน ความสามารถในการตัดสินใจเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่เป็นทักษะที่พัฒนาได้ผ่านการฝึกสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นเป้าหมายหนึ่งที่รายวิชาสมดุลสุขมุ่งหวังให้ผู้เรียนได้พัฒนาขึ้นตลอดการเรียนรู้

สุนทรียศาสตร์จึงมิใช่ศาสตร์ที่สงวนไว้สำหรับผู้ที่มีพรสวรรค์ทางศิลปะหรือผู้ที่ศึกษาด้านวัฒนธรรมโดยเฉพาะ แต่เป็นความสามารถพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนในการรับรู้โลกผ่านความงาม ความหมาย และความสะเทือนใจ ความสามารถนี้เชื่อมโยงกับสุขภาวะในสามระดับพร้อมกัน คือ การฟื้นฟูพลังงานทางจิตใจที่เหนื่อยล้า การประมวลผลอารมณ์ที่ซับซ้อนอย่างปลอดภัย และการค้นพบความหมายในประสบการณ์ชีวิต การใช้สุนทรียศาสตร์เป็นเครื่องมือบริหารจัดการอารมณ์จึงไม่ใช่การหลีกหนีชีวิต แต่เป็นการเตรียมตนเองให้พร้อมกลับมาเผชิญกับชีวิตได้ดีขึ้น โดยมีเงื่อนไขสำคัญคือต้องใช้อย่างมีสติและรู้จักตนเองเพียงพอที่จะแยกแยะได้ว่ากำลังดูแลใจหรือกำลังหลีกเลี่ยงความจริง

เพื่อให้เห็นภาพรวมของความสัมพันธ์ระหว่างสุนทรียศาสตร์กับสมดุลสุขของนักศึกษาอย่างชัดเจน ผู้เขียนได้สังเคราะห์สาระสำคัญของบทนี้เป็นแผนภาพ โดยชี้ให้เห็นว่าสุนทรียประสบการณ์มิได้มีความหมายเพียงในฐานะแหล่งความงามหรือความบันเทิง หากยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ตนเอง จัดการอารมณ์ สร้างความหมาย ฟื้นฟูพลังใจ และเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ดังแสดงในภาพที่ 5.1

ภาพที่ 5.1 สุนทรียศาสตร์กับสมดุลสุขของนักศึกษา

จากภาพที่ 5.1 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบสำคัญของสุนทรียศาสตร์ ได้แก่ วรรณกรรมและเรื่องเล่า ภาษาเพลง ดนตรีและการเคลื่อนไหว ภาพยนตร์และซีรีส์ วัฒนธรรมแฟนคลับ และการสะท้อนตนเอง ล้วนมีบทบาทเกื้อกูลสมดุลสุขของนักศึกษาในมิติที่แตกต่างกัน แต่ทำงานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ในลำดับต่อไปจึงจะอธิบายรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบ เพื่อให้เห็นแนวทางนำสุนทรียประสบการณ์มาใช้พัฒนาความเข้าใจตนเอง การดูแลจิตใจ และการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากยิ่งขึ้น

วรรณกรรมและภาษาในเพลงกับการเรียนรู้ชีวิต

1. เรื่องเล่ากับการจัดระเบียบประสบการณ์ชีวิต

เรื่องเล่าเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ตั้งแต่นิทานที่ได้ยินในวัยเด็ก ประวัติครอบครัว เรื่องเล่าของชุมชน ความทรงจำส่วนบุคคล หนังสือที่อ่าน เพลงที่ฟัง ภาพยนตร์ที่ชม จนถึงเรื่องที่แต่ละคนเล่าเกี่ยวกับตนเองในใจทุกวัน วัตถุประสงค์ของเรื่องเล่าจึงไม่ใช่บันเทิงเพียงอย่างเดียว แต่เป็นวิธีสำคัญที่มนุษย์ใช้ทำความเข้าใจโลกและตนเอง Murray (2007) อธิบายว่า เรื่องเล่าเป็นวิธีที่มนุษย์ใช้จัดระเบียบโลกที่เปลี่ยนแปลง ช่วยให้สิ่งที่ดูไร้ระเบียบมีลำดับ มีความเชื่อมโยง และมีความหมาย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มนุษย์ไม่ได้เพียงมีชีวิตอยู่ในเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่ตีความเหตุการณ์เหล่านั้นให้กลายเป็นเรื่องราวที่มีความหมายต่อตนเองอยู่ตลอดเวลา

ความสำคัญของแนวคิดนี้ต่อสุขภาวะอยู่ที่ว่า เรื่องเล่าที่มนุษย์ใช้อธิบายชีวิตตนเองมีผลโดยตรงต่อวิธีที่ตนรับรู้ตนเองและเผชิญกับปัญหา เมื่อนักศึกษาพูดกับตนเองว่า "ฉันเป็นคนเรียนไม่เก่ง" "ฉันไม่มีเพื่อน" หรือ "ฉันทำอะไรไม่สำเร็จอยู่แล้ว" ประโยคเหล่านี้ไม่ใช่เพียงความคิดชั่วขณะ แต่เป็นส่วนหนึ่งของเรื่องเล่าที่บุคคลใช้จัดวางตนเองในโลก เรื่องเล่าบางเรื่องให้พลังและเปิดทางเลือก เช่น "ฉันเคยล้มเหลวแต่เรียนรู้ได้เสมอ" ขณะที่เรื่องเล่าบางเรื่องจำกัดชีวิตและปิดกั้นความเป็นไปได้ เช่น "ฉันเกิดมาไม่เก่งเรื่องนี้" Murray (2007) อธิบายต่อไปว่าเรื่องเล่าไม่ได้เพียงนำระเบียบและความหมายมาสู่ชีวิตประจำวัน แต่ยังเป็นโครงสร้างของความเป็นตัวตน เพราะมนุษย์เล่าเรื่องชีวิตของตนเองให้ตนเองและผู้อื่นฟัง และสร้างอัตลักษณ์ผ่านเรื่องเหล่านั้น

ในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการแนะแนวมากว่า 25 ปี ผู้เขียนพบว่า ปัญหาที่นักศึกษานำมาปรึกษาจำนวนมากมีรากเหง้ามาจากเรื่องเล่าที่ตนเองสร้างขึ้นและเชื่อมานานจนกลายเป็นความจริงในใจ นักศึกษาคนหนึ่งที่คณะครุศาสตร์เคยบอกว่าตนเองเป็น "คนที่ไม่มีวันเป็นครูที่ดีได้" เพราะเคยพูดผิดพลาดในการสอนสังเกตครั้งหนึ่ง เรื่องเล่าเพียงเหตุการณ์เดียวนั้นถูกขยายจนครอบคลุมทั้งอัตลักษณ์ของเขา การทำงานร่วมกับนักศึกษาคนนั้นจึงไม่ใช่การหาคำตอบว่าเขาสอนดีหรือไม่ดี แต่คือการช่วยให้เขาเห็นว่าเรื่องเล่าที่เขาสร้างขึ้นนั้นเป็นเพียงหนึ่งในหลายเรื่องเล่าที่เป็นไปได้ และเขามีสิทธิ์เลือกเรื่องเล่าใหม่ที่ยืดหยุ่นและอ่อนโยนกว่าเดิมได้

วรรณกรรมและภาษาเพลงมีบทบาทสำคัญในกระบวนการนี้ เพราะ**ช่วยให้ผู้เรียนสัมผัสกับเรื่องเล่าที่หลากหลายผ่านตัวละครและสถานการณ์ที่แตกต่างจากชีวิตตนเอง** เมื่อผู้อ่านติดตามชีวิตของตัวละครที่เผชิญกับความล้มเหลว ความสูญเสีย หรือการเริ่มต้นใหม่ เขาไม่เพียงรับรู้เรื่องราวของตัวละครนั้น แต่ยังได้ทดลองมองชีวิตผ่านมุมมองใหม่โดยไม่ต้องรับผลของการทดลองนั้นในชีวิตจริง นักจิตวิทยาด้านวรรณกรรมเรียกกระบวนการนี้ว่า**ภาวะดื่มด่ำในเรื่องเล่า** (narrative transportation) ซึ่ง**หมายถึงภาวะที่ผู้อ่านหรือผู้ชมถูกพาเข้าไปในโลกของเรื่องราวอย่างสมบูรณ์จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในความเชื่อ เจตคติ และความเข้าใจตนเองหลังจากออกมาจากโลกวรรณกรรม**นั้นแล้ว (Green & Brock, 2000)

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต เรื่องเล่าเดิมเกี่ยวกับตนเองมักสั่นคลอนอยู่แล้วโดยธรรมชาติ นักศึกษาที่เคยเป็นคนเก่งในโรงเรียนอาจพบว่าตนไม่ได้โดดเด่นเท่าเดิมในมหาวิทยาลัย นักศึกษาที่เคยอยู่กับครอบครัวใกล้ชิดต้องเรียนรู้การอยู่หอพักคนเดียวในนครปฐม นักศึกษาที่เคยมีกลุ่มเพื่อนเหนียวแน่นต้องเริ่มสร้างความสัมพันธ์ใหม่ทั้งหมด การอ่านวรรณกรรมหรือฟังเพลงที่มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับการเริ่มต้นใหม่ การยืนหยัดท่ามกลางความไม่แน่นอน หรือการค้นพบตัวตนในช่วงเวลาที่สับสน จึงทำหน้าที่เป็นพื้นที่ให้ผู้เรียนทดลองมองประสบการณ์ของตนเองจากระยะห่างที่ปลอดภัยพอ และค่อย ๆ เริ่มสร้างเรื่องเล่าใหม่ที่ยืดหยุ่นและเปิดกว้างกว่าเดิม

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ นักศึกษาคนหนึ่งที่อ่านนวนิยายที่ตัวละครหลักต้องย้ายเมืองและเริ่มต้นชีวิตใหม่ เขาอาจพบว่าความกลัวของตัวละครคล้ายกับความกลัวของตนเองที่ต้องย้ายมาอยู่หอพักในนครปฐม เมื่ออ่านต่อไปและเห็นว่าตัวละครค่อย ๆ สร้างความสัมพันธ์ใหม่และค้นพบ

ศักยภาพที่ไม่เคยรู้มาก่อน เขาอาจเริ่มมองประสบการณ์ของตนเองไม่ใช่ในฐานะ "การสูญเสียบ้านเดิม" เพียงอย่างเดียว แต่เป็น "การฝึกขยายโลกของตนเอง" กระบวนการเช่นนี้ไม่ได้สั่งให้ผู้เรียนคิดในแง่ดีทันที แต่ช่วยให้เห็นเรื่องเล่าทางเลือกที่อ่อนโยนและยืดหยุ่นกว่าเดิมได้เอง ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากภายในมากกว่าการรับคำแนะนำจากภายนอก

2. วรรณกรรมไทยและสากลในฐานะกระจกสะท้อนชีวิตมนุษย์

ในทัศนะของผู้เขียนวรรณกรรมและวรรณคดีเป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน โดยวรรณกรรมหมายถึง ศิลปะประเภทหนึ่งที่ใช้ภาษาเป็นวัสดุในการสร้างสรรค์ ต่างจากจิตรกรรมที่ใช้สีและเส้น หรือดนตรีที่ใช้เสียงและจังหวะ ภาษาในวรรณกรรมจึงไม่ใช่เพียงสื่อกลางในการส่งข้อความ แต่คือวัตถุดิบที่ผู้แต่งใช้ปั้นแต่งความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ให้มีรูปทรงที่ผู้อื่นสามารถสัมผัสได้ หน้าที่แรกและ**หน้าที่หลักของวรรณกรรมคือ การตอบสนองทางสุนทรียะ นั่นคือการสร้างความงาม ความไพเราะ และโลกจินตนาการที่ทำให้ผู้อ่านรู้สึกตาม เกิดความสุข ความเศร้า ความตื่นเต้น หรือความประทับใจ** สุนทรียะขั้นนี้เป็นความสุขเบื้องต้นที่ทุกคนเข้าถึงได้โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้พิเศษใด และเป็นจุดเริ่มต้นที่มีคุณค่าในตัวเองอยู่แล้ว (ดวงมน จิตร์จำนงค์, 2556)

อย่างไรก็ตาม วรรณกรรมมีชั้นที่ลึกกว่าความสุนทรีย์เพียงอย่างเดียว เพราะแม้เนื้อหาจะเป็นเรื่องแต่ง แต่ผู้แต่งนำทัศนะ ประสบการณ์ ความเชื่อ และเหตุการณ์ในยุคสมัยของตนมาหล่อหลอมในผลงาน วรรณกรรมจึงไม่ใช่เรื่องแต่งล้วน แต่เป็นชีวิตจริงที่ถูกกลั่นกรองผ่านภาษาอย่างประณีต ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้วรรณกรรมสามารถสะท้อนเรื่องราวของสังคมและยุคสมัยได้อย่างลึกซึ้ง แม้ผู้อ่านส่วนใหญ่จะรับรู้เพียงความงามของภาษาและเรื่องราวที่ปรากฏบนผิวเผินก็ตาม

ในการสอนรายวิชานี้ผู้เขียนมักตั้งคำถามกับนักศึกษาเสมอว่า เคยคิดไหมว่าวรรณกรรมที่อ่านเพื่อความเพลิดเพลินนั้น แท้จริงแล้วกำลังบอกอะไรเกี่ยวกับสังคมในยุคที่มันถูกเขียนขึ้น คำถามนี้มักทำให้นักศึกษาหยุดคิด เพราะหลายคนอ่านวรรณกรรมมาทั้งชีวิตแต่ไม่เคยมองในมุมนี้ ซึ่งไม่ใช่ความผิดของผู้อ่าน แต่เพราะไม่มีใครบอกว่าวรรณกรรมมีชั้นความหมายที่ซ้อนกันอยู่มากกว่าที่เห็น

ตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดในวรรณกรรมไทยคือ "**ข้างหลังภาพ**" ของศรีบูรพา ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่รู้จักในฐานะนิยายรักอมตะระหว่างนพพรและกีรติ **ความงามของภาษาและความสะเทือนใจของเรื่องราวทำให้ผู้อ่านรู้สึกเจ็บปวดไปกับตัวละครและจดจำประโยคก่อนตายของกีรติว่า "*ฉันตายโดยปราศจากคนที่รักฉัน แต่ฉันก็อิ่มใจว่าฉันมีคนที่ฉันรัก*"** นั่นคือสุนทรียะขั้นแรกที่วรรณกรรมมอบให้ และมีคุณค่าในตัวเองอย่างแน่นอน (ศรีบูรพา, 2558)

แต่หากใช้พลังทางปัญญาขบคิดต่อ จะเห็นว่าข้างหลังภาพไม่ใช่แค่นิยายรัก แต่คือการบันทึกระบบสังคมศักดินาที่บีบรัดชีวิตมนุษย์อย่างโหดเหี้ยม กีรติเป็นผู้หญิงสูงศักดิ์ที่ครอบครัวตั้งความหวังไว้สูงจนไม่มีคู่ที่เหมาะสมในสายตาสังคม น้องสาวแต่งงานไปก่อนแล้ว แต่กีรติยังคงรอจน

อายุเกือบสี่สิบปี เพราะสังคมในยุคนั้นมองว่าผู้หญิงที่ไม่แต่งงานคือคนผิดปกติ ในที่สุดเธอจึงต้องยอมแต่งงานกับชายสูงอายุที่ภรรยาเพิ่งเสียชีวิต เมื่อพบรักแท้กับนพพรที่ญี่ปุ่น สังคมก็ไม่อนุญาตให้เธอแสดงออก นพพรเองก็ยอมถอยและไปแต่งงานกับคนที่แม่เลือกให้โดยไม่ได้รัก เมื่อสามีกีรติตายและทั้งคู่มีโอกาสอีกครั้ง นพพรก็แต่งงานไปแล้ว และสังคมในยุคนั้นไม่ยอมรับให้ผู้หญิงสูงศักดิ์ที่เป็นแม่หม้ายมามีความสัมพันธ์เช่นนั้น ทั้งคู่จึงแบกความทุกข์นั้นไว้จนวันตาย

การอ่านในระดับนี้ทำให้เห็นว่าความทุกข์ของกีรติและนพพรไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรือความอ่อนแอของตัวละคร แต่เกิดจากระบบสังคมที่สร้างกรอบที่บีบรัดจนคนสองคนที่รักกันไม่มีทางออก ผู้อ่านที่มองเห็นชั้นนี้จะไม่เพียงรู้สึกสะเทือนใจ แต่จะเริ่มตั้งคำถามกับกรอบสังคมที่ตนเองอยู่ในปัจจุบันด้วยว่า มีกรอบใดที่กำลังจำกัดชีวิตตนเองโดยที่ยังไม่รู้ตัวอยู่บ้าง

อีกตัวอย่างที่แสดงให้เห็นพลังของวรรณกรรมในฐานะการบันทึกยุคสมัยคือบทกวี "**ฝนแรก**" ของจิรนันท์ พิตรปรีชา (2535) ที่แต่งขึ้นในช่วงเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ ปี 2535 **บทกวีนี้ใช้ภาพธรรมชาติของฝนซึ่งโดยปกติแล้วหมายถึง ความชุ่มฉ่ำ ชีวิต และความหวังหลังจากความแห้งแล้งของหน้าร้อน มาเป็นสัญลักษณ์ที่พลิกความหมาย เพราะในปีนั้นฝนที่หลั่งลงมาบนท้องถนนในกรุงเทพ ฯ กลับเป็นเลือดของผู้คนที่สูญเสียชีวิตในความขัดแย้งทางการเมือง บทกวีไม่ได้รายงานเหตุการณ์แบบข่าว แต่ทำให้ผู้อ่านรู้สึกถึงความสูญเสียนั้นในระดับที่ลึกกว่าข้อมูลหรือตัวเลขจะสื่อได้ และยังปลุกความหวังผ่านภาพเมล็ดพันธุ์ประชาธิปไตยที่รอหยั่งรากในดินที่ชุ่มชื้นด้วยการสูญเสียนั้น**

ทั้งสองตัวอย่างแสดงให้เห็นว่าวรรณกรรมทำงานในสองระดับพร้อมกัน ระดับแรกคือการมอบความสุนทรีย์และความรู้สึกร่วมแก่ผู้อ่าน ระดับที่สองคือการบันทึกและวิเคราะห์สังคมผ่านภาษา ซึ่งผู้อ่านที่ใช้พลังทางปัญญาขบคิดเท่านั้นจึงจะสัมผัสได้และทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง ผู้อื่นและสังคมในระดับที่ลึกกว่า

แนวคิดนี้สอดคล้องกับที่ Martha Nussbaum อธิบายว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษาควรพัฒนาความสามารถสามประการในตัวผู้เรียน ได้แก่ ความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์และตรวจสอบตนเอง ความสามารถในการมองเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติที่มีความรับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก และความสามารถในการมีจินตนาการเชิงเรื่องเล่า ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเข้าใจและเอาใจใส่ในความรู้สึกและสถานการณ์ชีวิตของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเองอย่างสิ้นเชิง (Nussbaum, 1997) ความสามารถทั้งสามนี้ไม่ได้เกิดจากการท่องจำ แต่เกิดจากการอ่านวรรณกรรมอย่างมีสติและมีปัญญาขบคิด

สองระดับของการอ่านนี้จึงไม่ได้ขัดแย้งกัน แต่เสริมกัน นักศึกษาที่เริ่มจากการอ่านเพื่อความเพลิดเพลินและค่อย ๆ พัฒนาพลังทางปัญญาในการมองเห็นชั้นที่ลึกกว่า คือ ผู้ที่ใช้วรรณกรรมเพื่อสมดุลสุขได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด เพราะได้รับทั้งความสุขจากความงามของภาษา และได้รับความเข้าใจตนเองและสังคมที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมายและมีทิศทางมากขึ้น ในชั้นเรียนที่นครปฐม ผู้เขียนพบเสมอว่านักศึกษาที่เริ่มอ่านวรรณกรรมเพราะชอบเรื่องราว แล้วค่อย ๆ เริ่มตั้ง

คำถามว่า "ทำไมตัวละครถึงทุกข์" และ "สังคมแบบไหนที่สร้างความทุกข์นั้น" มักเป็นนักศึกษาที่เติบโตทางความคิดได้เร็วที่สุดในชั้นเรียน

3. บรรณบำบัดในฐานะกรอบคิดและข้อจำกัด

การใช้วรรณกรรมเพื่อดูแลจิตใจในชีวิตประจำวันมีรากฐานทางวิชาการรองรับในแนวคิดที่เรียกว่า **บรรณบำบัด** (Bibliotherapy) คำนี้มาจากภาษากรีกสองคำรวมกัน คือ "biblion" แปลว่า หนังสือ และ "therapeia" แปลว่า**การดูแลหรือการเยียวยา** เมื่อแปลตรงตัวจึงหมายถึงการใช้หนังสือหรือเรื่องเล่าเพื่อการดูแลจิตใจ อย่างไรก็ตาม คำว่า "บำบัด" ในภาษาไทยอาจสื่อความหมายในแง่การรักษาโรคหรือความผิดปกติ ซึ่งอาจทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่าแนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับตนเองน้อยลง ผู้เขียนจึงขอชี้แจงตั้งแต่ต้นว่าบรรณบำบัดในความหมายที่ใช้ในหัวข้อนี้ครอบคลุมตั้งแต่การอ่านเพื่อทำความเข้าใจตนเองในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการใช้วรรณกรรมเป็นเครื่องมือในการดูแลจิตใจอย่างเป็นระบบภายใต้การนำของผู้เชี่ยวชาญ กล่าวคือทุกคนสามารถเริ่มต้นใช้บรรณบำบัดในระดับพื้นฐานได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่จำเป็นต้องมีปัญหาสุขภาพจิตใด ๆ

Borges และคณะ (2024) อธิบายว่า บรรณบำบัดเป็นการแทรกแซงที่มีทั้งมิติป้องกันและมิติบำบัด โดยช่วยให้บุคคลสื่อสารและแสดงอารมณ์ เพิ่มความเข้าใจตนเอง ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำความเข้าใจปัญหาที่เผชิญอยู่จริง และปรับตัวกับสถานการณ์ชีวิตได้ดีขึ้น ในทางปฏิบัติ **บรรณบำบัดจึงแบ่งออกได้เป็นสองระดับหลัก ระดับแรกคือ บรรณบำบัดเชิงพัฒนาการ** ซึ่งใช้กับบุคคลทั่วไปที่ต้องการเข้าใจตนเองและพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น นักศึกษาที่อ่านวรรณกรรมแล้วเขียนสะท้อนความรู้สึกของตนเอง **ระดับที่สองคือบรรณบำบัดเชิงคลินิก** ซึ่งใช้ภายใต้การนำของนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อประกอบการรักษาอาการเฉพาะ ในรายวิชาสมดุลสุขนี้เนื้อหาทั้งหมดเกี่ยวข้องกับบรรณบำบัดระดับแรกเท่านั้น

ในบริบทของสังคมไทย บรรณบำบัดเชิงพัฒนาการเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติในชีวิตประจำวันมานานแล้ว แม้จะไม่ได้เรียกชื่อนี้ก็ตาม การที่ผู้ใหญ่อ่านนิทานธรรมะให้เด็กฟัง การที่ครูนำบทกวีมาใช้ในชั้นเรียนเพื่อปลูกฝังคุณธรรม หรือการที่ผู้คนอ่านหนังสือธรรมะในยามทุกข์ใจล้วนเป็นรูปแบบหนึ่งของบรรณบำบัดที่ฝังอยู่ในวัฒนธรรมไทย สิ่งที่รายวิชานี้ทำคือการนำกระบวนการที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินั้นมาทำให้มีสติและมีทิศทางมากขึ้น

กระบวนการของบรรณบำบัดประกอบด้วยองค์ประกอบสามประการที่ทำงานสัมพันธ์กัน องค์ประกอบแรกคือการระบายและคลี่คลายอารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผู้อ่านพบว่าความรู้สึกของตนได้รับการสะท้อนออกมาในตัวละครหรือในบทกวี ความรู้สึกที่เคยอึดอัดอยู่ภายในได้รับ การปลดปล่อยผ่านการอ่าน เกิดความโล่งใจและความสงบตามมา **องค์ประกอบที่สองคือการเชื่อมโยงตนเองกับตัวละครหรือประสบการณ์ในเรื่อง** ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจความขัดแย้งของตนเองผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น และ**องค์ประกอบที่สามคือการใคร่ครวญตนเองหลังการอ่านหรือการฟัง**

เรื่องเล่า ซึ่งช่วยให้ผู้อ่านตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และท่าทีของตนเองต่อสิ่งที่เผชิญอยู่ (Borges et al., 2024)

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งเข้ามหาวิทยาลัย บรรณบำบัดเชิงพัฒนาการสามารถเริ่มต้นได้จากกิจกรรมง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องรู้สึกว่ากำลัง "รับการบำบัด" เลย เช่น อ่านเรื่องสั้นที่ตัวละครเผชิญกับการเริ่มต้นชีวิตใหม่แล้วเขียนบันทึกสั้น ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร หรืออ่านบทกวีที่พูดถึงความคิดถึงบ้านแล้วนั่งสักครู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น กิจกรรมเหล่านี้ดูเรียบง่าย แต่กำลังทำงานผ่านองค์ประกอบทั้งสามของบรรณบำบัดในเวลาเดียวกัน

กรอบคิดเรื่องบรรณบำบัดช่วยอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนสมดุลสุขได้ชัดเจน เมื่อผู้เขียนให้นักศึกษาอ่านเรื่องสั้นเกี่ยวกับตัวละครที่เผชิญกับการสูญเสียหรือความผิดหวัง แล้วให้เวลาเงียบ ๆ สักครู่ก่อนจะเริ่มสนทนา มักพบว่า นักศึกษาที่ปกติไม่ค่อยพูดในชั้นเรียนกลับเริ่มแบ่งปันความรู้สึกของตนเอง เพราะตัวละครในเรื่องเปิดประตูที่พวกเขาไม่กล้าเปิดเองในชีวิตจริง กระบวนการนี้คือบรรณบำบัดในรูปแบบที่เรียบง่ายที่สุด และมีคุณค่าต่อการเรียนรู้ตนเองอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องแยกให้ชัดระหว่างการใช้วรรณกรรมเพื่อดูแลใจในชีวิตประจำวันกับบรรณบำบัดในความหมายทางคลินิก Borges และคณะ (2024) ระบุว่า การอ่านเพียงอย่างเดียวไม่จำเป็นต้องเป็นบรรณบำบัดในเชิงวิชาชีพ เพราะผลเชิงบำบัดมักต้องอาศัยผู้เอื้อกระบวนการหรือผู้เชี่ยวชาญช่วยชวนสนทนาและสะท้อนคิด ประเด็นนี้สำคัญมากในบริบทของรายวิชาสมดุลสุข เพราะหมายความว่าผู้สอนที่ใช้วรรณกรรมในชั้นเรียนกำลังทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อกระบวนการ ไม่ใช่นักบำบัด และนักศึกษาที่อ่านวรรณกรรมด้วยตนเองก็ได้รับประโยชน์ในระดับหนึ่ง แต่ต่างจากการได้รับการนำพาโดยผู้เชี่ยวชาญในสถานการณ์ที่เหมาะสม

ผู้เขียนมีข้อสังเกตที่ได้จากประสบการณ์การสอนซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนี้ว่า ระดับของ**ประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากการอ่านวรรณกรรมเพื่อดูแลใจขึ้นอยู่กับปัจจัย**สำคัญสามประการ ได้แก่ **สภาพใจในขณะอ่าน การเลือกงานที่อ่านให้เหมาะกับสภาพใจ และความสามารถในการสะท้อนคิดหลังการอ่าน** นักศึกษาที่มีทั้งสามประการนี้มักได้รับประโยชน์สูงสุดจากการอ่านวรรณกรรม ขณะที่นักศึกษาที่ขาดประการใดประการหนึ่งอาจต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมจากผู้อื่น

ดังนั้น สำหรับนักศึกษาทั่วไป การอ่านนิยาย บทกวี หรือบทความที่มีความหมายต่อชีวิตสามารถใช้เป็นการดูแลใจเบื้องต้นได้ แต่ไม่ควรใช้แทนการรับคำปรึกษาหรือการรักษาทางสุขภาพจิตเมื่อมีความทุกข์รุนแรง ยาวนาน หรือกระทบการนอน การเรียน ความสัมพันธ์ และความรู้สึกมั่นคงในชีวิต การอ่านอาจเป็นเพื่อนร่วมทาง แต่ผู้เรียนยังจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา ศูนย์สุขภาวะนักศึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมในสถานการณ์ที่เกินกว่าการดูแลตนเองจะรับมือได้ การกำหนดขอบเขตเช่นนี้ทำให้ตำรานำเสนอศิลปะและวรรณกรรมอย่างมีความรับผิดชอบและเกื้อกูลสุขภาวะอย่างแท้จริง

4. ภาษาเพลงกับความทรงจำ อารมณ์ และความหมาย

เพลงเป็นสุนทรียประสบการณ์ที่ใกล้ชิดชีวิตนักศึกษาอย่างยิ่ง เพราะเพลงอยู่ในโทรศัพท์ ระหว่างเดินทาง ในห้องพัก ในกิจกรรมมหาวิทยาลัย ในช่วงอ่านหนังสือ และในความทรงจำส่วนตัว เพลงมิได้ทำงานผ่านถ้อยคำเท่านั้น แต่ยังทำงานผ่านทำนอง จังหวะ น้ำเสียง ความดังเบา และบรรยากาศของเสียงที่ห่อหุ้มผู้ฟังไว้ในชั่วขณะนั้น เอกสารสุนทรียภาพดนตรีอธิบายว่าดนตรีเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้มนุษย์มีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด กล่อมเกลาจิตใจ และถ่ายทอดอารมณ์ผ่านเสียง (สมบูรณ์ ชำนาญ, 2565) แต่คุณสมบัติที่ทำให้ภาษาเพลงมีความพิเศษเหนือสื่ออื่นในการดูแลจิตใจคือความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึกก่อนที่ความคิดจะทันตั้งรับ

ภาษาเพลงมีลักษณะพิเศษที่วรรณกรรมร้อยแก้วไม่สามารถทดแทนได้อย่างสมบูรณ์ นั่นคือการที่ทำนองและจังหวะทำงานก่อนถ้อยคำ เมื่อได้ยินท่วงทำนองที่คุ้นเคย สมองจะเรียกคืนความทรงจำและอารมณ์ที่เชื่อมกับท่วงทำนองนั้นโดยอัตโนมัติก่อนที่จะทันได้อ่านเนื้อหาหรือคิดวิเคราะห์ใด ๆ กลไกนี้เองที่อธิบายว่าเหตุใดเพลงบางเพลงจึงทำให้น้ำตาไหลหรือทำให้รู้สึกมีพลังขึ้นมาทันที โดยไม่รู้ตัว และเหตุใดเพลงที่ฟังในช่วงเวลาสำคัญของชีวิตจึงกลายเป็นสัญลักษณ์ของช่วงเวลานั้นไปโดยปริยาย

ในฐานะที่ผู้เขียนใช้ภาษาเพลงในชั้นเรียนมาอย่างต่อเนื่อง พบว่า **ภาษาในเนื้อเพลงมีบทบาทสำคัญ**สามประการ**ต่อการดูแลจิตใจของนักศึกษา ประการแรกคือ การให้ชื่อกับความรู้สึกที่ยังไม่มีคำ** มนุษย์มักรู้สึกบางอย่างโดยไม่รู้ว่าความรู้สึกนั้นเรียกว่าอะไร เมื่อได้ยินเพลงที่สะท้อนความรู้สึกนั้นออกมาเป็นถ้อยคำและทำนอง ความรู้สึกที่คลุมเครือจึงมีชื่อและมีรูปร่าง ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการจัดการอารมณ์อย่างมีสติ **ประการที่สองคือ การยืนยันว่าตนไม่ได้โดดเดี่ยว** เพลงที่ได้รับความนิยมกว้างขวางแสดงให้เห็นว่ามีคนอื่นอีกจำนวนมากที่เคยรู้สึกแบบเดียวกัน ความรู้ว่าตนไม่ได้โดดเดี่ยวในความรู้สึกนั้นช่วยลดความเจ็บปวดลงได้อย่างมีนัย และ**ประการที่สามคือ การเปิดพื้นที่ให้ความทรงจำและความหมายได้ไหลผ่าน** เพลงเชื่อมกับความทรงจำส่วนบุคคลอย่างแนบแน่น ทำให้การฟังเพลงบางเพลงกลายเป็นการกลับไปสัมผัสกับช่วงเวลาและความรู้สึกที่ผ่านมา ซึ่งช่วยให้ประมวลผลประสบการณ์เหล่านั้นได้ในระยะห่างที่ปลอดภัยกว่า

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือนักศึกษาคนหนึ่งที่เปิดเพลงเดิมซ้ำทุกคืนหลังย้ายมาอยู่หอพักในนครปฐม เมื่อสังเกตตนเอง เขาอาจพบว่าไม่ได้ชอบเพลงนั้นเพียงเพราะทำนอง แต่เพราะเพลงนั้นเชื่อมกับช่วงเวลาที่อยู่บ้านกับครอบครัว การรู้เช่นนี้อาจช่วยให้เข้าใจว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นความคิดถึงและความต้องการความอบอุ่น เมื่อเข้าใจแล้ว เขาอาจจัดการด้วยการโทรหาครอบครัว ตั้งเวลาพักจริง หรือสร้างกิจวัตรใหม่ที่ทำให้หอพักมีความหมายมากขึ้น เพลงจึงทำหน้าที่เป็นสัญญาณให้ผู้เรียนรู้จักความต้องการภายในของตนเอง

การฟังเพลงอย่างมีสติแตกต่างจากการเปิดเพลงเป็นเสียงพื้นหลังตลอดเวลา การฟังอย่างมีสติหมายถึงการหยุดฟัง รับรู้จังหวะ ทำนอง น้ำเสียง ความดังเบา และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตนเอง ผู้เรียนอาจถามตนเองว่าเพลงนี้ทำให้ร่างกายรู้สึกอย่างไร หายใจเร็วขึ้นหรือช้าลง ใจหนักขึ้นหรือเบาลง เพลงนี้ช่วยให้เข้าใจความรู้สึกใด และหลังฟังเพลงแล้วควรทำอะไรเพื่อดูแลตนเองต่อ การตั้งคำถามเหล่านี้เปลี่ยนการฟังเพลงจากกิจกรรมอัตโนมัติให้กลายเป็นการฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

ในด้าน**ความสัมพันธ์ระหว่างภาษาเพลงกับสัญลักษณ์** ผู้เขียนพบว่า นักศึกษาที่เรียนรู้การวิเคราะห์ภาษาเพลงอย่างมีกรอบจะสามารถนำเครื่องมือเดียวกันมาใช้เข้าใจตนเองได้ดีกว่าการฟังแบบผ่าน ๆ ตัวอย่างเช่น **เพลงที่ใช้ภาพ "คืน" และ "ความมืด" มักไม่ได้พูดถึงกลางคืนตามตัวอักษร แต่กำลังบอกถึงสภาวะที่ไม่อาจมองเห็นทางออก** หรือ**เพลงที่ใช้ภาพ "ฝน" อาจหมายถึงทั้งการชำระล้าง การเริ่มต้นใหม่ หรือความโศกเศร้า การอ่านภาษาเพลงในระดับสัญลักษณ์ช่วยให้ผู้เรียนรู้ว่าตนเองถูกดึงดูดโดยภาพและความหมายใด และนั่นบอกอะไรเกี่ยวกับสภาพใจของตนเองในขณะนั้น**

สัญลักษณ์ของกลางคืนปรากฏชัดในภาษาเพลงร่วมสมัยอยู่บ่อยครั้ง **เพลง "เคยรักฉันบ้างไหม"** ของโลโซที่ออกมาในปี 2544 เป็นตัวอย่างที่ผู้เขียนใช้ในชั้นเรียนเสมอเพื่อแสดงให้นักศึกษาเห็นว่าภาษาเพลงสามารถทำงานเหมือนวรรณกรรมได้ในฐานะกระจกสะท้อนความรู้สึกของมนุษย์ **เนื้อเพลงท่อนที่ว่า "***จะผ่านคืนนี้ยังไง ข้างกายไม่มีเธออยู่***" สะท้อนสัญลักษณ์ของกลางคืนได้อย่างตรงไปตรงมา คือความโดดเดี่ยวที่หนักขึ้นเป็นพิเศษในยามที่ทุกคนนอนหลับแล้วแต่ตนเองยังผ่านคืนนั้นไม่ได้ นักศึกษาที่อกหักหรือกำลังเผชิญการสูญเสียมักรู้สึกเชื่อมกับเนื้อเพลงในลักษณะนี้ได้ลึก เพราะเพลงให้ชื่อกับความรู้สึกที่พวกเขาแบกอยู่คนเดียวในยามกลางคืน**

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนมักเน้นกับนักศึกษาเสมอว่า การที่เพลงหรือวรรณกรรมช่วยให้รับรู้ความรู้สึกได้และรู้ว่าตนไม่โดดเดี่ยวนั้นมีคุณค่า แต่หากรู้สึกว่าตนเองกำลังจมอยู่กับความรู้สึกนั้นนานเกินไปโดยไม่คืบหน้า หรือรู้สึกว่าไม่มีทางออก การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจหรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญย่อมสำคัญกว่าการอยู่กับเพลงหรือวรรณกรรมเพียงอย่างเดียว สุนทรียศาสตร์เป็นเพื่อนร่วมทางที่ดี แต่ไม่ใช่ทางออกเดียวในทุกสถานการณ์

นอกจากเพลงที่สะท้อนความรู้สึกส่วนตัวแล้ว **ภาษาเพลงยังทำหน้าที่บันทึกและสะท้อนสังคมในยุคสมัยได้เช่นเดียวกับวรรณกรรม** กลไกนี้เห็นได้ชัดจากปรากฏการณ์ของ**เพลง "โกดำ"** ของวสันต์17 ซึ่งแต่งขึ้นในปี 2547 โดย**ได้รับแรงบันดาลใจจากตำนานความรักจริงของโกดำและกิ๋วที่สะพานสารสิน จังหวัดพังงา ในปี 2516** ที่น่าสนใจคือ ผู้ฟังในยุคปัจจุบันเกือบเก้าในสิบคนรับรู้เพลงนี้ว่าเป็นเพลงใหม่ที่แต่งขึ้นสำหรับยุคสมัยนี้โดยเฉพาะ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกที่เพลงถ่ายทอดนั้นข้ามเวลาได้อย่างไม่ลดทอน

เหตุที่เพลงนี้ยังคงสะเทือนใจผู้คนข้ามทศวรรษไม่ใช่เพียงเพราะทำนองที่ไพเราะ แต่เพราะเนื้อหาสะท้อนความเจ็บปวดที่เกิดจากกำแพงทางสังคมที่กั้นขวางความรัก ในยุคของโกดำและจี้กิ๋ว กำแพงนั้นคือชนชั้นและระบบปิตาธิปไตยที่กำหนดว่าใครสมควรรักกับใคร คนขับรถโพท้องอย่างโกดำถูกสังคมตัดสินว่าไม่คู่ควรกับนักศึกษาครูอย่างกิ๋ว ความรักของทั้งคู่จึงถูกกีดกันด้วยอำนาจที่อยู่เหนือหัวใจ เมื่อวิเคราะห์ผ่านมุมมองสังคมวิทยา จะเห็นว่าตำนานสะพานสารสินทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนว่าความรักไม่เคยเป็นเรื่องส่วนตัวล้วน ๆ แต่เชื่อมโยงกับโครงสร้างอำนาจและค่านิยมของสังคมในยุคนั้นอย่างแนบแน่น

สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจนระหว่างปี 2516 กับปัจจุบันคือ สังคมไทยเปิดกว้างมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด กำแพงบางบานถูกรื้อถอนลงด้วยการต่อสู้ของผู้คนหลายรุ่น การผ่านกฎหมายสมรสเท่าเทียมในปี 2567 เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่าสังคมสามารถเปลี่ยนแปลงกรอบที่เคยกักขังผู้คนไว้ได้ หากในยุคของโกดำและกิ๋วกำแพงชนชั้นเป็นสิ่งที่แข็งแกร่งจนทนทานต่อการรื้อถอน ในยุคปัจจุบันกำแพงบางประเภทที่เคยดูเป็นไปไม่ได้กลับถูกพังทลายลงได้จริง ในโซเชียลมีเดียยุคปัจจุบันผู้คนนำเพลงโกดำไปใช้ประกอบเรื่องราวของตนเองอย่างหลากหลาย ทั้งเรื่องความรักที่ถูกกีดกัน ความสัมพันธ์ที่ต้องสูญเสีย และความคิดถึงผู้ที่จากไป กระบวนการนี้แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ใช้ภาษาเพลงเป็นเครื่องมือในการจัดวางประสบการณ์ของตนเองให้มีกรอบและมีความหมาย

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนเห็นว่าการใช้เพลงที่มีเนื้อหาหนักเช่นนี้ต้องอาศัยกรอบที่ชัดเจนในการรับรู้ ความเจ็บปวดในเพลงโกดำคือความจริงที่มนุษย์พบเจอ แต่ในยุคปัจจุบันที่สังคมเปิดกว้างมากขึ้น มีพื้นที่ให้ระบาย มีคนรับฟัง มีนักแนะแนวและนักจิตวิทยา และมีกฎหมายที่คุ้มครองสิทธิ์ของผู้คนมากกว่าเดิม ความเจ็บปวดจากความรักจึงไม่ต้องนำไปสู่ทางตันอีกต่อไป เพลงโกดำจึงมีคุณค่าในฐานะกระจกสะท้อนประวัติศาสตร์และความรู้สึกของมนุษย์ แต่ไม่ใช่แบบอย่างของการเผชิญปัญหาในชีวิตจริง

ผู้เขียนใช้เพลงนี้ในชั้นเรียนและพบว่านักศึกษาเงียบและตั้งใจฟังอย่างผิดปกติ เพราะเพลงสัมผัสกับความรู้สึกที่พวกเขาแบกอยู่จริง ๆ แต่หลังจากฟังเสมอจะชวนนักศึกษาตั้งคำถามต่อว่าถ้าเราอยู่ในยุคนี้ที่โลกเปลี่ยนไปแล้ว เราจะเลือกทำอย่างไรกับความเจ็บปวดนั้น คำถามนี้เปลี่ยนการรับสารจากการจมอยู่กับความเศร้าไปสู่การคิดเชิงสร้างสรรค์ว่าตนเองมีทางเลือกอะไรในชีวิตจริง

เพลงจึงไม่ใช่เพียงสิ่งบันเทิงหรือพื้นที่ระบาย แต่เป็นเครื่องมือเรียนรู้ชีวิตที่ทรงพลังหากใช้อย่างมีสติและมีพลังทางปัญญาขบคิดควบคู่กันไปด้วย สำหรับรายวิชาสมดุลสุข **การฟังเพลงอย่างตั้งใจและการตั้งคำถามกับสิ่งที่ได้ยินจึงเป็นทักษะชีวิตที่มีคุณค่าพอ ๆ กับการอ่านวรรณกรรม เพราะทั้งสองช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และมองชีวิตด้วยความลึกที่มากกว่าผิวเผิน**

สรุปได้ว่า วรรณกรรมและภาษาเพลงมิใช่กิจกรรมเสริมที่อยู่นอกชีวิตการเรียน แต่เป็นพื้นที่ที่ช่วยให้นักศึกษาจัดระเบียบประสบการณ์ชีวิต รับรู้อารมณ์ที่พูดออกมาได้ยาก และสร้างความหมายจากสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ การอ่านช่วยให้เห็นตนเองผ่านตัวละคร การเขียนช่วยให้ความทุกข์ที่กระจัดกระจายมีถ้อยคำรองรับ และเพลงช่วยให้ความรู้สึกที่พูดยากมีเสียงและจังหวะ ทั้งสามสิ่งทำงานร่วมกันในฐานะภาษาทางอ้อมของอารมณ์ที่มนุษย์ทุกวัฒนธรรมรู้จักใช้มาช้านาน อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อเหล่านี้เพื่อสมดุลสุขต้องอยู่บนความรู้เท่าทันตนเอง ไม่ใช่การปล่อยให้สื่อกำหนดอารมณ์โดยไม่สังเกต และต้องใช้พลังทางปัญญาขบคิดควบคู่กับการรับรู้ทางสุนทรียะเสมอ เพื่อให้สุนทรียประสบการณ์ทำให้เกิดความเข้าใจชีวิตที่ลึกขึ้น ไม่ใช่เพียงความเพลิดเพลินชั่วคราว หัวข้อถัดไปจะขยายการพิจารณาไปสู่ทัศนศิลป์ซึ่งทำงานผ่านภาพ สี และพื้นที่ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นอารมณ์ของตนเองในรูปแบบที่จับต้องได้ยิ่งขึ้น

ทัศนศิลป์กับการรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์

1. ความหมายและขอบข่ายของทัศนศิลป์

ทัศนศิลป์ หมายถึง ศิลปะที่รับรู้ได้ทางสายตา เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม ภาพถ่าย งานออกแบบ ภาพประกอบ สื่อดิจิทัล และการจัดพื้นที่ทางสายตา นอกจากนี้ กานต์ณรัน สีหมากสุข (2564) อธิบายว่า ทัศนศิลป์เป็นผลงานที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อแสดงความงดงาม ความคิด ความรู้สึก และความพึงพอใจ โดยรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทางสายตา แต่ความหมายของทัศนศิลป์ในรายวิชาสมดุลสุขนี้กว้างกว่านั้น เพราะครอบคลุมถึงทุกสิ่งที่มองเห็นได้และมีผลต่อความรู้สึก ไม่จำกัดเฉพาะงานศิลปะที่จัดแสดงในแกลเลอรีหรือพิพิธภัณฑ์เท่านั้น

ทัศนศิลป์มีองค์ประกอบพื้นฐาน เช่น สี เส้น รูปร่าง รูปทรง พื้นผิว แสง เงา พื้นที่ จังหวะ ความสมดุล และสัดส่วน องค์ประกอบเหล่านี้มิได้มีความหมายเฉพาะทางศิลปะเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้รับรู้ด้วย สีบางสีอาจให้ความรู้สึกสงบ สีบางสีอาจกระตุ้นพลัง เส้นที่แข็งแรงอาจทำให้รู้สึกมั่นคง เส้นที่อ่อนโค้งอาจทำให้รู้สึกอ่อนโยน พื้นที่โล่งอาจทำให้รู้สึกเบาสบาย ขณะที่พื้นที่แน่นอาจทำให้รู้สึกอึดอัด การรับรู้ทัศนศิลป์จึงเป็นการรับรู้ทั้งภาพและอารมณ์พร้อมกัน

สำหรับนักศึกษาทุกสาขาวิชา การเรียนรู้ทัศนศิลป์ในรายวิชาสมดุลสุขไม่ได้มุ่งให้วาดภาพเก่งหรือเข้าใจทฤษฎีศิลปะอย่างลึกซึ้ง แต่ช่วยให้มองเห็นว่าภาพ สี รูปทรง และพื้นที่รอบตัวมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์อย่างไร ห้องที่รกมากอาจทำให้รู้สึกวุ่นวาย โต๊ะอ่านหนังสือที่จัดเป็นระเบียบอาจช่วยให้ใจนิ่งขึ้น แสงธรรมชาติอาจช่วยให้ร่างกายตื่นตัว ภาพถ่ายบางภาพอาจเตือนให้ระลึกถึงสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต การรับรู้ทัศนศิลป์จึงเป็นการฝึกสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายใน

ผู้เขียนมักเริ่มหัวข้อทัศนศิลป์ในชั้นเรียนด้วยการให้นักศึกษาถ่ายภาพสิ่งหนึ่งในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่ทำให้รู้สึกดีในวันนั้น แล้วนำมาแบ่งปันกัน ผลที่ได้คือภาพหลากหลายมาก ตั้งแต่แสงแดดบนสนามหญ้าหน้าคณะ ดอกไม้ข้างทางเดิน แก้วกาแฟบนโต๊ะเรียน ไปจนถึงรอยยิ้มของเพื่อน สิ่งที่น่าสนใจคือนักศึกษาไม่ได้เพียงแบ่งปันภาพ แต่เริ่มอธิบายว่าทำไมภาพนั้นจึงทำให้รู้สึกดี ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่มองเห็นกับสิ่งที่รู้สึก นั่นคือหัวใจของการใช้ทัศนศิลป์เพื่อสมดุลสุข

2. ภาพ สี รูปทรง และอารมณ์

ภาพมีพลังในการสื่อสารอารมณ์ก่อนถ้อยคำ หลายครั้งคนมองภาพหนึ่งภาพแล้วรู้สึกบางอย่างทันที แม้ยังไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ ภาพท้องฟ้าที่กว้างอาจทำให้ใจโล่ง ภาพถนนเปลี่ยวอาจทำให้รู้สึกเหงา ภาพมือที่จับกันอาจทำให้รู้สึกอบอุ่น ภาพห้องที่มืดทึบอาจทำให้รู้สึกอึดอัด พลังของภาพเช่นนี้ทำให้ทัศนศิลป์เป็นเครื่องมือที่เหมาะต่อการสำรวจอารมณ์

