



รายงานฉบับสมบูรณ์

ชื่อโครงการ ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ลดภาวะความเครียดและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหา
สำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่

Project name Using a short film to increase positive value, decrease stress level and change the coping
of problem for undergraduate students in Chiang Mai

รหัสโครงการ 62-01619-0014

โดย

ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ นพ. กวรินทร์ วงศ์ปรากฏการณ์

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

แผนงานศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด(ศศก.)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มกราคม 2564

รายงานฉบับสมบูรณ์

ชื่อโครงการ ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ลดภาวะความเครียดและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหา สำหรับ
กลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่

รหัสโครงการ 62-01619-0014

โดย

นพ. การันตร์ วงศ์ปรางการสันติ

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

แผนงานศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด(ศศก.)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Final Report

Project name Using a short film to increase positive value, decrease stress level and change problem-solving perspectives for undergraduate students in Chiang Mai

Project code 62-01619-0014

By

Project manager

Karan Wongprakarnsanti MD.

This project was supported by

Centre for Addiction Studies (CADS)

Faculty of Medicine Prince of Songkla University

Month, Year printed

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการภาษาไทย ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ลดภาวะความเครียดและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหา สำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียด คุณค่าเชิงบวก ได้แก่ Hope Self efficacy Resilience และ Optimism ของผู้เข้าร่วมการทดลอง ก่อนและหลังได้ทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัดในหมวดการเรียนรู้ ครอบครัวและ ความรักกับความสัมพันธ์ของเพื่อน และหาความเกี่ยวข้องของคุณค่าเชิงบวกเทียบกับระดับความเครียดหลังทำกิจกรรมภาพยนตร์สั้นบำบัด

วิธีการศึกษา ผู้วิจัยได้สร้างภาพยนตร์สั้นโดยผ่านกระบวนการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องและแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 3 ท่าน เพื่อให้เหมาะสมต่อการนำไปใช้ในกระบวนการทำภาพยนตร์สั้นบำบัด โดยมีภาพยนตร์สั้นสามหมวดได้แก่ หมวดการเรียนรู้ หมวดครอบครัวและ หมวดความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อน หลังจากนั้นแบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คนต่อหนึ่งทั้งหมด และประเมินระดับความเครียดด้วย SPST 20 แบบวัดคุณค่าเชิงบวก Thai-psychological capital inventory test และแบบวัดการเผชิญความเครียดโดยประเมินก่อนทำการทดลอง (Pretest) และหลังทำการทดลอง(Posttest)

ผลการศึกษา ภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนรู้พบว่าความเครียดในกลุ่มทดลองจำนวน 26 คน มีคุณค่าเชิงบวก Hope และ Self-efficacy เพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญ 0.036 และ 0.028 ตามลำดับ แต่ไม่พบระดับความเครียดลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ โดยที่คุณค่าเชิงบวก Hope มีความเกี่ยวข้องระดับอ่อนแบบผกผันกับระดับความเครียด ($r = -0.422$) และ Resilience มีความเกี่ยวข้องระดับปานกลางแบบผกผันกับระดับความเครียด ($r = -0.518$) อย่างมีนัยสำคัญ 0.032 และ 0.007 ตามลำดับ ภาพยนตร์สั้นหมวดครอบครัวพบว่าความเครียดในกลุ่มทดลองจำนวน 26 คนมีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของคุณค่าเชิงบวก PsyCap อย่างมีนัยสำคัญทั้ง 4 ตัวแปร แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และไม่มีมีความเกี่ยวข้องระหว่างตัวแปร PsyCap กับการลดระดับความเครียด ในภาพยนตร์หมวดความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อนพบว่าระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.01 เช่นเดียวกับคุณค่าเชิงบวกทั้งสี่ตัวแปรที่มีระดับเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดย Self-efficacy เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องแบบอ่อน ($r = -0.408$) กับการลดระดับความเครียดแบบผกผัน ในขณะที่ Optimism เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องปานกลาง ($r = -0.572$) กับการลดระดับความเครียด และเมื่อสรุป Theme analysis ของกระบวนการทำกลุ่มพบว่า หมวดการเรียนรู้ และ ครอบครัว ใช้ Master experience เป็นทฤษฎีหลักในกระบวนการ ขณะที่ภาพยนตร์หมวดความรักใช้ทฤษฎี Self-affirmation เป็นทฤษฎีหลักในการอธิบาย

สรุป กระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดพบว่าหมวดความรักสามารถลดระดับความเครียดแตกต่างกับการดูภาพยนตร์สั้นหมวดความรักอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญ โดยใช้ทฤษฎี Self-affirmation และกระบวนการภาพยนตร์สั้นของหมวดครอบครัวและ

หมวดความรักนั้นสามารถเพิ่มคุณค่าเชิงบวกทั้ง **Self-efficacy, Hope, Resilience** และ **Optimism** ได้ซึ่งเป็นการเพิ่มภูมิ
ต้านทานต่อความเครียดที่เกิดขึ้นและใช้กระบวนการ **Mastery experience** เป็นตัวเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ในขณะที่การดู
ภาพยนตร์เพียงอย่างเดียวระดับความเครียดที่ลดลงไม่ได้มีความสัมพันธ์กับคุณค่าเชิงบวก

คำสำคัญ

ภาพยนตร์สั้นบำบัด ระดับความเครียดนักศึกษา คุณค่าเชิงบวก

Abstract

Project name: Using a short film to increase positive value, decrease stress level and change the problem-solving perspectives for undergraduate students in Chiang Mai

Objective: To compare the differences in stress levels, the positive values including hope, self-efficacy resilience and optimism of the participants before and after intervention. Moreover, to find the relevance of the positive values with stress levels after corporate in session.

Method: The researcher produces short films, the contents of which were validated by using IOC. The films were revised by three experts in order to provide an appropriate procedure used in the short film production. The films were categorized into three main groups, namely learning, family, love and relationship with friends. The participants were consequently divided into two groups: the experimental group and the control group, Thirty participants were joined in each type of the films. The stress level was assessed using SPST 20, the positive value measurement model, Thai-psychological capital inventory test and pretest and posttest scores of stress assessment.

The results: The results from this study show that 26 participants in the experimental group who watched the film related to the learning had positive values, hope and self-efficacy, the scores of which significantly increase to 0.036 and 0.028 respectively. However, no significant decreasing in stress levels was found in the experimental group, compared to the control group. Hope has only small correlation with the stress levels ($r = -0.422$) while the resilience is moderately associated with the stress levels ($r = -0.518$), 0.032 and 0.007 respectively. In aspect of the family, the results show that the stress levels in 26 participants significantly increase, particularly in the four types of the positive value. However, no change in stress level between the experimental and control groups. Furthermore, there was no correlation between the PsyCap variable and the reduction in stress levels. The results related to the group watching films in love and friendship category show that the stress levels are significantly reduced to less than 0.01, while the four positive values that were significantly increased. The self-efficacy had a small correlation with inverse stress reduction ($r = -0.408$), while optimism is a moderately correlated with reduce stress levels ($r = -0.572$). The films in learning and family category used master experience as the main theory in the assessment, while movies in the love category use theories Self-affirmation in the main theory to explain

In conclusion: The short film therapy process was found that the experimental group who watches the love film is able to reduce the stress level significantly, which is different from the control group that watches the similar film. The love category is assessed by the self-affirmation theory. Moreover, both the films in the family and the love categories can increase positive values including self-efficacy, hope, resilience and optimize. These could be used to increase immunity to induced stress and use mastery experience as a positive value enhancer. The results also indicate that the reduced stress levels were not associated with positive values in the control group.

Keyword: Cinema therapy, Postgraduate student, Stress Level, Positive value, PsyCap,

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ โรงพยาบาลสวนปรุง รวมถึงบุคลากรในโรงพยาบาลทุกคนครับ โดยเฉพาะ นพ ปรีทรรศ ศิลปะกิจ ที่เป็นที่ปรึกษาในโครงการนี้ และ นพ สุวัฒน์ มหัตถินรัตน์กุล ที่ให้ยืมเครื่องมือเพื่อไปใช้วัดความเครียดในงานวิจัย รวมถึงเลขาของศักรแพทย์ได้แก่ นางบุณทริกา ชินชัย นางสุจิตรา สงวนจิตต์ และ นางสาวภัทราภรณ์ ใจก้อน ที่ช่วยอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับเอกสารต่าง และ เอื้ออำนวยให้งานวิจัยทำได้สะดวกขึ้น

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ชนารดี สุวรรณมาใจ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ภาควิชา สื่อสารมวลชน ที่ช่วยหาผู้เข้าร่วมวิจัย และ บุคลากรช่วยทำภาพยนตร์สั้นรวมถึงคอยให้กำลังใจ รวมถึง ผศ ดร ฌนภัทร เรืองนภากุลจาก และ อาจารย์ กิ่งกาญจน์ เจริญกุลมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่ช่วยหาผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยนี้

ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าไม่ได้เพื่อนที่คอยให้กำลังใจ และ ให้ข้อเสนอแนะ ได้แก่ นายณัฐวุฒิ อภิวรรณรัตน์ นายสุรติ อัสวภูษิตกุล วิจัยครั้งนี้ก็คงจะไม่เกิดขึ้น รวมถึง ชาว MOVING IMAGE ที่คอยร่วมทางกันมาในการผลิตสื่อภาพยนตร์

ในท้ายที่สุดขอขอบคุณ พ่อ และ แม่ที่ทำให้ข้าพเจ้าหลงใหลและค้นเจอกับเสน่ห์ของเรื่องเล่า และภาพยนตร์ ร่วมกับ คอยผลักดัน และให้กำลังใจผมให้เป็นตัวผมในทุกวันนี้ครับ

คำนำ

ภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีความสำคัญและคงอยู่กับมนุษย์มาอย่างยาวนาน โดยนอกจากภาพยนตร์จะเป็นสื่อที่ทำให้เกิดความบันเทิงแล้ว ยังสามารถที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการคิด รวมถึงสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนเป็นจำนวนมากได้ ดังนั้นแล้วถ้ามีกระบวนการที่เป็นโครงสร้างที่ชัดเจน และสามารถดึงศักยภาพของภาพยนตร์มาใช้เพื่อทำให้ประชาชนค้นพบคุณค่าเชิงบวก ผ่านตัวละครในภาพยนตร์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาและเรื่องราวที่สอดคล้องกับปัญหาที่พวกเขาต้องเผชิญ ก็จะทำให้ประชาชนเหล่านั้นค้นพบกับคุณค่าเชิงบวก และสามารถที่ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสงบขึ้น

วัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นเรียนช่วงมหาวิทยาลัยนั้นเป็นช่วงเวลาของรอยต่อและการพบกับความขัดแย้งในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสัมพันธ์ของเพื่อน การเรียน และ ครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะเป็นตัวบั่นทอน และ ขวางกั้นการดำเนินชีวิต ยิ่งไปกว่านั้นบางปัญหาก็อาจจะไม่ได้แก้ได้โดยง่าย และเป็นจุดเริ่มต้นของความเครียด และภาวะโรคทางจิตเวชได้ในอนาคต ดังนั้นแล้ว หากกลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้สามารถค้นพบคุณค่าเชิงบวกก็จะเป็นพลังสำคัญที่จะทำให้ฝ่าฝัน รวมถึง อดทนต่อปัญหาที่พวกเขาจะต้องเผชิญ หรือกำลังเผชิญได้อย่างแข็งแกร่ง และสงบมากขึ้น

งานวิจัยชิ้นนี้จึงเป็นเหมือนการค้นหาลักษณะรูปแบบกระบวนการที่ดึงศักยภาพที่งดงามของภาพยนตร์สั้นออกมาใช้ โดยให้วัยรุ่นได้ค้นหา และ พบเจอกับพลังบวกรวมถึงคุณค่าในตนเอง โดยเปรียบเหมือนแสงสว่างที่ฉายแสงท่ามกลางห้องที่มีมืดมิด และ เป็นแสงที่ไม่มีวันหมด ไม่ต้องยืมสิ่งเหล่านี้จากใคร เพราะมันคือแสงสว่างที่มาจากตัวของพวกเขาเอง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความเป็นมา หลักการและเหตุผล	1
กรอบแนวคิด	6
ตัวแปรที่ศึกษา นิยามคำศัพท์	7
วัตถุประสงค์และเป้าหมาย	7
กลุ่มเป้าหมาย และพื้นที่ดำเนินการ	8
ระยะเวลาดำเนินการ	8
รูปแบบการศึกษา	9
ผลการดำเนินงาน	16
วิจารณ์และสรุปผลการดำเนินงาน	42
การประยุกต์และข้อเสนอแนะที่จะนำไปใช้งาน	47
การนำไปใช้จริง	49
การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วย	49
ข้อจำกัด	50

เนื้อหาดำเนินโครงการ

ชื่อโครงการ ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ลดภาวะความเครียดและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหา สำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่

ความเป็นมา หลักการและเหตุผล

ความเครียด เป็นภาวะของร่างกาย และ จิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกตีความว่าเป็นสิ่งคุกคาม และทำให้ร่างกาย จิตใจและความคิด ไม่อยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งทั้งร่างกาย และ จิตใจจะพยายามตอบสนองเพื่อทำให้กลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง ความเครียดส่งผลกระทบต่อ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม' โดยที่ ด้านร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะความเครียด ก็จะทำให้ร่างกายถูกควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic responds) ได้แก่ หัวใจเต้นแรง นอนไม่หลับ ใจสั่น นอกจากนี้ ความเครียดจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีประสิทธิภาพแย่งลง ทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น ทางด้านจิตใจ ความเครียดที่ไม่สามารถบรรเทาได้จะทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้แก่ กระสับกระส่าย การตัดสินใจช้าลง อารมณ์เศร้า หรือ หงุดหงิดง่ายขึ้น' ซึ่งถ้าไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ก็จะทำให้เกิดอาการของโรคจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว รวมถึงอาจใช้สารเสพติดต่างๆ เป็นวิธีการหลบเลี่ยงปัญหา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การติดยาเสพติดได้ในที่สุด ทางด้านสังคม ความเครียดทำให้เกิดปัญหาต่อความสัมพันธ์ทั้งต่อคนในครอบครัว รวมถึงคนรอบข้าง ยิ่งไปกว่านั้น ยังทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง⁴

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัยของประชากร โดยเฉพาะ กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (17-25 ปี) ได้แก่ กลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัย เพราะเนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีการเปลี่ยนสถานที่เรียน มีความรับผิดชอบที่มากขึ้น ความสัมพันธ์กับเพื่อนกลุ่มใหม่และความสัมพันธ์ในด้านความรัก การค้นหาตนเอง และการพึ่งพาตนเองที่มากขึ้น' ในช่วงยุคปัจจุบันมีการรายงานพบเด็กวัยรุ่นเป็นผู้ป่วยใหม่ที่มีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี พศ 2549 จนถึงปี พศ 2551 โดยมีนักศึกษามาตัวตายเป็นอันดับสองรองจากอาชีพรับจ้าง ส่วนกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตในระดับที่ยังไม่ถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาหรือไม่รู้ว่าคุณเองมีสุขภาพจิตนั้นมีอยู่เป็นจำนวนมาก รวมถึงจากงานวิจัยในปี 2559 ได้มีการสำรวจนักเรียนมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือโดยมีจำนวนนักศึกษา 396 คนพบว่า มีนักศึกษาใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยสูบบุหรี่ร้อยละ 5.56 และ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 14.14 ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพจิตของเด็ก วัยรุ่น^{6,26} จากการศึกษาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย พ.ศ.2539-2546 พบว่า อัตราการตายของวัยรุ่นอายุ 10-24 ปี เฉลี่ย 6.92 ต่อแสนประชากร ส่วนข้อมูลปัจจุบันปี พ.ศ. 2554 พบการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทยอายุ 20-24 ปี มีอัตรา 6.01 ต่อแสนประชากร อายุ 15-19 ปี อัตรา 3.43 ต่อแสนประชากร โดยที่อัตราการฆ่าตัวตายภาพรวมในทุกกลุ่มอายุของประเทศ 6.03 ต่อแสน ประชากร^{27,28} และเมื่อพิจารณาถึงการให้สายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยในปีงบประมาณ 2561 จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70534 ครั้งเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปีทั้งหมด 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1% และยิ่งไปกว่านั้น ในช่วง 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2562 พบว่าจากผู้โทรทั้งสิ้น 40635 ครั้งเป็นกลุ่มเด็กและ

