

จิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์เพื่อความ สุขและความสำเร็จ

ชูชัย สมิทธิโก



จิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์
เพื่อความสุขและความสำเร็จ

จิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์
เพื่อความสุขและความสำเร็จ

ชูชัย สมิทธิไกร

 สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2569

315.-

ชูชัย สมितिไกร

จิตวิทยาเชิงบวก : แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์เพื่อความสุขและความสำเร็จ / ชูชัย สมितिไกร

1. จิตวิทยาเชิงบวก. 2. ความสุข. 3. ความสำเร็จ. 4. จิตวิทยาประยุกต์.

150.1988

ISBN (e-book) 978-974-03-4462-9

สพจ. 2756



assคุณคำวิชาการ สู่สังคม
Knowledge to All
www.cupress.chula.ac.th

สิทธิในการผลิตและพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นของสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่ผู้เดียว
การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดทำโดย สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2569

www.cupress.chula.ac.th [CUB6904-001]

โทร. 0-2218-3562-3

บรรณาธิการอำนวยการ : รองศาสตราจารย์ ดร.วิมลวรรณ พิมพ์พันธุ์

กองบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ปิยนถ บุนนาค

ศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ เดชะอำไพ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ศิษณุ พันธุ์เจริญ

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์

ผู้ประสานงาน : วาสนา ชำเซ็น

พิสูจน์อักษร : พัชรมณต์ คณาน

ออกแบบปกและรูปเล่ม : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สั่งซื้อได้ที่ ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

<http://www.chulabook.com>

โทร. 08-6323-3703-4

customer@chulabook.chula.ac.th, info@chulabook.chula.ac.th

Apps: CU-eBook Store

คำนำ



ในโลกปัจจุบันที่ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและพลิกผัน ผู้คนต่างเผชิญกับความกดดันทั้งในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงาน ขณะเดียวกันก็ปรารถนาที่จะมีความสุขและความสำเร็จ ในชีวิตท่ามกลางกระแสแห่งความผันแปรนี้ จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ได้กลายมาเป็นศาสตร์ที่ช่วยให้เราเข้าใจและพัฒนาตนเอง เพราะจิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะและความมั่งคั่งเติบโตของมนุษย์ โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ ผ่านการเข้าใจความหมายของชีวิต และได้ใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายในชีวิตอย่างมีความสุข

หนังสือ “จิตวิทยาเชิงบวก : แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์เพื่อความสุขและความสำเร็จ” เล่มนี้ จึงมุ่งเน้นการนำเสนอองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกอย่างเป็นระบบ ทั้งในแง่แนวคิดพื้นฐาน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ครอบคลุมตั้งแต่รากฐานของจิตวิทยาเชิงบวก ความสุขและสุขภาวะ การเรียนรู้จักตนเอง การบริหารตนเอง และการบริหารความสัมพันธ์ นอกจากนี้การนำเสนอแนวคิดและทฤษฎีแล้ว หนังสือเล่มนี้ยังให้ความสำคัญกับการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตจริง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสถานที่ทำงาน สำหรับเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีระดับความลึกซึ่งมากพอสมควร และสามารถนำไปใช้ประกอบการเรียนการสอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกในระดับปริญญาตรีจนถึงปริญญาโท หรือใช้เป็นหนังสืออ่านเพื่อเสริมความรู้สำหรับผู้ที่มีความสนใจด้านจิตวิทยาเชิงบวก

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความสนับสนุนและช่วยเหลือจากหลายฝ่าย ผู้เขียนขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้มอบทุนสนับสนุนการผลิตผลงานวิชาการ ขอขอบคุณภาควิชาจิตวิทยา ที่ได้การสนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเขียนหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาเชิงบวกและพฤติกรรมมนุษย์ในภาพยนตร์ซึ่งทำให้ผู้เขียนได้มีโอกาสทดลอง ค้นคว้า และประยุกต์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการเรียนการสอนและการวิจัย และขอขอบคุณครอบครัวสมิทธิไกร ที่ได้ให้แรงสนับสนุนและกำลังใจตลอดมา

ชูชัย สมิทธิไกร
มีนาคม 2569

สารบัญ



	หน้า
ตอนที่ 1 เรียนรู้จักจิตวิทยาเชิงบวก	1
บทที่ 1 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก	3
• จิตวิทยาเชิงบวก : ความหมายและจุดมุ่งหมาย	6
• ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแบบดั้งเดิมกับจิตวิทยาเชิงบวก	7
• วิวัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวก	10
• การศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งเสริม ความมั่งคั่งทางจิตใจของบุคคลและสังคม	13
• การวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวก	15
• หัวข้อสำคัญที่ศึกษาในจิตวิทยาเชิงบวก	22
• ประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวก	26
• ข้อวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก	28
• สรุป	29
• คำถามประจำบท	30
บทที่ 2 ความสุขและสุขภาวะ	31
• แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวกับความสุขและสุขภาวะ	34
• ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุข	42
• แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดความสุข	51
• บทบาทของคุณลักษณะและการกระทำของบุคคล ที่มีต่อความสุข	56
• กลยุทธ์การเพิ่มความสุขตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก	61
• สรุป	65
• คำถามประจำบท	66

ตอนที่ 2 เรียนรู้จักตนเอง 67

บทที่ 3 การค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต 69

- ความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต 72
- ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต 73
- ประโยชน์ของความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต 75
- แนวคิดเกี่ยวกับการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต 78
- วิธีการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต 84
- สรุป 87
- คำถามประจำบท 88

บทที่ 4 การค้นหาและใช้จุดแข็งของตนเอง 89

- ความหมายและความสำคัญของจุดแข็ง 92
- แนวคิดเกี่ยวกับจุดแข็ง 93
- ประโยชน์ของการตระหนักรู้และการใช้จุดแข็ง 109
- วิธีการค้นหาจุดแข็งของตนเอง 110
- การใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของตนเอง 113
- สรุป 115
- คำถามประจำบท 115

ตอนที่ 3 บริหารตนเอง 117

บทที่ 5 การพัฒนากรอบความคิดเชิงบวก 119

- กรอบความคิดเชิงลบ 123
- กรอบความคิดเชิงบวก 127
 - การมองโลกในแง่ดี 127
 - กรอบความคิดแบบเติบโต 135
- สรุป 141
- คำถามประจำบท 142

หน้า

บทที่ 6 การเพิ่มความภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง	143
• ความภูมิใจในตนเอง : ความหมายและความสำคัญ	146
• ทฤษฎีเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง	148
• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภูมิใจในตนเอง	153
• ผลของการมีความภูมิใจในตนเอง	156
• ความเชื่อมั่นในตนเอง : ความหมายและความสำคัญ	159
• ทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง	159
• ความเชื่อมั่นในตนเองและพฤติกรรมของบุคคล	164
• ความสัมพันธ์ระหว่างความภูมิใจกับความเชื่อมั่นในตนเอง	165
• วิธีการเพิ่มความภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง	166
• สรุป	168
• คำถามประจำบท	169
บทที่ 7 การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง	171
• แรงจูงใจ : ความหมายและลักษณะสำคัญ	175
• ประเภทของแรงจูงใจ	176
• ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจภายใน	179
• กลยุทธ์การสร้างและรักษาแรงจูงใจ	184
• อุปสรรคของการสร้างแรงจูงใจ	190
• สรุป	192
• คำถามประจำบท	192
บทที่ 8 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	195
• ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ	199
• ความหมายของการฟื้นฟูภาวะปกติ	200
• ทฤษฎีเกี่ยวกับการฟื้นฟูภาวะปกติ	201
• ปัจจัยส่งเสริมการฟื้นฟูภาวะปกติ	207
• กลยุทธ์การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูภาวะปกติ	213
• สรุป	217
• คำถามประจำบท	218

ตอนที่ 4 บริหารความสัมพันธ์ 219

บทที่ 9 การสร้างมิตรภาพ 221

- มิตรภาพ : ความหมายและความสำคัญ 225
- ประเภทของมิตรภาพ 226
- ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างมิตรภาพ 228
- คุณลักษณะของมิตรภาพที่ดี 232
- อุปสรรคในการสร้างมิตรภาพใหม่ 235
- กลยุทธ์ในการสร้างมิตรภาพใหม่ 237
- ปัญหาในการสร้างมิตรภาพ 240
- สรุป 242
- คำถามประจำบท 243

บทที่ 10 การรักษาสัมพันธภาพ 245

- สัมพันธภาพที่ดี : ความหมายและความสำคัญ 249
- ทฤษฎีเกี่ยวกับการรักษาสัมพันธภาพ 250
- ปัจจัยที่ช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดี 256
- ทักษะที่จำเป็นสำหรับการรักษาสัมพันธภาพที่ดี 259
- การจัดการความขัดแย้งในความสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ 266
- การดูแลรักษาความสัมพันธ์หลากหลายรูปแบบ 271
- สรุป 275
- คำถามประจำบท 276

บทที่ 11 การทำงานร่วมกับผู้อื่น 277

- การร่วมมือกับผู้อื่น : ความหมายและความสำคัญ 280
- องค์ประกอบสำคัญของการร่วมมือกันอย่างมีประสิทธิภาพ 282
- การสร้างความร่วมมือกันในทีม 285
- การรักษาความร่วมมือกันในทีม 289
- การจัดการอุปสรรคในการทำงานร่วมกัน 290
- สรุป 296
- คำถามประจำบท 297