Arnheim (1954) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน-อเมริกันผู้บุกเบิกการศึกษาจิตวิทยาทางศิลปะอธิบายว่า การรับรู้ทางสายตาไม่ใช่กระบวนการเชิงกลที่เพียงบันทึกสิ่งที่เห็น แต่เป็นกระบวนการที่จิตใจเข้าร่วมสร้างความหมายอยู่ตลอดเวลา สมองมนุษย์จัดระเบียบสิ่งที่เห็นให้มีรูปแบบและความหมายโดยอัตโนมัติ และความหมายที่สร้างขึ้นนั้นเชื่อมกับอารมณ์และประสบการณ์ที่สะสมมา กลไกนี้อธิบายว่า เหตุใดคนสองคนที่มองภาพเดียวกันจึงอาจรู้สึกต่างกัน เพราะแต่ละคนนำประสบการณ์และความทรงจำที่ต่างกันมาร่วมสร้างความหมายของภาพนั้น

สีเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับอารมณ์อย่างเด่นชัด แม้ความหมายของสีจะแตกต่างตามวัฒนธรรมและประสบการณ์ส่วนตัว แต่การให้ผู้เรียนเลือกสีแทนอารมณ์ของตนเองสามารถช่วยให้เห็นสภาพใจได้ชัดขึ้น เช่น วันนี้ใจของฉันเป็นสีเทาเพราะรู้สึกไม่ชัดเจน วันนี้เป็นสีเขียวเพราะต้องการพัก วันนี้เป็นสีแดงเพราะโกรธ หรือวันนี้เป็นสีฟ้าเพราะรู้สึกปลอดโปร่ง การใช้สีแทนอารมณ์ไม่จำเป็นต้องถูกต้องตามหลักจิตวิทยาสี แต่มีคุณค่าในฐานะภาษาส่วนตัวของผู้เรียน รูปทรงและพื้นที่ก็มีบทบาทต่อการรับรู้อารมณ์เช่นกัน รูปทรงแหลมอาจทำให้รู้สึกตึงเครียด รูปทรงโค้งมนอาจให้ความรู้สึกปลอดภัย พื้นที่ที่เปิดโล่งอาจชวนให้หายใจได้เต็มที่ ขณะที่พื้นที่แน่นและซ้อนทับอาจสะท้อนความคิดที่ยุ่งเหยิง นักศึกษาอาจใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น การวาดแผนที่อารมณ์ของสัปดาห์ การวาดรูปทรงแทนความกังวล หรือการถ่ายภาพมุมที่ทำให้ใจสงบ เพื่อเรียนรู้ว่าภาพสามารถช่วยให้มองเห็นความรู้สึกที่พูดยากได้อย่างไร

ในชั้นเรียนที่นครปฐม ผู้เขียนเคยให้นักศึกษาวาดรูปแทนอารมณ์ที่กำลังรู้สึกอยู่โดยไม่ต้องวาดให้สวยงาม แค่ให้มือเคลื่อนไปตามความรู้สึก ผลที่ได้น่าสนใจมาก นักศึกษาบางคนวาดเส้นหยักและพื้นที่มืดทึบ บางคนวาดวงกลมซ้อนกันหลายชั้น บางคนวาดเส้นตรงยาวไม่มีปลาย เมื่อชวนสนทนาว่าภาพบอกอะไรเกี่ยวกับสภาพใจของตน นักศึกษาหลายคนพบสิ่งที่ตนไม่เคยรู้ว่ากำลัง

รู้สึกอยู่ มีคนหนึ่งบอกว่า "ผมไม่รู้ว่าตัวเองเครียดขนาดนี้จนกว่าจะวาดออกมา" นั่นคือพลังของทัศนศิลป์ในฐานะกระจกสะท้อนโลกภายใน

3. ทัศนศิลป์กับการสังเกตตนเอง

การสังเกตตนเองเป็นทักษะสำคัญของสมดุลสุข เพราะบุคคลไม่อาจดูแลสิ่งที่ตนไม่รับรู้ หากนักศึกษาไม่รู้ว่าตนกำลังเครียด เหนื่อย เปรียบเทียบตนเอง หรือหลีกเลี่ยงปัญหา ก็ย่อมจัดการชีวิตได้ยาก ทัศนศิลป์ช่วยให้การสังเกตตนเองเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เพราะผู้เรียนสามารถเห็นอารมณ์ของตนในภาพ สี เส้น และพื้นที่ที่ตนสร้างหรือเลือกสัมผัส

กระบวนการสังเกตตนเองผ่านทัศนศิลป์เกิดขึ้นได้สองทาง **ทางแรกคือ การสร้างงาน** เมื่อนักศึกษา**วาดภาพ "ใจของฉันในวันนี้" โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม** ภาพที่ออกมาอาจมีเส้นยุ่งเหยิง สีเข้ม หรือพื้นที่ว่างมากผิดปกติ ภาพเหล่านี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนถามตนเองว่า เหตุใดจึงเลือกสีนี้ เหตุใดเส้นจึงหนัก เหตุใดพื้นที่จึงว่าง หรือเหตุใดภาพจึงไม่มีคนอยู่เลย คำถามเหล่านี้อาจนำให้**เห็นอารมณ์ที่ซ่อนอยู่** เช่น ความกังวล ความเหงา ความเหนื่อย หรือความต้องการพัก **ทางที่สองคือ การชมงาน** เมื่อผู้เรียน**มองภาพหนึ่งภาพอย่างช้า ๆ แล้วถามตนเองว่า ฉันมองเห็นอะไร ฉันรู้สึกอะไร ภาพนี้ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ใด และความรู้สึกนี้เกี่ยวข้องกับชีวิตฉันอย่างไร** การชมศิลปะเช่นนี้ไม่ใช่การหาคำตอบว่าศิลปินต้องการสื่ออะไรอย่างเดียว แต่**เป็นการใช้ภาพเป็นกระจกสะท้อนโลกภายในของผู้ชม**ด้วย

ผู้เขียนพบว่า กิจกรรมทัศนศิลป์ที่ง่ายและได้ผลที่สุดในชั้นเรียนสมดุลสุขคือการให้นักศึกษาวาดเส้นแทนอารมณ์ของตนในสัปดาห์นั้น โดยไม่บังคับรูปแบบ บางคนวาดเส้นตรงยาว บางคนวาดวงกลมซ้อนกัน บางคนวาดจุดเล็ก ๆ กระจัดกระจาย จากนั้นชวนสนทนาว่าเส้นนั้นบออกอะไร สิ่งที่น่าประหลาดใจคือนักศึกษาหลายคนอธิบายสภาพใจของตนได้ชัดเจนกว่าการตอบคำถามตรง ๆ เพราะเส้นและภาพช่วยให้พวกเขา "เห็น" สิ่งที่รู้สึกอยู่แทนที่จะต้องหาคำมาอธิบาย

อย่างไรก็ตาม **การใช้ทัศนศิลป์เพื่อสังเกตตนเองต้องอาศัยพื้นที่ที่ปลอดภัยและไม่ตัดสิน** ผู้สอนควรย้ำกับนักศึกษาเสมอว่า**ไม่มีภาพที่ถูกหรือผิด ไม่มีการตัดสินความสวยงาม** และไม่มีการบังคับให้แบ่งปันหากยังไม่พร้อม การสังเกตตนเองผ่านศิลปะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อเกิดขึ้นด้วยความสมัครใจและความรู้สึกปลอดภัย หากพื้นที่นั้นมีการตัดสินหรือเปรียบเทียบ กระบวนการทั้งหมดจะสูญเสียคุณค่าไป

4. การจัดพื้นที่และสิ่งแวดล้อมเพื่อสมดุลใจ

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีอิทธิพลต่อระบบรับรู้และสภาวะจิตใจของมนุษย์อย่างต่อเนื่องและแนบเนียน นักศึกษาที่ต้องอ่านหนังสือในพื้นที่ที่มีภาระทางสิ่งแวดล้อม (environmental load) สูง ตัวอย่างเช่น โต๊ะที่มีสิ่งของวางระเกะระกะ มีเสียงรบกวนรอบทิศทาง หรือมีแสงสว่างไม่เพียงพอ มักเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางสมองและสูญเสียสมาธิได้ง่าย ในทางตรงกันข้าม พื้นที่ที่ได้รับการจัดระเบียบ

มีแสงสว่างเหมาะสม มีโทนสีที่สบายตา และมีสิ่งของที่สื่อความหมายเชิงบวก จะช่วยลดความตึงเครียดและเตรียมระบบประสาทให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้ เอกสาร Arts, Health, และ Well-Being in America ยืนยันแนวคิดนี้ว่า การใช้ศิลปะและการออกแบบสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ช่วยยกระดับประสบการณ์ และเกื้อกูลสุขภาวะของบุคคลในหลากหลายสถานการณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม (National Organization for Arts in Health, 2017)

แนวคิดเรื่องสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลสุขภาวะนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจ (Attention Restoration Theory - ART) ของ Kaplan และ Kaplan ที่อธิบายว่า สภาพแวดล้อมที่มีความงามและเป็นระเบียบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีองค์ประกอบจากธรรมชาติ จะช่วยให้สมองได้พักจากภาวะเหนื่อยล้าของการจดจ่อ (directed attention fatigue) เมื่อสมองไม่ต้องประมวลผลข้อมูลที่ยุ่งเหยิง ก็จะสามารถฟื้นฟูพลังงานและกลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การออกแบบพื้นที่จึงไม่ใช่เพียงเรื่องของความสวยงามทางสถาปัตยกรรม แต่เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่ส่งผลดีต่อระบบความรู้ความเข้าใจอย่างประจักษ์ชัด

สำหรับนักศึกษา การจัดพื้นที่เพื่อสมดุลใจสามารถเริ่มต้นได้ทันทีผ่านการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมระดับจุลภาค (micro-environment) โดยไม่ต้องใช้ทุนทรัพย์ เริ่มจากการลดสิ่งเร้าด้วยการจัดเก็บสิ่งของบนโต๊ะอ่านหนังสือให้เหลือเฉพาะอุปกรณ์ที่จำเป็น การเพิ่มจุดเชื่อมโยงทางใจด้วยการติดภาพหรือข้อความที่ให้กำลังใจในระดับสายตา การดึงธรรมชาติเข้ามาโดยวางไม้ประดับขนาดเล็กที่ดูแลรักษาง่ายและเปิดรับแสงธรรมชาติ รวมถึงการจัดมุมพักสายตาจากหน้าจอ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เพียงการตกแต่งห้อง แต่คือการจงใจออกแบบสิ่งแวดล้อม (environmental design) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมและสภาวะอารมณ์ที่พึงประสงค์

ตัวอย่างที่พบได้ในบริบทของนักศึกษาในจังหวัดนครปฐมคือ นักศึกษาที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิในการทบทวนบทเรียน มักคิดว่าปัญหาเกิดจากความขาดวินัย ทั้งที่แท้จริงแล้วอาจเกิดจากความไม่สอดคล้องระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (person-environment mismatch) กล่าวคือ การนั่งทำงานบนโต๊ะที่มีสิ่งของรบกวนสายตา แสงที่มืดเกินไป และมีสมาร์ตโฟนวางล่อใจอยู่ตรงหน้า เมื่อนักศึกษาได้ทดลองจัดระบบนิเวศการเรียนรู้ใหม่ ด้วยการเลือกแสงที่เหมาะสม นำสิ่งรบกวนออกนอกระยะเอื้อมถึง และวางภาพที่มองแล้วรู้สึกสงบ พื้นที่เดิมนั้นจะเปลี่ยนสถานะกลายเป็นพื้นที่ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (affordance for learning) การจัดพื้นที่จึงถือเป็นการดูแลจิตใจผ่านสิ่งแวดล้อมที่จับต้องได้ ซึ่งเป็นทักษะติดตัวที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกพื้นที่พักอาศัยและสถานที่ทำงานในอนาคต

ผู้เขียนมักแนะนำให้นักศึกษาลองทำการประเมินสิ่งแวดล้อม (environmental assessment) อย่างง่าย เพื่อสำรวจว่าพื้นที่ที่ใช้งานเป็นประจำนั้นเกื้อกูลหรือขัดขวางสมดุลสุขของตน โดยให้สังเกตความรู้สึกเมื่ออยู่ในพื้นที่นั้นว่ามีสภาวะใจสงบหรือวุ่นวาย รู้สึกมีพลังอยากลงมือทำงานหรืออึดอัดจนอยากเดินหนี หากคำตอบคือพื้นที่นั้นสร้างความวุ่นวายใจ การปรับเปลี่ยนองค์ประกอบเชิงกายภาพเพียงเล็กน้อยอาจสร้างความแตกต่างต่อสภาวะจิตใจได้มหาศาล เพราะ

แท้จริงแล้วมนุษย์และสิ่งแวดล้อมไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่มีระบบนิเวศความสัมพันธ์ที่ถักทอเข้าด้วยกันอย่างลึกซึ้งและต่อเนื่องกว่าที่ตาเห็น

สรุปได้ว่า **ทัศนศิลป์จึงเป็นเครื่องมือดูแลใจที่ทำงานผ่านโลกภายนอกที่มองเห็นได้** ไม่ว่าจะเป็นภาพที่วาด สีที่เลือก พื้นที่ที่จัดเรียง หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ออกแบบ ทุกอย่างล้วนส่งผลต่อสภาพใจอย่างเงียบ ๆ และต่อเนื่อง **การเรียนรู้ทัศนศิลป์**จึงไม่ได้หมายถึงการฝึกวาดภาพให้เก่ง แต่ **หมายถึงการฝึกสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายในของตนเอง และการออกแบบสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ที่ต้องการ** ทั้งนี้ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังและเคารพขอบเขตส่วนบุคคล เพราะภาพที่สื่ออารมณ์มีความเป็นส่วนตัวสูงและไม่ควรถูกตีความจากภายนอกโดยรีบร้อน หัวข้อถัดไปจะพาผู้เรียนสำรวจมิติที่เชื่อมร่างกายกับจิตใจโดยตรงผ่านนาฏศิลป์ ดนตรี และศิลปะการแสดง ซึ่งทำงานผ่านเสียง จังหวะ และการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานของการมีชีวิตอยู่

นาฏศิลป์ ดนตรี และศิลปะการแสดงกับสมดุลภายใน

1. ร่างกาย จังหวะ และสมดุลภายใน

มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในร่างกาย ไม่ใช่เพียงในความคิดหรือจิตสำนึก ข้อเท็จจริงนี้ดูเรียบง่าย แต่มักถูกมองข้ามในชีวิตประจำวันที่ให้ความสำคัญกับการคิด การวิเคราะห์ และการตัดสินใจมากกว่าการรับรู้สภาพของร่างกายตนเอง van der Kolk (2014) อธิบายจากหลักฐานทางประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาคลินิกว่า ความเครียด ความกลัว และประสบการณ์ที่กดทับไว้ไม่ได้หายไปจากจิตใจเพียงอย่างเดียว แต่สะสมอยู่ในระบบประสาทและร่างกายในรูปแบบที่จับต้องได้ทางกายภาพ เช่น ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ รูปแบบการหายใจที่เปลี่ยนไป หรือการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติที่คงค้างอยู่แม้เหตุการณ์กดดันจะผ่านพ้นไปแล้ว กล่าวได้ว่าร่างกายจดจำสิ่งที่จิตใจพยายามลืม และการดูแลจิตใจที่ละเลยร่างกายจึงเป็นการดูแลที่ไม่ครบถ้วน

Damasio (1994) เสนอจากงานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์ว่าร่างกายและจิตใจมิได้แยกจากกันตามที่ปรัชญาตะวันตกเคยเชื่อ แต่ทำงานเป็นระบบเดียวกันอย่างแนบแน่น อารมณ์ทุกชนิดมีฐานทางสรีรวิทยา และสัญญาณจากร่างกายส่งผลต่อกระบวนการคิดและการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาโดยที่ผู้คนมักไม่ตระหนัก แนวคิดนี้ช่วยให้เข้าใจว่า ศิลปะที่อาศัยร่างกาย จังหวะ และการเคลื่อนไหวเป็นสื่อ เช่น ดนตรี นาฏศิลป์ และการแสดง สามารถเข้าถึงและปรับสภาวะอารมณ์ได้ลึกกว่าการอธิบายด้วยถ้อยคำหรือการคิดวิเคราะห์เพียงอย่างเดียว

จังหวะเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่เชื่อมร่างกายกับจิตใจ มนุษย์ดำรงอยู่ท่ามกลางจังหวะที่ดำเนินไปไม่หยุด ทั้งจังหวะของลมหายใจ จังหวะการเต้นของหัวใจ จังหวะการเดิน และจังหวะของการตื่นและการนอน เมื่อชีวิตเร่งรัดเกินสมดุล จังหวะเหล่านั้นย่อมเสียความสม่ำเสมอ ลมหายใจสั้นและตื้น กล้ามเนื้อตึงค้าง และระบบประสาทคงอยู่ในสภาวะตื่นตัวสูงโดยไม่มีช่วงฟื้นฟู ศิลปะที่

ทำงานผ่านเสียง จังหวะ และการเคลื่อนไหวทำหน้าที่ช่วยให้ร่างกายได้รับรู้และปรับจังหวะภายในของตนเองใหม่ การฟังดนตรีที่มีจังหวะช้าและสม่ำเสมออาจช่วยให้ลมหายใจยืดยาวขึ้นโดยไม่ต้องตั้งใจ การเคลื่อนไหวตามจังหวะอาจช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดที่สะสมในกล้ามเนื้อ และการแสดงออกผ่านร่างกายอาจช่วยให้ความรู้สึกที่หาถ้อยคำไม่ได้มีรูปแบบที่จับต้องได้

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กระบวนการเรียนรู้ส่วนใหญ่ต้องอาศัยการจดจ่ออยู่กับหน้าจอ การอ่านเอกสารวิชาการ และการประมวลผลข้อมูลเชิงปัญญา (cognitive processing) เป็นระยะเวลานาน ร่างกายมักตกอยู่ในสภาวะตึงตัวสะสมโดยขาดการตระหนักรู้ ความเครียดทางจิตใจที่ไม่ได้รับการระบายออกผ่านการเคลื่อนไหวทางกายจะตกค้างอยู่ในระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ซึ่งจะบั่นทอนสมาธิ คุณภาพการนอนหลับ และความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองในที่สุด กิจกรรมทางสุนทรียภาพที่เน้นการทำงานผ่านร่างกาย (somatic aesthetic activities) จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูสมดุล ซึ่งการพักผ่อนด้วยการใช้สมาร์ตโฟนหรือการนอนหลับเพียงอย่างเดียวไม่อาจทดแทนได้เสมอไป เนื่องจากกิจกรรมเชิงรับ (passive activities) เหล่านี้มิได้เปิดโอกาสให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวเพื่อปลดปล่อยความตึงเครียดที่สะสมไว้

ในชั้นเรียนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสมดุลสุข ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ผู้เขียนเริ่มต้นการสอนทุกครั้งด้วยการให้นักศึกษาฝึกการตระหนักรู้ทางกาย (Somatic Awareness) ก่อนเข้าสู่บทเรียนเพียงสองถึงสามนาที ผ่านการตั้งคำถามให้นักศึกษาสังเกตตนเองว่า ปัจจุบันสรีระช่วงไหล่อยู่ในลักษณะใด จังหวะการหายใจลึกหรือตื้น และมีส่วนใดของร่างกายที่รู้สึกไม่สบายทางกายบ้าง ผลลัพธ์ที่ประจักษ์ชัดในทุกภาคการศึกษาคือ นักศึกษาจำนวนมากเพิ่งค้นพบว่าตนเองแบกรับความตึงเครียดทางกายภาพมาอย่างต่อเนื่องโดยไม่ตระหนักรู้ และเมื่อได้หยุดพักเพื่อสำรวจสภาวะทางกายเพียงไม่กี่นาที ทั้งร่างกายและจิตใจกลับมีสภาวะที่พร้อมเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีขึ้นอย่างชัดเจน กระบวนการดังกล่าวเป็นเครื่องยืนยันว่า การตระหนักรู้ถึงสภาวะทางร่างกายมิใช่เพียงกิจกรรมเสริม แต่คือจุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพ และนับเป็นรากฐานสำคัญของเนื้อหาในหัวข้อนี้

2. นาฏศิลป์กับการขัดเกลาจิตใจและวัฒนธรรม

นาฏศิลป์เป็นศิลปะที่ผสานร่างกาย จังหวะ ดนตรี อารมณ์ และความหมายทางวัฒนธรรมเข้าด้วยกันอย่างแนบแน่นที่สุดในบรรดาศิลปะทุกแขนง การฝึกนาฏศิลป์ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดล้วนต้องอาศัยการทำงานพร้อมกันของร่างกาย ความคิด และอารมณ์ในคราวเดียว นักวิชาการด้านสุนทรียศาสตร์อธิบายว่า **เป้าหมายสำคัญของการเรียนนาฏศิลป์**ไม่ได้จำกัดอยู่ที่ทักษะการแสดง แต่ครอบคลุมถึง**การพัฒนาสุนทรียภาพ การผ่อนคลายอารมณ์ การวิเคราะห์คุณค่า และการนำความรู้มาใช้ขัดเกลาจิตใจในชีวิตประจำวัน** (กนกอร สุขุมาลพงษ์, 2559) มุมมองนี้ช่วยให้เห็นว่านาฏศิลป์มิใช่การแสดงเพื่อผู้ชมเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ตนเองผ่านร่างกายที่มีคุณค่าต่อผู้ฝึกโดยตรง

ในนาฏศิลป์ไทย การเคลื่อนไหวทุกส่วนต้องอาศัยความตั้งใจและความละเอียด ตั้งแต่การวางนิ้ว การย่างก้าว การก้มศีรษะ ไปจนถึงการแสดงสีหน้าที่ต้องสอดคล้องกับดนตรีและเรื่องราวที่กำลังถ่ายทอด ทุกองค์ประกอบต้องทำงานพร้อมกันอย่างกลมกลืน การฝึกท่ารำจึงเป็นการฝึกสมาธิและการรับรู้ร่างกายไปพร้อมกัน เมื่อกายเคลื่อนไหวอย่างช้าและมีจังหวะ จิตใจก็ค่อย ๆ สงบลงตาม เพราะไม่อาจรำได้อย่างถูกต้องหากใจยังวุ่นวายและหลุดออกจากปัจจุบัน กระบวนการนี้คล้ายกับการฝึกสติในแง่ที่ต้องการการจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น แต่เกิดขึ้นผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกายแทนการนั่งนิ่ง

นาฏศิลป์ไทยทำหน้าที่เป็นสื่อกลางที่บูรณาการผู้เรียนเข้ากับทุนทางสังคม (social capital) ที่สั่งสมมาอย่างยาวนานหลายชั่วอายุคน การแสดงโขนซึ่งถ่ายทอดวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์มิได้เป็นเพียงการบอกเล่าตำนาน ทว่ายังบรรจุระบบคุณค่า (value system) ทั้งด้านความกล้าหาญ ความจงรักภักดี ความยุติธรรม และการเสียสละที่สืบทอดกันมา ผู้ศึกษาศาสตร์แขนงนี้จึงมิได้เรียนรู้เพียงท่วงท่าการรำ แต่กำลังซึมซับและสืบทอดโครงสร้างความหมายที่สังคมได้สร้างสรรค์ไว้ กระบวนการเรียนรู้ลักษณะนี้ช่วยให้นักศึกษามองเห็นศิลปวัฒนธรรมในมิติของทรัพยากรทางจิตใจ (psychological resources) ที่มีพลวัต มากกว่าจะเป็นเพียงสิ่งจัดแสดงทางประวัติศาสตร์

ในขณะเดียวกัน นาฏศิลป์ประยุกต์และการเต้นร่วมสมัยก็มีบทบาทต่อวิถีชีวิตของนักศึกษาในปัจจุบันไม่แพ้ศิลปะการแสดงแบบดั้งเดิม การเต้นคัฟเวอร์เพลงที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่นักศึกษาไทย มิใช่เพียงการเลียนแบบศิลปิน หากแต่มีมิติของการแสดงออกถึงตัวตน การสร้างอัตลักษณ์ (identity construction) และการเชื่อมโยงกับกลุ่มทางสังคมซึ่งมีความหมายต่อผู้ปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง นักศึกษาที่ฝึกซ้อมร่วมกันต้องอาศัยทักษะการฟังดนตรีอย่างละเอียดอ่อน การประสานการเคลื่อนไหวทางกายภาพกับผู้อื่น การส่งต่อพลังงานภายในกลุ่ม และการถ่ายทอดอารมณ์ผ่านสรีระ ทักษะเหล่านี้ล้วนสอดคล้องกับแก่นแท้ที่นาฏศิลป์ไทยได้ปลูกฝังมาหลายศตวรรษ เพียงแต่ปรากฏในรูปแบบที่เข้าถึงบริบทของนักศึกษายุคปัจจุบันได้โดยตรง

ประสบการณ์ตรงที่ผู้เขียนพบจากการนำนักศึกษาเข้าร่วมชมการแสดงนาฏศิลป์ไทยในงานศิลปวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม คือนักศึกษาหลายคนที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยมีความสนใจในศิลปะแขนงนี้ กลับจดจ่อและตั้งใจชมอย่างสงบ เมื่อสอบถามถึงความรู้สึก นักศึกษาท่านหนึ่งสะท้อนว่าสภาวะแวดล้อมดูช้าลง และสภาวะจิตใจก็สงบลงตามไปด้วย คำตอบดังกล่าวสะท้อนถึงศักยภาพของศิลปะการแสดงที่สามารถดึงผู้ชมให้กลับมาตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ด้วยจังหวะที่เนิบช้าและมีความหมาย ในทำนองเดียวกัน นักศึกษากลุ่มที่รวมตัวกันฝึกซ้อมเต้นร่วมสมัยอย่างต่อเนื่องรายงานว่า การใช้เวลาร่วมกันทุกเย็นสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (sense of belonging) ทำให้รับรู้ว่าตนเองมีพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ และเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ช่วยให้อยากใช้ชีวิตในสถานศึกษาต่อไป แม้จะต้องเผชิญกับความกดดันทางวิชาการที่ยิ่งใหญ่

ประสบการณ์เชิงประจักษ์ทั้งสองประการข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ศิลปะการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบดั้งเดิมและร่วมสมัย ล้วนก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่สอดคล้องกัน นั่นคือ ความเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจ (mind-body connection) เชื่อมโยงตัวตนเข้ากับบริบททางสังคม และผสานประสบการณ์ปัจจุบันเข้ากับความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง คุณค่าเชิงประจักษ์เหล่านี้มิได้ขึ้นอยู่กับรูปแบบการเต้นที่เลือกปฏิบัติ แต่ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ (intentionality) และความตระหนักรู้ขณะเข้าร่วมกระบวนการ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ปราศจากการจดจ่อจึงให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการเคลื่อนไหวอย่างมีสติสัมปชัญญะ (mindful movement) อย่างมีนัยสำคัญ และความแตกต่างในจุดนี้คือเส้นแบ่งระหว่างกิจกรรมนันทนาการทั่วไปกับเครื่องมือเชิงจิตวิทยาที่ใช้สร้างสมดุลสุขในชีวิตประจำวัน

3. กลไกของดนตรีและการเคลื่อนไหวต่อสมองและอารมณ์

ดนตรีเข้าถึงอารมณ์ได้เร็วกว่าภาษาพูดและภาพ เพราะเสียงกระทบระบบประสาทก่อนที่ความคิดจะทันประมวลผล ปรากฏการณ์นี้ไม่ใช่เรื่องของรสนิยมหรือความอ่อนไหวส่วนบุคคล แต่มีฐานทางประสาทวิทยาศาสตร์รองรับอย่างชัดเจน Koelsch (2015) อธิบายจากการศึกษาการทำงานของสมองขณะฟังดนตรีว่า ดนตรีกระตุ้นโครงสร้างสมองส่วนลึกหลายส่วนพร้อมกัน ได้แก่ อะมิกดาลาซึ่งทำหน้าที่ประเมินความหมายทางอารมณ์ของเสียงและตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางสังคม นิวเคลียสแอคคัมเบนส์ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบรางวัลและการหลั่งโดปามีนเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจ และฮิปโปแคมปัสซึ่งเชื่อมโยงเสียงดนตรีเข้ากับความทรงจำและประสบการณ์ส่วนบุคคลที่สะสมมา การที่สมองหลายส่วนทำงานพร้อมกันเช่นนี้อธิบายว่าเหตุใดเพลงบางเพลงจึงทำให้ขนลุก ทำให้น้ำตาไหล หรือพาความทรงจำและความรู้สึกในอดีตกลับมาได้อย่างฉับพลัน แม้ผู้ฟังจะไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านชีวิต เพลงที่ฟังในคืนแรกของการอยู่หอพัก เพลงที่เปิดซ้ำในวันที่คิดถึงบ้าน หรือเพลงที่ได้ยินระหว่างเดินทางมาเรียนครั้งแรก ล้วนทิ้งร่องรอยในฮิปโปแคมปัสและเชื่อมกับความรู้สึกในช่วงเวลานั้น ทำให้เมื่อได้ยินเพลงดังกล่าวอีกครั้งในภายหลัง ความรู้สึกเดิมมักกลับมาพร้อมกันโดยอัตโนมัติ

กลไกสำคัญอีกประการที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับร่างกายคือสิ่งที่ Thaut และคณะ (2015) เรียกว่า การเข้าจังหวะของระบบประสาท (rhythmic entrainment) หรือการที่สมองปรับความถี่การทำงานของตนเองให้สอดคล้องกับจังหวะเสียงที่ได้ยิน ระบบการรับเสียงของมนุษย์ทำงานเร็วกว่าระบบประสาทรับรู้การมองเห็นและการสัมผัส เมื่อได้ยินจังหวะ สมองส่วนควบคุมการเคลื่อนไหวจะถูกกระตุ้นโดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดความต้องการเคาะเท้า โยกตัว หรือขยับร่างกายตามโดยไม่ต้องตั้งใจ (Thaut McIntosh & Hoemberg, 2015) กลไกนี้แสดงให้เห็นว่าดนตรีและการเคลื่อนไหวเชื่อมกันในระดับประสาทวิทยาศาสตร์อย่างแท้จริง มิใช่เพียงการเลือกของแต่ละบุคคล และยังอธิบายปรากฏการณ์ในชีวิตประจำวันได้หลายอย่าง เช่น การที่นักศึกษาเดินเร็วขึ้นโดยรู้ตัวเมื่อฟังเพลงจังหวะเร็วระหว่างทางไปมหาวิทยาลัย หรือลมหายใจที่ยืดยาวขึ้นเองเมื่อฟัง

ดนตรีช้าก่อนนอน กลไกเดียวกันนี้ยังเป็นพื้นฐานของการบำบัดด้วยดนตรีแนวประสาทวิทยาที่ใช้จังหวะเป็นเครื่องมือฟื้นฟูการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยโรคพาร์กินสันและโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพลังของจังหวะต่อร่างกายและสมองมีน้ำหนักทางการแพทย์รองรับ ไม่ใช่เพียงความเชื่อเชิงสุนทรียะ

นอกจากกลไกของดนตรีต่อสมองแล้ว การเคลื่อนไหวร่างกายเองก็มีผลต่ออารมณ์ในทิศทางตรงข้ามกับที่มักเข้าใจ กล่าวคือไม่ใช่เพียงอารมณ์ที่กำหนดการเคลื่อนไหว แต่การเคลื่อนไหวยังส่งผลกลับไปเปลี่ยนสภาวะอารมณ์ได้ด้วย แนวคิดปัญญาเชิงกาย ซึ่งมองว่าความคิดและอารมณ์ของมนุษย์ไม่ได้ทำงานแยกขาดจากร่างกาย เสนอว่าท่าทาง การหายใจ และรูปแบบการเคลื่อนไหวส่งสัญญาณย้อนกลับไปยังสมองและเปลี่ยนสภาวะภายในได้จริง Dissanayake (1992) อธิบายในเชิงวิวัฒนาการต่อไปว่า การสร้างสรรค์ดนตรีและการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันเป็นพฤติกรรมทางชีวภาพที่มนุษย์ใช้สร้างความผูกพันในกลุ่มและจัดระเบียบอารมณ์ร่วมกันมาตั้งแต่ยุคแรก การร้องเพลงร่วมกัน การเต้นร่วมกัน หรือการเคลื่อนไหวพร้อมกันจึงไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการเพียงอย่างเดียว แต่เป็นกลไกทางชีววิทยาที่ช่วยให้มนุษย์รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและบรรเทาความโดดเดี่ยวทางจิตใจ กลไกนี้ทำงานเหมือนกันไม่ว่าจะเป็นการรำไทยในงานประเพณี การร้องเพลงสรรเสริญในพิธีกรรมทางศาสนา หรือการเต้นร่วมกับเพื่อนในงานมหาวิทยาลัยที่นครปฐม

เมื่อพิจารณากลไกทั้งสามประการร่วมกัน ได้แก่ การที่ดนตรีกระตุ้นระบบอารมณ์ในสมองโดยตรง การที่จังหวะดึงการเคลื่อนไหวของร่างกายเข้ามาสัมพันธ์กันโดยอัตโนมัติ และการที่การเคลื่อนไหวร่วมกันสร้างความผูกพันและลดความโดดเดี่ยว จะเห็นได้ว่าดนตรีและการเคลื่อนไหวมีพลังต่อสุขภาวะในหลายระดับพร้อมกัน Croom (2015) สรุปจากการทบทวนงานวิจัยด้านดนตรีและสุขภาวะว่า การมีส่วนร่วมกับดนตรีส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตวิทยาหลายมิติ ทั้งการรับรู้อารมณ์ที่ดี ความผูกพันกับกิจกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรับรู้ความหมายในชีวิต และความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ผลดังกล่าวไม่ได้เกิดจากการฟังดนตรีเพียงอย่างเดียว แต่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยเมื่อบุคคลเข้าร่วมกับดนตรีอย่างกระตือรือร้น ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การเต้น หรือแม้กระทั่งการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ตามจังหวะ ความเข้าใจกลไกเหล่านี้จึงไม่ใช่เพียงความรู้ทางวิทยาศาสตร์ แต่เป็นฐานที่ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่าเหตุใดการใช้ดนตรีและการเคลื่อนไหวเพื่อดูแลจิตใจจึงได้ผลจริง และจะนำไปใช้อย่างมีสติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4. การใช้ดนตรีและการเคลื่อนไหวเพื่อดูแลสมดุลอารมณ์ในชีวิตจริง

ความรู้เรื่องกลไกทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่กล่าวถึงในหัวข้อก่อนมีคุณค่าก็ต่อเมื่อนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ประเด็นสำคัญที่นักศึกษาต้องพัฒนาจึงไม่ใช่การท่องจำกลไกของสมอง แต่คือความสามารถในการสังเกตตนเองว่าในแต่ละช่วงเวลาต้องการอะไรจากดนตรีและการเคลื่อนไหว และเลือกใช้ให้สอดคล้องกับสภาพใจในขณะนั้น ความสามารถนี้ต้องพัฒนาผ่านการฝึกสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

การฟังดนตรีอย่างมีเป้าหมายแตกต่างจากการเปิดดนตรีเป็นเสียงประกอบโดยไม่ตั้งใจอย่างมีนัย Koelsch (2015) ชี้ให้เห็นว่าดนตรีสามารถใช้ได้สองทิศทาง **ทิศทางแรกคือการใช้ดนตรีที่สะท้อนอารมณ์ที่มีอยู่เพื่อให้ตนเองได้รับรู้และยอมรับความรู้สึกนั้น**อย่างเต็มที่ก่อน **ทิศทางที่สองคือการใช้ดนตรีที่มีจังหวะและอารมณ์ต่างออกไปเพื่อนำจิตใจไปสู่สภาวะที่ต้องการ** ทั้งสองทิศทางมีคุณค่าในสถานการณ์ที่ต่างกัน นักศึกษาที่รู้สึกเศร้าและต้องการพื้นที่ระบายอาจต้องการดนตรีที่สะท้อนความรู้สึกนั้นก่อน ขณะที่นักศึกษาที่ต้องการเตรียมพร้อมก่อนสอบอาจต้องการดนตรีที่ช่วยเพิ่มสมาธิและความตื่นตัวแทน การรู้จักแยกแยะความต้องการสองแบบนี้และเลือกดนตรีให้ตรงกับสภาพใจในขณะนั้นคือทักษะการดูแลตนเองที่ละเอียดและมีประสิทธิภาพสูง

แนวทางหนึ่งที่ช่วยให้นักศึกษาใช้ดนตรีเพื่อดูแลสมดุลอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรมคือการจัดกลุ่มเพลงตามหน้าที่ที่ต้องการในแต่ละช่วงของวัน เช่น กลุ่มเพลงที่ช่วยเริ่มต้นวันด้วยความตื่นตัวและมีพลัง กลุ่มเพลงที่ใช้ในช่วงพักระหว่างการอ่านหนังสือเพื่อให้สมองได้ฟื้นฟู กลุ่มเพลงที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายและพร้อมนอนหลับ และกลุ่มเพลงที่ใช้ในวันที่รู้สึกท้อถอยเพื่อประคับประคองอารมณ์ การจัดกลุ่มเช่นนี้ไม่ใช่การควบคุมตนเองอย่างเคร่งครัด แต่คือการเตรียมเครื่องมือดูแลจิตใจไว้ล่วงหน้าก่อนที่ความต้องการจะเกิดขึ้น ซึ่งมีประสิทธิภาพกว่าการเริ่มหาดนตรีในขณะที่จิตใจกำลังวุ่นวายหรือเครียดอยู่แล้ว

การฟังดนตรีอย่างมีสติแตกต่างจากการเปิดดนตรีเป็นเสียงพื้นหลังตลอดเวลาในแง่ที่ต้องอาศัยการหยุดรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจระหว่างฟัง นักศึกษาอาจถามตนเองว่าดนตรีที่กำลังฟังอยู่ทำให้ลมหายใจเปลี่ยนแปลงอย่างไร กล้ามเนื้อส่วนใดผ่อนคลายหรือตึงขึ้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการหรือไม่ และหลังจากฟังแล้วรู้สึกพร้อมกลับมาดูแลชีวิตจริงมากขึ้นหรือน้อยลง คำถามเหล่านี้ดูเรียบง่าย แต่ช่วยเปลี่ยนการฟังดนตรีจากกิจกรรมอัตโนมัติให้กลายเป็นการฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองที่มีคุณค่าต่อสมดุลสุข

การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีและการเคลื่อนไหวมีผลต่อสมดุลอารมณ์ในระดับที่ลึกกว่าการรับฟังเพียงอย่างเดียว เพราะร่างกายเข้าร่วมในกระบวนการนั้นด้วย ไม่ใช่เพียงหูและสมอง นักศึกษาที่เข้าร่วมชมรมดนตรีหรือกิจกรรมการแสดงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมักรายงานว่าตนเองรับมือกับความเครียดจากการเรียนได้ดีกว่าช่วงที่ไม่มีกิจกรรมดนตรีในชีวิต มิใช่เพราะภาระการเรียนลดลง แต่เพราะมีพื้นที่ให้ร่างกายและจิตใจได้แสดงออกในทางที่สร้างสรรค์ มีชุมชนที่ยึดเหนี่ยว และมีจังหวะชีวิตที่สลับระหว่างการรับและการแสดงออกอย่างสมดุล การเข้าร่วมดังกล่าวไม่จำเป็นต้องเริ่มจากความสามารถพิเศษ นักศึกษาที่ไม่เคยเรียนดนตรีสามารถเริ่มต้นจากการร้องเพลงตามในห้องพัก การเคาะจังหวะตามเพลงที่ชอบ หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ เมื่ออยู่คนเดียว กิจกรรมเหล่านี้กระตุ้นกลไกการเข้าจังหวะของระบบประสาทเดียวกับที่อธิบายในหัวข้อก่อน เพราะสมองไม่ได้แยกแยะระหว่างการมีส่วนร่วมกับดนตรีอย่างเป็นทางการกับการมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวันตราบที่ร่างกายและจิตใจเข้าร่วมในกระบวนการนั้นจริง

อย่างไรก็ตาม การใช้ดนตรีเพื่อดูแลจิตใจมีขอบเขตที่ต้องตระหนัก หากนักศึกษาเปิดดนตรีเพื่อเลี่ยงการทำงานที่จำเป็น หรือฟังดนตรีที่กระตุ้นอารมณ์เดิมซ้ำจนไม่สามารถกลับมาดูแลชีวิตจริงได้ ดนตรีอาจทำหน้าที่เป็นพื้นที่หลีกหนีมากกว่าพื้นที่ฟื้นฟู คำถามที่ผู้เขียนใช้กับนักศึกษาที่มาปรึกษาเรื่องการจัดการอารมณ์เสมอคือ หลังจากฟังเพลงหรือเต้นแล้ว รู้สึกพร้อมกลับมาเผชิญกับสิ่งที่รออยู่มากขึ้นหรือน้อยลง คำถามนั้นช่วยให้นักศึกษาแยกแยะได้ว่ากำลังใช้ดนตรีเพื่อดูแลใจหรือเพื่อหลีกเลี่ยงความจริง ซึ่งเป็นทักษะการรู้จักตนเองที่มีคุณค่าตลอดชีวิต

5. ศิลปะการแสดง ละคร และการเล่าเรื่องชีวิตในฐานะเครื่องมือพัฒนาจิตใจ

ศิลปะการแสดงในความหมายที่กว้างครอบคลุมทั้งละครเวที การแสดงบทบาทสมมติ การอ่านบทละคร การเล่าเรื่องด้วยตนเอง และการแสดงออกทางร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ศิลปะแขนงนี้มีคุณสมบัติเฉพาะที่ศิลปะแขนงอื่นทำได้ยากกว่า นั่นคือการเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้ทดลองเข้าไปอยู่ในมุมมองของผู้อื่น และมองตนเองจากระยะห่างที่ปลอดภัยในเวลาเดียวกัน ความสามารถสองอย่างนี้ทำงานพร้อมกันในกระบวนการแสดง และเป็นสิ่งที่การอ่านหนังสือหรือการฟังดนตรีเพียงอย่างเดียวไม่อาจทดแทนได้อย่างสมบูรณ์

Moreno (1953) นักจิตเวชชาวโรมาเนีย-อเมริกันผู้บุกเบิกแนวคิดไซโคดราม่าอธิบายว่าการแสดงบทบาทในพื้นที่ที่ปลอดภัยช่วยให้มนุษย์สำรวจความรู้สึก ความขัดแย้งภายใน และความสัมพันธ์กับผู้อื่นในรูปแบบที่ไม่สามารถทำได้ในชีวิตจริง เพราะการแสดงมีกรอบชัดเจนว่านี่คือการทดลอง ไม่ใช่ความเป็นจริง ความปลอดภัยภายในกรอบนั้นเองที่เปิดให้ผู้แสดงกล้าสำรวจสิ่งที่กลัว สิ่งที่โกรธ หรือสิ่งที่ยังไม่กล้าพูดในชีวิตจริง กรอบความปลอดภัยนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งชีวิตในมหาวิทยาลัยเต็มไปด้วยบทบาทใหม่ที่ต้องเรียนรู้พร้อมกัน ทั้งบทบาทเพื่อนร่วมกลุ่ม รุ่นน้อง รุ่นพี่ สมาชิกชมรม และผู้เรียนในห้องขนาดใหญ่ที่ไม่คุ้นเคย ศิลปะการแสดงช่วยให้นักศึกษาได้ทดลองสื่อสาร ทดลองฟัง ทดลองแสดงความรู้สึก และทดลองแก้ปัญหาความสัมพันธ์ในพื้นที่ที่ผิดพลาดได้โดยไม่มีผลกระทบในชีวิตจริง

การเล่าเรื่องชีวิตของตนเองเป็นรูปแบบหนึ่งของศิลปะการแสดงที่มีคุณค่าต่อสุขภาวะในระดับที่ลึก McAdams (1993) อธิบายว่ามนุษย์สร้างอัตลักษณ์ของตนเองผ่านการเล่าเรื่องชีวิตที่มีโครงสร้าง มีตัวละคร และมีเรื่องราวที่เชื่อมเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างมีความหมาย การได้เล่าเรื่องชีวิตของตนเองให้ผู้อื่นฟังในพื้นที่ที่ปลอดภัยช่วยให้ผู้เล่าได้ยินตนเองในมุมที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน และอาจค้นพบรูปแบบหรือความหมายที่ซ่อนอยู่ในประสบการณ์ที่ผ่านมานักศึกษาที่เพิ่งเข้ามหาวิทยาลัยและกำลังสร้างเรื่องเล่าใหม่เกี่ยวกับตนเองจึงได้รับประโยชน์จากกระบวนการนี้เป็นพิเศษ เพราะช่วงเปลี่ยนผ่านชีวิตเป็นเวลาที่เรื่องเล่าเดิมกำลังสั่นคลอนและเรื่องเล่าใหม่กำลังก่อรูปขึ้นมา

ในชั้นเรียนสมดุลสุขที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ผู้เขียนใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเรื่องความขัดแย้งในการทำงานกลุ่มโดยให้นักศึกษารับบทบาทที่แตกต่างจากตนเองในชีวิตจริง นักศึกษาที่ปกติเงียบและไม่กล้าแสดงความคิดเห็นรับบทหัวหน้ากลุ่มที่ต้องตัดสินใจ นักศึกษาที่มักพูดมากรับบทสมาชิกที่ต้องฟังและรอ เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดและนักศึกษาสะท้อนประสบการณ์ร่วมกัน สิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำทุกครั้งคือนักศึกษาพบสิ่งที่ไม่เคยสังเกตเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ทั้งความยากของการฟังโดยไม่รีบตัดสิน ความกดดันของการต้องตัดสินใจในที่สาธารณะ และความแตกต่างระหว่างสิ่งที่คิดว่าตนเองทำกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงเมื่อได้ลงมือ กระบวนการเช่นนี้คือพลังของศิลปะการแสดงในฐานะเครื่องมือพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ในชีวิตประจำวัน ศิลปะการแสดงในรูปแบบที่เรียบง่ายปรากฏอยู่รอบตัวนักศึกษาโดยไม่ถูกนับว่าเป็นศิลปะ การเล่าให้เพื่อนฟังว่าวันนี้เกิดอะไรขึ้นเป็นการเล่าเรื่องชีวิต การที่กลุ่มเพื่อนล้อเลียนสถานการณ์ที่เครียดด้วยอารมณ์ขันเพื่อผ่อนคลายเป็นการแสดงบทบาท การเขียนไดอารีในรูปแบบที่จินตนาการว่ากำลังเล่าให้ใครฟังเป็นการสร้างเรื่องเล่าส่วนตัว กิจกรรมเหล่านี้ใช้กลไกของศิลปะการแสดงอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว ความแตกต่างระหว่างการทำโดยไม่ตระหนักกับการทำอย่างรู้ตัวอยู่ที่ประสิทธิภาพของกระบวนการ เมื่อรู้ว่ากำลังทำอะไรและทำเพื่ออะไร คุณค่าของกิจกรรมนั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ผู้เขียนเห็นว่า**การใช้ศิลปะการแสดงในรายวิชาสมดุลสุขควรตั้งอยู่บนหลักการ 3 ประการ ประการแรกคือความสมัครใจอย่างแท้จริง** ไม่มีการบังคับหรือกดดันให้แสดงต่อหน้าชั้นเรียนหากยังไม่พร้อม **ประการที่สองคือพื้นที่ที่ปลอดภัยจากการตัดสินและการเปรียบเทียบ** ซึ่งผู้สอนและผู้เรียนต้องร่วมกันสร้างและรักษาไว้ตลอดกระบวนการ และ**ประการที่สามคือการสะท้อนคิดหลังการแสดงซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่นักศึกษานำสิ่งที่สัมผัสในพื้นที่การแสดงกลับมาเชื่อมกับชีวิตจริง** หากขาดการสะท้อนคิด กิจกรรมการแสดงจะให้ความสนุกชั่วคราวแต่ไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึก หากมีการสะท้อนคิด กิจกรรมเดิมจะกลายเป็นประสบการณ์ที่นักศึกษาจดจำและนำไปใช้ได้จริง

ศิลปะการแสดงจึงเป็นพื้นที่ที่มนุษย์ได้ทดลองเป็นตนเอง ทดลองเป็นผู้อื่น และทดลองมองชีวิตจากมุมที่ไม่เคยลองมาก่อน โดยไม่ต้องรับผลของการทดลองนั้นในชีวิตจริง ประสบการณ์ที่สะสมกันผ่านกระบวนการนี้ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและความเข้าใจผู้อื่นที่ลึกขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสมดุลสุขและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความหมาย

สรุปได้ว่า **นาฏศิลป์ ดนตรี และศิลปะการแสดง**จึง**เป็นสุนทรียประสบการณ์ที่เชื่อมร่างกายกับจิตใจในแบบที่ศิลปะแขนงอื่น**ทดแทนได้ยาก เพราะทำงานผ่านจังหวะ เสียง การหายใจและการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นกิจกรรมพื้นฐานของการมีชีวิตอยู่ ความเข้าใจกลไกทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่อธิบายว่าเหตุใดดนตรีจึงกระทบอารมณ์ได้รวดเร็ว และเหตุใดการเคลื่อนไหวตามจังหวะจึงช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย แสดงให้เห็นว่าศิลปะแขนงนี้มีฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ไม่ใช่เพียงความเชื่อเชิงสุนทรียะ อย่างไรก็ตาม ความรู้ดังกล่าวจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อนักศึกษานำมาใช้อย่าง

มีสติ รู้จักสังเกตตนเองว่าต้องการอะไร และเข้าร่วมกระบวนการด้วยความตั้งใจมากกว่าการทำตามอัตโนมัติ การใช้เสียง จังหวะ และการเคลื่อนไหวเพื่อดูแลสมดุลภายในยังต้องเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะการตอบสนองต่อดนตรีและการแสดงออกทางร่างกายแตกต่างกันตามประวัติชีวิต วัฒนธรรม และสภาพอารมณ์ในแต่ละขณะ หัวข้อถัดไปจะขยายมุมมองออกสู่สื่อร่วมสมัยที่นักศึกษาคุ้นเคยมากที่สุดในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ภาพยนตร์ ซีรีส์ และวัฒนธรรมแฟนคลับ ซึ่งมีบทบาทต่อสุขภาวะทั้งในแง่ที่เกื้อกูลและในแง่ที่ต้องระมัดระวัง

ภาพยนตร์ ซีรีส์ และวัฒนธรรมแฟนคลับกับสุขภาวะในสังคมร่วมสมัย

1. ภาพยนตร์และซีรีส์ในฐานะเรื่องเล่าร่วมสมัย

ภาพยนตร์และซีรีส์เป็นเรื่องเล่าร่วมสมัยที่มีอิทธิพลสูงต่อชีวิตนักศึกษา เพราะเข้าถึงง่าย ดูได้จากโทรศัพท์มือถือ รับชมซ้ำได้ พูดคุยกับเพื่อนได้ และเชื่อมกับกระแสสังคมอย่างรวดเร็ว ภาพยนตร์และซีรีส์มิได้ให้ความบันเทิงเท่านั้น แต่ยังนำเสนอชีวิต ความรัก ครอบครัว ความล้มเหลว ความฝัน ความหลากหลายทางเพศ ความยุติธรรม ความรุนแรง ความทรงจำ และความหวัง ผ่านตัวละครและสถานการณ์ที่ผู้ชมสามารถเชื่อมโยงกับชีวิตของตนเองได้

เช่นเดียวกับวรรณกรรม ภาพยนตร์และซีรีส์เป็นศิลปะที่ผู้สร้างนำทัศนะ ประสบการณ์ และเหตุการณ์ในยุคสมัยของตนมาหล่อหลอมในผลงาน ภาพยนตร์ไทยในแต่ละยุคสมัยจึงสะท้อนสังคมไทยในยุคนั้นอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นค่านิยม ความขัดแย้ง ความเชื่อ หรือปัญหาที่สังคมกำลังเผชิญ ผู้ชมที่มองเห็นชั้นนี้จะไม่เพียงได้รับความบันเทิง แต่ยังได้รับความเข้าใจสังคมและตนเองที่ลึกขึ้นด้วย

เมื่อมองผ่านจิตวิทยาเรื่องเล่า ภาพยนตร์และซีรีส์ทำหน้าที่คล้ายวรรณกรรมสมัยใหม่ เพราะช่วยให้ผู้ชมจัดระเบียบประสบการณ์และสร้างความหมายผ่านเรื่องราว Murray (2007) อธิบายว่า เรื่องเล่าเป็นเครื่องมือที่มนุษย์ใช้ทำความเข้าใจโลก สร้างความต่อเนื่องของตัวตน และเชื่อมโยงประสบการณ์ที่กระจัดกระจายให้มีโครงสร้าง ดังนั้น การชมภาพยนตร์หรือซีรีส์จึงอาจทำให้ผู้ชมเห็นชีวิตของตนเองผ่านตัวละคร เช่น เห็นความกลัวของตนในตัวละครที่ไม่กล้าเริ่มต้นใหม่ เห็นความหวังของตนในตัวละครที่พยายามผ่านพ้นปัญหา หรือเห็นข้อจำกัดของตนผ่านตัวละครที่หลีกเลี่ยงความจริงบางอย่าง

แนวคิดภาพยนตร์บำบัด (cinematherapy) หรือการใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อเพื่อการสะท้อนอารมณ์และการเติบโตภายใน ช่วยอธิบายบทบาทดังกล่าวได้ชัดเจน Adewale (2025) อธิบายว่า ภาพยนตร์บำบัด (cinematherapy) เป็นวิธีที่ใช้การรับชมภาพยนตร์เพื่อสำรวจอารมณ์ สนับสนุนการประมวลผลทางความคิด และส่งเสริมการเติบโตส่วนบุคคล โดยการเชื่อมโยงกับตัวละครและเรื่องเล่าช่วยให้บุคคลสะท้อนประสบการณ์ชีวิตของตนเองได้ แม้การใช้ภาพยนตร์บำบัด (cinematherapy) ในเชิงวิชาชีพต้องอาศัยการออกแบบและการดำเนินกระบวนการอย่างเหมาะสม

แต่ในชีวิตประจำวัน นักศึกษาสามารถใช้ภาพยนตร์และซีรีส์เป็นพื้นที่สะท้อนตนเองเบื้องต้นได้ หากเลือกสื่ออย่างมีสติและไม่ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงชีวิตจริงตลอดเวลา

นอกจากนี้ ภาพยนตร์และซีรีส์ยังทำหน้าที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในแต่ละยุคสมัย ซีรีส์วายไทยที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในปัจจุบันไม่ได้เป็นเพียงความบันเทิง แต่สะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติของสังคมไทยต่อความหลากหลายทางเพศ และเปิดพื้นที่ให้ผู้ชมได้สำรวจอัตลักษณ์และความสัมพันธ์ในรูปแบบที่สังคมเริ่มยอมรับมากขึ้น งานวิจัยของพิชญ์สินี กิจวัฒนานุสนธิ์ (2566) พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ชมซีรีส์วายมีเหตุผลในการรับชมด้านความเพลิดเพลินมากที่สุด รองลงมาคือด้านมนุษยสัมพันธ์ การติดตามข่าวสาร และอัตลักษณ์บุคคล อีกทั้งมีความพึงพอใจต่อซีรีส์วายในระดับมากและมีเจตคติต่อชายรักชายในทางบวก ผลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าสื่อบันเทิงร่วมสมัยอาจทำหน้าที่เป็นพื้นที่เรียนรู้ทางสังคมและอัตลักษณ์ของผู้ชมด้วย

2. การรับชมเพื่อพักใจและการสะท้อนตนเอง

การรับชมภาพยนตร์หรือซีรีส์ภายหลังจากการเรียนที่หนักหน่วง เป็นกลวิธีหนึ่งที่ช่วยให้จิตใจได้ผ่อนคลายจากความกดดัน การติดตามเรื่องราวของตัวละครช่วยให้ผู้ชมสามารถเว้นระยะห่างทางจิตวิทยาจากปัญหาของตนเองได้ชั่วคราว เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตผ่านมุมมองที่หลากหลาย และกลับมาทบทวนตนเองด้วยวิจารณญาณที่เหมาะสม ภาพยนตร์บางเรื่องสามารถกระตุ้นให้ผู้ชมได้ระบายความเจ็บปวดที่เก็บซ่อนไว้ ซีรีส์บางเรื่องสร้างความรู้สึกอบอุ่นประหนึ่งการอยู่ร่วมกับกลุ่มบุคคลที่คุ้นเคย ในขณะที่สื่อบางประเภทกระตุ้นให้เกิดการตั้งคำถามเชิงวิพากษ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ สถาบันครอบครัว ความมุ่งหวัง หรือความยุติธรรมในสังคม

การรับชมเพื่อการสะท้อนคิด (self-reflection) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากการบริโภคสื่อเพียงผิวเผินโดยปราศจากการวิเคราะห์ ผู้รับสารที่รับชมอย่างมีสติสัมปชัญญะมักตั้งคำถามกับตนเองภายหลังการรับชม เช่น ตัวละครใดที่สร้างความรู้สึกเชื่อมโยง เหตุการณ์ใดที่กระทบต่อสภาวะอารมณ์ การตัดสินใจของตัวละครมีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากตนเองอย่างไร เรื่องราวเหล่านั้นส่งเสริมความเข้าใจในตนเองหรือผู้อื่นให้ลึกซึ้งขึ้นได้อย่างไร และภายหลังการรับชมแล้วบุคคลต้องการจัดการวิถีชีวิตของตนเองในทิศทางใด การตั้งคำถามเหล่านี้เป็นกระบวนการสำคัญที่เปลี่ยนผ่านการรับชมจากเพียงเพื่อความบันเทิงไปสู่การเรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

สื่อบันเทิงจะทรงคุณค่าต่อสมดุลสุขมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้ชมประยุกต์ใช้กระบวนการทางปัญญา (cognitive processing) ในการขบคิดต่อยอดจากอารมณ์ความรู้สึกที่ได้รับ ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่เผชิญกับความรู้สึกพ่ายแพ้จากการสอบ อาจเลือกชมภาพยนตร์ที่นำเสนอตัวละครซึ่งประสบความล้มเหลวและเกิดการเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นและฟื้นตัว (resilience) หากพิจารณาอย่างมีสติ นักศึกษาอาจมิได้เพียงเกิดความรู้สึกผ่อนคลายลงชั่วคราว แต่จะเริ่มวิเคราะห์ได้ว่าตัวละครเหล่านั้นมิได้ก้าวผ่านอุปสรรคด้วยกำลังใจเพียงประการเดียว ทว่าต้องอาศัยการยอมรับความจริง การ

แสวงหาความช่วยเหลือ การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ (paradigm shift) และการลงมือแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ จากนั้นนักศึกษาจึงสามารถนำข้อสังเกตดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมการเรียนของตนเอง เช่น การปรับปรุงแผนการทบทวนบทเรียน การขอคำปรึกษาจากคณาจารย์ หรือการจัดตั้งกลุ่มเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนร่วมชั้น

ตัวอย่างหนึ่งที่ผู้เขียนใช้ในชั้นเรียนคือภาพคำคมที่ตัดตอนมาจากซีรีส์จีนเรื่อง "ล่าหยก" ซึ่งมีข้อความว่า "***ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น กินให้อิ่ม นอนให้หลับ ใช้ชีวิตให้ดี อย่าทอดทิ้งตัวเอง***" ผู้เขียนนำภาพนี้มาเปิดชวนคุยกับนักศึกษาทั้งห้อง สิ่งที่น่าสนใจคือนักศึกษาหลายคนที่ไม่เคยรับชมซีรีส์เรื่องนี้มาก่อนเลยก็ยังรู้สึกอินไปกับถ้อยคำนั้นได้ไม่ต่างจากคนที่ติดตามซีรีส์อยู่แล้ว สะท้อนให้เห็นว่า **ถ้อยคำที่กระทบใจไม่จำเป็นต้องอาศัยความคุ้นเคยกับเรื่องราวทั้งหมดเสมอไป** เมื่อจบการพูดคุย ผู้เขียนให้นักศึกษาทุกคนเขียนลงกระดาษแผ่นเล็กว่าเมื่อเห็น อ่าน และฟังข้อความนี้แล้วรู้สึกอย่างไร คำตอบที่ได้กลับมาแม้จะใช้ถ้อยคำต่างกัน แต่ล้วนสรุปตรงกันเป็นใจความเดียวว่า "รักตัวเองให้เป็น" ผู้เขียนจึงสรุปท้ายคาบเรียนกับนักศึกษาว่า **การรักตัวเองให้เป็น รักตัวเองให้ได้ และรักตัวเองให้ถูกทาง คือหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิต**ต่อไป ไม่ว่าอีกฝ่ายจะเลือกเราหรือไม่เลือก จะผิดหวังหรือเสียใจเพียงใด เราก็ยังต้องมีลมหายใจต่อไป และ**การเริ่มต้นที่ง่ายที่สุดอาจเริ่มจากการกอดตัวเองให้เป็น**เสียก่อน

ภาพที่ 5.2 คำคมจากซีรีส์
ที่มา: ประโยคเด็ดจากซีรีส์
https://www.facebook.com/photo/?fbid=2060227751465328&set=a.1007301586757955

จากประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับสมดุลสุข ผู้เขียนพบว่า นักศึกษาที่ฝึกฝนการตั้งคำถามกับสื่อที่ตนชื่นชอบ มักสามารถบูรณาการประสบการณ์จากการรับชมเข้ากับการเรียนรู้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มนักศึกษาที่รับชมเพื่อระบายอารมณ์ความรู้สึกเพียงอย่างเดียวโดยปราศจากการตั้งคำถามเชิงวิเคราะห์ นัยสำคัญของความแตกต่างนี้มิได้ขึ้นอยู่กับประเภทของสื่อที่บริโภค แต่อยู่ที่ความสามารถในการผสานกระบวนการทางปัญญาเข้ากับประสบการณ์ทางสุนทรียภาพ สุนทรียศาสตร์ที่แท้จริงจึงมิใช่เพียงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ทว่าคือการรับรู้แล้วนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ต่อยอดอย่างสม่ำเสมอ ดังที่ผู้เขียนได้อธิบายไว้ในผลงานเรื่องพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนว่า การวิเคราะห์บทเพลง การรับชมศิลปะการแสดง หรือการบริโภควรรณกรรมร่วมสมัยประเภทใดก็ตาม จะเกิดคุณค่าต่อการพัฒนาตนเองได้ก็ต่อเมื่อผู้รับสารใช้กระบวนการทางความคิดและอารมณ์เชื่อมโยงสารนั้นเข้ากับวิถีชีวิตของตนเองหรือบุคคลรอบข้าง มิใช่เพียงการบริโภคเพื่อความเพลิดเพลินชั่วคราว ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับทัศนะของ เจษฎา บุญมาโฮม (2560) ที่ได้อธิบายว่า การเข้าถึงสุนทรียภาพจากสื่อบันเทิงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อเมื่อบุคคลสามารถสังเคราะห์ประสบการณ์สมมติในสื่อ ให้กลายเป็นทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจชีวิตจริงได้อย่างมีความหมาย

3. การรับชมซ้ำ ความทรงจำ และความสบายใจ

หลายคนมีภาพยนตร์หรือซีรีส์เรื่องโปรดที่กลับไปดูซ้ำในวันที่เหนื่อยล้าหรือต้องการความอบอุ่น การดูซ้ำอาจดูเหมือนกิจกรรมเรียบง่าย แต่มีความหมายทางจิตใจที่ลึกกว่าที่เห็น เพราะผู้ชมรู้เรื่องราวอยู่แล้ว ไม่ต้องใช้พลังงานทางความคิดมากในการทำความเข้าใจตัวละครใหม่หรือคาดเดาเหตุการณ์ใหม่ ความคุ้นเคยนี้ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ลดภาระทางความคิด และเชื่อมกับความทรงจำและอารมณ์ที่ดีที่เคยสัมผัสมาก่อน

การกลับไปดูภาพยนตร์หรือซีรีส์เรื่องโปรดซ้ำอาจช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายใจ เพราะสมองไม่ต้องทำงานหนักกับเนื้อเรื่องใหม่ อีกทั้งยังเชื่อมกับความทรงจำและสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มีกับเรื่องนั้น ตัวละครที่คุ้นเคยอาจให้ความรู้สึกเหมือนเพื่อนเก่าที่กลับมาพบอีกครั้ง (BrandThink, 2568) มุมมองนี้ช่วยให้เข้าใจว่าการดูซ้ำมิใช่ความเกียจคร้านหรือการเสียเวลาเสมอไป หากใช้ในระดับที่เหมาะสม อาจเป็นวิธีประคับประคองอารมณ์ในช่วงที่ชีวิตมีความกดดันสูงได้จริง

กลไกทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมการรับชมสื่อซ้ำมีความสัมพันธ์กับแนวคิดของ Koelsch (2015) ซึ่งได้อธิบายถึงบทบาทของสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (hippocampus) ในกระบวนการทำงานของระบบความจำ เมื่อบุคคลรับชมซีรีส์ในช่วงเวลาที่มีสภาวะอารมณ์เชิงบวก ฮิปโปแคมปัสจะทำหน้าที่บูรณาการสิ่งเร้าทางภาพ เสียง และความรู้สึก ณ ห้วงเวลานั้นเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นระบบ การกลับมารับชมสื่อเดิมซ้ำจึงมิใช่เพียงการทบทวนเนื้อหาหรือบริโภคความบันเทิงอีกครั้ง หากแต่เป็นกระบวนการเรียกคืน (retrieval) สภาวะทางอารมณ์และความทรงจำที่ผูกติดอยู่กับประสบการณ์ดังกล่าว กลไกทางจิตวิทยานี้ช่วยอธิบายปรากฏการณ์ที่บุคคลมักเกิด

ความรู้สึกอบอุ่นและสัมผัสได้ถึงพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ (psychological safe space) ในทันทีที่ได้รับชมสื่อบันเทิงเรื่องโปรด แม้จะผ่านการรับชมมาแล้วหลายครั้งก็ตาม

อย่างไรก็ตาม การรับชมซ้ำควรมีขอบเขตที่ชัดเจน หากผู้เรียนเริ่มใช้การดูซ้ำแทนการนอนหลับ แทนการติดต่อกับเพื่อน แทนการทำงานที่จำเป็น หรือแทนการเผชิญปัญหาจริง การดูซ้ำอาจกลายเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าการเยียวยา นักศึกษาจึงควรถามตนเองว่า หลังดูเรื่องโปรดซ้ำแล้ว กลับมาดูแลชีวิตจริงได้ดีขึ้นหรือไม่ ใช้เวลานี้เพื่อพักใจหรือเพื่อเลื่อนการเผชิญเรื่องสำคัญ และการดูซ้ำยังอยู่ในขอบเขตที่ไม่กระทบการเรียน สุขภาพ และความสัมพันธ์หรือไม่ คำถามเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษาใช้การรับชมซ้ำเป็นเครื่องมือดูแลใจที่มีสติ ไม่ใช่การหนีความเป็นจริง

ผู้เขียนพบในชั้นเรียนว่านักศึกษาที่มีซีรีส์หรือภาพยนตร์เรื่องโปรดที่ดูซ้ำในยามเครียดมักสามารถอธิบายได้ว่าทำไมถึงเลือกเรื่องนั้น บางคนบอกว่าดูเพราะตัวละครทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว บางคนบอกว่าดูเพราะจบแบบแฮปปี้ทำให้รู้สึกว่าปัญหาในชีวิตก็อาจจบได้ดีเช่นกัน ความสามารถในการรู้ว่าตนเองต้องการอะไรจากการรับชมนั้นเป็นสัญญาณของการรู้เท่าทันตนเองที่ดี และเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้สื่ออย่างมีสติและมีความหมาย

4. ความเสี่ยงของการดูต่อเนื่องและการหลีกเลี่ยงปัญหา

แพลตฟอร์มวีดิทัศน์แบบสตรีมมิงในปัจจุบันถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการรับชมสื่อแบบต่อเนื่อง (binge-watching) อย่างไร้รอยต่อ เมื่อเนื้อหาตอนหนึ่งสิ้นสุดลง ระบบจะนำเสนอเนื้อหาตอนถัดไปโดยอัตโนมัติเพื่อลดภาระการตัดสินใจของผู้บริโภค ความกระหายใคร่รู้ในโครงเรื่อง ความผูกพันทางอารมณ์ที่มีต่อตัวละคร และความพึงพอใจที่ได้รับจากการรับชม ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ชมใช้เวลาหน้าจอเกินกว่าเจตนารมณ์ที่ตั้งไว้ พฤติกรรมดังกล่าวจะไปกระตุ้นระบบรางวัลในสมอง (reward system) โดยเฉพาะการหลั่งสารโดปามีน (dopamine) ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับวงจรความสุขและแรงจูงใจ ส่งผลให้ผู้รับสารเกิดความต้องการที่จะบริโภคเนื้อหาตอนต่อไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า (Kose, 2568) กลไกทางประสาทวิทยานี้มีลักษณะเทียบเคียงได้กับวงจรที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสพติดประเภทอื่นที่มอบความพึงพอใจในระยะสั้นอย่างต่อเนื่อง

ประเด็นปัญหาหลักมิได้อยู่ที่ปริมาณการรับชมในแต่ละครั้ง ทว่าอยู่ที่ผลกระทบเชิงลบซึ่งสะสมและบั่นทอนวิถีชีวิตประจำวันเมื่อเวลาผ่านไป หากพฤติกรรมการรับชมส่งผลให้บุคคลละเลยกิจวัตรที่สำคัญ ได้แก่ การนอนหลับ การศึกษาเล่าเรียน การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การรักษาสัมพันธภาพทางสังคม หรือการละทิ้งหน้าที่หลัก สภาวะสมดุลของชีวิตย่อมสูญเสียไป พฤติกรรมการรับชมแบบต่อเนื่องที่ก่อให้เกิดปัญหามักมีความเชื่อมโยงกับภาวะบกพร่องในการควบคุมตนเอง (self-regulation deficit) ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบด้านสุขภาวะทางกายและสังคม ความรู้สึกผิดภายหลังการรับชม ตลอดจนการละทิ้งความรับผิดชอบ (Kose, 2568) ประเด็นนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากบริบทการใช้ชีวิตในระดับอุดมศึกษา

ต้องอาศัยทักษะการกำกับตนเองในระดับสูง หากสื่อบันเทิงเข้ามาแทนที่เวลาพักผ่อนหรือเวลาเรียนอย่างเรื้อรัง สุขภาวะแบบองค์รวมย่อมได้รับผลกระทบสะสมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ข้อสังเกตที่สำคัญประการหนึ่งคือ พฤติกรรมการรับชมสื่อแบบต่อเนื่องมักทวีความรุนแรงขึ้นในช่วงเวลาที่นักศึกษาเผชิญกับสภาวะความเครียดหรือความกดดันทางวิชาการสูงสุด ซึ่งเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่พวกเขาต้องการสมาธิและทักษะการจัดการตนเองมากที่สุด ซึ่งกลไกดังกล่าวทำให้การบริโภคสื่อกลายเป็นพฤติกรรมที่สร้างปัญหาซ้ำเติมตนเอง (self-defeating behavior) กล่าวคือ เมื่อเกิดความเครียดจึงใช้สื่อเพื่อหลีกหนีปัญหา ส่งผลให้ภาระงานสะสมพอกพูน ทำให้ระดับความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้น และกระตุ้นให้เกิดความต้องการหลีกหนีเข้าหาสื่อบันเทิงหนักกว่าเดิม วงจรการหลีกหนี (avoidance cycle) นี้จำเป็นต้องอาศัยการตัดสินใจอย่างมีสติสัมปชัญญะเพื่อยุติความเคยชิน มิใช่การรอคอยให้ความต้องการหยุดชะงักไปเองตามธรรมชาติ เนื่องจากระบบรางวัลในสมองมักจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่องโดยไม่ส่งสัญญาณระงับพฤติกรรม

การสร้างความรู้เท่าทันการรับชมสื่อจึงมิใช่การสั่งห้ามบริโภคภาพยนตร์หรือสื่อบันเทิง แต่คือการกำหนดขอบเขตพฤติกรรมอย่างมีสติ (mindful boundary setting) ตัวอย่างเช่น การกำหนดจำนวนตอนที่ต้องการรับชมล่วงหน้าและปฏิบัติตามพันธะสัญญาอย่างเคร่งครัด การตั้งเวลาแจ้งเตือนและนำอุปกรณ์สื่อสารออกนอกระยะเอื้อมถึงเมื่อครบกำหนด การหลีกเลี่ยงการเริ่มต้นรับชมซีรีส์เรื่องยาวในช่วงใกล้สอบหรือก่อนกำหนดส่งงานสำคัญ การควบคุมเวลาหน้าจอไม่ให้ลิดรอนเวลาพักผ่อนอย่างต่อเนื่อง และการหมั่นสำรวจสภาวะจิตใจของตนเองว่า การรับชมในขณะนั้นเป็นไปเพื่อการผ่อนคลายอย่างแท้จริง หรือเป็นเพียงกลไกป้องกันตัวเพื่อหลบเลี่ยงจากภาระหน้าที่ หากวิเคราะห์พบว่าพฤติกรรมดังกล่าวแปรสภาพเป็นการหนีความเครียดซ้ำรอยเดิมโดยปราศจากการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ นักศึกษาควรแสวงหาแนวทางการดูแลจิตใจในมิติอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น การปรึกษาหารือกับกลุ่มเพื่อน การเขียนบันทึกสะท้อนคิด การวางแผนบริหารเวลา หรือการเข้ารับคำปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากอาจารย์ที่ปรึกษาตลอดจนศูนย์สุขภาวะนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ในมุมมองของผู้เขียน การพัฒนาทักษะเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนในชีวิต ซึ่งเป็นมโนทัศน์สำคัญที่ได้ถูกพัฒนาไว้ในงานวิชาการด้านการแนะแนวเชิงจิตวิทยา มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับศักยภาพในการบริหารจัดการพฤติกรรมการรับชมสื่อ บุคคลที่มีทักษะดังกล่าวในระดับสูงจะสามารถดำรงอยู่กับสภาวะความไม่สบายใจชั่วคราวได้ โดยไม่จำเป็นต้องรีบเร่งแสวงหาทางออกผ่านสื่อบันเทิงเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึก บุคคลเหล่านี้ตระหนักดีว่าความตึงเครียดทางอารมณ์สามารถคลี่คลายได้ผ่านการเผชิญหน้าตามความเป็นจริง มิใช่การหลีกหนี และพวกเขามักมีเครื่องมือในการดูแลตนเองที่หลากหลายโดยไม่พึ่งพิงสื่อบันเทิงแต่เพียงมิติเดียว การพัฒนาทักษะการรับมือดังกล่าวจึงนับเป็นเป้าหมายหลักของรายวิชาสมดุลสุขที่ถูกสอดแทรกไว้ในทุกหัวข้อตลอดทั้งบทเรียน ดังที่เจษฎา บุญมาโฮม (2560) ได้สรุปทัศนะไว้อย่างหนักแน่นว่า ศักยภาพในการทนทานต่อความกดดัน

และสามารถเผชิญหน้ากับความจริงทางอารมณ์อย่างมีสติ คือรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองและการดำรงสมดุลสุขในระยะยาวอย่างยั่งยืน

5. แฟนด้อม แฟนชิป และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

วัฒนธรรมแฟนคลับจัดเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีการนิยามความหมายของมโนทัศน์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช (2565) ได้จำแนกความแตกต่างระหว่างแนวคิด "แฟนด้อม" (fandom) และ "แฟนชิป" (fanship) โดยระบุว่า **แฟนด้อมหมายถึงการมีส่วนร่วมและการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจในสิ่งเดียวกัน** ในขณะที่**แฟนชิปหมายถึงความสัมพันธ์เชิงอัตวิสัยระหว่างบุคคลกับสิ่งที่ตนชื่นชอบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยการเข้าร่วมกลุ่มแฟนด้อม** ความแตกต่างทางนิยามนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำความเข้าใจสุขภาวะเชิงจิตวิทยา เนื่องจากแฟนชิปเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ในขณะที่แฟนด้อมเป็นประสบการณ์ทางสังคมที่มีพลวัตและความซับซ้อนของโครงสร้างชุมชน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมพฤติกรรมและสภาวะอารมณ์ของสมาชิก

คุณค่าหลักของแฟนด้อมอยู่ที่การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need to belong) มนุษย์ล้วนแสวงหาพื้นที่ที่ตนได้รับความยอมรับ การเข้าใจร่วมกัน และการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น การรวมตัวกันของผู้ที่มีความชื่นชอบในตัวศิลปิน ภาพยนตร์ หรือตัวละครเดียวกัน สามารถพัฒนาไปสู่การเป็น "ชุมชนทางอารมณ์" (emotional community) ที่ผู้คนแลกเปลี่ยนข้อมูลสนับสนุนผลงาน สร้างระบบภาษาเฉพาะกลุ่ม ผลิตงานสร้างสรรค์ และเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกถึงการมีคุณค่าร่วมกัน (sense of community) ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นกลไกทางสังคมที่ลดทอนความรู้สึกแปลกแยกจากบริบททางสังคมทั่วไป

ในมิตินี้ แฟนด้อมสามารถเกื้อกูลสุขภาวะได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยลดภาวะความโดดเดี่ยว สร้างเสริมความสนุกสนาน เชื่อมโยงมิตรภาพใหม่ กระตุ้นจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนทำหน้าที่เป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ (emotional support) โดยเฉพาะสำหรับกลุ่มบุคคลที่ไม่พบพื้นที่ในการแสดงตัวตนในชีวิตประจำวัน งานวิจัยเชิงประจักษ์พบข้อได้เปรียบของการเป็นแฟนคลับ อาทิ การเพิ่มระดับความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และการขยายเครือข่ายระบบสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการมีส่วนร่วมดังกล่าวอยู่ในระดับที่สมดุลและสอดคล้องกับวิถีชีวิต (เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช, 2565)

ตัวอย่างเชิงประจักษ์ในบริบทของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม คือนักศึกษาที่เข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่และยังมิได้สร้างเครือข่ายมิตรภาพที่แน่นแฟ้น มักใช้ความสนใจในซีรีส์หรือศิลปินเป็นจุดเริ่มต้นในการสื่อสารกับเพื่อนร่วมชั้น ความชอบที่มีร่วมกัน

เปรียบเสมือนสะพานที่ช่วยให้เกิดการสื่อสาร ความไว้วางใจ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้อย่างเป็นธรรมชาติ ในสถานการณ์ที่การสร้างความสัมพันธ์ใหม่เป็นเรื่องท้าทาย แฟนด้อมจึงทำหน้าที่เป็นพื้นที่กลางที่ช่วยลดระยะห่างระหว่างบุคคลแปลกหน้าให้เปลี่ยนผ่านสู่มิตรภาพที่เกื้อกูลกันได้รวดเร็วกว่าปฏิสัมพันธ์ทั่วไป

ความสัมพันธ์ระหว่างแฟนด้อมและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงวัยนี้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในระยะของการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย การมีสถานะเป็นแฟนคลับของศิลปินหรือผลงานใด ๆ ช่วยให้บุคคลมีจุดยืนที่ชัดเจน มีกลุ่มอ้างอิงที่เป็นของตนเอง และมีสิ่งที่ตนให้คุณค่าซึ่งช่วยนิยามตัวตนท่ามกลางความไม่แน่นอนในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต ในมิตินี้ วัฒนธรรมแฟนคลับจึงมิใช่กิจกรรมที่ฉาบฉวย หากแต่เป็นเวทีทดลองทางสังคมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้สำรวจความสนใจ ความชอบ ค่านิยม และบทบาทของตนเอง ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาอัตลักษณ์และการสร้างความเชื่อมโยงทางสังคมที่มีนัยสำคัญต่อสุขภาวะแบบองค์รวม

อย่างไรก็ตาม แฟนด้อมยังคงแฝงไว้ด้วยความเสี่ยงที่ต้องอาศัยวิจารณญาณในการบริหารจัดการ หากระดับความชื่นชอบส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะใจแคบหรือไม่ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น การเกิดความขัดแย้งในพื้นที่ออนไลน์ หรือการรู้สึกว่าตนเองมีภาระหน้าที่ต้องปกป้องตัวศิลปินจนเกินขอบเขตจนทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง พื้นที่ที่เคยเป็นแหล่งสร้างความสุขอาจแปรสภาพเป็นแหล่งของความทุกข์ทางใจได้ ดังนั้น การพัฒนา "ความฉลาดทางอารมณ์ในพื้นที่แฟนด้อม" (fandom emotional intelligence) และการตระหนักรู้ในขอบเขตของตนเอง (self-boundary) จึงถือเป็นทักษะการกำกับตนเองที่สำคัญ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาควบคู่ไปกับการแสวงหาความสุขจากการบริโภคสื่อ เพื่อให้แฟนด้อมเป็นพื้นที่ที่สนับสนุนการเติบโตทางจิตใจได้อย่างยั่งยืน

6. แฟนคลับกับอัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ และการสนับสนุนทางใจ

สถานะของแฟนคลับในปัจจุบันมิได้จำกัดอยู่เพียงบทบาทของผู้บริโภคสื่อหรือผู้ซื้อสินค้า แต่ถือเป็นปัจเจกบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างคุณค่าและความหมายให้กับศิลปิน ตัวละคร มาสคอต และการธำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมย่อย (subculture) ภายในชุมชนของตนเอง งานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการสื่อสารของกลุ่มแฟนคลับมาสคอตบัตเตอร์แบร์ (Butterbear) แสดงให้เห็นว่า แฟนคลับใช้แพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์และพื้นที่ทางกายภาพเป็นช่องทางหลักในการสื่อสารเพื่อแสดงอัตลักษณ์ สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (อิงฟ้า งามวงษ์วาน, 2567)

กรณีศึกษาของ butterbear สะท้อนให้เห็นว่าแฟนคลับมีการตีความสิ่งที่ตนชื่นชอบในมิติที่ลึกซึ้งกว่าความบันเทิงทั่วไป กระบวนการรับรู้ดังกล่าวแปรผันตามรูปแบบการเปิดรับและระดับความต้องการทางอารมณ์ของปัจเจกบุคคล การที่แฟนคลับบางกลุ่มมิได้มองว่ามาสคอตเป็นเพียงตัวละครสร้างความบันเทิง ทว่ารับรู้ถึงมิติความเป็นมนุษย์ (humanization) ของผู้สวมบทบาท และ

ตีความตัวละครในฐานะกัลยาณมิตรที่คอยเยียวยาจิตใจ (emotional support) นั้น เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นถึงการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความเปราะบางทางใจ (อิงฟ้า งามวงษ์วาน, 2567) นอกจากนี้ ความผูกพันทางอารมณ์ยังส่งผลในเชิงพฤติกรรม ดังงานวิจัยของศศิธร แสงเลข (2567) ที่ระบุว่า ความผูกพันต่อไอดอลมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงกับความภักดีต่อแบรนด์สินค้าที่ศิลปินเป็นพรีเซนเตอร์ สิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าความชื่นชอบมิได้จำกัดอยู่เพียงความรู้สึกส่วนบุคคล แต่เป็นกลไกที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมการบริโภคและระบบเศรษฐกิจวัฒนธรรมอย่างมีนัยสำคัญ

รายงานจาก SCB EIC (2025) ตอกย้ำว่าอุตสาหกรรมซีรีส์วายของไทยเป็นระบบเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่มีมูลค่าการเติบโตมหาศาล โดยคาดการณ์ว่ามูลค่าตลาดรวมจะสูงกว่า 4,900 ล้านบาทภายในปี 2568 ซึ่งทำให้การขยายตัวของธุรกิจต่อเนื่อง ทั้งในส่วนของสินค้าที่ระลึก กิจกรรมพบปะสังสรรค์ และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ดังนั้น การศึกษาวัฒนธรรมแฟนคลับในรายวิชาสมดุลสุข จึงจำเป็นต้องบูรณาการมุมมองทั้งในด้านสุขภาวะทางจิตใจ อัตลักษณ์ และเศรษฐกิจวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน เพื่อให้ตระหนักว่าสิ่งที่ดูเหมือนเป็นความสนใจส่วนบุคคล แท้จริงแล้วมีความเชื่อมโยงกับโครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจในภาพรวมอย่างแยกขาดจากกันไม่ได้

ในมิติทางจิตวิทยา ความผูกพันทางอารมณ์ที่แฟนคลับมีต่อศิลปินหรือตัวละครมีกลไกที่ซับซ้อนและน่าสนใจ เช่น ในสภาวะที่นักศึกษาเผชิญกับอุปสรรค การได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวของศิลปินที่ผ่านพ้นความล้มเหลวมาได้ หรือการเห็นตัวละครก้าวผ่านปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง (vicarious coping) สามารถทำหน้าที่เป็นแหล่งสนับสนุนทางใจที่จับต้องได้มากกว่าคำแนะนำเชิงทฤษฎี ช่วยให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (self-efficacy) ว่าสามารถผ่านพ้นวิกฤตการณ์ชีวิตไปได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่ต้องเน้นย้ำคือ ขอบเขต (boundary) ระหว่างความสัมพันธ์ในจินตนาการและชีวิตจริง ศิลปินคือมนุษย์ที่มีชีวิตส่วนตัว ส่วนตัวละครเป็นองค์ประกอบที่ถูกสร้างขึ้น ดังนั้น ความผูกพันที่เกิดขึ้นควรทำหน้าที่เป็น "แหล่งพลังงานเสริม" ที่ช่วยเติมเต็มศักยภาพให้แก่ความสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริง ไม่ใช่การหลีกหนีหรือทดแทน นักศึกษาที่พบว่าตนเองให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์เสมือน (parasocial relationship) มากกว่าคนรอบข้างในชีวิตจริง อาจต้องหยุดพิจารณาตนเองว่าความสัมพันธ์ในชีวิตจริงกำลังประสบภาวะพร่อง (deficiency) ในด้านใด และจะสามารถสร้างหรือบำรุงรักษาเครือข่ายความสัมพันธ์รอบตัวให้เข้มแข็งได้อย่างไร

ดังนั้น การเข้าร่วมวัฒนธรรมแฟนคลับอย่างมีสติ (mindful participation) จึงหมายถึงการใช้ความชื่นชอบเป็นกลไกในการส่งเสริมการเติบโตทางจิตใจและการสร้างสังคมใหม่ โดยยังคงรักษาความสมดุลในการดูแลความสัมพันธ์จริง หน้าที่ความรับผิดชอบ และสุขภาวะทางกายและจิตใจในโลกแห่งความเป็นจริงควบคู่กันไปอย่างยั่งยืน

7. รับชมอย่างรู้คิด พลังทางปัญญาในการเรียนรู้ชีวิตผ่านสื่อ

การรับชมภาพยนตร์และซีรีส์จะมีคุณค่าต่อการสร้างสมดุลสุขอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อผู้รับสารก้าวข้ามผ่านเพียงสภาวะทางอารมณ์ที่ได้รับขณะชม สู่การใช้กระบวนการทางปัญญา (cognitive processing) เพื่อวิเคราะห์สะท้อนว่าเรื่องราวเหล่านั้นส่งผลกระทบหรือขนานไปกับบริบทชีวิตจริงของตนอย่างไร ความแตกต่างระหว่างการรับชมสองรูปแบบนี้มิได้จำกัดอยู่ที่ประเภทของสื่อ หากแต่อยู่ที่ "ท่าทีการรับรู้" ของผู้ชมว่าหยุดอยู่เพียงการเสพความบันเทิง หรือก้าวต่อไปสู่การตั้งคำถามเชิงวิพากษ์ต่อชีวิตตนเอง ทัศนะดังกล่าวสอดคล้องกับ เจษฎา บุญมาโฮม (2560) ที่อธิบายว่าการวิเคราะห์สื่อบันเทิงทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นบทเพลง ละคร หรือเรื่องเล่า จะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองได้ก็ต่อเมื่อผู้รับสารสามารถบูรณาการความคิดและความรู้สึก เพื่อสร้างความเชื่อมโยงระหว่าง "ประสบการณ์จำลอง" ในสื่อกับ "ประสบการณ์จริง" ในชีวิตของตนเองและบุคคลรอบข้างได้อย่างมีวิจารณญาณ

รูปธรรมของกระบวนการนี้สามารถอธิบายได้ผ่านกรณีศึกษาในชั้นเรียน เมื่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นำเสนอซีรีส์เรื่อง คุณได้ไปต่อ (2567) โดยชื่นชมในประเด็นการคลี่คลายความขัดแย้งผ่านการให้อภัยและการให้โอกาส ซึ่งสร้างความอบอุ่นใจให้แก่ผู้ชมอย่างมหาศาล อย่างไรก็ตาม ในมิติของการเรียนรู้ชีวิต ผู้เขียนได้กระตุ้นให้นักศึกษาตั้งคำถามเชิงลึกเพิ่มเติมว่า "เหตุใดตัวละครจึงได้รับโอกาสดังกล่าว" ในโครงเรื่องนั้น ตัวละครได้รับโอกาสเพราะต่างฝ่ายต่างมีพันธะทางใจและยังคงรอคอยกันอยู่ ทว่าในความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ โอกาสเช่นนั้นอาจไม่เกิดขึ้นเสมอไป อีกฝ่ายอาจเลือกที่จะยุติความสัมพันธ์ หรือสถานการณ์อาจไม่เอื้ออำนวยให้เกิดการปรับความเข้าใจ

บทเรียนที่สำคัญที่สุดในกระบวนการนี้มิใช่การสรุปว่าเนื้อหาในสื่อมีความสมบูรณ์แบบเพียงใด แต่คือ**การชวนให้นักศึกษาขบคิดว่า "หากในชีวิตจริงไม่ได้รับโอกาส หรือความสัมพันธ์ต้องยุติลงโดยที่ยังไม่ได้รับการให้อภัย เราจะรับมือกับความสูญเสียนั้นอย่างไร" คำตอบที่สำคัญยิ่งกว่าบทสรุปแบบสุขนาฏกรรม (happy ending) ในสื่อ คือการตระหนักรู้ว่า ไม่ว่าจะเกิดความผิดพลาดหรือความสูญเสียเพียงใด ชีวิตยังคงต้องดำเนินต่อไป การฝึกฝนตนเองให้สามารถดำรงอยู่กับความผิดหวังและความไม่สมหวังได้โดยไม่ทำลายคุณค่าของตนเอง คือทักษะชีวิต (life skills) ที่สำคัญยิ่งกว่าการแสวงหาบทสรุปที่สวยงามในจินตนาการ**

กระบวนการตั้งคำถามเช่นนี้**คือหัวใจสำคัญของการผสานพลังทางปัญญาร่วมกับสุนทรียประสบการณ์** สุนทรียศาสตร์ทำหน้าที่เปิดพื้นที่เพื่อปลดปล่อยอารมณ์ แต่ปัญญาทำหน้าที่นำพาความรู้สึกนั้นกลับมาสู่การทำความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งและจริงแท้ การรับชมสื่อที่จบด้วยความสุขอาจสร้างความอบอุ่นใจเพียงชั่วคราว แต่การวิเคราะห์ถึงความแตกต่างระหว่างอุดมคติในสื่อและความจริงในชีวิต รวมถึงการวางแผนเผชิญหน้ากับความผิดหวัง ต่างหากที่เปลี่ยนผ่านการรับชมให้กลายเป็นการเรียนรู้ชีวิตอย่างมีประสิทธิผล

ในทางปฏิบัติ นักศึกษาสามารถฝึกฝนพลังทางปัญญานี้ผ่าน "ชุดคำถามสะท้อนคิด" (reflective inquiry) 3 ประการหลังการรับชม คือ

1) การวิเคราะห์ความสมจริง (reality testing) เรื่องราวนี้นำเสนอชีวิตในมิติที่เป็นไปได้จริงตามหลักเหตุผล หรือเป็นเพียงอุดมคติที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความคาดหวังของผู้ชม

2) การเตรียมความพร้อมทางอารมณ์ (emotional preparation) หากชีวิตจริงต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกันและไม่จบลงอย่างที่คาดหวัง ตนเองจะสามารถปรับตัวหรือรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างไร

3) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังรับชมสะท้อนถึงความต้องการพื้นฐาน (underlying needs) หรือความเปราะบางภายในจิตใจของตนเองในด้านใดบ้าง

คำถามทั้งสามข้อนี้มิได้ลดทอนอรรถรสจากการรับชม แต่เป็นการยกระดับประสบการณ์นั้นให้กลายเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ทรงพลัง ซึ่งช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอน (coping with uncertainty) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ข้อควรระวังด้านเวลา การเงิน ความสัมพันธ์ และการรู้เท่าทันสื่อ

แม้แฟนด้อมและวัฒนธรรมแฟนคลับจะเป็นพื้นที่ที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะทางจิตใจ แต่หากปราศจากความพอดีและการไตร่ตรองเชิงวิพากษ์ พื้นที่ดังกล่าวอาจแปรสภาพเป็นความเสี่ยงที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตในสี่มิติหลัก ดังนี้

8.1 สมดุลด้านเวลา (time management) การติดตามข่าวสาร ชมเนื้อหาต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมศิลปิน หรือการเฝ้าติดตามปรากฏการณ์บนสื่อสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลานาน มักนำไปสู่ภาวะเสียสมดุลด้านเวลาโดยไม่รู้ตัว นักศึกษาพึงตระหนักว่าความสุขจากการเป็นแฟนคลับต้องอยู่บนพื้นฐานของการไม่ละเลยหน้าที่สำคัญ หากการจัดสรรเวลาให้กับการเป็นแฟนคลับเบียดบังเวลาสำหรับการเรียน การพักผ่อนตามหลักสุขอนามัย หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในโลกความเป็นจริง สิ่งนี้คือสัญญาณเตือนว่าบุคคลกำลังเสียอำนาจการควบคุมตนเอง (self-control) ให้กับอัลกอริทึมของสื่อ

8.2 ภาระทางการเงิน (financial burden) การบริโภคสินค้าเชิงวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็นการซื้อสื่อบันทึกข้อมูล บัตรเข้าชมกิจกรรม คอนเสิร์ต หรือของสะสม ถือเป็นความสุขที่มีต้นทุน หากขาดการวางแผนการเงินที่รัดกุม การใช้จ่ายเกินศักยภาพ การกู้ยืมเงินมาเพื่อเติมเต็มความต้องการ หรือการปิดบังครอบครัวเพื่อเลี่ยงความขัดแย้ง จะเปลี่ยนความสุขนั้นให้กลายเป็นภาระทางใจที่เรื้อรัง นักศึกษาควรฝึกฝนวินัยทางการเงินด้วยการจัดทำงบประมาณที่ชัดเจน โดยตั้งคำถามถึง "ความจำเป็นและความคุ้มค่าเชิงประสบการณ์" เทียบกับศักยภาพทางการเงินของตนเองอย่างซื่อตรง เพื่อป้องกันไม่ให้ความพึงพอใจชั่วคราวทำลายความมั่นคงในชีวิต

8.3 ความซับซ้อนในความสัมพันธ์ (relationship dynamics) ความเสี่ยงในมิตินี้ปรากฏเด่นชัดทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์ พฤติกรรมที่ก้าวข้ามขอบเขต เช่น การละเมิดความเป็นส่วนตัวของศิลปิน การเข้าร่วมความขัดแย้งในพื้นที่ออนไลน์ หรือการยึดถืออัตลักษณ์ของแฟนด้อมจนกลายเป็นการแบ่งแยก "พวกเรา" กับ "พวกเขา" ล้วนทำให้เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์และสังคม เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช (2565) ได้ชี้ให้เห็นถึงความเปราะบางนี้ว่า การปกป้องศิลปินหรืออัตลักษณ์กลุ่มที่เข้มข้นเกินพอดี อาจบั่นทอนความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathy) และทำลายความสัมพันธ์จริงในชีวิตได้ นักศึกษาควรยึดมั่นในหลักการว่า ความรักหรือความชื่นชอบต่อศิลปินไม่ควรเป็นเหตุผลในการละเมิดสิทธิผู้อื่นหรือลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น

8.4 การรู้เท่าทันสื่อและตนเอง (media literacy and self-awareness) การใช้ภาพยนตร์ ซีรีส์ และแฟนด้อมเพื่อสร้างสมดุลสุขอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องอาศัยการตั้งคำถามเชิงรุกเป็นระยะ นักศึกษาควรหมั่นตรวจสอบตนเองด้วยคำถามที่สำคัญยิ่ง คือ สื่อและพื้นที่แฟนคลับนี้ช่วยให้ตนเองเข้าใจชีวิตหรือทำให้เกิดการเปรียบเทียบเชิงลบจนบั่นทอนคุณค่าในตนเอง (self-worth) มากขึ้นกันแน่ พื้นที่นี้สร้างสภาวะปลอดภัยให้ตนเติบโต หรือสร้างความกดดันให้ต้องแบกรับความคาดหวังจนเกิดความเครียดเรื้อรัง

โดยสรุป ภาพยนตร์ ซีรีส์ และวัฒนธรรมแฟนคลับเปรียบเสมือนสุนทรียประสบการณ์ที่มีพลวัตและมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตในหลายมิติพร้อมกัน ทั้งในฐานะพื้นที่พักใจ เครื่องมือสะท้อนตัวตน ชุมชนทางอารมณ์ และแหล่งสร้างอัตลักษณ์ที่สำคัญ ทว่าเหรียญย่อมมีสองด้านเสมอ สิ่งเดียวกันนี้อาจกลายเป็นเครื่องมือที่ดึงรั้งเวลา ทรัพยากรทางการเงิน และความสัมพันธ์ออกจากชีวิตจริงได้หากขาดการไตร่ตรอง กุญแจสำคัญคือการพัฒนา "สมรรถนะการรู้เท่าทันสื่อและตนเอง" ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ตลอดชีวิต เมื่อผู้เรียนมีความเข้าใจทั้งในคุณค่าและข้อจำกัดของสุนทรียประสบการณ์ในทุกรูปแบบตามที่ได้นำเสนอในบทนี้ ความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นฐานรากที่แข็งแกร่งสำหรับการออกแบบ "ชีวิตสมดุลสุข" ของตนเองให้มีความยั่งยืนและมีประสิทธิภาพในระดับปฏิบัติการจริง

