

การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนและส่งเสริมสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์มอล

ศศิวิมล คงเมือง^{1*}

กุลกนก มณีวงศ์¹

บทคัดย่อ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ตลอดจนวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคมในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 ถึงปัจจุบัน หรือที่เรียกว่ายุคนิวนอร์มอล ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมไทยในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมด้านสุขภาพ การเรียน การทำงาน การใช้ชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชน สังคม รายได้ และสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม โดยเฉพาะด้านสุขภาวะของบุคคล เหตุตั้งกล่าวหากบุคคลมีเครื่องมือ วิธีการในการช่วยเหลือทางด้านจิตใจจะทำให้สามารถผ่านวิกฤตินี้ไปได้

บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนวรรณกรรมและรวบรวมเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์มอล ที่เน้นหลักในการทำความเข้าใจตนเอง การค้นหาศักยภาพของตนเอง การพัฒนาตนเองให้สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่จะทำให้ตนเองผ่าน และอยู่ได้ในสถานการณ์วิกฤต ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อรับมือกับวิกฤตสุขภาวะหลังยุคนิวนอร์มอลต่อไป

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนาตนเอง สุขภาวะ นิวนอร์มอล

Received: January 5, 2023

Revised: March 1, 2023

Accepted March 14, 2023

¹อาจารย์ประจำ สาขาวิชา จิตวิทยา คณะ มนุษยศาสตร์และนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ

* Corresponding author; e-mail: sasimu99@gmail.com

Applying Positive Psychology for Self-Development and Well-being Promotion Post the New Normal Period

Sasiwimon Khongmueang^{1*}

Koongarnok Maneewong¹

ABSTRACT

The COVID-19 outbreak, economic crises and social problems in late 2019 or so-called the "new normal" period has dramatically resulted in ways of living and quality of life for Thai people in various aspects taking for example, health problem, studies, work, lifestyle, family relations, community relations, incomes shortage and environment concern. Therefore, we urgently need to seriously figure out how to cope with those crises as well as searching for appropriate coping behaviors to handle them.

This academic article aims to review literature and compile self-development techniques to cope with the crises based on positive psychology principles. The techniques focus on self-understanding, self-efficacy, self-understanding, and mind-setting. Adaptation and positive thinking to live up with the fatal crises is very crucial in order to counter with them together with lifting up your healthier mind after the next new normal age.

Key words: positive psychology, self-development, well-being, new normal

Received: January 5, 2023

Revised: March 1, 2023

Accepted March 14, 2023

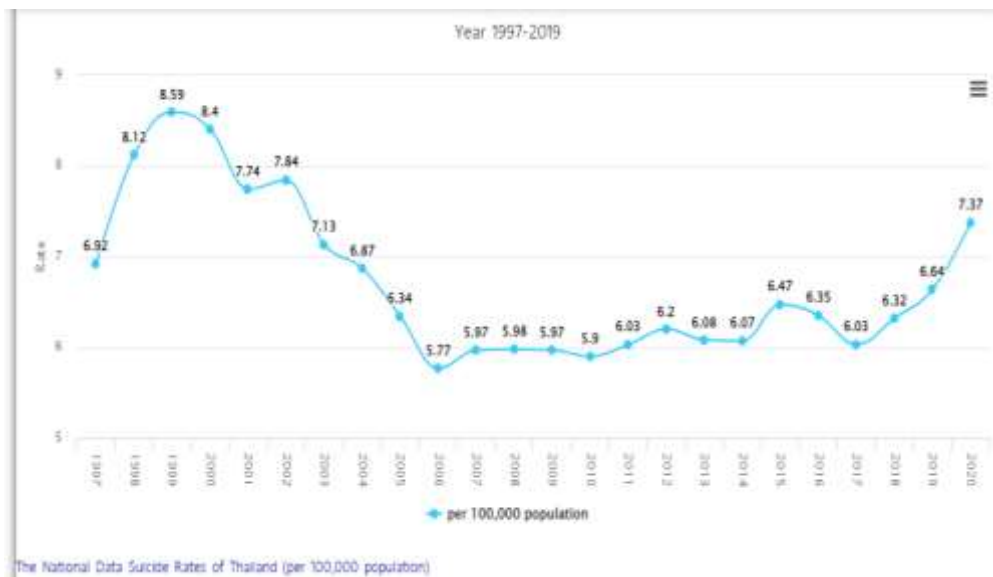
¹Lecturer Department of Psychology, Faculty of Humanities and Communication Arts, Payap University

* Corresponding author; e-mail: sasimu99@gmail.com

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ตลอดจนวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคมในช่วงปลายปี 2562 ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลง ในทิศทางที่แย่ลงโดยพบว่าส่วนใหญ่มีภาวะความกดดันจากปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังสร้างผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบที่เกิดจากการเลิกจ้างงานในหลายภาคส่วน อาทิ อุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการ ทำให้คนจำนวนมากที่ต้องตกงาน ถูกเลิกจ้าง และขาดรายได้ในการเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว สะอาด บรรเจิด (2565) ส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในลักษณะต่างๆ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยของศูนย์การแพทย์ Cleveland Clinic รัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา อ้างอิงจาก ศิริกร โพธิจักร (2021) ได้ระบุถึงสัญญาณเตือนภาวะเครียดสะสม แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ ประเภทที่1 อาการทางกาย อาทิ เจ็บหน้าอก ซึพจรเต้นเร็ว ปวดเกร็งตามร่างกาย ปวดท้อง รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนแรงทั้งที่ไม่ได้ทำกิจกรรมใช้แรงใดใด ประเภทที่2 อาการทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น อารมณ์แปรปรวนง่าย ขาดสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ มีปัญหาการจำและการตัดสินใจ

นอกจากปัญหาสุขภาพจิตที่กล่าวถึงข้างต้นแล้วนั้น สุขภาวะทางจิตประกอบด้วยปัญหาเศรษฐกิจที่รุนแรงได้ส่งผลกระทบและก่อให้เกิดปัญหาสังคมและปัญหาอาชญากรรมในรูปแบบต่างๆ ซึ่งบุคคลที่เมื่อเกิดภาวะความเครียดและหาทางออกไม่ได้จึงหันมาก่อปัญหาอาชญากรรม ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยไปจนถึงการก่ออาชญากรรมร้ายแรง เช่น ปล้นธนาคาร ปล้นร้านทอง ตลอดจนถึงการทำร้ายร่างกายหรือฆาตกรรมเจ้าของทรัพย์ โดยจากสถิติฐานความผิดคดีอาญาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติประจำปี 2564 แสดงให้เห็นว่า ฐานความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ 5 อันดับแรกที่สามารถจับกุมได้ ได้แก่ ปล้นทรัพย์ (29 คดี) ชิงทรัพย์ (316คดี) วิ่งราวทรัพย์(457คดี) ลักทรัพย์(15758คดี) และกรรโชกทรัพย์ (117 คดี) จากการสำรวจความหวาดกลัวอาชญากรรม และความเชื่อมั่นของประชาชนต่อประสิทธิภาพการป้องกันอาชญากรรมของเจ้าหน้าที่ตำรวจ (PEOPLE POLL) อันเนื่องจากความหวาดกลัวในทรัพย์สิน พบว่า ประชาชนมีความหวาดกลัวต่อการถูกลักทรัพย์ 68.83%, ชิงทรัพย์ 53.39%, วิ่งราวทรัพย์ 49.52%, ฉ้อโกง 27%, ทำให้เสียทรัพย์ 24.12%, โจรกรรมจักรยานยนต์ 20.59%, ยักยอก 16.37%, โจรกรรมรถยนต์ 14.36%, รับของโจร 8.79%, วางเพลิง 7.21%, ลักพาเรียกค่าไถ่ 5.38%, อื่นๆ 4.44%