	หน้า
ตอนที่ 5 สรุป	299
บทที่ 12 ปัจจัยบวก	301
• สรุปสาระสำคัญในหนังสือเล่มนี้	303
• การประยุกต์แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อความสุขและความสำเร็จ	306
• สารส่งท้าย	312
บรรณานุกรม	313
ดัชนี	335
ประวัติผู้เขียน	339



ตอนที่ 1

เรียนรู้จักจิตวิทยาเชิงบวก

บทที่ 1 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

บทที่ 2 ความสุขและสุขภาวะ

ในตอนี่ 1 นี้ เราจะเริ่มต้นการเดินทางด้วยการเปิดประตูสู่โลกของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านได้รับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับศาสตร์แห่งความสุขและองกงามเติบโตของมนุษย์

บทที่ 1 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จะทำหน้าที่เป็นแผนที่นำทางให้ผู้อ่านได้รู้จักกับประวัติและความเป็นมา นิยาม และเป้าหมายหลักของจิตวิทยาเชิงบวก เราจะสำรวจว่าศาสตร์นี้แตกต่างจากจิตวิทยาแบบดั้งเดิมอย่างไร ผู้อ่านจะได้เรียนรู้ว่าเหตุใดศาสตร์สาขานี้จึงเปลี่ยนแปลงวิธีการมองมนุษย์จากการแก้ไขปัญหาไปสู่การพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่

บทที่ 2 ความสุขและสุขภาวะ จะเจาะลึกลงไปเป้าหมายสูงสุดของจิตวิทยาเชิงบวก นั่นคือ “ความสุข (happiness)” และ “สุขภาวะ (well-being)” บทนี้จะอธิบายว่าความสุขในมุมมองทางวิทยาศาสตร์นั้นมีหน้าตาเป็นอย่างไร ต่อเนื่องไปสู่บทที่ 2 ที่เจาะลึกเรื่องความสุขและสุขภาวะ ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางที่ทุกคนปรารถนา ผู้อ่านจะได้เรียนรู้แนวคิดเกี่ยวกับความสุข ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะของมนุษย์ รวมถึงกรอบแนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ

บทที่ 1

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก



วัตถุประสงค์

หลังจากอ่านบทนี้แล้ว ผู้อ่านสามารถ :

- อธิบายแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
- บรรยายความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแบบดั้งเดิมกับจิตวิทยาเชิงบวก
- อธิบายวิธีการวิจัยที่ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก
- ระบุหัวข้อสำคัญที่ศึกษาในจิตวิทยาเชิงบวก
- บรรยายประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

1



Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving.

ชีวิตเหมือนการปั่นจักรยาน จะรักษาสมดุลไว้ได้ คุณต้องก้าวต่อไป

Albert Einstein

Invictus

Out of the night that covers me,
Black as the Pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.
In the fell clutch of circumstance
I have not winced nor cried aloud.
Under the bludgeonings of chance
My head is bloody, but unbowed.
Beyond this place of wrath and tears
Looms but the Horror of the shade,
And yet the menace of the years
Finds, and shall find, me unafraid.
It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll,
I am the master of my fate:
I am the captain of my soul.

William Ernest Henley

ผู้ฝอยอมสยบ

จากรัตติกาลที่ปกคลุมข้า
ดำมืดดุจหลุมลึกจากขั้วโลกสู่ขั้วโลก
ข้าขอขอบคุณเทพเจ้าทั้งปวง
ที่ประทานจิตวิญญาณอันไม่อาจพ่ายแพ้ให้แก่ข้า
แม้ถูกวิกฤติบีบคั้น
ข้ามิเคยหวั่นไหวหรือร่ำร้อง
แม้ถูกโชคชะตาทุบตี
ศีรษะข้าชุ่มด้วยเลือด แต่ไม่เคยก้มลง
ณ ดินแดนแห่งความโกรธเกรี้ยวและน้ำตา
มีแต่เพียงความสยองของขวัญแห่งเงามืด
และแม้ภัยคุกคามแห่งกาลเวลาจะโถมเข้ามา
ก็มีอาจทำให้ข้าหวาดกลัว
ไม่สำคัญว่าประตูจะคับแคบเพียงใด
หรือคำพิพากษาจะเต็มไปด้วยโทษทัณฑ์เพียงใด
ข้าคือผู้กำหนดชะตากรรมของตนเอง
ข้าคือผู้บัญชาจิตวิญญาณของตนเอง

ชูชัย สมิทธิไกร แปล



ภาพที่ 1.1 William Ernest Henley*

บทกวี “Invictus” (Wikipedia contributors, 2024) ซึ่งประพันธ์โดย William Ernest Henley ได้ถ่ายทอดความรู้สึกส่วนตัวของเขาหลังจากถูกตัดขาซ้ายทิ้ง ในช่วงเวลาที่เขาพักฟื้นอยู่ในโรงพยาบาลเอดินบะระ (Edinburgh) นั้นต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมาน แต่เขาก็ยังคงมีความหวังที่จะเอาชนะความท้าทายเหล่านี้ และกลับมาควบคุมชีวิตของตนเองอีกครั้งหนึ่ง บทกวีนี้ได้สื่อถึงคุณค่า ความอดทน ความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น ความเข้มแข็ง และการควบคุมชีวิตของตนเอง และเป็นบทกวีที่ได้สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้ที่กำลังเผชิญกับความมืดมนในชีวิต บทกวีนี้จึงได้เตือนสติให้ทุกคนมีความกล้าหาญและพยายามต่อสู้กับความทุกข์ยาก เพราะความทุกข์เหล่านั้นเป็นเพียงเหตุการณ์ชั่วคราวที่จะผ่านพ้นไปเมื่อรุ่งอรุณมาถึง

เนื้อหาของบทกวีนี้มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมุ่งเน้นการส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพและการเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงด้วยกรอบความคิดเชิงบวก เพราะบุคคลไม่อาจจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ หากขาดมุมมองที่ดีและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้องค์ความรู้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาประยุกต์เพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้แก่ผู้อ่าน เนื้อหาในบทนี้จึงมุ่งอธิบายแนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงปรัชญาแนวคิด และเป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวก รวมทั้งแนวทางและวิธีการต่าง ๆ ที่จิตวิทยาเชิงบวกใช้ในการพัฒนาให้มนุษย์มีความสุขและความสำเร็จในชีวิต

จิตวิทยาเชิงบวก : ความหมายและจุดมุ่งหมาย

อาจกล่าวได้ว่าจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่ต่อยอดมาจากแนวคิดมนุษยนิยม (humanism) ซึ่งมี Abraham Maslow และ Carl Rogers เป็นผู้ริเริ่มและให้ความสำคัญแก่ความสุข สุขภาวะ และจุดมุ่งหมายในชีวิต จิตวิทยาเชิงบวกได้ถือกำเนิดขึ้นเป็นสาขาใหม่ของศาสตร์จิตวิทยาใน ค.ศ. 1998 โดยการริเริ่มของ Martin Seligman ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งประธานสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association) โดยมองเห็นว่า วงการจิตวิทยาขณะนั้นมุ่งเน้นแต่การทำความเข้าใจและรักษาความผิดปกติทางจิตเป็นหลัก แม้ว่าแนวทางนี้จะช่วยเหลือผู้คนได้มากมาย แต่เขาได้ตระหนักว่า จิตวิทยาควรมีส่วนช่วยให้มนุษย์มีชีวิตที่เป็นสุข งดงามเติบโต และบรรลุศักยภาพของตน



ภาพที่ 1.2 Abraham Maslow, Carl Rogers และ Martin Seligman**

* แหล่งที่มาของภาพ https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Portrait_of_William_Ernest_Henley.jpg#Licensing

** แหล่งที่มาของภาพ https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Photo_of_Abraham_Harold_Maslow_by_William_Carter.jpg; <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rogers2.jpg>; <https://positivepsychology.com/who-is-martin-seligman/>

เขาได้กล่าวว่า “เข็มมุ่งของจิตวิทยาเชิงบวกคือ การกระตุ้นให้วิชาจิตวิทยาเปลี่ยนแปลงจากมองเห็นแต่การซ่อมแซมสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต มาเป็นการสร้างสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตแทน” (Seligman, 1999) คำพูดประโยคนี้นี้สะท้อนให้เห็นว่า การศึกษาจิตวิทยาควรมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์จากเดิมที่ให้ความสำคัญแก่การแก้ไขปัญหาและความผิดปกติทางจิต มาสู่การสร้างเสริมสุขภาวะของมนุษย์โดยอาศัยหลักการและการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นสาขาหนึ่งของศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการศึกษาสภาวะทางจิตใจ (เช่น ความพึงพอใจ ความสุข) คุณลักษณะของบุคคล (เช่น ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อ) และสถาบันทางสังคมที่ส่งเสริมให้มนุษย์มีสุขภาวะและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า (American Psychological Association, 2024) โดยเน้นการค้นหาเงื่อนไข กระบวนการ และวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ รวมทั้งส่งเสริมให้บุคคล กลุ่ม และสถาบันต่าง ๆ อยู่ในสภาวะที่มีความมองงามเติบโต (Gable & Haidt, 2005)

ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแบบดั้งเดิมกับจิตวิทยาเชิงบวก



จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มีการปรับปรุงและพัฒนาตลอดเวลา เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ในอดีต ศาสตร์จิตวิทยามุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจและรักษาความผิดปกติทางจิต และปัญหาเชิงพฤติกรรมต่าง ๆ คำถามหลักที่จิตวิทยาแบบดั้งเดิมมุ่งเน้นคือ “บุคคลนี้มีอะไรผิดปกติ” หรือเรียกว่า “แบบจำลองการเจ็บป่วย (disease model)” โดยมีรากฐานจากความเชื่อที่ว่า สุขภาพจิตที่ดีคือการปราศจากความเจ็บป่วย งานวิจัยรวมถึงการปฏิบัติทางคลินิกส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นการทำความเข้าใจและบรรเทาปัญหาทางจิตใจ โดยมุ่งหวังจะวินิจฉัยความผิดปกติทางจิตและบรรเทาปัญหาผ่านการบำบัดต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกในปลายศตวรรษที่ 20 คำถามใหม่ที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจคือ “บุคคลนี้มีอะไรที่ดีอยู่ภายในตัว” จิตวิทยาเชิงบวกได้เปลี่ยนจุดมุ่งเน้นจากความผิดปกติทางจิตไปสู่การมีสุขภาวะและความมองงามเติบโต หรือเรียกว่า “แบบจำลองสุขภาพ (health model)” การเปลี่ยนแปลงนี้นำไปสู่การปรับเปลี่ยนกรอบความคิด แนวทางการวิจัย และวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ในตอนต่อไปจะเป็นการสำรวจและสรุปความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแบบดั้งเดิมและจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อแสดงให้เห็นว่าทั้งสองแนวทางนี้มีส่วนช่วยในการทำความเข้าใจจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์อย่างไร (Hart, 2021; Hefferon & Boniwell, 2011) สำหรับประเด็นความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาทั้งสองแนวทาง มีดังต่อไปนี้

พื้นฐานทางทฤษฎี

จิตวิทยาแบบดั้งเดิมมีรากฐานจากทฤษฎีจิตวิทยาหลายแนวคิด เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (psychoanalysis) ซึ่งเน้นกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจไร้สำนึก และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (behaviorism) ซึ่งมีความเชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกได้รับอิทธิพลอย่างมากจากจิตวิทยามนุษยนิยม (humanism) โดยเฉพาะผลงานของ Abraham Maslow และ Carl Rogers ซึ่งให้ความสำคัญแก่ความมองงามทางจิตใจ และการบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตนเอง (self-actualization)

จุดมุ่งเน้น

จิตวิทยาแบบดั้งเดิมมีรากฐานมาจากแนวคิดทางการแพทย์ ซึ่งมุ่งเน้นการทำความเข้าใจ และการรักษาอาการผิดปกติทางจิต เช่น โรควิตกกังวล โรคจิตเภท โรคอารมณ์สองขั้ว ฯลฯ โดยเน้นการทำความเข้าใจสาเหตุและการค้นหาวธีการลดหรือกำจัดอาการเหล่านั้น นักจิตวิทยารุ่นบุกเบิก เช่น Sigmund Freud และ Carl Jung ได้สำรวจจิตไร้สำนึก (unconscious mind) รวมทั้งกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคล เพื่ออธิบายสาเหตุของการเกิดความผิดปกติทางจิต ในทางตรงข้าม จิตวิทยาเชิงบวกได้นำเสนอแนวทางที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะ จุดแข็งเชิงจิตวิทยา และความมองงามเติบโต โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลมีสภาวะที่เป็นสุข โดยการให้บุคคลได้ข้ามพาะอารมณ์เชิงบวก มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมายและสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น



ภาพที่ 1.3 Sigmund Freud และ Carl Jung*

เป้าหมาย

เป้าหมายของจิตวิทยาแบบดั้งเดิมคือการช่วยให้บุคคลฟื้นกลับคืนสู่ความปกติ โดยเน้นการวินิจฉัยและการรักษาความผิดปกติทางจิต ตัวอย่างเช่น นักจิตบำบัดที่ทำการรักษาผู้ป่วยโรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (post-traumatic stress disorder) อาจมุ่งเน้นไปที่การลดความทรงจำที่รบกวนจิตใจและอารมณ์เฉยชาด้วยการบำบัดเฉพาะ เช่น การบำบัดด้วยการเผชิญหน้า (prolonged exposure therapy) (Joseph, 2011) ในขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกดำเนินงานภายใต้หลักการที่ว่า สุขภาพจิตเป็นสภาวะที่มากกว่าการไม่มีโรค ดังนั้น เป้าหมายคือการเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคล จิตวิทยาเชิงบวกใช้วิธีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก (positive psychology interventions) เช่น การเขียนบันทึกขอบคุณ การฝึกสติ ฯลฯ เพื่อเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ตัวอย่างเช่น ในสถานที่ทำงาน จิตวิทยาแบบดั้งเดิมอาจมุ่งเน้นการจัดการภาวะหมดไฟ (burnout) โดยการลดภาระงาน แต่จิตวิทยาเชิงบวกจะเน้นการสร้างควมมีส่วนร่วมในงานและการหาความหมายในงาน เพื่อเพิ่มความสุขและประสิทธิภาพในการทำงาน

วิธีการ

บทบาทของนักจิตวิทยาแบบดั้งเดิมคือ การวินิจฉัยและรักษาความผิดปกติทางจิต ดังนั้น นักจิตวิทยาคลินิกจะประเมินผู้ป่วยตามเกณฑ์การวินิจฉัยที่ระบุไว้ในคู่มือการวินิจฉัยและจัดประเภทความผิดปกติทางจิต (DSM-5) และใช้การรักษาที่หลากหลายวิธีการตั้งแต่จิตบำบัดจนถึงการใช้ยา ตัวอย่างเช่น จิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์จะเน้นการแก้ไขความขัดแย้งที่อยู่ภายในจิตไร้สำนึก ในขณะที่การบำบัดที่เน้นการรู้คิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดที่

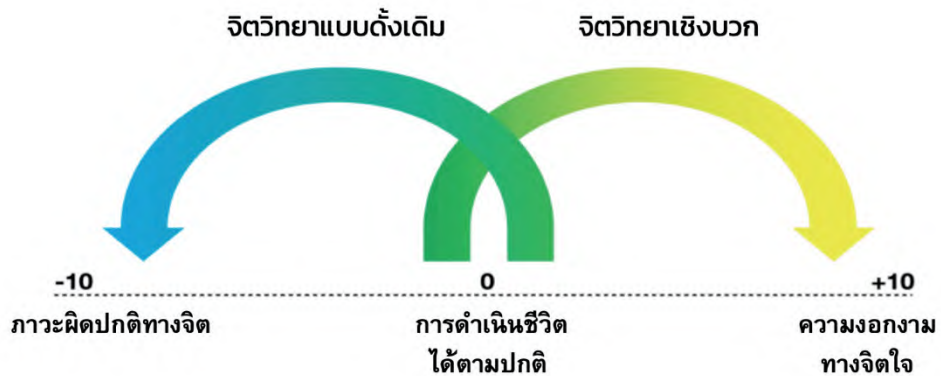
* แหล่งที่มาของภาพ https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sigmund_Freud_LIFE.jpg และ [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CARL_JUNG_\(1875_-_1961\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CARL_JUNG_(1875_-_1961).jpg)

ไม่เหมาะสม ความสำเร็จของการรักษามักวัดจากอาการป่วยที่ลดลงและการปรับตัวในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น (Hofmann et al., 2012) ในทางตรงข้าม จิตวิทยาเชิงบวกจะมุ่งเน้นการส่งเสริมความมั่งคั่งทางจิตมากกว่าการแก้ไข นักจิตวิทยาเชิงบวกจะพยายามช่วยให้บุคคลค้นหาและระบุจุดแข็งของตน ตั้งเป้าหมายที่มีความหมาย และบ่มเพาะอารมณ์เชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะโดยรวมของบุคคล ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน (Seligman et al., 2006) ตัวอย่างเช่น การทำกิจกรรมที่เพิ่มความภูมิใจในตนเอง การประเมินจุดแข็งเชิงจิตวิทยา การเขียนบันทึกขอบคุณ การฝึกสติ เป็นต้น ดังนั้น จิตวิทยาแบบดั้งเดิมจึงเป็นการตอบสนองและแก้ไขปัญหาหลังจากที่มีความผิดปกติเกิดขึ้น ในขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกเน้นการดำเนินการเชิงรุก โดยมุ่งสร้างเกราะที่ช่วยป้องกันการเกิดความผิดปกติทางจิต

การวัดผลลัพธ์

การวัดความสำเร็จในจิตวิทยาแบบดั้งเดิม มักวัดโดยการประเมินว่าอาการผิดปกติทางจิตลดลงหรือไม่ หากบุคคลที่เป็นโรคซึมเศร้าแบบรุนแรงมีอาการซึมเศร้าน้อยลงหลังการรักษา ก็แสดงว่าการรักษานั้นประสบความสำเร็จ ในจิตวิทยาเชิงบวก การวัดความสำเร็จจะมุ่งเน้นที่ความมั่งคั่งทางจิตใจ ซึ่งรวมถึงความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดี และความรู้สึกรู้สึกมีความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต

กล่าวโดยสรุป ในขณะที่จิตวิทยาแบบดั้งเดิมและจิตวิทยาเชิงบวกมีเป้าหมายร่วมกันในการปรับปรุงและเสริมสร้างสุขภาพจิต แต่ทั้งสองแนวทางมีความแตกต่างกันในด้านจุดมุ่งเน้น เป้าหมาย วิธีการ และการวัดผลลัพธ์ จิตวิทยาแบบดั้งเดิมมุ่งเน้นการวินิจฉัยและรักษาความผิดปกติทางจิตใจ โดยตั้งอยู่บนกรอบความคิดที่เน้นข้อบกพร่องของบุคคล ในขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกเน้นที่จุดแข็ง การมีสุขภาวะและความมั่งคั่งทางจิต ทั้งสองแนวทางต่างมีคุณค่าและส่งเสริมกันและกัน จิตวิทยาแบบดั้งเดิมมีความสำคัญสำหรับการทำความเข้าใจและรักษาความผิดปกติทางจิตใจ ในขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกนำเสนอเครื่องมือและกลยุทธ์เพื่อช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เติมเต็มและมีความสุข ภาพที่ 1.4 และตารางที่ 1.1 ได้แสดงความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแบบดั้งเดิมและจิตวิทยาเชิงบวก



ภาพที่ 1.4 ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแบบดั้งเดิมกับจิตวิทยาเชิงบวก

ตารางที่ 1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแบบดั้งเดิมและจิตวิทยาเชิงบวก

ประเด็น	จิตวิทยาแบบดั้งเดิม	จิตวิทยาเชิงบวก
พื้นฐานทางทฤษฎี	ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	จิตวิทยามนุษยนิยม
คำถามหลัก	“บุคคลนี้มีอะไรผิดปกติ”	“บุคคลนี้มีอะไรที่ดีอยู่ภายในตัว”
จุดมุ่งเน้น	การรักษาและแก้ไขปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และโรคจิตเวช	การเสริมสร้างสุขภาวะ และการพัฒนา ชีวิตให้มีความสุขมากขึ้น
แนวทางและวิธีการ	การค้นหาสาเหตุและการรักษาอาการ ผิดปกติทางจิต โดยใช้วิธีการ หลากหลายตั้งแต่จิตบำบัดไปจนถึง การใช้ยา	การค้นหาและพัฒนาจุดแข็ง ใช้วิธีการที่ มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะ เช่น การ เขียนบันทึกขอบคุณ การฝึกสติ
การวัดผลลัพธ์	วัดผลจากการลดอาการผิดปกติและ การปรับตัวดีขึ้น	วัดผลจากการเพิ่มสุขภาวะและความสุข ในชีวิต

วิวัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวก

ศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกได้ผ่านการพัฒนามีความสำคัญนับตั้งแต่การก่อตั้งอย่างเป็นทางการในช่วงปลายทศวรรษ 1990 และได้ขยายขอบเขตทั้งในแง่ของเนื้อหาและระเบียบวิธีวิจัย วิวัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวกสามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วงสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในแนวคิด วิธีการวิจัย และการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างมีความสำคัญ ซึ่งจะได้อธิบายโดยละเอียดต่อไป

คลื่นลูกที่ 1: จุดเริ่มต้นและการวางรากฐาน (ค.ศ. 1998-2010)



คลื่นลูกที่ 1 ของจิตวิทยาเชิงบวกได้เริ่มต้นขึ้นใน ค.ศ. 1998 โดย Martin Seligman ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งประธานสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ได้เสนอว่าจิตวิทยาควรมีบทบาทในการเสริมสร้างสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของมนุษย์ แทนที่จะมุ่งเน้นเฉพาะการแก้ไขปัญหาหรือรักษาความผิดปกติทางจิต การศึกษาในระยะนี้เน้นทั้งคุณลักษณะเชิงบวกของปัจเจกบุคคลและกลุ่ม ในระดับปัจเจกบุคคล มีการศึกษาแนวคิดต่าง ๆ เช่น จุดแข็งเชิงจิตวิทยา สุขภาวะ ฯลฯ ส่วนในระดับกลุ่ม มีการศึกษาปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้สถาบัน ชุมชน และสังคมเจริญงอกงาม (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) นอกจากนี้ ยังได้มีการพัฒนาทฤษฎีสุขภาวะที่เรียกว่า

“PERMA^{*}” ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการศึกษาและประเมินสุขภาวะของบุคคล กล่าวโดยสรุป งานวิจัยในช่วงนี้เน้นการสร้างความรู้ใหม่เกี่ยวกับความสุขและวิธีเพิ่มระดับความสุขผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกการขอบคุณ การตั้งเป้าหมาย และการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เช่น การส่งเสริมการทำงานเป็นทีมในองค์กร และการพัฒนาหลักสูตรในโรงเรียนที่มุ่งเน้นการสร้างจุดแข็งของนักเรียน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจิตวิทยาเชิงบวกคลื่นลูกที่ 1 จะประสบความสำเร็จในแง่การวางรากฐาน แต่ก็ถูกวิจารณ์ว่ามุ่งเน้นเฉพาะมิติด้านบวกโดยละเลยมิติด้านลบที่มีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อชีวิต เช่น ความทุกข์ ความล้มเหลว และความกลัว (Wong, 2011)

คลื่นลูกที่ 2: การยอมรับมิติด้านลบและการสร้างสมดุล (ค.ศ. 2010-2020)



คลื่นลูกที่ 2 เกิดขึ้นเมื่อนักวิชาการเริ่มตระหนักถึงข้อจำกัดของคลื่นลูกที่ 1 ที่มุ่งเน้นเฉพาะมิติด้านบวก โดยให้การยอมรับว่าอารมณ์และประสบการณ์ด้านลบ เช่น ความทุกข์ ความกลัว และความสูญเสีย มีบทบาทสำคัญในกระบวนการพัฒนาตนเอง แนวทางใหม่นี้เรียกว่า “Positive Psychology 2.0” คลื่นลูกที่ 2 นี้จึงเน้นการสร้างสมดุลระหว่างความสุขและความทุกข์ และการใช้มิติด้านลบเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง พัฒนาการที่สำคัญในคลื่นลูกที่ 2 คือ การเกิดแนวคิดแบบวิภาษวิธี (dialectical thinking) ซึ่งเสนอว่า แทนที่จะมองว่ามีมิติด้านบวกและด้านลบเป็นแรงที่ขัดแย้งต่อต้านกันและกัน ควรจะยอมรับว่าการจัดการให้มีความสมดุลระหว่างประสบการณ์เชิงบวกและเชิงลบของชีวิตเป็นสิ่งที่เหมาะสมกว่า (Lomas, 2016) อาจกล่าวได้ว่า การบูรณาการมิติด้านลบเข้ามาไม่ได้หมายถึงการลดความสำคัญของความสุขหรือ อารมณ์เชิงบวก แต่เป็นการสร้างความสมดุลระหว่างมิติทั้งสอง Wong (2019) อธิบายว่าแนวทางนี้ช่วยให้มนุษย์สามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต และใช้ประโยชน์จากความทุกข์ในการพัฒนาตนเอง โดยหนึ่งในแนวคิดที่สำคัญของคลื่นลูกที่ 2 คือ “การเติบโตภายหลังความเจ็บปวด (post-traumatic growth)” ซึ่งเสนอว่าประสบการณ์ที่สร้างความทุกข์และความเจ็บปวดให้แก่บุคคลสามารถนำไปสู่ความองงามเติบโตทางจิตใจ และชี้ว่าผู้ที่เผชิญกับเหตุการณ์เลวร้าย เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก หรือประสบอุบัติเหตุร้ายแรง มักพบความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกด้านมุมมองที่มีต่อชีวิต และการตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่เคยละเลย (Joseph, 2011)

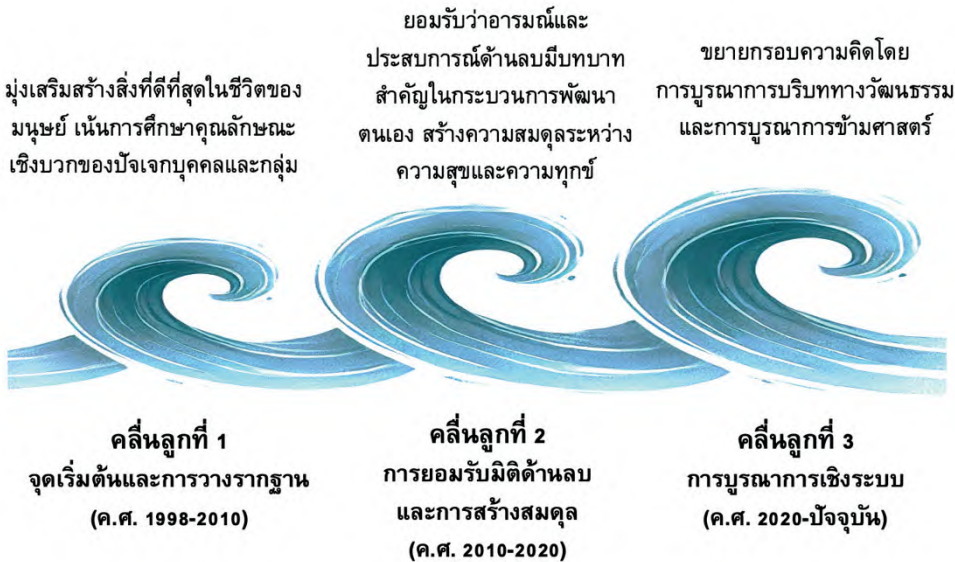
งานวิจัยในคลื่นลูกที่ 2 ยังขยายขอบเขตไปสู่การประยุกต์ใช้ในการทำจิตบำบัด โดยเน้นให้ผู้ป่วยเรียนรู้ที่จะยอมรับและเปลี่ยนมุมมองของตนเองที่มีต่อประสบการณ์ด้านลบ ตัวอย่างเช่น การบำบัดแบบการยอมรับและความมุ่งมั่น (acceptance and commitment therapy: ACT) ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นความหมายในความทุกข์ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าคลื่นลูกที่ 2 จะมีพัฒนาการด้านการสร้างความสมดุลระหว่างมิติด้านบวกและด้านลบ แต่ยังมีปัญหาในด้านการสร้างกรอบทฤษฎีที่มีความครอบคลุม และการบูรณาการมิติทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน (Ruini & Marques, 2021)

