จิตวิทยาเชิงบวกกับการพัฒนากริท: กลยุทธ์และการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมศักยภาพผู้เรียน

POSITIVE PSYCHOLOGY AND GRIT DEVELOPMENT: STRATEGIES AND ACTIVITY DESIGN TO ENHANCE LEARNER POTENTIAL

กนกกร เมตตาจิต
KANOKKORN MEDTAJIT
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
FACULTY OF EDUCATION, NAKHON RATCHASIMA RAJABHAT UNIVERSITY
จังหวัดนครราชสีมา
NAKHONRATCHASIMA PROVINCE

Received: March 29, 2026
Revised: April 13, 2026
Accepted: April 17, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดและการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ในบริบททางการศึกษา โดยเริ่มจากการเปรียบเทียบจิตวิทยาทั่วไปกับจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงจากการมุ่งแก้ไขปัญหาพฤติกรรมไปสู่การส่งเสริมจุดแข็งและศักยภาพของมนุษย์อย่างเป็นระบบ บทความนำเสนอแนวการบูรณาการหลักการจิตวิทยาเชิงบวกสู่การจัดการเรียนการสอน ผ่านกลยุทธ์สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาจุดแข็งของผู้เรียน การออกแบบกิจกรรมที่มีความท้าทายเหมาะสม การส่งเสริมความสนใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การตระหนักในคุณค่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสร้างความรู้สึกปลอดภัย และการส่งเสริมความหวัง เพื่อพัฒนาสุขภาวะและประสิทธิภาพของผู้เรียน นอกจากนี้บทความยังนำเสนอแนวทางการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะกริท (Grit) สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา อายุระหว่าง 18–30 ปี ประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การสำรวจความสนใจ การตั้งเป้าหมาย การฝึกฝนอย่างมีแบบแผน และการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ตามแนวคิดของ Angela Duckworth โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีสุขภาวะทางจิตที่ดี และบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้อย่างยั่งยืน บทความนี้เน้นบทบาทสำคัญของผู้สอนในการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ อันจะนำไปสู่การพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งด้านปัญญา อารมณ์ และสังคม เพื่อการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต ทั้งนี้ หากนำแนวทางดังกล่าวไปใช้จริง สามารถประเมินผลได้ผ่านเครื่องมือเชิงจิตวิทยา เช่น แบบวัดกริท (Grit Scale) แบบประเมินจุดแข็ง (VIA) แบบวัดความผาสุก (Well-being) รวมถึงแรงจูงใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรม เพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนอย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก, กริท, การศึกษา, ผู้เรียน, การออกแบบกิจกรรม

ABSTRACT

This article aims to present the concepts and application of Positive Psychology in an educational context. It begins by comparing general psychology and positive psychology, highlighting a shift from focusing on behavioral problem-solving toward the systematic development of human strengths and potential. The article proposes guidelines for integrating positive psychology into classroom practices through key strategies, including strength development, appropriately challenging activities, and the promotion of interest, self-confidence, value awareness, positive relationships, psychological safety, and hope, in order to enhance learners' well-being and learning effectiveness. In addition, the article presents an approach to designing activities for developing grit among undergraduate students aged between 18 and 30 years. This approach consists of four main activities: interest exploration, goal setting, deliberate practice, and growth mindset development, based on the framework of Angela Duckworth. The expected outcomes include enhanced learner potential, improved psychological well-being, and the ability to achieve long-term goals sustainably. Finally, the article emphasizes the important role of instructors in facilitating and supporting the learning process, enabling learners to discover and develop their full potential. This approach contributes to holistic human development across cognitive, emotional, and social domains, and prepares learners for effective and sustainable living and working in the future. If these approaches are implemented in practice, their effectiveness can be systematically evaluated using psychological measurement tools such as the Grit Scale, the VIA Character Strengths Survey, and well-being scales, along with assessments of intrinsic motivation and academic achievement, complemented by continuous behavioral observations to provide concrete evidence of students' development.

Keywords: Positive Psychology, Grit, Educational, Learner, Activity design

บทนำ

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น พร้อมนำไปสู่การสนับสนุนและพัฒนาศักยภาพของคนแต่ละบุคคลอย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม งานวิจัยทางจิตวิทยาในช่วงที่ผ่านมา มักมุ่งเน้นไปที่ด้านลบ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ความผิดปกติทางจิตเวช และการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น ภายใต้กรอบแนวคิดของจิตวิทยาทั่วไปที่เน้นการแก้ไข ป้องกัน และรักษา มากกว่าการส่งเสริมศักยภาพในด้านที่ดีของมนุษย์อย่างเต็มที่ เพื่อเปลี่ยนมุมมองและเติมเต็มช่องว่างนี้ แนวคิดทางเลือกใหม่ที่เรียกว่า "จิตวิทยาเชิงบวก" ได้ถือกำเนิดขึ้น จิตวิทยาเชิงบวกเป็นกระบวนทัศน์ที่พัฒนาต่อยอดจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม โดยมีมาร์ติน ซิลิกแมน ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของศาสตร์นี้ (Seligman, 2000, p. 5) แนวคิดดังกล่าวเน้นการสร้างความสุขและความสมบูรณ์ในชีวิต ด้วยการพัฒนาบุคลิกภาพบนพื้นฐานของจุดแข็งเฉพาะบุคคล (Peterson & Seligman, 2004, pp. 3-4) จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับคุณลักษณะเชิงบวกของมนุษย์ เช่น การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี โดยมุ่งผลักดันให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่ เพื่อสร้างชีวิตที่สมบูรณ์และความสุขอย่างยั่งยืน (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002, p. 257)

ในบริบททางการศึกษา การเปลี่ยนแนวคิดจากการมุ่งเน้นการแก้ไขจุดอ่อนไปสู่การส่งเสริมจุดแข็งของผู้เรียน ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการยกระดับคุณภาพชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของผู้สอนได้เป็นหัวใจหลักในการเปิดศักยภาพของผู้เรียน การประยุกต์หลักการด้านจิตวิทยาเชิงบวกเข้ามาในชั้นเรียนจึงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างการเติบโตทั้งในระดับบุคคลและสังคม นำไปสู่การมีชีวิตที่มีความหมายและความสมบูรณ์ผ่านกลยุทธ์ต่าง ๆ เช่น การค้นหาและเสริมสร้างจุดแข็งในตัวผู้เรียน การออกแบบกิจกรรมที่เติมเต็มความสามารถและท้าทายศักยภาพ (Csikszentmihalyi, 1993, p. 178) การปลูกฝังความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Luthans, 2002, p. 698) รวมถึงการสร้างบรรยากาศของสัมพันธภาพเชิงบวกในห้องเรียน ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อทั้งสุขภาวะและประสิทธิภาพทางการเรียนโดยตรง นอกจากนี้ ความสำเร็จของผู้เรียนในปัจจุบันไม่ได้วัดจากระดับสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียว หากแต่ยังพิจารณาถึงคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ กริท (Grit) ซึ่ง Angela Duckworth ได้นิยามว่าเป็นคุณลักษณะที่ส่งเสริมความสำเร็จในระยะยาว ซึ่งประกอบด้วยสององค์ประกอบหลัก คือ ความหลงใหล (Passion) และความวิริยะอุตสาหะ (Perseverance) ในการบรรลุเป้าหมายระยะยาว (Duckworth et al., 2007, p. 1087) ด้วยเหตุนี้ การพัฒนากริทจึงถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ และพร้อมเผชิญหน้ากับอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ แม้จะต้องพบเจอกับความท้าทายตลอดเส้นทาง (Duckworth, 2016, p. 8)