อ้างอิงจาก: https://www.dmh.go.th/report/suicide/english/stat_prov.asp

นอกจากปัญหาอาชญากรรมในสังคมไทยที่นับวันจะเพิ่มสูงขึ้น และส่งผลต่อความเครียด วิตกกังวล และความหวาดระแวงในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนแล้วนั้น จากกราฟข้างต้น แสดงให้เห็นถึงสถิติของกรมสุขภาพจิตระหว่างปี 2019-2020 ยังพบว่า สถิติเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการใช้ความรุนแรงต่อร่างกายและการทำร้ายตนเองยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อ้างอิงจากกราฟของกรมสุขภาพจิต แสดงให้เห็นถึงอัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยระหว่างปีค.ศ.1997-2019 ที่เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างปีค.ศ. 2019-2020 ที่เพิ่มจาก 6.64 เป็น 7.37 (ต่อจำนวนประชากร100,000คน) กรมสุขภาพจิต (2022).

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้นิพนธ์จึงมีแนวคิดที่จะทบทวนและรวบรวมหลักเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพะหลังยุคนิวนอร์มอล ทั้งนี้ผู้ประพันธ์ได้พิจารณาว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีแนวคิดหลักที่สำคัญ คือ การเน้นให้บุคคลมองสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านบวก เน้นที่ข้อดีมากกว่าข้อด้อย พร้อมทั้งแนวคิดจิตที่เน้นหลักในการทำความเข้าใจตนเอง ให้กำลังใจตนเอง การค้นหาศักยภาพของตนเอง การพัฒนาตนเองให้สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่จะทำให้ตนเองผ่าน และอยู่ได้ในสถานการณ์วิกฤต ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานของหลักแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย ความเข้มแข็ง (strength) การเห็นคุณค่า (value) และ ความเห็นอกเห็นใจตนเอง (self- compassion) โดยหลักการทั้ง 3 ประการนี้เป็นองค์ประกอบในการสร้างความคิดเชิงบวกให้กับบุคคล เพื่อรับมือกับวิกฤตสุขภาพะหลังยุคนิวนอร์มอลต่อไป ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุพัทธ แสนแจ่มใส (2565) ที่พบว่า แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เสมือนวัคซีนใจในการสร้างความเข้มแข็งให้จิตใจ ป้องกัน เยียวยาและช่วยลดภาวะซึมเศร้าเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยช่วยให้บุคคลคิดบวก มีทักษะในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองและมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต

วัตถุประสงค์

บททวนวรรณกรรมและรวบรวมเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพหลังยุคนิวนอร์มอล

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ใช้การทบทวนวรรณกรรมจากหนังสือและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสรุปสังเคราะห์ข้อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ หลักการและวิธีการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพ

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Concept of Positive Psychology)

บิดาแห่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือ มาร์ติน ซีลิกซ์แมน (Martin Seligman) นักวิจัยผู้มีประสบการณ์ทางจิตวิทยาที่กว้างขวาง ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาของซีลิกซ์แมนเริ่มต้นจากการศึกษาถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ว่าด้วยความรู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง ท้อแท้ (Learned Helplessness) และซีลิกซ์แมนได้ทำการเชื่อมโยงปรากฏการณ์ความรู้สึกสิ้นหวังนี้กับการศึกษาอาการของโรคซึมเศร้า (Depression) พร้อมทั้งเน้นการศึกษาถึงชีวิตในด้านบวก และการสร้างแรงบันดาลใจเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการหลายท่านได้พยายามให้คำนิยามของจิตวิทยาเชิงบวกไว้อย่างหลากหลาย คำจำกัดความของจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับการยอมรับในแวดวงจิตวิทยา ได้แก่ คำจำกัดความของปีเตอร์สัน (Peterson, 2008) ที่ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยใช้วิธีทางวิทยาศาสตร์ โดยให้ความสำคัญกับข้อดีมากกว่าข้อด้อย เน้นการเสริมสร้างสิ่งดีงามให้กับชีวิตมากกว่าการแก้ไขสิ่งเลวร้าย หรือสิ่งที่เปราะบาง และมุ่งเสริมสร้างชีวิตให้ดียิ่งขึ้น มากกว่าการซ่อมแซมชีวิตที่บิดเบี้ยวให้กลับสู่ภาวะปกติ (Peterson, 2008) จิตวิทยาเชิงบวก เน้นหลักการที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมเชิงบวกของมนุษย์ ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกประกอบไปด้วย ความเข้มแข็ง (Strength) การเห็นคุณค่า (Value) และ ความเห็นอกเห็นใจตนเอง (Self-compassion) จิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในหลายมิติของการดำรงชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ การทำงาน การสอนหนังสือ การเรียน การโค้ชชิ่ง ความสัมพันธ์ เป็นต้น