* PERMA ย่อมาจากองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ Positive emotion (อารมณ์เชิงบวก) Engagement (ความผูกพัน) Relationship (สัมพันธ์ภาพ) Meaning (ความหมายในชีวิต) และ Achievement (ความสำเร็จ)

คลื่นลูกที่ 3 : การบูรณาการเชิงระบบ (ค.ศ. 2020-ปัจจุบัน)

คลื่นลูกที่ 3 ของจิตวิทยาเชิงบวกเน้นการบูรณาการมิติทางวัฒนธรรมและความเชื่อที่แตกต่างกัน นักวิจัยในยุคนี้ตระหนักว่าความสุขและความงอกงามทางจิตใจไม่ได้มีลักษณะสากล แต่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมและบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การวิจัยจำเป็นต้องกระทำภายใต้บริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน (Hart, 2021) จิตวิทยาเชิงบวกคลื่นลูกที่ 3 จึงมีการขยายตัวทั้งในแง่ขอบเขตและระเบียบวิธีวิจัย โดยก้าวข้ามจิตวิทยาระดับปัจเจกบุคคลไปสู่การยอมรับความซับซ้อนและการคิดเชิงระบบมากขึ้น โดยตระหนักถึงประเด็นต่าง ๆ เช่น ความซับซ้อนของสถานการณ์ในโลกความเป็นจริง หรือความสัมพันธ์แบบไม่เป็นเส้นตรงระหว่างตัวแปรต่าง ๆ นอกจากนี้ คลื่นลูกที่ 3 ยังให้ความสนใจแก่นวัตกรรมที่ได้มาจากโลกตะวันตกมากขึ้น รวมทั้งการตระหนักถึงความมรดกทางวัฒนธรรมในทฤษฎีและการวิจัยทางจิตวิทยา การพัฒนาทฤษฎีในยุคนี้จึงพยายามบูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ เช่น ศาสนา ปรัชญา และวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างกรอบความคิดที่ครอบคลุมและตอบสนองความต้องการของโลกยุคใหม่ที่กำลังเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน เช่น ความไม่เท่าเทียมทางสังคม และวิกฤติสิ่งแวดล้อม ฯลฯ การวิจัยในคลื่นลูกที่ 3 จึงพยายามค้นหาวิธีการสร้างความสุขที่ยั่งยืนและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น การออกแบบนโยบายสาธารณะที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ

กล่าวโดยสรุป ภาพที่ 1.5 แสดงวิวัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวก คลื่นลูกที่ 1 มุ่งเน้นการสร้างพื้นฐานของศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก โดยเน้นความสุขและจุดแข็งของบุคคล ขณะที่คลื่นลูกที่ 2 เริ่มเปิดรับประสบการณ์ด้านลบของมนุษย์ เช่น ความทุกข์และความล้มเหลว ส่วนคลื่นลูกที่ 3 ได้ขยายกรอบความคิดโดยการบูรณาการบริบททางวัฒนธรรม และการบูรณาการข้ามศาสตร์ วิวัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวกจากคลื่นลูกที่ 1 ถึงคลื่นลูกที่ 3 แสดงถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ นักจิตวิทยาสามารถทำความเข้าใจและส่งเสริมสุขภาพและความงอกงามของมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น ในอนาคตจึงมีความเป็นไปได้สูงที่จะมีคลื่นลูกใหม่ ๆ ปรากฏขึ้น เพื่อนำเสนอแนวทางใหม่ที่สร้างสรรค์ในการส่งเสริมความงอกงามของมนุษย์



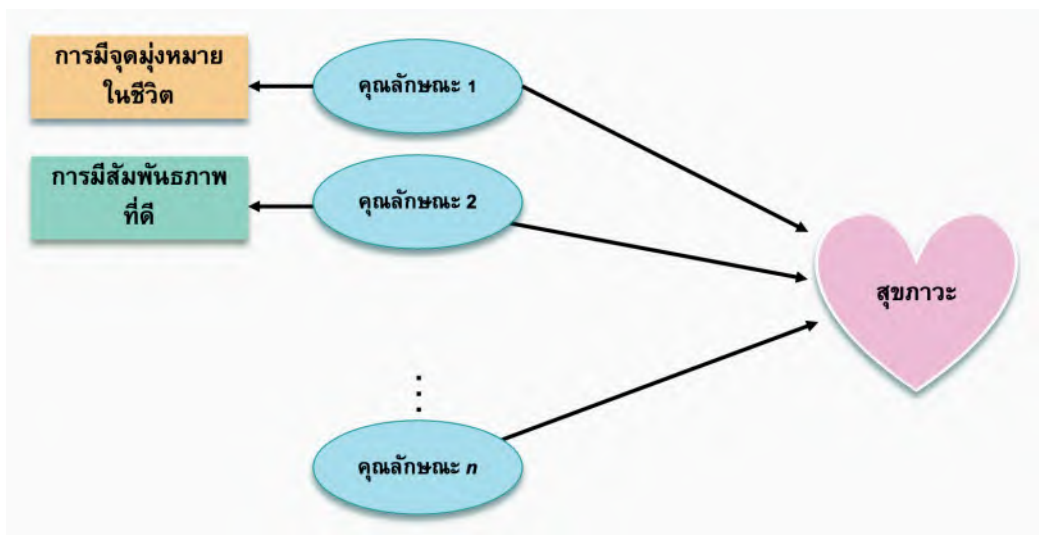
ภาพที่ 1.5 วิวัฒนาการของจิตวิทยาเชิงบวก

การศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งเสริม ความงอกงามเติบโตของบุคคลและสังคม

จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นการค้นหาและส่งเสริมปัจจัยที่ทำให้บุคคลและสังคมมีความเจริญงอกงาม โดยไม่เพียงแต่มุ่งรักษาและแก้ไขปัญหาทางจิตใจ แต่ยังมุ่งเน้นการเสริมสร้างสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น การดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ จิตวิทยาเชิงบวกได้กระทำผ่านกระบวนการหลัก 3 ประการคือ (1) การศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับคุณลักษณะและพฤติกรรมที่นำไปสู่สภาวะที่เป็นสุขและงอกงาม (2) การศึกษาเกี่ยวกับเงื่อนไขและวิธีการที่มนุษย์จะสร้างเสริมคุณลักษณะและพฤติกรรมเหล่านั้น และ (3) การพัฒนาและทดสอบเครื่องมือต่าง ๆ ที่ช่วยให้มนุษย์มีการพัฒนาตนเอง

1. การศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับคุณลักษณะและพฤติกรรมที่นำไปสู่สภาวะที่เป็นสุขและงอกงาม

การศึกษาคูณลักษณะและพฤติกรรมที่ส่งผลให้บุคคลมีชีวิตที่เป็นสุขและเจริญงอกงามเป็นหัวใจของจิตวิทยาเชิงบวก การศึกษานี้ไม่ได้ทำได้เพียงแคในเชิงทฤษฎี แต่ยังดำเนินการในลักษณะของการวิจัยเชิงประจักษ์ (empirical research) ที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์อย่างละเอียดรอบคอบ ตัวอย่างเช่น การวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาวะเพิ่มขึ้นได้พบว่า คุณลักษณะเหล่านี้มีหลายประการ เช่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดี ฯลฯ ดังแสดงในภาพที่ 1.6



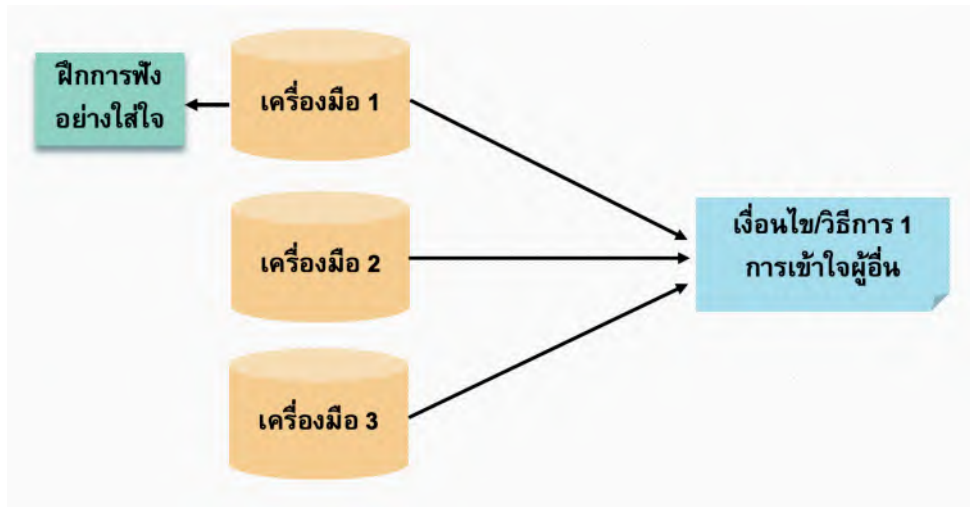
ภาพที่ 1.6 การศึกษาคูณลักษณะที่ส่งผลให้บุคคลมีชีวิตที่เป็นสุข