เยาวชนอายุ 11-25 ปี จำนวน 13658 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 33.6% ซึ่งมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น²⁰ ดังนั้นนักศึกษามหาวิทยาลัยจึงอยู่ในช่วงวัยที่มีแนวโน้มจะเกิดภาวะความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นและต้องการการดูแลทางจิตใจอย่างเร่งด่วน โดยในปี พศ 2556 ได้มีรายงานการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้ พบว่าจากการสุ่มตัวอย่าง 674 คน ได้ตอบแบบสอบถามวัดความเครียด รพ สวนปรุง พบว่านักศึกษามีความเครียดระดับรุนแรงร้อยละ 19.1 และอยู่ในระดับสูงร้อยละ 57.6 โดยคณะที่มีนักศึกษาซึ่งมีความเครียดสูงสามลำดับแรก ได้แก่ คณะนิเทศศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และ สังคมศาสตร์ นอกจากนี้มีรายงานวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลปีการศึกษา 2533 พบนักศึกษาแพทย์ที่มารับคำปรึกษามีอาการป่วยทางจิตเวช 1.08 ต่อพันคนต่อปี และปี พศ 2544 พบนักศึกษาแพทย์ มีอัตราป่วยโรคจิตเวชเฉลี่ย 2.9 ต่อพันต่อคนต่อปี²¹ ซึ่งจะเห็นได้ว่านักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนั้นมีความเครียด และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต โดยที่ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดนั้น ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่สูงขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเมื่อเกิดปัญหา การเสียภาพพจน์ การเรียนที่ไม่ผ่านติดต่อกัน ซึ่งจะต้องส่งผลต่อการถูกออกจากการเรียน การเครียดกับการฝึกงาน การสอบใบประกอบวิชาชีพ และ เตรียมตัวหางานทำเพื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ จากงานวิจัย พบว่าโรคทางจิตเวชที่พบในนักศึกษาแพทย์มากที่สุดสามลำดับแรก ได้แก่ ภาวะการปรับตัวที่ผิดปกติ (Adjustment Disorder) โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) และ โรคซึมเศร้าเรื้อรัง (Dysthymia)²² โดยที่มิงงานวิจัยที่หลักขณะของเหตุการณ์ความเครียดที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าครั้งแรกในวัยรุ่น พบว่า มีวัยรุ่นจำนวน 289 ราย พบว่า ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวมีร้อยละ 39.4 ปัญหาเรื่องการเรียนร้อยละ 20.9 ปัญหาเกี่ยวกับคนรักร้อยละ 19.2 ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร้อยละ 18.8 โดยที่ปัญหาครอบครัวจะสัมพันธ์กับ โรคซึมเศร้าเรื้อรัง (Dysthymia) และ ปัญหาเกี่ยวกับคนรักจะสัมพันธ์กับภาวะการปรับตัวที่ผิดปกติ (Adjustment Disorder)²³ ยิ่งไปกว่านั้นการรักษาในปัจจุบันยังเป็นการรักษาแบบเป็นรายบุคคล ซึ่งทำให้เสียทรัพยากรทั้งด้านเวลารวมถึงเป็นการรักษาในแบบทุติยภูมิ (Secondary Prevention) ซึ่งถ้าสามารถป้องกันได้ตั้งแต่ปฐมภูมิ (Primary Prevention) ก็จะช่วยให้ลดจำนวนผู้ป่วยที่จะเข้ามารักษาในโรงพยาบาล ดังนั้นหากสามารถคิดวิธีการที่จะเข้าถึงบุคคลได้เป็นจำนวนมาก รวมถึงส่งเสริมภูมิคุ้มกันในแง่ปฐมภูมิ และเป็นต้นทุนทางจิตใจให้แก่กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ก็จะเป็นการเพิ่มแรงงานที่สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้มากขึ้น รวมถึงลดต้นทุนที่จะต้องรักษาโรค เพื่อสามารถนำเงินจำนวนนี้ไปพัฒนาด้านอื่นๆต่อไป

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับการค้นหาประสบการณ์เชิงบวกเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวช เมื่ออยู่ในช่วงเวลาที่ชีวิตตกอยู่ในสภาวะความเครียดหรือมีความสุขซึ่งกิจกรรมที่ยึดหลักตาม Positive Psychology นั้นจะต้อง มีหลัก 5 ประการซึ่งเรียกเป็นคำย่อได้ว่า PERMA Model ได้แก่

- 1) กิจกรรมนั้นต้องทำให้เกิดอารมณ์ที่มีความสุขและเป็นเชิงบวก (Positive emotions) โดยที่บุคคลนั้นเมื่อมองย้อนกลับไปในอดีตก็ต้องรู้สึกมีความสุข และ เมื่อมองไปยังอนาคตก็ต้องรู้สึกที่มีความหวัง
- 2) กิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสุขที่จะสามารถทำกิจกรรมนั้นได้อย่างต่อเนื่อง (Engagement) โดยที่บุคคลที่ทำกิจกรรมนั้นจะพุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมนั้นนอกจากนั้น กิจกรรมที่ทำได้รับความเพลิดเพลิน
- 3) กิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี โดยที่กิจกรรมนั้นต้องสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี จากการแบ่งปันสิ่งดีๆ ร่วมกัน (Relationship)

- 4) กิจกรรมนั้นต้องสามารถค้นหาถึงความหมายหรือคุณค่าเชิงบวกในชีวิต (Meaning)
- 5) กิจกรรมนั้นต้องเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ โดยที่อาจจะย้อนไปถึงช่วงเวลาในอดีตที่ทำให้รู้สึกว่าการทำบางสิ่งบางอย่างได้สำเร็จ (Accomplishment)²⁰

ในทฤษฎี Positive psychology นั้น ได้มีมุมมองต่อความเครียดว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งความเครียดนั้นก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย โดยสามารถมองเป็นการท้าทายความสามารถหรือ ภาวะคุกคามได้เช่นกัน ซึ่งมนุษย์แต่ละคนจะมีรูปแบบในการเผชิญกับปัญหาที่แตกต่างกันตามแต่ละปัจเจกบุคคล โดยที่มนุษย์จะมีต้นทุนความทนทานต่อความเครียด (Stress-tolerance potential) ที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย hope (ความหวัง) optimism (การมองโลกในแง่ดี) self-efficacy (ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง) และ resilience (ความยืดหยุ่นเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งลำบาก) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยจัดการกับวิธีการเผชิญกับปัญหาเมื่อเจอกับสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต นอกจากนี้ มนุษย์ก็จะมีด้านที่เปราะบางเวลาที่เจอกับปัญหาเช่นกัน (stress vulnerability) ได้แก่ การหลบเลี่ยงปัญหา (Avoidant) หรือ การใช้อารมณ์ที่ท่วมท้นในการจัดการกับปัญหา (neuroticism) ซึ่งถ้ามนุษย์มีต้นทุนที่ทนทานต่อความเครียดมากขึ้น (Stress-tolerance potential) ก็จะทำให้มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น และจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Stress management) เช่นกัน²¹ นอกจากนี้ Positive Psychology ยังมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่คิดสุราเรื่อจริงโดยงานวิจัยกล่าวว่า การคิดสุราเรื่อจริงสัมพันธ์กับความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น และถ้าบุคคลนั้นมีสภาวะอารมณ์ที่มีความสุขจะช่วยทำให้ลดความเครียด และ ทำให้ความอยากสุราลดลง ในขณะที่อารมณ์เชิงลบจะทำให้เกิดความอยากสุรามากขึ้น²² ยิ่งไปกว่านั้น Ciarrocchi และ Brelford พบว่าการแก้ปัญหาด้วยอารมณ์ จะใช้สาเหตุคิดและลดสภาวะที่ตีรวมถึงทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ในขณะที่บุคคลที่รู้จักมุ่งหมายในชีวิตจะทำให้ใช้สาเหตุคิดลดลง²³ โดยมีงานวิจัยได้ทดลองนำนักศึกษาชั้นอุดมศึกษาจำนวน 82 คน โดยทำการแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็นสองกลุ่มคือกลุ่มที่ใช้วิธีการค้นหาคุณค่าในชีวิต จำนวน 40 คน โดยให้เขียนเรียงความ และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกแผ่นป้ายที่เขียนคำคุณค่าเชิงบวก (positive value) ที่สำคัญที่สุดในชีวิต หลังจากนั้นจึงให้เขียนว่าทำไมถึงเลือกแผ่นป้ายคุณค่าเชิงบวกนี้ และ จะใช้คุณค่าเชิงบวกนี้ไปใช้อย่างไรในชีวิตประจำวัน โดยให้อธิบายเป็นรูปธรรม ในขณะที่กลุ่มควบคุมจำนวน 42 คนจะให้เลือกแผ่นป้ายที่มีคำเกี่ยวกับคุณค่าเชิงบวกที่มีความสำคัญน้อยที่สุด ผลวิจัยพบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยที่ใช้วิธีการค้นหาคุณค่าเชิงบวกมีแรงจูงใจที่จะลดการดื่มสุราสูงกว่ากลุ่มควบคุม²⁴ อีกทั้งมีงานวิจัยในปี 2010 พบว่าการใช้ภาพยนตร์บำบัดโดยมีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 45 คนที่มีประวัติการคิดยาเสพติดพบว่าสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นที่จะเลิกยาเสพติดได้ซึ่งเทียบเท่ากับการใช้ CBT ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน โดยใช้แบบสอบถาม General Self Efficacy และ Adolescent Self Efficacy Scale²⁵ ความเครียดที่เกิดขึ้นจึงจำเป็นต้องหาวิธีการที่จะจัดการ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ที่จะตามมา ซึ่งสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้อารมณ์ดีกับความเครียดได้คือการเสริมคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจ (Positive psychology) ซึ่งได้แก่ การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Efficiency/Confidence) การฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ (Resilience) การมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (Optimism) และ การมีความหวังที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ (Hope) ซึ่งการเสริมสร้างคุณค่าเชิงบวกเหล่านี้ จะเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลมีความเข้มแข็ง และสภาวะที่ดี สามารถจัดการและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข¹⁰

ภาพยนตร์เป็นสื่อที่เข้าถึงผู้ชมได้ง่าย โดยปัจจัยที่มีผลต่อการรับชมภาพยนตร์ได้แก่ อายุ ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า บุคคลที่มีการศึกษาดำกว่าระดับปริญญาตรีจะมีแนวโน้มที่จะออกไปชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์น้อยกว่าผู้ชมที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป และภาพยนตร์ไทยที่มีแนวทางตลกจะดึงดูดคนให้รับชมภาพยนตร์มากกว่าแนวอื่น ๆ¹⁵ ภาพยนตร์บำบัด (Cinema therapy) เป็นวิธีการบำบัดประเภทหนึ่งซึ่งใช้ภาพยนตร์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งของผู้รับการบำบัด ซึ่งภาพยนตร์นั้นจะต้องมีตัวละครที่มีความเชื่อหรือทัศนคติที่คล้ายคลึงกับผู้รับการบำบัดรักษา¹¹ โดยมีงานวิจัยของ Abedin, A. และ Molaie, A. ได้ทดลองการใช้ภาพยนตร์บำบัดกับกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรที่เป็นโรคสติปัญญาบกพร่อง (Mental retardation) จำนวน 30 คนซึ่งภาพยนตร์ที่ดูนั้นมีตัวละครที่มีปัญหาเหมือนกับผู้เข้าร่วมวิจัย งานวิจัยนี้แบ่งออก 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการทำภาพยนตร์บำบัดมีระดับความเครียดที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมรวมถึงทำให้แนวคิดในการรับมือกับการเลี้ยงดูที่มีสติปัญญาบกพร่องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น³² เช่นเดียวกับที่ Wolz กล่าวไว้ว่าการทำกลุ่มบำบัดโดยใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อจะทำให้บุคคลในกลุ่มบำบัดได้มีการเปลี่ยนแปลงความคิดและจัดการกับปัญหา โดยผ่านการแก้ปัญหาของตัวละครในในภาพยนตร์ เนื่องจากจะทำให้ผู้รับการบำบัดมองวิธีการแก้ปัญหาได้หลากหลายยิ่งขึ้นผ่านตัวละคร³³ นอกจากนั้นสำหรับผู้เริ่มต้นใช้ภาพยนตร์บำบัดในการเยียวยาจิตใจนั้นควรเริ่มจากการใช้ภาพยนตร์ที่มีระยะเวลาไม่ยาวมาก เช่น การ์ตูน หรือ ภาพยนตร์สั้น เพื่อให้ง่ายต่อการบำบัด³⁴

โดยในหนังสือ E-Motion Picture Magic : A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation ได้มีการรวบรวมทัศนคติและความเชื่อเชิงลบจากตัวละคร และ ประเด็นในภาพยนตร์เรื่องต่างๆ และสรุปรวมดังต่อไปนี้

- 1) ประเด็นความเชื่อเชิงลบที่ทำให้ห่างไกลการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
 - 1.1) ฉันไม่สามารถยอมรับตัวฉันเองได้เนื่องจากฉันแตกต่างจากคนอื่นมากเกินไป
 - 1.2) ฉันแก้ปัญหาไม่ได้เนื่องจากฉันไม่มีความสามารถพอที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้
 - 1.3) ฉันรู้สึกว่าคุณทำทนายจากปัญหาที่เป็นอยู่มากเกินไปที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
 - 1.4) ฉันไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาจากการตัดสินใจที่ยากลำบากในชีวิต
 - 1.5) ฉันไม่สามารถที่จะเยียวยาตัวเองได้
 - 1.6) สถานการณ์ของฉันตอนนี้มันมากมายเหลือเกิน จนฉันไม่สามารถที่จะรับมือกับมันได้
 - 1.7) ฉันไม่สามารถที่จะปลดปล่อยให้ฉันเป็นอิสระจากความผิดของฉันได้
- 2) ประเด็นความเชื่อเชิงลบที่ทำให้ไม่สามารถเติมเต็มในชีวิตได้ (Feeling fulfilled in your life)
 - 2.1) ฉันไม่สามารถต่อสู้กับสิ่งที่ฉันเชื่อได้
 - 2.2) ฉันไม่สามารถที่จะรับมือกับความกลัวของฉันได้เลย

- 2.3) ฉันไม่สามารถที่จะเดินตามความฝันของฉันได้เลย
 - 2.4) ฉันไม่สามารถทำให้ปราณของฉันเป็นความจริงได้เลย
 - 2.5) ฉันไม่สามารถที่จะแก้ไขสิ่งที่ฉันทำผิดครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของฉันได้เลย
 - 2.6) ชีวิตของฉันมันไร้ค่า
- 3) ประเด็นความเชื่อเชิงลบที่ทำให้ห่างไกลจากการมีความสัมพันธ์ที่ดี (Healthy relationship)
- 3.1) ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตของฉันล้มสลายเมื่อฉันไม่สามารถทำให้คู่ครองของฉันอยู่ด้วยกันได้
 - 3.2) ฉันจะไม่สามารถชนะความโกรธของฉันได้เลยจากปัญหาของฉัน
 - 3.3) ฉันไม่สามารถอยู่กับคู่ของฉันได้ที่ทรยศต่อฉัน
 - 3.4) ฉันไม่สามารถที่จะทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นได้เนื่องจากพวกเราต่างกันเกินไป
 - 3.5) ความสัมพันธ์ของฉันจะไม่มีทางเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้เลย
 - 3.6) ฉันไม่สามารถเผชิญหน้าหรือหลบหนีจากคนที่เคยทำเรื่องแย่มากๆ กับฉันได้เลย

เนื่องจากภาพยนตร์บำบัดเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถบอกเล่าเรื่องราวรวมถึงแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมาง่ายขึ้น โดยผ่านการเล่าเรื่องของตัวละครแทนที่จะเล่าเรื่องของตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นภาพยนตร์บำบัดทำให้สามารถเข้าใจตนเองมากขึ้นผ่านการเปรียบเทียบเป็นรูปธรรมของภาพยนตร์^{12,30} โดยใช้รูปแบบในการสัมภาษณ์ซึ่งมี 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

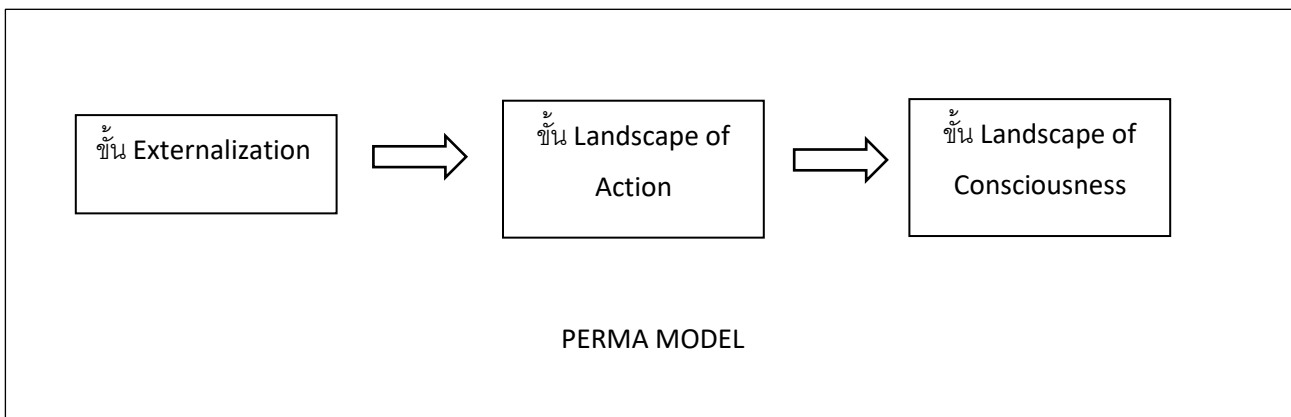
Externalization หมายถึง การทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถเข้าใจได้ว่ากำลังได้รับผลกระทบจากปัญหา แต่ไม่ใช่ปัญหานั้นเกิดจากตัวบุคคล เพราะ ปัญหาเป็นเพียงปัญหาแต่ไม่ใช่เป็นเรื่องของตัวเอง

Landscape of action หมายถึง การทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถฝ่าฟันปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เพื่อเพิ่ม Self-efficacy ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณค่าเชิงบวก

Landscape of consciousness หมายถึง การค้นหาคุณค่าเชิงบวก (Positive Value) เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถค้นหาคุณค่าเชิงบวกเจอจากสถานการณ์หรือช่วงเวลาที่สามารถกำจัดปัญหา หรือ ไม่ได้อยู่ในภาวะที่ปัญหานั้นมารบกวนจิตใจ¹³ นอกจากนั้นแล้วการทำภาพยนตร์บำบัดสามารถทำเป็นลักษณะกลุ่ม โดยมีงานวิจัยทำกับกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงจำนวน 15 คนซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13-18 ปี โดยทำทุก 1 เดือนเป็นระยะเวลา 6 เดือน¹⁴

ทางคณะผู้วิจัยจึงอยากทำการสำรวจเกี่ยวกับวิธีการทำภาพยนตร์สั้นบำบัด ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้หลักการของ Positive Psychology ตามหลักของ PERMA Model ซึ่งจากการสำรวจงานวิจัยนั้น ยังไม่มีงานวิจัยที่จะอธิบายถึงสาเหตุที่ภาพยนตร์บำบัดสามารถลดความเครียดของผู้เข้ารับการบำบัดรวมถึงปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหาในกลุ่มนักศึกษา ทางคณะผู้วิจัยจึงอยากจะศึกษาความสัมพันธ์ว่าการเพิ่มคุณค่าเชิงบวก จะลดความเครียดและการเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหาอย่างไรบ้าง

กรอบแนวคิด



ตัวแปรต้น

เพิ่มต้นทุนคุณค่าเชิงบวก (PSYCAP)