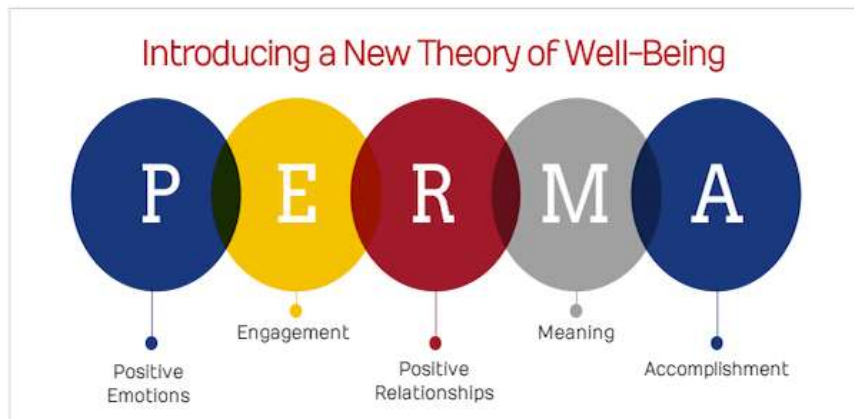
ในอดีตบุคคลอาจใช้ชีวิตตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คนยุคเก่าจะมีความอดทนในการใช้ชีวิตมากกว่าคนในยุคปัจจุบัน ในยุคปัจจุบันหลังสถานการณ์นิวนอร์มอลเป็นยุคสมัยที่บุคคล ใช้ชีวิตแบบปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม เปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิต การใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ในปัจจุบันจึงปฏิเสธไม่ได้ว่าการคิดจิตวิทยาเชิงบวก เป็นเรื่องที่คุณคนต้องฝึกฝน ภายใต้สังคมที่มีการพลวัตอยู่ตลอดเวลา การคิดบวกเป็นการพยายามมองสิ่งต่างๆในแง่ดีบนหลักความเป็นจริงของชีวิต และเป็นการเสริมสร้างระบบความคิด (Mindset) จะช่วยในการทำให้ชีวิตง่ายขึ้นแม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ที่ล้มเหลวก็ตามการใช้ชีวิตในแต่ละวัน บุคคลควรเริ่มต้นการใช้ชีวิต ด้วยการมีมุมมองความคิดในทางที่ดี มองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตในด้านที่ดี ควรเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดล้มเหลว ให้กำลังใจตนเองในการอยู่กับปัจจุบัน และความคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกฝนให้เกิดขึ้น ในทางจิตวิทยามีการอธิบายถึงพลังของการคิดในเชิงบวกว่า การมีทัศนคติใน

การคิดเชิงบวกมีผลต่อการเสริมสร้างพลังของชีวิตและนำไปสู่ความสำเร็จ (Gordon, 2565) ผู้สร้างโปรแกรมเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกชื่อ “The Energy Bus Animated Training” และเป็นผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก “The Energy Bus” และผู้สร้างโปรแกรม Positive University การใช้แนวความคิดเชิงบวกเป็นผลในทางที่ดีต่อการรักตนเอง และรักผู้อื่น การใช้แนวความคิดในเชิงบวกในการสร้างความสุขของการไปสู่เป้าหมายของชีวิตตนเองโดยอธิบายการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการเพิ่มเติมพลังชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายไว้ 10 ข้อได้แก่

- 1) การใช้หลักคิดที่ว่าตัวเราเองเป็นผู้ขับเคลื่อนชีวิตของตนเอง เราจึงควรเลือกและกำหนดเป้าหมายของชีวิตด้วยตัวเรา
- 2) ใช้ชีวิตแบบมีทัศนคติในทางบวก สร้างชีวิตอย่างมีความหวัง ใช้พลังงานความคิดด้านบวกเปลี่ยนแปลงตนเองและพาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม
- 3) สอบถามความต้องการของตนเอง ว่าตนเองต้องการอะไร เพื่อสร้างวิสัยทัศน์ และสร้างพลังผลักดันตนเองด้วยพลังความคิดเชิงบวกให้ตนเองทำในสิ่งที่ต้องการ เปลี่ยนมุมมองใหม่ในการใช้ชีวิตบอกเล่าเรื่องราวที่ดี เรื่องที่เราสามารถทำได้และประสบความสำเร็จในแต่ละวัน
- 4) หากเราไม่สามารถขับเคลื่อนสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวเรา ให้เราแสวงหาเพื่อนหรือบุคคลที่มีแนวร่วมทางความคิด มีแนวคิดเดียวกันกับเรามาร่วมมือกันเดินทางไปสู่จุดหมายในทิศทางเดียวกัน
- 5) คัดกรองและเลือกบุคคลที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เราเกิดพลังงานความคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวก และเลือกที่จะไม่รับ และตัดความคิดในทางลบที่เป็นตัวทำลายและไม่ก่อให้เกิดพลังงานความคิดเชิงบวกให้กับตัวเรา
- 6) บริหารจัดการพลังงานอารมณ์ความคิดความรู้สึกของตนเองให้ดี ให้ตนเองมีพลังงานในทางบวกที่จะทำให้ตัวเรามีความหวัง มีพลัง ฝึกสร้างความคิดในเชิงบวกลบความคิดในด้านลบ จนทำให้ตัวเราเข้มแข็งแข็งแรงจากภายในตัวเราเองด้วยตัวของเราเองจนในที่สุดเราสามารถส่งต่อพลังงานเชิงบวกนี้ไปให้กับผู้อื่นได้
- 7) ฝึกตนเองให้มีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต ความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิตจะทำให้ชีวิตเกิดพลังงานพร้อมที่จะผลักดันตนเองไปสู่จุดหมาย
- 8) ใช้พลังความรักกับผู้ที่ร่วมเดินทางและสนับสนุนเราให้ไปสู่เป้าหมายของความสำเร็จ ความรักจะทำให้เกิดการค้นพบคุณค่าและการเติบโต ผู้ที่รักเรา เช่น พ่อแม่ สามีภรรยา คนให้ครอบครัว เพื่อน ผู้ปรารถนาดี ผู้ที่คอยเป็นกำลังใจให้ พลังของความรักเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่อยู่กับเรา เราจะเก็บรักษาไว้ให้เป็นพลังงานของการคิดในเชิงบวกที่จะขับเคลื่อนสิ่งต่างๆให้สำเร็จต่อไป
- 9) ทำสิ่งที่ดีอย่างมีจุดหมายถึงแม้จะเหน็ดเหนื่อย แต่ก็ไม่ท้อใจมีความคิดที่จะขับเคลื่อนตนเองให้มุ่งมั่นต่อไป และยังของพยายามออกแบบชีวิต และ กำหนดจุดหมายของตนเอง

10) สนุก และมีความสุขกับการดำเนินชีวิต หากเปรียบเทียบชีวิตกับการเดินทาง เราจะเดินทางอย่างสนุก มีความสุขในการเดินทาง ระหว่างทางมีความผ่อนคลาย และพักบ้างจนสุดการเดินทางเราสามารถเดินทางไปถึงเป้าหมายได้อย่างมีความสุขและพึงพอใจ (Gordon, 2565).