เพื่อให้เห็นเกณฑ์แยกแยะอย่างชัดเจนว่า สุนทรียประสบการณ์แบบใดช่วยเกื้อกูลสมดุลสุขและแบบใดเริ่มส่งผลให้ชีวิตเสียสมดุล ผู้เขียนสรุปสาระสำคัญไว้ดังภาพที่ 5.3

ภาพที่ 5.3 การใช้สุนทรียประสบการณ์อย่างมีสติ

จากภาพที่ 5.3 จะเห็นได้ว่า คุณค่าของสุนทรียประสบการณ์มิได้ขึ้นอยู่กับชนิดของกิจกรรมเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับวิธีใช้ ขอบเขตในการใช้ และผลที่เกิดขึ้นต่อเวลา การเรียน ความสัมพันธ์ การเงิน และการดำเนินชีวิตจริงของนักศึกษา จึงจำเป็นต้องอาศัยความรู้เท่าทันตนเองและความรู้เท่าทันสื่อเป็นหลักในการพิจารณา

บทสรุป

การศึกษาเรื่อง**สุนทรียศาสตร์**ในบทนี้ชี้ให้เห็นว่า ศิลปะและประสบการณ์ความงามมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ทั้งในแง่การรับรู้ความหมายของอารมณ์และคุณค่าของการดำรงอยู่ ประสบการณ์ทางสุนทรียะผ่านภาษา ภาพ เสียง การเคลื่อนไหว และเรื่องเล่า มิได้เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน แต่เป็น**ช่องทางสำคัญที่เปิดให้บุคคลได้ทบทวนสภาวะภายใน เห็นความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ และตีความประสบการณ์ชีวิตของตนเองได้อย่างมีเป้าหมายมากขึ้น ศิลปะทุกแขนงจึงทำหน้าที่เป็นเครื่องมือให้มนุษย์จัดระเบียบความคิดและอารมณ์ที่สับสนให้กลายเป็นสิ่งที่สื่อสารได้ชัดเจนขึ้น ทำให้เกิดสภาวะที่จิตใจมีความพร้อมและมั่นคงต่อการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต**

การจัดการสมดุลสุขต้องอาศัยการมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อม ร่างกาย และจิตใจอย่างเป็นองค์รวม การเลือกปรับเปลี่ยนพื้นที่รอบตัวให้เหมาะสม หรือการใช้กิจกรรมที่ต้องอาศัยจังหวะและการเคลื่อนไหว มิใช่เรื่องของความพึงพอใจส่วนตัวเพียงอย่างเดียว แต่เป็นแนวทางที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและสมาธิ นักศึกษาที่เข้าใจประเด็นนี้ย่อมก้าวพ้นจากการเป็นเพียงผู้รับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทำให้นักศึกษาสามารถออกแบบสภาพการณ์ชีวิตที่เอื้อต่อการสร้างสมดุลสุขของตนเองได้ โดยเฉพาะการรู้เท่าทันสื่อบันเทิงและวัฒนธรรมแฟนคลับ ซึ่งในปัจจุบันมีผลต่อชีวิตของนักศึกษาอย่างมาก การเปลี่ยนผ่านจากการเป็นผู้ชมที่คล้อยตามเนื้อหา ไปสู่การเป็นผู้ชมที่ใช้ความคิดพิจารณาตั้งคำถามถึงความสอดคล้องระหว่างเรื่องราวในสื่อกับความจริงของชีวิต จึงเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการเตรียมความพร้อมในการจัดการกับความไม่แน่นอนของอนาคต

สรุปได้ว่า สุนทรียศาสตร์จะสร้างประโยชน์ต่อสมดุลสุขอย่างแท้จริงได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนไม่หยุดอยู่เพียงความซาบซึ้งในระดับความรู้สึก แต่สามารถนำความรู้สึกเหล่านั้นมาสังเคราะห์ร่วมกับเหตุผลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ **การนำสุนทรียภาพมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการจัดมุมพักสายตา การคัดเลือกเพลงที่เหมาะสมกับสภาวะใจ การอ่านและการชมสื่ออย่างมีวิจารณญาณ หรือการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ล้วนเป็นการออกแบบวิถีชีวิตด้วยสติปัญญา** หากผู้เรียนสามารถนำเอาความเข้าใจเหล่านี้ไปใช้อย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นทักษะในการกำกับตนเองได้แล้ว ความเข้าใจดังกล่าวย่อมกลายเป็นฐานรากที่สำคัญในการสร้างสมดุลสุขในชีวิตของตนเองตามแนวทางที่จะได้ศึกษาต่อไปในบทเรียนข้างหน้า

คำถามทบทวน

คำถามต่อไปนี้มุ่งให้นักศึกษานำแนวคิดเรื่องสมดุลสุขไปใช้วิเคราะห์ชีวิตจริงของตนเองและสถานการณ์ใกล้ตัว คำตอบควรเชื่อมโยงแนวคิดในบทเรียนกับเหตุการณ์ เหตุผล และแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

1. สุนทรียศาสตร์และสุนทรียภาพมีความสัมพันธ์กับสมดุลสุขอย่างไร และเหตุใดสุนทรียศาสตร์จึงไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือยสำหรับมนุษย์

2. เหตุใดสุนทรียประสบการณ์จึงช่วยให้มนุษย์รับรู้อารมณ์ของตนเองได้ชัดขึ้น และองค์ประกอบใดของสุนทรียประสบการณ์ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดต่อการดูแลจิตใจ

3. จิตวิทยาเรื่องเล่าอธิบายบทบาทของวรรณกรรมต่อการเข้าใจตนเองและการสร้างอัตลักษณ์อย่างไร และเรื่องเล่าที่เราบอกตนเองมีผลต่อสุขภาวะอย่างไร

4. บรรณบำบัดในฐานะเครื่องมือดูแลจิตใจในชีวิตประจำวันแตกต่างจากบรรณบำบัดในความหมายทางคลินิกอย่างไร และนักศึกษาสามารถนำแนวคิดนี้ไปใช้ได้อย่างไรโดยไม่ต้องรู้สึกว่ากำลังรับการบำบัด

5. ทัศนศิลป์ช่วยให้นักศึกษาสังเกตและสื่อสารอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร และการจัดพื้นที่และสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสมดุลสุขอย่างไร

6. กลไกทางประสาทวิทยาศาสตร์ใดที่อธิบายว่าเหตุใดดนตรีจึงกระทบอารมณ์ได้รวดเร็วและลึกซึ้ง และนักศึกษาสามารถนำความรู้นี้ไปใช้ดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

7. นาฏศิลป์ ดนตรี และศิลปะการแสดงมีบทบาทต่อสมดุลระหว่างร่างกายกับจิตใจอย่างไร และเหตุใดการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้จึงมีผลต่อสุขภาวะมากกว่าการรับชมหรือรับฟังเพียงอย่างเดียว

8. ภาพยนตร์และซีรีส์สามารถเป็นพื้นที่สะท้อนตนเองได้อย่างไร และอะไรคือความแตกต่างระหว่างการรับชมเพื่อพักใจกับการรับชมที่กลายเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา

9. แฟนด้อมและแฟนชิปแตกต่างกันอย่างไร และวัฒนธรรมแฟนคลับอาจเกื้อกูลหรือเป็นอุปสรรคต่อสมดุลสุขของนักศึกษาในด้านใดบ้าง

10. นักศึกษาจะพัฒนาพลังทางปัญญาในการรับชมสื่ออย่างไร เพื่อให้ประสบการณ์ทางสุนทรียะทำให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตที่ลึกขึ้น ไม่ใช่เพียงความเพลิดเพลินชั่วคราว

บทที่ 6
การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเอง

การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้จากชีวิตจริง มิใช่การกำหนดแบบแผนชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมทุกด้าน บทนี้มุ่งให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เริ่มจากการประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา เพื่ออ่านข้อมูลชีวิตของตนเองอย่างซื่อสัตย์และไม่ใช้คะแนนเป็นเครื่องตัดสินคุณค่า จากนั้นผู้เรียนจะได้นำผลประเมินมาวิเคราะห์จุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ก่อนกำหนดเป้าหมาย วางแผน สร้างกิจวัตร จัดการเวลา และปรับสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต เนื้อหาในบทนี้ยังให้ความสำคัญกับการรับมือเมื่อชีวิตเสียสมดุล การฟื้นคืนพลังใจ และการปรับแผนอย่างมีเหตุผล ท้ายที่สุด แฟ้มสะสมการเรียนรู้และการสะท้อนตนจะช่วยให้นักศึกษาเห็นพัฒนาการของตนเองจากการลงมือปฏิบัติจริง สมดุลสุขจึงไม่ใช่เป้าหมายที่ทำครั้งเดียวแล้วจบ แต่เป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง ดูแลตนเอง และออกแบบชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อบริบทของตนเอง

การประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคล

การออกแบบชีวิตสมดุลสุขจำเป็นต้องเริ่มจากการรู้จักชีวิตจริงของตนเองก่อน นักศึกษาบางคนอาจรู้สึกว่าตนเองเหนื่อย เครียด เรียนไม่ไหว หรือไม่มีความสุข แต่ความรู้สึกเหล่านี้ยังเป็นข้อมูลกว้างเกินไป หากยังไม่แยกให้เห็นว่า ความเหนื่อยนั้นเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ การเรียน ค่าใช้จ่าย การเดินทาง หอพัก งานพิเศษ หรือความคาดหวังของครอบครัว การวางแผนชีวิตอาจไม่ตรงกับประเด็นที่ควรดูแลจริง

หัวข้อนี้จึงเสนอการประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคลในฐานะเครื่องมือเริ่มต้นของการออกแบบชีวิต นักศึกษาจะได้สำรวจชีวิตของตนเองในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์จุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลสุขของตนเอง การประเมินในที่นี้ไม่ใช่การตัดสินคุณค่าของผู้เรียน แต่เป็นกระบวนการอ่านข้อมูลชีวิตอย่างซื่อสัตย์ เพื่อเตรียมวางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมายในหัวข้อถัดไป

1. ความหมายและความสำคัญของการประเมินสุขภาวะส่วนบุคคล

1.1 ความหมายของการประเมินสุขภาวะส่วนบุคคล

การประเมินสุขภาวะส่วนบุคคลหมายถึงการสำรวจภาวะชีวิตของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เห็นสภาพของร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ การเรียนรู้ การใช้เวลา การใช้เงิน ภาระชีวิต และความหมายของการเรียนในช่วงเวลาหนึ่ง การประเมินดังกล่าวช่วยให้นักศึกษาเห็นชีวิตของตนเอง

ชัดขึ้นว่า ด้านใดกำลังเป็นพลังสนับสนุน ด้านใดควรได้รับการดูแล และปัจจัยใดกำลังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย

คำว่า “**สุขภาวะ**” ในที่นี้**หมายถึง ภาวะชีวิตหลายมิติ** มิได้จำกัดเพียงสุขภาพกายหรือความรู้สึกมีความสุขชั่วคราว แต่**ครอบคลุมความสามารถในการดูแลตนเอง การจัดการอารมณ์ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การเรียนรู้อย่างมีความหมาย และการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง** ส่วนคำว่า “**สมดุลสุข**” **หมายถึง การจัดวางชีวิต การเลือกพฤติกรรม และการปรับตัวให้เหมาะสมกับบริบทจริงของผู้เรียน สุขภาวะจึงเป็นข้อมูลพื้นฐาน ส่วนสมดุลสุขเป็นกระบวนการนำข้อมูลนั้นมาใช้จัดการชีวิตอย่างมีเหตุผล**

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2556) ชี้ให้เห็นว่า ความสุขและคุณภาพชีวิตของบุคคลเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบหลายด้าน ทั้งด้านกาย ใจ ความสัมพันธ์ สังคม และการดำรงชีวิต ขณะที่กรมสุขภาพจิต (2565) ก็ให้ความสำคัญกับการเข้าใจความสุขในมิติที่สัมพันธ์กับตนเอง ผู้อื่น และการจัดการปัญหา แนวคิดเหล่านี้สนับสนุนให้การประเมินสุขภาวะของนักศึกษามองชีวิตอย่างรอบด้าน ไม่ลดทอนชีวิตให้เหลือเพียงคะแนน ผลการเรียน หรือความรู้สึกดีในช่วงเวลาสั้น ๆ

1.2 การประเมินตนเองไม่ใช่การตัดสินตนเอง

การประเมินตนเองมีเป้าหมายเพื่อเข้าใจชีวิต ไม่ใช่เพื่อตัดสินว่าตนเองดีพอหรือไม่ดีพอ นักศึกษาจึงไม่ควรใช้ผลประเมินเป็นเครื่องตำหนิตนเอง เปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน หรือสรุปว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลงเมื่อคะแนนบางมิติต่ำกว่าอีกมิติหนึ่ง คะแนนเป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นที่ช่วยให้มองเห็นว่า ช่วงนี้ชีวิตด้านใดกำลังแข็งแรง ด้านใดกำลังตึงเกินไป และด้านใดควรได้รับการดูแลก่อน

ในชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ความไม่สมดุลอาจเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะผู้เรียนกำลังเปลี่ยนผ่านจากชีวิตมัธยมศึกษามาสู่ชีวิตมหาวิทยาลัย ต้องรับผิดชอบตารางเรียนที่เปลี่ยนไป ต้องสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ต้องปรับตัวกับงานกลุ่ม ต้องจัดการค่าใช้จ่าย และบางคนต้องอยู่หอพักหรือเดินทางไกลจากอำเภอรอบนอกมายังมหาวิทยาลัย การมีคะแนนต่ำในบางด้านจึงไม่ควรถูกมองว่าเป็นความผิดของผู้เรียน แต่ควรถูกอ่านเป็นสัญญาณว่า ชีวิตด้านนั้นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการสอนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาหลายคนมีความตั้งใจดี แต่ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มดูแลตนเองจากจุดใด บางคนตั้งใจเรียนมากแต่พักผ่อนไม่พอ บางคนมีเพื่อนจำนวนมากแต่ไม่มีเวลาส่วนตัว บางคนทำงานพิเศษเพื่อลดภาระครอบครัวแต่ร่างกายเหนื่อยล้าสะสม การประเมินตนเองอย่างไม่ตัดสินจึงช่วยให้นักศึกษาเปลี่ยนจากการตำหนิตนเองเป็นการทำความเข้าใจสถานการณ์ชีวิตของตนเองอย่างรอบคอบ

1.3 เหตุผลที่ต้องประเมินก่อนวางแผน

การวางแผนชีวิตโดยไม่ประเมินตนเองก่อน อาจทำให้ผู้เรียนเลือกแก้ปัญหาไม่ตรงจุด ตัวอย่างเช่น นักศึกษาคนหนึ่งรู้สึกว่า “เรียนไม่ไหว” จึงตั้งเป้าหมายว่าจะอ่านหนังสือเพิ่มขึ้นทุกคืน แต่เมื่อสำรวจชีวิตจริงกลับพบว่า ปัญหาสำคัญไม่ใช่ความไม่ตั้งใจเรียน หากเกิดจากการนอนดึกต่อเนื่อง เพราะใช้เวลาตอบแชตงานกลุ่มและดูสื่อออนไลน์ก่อนนอน เมื่อนอนน้อย ร่างกายอ่อนล้า สมาธิลดลง และทำให้การเรียนในวันถัดไปยากขึ้น หากนักศึกษาคนนี้วางแผนโดยไม่เห็นข้อมูลด้านการนอน แผนอ่านหนังสือเพิ่มอาจทำให้ร่างกายเหนื่อยมากขึ้น

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ นักศึกษาที่เดินทางจากต่างอำเภอ เช่น กำแพงแสน บางเลน หรือนครชัยศรี มายังมหาวิทยาลัย อาจรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีเพื่อนหรือไม่ค่อยเข้ากิจกรรม แต่เมื่อประเมินชีวิตจริงอาจพบว่า เวลาส่วนใหญ่หมดกับการเดินทางและการพักฟื้นหลังเลิกเรียน ปัญหาจึงไม่ใช่การไม่อยากมีเพื่อนเสมอไป แต่อาจเป็นข้อจำกัดด้านเวลา พลังงาน และโอกาสในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การวางแผนชีวิตของนักศึกษากลุ่มนี้จึงควรต่างจากนักศึกษาที่อยู่หอพักใกล้มหาวิทยาลัย

การประเมินก่อนวางแผนจึงช่วยให้นักศึกษาตั้งเป้าหมายได้เหมาะกับชีวิตจริง ไม่ตั้งเป้าหมายจากความรู้สึกกดดันหรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และไม่พยายามแก้ทุกเรื่องพร้อมกันจนเกินกำลัง เมื่อรู้ว่าชีวิตด้านใดควรได้รับการดูแลก่อน ผู้เรียนจะสามารถเลือกเป้าหมายเล็ก ชัด และติดตามผลได้

1.4 ตัวอย่างเครื่องมือประเมินสุขภาวะที่เกี่ยวข้อง

ในทางวิชาการมีเครื่องมือและกรอบคิดหลายชุดที่ใช้ประเมินความสุข คุณภาพชีวิต และสุขภาวะของบุคคล เช่น แฮปปิโนมิเตอร์ (HAPPINOMETER) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมินความสุขและคุณภาพชีวิตในบริบทของคนทำงานไทย แบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ (THI-15) ซึ่งกรมสุขภาพจิตใช้เป็นแบบประเมินความสุขของคนไทย และ PISA Well-being Questionnaire ซึ่งใช้สำรวจสุขภาวะของผู้เรียนในหลายมิติ เช่น สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความรู้สึกต่อสถานศึกษา และประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียน (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2556; กรมสุขภาพจิต, 2565; OECD, 2021)

อย่างไรก็ตาม เครื่องมือเหล่านี้มีวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย และบริบทการใช้แตกต่างกัน จึงไม่ควรนำมาใช้แทนแบบประเมินของรายวิชาโดยตรงโดยไม่พิจารณาความเหมาะสม แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติในหัวข้อนี้ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือการเรียนรู้และการสะท้อนตนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในรายวิชาสมดุลสุข ไม่ใช่แบบวัดทางคลินิก ไม่ใช่แบบวินิจฉัยโรค และไม่ใช่เครื่องมือจัดอันดับความสุขของนักศึกษา แต่ใช้เพื่อช่วยให้ผู้เรียนอ่านชีวิตของตนเองอย่างเป็นระบบ

การกล่าวถึง แฮปปิโนมิเตอร์ (HAPPINOMETER) แบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ (THI-15) และ PISA Well-being Questionnaire ในที่นี้จึงมีฐานะเป็นตัวอย่างแนวคิดของการประเมินสุขภาวะหลายมิติ โดยช่วยให้เห็นว่า การประเมินความสุขและสุขภาวะที่มีคุณภาพไม่ควร

มองเพียงความรู้สึกด้านเดียว แต่ควรพิจารณาชีวิตของบุคคลในหลายด้านพร้อมกัน แนวคิดการประเมินสุขภาวะอย่างรอบด้านยังสอดคล้องกับข้อเสนอของ McDermott และคณะ (2024) ที่เน้นว่าการประเมินความเป็นอยู่ที่ดีควรครอบคลุมประสบการณ์ชีวิตหลายมิติและช่วยให้บุคคลเข้าใจความสมดุลของชีวิตตนเองมากขึ้น

2. เครื่องมือและแนวทางการประเมินสมดุลชีวิตในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา

2.1 กรอบการประเมิน 4 มิติ

การประเมินสมดุลสุขในรายวิชานี้ใช้กรอบ 4 มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา กรอบดังกล่าวช่วยให้นักศึกษามองชีวิตของตนเองอย่างรอบด้าน ไม่มองปัญหาชีวิตเพียงด้านใดด้านหนึ่ง และเห็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต นำเสนอได้ดังนี้

2.1.1 มิติกาย หมายถึง ภาวะร่างกายและพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อพลังชีวิต การเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยการนอนหลับ อาหาร การเคลื่อนไหว การพัก และการสังเกตสัญญาณเหนื่อยล้าของร่างกาย ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่นอนดึกเพราะทำงานกลุ่ม หรือใช้สื่อก่อนนอน อาจพบว่าสมาธิในชั้นเรียนลดลง หงุดหงิดง่าย และไม่มีแรงทำกิจกรรมในวันถัดไป

2.1.2 มิติใจ หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ดูแลความเครียด พักใจ มีความหวัง และขอความช่วยเหลือเมื่อเกินกำลัง นักศึกษาบางคนอาจมีผลการเรียนดี แต่มีความกังวลสูง ไม่กล้าพูดเรื่องความเครียดกับใคร หรือมักตำหนิตนเองเมื่อทำงานไม่ได้ตามแผน มิติใจจึงช่วยให้ผู้เรียนเห็นว่า ความเข้มแข็งไม่ได้หมายถึงการอดทนเงียบ ๆ แต่รวมถึงการรู้ว่าตนเองต้องการการดูแลเมื่อใด

2.1.3 มิติสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์และระบบสนับสนุนรอบตัว ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว อาจารย์ รุ่นพี่ ชุมชน งานกลุ่ม และความสามารถในการตั้งขอบเขตกับผู้อื่น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวนมากต้องสร้างเครือข่ายเพื่อนใหม่ในมหาวิทยาลัย บางคนอยู่หอพักและใช้เวลากับเพื่อนมาก บางคนเดินทางไกลจึงมีเวลาพบเพื่อนน้อย บางคนเกรงใจเพื่อนในงานกลุ่มจนรับภาระมากเกินไป การประเมินมิติสังคมช่วยให้นักศึกษาเห็นว่าความสัมพันธ์ใดเกื้อกูลชีวิต และความสัมพันธ์ใดต้องปรับวิธีสื่อสารหรือขอบเขตให้เหมาะสม

2.1.4 มิติปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ คิดอย่างมีเหตุผล ตั้งเป้าหมาย ทบทวนคุณค่าของตนเอง และมองความหมายของการเรียนกับชีวิต นักศึกษาชั้นปีที่ 1 บางคนอาจยังไม่แน่ใจว่าสาขาที่เลือกเหมาะกับตนเองหรือไม่ บางคนเรียนตามความคาดหวังของครอบครัว บางคนยังไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างรายวิชากับชีวิตจริง มิติปัญญาจึงไม่ใช่เพียงผลการเรียน แต่รวมถึงการตั้งคำถามกับชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และการใช้ความรู้เพื่อดูแลตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

ทั้ง 4 มิตินี้ไม่ได้แยกจากกันอย่างเด็ดขาด ร่างกายที่เหนื่อยล้าอาจทำให้อารมณ์เปราะบาง ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดอาจกระทบสมาธิในการเรียน และความไม่ชัดเจนของเป้าหมายชีวิตอาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกหมดแรงได้เช่นกัน การประเมิน 4 มิติจึงช่วยให้นักศึกษาเห็นชีวิตในลักษณะเชื่อมโยง ไม่สรุปปัญหาของตนเองอย่างง่ายหรือเร็วเกินไป

2.2 หลักการใช้แบบประเมินอย่างปลอดภัย

แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติในรายวิชานี้เป็นเครื่องมือเพื่อการเรียนรู้และการสะท้อนตน ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัยโรคหรือภาวะทางคลินิก ผลประเมินจึงไม่ควรถูกใช้เพื่อตัดสินคุณค่าของนักศึกษา จัดอันดับความสุข เปรียบเทียบคะแนนระหว่างเพื่อน หรือสรุปว่านักศึกษาคนใดมีชีวิตดีกว่าคนใด หลักการใช้แบบประเมินอย่างปลอดภัยมีอย่างน้อย 5 ประการ ดังนี้

2.2.1 นักศึกษาควรตอบตามชีวิตจริงในช่วงเวลาปัจจุบัน ไม่ต้องตอบให้ดูดี

2.2.2 ผู้สอนไม่ควรบังคับให้นักศึกษาเปิดเผยคะแนนส่วนตัวต่อชั้นเรียน

2.2.3 หากมีการแลกเปลี่ยนในห้องเรียน ควรแลกเปลี่ยนเฉพาะประเด็นทั่วไปหรือประเด็นที่ผู้เรียนสมัครใจเปิดเผย

2.2.4 ผลประเมินควรถูกใช้เป็นฐานของการวางแผนชีวิต ไม่ใช่เป็นหลักฐานสำหรับตำหนิตนเอง

2.2.5 หากนักศึกษาพบว่าตนเองมีภาวะเครียดมาก นอนไม่หลับต่อเนื่อง ใช้ชีวิตประจำวันยาก หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยกับตนเอง ควรขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา งานให้คำปรึกษา หน่วยบริการสุขภาพ นักจิตวิทยา หรือบุคคลที่ไว้ใจ

การใช้แบบประเมินอย่างปลอดภัยมีความสำคัญมากในบริบทมหาวิทยาลัย เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงปรับตัวและอาจยังไม่มั่นใจในการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ผู้สอนจึงควรสร้างบรรยากาศที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่า การประเมินตนเองเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ มิใช่พื้นที่ของการถูกตัดสิน

2.3 แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติสำหรับรายวิชา

ให้นักศึกษาอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วประเมินตนเองตามระดับที่ตรงกับชีวิตจริงในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยใช้มาตรประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง เป็นจริงมากที่สุด
4 หมายถึง เป็นจริงมาก
3 หมายถึง เป็นจริงปานกลาง
2 หมายถึง เป็นจริงน้อย
1 หมายถึง เป็นจริงน้อยที่สุด

แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1

มิติ	ข้อ	ประเด็นข้อคำถาม	ระบุตัวเลข 1-5
กาย	1	ฉันนอนหลับได้เพียงพอต่อการมีแรงเรียนและใช้ชีวิตในแต่ละวัน	
กาย	2	ฉันรับประทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันค่อนข้างสม่ำเสมอ	
กาย	3	ฉันมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เดิน ยืดเหยียด หรือทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเมื่อยล้า	
กาย	4	ฉันสังเกตสัญญาณเหนื่อยล้าของร่างกายตนเองได้ เช่น ปวดเมื่อย ง่วง หรือหมดแรง	
กาย	5	ฉันจัดเวลาพักระหว่างเรียน ทำงาน หรือใช้สื่อดิจิทัล เพื่อไม่ให้ร่างกายตึงเกินไป	
		รวมคะแนนมิติกาย	
ใจ	6	ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เช่น เครียด กังวล เหงา โกรธ หรือท้อใจ	
ใจ	7	เมื่อเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันมีวิธีพักใจที่ไม่ทำให้ปัญหาสะสมมากขึ้น	
ใจ	8	เมื่อทำสิ่งใดไม่ได้ตามที่ตั้งใจ ฉันให้กำลังใจตนเองมากกว่าตำหนิตนเอง	
ใจ	9	ฉันมองเห็นทางเลือกในการจัดการปัญหา แม้ยังแก้ทุกเรื่องไม่ได้ทันที	
ใจ	10	เมื่อรู้สึกเกินกำลัง ฉันขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้ใจได้	
		รวมคะแนนมิติใจ	
สังคม	11	ฉันมีเพื่อนหรือบุคคลอย่างน้อยหนึ่งคนที่สามารถพูดคุยหรือปรึกษาได้	
สังคม	12	ในการทำงานกลุ่ม ฉันสื่อสารบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองให้เพื่อนทราบอย่างชัดเจน	
สังคม	13	ฉันติดต่อหรือดูแลความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือคนใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอตามสภาพชีวิตของตนเอง	
สังคม	14	ฉันตั้งขอบเขตกับผู้อื่นอย่างสุภาพ เมื่อรู้ว่าตนเองรับภาระมากเกินไป	
สังคม	15	ฉันรู้จักแหล่งสนับสนุนในมหาวิทยาลัย เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา รุ่นพี่ เพื่อน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	
		รวมคะแนนมิติสังคม	
ปัญญา	16	ฉันทบทวนได้ว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยมีความหมายต่อชีวิตตนเองอย่างไร	
ปัญญา	17	ฉันตั้งเป้าหมายการเรียนหรือการใช้ชีวิตที่เหมาะกับสถานการณ์ของตนเอง	
ปัญญา	18	เมื่อทำสิ่งใดไม่ได้ตามแผน ฉันปรับวิธีใหม่จากสาเหตุที่พบ	
ปัญญา	19	ฉันสามารถเชื่อมโยงความรู้จากรายวิชาหรือประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับการดูแลชีวิตของตนเอง	
ปัญญา	20	ฉันทบทวนคุณค่าหรือสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเอง เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ	
		รวมคะแนนมิติปัญญา	
		รวมคะแนน	

เมื่อนักศึกษาประเมินครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนแยกตามมิติ มิติกายใช้ข้อ 1–5 มิติใจใช้ข้อ 6–10 มิติสังคมใช้ข้อ 11–15 และมิติปัญญาใช้ข้อ 16–20

คะแนนเต็มของแต่ละมิติคือ 25 คะแนน การแยกคะแนนรายมิติมีความสำคัญกว่าการรวมคะแนนทั้งหมด เพราะเป้าหมายของแบบประเมินนี้คือการเห็นชีวิตแต่ละด้านอย่างชัดเจน ไม่ใช่การตัดสินชีวิตด้วยคะแนนรวมเพียงตัวเลขเดียว

2.4 การแปลผลคะแนนเบื้องต้น

การแปลผลคะแนนควรพิจารณาเป็นรายมิติ เพื่อให้นักศึกษารู้ว่าด้านใดเป็นจุดแข็งที่ควรรักษา และด้านใดควรได้รับการดูแลเพิ่มเติม ตารางต่อไปนี้เป็นเกณฑ์แปลผลเบื้องต้นสำหรับการเรียนรู้ในรายวิชา

การแปลผลคะแนนรายมิติ

คะแนนรายมิติ	ความหมายเชิงการเรียนรู้	แนวทางพิจารณาเบื้องต้น
21–25	เป็นจุดแข็งที่ควรรักษา	ชีวิตมิตินี้ค่อนข้างเกื้อกูลตนเอง ควรรักษาพฤติกรรมและปัจจัยสนับสนุนที่ทำได้ดี
16–20	อยู่ในระดับพอใช้แต่ยังพัฒนาได้	มีพื้นฐานที่ดีบางส่วน แต่ยังมีบางพฤติกรรมหรือบางสถานการณ์ที่ควรปรับให้เหมาะขึ้น
11–15	เป็นมิติที่ควรดูแลอย่างจริงจัง	มิตินี้อาจเริ่มส่งผลต่อการเรียน ความสัมพันธ์ สุขภาพ หรือความรู้สึกต่อชีวิต ควรเลือกประเด็นสำคัญมาเริ่มปรับ
5–10	เป็นจุดเปราะบางที่ควรเริ่มดูแลทันที	ควรเริ่มจากพฤติกรรมเล็กที่ทำได้จริง และพิจารณาขอความช่วยเหลือหากกระทบชีวิตประจำวันอย่างชัดเจน

คะแนนต่ำไม่ได้หมายความว่านักศึกษามีคุณค่าน้อยลง และคะแนนสูงไม่ได้หมายความว่าชีวิตด้านนั้นจะมั่นคงตลอดเวลา สมดุลสุขเป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ชีวิต เช่น ช่วงสอบปลายภาคคะแนนมิติกายอาจลดลง ช่วงมีปัญหางานกลุ่มคะแนนมิติสังคมอาจลดลง หรือช่วงไม่แน่ใจในสาขาเรียนคะแนนมิติปัญญาอาจเปลี่ยนไป การแปลผลจึงควรใช้เพื่อเข้าใจตนเองในช่วงเวลาปัจจุบัน และใช้เป็นข้อมูลสำหรับเลือกเรื่องที่จะดูแลก่อน

2.5 แนวทางการใช้แบบประเมินในห้องเรียน

ในการใช้แบบประเมินนี้ในห้องเรียน ผู้สอนควรเริ่มจากการอธิบายวัตถุประสงค์ว่าแบบประเมินเป็นเครื่องมือเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่การสอบ ไม่ใช่การวัดว่าใครมีความสุขมากกว่ากัน และไม่ใช่การให้คะแนนความเป็นคนดีของนักศึกษา จากนั้นให้นักศึกษาทำแบบประเมินเป็นรายบุคคลในบรรยากาศที่เงียบพอสมควร และควรย้ำว่านักศึกษามีสิทธิเลือกเปิดเผยหรือไม่เปิดเผยผลคะแนนของตนเอง

หลังทำแบบประเมิน ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนเขียนบันทึกสั้น ๆ ว่า มิติใดมีคะแนนสูงที่สุด มิติใดควรได้รับการดูแลก่อน และปัจจัยใดเกี่ยวข้องกับผลคะแนนนั้น หากมีการแลกเปลี่ยนในชั้นเรียน ควรใช้คำถามที่ไม่ละเมิดความเป็นส่วนตัว เช่น “นักศึกษาพบว่าปัจจัยใดมักส่งผลต่อสมดุลชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1” แทนการถามให้เปิดเผยคะแนนรายบุคคล

ผลประเมินจากหัวข้อนี้จะใช้เป็นฐานสำหรับการวางแผนชีวิต โดยเฉพาะการเลือกเป้าหมาย 7 วัน 30 วัน หรือ 1 ภาคเรียน นักศึกษาจึงควรเก็บแบบประเมินและบันทึกวิเคราะห์ผลไว้ในแฟ้มสะสมการเรียนรู้ของรายวิชา เพื่อใช้เปรียบเทียบพัฒนาการของตนเองในช่วงปลายภาคเรียน

3. การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลสุขของตนเอง

3.1 การอ่านผลประเมินตนเองอย่างไม่ตัดสิน

หลังจากได้คะแนนรายมิติแล้ว สิ่งสำคัญไม่ใช่การสรุปว่า “ฉันดี” หรือ “ฉันแย่” แต่คือการอ่านผลประเมินอย่างมีเหตุผล นักศึกษาควรถามตนเองว่า คะแนนนี้บอกอะไรเกี่ยวกับชีวิตช่วงนี้ มิติใดกำลังเป็นพลังสนับสนุน มิติใดกำลังตึงเกินไป และปัจจัยใดทำให้เกิดผลเช่นนั้น

การอ่านผลอย่างไม่ตัดสินต้องอาศัยความซื่อสัตย์และความเมตตาต่อตนเอง ความซื่อสัตย์ช่วยให้ผู้เรียนไม่ตอบแบบประเมินเพื่อให้ตนเองดูดี ส่วนความเมตตาต่อตนเองช่วยให้ไม่ใช้คะแนนเป็นเครื่องตำหนิชีวิตของตนเอง นักศึกษาบางคนอาจพบว่ามิติกายต่ำ เพราะนอนดึกและรับประทานอาหารไม่สม่ำเสมอ แต่แทนที่จะสรุปว่าตนเองจัดการชีวิตไม่ได้ ควรถามต่อว่า เหตุใดจึงนอนดึก เหตุใดจึงไม่มีเวลากินอาหารดีขึ้น และในสถานการณ์จริงสามารถเริ่มปรับเรื่องใดได้ก่อน

การอ่านผลเช่นนี้ทำให้คะแนนกลายเป็นข้อมูลชีวิต ไม่ใช่คำตัดสินชีวิต และช่วยให้นักศึกษาเริ่มวางแผนจากความจริงของตนเอง แทนการตั้งเป้าหมายจากความกดดันหรือความรู้สึกผิด

3.2 การวิเคราะห์จุดแข็ง

จุดแข็งคือสิ่งที่ช่วยประคองชีวิตของนักศึกษาอยู่ในขณะนี้ อาจเป็นพฤติกรรม ความสัมพันธ์ ความเชื่อ ทักษะ หรือทรัพยากรบางอย่างที่ทำให้ผู้เรียนยังสามารถเรียนรู้และดำเนินชีวิตต่อได้ จุดแข็งไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่หรือโดดเด่นเสมอไป บางครั้งจุดแข็งอาจเป็นเพียงการมีเพื่อนหนึ่งคนที่คุยได้ การยังพยายามมาเรียนแม้เหนื่อย การรู้ว่าตนเองเครียดง่าย หรือการกล้าขอคำแนะนำจากอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจงาน

ตัวอย่างจุดแข็งของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้แก่ สุขภาพที่ยังค่อนข้างดี ความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ ความรับผิดชอบต่องานกลุ่ม ครอบครัวที่สนับสนุน ความสามารถในการประหยัดเงิน ความตั้งใจเรียน ศรัทธาทางศาสนาที่ช่วยประคองใจ ความสามารถในการเขียนบันทึกหรือความกล้าสังเกตตนเอง จุดแข็งเหล่านี้ควรถูกนำมาใช้เป็นฐานในการวางแผนชีวิต ไม่ใช่ดูเฉพาะด้านที่ยังทำได้ไม่ดี

การวิเคราะห์จุดแข็งช่วยให้ผู้เรียนเห็นว่าตนเองไม่ได้เริ่มต้นจากศูนย์ แม้ชีวิตบางด้านจะตึงหรือเปราะบาง แต่ยังมีทรัพยากรบางอย่างที่ช่วยให้เริ่มดูแลตนเองได้ การวางแผนจากจุดแข็งจึงมีโอกาสเกิดขึ้นจริงมากกว่าการวางแผนจากการตำหนิตนเองเพียงอย่างเดียว

3.3 การวิเคราะห์จุดที่ต้องพัฒนา

จุดที่ต้องพัฒนา หมายถึง มิติชีวิตหรือพฤติกรรมบางด้านที่ควรได้รับการดูแลเพิ่มเติม เพราะส่งผลต่อการเรียน ความสัมพันธ์ สุขภาพ หรือความรู้สึกต่อชีวิต คำว่า “จุดที่ต้องพัฒนา” ใช้แทนคำว่า “จุดอ่อน” เพราะเป้าหมายของรายวิชานี้ไม่ใช่การลดคุณค่าของผู้เรียน แต่คือการช่วยให้นักศึกษาเห็นพื้นที่ของชีวิตที่สามารถปรับให้ดีขึ้นได้

นักศึกษาควรเลือกจุดที่ต้องพัฒนาเพียง 1–2 เรื่องในช่วงเริ่มต้น ไม่ควรพยายามแก้ทุกเรื่องพร้อมกัน เช่น หากพบว่ามิติกายต่ำ มิติใจปานกลาง และมิติสังคมต่ำ ผู้เรียนอาจเลือกเริ่มจากการนอนและการตั้งขอบเขตกับเพื่อนก่อน เพราะสองเรื่องนี้อาจส่งผลต่อหลายด้านพร้อมกัน การเลือกประเด็นน้อยแต่ชัดเจนจะช่วยให้วางแผนในขั้นถัดไปได้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

ตัวอย่างจุดที่ต้องพัฒนาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้แก่ นอนดึกติดต่อกัน ใช้สื่อก่อนนอนมากเกินไป ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อนในงานกลุ่ม ใช้เงินตามอารมณ์เมื่อเครียด ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ ไม่ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ หรือยังไม่เห็นความหมายของการเรียนในสาขาของตนเอง ประเด็นเหล่านี้ไม่ควรถูกมองอย่างโดดเดี่ยว แต่ควรถูกวิเคราะห์ร่วมกับปัจจัยชีวิตที่เกี่ยวข้อง

3.4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

คะแนนในแต่ละมิติไม่ได้เกิดจากนิสัยส่วนตัวเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน เช่น ตารางเรียน เวลาเดินทาง ลักษณะหอพัก ค่าใช้จ่าย งานพิเศษ ความคาดหวังของครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน งานกลุ่ม การใช้สื่อดิจิทัล สุขภาพเดิม และความไม่แน่ใจในสาขาที่กำลังศึกษา

นักศึกษาที่มีคะแนนมิติกายต่ำอาจไม่ได้เกิดจากการไม่ใส่ใจตนเองเสมอไป แต่อาจเกิดจากการเดินทางไกล ต้องตื่นเช้ามาก ทำงานพิเศษหลังเลิกเรียน หรืออยู่ในหอพักที่มีเสียงรบกวน นักศึกษาที่มีคะแนนมิติใจต่ำอาจไม่ได้เกิดจากความเปราะบางส่วนตัวเท่านั้น แต่อาจเกิดจากงานสะสม ความกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย หรือความรู้สึกว่าตนเองยังไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน นักศึกษาที่มีคะแนนมิติสังคมต่ำอาจไม่ได้หมายความว่าไม่อยากมีเพื่อน แต่อาจไม่มีเวลาอยู่ในมหาวิทยาลัยนอกเวลาเรียน หรือไม่มั่นใจในการเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่

การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องช่วยให้นักศึกษาไม่ตัดสินตนเองง่ายเกินไป และช่วยให้การวางแผนชีวิตมีความเป็นจริงมากขึ้น แผนที่ดีต้องคำนึงถึงทั้งสิ่งที่อยู่ในอำนาจการเลือกของผู้เรียน และสิ่งที่เป็นข้อจำกัดของสถานการณ์ชีวิต เช่น หากนักศึกษาต้องทำงานพิเศษจริง แผนอาจไม่ใช่การเลิกทำงานทันที แต่เป็นการจัดเวลาพัก การเลือกวิชาที่ต้องอ่านก่อน และการขอความช่วยเหลือเมื่อภาระเกินกำลัง

3.5 กรณีตัวอย่างการอ่านผลประเมิน

กรณีที่ 1 นักศึกษาหอพักที่มีเพื่อนมากแต่พักผ่อนน้อย

นักศึกษาคนหนึ่งอยู่หอพักใกล้มหาวิทยาลัย มีเพื่อนจำนวนมาก เข้ากิจกรรมบ่อย และมักใช้เวลาช่วงเย็นกับเพื่อน คะแนนมิติสังคมของนักศึกษาคนนี้อยู่ในระดับสูง เพราะมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่คะแนนมิติกายและใจอยู่ในระดับที่ควรดูแล เพราะนอนดึกเกือบทุกคืน ตื่นมาเรียนด้วยความง่วง และเริ่มรู้สึกหงุดหงิดง่าย

การอ่านผลประเมินของนักศึกษาคนนี้ไม่ควรสรุปว่า การมีเพื่อนเป็นปัญหา แต่ควรมองว่า ความสัมพันธ์เป็นจุดแข็ง ขณะที่การตั้งขอบเขตเวลาและการพักผ่อนเป็นจุดที่ต้องพัฒนา แผนเบื้องต้นอาจเป็นการกำหนดคืนที่ต้องพักให้ชัดเจน ปิดการพูดคุยในบางช่วงเวลา หรือแจ้งเพื่อนอย่างสุภาพว่าตนต้องการนอนก่อนเที่ยงคืนอย่างน้อย 3–4 วันต่อสัปดาห์

กรณีที่ 2 นักศึกษาที่เดินทางไกลและรู้สึกโดดเดี่ยวในมหาวิทยาลัย

นักศึกษาคนหนึ่งเดินทางจากอำเภอรอบนอกมายังมหาวิทยาลัยทุกวัน ใช้เวลาบนรถค่อนข้างมาก จึงมาเรียนแล้วกลับบ้านทันที คะแนนมิติปัญญาอยู่ในระดับดี เพราะตั้งใจเรียนและเห็นความสำคัญของการศึกษา แต่คะแนนมิติสังคมอยู่ในระดับต่ำ เพราะยังไม่ค่อยมีเพื่อนสนิท ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และไม่รู้จักแหล่งช่วยเหลือในมหาวิทยาลัยมากนัก

การอ่านผลประเมินของนักศึกษาคนนี้ควรเห็นว่า ความตั้งใจเรียนและวินัยเป็นจุดแข็ง ส่วนความรู้สึกโดดเดี่ยวเป็นประเด็นที่ควรได้รับการดูแล แต่ไม่ควรสรุปว่านักศึกษาไม่พยายามเข้าสังคม เพราะปัจจัยสำคัญคือเวลาเดินทางและพลังงานหลังเลิกเรียน แผนเบื้องต้นอาจเป็นการเลือกสร้างความสัมพันธ์ขนาดเล็ก เช่น ทักเพื่อนในรายวิชาเดียวกันสัปดาห์ละ 1–2 ครั้ง เข้าร่วมกลุ่มเรียนออนไลน์ของห้อง หรือพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อรู้จักแหล่งสนับสนุนในมหาวิทยาลัย

กรณีที่ 3 นักศึกษาที่ทำงานพิเศษจนมิติกายต่ำ

นักศึกษาคนหนึ่งทำงานพิเศษหลังเลิกเรียนเพื่อช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว คะแนนมิติกายอยู่ในระดับต่ำ เพราะนอนน้อย รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และไม่มีเวลาพัก ส่วนคะแนนมิติใจอยู่ระดับปานกลาง เพราะแม้จะเหนื่อย แต่ยังรู้สึกภูมิใจที่ช่วยครอบครัวได้

การอ่านผลประเมินของนักศึกษาคนนี้ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่ควรตัดสินว่าเป็นคนจัดเวลาไม่ดี เพราะงานพิเศษอาจเป็นความจำเป็นทางเศรษฐกิจ จุดแข็งของนักศึกษาคือความรับผิดชอบ ความอดทน และความตั้งใจช่วยครอบครัว ส่วนจุดที่ต้องพัฒนาคือการดูแลร่างกายภายใต้ข้อจำกัดจริง แผนเบื้องต้นอาจเป็นการเตรียมอาหารง่าย ๆ ก่อนออกไปทำงาน กำหนดวันพักอย่างน้อยบางช่วงในสัปดาห์ แจ้งอาจารย์เมื่อภาระกระทบงานเรียน หรือหาวิธีทบทวนบทเรียนสั้น ๆ ในช่วงเวลาที่เหมาะสม

กรณีทั้งสามแสดงให้เห็นว่า คะแนนแบบประเมินจะมีความหมายเมื่อถูกอ่านร่วมกับบริบทชีวิตจริง การมีคะแนนต่ำในบางมิติไม่ใช่จุดจบของการประเมิน แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการวางแผนดูแลตนเองอย่างมีเหตุผล

3.6 แบบบันทึกวิเคราะห์ผลประเมินตนเอง

หลังจากทำแบบประเมินและแปลผลคะแนนรายมิติแล้ว ให้นักศึกษาเขียนบันทึกวิเคราะห์ผลประเมินตนเองตามแบบฟอร์มต่อไปนี้ เพื่อใช้เป็นฐานของการวางแผนชีวิตสมดุลสุขในหัวข้อการวางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมาย

แบบบันทึกวิเคราะห์ผลประเมินตนเอง

ประเด็นวิเคราะห์	คำตอบของนักศึกษา
คะแนนมิติกาย	
คะแนนมิติใจ	
คะแนนมิติสังคม	
คะแนนมิติปัญญา	
มิติที่เป็นจุดแข็งของฉัน	
เหตุผลที่มิตินี้เป็นจุดแข็ง	
มิติที่ควรได้รับการดูแลก่อน	
ประเด็นย่อยที่ควรเริ่มดูแล เช่น การนอน ความเครียด เพื่อน ค่าใช้จ่าย หรือการเรียน	
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลประเมิน เช่น ตารางเรียน การเดินทาง หอพัก ครอบครัว งานพิเศษ หรือสื่อดิจิทัล	
ทรัพยากร วัสดุอุปกรณ์ สิ่งของหรือบุคคลที่ช่วยสนับสนุนฉันได้	
พฤติกรรมเล็กที่ฉันควรเริ่มปรับใน 30 วันแรก	
สิ่งที่ฉันต้องระวังไม่ให้แผนหนักเกินกำลัง	

แบบบันทึกนี้ควรเขียนด้วยภาษาของนักศึกษาเอง ไม่จำเป็นต้องใช้ถ้อยคำสวยงาม แต่ควรเขียนอย่างซื่อสัตย์และเฉพาะเจาะจง ตัวอย่างเช่น แทนที่จะเขียนว่า “ต้องปรับตัวให้ดีขึ้น” ควรเขียนว่า “จะเริ่มปิดแจ้งเตือนโทรศัพท์เวลา 22.30 น. อย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ เพราะคะแนนมิติกายต่ำจากการนอนดึก” หรือแทนที่จะเขียนว่า “ต้องมีเพื่อนมากขึ้น” ควรเขียนว่า “จะเริ่มทักเพื่อนในกลุ่มเรียนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และเข้าร่วมการคุยงานกลุ่มให้ชัดเจนขึ้น”

เมื่อนักศึกษาเขียนบันทึกนี้แล้ว ควรเก็บไว้ในแฟ้มสะสมการเรียนรู้ เพราะเป็นหลักฐานเริ่มต้นของการออกแบบชีวิตสมดุลสุข และจะใช้เปรียบเทียบกับผลการปรับแผนในช่วงต่อไปของรายวิชา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า **การประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคลช่วยให้นักศึกษาเห็นชีวิตจริงของตนเองอย่างรอบด้าน** แทนที่จะหยุดอยู่กับความรู้สึกกว้าง ๆ เช่น เหนื่อย เครียด เรียนไม่ไหว หรือไม่มีความสุข นักศึกษาสามารถแยกได้ว่า ความไม่สมดุลเกี่ยวข้องกับมิติกาย ใจ สังคม ปัญญา หรือปัจจัยแวดล้อมใด การแยกเช่นนี้ทำให้ผู้เรียนมองชีวิตอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และลดการตัดสินตนเองอย่างรวดเร็วเกินไป