แนวคิดการเผชิญหน้ากับปัญหาของผู้ชม
ภาพยนตร์ที่สอดคล้องกับตัวละครใน
ภาพยนตร์

ตัวแปรตาม

ลดระดับความเครียด

ตัวแปรที่ศึกษา/นิยามคำศัพท์

ต้นทุนคุณค่าเชิงบวก (PsyCap) หมายถึง ต้นทุนที่มีลักษณะเฉพาะ และสามารถวัดได้เป็นแบบสภาวะ และสามารถเรียนรู้และพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ โดยในงานวิจัยนี้จะวัดคุณค่าเชิงบวกสี่ด้านด้วยกัน ได้แก่ Self-efficacy (การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง) Resilience (การฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ได้) Optimism (การมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก) และ (Hope) การมีความหวังและมีพลังนำไปสู่เป้าหมาย

ระดับความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการภาวะร่างกาย และ จิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกตีความว่าเป็นสิ่งคุกคาม และทำให้ร่างกาย จิตใจและความคิดไม่อยู่ในภาวะสมดุล โดยในงานวิจัยนี้ ระดับความเครียดสามารถวัดเป็นคะแนน และ แบ่งคะแนนออกเป็นระดับต่างๆ ได้แก่ ระดับความเครียดน้อย ระดับความเครียดปานกลาง ระดับความเครียดสูง และ ระดับความเครียดรุนแรง

การเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นรูปแบบในการแก้ปัญหาตามแต่ละสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยในงานวิจัยจะแบ่งรูปแบบการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยมีรูปแบบ ได้แก่ การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างตรงไปตรงมา การจัดการกับอารมณ์ และ การบรรเทาความรู้สึกเครียด โดยในแต่ละรูปแบบจะมีการเผชิญกับปัญหาทั้งเชิงบวกและเชิงลบ

วัตถุประสงค์และเป้าหมาย

- 1) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียด ของผู้เข้าร่วมการทดลอง ก่อนและหลังได้ทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัด
- 2) เพื่อเปรียบเทียบคุณค่าเชิงบวกของผู้เข้าร่วมการทดลอง ก่อนและหลังได้ทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัด
- 3) เพื่อเปรียบเทียบวิธีการแก้ปัญหาของผู้เข้าร่วมการทดลอง ก่อนและหลังได้ทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัด
- 4) เพื่อหาตัวแปรของคุณค่าเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการลดระดับความเครียดในกระบวนการทำภาพยนตร์บำบัด

กลุ่มเป้าหมาย และพื้นที่ดำเนินการ

ประเด็นที่จะศึกษาในงานวิจัยนี้จะศึกษาเกี่ยวกับการใช้ภาพยนตร์บำบัดจะทำให้ลดระดับความเครียด ปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญปัญหา และ เพิ่มคุณค่าเชิงบวก โดยจะทำการศึกษาในกลุ่มประชากรที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ใน จ เชียงใหม่ และดำเนินการในจังหวัดเชียงใหม่

ระยะเวลาดำเนินการ

15 ธันวาคม 2562 ถึง 5 มกราคม 2564

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ (เดือน)						
	ตค -พย	ธค -มค	กพ-เมย	พค-มิย	กค-กย	ตค	พย-ธค
1.ยื่นเสนอ โครงการเพื่อขอรับทุน							
2.ขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน							
3.สร้างภาพยนตร์สั้นสำหรับทำภาพยนตร์บำบัด							
4. ประชาสัมพันธ์โครงการและติดต่อกับมหาวิทยาลัย							
5. ดำเนินการเก็บข้อมูล							
6. วิเคราะห์ข้อมูล							
7. สรุปผลและดำเนินการปิดโครงการ							

รูปแบบการศึกษา

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัย experimental study quantitative และ qualitative study โดยเป็นลักษณะ pre-post test และ case-control study

วิธีการศึกษา

ขั้นตอนที่ 1 : ยื่นเอกสาร โครงการเพื่อผ่านคณะกรรมการวิจัยในคนที่โรงพยาบาลสวนปรุง

รวบรวมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องเพื่อเขียนแบบแผนในการทำวิจัยเพื่อให้คณะกรรมการวิจัยในคนที่โรงพยาบาลสวนปรุงรับรอง

ขั้นตอนที่ 2 : ขั้นตอนการสร้างภาพยนตร์สั้น

การสร้างภาพยนตร์สั้น 3 เรื่อง โดยแต่ละเรื่องจะมีระยะเวลาไม่เกิน 30 นาที ซึ่งภาพยนตร์นี้ถูกสร้างเพื่อใช้ในงานวิจัยนี้ โดยเฉพาะ และมีขั้นตอนการสร้างแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่

2.1 ขั้นก่อนการถ่ายทำ (Pre-production) โดยในขั้นตอนนี้ผู้เขียนบท จะเขียนบทภาพยนตร์สั้น โดยมีตัวละครที่มีความเชื่อเชิงลบตามเนื้อหาของ E-Motion Picture Magic : A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation³⁰ ดังต่อไปนี้

1) เรื่องเกี่ยวกับด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและความรัก โดยที่ตัวละครในเรื่องจะต้องมีความเชื่อเชิงลบดังต่อไปนี้

- 1.1) ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตของฉันล่มสลายเมื่อฉันไม่สามารถทำให้คู่ครองของฉันอยู่ด้วยกันได้
- 1.2) ฉันจะไม่สามารถชนะความโกรธของฉันได้เลยจากปัญหาของฉัน
- 1.3) ฉันไม่สามารถอยู่กับคู่ของฉันได้ที่ทรยศต่อฉัน

2) เรื่องเกี่ยวกับด้านปัญหาในครอบครัว โดยที่ตัวละครในเรื่องจะต้องมีความเชื่อเชิงลบดังต่อไปนี้

- 2.1) ฉันไม่สามารถที่จะทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นได้เนื่องจากพวกเราต่างกันเกินไป
- 2.2) ความสัมพันธ์ของฉันจะไม่มีทางเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้เลย
- 2.3) ฉันไม่สามารถเผชิญหน้าหรือหลบหนีจากคนที่เคยทำเรื่องแย่ๆกับฉันได้เลย

- 3) ด้านการเรียนและการบริหารชีวิตในช่วงวัยเรียน โดยที่ตัวละครในเรื่องจะต้องมีความเชื่อเชิงลบดังต่อไปนี้
- 3.1) ฉันแก้ปัญหาไม่ได้เนื่องจากฉันไม่มีความสามารถพอที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้
 - 3.2) สถานการณ์ของฉันตอนนี้มันมากมายเหลือเกิน จนฉันไม่สามารถที่จะรับมือกับมันได้
 - 3.3) ฉันไม่สามารถที่จะแก้ไขสิ่งที่ฉันทำผิดครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของฉันได้เลย

นอกจากนั้นในประเด็นเนื้อเรื่องในภาพยนตร์สั้นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านครอบครัว ด้านความรักความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านการจัดตารางเวลาเรียนและการเรียนนั้น ได้อ้างอิงจากงานวิจัยของ Byrne DG., Davenport SC และ Mazanov J ซึ่งเป็นงานวิจัยที่รวบรวมปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น โดยมีทั้งหมด 10 ด้านหลัก แต่ในงานวิจัยนี้จะใช้ทั้งหมด 3 ด้านเพื่อนำมาสร้างเป็นบทภาพยนตร์ที่สะท้อนถึงปัญหา ได้แก่ Stress of school performance, Stress of romantic relationship และ Stress of home life³¹

หลังจากนั้นจึงให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านได้ตรวจสอบ บทภาพยนตร์ และ Story Board ในประเด็นต่างๆ ได้แก่ วัตถุประสงค์ของเนื้อหา รวมถึงเนื้อหาไม่มีผลกระทบทางด้านจิตใจต่อบุคคลทั่วไปจากบทภาพยนตร์ รวมถึงแนวคิดของตัวละครในเรื่องที่ตรงกับแนวคิดเชิงลบตามที่กล่าวไว้ข้างต้น³⁰ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่านจะใช้วิธีการให้คะแนนด้วยระบบ IOC (Item-Objective Congruence Index) โดยที่คะแนนในแต่ละหัวข้อนั้นต้องมากกว่า 0.5 คะแนนในทุกด้าน หลังจากให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเนื้อหาทั้งด้านบทและ Story board ผ่านกระบวนการ IOC แล้ว ทางคณะผู้จัดทำจะนำบทภาพยนตร์และ Storyboard ไปถ่ายทำได้ โดยจะมีการคัดเลือกนักแสดงและฝึกซ้อมการแสดงเพื่อให้แสดงตามบทได้อย่างสมบทบาท (casting and workshop)

2.2 ขั้นตอนการถ่ายทำ (Production)

ในขั้นตอนการถ่ายทำนั้นจะใช้ระยะเวลาประมาณ 2 วันในการถ่ายทำ

2.3 ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ (Post production)

ในขั้นตอนนี้จะมีการตัดต่อ และทำการปรับสีภาพของภาพยนตร์สั้นให้มีความสวยงาม รวมถึงการทำเพลงประกอบภาพยนตร์และ การทำ Subtitle เป็นภาษาอังกฤษ ประกอบ

ขั้นตอนที่ 3 การทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัด

ในกลุ่มตัวอย่าง (Case study) ที่ได้รับการทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัดนั้นจะมีกระบวนการดังต่อไปนี้

3.1 แนะนำตัว และ ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม (Breaking Iceberg) ใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที

ให้ผู้นำกลุ่มบำบัด และ ผู้ช่วย แนะนำตัวเองด้วยชื่อที่อยากใช้ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ร่วมกับ ให้บอกความรู้สึกของตัวเอง ด้วยเปรียบเทียบกับสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้ เช่น สี สภาพอากาศ หรือ สามารถใช้คำถามอื่นๆตามความถนัดของผู้นำกลุ่มบำบัด แต่คำถามนั้นจะต้องเป็นคำถามที่ไม่เข้าไปถ่มถึงประวัติส่วนตัวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ หรือ เป็นคำถามที่สามารถสื่อไปในเชิงลบ หรือดูหมิ่นต่อภาพลักษณ์ และ ทักษะของผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย โดยมีตัวอย่างคำถามที่สามารถใช้ในการทำกิจกรรมนี้ดังต่อไปนี้

- อาหารที่ชอบกิน
- สีที่ชอบ
- สถานที่ที่อยากไป
- ความคาดหวังต่อกิจกรรมนี้

3.2 อธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม ภาพยนตร์บำบัด (Introduction)

ใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที

ให้ผู้นำกลุ่ม อธิบายถึงการทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัดนี้ โดยบอกวัตถุประสงค์แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยว่าการดูภาพยนตร์ในครั้งนี้จะแตกต่างจากดูภาพยนตร์โดยทั่ว โดยจะเป็นการดูเพื่อเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่างๆของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยใช้ตัวละครในเรื่องเป็นสื่อ นำพาไปถึงเหตุการณ์ต่างๆของผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง ขอมรับ และเข้าใจในเหตุการณ์ของตนเองมากขึ้น โดยผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด และสามารถตีความคำถามนั้นได้อย่างอิสระว่าสื่อถึงอะไรและตอบคำถามนั้นได้ตามแต่ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะเข้าใจ หลังจากนั้นจึงเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมดังนี้

- หากผู้เข้าร่วมวิจัยถามถึงระยะเวลาในการทำ ให้ผู้นำกลุ่มตอบว่า ประมาณ 3 ชั่วโมงนับตั้งแต่การตอบแบบสอบถาม

- หากผู้เข้าร่วมวิจัยถามถึงบางคำถามที่ไม่อยากตอบ ให้ผู้นำกลุ่มตอบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามได้อย่างอิสระ

3.3 การดูภาพยนตร์สั้น

ใช้ระยะเวลาประมาณ 30 นาที

สถานที่ทำกิจกรรมต้องเป็นสถานที่ที่มีอุปกรณ์และจอที่ฉายภาพยนตร์ได้ และเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจและสงบ เช่น ห้องจัดกิจกรรมมหาวิทยาลัย และให้ผู้ช่วยวิจัยเปิดภาพยนตร์บ๊อบบี้ซึ่งตรงกับปัญหาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เลือกมาก่อนที่จะมาทำการวิจัย โดยที่ผู้นำกลุ่ม เน้นย้ำถึงการปิดโทรศัพท์มือถือ เพื่อเป็นการไม่รบกวนในขณะที่ดูภาพยนตร์ของผู้เข้าร่วมวิจัยคนอื่นๆ

3.4 การทำกิจกรรมกลุ่มภาพยนตร์สั้นบ๊อบบี้

ใช้ระยะเวลาประมาณ 3 ชั่วโมง

ในกระบวนการทำกลุ่มบ๊อบบี้สามารถแบ่งย่อยออกเป็น 4 กระบวนการได้แก่

ขั้นตอนที่ 3.4.1 การตรวจสอบภาวะการมีส่วนร่วมกับภาพยนตร์ (Engagement)

ผู้นำกลุ่มถามคำถามเพื่อตรวจสอบการมีส่วนร่วมกับภาพยนตร์โดยใช้คำถามดังต่อไปนี้

- คุณชอบตัวละครตัวไหนในเรื่อง เพราะอะไร
- คุณไม่ชอบตัวละครตัวไหนในเรื่อง เพราะอะไร
- คุณชอบฉากไหนในเรื่องบ้าง เพราะอะไร
- คุณไม่ชอบฉากไหนในเรื่องบ้าง เพราะอะไร

หากผู้เข้าร่วมวิจัยพูดในประเด็นที่เกี่ยวกับด้านเทคนิคการถ่ายทำอื่นๆ ให้ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อโยกให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอธิบายเกี่ยวกับฉาก รวมถึงตัวละครในนั้น โดยที่ไม่ใช้การบอกให้หยุดเล่าเรื่อง หรือ เชิงตำหนิผู้เข้าร่วมวิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตอบคำถามกันทุกคนแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มเริ่มใช้คำถามดังต่อไปนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เชื่อมโยงกับประสบการณ์ตัวเองมากขึ้น โดยคำถามมีดังต่อไปนี้

- ตัวละครตัวไหนที่มีความคล้ายเคียงกับคุณ เพราะอะไร
- ตัวละครตัวไหนที่ไม่ได้มีความคล้ายเคียงกับคุณ เพราะอะไร
- ตัวละครตัวไหนที่คุณอยากจะเป็นแบบนั้น เพราะอะไร

- ตัวละครตัวไหนที่คุณไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น เพราะอะไร

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ได้ตอบคำถามแล้ว จึงไปยังขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 3.4.2 Externalization

ขั้นตอนนี้จะทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกปัญหาออกจากการกล่าวโทษตนเองหรือมองตนเองในแง่ลบ แต่จะให้มองปัญหาเป็นเพียงปัญหาโดยไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องของตัวตนแต่อย่างใด และใช้ลักษณะการมองปัญหาให้มีลักษณะเปรียบเปรยกับสิ่งต่างๆที่เป็นรูปธรรม (metaphor) ซึ่งลักษณะของคำถามจะมีดังต่อไปนี้

- มีฉากไหนที่ตัวละครกำลังเจอกับความท้าทาย
- ช่วงเวลาไหนที่ตัวละครกำลังต่อสู้กับปัญหา
- มีเหตุการณ์ใดที่ตัวละครกำลังเจอกับความท้าทาย/จัดการกับปัญหาอยู่
- มีเหตุการณ์ไหนที่ตัวละครกำลังถูกขโมยพลังชีวิตไป
- มีเหตุการณ์ไหนที่ตัวละครกำลังฉายแสงสว่างสู้กับความมืดอยู่

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ตอบคำถามแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มถามชุดคำถามต่อไปเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเองมากขึ้น

- มีเหตุการณ์ในชีวิตของคุณช่วงไหนบ้างที่คล้ายคลึงกับช่วงเวลาที่ตัวละครกำลังเจอกับความท้าทาย
- มีเหตุการณ์ในชีวิตของคุณช่วงไหนบ้างที่คล้ายคลึงกับตัวละครซึ่งกำลังต่อสู้กับปัญหา

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ตอบคำถามแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มถามคำถามนี้

- ถ้าคุณจะต้องตั้งชื่อให้กับปัญหาหรือสิ่งที่มาท้าทายตัวละคร คุณจะตั้งชื่อมันว่าอะไร โดยที่ขอให้เป็นชื่อที่ไม่ใช่ชื่อโรคภัยไข้เจ็บ และอยากให้คุณลองวาดรูปสิ่งนี้ลงบนกระดาษ และเขียนชื่อที่คุณตั้งเอาไว้ด้านล่าง

ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแจกกระดาษและสีและรอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยวาดภาพให้เสร็จก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 3.4.3 Landscape of Action

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถฝ่าฟันปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นว่าจะสามารถจัดการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยการสำรวจจากที่ตัวละครสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้ หรือ ช่วงเวลาที่ตัวละครสามารถอยู่กับปัญหาได้โดยไม่ได้รับผลกระทบจากปัญหานั้น นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มสามารถถามถึงเหตุการณ์อื่นๆที่ไม่ได้อยู่ในภาพยนตร์ หรือตัวละครที่ไม่ได้ถูกกล่าวถึงในภาพยนตร์ แต่เป็นปัจจัยที่เอื้อทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตระหนักถึงความสามารถของตัวละครที่จะสามารถจัดการแก้ปัญหา หรืออยู่กับปัญหาได้โดยที่ไม่ได้รับผลกระทบจากปัญหานั้น ซึ่งมีตัวอย่างของคำถามดังต่อไปนี้

- มีช่วงเหตุการณ์ไหนบ้างในภาพยนตร์ที่ตัวละครไม่ได้ถูกรบกวนจากปัญหา/จัดการกับปัญหาได้
- มีเหตุการณ์ไหนในภาพยนตร์ที่ตัวละครไม่ได้ให้ความสนใจ/จัดการกับ กับปัญหาที่คุณตั้งชื่อเอาไว้
- คุณจำเหตุการณ์ตอนที่ตัวละครสามารถ เพิกเฉย/จัดการ กับปัญหาได้หรือไม่ว่ามันเป็นเหตุการณ์อย่างไร
- มีบุคคลใดที่ไม่ได้อยู่ในภาพยนตร์และอาจจะมีประโยชน์กับตัวละครนี้
- มีเหตุการณ์ไหนที่ไม่ได้อยู่ในภาพยนตร์ แต่ถ้าตัวละครทำจะสามารถฝ่าฟันกับปัญหาได้