จิตวิทยาเชิงบวกมีแนวความคิดอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อว่า เมื่อเราเปลี่ยนมุมมองความคิดชีวิตก็เปลี่ยน เพราะจิตวิทยาเชิงบวกเน้นที่พลังของการเปลี่ยนมุมมอง การเปลี่ยนความคิดให้แตกต่างจากที่ตนเคยเชื่อเคยเป็นจากเดิม



The PERMA Model (Seligman, 2011)

เดอะ เพอร์มา โมเดล (The PERMA Model) ของซีลิกซ์แมน เป็นการอธิบายอย่างลึกซึ้งไปให้เห็นถึงภาวะความผาสุก ซึ่งเดอะ เพอร์มา โมเดล ประกอบไปด้วยอักษรย่อภาษาอังกฤษ ดังนี้

P – Positive Emotions อารมณ์บวก หมายถึง ส่วนหนึ่งของภาวะความผาสุก (Well-being) คือ การได้สัมผัสกับประสบการณ์อารมณ์ทางบวก

E – Engagement การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่เรารู้สึกจริงจังกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่

R – (Positive) Relationships ความสัมพันธ์ทางบวก หมายถึง มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้น มนุษย์จึงต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความหมายต่อบุคคลอื่นๆด้วย

M – Meaning ความหมาย หมายถึง การที่เราอุทิศตนเพื่อทำสิ่งที่มีความหมายและใหญ่กว่าแค่ทำเพื่อตนเอง

A – Accomplishment / Achievement ความสำเร็จ หมายถึง มนุษย์เราจะต้องมีแรงขับในการต่อสู้เพื่อความสำเร็จ จึงจะถือได้ว่าเป็นภาวะความผาสุกที่แท้จริง

ผลการศึกษา

ผลจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้เทคนิควิธีการในการพัฒนาตนเองด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพ สามารถสรุป ได้ดังนี้

1. สุขภาวะ (Well-being)

นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสุข (Happiness) มาเป็นระยะเวลาานาน โดยแบ่งความสุขเชิงจิตวิทยาออกเป็น 2 ประเด็นหลักๆ ได้แก่ (1) ความสุขแบบฮีโดนิค (Hedonic Concept of Happiness) และ(2) ความสุขแบบยูโดโมนิก (Eudaimonic) ซึ่งแนวคิดความสุขแบบฮีโดนิคนี้ได้ถูกพัฒนาต่อมาเป็นแนวคิดของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคระบาดโคโรนาไวรัส ถือได้ว่าเป็นภาวะวิกฤตสุขภาพที่เกิดจากโรคระบาด (Epidemic) ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาวะทางด้านจิตใจเชิงลบอย่างมาก เกิดความเครียด วิตกกังวลใจ ส่งผลกระทบต่อ การเรียน การทำงาน ตลอดจนการใช้ชีวิตประจำวัน (นันท์ชัตสันท์ สกุลพงศ์, 2565)

ในเดือนมีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลกจึงได้ออกคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในกลุ่มประชากรต่าง ๆ ดังนี้ (อิริยท รุ่งนิรันดร, 2563)

1) โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อผู้คนจากหลายประเทศในหลายพื้นที่โดยไม่เลือกเชื้อชาติหรือสัญชาติใด ๆ ขอให้ทุกคนช่วยกันเอาใจใส่ต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งในและนอกประเทศ (ไม่เลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติหรือสัญชาติ) ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019ไม่ได้ทำอะไรผิด พวกเขาสมควรได้รับการสนับสนุน ความเห็นอกเห็นใจและความเมตตาจากเราผู้ซึ่งเป็นมนุษย์เหมือนกัน

2) ขอความกรุณาอย่าตีตราหรือเรียกคนที่ป่วยเป็นโรคว่าเป็น “ไอ้/อี/นัง COVID-19”, “ครอบครัว COVID-19” หรือ “ตัวเชื้อโรค” เพราะพวกเขาเป็นเพียง “คนที่ป่วยด้วย COVID-19” เท่านั้น ซึ่งหลังจากหายป่วยจากCOVID-19 แล้ว พวกเขาจะใช้ชีวิตได้ตามปกติสามารถไปทำงาน และอยู่กับครอบครัวรวมถึงคนที่รักได้สิ่งสำคัญคือเราไม่ควรสร้างตราบาปให้คนที่ป่วยด้วยโรคนี้

3) ลดการดูการอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป ควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น ไม่ควรเชื่อถือข่าวลือ โดยควรทำตามขั้นตอนปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวเองและคนที่คุณรักต่อไป (เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เอามือแตะหน้า ไอจามปิดปาก เว้นระยะห่างจากคนอื่น และสวมหน้ากากอนามัยรวมทั้งกักตัวเมื่อเจ็บป่วย) การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคควรค้นตามเวลาที่กำหนดเพียงหนึ่งหรือสองครั้งต่อวันเท่านั้น เพราะกระแสข่าวต่าง ๆ ที่หลั่งไหลมาเร็วตลอดเวลาสามารถทำให้ทุกคนรู้สึกกลัวได้ง่าย ๆ การอ่านข้อมูลจากเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลกและหน่วยงานด้านสุขภาพในท้องถิ่นของคุณจะช่วยให้คุณแยกแยะข้อเท็จจริงจากข่าวลือ ซึ่งข้อเท็จจริงจะสามารถช่วยลดความกลัวกังวลได้

4) ปกป้องตนเองและอย่าลืมช่วยเหลือผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่เราต้องการจะเป็นประโยชน์ต่อเขาเช่นเดียวกับเรา ตัวอย่างเช่น ลองเช็คดูสิว่าเพื่อนบ้านหรือคนบางคนในชุมชนของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในเรื่องใดหรือเปล่า (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุหรือผู้พิการ ผู้บกพร่อง

ทางสติปัญญา) การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มจะสามารถช่วยสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการจัดการกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

5) หาโอกาสในการพูดถึงเรื่องราวในเชิงบวกของคนที่เคยป่วยเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตัวอย่างเช่น การแชร์เรื่องราวของผู้ที่หายป่วย หรือเรื่องราวของผู้ที่เคยดูแลผู้ป่วยจนหายดีแล้ว

6) ให้เกียรติผู้ดูแลและผู้ปฏิบัติงานทางสาธารณสุขที่กำลังรักษาผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้พวกเขาช่วยชีวิตและรักษาคนที่คุณรักให้ปลอดภัย

การดูแลรักษากายและใจของตนเองจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เกิดขึ้นดังกล่าว ส่งผลให้เกิดการแสวงหาเทคนิคและวิธีการในการควบคุมตนเองให้ผ่านสถานการณ์และภาวะวิกฤตดังกล่าวไปได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลควรตระหนักและทำความเข้าใจ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองและควบคุมตนเองซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเองในหลากหลายวิธี ซึ่งแนวทางในการพัฒนาตนเองตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกประกอบไปด้วยวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

2. การพัฒนาตนเอง (Self-Development) และ การประยุกต์ใช้เทคนิคการพัฒนาตนเอง (Self-Development Techniques)

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การบริหารปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการและเป้าหมายของตนเอง และความคาดหวังของสังคม สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ตามการอธิบายของนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ได้แก่

- 1) มนุษย์เฝ้าตีความกระหายใคร่สร้างสรรค์ มนุษย์อยากเป็นคนดี อยากทำความดี
- 2) มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกประเภทอื่นๆ มนุษย์มีความสามารถคิดได้อย่างซับซ้อน มีความรู้สึกซับซ้อน
- 3) มนุษย์ทุกคนฝึกฝนเพื่อสนองความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์
- 4) ลักษณะบุคลิกภาพของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รู้จักปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง ยอมรับตนเอง มีความแน่วแน่ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แก้ปัญหาโดยวิจรรณญาณ ไม่รู้สึกติดพันกับสถานะใดๆเกินไป เป็นตัวของตัวเองและมีอิสระ ปลูกสร้างความนิยมใหม่ๆ อยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นผู้มีความสุขจิตใจที่ดี

