
Positive Psychological Capital: A Guide to Developing Learner Potential

Irisa Prommachan*

Master of Arts (Psychology), Lecturer

Faculty of Education, Thailand National Sports University, Trang Campus

Wanchai Dhammasaccakarn

Doctor of Science (Applied Behavioral Science Research), Associate Professor

Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkhla University, Hatyai Campus

Punya Tepsing

Doctor of Arts (Arts and Culture Research), Associate Professor

Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkhla University, Hatyai Campus

Kasetchai Laeheem

Doctor of Philosophy (Research Methodology), Associate Professor

Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkhla University, Hatyai Campus

* Corresponding author: irisa123goy@gmail.com

Received: October 30, 2023/ **Revised:** September 2, 2024/ **Accepted:** September 10, 2024

Abstract

This article aims to present a perspective on positive psychological capital for a guideline for developing the potential of learners. The important issues are presented are follows the concept of positive psychological capital, components of positive psychological capital, positive psychological capital perspective in the educational context. and guidelines for promoting positive psychological capital. The development of learner potential needs to be carried out in every dimension of development particularly mental development or positive psychological capital by aiming to promote or develop self-efficacy optimism, hope, and resilience. These elements play an important role in promoting true mental development in individuals because they serve as a starting point for development in other dimensions that will follow. Therefore, educational personnel, educational institutions, or those involved in learning management need to understand the concept of positive psychological capital. Therefore, educational personnel, educational institutions, or those involved in learning management need to understand the concept of positive psychological capital which is useful for designing activities to develop learner potential.

Keywords: Positive Psychological Capital, Learner Potential Development

บทความวิชาการ

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก: แนวทางเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน

ไอรินา พรหมจรรย์*

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยา), อาจารย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

วันชัย ธรรมสังการ

วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์), รองศาสตราจารย์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ปัญญา เทพสิงห์

ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ศิลปวัฒนธรรมวิจัย), รองศาสตราจารย์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

เกษตรชัย และหิมา

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (วิธีวิทยาการวิจัย), รองศาสตราจารย์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

*ผู้ประสานงาน: irisa123goy@gmail.com

วันรับบทความ: 30 ตุลาคม 2566/ วันแก้ไขบทความ: 2 กันยายน 2567/ วันตอบรับบทความ: 10 กันยายน 2567

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอมุมมองทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน โดยมีการนำเสนอประเด็นที่สำคัญ ดังนี้ แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มุมมองทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับบริบทการศึกษา และแนวทางการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนจำเป็นต้องดำเนินการในทุกมิติของการพัฒนา และสิ่งที่มีอาจจะปฏิเสธได้คือ การพัฒนาจิตใจ หรือทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยการมุ่งส่งเสริมหรือพัฒนา การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการฟื้นฟูพลัง ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางจิตใจอย่างแท้จริง เพราะเสมือนเป็นจุดเริ่มต้นการพัฒนาในมิติอื่นๆที่จะตามมา เพราะฉะนั้นบุคลากรทางการศึกษา สถานศึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้จำเป็นต้องทำความเข้าใจแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเป็นประโยชน์ในการออกแบบกิจกรรมในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนาศักยภาพผู้เรียน

บทนำ

การพัฒนาผู้เรียนถือเป็นบทบาทสำคัญของครู ณาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียน ให้เต็มศักยภาพสูงสุดเพื่อให้บุคคลสามารถที่จะนำความรู้ความสามารถไปใช้ในการพัฒนาตน และจำเป็นต้องเกิดในทุกมิติของการพัฒนา ท่ามกลาง ศักยภาพที่แตกต่างกันของบุคคล เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วน เปรียบเสมือนทุนทรัพย์ที่จะติดตัวบุคคลไปตลอด เช่นเดียวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนทุกคน โดยการขับเคลื่อนจากบริบทโรงเรียน สถานศึกษา และแผ่ขยายไปยังการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล และจำเป็นที่จะต้องให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา เข้าใจมิติของการพัฒนาอย่างแท้จริง เพราะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหนึ่งในตัวแปรสำคัญทางจิตวิทยา เป็นประเด็นที่น่าสนใจ และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาบุคคล อีกทั้งการนำจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นการศึกษา โดยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มุ่งงานวิจัยที่สามารถอ้างอิง เชื่อถือได้ มีฐานรากทางทฤษฎีเชิงประจักษ์ อีกทั้งมีคุณลักษณะที่มีความเฉพาะที่สามารถวัดได้ในลักษณะที่เป็นสภาวะ (State-like) เป็นคุณลักษณะที่สามารถเรียนรู้ และพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งต่างกับคุณลักษณะที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait-like) เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก นอกจากนี้ผนวกกับการศึกษาข้ามวัฒนธรรม ที่สามารถนำแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ได้ทุกภูมิภาคโดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน (Luthans & Dyrdek Broad, 2022)

เพราะฉะนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษา เพราะการใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตนเองมาเป็นต้นทุน จะช่วยทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลเมื่อต้องประสบกับปัญหาสุขภาพจิตต่างๆที่เกิดขึ้นจากความคับข้องใจ สภาวะกดดัน การแข่งขัน หรือเหตุการณ์ไม่คาดคิดต่าง ๆ เป็นต้น ใหู้สึกว่าบุคคลสามารถที่จะยืนหยัดได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น โดยนำทุนในจิตใจเป็นพลังให้กับตนเอง ในการรับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้น รับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความหวัง มีมุมมองทางบวกต่อโลก พร้อมทั้งจะรับมือและจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ เพราะสามารถฟื้นคืนพลัง หรือยืดหยุ่นทางจิตใจให้กลับคืนมาเป็นปกติได้ แม้จะอยู่ในสถานการณ์

ที่รุ่มร่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Nelson & Cooper, 2007) ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แน่แน่นอนว่าไม่ใช่ทุกคนจะพร้อมรับกับสถานการณ์ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่ประสบได้ในทันทีทันใด หรือรับรู้และเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่มีข้อแม้ แต่ผู้ที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะรับรู้ และเข้าใจกับเหตุการณ์ หรือเรื่องราวโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการรับรู้ตามความเป็นจริง และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยนำต้นทุนทางจิตใจมาเป็นพลังในการขับเคลื่อน หรือจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญ และเห็นโอกาสจากสิ่งที่บุคคลภายนอกมองว่านั่นคือวิกฤติ แต่ที่จริงแล้วทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเสมือนทุนทรัพย์ ภูมิคุ้มหรือวัคซีนสำหรับบุคคลที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทุกคนต้องมีการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ

แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดยศาสตราจารย์ Martin Seligman ที่อธิบายจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นศาสตร์ที่พยายามศึกษา และค้นหาจุดแข็งและความดีของบุคคล ซึ่งเป็นแนวคิดที่เป็นที่รู้จักในแวดวงวิชาการเมื่อ Seligman และ Csikszentmihalyi ได้เสนอแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยการตีพิมพ์ในวารสาร American Psychologist เมื่อปีคริสต์ศักราช 2000 ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่มีจุดกำเนิดมาอย่างยาวนาน โดยสามารถแบ่งจิตวิทยาเชิงบวกออกเป็น 3 กลุ่มแนวคิดดังนี้ 1) กลุ่มแนวคิดคุณลักษณะเชิงบวกหรือจุดแข็งของบุคคล (Character Strength) 2) กลุ่มแนวคิดทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital หรือ PsyCap) และ 3) กลุ่มแนวคิดแนวโน้มของบุคคลที่มีคุณลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation หรือ POS) (WuttiChupradit & Chupradit, 2022) ในบทความนี้จึงนำเสนอแนวทางการใช้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนตามกรอบแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital) ซึ่งได้มีการเสนอโดย Luthans, Youssef & Avolio (2007) แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานจากการพยายามหาวิธีการบำบัดผู้ป่วยทางจิตและถูกนำมาใช้ในจิตวิทยาคลินิกซึ่งเป็นกระบวนการที่ถูกนำมาใช้

บำบัดผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น ดังนั้น แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงมีผู้ที่สนใจและถูกนำไปประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายจนเกิดเป็นรายวิชาในการจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศสหรัฐอเมริกา ทั้งนี้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนจากการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการแข่งขันของผู้เรียน ประกอบกับการการมุ่งเน้นความ เป็นเลิศทางวิชาการ ทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวผู้เรียน ร่วมกับบริบทแวดล้อมต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็น ความวิตกกังวล ความเครียด ความกดดัน เกิดความทุกข์จากการเรียน ดังนั้นการปรับและประยุกต์ใช้ มโนทัศน์ และหลักการของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการ จัดการศึกษา หรือพัฒนาผู้เรียนเกิดขึ้นภายหลังจากการที่ มีการค้นพบว่าความสำคัญของการใช้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมบรรยากาศที่ดี และการ สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้เรียนในชั้นเรียน เพื่อ สร้างแรงจูงใจในการเรียน และส่งเสริมการจัดการศึกษา ที่มีประสิทธิภาพ (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกไว้ดังนี้

Snyder & Lopez (2007) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นสถานะของบุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวก ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ โดยจากการศึกษาของ Luthans et al. (2007) องค์ประกอบที่สำคัญของทุน ทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital หรือ PsyCap) ประกอบด้วย การรับรู้ในความสามารถ ของตนเอง (Self-Efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) การฟื้นพลัง (Resilience) ซึ่งองค์ประกอบ ดังกล่าวเป็นส่วนที่ร่วมกันในการส่งเสริมช่วยทำให้เกิด ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สมบูรณ์แก่บุคคลในการดำเนินชีวิต โดยนำองค์ประกอบข้างต้นมาศึกษาร่วมกันเป็นตัวแปร เดียว โดยเชื่อว่าเมื่อบุคคลตกอยู่ในสภาวะวิกฤต บุคคล ที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะมีสภาพจิตใจกลับคืนเป็น ปกติ ซึ่งจะเป็นผลให้สามารถประสบความสำเร็จด้าน การเรียน การทำงาน การแข่งขันได้ดี (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003) นอกจากนี้ Luthans et al., (2007) เชื่อว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เมื่อได้รับ อิทธิพลจากปัจจัยทั้งกลุ่ม และระดับบุคคลจะส่งผลไป ยังสุขภาวะทางจิต และพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของ

บุคคล เดิมศาสตร์ทางด้านจิตวิทยามักมุ่งศึกษาสภาวะ ทางลบ เช่น โรคซึมเศร้า การบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิต แต่ยังขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันปัญหา สุขภาพจิต ความจริงแล้วแนวคิดด้านจิตวิทยานั้นไม่เพียงแต่ ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตแต่ยังต้องช่วยให้มนุษย์ ได้เติมเต็ม และพัฒนาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ตาม ธรรมชาติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Seligman, 1998) เป็นเหตุผลให้นักวิชาการ นักวิจัย และผู้ที่เกี่ยวข้องกับ การพัฒนาในแวดวงต่างๆให้ความสนใจ และมุ่งเน้นการ ส่งเสริมพัฒนาจิตใจ

องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วยองค์ประกอบ ที่สำคัญในการทำงานร่วมกัน เป็นกลไกขับเคลื่อนบุคคล เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ และการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างมีคุณภาพ ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) การรับรู้ความสามารถในตนเองว่ามีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก อีกทั้งผลของการรับรู้ความสามารถ ของตนจะส่งผลให้บุคคลรู้สึกกว่าตนเองมีศักยภาพ มีคุณค่า จึงนำไปสู่ความเพียรพยายามยิ่งขึ้นในการพัฒนาการตนเอง พัฒนาการทำงาน ความคิดริเริ่มใหม่ ๆ ในการปฏิบัติงาน โดยขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ การรับรู้ความสามารถ ของตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นโดยการ รับรู้ความสามารถของตนจะเป็นผลตัดสินการกระทำ ว่า จะก่อให้เกิดผลลัพธ์รูปแบบใด โดยการรับรู้ความสามารถ ของตนจะเป็นตัวกำหนดแบบแผน กระบวนการคิด กระบวนการจูงใจ เพื่อให้ตนไปสู่เป้าหมาย (Bandura, 1997)

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) บุคคลที่มองโลก ในแง่ดี หรือมีมุมมองในทิศทางบวก หากเผชิญกับสถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ บุคคลเหล่านี้จะใช้วิธีการแก้ไขปัญหา โดยการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นมุมมองในเชิงบวก ซึ่งมีใช้การแก้ไขปัญหาโดยการปฏิเสธ หรือหนีปัญหา แต่กลับมองว่าเหตุการณ์ที่ดีๆจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ กับตน และคิดว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำของตนเอง สำหรับ สถานการณ์ที่ไม่ดีคนที่มองโลกแง่ดีจะคิดว่าเหตุการณ์ แบบนี้จะเกิดขึ้นแบบสุมไม่ไข่เกิดบ่อยๆเป็นประจำ และ จะมาจากสาเหตุจากเหตุการณ์อื่นๆภายนอก นอกจากนี้ Seligman (2011) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี เป็น

กระบวนการทางปัญญาเกี่ยวกับความคาดหวังเชิงบวกของบุคคล และการระบุสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกตนเอง ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว และเกิดขึ้นเฉพาะเหตุการณ์นั้นเท่านั้น ส่วนการระบุสาเหตุของเหตุการณ์ที่ติดนั้นจะเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง และสามารถเกิดขึ้นได้อีกอย่างสม่ำเสมอและอาจขยายผลต่อไปยังสถานการณ์อื่นได้

ความหวัง (Hope) มีความสำคัญ และมีความจำเป็นกับการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ (Herth, 1990) เพราะเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเกิดเหตุการณ์วิกฤตในชีวิต เช่น ได้รับความสูญเสีย ความเศร้าโศก ความทุกข์ทรมาน และการเจ็บป่วย เป็นต้น บุคคลจะสร้างความหวังขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อภาวะวิกฤตดังกล่าว และเป็นวิธีการหนึ่งในการเผชิญความเครียดเหล่านั้น เพื่อให้มีการคงสมดุลทั้งทางร่างกาย และจิตใจภายในบุคคลให้ดำเนินต่อไป บุคคลที่มีความหวังจะมีความสามารถในการดำรงชีวิตแก้ไขสถานการณ์ความเครียด โดยเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นได้ในอนาคต (Brown, 1989) อีกทั้งมีความแข็งแกร่งและมีอดทนต่อการปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตได้ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต และรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้ (Dufault & Martocchio, 1985) ความหวังเป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนที่กระตุ้นให้บุคคลแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา และยังเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญในการช่วยให้บุคคลฟันฝ่าและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ Johnson, Dahlen & Roberts, 1997) นอกจากนี้ความหวังยังช่วยให้บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ช่วยบรรเทาและป้องกันความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (Piazza, 1991) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลสามารถเผชิญหน้าและก้าวผ่านสถานการณ์ยากลำบากไปได้ ความหวังเป็นคำที่ใช้อธิบายความรู้สึกที่สะท้อนให้เห็นถึงมุมมองต่อสถานการณ์ในสภาพหน้า ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นความรู้สึกที่ผ่านมาเท่านั้น แต่ความหวังยังถูกเชื่อมต่อกับเป้าหมาย และความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างประสบความสำเร็จ นอกจากจะทำให้มีมุมมองต่อสถานการณ์ในอนาคตด้วยการมองโลกในแง่ดี และยังเป็นการสะท้อนการรับรู้อำนาจในการจัดการชีวิตตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการก้าวผ่านอุปสรรค เมื่อบุคคล

