

จิตวิทยาเชิงบวก: กลยุทธ์เพื่อพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21*

POSITIVE PSYCHOLOGY: STRATEGIES FOR DEVELOPING LEARNERS IN THE 21st CENTURY

ปริยานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์

Priyanut Wutti Chupradit

สุภัทร ชูประดิษฐ์

Supat Chupradit

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University, Thailand

Email: priyanut.w@cmu.ac.th

บทคัดย่อ

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกนั้นแท้จริงแล้วมีการเริ่มต้นมานานนับสิบปี ซึ่งเป็นแนวคิดเป็นที่รู้จักในแวดวงวิชาการเมื่อ Seligman and Csikszentmihalyi ได้เสนอแนวคิดนี้ด้วยการตีพิมพ์ในวารสาร American Psychologist เมื่อปีคริสต์ศักราช 2000 ถึงแม้ว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่มีจุดกำเนิดมานานนับสิบปีตั้งแต่ปีคริสต์ศักราช 2000 อีกทั้งยังมีการริเริ่มนำมาใช้ในประเทศไทยนับตั้งแต่ปีคริสต์ศักราช 2007 แต่ก็ยังขาดการส่งเสริมสนับสนุนให้นำไปใช้ในการจัดการศึกษาในประเทศไทยอย่างแพร่หลาย “จิตวิทยาเชิงบวก” จึงเป็นสภาวะทางจิตของบุคคลที่แสดงถึงความรู้สึกอันดี ความชื่นชอบ ความยึดมั่นผูกพัน สภาวะไร้ความรู้สึกวิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกปลอดภัย ซึ่งความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจและร่างกาย โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มแนวคิดหลัก ดังนี้ 1) กลุ่มแนวคิดคุณลักษณะเชิงบวก หรือ จุดแข็งของบุคคล (Character Strength) 2) กลุ่มแนวคิดทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital หรือ PsyCap) และ 3) กลุ่มแนวคิดแนวโน้มของบุคคลที่มีคุณลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation หรือ POS) ผู้เขียนจึงขอเสนอกรอบแนวคิดการใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ตามรายละเอียด ใน 5 ขั้นตอน หรือเรียกว่า CPAEM Model ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์สภาพชั้นเรียนและจุดมุ่งหมายการพัฒนาผู้เรียน (Contextual Analysis : C) ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมผู้เรียนให้พร้อมสู่การพัฒนา (Preparation : P) ขั้นตอนที่ 3 การปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน (Action : A) ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลและ

* Received 3 December 2021; Revised 26 January 2022; Accepted 29 January 2022



การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Evaluation and Feedback) และขั้นตอนที่ 5 การกำกับติดตามผล และการพัฒนา (Monitoring)

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก, กลยุทธ์เพื่อพัฒนาผู้เรียน, ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21, ซีพีเออีเอ็ม โมเดล

Abstract

The concept of positive psychology began and in fact has been around for decades. This concept was known in the academic domain when Seligman and Csikszentmihalyi proposed this concept by making publications in American Psychologist Journal in 2000. Although the concept of positive psychology originated in 2000, has been around over a decade and also has been initially used in Thailand since 2007, there is a lack of support in terms of extensive implementation in education management in Thailand. Therefore, "positive psychology" is an individual's mental state expressing good feelings, fondness, commitment, a worry-free state, a stress-free state, safety. In fact, these feelings bring about mental and physical strengths. They can be summarized by being categorized into 3 groups with main concepts as follows: 1) concept of positive characters or strengths of individuals 2) concept of Positive Psychological Capital (PsyCap) and 3) concept of people with Positive Orientation (POS). Therefore, the author has proposed the conceptual framework of using positive psychology in order to develop skills of learners in the 21st century in details of 5 steps so-called CPAEM Model as follows: Step 1 refers to the analysis of class conditions and purposes of developing learners (Contextual Analysis : C); Step 2 refers to preparing learners to be ready to development (Preparation : P); Step 3 refers to doing the activity of learning and teaching (Action : A); Step 4 refers to making assessment and giving feedback (Evaluation and Feedback) and Step 5 refers to supervising, performance monitoring and development (Monitoring).

Keywords: Positive Psychology, Strategies for Developing Learners, Learners in the 21st Century, CPAEM Model

มนต์ที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่ถูกรู้จักในแวดวงวิชาการเมื่อ Seligman and Csikszentmihalyi ได้เสนอแนวคิดนี้ด้วยการตีพิมพ์ในวารสาร American