เมื่อผู้เรียนเห็นจุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลสุขของตนเองแล้ว ผลประเมินจะกลายเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการวางแผนชีวิตในหัวข้อการวางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมาย การออกแบบชีวิตสมดุลสุขจึงไม่ได้เริ่มจากความคาดหวังว่าชีวิตต้องสมบูรณ์แบบ แต่เริ่มจากการมองชีวิตจริงอย่างซื่อสัตย์ เลือกดูแลเรื่องที่สำคัญก่อน และวางแผนจากพฤติกรรมเล็กที่เหมาะกับบริบทของตนเอง

การวางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมาย

หลังจากนักศึกษาประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตของตนเองในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญาแล้ว ขั้นตอนสำคัญต่อมาคือการนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้วางแผนชีวิตอย่างมีเป้าหมาย การประเมินในหัวข้อที่ผ่านมา จะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงเมื่อผู้เรียนไม่หยุดอยู่ที่คะแนน แต่สามารถอ่านคะแนนให้เห็นว่า ชีวิตด้านใดเป็นจุดแข็ง ด้านใดควรได้รับการดูแล ปัจจัยใดส่งผลต่อชีวิต และควรเริ่มปรับพฤติกรรมใดก่อน

การวางแผนชีวิตสมดุลสุขในหัวข้อนี้ไม่ได้หมายถึงการกำหนดอนาคตอย่างตายตัว หรือตั้งเป้าหมายให้ตนเองต้องประสบความสำเร็จทุกเรื่องในทันที แต่หมายถึงการกำหนดทิศทางชีวิตจากข้อมูลจริงของตนเอง เลือกเป้าหมายที่เหมาะกับคุณค่า บริบท และกำลังของตนเอง แล้วออกแบบแผนที่สามารถทดลอง ติดตามผล และปรับได้เมื่อพบอุปสรรคจริง แนวคิดการออกแบบชีวิตให้ความสำคัญกับการทดลอง การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการปรับแผนอย่างต่อเนื่องมากกว่าการคาดหวังว่าผู้เรียนจะต้องรู้คำตอบสุดท้ายของชีวิตตั้งแต่ปีแรกของมหาวิทยาลัย (Davis et al., 2025)

1. ความหมายและความสำคัญของการวางแผนชีวิตในวัยอุดมศึกษา

1.1 ความหมายของการวางแผนชีวิต

การวางแผนชีวิต หมายถึง การกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตบนฐานข้อมูลจริงของตนเอง โดยพิจารณาทั้งสุขภาวะส่วนบุคคล คุณค่าที่ตนยึดถือ ภาระที่ต้องรับผิดชอบ ทรัพยากรที่มีอยู่ และบริบทชีวิตที่กำลังเผชิญ การวางแผนชีวิตจึงไม่ใช่การเขียนความปรารถนาอย่างกว้าง ๆ เช่น “อยากเรียนให้ดี” “อยากมีความสุข” หรือ “อยากใช้ชีวิตให้สมดุล” เท่านั้น แต่ต้องแปลงความตั้งใจเหล่านั้นให้เป็นเป้าหมายและพฤติกรรมที่มีความชัดเจนพอจะลงมือทำได้

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การวางแผนชีวิตควรเริ่มจากข้อมูลที่ผู้เรียนเห็นจากการประเมินตนเองในหัวข้อที่ผ่านมา เช่น หากคะแนนมิติกายต่ำจากการนอนดึกและอ่อนล้า แผนชีวิตระยะแรกอาจเริ่มจากการปรับเวลานอนและการใช้สื่อก่อนนอน หากคะแนนมิติสังคมต่ำจากความรู้สึกโดดเดี่ยว แผนอาจเริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ขนาดเล็กในรายวิชา งานกลุ่ม หรือกิจกรรมที่เหมาะสม หากคะแนนมิติปัญญาต่ำจากความไม่แน่ใจในสาขาเรียน แผนอาจเริ่มจากการพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา รุ่นพี่ หรือทบทวนเป้าหมายการเรียนของตนเองอย่างเป็นระบบ

ในความหมายนี้ **การวางแผนชีวิตสมดุลสุขคือการนำข้อมูลสุขภาวะมาใช้จัดวางชีวิตให้เหมาะกับสถานการณ์จริง** ไม่ใช่การพยายามทำให้ทุกด้านของชีวิตดีพร้อมในเวลาเดียวกัน แผนที่ดีควรช่วยให้นักศึกษารู้ว่า ช่วงนี้ควรดูแลเรื่องใดก่อน เหตุใดเรื่องนั้นจึงสำคัญ และจะเริ่มจากพฤติกรรมเล็กใดที่มีโอกาสทำได้จริง

1.2 การวางแผนชีวิตไม่ใช่การกำหนดอนาคตตายตัว

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวนมากอาจกังวลว่า ตนเองยังไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร จะทำอาชีพใด จะเหมาะกับสาขาที่เรียนหรือไม่ หรือจะตอบความคาดหวังของครอบครัวได้เพียงใด ความกังวลเหล่านี้เป็นเรื่องปกติของวัยอุดมศึกษา เพราะผู้เรียนกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากชีวิตที่มีโครงสร้างค่อนข้างชัดเจนในโรงเรียน มาสู่ชีวิตมหาวิทยาลัยที่ต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น

การวางแผนชีวิตในวัยนี้จึงไม่ควรถูกเข้าใจว่าเป็นการบังคับให้นักศึกษาต้องตอบคำถามสุดท้ายของชีวิตให้ได้ทันที แต่ควรเข้าใจว่าเป็นการสร้างเครื่องมือสำหรับทดลอง เรียนรู้ ตัดสินใจ และปรับแผนอย่างมีสติ การออกแบบชีวิตตามแนวคิด Life Design เน้นว่าชีวิตสามารถเรียนรู้ผ่านการทดลองและการปรับตัวได้ ผู้เรียนจึงไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยแผนที่สมบูรณ์แบบ แต่ควรเริ่มจากแผนที่พอเหมาะกับชีวิตจริงและเปิดโอกาสให้ตนเองเรียนรู้ระหว่างทาง (Davis et al., 2025)

เมื่อผู้เรียนมองแผนชีวิตเป็นสิ่งที่ปรับได้ ความผิดพลาดหรือการทำไม่ได้ตามแผนจะไม่ถูกใช้เป็นเครื่องตำหนิตนเอง แต่จะกลายเป็นข้อมูลสำหรับพิจารณาว่า แผนใหญ่เกินไปหรือไม่ เลือกเวลาเหมาะสมหรือไม่ ยังขาดสิ่งสนับสนุนใด หรือมีข้อจำกัดใดที่ต้องนำมาคิดใหม่ การวางแผนลักษณะนี้ช่วยให้นักศึกษาใช้ชีวิตอย่างมีทิศทาง โดยไม่ถูกกดดันให้ต้องควบคุมอนาคตทั้งหมดตั้งแต่ต้น

1.3 ความสำคัญของการวางแผนชีวิตสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน นักศึกษาบางคนต้องย้ายมาอยู่หอพัก บางคนเดินทางจากบ้านมายังมหาวิทยาลัยทุกวัน บางคนต้องทำงานพิเศษเพื่อช่วยครอบครัว บางคนกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย บางคนยังไม่คุ้นกับการทำงานกลุ่มในระดับมหาวิทยาลัย และบางคนเริ่มตั้งคำถามว่าสาขาที่เรียนสอดคล้องกับความสนใจของตนเองหรือไม่ หากไม่มีการวางแผนชีวิต ผู้เรียนอาจใช้ชีวิตตามแรงกดดันเฉพาะหน้า เช่น ทำงานจนพักไม่พอ ทำกิจกรรมจนไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ใช้สื่อจนกระทบการนอน หรือรับภาระงานกลุ่มมากเกินไปเพราะไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน

การวางแผนชีวิตช่วยให้นักศึกษามองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างการเรียน ชีวิตส่วนตัว สุขภาพ ความสัมพันธ์ และอนาคตของตนเอง ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่อยู่หอพักอาจต้องวางแผนการใช้เวลากับเพื่อนและเวลาพักให้ชัด นักศึกษาที่เดินทางไกลอาจต้องวางแผนการอ่านหนังสือให้สอดคล้องกับเวลาเดินทาง นักศึกษาที่ต้องทำงานพิเศษอาจต้องวางแผนการพักและการส่งงานล่วงหน้า นักศึกษาที่คิดถึงบ้านอาจต้องวางแผนการติดต่อครอบครัวโดยไม่กระทบเวลานอนและการเรียน

จากประสบการณ์ของผู้เขียน นักศึกษาหลายคนไม่ได้ขาดความตั้งใจ แต่ขาดแผนที่เหมาะกับชีวิตจริง บางคนตั้งเป้าหมายสูงมาก แต่ไม่คำนึงถึงตารางเรียน เวลาพัก เงินที่มีอยู่ หรือพลังงานของร่างกาย เมื่อทำไม่ได้ตามแผนจึงรู้สึกผิดและยอมแพ้ง่าย การวางแผนชีวิตสมดุลสุขจึงต้องช่วยให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายที่พอดีกับสถานการณ์ เริ่มจากเรื่องเล็กที่ทำได้ และค่อย ๆ ใช้ข้อมูลจากการลงมือทำมาปรับแผนต่อไป

1.4 การเชื่อมผลประเมินจากการประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคลกับการวางแผนชีวิต

ผลประเมินจากหัวข้อการประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคลเป็นข้อมูลตั้งต้นของการวางแผนชีวิต ไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้ายของการเรียนรู้ นักศึกษาควรนำคะแนนรายมิติมาพิจารณาร่วมกับบันทึกวิเคราะห์ผลประเมินตนเองว่า มิติใดเป็นจุดแข็ง มิติใดควรได้รับการดูแล และปัจจัยชีวิตใดเกี่ยวข้องกับผลที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างเช่น หากนักศึกษาพบว่าคะแนนมิติใจต่ำจากความเครียดเรื่องงานกลุ่ม การวางแผนอาจไม่ใช่เพียงการบอกตนเองว่า “ต้องเครียดน้อยลง” แต่ควรวิเคราะห์ต่อว่าความเครียดเกิดจากอะไร เช่น ไม่เข้าใจบทบาทในกลุ่ม ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน รับงานมากเกินไป หรือทำงานใกล้กำหนดส่งเกินไป จากนั้นจึงตั้งเป้าหมายที่ชัด เช่น “ในการทำงานกลุ่มครั้งต่อไป ฉันจะเสนอให้แบ่งบทบาทตั้งแต่วันแรก และแจ้งเวลาที่ฉันสะดวกทำงานให้เพื่อนทราบ”

ผลประเมินจึงช่วยให้นักศึกษาไม่ตั้งเป้าหมายแบบกว้างหรือเลื่อนลอย แต่ตั้งเป้าหมายจากข้อมูลชีวิตจริง การวางแผนที่เชื่อมกับผลประเมินจะทำให้ผู้เรียนเห็นความต่อเนื่องของบทนี้คือประเมินตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลชีวิต ตั้งเป้าหมาย วางแผน ทดลองทำ ติดตามผล และปรับแผนให้เหมาะกับชีวิตของตนเอง

2. หลักการและแนวทางการกำหนดเป้าหมายชีวิตอย่างสมดุล

2.1 การตั้งเป้าหมายจากคุณค่าและบริบทของตนเอง

เป้าหมายชีวิตที่ดีควรเริ่มจากคำถามว่า “เรื่องนี้สำคัญต่อชีวิตของฉันเพราะอะไร” ไม่ใช่เริ่มจากการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนหรือทำตามความคาดหวังของผู้อื่นเพียงอย่างเดียว นักศึกษาบางคนอยากเรียนให้ได้เกรดสูงเพราะต้องการทุนการศึกษา บางคนอยากนอนให้เป็นเวลาเพราะไม่อยากหมดแรงในห้องเรียน บางคนอยากจัดการค่าใช้จ่ายเพื่อลดภาระครอบครัว บางคนอยากมีเพื่อนที่ไว้ใจได้เพราะรู้สึกโดดเดี่ยวหลังย้ายมาอยู่หอพัก เหตุผลเหล่านี้คือคุณค่าที่ซ่อนอยู่หลังเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายจากคุณค่าช่วยให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจภายในมากขึ้น เป้าหมายไม่ได้เป็นเพียงข้อบังคับ แต่เป็นสิ่งที่เชื่อมกับชีวิตจริงของตนเอง อย่างไรก็ตาม เป้าหมายต้องพิจารณาบริบทควบคู่กัน นักศึกษาที่เดินทางไกลอาจไม่เหมาะกับเป้าหมายที่ต้องเข้ากิจกรรมเย็นทุกวัน นักศึกษาที่ทำงานพิเศษอาจไม่เหมาะกับแผนอ่านหนังสือยาวทุกคืน นักศึกษาที่มีข้อจำกัดด้านค่าใช้จ่ายอาจต้องเลือกวิธีพักผ่อนที่ใช้เงินน้อยแต่ได้ผลจริง

ดังนั้น เป้าหมายสมดุลสุขควรตอบคำถามอย่างน้อย 4 ข้อ คือ 1) เป้าหมาย**นี้สำคัญต่อชีวิต**ของฉันเพราะอะไร 2) เป้าหมาย**นี้สัมพันธ์กับผลประเมิน**ด้านใด 3) เป้าหมาย**นี้เหมาะกับเวลา พลังงาน และทรัพยากร**ที่ฉันมีหรือไม่ และ 4) ฉันจะเริ่มจากพฤติกรรมใดที่เล็ก**พอจะทำได้จริง**

2.2 การใช้กรอบ 5M Meaning, Manage, Matter, Manuscript และ Mindful

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (2562) เสนอกรอบคิดที่ช่วยให้ผู้เรียนพิจารณาชีวิตอย่างเป็นระบบ ได้แก่ Meaning, Manage, Matter, Manuscript และ Mindful ไว้ในเอกสารประกอบรายวิชา CFGE 101 Life Design ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือเสริมในการคิดเรื่องแผนชีวิตของนักศึกษาได้ โดยต้องเข้าใจว่ากรอบนี้เป็นเครื่องมือช่วยคิด ไม่ใช่ทฤษฎีหลักที่ใช้ตัดสินชีวิตของผู้เรียน สาระของกรอบทั้งห้าประการต่อไปนี้ผู้เขียนเรียบเรียงและปรับตัวอย่างให้เข้ากับชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากกรอบคิดของแหล่งดังกล่าวดังนี้

2.2.1 ความหมาย (Meaning) ช่วยให้นักศึกษาถามว่า เรื่องที่ตนกำลังวางแผนมีความหมายต่อชีวิตอย่างไร เช่น การปรับเวลานอนอาจมีความหมายมากกว่าแค่การนอนเร็ว เพราะเกี่ยวข้องกับการมีแรงเรียน การควบคุมอารมณ์ และการไม่เสียโอกาสในชั้นเรียน

2.2.2 การจัดการ (Manage) ช่วยให้ผู้เรียนพิจารณาว่า จะจัดการเวลา พลังงาน เงิน ความสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อมอย่างไร เช่น หากต้องการทบทวนบทเรียนสม่ำเสมอ ผู้เรียนต้องกำหนดเวลา สถานที่ และวิธีลดสิ่งรบกวนให้ชัดเจน

2.2.3 สิ่งสำคัญ (Matter) ช่วยให้ผู้เรียนเห็นว่า สิ่งใดเป็นเรื่องสำคัญและควรจัดลำดับก่อนหลัง นักศึกษาไม่จำเป็นต้องปรับทุกด้านพร้อมกัน แต่ควรเลือกเรื่องที่ส่งผลต่อชีวิตมากที่สุดในช่วงเวลานั้น

2.2.4 เรื่องเล่าชีวิต (Manuscript) ช่วยให้ผู้เรียนมองชีวิตของตนเองเป็นเรื่องเล่าที่เขียนและปรับได้ นักศึกษาอาจเคยคิดว่าตนเป็นคนจัดเวลาไม่ดี แต่เมื่ออ่านชีวิตใหม่อาจพบว่าปัญหาเกิดจากแผนที่ไม่เหมาะกับตารางเรียนและการเดินทาง ไม่ใช่จากคุณค่าของตนเอง

2.2.5 สติรู้ตัว (Mindful) ช่วยให้นักศึกษากลับมาสังเกตตนเองอย่างมีสติ เห็นอารมณ์ ความคิด และแรงกดดันที่มีผลต่อการตัดสินใจ เช่น ก่อนกดซื้อสินค้าออนไลน์ นักศึกษาอาจหยุดถามตนเองว่า กำลังซื้อเพราะจำเป็นจริงหรือซื้อเพราะเครียดจากงานกลุ่ม

เมื่อนำกรอบทั้ง 5 ประการ มาใช้ร่วมกัน นักศึกษาจะเห็นว่าการวางแผนชีวิตไม่ใช่เพียงการเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ แต่เป็นการคิดอย่างรอบด้านว่า ชีวิตของตนมีความหมายอย่างไร เรื่องใดสำคัญ ควรจัดการสิ่งใดก่อน และจะตัดสินใจอย่างมีสติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2.3 การแปลงเป้าหมายกว้างให้เป็นเป้าหมายที่ปฏิบัติได้

เป้าหมายจำนวนมากไม่เกิดผล เพราะเขียนกว้างเกินไป เช่น “จะนอนเร็วขึ้น” “จะตั้งใจเรียนมากขึ้น” “จะลดใช้เงิน” “จะมีเพื่อนมากขึ้น” หรือ “จะเครียดน้อยลง” เป้าหมายเหล่านี้สะท้อนความตั้งใจที่ดี แต่ยังไม่บอกว่าผู้เรียนจะทำอะไร เมื่อใด ทำบ่อยเพียงใด และจะรู้ได้อย่างไรว่าทำได้จริง

เป้าหมายที่ปฏิบัติได้ควรมีองค์ประกอบอย่างน้อย 5 ส่วน ได้แก่ พฤติกรรมที่ชัดเจน เวลา ความถี่ สิ่งสนับสนุน และวิธีติดตามผล ตารางต่อไปนี้แสดงตัวอย่างการแปลงเป้าหมายกว้างให้เป็นเป้าหมายที่ปฏิบัติได้ในบริบทนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ตัวอย่างการแปลงเป้าหมายกว้างให้เป็นเป้าหมายที่ปฏิบัติได้

เป้าหมายกว้าง	เป้าหมายที่ปฏิบัติได้
จะนอนเร็วขึ้น	จะปิดแจ้งเตือนโทรศัพท์เวลา 22.30 น. วางโทรศัพท์ห่างเตียง และนอนก่อนเที่ยงคืนอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์
จะตั้งใจเรียนมากขึ้น	หลังเลิกเรียนวันจันทร์ พุธ และศุกร์ จะทบทวนเนื้อหา 30 นาทีที่ห้องสมุดหรือโต๊ะอ่านหนังสือ
จะลดใช้เงิน	จะบันทึกค่าใช้จ่ายทุกวัน และจำกัดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เช่น คาเฟ่ สินค้าออนไลน์ หรือเกม ไม่เกินสัปดาห์ละ 300 บาท
จะมีเพื่อนมากขึ้น	จะทักเพื่อนในรายวิชาเดียวกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และเข้าร่วมการคุยงานกลุ่มโดยรับผิดชอบงานที่ชัดเจน

ตัวอย่างการแปลงเป้าหมายกว้างให้เป็นเป้าหมายที่ปฏิบัติได้ (ต่อ)

เป้าหมายกว้าง	เป้าหมายที่ปฏิบัติได้
จะเครียดน้อยลง	หลังเลิกเรียนในวันที่มีงานมาก จะใช้เวลา 10 นาทีเพื่อเดินช้า ๆ ฟังเพลง หรือเขียนบันทึกก่อนเริ่มงานต่อ
จะใช้สื่อให้น้อยลง	จะไม่เปิดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างอ่านหนังสือ 30 นาที และวางโทรศัพท์ไว้ห่างมือในช่วงทบทวนบทเรียน
จะดูแลความสัมพันธ์กับครอบครัว	จะโทรหรือส่งข้อความถึงครอบครัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกช่วงเวลาที่ไม่กระทบการพักและการเรียน

การแปลงเป้าหมายลักษณะนี้ช่วยให้ผู้เรียนรู้ว่าต้องทำอะไรจริง และช่วยให้การติดตามผลทำได้ง่ายขึ้น หากทำไม่ได้ตามแผน ผู้เรียนจะสามารถวิเคราะห์ได้ว่าปัญหาอยู่ที่เวลา ความถี่ สถานที่ สิ่งรบกวน หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ยังไม่เหมาะกับชีวิตจริง

2.4 หลักการตั้งเป้าหมายแบบไม่ทำร้ายตนเอง

เป้าหมายที่ดีควรช่วยให้ชีวิตมีทิศทาง ไม่ใช่เพิ่มความรู้สึกผิดหรือกดดันผู้เรียนจนเกินควร นักศึกษาบางคนตั้งเป้าหมายด้วยความตั้งใจสูง เช่น “จะอ่านหนังสือทุกวันวันละ 3 ชั่วโมง” “จะไม่ใช้โทรศัพท์หลังสามทุ่มเลย” หรือ “จะออกกำลังกายทุกเช้า” แต่หากเป้าหมายไม่สอดคล้องกับตารางเรียน งานพิเศษ การเดินทาง หรือพลังงานของร่างกาย ผู้เรียนอาจทำไม่ได้ต่อเนื่อง แล้วสรุปว่าตนเองไม่ดีพอ ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายแบบไม่ทำร้ายตนเองควรยึดหลัก 4 ประการ คือประการแรก เป้าหมายต้องเล็กพอที่จะเริ่มได้จริง ประการที่สอง เป้าหมายต้องสัมพันธ์กับปัจจัยที่ผู้เรียนสามารถปรับได้ ประการที่สาม เป้าหมายต้องเปิดโอกาสให้ปรับเมื่อพบอุปสรรค และประการที่สี่ การทำไม่ได้ตามแผนต้องถูกอ่านเป็นข้อมูลสำหรับปรับแผน ไม่ใช่หลักฐานว่าผู้เรียนไม่มีความสามารถ

ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่ตั้งเป้าว่าจะอ่านหนังสือทุกคืนคืนละ 2 ชั่วโมง แต่ทำไม่ได้เพราะต้องทำงานพิเศษหลังเลิกเรียน อาจปรับแผนเป็นการทบทวนบทเรียนครั้งละ 20 นาทีในวันที่ไม่ทำงาน และใช้วันหยุดหนึ่งช่วงสำหรับสรุปเนื้อหา นักศึกษาที่ตั้งใจจะลดการใช้สื่อก่อนนอนแต่ยังเผลอเปิดโทรศัพท์ อาจปรับโดยวางโทรศัพท์ห่างเตียงและใช้การปิดแจ้งเตือนแทนการห้ามตนเองอย่างเด็ดขาด การปรับเช่นนี้ไม่ใช่การลดมาตรฐานชีวิต แต่เป็นการทำให้เป้าหมายเหมาะกับชีวิตจริงมากขึ้น

2.5 ตัวอย่างเป้าหมายในบริบทนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีบริบทชีวิตหลากหลาย เป้าหมายสมดุลสุขจึงไม่ควรถูกกำหนดแบบเดียวกันสำหรับทุกคน ตารางต่อไปนี้แสดงตัวอย่างเป้าหมายที่สัมพันธ์กับบริบทต่าง ๆ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ตัวอย่างเป้าหมายตามบริบทชีวิตนักศึกษา

บริบทนักศึกษา	ข้อมูลชีวิตที่พบ	ตัวอย่างเป้าหมายที่เหมาะสม
นักศึกษาหอพัก	มีเพื่อนมาก ใช้เวลากับเพื่อนนาน พักผ่อนไม่พอ	จะกำหนดคืนพักอย่างน้อย 3 คืนต่อสัปดาห์ โดยแจ้งเพื่อนล่วงหน้าว่าหลัง 22.30 น. จะไม่คุยงานที่ไม่เร่งด่วน
นักศึกษาเดินทางไกล	ใช้เวลาเดินทางมาก เหนื่อยหลังเลิกเรียน ไม่ค่อยมีเวลาเข้ากิจกรรม	จะใช้เวลารอรถหรือช่วงเดินทางบางช่วงฟังสรุปบทเรียน และจะทักเพื่อนในรายวิชาเดียวกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
นักศึกษาทำงานพิเศษ	เวลาพักน้อย รายได้ช่วยลดภาระครอบครัว แต่ร่างกายเหนื่อย	จะจัดวันพักอย่างน้อยครึ่งวันต่อสัปดาห์ และเตรียมอาหารหรือของว่างง่าย ๆ ในวันที่ทำงานหลังเลิกเรียน
นักศึกษาที่คิดถึงบ้าน	อยู่หอพัก รู้สึกเหงา โทรหาครอบครัวดึกจนกระทบการนอน	จะกำหนดเวลาโทรหาครอบครัวก่อน 21.30 น. อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และเขียนบันทึกความรู้สึกในวันที่คิดถึงบ้านมาก
นักศึกษาที่มีปัญหางานกลุ่ม	เกรงใจเพื่อน รับงานมากเกินไป ไม่กล้าพูดเมื่อภาระหนัก	ในงานกลุ่มครั้งต่อไป จะเสนอให้แบ่งงานเป็นลายลักษณ์อักษรตั้งแต่วันแรก และแจ้งเวลาที่ตนสะดวกทำงานอย่างชัดเจน

ตัวอย่างเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า เป้าหมายที่ดีไม่จำเป็นต้องใหญ่ แต่ต้องตรงกับชีวิตจริงของผู้เรียน นักศึกษาคนหนึ่งอาจเริ่มจากการจัดเวลานอน อีกคนอาจเริ่มจากการใช้เงิน อีกคนอาจเริ่มจากการสื่อสารกับเพื่อนในงานกลุ่ม สิ่งสำคัญคือเป้าหมายต้องช่วยให้ชีวิตเคลื่อนไหวในทิศทางที่เหมาะสมขึ้น โดยไม่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองต้องเปลี่ยนทุกเรื่องพร้อมกัน

3. การวางแผนสมดุลสุขระยะสั้นในชีวิตนักศึกษา

3.1 แผน 7 วันเพื่อทดลองพฤติกรรมเล็ก

แผน 7 วันเป็นแผนระยะสั้นสำหรับทดลองพฤติกรรมเล็กที่นักศึกษาสามารถเริ่มได้ทันที จุดมุ่งหมายของแผน 7 วันไม่ใช่การเปลี่ยนชีวิตทั้งหมด แต่คือการทดลองว่า พฤติกรรมใดเหมาะกับชีวิตจริงของตนเอง พฤติกรรมใดทำได้ง่าย พฤติกรรมใดติดขัด และควรปรับอย่างไร

ตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะกับแผน 7 วัน ได้แก่ ปิดแจ้งเตือนโทรศัพท์ก่อนนอน กินอาหารเช้าอย่างน้อย 4 วัน เดินเพิ่มวันละ 10 นาที เขียนบันทึกอารมณ์ก่อนนอน ทบทวนบทเรียนหลังเลิกเรียน 20 นาที จัดโต๊ะอ่านหนังสือให้พร้อมก่อนเริ่มงาน หรือทักเพื่อนในรายวิชาเดียวกันอย่างน้อย 1 ครั้ง

การเลือกพฤติกรรมสำหรับแผน 7 วันควรพิจารณาจากผลประเมินสมดุลสุข 4 มิติ หากมิติกายต่ำ อาจเลือกเรื่องการนอน อาหาร หรือการพัก หากมิติใจต่ำ อาจเลือกเรื่องการพักใจและการขอความช่วยเหลือ หากมิติสังคมต่ำ อาจเลือกเรื่องการสร้างความสัมพันธ์หรือการตั้งขอบเขต หากมิติปัญญาต่ำ อาจเลือกเรื่องการทบทวนเป้าหมายการเรียนหรือการจัดเวลาทบทวนบทเรียน

3.2 แบบฟอร์มแผน 7 วัน

แบบฟอร์มต่อไปนี้ใช้สำหรับให้นักศึกษาออกแบบแผน 7 วันของตนเอง โดยควรเขียนให้ชัดและทำได้จริง

แบบฟอร์มแผนสมดุลสุข 7 วัน

รายการ	คำตอบของนักศึกษา
มิติจากแบบประเมินที่เกี่ยวข้อง เช่น กาย ใจ สังคม หรือ ปัญญา	
เป้าหมายหลักใน 7 วันนี้	
เหตุผลหรือคุณค่าที่ทำให้เป้าหมายนี้สำคัญ	
พฤติกรรมเล็กที่จะทำ	
วันและเวลาที่จะทำ	
สถานที่หรือบริบทที่จะทำ	
บุคคลหรือสิ่งสนับสนุนที่ช่วยให้ทำได้	
อุปสรรคที่คาดว่าจะพบ	
วิธีป้องกันหรือปรับเมื่อพบอุปสรรค	
วิธีติดตามผล เช่น ทำเครื่องหมาย บันทึกสั้น หรือถ่ายภาพหลักฐาน	
ผลหลังครบ 7 วัน	

ตัวอย่างการเขียนแผน 7 วัน

มิติที่เกี่ยวข้องคือกาย เป้าหมายคือปรับการนอนให้ดีขึ้น เหตุผลคือช่วงนี้ง่วงในชั้นเรียนและหงุดหงิดง่าย พฤติกรรมที่จะทำคือปิดแจ้งเตือนโทรศัพท์เวลา 22.30 น. วางโทรศัพท์ห่างเตียง และเข้านอนก่อนเที่ยงคืนอย่างน้อย 4 วันในสัปดาห์นี้ อุปสรรคที่คาดว่าจะพบคือเพื่อนชวนคุยงานกลุ่มตอนดึก วิธีปรับคือแจ้งเพื่อนว่าหลัง 22.30 น. จะตอบเฉพาะเรื่องเร่งด่วน และจะดูข้อความอีกครั้งตอนเช้า

3.3 แผน 30 วันเพื่อสร้างความต่อเนื่อง

แผน 30 วันใช้สำหรับเป้าหมายที่ต้องอาศัยความสม่ำเสมอมากกว่า 1 สัปดาห์ เช่น การปรับเวลานอน การลดค่าใช้จ่าย การลดการใช้สื่อก่อนนอน การทบทวนบทเรียนอย่างต่อเนื่อง การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในมหาวิทยาลัย หรือการฝึกสื่อสารขอบเขตในงานกลุ่ม

แผน 30 วันแตกต่างจากแผน 7 วันตรงที่ผู้เรียนต้องติดตามผลเป็นรายสัปดาห์ เพราะเมื่อทดลองพฤติกรรมต่อเนื่อง นักศึกษามักพบอุปสรรคจริงที่ไม่ได้คาดไว้ เช่น งานกลุ่มเพิ่มขึ้น สอบย่อยกะทันหัน ค่าใช้จ่ายสูงกว่าที่คิด เพื่อนชวนทำกิจกรรม หรือร่างกายเหนื่อยมากในบางช่วง การติดตามผลรายสัปดาห์ช่วยให้ผู้เรียนไม่ต้องรอจนจบเดือนจึงค่อยรู้ว่าแผนไม่เหมาะ แต่สามารถปรับระหว่างทางได้

3.4 แบบฟอร์มแผน 30 วัน

แบบฟอร์มแผนสมดุลสุข 30 วัน

รายการ	คำตอบของนักศึกษา
มิติชีวิตที่ต้องการดูแล	
เป้าหมายหลักใน 30 วัน	
เหตุผลหรือคุณค่าของเป้าหมาย	
พฤติกรรมหลักที่จะทำ	
ความถี่ที่ตั้งใจทำ	
สิ่งสนับสนุนที่ต้องเตรียม	
อุปสรรคที่คาดว่าจะพบ	
วิธีติดตามผล	

การติดตามผลรายสัปดาห์ของแผน 30 วัน

สัปดาห์ที่	สิ่งที่ทำได้	สิ่งที่ทำไม่ได้หรือทำได้น้อย	อุปสรรคจริงที่พบ	สิ่งที่จะปรับในสัปดาห์ถัดไป
1				
2				
3				
4				

ตัวอย่างแผน 30 วัน

นักศึกษาคนหนึ่งพบว่าค่าใช้จ่ายในแต่ละสัปดาห์สูงกว่าที่ตั้งใจ โดยเฉพาะค่าเครื่องดื่ม คาเฟ่ และสินค้าออนไลน์ เมื่อทบทวนผลประเมินตนเอง พบว่ามิติกายและใจอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีความเครียดจากงานกลุ่มและมักซื้อของเมื่อรู้สึกเหนื่อย นักศึกษาจึงตั้งเป้าหมาย 30 วันว่า “จะบันทึกค่าใช้จ่ายทุกวัน และจำกัดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยไม่เกินสัปดาห์ละ 300 บาท”

ในสัปดาห์แรก นักศึกษาบันทึกได้ครบทุกวัน แต่ยังใช้เงินเกินงบ เพราะซื้อเครื่องดื่มหลังเลิกเรียนเกือบทุกวัน เมื่อวิเคราะห์แล้วพบว่า ช่วงหลังเลิกเรียนเป็นช่วงเหนื่อยและอยากให้รางวัลตนเอง สัปดาห์ที่สองจึงปรับแผนโดยพกน้ำดื่มจากหอพัก 3 วันต่อสัปดาห์ และเลือกซื้อเครื่องดื่มเฉพาะวันที่เรียนหนักจริง สัปดาห์ที่สามเริ่มควบคุมค่าใช้จ่ายได้ดีขึ้น แต่มีค่าใช้จ่ายจากสินค้าออนไลน์เมื่อเครียดจากงานกลุ่ม สัปดาห์ที่สี่จึงเพิ่มกติกาว่า ก่อนซื้อสินค้าออนไลน์จะรอ 24 ชั่วโมงและเขียนสั้น ๆ ว่าซื้อเพราะจำเป็นหรือซื้อเพราะอารมณ์

ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า แผน 30 วันไม่ใช่การบังคับตนเองให้ทำได้สมบูรณ์ตั้งแต่ต้น แต่เป็นการใช้ข้อมูลรายสัปดาห์เพื่อเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง และปรับแผนให้เหมาะกับชีวิตจริงมากขึ้น

3.5 การติดตามผลแผนระยะสั้น

การติดตามผลเป็นส่วนสำคัญของแผนระยะสั้น เพราะทำให้ผู้เรียนเห็นว่าแผนที่ตั้งไว้เหมาะกับชีวิตจริงหรือไม่ นักศึกษาควรใช้คำถาม 5 ข้อต่อไปนี้ในการทบทวนแผน 7 วันหรือแผน 30 วัน

คำถามสะท้อนผลแผนระยะสั้น

คำถามสะท้อนผล	คำตอบของนักศึกษา
ฉันทำอะไรได้ตามแผน	
สิ่งใดทำไม่ได้หรือทำได้น้อย และเพราะเหตุใด	
อุปสรรคจริงต่างจากที่คาดไว้หรือไม่	
สิ่งใดช่วยให้ฉันทำได้ดีขึ้น	
สัปดาห์ถัดไปควรปรับอะไร	

คำถามเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษาอ่านผลการลงมือทำอย่างเป็นกลางมากขึ้น หากทำไม่ได้ตามแผน ผู้เรียนไม่ควรสรุปว่าตนเองไม่มีความสามารถ แต่ควรถามว่า แผนนั้นยากเกินไปหรือไม่ เวลาไม่เหมาะหรือไม่ ขาดสิ่งสนับสนุนใด หรือมีปัจจัยอื่นที่ต้องนำมาคิดเพิ่ม การติดตามผลลักษณะนี้ทำให้การวางแผนชีวิตเป็นกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่การสอบผ่านหรือสอบตกในชีวิตของตนเอง

4. การวางแผนสมดุลสุขระยะยาวเพื่อการเรียนและการทำงานอย่างยั่งยืน

4.1 แผน 1 ภาคเรียนในชีวิตนักศึกษา

แผน 1 ภาคเรียนเป็นแผนระยะยาวที่เหมาะกับนักศึกษามหาวิทยาลัย เพราะสอดคล้องกับจังหวะชีวิตจริงของการเรียน มีช่วงต้นภาคเรียน กลางภาค หลังกลางภาค ก่อนสอบปลายภาค และปลายภาคเรียน การวางแผนระดับภาคเรียนช่วยให้นักศึกษาเห็นว่า สมดุลสุขไม่ใช่เรื่องที่ดูแลเฉพาะวันใดวันหนึ่ง แต่เป็นกระบวนการที่ต้องปรับตามภาระการเรียน งานกลุ่ม กิจกรรม ความสัมพันธ์ สุขภาพ และเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างภาคเรียน

แผน 1 ภาคเรียนไม่ควรมีเป้าหมายมากเกินไป นักศึกษาควรเลือกเป้าหมายสำคัญ 1–2 เรื่องที่สัมพันธ์กับผลประเมินสมดุลสุข 4 มิติและแผนระยะสั้น 7 วันหรือ 30 วัน เช่น การปรับเวลานอนให้คงที่ การจัดการค่าใช้จ่าย การทบทวนบทเรียนอย่างต่อเนื่อง การตั้งขอบเขตในงานกลุ่ม หรือการสร้างระบบสนับสนุนในมหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มแผนสมดุลสุข 1 ภาคเรียน

ช่วงเวลา	จุดเน้นของแผน	สิ่งที่นักศึกษาจะทำ	หลักฐานหรือวิธีติดตาม
ต้นภาคเรียน	ตั้งเป้าหมาย จัดตารางชีวิต และเตรียมระบบสนับสนุน		
ก่อนกลางภาค	ตรวจพฤติกรรมที่เริ่มหลุดแผน และปรับให้เหมาะ		
หลังกลางภาค	ทบทวนผลสอบ งานกลุ่ม ความเหนื่อยล้า และความสัมพันธ์		
ก่อนปลายภาค	ลดภาระที่ไม่จำเป็น จัดเวลาพัก และเตรียมสอบอย่างสมดุล		
ปลายภาค	สรุปการเรียนรู้และบันทึกลงแฟ้มสะสมการเรียนรู้		

4.2 ตัวอย่างแผน 1 ภาคเรียน

กรณีที่ 1 นักศึกษาหอพัก

นักศึกษาหอพักมีคะแนนมิติสังคมสูง แต่คะแนนมิติกายต่ำ เพราะใช้เวลากับเพื่อนมากและนอนดึก แผน 1 ภาคเรียนของนักศึกษาคนนี้อาจตั้งเป้าหมายว่า “รักษาความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยไม่ละเลยการนอนและเวลาพักของตนเอง” ต้นภาคเรียนอาจเริ่มจากการกำหนดคืนพัก 3 คืนต่อสัปดาห์ ก่อนกลางภาคตรวจว่าการนอนดีขึ้นหรือไม่ หลังกลางภาคทบทวนว่างานกลุ่มทำให้พักน้อยลงอย่างไร ก่อนปลายภาคลดกิจกรรมที่ไม่จำเป็น และปลายภาคเขียนสรุปว่า การตั้งขอบเขตเวลากับเพื่อนส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนอย่างไร

กรณีที่ 2 นักศึกษาเดินทางไกล

นักศึกษาที่เดินทางจากอำเภอรอบนอกมีคะแนนมิติปัญญาดี แต่คะแนนมิติสังคมต่ำ เพราะมีเวลาพบเพื่อนน้อย แผน 1 ภาคเรียนอาจตั้งเป้าหมายว่า “สร้างระบบสนับสนุนขนาดเล็กในมหาวิทยาลัยโดยไม่เพิ่มภาระเกินกำลัง” ต้นภาคเรียนอาจเริ่มจากการรู้จักเพื่อนในรายวิชาเดียวกัน 1–2 คน ก่อนกลางภาคเข้าร่วมกลุ่มสนทนาหรือกลุ่มเรียนออนไลน์ หลังกลางภาคพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับการเรียนและการเดินทาง ก่อนปลายภาควางแผนอ่านหนังสือให้สอดคล้องกับเวลาเดินทาง และปลายภาคสรุปว่าระบบสนับสนุนใดช่วยให้เรียนและใช้ชีวิตดีขึ้น

กรณีที่ 3 นักศึกษาทำงานพิเศษ

นักศึกษาที่ทำงานพิเศษมีจุดแข็งด้านความรับผิดชอบ แต่คะแนนมิติกายต่ำและมิติใจเริ่มตึง แผน 1 ภาคเรียนอาจตั้งเป้าหมายว่า “ดูแลร่างกายและการเรียนภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลาอย่างเหมาะสม” ต้นภาคเรียนอาจจัดตารางงานพิเศษและตารางเรียนให้ชัด ก่อนกลางภาคตรวจว่างานพิเศษกระทบการส่งงานหรือไม่ หลังกลางภาคพูดคุยกับอาจารย์หากภาระงานและภาระเรียนชนกัน ก่อนปลายภาคลดกะงานเท่าที่ทำได้หรือเตรียมอ่านหนังสือล่วงหน้า และปลายภาคสรุปว่าการทำงานพิเศษให้บทเรียนเรื่องความรับผิดชอบ การจัดเวลา และการดูแลตนเองอย่างไร

4.3 การเชื่อมแผนชีวิตนักศึกษากับชีวิตการทำงานในอนาคต

แม้หัวข้อนี้มุ่งเน้นชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แต่การวางแผนสมดุลสุขมีความสัมพันธ์กับชีวิตการทำงานในอนาคต เพราะนิสัยเล็กที่ฝึกในมหาวิทยาลัย เช่น การจัดเวลา การพัก การตั้งขอบเขต การสื่อสาร การใช้เงิน การขอความช่วยเหลือ และการติดตามผลการทำงานของตนเอง ล้วนเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตและการทำงานอย่างยั่งยืน

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2556) ชี้ให้เห็นว่า คุณภาพชีวิต ความสุข และการทำงานมีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตและบริบทการดำรงชีวิตของบุคคล การฝึกสมดุลสุขในวัยนักศึกษาจึงไม่ใช่เรื่องแยกจากอนาคตการทำงาน แต่เป็นการเตรียมพื้นฐานให้ผู้เรียนสามารถดูแลตนเองเมื่อมีภาระงาน ความรับผิดชอบ รายได้ ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน และข้อจำกัดของชีวิตผู้ใหญ่เพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม การเชื่อมกับชีวิตการทำงานไม่ควรทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองต้องวางแผนอาชีพทุกอย่างให้ชัดในทันที สิ่งสำคัญในช่วงปีที่ 1 คือการฝึกอ่านชีวิตของตนเอง ฝึกตั้งเป้าหมาย ฝึกจัดเวลา ฝึกสื่อสาร และฝึกปรับแผนเมื่อพบอุปสรรค ทักษะเหล่านี้จะเป็นฐานที่ใช้ได้ทั้งในการเรียน การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และการทำงานในอนาคต

4.4 สมดุลระหว่างการเรียนกับชีวิตและสมดุลระหว่างงานกับชีวิต

ในวัยนักศึกษา คำที่เหมาะสมคือสมดุลระหว่างการเรียนกับชีวิต (study-life balance) หรือสมดุลระหว่างการเรียนกับชีวิตส่วนตัว หมายถึง ความสามารถในการจัดความสัมพันธ์ระหว่างการเรียน งานกลุ่ม กิจกรรม เพื่อน ครอบครัว สุขภาพ การพัก และเวลาส่วนตัวให้เหมาะกับสถานการณ์ของตนเอง Sprung และ Rogers (2021) พบว่า นักศึกษาที่รักษาสมดุลระหว่างการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัวได้ดี มีความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าต่ำกว่า การดูแลสมดุลชีวิตจึงไม่ใช่เพียงเรื่องการจัดเวลา แต่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาวะทางใจของผู้เรียน

เมื่อเข้าสู่ชีวิตการทำงาน แนวคิดนี้จะสัมพันธ์กับ สมดุลระหว่างงานกับชีวิต (work-life balance) หรือสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการจัดเวลา พลังงาน บทบาทครอบครัว สุขภาพ ความสัมพันธ์ และความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน Agha และคณะ (2017) อธิบายว่าสมดุลระหว่างงานกับชีวิตเป็นประเด็นสำคัญของการจัดการชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การฝึกสมดุลระหว่างการเรียนกับชีวิต (study-life balance) ในมหาวิทยาลัยจึงช่วยให้นักศึกษาค่อย ๆ พัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อสมดุลระหว่างงานกับชีวิตในอนาคต

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จุดเริ่มต้นไม่ใช่การคิดเรื่องสมดุลระหว่างงานกับชีวิต (work-life balance) แบบคนทำงานเต็มเวลา แต่คือการถามว่าขณะนี้ฉันจัดการการเรียน ชีวิตส่วนตัว สุขภาพ ความสัมพันธ์ และการพักได้เหมาะสมเพียงใด หากชีวิตด้านใดหนักเกินไป ฉันจะปรับอะไรได้บ้าง คำถามเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้สมดุลชีวิตจากประสบการณ์ปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับบทบาทชีวิตที่ซับซ้อนขึ้นในอนาคต

สรุปได้ว่า การวางแผนชีวิตสมดุลสุขเป็นกระบวนการแปลงข้อมูลจากการประเมินตนเองให้เป็นเป้าหมายและแผนที่ทำได้จริง นักศึกษาต้องเริ่มจากการอ่านผลประเมินในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา แล้วเลือกประเด็นที่ควรดูแลก่อน เป้าหมายที่ดีควรสัมพันธ์กับคุณค่าของตนเอง เหมาะกับบริบทชีวิตจริง ชัดเจนพอที่จะลงมือทำได้ ติดตามผลได้ และปรับได้เมื่อพบอุปสรรค

แผน 7 วันช่วยให้นักศึกษาเริ่มทดลองพฤติกรรมเล็ก แผน 30 วันช่วยสร้างความต่อเนื่องและการติดตามผล ส่วนแผน 1 ภาคเรียนช่วยให้ผู้เรียนเห็นทิศทางชีวิตที่สัมพันธ์กับจังหวะการเรียนในมหาวิทยาลัย อย่างไรก็ตาม แผนจะมีความหมายก็ต่อเมื่อผู้เรียนนำแผนเข้าสู่ชีวิตประจำวัน ติดตามผลอย่างซื่อสัตย์ และปรับให้เหมาะกับสถานการณ์จริง หัวข้อต่อไปจึงนำเสนอแนวทางนำแผนสมดุลสุขมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้แผนชีวิตไม่หยุดอยู่เพียงเอกสาร แต่กลายเป็นการดูแลชีวิตจริงของนักศึกษา

การสร้างวิถีชีวิตสมดุลสุขในชีวิตประจำวัน

หลังจากนักศึกษาประเมินสุขภาวะของตนเองและวางแผนชีวิตสมดุลสุขในสองหัวข้อที่ผ่านมาแล้ว ขั้นตอนสำคัญต่อมาคือการนำแผนนั้นมาใช้ในชีวิตประจำวัน แผน 7 วัน แผน 30 วัน หรือแผน 1 ภาคเรียนจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้ทดลองลงมือทำ ติดตามผล และปรับให้เหมาะกับชีวิตจริงของตนเอง

การสร้างวิถีชีวิตสมดุลสุขไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดในครั้งเดียว แต่เกิดจากการเลือกพฤติกรรมเล็กที่เหมาะกับตนเอง การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนและการพัก การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การตั้งขอบเขตอย่างเหมาะสม การฟื้นตัวเมื่อชีวิตเสียสมดุล และการดูแลใจอย่างรู้เท่าทัน ในบริบทของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม วิถีชีวิตสมดุลสุขจึงต้องสอดคล้องกับหอพัก การเดินทาง ค่าใช้จ่าย งานกลุ่ม ครอบครัว เพื่อน สื่อดิจิทัล และจังหวะการเรียนในมหาวิทยาลัย

1. แนวทางการบูรณาการทักษะการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

1.1 การดูแลกายผ่านการนอน อาหาร และการเคลื่อนไหว

ร่างกายเป็นฐานสำคัญของการเรียนรู้ อารมณ์ และการตัดสินใจ นักศึกษาที่พักผ่อนไม่พอ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรือไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย อาจพบว่าสมาธิลดลง หงุดหงิดง่าย เหนื่อยเร็ว และจัดการงานเรียนได้ยากขึ้น การดูแลกายจึงไม่ใช่เรื่องแยกจากการเรียน แต่เป็นพื้นฐานที่ช่วยให้นักศึกษามีพลังพอสำหรับการเรียน การทำงานกลุ่ม การเข้ากิจกรรม และการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม การเขียนเรื่องการดูแลกายในบริบทนักศึกษาต้องไม่ใช้ภาษาสั่งสอนแบบตายตัว เพราะนักศึกษาแต่ละคนมีชีวิตไม่เหมือนกัน นักศึกษาหอพักอาจนอนดึกเพราะใช้เวลากับเพื่อนหรือมีเสียงรบกวน นักศึกษาที่เดินทางไกลอาจต้องตื่นเช้ามากและกลับถึงบ้านค่ำ นักศึกษาที่ทำงานพิเศษอาจมีเวลาพักจำกัด การดูแลกายจึงควรเริ่มจากการสังเกตจังหวะชีวิตจริง แล้วเลือกพฤติกรรมเล็กที่ทำได้ เช่น เตรียมน้ำดื่มไว้ใกล้ตัว รับประทานอาหารเช้าในวันที่มีเรียนเช้า เดินเพิ่มวันละ 10 นาที ยืดเหยียดหลังนั่งเรียนนาน หรือกำหนดคืนพักอย่างน้อยบางคืนในสัปดาห์