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ตอบคำถามแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเปลี่ยนชุดคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งชุดคำถามมีดังต่อไปนี้

- จากตัวละครในภาพยนตร์ มีช่วงเวลาไหนที่คุณเหมือนกับตัวละครที่ไม่ได้ปล่อยให้ปัญหาที่คุณตั้งชื่อมารบกวนคุณ
- จากตัวละครในภาพยนตร์ มีช่วงเวลาไหนที่คุณคล้ายกับตัวละคร โดยที่คุณไม่ได้ทำให้ปัญหามาเยี่ยมเยือนคุณ
- จากตัวละครในภาพยนตร์ มีช่วงเวลาไหนที่คุณคล้ายกับตัวละครและสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ตอบคำถามแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงข้ามไปขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 3.4.4 Landscape of consciousness

ขั้นตอนนี้จะเป็นการค้นหาคุณค่าเชิงบวก หรือความหมายในช่วงเวลาที่จัดการกับปัญหา หรือ ไม่ได้อยู่ในภาวะที่ปัญหานั้นมารบกวนจิตใจได้ ผู้นำกลุ่มจะใช้ชุดคำถามดังต่อไปนี้

- เมื่อตัวละครสามารถรับมือกับปัญหาได้ คุณคิดว่าตัวละครจะต้องมีลักษณะอย่างไร

- คุณคิดว่าตัวละครที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ตัวละครเหล่านี้มีความเชื่อหรือคุณค่าอะไรบ้าง
- การที่ตัวละครสามารถจัดการกับปัญหาได้ ตัวละครได้รับคุณค่าอะไรกลับมา
- การที่ตัวละครสามารถรับมือกับปัญหาได้ มันสะท้อนให้เห็นคุณค่าอะไรที่ตัวละครยึดมั่น

หลังจากที่คนส่วนใหญ่ตอบคำถามแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มคำถามชุดต่อไปเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเริ่มสำรวจตนเองมากขึ้น โดยชุดคำถามมีดังนี้

- คุณมีสิ่งใดที่คุณเหมือนกับตัวละครตอนที่ทั้งคุณและตัวละครสามารถจัดการกับปัญหาได้/ไม่ได้ทำให้ปัญหามารบกวนชีวิตคุณ
- คุณสมบัติอะไรที่คุณกับตัวละครมีเหมือนกันตอนที่จัดการกับปัญหาได้
- ตอนที่你能จัดการกับปัญหาได้ คุณอยากจะทำอะไรกับตัวเองไหม
- ตอนที่你能รับมือกับปัญหาได้ มันทำให้คุณค้นพบคุณค่าอะไรในตัวคุณที่ซ่อนอยู่ภายใน

หลังจากที่คนส่วนใหญ่ตอบคำถามครบแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มขึ้นตอนต่อไปโดยมีคำสั่งดังต่อไปนี้

อยากให้ผู้เข้าร่วมลองทบทวนถึงสิ่งต่างๆในอดีตที่ผ่านมาถึงช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ หรือ ไม่ได้ทำให้ปัญหาที่มีอยู่มารบกวนชีวิตคุณ สักพัก... หลังจากนั้น อยากให้คุณมองไปที่กองไฟที่อยู่ตรงหน้า หน้าไฟจะมีคำสั้นๆที่เขียนไว้หน้าไฟ อยากให้พวกคุณไปหยิบคำที่ตรงที่สุดกับตัวคุณ ในช่วงเวลาที่你能จัดการกับปัญหาได้ เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยหยิบไฟทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมทุกคนอ่าน ไฟที่ตนเองหยิบขึ้นมาได้ พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอธิบายถึงสาเหตุที่หยิบไฟใบนี้ สักประมาณ 3-4 คน โดยพิจารณาจากเวลาที่เหลืออยู่ในการทำกิจกรรม โดยที่หน้าไฟจะมีคำที่เป็นคำคุณสมบัตินิยามเชิงบวกทั้งหมด

การทำกิจกรรมภาพยนตร์จะใช้ระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 3 ชั่วโมง ในขณะที่กลุ่มทดลองจะได้ดูแค่ภาพยนตร์สั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 30 นาที

ผลการดำเนินงาน

ประเภท	หมวด	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
เพศ	ชาย	2(6.67%)	2(6.67%)
	หญิง	27(90%)	27(90%)
	เพศทางเลือก	1(3.33%)	1(3.33%)
อายุเฉลี่ย (ปี)		20.76	21.87
คณะ	คณะพยาบาลศาสตร์	30(100%)	30(100%)
ระดับชั้นปี	ปีที่ 2	8(27.59%)	2(6.67%)
	ปีที่ 3		2(6.67%)
	ปีที่ 4	6(20.69%)	26(86.67%)
	ปีที่ 5	15(51.72%)	
สถานภาพสมรส	โสด	30(100%)	30(100%)
รายได้ต่อเดือน	ต่ำกว่า 5000 บาท	21(72.41%)	11(39.29%)
	5,000-10,000 บาท	8(27.59%)	15(53.57%)
	10,000-15,000 บาท		2(7.14%)
ความชอบภาพยนตร์	ชอบมาก	4(13.33%)	13(44.82%)
	ชอบ	13(43.33%)	8(27.58%)
	ปานกลาง	11(36.67%)	8(88.89%)
	ไม่ชอบ	1(3.33%)	

ตารางที่ 1 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยหมวดภาพยนตร์สั้นประเด็นการเรียน

จาก ตารางที่ 1 พบว่ามีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 60 คนเป็นนักศึกษาชั้นปริญญาตรีซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลอง เป็นเพศชายจำนวน 2 คนคิดเป็น 6.67% และ เพศหญิงจำนวน 27 คนคิดเป็น 90% และเพศทางเลือก 1 คนคิดเป็น 3.33% เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม โดยอายุเฉลี่ยในกลุ่มทดลองเท่ากับ 20.76 ปี โดยมีอายุที่มากที่สุด 23 ปี และอายุที่น้อยที่สุด 18 ปี ส่วนอายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมคือ 21.87 ปี โดยมีอายุที่มากที่สุดคือ 28 ปีและอายุที่น้อยที่สุด 20 ปี ในกลุ่มทดลองมีนักศึกษาเรียนที่ระดับชั้นปีที่ 5 จำนวนมากที่สุด 15 คนคิดเป็น 51.72% และจำนวนน้อยที่สุด 6 คนในชั้นปีที่ 4 คิดเป็น 20.69% กลุ่มควบคุมมีนักศึกษาเรียนที่ระดับชั้นปีที่ 4 จำนวนมากที่สุด 26 คนคิดเป็น 86.67% ในกลุ่มทดลอง พบว่ามีรายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5000 บาทจำนวน 21 คนคิดเป็น 72.41% ในขณะที่กลุ่มควบคุมพบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5000-10,000 บาท จำนวน 15 คนคิดเป็น 53.57% และในส่วนของความชอบการดูของภาพยนตร์พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความชอบดูภาพยนตร์อยู่ในเกณฑ์ชอบจำนวน 13 คนคิดเป็น 43.33% ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีความชอบดูภาพยนตร์อยู่ในเกณฑ์ชอบมากจำนวน 13 คนคิดเป็น 44.82%

ประเภท	หมวด	กลุ่มทดลอง n(%)	กลุ่มควบคุม n(%)
เพศ	ชาย	4(14.81%)	11(36.67%)
	หญิง	23(85.18%)	17(56.67%)
อายุ(ปี)		19.54	19.82
คณะ	คณะพยาบาลศาสตร์	5(18.51%)	5(16.67%)
	คณะสื่อสารมวลชน	17 (56.6%)	23(76.67%)
	คณะมนุษยศาสตร์	3 (11.11%)	
	คณะวิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี	1 (3.70%)	
ระดับชั้นปี	ปีที่ 1	4 (14.81%)	
	ปีที่ 2	16 (59.25)	23(76.66%)
	ปีที่ 3	3 (11.11%)	5(16.66%)
	ปีที่ 4	3 (11.11%)	
	ปีที่ 5	1 (3.70%)	
สถานภาพสมรส	โสด	27 (100%)	28(93.33%)
รายได้ต่อเดือน	ต่ำกว่า 5000 บาท	12 (44.44%)	10(33.33%)
	5,000-10,000 บาท	14 (51.85)	14(46.66%)
	10,000-15,000 บาท	1 (3.70%)	
	20,000-30,000 บาท		1 (3.33%)
ความชอบภาพยนตร์	ชอบมาก	10 (37.03%)	9 (30%)
	ชอบ	13 (48.14%)	13 (43.33%)
	ปานกลาง	3 (11.11%)	6 (20)
	ไม่ชอบ	1 (3.70%)	

ตารางที่ 2 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยหมวดภาพยนตร์สั้นประเด็นครอบครัว

จาก ตารางที่ 2 พบว่ามีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน คนเป็นนักศึกษาชั้นปริญญาตรีซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 27 คนและกลุ่มควบคุม 28 คน โดยกลุ่มทดลอง เป็นเพศชายจำนวน 4 คนคิดเป็น 14.81% และ เพศหญิงจำนวน 23 คนคิดเป็น 85.18% ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศชายจำนวน 11 คนคิดเป็น36.67% และเป็นเพศหญิงจำนวน17 คนคิดเป็น 56.67% โดยอายุเฉลี่ยในกลุ่มทดลองเท่ากับ 19.54 ปี โดยมีอายุที่มากที่สุด 22 ปี และอายุน้อยที่สุด 18 ปี ส่วนอายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมคือ 19.82 ปี โดยมีอายุที่มากที่สุดคือ 22 ปีและอายุน้อยที่สุด 19 ปี โดยทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าส่วนใหญ่เรียนภาควิชาสื่อสารมวลชนคิดเป็นร้อยละ 56.6 และ 76.67 ตามลำดับ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เรียนศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 59.25 และ 76.66 กลุ่มทดลองมี รายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,000-10,000 บาทจำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 51.85 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมซึ่งมี จำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 46.66 รวมถึงระดับความชอบภาพยนตร์ทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมอยู่ในระดับ เกณฑ์ชอบ คิดเป็น 48.14% และ 43.33% ตามลำดับ

ประเภท	หมวด	กลุ่มทดลอง n(%)	กลุ่มควบคุม n(%)
เพศ	ชาย	13 (43.3%)	20 (66.67%)
	หญิง	17 (56.7%)	10 (33.33%)
อายุ(ปี)		22.48	21.07
คณะ	คณะพยาบาลศาสตร์	10 (33.33%)	7(23.33%)
	คณะวิศวกรรมศาสตร์	10(33.33%)	23(76.67%)
	คณะแพทยศาสตร์	9 (30%)	
	คณะทันตแพทยศาสตร์	1(3.33%)	
ระดับชั้นปี	ปีที่ 1	8 (26.67%)	20 (66.67%)
	ปีที่ 3	1(3.33%)	3 (10%)
	ปีที่ 4	18 (60%)	7 (23.33%)
	ปีที่ 5	1(3.33%)	
	ปีที่ 6	2(6.67%)	
สถานภาพสมรส	โสด	30	30
รายได้ต่อเดือน	ต่ำกว่า 5000 บาท	17 (56.67%)	24 (80%)
	5,000-10,000 บาท	8 (26.67%)	4 (13.33%)
	10,000-15,000 บาท	3 (10%)	1 (3.33%)
	20,000-30,000 บาท	1 (3.33%)	
ความชอบภาพยนตร์	ชอบมาก	10 (33.33%)	7 (23.33%)

	ชอบ	13 (43.33%)	13 (43.33%)
	ปานกลาง	6 (20%)	9 (30%)
	ไม่ชอบ	1 (3.33%)	1 (3.33%)

ตารางที่ 3 ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยหมวดภาพยนตร์สั้นประเด็นความรัก

จาก ตารางที่ 3 พบว่ามีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 60 คนเป็นนักศึกษาชั้นปริญญาตรีซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลอง เป็นเพศชายจำนวน 13 คนคิดเป็น 43.3% และ เพศหญิงจำนวน 17 คนคิดเป็น 56.7% ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศชายจำนวน 20 คนคิดเป็น 66.67% และเป็นเพศหญิงจำนวน 10 คนคิดเป็น 33.33% โดยอายุเฉลี่ยในกลุ่มทดลองเท่ากับ 22.48 ปี ซึ่งอายุที่มากที่สุดคือ 32 ปี และอายุน้อยที่สุด 18 ปี ส่วนอายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมคือ 21.07 ปี โดยมีอายุที่มากที่สุดคือ 23 ปีและอายุน้อยที่สุด 19 ปี

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่จะเรียนคณะพยาบาลศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์อย่างละ 33.33% ส่วนกลุ่มควบคุมจะเรียนอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์ 76.67% ซึ่งกลุ่มทดลองส่วนใหญ่จะอยู่ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งจะเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 66.67 โดยที่สถานภาพสมรสของทั้งสองกลุ่มเป็นสถานะ โสดนอกจากนั้น รายได้ส่วนใหญ่ของกลุ่มทดลองต่ำกว่า 5000 บาทจำนวน 17 คนคิดเป็นร้อยละ 56.67 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมซึ่งมีจำนวน 24 คนคิดเป็นร้อยละ 80 และระดับความชอบภาพยนตร์ของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ชอบมากคิดเป็นร้อยละ 33.33 ในขณะที่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ชอบคิดเป็นร้อยละ 43.33%

แนวความคิดเชิงลบ	คน (%)	
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
ฉันซังกและฉันไม่มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	3(10%)	1(3.33%)
ไม่เห็นด้วย	17(56.67%)	18(60%)
เฉยๆ	7(23.33%)	6(20%)
เห็นด้วย	3(10%)	2(6.67%)
เมื่อฉันเจอสถานการณ์ที่ท่วมท้นเกินไป ฉันจะไม่มีวันที่จะจัดการมันได้		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5(16.67%)	8(26.67%)
ไม่เห็นด้วย	18(60%)	15(50%)

เฉยๆ	3(10%)	1(3.33%)
เห็นด้วย	4(13.33%)	3(10%)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง		1(3.33%)
ฉันไม่มีทางที่จะจะใช้ความผิดพลาดครั้งใหญ่ที่ฉันเคยทำได้		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4(13.33%)	8(26.67%)
ไม่เห็นด้วย	19(63.33%)	12(40%)
เฉยๆ	3(10%)	3(10%)
เห็นด้วย	4(13.33%)	5(16.67%)

ตารางที่ 4 ตารางแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความคิดเห็นเชิงลบที่ตรงกับภาพยนตร์สั้นประเด็นการเรียนรู้

แนวความคิดเชิงลบ	คน (%)	
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
ฉันไม่มีวันทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้นได้เพราะพวกเรต่างกันเกินไป		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	11(36.7%)	11(40.74%)
ไม่เห็นด้วย	7(23.3%)	9(33.33%)
เฉยๆ	6(20%)	5(18.51%)
เห็นด้วย	6(20%)	2(7.40%)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
ความสัมพันธ์ในครอบครัวของฉันจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	11(36.67%)	9(33.33%)
ไม่เห็นด้วย	11(36.67%)	8(29.62%)
เฉยๆ	4(13.33%)	6(22.22%)
เห็นด้วย	3(10%)	41(14.81%)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1(3.33%)	

ฉันไม่สามารถเผชิญหน้าหรือหนีไปให้พ้นจากคนในครอบครัวที่ทำกับฉันไม่ได้		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	7(23.33%)	5(18.51%)
ไม่เห็นด้วย	14(46.67%)	6(22.22%)
เฉยๆ	6(20%)	13(48.14%)
เห็นด้วย	3(10%)	2(7.40)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง		1(3.70%)

ตารางที่ 5 ตารางแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความคิดเห็นเชิงลบที่ตรงกับภาพยนตร์สั้นประเด็นครอบครัว

แนวความคิดเชิงลบ	คน (%)	
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
ฉันจะตรอมใจและไม่สามารถดีขึ้นได้ถ้าคนรักของฉันและฉันแยกจากกัน		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	13 (43.33%)	14 (46.67%)
ไม่เห็นด้วย	8(26.67%)	7 (23.33%)
เฉยๆ	6 (20%)	7 (23.33%)
เห็นด้วย	3 (10%)	2 (6.67%)
ฉันจะไม่มีวันเอาชนะความโกรธต่อการผิดคำสัญญาของคนรักของฉันได้		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	7 (23.33%)	5 (16.67%)
ไม่เห็นด้วย	13 (43.33%)	11 (36.67%)
เฉยๆ	7 (23.33%)	9 (30%)
เห็นด้วย	3 (10%)	5 (16.67%)
ฉันไม่มีวันอภัย ถ้าคนรักของฉันนอกใจฉัน		
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6 (20%)	5 (16.67%)
ไม่เห็นด้วย	7 (23.33%)	4 (13.33%)
เฉยๆ	8 (26.67%)	10 (33.33%)
เห็นด้วย	6 (20%)	9 (30%)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 (3.33%)	2 (6.67%)

ตารางที่ 6 ตารางแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความคิดเห็นเชิงลบที่ตรงกับภาพยนตร์สั้นประเด็นความรัก

ประเภทภาพยนตร์สั้น	กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเฉลี่ย	SD	p-value
หมวดการเรียนรู้	กลุ่มทดลอง	26	6.46	2.47	0.574
	กลุ่มควบคุม	24	6.83	2.14	
หมวดครอบครัว	กลุ่มทดลอง	26	6.69	2.64	0.652
	กลุ่มควบคุม	29	6.38	2.48	
หมวดความรัก	กลุ่มทดลอง	30	7.33	2.47	0.413
	กลุ่มควบคุม	28	6.82	2.25	

ตารางที่ 7 ตารางแสดงการเปรียบเทียบความต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเชิงลบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