Psychologist เมื่อปีคริสต์ศักราช 2000 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานจากการสรรหา กลวิธีการบำบัดผู้ป่วยทางจิตและถูกนำมาใช้ในจิตวิทยาคลินิกซึ่งเป็นกระบวนการที่ถูกนำมาใช้ บำบัดผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมี สุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นกลวิธีที่สร้างวิถีลำดับความคิดและส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศ การดำรงชีวิตที่ดี ดังนั้น แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จึงมีผู้ที่สนใจและถูกนำไปประยุกต์ใช้อย่าง แพร่หลายจนเกิดเป็นรายวิชาในการจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย ชั้นนำในประเทศสหรัฐอเมริกา ทั้งนี้ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนจากการเรียนการสอนที่ มุ่งเน้นการแข่งขันของผู้เรียน ประกอบการการแข่งขันความเป็นเลิศทางวิชาการ ทำให้เกิดผล กระทบต่อตัวผู้เรียนร่วมกับบริบทแวดล้อมต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาทิ ความวิตกกังวล ความเครียด ความกดดัน เกิดความทุกข์จากการเรียน แม้แต่การกลั่นแกล้งรังแกกันของผู้เรียน ด้วยกัน จึงเป็นจุดอ่อนของการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ขาดให้อิสระเสรีแก่ผู้เรียนได้เกิดการ เรียนรู้อย่างเต็มที่ ดังนั้น การปรับและประยุกต์ใช้โมโนทัศน์และหลักการของจิตวิทยาเชิงบวกใน การจัดการศึกษาเกิดขึ้นภายหลังจากการที่มีการค้นพบว่า ความสำคัญของการใช้จิตวิทยาเชิงบวก สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมบรรยากาศที่ดีและการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้เรียน ในชั้นเรียนเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนและส่งเสริมการจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ (Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S., 2006); (David, S. A. et al., 2012); (พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์, 2558); (สายรุ้ง ธิตา และคณะ, 2559) โดยการใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สามารถนำมาเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาและช่วยส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ซึ่งเป็น ผลดีต่อบุคคลและองค์กร (Schreiner, L., 2010); (Seligman, M. E., 2012) สามารถสรุป 3 กลุ่มแนวคิดหลัก ดังนี้

1. กลุ่มแนวคิดคุณลักษณะเชิงบวก หรือ จุดแข็งของบุคคล (Character Strength) เป็นการอธิบายตามแนวคิดของ Peterson, C. & Seligman, M. E. P. ซึ่งเป็น แนวคิดที่อาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการอธิบายปัจจัยทางบวกที่ส่งผลให้บุคคลรู้สึก ว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นคนที่สมบูรณ์อันจะนำไปสู่ประสิทธิภาพของการทำงานก็ต่อเมื่อ บุคคลดังกล่าวสามารถค้นหาจุดแข็ง จุดเด่น และศักยภาพเฉพาะตน โดยลักษณะจุดแข็งของ แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน พฤติกรรมที่เป็นจุดแข็งส่วนบุคคลสามารถจำแนกเป็นจำนวน 24 พฤติกรรม อันประกอบด้วย 1.1) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) เป็นกระบวนการคิดที่ สามารถแสวงหา ดัดแปลง ปรับเปลี่ยน ประยุกต์ ปรับปรุงให้เกิดสิ่งใหม่ หรือวิธีการใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากความคิดของผู้อื่น 1.2) ความใฝ่รู้ (Curiosity) เป็นพฤติกรรมที่สื่อถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจ การมีสมาธิจดจ่อ การตั้งมั่นที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ 1.3) ดุลยพินิจ (Judgment) เป็นพฤติกรรมการคิดของบุคคลที่แสดงถึงการวินิจฉัย การพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจอย่างมีหลักการที่มีได้อาศัยความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก 1.4) ความรักการ เรียนรู้ (Love of Learning) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่ชื่นชอบ พอใจในสิ่งที่ตนเรียนรู้ 1.5) ปัญญา



(Perspective) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นการฉายภาพความคิดของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เป็นมุมมองของบุคคลที่ให้ความหมาย นิยามกับสิ่งต่าง ๆ ตามความเห็นหรือประสบการณ์เดิมเฉพาะบุคคล 1.6) ความกล้าหาญ (Bravery) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่สื่อถึงความมุ่งมั่น ยึดหยัด ความแข็งแกร่ง และความไม่เกรงกลัวในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต 1.7) ความซื่อสัตย์ (Honesty) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความจริงใจ การสื่อสารที่สื่อถึงความจริง ข้อเท็จจริง ความสุจริต และการแสดงถึงความตรงไปตรงมา 1.8) ความมุ่งมั่น (Perseverance) เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความเพียรพยายาม ความมานะ ความอดทน และเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองกระทำบนพื้นฐานความเชื่อของตน 1.9) ความมีชีวิตชีวา (Zest) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เป็นการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ แล้วแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงความสดใส ความกระตือรือร้น ความดีใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน 1.10) ความรัก (Love) เป็นความรู้สึกหรือคุณลักษณะภายในที่สื่อถึงความชื่นชอบ ความพึงพอใจ หรือรู้สึกต้องการสิ่งต่าง ๆ ของบุคคล 1.11) ความเอื้อเฟื้อเมตตา (Kindness) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เป็นการสื่อถึงการมีใจที่กรุณา ความปรานี ความเอื้ออารีต่อบุคคลอื่น ๆ 1.12) ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจากความเข้าใจสภาพสังคม ความต้องการมุ่งหวังของสังคมนั้น ๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นในสังคม 1.13) ความยุติธรรม (Fairness) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกถึงความไม่ลำเอียง หรือการตัดสินใจบนฐานคิดของความเที่ยงธรรมและเป็นเหตุผลที่เป็นที่ยอมรับของสังคม หรือพฤติกรรมปฏิบัติที่ตรงไปตรงมา 1.14) การทำงานเป็นทีม (Teamwork) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากฐานความคิดในการโน้มน้าวใจบุคคลอื่นเพื่อประสานประโยชน์ในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ หรือเป็นไปตามเป้าหมาย โดยเป็นพฤติกรรมที่สร้างความสัมพันธ์และการพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่นเพื่อดำเนินงานให้เป็นไปตามเป้าหมาย 1.15) ความเป็นผู้นำ (Leadership) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกมาแล้วทำให้บุคคลอื่นมีความรู้สึกน่าเชื่อถือ เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น โดยเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความคิดในลักษณะเป็นผู้ผลักดัน หรือชี้นำไปในทิศทางต่าง ๆ 1.16) การให้อภัย (Forgiveness) เป็นความคิดหรือคุณลักษณะภายในที่สามารถยอมรับความผิดพลาดของบุคคลอื่นในการกระทำต่อตนเอง โดยเป็นพฤติกรรมแสดงถึงการไม่เอาผิดกับผู้อื่น 1.17) ความถ่อมตน (Humility) เป็นคุณลักษณะที่ไม่ต้องการแสดงความสามารถของตนเพื่อต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ หรือไม่ต้องการแสดงความสามารถของตนเพื่อให้บุคคลอื่นทราบว่ามีความสามารถ หรือมีความสามารถสูงกว่าผู้อื่นเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงเคารพนับถือบุคคลรอบข้าง 1.18) ความรอบคอบ (Prudence) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากการคิดพิจารณาอย่างพิถีพิถัน ระมัดระวัง เพื่อไม่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติ หรือเป็นพฤติกรรมการปฏิบัติที่มุ่งสัมฤทธิ์ผลอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 1.19) การควบคุมตนเอง (Self - Regulation) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากกระบวนการคิดที่สามารถยับยั้งอารมณ์ ความปรารถนา ความรู้สึกนึกคิดที่ปราศจากเหตุผล หรือความสามารถในการยับยั้งการ



แสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของสังคม 1.20) การเห็นคุณค่าในความงามและความดีเลิศ (Appreciation of Beauty and Excellence) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการมีสุนทรียะต่าง ๆ เช่น ศิลปะ ดนตรี เป็นการเห็นคุณค่าอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความงามและความดีของสิ่งต่าง ๆ 1.21) ความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นแล้วเห็นคุณค่าของความช่วยเหลือนั้น รู้สึกอยากที่จะตอบแทน หรือแสดงการเห็นคุณค่าของสิ่งที่ได้รับแก่บุคคลอื่น 1.22) ความหวัง (Hope) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่สามารถคาดคะเน หรือมีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายในอนาคต 1.23) อารมณ์ขัน (Humor) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีการรับรู้สิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่สนุกสนาน เฟลิดเฟลิน หรือเป็นเรื่องขวนขว้น และ 1.24) ศรัทธาความเชื่อ (Spirituality) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีการยึดเหนี่ยวในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีเหตุผล หรือความเชื่อส่วนบุคคล (Peterson, C. & Seligman, M. E. P., 2004)

2. กลุ่มแนวคิดทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital หรือ PsyCap) เป็นแนวคิดที่เป็นผลการศึกษาของ Luthans, F. et al. ได้ทำการศึกษาปัจจัยและตัวแปรทำนายพฤติกรรมทางบวกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและสื่อถึงพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทุนจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก คือ 2.1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นสภาวะการณ์เฉพาะบุคคลที่มีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เป็นความรับรู้ถึงความรู้ ทักษะของตนเองว่ามีความเพียงพอและมีความท้าทายที่จะสามารถประสบความสำเร็จ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่สูงจะเป็นแรงผลักดันทำให้บุคคลนั้นเชื่อมั่นและปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้สมดังเป้าหมาย 2.2) ความหวัง (Hope) เป็นคุณลักษณะภายในบุคคลที่มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่น ตั้งใจกระทำการต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่คาดหวังที่ตั้งใจไว้ หรือเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สามารถคิดค้นกำหนดวิธีการที่จะมุ่งให้เป็นไปตามเป้าหมายที่คาดหวัง 2.3) ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) เป็นคุณลักษณะของบุคคลในการรับรู้ สถานการณ์ต่าง ๆ แล้วสามารถแสวงหาทางปรับตัวเพื่อรองรับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาจเป็นสถานการณ์ที่ดี หรือเป็นสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยปัญหา ความกดดัน และเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถปรับปรุงความคิดของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้อื่นท่ามกลางสถานการณ์ได้อย่างฉับพลันหรือเป็นไปอย่างอัตโนมัติ และ 2.4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นคุณลักษณะทางบวกของบุคคลที่มีการรับรู้และแสดงออกทางพฤติกรรมอันพึงปรารถนาของสังคมเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เปิดใจยอมรับความผิดพลาด ความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ที่สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์และการแสดงออก และเป็นผู้ที่มุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีมุมมองปัญหาเพื่อนำไปสู่การแก้ไข (Luthans, F. et al., 2007)

3. กลุ่มแนวคิดแนวโน้มของบุคคลที่มีคุณลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation หรือ POS) เป็นกลุ่มแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกยุคใหม่ โดย Caprara, G. V. et



al. เป็นการศึกษาพัฒนาแนวคิดจากทั้งกลุ่มที่หนึ่ง และกลุ่มที่สองเพื่อตรวจสอบทำนายคุณลักษณะภายในของบุคคลว่ามีความโน้มเอียงไปในทิศทางเชิงบวก บุคคลที่มีคุณลักษณะดังกล่าวมีประกอบไปด้วยพฤติกรรมใด กลุ่มแนวคิดนี้สามารถจัดกลุ่มพฤติกรรมหลักแบ่งออกเป็น 3 พฤติกรรม ประกอบไปด้วย 3.1) ความพึงพอใจต่อชีวิต (Life Satisfaction) อันเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิด มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตตนเองอันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานการตอบสนองที่ดีต่อร่างกาย จิตใจ สภาพความเป็นอยู่ 3.2) ความภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) อันเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองและเชื่อมั่นว่า ความสามารถของตนนั้นเป็นที่ยอมรับกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อตนเอง โดยไม่ได้มีการมองตนเองในแง่ลบร้ายหรือตำหนิตนเอง และ 3.3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) อันเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมและการคิดเชิงบวกกับผู้อื่น มีการรับรู้และให้การยอมรับในความสามารถของผู้อื่น รวมไปถึงกระบวนการคิดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่มีความเชื่อว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี (Caprara, G. V. et al., 2009)

กลยุทธ์การใช้แนวคิด “จิตวิทยาเชิงบวก” ในระดับชั้นเรียน

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นประโยชน์ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษา เนื่องจากเป็นแนวคิดสมัยใหม่ที่ส่งเสริมสุขภาวะจิตที่ดี ทั้งต่อครูอาจารย์ ผู้เรียน บุคลากรภายในสถานศึกษา ตลอดจนผู้ปกครอง ส่งผลการลดลงของจำนวนการฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเอง อาการป่วยทางจิต ภาวะซึมเศร้า และการกลั่นแกล้งรังแกกันภายในสถานศึกษาอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ในสถานศึกษา นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดการสร้างบรรทัดฐานใหม่ที่ดีในสังคมแห่งการเรียนรู้สมัยใหม่อีกด้วย (Mathew, W. & Margaret, L. K., 2018); (Pawelski, J. O., 2020) การนำจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในระดับชั้นเรียน มีเทคนิควิธีการและกลยุทธ์ที่สำคัญ ดังนี้

1. การส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกในชั้นเรียนด้วยการจัดบรรยากาศทาง

กายภาพ

เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญมากต่อการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชั้นเรียน เป็นเพราะผู้เรียนจะใช้สายตาในการประเมินและรับรู้บรรยากาศในชั้นเรียนเป็นอันดับแรก ผู้สอนจะต้องสามารถสร้างสรรค์บรรยากาศทางกายภาพ เช่น การจัดเรียงที่นั่ง การจัดบอร์ดนิทรรศการ สื่อประกอบการสอน กระดาน เครื่องฉายภาพ ฯลฯ รวมไปถึงการแต่งกายของผู้สอนที่ต้องมีการแต่งกายที่กระตุ้นความสนใจ หรือสร้างความรู้สึที่ดีในการเรียน การจัดสรรอุปกรณ์ที่เอื้ออำนวยในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (พิมพันธ์ เดชะคุปต์, 2558); (Ciarrochi, J. et al., 2016); (Fineburg, A. C. & Monk, A., 2015)



2. การสร้างความรู้สึกลดตภัยกับผู้เรียน

ความรู้สึกลดตภัยหมายถึงความรู้สึกของผู้เรียนที่มีต่อโรงเรียน ชั้นเรียน และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ไม่เสี่ยงไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จิตใจ ความรู้สึก เป็นความรู้สึกที่ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายเสมือนประหนึ่งเป็นบ้านของตน ความรู้สึกลดตภัยนั้น จะทำให้ผู้เรียนกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก และมีอิสระในความคิดและการปฏิบัติ (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553); (บุษบา หาริมพลสิทธิ์ และคณะ, 2561); (Mathew, W., 2016); (Mathew, W. & Margaret, L. K., 2018)

3. การสร้างความท้าทาย ความกล้าที่จะเผชิญสถานการณ์กับผู้เรียน

เป็นการสร้างกระบวนการทัศนและวิธีคิดในการรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตของผู้เรียน เป็นวิธีการฝึกผู้เรียนให้มีทักษะการรับรู้ การสื่อสารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิดีโอ ภาพ คำพูด การบอกกล่าว แล้วนำมาแปลความเพื่อทำความเข้าใจและสามารถรับมือกับสิ่งที่ ทราบ เป็นการฝึกสมาธิในการจดจ่อในสิ่งที่ต้องได้รับจากสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เรียนสามารถคิดพิจารณาไตร่ตรองได้อย่างชาญฉลาด (Ciarrochi, J. et al., 2016); (Reznitskaya, A. & Wilkinson, I. A., 2015)

4. การสร้างความเชื่อมั่น และการรับรู้ความสามารถของตนเองกับผู้เรียน

เป็นการที่ผู้สอนได้เป็นผู้ที่ให้ข้อมูลสารสนเทศรายบุคคลเกี่ยวกับผู้เรียนว่าเป็น ผู้ที่มีจุดเด่นในเรื่องใด จุดเด่นดังกล่าวเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จอย่างไร มีวิธีการสร้างเสริม ต่อยอดจุดเด่นนั้นให้เป็นผู้เรียนที่เป็นเลิศอย่างไร เป็นการจุดประกายความคิดของผู้เรียนให้ เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น (สายรุ้ง ธิดา และคณะ, 2559); (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553); (Ciarrochi, J. et al., 2016); (Pawelski, J. O., 2020)

5. การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีอิสระทางความคิด การปฏิบัติ และการเสนอ ความคิดเห็น

เป็นการที่ผู้สอนจะต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนเป็นผู้นำในชั้นเรียน ผู้สอนสร้าง สถานการณ์เร้าความสนใจผู้เรียนได้ใช้พลังความคิดในการแสดงหาคำตอบ กระตุ้นให้ผู้เรียน เกิดจินตนาการเพื่อให้เด็กกล้าคิด กล้าทำ ผู้สอนต้องไม่ชี้นำความคิดไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ปรับเปลี่ยนการแสดงท่าที สีนํ้าให้เป็นมิตร ใช้นํ้าเสียงที่อ่อนโยน (พิมพันธ์ เดชะคุปต์, 2558); (Fineburg, A. C. & Monk, A., 2015); (Reznitskaya, A. & Wilkinson, I. A., 2015)

6. การส่งเสริมการจัดลำดับความคิดของผู้เรียน

เป็นส่งเสริมให้ผู้เรียนมีหลักวิธีคิดที่เป็นการคิดแบบแยกส่วนที่มีความสัมพันธ์ เป็นลำดับขั้นตอน หรือมีความสัมพันธ์อย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นการที่ผู้สอนต้องเลือก เหตุการณ์ สถานการณ์ที่ให้ผู้เรียนต้องคิด พิจารณาไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้ผู้เรียน เป็นผู้ที่มีการคิดอย่างเป็นระบบ (พิมพันธ์ เดชะคุปต์, 2558); (Ciarrochi, J. et al., 2016); (Reznitskaya, A. & Wilkinson, I. A., 2015)



7. การส่งเสริมการฉายภาพความสำเร็จแก่ผู้เรียน

ผู้สอนมีบทบาทเหมือนเข็มทิศหรืออุปกรณ์นำทางของผู้เรียนไปสู่เป้าหมายที่ผู้เรียนมองว่าเป็นความสำเร็จ ดังนั้น ผู้สอนต้องเป็นผู้รอบรู้ มีวิธีการ ทางออก แนวทางการแก้ไขตอบสนองต่อผู้เรียนเสมอ เป็นเพราะความต้องการ ความถนัด ความสำเร็จของผู้เรียนมีความแตกต่างกันรายบุคคล ดังนั้น ผู้สอนต้องมีวิธีการอธิบายวิธีการเดินทางไปสู่ความสำเร็จแก่ผู้เรียนอย่างชัดเจน ชี้แนะ แนะนำอย่างน่าเชื่อถือบนหลักวิชาการ สามารถประเมินความเสี่ยงความเป็นไปได้ของวิธีการนำไปสู่ความสำเร็จแก่ผู้เรียน (พิมพันธ์ เตชะคุปต์, 2558); (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553); (Pawelski, J. O., 2020)

8. การสร้างเสริมการฉายภาพแห่งความหวัง การมองโลกในแง่ดี และโอกาสแก่ผู้เรียน

ผู้สอนมีเทคนิควิธีการที่ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่เปี่ยมไปด้วยกำลังใจ การกล่าวที่หวังหรือตั้งเป้าหมาย รวมไปถึงการเสนอโอกาสในชั้นเรียนให้ผู้เรียนได้เลือกตัดสินใจ เสริมสร้างความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกผูกพัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เชื่อมโยงให้เกิดสังคมแห่งการแบ่งปัน แสวงหามุมมองที่ดี ลดอคติ (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553); (บุษบา หาริณพลสิทธิ์ และคณะ, 2561)

9. การให้ข้อมูลสารสนเทศย้อนกลับอย่างเป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้เรียน

ผู้สอนเป็นผู้ที่ให้ผลการประเมินอันเป็นประโยชน์ในการต่อยอดพัฒนาผู้เรียน ผู้สอนต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการสร้างพัฒนาเครื่องมือประเมินผลผู้เรียน ผลการประเมินที่ได้ต้องมีความหมาย สามารถอธิบายได้ เช่น ผลการสอบ 50 คะแนน จาก 100 คะแนน เป็นผลการวัดอย่างไร ผู้เรียนทำเนื้อหาใดได้ดี ผู้เรียนต้องพัฒนาปรับปรุงส่วนใด ควรแสวงหาแหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติมส่วนไหน ซึ่งแตกต่างไปจากเดิมที่มีการแจ้งผลการประเมินว่าเด็กชาย ก สอบผ่าน หรือสอบตก ซึ่งวิธีการเดิมเป็นการตีตราผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนมีทัศนคติเชิงลบต่อวิธีการประเมิน (Ciarrochi, J. et al., 2016); (Pawelski, J. O., 2020); (Fineburg, A. C. & Monk, A., 2015); (Reznitskaya, A. & Wilkinson, I. A., 2015)

จิตวิทยาเชิงบวก: กลยุทธ์เพื่อพัฒนาผู้เรียนในยุคศตวรรษที่ 21

จากการนำเสนอโมทัศน์ กลยุทธ์การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชั้นเรียนเป็นการสรุป จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารที่กล่าวแล้วข้างต้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านการศึกษา ควรมีโมทัศน์ที่เปลี่ยนไปตามประเด็นสำคัญ ดังตาราง



ตารางที่ 1 การปรับเปลี่ยนเพื่อการพัฒนาโดยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

ปัจจัย	มโนทัศน์เดิม	มโนทัศน์ใหม่
รัฐบาล หน่วยงานส่วนกลาง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงอุดมศึกษา ฯ	มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะทาง ปัญญา เทคโนโลยี นวัตกรรม การเพิ่มการแข่งขันระหว่าง ต่างประเทศ	มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถนะที่จำเป็น ในปัจจุบัน ทักษะแห่งอนาคตใน ศตวรรษที่ 21 ควบคู่กับการพัฒนาสุข ภาวะทางจิต
ผู้บริหารการศึกษา	การ บริหารงาน แบบ รัฐ ราชการ การใช้อำนาจสั่งการ แบบ บน-ล่าง (Top-Down)	การบริหารงานที่มุ่งหวังผลสัมฤทธิ์ ควบคู่กับการสร้างบรรยากาศการ บริหารองค์กรเชิงบวกและการมีส่วนร่วม
ครูอาจารย์ผู้สอน	เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ทาง เดียว มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียน ที่ อิงมาตรฐาน	เป็นผู้อำนวยความสะดวกและ สนับสนุนการเรียนรู้ควบคู่กับการ บริหารชั้นเรียนเชิงบวกที่สร้าง บรรยากาศการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ พัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพและความ ต้องการของผู้เรียนและชุมชน
ผู้เรียน	เป็นผู้รับสารและสาระการ เรียนรู้จากครูอาจารย์ผู้สอน หรือ ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง	เป็นผู้เรียนเชิงรุก มีส่วนร่วมในการ เรียนการสอน เปิดใจและยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคลในชั้น เรียน
ผู้ปกครอง	เป็นผู้ชี้้นำกำหนดทิศทางของ ผู้เรียนและเป็นผู้คาดหวังกับ สถานศึกษา	เป็นที่ปรึกษาและสนับสนุนผู้เรียน เสริมแรงให้กำลังใจผู้เรียน และมีส่วน ร่วมในการให้ความเห็นในการพัฒนา ผู้เรียนแก่สถานศึกษา
หลักสูตร	มี ลักษณะที่ อิงมาตรฐาน ตัวชี้ วัดตัวบ่งชี้ ตามที่ หน่วยงานส่วนกลางกำหนด	มีลักษณะอิงสมรรถนะที่จำเป็นใน ปัจจุบันและสมรรถนะแห่งอนาคต มี ความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนไปตามความ ต้องการของผู้เรียนและสามารถปรับ ไปตามลักษณะเฉพาะของท้องถิ่น ควบคู่กับการให้ความสำคัญในการ ส่งเสริมพัฒนา สุขภาวะทางจิตของ ผู้เรียน
ระบบการแนะแนวให้ คำปรึกษาและการช่วยเหลือ ผู้เรียน	มุ่งแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา ตามระเบียบข้อบังคับ เน้น แนวการศึกษาต่อในระบบ	มุ่งเน้นการให้บริการโดยการสร้าง บรรยากาศเป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้เรียน เสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหา เชิงบูรณาการระหว่างหน่วยงานเพื่อ ประโยชน์สูงสุดของผู้เรียน



ปัจจัย	มโนทัศน์เดิม	มโนทัศน์ใหม่
กระบวนการวัดประเมินผลผู้เรียน	มุ่งเน้นตัดสินและให้ผลการเรียน	มุ่งเน้นการประเมินเพื่อพัฒนา การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์และเป็นกัลยาณมิตร

การนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสู่การปฏิบัติในระดับชั้นเรียน

ผู้เขียนจึงขอนำเสนอกรอบแนวคิดการใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาสมรรถนะแห่งอนาคตหรือทักษะในยุคศตวรรษที่ 21 ใน 5 ขั้นตอน เรียกว่า CPAEM Model เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สภาพชั้นเรียนและจุดมุ่งหมายการพัฒนาผู้เรียน (Contextual Analysis : C) เป็นการวิเคราะห์เป้าหมายของการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนต้องวิเคราะห์เป้าหมาย การพัฒนาผู้เรียนให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการปัจจุบันและสมรรถนะแห่งอนาคต ตลอดจนอาศัยแนวคิดการวิเคราะห์จุดแข็งของผู้เรียนตามแนวคิดของ Peterson, C. & Seligman, M. E. P. ที่จำแนกจุดแข็งของผู้เรียนแบ่งออกเป็น 24 ลักษณะ เพื่อนำมาใช้ในการวางกลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน (Peterson, C. & Seligman, M. E. P., 2004)

ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมผู้เรียนให้พร้อมสู่การพัฒนา (Preparation : P) เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนให้เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ โดยอาศัยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย 1) บรรยากาศทางกายภาพ (Physical) เป็นการเตรียมสภาพห้องเรียน สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ที่อำนวยความสะดวกต่อการจัดกิจกรรม 2) การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) เป็นการให้สารสนเทศเกี่ยวกับตัวของผู้เรียนให้ผู้เรียนรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียนในแต่ละกิจกรรม และ 3) การสร้างอารมณ์ทางบวก (Positive Emotion) เป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกสนใจในสิ่งที่เรียน เช่น การใช้คำพูดเสริมแรง การใช้สื่อ เพลง การใช้สีสันทัน การสร้างสุนทรียะในการเรียน เป็นต้น

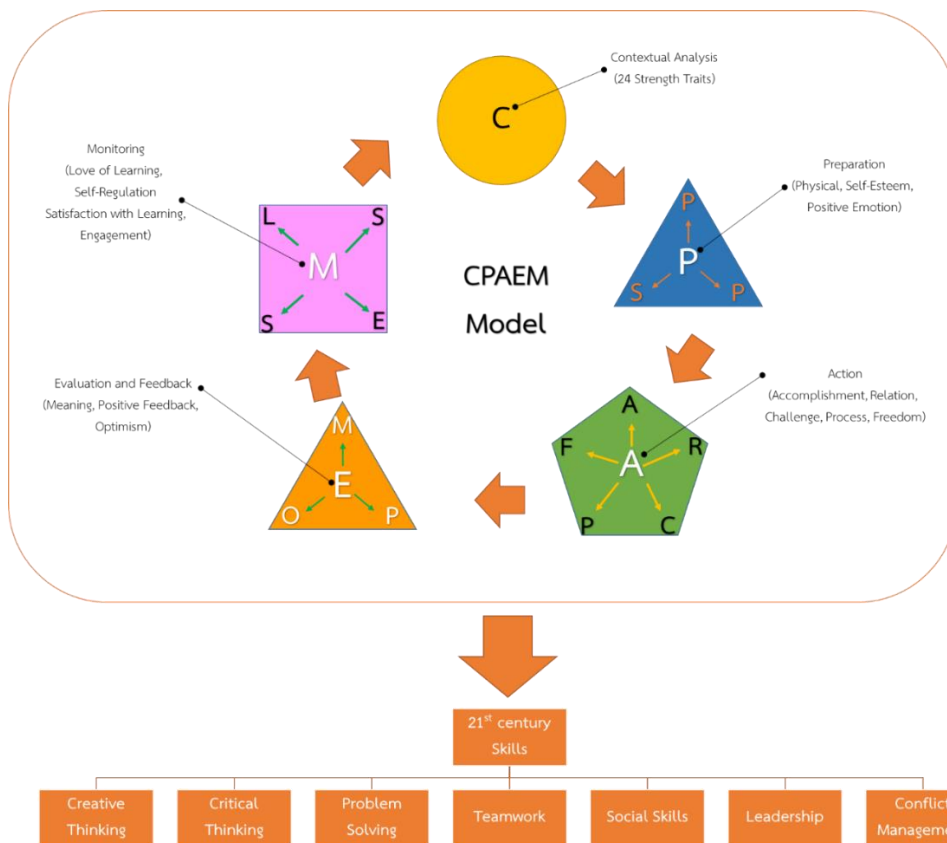
ขั้นตอนที่ 3 การปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน (Action : A) เป็นการดำเนินการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยคำนึงถึงลักษณะจุดแข็งของผู้เรียนที่ได้ประเมินไปในขั้นตอนที่ 1 การปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอนจะอาศัยเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสรรค์ชั้นเรียนเชิงบวก ประกอบด้วย 1) การฉายภาพความสำเร็จในอนาคตหลังจากปฏิบัติกิจกรรม (Accomplishment) เป็นการฉายภาพเป้าหมายที่คาดหวังเพื่อให้ผู้เรียนรู้ถึงความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม เป็นการสร้างความหวังแก่ผู้เรียนในการเรียนรู้ 2) การใช้กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลในชั้นเรียน (Relation) เป็นการใช้กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ตลอดจนระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน 3) การสร้างความท้าทายในการดำเนินการจัดกิจกรรม (Challenge) เป็นการเร้า



กระตุ้นผู้เรียนให้รู้สึกต้องการเอาชนะหรือสร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาในกิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนการสอน 4) การใช้กิจกรรมสร้างเสริมกระบวนการคิดและการจัดลำดับการคิด (Process) เป็นการใช้กิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนต้องใช้ความคิดที่มีความละเอียด รอบคอบ ระมัดระวัง และการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณในการคิด และ 5) การจัดกิจกรรมที่สร้างความอิสระทางความคิด (Freedom) เป็นการให้ผู้เรียนสามารถบริหารจัดการในการจัดกิจกรรมได้ด้วยตนเองโดยอาศัยการมีส่วนร่วม มีความยืดหยุ่นปรับกระบวนการจัดกิจกรรมไปตามสถานการณ์ หรือความต้องการของผู้เรียน

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลและการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Evaluation and Feedback) เป็นการประเมินผลการจัดกิจกรรมแก่ผู้เรียนที่สร้างเสริมพฤติกรรมเชิงบวกควบคู่กับการพัฒนาทักษะและสมรรถนะทางปัญญาโดยอาศัยหลักการ ดังนี้ 1) ให้ผลการประเมินที่เป็นประโยชน์และมีความหมาย (Meaning) เป็นการอธิบายผลการประเมินที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน ยุติธรรม และมีความหมายเป็นที่เข้าใจง่าย 2) ให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก (Positive Feedback) เป็นการให้สารสนเทศเพื่อการพัฒนาผู้เรียนใช้ภาษาที่เป็นกัลยาณมิตร ไม่เน้นการประเมินเพื่อตัดสิน 3) เสนอแนวทางการพัฒนาในมุมมองที่ดี (Optimism) เป็นการให้ผลการประเมินที่สามารถสร้างมุมมองใหม่แก่ผู้ประเมินที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีใจที่จะพัฒนาตนเอง เสริมสร้างให้ผู้เรียนมีมุมมองเกี่ยวกับข้อจำกัด หรือปัญหาการเรียนรู้ของตนเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขและสามารถพัฒนาต่อยอดได้โดยอาศัยหลักการมองโลกในแง่ดีมาช่วยในการให้แนวทางการพัฒนาผู้เรียน

ขั้นตอนที่ 5 การกำกับติดตามผลและการพัฒนา (Monitoring) เป็นการติดตามสังเกต เฝ้าระวัง การตรวจสอบพัฒนาการหรือปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียนหลังจากกิจกรรมว่ามีพฤติกรรมที่คงทนเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ เพื่อสร้างเสริมให้ผู้เรียนสามารถวางแผนพัฒนากำกับติดตามตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผลลัพธ์ของการติดตามการพัฒนา คือ 1) ผู้รักในการเรียนรู้ (Love of Learning) 2) ผู้รู้จักกำกับตนเอง (Self - Regulation) 3) พึงพอใจในการเรียน (Satisfaction with Learning) และ 4) มีความยึดมั่นผูกพันใน การเรียน (Engagement) โดยผู้เขียนขอเสนอในรูปแบบแผนภาพการจัดการเรียนการสอนโดยประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนาผู้เรียนแห่งอนาคตในยุคศตวรรษที่ 21 ดังภาพ



ภาพที่ 1 ซีพีเออีเอ็ม โมเดล
CPAEM Model

สรุป

จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีความเชื่อมโยงต่อการปรับกระบวนการทัศน์การเรียนรู้ยุคใหม่ แนวคิดการใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นแนวทางใหม่ในการพัฒนาทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 และนำเสนอ CPAEM Model ใน 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์สภาพชั้นเรียนและจุดมุ่งหมายการพัฒนาผู้เรียน (Contextual Analysis : C) ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมผู้เรียนให้พร้อมสู่การพัฒนา (Preparation : P) ขั้นตอนที่ 3 การปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน (Action : A) ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลและการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Evaluation and Feedback) และขั้นตอนที่ 5 การกำกับติดตามผลและการพัฒนา (Monitoring) เพื่อเป็นการนำเสนอโมเดลใหม่ที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นขั้นตอนตามหลักวิชาการ โดยเน้นที่การมีส่วนร่วมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียนในระดับชั้นเรียน และสามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์การเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิผลอย่างยั่งยืน



ข้อเสนอแนะ

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 สามารถนำไปปรับใช้ได้ตามบริบทที่เหมาะสม อาทิ ประยุกต์ใช้ในระดับองค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับนโยบาย รัฐบาล หน่วยงานส่วนกลาง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม การนำไปใช้กับผู้เรียนโดยตรง โดยวิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยตรงจากครูผู้สอน หรือผู้ปกครอง ผ่านหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นประสบการณ์ สามารถบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวก เชื่อมโยงกับระบบการแนะแนวให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือผู้เรียน ตลอดจนประยุกต์ใช้ในกระบวนการวัดประเมินผลผู้เรียนที่มีเกณฑ์ที่ยืดหยุ่น สอดคล้องเหมาะสมกับผู้เรียนยุคใหม่ที่เน้นปฏิสัมพันธ์ในทุกกระบวนการเรียนรู้ อันเป็นเป้าหมายสำคัญของแนวคิดสู่การปฏิบัติในทุกระดับ

เอกสารอ้างอิง

- บุษบา หะริณพลสิทธิ์ และคณะ. (2561). การเสริมสร้างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม. วารสารวิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 12(1), 56-73.
- พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์. (2558). การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายรุ้ง ธิตา และคณะ. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุข สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 5(2), 147-163.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2553). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. ใน วิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Caprara, G. V. et al. (2009). Human optimal functioning: the genetics of positive orientation towards self, life, and the future. Behavior genetics, 39(3), 277-284.
- Ciarrochi, J. et al. (2016). Contextual Positive Psychology : Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools. Front Psychol, 7(2), 15-61.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). A life worth living: Contributions to positive psychology. London: Oxford University Press.



- David, S. A. et al. (2012). *The Oxford handbook of happiness*. London: Oxford University Press.
- Fineburg, A. C. & Monk, A. (2015). *Different approaches to teaching positive psychology, Positive Psychology in Practice : Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Luthans, F. et al. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. London: Oxford University Press.
- Mathew, W. & Margaret, L. K. (2018). *Positive education : Learning and teaching for wellbeing and academic mastery*. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 1-17.
- Mathew, W. (2016). *Why won' t it Stick? Positive Psychology and Positive Education*. *Psychology of Well-Being*, 6(2), 48-95.
- Pawelski, J. O. (2020). *The elements model: toward a new generation of positive psychology interventions*. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 675-679.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* American Psychological Association. London: Oxford University Press.
- Reznitskaya, A. & Wilkinson, I. A. (2015). *Positively transforming classroom practice through dialogic teaching*. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work Health. Education, and Everyday Life*, 9(3), 279-296.
- Schreiner, L. (2010). *The “Thriving Quotient”: A new vision for student success*. *About Campus*, 15(7), 2-10.
- Seligman, M. E. (2012). *Positive psychology in practice*. USA: John Wiley & Sons.