

ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิต  
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
The Relationship Between Psychological Flexibility and Psychological Well-being  
Among Undergraduate Psychology Students at Ramkhamhaeng University

พชรธรรม พรหมรักษา (Phobtham Promruksa)\*

กรรณิการ์ แสนสุภา (Kannikar Sansupa)\*\*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระดับสุขภาวะทางจิต และตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในปีการศึกษา 2566 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา จำนวน 150 คน ได้จากการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และแบบวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC = .66–1.00) และมีค่าความเชื่อมั่นภายใน (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .86 และ .90 ตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า (1) ความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $M = 2.87, SD = 0.42$ ) โดยมีมิติที่ได้คะแนนสูงที่สุด คือ การอยู่กับปัจจุบัน (2) สุขภาวะทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $M = 4.84, SD = 0.85$ ) โดยมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การเจริญงอกงามของตนเอง และ (3) ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .83, p < .01$ ) ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต จึงควรบูรณาการทักษะด้านนี้เข้าสู่รายวิชาทักษะชีวิต กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพ และบริการแนะแนวในระดับอุดมศึกษา พร้อมทั้งควรมีการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อยืนยันความเป็นเหตุเป็นผลของความสัมพันธ์ดังกล่าว

**คำสำคัญ :** ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, สุขภาวะทางจิต, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

\*นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Email : Yano.tassanee@gmail.com, 6514671041@rumail.ru.ac.th

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Email: Kannikar.s@rumail.ru.ac.th

## Abstract

This study examined psychological flexibility, psychological well-being, and their relationship among undergraduate psychology students at Ramkhamhaeng University in the 2023 academic year. Participants were 150 students selected through stratified random sampling. Measures included the Psychological Flexibility Scale and the Psychological Well-Being Scale, both showing acceptable content validity ( $IOC = .66-1.00$ ) and internal consistency (Cronbach's  $\alpha = .86$  and  $.90$ , respectively). Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation. Results indicated that psychological flexibility was at a relatively high level ( $M = 2.87$ ,  $SD = 0.42$ ), with the highest score in present-moment awareness. Psychological well-being was also relatively high ( $M = 4.84$ ,  $SD = 0.85$ ), with personal growth scoring the highest. Moreover, psychological flexibility was strongly and positively associated with psychological well-being ( $r = .83$ ,  $p < .01$ ). These findings highlight the central role of psychological flexibility in promoting mental health among university students. The integration of flexibility skills into life-skills courses, developmental programs, and guidance services in higher education is recommended. Future studies should apply experimental and longitudinal designs, such as pre-post interventions or structural equation modeling, to verify causal mechanisms.

**Keywords:** Psychological flexibility, Psychological well-being, Undergraduate students

## บทนำ

ในสังคมปัจจุบันนักศึกษามหาวิทยาลัยต้องเผชิญแรงกดดันหลายด้าน ทั้งจากภาระการเรียน การสร้างอัตลักษณ์ส่วนบุคคล และความไม่แน่นอนของอนาคต สภาวะเหล่านี้หากปรับตัวได้ไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา MacDonald et al. (2024) รายงานว่านักศึกษาที่ขาดกลไกทางจิตวิทยาในการปรับตัว มักมีความเสี่ยงสูงต่อการเสื่อมถอยด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะในสถานการณ์วิกฤต การค้นหากลไกเชิงจิตวิทยา ที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับความกดดันและรักษาสมดุลทางจิตใจจึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญ ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ แนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้รับการอธิบายโดย Hayes et al. (2012) ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการเปิดรับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบโดยไม่ถูกครอบงำ จากความคิดหรืออารมณ์ พร้อมทั้งสามารถเลือกการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าในชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจึงสามารถรักษาทิศทางชีวิตที่มีความหมายแม้เผชิญกับสถานการณ์กดดัน ในอีกด้านหนึ่ง แนวคิดสภาวะทางจิตตามกรอบของ Ryff (1989) อธิบายว่าเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

และความหมาย ซึ่งสะท้อนว่าความเป็นอยู่ที่ดีมีได้จำกัดอยู่เพียงการมีอารมณ์เชิงบวก แต่รวมถึงการพัฒนาตนเองและการดำรงชีวิตตามเป้าหมายที่มีคุณค่า หลักฐานเชิงประจักษ์ในต่างประเทศสนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิต Andrew and Demuyneck (2022) พบว่านักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงมีแรงจูงใจภายในและสามารถดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเองได้ ขณะที่ Facon-Barillot et al. (2025) ศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจและความทุกข์ทางจิตใจ ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในฝรั่งเศส รายงานว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาการซึมเศร้าและความเครียด และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตทางจิตใจ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ Mursalzade et al. (2025) พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีบทบาททั้งในการลดความเหนื่อยหน่ายทางการเรียนและในการส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สะท้อนว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่เพียงเป็นกลไกการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต แต่ยังเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อผลลัพธ์เชิงบวกในชีวิตการศึกษา

ซึ่งในบริบทของประเทศไทย แม้จะมีความพยายามพัฒนาเครื่องมือเพื่อประเมินความสามารถเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและสุขภาวะจิต เช่น งานของ อากาศ เปรี้ยวนิม และคณะ (2563) ที่พัฒนามาตรวัดความผาสุกทางจิต และงานของ พงศ์สว่าง เอนกจางพร และคณะ (2565) ที่สร้างแบบวัดการกำกับตนเองสำหรับนักศึกษา ซึ่งทั้งสองชิ้นสะท้อนความก้าวหน้าในการพัฒนาเครื่องมือวัดที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย แต่ถึงกระนั้น งานวิจัยเหล่านี้ยังมุ่งเน้นที่การตรวจสอบคุณภาพเชิงโครงสร้างของเครื่องมือมากกว่าการศึกษาความสัมพันธ์เชิงประจักษ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะจิตโดยตรง นอกจากนี้ งานวิจัยไทยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและสุขภาวะยังพบประเด็นที่สอดคล้องกัน เช่น ปรมศวรรย์ พิทยเจริญวงศ์ และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา (2566) ศึกษาปริญาตรีปีหนึ่งและรายงานว่าผู้ที่มีทักษะการปรับตัวสูงมีสุขภาวะจิตใจที่ดีกว่า แม้งานนี้ไม่ได้วัดความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยตรง แต่ชี้ว่าทักษะที่ใกล้เคียงกับความยืดหยุ่น เช่น การปรับตัวและการจัดการสิ่งแวดล้อม มีบทบาทต่อการสร้างสุขภาวะจิตใจเช่นกัน อย่างไรก็ตาม แม้จะมีหลักฐานสนับสนุนจากทั้งต่างประเทศและในประเทศ ยังไม่พบบางงานวิจัยที่มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิตในกลุ่ม “นักศึกษาศาขาวจิตวิทยา” โดยเฉพาะ ทั้งที่นักศึกษากลุ่มนี้ต้องเผชิญแรงกดดันเฉพาะจากการเรียนรู้เชิงทฤษฎีที่เข้มข้นและจากการฝึกทักษะเพื่อเตรียมความพร้อมในการช่วยเหลือผู้อื่น