ในทางปฏิบัติ นักศึกษาอาจใช้**หลักลดสิ่งที่ทำให้ร่างกายตึง เพิ่มสิ่งที่ช่วยให้ร่างกายฟื้น** เช่น ลดการใช้โทรศัพท์ก่อนนอน ลดเครื่องดื่มคาเฟอีนช่วงเย็น ลดการนั่งต่อเนื่องนานเกินไป และเพิ่มการพักสายตา การดื่มน้ำ การเดินระยะสั้น หรือการเตรียมอาหารง่าย ๆ ในวันที่ตารางเรียนแน่น แนวคิดเรื่องสุขภาวะและคุณภาพชีวิตชี้ให้เห็นว่า ร่างกาย จิตใจ และบริบทการดำรงชีวิตเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด การดูแลกายจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของสมดุลสุข (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2556)

1.2 การดูแลใจผ่านการรู้เท่าทันอารมณ์และการพักใจ

การดูแลใจเริ่มจากการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง นักศึกษาควรสังเกตว่าในแต่ละวันตนเองรู้สึกอย่างไร เช่น เครียด กังวล เหงา ท้อใจ โกรธ น้อยใจ คิดถึงบ้าน หรือหมดแรง การรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ได้หมายถึงการควบคุมให้ตนเองรู้สึกดีตลอดเวลา แต่หมายถึงการรับรู้สภาพใจของตนเองอย่างซื่อสัตย์และเลือกดูแลอย่างเหมาะสม

การพักใจควรเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนฟื้นพลังและกลับมาจัดการชีวิตได้ ไม่ใช่เพียงการทำให้ลืมปัญหาชั่วคราว ตัวอย่างการพักใจที่เหมาะกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้แก่ ฟังเพลงที่ช่วยให้ใจสงบ เขียนบันทึกความรู้สึก 5 นาที เดินช้า ๆ รอบอาคารเรียน พูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจ วาดภาพ เล่นดนตรี สวดมนต์ ภาวนา หรือดูภาพยนตร์สั้นแล้วทบทวนความรู้สึกของตนเอง การใช้สุนทรียประสบการณ์เช่นศิลปะ ดนตรี และการเขียนบันทึกสามารถช่วยให้นักศึกษามีพื้นที่รับรู้อารมณ์และจัดการความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์

จากประสบการณ์ของผู้เขียน นักศึกษาหลายคนมีวิธีพักใจอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว บางคนฟังเพลงก่อนนอน บางคนเดินคนเดียวหลังเลิกเรียน บางคนเขียนข้อความไว้ในโทรศัพท์ บางคนคุยกับเพื่อนสนิท สิ่งสำคัญคือการช่วยให้นักศึกษาเห็นว่าวิธีเหล่านี้ส่งผลต่อชีวิตอย่างไร หากวิธีนั้นทำให้ใจสงบขึ้นและกลับมารับผิดชอบชีวิตได้ดีขึ้น วิธีนั้นอาจเป็นการดูแลใจที่เหมาะสม แต่หากทำให้เลื่อนงาน นอนดึก หรือหลีกเลี่ยงปัญหาจนสะสม ก็จำเป็นต้องปรับวิธีให้เหมาะขึ้น กรมสุขภาพจิต (2565) ให้ความสำคัญกับการจัดการปัญหาทั้งด้านอารมณ์และด้านตัวปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการพักใจอย่างมีสติ

1.3 การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีขอบเขต

สื่อดิจิทัลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนักศึกษา ใช้ในการเรียน ติดต่อเพื่อน ทำงานกลุ่ม รับข่าวสาร พักผ่อน และสร้างความสัมพันธ์ สื่อจึงไม่ใช่ปัญหาโดยตัวมันเอง ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อการใช้สื่อเริ่มกระทบการนอน การเรียน ความสัมพันธ์ การเงิน หรือการทบทวนตนเอง นักศึกษาจึงไม่จำเป็นต้องตัดสื่อออกจากชีวิตทั้งหมด แต่ควรฝึกใช้สื่ออย่างมีขอบเขต

คำถามสำคัญในการประเมินการใช้สื่อคือ หลังใช้สื่อแล้วฉันพักใจจริงหรือเหนื่อยกว่าเดิม การใช้สื่อทำให้ฉันนอนช้าลงหรือไม่ ทำให้เลื่อนงานสำคัญหรือไม่ ทำให้เปรียบเทียบชีวิตกับผู้อื่นมากขึ้นหรือไม่ และทำให้ฉันหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ควรทำความเข้าใจหรือไม่ คำถามเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษาใช้สื่อจากข้อมูลชีวิตจริง ไม่ใช่จากการตำหนิตนเองว่าใช้สื่อมากหรือน้อยเกินไป

ตัวอย่างการสร้างขอบเขตกับสื่อ ได้แก่ ปิดแจ้งเตือนหลังเวลา 22.30 น. วางโทรศัพท์ห่างเตียงระหว่างนอน กำหนดช่วงอ่านหนังสือ 30 นาทีโดยไม่เปิดสื่อสังคมออนไลน์ ใช้แอปพลิเคชันจับเวลาแทนการเลื่อนดูเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง หรือกำหนดว่าเมื่อใช้สื่อเพื่อพักใจแล้วต้องกลับมาทำงานสำคัญหนึ่งเรื่องให้เสร็จ การออกแบบเช่นนี้ช่วยให้สื่อยังเป็นเครื่องมือของชีวิต ไม่กลายเป็นสิ่งที่ดึงชีวิตออกจากเป้าหมายของตนเอง

1.4 การใช้เงินอย่างมีสติ

การใช้เงินเป็นส่วนหนึ่งของสมดุลสุข เพราะเงินเกี่ยวข้องกับอาหาร การเดินทาง ที่พัก อุปกรณ์การเรียน การเข้าสังคม การพักผ่อน และความสัมพันธ์ นักศึกษาบางคนมีค่าเดินทางสูง บางคนต้องจ่ายค่าหอพัก บางคนทำงานพิเศษ บางคนมีค่าใช้จ่ายจากคาเฟ่ เครื่องดื่ม สินค้าออนไลน์ เกม หรือกิจกรรมกับเพื่อน การใช้เงินอย่างมีสติจึงไม่ใช่การห้ามใช้เงิน แต่เป็นการรู้เท่าทันว่าการใช้เงินของตนสัมพันธ์กับความจำเป็น อารมณ์ ความเครียด และแรงกระตุ้นจากสื่ออย่างไร

ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่ซื้อเครื่องดื่มราคาแพงหลังเลิกเรียนทุกวันอาจไม่ได้ใช้เงินเพราะความฟุ่มเฟือยเพียงอย่างเดียว แต่อาจใช้เพื่อให้รางวัลตนเองหลังเรียนหนัก นักศึกษาที่กดซื้อสินค้าออนไลน์ตอนดึกอาจกำลังหลีกเลี่ยงความเครียดจากงานกลุ่ม นักศึกษาที่ใช้เงินกับเพื่อนมากเกินไปอาจกลัวถูกมองว่าไม่เข้ากลุ่ม การพิจารณาเช่นนี้ช่วยให้ผู้เรียนไม่ตำหนิตนเองอย่างง่าย แต่เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับการใช้เงิน

วิธีเริ่มต้นที่เหมาะกับนักศึกษา**คือการบันทึกค่าใช้จ่ายแบบไม่ซับซ้อน** เช่น จดค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าเครื่องดื่ม ค่าใช้จ่ายออนไลน์ และค่าใช้จ่ายที่เกิดจากอารมณ์ในแต่ละวัน หลังจากนั้นจึงพิจารณาว่า ค่าใช้จ่ายใดจำเป็น ค่าใช้จ่ายใดลดได้ และค่าใช้จ่ายใดควรมีขอบเขต การใช้เงินอย่างมีสติสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต เพราะช่วยให้ผู้เรียนจัดการทรัพยากรของตนเองได้เหมาะกับสถานการณ์ชีวิต (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2556)

1.5 การออกแบบกิจวัตรเล็กให้ทำซ้ำได้

กิจวัตรเล็กคือพฤติกรรมที่มีขนาดพอเหมาะ ชัดเจน ทำซ้ำได้ และติดตามผลได้ กิจวัตรลักษณะนี้เหมาะกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะผู้เรียนยังอยู่ในช่วงปรับตัว หากเริ่มจากเป้าหมายใหญ่เกินไปอาจทำให้หลุดแผนง่ายและรู้สึกผิด แต่หากเริ่มจากพฤติกรรมเล็กที่ทำได้จริง ผู้เรียนจะเห็นความคืบหน้าและมีกำลังใจปรับชีวิตต่อ

ตัวอย่างกิจวัตรเล็กเพื่อสมดุลสุขในชีวิตประจำวัน

มิติชีวิต	ตัวอย่างกิจวัตรเล็ก
กาย	พกขวดน้ำ ดื่มน้ำหลังตื่นนอน เดิน 10 นาที ยืดเหยียดหลังนั่งเรียนนาน เตรียมอาหารว่างง่าย ๆ
ใจ	เขียนบันทึกอารมณ์ 5 นาที ฟังเพลง 1 เพลงอย่างตั้งใจ หายใจช้า ๆ ก่อนเริ่มงาน พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ
สังคม	ทักเพื่อนในรายวิชาเดียวกัน สื่อสารบทบาทงานกลุ่มให้ชัด แจ้งเวลาที่ตนสะดวกทำงาน
ปัญญา	ทบทวนบทเรียน 20 นาทีหลังเลิกเรียน เขียนสิ่งที่เรียนรู้ 3 ข้อ ตั้งคำถามกับเป้าหมายของตนเอง
สื่อดิจิทัล	ปิดแจ้งเตือนก่อนนอน วางโทรศัพท์ห่างเตียง ใช้เวลาพักหน้าจอระหว่างอ่านหนังสือ
การเงิน	บันทึกค่าใช้จ่ายหลังซื้อของ รอ 24 ชั่วโมงก่อนซื้อสินค้าออนไลน์ที่ไม่จำเป็น ตั้งงบค่าเครื่องดื่มรายสัปดาห์

กิจวัตรเล็กควรสัมพันธ์กับแผนสมดุลสุข 7 วัน 30 วัน หรือ 1 ภาคเรียนที่นักศึกษาตั้งไว้ เช่น หากแผน 30 วันคือการปรับการนอน กิจวัตรเล็กอาจเป็นการปิดแจ้งเตือนก่อนนอนและวางโทรศัพท์ห่างเตียง หากแผนคือการลดค่าใช้จ่าย กิจวัตรเล็กอาจเป็นการบันทึกค่าใช้จ่ายทุกครั้งหลังซื้อของ หากแผนคือการสร้างความสัมพันธ์ กิจวัตรเล็กอาจเป็นการทักเพื่อนหรือเข้าร่วมการคุยงานกลุ่มอย่างตั้งใจ

2. การสร้างสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อสมดุลสุข

2.1 สภาพแวดล้อมการเรียน หอพัก และการเดินทาง

สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความรู้สึกของผู้เรียน นักศึกษาที่ต้องอ่านหนังสือบนโต๊ะที่รก มีโทรศัพท์วางอยู่ใกล้มือ มีเสียงรบกวนจากหอพัก หรือใช้เวลารอรถนานโดยไม่มีแผน อาจพบว่าการทำตามแผนชีวิตยากขึ้น แม้มีความตั้งใจก็ตาม แนวคิดการออกแบบเพื่อสุขภาวะชี้ให้เห็นว่า พื้นที่และสิ่งแวดล้อมรอบตัวสามารถสนับสนุนหรือขัดขวางคุณภาพชีวิตได้ (กลุ่มวิจัยสิ่งแวดล้อมสรรค์สร้างเพื่อสุขภาวะ, 2561)

ในบริบทนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สภาพแวดล้อมที่ควรพิจารณา ได้แก่ ห้องเรียน โต๊ะอ่านหนังสือ หอพัก เตียง แสง เสียง โทรศัพท์ พื้นที่รอรถ และเส้นทางเดินทาง นักศึกษาหอพักอาจเริ่มจากการจัดมุมอ่านหนังสือเล็ก ๆ ให้แยกจากพื้นที่นอนเท่าที่ทำได้ ลดสิ่งรบกวนบนโต๊ะ และเตรียมอุปกรณ์เรียนไว้ล่วงหน้า นักศึกษาที่เดินทางไกลอาจออกแบบช่วงเวลารอรถให้เป็นเวลาพักสายตา ฟังสรุปบทเรียน หรือทบทวนบันทึกสั้น ๆ โดยไม่ทำให้ตนเองเหนื่อยเกินไป

การจัดสภาพแวดล้อมไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณมาก บางครั้งการเปลี่ยนตำแหน่งโทรศัพท์ การเตรียมกระเป๋าก่อนนอน การเปิดไฟให้เหมาะกับการอ่านหนังสือ การเลือกมุมเงียบในห้องสมุด หรือการกำหนดพื้นที่พักใจเล็ก ๆ ก็ช่วยให้กิจวัตรสมดุลสุขเกิดง่ายขึ้นได้

2.2 พื้นที่พักใจและพื้นที่สีเขียว

พื้นที่พักใจคือพื้นที่ที่ช่วยให้นักศึกษาลดความตึงของร่างกายและจิตใจ อาจเป็นพื้นที่ในมหาวิทยาลัย ห้องสมุด มุมเงียบใต้อาคาร ทางเดินที่ปลอดภัย พื้นที่สีเขียว หรือพื้นที่ในจังหวัดนครปฐมที่ผู้เรียนสามารถใช้พักอย่างเหมาะสม เช่น บริเวณรอบพระปฐมเจดีย์ สวนสาธารณะ หรือพื้นที่ชุมชนที่มีบรรยากาศสงบ

พื้นที่สีเขียวและพื้นที่ที่เอื้อต่อสุขภาวะช่วยให้บุคคลมีโอกาสพัก ฟื้นพลัง และเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การใช้พื้นที่เช่นนี้ควรคำนึงถึงความปลอดภัย เวลาเดินทาง ค่าใช้จ่าย และความเหมาะสมของสถานการณ์ นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเดินทางไกลหรือเสียค่าใช้จ่ายสูงเพื่อพักใจ แต่ควรสังเกตว่าพื้นที่ใดใกล้ตัวและช่วยให้ตนสงบขึ้นได้จริง

ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่มีช่วงว่างระหว่างเรียนอาจเลือกนั่งอ่านหนังสือในมุมสงบแทนการเลื่อนดูสื่อตลอดเวลา นักศึกษาที่เครียดจากงานกลุ่มอาจเดินช้า ๆ ในพื้นที่ปลอดภัยของมหาวิทยาลัย 10 นาที ก่อนกลับไปคุยงานต่อ นักศึกษาที่คิดถึงบ้านอาจใช้พื้นที่เงียบเพื่อโทรหาครอบครัวในเวลาที่เหมาะสม การออกแบบพื้นที่พักใจเช่นนี้ช่วยให้สมดุลสุขแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม

2.3 ความสัมพันธ์กับเพื่อนและการตั้งขอบเขต

ความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นแหล่งพลังสำคัญของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อนช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย ได้แลกเปลี่ยนเรื่องเรียน ทำงานกลุ่ม และปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์อาจทำให้ชีวิตเสียสมดุลได้เช่นกัน หากผู้เรียนไม่กล้าปฏิเสธ รับภาระงานกลุ่มมากเกินไป ใช้เวลากับเพื่อนจนพักไม่พอ หรือยอมทำตามกลุ่มทั้งที่กระทบสุขภาวะของตนเอง

การตั้งขอบเขตไม่ใช่การปฏิเสธความสัมพันธ์ แต่เป็นการรักษาความสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบ นักศึกษาอาจฝึกสื่อสารอย่างสุภาพ เช่น “วันนี้เราขอพักก่อนนะ พรุ่งนี้เช้าจะช่วยดูงานให้” “เราสะดวกทำส่วนนี้ แต่คงรับทั้งหมดไม่ไหว” “หลังสี่ทุ่มครึ่งเราจะไม่ตอบเรื่องที่ไม่เร่งด่วน เพราะต้องพัก” หรือ “ขอให้แบ่งงานให้ชัด จะได้ทำทันและไม่ซ้ำกัน” ประโยคเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนรักษาทั้งความสัมพันธ์และสุขภาวะของตนเอง

ตัวอย่างการตั้งขอบเขตในชีวิตนักศึกษา

สถานการณ์	วิธีสื่อสารที่เหมาะสม
เพื่อนชวนคุยดึกทุกคืน	“คืนนี้เราขอนอนก่อนนะ พรุ่งนี้มีเรียนเช้า ถ้ามีเรื่องงานด่วนส่งไว้ได้ เดี๋ยวเช้าดูให้”
งานกลุ่มแบ่งงานไม่ชัด	“เราขอให้แบ่งงานเป็นส่วน ๆ และกำหนดเวลาส่งย่อย จะได้ช่วยกันตรวจทัน”
เพื่อนให้รับงานมากเกินไป	“เราช่วยส่วนนี้ได้ แต่ถ้ารับเพิ่มทั้งหมดอาจทำไม่ดี ขอแบ่งให้คนอื่นช่วยด้วยนะ”
ครอบครัวโทรมาช่วงดึกบ่อย	“ช่วงนี้มีเรียนเช้า ขอคุยก่อนสามทุ่มครึ่งได้ไหม จะได้คุยนานขึ้นและไม่กระทบการนอน”
เพื่อนชวนใช้เงินเกินงบ	“รอบนี้เราขอเลือกที่ประหยัดหน่อยนะ เดือนนี้ต้องคุมค่าใช้จ่าย”

ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ผู้เรียนต้องยอมทุกอย่าง แต่เป็นความสัมพันธ์ที่มีการสื่อสาร เคารพขอบเขต และช่วยให้ทุกฝ่ายดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม กรมสุขภาพจิต (2565) ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุขและการรับมือปัญหา

2.4 ครอบครัว อาจารย์ และระบบสนับสนุน

นักศึกษาไม่ควรฝากความมั่นคงทางใจไว้กับคนเพียงคนเดียว เพราะชีวิตมหาวิทยาลัยมีปัญหาหลากหลาย ทั้งการเรียน งานกลุ่ม ค่าใช้จ่าย ความสัมพันธ์ สุขภาพ และการปรับตัว ผู้เรียนจึงควรมีระบบสนับสนุนหลายระดับ เช่น เพื่อนที่ไว้ใจ อาจารย์ที่ปรึกษา ครอบครัว รุ่นพี่ เจ้าหน้าที่กิจการนักศึกษา หน่วยงานให้คำปรึกษา และหน่วยบริการสุขภาพ

ระบบสนับสนุนแต่ละระดับมีหน้าที่ต่างกัน เพื่อนอาจช่วยฟังและร่วมแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อาจารย์ที่ปรึกษาอาจช่วยให้คำแนะนำเรื่องการเรียนและการปรับตัว ครอบครัวอาจเป็นแหล่งกำลังใจและความมั่นคงทางใจ รุ่นพี่อาจช่วยให้ข้อมูลประสบการณ์ในสาขา ส่วนหน่วยงานให้คำปรึกษาหรือหน่วยบริการสุขภาพมีบทบาทเมื่อผู้เรียนต้องการความช่วยเหลือที่เป็นระบบมากขึ้น

แบบสำรวจสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนของฉัน

ประเด็นสำรวจ	คำตอบของนักศึกษา
พื้นที่ที่ฉันใช้เรียนหรืออ่านหนังสือเป็นประจำคือที่ใด	
สิ่งใดในพื้นที่นั้นช่วยให้ฉันเรียนหรือทำงานได้ดี	
สิ่งใดในพื้นที่นั้นรบกวนสมาธิหรือทำให้เหนื่อย	
พื้นที่ใดที่ฉันใช้พักใจได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม	
บุคคลที่ฉันสามารถคุยด้วยเมื่อเครียดคือใคร	
บุคคลที่ฉันสามารถขอคำแนะนำเรื่องการเรียนคือใคร	
หน่วยงานหรือแหล่งช่วยเหลือในมหาวิทยาลัยที่ฉันรู้จักคืออะไร	
สิ่งเล็กหนึ่งอย่างที่ฉันจะปรับในสภาพแวดล้อมของตนเองคืออะไร	

แบบสำรวจนี้ช่วยให้นักศึกษาเห็นว่าสมดุลสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจส่วนตัวเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับการจัดพื้นที่ บุคคลสนับสนุน และระบบช่วยเหลือรอบตัวด้วย

3. การรับมือกับความไม่สมดุลและการฟื้นคืนสมดุลอย่างมีสติ

3.1 ความไม่สมดุลในฐานะข้อมูลของชีวิต

ในชีวิตจริง นักศึกษาอาจทำตามแผนไม่ได้ทุกวัน อาจนอนดึก ใช้เงินเกินงบ ส่งงานช้า ทะเลาะกับเพื่อน ใช้สื่อมากเกินไป หรือรู้สึกหมดแรงในช่วงสอบ เหตุการณ์เหล่านี้ไม่ควรถูกใช้เป็นเครื่องตำหนิตนเอง แต่ควรถูกอ่านเป็นข้อมูลว่าชีวิตด้านใดกำลังต้องการการดูแล

ความไม่สมดุลเป็นสัญญาณให้ผู้เรียนกลับมาสังเกตตนเอง เช่น หากนอนดึกหลายคืนติดต่อกัน อาจต้องดูว่าตารางงานแน่นเกินไปหรือใช้สื่อก่อนนอนมากเกินไป หากใช้เงินเกินงบ อาจต้องดูว่าค่าใช้จ่ายเกิดจากความจำเป็นหรือจากความเครียด หากทะเลาะกับเพื่อนในงานกลุ่ม อาจต้องดูว่าการสื่อสารบทบาทและขอบเขตยังไม่ชัดเจนหรือไม่

การอ่านความไม่สมดุลในลักษณะนี้ช่วยให้นักศึกษาไม่ติดอยู่กับความรู้สึกผิด แต่เปลี่ยนประสบการณ์ที่ตึงเครียดให้เป็นข้อมูลสำหรับปรับแผน ชีวิตสมดุลสุขจึงไม่ใช่ชีวิตที่ไม่เคยหลุดแผน แต่เป็นชีวิตที่เมื่อหลุดแผนแล้วสามารถกลับมาสังเกต ยอมรับ วิเคราะห์ และเริ่มใหม่อย่างมีสติ

3.2 วงจรฟื้นคืนสมดุล 5 ขั้น

เมื่อนักศึกษาพบว่าชีวิตเริ่มเสียสมดุล สามารถใช้วงจรฟื้นคืนสมดุล 5 ขั้น เพื่อช่วยจัดลำดับความคิดและการกระทำ ได้แก่ สังเกต ยอมรับ วิเคราะห์ ปรับใหม่ และเริ่มอีกครั้ง

วงจรฟื้นคืนสมดุล 5 ขั้น

ขั้น	คำถามนำ	ตัวอย่างการใช้
สังเกต	ตอนนี้ฉันเสียสมดุลด้านใด กาย ใจ สังคม หรือปัญญา	ฉันนอนน้อยและไม่มีสมาธิในชั้นเรียน
ยอมรับ	ฉันยอมรับได้หรือไม่ว่าช่วงนี้ชีวิตหนัก โดยไม่ตำหนิตนเองเกินจริง	ช่วงนี้งานกลุ่มกับงานพิเศษชนกัน ฉันจึงเหนื่อยมาก
วิเคราะห์	ปัจจัยใดทำให้เสียสมดุล งาน เวลา เงิน เพื่อน ครอบครัว หรือสื่อ	ฉันตอบแชตงานกลุ่มดึกและยังเปิดสื่อก่อนนอน
ปรับใหม่	ฉันจะลดภาระใด เพิ่มการดูแลใด หรือขอความช่วยเหลือจากใคร	ฉันจะคุยกับเพื่อนให้สรุปงานก่อน 22.00 น. และวางโทรศัพท์ห่างเตียง
เริ่มอีกครั้ง	ใน 24 ชั่วโมงข้างหน้า ฉันจะทำสิ่งจำเป็นที่สุดเรื่องใดก่อน	วันนี้จะส่งงานสำคัญหนึ่งชิ้น กินอาหารให้ตรงเวลา และนอนก่อนเที่ยงคืน

วงจรนี้ไม่ใช่สูตรสำเร็จที่แก้ปัญหาทุกอย่างได้ทันที แต่เป็นเครื่องมือช่วยให้นักศึกษาไม่ปล่อยให้ความเครียด ให้ตัดสินใจจนชีวิตหนักขึ้น” หรือ “ทำให้ตัดสินใจในทางที่ทำให้ชีวิตหนักขึ้น การฟื้นคืนสมดุลต้องอาศัยการรับรู้ปัญหาอย่างตรงไปตรงมาและการเลือกทำสิ่งจำเป็นที่สุดก่อน

3.3 แผนฟื้นสมดุล 24 ชั่วโมง

แผนฟื้นสมดุล 24 ชั่วโมงใช้ในวันที่นักศึกษารู้สึกว่าชีวิตตึงมาก เช่น นอนดึกหลายคืน งานสะสม ใช้เงินเกินงบ ทะเลาะกับเพื่อน คิดถึงบ้านมาก หรือรู้สึกหมดแรง จุดมุ่งหมายไม่ใช่การแก้ทุกปัญหาในวันเดียว แต่คือการหยุดไม่ให้ชีวิตหนักขึ้น และเริ่มกลับมาดูแลสิ่งจำเป็นพื้นฐาน

แบบฟอร์มแผนฟื้นสมดุล 24 ชั่วโมง

ประเด็น	คำตอบของนักศึกษา
ตอนนี้ฉันเสียสมดุลด้านใดมากที่สุด	
สัญญาณที่ฉันสังเกตได้ เช่น เหนื่อย เครียด นอนไม่หลับ ใช้เงินเกินงบ	
สิ่งที่จำเป็นที่สุด 1–2 เรื่องใน 24 ชั่วโมงนี้	
สิ่งที่ยังไม่จำเป็นและสามารถเลื่อน ลด หรือขอความช่วยเหลือได้	
สิ่งที่ฉันจะทำเพื่อดูแลร่างกาย เช่น กินอาหาร ดื่มน้ำ พักสายตา นอน	
สิ่งที่ฉันจะทำเพื่อดูแลใจ เช่น เขียนบันทึก ฟังเพลง คุยกับคนที่ไว้ใจ	
บุคคลที่ฉันจะติดต่อ หากต้องการความช่วยเหลือ	
แผนเรียบง่ายสำหรับวันพรุ่งนี้	

ตัวอย่างการใช้แผนฟื้นสมดุล 24 ชั่วโมงคือ นักศึกษาที่นอนดึกติดต่อกันเพราะงานกลุ่มและเริ่มไม่มีสมาธิ อาจเลือกทำเพียง 3 เรื่องในวันนี้ ได้แก่ ส่งงานที่จำเป็นที่สุด กินอาหารให้ตรงเวลา

และนอนก่อนเที่ยงคืน ส่วนงานที่ไม่เร่งด่วนอาจจดไว้ทำวันถัดไป การลดภาระบางอย่างชั่วคราวไม่ใช่การละเลยความรับผิดชอบ แต่เป็นการป้องกันไม่ให้ร่างกายและใจตึงจนเกินกำลัง

3.4 สัญญาณที่ควรขอความช่วยเหลือ

แม้นักศึกษาจะสามารถดูแลตนเองได้หลายเรื่อง แต่บางสถานการณ์จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองอย่างรับผิดชอบ โดยเฉพาะเมื่อปัญหาเริ่มกระทบการเรียน ความสัมพันธ์ สุขภาพ หรือความปลอดภัยของตนเอง

สัญญาณที่ควรขอความช่วยเหลือ ได้แก่ นอนไม่หลับต่อเนื่องหลายคืน รู้สึกสิ้นหวัง หรือหมดคุณค่าในตนเอง ไม่สามารถมาเรียนหรือทำกิจวัตรพื้นฐานได้ ความเครียดกระทบการกิน การนอน หรือความสัมพันธ์อย่างชัดเจน รู้สึกไม่ปลอดภัยกับตนเอง หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง หากเกิดสัญญาณเหล่านี้ นักศึกษาควรติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษา งานให้คำปรึกษา หน่วยบริการสุขภาพ นักจิตวิทยา เพื่อนที่ไว้ใจ หรือครอบครัวโดยเร็ว

การระบุสัญญาณที่ควรขอความช่วยเหลือในบทนี้มีความสำคัญ เพราะสมดุลสุขไม่ได้หมายถึงการจัดการทุกอย่างด้วยตนเอง แต่หมายถึงการรู้ว่าเรื่องใดดูแลเองได้ เรื่องใดควรขอแรงสนับสนุน และเรื่องใดต้องได้รับความช่วยเหลืออย่างจริงจัง

4. แนวทางการดำรงสมดุลสุขในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย

4.1 สมดุลสุขกับครอบครัวและความสัมพันธ์ในสังคมไทย

นักศึกษาไทยจำนวนมากมีชีวิตสัมพันธ์กับครอบครัวอย่างใกล้ชิด ครอบครัวอาจเป็นแหล่งกำลังใจ แหล่งสนับสนุนค่าใช้จ่าย และแหล่งความหมายของชีวิต ขณะเดียวกัน ครอบครัวก็อาจเป็นแหล่งความกดดัน เช่น ความคาดหวังเรื่องผลการเรียน สาขาที่เรียน การกลับบ้าน การช่วยงานบ้าน หรือการทำงานพิเศษ การสร้างสมดุลสุขจึงต้องมองความสัมพันธ์กับครอบครัวอย่างรอบด้าน ซึ่งความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลเช่นนี้เป็นปัจจัยสำคัญของความสุขและการรับมือปัญหา (กรมสุขภาพจิต, 2565)

ความกตัญญูเป็นคุณค่าที่สำคัญในสังคมไทย แต่ไม่ควรถูกตีความจนทำให้นักศึกษาละเลยสุขภาวะของตนเอง นักศึกษาที่กลับบ้านทุกสุดสัปดาห์เพื่อช่วยครอบครัวอาจต้องวางแผนอ่านหนังสือระหว่างสัปดาห์ให้เหมาะ นักศึกษาที่ทำงานพิเศษเพื่อช่วยค่าใช้จ่ายอาจต้องสื่อสารกับครอบครัวเรื่องเวลาพักและภาระการเรียน นักศึกษาที่คิดถึงบ้านอาจกำหนดเวลาคุยกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่กระทบการนอนหรือการเรียน

สมดุลสุขในความสัมพันธ์กับครอบครัวจึงไม่ใช่การเลือกว่าจะดูแลตนเองหรือดูแลครอบครัวเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เป็นการจัดความสัมพันธ์ให้ทั้งสองด้านเกื้อกูลกัน นักศึกษาที่ดูแลร่างกายและใจของตนเองได้ดี ย่อมมีพลังในการเรียน ช่วยครอบครัว และทำหน้าที่ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

4.2 สมดุลสุขกับหลักความพอเพียง

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งได้นำเสนอสาระสำคัญไว้แล้วในบทก่อนหน้านี้ สามารถนำมาใช้ในการออกแบบชีวิตสมดุลสุขได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในมิติของความพอดี ความมีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน ความรู้ และคุณธรรม ความพอดีช่วยให้นักศึกษาไม่ตั้งเป้าหมายเกินกำลัง ไม่ใช้เงินตามแรงกระตุ้น และไม่รับภาระงานกลุ่มมากจนเสียสุขภาพ ความมีเหตุผลช่วยให้ผู้เรียนตัดสินใจจากข้อมูลชีวิตจริง ไม่ใช่จากอารมณ์ชั่วขณะหรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ภูมิคุ้มกันช่วยให้นักศึกษามีแผนรองรับเมื่อชีวิตเปลี่ยน เช่น มีแผนจัดการค่าใช้จ่ายเมื่อเงินไม่พอ มีแผนขอความช่วยเหลือเมื่อเรียนไม่ทัน มีแผนพักเมื่อใกล้หมดแรง ความรู้ช่วยให้ผู้เรียนใช้ข้อมูลจากการประเมินตนเองและการติดตามผลมาปรับชีวิต ส่วนคุณธรรมช่วยให้การดูแลตนเองไม่แยกจากความรับผิดชอบต่อผู้อื่น เช่น การรักษาคำพูดในงานกลุ่ม การใช้เงินอย่างรับผิดชอบ และการเคารพขอบเขตของเพื่อน

เมื่อใช้หลักความพอเพียงในชีวิตนักศึกษา สมดุลสุขจะไม่ใช่การใช้ชีวิตแบบจำกัดตนเองจนไม่มีความสุข แต่เป็นการเลือกใช้เวลา เงิน พลังงาน และความสัมพันธ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเอง

4.3 สมดุลสุขกับชุมชนและท้องถิ่น

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมไม่ได้ใช้ชีวิตแยกจากชุมชนและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในบริบทจังหวัดนครปฐมที่มีทั้งพื้นที่เมือง พื้นที่ชุมชน พื้นที่เกษตรกรรม ศาสนสถาน แหล่งวัฒนธรรม และพื้นที่สีเขียว การสร้างสมดุลสุขจึงสามารถเชื่อมกับการใช้พื้นที่ท้องถิ่น การเรียนรู้จากชุมชน และการทำกิจกรรมที่มีความหมายต่อผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าความสุขของบุคคลเกี่ยวข้องกับมิติสังคมและการดำรงชีวิตควบคู่กับมิติส่วนตน (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2556)

อย่างไรก็ตาม การช่วยเหลือชุมชนหรือเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาไม่ควรทำให้นักศึกษาละเลยสุขภาวะของตนเอง นักศึกษาควรถามว่า กิจกรรมนี้สัมพันธ์กับคุณค่าของฉันอย่างไร ฉันมีเวลาและพลังเพียงพอหรือไม่ ฉันจะจัดการงานเรียนอย่างไร และกิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันเรียนรู้ตนเองหรือชุมชนอย่างไร การทำกิจกรรมที่มีความหมายควรเสริมพลังชีวิต ไม่ใช่ทำให้ผู้เรียนหมดแรงจนไม่สามารถรับผิดชอบการเรียนหรือการดูแลตนเอง

การดำรงสมดุลสุขในบริบทท้องถิ่นจึงหมายถึงการดูแลตนเองควบคู่กับการมีส่วนร่วมต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างพอดี นักศึกษาที่รู้จักดูแลตนเองย่อมมีพลังในการเรียนรู้และใช้ความรู้เพื่อช่วยผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ

5. การฮีลใจอย่างรู้เท่าทันและมีสติ

5.1 ความหมายของการฮีลใจในมุมมองวิชาการและชีวิตจริงของนักศึกษา

คำว่า “ฮีลใจ” เป็นภาษาที่นักศึกษาจำนวนมากใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น “เหนื่อยมาก ต้องฮีลใจ” “ขอดูซีรีส์เพื่อฮีลใจ” หรือ “เพลงนี้ช่วยฮีลใจ” ในมุมมองวิชาการ การฮีลใจอาจเข้าใจได้ว่าเป็นการดูแลจิตใจให้ได้พัก ฟื้นตัว และกลับมาจัดการชีวิตได้ดีขึ้น ไม่ใช่การทำให้ตนเองรู้สึกดีชั่วคราวโดยไม่รับผิดชอบต่อปัญหาที่ต้องจัดการ

การฮีลใจจึงมีคุณค่าเมื่อช่วยให้ผู้เรียนกลับมารับรู้อารมณ์ของตนเอง ลดความตึงของใจ ฟื้นพลัง และพร้อมกลับมาดูแลสิ่งจำเป็นในชีวิต เช่น พักหลังสอบ ฟังเพลงหลังงานหนัก เขียนบันทึกเมื่อรู้สึกสับสน หรือคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจเมื่อเครียดจากงานกลุ่ม แต่หากกิจกรรมนั้นทำให้ปัญหาสะสม เช่น เลื่อนงานสำคัญ นอนดึกต่อเนื่อง ใช้เงินเกินงบ หรือหลีกเลี่ยงการสื่อสารที่จำเป็น ก็ต้องทบทวนว่าวิธีฮีลใจนั้นยังเกื้อกูลชีวิตจริงหรือไม่

5.2 วิธีฮีลใจที่หลากหลายตามบริบทของตนเอง

วิธีฮีลใจไม่มีรูปแบบเดียวสำหรับทุกคน นักศึกษาควรเลือกวิธีที่เหมาะกับบุคลิก บริบท เวลา ค่าใช้จ่าย ความปลอดภัย และผลที่เกิดกับชีวิตจริง วิธีฮีลใจอาจแบ่งเป็นหลายกลุ่ม เช่น การพักกาย การใช้สุนทรียะ การเขียนบันทึก การปฏิบัติทางศาสนาหรือจิตวิญญาณ การอยู่กับธรรมชาติ การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ และการขอความช่วยเหลืออย่างเป็นระบบ

ตัวอย่างวิธีฮีลใจตามบริบทของนักศึกษา

กลุ่มวิธี	ตัวอย่าง	ข้อควรพิจารณา
การพักกาย	นอนพัก อาบน้ำ เดินเบา ๆ ดื่มน้ำ กินอาหารง่าย ๆ	เหมาะเมื่อร่างกายเหนื่อยล้า ต้องไม่กลายเป็นการนอนเลี่ยงงานทั้งวัน
สุนทรียะ	ฟังเพลง วาดภาพ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ เล่นดนตรี	ควรกำหนดเวลาให้พอดี และทบทวนว่าช่วยให้ใจสงบจริงหรือไม่
การเขียนบันทึก	เขียนความรู้สึก เขียนสิ่งที่กังวล เขียนสิ่งที่ทำได้ดี	ช่วยให้เห็นความคิดชัดขึ้น และลดการวนคิดซ้ำ
ศาสนาและจิตวิญญาณ	สวดมนต์ ภาวนา ทำสมาธิ ทำบุญตามความเชื่อ	ควรใช้เพื่อเพิ่มสติและความสงบ ไม่ใช้เพื่อละเลยการแก้ปัญหาที่จำเป็น
ธรรมชาติและพื้นที่สงบ	เดินในพื้นที่สีเขียว นั่งในมุมสงบของมหาวิทยาลัย	ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย เวลา และค่าใช้จ่าย
ความสัมพันธ์	คุยกับเพื่อน ครอบครัว รุ่นพี่ อาจารย์ที่ปรึกษา	ควรเลือกคนที่รับฟังและไม่ทำให้ปัญหาซับซ้อนขึ้น
ความช่วยเหลือเชิงระบบ	งานให้คำปรึกษา หน่วยบริการสุขภาพ นักจิตวิทยา	เหมาะเมื่อปัญหากระทบชีวิตอย่างชัดเจนหรือรู้สึกเกินกำลัง

กรมสุขภาพจิต (2565) กล่าวถึงการจัดการปัญหาและการดูแลความสุขในหลายวิธี ทั้งการจัดการอารมณ์ การผ่อนคลาย การสร้างสัมพันธภาพ และการขอความช่วยเหลือ แนวคิดนี้ช่วยสนับสนุนว่า การฮีลใจที่ดีควรมีทั้งการพักใจและการกลับมาจัดการชีวิตอย่างเหมาะสม

5.3 การเลือกวิธีฮีลใจอย่างมีสติ

การเลือกวิธีฮีลใจอย่างมีสติควรเริ่มจากการถามตนเองว่า ก่อนฮีลใจฉันรู้สึกอย่างไร ฉันต้องการพัก ฟื้นตัว หรือกำลังหลีกเลี่ยงปัญหา วิธีนี้ใช้เวลาและค่าใช้จ่ายเหมาะสมหรือไม่ หลังทำแล้วฉันพร้อมกลับมาดูแลชีวิตมากขึ้นหรือไม่ และมีปัญหาใดสะสมเพิ่มขึ้นหรือไม่

ตัวอย่างเช่น การดูซีรีส์หลังสอบอาจช่วยให้ใจพักและฟื้นพลังได้ หากใช้เวลาเหมาะสมและไม่กระทบหน้าที่สำคัญ แต่การดูซีรีส์ต่อเนื่องหลายชั่วโมงในคืนก่อนส่งงานกลุ่ม อาจทำให้รู้สึกดีชั่วคราวแต่เพิ่มความเครียดในวันถัดไป การไปคาเฟ่กับเพื่อนอาจช่วยให้ผ่อนคลายและมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น แต่หากทำให้ใช้เงินเกินงบทุกสัปดาห์ ผู้เรียนอาจต้องหาวิธีพักใจแบบอื่นที่เหมาะกับสถานการณ์การเงินมากกว่า

คำถามสำคัญคือ วิธีฮีลใจนี้ช่วยให้ฉันกลับมาดูแลชีวิตได้ดีขึ้นหรือทำให้ปัญหาสะสมมากขึ้น หากคำตอบคือช่วยให้ฟื้นตัวและรับผิดชอบชีวิตได้ดีขึ้น วิธีนั้นอาจเป็นวิธีที่เหมาะสม หากคำตอบคือทำให้เลื่อนงาน นอนดึก ใช้เงินเกินงบ หรือหลบเลี่ยงการสื่อสารที่จำเป็น ผู้เรียนควรปรับวิธีหรือขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้ใจ

5.4 การรับมือที่เกื้อกูลชีวิต (adaptive coping) และการรับมือที่บั่นทอนชีวิต (maladaptive coping)

ในทางจิตวิทยา การรับมือกับปัญหาอาจพิจารณาได้ว่าเป็นการรับมือที่เกื้อกูลชีวิต (adaptive coping) และการรับมือที่บั่นทอนชีวิตซึ่งทำให้รู้สึกดีชั่วคราวแต่เพิ่มปัญหา (maladaptive coping) การแยกสองลักษณะนี้ช่วยให้นักศึกษาไม่ตัดสินกิจกรรมจากชื่อกิจกรรมเพียงอย่างเดียว แต่พิจารณาจากผลที่เกิดขึ้นกับชีวิตจริง

การแยกการรับมือที่เกื้อกูลชีวิตและการรับมือที่บั่นทอนชีวิตในชีวิตนักศึกษา

กิจกรรม	เมื่อเป็นการรับมือที่เกื้อกูลชีวิต	เมื่อเป็นการรับมือที่บั่นทอนชีวิต
ดูซีรีส์	ดู 45 นาทีหลังสอบเพื่อพักใจก่อนเริ่มงานใหม่	ดูต่อเนื่อง 4 ชั่วโมงก่อนส่งงานกลุ่ม จนงานล่าช้า
ฟังเพลง	ฟังเพลงเพื่อสงบใจและกลับมาทบทวนบทเรียน	ฟังเพลงจนเลื่อนงานสำคัญซ้ำ ๆ
ซื้อเครื่องดื่มหรือไปคาเฟ่	ใช้เป็นรางวัลเล็กในงบที่วางไว้	ใช้เงินเกินงบทุกสัปดาห์เพราะเครียด
เล่นเกม	เล่นตามเวลาที่กำหนดเพื่อพักจากการเรียน	เล่นจนกระทบการนอน การเรียน หรือความสัมพันธ์

การแยกการรับมือที่เกื้อกูลชีวิตและการรับมือที่บั่นทอนชีวิตในชีวิตนักศึกษา (ต่อ)

กิจกรรม	เมื่อเป็นการรับมือที่เกื้อกูลชีวิต	เมื่อเป็นการรับมือที่บั่นทอนชีวิต
คุยกับเพื่อน	คุยเพื่อระบายและหาทางจัดการปัญหา	คุยซ้ำเรื่องเดิมโดยไม่ลงมือแก้ และทำให้อารมณ์หนักขึ้น
อยู่คนเดียว	ใช้เวลาสงบเพื่อทบทวนตนเอง	แยกตัวจนไม่ขอความช่วยเหลือทั้งที่ปัญหาหนักขึ้น

McDermott และคณะ (2024) เน้นว่า การพิจารณาความเป็นอยู่ที่ดีควรมองหลายด้านและสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิตจริง การแยกวิธีรับมือเช่นนี้จึงช่วยให้นักศึกษาเห็นว่า กิจกรรมเดียวกันอาจเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ขึ้นอยู่กับเวลา บริบท ความถี่ และผลที่เกิดขึ้นต่อชีวิตโดยรวม

5.5 การกำกับตนเองและการพูดกับตนเองอย่างมีสติ

การดูแลใจของนักศึกษาเกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองและการพูดกับตนเองอย่างมีสติ นักศึกษาหลายคนไม่ได้ทุกข์เพียงเพราะปัญหาภายนอก แต่ทุกข์ซ้ำจากวิธีพูดกับตนเอง เช่น “ฉันแย่มาก” “ทำไมทำไม่ได้สักที” “คนอื่นเก่งกว่าเรา” หรือ “พลาดแล้วคงแก้ไม่ได้” ถ้อยคำเหล่านี้อาจทำให้ผู้เรียนหมดแรงและไม่กล้าปรับแผน

การพูดกับตนเองอย่างมีสติไม่ได้หมายถึงการปลอบตนเองจนไม่รับผิดชอบ แต่หมายถึงการใช้ถ้อยคำที่ช่วยให้ตนเองยอมรับความจริงและกลับมาจัดการชีวิตได้ เช่น “ครั้งนี้ฉันทำไม่ได้ตามแผน แต่ฉันจะดูว่าติดขัดตรงไหน” “ฉันเหนื่อยเพราะภาระมาก ไม่ใช่เพราะฉันไม่มีคุณค่า” “ฉันขอเริ่มจากเรื่องเล็กก่อน” หรือ “ฉันควรขอความช่วยเหลือเมื่อเกินกำลัง”

ในฐานะผู้สอน ผู้เขียนเห็นว่า นักศึกษาควรฝึกหลักการให้กำลังใจตนเองอย่างรับผิดชอบ 3 ประการ ประการแรก สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วควรถูกใช้เป็นบทเรียน ไม่ใช่เป็นเครื่องตำหนิตนเอง ประการที่สอง การตัดสินใจมีผลต่อชีวิต จึงควรตัดสินใจอย่างมีสติและรับผิดชอบต่อผลที่ตามมา ประการที่สาม การให้กำลังใจตนเองควรทำให้กลับมาดูแลชีวิตได้ดีขึ้น ไม่ใช่ทำให้หลบเลี่ยงสิ่งที่ต้องแก้ไข หลักคิดนี้สัมพันธ์กับการกำกับตนเอง การพูดกับตนเอง และความเมตตาต่อตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของการดำรงสมดุลสุข

5.6 แบบตรวจสอบตนเองหลังการฮีลใจ

หลังจากใช้วิธีฮีลใจ นักศึกษาควรตรวจสอบว่าวิธีนั้นช่วยให้ชีวิตดีขึ้นจริงหรือไม่ แบบตรวจสอบต่อไปนี้สามารถใช้หลังทำกิจกรรมพักใจ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนแยกการดูแลใจที่เกื้อกูลชีวิตออกจากการหลีกเลี่ยงปัญหาจนสะสม

แบบตรวจสอบตนเองหลังการฮีลใจ

คำถามสะท้อนตน	คำตอบของนักศึกษา
ก่อนฮีลใจ ฉันรู้สึกอย่างไร	
ฉันเลือกวิธีใด	
ฉันเลือกวิธีนี้เพราะต้องการพัก ฟื้นตัว หรือหลีกเลี่ยงปัญหา	
หลังทำแล้ว ฉันรู้สึกอย่างไร	
วิธีนี้ช่วยให้ฉันพร้อมกลับมาดูแลชีวิตมากขึ้นหรือไม่	
มีปัญหาใดสะสมเพิ่มขึ้นจากวิธีนี้หรือไม่	
ครั้งหน้าฉันควรใช้วิธีเดิม ปรับวิธี หรือขอความช่วยเหลือจากใคร	

แบบตรวจสอบนี้ไม่ต้องใช้ทุกครั้งที่พักใจ แต่ควรใช้เมื่อผู้เรียนเริ่มสงสัยว่า วิธีฮีลใจของตนเองช่วยชีวิตจริงหรือทำให้ชีวิตหนักขึ้น การสะท้อนเช่นนี้จะช่วยให้การดูแลใจเป็นส่วนหนึ่งของสมดุลสุข ไม่ใช่เพียงการพักชั่วคราวที่ไม่สัมพันธ์กับการจัดการชีวิต