ทั้งนี้ กริทมีความแตกต่างจากความอดทนทั่วไปอย่างชัดเจน โดยความอดทนทั่วไปมักหมายถึงความสามารถในการเผชิญและทนต่อความยากลำบากหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในระยะสั้น เช่น การอดทนต่อความเหนื่อยล้าหรือความเครียดในช่วงเวลาหนึ่ง ขณะที่ “กริท” เป็นคุณลักษณะที่มีความลึกซึ้งและต่อเนื่องมากกว่า ไม่ได้จำกัดเพียงการอดทนเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความหลงใหลในเป้าหมายระยะยาว และความพยายามอย่างสม่ำเสมอ แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความล้มเหลว กล่าวคือ บุคคลที่มีความอดทนอาจสามารถทนต่อสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ในระยะหนึ่ง แต่บุคคลที่มีกริทจะสามารถยืนหยัด มุ่งมั่น และรักษาความพยายามอย่างต่อเนื่องเพื่อบรรลุเป้าหมายในระยะยาวได้อย่างแท้จริง

ในบริบทของสังคมปัจจุบัน นักศึกษาจำเป็นต้องเผชิญกับความกดดันจากหลากหลายปัจจัย ทั้งการแข่งขันทางการศึกษา ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ตลอดจนผลกระทบจากเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเอื้อต่อการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง แม้การเข้าถึงข้อมูลอย่างรวดเร็วจะเป็นประโยชน์ แต่ในขณะเดียวกันก็อาจก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกไม่มั่นคงในตนเองได้โดยง่าย สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนในยุคปัจจุบันมิได้ต้องการเพียงองค์ความรู้ทางวิชาการเท่านั้น หากแต่ยังต้องการทักษะทางจิตใจในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและแรงกดดันรอบด้าน ดังนั้น แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างทัศนคติที่เหมาะสม การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง และการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ขณะเดียวกัน กริท ก็เป็นคุณลักษณะที่ช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่น ความอดทน และความสามารถในการก้าวผ่านอุปสรรคหรือความล้มเหลวได้อย่างเข้มแข็ง ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในระยะยาวของนักศึกษาในโลกยุคดิจิทัล

ความเหมือนและความต่างระหว่างจิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวก

ความเหมือนระหว่างจิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวก

1. จิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาที่เป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์เหมือนกัน โดยจิตวิทยาทั่วไปเป็นการศึกษาพฤติกรรมที่เน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาพฤติกรรมที่เน้นพฤติกรรมด้านบวกของบุคคล

2. จิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวกต่างมีเป้าหมายในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นเช่นเดียวกัน ตัวอย่างของจิตวิทยาทั่วไป คือ แนวคิดจิตวิเคราะห์ ซึ่งอธิบายว่าพฤติกรรมมนุษย์ส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากแรงขับพื้นฐานในตัวเราที่ฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก เช่น แรงขับเพื่อการเอาชีวิตรอด แรงขับด้านความก้าวร้าว และแรงขับทางเพศ ประสบการณ์ในอดีต โดยเฉพาะช่วงวัยเด็ก มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ หากบุคคลเผชิญประสบการณ์ทางลบในวัยเด็กและไม่ได้รับการแก้ไข อาจนำไปสู่สภาวะที่เรียกว่าความติดข้องในแต่ละช่วงพัฒนาการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพเมื่อโตขึ้น และหากเกิดความขัดแย้งภายในจิตใต้สำนึกมากจนเกินไป อาจก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจหรือความผิดปกติในบุคลิกภาพได้ (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556) สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิดที่น่าสนใจอย่างหนึ่งคือ การพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกหรือจุดแข็งของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานจากวิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่ออธิบายลักษณะเชิงบวกที่เอื้ออำนวยให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งพัฒนาศักยภาพจนสามารถนำไปสู่ความสมบูรณ์และความสำเร็จที่แท้จริง การค้นพบจุดแข็งเฉพาะตัวและนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยจุดแข็งของแต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งได้รับอิทธิพลจากพื้นฐานและประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคล แม้จิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวกจะมุ่งเน้นประเด็นการศึกษาที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองแขนงต่างมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้คนเราเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

3. จิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาพฤติกรรมที่ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ สามารถวัดได้ มีข้อมูล มีงานวิจัย ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้เหมือนกัน เห็นได้จากวิธีการศึกษาพฤติกรรมที่มีทั้ง การทดลอง การสังเกต การสัมภาษณ์และการใช้แบบทดสอบหรือแบบสำรวจต่าง ๆ เป็นต้น

4. จิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวกต่างเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมุ่งเน้นการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา และพัฒนาศักยภาพของบุคคลเช่นเดียวกัน ตัวอย่างหนึ่งจากจิตวิทยาทั่วไป คือ แนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งอธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ และเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน โดยมีการเน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) กล่าวคือ หากสามารถกำหนดเงื่อนไขหรือสร้างความเชื่อมโยงที่เหมาะสมระหว่างสองสิ่งนี้ ก็อาจช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ต้องการได้ ตัวอย่างเช่น ผู้เรียนที่เคยส่งงานล่าช้า อาจได้รับการช่วยเหลือด้านการปรับพฤติกรรมจนสามารถส่งงานได้ตรงตามกำหนดเวลา ในด้านของจิตวิทยาเชิงบวกหนึ่งในแนวคิดที่สำคัญ คือ เรื่องของความหวัง (Hope) ซึ่งระบุว่าเมื่อผู้เรียนมีกรอบความคิดที่เปี่ยมด้วยความหวัง พวกเขาจะมองเห็นแนวทางหรือวิธีการหลากหลายที่สามารถนำพาตัวเองไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จในด้านการศึกษา แนวคิดนี้ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นความพยายามที่จะทำให้เป้าหมายนั้นเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง (Snyder, Rang & Sigmon, 2002, p. 257)

ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวก

1. จิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวกมีแนวทางการศึกษาพฤติกรรมที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยจิตวิทยาทั่วไปเน้นศึกษาพฤติกรรมด้านลบซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคทางจิต ไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด หรือความกลัว ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกเน้นการศึกษาพฤติกรรมด้านบวก เช่น การมองโลกในแง่ดี ความหวัง จุดแข็งในตัวบุคคล รวมถึงการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี

2. จิตวิทยาทั่วไปถือเป็นศาสตร์พื้นฐานที่มีรากฐานมาจากหลายแขนงวิชา โดยแต่ละด้านศึกษามนุษย์ในมุมต่าง ๆ อาทิ พฤติกรรม อารมณ์ กระบวนการคิด ความเชื่อ ความจำ รวมถึงการเรียนรู้ ในขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดร่วมสมัยซึ่งมีเป้าหมายหลักอยู่ที่การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล ต่อยอดจนเกิดความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี แนวคิดนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากกลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยมและได้รับการผลักดันอย่างระบบโดย