จากช่องว่างดังกล่าว การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสำคัญในการตรวจสอบระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิต รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อนำเสนอข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ทางวิชาการ ต่อยอดการพัฒนาทฤษฎีและเครื่องมือวัด และยังมีประโยชน์เชิงปฏิบัติสำหรับการออกแบบหลักสูตร การแนะแนว และกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตใจอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระดับสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## สมมติฐานของการวิจัย

ความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) เป็นแนวคิดสำคัญที่อธิบายความสามารถของบุคคลในการเปิดรับและจัดการกับประสบการณ์ทางจิตใจ โดยไม่ถูกรบกวนจากความคิดหรืออารมณ์เชิงลบ และยังคงเลือกการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าในชีวิต ผ่านทรมิต ได้แก่ การยอมรับ, การแยกความคิด, การอยู่กับปัจจุบัน, การรับรู้ตัวตนในบริบท, การค้นหาคุณค่า และการกระทำตามพันธสัญญา (Hayes et al., 2012) ความหมายดังกล่าวชี้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ได้เป็นเพียงทักษะการเผชิญปัญหาเฉพาะเหตุการณ์ แต่เป็นคุณลักษณะทางจิตที่คงเส้นคงวาและเกี่ยวพันกับสุขภาวะทางจิตโดยรวม โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่เผชิญแรงกดดันหลากหลายจากการเรียน การปรับตัวทางสังคม และความไม่แน่นอนของอนาคต ในด้านสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) Ryff (1989) ได้พัฒนาโมเดลที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ประกอบด้วยทรมิต ได้แก่ การยอมรับตนเอง, ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น, ความเป็นตัวของตัวเอง, ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม, การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต, และการเจริญงอกงามของตนเอง กรอบแนวคิดนี้เน้นคุณภาพชีวิตเชิงคุณค่า (eudaimonic well-being) ซึ่งแตกต่างจากมิติสุขภาวะเชิงสุขนิยม (hedonic well-being) ที่มุ่งเน้นความสุขชั่วคราว งานวิจัยข้ามวัฒนธรรมยืนยันว่าโมเดลของ Ryff สามารถใช้ได้ทั้งในบริบทตะวันตกและตะวันออก แต่ความเด่นของแต่ละมิติอาจแตกต่างกันไปตามบริบทสังคมและวัฒนธรรม เมื่อเปรียบเทียบหลักฐานเชิงประจักษ์ พบว่าทั้งความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดในหลายสังคม Disabato et al. (2016) ศึกษาในสหรัฐอเมริกาและนิวซีแลนด์ พบว่าสุขภาวะทางจิตโดยเฉพาะมิติการมีเป้าหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับแรงจูงใจภายในและความสุขที่ยั่งยืน ขณะที่ Wan et al. (2025) ศึกษาในจีน พบว่า สุขภาวะทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางสังคมดีและมุ่งเน้นการเติบโตส่วนบุคคลมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ งานเหล่านี้สะท้อนว่าความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยามีได้ขึ้นกับปัจจัยส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังได้รับอิทธิพลจากบริบทสังคมและวัฒนธรรม

ในขณะเดียวกัน งานวิจัยไทยชี้ให้เห็นข้อค้นพบที่สอดคล้องกัน ศุภชัย ตู่กลาง และ ภัทรพรณ์ ยุระยาตร์ (2564) ทำการยืนยันองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่ามิติ การเจริญงอกงามและการมีเป้าหมายในชีวิตมีน้ำหนักเชิงโครงสร้างสูงที่สุด แสดงว่านิสิตมหาวิทยาลัย มหาสารคาม ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองในระยะยาวมากกว่าความสุขชั่วคราว นอกจากนี้ อารยา ปิยะกุล (2565) ศึกษาความไม่ทนต่อความไม่แน่นอนกับสุขภาวะทางจิตในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี พบว่าผู้ที่ไม่สามารถทนต่อความไม่แน่นอนในชีวิตมีระดับสุขภาวะทางจิตต่ำลง อย่างมีนัยสำคัญ งานนี้ต่อยอดว่าสุขภาวะทางจิตเป็นทรัพยากรเชิงจิตใจที่ช่วยให้นิสิตสามารถจัดการ กับความผันผวนและแรงกดดันในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น สำหรับความยืดหยุ่นทางจิตใจ งานของ อเนชา รัตนธรรมทอง และคณะ (2566) พัฒนาโปรแกรมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในกลุ่มวัยรุ่น ผลการทดลองพบว่าการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถลดพฤติกรรมการเล่นแกล้งออนไลน์ได้ งานเหล่านี้สะท้อนว่าการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษาไทยสามารถทำได้ ทั้งในเชิงการวัดและการแทรกแซง และมีผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมและสุขภาวะที่จับต้องได้ ในระดับสากลงานวิจัย เปรียบเทียบยังต่อยอดย้ำความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิต Yang et al. (2025) ศึกษา นักศึกษาจีน พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางถึงสูงกับสุขภาพจิต และยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อกลางระหว่างบุคลิกภาพเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต อย่างไรก็ตาม งานเหล่านี้ยังมีข้อจำกัดในเชิงการประยุกต์ เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงพัฒนาเครื่องมือ มากกว่าการทดสอบกลไก ความสัมพันธ์เชิงประจักษ์ในกลุ่มเฉพาะ เช่น นักศึกษาสาขาจิตวิทยา