กล่าวโดยสรุป การสร้างวิถีชีวิตสมดุลสุขในชีวิตประจำวันเป็นการนำแผนจากหัวข้อการวางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมายมาทดลองใช้จริงผ่านกิจวัตรเล็ก การดูแลกายและใจ การใช้สื่อและเงินอย่างมีขอบเขต การจัดสภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การตั้งขอบเขต การฟื้นคืนสมดุล และการฮีลใจอย่างรู้เท่าทัน วิถีชีวิตสมดุลสุขจึงไม่ได้เกิดจากการทำเรื่องใหญ่ครั้งเดียว แต่เกิดจากการเลือกพฤติกรรมที่เหมาะกับชีวิตจริงและปรับอย่างต่อเนื่อง

เมื่อนักศึกษาทดลองใช้แนวทางเหล่านี้ สิ่งสำคัญคือการเก็บหลักฐานและสะท้อนตนว่า สิ่งใดใช้ได้ สิ่งใดต้องปรับ อุปสรรคจริงคืออะไร และตนเองเติบโตอย่างไร ประสบการณ์จากการลงมือใช้ชีวิตเหล่านี้จะเป็นฐานสำคัญของหัวข้อต่อไปซึ่งจะกล่าวถึงแฟ้มสะสมการเรียนรู้และการสะท้อนตนตลอดรายวิชา เพื่อให้นักศึกษามองเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างเป็นระบบ

แฟ้มสะสมการเรียนรู้และการสะท้อนตนตลอดรายวิชา

หลังจากนักศึกษาประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคล วางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างมีเป้าหมาย และทดลองสร้างวิถีชีวิตสมดุลสุขในชีวิตประจำวันแล้ว สิ่งสำคัญประการต่อมาคือการรวบรวมหลักฐานการเรียนรู้และสะท้อนตนอย่างเป็นระบบ เพราะการเรียนรู้เรื่องสมดุลสุขไม่ได้เกิดจากการอ่านแนวคิดเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการนำแนวคิดนั้นมาทดลองกับชีวิตจริง สังเกตผลที่เกิดขึ้น วิเคราะห์อุปสรรค ปรับแผน และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

แฟ้มสะสมการเรียนรู้ในรายวิชาสมดุลสุขจึงไม่ใช่เพียงแฟ้มรวบรวมใบงานเพื่อส่งปลายภาค แต่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักศึกษาเห็นเส้นทางการเรียนรู้ของตนเองตั้งแต่ต้นภาคจนถึงปลายภาค แฟ้มนี้ควรแสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนเริ่มต้นจากข้อมูลชีวิตด้านใด ตั้งเป้าหมายอะไร ทดลองปรับ

พฤติกรรมอย่างไร พบอุปสรรคใด ปรับแผนอย่างไร และเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเองจากกระบวนการดังกล่าว

1. ความหมายและความสำคัญของแฟ้มสะสมการเรียนรู้ในรายวิชาสมดุลสุข

1.1 ความหมายของแฟ้มสะสมการเรียนรู้

แฟ้มสะสมการเรียนรู้ หมายถึง การรวบรวมหลักฐานการเรียนรู้ที่แสดงกระบวนการประเมินตนเอง การวางแผน การลงมือทำ การติดตามผล และการสะท้อนตนของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ ในรายวิชาสมดุลสุข แฟ้มสะสมการเรียนรู้ไม่ได้มีไว้เพื่อเก็บงานที่สวยที่สุดหรือสมบูรณ์ที่สุดเท่านั้น แต่มีไว้เพื่อแสดงเส้นทางการเรียนรู้จริงของนักศึกษา ทั้งส่วนที่ทำได้ดี ส่วนที่ติดขัด และส่วนที่ผู้เรียนปรับแผนจากประสบการณ์จริง

แฟ้มสะสมการเรียนรู้จึงควรประกอบด้วยหลักฐานหลายประเภท เช่น แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติ บันทึกวิเคราะห์ผลประเมิน แผนสมดุลสุข 7 วันหรือ 30 วัน หลักฐานการทดลองปรับชีวิต บันทึกสะท้อนตนรายสัปดาห์ แผนสมดุลสุข 1 ภาคเรียน บันทึกผลการปรับแผน จดหมายถึงตนเองในอนาคต และสรุปการเติบโตปลายรายวิชา หลักฐานเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนเห็นว่าการออกแบบชีวิตสมดุลสุขเป็นกระบวนการที่ต้องสังเกต ทดลอง และปรับอย่างต่อเนื่อง

ในทางการเรียนรู้ แฟ้มลักษณะนี้ช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับชีวิตจริง ไม่ใช่แยกการเรียนในห้องออกจากการใช้ชีวิตประจำวัน นักศึกษาจึงไม่ได้ส่งงานเพียงเพื่อให้ครบตามข้อกำหนด แต่ใช้แฟ้มเป็นพื้นที่เก็บร่องรอยของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองจริง

1.2 ความสำคัญต่อการเรียนรายวิชาสมดุลสุข

รายวิชาสมดุลสุขมีเป้าหมายให้ผู้เรียนเข้าใจชีวิตของตนเองและสามารถดูแลชีวิตอย่างมีเหตุผล แฟ้มสะสมการเรียนรู้จึงมีความสำคัญในฐานะเครื่องมือที่ช่วยให้นักศึกษาเห็นพัฒนาการของตนเองจากหัวข้อข้างต้นอย่างต่อเนื่อง

นักศึกษาได้ประเมินสุขภาวะของตนเองในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา ผลประเมินดังกล่าวเป็นข้อมูลตั้งต้นของชีวิต จากนั้นนักศึกษาได้นำข้อมูลนั้นมาวางเป้าหมายและแผนชีวิตที่เหมาะกับบริบทของตนเอง แล้วนักศึกษาได้ทดลองนำแผนมาใช้ในชีวิตจริงผ่านกิจวัตรเล็ก การจัดสภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ การฟื้นคืนสมดุล และการฮีลใจอย่างรู้เท่าทัน แฟ้มสะสมการเรียนรู้ทำหน้าที่รวบรวมทั้งหมดนี้ให้ผู้เรียนเห็นภาพรวมว่า ตนเองได้เรียนรู้อะไรและเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ความสำคัญของแฟ้มสะสมการเรียนรู้ในรายวิชานี้สามารถสรุปได้ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านการสะท้อนตน ด้านการติดตามพัฒนาการ และด้านการประเมินที่เป็นธรรม

ความสำคัญของแฟ้มสะสมการเรียนรู้ในรายวิชาสมดุลสุข

ด้านความสำคัญ	ความหมายในรายวิชาสมดุลสุข	ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1
ด้านการเรียนรู้	ช่วยให้นักศึกษาเห็นว่าตนเองเรียนรู้อะไรจากการประเมิน วางแผน และทดลองปรับชีวิต	นักศึกษาพบว่าการนอนดึกเกี่ยวข้องกับการใช้สื่อก่อนนอนและสมาธิในชั้นเรียน
ด้านการสะท้อนตน	ช่วยให้ผู้เรียนไม่หยุดที่การทำกิจกรรม แต่กลับมาคิดว่าเหตุใดสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้น	นักศึกษาที่ลดค่าใช้จ่ายได้บางส่วนวิเคราะห์ว่า ตนใช้เงินมากขึ้นเมื่อเครียด
ด้านการติดตามพัฒนาการ	ช่วยให้เห็นความเปลี่ยนแปลงระหว่างต้นภาค กลางภาค และปลายภาค	นักศึกษาที่เคยไม่กล้าพูดในงานกลุ่ม เริ่มสื่อสารบทบาทของตนเองชัดขึ้น
ด้านการประเมินที่เป็นธรรม	ช่วยให้ผู้สอนประเมินกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่ตัดสินจากความสุขส่วนตัว	นักศึกษาที่แผนไม่เป็นไปตามที่ตั้งไว้ยังได้รับการประเมินจากการวิเคราะห์และปรับแผนอย่างมีเหตุผล

จากประสบการณ์ของผู้เขียน นักศึกษาบางคนเมื่อเริ่มทำแฟ้มสะสมการเรียนรู้ อาจรู้สึกว่าเป็นงานเอกสารเพิ่มขึ้น แต่เมื่อได้บันทึกต่อเนื่องจะเริ่มเห็นว่า แฟ้มช่วยให้ตนเองมองชีวิตชัดขึ้น เช่น รู้ว่าตนเครียดช่วงใด ใช้เงินมากในสถานการณ์ใด หรือตั้งขอบเขตกับเพื่อนได้ดีขึ้นจากเดิมอย่างไร การเห็นความเปลี่ยนแปลงเล็กเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้เรื่องสมดุลสุข

1.3 แฟ้มสะสมการเรียนรู้กับการประเมินที่เป็นธรรม

การประเมินแฟ้มสะสมการเรียนรู้ในรายวิชาสมดุลสุขต้องตั้งอยู่บนหลักการที่เป็นธรรม กล่าวคือ ผู้สอนไม่ควรประเมินว่า นักศึกษาคนใดมีความสุขมากกว่าใคร หรือชีวิตของใครสมดุลกว่ากัน เพราะชีวิตของผู้เรียนแต่ละคนนั้นมีบริบทที่ต่างกัน นักศึกษาบางคนอยู่หอพัก บางคนเดินทางไกล บางคนทำงานพิเศษ บางคนมีภาระครอบครัว และบางคนกำลังปรับตัวกับความสัมพันธ์ใหม่ในมหาวิทยาลัย

สิ่งที่ควรถูกประเมินคือ คุณภาพของกระบวนการเรียนรู้ เช่น ผู้เรียนประเมินตนเองอย่างซื่อสัตย์หรือไม่ อ่านผลประเมินได้รอบด้านเพียงใด ตั้งเป้าหมายเหมาะกับชีวิตจริงหรือไม่ ทดลองปรับพฤติกรรมอย่างไร สะท้อนตนลึกเพียงใด และเชื่อมโยงความรู้รายวิชากับชีวิตจริงได้อย่างไร การประเมินเช่นนี้ช่วยให้นักศึกษาที่เผชิญอุปสรรคมากยังมีพื้นที่แสดงการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างมีคุณค่า

ดังนั้น แฟ้มสะสมการเรียนรู้ไม่ใช่เครื่องมือวัดว่าใครมีชีวิตที่ดีพร้อม แต่เป็นหลักฐานว่า ผู้เรียนเข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้นเพียงใด และสามารถใช้ข้อมูลจากประสบการณ์จริงมาปรับแผนชีวิตได้อย่างไร แนวคิดการออกแบบการเรียนรู้ที่คำนึงถึงสุขภาวะของนักศึกษาย้ำให้ผู้สอนระวังผลกระทบของกิจกรรมการเรียนรู้ต่อสภาพใจของผู้เรียน และให้ความสำคัญกับการสร้างพื้นที่เรียนรู้ที่ปลอดภัยและเกื้อกูลต่อการพัฒนา (Lister & McFarlane, 2021)

1.4 ความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล

แฟ้มสะสมการเรียนรู้ในรายวิชาสมดุลสุขเกี่ยวข้องกับข้อมูลชีวิตส่วนบุคคล เช่น ความเครียด การนอน ค่าใช้จ่าย ความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหางานกลุ่ม หรือวิธีฮีลใจของตนเอง ข้อมูลเหล่านี้มีความละเอียดอ่อน นักศึกษาจึงควรมีสิทธิเลือกเปิดเผยเท่าที่เหมาะสม ไม่ควรถูกบังคับให้เล่าประเด็นเปราะบางต่อหน้าชั้นเรียน และไม่ควรถูกกดดันให้เปิดเผยรายละเอียดที่ตนเองยังไม่พร้อมเปิดเผย

หลักความเป็นส่วนตัวควรครอบคลุมทั้งข้อมูลของตนเองและข้อมูลของผู้อื่น หากนักศึกษาเขียนถึงเพื่อนในงานกลุ่ม ครอบครัว รุ่นพี่ หรืออาจารย์ ควรหลีกเลี่ยงการระบุชื่อหรือรายละเอียดที่ทำให้ผู้อื่นถูกระบุตัวตนโดยไม่จำเป็น หากใช้ภาพถ่ายเป็นหลักฐาน เช่น ภาพโต๊ะอ่านหนังสือ ภาพตารางค่าใช้จ่าย หรือภาพพื้นที่พักใจ ควรตรวจว่าไม่มีข้อมูลส่วนตัว เลขประจำตัวนักศึกษา ใบเสร็จที่มีข้อมูลสำคัญ หรือภาพบุคคลอื่นที่ไม่ได้รับอนุญาต

ผู้สอนควรอธิบายตั้งแต่ต้นรายวิชาว่า แฟ้มสะสมการเรียนรู้เป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ ไม่ใช่พื้นที่บังคับเปิดเผยชีวิตส่วนตัว การดูแลความเป็นส่วนตัวเช่นนี้ช่วยให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยพอที่จะสะท้อนตนอย่างซื่อสัตย์ และทำให้การเรียนรู้เรื่องสมดุลสุขมีความเคารพต่อศักดิ์ศรีของผู้เรียน

2. องค์ประกอบของแฟ้มสะสมการเรียนรู้

แฟ้มสะสมการเรียนรู้ควรถูกจัดทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นรายวิชา ไม่ควรรวบรวมแบบเร่งด่วนก่อนส่งปลายภาค เพราะคุณค่าของแฟ้มอยู่ที่การเห็นพัฒนาการตามเวลา องค์ประกอบของแฟ้มในรายวิชาสมดุลสุขเสนอให้มี 9 ส่วน ดังนี้

2.1 แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติ

แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติเป็นหลักฐานตั้งต้นของแฟ้ม ใช้แสดงข้อมูลชีวิตของนักศึกษาในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา คะแนนจากแบบประเมินไม่ใช่คำตัดสินชีวิต แต่เป็นข้อมูลสำหรับเริ่มต้นอ่านชีวิตของตนเอง นักศึกษาควรเก็บแบบประเมินฉบับต้นภาคไว้ เพื่อใช้เปรียบเทียบกับการสะท้อนตนในช่วงต่อไป

2.2 บันทึกวิเคราะห์ผลประเมินตนเอง

บันทึกวิเคราะห์ผลประเมินตนเองเป็นหลักฐานที่แสดงว่า นักศึกษาไม่ได้หยุดอยู่ที่คะแนน แต่สามารถอ่านคะแนนให้เห็นจุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การ

เดินทาง หอพัก งานพิเศษ ครอบครัว สื่อดิจิทัล หรือความไม่แน่ใจในสาขาเรียน บันทึกนี้ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมข้อมูลจากแบบประเมินกับเป้าหมายชีวิตที่เหมาะกับตนเอง

2.3 แผนสมดุลสุข 7 วันหรือ 30 วัน

แผนสมดุลสุข 7 วันหรือ 30 วันเป็นหลักฐานการแปลงข้อมูลชีวิตเป็นเป้าหมายและแผนที่ทำได้จริง แผนนี้ควรระบุเป้าหมาย พฤติกรรมที่จะทำ เวลา ความถี่ สิ่งสนับสนุน อุปสรรคที่คาดว่าจะพบ และวิธีติดตามผล ตัวอย่างเช่น แผนปิดแจ้งเตือนก่อนนอน แผนบันทึกค่าใช้จ่าย แผนทบทวนบทเรียนหลังเลิกเรียน หรือแผนสื่อสารขอบเขตในงานกลุ่ม

2.4 หลักฐานการทดลองปรับชีวิต

หลักฐานการทดลองปรับชีวิตเป็นร่องรอยที่แสดงว่านักศึกษาได้ลงมือทำจริง หลักฐานไม่จำเป็นต้องเป็นภาพถ่ายส่วนตัวเสมอไป อาจเป็นตารางติดตามผล เครื่องหมายในปฏิทิน บันทึกเวลาเข้านอน บันทึกค่าใช้จ่าย ข้อความสะท้อนสั้น ๆ ภาพโต๊ะอ่านหนังสือที่ไม่เห็นข้อมูลส่วนตัว หรือบันทึกการใช้พื้นที่พักใจในมหาวิทยาลัย สิ่งสำคัญคือหลักฐานต้องสัมพันธ์กับแผนที่ตั้งไว้ และไม่ละเมิดความเป็นส่วนตัวของตนเองหรือผู้อื่น

2.5 บันทึกสะท้อนตนรายสัปดาห์

บันทึกสะท้อนตนรายสัปดาห์เป็นหัวใจของแฟ้มสะสมการเรียนรู้ เพราะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ผู้เรียนควรเขียนว่า สัปดาห์นี้ทำอะไรตามแผนได้บ้าง สิ่งใดติดขัด เหตุใดจึงเกิดเช่นนั้น รู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเอง และสัปดาห์ถัดไปควรปรับอะไร บันทึกที่ดีไม่จำเป็นต้องยาวมาก แต่ควรมีความซื่อสัตย์และเฉพาะเจาะจง

2.6 แผนสมดุลสุข 1 ภาคเรียน

แผนสมดุลสุข 1 ภาคเรียนเป็นหลักฐานการวางแผนชีวิตระยะยาวตามจังหวะการเรียนในมหาวิทยาลัย นักศึกษาควรเลือกเป้าหมายสำคัญ 1–2 เรื่องที่สัมพันธ์กับผลประเมินและแผนระยะสั้น เช่น การดูแลการนอน การจัดการค่าใช้จ่าย การตั้งขอบเขตในงานกลุ่ม หรือการสร้างระบบสนับสนุนในมหาวิทยาลัย แผนนี้ช่วยให้ผู้เรียนไม่มองสมดุลสุขเป็นกิจกรรมครั้งเดียว แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดภาคเรียน

2.7 บันทึกผลการปรับแผน

บันทึกผลการปรับแผนแสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษาพบอุปสรรคจริง ผู้เรียนใช้ข้อมูลนั้นปรับแผนอย่างไร เช่น จากเดิมตั้งใจอ่านหนังสือทุกคืนคืนละ 1 ชั่วโมง แต่ทำไม่ได้เพราะทำงานพิเศษ จึงปรับเป็นอ่านครั้งละ 20 นาทีในวันที่ไม่ทำงาน หรือจากเดิมตั้งใจงดใช้สื่อหลังสามทุ่ม แต่ยังทำไม่ได้ จึงปรับเป็นปิดแจ้งเตือนและวางโทรศัพท์ห่างเตียง บันทึกส่วนนี้แสดงคุณภาพการเรียนรู้มากกว่าความสมบูรณ์ของแผนเดิม

2.8 จดหมายถึงตนเองในอนาคต

จดหมายถึงตนเองในอนาคตเป็นพื้นที่ให้นักศึกษาเขียนสื่อสารกับตนเองจากบทเรียนจริงของรายวิชา ไม่ใช่การเขียนคำคมหรือถ้อยคำปลุกใจ แต่เป็นการเขียนอย่างซื่อสัตย์ว่าตนเองได้เรียนรู้อะไร เข้าใจชีวิตด้านใดมากขึ้น อยากเตือนตนเองเรื่องใด อยากรักษาพฤติกรรมใด และเมื่อชีวิตเสียสมดุลในอนาคต ตนเองควรกลับมาดูแลชีวิตอย่างไร จากนั้น สรุปการเติบโตปลายรายวิชาเป็นการสังเคราะห์ว่า ตลอดรายวิชานักศึกษาเข้าใจชีวิต ดูแลตนเอง และออกแบบสมดุลสุขได้มากขึ้นอย่างไร ผู้เรียนควรอธิบายจากหลักฐานในแฟ้ม ไม่ใช่เขียนเพียงความรู้สึกกว้าง ๆ เช่น “ฉันดีขึ้น” แต่ควรระบุว่า ดีขึ้นด้านใด เห็นจากหลักฐานใด มีสิ่งใดยังต้องพัฒนา และจะนำบทเรียนนี้ไปใช้ต่ออย่างไร

องค์ประกอบแฟ้มสะสมการเรียนรู้รายวิชาสมดุลสุข

ลำดับ	องค์ประกอบ	หลักฐานที่ต้องมี	คำถามสะท้อนตน
1	แบบประเมินสมดุลสุข 4 มิติ	แบบประเมินที่ตอบครบทั้ง 4 มิติ	คะแนนแต่ละมิติบอกอะไรเกี่ยวกับชีวิตฉันในช่วงต้นรายวิชา
2	บันทึกวิเคราะห์ผลประเมินตนเอง	บันทึกจุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ฉันควรเริ่มดูแลเรื่องใดก่อน เพราะเหตุใด
3	แผนสมดุลสุข 7 วันหรือ 30 วัน	แผนที่มีเป้าหมาย พฤติกรรม เวลา และวิธีติดตาม	แผนนี้เหมาะกับชีวิตจริงของฉันเพียงใด
4	หลักฐานการทดลองปรับชีวิต	ตาราง บันทึก เครื่องหมายติดตามผล หรือหลักฐานอื่น	หลักฐานนี้แสดงว่าฉันได้ลงมือทำอะไรจริง
5	บันทึกสะท้อนตนรายสัปดาห์	บันทึกประสบการณ์ อารมณ์ อุปสรรค และบทเรียน	สัปดาห์นี้ฉันเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเอง
6	แผนสมดุลสุข 1 ภาคเรียน	แผนตามช่วงต้นภาค กลางภาค และปลายภาค	เป้าหมายระยะยาวของฉันสัมพันธ์กับชีวิตนักศึกษาอย่างไร
7	บันทึกผลการปรับแผน	บันทึกสิ่งที่ปรับเมื่อพบอุปสรรค	เมื่อแผนไม่ตรงกับชีวิตจริง ฉันปรับอย่างไร
8	จดหมายถึงตนเองในอนาคต	จดหมายที่เขียนจากบทเรียนจริงของตนเอง	ฉันอยากบอกอะไรกับตนเองเมื่อชีวิตเสียสมดุลในอนาคต
9	สรุปการเติบโตปลายรายวิชา	ข้อสรุปที่อ้างอิงหลักฐานในแฟ้ม	ตลอดรายวิชานี้ ฉันเข้าใจและดูแลชีวิตของตนเองเปลี่ยนไปอย่างไร

3. การสะท้อนตนอย่างมีคุณภาพ

3.1 ความหมายของการสะท้อนตน

การสะท้อนตน หมายถึง การทบทวนประสบการณ์ของตนเองอย่างมีระบบ โดยพิจารณาว่าเกิดอะไรขึ้น ขณะนั้นตนเองรู้สึกอย่างไร สิ่งใดเกิดผลดี สิ่งใดติดขัด เหตุใดจึงเกิดเช่นนั้น ตนเองได้เรียนรู้อะไร และครั้งต่อไปควรปรับอย่างไร การสะท้อนตนจึงไม่ใช่การเล่าเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว และไม่ใช่การเขียนเพื่อให้ดูดี แต่เป็นการใช้ประสบการณ์จริงเป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้และการปรับชีวิต

ในรายวิชาสมดุลสุข การสะท้อนตนช่วยให้นักศึกษาเห็นความสัมพันธ์ระหว่างแผนกับชีวิตจริง เช่น ตั้งใจนอนเร็วแต่ทำไม่ได้เพราะตอบแชตงานกลุ่มดึก ตั้งใจลดค่าใช้จ่ายแต่ซื้อของออนไลน์เมื่อเครียด ตั้งใจตั้งขอบเขตกับเพื่อนแต่ยังเกรงใจ หรือใช้วิธีฮีลใจที่ช่วยพักได้จริงในบางวัน แต่กระทบงานเรียนในบางสถานการณ์ การสะท้อนตนช่วยให้ผู้เรียนไม่หยุดที่คำว่า “ทำได้” หรือ “ทำไม่ได้” แต่เห็นเหตุผลและทางปรับที่ชัดเจนขึ้น

3.2 การใช้วงจร Gibbs เพื่อสะท้อนประสบการณ์

Gibbs (1988) เสนอวงจรการสะท้อนประสบการณ์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในบริบทการเรียนรู้จากการลงมือทำ กรอบนี้สามารถนำมาปรับใช้กับรายวิชาสมดุลสุขเพื่อช่วยให้นักศึกษาสะท้อนตนอย่างเป็นขั้นตอน โดยแบ่งเป็น 6 ขั้น ได้แก่ บรรยายเหตุการณ์ ความรู้สึก การประเมิน การวิเคราะห์ การสรุปบทเรียน และแผนครั้งต่อไป

คำถามสะท้อนตนตามวงจร Gibbs

ขั้นของการสะท้อนตน	คำถามนำสำหรับนักศึกษา	ตัวอย่างในรายวิชาสมดุลสุข
บรรยายเหตุการณ์	เกิดอะไรขึ้น	สัปดาห์นี้ฉันตั้งใจนอนก่อนเที่ยงคืน แต่ทำได้ 2 วัน
ความรู้สึก	ขณะนั้นฉันรู้สึกอย่างไร	ฉันรู้สึกผิดและหงุดหงิด เพราะเช้าวันถัดมาไม่มีสมาธิ
การประเมิน	สิ่งใดเกิดผลดี สิ่งใดติดขัด	วันที่วางโทรศัพท์ห่างเตียงทำได้ดี แต่วันที่มีงานกลุ่มทำไม่ได้
การวิเคราะห์	เหตุใดจึงเกิดเช่นนั้น มีปัจจัยใดเกี่ยวข้อง	ฉันตอบแชตงานกลุ่มดึกและยังดูคลิปต่อหลังคุยงานจบ
การสรุปบทเรียน	ฉันเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเอง	ฉันต้องแยกเวลางานกลุ่มกับเวลาพัก และไม่ควรถือโทรศัพท์บนเตียง
แผนครั้งต่อไป	ครั้งหน้าฉันจะปรับอะไร	จะคุยกับเพื่อนให้สรุปงานก่อน 22.00 น. และวางโทรศัพท์ไว้บนโต๊ะอ่านหนังสือ

วงจรนี้ช่วยให้นักศึกษาเขียนบันทึกสะท้อนตนได้ลึกขึ้น เพราะไม่เพียงบอกว่าเกิดอะไร แต่ยังเชื่อมเหตุการณ์กับอารมณ์ ปัจจัย บทเรียน และการปรับแผน การสะท้อนตนในลักษณะนี้สอดคล้องกับเป้าหมายของรายวิชาที่ต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้จากชีวิตจริง ไม่ใช่เพียงทำกิจกรรมให้ครบ

3.3 ระดับความลึกของการสะท้อนตน

การสะท้อนตนมีระดับความลึกแตกต่างกัน นักศึกษาบางคนอาจเริ่มจากการเล่าว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แต่แฟ้มสะสมการเรียนรู้ควรพัฒนาให้ผู้เรียนเชื่อมเหตุการณ์กับอารมณ์ ปัจจัย และบทเรียนของตนเองได้มากขึ้น

ระดับความลึกของการสะท้อนตน

ระดับ	ลักษณะการเขียน	ตัวอย่างข้อความ
ระดับเล่าเหตุการณ์	บอกว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ยังไม่วิเคราะห์	สัปดาห์นี้ฉันนอนดึกหลายวัน เพราะมีงานกลุ่ม
ระดับอธิบายเหตุผล	เชื่อมเหตุการณ์กับอารมณ์ ปัจจัย และผลที่เกิดขึ้น	ฉันนอนดึกเพราะตอบแชตงานกลุ่มหลัง 23.00 น. แล้วเปิดสื่อต่อ ทำให้เช้าวันถัดมาไม่มีสมาธิ
ระดับเรียนรู้และปรับแผน	เห็นบทเรียนเกี่ยวกับตนเอง และกำหนดวิธีปรับครั้งต่อไป	ฉันเรียนรู้ว่าต้องตั้งขอบเขตเวลางานกลุ่มให้ชัด สัปดาห์หน้าจะคุยกับเพื่อนให้สรุปงานก่อน 22.00 น. และวางโทรศัพท์ห่างเตียง

ระดับที่ 3 เป็นระดับที่ควรพัฒนาในแฟ้มสะสมการเรียนรู้ เพราะแสดงให้เห็นว่าผู้เรียนไม่ได้เพียงเล่าชีวิต แต่ใช้ชีวิตเป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้และปรับแผน นักศึกษาที่สะท้อนตนระดับนี้จะเห็นเส้นทางการเติบโตของตนเองชัดขึ้น และสามารถนำบทเรียนไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้

3.4 ตัวอย่างบันทึกสะท้อนตนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ตัวอย่างที่ 1 การปรับเวลานอนของนักศึกษาหอพัก

สัปดาห์นี้ฉันตั้งเป้าว่าจะนอนก่อนเที่ยงคืนอย่างน้อย 4 วัน แต่ทำได้จริง 2 วัน วันที่ทำได้คือวันที่ฉันวางโทรศัพท์ไว้บนโต๊ะอ่านหนังสือและบอกเพื่อนล่วงหน้าว่าจะพักก่อน ส่วนวันที่ทำไม่ได้คือวันที่เพื่อนชวนคุยงานกลุ่มตอนดึก ฉันรู้สึกผิดที่ทำตามแผนไม่ได้ แต่เมื่อทบทวนแล้วพบว่า ปัญหาไม่ได้เกิดจากฉันไม่ตั้งใจเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการไม่กำหนดเวลาคุยงานกลุ่มให้ชัด ฉันเรียนรู้ว่าการนอนของฉันเกี่ยวข้องกับขอบเขตความสัมพันธ์กับเพื่อน สัปดาห์หน้าฉันจะเสนอให้กลุ่มสรุปงานก่อน 22.00 น. และหลังจากนั้นจะตอบเฉพาะเรื่องเร่งด่วน

ตัวอย่างนี้สะท้อนตนได้ดี เพราะผู้เรียนไม่ได้หยุดที่การบอกว่าทำไม่ได้ แต่สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เห็นบทเรียนเรื่องการตั้งขอบเขต และกำหนดแผนปรับที่ชัดเจน

ตัวอย่างที่ 2 การลดค่าใช้จ่ายจากสินค้าออนไลน์

ฉันตั้งเป้าว่าจะลดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย โดยเฉพาะสินค้าออนไลน์และเครื่องดื่มหลังเลิกเรียน สัปดาห์แรกฉันบันทึกค่าใช้จ่ายได้ครบ แต่ยังซื้อเกินงบ 180 บาท ตอนแรกฉันรู้สึกว่าตนเองจัดการเงินไม่ดี แต่เมื่อดูบันทึกพบว่า ฉันมักกดซื้อของตอนดึกหลังทำงานกลุ่ม เพราะรู้สึกเหนื่อยและอยากให้รางวัลตัวเอง สิ่งที่ได้ผลดีคือการบันทึกค่าใช้จ่ายทำให้ฉันเห็นรูปแบบ

ของตนเอง สิ่งที่ติดขัดคือยังไม่มีวิธีพักใจที่ใช้เงินน้อย สัปดาห์หน้าฉันจะใช้กติกา “รอ 24 ชั่วโมงก่อนซื้อของออนไลน์ที่ไม่จำเป็น” และเลือกฟังเพลงหรือเขียนบันทึก 5 นาทีก่อนตัดสินใจซื้อ

ตัวอย่างนี้แสดงการสะท้อนตนที่เชื่อมพฤติกรรมการใช้เงินกับอารมณ์และบริบทชีวิต ผู้เรียนไม่ได้ตำหนิตนเอง แต่ใช้ข้อมูลจากบันทึกเพื่อปรับแผนให้เหมาะกับตนเอง

ตัวอย่างที่ 3 การฮีลใจด้วยซีรีส์หลังงานกลุ่ม

ฉันเลือกดูซีรีส์เพื่อฮีลใจหลังจากรู้สึกเครียดกับงานกลุ่ม ตอนแรกตั้งใจดู 1 ตอน แต่สุดท้ายดูต่อเนื่อง 4 ตอนและนอนดึก วันถัดมาฉันไม่มีสมาธิในชั้นเรียนและรู้สึกกังวลมากขึ้น ฉันเรียนรู้ว่า ซีรีส์ช่วยให้พักใจได้จริงถ้ากำหนดเวลา แต่ถ้าดูต่อเนื่องโดยไม่ตั้งขอบเขตจะทำให้ปัญหาสะสม สัปดาห์หน้าหากต้องการพักใจ ฉันจะดูเพียง 1 ตอน ตั้งนาฬิกาเตือน และหลังดูจบจะเขียนสิ่งที่ต้องทำในวันถัดไป 3 ข้อ

ตัวอย่างนี้ช่วยให้นักศึกษาเห็นว่า กิจกรรมเดียวกันอาจเป็นทั้งวิธีพักใจที่เกื้อกูลชีวิตหรือวิธีรับมือที่ทำให้ปัญหาสะสม ขึ้นอยู่กับเวลา บริบท และผลที่เกิดกับชีวิตจริง

3.5 ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยในการสะท้อนตน

การสะท้อนตนเป็นทักษะที่ต้องฝึก นักศึกษาบางคนอาจเริ่มเขียนแบบกว้างเกินไป เขียนเพื่อให้ดูดี หรือใช้บันทึกเป็นพื้นที่ตำหนิตนเองมากเกินไป ผู้สอนควรชี้ให้เห็นข้อผิดพลาดที่พบบ่อยเพื่อช่วยให้นักศึกษาปรับการเขียนให้มีคุณภาพมากขึ้น

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยในการสะท้อนตนและแนวทางปรับ

ข้อผิดพลาด	ลักษณะที่พบ	แนวทางปรับ
เขียนกว้างเกินไป	เขียนว่า “จะพยายามมากขึ้น” โดยไม่ระบุเรื่องที่ปรับ	ระบุพฤติกรรม เวลา และวิธีติดตามให้ชัด
เล่าเหตุการณ์แต่ไม่วิเคราะห์	บอกว่าเกิดอะไร แต่ไม่อธิบายเหตุผลหรือปัจจัย	เพิ่มคำถามว่า เหตุใดจึงเกิดเช่นนั้นและเกี่ยวข้องกับอะไร
ตำหนิตนเองมากเกินไป	เขียนว่าตนเองแย่ ไม่มีความสามารถหรือทำอะไรไม่ได้	เปลี่ยนเป็นการอ่านข้อมูลชีวิตและหาวิธีปรับที่เหมาะสม
เขียนเพื่อให้ดูดี	เลือกเล่าเฉพาะสิ่งที่ทำสำเร็จ แต่ไม่กล่าวถึงอุปสรรค	เขียนทั้งสิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ติดขัด และบทเรียนจากอุปสรรค
สรุปโดยไม่มีแผนต่อ	เขียนว่า “ครั้งหน้าจะทำให้ดีขึ้น” แต่ไม่บอกวิธี	ระบุว่าครั้งหน้าจะปรับอะไร เมื่อใด และใช้สิ่งสนับสนุนใด
เปิดเผยข้อมูลผู้อื่นมากเกินไป	ระบุชื่อเพื่อน ครอบครัว หรือรายละเอียดส่วนตัวของผู้อื่น	ใช้คำทั่วไปและหลีกเลี่ยงข้อมูลที่ทำให้บุคคลอื่นถูกระบุตัวตน

การหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดเหล่านี้จะช่วยให้แฟ้มสะสมการเรียนรู้มีคุณค่ามากขึ้น เพราะผู้เรียนจะเห็นทั้งเหตุการณ์ ความรู้สึก ปัจจัย บทเรียน และแผนปรับอย่างครบถ้วน

4. การนำเสนอแฟ้มสะสมการเรียนรู้ปลายรายวิชา

4.1 รูปแบบการนำเสนอ

การนำเสนอแฟ้มสะสมการเรียนรู้ปลายรายวิชาเป็นโอกาสให้นักศึกษาเล่ากระบวนการเรียนรู้ของตนเอง ไม่ใช่การแข่งขันว่าใครมีชีวิตดีกว่า หรือใครจัดแฟ้มได้สวยกว่า รูปแบบการนำเสนออาจปรับได้ตามบริบทของรายวิชา ขนาดชั้นเรียน เวลา และความพร้อมของผู้เรียน

รูปแบบการนำเสนอแฟ้มสะสมการเรียนรู้ปลายรายวิชา

รูปแบบ	ลักษณะ	ข้อควรพิจารณา
แฟ้มเอกสาร	รวมแบบประเมิน แผน บันทึก และหลักฐานเป็นชุดเอกสาร	เหมาะกับผู้เรียนที่ถนัดเขียนและจัดเรียงหลักฐานแบบกระดาษ
แฟ้มดิจิทัล	ใช้ไฟล์ PDF สไลด์ หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ที่เหมาะสม	ต้องระวังข้อมูลส่วนตัวและการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
การนำเสนอปากเปล่า	เล่าการเรียนรู้สั้น ๆ ในชั้นเรียนหรือกลุ่มย่อย	ควรกำหนดเวลาและไม่บังคับให้เล่าเรื่องเปราะบาง
นิทรรศการย่อย	จัดแสดงหลักฐานบางส่วน เช่น แผน ตาราง หรือข้อความสะท้อน	ควรเลือกแสดงเฉพาะข้อมูลที่เปิดเผยได้อย่างปลอดภัย

นักศึกษาอาจเลือกนำเสนอเพียงบางส่วนของแฟ้ม เช่น เป้าหมายที่ทดลอง แผนที่ปรับ หลักฐานที่ไม่ละเมิดความเป็นส่วนตัว และบทเรียนสำคัญที่ตนเองได้รับ ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยข้อมูลทั้งหมดในแฟ้มต่อชั้นเรียน

4.2 หลักการนำเสนออย่างเคารพความเป็นส่วนตัว

การนำเสนอแฟ้มสะสมการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวของผู้เรียนและบุคคลอื่น นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเล่าประเด็นชีวิตที่ละเอียดอ่อนทั้งหมด เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพจิต ความขัดแย้งกับเพื่อน หรือภาระทางการเงิน หากยังไม่พร้อมเปิดเผย ผู้เรียนสามารถสรุปเป็นประเด็นทั่วไป เช่น “ฉันมีข้อจำกัดเรื่องเวลา” “ฉันมีภาระครอบครัวบางส่วน” หรือ “ฉันพบว่าความเครียดส่งผลต่อการใช้เงินของฉัน”

หากในแฟ้มมีการกล่าวถึงเพื่อน ครอบครัว หรือบุคคลอื่น ควรใช้คำเรียกทั่วไปและไม่เปิดเผยรายละเอียดที่ทำให้บุคคลนั้นถูกระบุตัวตน หากใช้ภาพถ่ายเป็นหลักฐาน ต้องตรวจสอบว่าไม่มีใบหน้า บุคคลอื่น เอกสารส่วนตัว หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่ หรือข้อมูลสำคัญอื่น ๆ

การเคารพความเป็นส่วนตัวทำให้การนำเสนอแฟ้มเป็นพื้นที่เรียนรู้ที่ปลอดภัย นักศึกษาจะสามารถเล่าการเรียนรู้ของตนเองได้โดยไม่รู้สึกว่าถูกบังคับให้เปิดเผยชีวิตส่วนตัวเกินจำเป็น

4.3 ประเด็นที่ควรนำเสนอ

การนำเสนอแฟ้มปลายรายวิชาควรเน้นกระบวนการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์ที่สมบูรณ์ นักศึกษาควรเลือกนำเสนอประเด็นสำคัญที่แสดงเส้นทางการเรียนรู้ของตนเองอย่างชัดเจน

ประเด็นที่ควรนำเสนอ ได้แก่ ตนเองเริ่มจากข้อมูลชีวิตด้านใด ผลประเมินสะท้อนอะไร ตั้งเป้าหมายอะไร ทดลองทำอะไร พบอุปสรรคอะไร ปรับแผนอย่างไร เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเอง และจะนำบทเรียนนี้ไปใช้ต่อหลังจบรายวิชาอย่างไร

ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่เดินทางไกลอาจนำเสนอว่า ผลประเมินมิติสังคมต่ำเพราะมีเวลาพบเพื่อนน้อย จึงตั้งเป้าหมายสร้างระบบสนับสนุนขนาดเล็ก ทดลองทักเพื่อนในรายวิชาเดียวกันและเข้าร่วมกลุ่มเรียนออนไลน์ พบว่าไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนจำนวนมาก แต่ควรมีเพื่อนหรืออาจารย์ที่สามารถขอคำแนะนำได้ นักศึกษาที่ทำงานพิเศษอาจนำเสนอว่า ตนเรียนรู้เรื่องการจัดเวลาพักและการแจ้งผู้สอนเมื่อภาระงานกระทบการเรียน ไม่ใช่เพียงพยายามรับทุกอย่างไว้คนเดียว

5. เกณฑ์ประเมินแฟ้มสะสมการเรียนรู้

5.1 หลักการประเมิน

การประเมินแฟ้มสะสมการเรียนรู้ต้องเน้นคุณภาพของกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่การตัดสินชีวิตส่วนตัวของนักศึกษา ผู้สอนควรประเมินจากความครบถ้วนของหลักฐาน ความซื่อสัตย์ในการประเมินตนเอง ความลึกของการสะท้อนตน ความชัดเจนของแผนชีวิต และการเชื่อมโยงความรู้รายวิชากับชีวิตจริง

หลักการสำคัญคือ นักศึกษาที่ทำตามแผนได้ไม่ครบยังสามารถได้คะแนนดี หากสามารถสะท้อนตนอย่างมีคุณภาพ วิเคราะห์อุปสรรคจริง และปรับแผนอย่างเหมาะสม ในทางกลับกัน นักศึกษาที่จัดแฟ้มสวยงามแต่สะท้อนตนเพียงผิวเผิน ไม่เชื่อมกับชีวิตจริง หรือไม่แสดงการเรียนรู้จากประสบการณ์ อาจยังต้องปรับคุณภาพแฟ้มให้ลึกขึ้น

การประเมินเช่นนี้ช่วยให้แฟ้มสะสมการเรียนรู้เป็นพื้นที่ของการเติบโต ไม่ใช่พื้นที่แข่งขันหรือเปรียบเทียบชีวิตของนักศึกษาแต่ละคน

5.2 รูบริกประเมินแฟ้มสะสมการเรียนรู้

รูบริกประเมินแฟ้มสะสมการเรียนรู้รายวิชาสมดุลสุข

ด้านประเมิน	ดีมาก	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
ความครบถ้วนของหลักฐาน	มีองค์ประกอบสำคัญครบ จัดเรียงเป็นระบบ และหลักฐานสัมพันธ์กับแผนชีวิตชัดเจน	มีองค์ประกอบส่วนใหญ่ครบ จัดเรียงค่อนข้างเป็นระบบ	มีหลักฐานบางส่วน แต่ยังขาดบางองค์ประกอบหรือจัดเรียงไม่ชัด	หลักฐานไม่ครบ และยังไม่แสดงกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง
ความซื่อสัตย์ในการประเมินตนเอง	อ่านชีวิตจริงอย่างรอบด้าน เห็นทั้งจุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยเกี่ยวข้อง	อ่านชีวิตตนเองได้ค่อนข้างชัด แต่ยังขาดรายละเอียดบางส่วน	อ่านผลประเมินได้บางส่วน แต่ยังเขียนกว้างหรือเน้นคะแนนมากเกินไป	เขียนเพื่อให้ครบงาน แต่ยังไม่สะท้อนชีวิตจริงอย่างชัดเจน
ความลึกของการสะท้อนตน	วิเคราะห์เหตุการณ์ อารมณ์ ปัจจัย บทเรียน และแผนปรับได้ชัดเจน	สะท้อนตนได้ดี มีการวิเคราะห์เหตุผลและบทเรียนบางส่วน	เล่าเหตุการณ์และความรู้สึกได้ แต่ยังวิเคราะห์ไม่ลึก	ส่วนใหญ่เป็นการเล่าเหตุการณ์หรือสรุปสั้นโดยไม่มีการวิเคราะห์
ความชัดเจนของแผนชีวิต	เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจง ปฏิบัติได้ ติดตามผลได้ และปรับตามอุปสรรคจริง	เป้าหมายและแผนค่อนข้างชัด มีวิธีติดตามบางส่วน	แผนยังค่อนข้างกว้างหรือยังไม่เห็นวิธีติดตามชัดเจน	แผนไม่ชัด ไม่สัมพันธ์กับผลประเมิน หรือยังปฏิบัติได้ยาก
การเชื่อมโยงความรู้รายวิชากับชีวิตจริง	เชื่อมแนวคิดสมดุลสุขกับชีวิตนักศึกษาได้ชัด มีตัวอย่างจากประสบการณ์จริง	เชื่อมความรู้กับชีวิตได้พอสมควร แต่ยังขยายได้อีก	มีการกล่าวถึงความรู้รายวิชา แต่ยังเชื่อมกับชีวิตจริงไม่ชัด	ยังไม่เห็นการเชื่อมโยงความรู้รายวิชากับชีวิตของตนเอง

รูบริกนี้ควรใช้เป็นเครื่องมือให้ผู้เรียนรู้แนวทางพัฒนาแฟ้ม ไม่ใช่ใช้เพื่อกดดันให้ผู้เรียนต้องมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ผู้สอนควรอธิบายว่า คะแนนไม่ได้มาจากความสุขส่วนตัวของนักศึกษา แต่มาจากคุณภาพของหลักฐาน การสะท้อนตน และการเชื่อมโยงความรู้กับชีวิตจริง

5.3 ข้อควรระวังในการประเมิน

การประเมินแฟ้มสะสมการเรียนรู้ต้องระวังไม่ให้กลายเป็นการละเมิดความเป็นส่วนตัวหรือการตัดสินชีวิตของผู้เรียน ข้อควรระวังสำคัญมีดังนี้

ประการแรก ไม่ควรประเมินจากคะแนนความสุขส่วนตัวของนักศึกษา เพราะคะแนนสุขภาวะเป็นข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่ตัวชี้ขาดคุณค่าของผู้เรียน **ประการที่สอง** ไม่ควรบังคับให้นักศึกษาเปิดเผยเรื่องส่วนตัวหรือประเด็นเปราะบางต่อชั้นเรียน **ประการที่สาม** ไม่ควรให้คะแนนจากความสวยงามของแฟ้มมากกว่าคุณภาพการสะท้อนตน **ประการที่สี่** ไม่ควรเปรียบเทียบนักศึกษาคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง เพราะแต่ละคนมีบริบทชีวิตต่างกัน และ**ประการที่ห้า** ไม่ควรใช้คำตอบส่วนตัวของนักศึกษาเป็นตัวอย่างในชั้นเรียนโดยไม่ได้รับอนุญาต

นอกจากนี้ ผู้สอนควรให้ข้อเสนอแนะด้วยถ้อยคำที่เกื้อกูลการเรียนรู้ เช่น “ส่วนนี้สะท้อนอุปสรรคได้ดี แต่อาจเพิ่มแผนปรับครั้งต่อไปให้ชัดขึ้น” หรือ “หลักฐานส่วนนี้น่าสนใจ หากเชื่อมกับผลประเมินจากต้นภาคจะเห็นพัฒนาการชัดกว่าเดิม” ข้อเสนอแนะเช่นนี้ช่วยให้นักศึกษาเห็นแนวทางพัฒนาแฟ้มโดยไม่รู้สึกว่าชีวิตส่วนตัวของตนถูกตัดสิน

สรุปได้ว่า แฟ้มสะสมการเรียนรู้และการสะท้อนตนตลอดรายวิชาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักศึกษามองเห็นเส้นทางการเรียนรู้ของตนเอง ตั้งแต่การประเมินสุขภาวะ การวิเคราะห์ผลประเมิน การวางแผนชีวิต การทดลองปรับพฤติกรรม การรับมือกับอุปสรรค และการสะท้อนตนอย่างมีคุณภาพ แฟ้มนี้จึงไม่ใช่เพียงงานปลายภาค แต่เป็นหลักฐานของการเรียนรู้จากชีวิตจริง เมื่อผู้เรียนรวบรวมหลักฐานและสะท้อนตนอย่างเป็นระบบ นักศึกษาจะเห็นว่า การออกแบบชีวิตสมดุลสุขไม่ได้หมายถึงการมีชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมทุกด้าน แต่หมายถึงการรู้จักตนเองมากขึ้น ดูแลตนเองอย่างมีเหตุผล ปรับแผนเมื่อพบอุปสรรค และเรียนรู้จากประสบการณ์จริงอย่างต่อเนื่อง

การส่งต่อความช่วยเหลือเมื่อชีวิตเกินกำลัง

การออกแบบชีวิตสมดุลสุขตามที่กล่าวมาตลอดบทนี้ตั้งอยู่บนความเชื่อว่า นักศึกษาสามารถประเมินชีวิต วางแผน ปรับพฤติกรรม และฟื้นคืนสมดุลได้ด้วยตนเองในสถานการณ์ส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม ชีวิตจริงย่อมมีบางช่วงเวลาที่ปัญหาหนักเกินกว่าเครื่องมือดูแลตนเองจะรองรับได้ เช่น ความเครียดสะสมต่อเนื่องจนกระทบการเรียน ความรู้สึกหมดคุณค่าที่ไม่จางหายแม้ได้พักใจแล้ว หรือความทุกข์ที่ทำให้กิจวัตรพื้นฐานของชีวิตทำได้ยากขึ้นทุกวัน สถานการณ์เช่นนี้ไม่ได้หมายความว่านักศึกษาล้มเหลวในการออกแบบชีวิต แต่หมายความว่าถึงเวลาที่ต้องใช้ทักษะสำคัญอีกทักษะหนึ่ง คือการส่งต่อความช่วยเหลือ

หัวข้อนี้จึงนำเสนอความหมายและคุณค่าของการส่งต่อความช่วยเหลือ เครื่องมือตรวจสอบตนเองก่อนตัดสินใจ เส้นทางการส่งต่อทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย และแนวทางก้าวข้ามความอายเมื่อต้องพบผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของนักศึกษาครบถ้วนทั้งในยามที่ชีวิตดำเนินตามปกติและในยามที่ชีวิตเกินกำลัง