จากตารางที่ 4-6 เมื่อนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ Chi-square ค่าคะแนนของความเชื่อเชิงลบของผู้เข้าร่วมวิจัยโดยมีคะแนนเต็ม 15 คะแนน ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งเท่ากับ 1 คะแนน ไม่เห็นด้วยเท่ากับ 2 คะแนน เฉยๆเท่ากับ 3 คะแนน เห็นด้วยเท่ากับ 4 คะแนน และ เห็นด้วยอย่างยิ่งเท่ากับ 5 คะแนน เมื่อนำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ยเพื่อดูความแตกต่างแนวความคิดเชิงลบของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของภาพยนตร์สั้นทั้งสามหมวดนั้นพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีความคิดเห็นเชิงลบที่เหมือนกับตัวละครไม่แตกต่างกัน โดยแสดงผลตามตารางที่ 7

หมวดการเรียนรู้	กลุ่มทดลอง (n=26)		กลุ่มควบคุม (n=25)		คะแนนรวมเฉลี่ยของ ผลต่างระหว่างกลุ่ม (กลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม) (95%CI)	p-value
	ค่าเฉลี่ย	(SD)	ค่าเฉลี่ย	(SD)		
Stress						
Pre-test	46.12	(11.42)	41.48	(13.81)		
Post-test	44.27	(14.16)	38.56	(12.76)		
Change from pre-test	-1.85	(7.79)	-2.92	(7.46)	1.60 (-2.74, 5.94)	0.463
p-value within group	p=0.238		p=0.062			
Hope						
Pre-test	3.88	(.42)	4.00	(.46)		
Post-test	4.07	(.44)	4.18	(.55)		
Change from pre-test	0.19	(.43)	0.18	(.44)	-0.04 (-0.27, 0.20)	0.753
p-value within group	p=0.036*		p=0.053			
Self-efficacy						
Pre-test	3.71	(.56)	3.79	(.40)		
Post-test	3.94	(.53)	4.09	(.56)		
Change from pre-test	0.22	(.49)	0.30	(.38)	-0.10 (-0.33, 0.14)	0.425
p-value within group	p=0.028*		P=0.001*			
Resilience						
Pre-test	4.40	(.31)	4.24	(.43)		
Post-test	4.43	(.40)	4.49	(.42)		
Change from pre-test	0.03	(.39)	0.25	(.40)	-0.15 (-0.36, 0.06)	0.146
p-value within group	p=0.719		p=0.004*			
Optimism						
Pre-test	4.42	(.35)	4.33	(.41)		
Post-test	4.48	(.42)	4.46	(.41)		
Change from pre-test	0.07	(.32)	0.13	(.37)	-0.03 (-0.22, 0.16)	0.745
p-value within group	p=0.287		p=0.100			

ตารางที่ 8 ตารางแสดงระดับคะแนนเฉลี่ยของความเครียด และคุณค่าเชิงบวก Hope Self-efficacy Resilience และ Optimism โดยเปรียบเทียบในช่วง Pre-test และ Post-test และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนรู้

จากข้อมูลในตารางที่ 8 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ANCOVA โดยนำคะแนน Pretest มาเป็นตัวแปร covariate พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณค่าเชิงบวก Hope และ Self-efficacy เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 0.036 และ 0.028 ในขณะที่ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณค่าเชิงบวก Self-efficacy และ Resilience เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 0.001 และ 0.004 ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของระดับคะแนนความเครียดและคุณค่าเชิงบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หมวดครอบครัว	กลุ่มทดลอง (n=26)		กลุ่มควบคุม (n=29)		คะแนนรวมเฉลี่ยของ ผลต่างระหว่างกลุ่ม (กลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม) (95%CI)	p-value
	ค่าเฉลี่ย	(SD)	ค่าเฉลี่ย	(SD)		
Stress						
Pre-test	53.35	(16.19)	58.93	(16.72)		
Post-test	51.85	(17.84)	55.83	(17.56)		
Change from pre-test	-1.50	(8.33)	-3.10	(8.17)	1.33 (-3.23, 5.89)	0.560
p-value within group	p=0.368		p=0.050			
Hope						
Pre-test	3.69	(.67)	3.54	(.58)		
Post-test	3.87	(.79)	3.73	(.57)		
Change from pre-test	0.17	(.36)	0.19	(.38)	-0.004 (-0.21, 0.20)	0.969
p-value within group	p=0.021*		p=0.012*			
Self-efficacy						
Pre-test	3.65	(.64)	3.37	(.78)		
Post-test	3.94	(.68)	3.56	(.74)		
Change from pre-test	0.29	(.35)	0.19	(.39)	0.14 (-0.06, 0.34)	0.161
p-value within group	p<0.001**		P=0.015*			
Resilience						
Pre-test	3.98	(.56)	4.05	(.41)		
Post-test	4.22	(.66)	4.16	(.48)		
Change from pre-test	0.23	(.44)	0.12	(.37)	0.11 (-0.11, 0.33)	0.321
p-value within group	p=0.012*		p=0.102			
Optimism						
Pre-test	3.92	(.63)	3.88	(.57)		
Post-test	4.09	(.68)	3.98	(.49)		
Change from pre-test	0.17	(.37)	0.10	(.34)	0.07 (-0.11, 0.26)	0.426
p-value within group	p=0.033*		p=0.129			

(* หมายถึง มีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.05, ** หมายถึงมีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.01)

ตารางที่ 9 ตารางแสดงระดับคะแนนเฉลี่ยของความเครียด และคุณค่าเชิงบวก Hope Self-efficacy Resilience และ Optimism โดยเปรียบเทียบในช่วง Pre-test และ Post-test และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในภาพยนต์สั้นหมวดครอบครัว

จากข้อมูลในตารางที่ 9 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ANCOVA โดยนำคะแนน Pretest มาเป็นตัวแปร covariate พบว่าภายในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของคุณค่าเชิงบวกทั้ง 4 ตัวแปร ได้แก่ Hope, Self-efficacy,

Resilience และ Optimism อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะค่า Self-efficacy ที่มีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.001 ในขณะที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณค่าเชิงบวก Hope และ Self-efficacy เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 0.012 และ 0.015 ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของระดับคะแนนความเครียดและคุณค่าเชิงบวกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หมวดความรัก	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=28)		คะแนนรวมเฉลี่ยของ ผลต่างระหว่างกลุ่ม (กลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม) (95%CI)	p-value
	ค่าเฉลี่ย	(SD)	ค่าเฉลี่ย	(SD)		
Stress						
Pre-test	44.67	(15.49)	48.75	(14.66)		
Post-test	40.17	(14.78)	48.00	(15.51)		
Change from pre-test	-4.50	(8.24)	-0.75	(5.93)	-4.21 (-7.97, -0.44)	0.029*
p-value within group	p=0.006**		p=0.509			
Hope						
Pre-test	4.00	(.54)	3.90	(.49)		
Post-test	4.28	(.56)	4.09	(.58)		
Change from pre-test	0.27	(.37)	0.18	(.34)	0.11 (-0.08, 0.29)	0.265
p-value within group	p<0.001**		p=0.009**			
Self-efficacy						
Pre-test	3.96	(.54)	3.89	(.44)		
Post-test	4.25	(.59)	3.99	(.51)		
Change from pre-test	0.29	(.40)	0.10	(.34)	0.20 (0.005, 0.39)	0.045*
p-value within group	p<0.001**		p=0.121			
Resilience						
Pre-test	4.18	(.55)	4.26	(.46)		
Post-test	4.34	(.60)	4.30	(.56)		
Change from pre-test	0.16	(.29)	0.04	(.44)	0.11 (-0.08, 0.31)	0.255
p-value within group	p=0.005**		p=0.629			
Optimism						
Pre-test	4.11	(.49)	4.21	(.61)		
Post-test	4.30	(.55)	4.32	(.51)		
Change from pre-test	0.20	(.38)	0.11	(.43)	0.06 (-0.14, 0.25)	0.571
p-value within group	p=0.008**		p=0.183			

ตารางที่ 10 ตารางแสดงระดับคะแนนเฉลี่ยของความเครียด และคุณค่าเชิงบวก Hope Self-efficacy Resilience และ Optimism โดยเปรียบเทียบในช่วง Pre-test และ Post-test และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในภาพยนตร์สั้นหมวดความรัก

จากข้อมูลในตารางที่ 10 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ANCOVA โดยนำคะแนน Pretest มาเป็นตัวแปร covariate พบว่าภายในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของคุณค่าเชิงบวกทั้ง 4 ตัวแปร ได้แก่ Hope, Self-efficacy, Resilience และ Optimism อย่างมีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.01 ในขณะที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคุณค่าเชิงบวก Hope เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 0.009 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าระดับความเครียดและค่า Self-efficacy มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 0.029 และ 0.045

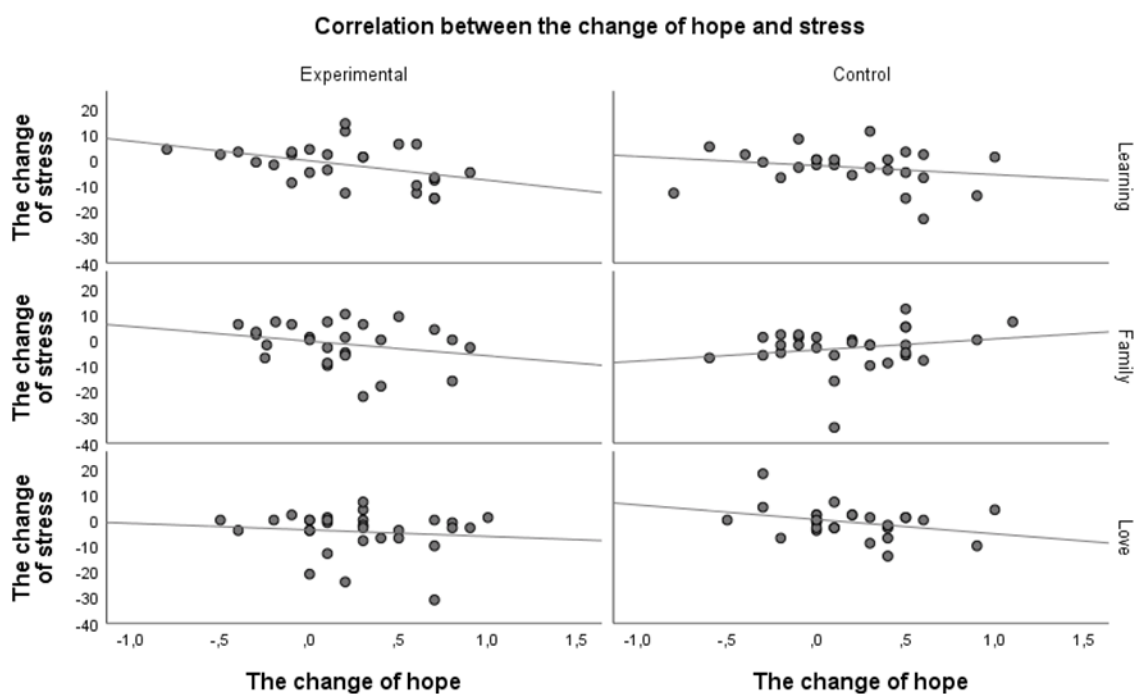
ภาพยนตร์สั้น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	Pearson's correlation coefficient	p-value	Pearson's correlation coefficient	p-value
หมวดการเรียนรู้	n=26		n=25	
Hope	-0.422	0.032*	-0.209	0.316
Self-efficacy	-0.323	0.108	-0.074	0.724
Resilience	-0.518	0.007**	-0.040	0.851
Optimism	-0.362	0.069	-0.298	0.148
หมวดครอบครัว	n=26		n=29	
Hope	-0.247	0.225	0.200	0.297
Self-efficacy	0.115	0.576	-0.121	0.531
Resilience	0.010	0.962	-0.206	0.284
Optimism	-0.107	0.602	0.127	0.510
หมวดความรัก	n=30		n=28	
Hope	-0.115	0.544	-0.322	0.095
Self-efficacy	-0.408	0.025*	-0.065	0.744
Resilience	0.050	0.793	0.351	0.067
Optimism	-0.572	0.001**	-0.257	0.186

(* หมายถึง มีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.05, ** หมายถึงมีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.01)

ตารางที่ 11 ตารางแสดงความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงความเครียดกับการเปลี่ยนแปลงระดับคุณค่าเชิงบวก Hope, Self-efficacy, Resilience และ Optimism . ในภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนรู้ ครอบครัว และ ความรัก

จากข้อมูลในตารางที่ 11 เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Pearson เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดกับการเปลี่ยนแปลงระดับคุณค่าเชิงบวกทั้ง 4 ด้านพบว่า ในกลุ่มทดลองของหมวดภาพยนตร์สั้นการเรียนรู้ พบว่าการเปลี่ยนแปลง Hope มีความสัมพันธ์ระดับต่ำกับการเปลี่ยนแปลงความเครียดแบบผกผันอย่างมีนัยสำคัญ 0.032 เช่นเดียวกับ การเปลี่ยนแปลง Resilience มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับการเปลี่ยนแปลงความเครียดแบบผกผันอย่างมีนัยสำคัญ 0.007 ในขณะที่กลุ่มทดลองไม่พบการเปลี่ยนแปลงคุณค่าเชิงบวกทั้งสี่ด้านกับการเปลี่ยนแปลงความเครียด ในกลุ่มทดลองหมวดภาพยนตร์ความรักพบว่า การ

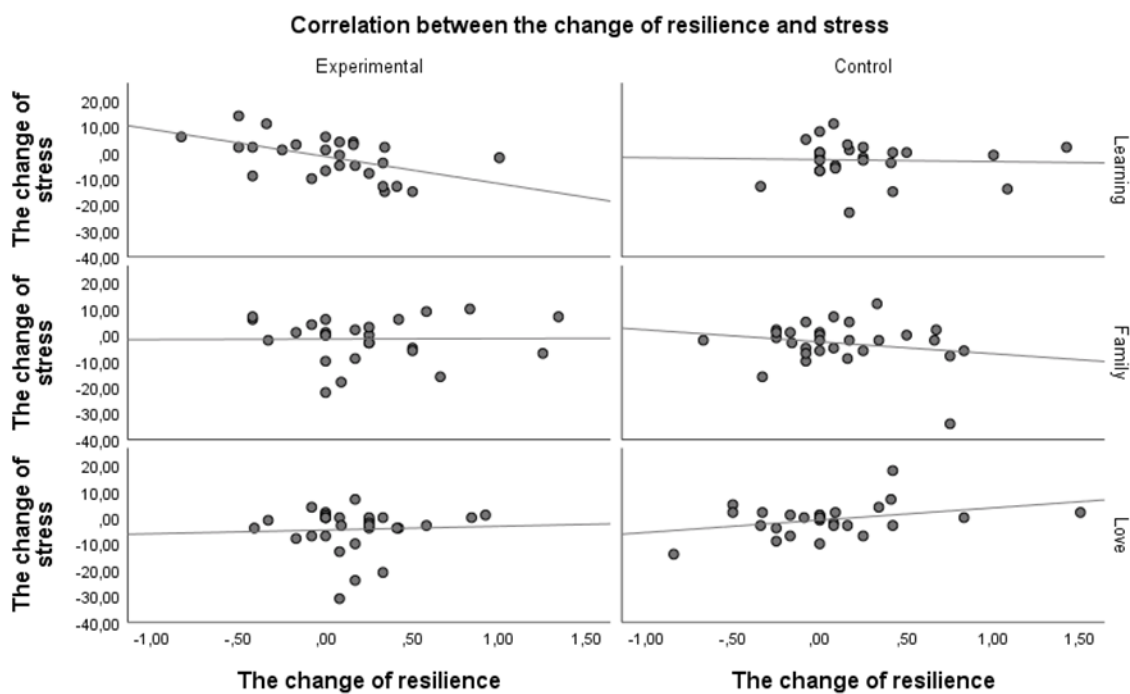
เปลี่ยนแปลงระดับ Self-efficacy มีความสัมพันธ์ระดับอ่อนกับการเปลี่ยนแปลงความเครียดแบบผกผันอย่างมีนัยสำคัญ 0.025 เช่นเดียวกับ การเปลี่ยนแปลง Optimism มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับการเปลี่ยนแปลงความเครียดแบบผกผันอย่างมีนัยสำคัญ 0.001 ส่วนกลุ่มควบคุมนั้น ไม่พบความสัมพันธ์ของคุณค่าเชิงบวกกับระดับความเครียดของภาพยนตร์ทั้งสามหมวด โดยสามารถดูความสัมพันธ์ได้จากกราฟที่ 1-3 ดังรูป



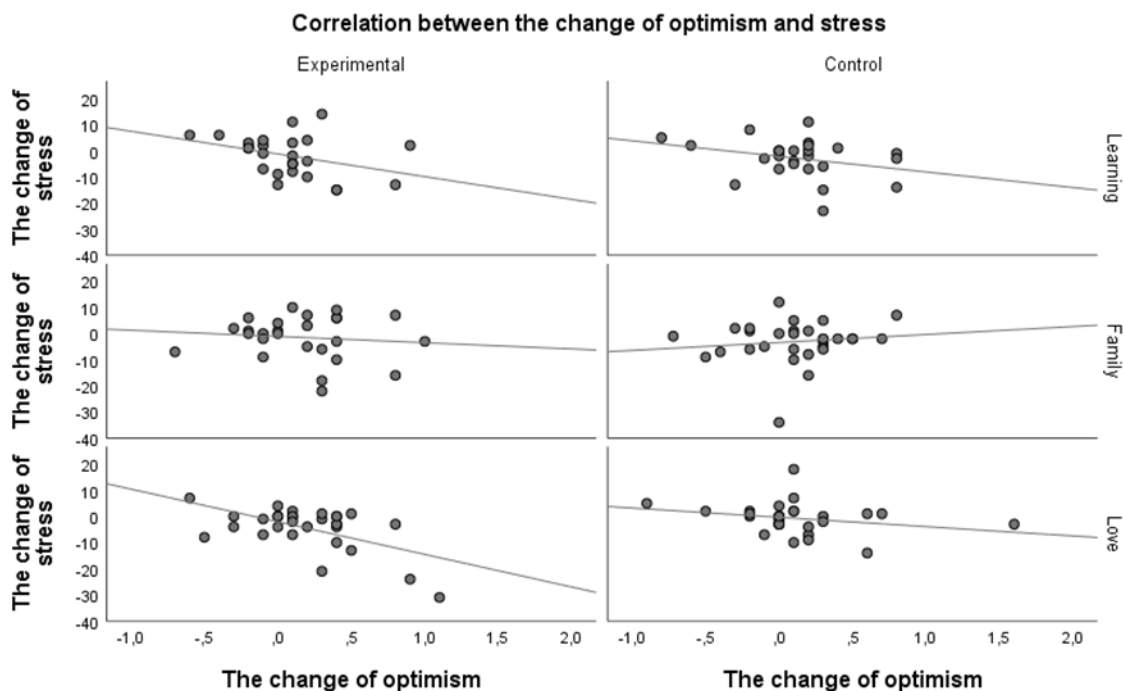
กราฟที่ 1 กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับ Hope กับ ความเครียด