5) มนุษย์มีธรรมชาติพื้นฐานที่ต้องการความเป็นอิสระเสรี มีเหตุผล ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ แสวงหาจุดสมดุล และมีแรงจูงใจภายในตนเอง

จากธรรมชาติของมนุษย์ดังกล่าวเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถในการที่จะพัฒนาตนเองให้ผ่านพ้นสถานการณ์และวิกฤติต่างๆ อย่างมีศักยภาพด้วยความมั่นใจ ด้วยศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจในตนเอง พัฒนาตนเองกลับคืนสู่ความรู้สึกได้ถึงการมีคุณค่าและการมีความสุขในชีวิต การเห็นคุณค่าในการพัฒนาตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีพลังที่จะส่งเสริมให้บุคคลกระทำในสิ่งต่างๆ อย่างมีสติรู้ตัว มีการแสวงหาปัจจัยในการที่จะทำให้ตนเองมุ่งมั่นแสวงหาความสำเร็จ สามารถปรับตัวได้ เรียนรู้การควบคุม

อารมณ์ของตนเอง มีความรักความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคมที่มีผลกระทบ ต่อชีวิต ตลอดจนสามารถจัดการความสัมพันธ์ และการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีแรงจูงใจและสร้างสรรค์ ความสำคัญของการพัฒนาตนเองอาจแบ่งได้เป็น ความสำคัญต่อตนเองโดยการเตรียมตนเองให้พร้อมรับกับ สถานการณ์การเปลี่ยนแปลง ตลอดจนปรับปรุงพัฒนาเสริมสร้างพฤติกรรมของตนเองอย่างมีคุณค่า และมี จุดมุ่งหมาย ให้ความสำคัญต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยการพัฒนาตนเองให้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมที่ดี ของคนรอบข้าง ทั้งบุคคลในครอบครัว เพื่อนฝูงญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน และการเป็นส่วนหนึ่งในชุมชนสังคม เพื่อประโยชน์ของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข อีกทั้งยังมีความสำคัญต่อสังคมเพราะการพัฒนาตนเองเป็น การช่วยพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพทางสังคมที่ดีได้อีกด้วย สังคมที่มีประชากรเป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนเอง ย่อมนำไปสู่สังคมคุณภาพและมั่นคง ในภาวะวิกฤติ เป็นช่วงเวลาที่บุคคลควรได้ตระหนักถึงความรักความ เมตตา ความอ่อนโยน และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ฝึกทบทวนตนเอง ได้เรียนรู้การให้อภัยตนเอง พัฒนาตนเองไปในมุมมองของการเจริญเติบโตองอาจได้ใช้โอกาสในการขอบคุณสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะ เป็นไปในรูปแบบใด ใช้โอกาสในการทบทวน สื่อสารกับอารมณ์ ความคิดความรู้สึกของตนเอง เพื่อเพิ่มพลัง ด้านบวกให้กับตนเอง ทำความเข้าใจความคิดความรู้สึกจากภายใน การเพิ่มพลังความรักความเมตตา และเห็น คุณค่าจะทำให้มีบุคคลมีความเอื้ออาทรในการเป็นผู้ให้และผู้รับ การเอื้ออาทรต่อกันเป็นการช่วยเหลือกัน และกันในรูปแบบหนึ่ง ความรักความเมตตาอ่อนโยน และเห็นคุณค่าจะช่วยให้บุคคลมีสติในการรู้เท่าทัน เหตุการณ์สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและ พร้อมดูแลเยียวยาตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าและเข้าใจในตนเองจะเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองได้ การพัฒนา ตนเองจะไม่กล่าวโทษตนเองในแง่ร้าย แต่กลับจะทำให้เกิดการยอมรับปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยนและ เข้าใจมั่นในภาวะวิกฤติ หรือผิดพลาดล้มเหลวใดๆ

การที่บุคคลจะเป็นผู้พัฒนาตนเองได้นั้นบุคคลต้องมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะเริ่มต้นปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม พัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเองเป็นคนที่มีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์ ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขต่อตนเองและ ผู้อื่น การพัฒนาตนเองจึงถือเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จ

ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562)

1) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาตนเอง อาจพัฒนาจากพฤติกรรมที่ดีที่ตนเองมีอยู่ แล้วแต่ต้องการให้แสดงให้เพิ่มมากขึ้น หรืออาจเป็นเป็นพฤติกรรมใหม่ๆที่เราไม่เคยทำมาก่อนแต่ต้องการให้มี เพื่อที่จะพัฒนาตนเอง หรืออาจจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ๆที่ดีด้วยการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2) รวบรวมข้อมูลสิ่งที่เราต้องการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่ชัดเจนว่าเราต้องพัฒนา ตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด

3) วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง โดยอาจใช้วิธีการตั้งคำถามกับตนเอง เช่นอะไรที่ก่อให้เกิด พฤติกรรมที่เป็นปัญหา พฤติกรรมใดคือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่อยากแก้ไข เปลี่ยนแปลง หากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วผลจะเป็นอย่างไร ต่อตนเอง

- 4) กำหนดและค้นหาว่าอะไรที่มีศักยภาพในการที่จะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง
- 5) วางแผนที่จะดำเนินการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 6) ประเมินผลให้การเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองว่า การเปลี่ยนแปลงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองนั้นมีผลเป็นอย่างไร

หากบุคคลได้นำวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปปรับใช้ก็จะช่วยให้ บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น การพัฒนาตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองในตนเองที่ก่อให้เกิด เซาว์นสุนทรียะ (Appreciative Intelligence) ที่บุคคลจะสามารถมองเห็นสิ่งดีๆ และมีคุณค่า พัฒนาเติบโต และสามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้ต่อไป ผู้ที่มีเซาว์นสุนทรียะจะทำให้มองเห็นองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบที่นำไปใช้ในชีวิตคือ (สิทธิโชค วรรณสันติ และ สุทธิศักดิ์ คณาปราชญ์, 2554)

- 1) ทำให้เราเป็นบุคคลที่ มองโลกรอบตัวในแนวทางที่แตกต่างไปจากคนอื่น
- 2) เป็นผู้ที่มีความรู้สึกขอบคุณ ซึ่งกับสิ่งต่างๆที่เป็นตัวเรา ที่ได้ผ่านกระบวนการเลือกสรร ประเมินค่า มองเห็นคุณค่าของตนเองในเชิงบวก
- 3) การมองเห็นอนาคตที่คลี่คลายออกไปจากปัจจุบัน โดยการนำเอาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้กลายเป็นจุดแข็ง และนำจุดแข็งนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เราทุกคนจึงเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่สามารถกำกับ ควบคุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแสดงออกของเราเองไปในทิศทางที่เหมาะสมตามที่ต้องการได้