รับรู้ว่าคุณสามารถจัดการปัญหาได้ ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

การฟื้นพลัง (Resilience) โดยบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและยอมรับความเป็นจริง สามารถเผชิญกับปัญหาจนสามารถรอดจากความลำบากและความทุกข์ยากได้ ดังเช่น Charles Darwin ผู้เสนอทฤษฎีวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต โดยกระบวนการคัดเลือกโดยธรรมชาติ กล่าวไว้ว่า สิ่งมีชีวิตที่จะอยู่รอดได้ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตที่แข็งแรงที่สุดหรือฉลาดที่สุดแต่เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด นอกจากนี้จะส่งผลให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีมีมุมมองที่ดีในการทำงาน ทำให้ทำงานอย่างมีความสุข มีการพัฒนาตนเองและปรับตัวได้ดีทำให้สามารถปฏิบัติงานได้ดีเมื่อต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน ซึ่งองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีลักษณะเป็นสถานะที่สามารถพัฒนาได้มีความแตกต่างจากคุณลักษณะเฉพาะของบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะติดตัวของบุคคลอาจจะพัฒนาได้ยาก โดยที่บุคคลจะเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ดี (Sookawong, 2017) ซึ่งความสามารถในการฟื้นคืนพลังเสมือนทักษะหนึ่งของบุคคลที่จะนำมาบุคคลนั้นให้สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหา อุปสรรค แรงกดดันต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเกิดขึ้นเองในทันทีทันใดหรือผ่านการอบรม เล่าเรียน แต่ต้องอาศัยประสบการณ์การผ่านเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต และเรื่องราวเหล่านั้นจะมีความหมายในชีวิตของบุคคลและการศึกษาของ Walsh (2020) พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคลประกอบไปด้วยปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ กระบวนการสร้างความหมาย (Meaning making processes) เป็นกระบวนการตีความและทำความเข้าใจกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นในทิศทางบวกหรือลบ เช่น การตีความว่าเหตุการณ์ร้ายนั้นว่าจะกลายเป็นบทเรียนที่ทรงคุณค่าต่อตนเอง หรือ จะมองว่าเหตุการณ์ร้ายนั้นยังคงเป็นบาดแผลในชีวิตตลอดไป ทัศนคติเชิงบวก (Positive outlook) การดำรงชีวิตของตนเองต่อไปอย่างคนที่มีความหวังและพลังภายในตนเองที่พร้อมมุ่งสู่เป้าหมายในอนาคตด้วยความกระตือรือร้น อันได้แก่ ความกล้าหาญ ความเห็นอกเห็นใจและเอื้ออาทรเกื้อกูลกันระหว่างญาติมิตร และค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่อยู่เหนือธรรมชาติ (Transcendence and Spirituality) ความศรัทธา

ทางจิตวิญญาณหรือความเชื่อทางศาสนา สิ่งเหล่านี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเกิดพลังในการหยั่งย่นและลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตต่อไปเพื่อสมาชิกในครอบครัวที่ยังคงเหลืออยู่ Suwannawatin & Watthakoson (2021)

มุมมองทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับบริบทการศึกษา

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีฐานการวิจัยมาจากการวิจัยพฤติกรรมของบุคคลในการปฏิบัติงาน ในมิติของการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในองค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ผ่านตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนำไปสู่การพัฒนาบุคคลในมิติอื่น ๆ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนามนุษย์อย่างแท้จริงที่จะส่งผลด้านบวกต่อสถาบันอื่น ๆ ทางสังคมต่อไป และในที่นี้ผู้เขียนขอเสนอการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทการศึกษาไทย ซึ่งมุ่งเน้นในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในระดับต่าง ๆ และในมิติที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้เรียนจากปัจจัยแทรกแซงคุณภาพ ศักยภาพการพัฒนาที่แท้จริงซึ่ง Luthans et al. (2007) เชื่อว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเมื่อได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งระดับกลุ่ม และระดับบุคคล ทำหน้าที่ส่งต่อไปยังผลทางด้านสุขภาวะทางจิต พฤติกรรม การเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิต อีกทั้งผู้เขียนตระหนักและเห็นความสำคัญของการส่งเสริมต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ทั้งนี้เนื่องจากผู้เขียนทำหน้าที่ในการให้การปรึกษากับผู้เรียนในหลากหลายปัญหา โดยส่วนใหญ่ปัญหาที่ผู้เรียนประสบแล้วแต่เป็นผลมาจากสภาพจิตใจ อันเปราะบางในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง และจากผลการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน นักศึกษาในประเด็นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีความน่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริม พัฒนาผู้เรียน โดย Suttineam (2019) นำเสนอวิธีการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับในตนเอง เกิดความนับถือและเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาเพิ่มขีดความสามารถในการนำตนเอง และพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น เรียนรู้การดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนไปตามแนวทางที่เหมาะสม โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการเปิดโอกาสให้กลุ่มมีส่วนร่วมในการจัดการกับ

ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในเรื่องอาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง ปัญหาเอกลักษณ์ของตนเอง การวางแผนการเรียน ความรู้สึกโดดเดี่ยวในมหาวิทยาลัย โดยวิธีพัฒนาด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีหลากหลายวิธี ได้แก่ การให้การปรึกษากลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ รูปแบบการพัฒนาทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital Intervention Model: PCI Model) เป็นต้น (Larson, 2004; Dinkmeyer, 1968) กล่าวถึงการให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือกัน ร่วมกันสำรวจปัญหา ความรู้สึก เจตคติและค่านิยมที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี ดังนั้นการปรึกษากลุ่มทำให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนโดยการสังเกตและสอนทักษะที่เหมาะสมซึ่งกันและกัน ตลอดจนบรรยากาศภายในกลุ่มช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรู้จักตนเองมากขึ้นจากการเปรียบเทียบความคิดและพฤติกรรมของตนกับเพื่อนในกลุ่ม และกระบวนการกลุ่ม เน้นการพัฒนาที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความเข้มแข็งภายในของตน กลุ่มจะให้ความเห็นอกเห็นใจ และการสนับสนุนทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนและทำความเข้าใจสิ่งที่กังวลและจะได้รับความช่วยเหลือเพื่อให้พัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาในปัจจุบันและปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Corey, 2004) กลุ่มจึงเป็นเสมือนสังคมขนาดเล็กที่ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะและส่งเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน Thungkaew (2021) นำเสนอการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในรูปแบบกิจกรรมโดยใช้องค์ประกอบของต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและภูมิใจกับตัวเอง เพื่อเสริมสร้างการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถปรับตัว หรือปรับความต้องการของตนเองให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมที่อยู่ร่วมกับสังคมที่เกี่ยวข้องได้ดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดี และประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคม นอกจากนี้ Sanjamsai (2022) กล่าวถึงตัวแปรทางทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีส่วนช่วยในการลดอาการภาวะซึมเศร้า และลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ โดยจะไปเพิ่มความคิดและอารมณ์ทางบวกที่นำไปสู่ความสุข ความหวัง และความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้การมีทักษะในการ

แก้ไขปัญหามีส่วนสำคัญในการลดอาการซึมเศร้า โดยพบว่าการเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาจะช่วยลดอาการซึมเศร้าลงได้โดยวางแผนทางการวิเคราะห์ผ่านกรอบแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก และทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์เพื่อค้นหาประสบการณ์เฉพาะของบุคคลที่เผชิญอยู่ มาใช้ในการทำความเข้าใจสาระของข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ไปสู่การจัดระบบ แยกประเภทข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ กำหนดสาระสำคัญ จนนำไปสู่การตีความและสร้างข้อสรุป เกี่ยวกับต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตที่ใช้ในการเยียวยาดูแลจิตใจจากสภาวะซึมเศร้า Homklin, Pontanya & Sakulsriprasert (2022) นำเสนอประเด็นการส่งเสริมให้นักศึกษาในสถาบันการศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเครียดในการเรียนสามารถก้าวผ่านสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อที่จะสามารถประสบความสำเร็จในการศึกษา และมีความผูกพันในการเรียนได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยหนึ่งในปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ คือทุนทางจิตวิทยา โดยสภาวะทางจิตใจในเชิงบวกของนักศึกษาต่อการเรียนแม้ว่าจะตกอยู่ในสภาวะตึงเครียด นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ เชื่อมมั่นในความสามารถ และศักยภาพของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ในทางบวก กล่าวเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีสมรรถนะทางจิตใจในเชิงบวก สามารถปรับสภาพจิตใจให้กลับคืนเป็นปกติเมื่อเผชิญกับปัญหา มีการวางแผน และหาแนวทางใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องในด้านการเรียนได้ด้วยการมองปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงบวก นอกจากนี้ WuttiChupradit & Chupradit (2022) ได้เสนอแนะว่าแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำไปปรับใช้ได้ตามบริบทที่เหมาะสม อาทิเช่น ประยุกต์ใช้ในระดับองค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับนโยบายรัฐบาล และหน่วยงานส่วนกลาง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรมการนำไปใช้กับนักเรียนโดยตรง โดยวิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยตรงจากครูผู้สอน หรือผู้ปกครอง ผ่านหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริม หลักสูตรที่เน้นประสบการณ์ สามารถบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวก เชื่อมโยงกับระบบการแนะแนวให้คำปรึกษา และการช่วยเหลือผู้เรียน ตลอดจนประยุกต์ใช้ในกระบวนการวัดประเมินผลผู้เรียนที่มีเกณฑ์ที่ยืดหยุ่น สอดคล้องเหมาะสมกับผู้เรียนยุคใหม่ที่เน้นปฏิสัมพันธ์ในทุกะดับการเรียนรู้