กราฟที่ 2 กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับ Self-efficacy กับ ความเครียด



กราฟที่ 3 กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับ Resilience กับ ความเครียด



กราฟที่ 4 กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับ กับ ความเครียด

Theme analysis

หมวดภาพยนตร์สั้นประเด็นการเรียน

เมื่อพิจารณาถึงประเด็นที่เกิดขึ้นในช่วงทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดที่เกี่ยวกับภาพยนตร์สั้นประเด็นการเรียนนั้นพบว่าเมื่อแบ่งเป็นประเด็นต่าง ๆ ตามขั้นตอนของการทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ขั้นตอนการทำ	ประเด็นที่ได้จาก Theme analysis	จำนวน(คน)
Externalization	1) ความทุกข์จากการคาดหวังของครอบครัว	3
	2) ความทุกข์จากการคาดหวังของอาจารย์	1
	3) ความทุกข์จากการเปรียบเทียบกับเพื่อน	1
	4) ความทุกข์จากการไม่เข้าใจในบทเรียนแม้ว่าจะอ่านมาก	1
Landscape of action	1) การบอกปัญหานั้นให้กับครอบครัวและเกิดผลลัพธ์ทางบวก	4
	2) การบอกปัญหาให้กับเพื่อนและเกิดผลลัพธ์ทางบวก	3

	3) การได้อยู่คนเดียวและคิดทบทวนถึงปัญหา	4
Landscape of consciousness	1) ความหวังว่าสิ่งต่างๆจะดีขึ้น	2
	2) ความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะจัดการกับปัญหาได้จาก ความสำเร็จในอดีต	18
	3) การปล่อยวางเมื่อเจอกับปัญหา	1

โดยมีตัวอย่างของคำพูดในแต่ละขั้นตอนดังนี้

ขั้น Externalization

ความทุกข์จากการคาดหวังของครอบครัว

โดยมีตัวอย่างประโยคของผู้เข้าร่วมวิจัยดังนี้

“เชื่อมโยกับนนท์ มีอะไรคล้ายกันเช่น เหมือนแบกความคาดหวังจากอาจารย์จากครอบครัวไว้
อะไอย่างนี้คะบางครั้งมันทำให้เรากดดัน...กดดันจากที่เราทำได้ดี จากที่เขาสอบเข้าแพทย์ได้ก็ถือว่าเก่งมากแล้วแล้วพอมาสอบในตัวของคุณะอีกมันเหมือน กดดันกับทางอาจารย์ ทั้งครอบครัวมันเหมือนทั้งที่เขาพยายามแล้วจะเห็นผลดี แต่เหมือนเขากดดันแล้วมันทำให้เขาดิ่งลงเรื่อยๆ”

“อย่างเช่นเวลาที่ใกล้สอบเช่นสอบมิดเทอมหรือสอบกลางภาคก็จะมีแรงกดดันหลายๆอย่างจากเพื่อนบ้างทั้งที่เราก็เรียนเหมือนกันแต่ก็เราเป็นคนหัวขี้แล้วก็เรียนไม่ค่อยตามเพื่อนไม่ค่อยทันครับ”

“น่าจะเป็นตอนที่จะต้องคุยกับแม่อะครับ เพราะว่ามันก็หลายๆอย่างที่ครอบครัวคาดหวังเรา เมื่อเราสอบติดคณะที่เราเคยฝัน หรือคาดหวังแต่แรก ถ้าทำไม่ได้หรือว่าไม่เข้าใจมันก็รู้สึกเฟลและเราก็ไม่รู้ว่าจะไปปรึกษาใครก็คุยกับครอบครัว...แต่ก็ไม่กล้าคุยเพราะก็กลัวทำให้ครอบครัวผิดหวังอะไอย่างนี้ครับ

“เฟล เครียดมาก ไม่กล้าบอกพ่อแม่ เหมือนทำได้ไม่ดีพอ”

“ที่แม่โทรมา ทุกความคาดหวังและรู้สึกทำตรงนี้ได้ไม่ดี...ไม่สมควรได้รับคำชื่นชมขนาดนั้น

โดยที่บุคคลในกลุ่มนักศึกษาได้รับผลกระทบจากการคาดหวัง ได้แก่ อาจารย์ ครอบครัว เพื่อน พ่อ แม่

ขั้น Landscape of action

เมื่อพิจารณาถึงประเด็นที่ร่วมกันในการทำกลุ่มช่วง Landscape of action ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ผู้ได้รับการบำบัดนั้นเข้าไปเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่ตัวละครสามารถแก้ปัญหาได้หรือปัญหานั้นไม่ได้มารบกวนจิตใจ โดยมีประเด็นที่ร่วมกันได้แก่

- 1) การบอกปัญหานั้นให้กับคนอื่นและเกิดผลลัพธ์ทางบวก

โดยมีตัวอย่างประโยคของผู้เข้าร่วมวิจัยดังต่อไปนี้

“เวลาเราพูดหรือสื่อสารออกไปมันก็เหมือนเป็นการที่เราแก้ปัญหาคือถ้าไม่พูดกันปัญหานั้นก็อยู่ต่อไปเรื่อยๆแต่กับข้อในอกใจเราเรื่อยๆแต่พอเราพูดบับมันทุกอย่างมันคลี่คลายมันก็ดีขึ้นเรื่อยๆ”

“ปัญหาบางอย่างส่วนมากก็จะใช้เกิดคล้ายตัวละครเลยคะวิธีก็จะคล้ายกันเวลาแก้ปัญหาที่มีแบบเข้าไปคุยไปแบบแก้ปัญหาในเรื่องนั้นๆเข้าไปคุยกับเขาเลย...บางครั้งถ้าเกิดว่าเราไม่สบายใจเราก็ไปคุยกับพี่ที่ทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น...เพราะว่าคนที่เราไปขอคำปรึกษาหรือว่าไประบายมาครั้งเขาอาจจะมีแนวคิดใหม่ๆที่เราไม่เคยคิดทำให้เรามีทางเลือกในความคิดมากขึ้นคะ”

“ชอบช่วงเวลาที่แม่มาปลอบ”

โดยจากประโยคนั้นจะพบว่าการพูดคุยกับคนอื่นนั้น จะเป็นคนที่รู้จัก หรือเป็นบุคคลในครอบครัว โดยที่ผลลัพธ์นั้นมีทั้งวิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ หรือ การปลอบใจ

2) การถอยห่างจากปัญหา
โดยมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

“...ชอบที่จะหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายมาอยู่คนเดียว มาฟังเพลงอ่านหนังสือ เพราะเราออกห่างจากปัญหาที่เราจะเห็นว่า เวลาเราเข้าไปใกล้แล้วปัญหามันจะดูใหญ่แต่พอเราเดินออกมาข้างนอกอย่างเนี่ยละ คือที่เราเดินเข้าไป เจียดเราก็คะเห็นว่าปัญหามันเล็กลงและเห็นปัญหาได้กว้างขึ้นมากกว่าละ”

“รู้สึกเบาบางลงเมื่อเวลาผ่านไป...”

ขั้น Landscape of consciousness

เป็นขั้นตอนที่ค้นหาความหมายจากการกระทำที่สามารถจัดการกับปัญหาหรือปัญหานั้นไม่ได้มา
รวมวงจิตใจของผู้รับการบำบัด ซึ่งสามารถสรุปประเด็นที่ร่วมกันได้ดังนี้

1) ความหวังว่าสิ่งต่างๆจะดีขึ้น
โดยมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

“...เหมือนทุกปัญหาขังใจมันก็ต้องมีทางที่มันจะไปอะครับถึงมันจะเป็นไปในทางที่ดีหรือดี
เล็กน้อยมันก็มีทางออกของมันอยู่แล้วซึ่งเหมือนพรหมลิขิตที่ถูกกำหนดมาว่าเราต้องเจอสิ่งนี้อยู่
แล้วและเดี๋ยวมันก็ผ่านไป...”

2) ความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะจัดการกับปัญหาได้จากความสำเร็จในอดีต โดยมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

“...แต่พอเราสอบผ่านไปมัน โลงเราารู้สึกว่าที่เราทำไปเราพยายามทั้งหมดเนี่ยเรา เราทำได้ เรา
เจ๋งวะ”

“เวลาจัดการกับปัญหาได้แล้วก็จะรู้สึก โลงแบบที่เพื่อนบอกแล้วก็จะรู้สึกว่าตอนนั้นฉันก็เจ๋งหนี
ปัญหาที่ผ่านมามาตลอดเวลาที่มีปัญหาทำไมเราถึงคิดว่ามันเป็นเรื่องที่ใหญ่โตทั้งที่เวลาเราผ่านไปมัน

ก็เลิกคิดเดียวแล้วทำไมตอนนั้นเราต้องรู้สึกซีเรียสกับมันมากเวลามันผ่านไปได้อันนั้นก็ดี ฉันทก็เก่งนะเนี่ยเราก็ผ่านไปได้อต่อไปถ้าเราเจอปัญหาอีกฉันก็น่าจะผ่านมันได้”

“แต่พอเราดูตอนสุดท้ายก็ยังเห็นว่าเขาใส่ชุดกาวน์แล้วก็ใส่ชุดรับปริญญากับเพื่อนนั้นก็หมายถึงว่าเราก็สามารถผ่านจุดที่เขาคิดว่าเขาจะไม่ผ่านมันมาได้ก็คือเขาก็ประสบความสำเร็จและเขาก็เหมือนไม่เป็นประสบการณ์ให้เขาว่าเราสามารถรับมือกับปัญหาได้อต่อไปไม่ว่าเขาจะเจอปัญหาแบบไหนเขาก็จะรู้วิธีแก้ปัญหาก็ผ่านมันไปได้ออีก”

หมวดประเด็นครอบครัว

เมื่อพิจารณาถึงประเด็นที่เกิดขึ้นในช่วงทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดที่เกี่ยวกับภาพยนตร์สั้นประเด็นครอบครัวนั้น พบว่าเมื่อแบ่งเป็นประเด็นต่าง ๆ ตามขั้นตอนของการทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ขั้นตอนการทำ	ประเด็นที่ได้จาก Theme analysis	จำนวน(คน)
Externalization	ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว	8
	ความกลัวคนในครอบครัว	3
	ความกลัวว่าตนเองจะทำได้ไม่ดีพอ	1
Landscape of action	การยอมรับตัวตนของคนในครอบครัว	14
	มีคนคอยประสานให้เกิดความเข้าใจกันของครอบครัว	4

	การลดทิวทัศน์ของตนเอง	2
Landscape of consciousness	ความเชื่อมั่นในตนเองจากแรงสนับสนุนใน ครอบครัว	9
	ความรู้สึกสบายใจและอิสระเมื่อครอบครัว เข้าใจ	11

โดยมีตัวอย่างของคำพูดดังตามขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

ขั้น Externalization

ในขั้นตอนนี้สามารถสรุปประเด็นหลักได้แก่

ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว

โดยมีประโยคคำพูดดังต่อไปนี้

“รู้สึกเชื่อมโยงกับนิคตรงที่ครอบครัวตอนแรกครอบครัวจะคล้ายๆแบบครอบครัวนิคตรงที่พ่อจะไม่เข้าใจเรา
เท่าไร...”

“พ่อเขาก็คิดกันไม่ให้เราทำสิ่งที่เราชอบช่วงแรกๆ อย่างตอนเป็นเด็กเคยได้ไปแลกเปลี่ยนต่างประเทศ แต่
ครอบครัวคิดเรื่องทุนบางส่วนเลยไม่ให้ไป เราก็เลยไม่ได้ไปค่ะ”

“ก็คล้ายๆ เพื่อนค่ะ คือ อยากจะทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ แล้วแม่ก็ไม่ค่อยอยากสนับสนุนเท่าไรค่ะ เลยรู้สึก
เชื่อมโยงกับนิค”

“เหมือนกันครับ คือ ผมมีเรื่องที่ยากทำ แต่พอรู้สึกว่ามันไม่ดี อย่างตอนนี้นี่ปัญหาการเรียนด้วย แล้วเขาก็ไปผูกโยงกัน เลยไม่สนับสนุนสิ่งที่เราอยากทำครับ”

“...คือ ตอนแรก ผมจะไปเรียนอังก์ แต่ผมกดเลือกเรียนผิด ก็เลยบอกว่า ผมจะทำหนังสือ ฟอาก็เออออ ว่าแล้วแต่ผม ไร่ประมาณนี้ครับ คือรู้สึกพ่อผมคล้ายตัวละครพ่อเลยครับ คือเขาจะคิดคาดการณ์ให้เรา”

ขั้น Landscape of action

ในขั้นตอนนี้สามารถสรุปได้ประเด็นหลักคือ การยอมรับตัวตนของคนในครอบครัว โดยมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

“มีฉากที่นิคเอารูปไปให้พ่อดู เป็นรูปรอยสัก แล้วพ่อก็เปลี่ยนใจ พ่อไม่ได้มองว่ามันเป็นรอยสักที่ดูไม่ดีขนาดนั้น มันก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่มันไม่ได้เลวร้ายอะไร... มันเหมือนมันชนะจริงๆ มันเป็นการชนะปัญหา มันเป็นการที่เขาชนะใจพ่อเขาได้อันนั้นคือ เหมือนกับแม้ว่าเราจะได้รับการยอมรับจากคนอื่นแต่ถ้าเราไม่ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัวมันก็ไม่ได้น่าภูมิใจ เขาชนะใจพ่อได้มันคือความภูมิใจจริง ๆ ที่เขารู้สึก

“เวลาที่ครอบครัวเขายอมรับเราได้ เวลาเราวางแผนจะทำอะไรสักอย่าง เราก็จะสามารถทำให้สำเร็จไปได้ค่ะ คือถ้าโอเคเขาเปิดทางให้เรา เวลาจะทำอะไรเราก็จะสามารถทำให้มันสำเร็จไปได้ มีเป้าหมายอะไรเราก็เหมือนจะทำสิ่งนั้นให้เต็มที่ แล้วก็พยายามทำมันให้ดีขึ้น”

“เวลาที่เขาคัดสินใจบอกสิ่งที่ตัวเองต้องการทำออกไป สะท้อนให้เห็นว่า การที่เราพูดออกไป มันทำให้เราได้รับความมั่นใจในการจะทำอะไรด้วย คือ อย่างน้อยเราทำอะไรครอบครัวก็ยังให้แรง support ทางใจกลับมา”

“จากตอนที่คุยกันในรถในแง่มุมพ่อ เหมือนว่าเขายอมรับลูกได้แล้ว ต่อให้คิดไม่ทำตามสิ่งที่พ่อต้องการ ปัญหา มันยังอยู่ แต่พ่อเขาใช้ความเข้าใจในตัวลูก จนปัญหาที่เคยมีมันดูไม่เป็นปัญหาสำหรับสองพ่อลูกค่ะ”

ขั้น Landscape of consciousness

ในขั้นตอนนี้ ประเด็นหลักที่ได้คือ

- 1) ความเชื่อมั่นในตนเองจากแรงสนับสนุนในครอบครัว

โดยมีตัวอย่างดังนี้

“เวลาที่ครอบครัวเขาอมรับเราได้ เวลาเราวางแผนจะทำอะไรสักอย่าง เราก็จะสามารถทำให้สำเร็จไปได้ค่ะ คือถ้าโอเคเขาเปิดทางให้เรา เวลาจะทำอะไรเราก็จะสามารถทำให้มันสำเร็จไปได้ มีเป้าหมายอะไรเราก็เหมือนจะทำสิ่งนั้นให้เต็มที่ แล้วก็จะพยายามทำมันให้ดีขึ้น”

“นึกได้การยอมรับค่ะ จากที่พ่อได้ฝันถึงแม่ว่าแม่มาคุย แล้วบอกว่านึกเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาแล้วหลังจากนั้นพ่อก็มองนึกใหม่ พยายามเข้าใจลูก... นึกกลัวที่จะมั่นใจในสิ่งที่เลือกทำ”

2) ความรู้สึกสบายใจและอิสระเมื่อครอบครัวเข้าใจ

โดยมีประโยคตัวอย่างดังนี้

“เทียบกับตอนแรก เหมือนเราเป็นนกในกรง ที่พ่อสร้างให้ แต่พ่อก็ยอมรับให้เราบินออกไปเอง เลือกลง มันคือ อิสระ คือความสบายใจทั้งคู่”

“ได้ความสบายใจทั้งตัวพ่อ และตัวเขาเอง เพราะแต่แรกนึกเลือกในสิ่งที่ตัวเองทำเขาก็สบายใจไปนานแล้ว แต่เขารอให้พ่อสบายใจก่อน เขาถึงรู้สึกสบายใจจริง ๆ”

“ไม่มีอะไรอี๊ดอ๊ดข้างใน โปร่งโล่ง มีความสุข”

“ดีที่ได้ปลดปล่อยและได้พูดคุยสิ่งที่ใจคิด กับคนใกล้ชิดเรา”