อีกทั้งการพัฒนาตนเองยังเป็นการช่วยพัฒนาตัวเราในเรื่องของการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด การพัฒนาตนเองโดยการพัฒนาความคิดจึงถือเป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลฟันฝ่าวิกฤติในชีวิตได้ (Dweck, 2006) ได้อธิบายถึงกรอบวิธีการคิดของคนเราว่า คนเรามีกรอบวิธีการคิดที่แบ่งออกได้ 2 รูปแบบใหญ่ๆ ได้แก่ กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) และกรอบคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) เป็นลักษณะของการคิดที่บุคคลมีความเชื่อว่า สติปัญญาความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงมักจะหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆที่เป็นสิ่งท้าทาย หลีกเลี่ยงอุปสรรค ไม่ใช้ความพยายาม หลีกเลี่ยงคำวิพากษ์วิจารณ์ และนำเอาความสำเร็จของผู้อื่นมาปิดกั้นการพัฒนาตนเอง รู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามโดยความสำเร็จของผู้อื่น บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวจึงอาจหยุดพัฒนาตนเองในการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ และมักจะมองศักยภาพของตนเองต่ำกว่าศักยภาพที่แท้จริงของตนเองที่มี ที่ควรพัฒนา

กรอบความคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) เป็นกรอบความคิดที่บุคคลเชื่อว่าสติปัญญาเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ คนเราสามารถที่จะเรียนรู้ มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทาย มีความมุ่งมั่นมั่นใจว่าในชีวิตจะต้องพบ หรือเผชิญกับความล้มเหลว ยังมีความพยายามที่จะมองหาหนทางของการเป็นผู้เชี่ยวชาญและประสบความสำเร็จ เรียนรู้จากคำวิพากษ์วิจารณ์ มองความสำเร็จของผู้อื่นโดยนำมาเป็นบทเรียนและแรงบันดาลใจให้กับตนเอง การที่มีกรอบความคิดในการพัฒนาตนเองแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) เป็นพื้นฐานความคิดของการพัฒนาตนเองที่สำคัญ ที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ และเติบโตพัฒนาไปใน

หลายๆเรื่องของการใช้ชีวิต เช่น เราสามารถนำกรอบความคิดแบบนี้มาใช้ในการทำงาน ใช้ในครอบครัว รักความสัมพันธ์ การพัฒนาความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในรูปแบบต่างๆ การพัฒนาความเป็นผู้นำ การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงตนเอง และกรอบคิดของการสร้างกำลังใจ

การคิดแบบ กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) หรือ กรอบความคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) วิธีการคิดแบบใดแบบหนึ่งไม่ได้หมายถึงสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเสมอไป สิ่งที่คุณควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการคิดของตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่างหากที่เป็นสิ่งสำคัญ เราควรเลือกใช้มุมมองและวิธีการที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์มาเป็นวิธีการในการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ในชีวิต พวงชมพู โจนส์, 2559 ได้อธิบายถึง การปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ในชีวิตโดยเริ่มจากวิธีคิด 5 องค์ประกอบได้แก่

1) หยุดการคิดเปรียบเทียบ การเปรียบเทียบที่ทำให้เกิด ข้อดี ข้อเสีย ข้อเด่น ข้อด้อย หยุดการเปรียบเทียบแล้วหันกลับมาค้นหามุมมองเฉพาะที่เป็นข้อดีในตัวเราเอง

2) ทุกอย่างไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ เราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบในทุกๆด้าน เราควรเปลี่ยนมุมมองใหม่จากการทำเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบ เป็นความพยายามที่จะทำเพื่อทำได้ดีที่สุดที่เราทำได้ และพร้อมที่จะเผชิญปัญหา อุปสรรค ในระหว่างทางที่ทำ

3) หาหลักฐานที่ช่วยเสริมสร้างความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีความคิดที่เป็นไปในด้านลบ เมื่อไหร่ที่เรามีความคิดในด้านลบเราควรหาหลักฐานที่จะนำมาช่วยเสริมสร้าง ยืนยันและหยุดความคิดนี้

4) ให้คำจำกัดความใหม่ของคำว่าผิดพลาด หลายคนเมื่อผิดพลาดจะไม่กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เพราะเกิดความกลัว เกิดความรู้สึกล้มเหลวไม่ประสบความสำเร็จ เราจึงควรเปลี่ยนมุมมองใหม่โดยมองว่า ความผิดพลาดนั้นคือบทเรียน ที่ทำให้เราเกิดการเรียนรู้

5) อย่าสนใจความคิดของผู้อื่นมากเกินไป ความคิดของผู้อื่นอาจปิดกั้นการพัฒนาตัวเราเอง โดยเฉพาะคำพูดของผู้ที่ไม่หวังดีกับเรา ดังนั้นเราจึงควรสร้างความมั่นใจในสิ่งที่เราคิดตัดสินใจ ให้ความสนใจในสิ่งที่เราสนใจ เปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองให้เป็นความคิดที่ทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิต

หากเราจะพัฒนาตนเองในด้านความคิด เราควรจะสร้างความคิดของเราให้มีกรอบความคิดแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) และให้การพัฒนาเติบโตของความคิดนั้นเป็นไปในทิศทางของความคิดในเชิงบวก ซึ่งในส่วนนี้มีความสอดคล้องกันกับกรอบความคิด The PERMA Model ของ Seligman อีกด้วย (Seligman, 2011).

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้เทคนิคการพัฒนาตนเองโดยอาศัยหลักการจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้ประพันธ์ได้วิเคราะห์จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องข้างต้นนั้น โดยการเริ่มจากการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง (Mindset) ว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และจงอย่ากลัวกับความผิดพลาดหรือมาสำเร็จแต่จงสู้ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) (Dweck, 2006) การ

ประยุกต์ใช้เทคนิคการคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาตนเองนั้น โดยการเริ่มจากการตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สำคัญ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

- 1) บุคคลเข้าใจตนเองและตระหนักรู้ถึงปัญหาพฤติกรรมที่ตนเองต้องการจะปรับเปลี่ยนหรือต้องการจะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นเป็นอันดับแรก
- 2) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เราได้ตัดสินใจเลือกที่จะพัฒนา
- 3) วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมนั้นๆ
- 4) คัดเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับหรือพัฒนานั้นๆ และควรจะสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองด้วย
- 5) วางแผนลำดับขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ชัดเจน
- 6) ทดลองปฏิบัติและให้โอกาสตนเองในการลองผิดลองถูกระหว่างทาง
- 7) ทำการสะท้อนคิดถึงผลของการปฏิบัติว่ามีข้อดีข้อด้อยอะไรที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติเพื่อนำมาปรับแก้ต่อไป