เมื่อสังเคราะห์ภาพรวม งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศแสดงอย่างสอดคล้องว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างและคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตโดยเฉพาะในมิติการมีเป้าหมายในชีวิต และการเจริญงอกงามของตนเอง อย่างไรก็ตามงานวิจัยในไทยยังมีลักษณะกระจัดกระจาย ส่วนใหญ่เน้นการสร้างเครื่องมือ และการพัฒนาโปรแกรมเฉพาะกลุ่ม ขณะที่งานวิจัยต่างประเทศจำนวนมากมุ่งเน้นเชิงกลไกและการเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรม ช่องว่างที่ยังขาดคือ การตรวจสอบเชิงประจักษ์โดยตรงในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องจัดการแรงกดดันทั้งเพื่อการพัฒนาตนเอง และเพื่อการช่วยเหลือผู้อื่น การวิจัยในประเด็นนี้จึงมีความจำเป็นต่อทั้งการพัฒนาองค์ความรู้และการสร้าง แนวทางเชิงปฏิบัติที่มีคุณค่าต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในสถาบันอุดมศึกษาไทย

### วิธีดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในปีการศึกษา 2566 การออกแบบ เชิงภาคตัดขวางถูกเลือกใช้เนื่องจากมีความเหมาะสมต่อการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ณ ช่วงเวลาเดียวกัน โดยไม่ต้องมีการติดตามซ้ำ และสามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก ในระยะเวลาที่จำกัด

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2566 จำนวน 1,244 คน (สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบ ประเมินผล, 2567) กลุ่มตัวอย่างกำหนดโดยการคำนวณด้วยโปรแกรม G\*Power เวอร์ชัน 3.1 เพื่อให้ได้ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมต่อการตรวจสอบความสัมพันธ์ โดยใช้เกณฑ์อำนาจการทดสอบ (power) ที่ .80, ขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .15 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการคำนวณแสดงว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำควรอยู่ที่ 135 คน อย่างไรก็ตาม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการสูญเสียข้อมูล (missing data) ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่าง 150 คน วิธีการสุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และเลือกนักศึกษาในแต่ละสาขาวิชาเอกตามสัดส่วน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง มีความหลากหลายและเป็นตัวแทนที่เหมาะสมของประชากร ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ สถานภาพ สาขาวิชา และระดับชั้นปี จะถูกนำเสนอในส่วนผลการวิจัยด้วยสถิติเชิงพรรณนา

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ สาขาวิชาเอก ระดับชั้นปี ใช้เพื่ออธิบายลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบบสอบถามเป็นลักษณะคำถาม กำหนดคำตอบให้เลือก (Check List)

ส่วนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility Scale : PF Scale) พัฒนาโดย ผู้วิจัย อ้างอิงกรอบแนวคิดของ Hayes et al. (2012) ครอบคลุม 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับ, การแยกกความคิด, การอยู่กับปัจจุบัน, การรับรู้ตัวตนในบริบท, การค้นหาคุณค่า และการกระทำตามพันธสัญญา แบบสอบถาม มีจำนวน 30 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Likert scale : 1 = ไม่จริง ถึง 4 = จริงมาก) เกณฑ์การแปลผลคะแนนของแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ คิดคะแนนโดยนำคะแนนมาจำแนกเป็นรายด้าน และโดยรวม โดยหาค่าเฉลี่ยแล้วนำมาจัดเป็น 4 ระดับ และแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ 1.00 - 1.75 ความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ, 1.76 - 2.50 ความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ, 2.51 - 3.25 ความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับค่อนข้างสูง, 3.26 - 4.00 ความยืดหยุ่นทางจิตใจอยู่ในระดับสูง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่ามีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นภายใน (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .86 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์สูง และน่าเชื่อถือ

ส่วนที่ 3 แบบวัดสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being Scale : PWBS) สร้างขึ้นตามกรอบ ทฤษฎีของ Ryff (1989) ประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง, การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น,

ความเป็นตัวของตัวเอง, ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม, การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการเจริญงอกงามของตนเอง รวมจำนวน 42 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ (Likert scale : 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) เกณฑ์การแปลผลคะแนนของแบบวัดสุขภาวะทางจิต คัดคะแนนโดยนำคะแนนมาจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม โดยหาค่าเฉลี่ยแล้วนำมาจัดเป็น 4 ระดับ และแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ 1.00 – 2.50 สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับต่ำ, 2.51 – 4.00 สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ, 4.01 – 5.50 สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง, 5.51 – 7.00 สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับสูง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่ามีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นภายใน (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .90 แสดงให้เห็นว่าเป็นแบบวัดที่มีความน่าเชื่อถือสูง

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือทั้งสองชุดได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยค่าดัชนีความตรง (IOC) อยู่ในช่วงระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 ก่อนนำไปใช้จริง เครื่องมือทั้งสองชุดได้รับการทดสอบ (pilot test) กับนักศึกษากลุ่มเล็กจำนวน 30 คน เพื่อประเมินความชัดเจนของถ้อยคำและความเหมาะสมของตัวเลือก หลังจากนั้นจึงปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 และแบบวัดสุขภาวะทางจิตมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .90 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเชื่อถือ

### การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยแจกแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมเข้าร่วมอย่างสมัครใจ โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ สิทธิในการเข้าร่วมหรือปฏิเสธ และยืนยันการรักษาความลับอย่างเคร่งครัด ข้อมูลทุกชุดถูกเก็บเป็นความลับและใช้รหัสแทนชื่อจริง ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่กระทบสิทธิ์ใด ๆ ผลการเก็บข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนให้ความร่วมมืออย่างดี

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามถูกตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องก่อนการนำไปวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรม SPSS เวอร์ชันล่าสุด การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) และร้อยละ เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งระดับของความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความ

ยึดหยุ่นทางจิตใจกับสภาวะทางจิต ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2566 จำนวน 150 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 150)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (n)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	13	8.70
หญิง	120	80.00
LGBTQ+	17	11.30
อายุ		
18 – 24 ปี	117	78.00
25 – 31 ปี	23	15.30
32 – 38 ปี	3	2.00
39 – 45 ปี	4	2.70
46 ปีขึ้นไป	3	2.00
สถานภาพ		
โสด	142	94.70
สมรส	8	5.30
สาขาวิชาเอก		
จิตวิทยาการให้การปรึกษา	117	78.00
จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ	33	22.00
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	16	10.70
ชั้นปีที่ 2	79	52.70
ชั้นปีที่ 3	29	19.30
ชั้นปีที่ 4	26	17.30
รวม	150	100.00

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาคือเพศหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.30 และเพศชายจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.70 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 18 – 24 ปีมากที่สุด จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 78.00 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 25 – 31 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 15.30 ขณะที่กลุ่มอายุ 39 – 45 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.70 และกลุ่มอายุ 32–38 ปีและ 46 ปีขึ้นไปมีจำนวนกลุ่มละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 เท่ากัน สำหรับสถานภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 94.70 ในขณะที่สถานภาพสมรสมีเพียง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 เมื่อจำแนกตามสาขาวิชาเอก พบว่ามีนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการให้การปรึกษามากที่สุด จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 78.00 และสาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 สุดท้าย จำแนกตามระดับชั้นปี พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 52.70 รองลงมาคือชั้นปีที่ 3 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 19.30 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 17.30 และชั้นปีที่ 1 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 10.70

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนาเกี่ยวกับระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยหาค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ดังตารางที่ 2 และ 3 ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทั้งโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ( $n = 150$ )

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	$M$	$SD$	ระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ
การยอมรับ	2.82	.51	ค่อนข้างสูง
การแยกความคิด	2.53	.55	ค่อนข้างสูง
การอยู่กับปัจจุบัน	3.16	.52	ค่อนข้างสูง
การรับรู้ตัวตนในบริบท	2.92	.55	ค่อนข้างสูง
การค้นหาคุณค่า	2.96	.57	ค่อนข้างสูง
การทำตามพันธสัญญา	2.83	.56	ค่อนข้างสูง
<b>ความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวม</b>	<b>2.87</b>	<b>.42</b>	<b>ค่อนข้างสูง</b>

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $M = 2.87$ ,  $SD = 0.42$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มิติที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การอยู่กับปัจจุบัน ( $M = 3.16$ ,  $SD = 0.52$ ) รองลงมาคือ

การค้นหาคคุณค่า ( $M = 2.96, SD = 0.57$ ) การรับรู้ตนเองในบริบท ( $M = 2.92, SD = 0.55$ ) การทำตามพันธสัญญา ( $M = 2.83, SD = 0.56$ ) และการยอมรับ ( $M = 2.82, SD = 0.51$ ) ขณะที่มิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ การแยกความคิด ( $M = 2.53, SD = 0.55$ )

**ตารางที่ 3** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับสุขภาวะทางจิต ทั้งโดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ( $n = 150$ )

สุขภาวะทางจิต	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับสุขภาวะทางจิต
การยอมรับตนเอง	4.65	1.10	ค่อนข้างสูง
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4.99	1.04	ค่อนข้างสูง
ความเป็นตัวของตัวเอง	4.61	1.04	ค่อนข้างสูง
ความสามารถในการจัดการ สิ่งแวดล้อม	4.61	1.00	ค่อนข้างสูง
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	4.90	1.15	ค่อนข้างสูง
การเจริญงอกงามของตนเอง	5.31	1.04	ค่อนข้างสูง
<b>สุขภาวะทางจิตโดยรวม</b>	<b>4.84</b>	<b>.85</b>	<b>ค่อนข้างสูง</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $M = 4.84, SD = 0.85$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การเจริญงอกงามของตนเอง ( $M = 5.31, SD = 1.04$ ) รองลงมาคือ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ( $M = 4.99, SD = 1.04$ ) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ( $M = 4.90, SD = 1.15$ ) และการยอมรับตนเอง ( $M = 4.65, SD = 1.10$ ) ส่วนมิติที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ความเป็นตัวของตัวเอง และความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ( $M = 4.61, SD = 1.00$ )

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ( $n = 150$ )

ความยืดหยุ่นทาง จิตใจ	สุขภาวะทางจิต	การยอมรับ	การมี	ความเป็น	ความสามารถ	การมี	การเจริญ	สุขภาวะทางจิต โดยรวม
	ตนเอง	สัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น	ตัวของตัวเอง	ในการจัดการ	จุดมุ่งหมาย	งอกงามของ	ตนเอง	
การแยกความคิด	.631**	.426**	.592**	.537**	.381**	.513**	.64**	
การยอมรับ	.611**	.480**	.563**	.558**	.569**	.607**	.70**	
การอยู่กับปัจจุบัน	.420**	.415**	.494**	.361**	.401**	.462**	.52**	
การรับรู้ตัวตนในบริบท	.603**	.533**	.568**	.504**	.522**	.609**	.69**	
การค้นหาคคุณค่า	.709**	.439**	.602**	.585**	.648**	.660**	.76**	
การทำตามพันธสัญญา	.538**	.276**	.532**	.407**	.564**	.606**	.60**	
<b>ความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยรวม</b>	<b>.745**</b>	<b>.542**</b>	<b>.710**</b>	<b>.625**</b>	<b>.655**</b>	<b>.733**</b>	<b>.83**</b>	

\*\*  $p < .01$

จากตารางที่ 4 พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในระดับสูงมาก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์  $r = .83$  อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจทุกด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์สูงสุดคือ การค้นหาคคุณค่า ( $r = .76$ ) รองลงมาคือ การยอมรับ ( $r = .70$ ) การรับรู้ตนเองในบริบท ( $r = .69$ ) การแยกความคิด ( $r = .64$ ) และการทำตามพันธสัญญา ( $r = .60$ ) ขณะที่การอยู่กับปัจจุบันมีความสัมพันธ์ เชิงบวกในระดับปานกลาง ( $r = .52$ )

### อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $M = 2.87, SD = 0.42$ ) สะท้อนว่านักศึกษาในกลุ่มนี้มีศักยภาพ ในการเปิดรับและจัดการกับประสบการณ์ภายในอย่างเหมาะสม โดยไม่ถูกครอบงำจากความคิดหรืออารมณ์ เชิงลบ ผลลัพธ์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Hayes et al. (2012) ที่ระบุว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นความสามารถเชิงกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสมดุลระหว่างการรับรู้ตนเอง และการดำเนิน ชีวิตตามคุณค่า อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในเชิงเปรียบเทียบกับกลุ่มประชากรอื่น ผลที่ได้อาจสะท้อนบริบท ทางวัฒนธรรมและโครงสร้างการเรียนรู้ของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับความเป็นจริงและการดำเนิน ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ซึ่งแตกต่างจากสังคมตะวันตกที่เน้นความเป็นปัจเจกบุคคล เมื่อวิเคราะห์ในรายมิติ พบว่ามีติ “การอยู่กับปัจจุบัน” มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ( $M = 3.16, SD = 0.52$ ) ผลลัพธ์นี้สะท้อนว่า การมีสมาธิ

และการตระหนักรู้ต่อสถานการณ์ตรงหน้าคือจุดแข็งของนักศึกษา ซึ่งช่วยลดแรงกดดันจากความไม่แน่นอน และความซับซ้อนในชีวิตประจำวัน ผลที่พบสอดคล้องกับงานของ ธัญพิชชา แสนนรินทร์ และคณะ (2563) ที่พัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับวัยรุ่นไทย และรายงานว่ามีผลการอยู่กับปัจจุบันมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย การที่นักศึกษากลุ่มนี้ได้คะแนนสูงในมิติการอยู่กับปัจจุบัน อาจสะท้อนถึงการหล่อหลอมจากบริบทการเรียนการสอนที่ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในกระบวนการเรียนรู้มากกว่า การแข่งขันภายนอก ซึ่งแตกต่างจากผลในงานวิจัยตะวันตกบางชิ้นที่พบว่านักศึกษามีแนวโน้มให้ความสำคัญกับการแยกความคิดมากกว่า

ในอีกด้านหนึ่ง งานของ Bi and Li (2021) ที่ศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศจีน พบว่า กลุ่มที่มีการอยู่กับปัจจุบันในระดับสูงมักมีการปรับตัวทางสังคมและการเรียนได้ดีกว่า กลุ่มที่มีค่าความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำ ข้อค้นพบนี้ช่วยอธิบายผลการวิจัยในครั้งนี้ว่า การที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการอยู่กับปัจจุบันสูง อาจเอื้อต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและการปรับตัวทางวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การที่ผลลัพธ์ในกลุ่มตัวอย่างไทยมีค่าสูงกว่าผลเฉลี่ยในงานของ Bi and Li สะท้อนอิทธิพลทางวัฒนธรรมที่เน้นการยอมรับและการอยู่กับสิ่งที่เป็นจริง มากกว่าการหลีกเลี่ยงความคิดลบในเชิงกลไก งานของ Klein et al. (2023) ชี้ให้เห็นว่าการอยู่กับปัจจุบันช่วยให้บุคคลควบคุมพฤติกรรมทางอารมณ์ได้ดีกว่า และเลือกการกระทำที่สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต ผลการวิจัยที่พบว่าการอยู่กับปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยสูงสุด จึงสามารถตีความได้ว่านักศึกษากลุ่มนี้มีความสามารถในการใช้ทักษะการตระหนักรู้เพื่อควบคุมอารมณ์และลดความเสี่ยงต่อปัญหาทางจิตใจอย่างไรก็ตาม จุดแข็งนี้อาจเป็นเพียงผลสะท้อนเชิงบริบทจากสภาพแวดล้อมการเรียนที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง จึงควรมีการตรวจสอบเพิ่มเติมในกลุ่มนักศึกษาสาขาอื่น เพื่อยืนยันความสอดคล้องของผลลัพธ์ในขณะเดียวกัน มิติที่ได้คะแนนต่ำที่สุดคือ “การแยกความคิด” ( $M = 2.53, SD = 0.55$ ) ซึ่งสะท้อนว่านักศึกษายังขาดทักษะในการจัดการกับความคิดเชิงลบหรือความเชื่อที่บั่นทอนตนเอง การที่ผลในมิตินี้อยู่ในระดับต่ำที่สุดอาจสะท้อนข้อจำกัดของบริบทการเรียนการสอนที่ยังไม่เน้นการฝึกฝนการจัดการเชิงความคิด ผลลัพธ์ดังกล่าวสอดคล้องกับงานของกันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร และคณะ (2567) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และพบว่าผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ได้ดีมักจะมีทักษะในการแยกความคิดสูงกว่า ดังนั้น การที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างได้คะแนนต่ำในด้านการแยกความคิด อาจสะท้อนถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการบูรณาการการฝึกทักษะการจัดการความคิดในหลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนานักศึกษาเพิ่มเติม

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $M = 4.84, SD = 0.85$ ) ซึ่งสะท้อนว่านักศึกษามีคุณภาพชีวิตเชิงจิตใจที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ซับซ้อนในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่เพียงพึ่งพาการรับมือทางอารมณ์ชั่วคราว แต่ยังมีทักษะการพัฒนาตนเองและการสร้างเป้าหมายชีวิตที่มั่นคงในระดับที่น่าพอใจ การที่ผลลัพธ์

โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูงสอดคล้องกับแนวคิดของ Ryff (1989) ที่ระบุว่าสุขภาวะทางจิตเป็นการดำรงชีวิตที่มีคุณค่า (eudaimonic well-being) มากกว่าการแสวงหาความสุขชั่วคราวแบบสุขนิยม ผลดังกล่าวจึงบ่งชี้ว่านักศึกษาในกลุ่มนี้มีรากฐานทางจิตใจที่สามารถเอื้อต่อการเรียนรู้และการเติบโตระยะยาว อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยในต่างประเทศซึ่งบางครั้งรายงานค่าที่สูงกว่า ค่าเฉลี่ยที่อยู่เพียงระดับ “ค่อนข้างสูง” ของนักศึกษาไทยอาจสะท้อนข้อจำกัดเชิงบริบท เช่น แรงกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมที่อาจลดทอนความเป็นอิสระทางจิตใจของนักศึกษา เมื่อวิเคราะห์เป็นรายมิติ พบว่ามิติที่ได้คะแนนสูงที่สุดคือ “การเจริญงอกงามของตนเอง” ( $M = 5.31, SD = 1.04$ ) ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถของนักศึกษาในการพัฒนาศักยภาพและแสวงหาความหมายชีวิต การที่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามิติการเจริญงอกงามของตนเองสูงที่สุดสอดคล้องกับงานของ ญาดา ธรรมรัตน์ (2565) ที่ได้พัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตฉบับภาษาไทย และยืนยันว่าองค์ประกอบดังกล่าวเป็นตัวชี้วัดที่เหมาะสมและสำคัญที่สุดสำหรับกลุ่มนักศึกษาไทย การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าวัฒนธรรมไทยที่ให้คุณค่ากับการพัฒนาตนเองและการแสวงหาความหมายในชีวิต มีอิทธิพลต่อการรับรู้สุขภาวะของนักศึกษา ซึ่งแตกต่างจากวัฒนธรรมตะวันตกที่บางครั้งเน้นการมีอิสระและการควบคุมสิ่งแวดล้อมมากกว่า

ในทำนองเดียวกัน ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของ Pimthong et al. (2022) ที่ได้พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของ Thai Mental Well-Being Scale โดยรายงานว่าองค์ประกอบด้านการพัฒนาตนเองและความหมายชีวิตมีค่าความตรงเชิงโครงสร้างสูงและสะท้อนสุขภาวะจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่พบว่ามิติการเจริญงอกงามของตนเองสูงที่สุด จึงสามารถตีความได้ว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการสร้างคุณค่าและศักยภาพระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยงความทุกข์ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของสุขภาวะเชิงยูโดโมนิก นอกจากนี้ งานของ Andrew and Demuyne (2022) ยังรายงานว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีบทบาทโดยตรงในการส่งเสริมสุขภาวะเชิงยูโดโมนิก โดยเฉพาะการเจริญงอกงามของตนเองและการแสวงหาความหมายชีวิต ผลลัพธ์นี้สามารถนำมาอธิบายได้ว่า เหตุที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการเจริญงอกงามของตนเองสูงที่สุด อาจสะท้อนถึงการใช้กลไกความยืดหยุ่นภายในในการรับมือกับความกดดันทั้งด้านการเรียนและการพัฒนาตนเอง งานดังกล่าวชี้ว่ามิติการเจริญงอกงามไม่เพียงเป็นผลลัพธ์ของสุขภาวะจิตใจ แต่ยังเป็นกลไกที่สะท้อนการใช้ทรัพยากรทางจิตใจเพื่อรักษาสมดุลในชีวิต ตรงกันข้าม มิติที่ได้คะแนนต่ำที่สุดคือ “ความเป็นตัวของตัวเอง” และ “การจัดการสิ่งแวดล้อม” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ( $M = 4.61, SD = 1.00$ ) ข้อค้นพบนี้สะท้อนว่าการสร้างอิสระทางความคิดและการควบคุมสิ่งแวดล้อมยังเป็นประเด็นท้าทายสำหรับนักศึกษาไทย ซึ่งอาจอธิบายได้จากลักษณะทางวัฒนธรรมที่เน้นการพึ่งพาและความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชนมากกว่าการสร้างความเป็นอิสระเชิงปัจเจก ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับงานของ อากาศ เปรี้ยวนิม และคณะ (2563) ที่พัฒนามาตรวัดความผาสุกทางจิต และพบว่าการยอมรับตนเองและการมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นมักมีระดับต่ำกว่ามิติอื่น ซึ่งแสดงถึงข้อจำกัดของนักศึกษาไทยในการสร้างอัตลักษณ์ที่มั่นคง งานของ พงศ์สว่าง เอนกจันทพร และคณะ (2565)

ยังยืนยันว่า นักศึกษาที่มีการกำกับตนเองสูงมักมีสุขภาวะจิตใจในระดับที่ดีกว่า ซึ่งช่วยอธิบายได้ว่าคะแนนต่ำในมิติการจัดการสิ่งแวดล้อมอาจสัมพันธ์กับข้อจำกัดด้านการกำกับตนเองของนักศึกษาไทย ซึ่งยังต้องการการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษาเพื่อเสริมทักษะการตัดสินใจและการจัดการชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมากกับสุขภาวะทางจิต ( $r = .83, p < .01$ ) ซึ่งเป็นค่าสหสัมพันธ์ที่สูงกว่าระดับปานกลางอย่างชัดเจน และสามารถตีความได้ว่าความสามารถในการจัดการกับความเครียดและอารมณ์อย่างยืดหยุ่นเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพชีวิตเชิงจิตใจของนักศึกษา ผลดังกล่าวสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยและชี้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจทำหน้าที่เป็นกลไกที่มีทั้งบทบาทลดอิทธิพลเชิงลบของความวิตกกังวลและความเครียด และเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกของสุขภาวะทางจิตใจ เช่น การเจริญงอกงามของตนเองและการมีเป้าหมายชีวิต เมื่อพิจารณารายมิติ พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจด้าน “การค้นหาคุณค่า” มีความสัมพันธ์สูงที่สุดกับสุขภาวะทางจิต ( $r = .76$ ) รองลงมาคือด้าน “การยอมรับ” ( $r = .70$ ) และ “การรับรู้ตนเองในบริบท” ( $r = .69$ ) ผลดังกล่าวบ่งชี้ว่าการมีความสามารถในการยืดหยุ่นพฤติกรรมกับคุณค่าชีวิตและการยอมรับสภาวะภายในเป็นกลไกหลักในการรักษาสมดุลทางจิตใจ ผลที่พบสอดคล้องกับงานของ กุลปรีชา ศิริพานิช (2559) ที่แสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความวิตกกังวลทางสังคมและสุขภาวะทางจิตใจ โดยผู้ที่มีความสามารถในการยอมรับตนเองและเปิดรับความคิดเชิงลบโดยไม่หลีกเลี่ยงจะสามารถรักษาสุขภาวะในระดับสูงได้ ซึ่งช่วยอธิบายว่าทำไมนักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจึงสามารถบรรลุสุขภาวะทางจิตใจในระดับค่อนข้างสูง ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานของ ปรเมศวร์ พิทยเจริญวงศ์ และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา (2566) ที่พบว่าการปรับตัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตใจในกลุ่มนิสิตปีหนึ่ง ข้อค้นพบนี้ช่วยสนับสนุนแนวคิดที่ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่เพียงสะท้อนคุณลักษณะภายใน แต่ยังเป็นกลไกเชิงพฤติกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาปรับตัวได้ดีในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตการศึกษา ผลดังกล่าวทำให้เห็นว่าความสัมพันธ์ที่สูงมากในงานวิจัยนี้อาจมีรากฐานจากบริบทเฉพาะของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งส่วนบุคคลและวิชาชีพไปพร้อมกัน ในอีกมิติหนึ่งงานของ พงษ์มาศ ทองเจือ และคณะ (2566) ที่พัฒนาโปรแกรมบูรณาการออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตในกลุ่มนักศึกษา พบว่าการเพิ่มความยืดหยุ่นส่งผลให้สุขภาวะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งช่วยยืนยันข้อค้นพบในงานวิจัยปัจจุบันว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่เพียงสัมพันธ์เชิงสถิติแต่ยังสามารถส่งผลเชิงปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