หมวดประเด็นความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อน

เมื่อพิจารณาถึงประเด็นที่เกิดขึ้นในช่วงทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดที่เกี่ยวกับภาพยนตร์สั้นประเด็นความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่าเมื่อแบ่งเป็นประเด็นต่าง ๆ ตามขั้นตอนของการทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ขั้นตอนการทำ	ประเด็นที่ได้จาก Theme analysis	จำนวน(คน)
Externalization	ความทุกข์จากการเป็นห่วงเพื่อน	5
	ความทุกข์จากการตัดสินใจเลือกเชื่อเพื่อนหรือคนอื่น	3
	ความทุกข์จากการถูกบอกเลิกกับคนรัก	1
	ความทุกข์ที่เพื่อน โดนแก๊ง	2
Landscape of action	การย้อนคิดถึงชีวิตที่อยู่ได้คนเดียวมาก่อน	2
	การชนะความโกรธของตนเอง	3
Landscape of consciousness	การยอมรับและก้าวข้ามปัญหา	12
	คุณค่าเชิงบวกทางจิตใจ	10

โดยมีตัวอย่างคำพูดตามแต่ละขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้น Externalization พบว่าในขั้นตอนนี้จะสามารถแบ่งประเด็นหลักได้ดังนี้

1) ความทุกข์จากการเป็นห่วงเพื่อน

“เพราะเรารู้สึกว่าตอนที่เราคบกับเพื่อนที่กำลังจะเลิกกับแฟน มันทำให้เรารู้สึกว่าเพื่อนผู้ชายเขาทำร้ายแฟนตัวเองซึ่งเป็นเพื่อนหนู มันฟังอยู่มีขมปนปลาย หนูรู้สึกว่ามันไม่น่าจะลงไม้ลงมือขนาดนี้ ซึ่งมันทำหลายครั้งอยู่แล้วตัวเราก็จะเป็นคนหัว ๆ เป็นคนที่ปกป้องเพื่อนเพื่อนเราตัวเล็กมันก็เลยกลายเป็นเราที่เป็นต่อยกับผู้ชายคนนั้นเพื่อปกป้องเพื่อนเรา เหมือนมีครั้งนึงหนูทำข้อตกลงกับเพื่อนว่าไม่ได้ให้เพื่อนเลิกแฟนหรือเลิกหนู แต่ให้เพื่อนกลับไปคิดว่าถ้ามันเกิดแบบนี้ขึ้นอีกในช่วงเวลาที่เราไม่ได้อยู่ข้างๆเขาจะรับไหวไหมเขาจะดูแลตัวเองยังไง”

“เหมือนประมาณว่าหนูไม่เคยมีแฟนแล้วเวลาหนูให้คำแนะนำเพื่อนก็จะบอกว่ามันจะดูเป็นงานที่สุด เพราะเหมือนกับเราจะอยู่ทุกครั้งที่เวลาเขาเสียใจ เรารับรู้ทุกเรื่องของเขาเพราะเราให้เวลาเขาเต็มที่ เพราะเราไม่มีแฟน มันก็เลยเหมือนมันจะมีตัวเชื่อมก็คือ ทุกครั้งที่เขาเสียใจเราก็จะอยู่ตลอดเวลาถ้าเขาหายไป คนที่กระวนกระวายคือเรา ทั้งที่เขาเป็นคนมาปรึกษาเรานะ

“เพราะว่ามีเพื่อนสนิทเขาจะมีแฟนช่วงมัธยมต้นแล้วเขาจะเปลี่ยนแฟนบ่อยคือ ทุกครั้งเราจะเข้าโรงเรียนด้วยกัน แฟนเขาก็จะมารออยู่ข้างหน้าโรงเรียนเราจะเป็นคนบอกเขาตลอดว่าพี่คนนี้เหมือนไม่ค่อยรักเธอเท่าไร เหมือนมีคนพูดมาว่าพี่เขาเจ้าชู้ แล้วเพื่อนผู้หญิงเราก็ไม่เชื่อแล้วเราก็เป็นคนที่เป็นคนที่เตือนตลอดแล้วพอเวลาเขาเลิกกับแฟนเขาก็มาปรึกษาเรา เราก็จะพูดอะไรเหมือนในหนังสือ”

“แต่เราแค่อยากพูดออกไปเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ เบี่ยงเบนความสนใจของเพื่อน หันเหความสนใจของเพื่อนไม่ให้ดึงเครียดหรือเศร้าเกินไปอะไรประมาณนั้นค่ะ”

2) ความทุกข์จากการตัดสินใจเลือกเชื่อเพื่อนหรือคนอื่น

“เพราะเคยมีเหตุการณ์นี้แล้วเราจะต้องทำตัวเป็นกลางเรารู้สึกว่าเราลำบากใจนะที่เราจะต้องอยู่ฝั่งไหนเข้าข้างใครดี”

“ของหนูเป็นอย่างนี้เหมือนกันแต่เราไม่ได้เป็นคนกลาง เป็นคนที่ถ้าเราก็หาเรื่องแต่เพื่อนในกลุ่มก็คอยรั้ง เหมือนกับให้เราใจเย็นๆ บางครั้งความคิดของเราไม่ตรงกันด้วย การที่เรามองคนละมุมกัน แต่เรารู้สึกว่ายังไงก็เป็นเพื่อนกันถึงเราจะพูดไม่ดีหรือเขาจะพูดไม่ดีสุดท้ายเราก็กลับมาเป็นเพื่อนกันอยู่ดี”

3) ความทุกข์จากการถูกบอกเลิก

“ตัวละครที่อึดหักเหมือนตัวเราที่เราอึดหักจากผู้ชายคนนึงเราก็นั่งถามตัวเองว่าทำไมเขาถึงไป เรา ร้องไห้ฟูมฟาย เราก็อึดหัก ไม่กินข้าว เป็นช่วงนึงเลยที่รู้สึกท้อใจมาก หลังจากนั้นก็ตามคือเขาสักพัก แต่เขาก็ไม่ กลับมา”

ชั้น Landscape of action ในชั้นนี้พบว่ามีประเด็นหลักคือ

1) การย้อนคิดถึงชีวิตที่อยู่ได้คนเดียวมาก่อน

“ฉากที่นิคพูดว่ากูจะอยู่ยังไงถ้าไม่มีจอย แล้วก็ฉากที่เพื่อน บอกนิคว่าก่อนหน้าที่ไม่มีจอย นิคอยู่มา ยังไง แล้วเหมือนนิคคิดขึ้นได้ คิดว่าตอนที่นิคสตันไปหลังได้ยิน”

“ฉากที่เพื่อน บอกนิคว่าก่อนหน้าตอนที่ไม่มีจอย นิคอยู่มาอย่างไร แล้วเหมือนนิคคิดขึ้นได้ ฉากนี้ชนะ ความรู้สึกในใจตัวเองแล้วเดินไปต่อหน้าจอย แล้วเหมือนคำพูดที่เขาพูดกับจอยจะประมาณว่าโอเคฉันไม่มีเธอ ก็ ได้”

2) การชนะความโกรธของตนเอง

“เหมือนว่าเขาก็อึดหักมีความเป็นมนุษย์อยู่เขายังไม่ได้หลุดไปกับเรื่องที่เขาเลิกกับจอยไปเลยไปที่เลยชะ เดียวขนาดนั้น เหมือนเขาก็อึดหักได้ยืนเสียดคนรอบข้างอยู่”

“เหมือนตัวละคร...สามารถยับยั้งสิ่งที่คิดได้ ยังคิดได้”

ชั้น Landscape of consciousness

ในชั้นนี้มีประเด็นร่วมที่สำคัญได้แก่

1) การยอมรับและก้าวข้ามปัญหา เนื่องจาก เมื่อดูจากบริบทของคำพูด คิดได้ ตัดสินใจได้ หรือมีสติ และในภาพยนตร์นั้น ตัวละครก็ปล่อยวางความขัดแย้งที่เกิดขึ้น โดยไม่ได้ไปตัดสินใจแก้ไขอะไร หรือพยายามค้นหาคำตอบของการที่ถูกบอกเลิก โดยมีตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“ตัวละครมีสติ”

“ความสามารถในการยับยั้งสิ่งที่คิดได้ ยังคิดได้”

“การตระหนักรู้และรู้เท่าทันตัวเอง”

2) คุณค่าเชิงบวกทางจิตใจ เนื่องจากเมื่อตัวละครยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้เข้าร่วมในโครงการจะ
ให้คำตอบเป็นคุณค่าเชิงบวกในแง่ต่างๆ ได้แก่ อิศระ ความสุข หรือ พลัง ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“ได้อิศระกลับมา”

“ตัวละครมีความสุข”

“ตัวละครสนุก ได้ความสบาย เสียงหัวเราะ”

“ตัวละครได้พลังฮีตสู้”

วิจารณ์และสรุปผลการดำเนินงาน

จากข้อมูลตารางที่ 7 พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีแนวคิดเชิงลบ โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของ
ความคิดเชิงลบที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของภาพยนตร์สั้นทั้ง 3 ประเภท ซึ่งช่วยขจัดอุปสรรคที่รบกวน
การเรียนรู้แบบการสังเกต (Observation theory) ของ Bandura เนื่องจาก ในกระบวนการแรกที่เรียกว่า attention
phase ผู้สังเกตจะต้องพบผู้ถูกสังเกต ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันในแง่กายภาพ ได้แก่ เพศ อายุ รวมถึงแนวคิด
หรือ ความเชื่อของผู้ถูกสังเกต โดยปัจจัยต่างๆเหล่านี้ถ้ามีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกตมากเท่าไร ก็จะทำให้เกิด
กระบวนการเรียนรู้ได้มากขึ้น³⁶ เช่นเดียวกับที่ Valkenburg ได้กล่าวไว้ว่าปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อการตอบสนอง
ของผู้ชมกับสื่อที่แตกต่างกันคือ ปัจจัยเกี่ยวกับอุปนิสัย (Dispositional susceptibility) ได้แก่ เพศ อายุ สถานะ
รวมถึงความคิด ทัศนคติ³⁷ ซึ่งในภาพยนตร์สั้นที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ชมนั้นจะมีตัวละคร และสถานะเป็นนักศึกษา

ชั้นปริญญาตรีที่ใกล้เคียงกับตัวละคร รวมถึงแนวคิดเชิงลบของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ไม่ได้มีความแตกต่างกันทั้งสองกลุ่ม ทำให้ลดการรบกวนจากการเรียนรู้ด้วยวิธีการสังเกต

จากคำถามงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อค้นหาว่ากระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นสามารถลดระดับความเครียดและเพิ่มคุณค่าเชิงบวกโดยผ่านกลไกใดบ้าง ทางผู้วิจัยจึงได้แบ่งการอธิบายออกเป็นสามหมวดของภาพยนตร์สั้น ได้แก่ หมวดการเรียน หมวดครอบครัว และ หมวดความรักกับความสัมพันธ์ของเพื่อน

หมวดการเรียน

จากหมวดภาพยนตร์สั้นประเด็นการเรียน พบว่า ในกลุ่มทดลอง เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ในกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นทำให้ Hope และ Self-efficacy มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ดูภาพยนตร์สั้นอย่างเดียวนั้นพบว่าค่า Self-efficacy และ Resilience นั้นมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเมื่อนำข้อมูลจากตารางที่ 11 มาวิเคราะห์จะพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดระดับความเครียดในกระบวนการทำภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นคือการเพิ่มคุณค่าเชิงบวก Hope และ Resilience ในขณะที่การดูภาพยนตร์สั้นเพียงอย่างเดียวนั้นไม่สามารถลดระดับความเครียดลงได้จากการเพิ่มคุณค่าเชิงบวก

เมื่อพิจารณาข้อมูลใน Theme analysis พบว่าขั้นตอน Landscape of consciousness มีประเด็นร่วมหลังจากการทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดได้แก่ ประเด็น ความหวังว่าสิ่งต่างๆจะดีขึ้น และ ความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะจัดการกับปัญหาได้ ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าเชิงบวก Hope และ Self-efficacy ตามลำดับ แต่ไม่พบประเด็นที่สอดคล้องกับ Resilience เนื่องจาก เมื่อพิจารณาถึงความหมายของ Resilience หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพที่จะจัดการกับผลกระทบเชิงลบต่อความเครียดและปรับตัวต่อความเครียดได้ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญที่เรียกว่า Meaningfulness ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจในชีวิตว่า ชีวิตมีจุดมุ่งหมายและอุทิศให้กับบางสิ่งบางอย่าง และ Existential aloneness หมายถึง การตระหนักรู้ว่าทุกชีวิตล้วนมีเส้นทางชีวิตเป็นของตัวเองและยอมรับในชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่³⁵ โดยเมื่อมาพิจารณาถึงประเด็นที่ร่วมกันในขั้น Landscape of action พบว่าเกี่ยวข้องกับการถอยห่างจากปัญหา หรือ บอกปัญหาให้กับบุคคลอื่น ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับการยอมรับปัญหาหรือตนเอง รวมถึงการอดทนกับปัญหาเพื่อคุณค่าบางอย่างตามความหมายของ Meaningfulness และ Existential aloneness ดังนั้นจึงอาจจะสรุปได้ว่า กลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดในวิจัยนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเพิ่ม Self-efficacy และ Hope แต่ไม่พบความเกี่ยวข้องของ Resilience และเมื่อพิจารณาขั้น Landscape of consciousness พบว่ามีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการนึกถึงช่วงเวลาที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต และเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการปัญหา ซึ่งตรงกับทฤษฎี Mastery experience ในการสร้าง Self-efficacy ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จัดการกับปัญหาได้ คือการคิดถึงความสำเร็จในอดีตต่อสิ่งที่ทำ³⁶

และจากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นจึงอาจจะสรุปได้ว่าในกระบวนการทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดหมวดการเรียนรู้ นั้น มีตัวแปรที่เกี่ยวข้องได้แก่ Hope และ Self-efficacy โดยที่ Hope และ Self-efficacy เป็นสองตัวแปรที่เห็นชัดว่ามีการเพิ่มขึ้นหลังจากทำกระบวนการกลุ่มภาพยนตร์สั้นบำบัดอย่างมีนัยสำคัญ โดยทางผู้วิจัยสังเกตเห็นกลไก Mastery experience เป็นกลไกหนึ่งที่น่าจะเพิ่ม PsyCap เกี่ยวกับ Hope และ Self-efficacy ดังนั้นกล่าวโดยสรุปจากกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดประเด็นการเรียนรู้ นั้น พบว่ามีการเพิ่ม Self-efficacy จากกระบวนการ Landscape of conscious ที่เพิ่ม Mastery experience และ Hope จากวิธีการจัดการกับปัญหาที่สอดคล้องกับนิยามของ แต่สาเหตุที่ความเครียดไม่ได้แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอาจเป็นเพราะ Hope มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดระดับอ่อน จึงอาจทำให้ส่งผลไม่เพียงพอต่อการลดระดับความเครียด ในขณะที่การเพิ่ม Self-efficacy ก็ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการลดระดับความเครียดในการทำกิจกรรมภาพยนตร์สั้นบำบัดที่ใช้ภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนรู้

หมวดครอบครัว

จากตารางที่ 2 พบว่ากระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นสามารถเพิ่มคุณค่าเชิงบวกทั้ง 4 ด้านได้แก่ Hope, Self-efficacy, Resilience และ Optimism โดยเมื่อพิจารณาถึงประเด็นหลักจากการทำ Theme analysis จะพบว่าขึ้น Landscape of consciousness นั้น มีประเด็นที่ร่วมกันได้แก่

- 1) ความเชื่อมั่นในตนเองจากแรงสนับสนุนในครอบครัว
- 2) ความรู้สึกสบายใจและอิสระเมื่อครอบครัวเข้าใจ

ซึ่งความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นส่วนที่สำคัญมากต่อการเลือกงานที่จะทำในอนาคต รวมถึงความเชื่อมั่นที่จะตัดสินใจทำอาชีพใดในอนาคต ยิ่งไปกว่านั้น ครอบครัวมีบทบาทที่สำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นที่จะตัดสินใจเลือกอาชีพที่จะทำ โดยการสร้างบรรยากาศที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการค้นหาค้นหาตนเอง รวมถึงช่วยสนับสนุนเพื่อให้มีโอกาสกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ที่เคยทำสำเร็จมาก่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเลือกงานในอนาคต⁴¹ ซึ่งการสนับสนุนจากครอบครัวนั้นเป็นกุญแจสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยจะช่วยให้เกิดคุณค่าเชิงบวกทางจิตใจที่ดีขึ้น⁴² ซึ่งจากกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดในหมวดครอบครัวนั้น สาเหตุที่อาจทำให้คุณค่าเชิงบวกมีค่าเพิ่มขึ้น อาจจะเป็นเพราะในขั้นตอน Landscape of action ทำให้เกิดความรู้สึกที่ครอบครัวยอมรับตนเอง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต้นทุนเชิงบวกทางจิตใจให้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะตัวแปร Self-efficacy ซึ่งจากตารางที่ 9 จะพบว่ามีค่าที่เพิ่มขึ้นในคะแนน Post-test อย่างมีนัยสำคัญน้อยกว่า 0.001 ซึ่งอาจบ่งชี้ได้ว่าอาจจะเป็นผลลัพธ์ที่ได้ผลมากที่สุดในการบวนการนี้ โดยใช้ภาวะ Social Persuasion เป็นกลไกที่

สำคัญ จากทฤษฎีของ Albert Bandura ที่กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอาจจะมาจากการชื่นชมของคนในสังคมรวมถึงครอบครัวเพื่อสร้างแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นสำเร็จ⁴⁹