Martin Seligman นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศาสตร์นี้จนได้รับการยอมรับในวงการวิชาการ นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1942 จนถึงปัจจุบัน และเขายังถูกยกย่องให้เปรียบเสมือนบิดาของจิตวิทยาเชิงบวก

3. จิตวิทยาทั่วไปมักให้ความสำคัญกับการศึกษาและจัดการปัญหาพฤติกรรม รวมถึงประเด็นด้านสุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิตเวช โดยเน้นไปที่การแก้ไขฟื้นฟูผู้ที่เผชิญความท้าทายเหล่านี้เป็นหลัก จิตวิทยาในแนวทางดั้งเดิมจึงมักเน้นการรักษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อคืนสู่สภาวะปกติ ส่วนในอีกด้านหนึ่ง จิตวิทยาเชิงบวกจะมุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลทั่วไป ไม่เพียงแต่เน้นเฉพาะผู้ที่เผชิญปัญหา แต่ยังสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อสนับสนุนกระบวนการดูแลและฟื้นฟูผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือความผิดปกติทางจิตเวชได้เช่นกัน การที่จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นบุคคลทั่วไปไม่ได้หมายความว่าบุคคลเหล่านั้นจะปลอดจากข้อบกพร่องหรือไม่มีนิสัยด้านลบเลย หากแต่เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกในตัวบุคคลเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในและขยายศักยภาพโดยธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิดนี้สะท้อนถึงข้อเสนอของ Fred Luthans (2002) ที่เน้นการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาและพลังด้านบวกให้เกิดผลลัพธ์ที่สร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น

4. สำหรับจิตวิทยาทั่วไปนั้น มักสนใจการวิเคราะห์และแก้ไขปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม สุขภาพจิต หรือความผิดปกติทางจิตเวช โดยเน้นกระบวนการแก้ไข ป้องกัน และบำบัดรักษาเป็นสำคัญ แต่มิได้มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพที่เป็นด้านบวกของบุคคลอย่างเด่นชัด นักจิตวิทยาในสำนักต่าง ๆ ได้พัฒนาองค์ความรู้เชิงลึกเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ทางจิตใจ เช่น แนวจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud ที่เน้นการเข้าใจแรงขับและประสบการณ์ในระดับจิตไร้สำนึกเพื่ออธิบายปัญหาทางจิตใจ หรือแนวพฤติกรรมนิยมซึ่งเน้นการทดลองเพื่อศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ผ่านความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง แนวคิดกลุ่มการรู้คิดก็เป็นอีกหนึ่งประเด็นสำคัญ โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทางปัญญา เช่น การคิด การรับรู้ และความจำ เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์อย่างมีหลักวิทยาศาสตร์ แนวคิดเหล่านี้แม้จะช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและนำไปสู่การแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ก็ไม่ได้มุ่งสนับสนุนหรือส่งเสริมความสามารถและคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลในระดับเดียวกับจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกเน้นการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพมากกว่าการรักษาปัญหา โดยมีเป้าหมายศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมให้มนุษย์เกิดอารมณ์แง่บวก มีความสุข และสร้างพฤติกรรมที่เต็มไปด้วยความสร้างสรรค์ แนวทางนี้มุ่งให้ความสำคัญกับจุดเด่นของบุคคล เช่น คุณค่าในตัวเอง ภาวะลื่นไหลในการทำกิจกรรม (Flow) ทัศนคติเชิงบวก ความหวัง และความสุข รวมถึงเน้นกระบวนการและปัจจัยต่างๆ ที่สนับสนุนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และทัศนคติที่ดี ซึ่งนำมาสู่การดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพสูงขึ้น เป้าหมายหลักของจิตวิทยาเชิงบวกคือการส่งเสริมการเติบโตทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยมีเจตนาให้มนุษย์มีชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความสุขและความสมบูรณ์มากขึ้น ตามแนวคิดของ Martin Seligman (2000) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความสุขมีรากฐานจากการพัฒนาตัวตน การเป็นคนดี และการมองชีวิตด้วยทัศนคติที่สร้างสรรค์และในแง่บวก

ตารางที่ 1 สรุปการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างจิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวก

ประเด็น	จิตวิทยาทั่วไป	จิตวิทยาเชิงบวก
ลักษณะของศาสตร์	ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์	ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์
เป้าหมายร่วม	เพื่อเข้าใจตนเองและผู้อื่น	เพื่อเข้าใจตนเองและผู้อื่น
วิธีการศึกษา	ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (ทดลอง สังเกต สัมภาษณ์ แบบทดสอบ)	ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์เหมือนกัน

ตารางที่ 1 สรุปการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างจิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาเชิงบวก (ต่อ)

ประเด็น	จิตวิทยาทั่วไป	จิตวิทยาเชิงบวก
การประยุกต์ใช้	ใช้แก้ไขปัญหาและปรับพฤติกรรม	ใช้พัฒนาและส่งเสริมศักยภาพ
แนวทางการศึกษา	เน้นพฤติกรรมด้านลบ ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล	เน้นพฤติกรรมด้านบวก เช่น ความสุข ความหวัง การมองโลกในแง่ดี
จุดมุ่งหมายหลัก	แก้ไข ป้องกัน บำบัด ⟶ กลับสู่ภาวะปกติ	ส่งเสริม พัฒนา ⟶ ไปสู่ความเจริญงอกงาม (Flourishing)
ลักษณะขององค์ความรู้	ศาสตร์พื้นฐาน ครอบคลุมหลายด้าน (อารมณ์ ความคิด การเรียนรู้)	ศาสตร์ร่วมสมัย เน้นศักยภาพและคุณลักษณะเชิงบวก
กลุ่มเป้าหมาย	เน้นผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ/พฤติกรรม	ใช้กับคนทั่วไปและผู้มีปัญหาได้
แนวคิดสำคัญ	จิตวิเคราะห์ พฤติกรรมนิยม การรู้คิด	จุดแข็ง (Strengths), ความหวัง (Hope), ความสุข, Flow
แนวทางการทำงาน	วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ⟶ แก้ไข	ค้นหาจุดแข็ง ⟶ ส่งเสริมและพัฒนา

กลยุทธ์เชิงแนวคิดในการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกในชั้นเรียน

การบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนในชั้นเรียนนับเป็นแนวทางที่สามารถเพิ่มศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากแนวคิดจิตวิทยาดั้งเดิมมักเน้นไปที่คุณลักษณะที่เป็นปัญหาหรือข้อด้อยของบุคคล เช่น ปัญหาด้านพฤติกรรม สุขภาพจิต หรือความผิดปกติทางจิตใจ โดยส่วนใหญ่มุ่งหาแนวทางแก้ไขหรือบำบัดรักษา มากกว่าจะเน้นการเสริมสร้างจุดแข็งหรือความสามารถพิเศษอันเป็นคุณสมบัติเชิงบวกด้วยบริบทนี้ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงเกิดขึ้นมามาจากหลักการจิตวิทยามนุษยนิยม ที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในทุกมิติ เป้าหมายหลักของจิตวิทยาเชิงบวก คือ การสนับสนุนการเติบโตทั้งระดับบุคคลและสังคม เพื่อให้มนุษย์ได้ใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ โดยเน้นศักยภาพด้านบวก ส่งเสริมการพัฒนาตนเองจากจุดแข็ง เช่น การสร้างทัศนคติเชิงสร้างสรรค์ การมองโลกในแง่ดี และการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย หลักการนี้ยังสะท้อนมุมมองเกี่ยวกับความสุขว่าเกิดจากการพัฒนาตนเองและการสร้างมุมมองเชิงบวกต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว นอกจากนี้ จิตวิทยาเชิงบวกยังมุ่งศึกษาปัจจัยและกลไกที่ส่งผลต่อความคิดและอารมณ์ด้านบวก ไม่ว่าจะเป็นการคิดในแง่ดี ความสร้างสรรค์ หรือพฤติกรรมที่ส่งเสริมชีวิตให้มีคุณภาพ ซึ่งทำให้แนวคิดนี้ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในหลายวงการ โดยเฉพาะด้านการศึกษา ที่ครูผู้สอนสามารถดึงหลักการเหล่านี้มาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ เพื่อสร้างสุขภาวะและส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนอย่างมีรูปธรรม มีกลยุทธ์ดังนี้

1. การส่งเสริมจุดแข็งของผู้เรียน

โดยทั่วไป มนุษย์มักมีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะด้านลบมากกว่าสิ่งเร้าเชิงบวก (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001, p. 323) ส่งผลให้หลายคนรับรู้และจดจำข้อบกพร่องของตนมากกว่าข้อดี จนอาจมองข้ามการพัฒนาศักยภาพด้านบวกของตนเองไป แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะจุดแข็ง (Character Strengths) ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะเชิงบวกเหล่านี้มีความคงทนและต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ อีกทั้งยังถือเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีแนวโน้มในการพัฒนาอย่างชัดเจน ในการศึกษาของ Park และ Peterson (2008) ได้เสนอว่า การนำแนวคิดคุณลักษณะจุดแข็งมาใช้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนามนุษย์ ถือว่าเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมและพัฒนาลักษณะนิสัยเชิงบวก โดยเฉพาะในบริบทของการจัดการเรียนรู้ สำหรับบทบาทของครู นอกจากการถ่ายทอดความรู้แล้ว ครูยังสามารถมีส่วนช่วยในการสนับสนุนให้ผู้เรียนค้นหาและพัฒนาจุดแข็งเฉพาะบุคคลได้ โดยอาจเริ่มต้นด้วยการให้ผู้เรียนทำแบบประเมินคุณลักษณะจุดแข็ง เช่น VIA Survey of Character Strengths ผ่าน

แพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับศักยภาพด้านบวกของตนเอง ในขณะที่ครูจะได้รับข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อความสามารถเฉพาะตัวของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม เมื่อทราบถึงจุดแข็งของผู้เรียนแล้ว ครูสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปประกอบการวางแผนและพัฒนากิจกรรมที่ตรงจุด และส่งเสริมให้ผู้เรียนนำศักยภาพที่ค้นพบไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น หากพบว่าผู้เรียนมีจุดแข็งด้านการทำงานเป็นทีม (Teamwork) ครูอาจออกแบบกิจกรรมในรูปแบบของการทำงานกลุ่ม การแข่งขันที่เน้นความคิดสร้างสรรค์ หรือโครงงานที่ต้องใช้ความร่วมมือ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้และพัฒนาศักยภาพดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ครูควรติดตามผลการพัฒนา รวมถึงสังเกตความก้าวหน้าของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประเมินผลลัพธ์ และจัดหาสิ่งสนับสนุนเพิ่มเติมหากจำเป็น ดังนั้น การส่งเสริมคุณลักษณะจุดแข็งของผู้เรียนจึงถือเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาและปลูกฝังคุณลักษณะเชิงบวกเฉพาะบุคคล (Positive Personal Traits) อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของบุคคล

2. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความท้าทายในระดับที่เหมาะสม

การจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมควรมุ่งเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมที่มีระดับความท้าทายสอดคล้องกับความสามารถและความถนัดของผู้เรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยไม่ความยากหรือง่ายจนเกินไป ระดับความท้าทายที่ผู้เรียนรับรู้ร่วมกับทักษะหรือความสามารถที่พวกเขามี สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่หลากหลาย ตัวอย่างเช่น หากผู้เรียนมีทักษะสูงและเผชิญกับกิจกรรมที่ท้าทายอย่างเหมาะสม จะเกิดประสบการณ์ที่เรียกว่า "ความไหลลื่น" (Flow) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนอยู่ในภาวะจดจ่อกับการเรียนรู้ และสามารถซึมซับสิ่งที่เรียนได้อย่างลึกซึ้ง โดยปรากฏการณ์นี้มักเกิดขึ้นเมื่อความท้าทายของกิจกรรมไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ในทางกลับกัน หากผู้เรียนมีทักษะสูงแต่กิจกรรมขาดความท้าทาย จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือถ้าทั้งทักษะและความท้าทายในกิจกรรมต่ำ ผู้เรียนอาจแสดงออกถึงความเฉยเมย แต่หากผู้เรียนมีทักษะน้อยและเผชิญกับกิจกรรมที่ท้าทายเกินไป อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ในบริบทของโรงเรียน ความวิตกกังวลนี้นับเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาภาวะความไหลลื่น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่นักเรียนต้องเผชิญกับภาระที่เกินกว่าความสามารถในการจัดการของตนอย่างต่อเนื่อง (Brophy, 2010, p. 45)

นอกจากระดับความท้าทายที่เหมาะสมแล้ว อีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดภาวะความไหลลื่น (Flow) ในชั้นเรียน คือ การสะท้อนกลับอย่างทันท่วงที (Immediate Feedback หรือ Feedback Loop) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของประสบการณ์ Flow โดยผู้เรียนจะต้องได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลการกระทำของตนอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถปรับพฤติกรรมและกลยุทธ์การเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม (Csikszentmihalyi, 1990, p. 49) การมี Feedback Loop ที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้เรียนรับรู้ได้ทันทีว่าตนเองกำลังดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือควรปรับปรุงในด้านใด ส่งผลให้เกิดความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมและการจดจ่อในกิจกรรม ทั้งยังช่วยรักษาสมดุลระหว่างความท้าทายและความสามารถของผู้เรียน เช่น การให้คำแนะนำระหว่างปฏิบัติกิจกรรม การใช้คำถามกระตุ้นการคิด หรือการใช้เทคโนโลยีที่สามารถแสดงผลลัพธ์ได้ทันที ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความชัดเจนของเป้าหมายและความก้าวหน้าในการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนได้รับข้อมูลย้อนกลับอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความรู้สึกควบคุมตนเองได้ และเสริมแรงจูงใจภายใน อันเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเกิดภาวะ Flow อย่างแท้จริง

ดังนั้น ครูควรวางแผนกิจกรรมที่ท้าทายอย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งสร้างโอกาสให้พวกเขาเลือกงานหรือกิจกรรมที่ตรงกับความถนัดและศักยภาพของตนเอง เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินและความสุขในการเรียนรู้ (Csikszentmihalyi, 1993, p. 178)

3. การสร้างความสนใจให้ผู้เรียนให้เพิ่มขึ้น

เมื่อผู้เรียนมีระดับความตื่นตัวต่ำ มักส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่ลดลง ดังนั้น การเรียนการสอนจึงควรคำนึงถึงความสนใจและความต้องการของผู้เรียน แม้จะอยู่ในชั้นเรียนเดียวกัน แต่แต่ละคนย่อมมีความชอบเป้าหมาย และแรงจูงใจที่แตกต่างออกไป ครูสามารถเริ่มต้นด้วยการสำรวจสิ่งที่ผู้เรียนสนใจหรือหัวข้อที่พวกเขาต้องการเรียนรู้ เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นมาวางแผนและออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะตัวของผู้เรียน การเชื่อมโยงเนื้อหาของบทเรียนเข้ากับสิ่งที่เป็นที่สนใจของผู้เรียน จะช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วมและสร้างความกระตือรือร้นในการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้เรียนได้มีโอกาสทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของตนเอง จะเพิ่มโอกาสให้พวกเขาทุ่มเทในการศึกษา พัฒนาคุณภาพของผลงาน และเกิดความพึงพอใจในกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งจะส่งผลต่อทัศนคติในเชิงบวกต่อการศึกษาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ตามแนวคิดแรงจูงใจภายในกล่าวว่า เมื่อผู้เรียนมองเห็นความเกี่ยวข้องและสอดคล้องของกิจกรรมกับสิ่งที่ตนเองสนใจ จะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ส่งผลไปถึงความตั้งใจ ความพยายาม และคุณภาพของผลลัพธ์ด้านการเรียน (Ryan & Deci, 2000, p. 56) ในทำนองเดียวกัน ทฤษฎีความสนใจได้อธิบายว่า ความสนใจเป็นกลไกสำคัญสำหรับการสร้างเสริมการมีส่วนร่วม ความตั้งใจ และความพยายามในการทำกิจกรรมทางวิชาการ โดยเฉพาะเมื่อผู้เรียนรู้สึกว่าบทเรียนนั้นมีความหมายและใกล้ชิดกับตัวเอง (Hidi & Renninger, 2006, p. 112)

4. การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้เรียน

การสร้างความมั่นใจในศักยภาพของผู้เรียนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสะท้อนถึงพลังด้านบวกภายในที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งผลักดันตนเองสู่เป้าหมายที่วางไว้ จุดเด่นคือ คุณลักษณะนี้สามารถฝึกฝนและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง จากการอธิบายของลูแทนส์และยูเซฟว่า ความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง หมายถึง การมีความมั่นใจในความสามารถที่จะใช้ศักยภาพทางความคิดเพื่อบรรลุเป้าหมาย (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007, p. 3) หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมและมุมมองเชิงบวกมากขึ้น ในบริบทของการศึกษาและการสอน ครูสามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวผู้เรียนได้ด้วยการประเมินที่มุ่งเน้นพัฒนาการเฉพาะบุคคล พร้อมกับให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสะท้อนความก้าวหน้าของผู้เรียนอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อผู้เรียนรับรู้ถึงความก้าวหน้าของตน จะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ต่อไป หากผลงานของผู้เรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ครูควรชี้แนะแนวทางการปรับปรุงที่ชัดเจนพร้อมการสนับสนุนและให้กำลังใจ เพื่อกระตุ้นความมั่นใจในความสามารถของผู้เรียนว่าพวกเขาสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ในอนาคต แนวทางนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ยังส่งเสริมการพัฒนาด้านการเรียนรู้แบบยั่งยืน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับเป้าหมายและความท้าทายได้อย่างมั่นใจ

5. การส่งเสริมให้ผู้เรียนรับรู้คุณค่าของวิชาที่เรียน

การเห็นคุณค่าของวิชาที่เรียนเป็นสิ่งสำคัญในช่วงที่ผู้เรียนต้องรับมือกับภารกิจหลากหลายและเป้าหมายที่แตกต่างกันในเวลาเดียวกัน ซึ่งมักทำให้พวกเขาเลือกทุ่มเทกับสิ่งที่มองว่ามีความสำคัญหรือให้คุณค่าสูงสุดต่อตนเอง ผู้เรียนที่มีความตั้งใจและมุ่งมั่นต่อการเรียน มักเกิดจากการตระหนักว่าสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่นั้นมีความหมายและนำมาซึ่งประโยชน์โดยตรง ดังนั้นบทบาทของครูจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจคุณค่าและความสำคัญของวิชาที่เรียนอย่างชัดเจน ตัวอย่างวิธีการสร้างความเข้าใจในคุณค่าของวิชา ได้แก่ การเชื่อมโยงเนื้อหากับความสนใจหรือประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยมี รวมถึงการออกแบบงานและกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์จริง เช่น การทำโครงงาน การวิเคราะห์กรณีศึกษา หรือการฝึกปฏิบัติงานในสถานประกอบการ (วิจารณ์ พานิช, 2557) พร้อมทั้งครูควรชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาวิชา กับการเรียนรู้หรือ

การนำไปใช้ในการทำงานและชีวิตจริงในอนาคต เนื่องจากผู้เรียนมักจะตั้งคำถามว่า “เรียนวิชานี้ไปทำไม” การสร้างความเข้าใจให้ผู้เรียนเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของสิ่งที่ศึกษา จะช่วยปลูกฝังการรับรู้คุณค่า กระตุ้นให้พวกเขาเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่เรียนมีความหมายต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจและผลักดันการเรียนรู้ต่อเนื่อง

6. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน รวมถึงระหว่างผู้เรียน

สัมพันธภาพในห้องเรียน ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขและสุขภาพจิตโดยรวมของมนุษย์ ในบริบทของชั้นเรียน การสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจและความร่วมมือจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เรียน ครูควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น เช่น การทำงานกลุ่ม การอภิปราย หรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ร่วมกันและส่งเสริมให้เกิดการยอมรับระหว่างกัน ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียน ครูจำเป็นต้องรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล เพื่อเข้าใจถึงพื้นฐาน ความแตกต่าง และศักยภาพเฉพาะของแต่ละคน ขณะเดียวกัน ครูควรแสดงออกถึงทัศนคติเชิงบวก สร้างความเป็นธรรม และมอบโอกาสให้แก่ผู้เรียนอย่างเท่าเทียม นอกจากนี้ ควรเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียนโดยไม่ใช้อำนาจบีบบังคับ พร้อมทั้งเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและเรียนรู้อย่างเสรี วิธีการดังกล่าวจะช่วยสร้างความปลอดภัยทางจิตใจแก่ผู้เรียน และสนับสนุนให้พวกเขาสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

7. การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้เรียน

สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการพัฒนาทั้งทางด้านการเรียนรู้และการเติบโตส่วนบุคคล ความต้องการด้านความปลอดภัยถือเป็นหนึ่งในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่บุคคลจะสามารถพัฒนาไปสู่ระดับความต้องการที่สูงขึ้น เช่น การแสวงหาความรู้และการพัฒนาตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ในบริบทของการศึกษา ความปลอดภัยไม่ได้หมายถึงเพียงการปกป้องจากอันตรายทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ ผู้เรียนจำเป็นต้องรู้สึกได้ว่าพื้นที่การศึกษา ได้แก่ โรงเรียน ห้องเรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นพื้นที่ที่มีความปลอดภัย ปราศจากภัยคุกคาม หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกลัวและความละอาย อันจะช่วยสร้างบรรยากาศของความผ่อนคลายและความสุขในกระบวนการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนรับรู้ถึงความมั่นคงและเกิดความไว้วางใจในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา พวกเขาจะกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย กล้าลองผิดลองถูก และสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่และมีอิสระ ดังนั้น การสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ในชั้นเรียนควรหลีกเลี่ยงการแสดงออกถึงการข่มขู่หรือใช้อำนาจเพื่อกดดันผู้เรียน ทั้งนี้ บรรยากาศดังกล่าวควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจที่ผู้เรียนมีต่อครูซึ่งมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณภาพ (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559)

8. การเสริมสร้างความหวังและทัศนคติเชิงบวกในกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน

ความหวัง หมายถึงพลังใจหรือแรงขับภายในที่ช่วยผลักดันให้บุคคลมุ่งไปสู่เป้าหมาย พร้อมกับทักษะในการกำหนดแนวทางหรือวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าว นอกจากนี้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรค ผู้ที่มีความหวังจะสามารถปรับตัว คิดหาแนวทางใหม่ และก้าวหน้าต่อไปได้ ทั้งในชีวิตการเรียนรู้และการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้เรียนย่อมพบกับความท้าทาย ความเครียด หรือแรงกดดันที่อาจลดทอนกำลังใจ ในมุมมองของจิตวิทยาเชิงบวก ความหวังเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่มีความสำคัญ โดยหากผู้เรียนมีกรอบความคิดแห่งความหวัง พวกเขาจะตระหนักถึงช่องทางหลากหลายที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายและประสบความสำเร็จทางการศึกษาได้ บทบาทสำคัญของครูคือการช่วยเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้เรียนกล้าที่จะตั้งเป้าหมายและมีความหวัง ครูสามารถสนับสนุนผู้เรียนให้กำหนดเป้าหมายทางการเรียนที่ชัดเจนเพื่อปลูกฝังความมั่นใจและกระตุ้นแรงจูงใจ จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้เรียนลองวางแผนหา

แนวทางและพิจารณาวิธีการต่างๆ ที่จะพาไปสู่เป้าหมาย รวมถึงช่วยให้พวกเขาเตรียมพร้อมรับมือกับอุปสรรค พร้อมแนะนำวิธีแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนแผนเมื่อพบเจอปัญหา แนวทางนี้สอดคล้องกับ Snyder, Rand และ Sigmon (2002) ซึ่งเน้นว่า ความหวังเกิดจากทั้งพลังใจภายในและความสามารถในการสร้างเส้นทางหลากหลายสู่เป้าหมายที่วางไว้ นอกเหนือจากการสร้างความหวัง การปลูกฝังทัศนคติเชิงบวกก็สำคัญต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างมาก บุคคลที่มีมุมมองในแง่บวกมักจะเผชิญกับปัญหาโดยการมองหาความเป็นไปได้ในเชิงสร้างสรรค์ มากกว่าจะมุ่งแต่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธปัญหา (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002, p. 257) คนที่มีทัศนคติเชิงบวกจะเชื่อในความเป็นไปได้ของอนาคตที่ดี พร้อมทั้งเผชิญปัญหาด้วยอารมณ์เชิงบวก ครูควรสนับสนุนให้ผู้เรียนพัฒนาวิธีคิดลักษณะนี้ เช่น ชี้ให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่ได้จากประสบการณ์การเรียนไม่ว่าจะดีหรือร้าย หากผู้เรียนพบเจออุปสรรค ก็ควรตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ทุกอย่าง และสามารถใช้ประสบการณ์นั้นเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง โดยไม่ตำหนิติเตียนตัวเอง ผู้เรียนที่มีทั้งความหวังและทัศนคติเชิงบวกมักจะมีสุขภาพจิตที่ดี มีแรงจูงใจที่สูงขึ้น และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการเรียนและชีวิตการทำงานในระยะยาว

การบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เข้าถึงประสบการณ์เชิงอารมณ์และสังคมอย่างสร้างสรรค์ ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบให้มีความท้าทายเหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อกระตุ้นความสนใจ เสริมความอยากรู้อยากเห็น และสร้างความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง นอกจากนี้ ยังช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของรายวิชาที่กำลังศึกษา โดยไม่เพียงแค่เน้นด้านความรู้ แต่ยังมุ่งเน้นไปถึงการปลูกฝังมุมมองในเชิงบวก ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี ด้วยการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ค้นหาจุดเด่นของตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีนำจุดแข็งเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ในระดับห้องเรียน การสร้างบรรยากาศที่ช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกระหว่างครู นักเรียน และเพื่อนร่วมชั้น ถือเป็นปัจจัยสำคัญ ด้วยบรรยากาศความรู้สึกปลอดภัย ความไว้วางใจ และการเอื้อเฟื้อกัน สิ่งแวดล้อมลักษณะนี้จะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ พัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียน พร้อมทั้งกระตุ้นแรงจูงใจภายใน ซึ่งนำไปสู่การจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ หากนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง การประเมินผลความสำเร็จสามารถดำเนินการได้อย่างเป็นระบบผ่านเครื่องมือเชิงจิตวิทยาและการวัดเชิงประจักษ์ เช่น แบบวัดกริท (Grit Scale) แบบประเมินจุดแข็งของบุคคล (VIA Character Strengths Survey) แบบวัดความผาสุกทางจิต (Well-being Scale) รวมถึงการประเมินแรงจูงใจภายในและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ควบคู่กับการเก็บข้อมูลเชิงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เครื่องมือเหล่านี้จะช่วยสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม และเพิ่มความน่าเชื่อถือเชิงวิทยาศาสตร์ให้กับการประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวในบริบททางการศึกษา

แนวทางการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนากริทสำหรับนักศึกษาอุดมศึกษา

ในบริบทการศึกษาปัจจุบัน ความสำเร็จของผู้เรียนมิได้พิจารณาจากระดับสติปัญญา (IQ) เพียงมิติเดียว หากยังเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ กริท (Grit) ซึ่ง Angela Duckworth นักจิตวิทยาผู้ศึกษาประเด็นนี้อย่างต่อเนื่อง ได้ให้นิยามว่าเป็นคุณลักษณะที่เอื้อต่อการบรรลุความสำเร็จ ประกอบด้วย ความหลงใหล (Passion) และวิริยะอุตสาหะ (Perseverance) (Duckworth et al., 2007) โดยบุคคลที่มีกริทในระดับสูงมักสามารถเผชิญและทนต่อความยากลำบากของงานได้ดีกว่า ค่อยเป็นค่อยไปในการก้าวผ่านอุปสรรค และไม่ละทิ้งเป้าหมายจนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จ ต่างจากผู้ที่มีกริทในระดับต่ำซึ่งอาจยอมแพ้ง่ายกว่า การเสริมสร้างกริทสามารถพัฒนาได้ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก โดย Duckworth (2016) ได้นำเสนอแนวทางพัฒนาจากมิติภายในสู่ภายนอกไว้ 4 ประการ บทความนี้จึงมุ่งเน้นการนำเสนอแนวทางการออกแบบ

กิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมกริทในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (ช่วงอายุตั้งแต่ 18-30 ปี) โดยเน้นการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทางทฤษฎีให้สอดคล้องและเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

1. กิจกรรมการสำรวจความสนใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองสนใจ ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการพัฒนาไปสู่ความหลงใหล ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักประการแรกของกริท กิจกรรมนี้เริ่มต้นด้วยการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและส่วนประกอบของกริทให้กับผู้เรียน หลังจากนั้น ผู้เรียนจะลงมือทำใบงานสำรวจความสนใจผ่านคำถามสะท้อนคิด เช่น "เรื่องใดที่ฉันมักคิดถึงอยู่บ่อยครั้ง" "สิ่งใดที่ฉันให้ความสำคัญอย่างแท้จริง" กระบวนการนี้ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างเป็นระบบ ตามหลักการของกริท ความหลงใหลไม่ได้เกิดขึ้นในทันที แต่ต้องผ่านกระบวนการที่เริ่มจากการค้นพบความสนใจ การพัฒนา และการบ่มเพาะสิ่งเหล่านั้นอย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่ความมุ่งมั่นในระยะยาว (Duckworth et al., 2007, p. 1087; Duckworth, 2016, p. 8) งานวิจัยยังสนับสนุนว่า ผู้ที่ได้ทำสิ่งที่ตรงกับความสนใจของตนเองมักจะมีความพึงพอใจในระดับสูง มีแรงจูงใจภายในที่มากกว่า และสามารถสร้างผลงานที่มีคุณภาพได้ดียิ่งขึ้น (Ryan & Deci, 2000, p. 56) ดังนั้น กิจกรรมนี้จึงช่วยผู้เรียนทำความรู้จักตนเองในเชิงลึก เห็นภาพความสนใจของตนอย่างชัดเจน และถือเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาความหลงใหล ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการสร้างกริทในระยะยาว ทั้งนี้ สามารถประเมินได้จากความสามารถในการสะท้อนคิดของผู้เรียน (Reflection) ความชัดเจนในการระบุความสนใจของตนเอง และความสอดคล้องระหว่างความสนใจกับคุณค่าในชีวิต

2. กิจกรรมการตั้งเป้าหมาย มุ่งเน้นพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในการกำหนดเป้าประสงค์ที่ชัดเจนและรักษาความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่อง กระบวนการเริ่มต้นด้วยการให้ผู้เรียนศึกษาและวิเคราะห์กรณีตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ เพื่อเรียนรู้ลักษณะการตั้งเป้าหมายและความยึดมั่นของคนเหล่านั้น ต่อจากนั้น ผู้เรียนจะได้กำหนดเป้าหมายทางการเรียนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว พร้อมทั้งระบุแนวทางหรือขั้นตอนที่เป็นรูปธรรมเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายดังกล่าว โดยแท้จริงแล้ว ความหลงใหลไม่ได้หมายถึงเพียงความสนใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายหรือความเข้าใจว่าการกระทำนั้นมีคุณค่าและความหมายต่อชีวิตอย่างไร ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการมีเป้าหมายระยะยาวที่มั่นคง บุคคลที่มีกริทสูงมักกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในทุกระดับเวลา ทั้งระยะสั้นและระยะยาว และสามารถรักษาความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายเหล่านั้นได้โดยไม่เปลี่ยนแปลงง่าย ๆ แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรค (Duckworth et al., 2007, p. 1087) ตามแนวคิดทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและท้าทายจะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจและส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินงาน (Locke & Latham, 2002, p. 705) ขณะเดียวกัน การที่ผู้เรียนตระหนักถึงความหมายและคุณค่าของเป้าหมายจะช่วยสร้างแรงขับเคลื่อนภายในที่ทำให้สามารถพยายามได้อย่างยาวนาน ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมดังกล่าวจึงช่วยให้ผู้เรียนเห็นทิศทางที่ชัดเจนในเส้นทางการเรียน เสริมสร้างความมุ่งมั่นและความพยายามอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการบรรลุความสำเร็จในระยะยาว ทั้งนี้ สามารถประเมินจากความชัดเจนและความเป็นรูปธรรมของเป้าหมาย (เช่น SMART Goals) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ความเป็นไปได้ของแผนปฏิบัติการ รวมถึงความสามารถในการอธิบายเหตุผลและคุณค่าของเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. กิจกรรมการฝึกฝนด้วยความตั้งใจจริง (Deliberate Practice) มุ่งเน้นการพัฒนาความวิริยะอุตสาหะ (Perseverance) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของกริท ผ่านกระบวนการฝึกที่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนและเป็นระบบ เริ่มต้นจากการให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายย่อยที่สามารถทำได้จริงภายในเวลาหนึ่งชั่วโมง โดยเน้นให้มีสมาธิกับงานที่ทำ พร้อมจัดการสิ่งรบกวนรอบด้าน เปิดใจรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้สอนหรือเพื่อนร่วมงาน และสะท้อนผลการปฏิบัติหลังสิ้นสุดกิจกรรมไปแล้ว นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้ผู้เรียนเพิ่มระดับความท้าทายของกิจกรรมอย่างเหมาะสม และใช้เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จเพื่อสร้างแรงจูงใจ แม้ว่าความหลงใหลหรือ Passion จะเป็นพลังขับเคลื่อนหลัก แต่ไม่

เพียงพอต่อการนำไปสู่ความสำเร็จโดยลำพัง เพราะความสำเร็จต้องอาศัยการพากเพียรและความตั้งใจในการปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ (Duckworth et al., 2007, p. 1087) บุคคลที่มีกริทสูงมักพัฒนาตัวเองผ่านการฝึกฝนที่มีเป้าประสงค์ชัดเจน เน้นแก้ไขจุดบกพร่อง และมีการรับข้อมูลย้อนกลับอย่างต่อเนื่อง (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993, p. 368) รูปแบบการฝึกนี้แตกต่างจากการฝึกซ้อมทั่ว ๆ ไป เพราะให้ความสำคัญกับคุณภาพ ความเข้มข้น และลำดับขั้นตอนในการพัฒนาทักษะ งานวิจัยยังสนับสนุนว่าการฝึกซ้อมที่มีเป้าหมายชัดเจน พร้อมคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ท้าทาย สามารถช่วยยกระดับทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ericsson et al., 1993) ดังนั้น กิจกรรมนี้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เรียนรู้วิธีปรับปรุงแนวทางการทำงานของตัวเอง และปลูกฝังกระบวนวินัยในกรอบของการพัฒนาด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญในการเสริมสร้างกริทในระยะยาว ทั้งนี้ สามารถประเมินจากความสม่ำเสมอในการฝึกฝน ระดับความตั้งใจและสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรม ความสามารถในการรับและนำ Feedback ไปปรับปรุงตนเอง รวมถึงพัฒนาการของทักษะเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก

4. กิจกรรมมุ่งเน้นการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) โดยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความหวัง (Hope) เมื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรค แนวคิดนี้ตั้งอยู่บนรากฐานที่ว่า ความสามารถของมนุษย์สามารถพัฒนาและปรับปรุงได้ด้วยความพยายาม กระบวนการเรียนรู้ และกลยุทธ์ที่เหมาะสม ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความพากเพียรระยะยาวหรือกริท กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการสร้างความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) และกรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) จากนั้นผู้เรียนจะทำแบบประเมินตนเองและฝึกปรับ "เสียงภายใน" ของตัวเองให้สอดคล้องกับแนวทางของกรอบความคิดแบบเติบโต โดยเน้นย้ำถึงการจัดการกับความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในแง่ของการพัฒนากริท แนวคิดเกี่ยวกับความหวัง มีบทบาทสำคัญ จากงานวิจัยของ Duckworth (2016) ความหวังถูกนิยามว่าเป็นความเชื่อมั่นว่าแม้จะพบกับอุปสรรคมากมาย บุคคลก็ยังคงสามารถพัฒนาและประสบความสำเร็จได้ในอนาคต แนวคิดนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Dweck (2006) ที่ชี้ให้เห็นว่า ความสามารถไม่ได้เป็นสิ่งที่คงที่หรือตายตัว แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีความพยายามและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง งานวิจัยยังระบุว่าคนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมักจะเผชิญหน้ากับความท้าทายอย่างสร้างสรรค์ มองปัญหาและข้อผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้ และมีแนวโน้มที่จะมุ่งมั่นต่อเป้าหมายได้ยาวนานกว่า นอกจากนี้ ทฤษฎีเรื่องความหวังโดย Snyder (2002) ยังชี้ให้เห็นว่าการมีความเชื่อและความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง สามารถกำหนดเส้นทางและแผนการเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ พร้อมทั้งเป็นแรงส่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลก้าวผ่านอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การปลูกฝังและสนับสนุนกรอบความคิดแบบเติบโตจึงเป็นกุญแจพื้นฐานในการสร้างความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมนี้ช่วยเปลี่ยนมุมมองของผู้เรียนต่ออุปสรรค จากการมองว่าเป็นสิ่งที่ขัดขวางความสำเร็จไปสู่การมองว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งกระบวนการนี้นำไปสู่การปลูกฝังความเพียรพยายามอย่างมั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว ทั้งนี้ สามารถประเมินจากการเปลี่ยนแปลงของมุมมองต่อความล้มเหลว ความสามารถในการใช้ภาษาเชิงบวก ความยืดหยุ่นทางความคิดเมื่อเผชิญอุปสรรค รวมถึงพฤติกรรมความพยายามต่อเนื่องแม้เผชิญความยากลำบาก

นอกเหนือจากการประเมินรายกิจกรรมดังกล่าว การวัดระดับกริทในภาพรวมยังสามารถดำเนินการได้โดยใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ เช่น แบบวัดกริท (Grit Scale) ซึ่งช่วยประเมินทั้งมิติของความหลงใหลและความวิริยะอุตสาหะในระยะยาวของผู้เรียน การใช้เครื่องมือในลักษณะนี้ร่วมกับการประเมินเชิงพฤติกรรมและผลการปฏิบัติงาน จะช่วยให้สามารถสะท้อนพัฒนาการของกริทได้อย่างครอบคลุมและมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

สำหรับการประยุกต์ใช้ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ประถม–มัธยม) ควรปรับระดับความยาก–ง่ายให้เหมาะสมกับพัฒนาการ โดยระดับประถมควรใช้กิจกรรมที่เรียบง่าย เป็นรูปธรรม ใช้เวลาสั้น และมีการชี้แนะใกล้ชิด เช่น เกม นิทาน หรือสื่อภาพ ส่วนระดับมัธยมสามารถเพิ่มความซับซ้อน เช่น การตั้งเป้าหมายระยะยาว การสะท้อนคิดเชิงลึก และการฝึกที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ทุกระดับควรยึดหลักสำคัญ ได้แก่ ความท้าทายที่เหมาะสม การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างต่อเนื่อง และการส่งเสริมแรงจูงใจภายใน

โดยสรุป การออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนากริทเป็นการประยุกต์กรอบแนวคิดของ Angela Duckworth สู่กระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้น ตั้งแต่การค้นหาความสนใจ การกำหนดเป้าหมาย การฝึกฝนอย่างมีระบบ ไปจนถึงการพัฒนามุมมองเชิงบวกต่ออุปสรรค ทั้ง 4 กิจกรรมมีบทบาทสำคัญในการยกระดับกริทของผู้เรียนให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมความมุ่งมั่นระยะยาวและความพยายามอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างไม่ย่อท้อ คุณลักษณะดังกล่าวถือเป็นทักษะสำคัญสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ทั้งในด้านการพัฒนาตนเองและความพร้อมในการประกอบวิชาชีพในอนาคตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

สรุป

การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทการศึกษาไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการลดหรือแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่ยังเน้นการส่งเสริมและดึงศักยภาพของผู้เรียนให้แสดงออกมาอย่างเต็มที่ การเปลี่ยนมุมมองจากการมุ่งแก้ไขจุดอ่อนมาเป็นการค้นหาและพัฒนาจุดแข็ง รวมถึงการสร้างบรรยากาศเชิงบวกภายในห้องเรียน และการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณลักษณะพิเศษ เช่น กริท เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความสุข ด้วยความหวัง และพร้อมเดินไปสู่เป้าหมายชีวิตอย่างมั่นคง ในกระบวนการนี้ ผู้สอนมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้อำนวยความสะดวกด้านการเรียนรู้ โดยสนับสนุน ชี้แนะแนวทาง และสร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบศักยภาพในตัวเอง พร้อมพัฒนาอย่างต่อเนื่องสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิต ทั้งนี้ บทความฉบับนี้เป็นบทความเชิงแนวคิด (Conceptual Paper) ที่มุ่งนำเสนอกรอบแนวคิดและแนวทางการประยุกต์ใช้ในเชิงทฤษฎี ดังนั้น ในการพัฒนาความรู้ให้มีความสมบูรณ์และน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ควรมีการนำกรอบแนวคิดดังกล่าวไปศึกษาต่อยอดในรูปแบบของงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ และตรวจสอบประสิทธิผลของแนวทางการจัดกิจกรรมในการพัฒนากริทของผู้เรียนในบริบทจริงต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2556). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: แอคทีฟ พริ้นท์.

วิจารณ์ พานิช. (2557). *การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างไร* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอสอาร์พริ้นติ้ง.

วิทยากร เชียงกูล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Alex, L. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1(1),* pp. 3-16.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology, 5(4),* pp. 323-370.

Brophy, J. (2010). *Motivating students to learn* (3rd ed.). New York: Taylor and Francis.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York, NY: HarperCollins.

Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92(6),* pp. 1087–1101.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100(3),* pp. 363–406.

Gordon, T. (1974). *Teacher effectiveness training*. New York: Longman.

Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist, 41(2),* pp. 111–127

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist, 57(9),* pp. 705–717.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23(6),* pp. 695-706.

Peterson, C., & Park, N. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence, 29(6),* pp. 891-909.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25(1),* pp. 54–67.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford University Press.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13(4),* pp. 249–275.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.

ผู้เขียนบทความ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกกร เมตตาจิต อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา Email: kanokkorn.m@nrru.ac.th