ในด้านปัจจัยเสี่ยง งานของ อารยา ปิยะกุล (2565) ชี้ว่าผู้ที่ไม่สามารถทนต่อความไม่แน่นอนในชีวิตมักมีสุขภาวะทางจิตใจต่ำลง แต่ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำหน้าที่ลดผลกระทบเชิงลบดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลนี้สอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่าความยืดหยุ่นมีบทบาทเสมือนกลไกป้องกัน (protective factor) ที่ช่วยรักษาสุขภาวะของนักศึกษาแม้เผชิญความไม่แน่นอนและแรงกดดันในชีวิตมหาวิทยาลัย

ในระดับสากล งานของ Facon-Barillot et al. (2025) ใช้การวิเคราะห์เครือข่ายและพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและความเครียด แต่สัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตจิตใจในกลุ่มนักศึกษาฝรั่งเศส ซึ่งสะท้อนถึงความสม่ำเสมอของบทบาทความยืดหยุ่นในหลายวัฒนธรรม นอกจากนี้ Yang et al. (2025) ยังรายงานว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับระหว่างบุคลิกภาพเชิงบวกกับสุขภาวะจิตใจในนักศึกษาจีน ข้อค้นพบนี้ตอกย้ำความสำคัญของการค้นหาคุณค่าและการยอมรับตนเองที่ปรากฏเด่นชัดในงานปัจจุบันของนักศึกษาไทยเช่นกัน งานของ McCracken et al. (2024) ที่ศึกษากลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง พบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต แม้ในกลุ่มที่เผชิญข้อจำกัดทางกายภาพ ผลนี้สะท้อนให้เห็นว่าความยืดหยุ่นเป็นกลไกพื้นฐานที่ไม่จำกัดอยู่เพียงในกลุ่มประชากรวัยเรียน แต่ยังมีบทบาทในกลุ่มที่ต้องเผชิญปัญหาชีวิตที่รุนแรง การที่ผลการวิจัยในปัจจุบันพบค่าสหสัมพันธ์สูงมากจึงสามารถตีความได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นตัวแปรสากลที่ทำหน้าที่คงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตใจในบริบทที่หลากหลาย และขยายความเข้าใจว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยเฉพาะในมิติการค้นหาคุณค่าและการยอมรับตนเอง มีบทบาทหลักในการกำหนดคุณภาพสุขภาวะจิตใจของนักศึกษา การตีความเชิงทฤษฎีจึงชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ในระดับสูงมากที่พบ อาจสะท้อนถึงทั้งคุณลักษณะส่วนบุคคลและโครงสร้างทางวัฒนธรรมไทยที่เน้นการยอมรับและการดำเนินชีวิตตามคุณค่า

### ข้อเสนอแนะ

1. ในเชิงปฏิบัติ ควรบูรณาการการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนานักศึกษา โดยเฉพาะการส่งเสริมมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูง เช่น การอยู่กับปัจจุบัน และการเจริญงอกงามของตนเอง เพื่อรักษาศักยภาพที่มีอยู่ให้คงอยู่ในระดับสูงต่อเนื่อง พร้อมทั้งมุ่งเน้นการพัฒนาในมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ ได้แก่ การแยกความคิด และความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ผ่านการจัดกิจกรรมฝึกทักษะการตระหนักรู้ การกำกับตนเอง และการคิดเชิงวิพากษ์ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามีทักษะการจัดการกับความเครียดเชิงลบและสามารถสร้างความเป็นอิสระในการใช้ชีวิตได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ สถาบันการศึกษาควรออกแบบบริการแนะแนวและการให้คำปรึกษาที่เน้นการพัฒนาทักษะการยอมรับตนเอง การค้นหาคุณค่าในชีวิต และการวางเป้าหมายระยะยาว เพื่อสนับสนุนความมั่นคงทางจิตใจในกลุ่มนักศึกษาอย่างยั่งยืน

2. ในเชิงวิชาการ ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่ตรวจสอบความเป็นเหตุเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับสุขภาวะทางจิต เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางที่ไม่สามารถสรุปเชิงสาเหตุได้ การใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลองหรือโมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) จะช่วยอธิบายกลไกความสัมพันธ์ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น อีกทั้งควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักศึกษาจากหลากหลายสาขาวิชาเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะจิตระหว่างกลุ่มที่มีลักษณะการเรียนรู้และแรงกดดันต่างกัน รวมทั้งควรมีการศึกษาตัวแปรเชิงกลไกที่อาจทำหน้าที่เป็นตัวกลางหรือปัจจัยกำกับ เช่น สติรู้ตัว (mindfulness) การรับรู้ความสามารถตนเอง (self-efficacy) และปัจจัยสนับสนุนทางสังคม เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับพลวัตทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษา

## เอกสารอ้างอิง

- กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร, ปุณมนัส ชันคำมาละ, อุษณีย์ เข็มรักษ์, พิมนารา วัฒนโน, ปริณดา เทพคำ, ชนาگانต์ ฉิมพานิช, ณัชญา ปรียาภักกุล, และ แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ. (2567). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา*, 18(2), 67–79. สืบค้นจาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/journalsomdetchaopraya/article/view/267188>
- กุลปรียา ศิริพานิช. (2559). บทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความยืดหยุ่นทางจิตใจในความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาวะทางจิตในนิสิตนักศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. คลังปัญญาจุฬาฯ. <https://doi.org/10.58837/CHULA.THE.2016.290>
- ญาดา ธงธรรมรัตน์. (2565). การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being Scale-PWBS) ฉบับภาษาไทย. *วารสารราชานุกูล*, 34(2), 13–22. สืบค้นจาก <https://he03.tci-thaijo.org/index.php/RJJ/article/view/352>
- ธัญพิชชา แสนนรินทร์, ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ, และ กุลวดี ทองไพบูลย์. (2563). การตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของ มาตรการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 65(1), 25–36. สืบค้นจาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/240784>
- ปรเมศวร์ พิทยเจริญวงศ์, และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2566). การปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 49(1), 55–72. สืบค้นจาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/257041>
- พงษ์มาศ ทองเจือ, สิทธิพร ครามานนท์, และ นฤมล พระใหญ่. (2566). ผลของโปรแกรมบูรณาการออนไลน์บนฐานจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลังของนิสิตนักศึกษาที่ยังไม่พร้อมรับบริการทางสุขภาพจิต. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(4), 2119–2122.
- พงศ์สว่าง เอนกจางนพร, รัชฎา รื่นรววย, ภัทร์กฤษ สุทธิเวที, ภัทรโย นักรพรต, สารวุฒิ จันทน์ใจดี, วรยุพา ม่วนประเสริฐ, และ กานต์ ไตรธนกุล. (2565). การกำกับตนเองและสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในหลักสูตรอุตสาหกรรมบริการ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 16(1), 67–87. สืบค้นจาก <https://doi.org/10.14456/psruhss.2022.26>

- ศุภชัย ตู้กลาง, และ ภมรพรรณ ยูระยาตร์. (2564). การยืนยันองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสาร JSBA*, 12(2), 55–72. สืบค้นจาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/download/252868/172998>
- สำนักงานบริการทางวิชาการและการทดสอบประเมินผล. (2567). *ตารางแสดงจำนวนนักศึกษาลงทะเบียนเรียน ส่วนกลาง ประจำปีภาค 2 ปีการศึกษา 2566 จำแนกตามคณะ สาขาวิชา และปีที่เข้าศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: งานนโยบายและแผน สำนักงานเลขาธิการ.
- อนecha รัตนธรรมทอง, จุฑามาศ แหนจอน, และ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2566). การพัฒนาโปรแกรมการยอมรับและพันธะสัญญาออนไลน์เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 24(1), 80–90. สืบค้นจาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/257018>
- อากาศ เป็รียนิม, พูลพงศ์ สุขสว่าง, และ ปิยะทิพย์ ประดุงพรม. (2563). การพัฒนามาตรวัดความผาสุกทางจิต. *วารสารพยาบาล*, 69(2), 30–36. สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TJN/article/view/242518>
- อารยา ปิยะกุล. (2565). ความไม่ทนต่อความไม่แน่นอนกับสุขภาวะทางจิตในนิสิตไทย. *วารสารศึกษาศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 50(3), 45–67. สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDUCU/article/download/256929/172433/981660>
- Andrew, J., & Demuynck, K. M. (2022). Psychological flexibility and the eudaimonic activity model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.06.004>
- Bi, D., & Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.008>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2407–2428. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9597-5>
- Facon-Barillot, Q., Romo, L., Gallego De Dios, L., & Morvan, Y. (2025). Psychological flexibility and psychological distress among students: A temporal network approach (Preprint Version 3). *PsyArXiv*. [https://doi.org/10.31234/osf.io/d4tru\\_v3](https://doi.org/10.31234/osf.io/d4tru_v3)
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. T. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Klein, R. J., Jacobson, N. C., & Robinson, M. D. (2023). A psychological flexibility perspective on well-being: Emotional reactivity, adaptive choices, and daily experiences. *Emotion, 23*(4), 911–924. <https://doi.org/10.1037/emo0001159>
- MacDonald, H. Z., Bradley, M., & Neville, T. (2024). Awareness as a vehicle for well-being: College students' lived experiences participating in a mindfulness-based intervention during the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Mental Health, 39*(2), 242–260. <https://doi.org/10.1080/28367138.2024.2342874>
- McCracken, L. M., Vowles, K. E., Eccleston, C., Fisher, E., Law, E., & Andersson, G. (2024). Psychological flexibility, chronic pain, and health. *Annual Review of Psychology, 75*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020223-124335>
- Mursalzade, G., Escriche-Martinez, S., Valdivia-Salas, S., Jiménez, T. I., & López-Crespo, G. (2025). Factors associated with psychological flexibility in higher education students: A systematic review. *Sustainability, 17*(12), 5557. <https://doi.org/10.3390/su17125557>
- Pimthong, S., Suwanwong, C., Surakarn, A., Chiangkhong, A., Sumalrot, T., & Khunakorncharatphong, A. (2022). Development and validation of the Thai mental well-being scale. *Heliyon, 8*(4), e09296. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09296>
- 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>
- Thanoi, W., Vongsirimas, N., Sitthimongkol, Y., & Klainin-Yobas, P. (2023). Examining predictors of psychological well-being among university students: A descriptive comparative study across Thailand and Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3), 1875. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031875>
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology, 16*, 1473871. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
- Yang, X., Ilias, K., Anuar Md Isa, K., Li, Q., Wang, H., & Li, H. (2025). The role of healthy personality, psychological flexibility, and coping mechanisms in university students' mental health in China. *Frontiers in Psychology, 16*, 1578793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578793>