อันเป็นเป้าหมายสำคัญของแนวคิดสู่การปฏิบัติในทุกะดับสะท้อนให้เห็นผลการวิจัยและมุมมองจากการเสนอแนะดังกล่าวข้างต้นของนักวิจัยและนักวิชาการ ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาหรือส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นประเด็นที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในมิติทางการศึกษา แต่ทั้งนี้ยังพบช่องว่างของการวิจัยในอดีตที่ผ่านมาของการศึกษา ผู้เรียนยังไม่ครอบคลุมในทุกะดับชั้นการศึกษา หรือช่วงวัยที่หลากหลาย อาทิเช่น ผู้เรียนในระดับปฐมวัย ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ซึ่งถือเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการเรียนรู้ และบ่มเพาะคุณลักษณะที่สำคัญให้เกิดขึ้นในช่วงวัยดังกล่าว เพื่อต่อยอดให้ผู้เรียนก้าวสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา สำหรับเตรียมพร้อมสู่การประกอบอาชีพ และเป็นบุคคลที่พึงประสงค์ของสังคมต่อไป เนื่องจากรากฐานของการพัฒนาหน่วยงาน องค์กร และประเทศชาติจำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์เป็นฐานทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง และการพัฒนาในระดับบุคคลจำเป็นต้องอาศัยสถานศึกษาเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นฐานรากของการพัฒนา

แนวทางการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

จากการสังเคราะห์งานวิจัยและมุมมองของนักวิชาการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีวิธีการนำเสนอในหลากหลายแง่มุมดังที่ได้นำเสนอในประเด็น มุมมองทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับบริบทการศึกษาข้างต้น ผู้เขียนจึงต้องการนำเสนอการส่งเสริม และพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อให้เกิดการพัฒนาในองค์รวมทั้งการรับรู้ความสามารถในตนเอง การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการฟื้นฟูพลังดังนี้

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) ผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาทั้งบุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครอง และตัวของผู้เรียนเองจำเป็นต้องเปิดโอกาสการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นโดยการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบริบทที่เหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อให้รับรู้ถึงการมีประสบการณ์ ได้เรียนรู้จากคนรอบข้าง หรือต้นแบบของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ฟังเสียงชื่นชมจากคนรอบข้าง เพื่อเป็นพลังกาย พลังใจในการพัฒนาความสามารถของตนเอง เพราะเชื่อว่าประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นพลังสำคัญให้ผู้เรียนในการทำกิจกรรมต่อไป และรับรู้ตนเองมากยิ่งขึ้นถึงความชอบ ความสนใจ หรือความถนัด โดย Luthans, Youssef, & Avolio (2007)

ได้เสนอแนะคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง 5 ประการ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพในการรับรู้ความสามารถของตน คือ 1) ตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย และเลือกทำสิ่งที่ท้าทาย และทำทายนั่นด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญให้กับผู้เรียนได้เกิดการคิด พิจารณาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายในระยะสั้นหรือเป้าหมายในระยะยาว โดยเริ่มต้นจากเป้าหมายที่ท้าทายและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในระยะเวลานั้นใกล้ เพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ของการรับรู้ความสำเร็จ หรือล้มเหลวแล้วสร้างกำลังใจในการทำสิ่งนั้นจนสำเร็จ และเกิดความพยายามในการบรรลุเป้าหมายอื่น ๆ ต่อไป ประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นพลังสำคัญให้กับผู้เรียนในการวางแผน พิจารณาและหาแนวทางในการบรรลุเป้าหมาย 2) รู้สึกยินดี และเต็มใจที่จะทำตามเป้าหมายที่วางไว้ นั่นหมายถึงเป้าหมายที่เกิดจากความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน ย่อมนำมาซึ่งความรู้สึกเต็มเปี่ยมจากจิตใจของตนเอง และพลังอันแรงกล้าในการลงมือกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 3) สร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตนเอง ซึ่งแรงจูงใจเป็นเสมือนแรงขับที่สำคัญในตัวบุคคลที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ภายใต้การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีเป้าหมายที่ชัดเจน และแรงขับที่สำคัญในการประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมาย 4) ใช้พลัง หรือวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องผ่านการมีประสบการณ์ตรงของผู้เรียนมาก่อนไม่ว่าจะประสบการณ์ของความสำเร็จหรือล้มเหลว ผู้เรียนย่อมเห็นวิธีการ หรือแนวทางในการก้าวผ่านหรือเอาชนะอุปสรรคจากประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ดีขึ้น 5) หากต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคจะต้องมีความพยายามในการแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ ซึ่งแน่นอนว่าหากผู้เรียนได้มีประสบการณ์จากคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองข้างต้นแล้วนั้น ไม่ว่าจะเป็นประสบกับปัญหาอุปสรรคใด ๆ ย่อมสามารถนำประสบการณ์มาเป็นแนวทางในการวางแผน และแก้ปัญหาได้อย่างถึกถาวร และรอบคอบยิ่งขึ้น ผู้เขียนมองว่าการนำเสนอประเด็นดังกล่าวข้างต้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการออกแบบกิจกรรมให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาผู้เรียน ให้เกิดกระบวนการคิดวางแผน พิจารณา และลงมือปฏิบัติโดยเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผ่านกิจกรรมที่ผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนที่จัดขึ้น

ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งการฝึกอบรม กิจกรรมกลุ่ม หรือสวดแทรกในการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ถือเป็นวิธีการใช้เหตุผล หรือรูปแบบการอธิบายที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยการมองโลกในแง่ดีจะเป็นทั้งแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นในการกระทำให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ อีกทั้งยังเสนอแนวทางในการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี ดังนี้ 1) การประเมินสถานการณ์ในอดีตอย่างผ่อนปรน โดยการอธิบายสถานการณ์ที่ล้มเหลวหรือผิดพลาดในอดีตอย่างมีมุมมองที่ดี โดยมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องที่แปลก แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของบุคคล นำไปสู่การมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต และมีแรงจูงใจในการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 2) การพึงพอใจกับสถานการณ์ในปัจจุบัน เป็นการยอมรับ เข้าใจถึงเหตุผล หรือความเป็นไปของสถานการณ์นั้น ๆ ในปัจจุบัน วิธีการนี้จะช่วยป้องกันทัศนคติที่ไม่ดีที่เกิดขึ้น และช่วยยับยั้งการขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองต่อไป 3) การมองหาโอกาสในอนาคต เป็นการพยายามมองหาสิ่งที่ปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ในอนาคต โดยคำนึงถึงศักยภาพ และความพร้อมในตนเอง (Luthans et al., 2007) นอกจากนี้ Folkman & Moskowitz (2000) เสนอแนะว่าการที่บุคคลประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตที่ผ่านมาในอดีตจะช่วยสร้างความเชื่อในการมองโลกในแง่ดีได้ เช่น การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และการให้ผลลัพธ์ที่เป็นบวกจะช่วยเสริมสร้าง และพัฒนาคุณลักษณะของการมองโลกในแง่ดีได้เช่นกัน เพราะการมองโลกในแง่ดีนั้นจำเป็นที่บุคคลต้องผ่านประสบการณ์ หรือประสบกับสถานการณ์ใด ๆ ด้วยตนเอง และพิจารณาว่าตนมีมุมมองต่อสิ่งนั้นอย่างไร

การพัฒนาความหวัง (Hope) โดย Snyder & Lopez (2007) กล่าวถึงความหวังว่าเป็นภาวะแรงจูงใจในด้านบวกที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ประกอบไปด้วยองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้ 1) ความคิดที่ผูกโยงไปกับเป้าหมาย (Goal Thought) ความหวังจำเป็นต้องเป็นความคิดที่มีเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายอาจจะเป้าหมายระยะสั้นหรือระยะยาวก็ได้ แต่ต้องเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับ

บุคคลนั้น และมีโอกาสเป็นไปได้ 2) แนวทางหรือวิธีการในการพิชิตเป้าหมาย (Pathways) เป็นการคิดเพื่อที่จะวางแผนหาแนวทาง หรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย และมีความยืดหยุ่นในการหาแนวทาง เช่น เมื่อประสบกับปัญหาอุปสรรคในแนวทางเดิม สามารถหาแนวทางใหม่ ไปสู่เป้าหมายได้ 3) แรงจูงใจในการขับเคลื่อน (Agency) เป็นการคิดที่เต็มไปด้วยความตั้งใจในการบรรลุเป้าหมาย เช่น ฉันทำได้ ฉันมีความพยายาม ฉันพร้อมที่จะทำ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ว่าคุณสมบัติเริ่มและคงไว้ซึ่งการกระทำที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ พลังแห่งความตั้งใจไม่เพียงแต่ผลักดันให้บุคคลไปสู่เป้าหมายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้บุคคลเอาชนะอุปสรรคที่ขวางกั้นการไปสู่เป้าหมาย

การพัฒนาการฟื้นพลัง (Resilience) โดย Grothberg (1995) กล่าวว่า การฟื้นพลัง หรือความยืดหยุ่น เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่บุคคลนำมาป้องกันตนเอง เพื่อเอาชนะหรือผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบในชีวิตของตน โดยเสนอว่าการส่งเสริมการฟื้นพลังทางอารมณ์ และจิตใจเป็นการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดการพัฒนาความคิด และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อีกทั้งการรับรู้ตนเองอย่างเหมาะสม โดยมีความเชื่อ ดังนี้ 1) ตนเป็นบุคคลที่มีความสามารถมีความรู้สีกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม 2) ตนมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมายเป็นที่ยอมรับของครอบครัวที่แวดล้อม 3) ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามากระทบกับชีวิตของตน ซึ่งความสามารถในการฟื้นคืนพลัง เหมือนทักษะหนึ่งของบุคคลที่จะนำพาบุคคลนั้นให้สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหา

อุปสรรค แรงกดดันต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเกิดขึ้นเองในทันทีทันใดหรือผ่านการอบรม เล่าเรียน แต่ต้องอาศัยประสบการณ์การผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และเรื่องราวเหล่านั้นจะมีความหมายในชีวิตของบุคคล แต่ทั้งนี้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้เรียนสามารถออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาได้ตามบริบท หรือความเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน

บทสรุป

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่เข้ามามีส่วนในการส่งเสริม หรือพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน โดยมุ่งพัฒนาองค์ประกอบ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการฟื้นพลัง เพราะหากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้เรียนมีความเข้าใจแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และแนวทางการส่งเสริม พัฒนาให้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เกิดกับผู้เรียน ย่อมเป็นประโยชน์ในการเข้าใจความแตกต่างของผู้เรียนที่มีพื้นฐานทางจิตใจที่หลากหลาย โดยนำมาปรับใช้ได้ตามบริบทที่เหมาะสมกับคุณลักษณะของผู้เรียน ช่วงวัย ระดับชั้น โดยคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคลเป็นสำคัญ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน หรือสอดแทรกกิจกรรมในรายวิชา อีกทั้งใช้รูปแบบการพัฒนาที่หลากหลายในรูปแบบ การฝึกอบรม กิจกรรมกลุ่ม การให้การปรึกษา เป็นต้น เพื่อเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน ให้เต็มความสามารถสูงสุด นำไปสู่การพัฒนาในมิติอื่น ๆ โดยมีต้นทุนทางจิตใจเป็นกลไกในการขับเคลื่อนเป็นพลังชีวิตให้เกิดขึ้นกับบุคคล

References

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman
- Brown, P. (1989). The Concept of hope: Implication for care of the critically ill. *Critical Care Nursing*, 9(5), 97-99.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. Thomson Brook/Cole Inc.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Oxford University Press.
- Dinkmeyer, C. (1968). *Reading in group counseling*. International Textbook Company.
- Dufault, K., & Martocchio, B. (1985). Hope: Its Sphere and Dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Grotberg, E.H. (1995). *A Guide for Promoting Resilience in Child: Strengthening the Human Spirit*. The Bernard Van Leer Foundation.
- Herth, K.A. (1990). Fostering Hope in the Terminally Ill. *Nursing Science Quarterly*, 4(3), 177-184.
- Homklin, T., Pontanya, A., & Sakulsriprasert, C. (2022). Influence of Academic Atress on Academic Performance and Learning Engagement Among Undergraduate Students with Psychological Capital as a Mediator. *Panyapiwat Journal*, 14(2), 277-292. [in Thai]
- Johnson, L.H., Dahlen, R. & Roberts, S.L. (1997). Supporting Hope in Congestive Heart Failure Patients. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 16(2), 65-78.
- Larson, M. (2004). Positive psychological capital: A comparison with human and social capital and an analysis of a training intervention. [A dissertation of the graduate college, University of Nebraska].
- Luthans, F. & Dyrdek B. J. (2022). Positive psychological capital to help combat The mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*, 51, 1-13.
- Luthans, F., Youssef, M. & Avolio, B. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University press.
- Nelson, D.L & Cooper, C.L. (2007). *Positive organizational behavior*. Sage Publications.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *Journal of American Psychological Association*, 55(1), 44-55.
- Piazza, D. (1991). Hope Social Support and Self-Esteem of Patients with Spinal Cord Injuries, *Journal of Neuroscience Nursing*, 23(4), 224-230.
- Sanjamsai, S. (2022). The study of positive psychological capital to alleviate depression among Thai university students. *journal of health science research*. 16(1), 26-38. [in Thai]
- Seligman M.E. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Pocket Books.

- Seligman, M.E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. William Heinemann.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Oaks, Sage Publications.
- Sookawong, C. (2017). *The Development of Positive Psychological Capital of Students in Higher Education*. [Doctoral dissertation, Mahasarakham University]. [in Thai]
- Suttineam, K. (2019). The Development of Positive Psychological Capital of Teacher Students Through Group. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 32(1), 17-32. [in Thai]
- Suwannawatin, P. & Watthakoson, R. (2021). *Move forward with Hope with Psychological Capital (Part 2)*. <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psy-cap-hope> [in Thai]
- Thungkaew, P. (2021). The Effects of Positive Psychology Capital Enhancement Program of Students, Faculty of Education, Buriram Rajabhat University. *Dhammathas Academic Journal*, 21(4), 1-12. [in Thai]
- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the time of COVID-19: Meaning making, Hope, and Transcendence. *Family Process*. 59, 898–911.
- WuttiChupradit, P., & Chupradit, S. (2022). positive psychology: strategies for developing learners in the 21ST century. *Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology*, 7(1), 1-14. [in Thai]