แต่ทว่า คุณค่าเชิงบวก Hope, Self-efficacy Resilience และ Optimism ที่เพิ่มขึ้นจากการทำกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้น ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการลดระดับความเครียดจากข้อมูลตารางที่ 11 ซึ่งสาเหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ ความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์กับสัมพันธ์ภาพของคนในครอบครัว ซึ่งในกลุ่มวัยรุ่นนั้น ครอบครัวที่แตกแยก หรือ ความเชื่อที่แตกต่างกันของคนในครอบครัวสามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้⁴³ ดังนั้นการเพิ่มคุณค่าเชิงบวกทั้งสี่ด้านนั้นจึงเป็นอาจเป็นเพียงการป้องกันผลกระทบที่มาจากความเครียดมากกว่าที่จะลดความเครียดโดยตรง โดยมีงานวิจัยของ Riolli และคณะพบว่า PsyCap 4 อย่างนั้นสามารถช่วยปรับวิธีการมองปัญหา ซึ่งเปรียบเสมือนกับเป็นภูมิคุ้มกันป้องกันผลกระทบความเครียดมากกว่าการลดระดับความเครียด⁴⁴ และนั่นอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความเครียดไม่ได้ลดลง เพราะ เมื่อใดก็ตามที่พบว่าความจริงปัญหาครอบครัวไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดก็จะกลับมาแบบเดิม แต่ถึงอย่างไรก็ตามคุณค่าเชิงบวกทั้งสี่ด้านนั้น จะทำให้ไม่เกิดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดตามมา

หมวดความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อน

จากตารางที่ 10 พบว่ากระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดในหมวดความรักนั้นสามารถลดความเครียดและแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ 0.029 นอกจากนี้ในกลุ่มทดลองสามารถที่จะเพิ่มคุณค่าเชิงบวกทั้งสี่ด้านจากคะแนนก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญยิ่งไปกว่านั้น Self-efficacy เป็นคุณค่าเชิงบวกที่มีค่าเพิ่มขึ้นและแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งกลไกที่สามารถลดความเครียดจากกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดได้นั้นอาจจะเป็นเพราะเมื่อพิจารณาประเด็นหลักในชั้น Landscape of consciousness นั้นจะพบว่า เป็นประเด็นเกี่ยวกับ การยอมรับและก้าวข้ามปัญหา และคุณค่าเชิงบวกทางจิตใจ โดย Hoffmann และคณะกล่าวว่าการมองเห็นปัญหาเพียงอย่างเดียวจะทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น ในขณะที่การมองเห็นร่วมกับการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นจะสามารถลดระดับความเครียดได้⁴⁵ และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคุณค่าเชิงบวกที่เพิ่มขึ้นอาจจะอธิบายได้จาก กลไก การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่ได้เป็นลักษณะการถอยหนีปัญหา ร่วมกับค้นหาความหมายที่เกิดขึ้นนั้นโดยไม่เข้าข้างตนเอง (rationalization) หรือ หนีปัญหา (avoidance) จะทำให้เห็นคุณค่าเชิงบวกที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นกลไกหนึ่งของกระบวนการรักษาที่เรียกว่า Acceptance and Commitment therapy (ACT)⁴⁶ ซึ่งลักษณะการรักษาจิตบำบัด ACT มีความคล้ายคลึงกับกลไกของกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดด้วยภาพยนตร์ประเด็นความรัก ซึ่งจากทฤษฎี Self-affirmation นั้น ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าบุคคลที่สามารถค้นหาคุณค่าเชิงบวกที่มีความสำคัญต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ย่อมสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาได้โดยยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น หนีปัญหา หรือ หาเหตุผลมาอธิบายปัญหาเพื่อเข้าข้างตนเอง ซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะสามารถรู้ความ

ต้องการที่แท้จริงของตนเองและลดระดับความเครียดลงได้⁴⁷ นอกจากนี้คุณค่าเชิงบวกที่สัมพันธ์กับการลดความเครียดในกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดคือการเพิ่มขึ้นของ Self-efficacy และ Optimism โดยที่ Optimism มีความเกี่ยวข้องกับระดับปานกลางกับระดับความเครียดลดลง ซึ่งอาจจะเป็นเพราะการยอมรับในปัญหาและเห็นคุณค่าเชิงบวก โดยที่รู้ว่าปัญหานั้นอาจจะมีด้านที่ไม่ดี แต่ก็พร้อมที่จะเชื่อและเห็นในมุมที่ต่างออกไป จึงทำให้การจัดการปัญหาดีขึ้น

มีงานวิจัยของ Krasikova และคณะพบว่า คุณค่าเชิงบวก PsyCap นั้นทำให้คนที่คิดสารเสพติด และ ติดสารสามารถกำกับตนเองได้ (Self-regulation)⁴⁸ ตามทฤษฎีของ Albert Bandura ได้กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ นอกจากเป็นผลของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแล้ว มนุษย์ยังสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองได้ซึ่งเรียกว่า Self-regulation⁴⁹ ในขณะที่การดูภาพยนตร์เพียงอย่างเดียวในกลุ่มควบคุมนั้นพบว่า การเพิ่มขึ้นของคุณค่าใน PsyCap ไม่มีความเกี่ยวกับการลดความเครียดแต่อย่างใดอาจเนื่องจากการตอบสนองต่อการดูสื่ออื่นนี้อาจให้ผลในระยะเวลาที่ไม่นานพอ (Transient effect)³⁷ ซึ่งกระบวนการที่ไม่นานพออาจจะทำให้ไม่สามารถส่งผลกระทบต่อการลดระดับความเครียดได้

กล่าวโดยสรุปกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้นพบว่าภาพยนตร์สั้นหมวดความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อนสามารถลดระดับความเครียดแตกต่างกับการดูภาพยนตร์สั้นหมวดความรักอย่างเดียวย่างมีนัยสำคัญ โดยใช้กระบวนการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อคุณค่าเชิงบวกตามทฤษฎี Self-affirmation ในขณะที่ ภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนและครอบครัวไม่พบความแตกต่างของการลดความเครียดเมื่อเทียบกับการดูภาพยนตร์อย่าง เดียว กระบวนการภาพยนตร์สั้นหมวดครอบครัวนั้นสามารถเพิ่มคุณค่าเชิงบวกทั้ง Self-efficacy, Hope, Resilience และ Optimism ได้ซึ่งเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อความเครียดที่เกิดขึ้นและใช้กระบวนการ Social persuasion เป็นตัวเพิ่มคุณค่าเชิงบวกเป็นหลัก ในขณะที่กลุ่มภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนนั้นเพิ่มคุณค่าเชิงบวก Hope และ Self-efficacy แต่ไม่ได้ลดระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญโดยใช้กลไก Mastery experiences และคุณค่าเชิงบวก PsyCap ที่เพิ่มขึ้นจะสัมพันธ์กับกระบวนการกำกับตนเอง (self-regulation) ต่อการใช้สารเสพติดได้

การประยุกต์และข้อเสนอแนะที่จะนำไปใช้งาน

จากงานวิจัยนี้ ทางผู้วิจัยได้สรุปเป็นแนวทางในการนำไปใช้งานของภาพยนตร์สั้น โดยแบ่งเป็นหมวดต่างๆได้ดังนี้

การคัดเลือกคนและภาพยนตร์เข้ามาทำกลุ่ม

- 1) การคัดเลือกคนเข้ามาทำกลุ่มภาพยนตร์สั้นบับัดนั้นจำเป็นที่จะต้องมีการคัดเลือกบุคคลที่มีปัญหาที่สอดคล้องกับภาพยนตร์ โดยถ้าบุคคลใดที่มีปัญหาที่ตรงกับตัวละครมากเท่าไรก็จะสามารถเกิดอารมณ์ร่วมไปกับการบับัดได้มากขึ้น
- 2) ภาพยนตร์สั้นที่ใช้ในการทำกลุ่มนั้น จากที่ผู้วิจัยสังเกตพบว่า ภาพยนตร์ที่เนื้อเรื่องสร้างเสียงหัวเราะ (Comedy) ให้กับผู้ชมนั้น จะพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีส่วนร่วมได้มากกว่าภาพยนตร์แนวชีวิต (Drama)

ขั้นก่อนเริ่มกระบวนการ

- 1) ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรที่จะบอกถึงขั้นตอนในการทำกลุ่มให้ชัดเจน และเน้นย้ำถึงการตอบว่าไม่มีผิดหรือถูกในการตอบ ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าการเน้นย้ำถึงการตอบได้อย่างอิสระพบว่า ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมมากขึ้น
- 2) ในขั้นตอนนี้มีความสำคัญมากก่อนที่จะเริ่มกระบวนการ เนื่องจากจะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ง่ายขึ้น เพราะสมาชิกภายในกลุ่มจะเริ่มสนใจในกระบวนการ ซึ่งคำถามที่ถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไป เช่น การชอบกินอะไร จะทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้ง่ายกว่า การถามถึงอารมณ์โดยเปรียบเทียบกับภูมิอากาศ

ขั้น Externalization

- 1) ในขั้นตอนนี้จะพบว่า อาจจะได้จากการถามคำถาม ถึงความชอบตัวละคร หรือ ฉากในภาพยนตร์ ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยได้สังเกตเห็นว่า การถามถึงความชอบของตัวละคร หรือฉากในภาพยนตร์นั้น ผู้เข้าร่วมจะบอกรายละเอียดของตัวละครและเชื่อมกับปัญหาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเจอและสอดคล้องกับตัวละคร
- 2) ผู้เข้าร่วมกลุ่มบางคนไม่ยอมพูดในกระบวนการ ซึ่งทางผู้วิจัยคิดว่าอาจจะใช้กระบวนการอื่นที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถแสดงความคิดเห็นออกมาได้ง่ายขึ้น เช่น การวาดรูปซึ่งเป็นตัวแทนของปัญหาของผู้เข้าร่วม

- 3) ผู้เข้าร่วมบางครั้งอาจจะมีอารมณ์ร่วมกับปัญหาจนเกิดอารมณ์ที่ท่วมท้นในขณะที่อยู่ในขั้นตอนนี้ เช่น ในภาพยนตร์สั้นหมวดความรักและความสัมพันธ์มีผู้เข้าร่วมร้องไห้ขณะที่กำลังเล่าถึงตัวละคร ซึ่งผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีกระบวนการทำกลุ่มที่ดีในการจัดการสถานการณ์กรณีที่มีผู้เข้าร่วมเกิดอารมณ์ที่ท่วมท้น
- 4) ผู้เข้าร่วมกลุ่มอาจจะเกิดความงีบในช่วงแรกของกระบวนการ ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ควรจะรอระยะเวลาประมาณ 10 วินาที เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทำความเข้าใจในคำถาม แต่ถ้ามีการรอมากกว่านี้ ผู้นำกลุ่มควรที่จะถามเจาะเป็นรายบุคคล
- 5) ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีตัวละครที่เชื่อมโยงได้ อาจจะใช้เหตุการณ์ภายในภาพยนตร์เป็นตัวแทนได้

ขั้น Landscape of action

ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้เข้าร่วมมีการตอบคำถามได้ง่ายกว่า ขั้น Externalization เนื่องจากเป็นขั้นตอนที่ถามถึงเหตุการณ์ที่ตัวละครประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา แต่บางครั้งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้เข้าร่วมบางคนจะไม่ได้มองว่าตัวละครสามารถแก้ปัญหาได้ หรือไม่เห็นด้วยกับวิธีแก้ปัญหของตัวละครในเรื่อง ซึ่งผู้วิจัยได้ลองใช้คำถามในลักษณะอื่น เช่น ได้ให้ผู้เข้าร่วมได้ลองเดาว่าตัวละครจะแก้ปัญหายังไง และพบว่าผู้เข้าร่วมสามารถตอบได้ ทางผู้วิจัยจึงมีสมมุติฐานว่าอาจเป็นส่วนหนึ่งของ resistance ของผู้เข้าร่วม

ขั้น Landscape of consciousness

1) ในขั้นตอนนี้พบว่าคำถามที่จะถามเพื่อค้นหาถึงคุณค่าของตนเองนั้น พบว่า ผู้เข้าร่วม ส่วนใหญ่จะไม่เข้าใจคำถาม โดยเฉพาะ คำถามเช่น

- ตอนที่คุณสามารถรับมือกับปัญหาได้ มันทำให้คุณค้นพบคุณค่าอะไรในตัวคุณที่ซ่อนอยู่ภายใน
- คุณคิดว่าตัวละครที่สามารถจัดการกับปัญหาได้
- ตัวละครเหล่านี้มีความเชื่อหรือคุณค่าอะไรบ้างที่ทำให้ตัวละครสามารถจัดการกับปัญหาได้
- ตัวละครได้รับคุณค่าอะไรกลับมา

ซึ่งทางผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า คำว่า ตัวตน หรือ คุณค่านั้น อาจจะยากสำหรับการสื่อความหมายกับผู้เข้าร่วม จึงแนะนำให้เปลี่ยนคำถามเป็น

- คุณสมบัติอะไรที่คุณกับตัวละครมีเหมือนกันตอนที่จัดการกับปัญหาได้

- ตอนที่ว่าคุณสามารถจัดการกับปัญหาได้ คุณอาจจะพูดอะไรกับตัวเองไหม
- 2) การหยิบการ์ดคุณค่าเชิงบวกจะสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมค้นเจอคุณค่าที่ตรงกับตัวเองมากขึ้น แต่บางครั้งการใช้วิธีการหยิบการ์ดนั้น อาจจะทำให้เกิดปัญหาที่ผู้เข้าร่วมที่ไม่ได้หยิบการ์ดนั้น ไม่กล้าที่จะบอกคุณค่าเชิงบวกนั้น เพราะ ผู้เข้าร่วมคนอื่นหยิบการ์ดนั้นไปแล้ว ผู้วิจัยจึงแนะนำให้ใช้วิธีการถ่ายรูปการ์ดใบนั้นแทน
- 3) ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า การ์ดคุณค่าเชิงบวกที่ผู้เข้าร่วมหยิบนั้น อาจจะไม่ใช่เป็นคุณค่าเชิงบวกที่ผู้เข้าร่วมค้น แต่ อาจจะเป็นคุณค่าที่ผู้เข้าร่วมอยากได้ หรือ ไม่เคยมีมาก่อน

การนำไปใช้จริง

จากผลงานวิจัยนั้นพบว่า ประเด็นด้านความรักเป็นประเด็นที่สามารถทำกลุ่มบำบัดโดยใช้ภาพยนตร์ที่ใช้ในงานวิจัยและทำให้ความเครียดลดลงและเพิ่มคุณค่าเชิงบวกได้อย่างชัดเจน โดยผ่านกระบวนการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ค้นเจอคุณค่าเชิงบวกของแต่ละคน ในขณะที่ประเด็นครอบครัว และการเรียนนั้น พบว่ากระบวนการยังให้ผลไม่ชัดเจนในแง่การลดความเครียด แต่สามารถเพิ่มคุณค่าเชิงบวกได้

การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วย

จากงานวิจัยนี้ สามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยกลุ่มอื่นๆได้แก่ ผู้ป่วยโรคที่เกี่ยวกับอารมณ์ หรือ ความกังวล โดยไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการแปลผลความจริง (Reality testing) และไม่ได้มีความรุนแรงที่จะต้องรักษาภายในโรงพยาบาล ซึ่งการรักษาที่สามารถที่จะทำให้ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวของตนเองได้ง่ายขึ้น และลดแรงต้านต่อการรักษาลง นอกจากนั้น การรักษานี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสามารถวิเคราะห์ปัญหาในฐานะเป็นผู้สังเกตการณ์และมองปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น แทนที่จะมองในฐานะของตนเองซึ่งจะยากต่อการวิเคราะห์ ยิ่งไปกว่านั้น การมองเรื่องราวของตนเองใหม่ด้วยมุมมองในแง่บวกและพบความหมายในแง่บวก ซึ่งสอดคล้องกับการรักษาด้วยจิตบำบัด Narrative therapy จะสามารถช่วยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้

ข้อจำกัด

จากงานวิจัยนี้เนื่องจากการที่ให้กลุ่มควบคุมเป็นการดูภาพยนตร์สั้นอย่างเดียวนั้น อาจไม่ใช่เป็นกลุ่มควบคุมที่ดีเนื่องจาก การดูภาพยนตร์สั้นนั้นอาจจะเป็นการให้ intervention อีกรูปแบบหนึ่งทางผู้วิจัยจึงเสนอให้ควรรออกแบบรูปแบบการทดลองให้มีการดูสิ่งที่เป็นสื่อที่เป็นกลาง (Neutral media) ยกตัวอย่างเช่น ภาพเคลื่อนไหววิวทิวทัศน์ ซึ่งไม่ได้มีลักษณะเป็น positive หรือ negative ต่อสภาพจิตใจ มากกว่า จึงจะสามารถบอกได้ว่าเนื้อหาในภาพยนตร์เชิงบวก มีผลต่อตัวแปรตามที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาหรือไม่ เพื่อที่จะเปรียบเทียบให้ชัดเจนกับกลุ่มที่ทำภาพยนตร์สั้นบำบัด

นอกจากนี้งานวิจัยนี้อาจจะยังไม่ทราบถึงผลด้านบวกหลังจากทำการบำบัดด้วยภาพยนตร์สั้นนั้นจะมีระยะเวลาอยู่ได้นานเท่าไร จึงอาจจะต้องออกแบบรูปแบบการวิจัยให้ติดตามนานขึ้นเช่น 1 เดือนต่อมา (Longitudinal study) รวมถึง การนำไปใช้ในวงกว้าง (generalization) ของหมวดการเรียนรู้ เนื่องจากลักษณะประชากรในหมวดการเรียนรู้ได้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลอย่างเดียว ซึ่งมีลักษณะประชากรที่จำเพาะ (เช่น เพศ มีความเครียดจำเพาะเรื่อง การเรียนที่มีลักษณะแตกต่างจากคณะอื่น การมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งอาจไม่สามารถสะท้อนประชากรนักศึกษาชั้นปริญญาตรีได้ทั้งหมด รวมถึงสิ่งที่ค้นพบในกลไกของการบำบัดที่รอให้ค้นหาคำตอบต่อไปในอนาคตคือ วิธีของการทำจิตบำบัดซึ่งพบว่าการยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อค้นพบกับคุณค่าเชิงบวกที่แท้จริงอาจจะเป็นหนทางที่ช่วยทำให้ความเครียดลดลง ในขณะที่การนึกถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในอดีตจะเป็นปัจจัยที่ทำให้คุณค่าเชิงบวกเพิ่มขึ้นแต่ไม่ได้ทำให้ความเครียดลดลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยังรอให้ค้นหาต่อไปในอนาคต