

Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว :

บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม

(อำเภอพุทธมณฑล)*

ดร. สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา

นักวิจัยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของ Positive Psychology

โครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม เป็นหนึ่งในความพยายามทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อสร้างฐานความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการผลักดันนโยบายส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับปัจจุบัน และเป็นการส่งเสริมการวิจัยเชิงพื้นที่ที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพของการพัฒนาที่เป็นรูปธรรม ในพื้นที่อำเภอพุทธมณฑลซึ่งมหาวิทยาลัยมหิดลส่วนหนึ่งตั้งอยู่

จากการทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพในระดับนานาชาติ พบว่าฐานความรู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพที่ผสมผสานเรื่องที่เป็นนามธรรมกับแนวทางวิทยาศาสตร์ คือ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นศาสตร์ที่กำลังได้รับการพัฒนาอย่างรวดเร็วในประเทศตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศสหรัฐอเมริกา ถึงแม้ผู้เชี่ยวชาญไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ แต่เห็นว่าศาสตร์นี้มีคุณค่าต่อการศึกษาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพในพื้นที่อำเภอพุทธมณฑลต่อไป บทความนี้เขียนขึ้นเพื่อสะท้อนการเรียนรู้ในเบื้องต้นของผู้เขียนเท่านั้น

Positive Psychology คืออะไร ศาสตราจารย์ Martin Seligman ซึ่งเปรียบเสมือนบิดาของศาสตร์นี้ได้ให้คำจำกัดความว่า “Positive Psychology is the scientific and practical explorations of human strengths” นั่นคือเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อาทิเช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น จากการที่จิตวิทยาตะวันตกสายหลักในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สองมักมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา วิธีแก้ปัญหา การป้องกันและการรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นสำคัญ แต่ปัญหาในเรื่องเหล่านี้ต่างมีปริมาณมากยิ่งขึ้น และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้านแต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น Positive Psychology จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก อีกทั้งเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์มีงานวิจัย ตัวเลข สถิติ ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ แนวคิด Positive Psychology จึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาพ

*โครงการวิจัยภายใต้การสนับสนุนของโครงการศูนย์จิตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล





๒. แนวทางการประยุกต์ใช้ Positive Psychology ในบริบทครอบครัวไทย

ครอบครัวเป็นหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุดและเข้าถึงได้ง่ายที่สุด หากสถาบันครอบครัวได้รับการเสริมสร้างความมั่นคงเข้มแข็ง ย่อมส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมให้มีความมั่นคงเข้มแข็งด้วยแต่จะดำเนินการอย่างไร การศึกษาของ Positive Psychology เสนอว่าความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวเป็นสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคงที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาและต้องการตลอดชีวิต ความผูกพันนี้จะสร้างได้ในเด็กต่อเมื่อผู้เป็นแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีความมั่นคงทางจิตใจ มีการศึกษาส่วนหนึ่งระบุว่าคนที่ทารกได้รับสัมผัสที่ดีจากผู้ดูแลมีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ มุมมองและความรู้สึกในแง่ดีที่มีต่อตัวเองและต่อผู้อื่นเป็นประเด็นการพัฒนาสุขภาพที่สำคัญในมุมมองของ Positive Psychology ครอบครัวไทยควรได้รับการสนับสนุนให้มีการพัฒนาในด้านนี้ให้มากขึ้น ความสามารถนี้จะเหมือนเกราะป้องกันให้กับคนในครอบครัวให้ดำรงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นได้ นอกจากนี้ความเชื่อในสมรรถนะของตน (Self Efficacy) ก็เป็นประเด็นการพัฒนาจากมุมมองของ Positive Psychology ที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะเด่น (Character Strength) ที่ครอบครัวไทยควรหันมาให้ความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชนของครอบครัวให้มากขึ้น นอกจากนี้ Positive Psychology ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาความยืดหยุ่น (Resilience) เพื่อเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การดูแลจิตใจซึ่งกันและกันในช่วงวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัวได้ องค์ความรู้ของ Positive Psychology ได้อธิบายและเสนอแนวทางการพัฒนาไว้มากในประเด็นการพัฒนาตามที่ได้ยกตัวอย่างเพียงส่วนหนึ่งในที่นี้

๓. สรุปและเสนอแนะ

Positive Psychology เป็นแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่นำที่จะศึกษา ทบทวนและนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทในสังคมไทย เป้าหมายของ Positive Psychology คือการพัฒนาคนให้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก ซึ่งเป็นเป้าหมายเดียวกันกับการพัฒนาของประเทศไทยที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว การนำแนวคิด Positive Psychology มาประยุกต์ใช้กับบริบทครอบครัวไทยให้ประสบผลสำเร็จนั้น จำเป็นต้องบูรณาการประโยชน์จากศาสตร์นี้ร่วมกับแนวทางการพัฒนาอื่นๆ ที่มีบทบาทสำคัญทางวัฒนธรรมของสังคม ซึ่งต้องการการระดมพลังและสติปัญญาสู่การพัฒนาให้ครอบคลุมทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการศึกษา โดยการประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ต่อยอดการพัฒนาจากระดับครอบครัวที่จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น Positive Psychology จึงเป็นทางเลือกสำคัญที่สังคมไทยควรพิจารณาศึกษาเรียนรู้ เพื่อนำพาให้คนในสังคมตั้งเป้าหมายร่วมกันว่าต้องการให้สังคมไทยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคมไทยก็จะมีความสุข และหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดและสำคัญที่สุดคือครอบครัวก็เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ มาพัฒนาโดยเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางกันบ้าง ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาไม่มากจนไม่รู้จะเริ่มต้นการพัฒนาครอบครัวไทยกันอย่างไร



๔. กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้ได้รับแรงบันดาลใจมาจาก “โครงการศึกษาเพื่อสร้างฐานความรู้ด้าน Positive Psychology” หนึ่งในโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วมปี ๒๕๕๐ โดยคณาจารย์ของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว นำทีมโดยรองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาทร ตลอดจนนักวิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิของโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาพและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วมทุกท่าน ที่ร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพในการประชุมสังเคราะห์ความรู้ของโครงการฯ เมื่อวันที่ ๒๐ - ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

เอกสารอ้างอิง

- Carr, A. 2004. **Positive psychology : The science of happiness and human strengths.** New York: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. 1991. **Flow : The psychology of optimal experience.** New York: Harper Perennial.
- Layard, R. 2005. **Happiness : Lessons from a new science.** London: Penguin.
- Nettle, D. 2005. **Happiness : The science behind your smile.** Oxford: Oxford University Press.
- Petersen, C. 2006. **A primer in positive psychology.** New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. 2003. **Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.** London: Nicholas Brealey Publishing.
- Snyder, C.R., Shane L. 2007. **Positive psychology : The scientific and practical explorations of human strengths.** California: Sage.



It's good idea to explore your child's idea of fairness in a situation. This helps her to accept the out come and develop her own sense of justice.