8) ซึ่ข้มนและให้ก้าลังใจตนเองระหว่างทางและเมื่อสามารถปรับพฤติกรรมให้พึงประสงค์ได้ตามตั้งใจ ด้วยเหตุนี้ จิตวิทยาเชิงบวกจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการเป็นเครื่องมือช่วยให้เราสามารถปรับตัวและหาทางออกให้กับชีวิตในยามที่ต้องเผชิญกับวิกฤต (Hosen, 2020) ได้ศึกษาถึงผลกระทบทางสุขภาพจิตที่เกิดจากการติดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และการถูกกักตัวพบว่า ปัญหาทางสุขภาพจิตถึงขั้นรุนแรงได้แก่ อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวนผิดปกติ ความเครียดที่ควบคุมไม่ได้ อาการนอนไม่หลับ หวาดกลัว การถูกตีตรา ความภูมิใจในตนเองต่ำ ขาดความควบคุมอารมณ์ เป็นต้น นอกจากนี้ จากผลการศึกษาดังกล่าว ยังได้เสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาโดยการมีมาตรการทางนโยบายเพื่อการเสริมสร้างบริการทางสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง และการส่งเสริมจิตวิทยาสังคมสำหรับผู้มีความเสี่ยงสูงอีกด้วย

นอกจากเทคนิคการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อการปรับเปลี่ยนความคิด การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและการปรับพฤติกรรมของบุคคลในภาวะที่ต้องเผชิญกับปัญหาแล้วนั้น ประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวกยังประกอบไปด้วยประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

3. ประโยชน์ของจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวและการพัฒนาตนเอง เพื่อรับมือกับวิกฤตสุขภาพหลังยุคนิวนอร์มอล

จิตวิทยาพบว่าบุคคลที่มีความคิดในเชิงบวกจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะส่งผลต่อการมีสุขภาพร่างกาย และจิตใจที่ดี มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต จากการศึกษาของบาร์บารา แอล เฟรดริกสัน (Frederiksen, 2001) พบว่าการที่บุคคลสร้างอารมณ์บวกให้กับตนเองนั้นจะส่งผลลัพธ์ที่ดีในระยะยาว ซึ่งอารมณ์บวกนั้นเป็นเสมือนพาหนะที่นำไปสู่การพัฒนาของบุคคลและการมีส่วนร่วมในสังคม โดยใช้ทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่และทรัพยากรทางสังคมร่วมกัน เช่นเดียวกับบูตมิพันธ์ (2021) ที่พบว่า การทำงานเป็นทีม การแลกเปลี่ยนทรศนะต่างๆในทีม มีอิทธิพลต่อขวัญ กำลังใจในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลในช่วงวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดย ทำการศึกษาพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรทาง

การแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งต้องทำงานเป็นด่านหน้าในการเผชิญกับผู้ป่วย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีหลักจิตวิทยาเชิงบวกในการใช้ชีวิตจะเป็นผู้ที่สามารถมองสถานการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง เป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นอีกทั้งยังสามารถเปลี่ยนวิกฤตของชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดีมีหลักการในการใช้ชีวิตอย่างมีสติรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงและมีเหตุผล นอกจากนี้ ศาตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ พิล (Norman Vincent Peale) นักจิตวิทยาและผู้ก่อตั้งศูนย์ฟิลเซนเตอร์เพื่อการดำรงชีวิตของชาวคริสเตียนได้อธิบายคุณลักษณะของผู้ที่มีความคิดเชิงบวกว่าผู้ที่มีความคิดในเชิงบวกจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ (Ventura, 2005).

1) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือทำทนายก็ตาม

2) มีความกระตือรือร้น (Enthusiasm) มีความสนใจ มีพลังในแง่บวก มีแรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นในการกระทำสิ่งต่างๆ

3) มีความเชื่อ (Belief) เชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น พลังความเชื่อมั่นความศรัทธานี้ จะคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง

4) มีความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) การกระทำสิ่งต่างๆ ภายใต้อำนาจสัญญาที่มี มีความซื่อสัตย์เปิดเผย และความยุติธรรม

5) มีความกล้าหาญ (Courage) เต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว

6) มีความมั่นใจ (Confidence) เชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถมีสมรรถภาพและมีศักยภาพในตนเอง

7) มีความมุ่งมั่น (Determination) มุ่งที่จะทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามเป้าหมาย ตามวัตถุประสงค์

8) มีความอดทน (Patience) เต็มใจในการรอคอยโอกาส รอคอยความพร้อม หรือรอคอยผลลัพธ์ทั้งของตนเอง และผู้อื่น

9) มีความสุขุม (Calmness) สงบเยือกเย็นและพร้อมที่จะฝ่าฝืนหาความพอเหมาะ พอควรที่จะได้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายในวิกฤตการณ์ต่างๆ

10) มีความสำรวมตั้งใจ (Focus) การเอาใจจดจ่อกับการกระทำให้บรรลุเป้าหมาย

จากคุณลักษณะต่างๆเหล่านี้ หากบุคคลได้นำหลักการจิตวิทยาเชิงบวกมาปรับใช้ในตนเองปรับใช้ในชีวิตชีวิตอย่างผสมกลมกลืนจะส่งผลให้บุคคลมีการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดี สอดคล้องกับการอธิบายของพิทักษ์ สุพรรณโณภาพ (2560) ที่ว่า

1) ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือ การคิดเชิงบวกส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวและเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบคลุม หน้าที่การงานและในสังคมที่เกี่ยวข้อง มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตและเป็นการเพิ่มความสุขในชีวิต

2) ทำให้มีสุขภาพกายที่ดีกล่าวคือ การคิดเชิงบวกส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพกายที่ดีและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ส่วนในคนที่มีความเจ็บป่วย การคิดเชิงบวกสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายของมนุษย์ให้เป็นไปในทางที่ดีได้

3) ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต กล่าวคือ การคิดเชิงบวกเป็นส่วนสำคัญในการจูงใจตนเองให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย จึงมีพลังแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีให้ได้และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการทำงาน มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนา ปรับเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และเกิดควมมีมาตรฐานในงาน

4) ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวคือ การคิดเชิงบวกจะตามมาด้วยการพูดดีและการท าดี จึงทำให้ตนเองและผู้อื่นสบายใจ เนื่องจากเจ้าของความคิดเองสามารถทำความเข้าใจกับเรื่องราวต่างๆตามความเป็นจริงและสามารถปรับความคิดของตนเองให้ปราศจากความยุ่งยาก าบากใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้ตนเองและบุคคลรอบข้างมีความสุข นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่มีการคิดเชิงบวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว

5) ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์กล่าวคือ การคิดเชิงบวกช่วยให้คิดในด้านดี กล้าคิดกล้าฝันเห็นความดีของตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เกิดเป็นความสุขใจมากกว่าความทุกข์ใจ เพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตในทุกๆด้าน อันนำไปสู่รากฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากที่ได้เรียบเรียงบทความมา แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลจะผ่านสถานการณ์และเหตุการณ์วิกฤตต่างๆในชีวิตได้นั้น การทำความเข้าใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้ การปรับตัวเพื่อผ่านวิกฤตต่างๆ บุคคลต้องมีความเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับพื้นฐานของศักยภาพของความเป็นมนุษย์ มีมุมมองและความเชื่อมั่นในการที่จะพัฒนาตนเอง เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนวิธีคิด การสร้างกรอบความคิดของตนเองแบบเติบโตพัฒนาได้ (Growth Mindset) โดยยึดหลักจิตวิทยาเชิงบวกเป็นพื้นฐาน มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ กล้าที่จะท้าทายตนเองในสิ่งที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ เพื่อที่จะได้นำแนวคิดทางจิตวิทยาเหล่านี้ไปใช้ในการสร้างความแข็งแกร่งให้กับจิตใจของตน หรือ การสร้างวัคซีนใจ (กรมสุขภาพจิต, 2565) ในการพัฒนาตนเองและรับมือกับความเปลี่ยนแปลง และวิกฤตสุขภาพหลังยุคนิวนอร์มอล

กล่าวโดยสรุป บทความนี้จึงได้นำเสนอประเด็นที่เป็นสาระประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. แนวทางการทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับธรรมชาติของความเป็นมนุษย์
2. การค้นหาศักยภาพของตนเองด้วยการพัฒนาตนเองและปรับเปลี่ยนวิธีการคิด
3. การใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนาตนเอง

เพื่อที่บุคคลจะได้นำเทคนิคเหล่านี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และใช้ในการรับมือกับการเผชิญวิกฤตสุขภาพหลังยุคนิวนอร์มอล ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามหลักการทางจิตวิทยาต่อไป

จากวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ส่งผลกระทบอย่างมหาศาลทั่วโลกอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้คนทุกเพศ ทุกวัย และทุกสาขาอาชีพ ในยุคปัจจุบันหลังสถานการณ์นิวนอร์มอล เป็นยุคสมัยที่บุคคล ใช้ชีวิตแบบ ปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม เปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิต ทำให้ผู้เขียนและคณะเล็งเห็นความสำคัญของการใช้หลักจิตวิทยา มาช่วยเหลือดูแลจิตใจ ซึ่งเชื่อว่าการที่สุขภาพใจเข้มแข็ง แข็งแรงดีแล้วนั้น ย่อมส่งผลต่อร่างกายให้แข็งแรงเข้มแข็งไปด้วยควบคู่กัน การใช้หลักจิตวิทยามีส่วนช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่างๆที่ถาโถมเข้ามาในชีวิตได้อย่างมีหลักการในทางที่ดีขึ้น บทความนี้เขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ทราบถึงภาพของผลกระทบวิกฤตสุขภาวะในยุคนิวนอร์มอล พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการให้บุคคลได้พัฒนาตนเองจากการเข้าใจในหลักธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเองได้โดยใช้หลักจิตวิทยาการพัฒนาตนเองมาเป็นส่วนช่วยในการดำเนินชีวิตให้ผ่านวิกฤติต่างๆ อีกทั้งใช้หลักในการคิดด้วยการเสริมสร้างแนวคิดแบบกรอบคิดเติบโตที่เรียกว่า Growth Mindset ตลอดจนใช้หลักการแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อรับมือกับวิกฤต และเพื่อเป็นหลักคิดในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต นำมาประกอบความเข้าใจจุดมุ่งหมายของชีวิต เพื่อช่วยให้การใช้ชีวิตสามารถดำเนินต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ศิริกร โพธิจักร. (2564). เครียด ซึมเศร้า หมดไฟ ปัญหาทางใจยุคโควิดระบาด

<https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2409>.

Banjerd, S. (2022). The Effects of Covid-19 towards Human Resource Management and Business Organization in Thailand. *Journal of Waraialongkorn (Humanities and Social Science)*, 12(2), 292-306.

Barbara, L.F. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychol*, 56(3), 218-26.

Chansiri, I. (2022). *The Energy Bus*. Amarin bookcenter.

Choojirawongse, P. (2018). *Mindset*. VLearn.

Courtney E. Ackerman,MA. (2022). What is positive psychology & why is it important?. Positive psychology. <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>.

Crime in Thailand. (2022). *ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศกลาง สำนักงานตำรวจแห่งชาติ*. <https://www.crimespolice.com>.

Crime Statistics. (2022). *เนชั่นออนไลน์*. <https://www.nationtv.tv/news/378837414>.

Gao J. Z Pinping. (2020). *Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak*. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3541120.

Gordon, J. (2565). *รถบัสปลังชีวิต The Energy Bus Animated Training*. Read It.

- Kaewkangwan, S. (2010). *Development psychology for all ages* (9th ed.). Thammasart University Press.
- Martin, S. (2006). *Learning optimism: How to change your mind and your life*. A Division of Random House Inc.
- Mental Health. (2022). Naew tang kan sang wak seen jai. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31292>.
- Martin, S. (2006). *Learning optimism: How to change your mind and your life*. New York: A Division of Random House Inc. ;.
- Puangchompu J., (2016). Elderly people's use of social media for travel purpose. *Business Review*, 8 (1), 1-9.
- Rungnirundorn,T. (2000). *Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak*. Chulalongkorn University press.
- Sakunpong, N., (2022). *Positive Psychology: Basic and Application*. Rotchana Printing.
- Sanjamsai, S., (2022). A Study of positive psychology capital to reduce depression of college students. *Journal of Health Science Research*, 16 (1),26-38.
- Simaporn, P., Piyanat, P., & Kanokwan, R.,(2021). Stress and burnout of healthcare worker (HCW) at Siriraj Hospital during the medical treatment of COVID-19 patients, *Royal Thai Army Medical Journal*, 74(3), 197-204.
- Sompoch I. (2019). *Theories and Techniques in Behavior Modification*. Chulalongkorn University Press.
- Supannopaph, P. (2017). Positive Thinking: Life Development Variable. *Veridian E-Journal*, 11(3).
- Ventella, S.W. (2022). *The Power of Positive Thinking in Business in Wittaya Plymanee*. A.R. Business Press.
- Waranusantikul, S., & Kanaprath, S. (2011). *Roo jak kao kao jai rao tam ar rai ko rab reun*. CN Ucation.
- Wuttaphan, N. (2022). Work behavior and organizational citizenship behavior of frontline workers during COVID-19 in Thailand. *Journal of Behavioral Science*, 17(1), 58-71.