2. การเรียนรู้เกี่ยวกับเงื่อนไขและวิธีการที่มนุษย์จะสร้างเสริมคุณลักษณะและพฤติกรรมเหล่านั้น

หลังจากค้นพบคุณลักษณะและพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุขและเจริญงอกงาม ขั้นตอนถัดไปคือ การศึกษาว่ามนุษย์สามารถพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะและพฤติกรรมเหล่านั้นได้อย่างไร นักจิตวิทยาเชิงบวกจะศึกษาปัจจัยแวดล้อม เงื่อนไข และวิธีการที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้

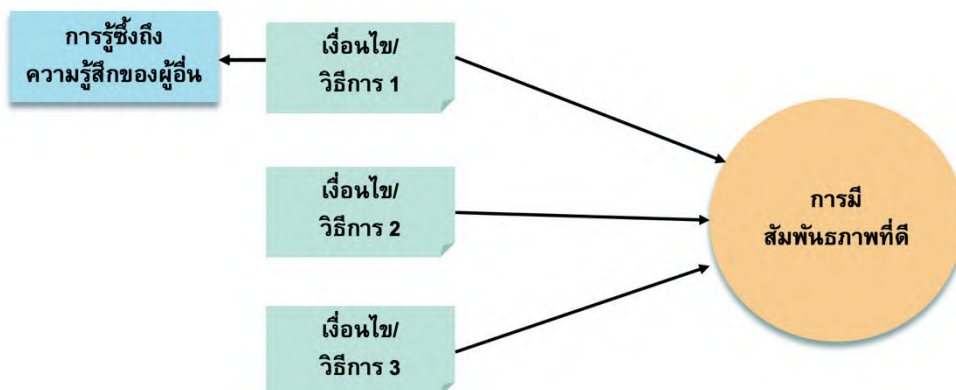
อย่างเต็มศักยภาพ ตัวอย่างเช่น การศึกษาพบว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) สามารถช่วยเพิ่มพูนสัมพันธภาพที่ดี เนื่องจากทำให้เกิดความเข้าใจกันและกันมากขึ้น (ภาพที่ 1.7)

3. การพัฒนาเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเอง และทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือเหล่านี้



ภาพที่ 1.7 การเรียนรู้เกี่ยวกับเงื่อนไขและวิธีการที่มนุษย์จะสร้างเสริมคุณลักษณะที่ดี

จิตวิทยาเชิงบวกยังมีบทบาทในการพัฒนาเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ นักจิตวิทยาเชิงบวกจะพัฒนาแบบฝึกหัด กิจกรรม หรือโปรแกรมการฝึกอบรมต่าง ๆ ที่มีพื้นฐานจากการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ และนำมาทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวัดผลและปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การวิจัยพบว่า การฝึกการฟังอย่างใส่ใจ (active listening) สามารถช่วยเพิ่มการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ เนื่องจากทักษะนี้จะช่วยสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เนื่องจากต่างฝ่ายต่างแสดงถึงความสนใจและความใส่ใจต่ออีกฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง (ภาพที่ 1.8)



ภาพที่ 1.8 การพัฒนาเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเอง

กล่าวโดยสรุป จิตวิทยาเชิงบวกบรรลุเป้าหมายในการค้นหาปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลและสังคม มีสภาวะที่เป็นสุขและเจริญงอกงาม โดยผ่านการศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับคุณลักษณะและพฤติกรรมที่นำไปสู่สภาวะที่เป็นสุข วิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะและพฤติกรรมเหล่านี้ และการพัฒนาและทดสอบเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ ซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปใช้ได้จริงและมีผลกระทบที่ยั่งยืนในชีวิตประจำวันของผู้คน

การวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่อาศัยการศึกษาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และยึดมั่นในระเบียบวิธีวิจัยที่เข้มงวด เพื่อให้มั่นใจว่าผลการวิจัยค้นคว้ามีความถูกต้องน่าเชื่อถือ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทต่าง ๆ จิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของศาสตร์จิตวิทยา ก็ได้อาศัยระเบียบวิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อศึกษาและสร้างองค์ความรู้ใหม่เช่นเดียวกัน

นักวิชาการด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้ใช้วิธีการวิจัยที่หลากหลาย และแต่ละวิธีมีส่วนช่วยในการทำความเข้าใจและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะของมนุษย์ โดยสามารถจะแบ่งวิธีการวิจัยออกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยแบบผสมวิธี ซึ่งแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการตั้งคำถามวิจัยและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยเชิงปริมาณ



การวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) เป็นระเบียบวิธีการวิจัยที่มุ่งเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณหรือมีลักษณะเป็นตัวเลข (quantitative data) มีการวิเคราะห์เชิงสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานหรือเพื่อบรรยายปรากฏการณ์ในลักษณะที่สามารถวัดและเปรียบเทียบได้ นอกจากนี้ การวิจัยเชิงปริมาณยังเป็นวิธีการที่นักวิจัยใช้เพื่อค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมและผลที่ตามมาและสร้างคำทำนายที่อาจเป็นไปได้ ดังนั้น การวิจัยเชิงปริมาณจึงมักมีการสุ่มตัวอย่างจากประชากรเพื่อศึกษาพฤติกรรมหรือตัวแปรที่เฉพาะเจาะจง การเก็บรวบรวมข้อมูลมักใช้เครื่องมือที่มีความละเอียดแม่นยำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งจะนำไปสู่ผลสรุปที่ถูกต้องและสามารถพยากรณ์พฤติกรรมของบุคคลได้ สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณในจิตวิทยาเชิงบวกมักถูกนำมาใช้เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ของบุคคล นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการวัดประสิทธิผลของวิธีการเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสภาวะ (psychological intervention) เช่น การฝึกสติ การฝึกการขอบคุณ ฯลฯ

การวิจัยเชิงปริมาณมีข้อดีในด้านความสามารถในการทดสอบสมมติฐานอย่างเป็นระบบ และสามารถสรุปผลในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ได้ นอกจากนี้ ยังมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอย่างเข้มงวด ทำให้สามารถลดความผิดพลาดและความอคติที่อาจเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม การวิจัยเชิงปริมาณมีข้อจำกัดในเรื่องของความสามารถในการเข้าใจบริบทหรือประสบการณ์เฉพาะเจาะจงของบุคคล ทำให้

ไม่เหมาะสมสำหรับการศึกษาในประเด็นที่ต้องการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประสบการณ์ของบุคคล สำหรับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ หลายแบบ ดังต่อไปนี้

1. การสังเกต (observation) เป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้รับคามนิยมอย่างแพร่หลายในการวิจัย ซึ่งสามารถดำเนินการได้ทั้งโดยการใช้บุคคลหรืออุปกรณ์ช่วยสังเกต ทั้งนี้ วิธีการสังเกตสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้



(1) **การสังเกตในสภาพการณ์จริงหรือสถานการณ์ที่จัดสร้างขึ้น** การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลสามารถกระทำได้ในสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือในสถานการณ์ที่นักวิจัยออกแบบและจัดสร้างขึ้นให้มีความสมจริงมากที่สุด เพื่อตอบใจหัยวัตถุประสงค์ของการศึกษา

(2) **การสังเกตโดยผู้สังเกตมีส่วนร่วมหรือไม่ได้มีส่วนร่วมในสภาพการณ์** การสังเกตสามารถดำเนินการใน 2 รูปแบบหลัก ได้แก่ การที่ผู้สังเกตมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือสภาพการณ์ที่กำลังศึกษานั้น และการที่ผู้สังเกตไม่มีส่วนร่วมแต่เฝ้าสังเกตจากภายนอก ซึ่งทั้งสองรูปแบบนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของการวิจัยและความต้องการของผู้วิจัย

(3) **การสังเกตโดยผู้ถูกสังเกตรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว** การสังเกตสามารถกระทำได้ 2 ลักษณะคือ การที่ผู้ถูกสังเกตรับรู้ว่ตนกำลังถูกสังเกต เช่น การติดตามพฤติกรรมในสถานที่ต่าง ๆ พร้อมกับการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อเก็บข้อมูล และการที่ผู้ถูกสังเกตไม่รู้จักตัว ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อลดการบิดเบือนข้อมูลหรือพฤติกรรมที่ไม่เป็นธรรมชาติ เนื่องจากผู้ถูกสังเกตอาจมีความต้องการแสดงพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดี



2. การทดลอง (experiment) กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

เชิงวิทยาศาสตร์ที่มีความเป็นระบบ โดยมีเป้าหมายเพื่อค้นหาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล (cause and effect) ของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในสภาพการณ์ที่มีการจำลองขึ้น การทดลองมักเกี่ยวข้องกับการจัดกระทำ (manipulate) ตัวแปรอิสระ* (independent variable) เพื่อศึกษาว่าจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตาม** (dependent variable) หรือไม่ ภายใต้เงื่อนไขที่ได้รับการควบคุมอย่างรัดกุม การทดลองจำเป็นต้องดำเนินการโดยมีการควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนต่าง ๆ อย่างเข้มงวด เพื่อให้สามารถระบุได้ว่าสิ่งที่จัดกระทำกับตัวแปรอิสระนั้นเป็นสาเหตุที่แท้จริงของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน

* ตัวแปรอิสระคือปัจจัยที่ผู้วิจัยตั้งใจปรับเปลี่ยนหรือควบคุมเพื่อดูผลกระทบที่มีต่อตัวแปรตาม ตัวอย่างเช่น ในการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายต่อระดับความสุข ตัวแปรอิสระอาจเป็นจำนวนครั้งหรือระยะเวลาที่ทำการออกกำลังกาย

** ตัวแปรตามคือผลลัพธ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรอิสระ ตัวอย่างเช่น ระดับความสุขของผู้เข้าร่วมจะเป็นตัวแปรตามที่ผันแปรตามตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตามหรือไม่ การออกแบบการทดลองที่ดีจึงต้องมีการสุ่มตัวอย่าง การเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงการแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้รับ กลุ่มทดลองจะได้รับการจัดกระทำตัวแปรอิสระ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะได้รับการปฏิบัติในลักษณะเดียวกันทุกประการ ยกเว้นการจัดกระทำตัวแปรอิสระ การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของตัวแปรตามระหว่าง 2 กลุ่มนี้ ช่วยให้นักวิจัยสามารถสรุปความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้อย่างชัดเจน โดยผลการทดลองดังกล่าวสามารถนำไปใช้ในการอธิบายและทำความเข้าใจพฤติกรรมหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง

3. กึ่งการทดลอง (quasi-experiment) เป็นวิธีการวิจัยที่มีลักษณะคล้ายกับการทดลอง แต่ขาดองค์ประกอบบางประการ เช่น การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร เนื่องจากข้อจำกัดต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกสติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในแผนกธุรการ อาจไม่สามารถสุ่มกลุ่มตัวอย่างหรือจัดกลุ่มควบคุมได้ เพราะพนักงานทุกคนในแผนกต้องเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว อย่างไรก็ตามวิธีการกึ่งการทดลองถือว่ามีความค้ำอย่างยิ่งในการวิจัยในสถานการณ์จริง ซึ่งมักมีข้อจำกัดที่ทำให้ไม่สามารถใช้การทดลองแบบสมบูรณ์ได้

4. การสำรวจ (survey) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลที่ได้รับความนิยมและเป็นที่คุ้นเคยมากที่สุด เครื่องมือที่นักวิจัยนิยมนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น มาตรวัดจุดแข็งตามแนวคิด VIA (Values in Action Inventory of Strengths) ของ Peterson and Seligman (2004) ที่ใช้ในการประเมินจุดแข็งเชิงจิตวิทยาของบุคคล มาตรวัดอีกชุดหนึ่งที่ได้รับนิยามคือ มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale) ของ Diener et al. (1985) โดยทั่วไปแล้ว การสำรวจอาจดำเนินการได้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการสำรวจทางไปรษณีย์ (mail survey) การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ (telephone interview) หรือการสำรวจทางอินเทอร์เน็ต (internet survey)



(1) **การสำรวจทางไปรษณีย์** วิธีนี้นักวิจัยจะจัดส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างกรอกด้วยตนเองผ่านทางไปรษณีย์ การออกแบบแบบสอบถามจำเป็นต้องมีความชัดเจนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา รวมถึงจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการส่งคืน เช่น ซองเปล่าพร้อมแสตมป์ และบางครั้งอาจมีสิ่งจูงใจเพื่อกระตุ้นการตอบกลับ แม้ว่าวิธีนี้จะช่วยให้ผู้ตอบสามารถตอบแบบสอบถามได้ในบรรยากาศที่เป็นส่วนตัว แต่ก็มีความเสี่ยงที่คำถามอาจถูกตีความผิดหรือผู้ตอบกรอกข้อมูลไม่ครบถ้วน นอกจากนี้ อัตราการตอบกลับยังมีแนวโน้มต่ำอีกด้วย

(2) **การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์** การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์เป็นวิธีที่นักวิจัยเก็บข้อมูลโดยการพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างผ่านโทรศัพท์ โดยทั่วไป การสัมภาษณ์ควรมีความกระชับ ใช้เวลาไม่เกิน 10-15 นาที และต้องออกแบบคำถามให้เรียบง่ายและเหมาะสม ข้อดีของวิธีนี้คือความรวดเร็วและต้นทุนต่ำกว่าการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างอาจปฏิเสธการสัมภาษณ์หรือยุติการสนทนาได้ง่าย และนักวิจัยไม่สามารถสังเกตปัจจัยอื่น ๆ เช่น ท่าทางหรืออารมณ์ของผู้ตอบได้

(3) **การสำรวจทางอินเทอร์เน็ต** ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทำให้การสำรวจทางอินเทอร์เน็ตได้รับความนิยมมากขึ้น โดยแบบสอบถามมักถูกสร้างในรูปแบบดิจิทัล เช่น ฟอร์มออนไลน์ (Google Form) หรือส่งผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) วิธีนี้มีข้อดีหลายประการ ได้แก่ ประการแรก การเข้าถึง

กลุ่มตัวอย่างในวงกว้าง สามารถรวบรวมข้อมูลพร้อมกันได้หลายคน ประการที่ 2 สามารถสร้างระบบการประมวลผลและรายงานผลลัพธ์ได้ทันที (real-time reporting) ประการที่ 3 ช่วยลดต้นทุนด้านบุคลากรและอุปกรณ์ เช่น แสตมป์หรือค่าโทรศัพท์ และประการที่ 4 มีความยืดหยุ่นสูง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างสามารถตอบแบบสอบถามในเวลาที่เหมาะสมของตนเอง

การศึกษาของ Scholtz และคณะ (2020) พบว่า งานวิจัยเชิงจิตวิทยาที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการส่วนใหญ่มักนิยมใช้วิธีการสำรวจโดยใช้มาตรวัดหรือแบบสำรวจ ข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือวัดเหล่านี้จะถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ เช่น การวิเคราะห์การถดถอย (regression analysis) การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) หรือการทดสอบที (t-test) เป็นต้น การวิเคราะห์ทางสถิติเหล่านี้ช่วยให้นักวิจัยสามารถสรุปผลได้ว่าตัวแปรใดมีความสัมพันธ์กันหรือวิธีการทางจิตวิทยาแบบใดที่มีประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เป็นระเบียบวิธีที่เน้นการทำความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัว ความรู้สึก และความหมายที่บุคคลให้แก่เหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ในชีวิต การวิจัยประเภทนี้มักใช้วิธีการที่มีความยืดหยุ่นและไม่ได้กำหนดขั้นตอนตายตัวเหมือนการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อเปิดโอกาสให้นักวิจัยสามารถสำรวจปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนและตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือประสบการณ์ที่ลึกซึ้งได้อย่างครอบคลุมในการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลมักถูกนำไปใช้ได้แก่



1. **การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interviews)** เป็นวิธีการที่นักวิจัยใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อทำความเข้าใจมุมมองและประสบการณ์ของพวกเขาในประเด็นที่กำลังศึกษา ระหว่างการสัมภาษณ์ นักวิจัยมักสังเกตปฏิกริยาและภาษากายของผู้ให้สัมภาษณ์ควบคู่ไปด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึกสามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (non-directive interview) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบคำถามได้อย่างอิสระตามหัวข้อที่กำหนด และการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview) ซึ่งผู้สัมภาษณ์จะกำหนดหัวข้อหรือประเด็นล่วงหน้า แต่ไม่ได้



กำหนดคำถามหรือเวลาที่ใช้ในแต่ละประเด็นอย่างตายตัว ปล่อยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปตามดุลพินิจของผู้สัมภาษณ์ โดยทั่วไป การสัมภาษณ์เชิงลึกใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที และมักมีการบันทึกเสียงเพื่อเก็บข้อมูล ตัวอย่างการใช้วิธีการนี้ ได้แก่ งานวิจัยของ Wong (2012) ที่ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาความหมายของชีวิตในกลุ่มบุคคลที่เผชิญกับวิกฤติในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่สามารถหาความหมายในประสบการณ์ที่เลวร้ายได้ มักมีความสามารถในการฟื้นฟูสู่ภาวะปกติ และรับมือกับสถานการณ์ที่สร้างความทุกข์ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่สามารถหาความหมายได้

กรอบที่ 1.1

ตัวอย่างการวิจัยเชิงปริมาณในจิตวิทยาเชิงบวก

การใช้จ่ายเพื่อสัตว์เลี้ยงช่วยเพิ่มระดับความสุข

อุตสาหกรรมสัตว์เลี้ยงมีความเติบโตอย่างต่อเนื่อง แม้แต่ในช่วงเศรษฐกิจถดถอย นักวิจัยได้ตั้งคำถามว่า เพราะเหตุใดเจ้าของสัตว์เลี้ยงจึงยอมลดค่าใช้จ่ายส่วนตัว เพื่อซื้อของให้สัตว์เลี้ยงของพวกเขา งานวิจัยของ White et al. (2021) ได้ค้นพบข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้จ่ายเงินเพื่อสัตว์เลี้ยงและความสุขของเจ้าของ



การศึกษานี้ประกอบด้วยการศึกษาทดลอง 2 ครั้ง โดยการทดลองแรก กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยง จำนวน 149 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-34 ปี ผู้เข้าร่วมทดลองเหล่านี้ได้รับการขอร้องให้นึกถึงประสบการณ์การใช้เงิน 5 ดอลลาร์เพื่อตนเอง สัตว์เลี้ยง หรือผู้อื่น ผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่นึกถึงการใช้จ่ายเพื่อสัตว์เลี้ยงมีความสุขมากกว่าผู้ที่นึกถึงการใช้จ่ายเพื่อตนเอง