1. ความหมายและคุณค่าของการส่งต่อความช่วยเหลือ

การส่งต่อความช่วยเหลือ หมายถึง กระบวนการเชื่อมบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาเกินกำลังไปยังบุคคลหรือหน่วยงานที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเหมาะสมกับปัญหานั้น เพื่อให้บุคคลได้รับการดูแลที่ตรงจุดและทันเวลา การส่งต่อจึงไม่ใช่การผลักภาระหรือการยอมแพ้ หากแต่เป็นการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลว่า ปัญหาใดควรได้รับการดูแลจากผู้ที่ทำหน้าที่นั้นโดยตรง

ระบบโรงเรียนเป็นตัวอย่างที่ช่วยให้เข้าใจคุณค่าของการส่งต่อได้ชัดเจน เมื่อครูประจำวิชาสังเกตว่านักเรียนคนหนึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ซึมลง ขาดเรียนบ่อย หรือผลการเรียนตก

ต่อเนื่อง ครูจะพูดคุยเบื้องต้นแล้วส่งต่อนักเรียนไปพบครูแนะแนวซึ่งมีความรู้ด้านการให้คำปรึกษาโดยตรง และเมื่อครูแนะแนวประเมินแล้วเห็นว่าปัญหาเกินขอบเขตงานของตน เช่น มีอาการที่ควรได้รับการดูแลทางการแพทย์ ครูแนะแนวจะประสานส่งต่อไปยังนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ต่อไป จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการสอนและพัฒนางานแนะแนวในโรงเรียน การส่งต่อเช่นนี้ถือเป็นมาตรฐานการทำงานของครูมืออาชีพ ไม่มีครูคนใดถูกมองว่าล้มเหลวเพราะส่งต่อนักเรียน และไม่มีนักเรียนคนใดถูกมองว่าอ่อนแอเพราะได้พบผู้เชี่ยวชาญ ตรงกันข้าม การส่งต่อที่ทันเวลาคือสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนจำนวนมากผ่านช่วงเวลายากของชีวิตมาได้

หลักคิดเดียวกันนี้ใช้ได้กับชีวิตนักศึกษาโดยตรง **นักศึกษาเป็นผู้ดูแลชีวิตของตนเอง** จึงควรทำหน้าที่เหมือนครูที่ดีของตนเองคือ**หมั่นสังเกตสัญญาณของชีวิต** ดูแลสิ่งที่ดูแลได้ และ**เมื่อพบว่า ปัญหาเกินขอบเขตที่ตนจะรับมือ ก็กล้าส่งต่อตนเองไปยังผู้ที่ช่วยได้จริง การรู้ว่าเมื่อใดควรดูแลตนเองและเมื่อใดควรขอแรงสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญคือส่วนหนึ่งของการจัดการปัญหาอย่างมีคุณภาพ ซึ่งครอบคลุมทั้งการจัดการที่ตัวปัญหาและการดูแลอารมณ์ของตนเองควบคู่กัน** (กรมสุขภาพจิต, 2565)

2. การตรวจสอบตนเองก่อนตัดสินใจส่งต่อ

หัวข้อการรับมือกับความไม่สมดุลได้กล่าวถึงสัญญาณที่ควรขอความช่วยเหลือไว้แล้ว หัวข้อนี้จึงแปลงสัญญาณเหล่านั้นให้เป็นเครื่องมือถามตนเองอย่างเป็นระบบ ให้นักศึกษาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบตามชีวิตจริงในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือการเรียนรู้เพื่อช่วยตัดสินใจ ไม่ใช่แบบวินิจฉัยโรค

แบบตรวจสอบตนเองก่อนตัดสินใจส่งต่อความช่วยเหลือ

ข้อ	ข้อความ	ใช่ / ไม่ใช่
1	ความเครียด ความเศร้า หรือความกังวลอยู่กับฉันเกือบทุกวันต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์	
2	ฉันนอนไม่หลับหรือนอนมากผิดปกติต่อเนื่องหลายคืน	
3	ฉันขาดเรียน ส่งงานไม่ได้ หรือไม่มีสมาธิเรียนเพราะสภาพใจของตนเอง	
4	กิจวัตรพื้นฐาน เช่น การกินอาหาร การอาบน้ำ การออกจากที่พัก ทำได้ยากขึ้นกว่าเดิม	
5	วิธีดูแลใจที่เคยใช้ได้ผล เช่น พักผ่อน ฟังเพลง คุยกับเพื่อน ครั้งนี้ลองแล้วไม่ช่วย	
6	ฉันแยกตัวจากเพื่อนหรือครอบครัวมากขึ้นทั้งที่ไม่ได้ตั้งใจ	
7	ฉันใช้เงิน เกม สื่อ หรือสิ่งอื่นเพื่อหนีความรู้สึก จนกระทบการเรียนหรือการเงิน	
8	คนใกล้ชิดทักว่าฉันเปลี่ยนไปหรือดูไม่เหมือนเดิม	

9	ฉันรู้สึกหมดคุณค่า สิ้นหวัง หรือโทษตนเองอย่างรุนแรง	
10	ฉันรู้สึกไม่ปลอดภัยกับตนเอง หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง	

การแปลผลใช้หลัก 3 ระดับ **ระดับแรก หากตอบ ใช่ ในข้อ 10 แม้เพียงข้อเดียว นักศึกษาควรขอความช่วยเหลือทันทีโดยไม่ต้องรอเกณฑ์อื่น** เช่น ติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษา บุคคลที่ไว้ใจ หรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพราะความปลอดภัยของชีวิตสำคัญที่สุดและไม่ควรเผชิญตามลำพัง **ระดับที่สอง หากตอบ ใช่ ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป หรือตอบ ใช่ ในข้อ 9 นักศึกษาควรนัดพบผู้ให้ความช่วยเหลือภายในสัปดาห์นั้น** โดยเริ่มจากแหล่งช่วยเหลือภายในมหาวิทยาลัยตามเส้นทางในหัวข้อถัดไป และ**ระดับที่สาม หากตอบ ใช่ เพียง 1–2 ข้อ นักศึกษาอาจเริ่มจากการพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ**หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ใช้แผนฟื้นสมดุล 24 ชั่วโมงและเครื่องมืออื่นในบทนี้ แล้วกลับมาตรวจสอบตนเองซ้ำในอีก 1 สัปดาห์ หากคำตอบไม่ดีขึ้นหรือมีข้อ ใช่ เพิ่มขึ้น ควรพบผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์ข้างต้นออกแบบให้เอียงไปทางความปลอดภัย กล่าวคือ หากลังเลว่าควรไปพบหรือไม่ ให้เลือกไปพบไว้ก่อน เพราะการไปพบแล้วพบว่าปัญหาไม่หนักอย่างที่คิด มีต้นทุนเพียงเวลาหนึ่งชั่วโมง แต่การไม่ไปพบทั้งที่ปัญหาหนัก มีต้นทุนเป็นภาคเรียน สุขภาพ และความสัมพันธ์ที่อาจเสียไปโดยไม่จำเป็น

3. เส้นทางการส่งต่อภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย

อุปสรรคสำคัญประการหนึ่งของการขอความช่วยเหลือคือความไม่รู้ว่าต้องไปที่ใดและจะพบกับอะไร นักศึกษาจำนวนมากไม่เคยพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์มาก่อน จึงจินตนาการสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่าง ๆ นานาจนไม่กล้าไป ตารางต่อไปนี้จึงแสดงเส้นทางการส่งต่อสองระดับ พร้อมระบุว่าแต่ละแหล่งเหมาะกับสถานการณ์ใดและเมื่อไปพบแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เพื่อให้การตัดสินใจไปพบเป็นเรื่องที่มองเห็นภาพได้จริง

เส้นทางการส่งต่อความช่วยเหลือสำหรับนักศึกษา

แหล่งช่วยเหลือ	เหมาะกับสถานการณ์	สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อไปพบ
อาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ผู้สอน (ภายใน)	ปัญหาการเรียน การปรับตัว ความเครียดที่เริ่มกระทบงานเรียน	อาจารย์รับฟัง ให้คำแนะนำเรื่องการเรียนและการจัดการภาระ ช่วยประสานผ่อนผันงานเมื่อจำเป็น และแนะนำแหล่งช่วยเหลือขั้นต่อไป
กองกิจการนักศึกษา (ภายใน)	ปัญหาการใช้ชีวิต ค่าใช้จ่าย ทุนการศึกษา หรือเรื่องส่วนตัวที่ต้องการผู้รับฟังอย่างเป็นระบบ	เจ้าหน้าที่รับเรื่องและพูดคุยเป็นการส่วนตัว ให้ข้อมูลสิทธิและสวัสดิการของนักศึกษา และประสานหน่วยงานที่เหมาะสมกับปัญหา
คณะพยาบาลศาสตร์ (ภายใน)	อาการทางกายที่สัมพันธ์กับความเครียด เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ อ่อนล้า หรือต้องการคำแนะนำด้านสุขภาพ	ผู้ให้บริการประเมินอาการเบื้องต้น ให้คำแนะนำการดูแลตนเอง และช่วยประสานส่งต่อโรงพยาบาลเมื่อจำเป็น
นักจิตวิทยาหรือนักจิตวิทยาการปรึกษา (ภายนอก)	ความเครียดหรือความทุกข์ใจต่อเนื่อง ปัญหาความสัมพันธ์ การปรับตัว ที่ต้องการผู้เชี่ยวชาญช่วยคลี่คลาย	การพูดคุยรายบุคคลครั้งละประมาณหนึ่งชั่วโมง ผู้ให้คำปรึกษารับฟังโดยไม่ตัดสิน นักศึกษาเลือกเล่าเท่าที่พร้อม ไม่มีการบังคับ
จิตแพทย์ในโรงพยาบาล (ภายนอก)	อาการต่อเนื่องหรือรุนแรง เช่น นอนไม่หลับเรื้อรัง เศร้าต่อเนื่อง หรือผ่านการปรึกษาแล้วยังไม่ดีขึ้น	แพทย์ซักถามอาการเช่นเดียวกับการตรวจโรคทั่วไป อาจนัดติดตามหรือพิจารณาการรักษาที่เหมาะสม ข้อมูลการรักษาเป็นความลับตามจรรยาบรรณวิชาชีพ
สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิต (ภายนอก)	ต้องการพูดคุยทันที ไม่สะดวกเปิดเผยตัว หรืออยู่นอกเวลาทำการของหน่วยงานต่าง ๆ	เจ้าหน้าที่รับฟังทางโทรศัพท์ ให้แนวทางเบื้องต้นและข้อมูลแหล่งช่วยเหลือต่อ โทรได้ตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

การเลือกเส้นทางไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับจากบนลงล่างเสมอไป นักศึกษาควรเลือกตามความหนักเบาของสถานการณ์ หากปัญหาเพิ่งเริ่มกระทบชีวิต การเริ่มจากแหล่งภายในมหาวิทยาลัยมักสะดวกและใกล้ตัวที่สุด แต่หากอาการชัดเจนหรือเข้าเกณฑ์ระดับแรกของแบบตรวจสอบ นักศึกษาสามารถไปพบจิตแพทย์หรือโทรสายด่วนได้โดยตรงโดยไม่ต้องผ่านขั้นตอนใดก่อน สำหรับเรื่องค่าใช้จ่ายและสิทธิการรักษา นักศึกษาสามารถสอบถามข้อมูลได้จากกองกิจการนักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้วางแผนการไปพบผู้เชี่ยวชาญภายนอกได้โดยไม่กังวลเรื่องภาระทางการเงินเกินจริง

4. การก้าวข้ามความอายและการช่วยเพื่อนเข้าถึงความช่วยเหลือ

กำแพงที่กั้นนักศึกษาจากความช่วยเหลือมักไม่ใช่ระยะทางหรือค่าใช้จ่าย แต่คือความอายและความกลัวถูกมอง นักศึกษาบางคนกลัวว่าการพบนักจิตวิทยาหมายความว่าตนผิดปกติ บางคนกลัวเพื่อนรู้ บางคนกลัวครอบครัวผิดหวัง ความกลัวเหล่านี้เข้าใจได้ แต่ตั้งอยู่บนความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน แท้จริงแล้วการพบผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจมีธรรมชาติเดียวกับการพบแพทย์เมื่อร่างกายเจ็บป่วย เมื่อปวดฟันเราไปพบทันตแพทย์โดยไม่มีใครมองว่าอ่อนแอ เมื่อใจเจ็บการไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านใจจึงเป็นเรื่องปกติเช่นเดียวกัน งานวิจัยยังชี้ว่าความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเป็นสิ่งที่พบได้ทั่วไปในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยและสัมพันธ์กับสมดุลชีวิตที่เสียไป (Sprung & Rogers, 2021) ปัญหาใจของนักศึกษาจึงไม่ใช่ความผิดปกติเฉพาะบุคคล หากแต่เป็นประสบการณ์ร่วมของวัยที่กำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน

จากประสบการณ์ของผู้เขียน นักศึกษาที่ตัดสินใจไปพบผู้ให้คำปรึกษาตั้งแต่ปัญหายังไม่หนัก มักฟื้นตัวเร็วและกลับมาเรียนได้ตามปกติ ขณะที่นักศึกษาที่มาถึงมือผู้ช่วยเหลือช้า ส่วนใหญ่ไม่ได้ช้าเพราะไม่รู้จักแหล่งช่วยเหลือ แต่ช้าเพราะกลัวถูกมองว่าอ่อนแอ ผู้เขียนจึงอยากให้นักศึกษาจดจำหลักง่าย ๆ ว่า การขอความช่วยเหลือเร็วคือความเข้มแข็งรูปแบบหนึ่ง เพราะต้องอาศัยทั้งความซื่อสัตย์ต่อตนเองและความกล้าที่จะดูแลชีวิตของตนอย่างจริงจัง มหาวิทยาลัยและชั้นเรียนที่ดีควรเป็นพื้นที่ที่การขอความช่วยเหลือเป็นเรื่องปกติและปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาวะและความปลอดภัยทางใจของผู้เรียน (Lister & McFarlane, 2021)

นอกจากการส่งต่อตนเองแล้ว นักศึกษายังอาจอยู่ในฐานะผู้ช่วยส่งต่อเพื่อน เมื่อเพื่อนมาระบายความทุกข์หรือเมื่อสังเกตว่าเพื่อนเปลี่ยนไป แนวทางที่เหมาะสมคือ รับฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสินและไม่รีบสั่งสอน ถามด้วยความห่วงใยว่าเพื่อนอยากได้ความช่วยเหลือแบบใด ชวนเพื่อนไปพบแหล่งช่วยเหลือด้วยกันหากเพื่อนยังไม่กล้าไปคนเดียว และข้อสำคัญที่สุด หากเพื่อนกล่าวถึงความรู้สึกไม่ปลอดภัยกับตนเองหรือความคิดทำร้ายตนเอง นักศึกษาไม่ควรรับปากเก็บเรื่องนี้เป็นความลับ แต่ควรแจ้งอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ปกครองของเพื่อน หรือหน่วยงานที่ช่วยได้โดยเร็ว การบอกผู้ที่ช่วยได้ในสถานการณ์เช่นนี้ไม่ใช่การหักหลังมิตรภาพ หากแต่เป็นการรักษาชีวิตของเพื่อนซึ่งคือแก่นแท้ของมิตรภาพ

กล่าวโดยสรุป การส่งต่อความช่วยเหลือเมื่อชีวิตเกินกำลังคือทักษะสุดท้ายที่ทำให้การออกแบบชีวิตสมดุลสุขครบถ้วนสมบูรณ์ นักศึกษาที่รู้จักตรวจสอบตนเอง รู้จักเส้นทางความช่วยเหลือทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย กล้าก้าวข้ามความอาย และพร้อมช่วยเพื่อนเข้าถึงความช่วยเหลือ คือผู้ที่ดูแลชีวิตได้จริงทั้งในยามปกติและยามวิกฤต สมดุลสุขจึงไม่ใช่การไม่มีวันล้ม แต่คือการรู้ว่าเมื่อล้มแล้วจะลุกอย่างไรและจะขอมือใครช่วยพยุงเมื่อลุกเองไม่ไหว บทสรุปต่อไปนี้จะสังเคราะห์ภาพรวมของบทที่ 6 เพื่อปิดท้ายแนวคิดการออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเองอย่างครบถ้วน

บทสรุป

การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเองเริ่มจากการรู้จักชีวิตจริงอย่างซื่อสัตย์ นักศึกษาจำเป็นต้องประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตในมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา เพื่อมองเห็นว่าความเหนื่อย ความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือความรู้สึกว่าเรียนไม่ไหวนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยใดบ้าง การประเมินตนเองในบทนี้จึงไม่ใช่การตัดสินคุณค่าของผู้เรียน แต่เป็นการอ่านข้อมูลชีวิตให้ชัดขึ้น ทั้งเรื่องการนอน อาหาร การใช้สื่อ ค่าใช้จ่าย การเดินทาง หอพัก เพื่อน งานกลุ่ม ครอบครัว และความหมายของการเรียน เมื่อนักศึกษาเห็นทั้งจุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนา และปัจจัยที่ส่งผลต่อชีวิตของตนเองแล้ว จึงมีฐานข้อมูลเพียงพอสำหรับการวางแผนชีวิตที่เหมาะกับบริบทของตนเอง

การวางแผนชีวิตสมดุลสุขเป็นการแปลงข้อมูลจากการประเมินตนเองให้เป็นเป้าหมายและพฤติกรรมที่ทำได้จริง เป้าหมายที่ดีไม่ควรเป็นเพียงความตั้งใจกว้าง ๆ เช่น อยากเรียนดีขึ้น อยากเครียดน้อยลง หรืออยากใช้ชีวิตให้สมดุล แต่ควรระบุได้ว่า ผู้เรียนจะปรับพฤติกรรมใด ทำเมื่อใด ทำบ่อยเพียงใด และจะติดตามผลอย่างไร แผน 7 วันช่วยให้นักศึกษาเริ่มทดลองพฤติกรรมเล็ก แผน 30 วันช่วยสร้างความต่อเนื่อง และแผน 1 ภาคเรียนช่วยให้มองเห็นจังหวะชีวิตในมหาวิทยาลัยชัดขึ้น อย่างไรก็ตาม แผนจะมีความหมายเมื่อถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ผ่านการดูแลกายและใจ การใช้สื่อดิจิทัลและเงินอย่างมีขอบเขต การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนและการพัก การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การตั้งขอบเขตอย่างสุภาพ การฟื้นคืนสมดุลเมื่อชีวิตตึงเกินไป และการฮีลใจอย่างรู้เท่าทัน

ท้ายที่สุด การออกแบบชีวิตสมดุลสุขจะสมบูรณ์ขึ้นเมื่อผู้เรียนรวบรวมหลักฐานและสะท้อนตนผ่านแฟ้มสะสมการเรียนรู้ แฟ้มดังกล่าวช่วยให้นักศึกษาเห็นเส้นทางการเรียนรู้ของตนเองตั้งแต่การประเมิน วางแผน ทดลอง ปรับ และสรุปบทเรียนจากชีวิตจริง สมดุลสุขจึงไม่ใช่ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่ชีวิตที่ไม่เคยเสียสมดุล และไม่ใช่เป้าหมายที่ทำครั้งเดียวแล้วจบ แต่เป็นความสามารถในการกลับมาสังเกตตนเอง อ่านข้อมูลชีวิตอย่างมีเหตุผล ปรับแผนเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลง ขอความช่วยเหลือเมื่อเกินกำลัง และเริ่มดูแลชีวิตใหม่อย่างมีสติ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กระบวนการนี้คือพื้นฐานสำคัญของการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเติบโตเป็นผู้ที่ออกแบบชีวิตของตนเองได้อย่างรับผิดชอบ

คำถามทบทวน

คำถามต่อไปนี้มุ่งให้นักศึกษานำแนวคิดเรื่องสมดุลสุขไปใช้วิเคราะห์ชีวิตจริงของตนเองและสถานการณ์ใกล้ตัว คำตอบควรเชื่อมโยงแนวคิดในบทเรียนกับเหตุการณ์ เหตุผล และแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

1. เหตุใดการออกแบบชีวิตสมดุลสุขจึงควรเริ่มจากการประเมินสุขภาวะและสมดุลชีวิตส่วนบุคคลอย่างซื่อสัตย์ จงอธิบายโดยเชื่อมกับมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา

2. ในชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ความเหนื่อย ความเครียด การนอน การใช้สื่อดิจิทัล ค่าใช้จ่าย เพื่อน และครอบครัว อาจสัมพันธ์กันอย่างไร จงวิเคราะห์ให้เห็นความเชื่อมโยงของปัจจัยเหล่านี้ต่อสมดุลสุข

3. การอ่านผลประเมินตนเองอย่างไม่ตัดสินแตกต่างจากการตำหนิตนเองอย่างไร และความแตกต่างดังกล่าวส่งผลต่อการวางแผนชีวิตของนักศึกษาอย่างไร

4. หากนักศึกษาคนหนึ่งพบว่าตนเองมีจุดแข็งด้านความรับผิดชอบในการเรียน แต่มีจุดที่ต้องพัฒนาด้านการพักผ่อนและการตั้งขอบเขตกับเพื่อน นักศึกษาควรวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเริ่มวางแผนชีวิตสมดุลสุขอย่างไร

5. จงยกตัวอย่างเป้าหมายสมดุลสุขของตนเอง 1 เป้าหมาย โดยแปลงจากความตั้งใจกว้าง ๆ ให้เป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ปฏิบัติได้ ติดตามผลได้ และเหมาะกับบริบทชีวิตจริง

6. แผนสมดุลสุข 7 วัน แผน 30 วัน และแผน 1 ภาคเรียน มีบทบาทแตกต่างกันอย่างไร หากนักศึกษาต้องการปรับพฤติกรรมการนอน การใช้เงิน หรือการอ่านหนังสือ ควรเลือกใช้แผนแต่ละระดับอย่างไร

7. การสร้างวิถีชีวิตสมดุลสุขในชีวิตประจำวันต้องอาศัยทั้งพฤติกรรมส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัว จงเสนอแนวทางปรับกิจวัตร สภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์อย่างน้อย 3 วิธี ที่ช่วยให้นักศึกษาดูแลชีวิตได้จริง

8. เมื่อนักศึกษาหลุดจากแผนชีวิตสมดุลสุข เช่น นอนดึกต่อเนื่อง ใช้เงินเกินงบ ส่งงานล่าช้า หรือเครียดจากงานกลุ่ม ควรใช้วงจรฟื้นคืนสมดุลอย่างไร และควรขอความช่วยเหลือในกรณีใด

9. การฮีลใจอย่างรู้เท่าทันแตกต่างจากการหลีกเลี่ยงปัญหาจนปัญหาสะสมอย่างไร จงวิเคราะห์ตัวอย่างวิธีฮีลใจ 1 วิธี ว่าเมื่อใดเป็นวิธีรับมือที่เกื้อกูลชีวิต และเมื่อใดอาจทำให้ชีวิตเสียสมดุลมากขึ้น

10. แฟ้มสะสมการเรียนรู้แตกต่างจากการรวบรวมใบงานธรรมดาอย่างไร จงอธิบายว่าแบบประเมิน แผนชีวิต หลักฐานการทดลองปรับชีวิต และบันทึกสะท้อนตน ช่วยให้นักศึกษาเห็นการเติบโตของตนเองตลอดรายวิชาได้อย่างไร

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กนกอร สุขุมาลพงษ์. (2559). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสุนทรียภาพเพื่อชีวิต (นาฏศิลป์)**. สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

กรมสุขภาพจิต. (2564). **เครียด...คลายเครียด** (พิมพ์ครั้งที่ 2). ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

กรมสุขภาพจิต. (2565). **Happiness: สุขนี้สร้างได้**. โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี, กรมสุขภาพจิต.

กลุ่มวิจัยสิ่งแวดล้อมสรรค์สร้างเพื่อสุขภาวะ. (2561). **คนสร้างสุขภาวะ: การออกแบบเพื่อคุณภาพชีวิต**. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กัลยาณี เสนาสุ. (2559). **ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

กานต์ณรัน สีหมากสุข. (2564). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสุนทรียภาพเพื่อชีวิต (ศิลปะ)**. สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2563). การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข. **วารสารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา, 35**(2), 12–21.

จารุณี นวลยง, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2564). จิตปรีชาญาณ. **วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 11**(2), 94–102.

จำนงค์ แรกพินิจ. (2563). **ภูมิปัญญาท้องถิ่น**. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

จิระนันท์ พิตรปรีชา. (2535, 18 พฤษภาคม). **ฝนแรก**. ไทยรัฐ.

จิราภรณ์ ศรไชย. (2563). การพัฒนาตนเองเริ่มต้นที่ความรัก. **วารสารพุทธจิตวิทยา, 5**(1), 29–44.

เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช. (2565, 10 มีนาคม). **แฟนด้อมในมุมมองทางจิตวิทยา**. GQ Thailand. https://gqthailand.com/article/fandom-from-a-psychological-lens

เจษฎา บุญมาโฮม. (2560). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

เจษฎา บุญมาโฮม. (2567). **ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต**. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

เจษฎา บุญมาโฮม. (2568ก). การแนะแนวบนฐานจิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนาผู้เรียนในสถานศึกษาไทยสู่ความเจริญงอกงาม. **Wisdom Journal of Humanities and Social Science, 2**(6), 34–49.

เจษฎา บุญมาโฮม. (2568ข). การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตด้วยกิจกรรมแนะแนว PRIDE. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์แห่งรัตนโกสินทร์, 7**(2), 141–157.

ชยานนท์ ฮมแสน. (2558). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการคิดและการตัดสินใจ**. สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

ชูชัย สมิทธิไกร. (2569). **จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์เพื่อความสุขและความสำเร็จ**. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงมน จิตร์จำนงค์. (2556). **วรรณคดีวิจารณ์เบื้องต้น**. ประพันธ์สาส์น.

ต้องรัก จิตรบรรเทา และคณะ. (2563). **ทักษะชีวิต**. บริษัท พิมพ์ถูก พิมพ์ดี จำกัด.

นงพงา เรืองยศ. (2566). **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดำเนินชีวิต**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

นันธวัช นุนารถ. (2560). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาชุมชน**. โอเดียนสโตร์.

บริษัท ไลฟ์ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัท อินสครู จำกัด. (ม.ป.ป.). **คู่มือการพัฒนาทักษะทางด้านการจัดการอารมณ์และสังคม Social Emotional Learning SEL และการจัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับทางบ้าน Home Based Learning HBL**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ปรเมศวร์ พิทยเจริญวงศ์ และทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2566). การปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 49**(1), 55–72.

ประเวศ วะสี. (2550). **สุขภาวะเชิงองค์รวม: จุดเปลี่ยนกระบวนทัศน์ของมนุษยชาติ**. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

พระครูสุเขตวุฒิคุณ (กันหะคุณ) พระสฤทธิ์ สุมโน (บุญใหญ่) ศราวุธ ขันธวิชัย ประยงค์ ศรไชย และพระเสกสรรค์ ฐานยุตฺโต (ไชยชาติ). (2569). การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี. **Journal of Chaiyaphum Review, 9**(1), 18–26.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ** (พิมพ์ครั้งที่ 11). บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน). (2558). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา. **วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด, 4**(2), 351–358.

พิชญ์สินี กิจวัฒนานุสนธิ์. (2566). **การศึกษาพฤติกรรมการรับชมและความพึงพอใจที่มีต่อซีรีส์วายกับทัศนคติต่อชายรักชายของผู้ชมซีรีส์วาย** [วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].

มนตรี หลินภู พระฟูตระกูล พุทธรักขิโต (หลินภู) และปุณยนุช จุลนวล. (2569). สุขภาพจิตคนไทยยุคปัจจุบัน: รูปแบบแนวทางจัดการความเครียดสำหรับบุคคลทั่วไป. **วารสารการพยาบาล สุขภาพและสาธารณสุข, 5**(1), 1–12.

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. (2560). **คู่มือรายวิชาการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาด (Smart Life Management) GE59-151 และ GEN60-123 มนุษยภาพ ชีวิต และการพัฒนาตนเอง HUM-105**. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพเก้า. (2553). **ความสุขเป็นสากล**. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรกฤต เถื่อนช้าง. (2560). **ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมชุมชนกับการพัฒนาสุขภาวะ**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรีบูรพา. (2558). **ข้างหลังภาพ** (พิมพ์ครั้งที่ 17). ดอกหญ้า.

ศศิธร แสงเลข. (2567). **ความผูกพันต่อนักแสดงนำซีรีส์วายที่ส่งผลต่อความภักดีของแฟนคลับ** [วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร โห้ลำยอง. (2556). **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข**. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศุลชัย สระทองหัก. (2564). การสืบทอดวัฒนธรรมของชุมชนชาติพันธุ์ไทยทรงดำ บ้านดอนทราย จังหวัดนครปฐม. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 39**(1), 45–68.

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). **ถอดรหัส 101 ออกแบบชีวิต CFGE 101 Life Design** [เอกสารประกอบรายวิชา]. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมบูรณ์ ชำนาญ. (2565). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสุนทรียภาพเพื่อชีวิต (ดนตรี)**. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

สาลีวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ. (2564). การดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล. **Integrated Social Science Journal, 1**(3), 77–88.

สุพัฒน์ ศรีชมชื่น. (2559). **จริยธรรมกับชีวิต**. สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

สุมาลี สุวรรณกร และเกศินี จุฑาวิจิตร. (2561). **พื้นที่ดี สื่อดี ภูมิดี: กรอบแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะชุมชน**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (2555). **เศรษฐกิจพอเพียง...นำสู่ความสุขของชีวิตอย่างยั่งยืน**. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาประเทศตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง.

เสริมพันธุ์ ศรีจันทร์. (2560). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา** [งานนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].

อานันท์ กาญจนพันธุ์. (2548). **มิติวัฒนธรรมในการพัฒนา: วิธีคิดและแนวทางวิเคราะห์**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

อิงฟ้า งามวงษ์วาน. (2567). **พฤติกรรมการสื่อสารและบทบาทของแฟนคลับกลุ่มมัมหมีของมาสคอตบัตเตอร์แบร์** [สารนิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

BrandThink. (2568, 22 กันยายน). **ทำไมการดูภาพยนตร์หรือซีรีส์เรื่องโปรดซ้ำ ๆ ถึงช่วยเยียวยาให้สภาพจิตดีขึ้นได้**. BrandThink

GroundControl. (2567, 10 กรกฎาคม). **สำรวจจุดวิพากษ์ศิลปะฮีลใจและการรู้เท่าทันจิต ในความคิดของนักเยียวยาด้านดนตรี วริศ ลิขิตอนุสรณ์**. GroundControl. https://groundcontrolth.com/blogs/heal-jai-art

Kose, M. (2568, 20 สิงหาคม). **การดูทีวีติดต่อกันหลายตอน พฤติกรรมการดูทีวีของเราส่งผลต่อสมองและสุขภาพจิตอย่างไร**. Inspire the Mind.

SCB EIC. (2025, January 7). **ไขความลับซีรีส์วายไทย เหตุใดจึงติดเทรนด์โลก**. Siam Commercial Bank Economic Intelligence Center. https://www.scbeic.com/th/detail/product/BL-GL-070125

ภาษาต่างประเทศ

Adewale, H. G. (2025). Cinematherapy and parental psychosocial wellbeing and disposition towards children with behaviour-learning deficit in the Ibadan metropolis. **International Journal of Autism, 5**(1), 25–30. https://doi.org/10.22271/27103919.2025.v5.i1a.47

Agha, K., Azmi, F. T., & Khan, S. A. (2017). Work-life balance: Scale development and validation. In M. Las Heras, N. Chinchilla, & M. Grau (Eds.), **The work-family balance in light of globalization and technology** (pp. 109–130). Cambridge Scholars Publishing.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychologist, 55**(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. **American Psychologist, 57**(10), 774–783. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.10.774

Arnheim, R. (1954). **Art and visual perception: A psychology of the creative eye**. University of California Press.

Astin, A. W. (1993). **What matters in college: Four critical years revisited**. Jossey-Bass.

Austin, J., Drossaert, C. H. C., & Bohlmeijer, E. T. (2023). Self-compassion as a resource of resilience. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), **Handbook of self-compassion** (pp. 249–264). Springer.

Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. W. H. Freeman.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. **Psychological Bulletin, 117**(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bell, C. (2009). **Ritual theory, ritual practice** (2nd ed.). Oxford University Press. (Original work published 1992)

Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. **Neuron, 86**(3), 646–664. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.018

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. **Applied Psychology: An International Review, 46**(1), 5–34. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? **American Psychologist, 59**(1), 20–28.

Borges, A., Morgado, T., Melo, C., Maduro, F., & Carvalho, D. (2024). Bibliotherapy and mental health: Literature as a mediator of expressiveness and resilience in the face of global threat narratives and psychological vulnerability. **The Psychologist: Practice & Research Journal, 7**(2), 1–10. https://doi.org/10.33525/m8qr2c13

Bronfenbrenner, U. (1979). **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. Harvard University Press.

Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person. **Journal of Human Behavior in the Social Environment, 29**(1), 107–124. https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482483

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. **Journal of Personality and Social Psychology, 70**(1), 141–156. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. **Journal of Anxiety Disorders, 39**, 30–43. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.00

Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 19**, 163–176.

Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). **Education and identity** (2nd ed.). Jossey-Bass.

Collins, R. (2004). **Interaction ritual chains**. Princeton University Press.

Croom, A. M. (2012). Music, neuroscience, and the psychology of well-being: A précis. **Frontiers in Psychology, 2**, Article 393. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00393

Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. **Musicae Scientiae, 19**(1), 44–64. https://doi.org/10.1177/1029864914561709

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

Damasio, A. R. (1994). **Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain**. G. P. Putnam's Sons.

Damon, W. (2008). **The path to purpose: Helping our children find their calling in life**. Free Press.

Davis, D. B., Davies, K. H., Liu, D., & Burnett, W. (2025). The life design mindsets: A review of theory and practice for student growth and career readiness. **Innovative Higher Education, 50**, 2019–2042. https://doi.org/10.1007/s10755-025-09854-5

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

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology, 49**(3), 182–185. https://doi.org/10.1037/a0012801

Dewey, J. (1934). **Art as experience**. Minton, Balch & Company.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological Bulletin, 95**(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Dissanayake, E. (1992). **Homo aestheticus: Where art comes from and why**. Free Press.

Duhigg, C. (2012). **The power of habit: Why we do what we do in life and business**. Random House.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). **A theory of objective self-awareness**. Academic Press.

Elleuch, D. (2025). **The healing power of music: A comprehensive review of music therapy**. Preprints. https://doi.org/10.20944/preprints202504.1058.v1

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of Personality and Social Psychology, 84**(2), 377–389.

Finlay-Jones, A. (2023). A house with many doors: Toward a more nuanced self-compassion intervention science. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), **Handbook of self-compassion** (pp. 531–548). Springer.

Frankl, V. E. (1962). **Man's search for meaning**. Beacon Press. (Original work published 1946)

Fraser, M. I., Ciarrochi, J., Sahdra, B. K., & Hunt, C. (2023). To be compassionate and feel worthy: The bidirectional relationship between self-compassion and self-esteem. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), **Handbook of self-compassion** (pp. 115–132). Springer.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist, 56**(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Garcia, H., & Miralles, F. (2017). **Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life**. Hutchinson.

Gibbs, G. (1988). **Learning by doing: A guide to teaching and learning methods**. Oxford Polytechnic.

Goleman, D. (1995). **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ**. Bantam Books.

Grabanski, C. R., Okanlawon, A. G., Lamade, R. V., & Goulden, K. J. (2022). Psychosocial factors associated with happiness. In F. Irtelli & F. Gabrielli (Eds.), **Happiness and wellness: Biopsychosocial and anthropological perspectives**. IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.106952

Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. **Journal of Personality and Social Psychology, 79**(5), 701–721. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.701

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of General Psychology, 2**(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

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.

Hofstede, G. (2001). **Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations** (2nd ed.). Sage.

Hogg, M. A. (2016). Social identity theory. In S. McKeown, R. Haji, & N. Ferguson (Eds.), **Understanding peace and conflict through social identity theory** (pp. 3–17). Springer.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. **PLOS Medicine, 7**(7), Article e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Janoff-Bulman, R. (1992). **Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma**. Free Press.

Jansen, P., Rahe, M., & Siebertz, M. (2026). Self-love and love in a romantic relationship are partly related. **Discover Psychology, 6**, Article 25. https://doi.org/10.1007/s44202-025-00536-z

Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. **Review of General Psychology, 9**(3), 262–280.

Kabat-Zinn, J. (1990). **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness**. Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life**. Hyperion.

Kahneman, D. (2011). **Thinking, fast and slow**. Farrar, Straus and Giroux.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). **Well-being: The foundations of hedonic psychology**. Russell Sage Foundation.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). **The experience of nature: A psychological perspective**. Cambridge University Press.

Kapur, R. (2020). **Understanding the meaning and significance of culture**. University of Delhi.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. **Clinical Psychology Review, 30**(7), 865–878.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. **Journal of Health and Social Behavior, 43**(2), 207–222.

Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions: Principles, brain correlates, and implications for therapy. **Annals of the New York Academy of Sciences, 1337**(1), 193–201. https://doi.org/10.1111/nyas.12684

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. Springer.

Lister, K., & McFarlane, R. (2021). Designing for wellbeing: An inclusive learning design approach with student mental health vignettes. **Open Praxis, 13**(2), 184–200. https://doi.org/10.5944/openpraxis.13.2.126

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). **Psychological capital: Developing the human competitive edge**. Oxford University Press.

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. **American Psychologist, 56**(3), 227–238.

McAdams, D. P. (1993). **The stories we live by: Personal myths and the making of the self**. William Morrow.

McDermott, A. F., Brydges, C. R., & Norris, T. W. (2024). Well-being balance and lived experiences assessment: A valid, comprehensive measure of positive well-being. **Frontiers in Psychology, 15**, Article 1396543. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396543

Moreno, J. L. (1953). **Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy, and sociodrama**. Beacon House.

Murray, M. (2007). Narrative psychology. In J. A. Smith (Ed.), **Qualitative psychology: A practical guide to research methods** (2nd ed., pp. 111–132). SAGE.

National Organization for Arts in Health. (2017). **Arts, health, and well-being in America**. National Organization for Arts in Health.

Neff, K. (2011). **Self-compassion: The proven power of being kind to yourself**. William Morrow.

Neff, K. (2023). Self-compassion: Theory and measurement. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), **Handbook of self-compassion** (pp. 3–20). Springer.

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

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. **Journal of Personality, 77**(1), 23–50.

Nussbaum, M. C. (1997). **Cultivating humanity: A classical defense of reform in liberal education**. Harvard University Press.

OECD. (2021). **Well-being questionnaire for PISA 2022 (international option), main survey version**. OECD.

Oldenburg, R. (1989). **The great good place: Cafes, coffee shops, community centers, beauty parlors, general stores, bars, hangouts, and how they get you through the day**. Paragon House.

Oliveira, S., Pedras, S., Inman, R. A., & Ramalho, N. (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: Links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. **Frontiers in Psychology, 15**, Article 1272643. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643

Paralkar, U., & Knutson, D. (2023). Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. **Journal of American College Health, 71**(7), 2208–2216. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1952245

Park, S. Q., Kahnt, T., Dogan, A., Strang, S., Fehr, E., & Tobler, P. N. (2017). A neural link between generosity and happiness. **Nature Communications, 8**, Article 15964. https://doi.org/10.1038/ncomms15964

Peterson, C. (2006). **A primer in positive psychology**. Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. Oxford University Press.

Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (1983). Place-identity: Physical world socialization of the self. **Journal of Environmental Psychology, 3**(1), 57–83. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(83)80021-8

Putnam, R. D. (2000). **Bowling alone: The collapse and revival of American community**. Simon & Schuster.

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). **Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain**. Little, Brown.

Rogers, C. R. (1961). **On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy**. Houghton Mifflin.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist, 55**(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology, 52**, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. Guilford Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology, 57**(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Saakvitne, K. W., Pearlman, L. A., & Staff of TSI/CAAP. (1996). **Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization**. W. W. Norton.

Saraswati, K. D. H., & Lie, D. (2020). Psychological well-being: The impact of work-life balance and work pressure. **Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 478**, 580–587. https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.089

Schön, D. A. (1983). **The reflective practitioner: How professionals think in ac**tion. Basic Books.

Seligman, M. E. P. (2006). **Learned optimism: How to change your mind and your life**. Vintage Books.

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

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist, 55**(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sisk, C. L., & Foster, D. L. (2004). The neural basis of puberty and adolescence. **Nature Neuroscience, 7**(10), 1040–1047. https://doi.org/10.1038/nn1326

Skinner, B. F. (1938). **The behavior of organisms: An experimental analysis**. Appleton-Century-Crofts.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. **Psychological Inquiry, 13**(4), 249–275.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). **Resilience: The science of mastering life's greatest challenges** (2nd ed.). Cambridge University Press.

Spencer-Oatey, H. (2012). **What is culture? A compilation of quotations. GlobalPAD Core Concepts**. University of Warwick.

Sprung, J. M., & Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. **Journal of American College Health, 69**(7), 775–782. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. **Developmental Review, 28**(1), 78–106.

Surtees, R., & Johnson, L. S. (2021). **Recovery and reintegration of trafficking victims: A practitioner guide**. Regional Support Office of the Bali Process; NEXUS Institute.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. **Journal of Traumatic Stress, 9**(3), 455–471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. **Psychological Inquiry, 15**(1), 1–18.

Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: Rhythmic entrainment and the motor system. **Frontiers in Psychology, 5**, Article 1185. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01185

Tinto, V. (1987). **Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition**. University of Chicago Press.

Turkle, S. (2011). **Alone together: Why we expect more from technology and less from each other**. Basic Books.

Twenge, J. M. (2017). **iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us**. Atria Books.

Van der Kolk, B. A. (2014). **The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma**. Viking.

Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). **The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness**. Simon & Schuster.

Walker, M. (2017). **Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams**. Scribner.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness, eudaimonia, and hedonic enjoyment. **Journal of Personality and Social Psychology, 64**(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. **Psychological Review, 101**(1), 34–52. https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). **Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood**. Cornell University Press.

Williams, I. D., Richardson, T. A., Moore, D. D., Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Perspectives on self-care. **Journal of Creativity in Mental Health, 5**(3), 321–338. https://doi.org/10.1080/15401383.2010.507700

World Health Organization. (1946). **Constitution of the World Health Organization**. https://www.who.int/about/governance/constitution

World Health Organization. (1948). **Preamble to the constitution of the World Health Organization**. World Health Organization.

World Health Organization. (2020). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). **Mental health: Strengthening our response**. World Health Organization.

Xiang, G., Teng, Z., Liu, Q., Chen, H., & Xia, L. X. (2023). Self-concept clarity and subjective well-being: Disentangling within- and between-person associations. **Journal of Happiness Studies, 24**(4), 1439–1461. https://doi.org/10.1007/s10902-023-00646-2

ดัชนีคำค้น

สมดุลสุข: ความสุขในมุมมองจิตวิทยาและพลังแห่งสุนทรียศาสตร์

ก

กรอบ 5M 195
การกำกับอารมณ์ 142 144
การกำหนดขอบเขตพฤติกรรมอย่างมีสติ 171
การขอความช่วยเหลือ 93
การเข้าร่วมวัฒนธรรมแฟนคลับอย่างมีสติ 174
การเคารพวัฒนธรรมผู้อื่น 126
การจงใจออกแบบสิ่งแวดล้อม 157
การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต 95 102
การดูแลใจ 138
การดูแลตนเอง 74 79 81 84 122 205
การตัดสินใจ 95 96
การเติบโตภายใน 47 48
การปรับตัว 95 98
การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ 167
การเปิดโอกาสให้ตนเองเติบโต 76
การยอมรับตนเอง 74
การเยียวยาตนเอง 86 91 120
การรักตนเอง 70 72 75 77
การรับชมสื่อแบบต่อเนื่อง 170
การรู้เท่าทันอารมณ์ 86 87
การเรียนรู้วิถีชุมชน 124
การวางแผนชีวิต 192 193
การสะท้อนตนอย่างมีคุณภาพ 224
การส่งต่อความช่วยเหลือ 230
การฮีลใจ 215
โกดำ 153

ค

ความเครียด 89
ความฉลาดทางอารมณ์ในพื้นที่แฟนด้อม 173
ความพอเพียง 214
ความเมตตา 37 73
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ 49
ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและสมดุลสุข 16
ความสุขกับสมอง 31
ความสุขเชิงอัตถปัญญา 17
ความสุขแบบไทย 115

จ

จิตวิทยาเชิงบวก 40 42

ช

ชีววิทยาความสุข 30
ชุดคำถามสะท้อนคิด 176

ซ

ซีรีส์วาย 174

ด

ดนตรี 158 161 162

ท

ทฤษฎีกระบวนการย้อนแย้ง 32
ทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจ 157
ทฤษฎีกำหนดตนเอง 19
ทัศนศิลป์ 154

น

นาฏศิลป์ 158 159
แนวคิด Hedonia และ Eudaimonia 17
แนวคิดความสุขในพุทธศาสนา 21
แนวคิดทางปรัชญาและศาสนา 35
แนวคิดภาพยนตร์บำบัด 166

บ

บรรณบำบัด 149

ป

ปรัชญาชีวิต 35
ปัญญาทางศาสนา 35 39 40
โปรแกรมการลดความเครียดบนฐานสติ 122

ฟ

แฟนด้อม แฟนชิป 172
แฟ้มสะสมการเรียนรู้ 218

ภ

ภาพยนตร์และซีรีส์ 166 169 177
ภาระทางสิ่งแวดล้อม 156
ภาวะเหนื่อยล้าของการจดจ่อ 157
ภูมิปัญญาไทย 118 119

ม

มิติกาย 10 184
มิติความเป็นมนุษย์ 173
มิติใจ 11 184
มิติปัญญา 11 184
มิติสังคม 11 184

ย

ยุคปัญญาประดิษฐ์และสังคมดิจิทัล 133

ร

ระบบนิเวศ 125
ระบบรางวัลในวัยรุ่น 31

ล

ล่าหยก 168

ว

วงจร Gibbs 224
วงจรฟื้นคืนสมดุล 5 ขั้น 212
วรรณกรรม 145 147
วัฒนธรรมไทย 111 112
วิถีชีวิตและค่านิยมไทย 113 116
วิถีชุมชนในยุคดิจิทัล 127

ศ

ศิลปะการแสดง 158 164
ศิลปะพื้นบ้าน 120

ส

สติ 37
สมดุลสุข 5 9 110 186
สารสื่อประสาท 31
สุขภาวะ 13 14 43 110 181
สุนทรียประสบการณ์ 151 165
สุนทรียภาพ 140 159
สุนทรียศาสตร์ 138 142 143

ภาษาอังกฤษ

Attention Restoration Theory (ART) 157
bibliotherapy 149
cinematherapy 166
directed attention fatigue 157
emotional community 172
environmental design 157
environmental load 156
fandom emotional intelligence 173
HAPPINOMETER 183
identity construction 160
mindful boundary setting 171
mindful participation 174
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 122
paradigm shift 167
PERMA Model 18 44
PERMA-T Model 45
self-reflection 167
sense of belonging 160
value system 160

เกี่ยวกับผู้แต่ง

รศ.เจษฎา บุญมาโฮม

ตำแหน่งปัจจุบัน

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร ป.บัณฑิต สาขาวิชาชีพครู
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ประสบการณ์

อดีตเลขาธิการสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

ความเชี่ยวชาญ

กิจกรรมแนะแนว จิตวิทยาการแนะแนววัยรุ่น
จิตวิทยาการออกแบบการเรียนการสอน การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

ผศ.ดร.นลินทิพย์ คชพงษ์

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้ประสานงานกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ประสบการณ์

นักวิจัย สังกัดศูนย์ศึกษาและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษ “คุณพุ่ม”
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเชี่ยวชาญ

จิตวิทยาการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์
การออกแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยา

อ.เสมา เดชะดิลก

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์พิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ประสบการณ์

อดีตผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

ความเชี่ยวชาญ

การจัดกิจกรรมแนะแนว การบริหารระบบงานแนะแนว
การศึกษาผู้เรียนเป็นรายกรณี กิจกรรมกลุ่ม

ความสุขเริ่มต้นได้ง่าย ๆ จากตัวเราเอง

ตำราเล่มนี้ชวนผู้อ่านเข้าใจสมดุลชีวิต
รู้จักสิ่งหล่อเลี้ยงความสุข เยียวยาใจและรักตนเองอย่างถูกวิธี
ซึมซับความสุขตามวิถีไทย ความงาม และพลังทางปัญญา
ของสุนทรียศาสตร์ แล้วลงมือออกแบบชีวิตสมดุลด้วยตนเอง
เพราะชีวิตมหาวิทยาลัยต้องเติบโตทั้งความรู้
คุณภาพชีวิต และความสุข