การทดลองที่ 2 เป็นการวิจัยภาคสนาม (field experiment) และได้ขยายขอบเขตการศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 188 คน และมีอายุเฉลี่ย 45.77 ปี ในการทดลองครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างได้รับเงินคนละ 5 ดอลลาร์ เพื่อนำไปใช้จ่ายโดยอาจเลือกใช้จ่ายเพื่อตนเอง เพื่อคนอื่น หรือเพื่อสัตว์เลี้ยงของตน ผลการทดลองครั้งที่ 2 ได้ยืนยันข้อค้นพบจากการทดลองแรก โดยผู้ที่ใช้จ่ายเพื่อสัตว์เลี้ยงได้รายงานระดับความสุขที่สูงกว่าทั้งผู้ที่ใช้จ่ายเพื่อตนเองและผู้อื่น คณะผู้วิจัยได้สรุปว่า การใช้จ่ายเงินนี้ส่งผลต่อความรู้สึกมีความสุขโดยตรง

โดยสรุป งานวิจัยนี้ไม่เพียงแต่ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้จ่ายของเจ้าของสัตว์เลี้ยง แต่ยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสัตว์เลี้ยงในการส่งเสริมสุขภาพ แม้ว่าการซื้อของให้สัตว์เลี้ยงอาจไม่ใช่ยาวิเศษที่จะแก้ปัญหาทุกอย่างได้ แต่ก็เป็นวิธีง่าย ๆ ที่เจ้าของสัตว์เลี้ยงสามารถใช้ในการเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันได้

2. การสนทนากลุ่มแบบเจาะจงประเด็น (focus groups) เป็นอีกวิธีการหนึ่งของการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยนักวิจัยจะเชิญกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จำนวนประมาณ 8-12 คน เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่กำหนด วิธีการนี้ช่วยให้นักวิจัยสามารถเข้าใจมุมมอง ความคิด และความรู้สึกร่วมกันของผู้เข้าร่วมได้อย่างลึกซึ้งในหัวข้อที่ศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการวิจัยเชิงคุณภาพอื่น ๆ มักใช้วิธีการจัดหมวดหมู่หรือหาแก่นเรื่อง (themes) ที่ปรากฏในคำตอบของผู้เข้าร่วมการวิจัย



กระบวนการนี้อาจอาศัยเทคนิค เช่น การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยมุ่งเน้นการแยกประเด็นสำคัญที่ปรากฏในข้อมูล เช่น ความสุข ความกังวล หรือความหวัง ข้อดีของการวิจัยเชิงคุณภาพคือความสามารถในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่มีความซับซ้อนซึ่งไม่สามารถวัดเป็นตัวเลขได้ ทำให้

เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาเรื่องราวชีวิต ประสบการณ์ หรือความคิดของบุคคล อย่างไรก็ตาม การวิจัยประเภทนี้มีข้อจำกัด เช่น การไม่สามารถสรุปผลไปสู่ประชากรทั้งหมดเหมือนการวิจัยเชิงปริมาณ และความเสี่ยงในการวิเคราะห์ข้อมูล เช่น อคติของนักวิจัยหรือการตีความที่ผิดพลาด

กรอบที่ 1.2

ตัวอย่างการวิจัยเชิงคุณภาพในจิตวิทยาเชิงบวก

Ooi et al. (2023) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์และพฤติกรรมการจัดการปัญหาของวัยรุ่นและผู้สูงอายุในสหราชอาณาจักร ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 โดยมุ่งเน้นการค้นหาปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพของคนเหล่านี้ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ผู้เข้าร่วมการวิจัยประกอบด้วยวัยรุ่น (อายุ 13-24 ปี) จำนวน 40 คน และผู้สูงอายุ (อายุ 70 ปีขึ้นไป) จำนวน 28 คน คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูล หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถจัดแบ่งประสบการณ์และพฤติกรรมออกเป็น 6 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

1. การทำกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจ กลุ่มตัวอย่างพบว่า มีเวลามากขึ้นในการทำกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจ ในกลุ่มวัยรุ่น ได้ใช้เวลานี้ในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เช่น การเล่นเกมดนตรีหรือทำงานศิลปะ ในขณะที่ผู้สูงอายุได้กลับมาทำกิจกรรมที่ชอบในอดีต เช่น งานอดิเรกที่ถูกกลืนหายไป

2. ความเห็นยวหน่วงทางสังคมเพิ่มมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างรู้สึกใกล้ชิดกับครอบครัวและเพื่อนมากขึ้นจากการที่ได้สื่อสารกันบ่อยขึ้นในช่วงการล็อกดาวน์ วัยรุ่นรู้สึกว่า การระบาดใหญ่ทำให้เครือข่ายเพื่อนฝูงชัดเจนและใกล้ชิดกันมากขึ้น ในขณะที่ผู้สูงอายุมองเห็นความสำคัญในการกลับมาสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัวที่ห่างหายไป

3. ความงอกงามเติบโตส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างพบว่า ตนเองมีความเติบโตด้านความคิดและพฤติกรรม หลังจากได้เผชิญกับความท้าทายของการระบาด มีการเรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้ดีขึ้นและพัฒนาความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

4. การใช้วิธีการจัดการปัญหาที่เน้นการแก้ปัญหา การจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการระบาดเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพจิต วัยรุ่นหลายคนหยุดเสพยาเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดจากข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในขณะที่ผู้สูงอายุใช้วิธีการเลือกฟังข่าวจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้มีมุมมองที่กว้างขึ้น

5. การใช้กลยุทธ์ในการควบคุมความคิดและอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างได้ใช้เวลาทำกิจกรรมศิลปะ หรือใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ เพื่อจัดการความคิดและอารมณ์ เช่น การใช้แอปติดตามอารมณ์ การฟังเพลง การออกไปเดินเล่นกลางแจ้ง ซึ่งช่วยให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย

6. การให้และรับการสนับสนุนจากสังคม กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานอาสาสมัครทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและความหมาย ในขณะที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า การเข้าร่วมกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น การถ่ายภาพ ช่วยให้สามารถรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมไว้ได้ต่อไป

กล่าวโดยสรุป การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า แม้ว่าการระบาดใหญ่จะสร้างความยากลำบากและท้าทาย แต่กลุ่มตัวอย่างก็สามารถพัฒนาวิธีการจัดการปัญหาและสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพได้

การวิจัยผสานวิธี



การวิจัยผสานวิธี (mixed-methods research) เป็นระเบียบวิธีการวิจัยที่ผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในงานวิจัยเดียวกัน โดยใช้ข้อดีของทั้งสองวิธีเพื่อเพิ่มความถูกต้องและความครอบคลุมของข้อมูล การวิจัยแบบผสานวิธีสามารถให้มุมมองที่หลากหลายและเจาะลึกถึงปรากฏการณ์ได้ดีขึ้น เนื่องจากสามารถวัดผลได้ในระดับตัวเลข ขณะเดียวกันก็สามารถทำความเข้าใจประสบการณ์ส่วนบุคคลได้เช่นกัน

การวิจัยแบบผสานวิธีมักจะเริ่มต้นด้วยการใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจปรากฏการณ์หรือคำถามวิจัยที่ยังไม่ชัดเจน จากนั้นจึงใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบหรือยืนยันผลลัพธ์ในกลุ่มตัวอย่างที่กว้างขึ้น ในทางกลับกัน การวิจัยเชิงปริมาณอาจใช้เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ จากนั้นการวิจัยเชิงคุณภาพจะถูกนำมาใช้เพื่อตรวจสอบความหมายหรือกระบวนการที่อยู่เบื้องหลังความสัมพันธ์เหล่านั้น ตัวอย่างการวิจัยแบบผสานวิธี ได้แก่ การวิจัยของ Shapiro et al. (2005) ที่ใช้การวัดผลเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์ประสิทธิผลของการฝึกสติที่มีต่อความเครียดในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ หลังจากนั้นใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการฝึก การวิจัยนี้ทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ไม่เพียงแต่บ่งชี้ว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด แต่ยังทำให้ทราบกระบวนการและปัจจัยที่ทำให้การฝึกสติเป็นที่น่าพึงพอใจในมุมมองของผู้เข้าร่วมการฝึก

กรอบที่ 1.3

ตัวอย่างการวิจัยผสานวิธีในจิตวิทยาเชิงบวก

Han et al. (2020) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเพิ่มความสุขของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก โปรแกรมนี้มุ่งพัฒนาจุดแข็งเชิงบุคลิกลักษณะ (character strengths) ทุนจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological capital) ภาวะสั่นไหวในการเรียน (learning flow) และความรู้สึกมีแรงผลักดันภายในใจ (sense of calling)

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 26 คน โดยสุ่มอย่างมีระบบจากการสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม สำหรับวิธีวิจัยได้ใช้แบบผสานวิธี (mixed methods) โดยการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเพื่อวัดผลก่อนและหลังโปรแกรมสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้ใช้แบบสอบถามปลายเปิดในการเก็บข้อมูล เพื่อวิเคราะห์ความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิจัยพบว่า

1. เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีระดับทุนจิตวิทยาเชิงบวก ภาวะสั่นไหวในการเรียน และความรู้สึกมีแรงผลักดันภายในใจ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ดังนี้

2.1 การเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง เช่น การค้นพบจุดแข็งและการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง