

การแนะแนวบนฐานจิตวิทยาเชิงบวก:
การพัฒนาผู้เรียนในสถานศึกษาไทยสู่ความเจริญงอกงาม

Positive Psychology-Oriented Guidance: Fostering Flourishing Among Thai Student

เจษฎา บุญมาโฮม*

คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Jesada Boonmahome *

Faculty of Education, Program in Educational Psychology and Guidance,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail: krutonpsy@gmail.com

*Corresponding Author

Received: 06/06/2025

Revised : 23/06/2025

Accepted: 26/06/2025

บทคัดย่อ

การแนะแนวในสถานศึกษาไทยอยู่ในจุดเปลี่ยนสำคัญจากกระบวนทัศน์การแก้ไขปัญหาด้านแบบแผน 2:3:3:5 สู่การเสริมสร้างพลังภายในและความเจริญงอกงามตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก บทความนี้นำเสนอกรอบแนวคิดการแนะแนวเชิงบวกในบริบทไทยผ่านโมเดล PERMA-T ซึ่งบูรณาการมิติการก้าวข้ามตนเอง (Transcendence) เข้ากับโมเดล PERMA เพื่อสะท้อนคุณค่าทางจิตวิญญาณในบริบทสังคมไทยควบคู่กับกระบวนการ "รู้-รัก-คิด-ทำ-แบ่งปัน" ที่หล่อหลอมด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อชี้ให้เห็นว่าการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกในงานแนะแนวสามารถพัฒนาทุนจิตวิทยาของผู้เรียน ซึ่งเป็นรากฐานแห่งการดำเนินชีวิตที่มีความหมายและยั่งยืนในยุคศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ: การแนะแนว, การแนะแนวเชิงบวก, จิตวิทยาเชิงบวก

Abstract

School guidance in Thailand is undergoing a pivotal paradigm shift—from a problem-oriented 2:3:3:5 model toward a strengths-based approach grounded in positive psychology. This article proposes a conceptual framework for positive guidance within the Thai context through the PERMA-T model, which integrates the dimension of transcendence into the core PERMA framework to reflect spiritual values inherent in Thai society. Complementing this model is the locally grounded process of "knowing—loving—thinking—acting—sharing," rooted in indigenous wisdom. The integration of positive psychology into school guidance is shown to foster students' psychological capital—an essential foundation for living a meaningful and sustainable life in the 21st century

Keywords: Guidance, Positive Guidance, Positive Psychology

บทนำ

แนวทางการพัฒนาผู้เรียนในสถานศึกษามีความหลากหลาย อย่างไรก็ตาม วิธีการที่สำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะและทักษะภายในตนอย่างรอบด้าน คือ “การแนะแนว” การแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเติบโตและการพัฒนาของผู้เรียนทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และจริยธรรม โดยเฉพาะในศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ครูแนะแนวจึงต้องทำหน้าที่มากกว่าการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหา หากแต่ควรมุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพเชิงบวก ความเข้มแข็งภายใน และการเติบโตอย่างมีความหมายในชีวิตของผู้เรียน

อย่างไรก็ดี การแนะแนวในโรงเรียนไทยจำนวนมากยังคงยึดติดกับรูปแบบการให้ความช่วยเหลือที่เน้นการจัดการปัญหาตามสูตรสำเร็จ “2:3:3:5” ซึ่งมุ่งเน้นการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนา แม้จะยังมีประสิทธิภาพและคุณค่าในการดูแลผู้เรียน แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะส่งเสริมความเป็นมนุษย์อย่างเต็มศักยภาพ โดยเฉพาะในมิติของการสร้างพลังภายใน ความสุข และความหมายของชีวิต

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งริเริ่มโดย Seligman & Csikszentmihalyi (2000) เป็นกรอบแนวคิดที่เน้นการทำความเข้าใจมนุษย์ผ่านมิติของสิ่งที่ดี เช่น ความสุข ความหวัง จุดแข็ง สัมพันธภาพที่ดี การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในชีวิต แนวคิดนี้ไม่เพียงมุ่งเน้นการแก้ปัญหา แต่เสนอการสร้างพลังเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเติบโตของมนุษย์อย่างเต็มศักยภาพ จึงมีความเหมาะสมที่จะประยุกต์ใช้ในบริบทของการแนะแนว เพื่อนำไปสู่กระบวนการส่งเสริมชีวิตที่เปี่ยมคุณค่าและมีความหมาย

ดังนั้น บทบาทวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวคิดและแนวทางในการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการแนะแนวในบริบทสถานศึกษาไทย เพื่อมุ่งหวังให้เกิดการส่งเสริมพลังภายในตัวนักเรียนและพัฒนาศักยภาพของตนอย่างรอบด้านและยั่งยืน

แนวคิดพื้นฐานของการแนะแนวเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. แนวคิดสำคัญของการแนะแนว การแนะแนวเป็นศาสตร์ที่มุ่งช่วยเหลือบุคคลให้เกิดความงอกงามตามศักยภาพ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมความเข้าใจตนเอง การตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม Frank Parsons (1909) บิดาของการแนะแนวได้อธิบายไว้ในหนังสือ *Choosing a Vocation* ว่าการแนะแนวหมายถึง การช่วยเหลือเยาวชนโดยผู้เชี่ยวชาญผ่านการให้คำปรึกษา เพื่อการเลือกอาชีพ การเตรียมตัว และการเปลี่ยนผ่านจากระบบการศึกษาไปสู่การทำงาน แม้แนวคิดเบื้องต้นจะเน้นด้านอาชีพ แต่ตลอดเวลากว่าหนึ่งศตวรรษที่ผ่านมา การแนะแนวได้พัฒนาไปสู่กระบวนการแบบองค์รวมที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกมิติ จากการศึกษาตำราและเอกสารทั้งในและต่างประเทศ ผู้เขียนได้สังเคราะห์มโนทัศน์สำคัญของการแนะแนวไว้ 5 ประการ ดังนี้

1.1 การพัฒนาตนเอง เป็นแก่นสำคัญของการแนะแนว โดยนักแนะแนวให้ความสำคัญกับการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงความสามารถ ความสนใจ และข้อจำกัด เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะชีวิตอย่างเหมาะสม การแนะแนวจึงมิใช่เพียงการเสนอแนะแนวทาง แต่เป็นการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลสามารถประเมินและปรับปรุงตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การตัดสินใจและการวางแผน เพราะการตัดสินใจเป็นกิจวัตรพื้นฐานในชีวิตของมนุษย์ ทุกการตัดสินใจมีผลกระทบในระดับต่าง ๆ การแนะแนวจึงมีเป้าหมายในการส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การประเมินทางเลือก และการวางแผนอย่างมีเหตุผล โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อและอาชีพ

1.3 การปรับตัวและการแก้ปัญหา เป็นผลลัพธ์ที่คาดหวังจากกระบวนการแนะแนว โดยครูแนะแนวมุ่งให้เรียนมีทักษะในการเผชิญความเป็นจริง แก้ปัญหา และปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

1.4 ขอบเขตของการแนะแนวขยายตัวจากเดิมที่เน้นด้านอาชีพ การแนะแนวในปัจจุบันได้ขยายจากมิติด้านอาชีพ ไปสู่การให้บริการแบบองค์รวมใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) การแนะแนวการศึกษา 2) การแนะแนวอาชีพ และ 3) การแนะแนวส่วนตัวและสังคม ซึ่งมีลักษณะเชื่อมโยงและเกี่ยวเนื่องกันอย่างเป็นพลวัต

1.5 ลักษณะบริการที่เป็นระบบ การแนะแนวต้องมีความต่อเนื่องและเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งระดับรายบุคคลและกลุ่ม โดยอาศัยการบูรณาการจากครูแนะแนว ผู้บริหาร และผู้เชี่ยวชาญ เป็นการพัฒนาจากงานแนะแนวแบบปัจเจกสู่การจัดการเชิงสถาบัน

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถสังเคราะห์ได้ว่าการแนะแนว คือ ศาสตร์การเสริมสร้างความ เป็นมนุษย์ด้วยกระบวนการช่วยเหลือที่เป็นระบบและต่อเนื่อง ซึ่งดำเนินการโดยผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ เพื่อ ส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม พัฒนาทักษะการตัดสินใจและการวางแผน และสามารถปรับตัว ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข ครอบคลุมมิติการศึกษา อาชีพ และการดำเนินชีวิตส่วนตัว และสังคม

2. สูตรสำเร็จของการดำเนินการแนะแนว การนำเสนอโมเดลของศาสตร์การแนะแนวมักนำเสนอ ด้วยสูตรสำเร็จของการดำเนินการแนะแนว 2:3:3:5 ดังนี้ (เจษฎา บุญมาโฮม, 2564, นักรบ หมี่แสน, สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ และศศิธร อนันต์โสภณ, 2567)

2 คือ รูปแบบหรือวิธีการดำเนินการแนะแนว ประกอบด้วย 1) การแนะแนวรายบุคคล เน้นการให้ ความช่วยเหลือแบบเจาะจงเฉพาะราย โดยใช้กระบวนการพูดคุยอย่างเป็นระบบในกรอบของการให้คำปรึกษา และ 2) การแนะแนวรายกลุ่ม/การแนะแนวกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มย่อย (12–15 คน) และกลุ่มใหญ่ (มากกว่า 15 คนขึ้นไป) เพื่อดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมกับขนาดและบริบท โดยมีความแตกต่างในวัตถุประสงค์ กลยุทธ์ และข้อจำกัด

3 ตัวแรกคือ ขอบข่ายหรือประเภทของการแนะแนว ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) การแนะแนว การศึกษา 2) การแนะแนวอาชีพ และ 3) การแนะแนวส่วนตัวและสังคม โดยการแนะแนวทั้ง 3 ด้านจะไม่สามารถแยกออกจากกันได้และเป็นพลวัตของการแนะแนวที่ช่วยเกื้อกูลให้บุคคลเจริญงอกงาม

3 ตัวหลังคือ เป้าหมายของการแนะแนวมี 3 ด้านคือ การแก้ไขปัญหา การป้องกันปัญหา และการ ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียน

5 คือ การจัดบริการแนะแนว ประกอบด้วย 1) บริการสำรวจผู้เรียนเป็นรายบุคคล เป็นวิธีการเพื่อ รู้จักทำความเข้าใจผู้เรียนอย่างเป็นระบบ ทำให้การจัดบริการการแนะแนวได้อย่างถูกต้อง 2) บริการสนเทศ เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตรงตามความต้องการ ทันสมัย และถูกต้อง เพื่อ ใช้เป็นต้นทุนในการดำเนินชีวิต 3) บริการให้คำปรึกษา เป็นการดำเนินการสื่อสารด้วยกระบวนการจิตวิทยา การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้เรียน/ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและหาแนวทางเพื่อเผชิญปัญหาได้อย่างมี ประสิทธิภาพภายใต้สัมพันธภาพที่เป็นกัลยาณมิตร 4) บริการจัดวางตัวบุคคล เป็นกระบวนการเติมเต็ม ประสบการณ์ที่สอดคล้องกับจำเป็นกับผู้เรียนในมิติที่จำเป็น/ต้องการ ในลักษณะได้รู้ได้เห็นได้ทดลองปฏิบัติ เพื่อเกิดความพร้อมมากที่สุด และ 5) บริการติดตามและประเมินผล เป็นการตรวจสอบเพื่อพัฒนาปรับปรุง

กระบวนการที่จัดให้กับผู้เรียนและความสำเร็จของผู้เรียนที่ได้รับประสบการณ์ การดำเนินการทั้ง 5 บริการเป็นภารกิจหลักของครูแนะแนว

3. การแนะแนวกับการคุณภาพชีวิต การแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะการแนะแนวเป็นกระบวนการสำคัญที่เชื่อมโยงกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ มิใช่เพียงการให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หากแต่เป็นกระบวนการทางการศึกษาและจิตวิทยาที่มุ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างสูงสุด การแนะแนวจึงเป็นทั้งกลไกเสริมพลังภายในและความสามารถในการเลือกเส้นทางชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมายของตน และเป็นระบบสนับสนุนภายนอกที่ช่วยให้บุคคลเผชิญและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างมีความสุข ดังที่ Gysbers & Henderson (2012) นำเสนอว่า โน้ตหลักของการแนะแนวกับคุณภาพชีวิตมีความเชื่อมโยงกันในมิติการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี และการปรับตัวในสังคม ซึ่งนำไปสู่ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี ดังที่ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2562) และชุตินา สุระเศรษฐ (2567) ได้ชี้ให้เห็นว่า การแนะแนวมีบทบาทในการสร้างคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนด้านจิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคม และการดำรงชีวิตอย่างสมดุล โดยเฉพาะในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งคุณภาพชีวิตมิได้จำกัดอยู่เพียงด้านวัตถุหรือสุขภาพกาย แต่หมายรวมถึงความสุข ความหมาย และความพึงพอใจในชีวิตด้วย

4. งานแนะแนวในสถานศึกษา คืองานที่มีกระบวนการปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและสามารถปรับปรุงตนเองด้านการเรียน สังคม อารมณ์และสติปัญญา ช่วยให้ผู้เรียนตัดสินใจอย่างชาญฉลาดและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการมอบหมายให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาเป็นหน่วยงานหลักในการขับเคลื่อน โดยกำหนดขอบข่ายบริการสามด้านคือ การศึกษา อาชีพ และส่วนตัวสังคม โดยแนวทางดำเนินการคือ การวิเคราะห์ตนเอง การให้ข้อมูล การให้คำปรึกษา การวางแผนชีวิต การติดตามผล และการส่งต่อ ซึ่งดำเนินการโดยครูแนะแนวและประสานงานกับหน่วยงานสนับสนุนด้านสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ส่วนใหญ่งานแนะแนวมักจัดอยู่ในโครงสร้างงานบริหารวิชาการของสถานศึกษา งานแนะแนวมีภารกิจสำคัญ 3 ประการคือ 1) การจัดบริการแนะแนวใน 5 บริการหลักที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน 2) การบริหารจัดการงานแนะแนว ซึ่งเป็นการบริหารงานเกี่ยวกับบุคคล งบประมาณ สถานที่ และระบบการดำเนิน และ 3) การจัดการด้านวิชาการและคุณภาพชีวิต เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวตามโครงสร้างสถานศึกษา ตลอดจนศึกษาวิจัยเพื่อนำวิทยาการหรือองค์ความรู้มาใช้ในการพัฒนางานแนะแนว (เกษฎา บุญมาโฮม, 2564; โพธิพันธ์ พานิช, 2566)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการแนะแนวเป็นศาสตร์การเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่มีแนวคิดพื้นฐาน 5 มิติ ได้แก่ การพัฒนาตนเอง การตัดสินใจและการวางแผน การปรับตัวและการแก้ปัญหา ขอบเขตที่ครอบคลุมและลักษณะการให้บริการที่เป็นระบบ โดยมีสูตรสำเร็จในการดำเนินการแนะแนว 2:3:3:5 การแนะแนวมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี และการปรับตัวในสังคม ในขณะที่งานแนะแนวในสถานศึกษาเป็นกระบวนการปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบที่มีภารกิจ 3 ประการคือ การจัดบริการแนะแนว การบริหารจัดการงานแนะแนว และการจัดการด้านวิชาการและคุณภาพชีวิต

กรอบแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแขนงหนึ่งของจิตวิทยาสมัยใหม่ที่มีแนวโน้มการศึกษาสิ่งที่ทำให้ชีวิตมนุษย์เจริญงอกงาม มากกว่าการมุ่งรักษาความผิดปกติทางจิต จุดเน้นหลักอยู่ที่การทำความเข้าใจคุณลักษณะ จุดแข็ง และสภาวะเชิงบวกที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ความสุข และความสำเร็จอย่างยั่งยืน การเกิดขึ้นของจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการตอบสนองต่อแนวโน้มเดิมของศาสตร์จิตวิทยาในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา ซึ่งให้ความสำคัญกับโรคทางจิต การบำบัด และการฟื้นฟูเป็นหลัก โดยละเลยการศึกษาภาวะจิตใจที่ดีและทรัพยากรภายในที่ส่งเสริมให้มนุษย์สามารถเจริญเติบโตได้ ทั้งในภาวะปกติและขณะเผชิญวิกฤต นำเสนอโมโนทัศน์สำคัญได้ดังนี้ (เน้นที่ขีดสัณต์ สกฤพงค์, 2565; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Water, 2011)

1. หลักการสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

1.1 กระบวนทัศน์การมุ่งเน้นจุดแข็งและศักยภาพ จิตวิทยาเชิงบวกนำเสนอการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์จากการเน้นความผิดปกติมาสู่การศึกษาจุดแข็งและศักยภาพของมนุษย์ แนวคิดนี้ไม่ได้ละเลยการแก้ไขปัญหา แต่เน้นเพิ่มเติมมิติของการค้นหา พัฒนา และใช้ประโยชน์จากคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล อันเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ที่ดีและชีวิตที่มีคุณค่า โดยอาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 โมเดลการเจริญงอกงามและความผาสุก Seligman & Csikszentmihalyi (2000) ได้เสนอโมเดล PERMA เพื่ออธิบายองค์ประกอบของการมีชีวิตที่เจริญงอกงาม โดยชี้ว่า ความสุขที่แท้จริงเกิดจากชีวิตที่มีเป้าหมาย มีความหมาย มีความสัมพันธ์เชิงบวก และการใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

1.3 การพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวก ทุนจิตวิทยาเป็นทรัพยากรภายในที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความเข้มแข็งทางใจ และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา การบรรลุเป้าหมาย และการพัฒนาตนเองและอาชีพ

1.4 ความสมดุลระหว่างมุมมองเชิงบวกและความเป็นจริง จิตวิทยาเชิงบวกไม่ได้ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีแบบไร้เหตุผล หากแต่เน้นการสร้างสมดุลระหว่างการมองเห็นข้อดี กับการยอมรับความเป็นจริงที่อาจยากลำบาก แนวคิดการมองโลกในแง่ดีอย่างสมเหตุสมผลเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากวิกฤตและเติบโตจากประสบการณ์ได้

1.5 การประยุกต์ใช้ในบริบทที่หลากหลาย แนวคิดและหลักการของจิตวิทยาเชิงบวกสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล องค์กร และสังคม ในระดับบุคคล เน้นการพัฒนาความหมายของชีวิตและความสัมพันธ์ที่ดี ในระดับองค์กรเน้นการเสริมสร้างวัฒนธรรมที่เอื้อต่อความผาสุกของบุคลากร และในระดับสังคมมีการนำแนวคิดไปใช้ในระบบการศึกษา การสาธารณสุข และการพัฒนาชุมชน

2. กรอบแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model เป็นกรอบแนวคิดว่าด้วยองค์ประกอบของชีวิตที่เจริญงอกงาม โดยมีองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

2.1 Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก) คือ การรู้สึกมีความสุข ความพึงพอใจ ความสงบ และความซาบซึ้ง

2.2 Engagement (การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง) คือ การมีประสบการณ์ที่รู้สึกจดจ่อหรือหลงใหลร่วมกับกิจกรรม

2.3 Relationships (ความสัมพันธ์เชิงบวก) คือ การมีความสัมพันธ์ที่สนับสนุน เข้าใจ และไว้วางใจกัน

2.4 Meaning (ความหมายของชีวิต) คือ การรู้สึกว่าคุณมีจุดมุ่งหมายและบทบาทสำคัญต่อสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง

2.5 Accomplishment (ความสำเร็จและความภาคภูมิใจในตนเอง) คือ การตั้งเป้าหมายและบรรลุสิ่งที่มีคุณค่า

กรอบแนวคิดข้างต้นเป็นรากฐานสำคัญที่สามารถนำมาบูรณาการในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเปลี่ยนการให้คำปรึกษาและการจัดกิจกรรมแนะแนวจากการแก้ปัญหาเชิงลบ ไปสู่การสร้างสภาวะทางบวก เสริมสร้างจิตใจเข้มแข็ง และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างแท้จริง

3. แนวคิดและทฤษฎีที่สนับสนุนการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกในงานแนะแนว การบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกในงานแนะแนวอาศัยกรอบทฤษฎีร่วมสมัยหลายแนวคิด ซึ่งช่วยเสริมสร้างฐานความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่เน้นการส่งเสริมศักยภาพและความเจริญงอกงามของผู้เรียนอย่างแท้จริง นำเสนอได้ดังนี้ (นรินทร์ทิพย์ กอนพ่วง และคณะ, 2568; Seligman, 2011; Gabriella, 2021)

3.1 กรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) แนวคิดนี้เสนอว่า ความสามารถของมนุษย์สามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายาม การเรียนรู้จากข้อผิดพลาด และการเผชิญความท้าทาย ซึ่งสนับสนุนการสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ครูแนะแนวสามารถออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักถึงรูปแบบความคิดของตน พัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยน และเห็นคุณค่าของกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์

3.2 การเติบโตภายหลังเผชิญวิกฤต (Post-Traumatic Growth: PTG) ทฤษฎีการเติบโตภายหลังเผชิญวิกฤตที่พัฒนาโดย Tedeschi & Calhoun (1995) เสนอว่า มนุษย์สามารถเติบโตและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นภายหลังประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือวิกฤต การเติบโตนี้อาจเกิดขึ้นได้หลายมิติ เช่น การเพิ่มความเข้มแข็งภายใน การเห็นโอกาสใหม่ ๆ ในชีวิต การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้น การเพิ่มการชื่นชมในชีวิต และการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ PTG ชี้ให้เห็นถึงศักยภาพในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการแนะแนวที่เน้นการช่วยเหลือผู้เรียนในการเผชิญความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตอย่างมีความหวังและมองเห็นโอกาสในการพัฒนา การจัดกิจกรรมแนะแนวสามารถใช้เทคนิคการเล่าเรื่องเชิงบวก (Positive Narratives) การสร้างความหมายใหม่ (Meaning-Making) และการสนับสนุนให้ผู้เรียนสำรวจว่าประสบการณ์ที่ยากลำบากได้เปลี่ยนแปลงมุมมองและค่านิยมของพวกเขาอย่างไร

3.3 ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ทฤษฎีการกำหนดตนเองที่พัฒนาโดย Deci & Ryan (2017) เน้นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานสามประการของมนุษย์ ได้แก่ ความสามารถในตน ความเป็นอิสระในการเลือก และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การตอบสนองความต้องการเหล่านี้ส่งผลต่อแรงจูงใจภายในและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ ดังนั้น การสนับสนุนให้ผู้เรียนได้มีโอกาสพัฒนาความสามารถในตน กำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง และสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีในสังคม เป็นหัวใจสำคัญของแนวทางแนะแนวที่บูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ครูแนะแนวสามารถประยุกต์ใช้ทฤษฎีนี้โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนความเป็นอิสระ ให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความสามารถ และส่งเสริมความรู้สึกเชื่อมโยงและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ทฤษฎีนี้จึงช่วยเสนอแนะให้ครูแนะแนววางแผนกิจกรรมที่เน้นการเสริมสร้างแรงจูงใจภายในของผู้เรียน เพื่อให้เกิดการเติบโตทางอารมณ์และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

3.4 แนวคิดการสืบค้นเชิงชื่นชม (Appreciative Inquiry: AI) โดย Cooperrider & Srivastva (2013) เน้นการพัฒนาบุคคลผ่านการค้นหาและขยายจุดแข็ง แทนการมุ่งแก้ไขปัญหาย่อยๆ เพียงอย่างเดียว กระบวนการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ค้นหา ฝัน ออกแบบ และส่งมอบ ซึ่งช่วยสร้างกรอบคิดเชิงบวกในงานแนะแนว โดยเน้นความสำเร็จในอดีต ความหวังในอนาคต และศักยภาพภายใน ผู้เรียนจึงได้รับการ

ส่งเสริมให้เติบโตอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน ผ่านการตั้งคำถามเชิงบวก การเล่าเรื่องสร้างแรงบันดาลใจ และการวิเคราะห์ความสำเร็จ แนวคิดนี้สอดคล้องกับจิตวิทยาเชิงบวก และช่วยยกระดับการแนะแนวให้เป็นกระบวนการส่งเสริมความเจริญงอกงามของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า กรอบแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นการส่งเสริมศักยภาพภายใน จุดแข็ง และภาวะเชิงบวกของมนุษย์ อันเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อชีวิตที่มีความหมายและความเจริญงอกงามอย่างยั่งยืน โดยอาศัยโมเดล PERMA และทุนจิตวิทยาเป็นกลไกสำคัญ ทั้งนี้ยังเชื่อมโยงกับแนวคิดร่วมสมัย เช่น Growth Mindset, PTG, SDT และ AI ซึ่งช่วยเสริมพลังชีวิตและสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยเฉพาะในบริบทการแนะแนวที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตผู้เรียนอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน

กรอบแนวคิดการแนะแนวเชิงบวกในบริบทไทย

จากกรอบแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้นำเสนอ ผู้เขียนได้พัฒนากรอบแนวคิดการแนะแนวเชิงบวกที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทย เพื่อเสริมสร้างความเหมาะสมและความยั่งยืนในการนำไปใช้ โดยมีรากฐานทางปรัชญาตั้งอยู่บนความเชื่อเรื่องการเจริญงอกงามแบบองค์รวมในบริบทไทย ซึ่งหลอมรวมแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสากลเข้ากับค่านิยมไทยพุทธและวิถีวัฒนธรรมของสังคมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันสะท้อนถึงการพัฒนาทางจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างสมดุลและลึกซึ้ง

1. โมเดล PERMA-T สำหรับบริบทไทย ผู้เขียนเสนอการปรับประยุกต์โมเดล PERMA ของ Seligman เป็นโมเดล PERMA-T โดยเพิ่มมิติที่หกคือ T: Transcendence (การก้าวข้ามตนเอง) เพื่อสะท้อนคุณค่าทางจิตวิญญาณและวัฒนธรรมของบริบทไทย ดังนี้

1.1 P: Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก) บริบทไทยเน้นการปลูกฝังความสำนึกในบุญคุณ และน้ำใจไมตรี โดยกิจกรรมที่ส่งเสริม ได้แก่ การสร้างความกตัญญู และการแสดงความขอบคุณตามวัฒนธรรมไทย

1.2 E: Engagement (การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง) เน้นการทำงานด้วยใจและการใช้ชีวิตอย่างมีศิลปะตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง โดยกิจกรรมที่เหมาะสม ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านภูมิปัญญาและวิถีชุมชน

1.3 R: Relationships (ความสัมพันธ์เชิงบวก) ยึดหลักความสัมพันธ์แบบระบบพี่น้อง ญาติมิตร และวัฒนธรรมชุมชนแบบไทย กิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงครอบครัวขยาย

1.4 M: Meaning (ความหมายของชีวิต) มุ่งเน้นการใช้ชีวิตเพื่อส่วนรวมและยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต โดยกิจกรรมที่ส่งเสริม ได้แก่ การแสวงหาธรรมะ การบำเพ็ญประโยชน์ และการอุทิศตนเพื่อสังคม

1.5 A: Accomplishment (ความสำเร็จ) เน้นความสำเร็จที่ส่งผลเกื้อกูลต่อผู้อื่นมากกว่าผลประโยชน์ส่วนตน โดยกิจกรรมที่แนะนำ ได้แก่ การตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาชุมชนและช่วยเหลือผู้อื่น

1.6 T: Transcendence (การก้าวข้ามตนเอง) สะท้อนค่านิยมไทยเรื่องการเสียสละและการพัฒนาจิตวิญญาณ โดยกิจกรรมประกอบ ได้แก่ การฝึกสติและการอุทิศส่วนกุศลเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

2. กระบวนการแนะแนวด้วยจิตวิทยาเชิงบวกแบบไทย ผู้เขียนนำเสนอโมเดล "รู้-รัก-คิด-ทำ-แบ่งปัน" มีรายละเอียดดังนี้

2.1 รู้ (Know) การรู้จักตนเองเชิงบวก มีเป้าหมายหลักคือ ค้นพบจุดแข็ง ค่านิยม และศักยภาพ โดยใช้แบบสำรวจจุดแข็งฉบับไทย และการใช้หนานพื้นบ้านเป็นเครื่องมือ ผ่านกิจกรรมการสะท้อนตนเองผ่านธรรมะ

2.2 รัก (Love) การสร้างความผูกพันเชิงบวก มีเป้าหมายหลักคือ การพัฒนาความรักตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยใช้กิจกรรมสร้างความผูกพันครอบครัวเป็นเครื่องมือ หรืออาจจัดกิจกรรมโครงการบำเพ็ญประโยชน์ชุมชนร่วมด้วย

2.3 คิด (Think) การพัฒนาการคิดเชิงบวก มีเป้าหมายหลักคือ การฝึกการคิดแบบกรอบความคิดเติบโตสมปัญญาไทย โดยใช้เทคนิค Reframing ด้วยหลักธรรมเป็นเครื่องมือ ผ่านกิจกรรมการใช้สุภาษิตไทยในการแก้ปัญหา

2.4 ทำ (Do) การปฏิบัติเชิงบวก มีเป้าหมายหลักคือ การนำจุดแข็งไปใช้เพื่อตนเองและผู้อื่น โดยใช้แผนปฏิบัติการแบบไทยที่มีความยืดหยุ่นเป็นเครื่องมือ ผ่านกิจกรรมโครงงานพัฒนาชุมชน

2.5 แบ่งปัน (Share) การเสียสละเชิงบวก มีเป้าหมายหลักคือการใช้ความสำเร็จเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น โดยใช้ระบบพี่ช่วยน้องและเครือข่ายชุมชนเป็นเครื่องมือ ผ่านกิจกรรมการเป็นต้นแบบเชิงบวกให้รุ่นน้อง

สรุปได้ว่า กรอบแนวคิดการแนะแนวเชิงบวกในบริบทไทยคือ การบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกกับค่านิยมไทยพุทธและบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของผู้เรียนทั้งในมิติส่วนบุคคลและสังคม โดยอาศัยโมเดล PERMA-T และกระบวนการ "รู้-รัก-คิด-ทำ-แบ่งปัน" เป็นแนวทางในการปฏิบัติหลักคิดของจิตวิทยาเชิงบวกสู่งานแนะแนวในสถานศึกษา

หลักคิดสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกคือ การพัฒนาจุดแข็ง คุณลักษณะเชิงบวก และการเสริมสร้างพลังภายในของผู้เรียน โดย Saboor, Medina และ Marciano (2024) ได้วิเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนาผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและระดับอุดมศึกษา พบว่า การใช้สื่อดิจิทัลเพื่อขับเคลื่อนนวัตกรรมและกระบวนการพัฒนาผู้เรียนด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สามารถพัฒนาความรู้สึทางบวก ความภาคภูมิใจ ความหวัง และจริยธรรมในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังช่วยลดอคติทางความคิดและอารมณ์เชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ สามารถสรุปหลักคิดของจิตวิทยาเชิงบวกสู่งานแนะแนวในสถานศึกษาได้ 8 ประการ ดังนี้

1. การเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการเน้นแก้ปัญหาสู่การส่งเสริมพลังด้านบวก จิตวิทยาเชิงบวกเสนอแนวทางที่เน้นการส่งเสริมจุดแข็ง ศักยภาพ และคุณลักษณะเชิงบวกของผู้เรียนมากกว่าการมุ่งเน้นเฉพาะการแก้ไขปัญหาหรือพฤติกรรมเปี่ยงเบน โดยเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพภายในที่สามารถพัฒนาได้หากได้รับโอกาสอย่างเหมาะสม แนวคิดนี้ส่งเสริมให้ครูแนะแนวมองผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมและเชื่อมั่นในความสามารถในการเติบโตของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมก้าวร้าวของผู้เรียนอาจถูกแก้ไขผ่านการค้นหาจุดแข็งด้านภาวะผู้นำและการพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวก

2. การให้คุณค่าแก่ประสบการณ์ทางบวกและมุมมองเชิงสร้างสรรค์ต่อประสบการณ์ลบ จิตวิทยาเชิงบวกเน้นการสร้างและจดจำประสบการณ์ทางบวกในอดีต การมีสติรู้ตัวและรับรู้ถึงความสุขในปัจจุบัน รวมถึงการมองโลกในแง่ดีต่ออนาคต พร้อมกันนี้ ยังมองประสบการณ์เชิงลบเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโตทางจิตใจ งานแนะแนวจึงควรมุ่งพัฒนาเจตคติที่ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดีในตัวผู้เรียน ผ่านการค้นหาแง่มุมของชีวิตและการสะท้อนบทเรียนจากความผิดพลาดอย่างสร้างสรรค์

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม จิตวิทยาเชิงบวกมองว่าความคิด พฤติกรรม และสุขภาวะทางอารมณ์เกี่ยวข้องกันอย่างเป็นระบบ โดยเชื่อว่าการเริ่มต้นด้วยความคิดเชิงบวกจะส่งผลต่อพฤติกรรม และส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี งานแนะแนวจึงควรส่งเสริมทักษะการคิดบวก ความสามารถในการปรับตัว และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เช่น การฝึกการคิดใหม่เมื่อเผชิญสถานการณ์ท้าทาย และการสอนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง

4. การพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวก ทุนจิตวิทยาประกอบด้วย ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น และการรับรู้ศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญในการเผชิญความท้าทายและบรรลุเป้าหมาย งานแนะแนวจึงควรมีบทบาทในการส่งเสริมทุนจิตวิทยาเหล่านี้อย่างเป็นระบบ เช่น การจัดกิจกรรมตั้งเป้าหมายแบบ SMART การสร้างโอกาสให้นักเรียนประสบความสำเร็จ และได้รับการยอมรับอย่างเหมาะสม

5. ความสุขที่แท้จริงเกิดจากความสมดุลของชีวิต จิตวิทยาเชิงบวกเสนอว่าความสุขที่ยั่งยืนเกิดจากสมดุลใน 3 มิติ ได้แก่ 1) อารมณ์บวกที่ต่อเนื่อง 2) ความหมายในชีวิต และ 3) ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ งานแนะแนวจึงควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการค้นหาความหมายของชีวิต การฝึกการแสดงความรักความขอบคุณ และการทำงานเป็นทีม เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อมอย่างถ่องแท้

6. การนำโมเดล PERMA-T มาบูรณาการในการแนะแนว เพื่อสะท้อนคุณค่าทางจิตวิญญาณและวัฒนธรรมของบริบทไทยเป็นกรอบแนวคิดหลักในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของผู้เรียน งานแนะแนวจึงควรออกแบบกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับองค์ประกอบเหล่านี้ โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

7. การสร้างนิเวศการแนะแนวที่เอื้อต่อการเติบโตทางจิตใจ จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เปิดกว้าง และให้การยอมรับ เพื่อสนับสนุนพัฒนาการทางอารมณ์และพฤติกรรมของผู้เรียน ดังนั้น ห้องแนะแนวจึงควรเป็นพื้นที่ที่เป็นมิตรและปลอดภัยทั้งทางความรู้สึกและความคิด ใช้การสื่อสารแบบไม่ตัดสิน (Non-judgmental communication) และเน้นการสร้างวัฒนธรรมแห่งความเคารพซึ่งกันและกัน

8. การเสริมสร้างทักษะในการเผชิญและจัดการกับความไม่แน่นอนในชีวิต (Managing Life's Uncertainties) จิตวิทยาเชิงบวกมองว่าความไม่แน่นอนไม่ใช่ภัยคุกคาม แต่เป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต ทักษะสำคัญที่ควรส่งเสริม ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความสามารถในการปรับตัว และการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง งานแนะแนวจึงควรจัดกิจกรรมจำลองสถานการณ์ ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย การตั้งเป้าหมายแบบยืดหยุ่น และการสะท้อนตนเองในภาวะวิกฤต

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 8 ประการเชื่อมโยงเป็นระบบครบวงจร มุ่งพัฒนาศักยภาพภายในและสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนการเติบโต การประยุกต์ใช้ในงานแนะแนวช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาการ จิตใจ และทักษะชีวิต งานแนะแนวไทยจึงควรบูรณาการการเรียนรู้ เทคโนโลยี และพื้นที่สร้างสรรค์ เพื่อให้ครูแนะแนวเป็นสถาปนิกของชีวิตผู้สร้างความหมายและความยั่งยืนแก่ผู้เรียน

การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการปฏิบัติงานแนะแนวในสถานศึกษา

จากหลักคิดทั้ง 8 ประการข้างต้นสามารถนำสู่หลักปฏิบัติเพื่อการประยุกต์สู่กิจกรรมแนะแนวในโรงเรียนไทยที่มีลักษณะเป็นชุมชนการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ความอบอุ่น และความเมตตา อันสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทยนำเสนอได้ดังนี้

1. การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิด PERMA ในบริการแนะแนว โมเดล PERMA-T ซึ่งเป็นการต่อยอดจากโมเดล PERMA ของ Seligman โดยเพิ่มเติมมิติ T: Transcendence หรือ “การก้าวข้ามตนเอง” สะท้อนค่านิยมเชิงจิตวิญญาณของไทย เช่น ความเมตตา การเสียสละ และการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น การจัดบริการแนะแนวจึงควรออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมมิติทั้ง 6 นี้อย่างสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย เช่น การจัดกิจกรรม “บันทึกความสุข 7 วัน” ในมิติ P, การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติ E, การสร้างระบบพี่ช่วยน้องในมิติ R, การเชื่อมโยงการเรียนรู้กับการรับใช้สังคมในมิติ M, การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลเพื่อส่วนรวมในมิติ A และการฝึกสติและเสียสละในมิติ T นอกจากนี้ งานวิจัยของเก็กกาญจน์ กนกแก้ว (2558) และวิไลวรรณ มะหะพรหม (2559) ยังยืนยันว่า กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อสามารถพัฒนาสุขภาวะทางอาชีพและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ

ส่วนการส่งเสริมมิติ Relationships อาจดำเนินการผ่านกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor: YC) ขณะที่การสร้าง Meaning อาจใช้กิจกรรมชีวิตที่มีความหมายของฉันทน์หรือการเขียน reflection ส่วนมิติ Accomplishment ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถวัดผลได้ โดยมีระบบติดตามผลเชิงบวก และชื่นชมกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจจากภายใน

2. การประยุกต์ใช้ให้บริการแนะแนว กรอบแนวคิดเชิงบวกในบริบทไทยสามารถประยุกต์ใช้กับบริการแนะแนวได้ทุกด้าน ได้แก่ บริการสำรวจผู้เรียนใช้เครื่องมือแบบสำรวจทุนจิตวิทยาเชิงบวกฉบับไทยเพื่อประเมินทุนจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทไทย บริการสนทนาระหว่างเรื่องเล่าบุคคลต้นแบบไทยที่สะท้อนจุดแข็งและจริยธรรม บริการให้คำปรึกษาใช้เทคนิคแบบ Solution-Focused และการสืบค้นเชิงชื่นชมโดยเชื่อมโยงกับหลักธรรม บริการจัดวางตัวบุคคล ใช้กิจกรรมโครงการพัฒนาจากจุดแข็งเพื่อสังคม และบริการติดตามและประเมินผลใช้ตัวชี้วัด PERMA-T และดัชนีความเจริญงอกงามภายในที่พัฒนาขึ้นเฉพาะบริบทไทย

3. การปรับเปลี่ยนกระบวนการให้คำปรึกษาเชิงบวก กระบวนการให้คำปรึกษาควรเปลี่ยนจากการเน้นการแก้ปัญหาเป็นการส่งเสริมจุดแข็งและศักยภาพภายใน โดยอาศัยเทคนิค Appreciative Inquiry และ Solution-Focused Brief Counseling เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนค้นพบศักยภาพภายในของตน เช่น การใช้ Strengths Cards หรือ VIA Character Survey เพื่อสำรวจจุดแข็ง การตั้งเป้าหมายผ่าน Hope Mapping และการเขียนบันทึกความกตัญญูเพื่อเสริมเจตคติเชิงบวก โดยภาษาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาควรเน้นการสะท้อนพลัง เช่น คำถามปลายเปิดที่สร้างความหวัง เช่น “อะไรคือช่วงเวลาที่คุณรู้สึกภูมิใจในตนเองมากที่สุด?” หรือ “คุณเคยผ่านพ้นเหตุการณ์ยากลำบากได้ด้วยตัวเองบ้าง?”

ทั้งนี้จากประสบการณ์ของผู้เขียนคิดเห็นว่า การประยุกต์การให้คำปรึกษากับสุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็น เบื้องต้นสามารถใช้แบบคัดกรองสุขภาพจิตและพลังใจด้วยแบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ ของเทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ (2566) สอบถามผู้เรียน ข้อคำถาม 3 ข้อ ประกอบด้วย 1) ความลำบากทำให้ฉันแสร้งขึ้น 2) ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ 3) การแก้ไขทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ช่วงคะแนนแต่ละข้อ 1-10 คะแนน รวม 30 คะแนน แปลผลคือ 3-14 คะแนน หมายถึง มีพลังใจระดับต่ำ 15-23 คะแนน หมายถึง มีพลังใจระดับปานกลาง และ 24-30 คะแนน หมายถึง มีพลังใจระดับสูง เพื่อเป็นการตรวจสอบพลังใจในเชิงต้นทุนชีวิต และอาจดำเนินการให้คำปรึกษาด้วยทฤษฎีที่เหมาะสมกับผู้เรียนและผู้ให้คำปรึกษา สำหรับผู้เขียนทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจ (MI) ก็เป็นทฤษฎีหนึ่งที่ผู้เขียนมักเลือกใช้ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่น เพราะโดยทั่วไปผู้เรียนมักคิดและตัดสินใจที่จะแก้ไขพัฒนาตนเอง แต่เมื่อลงมือกระทำแล้วไม่สามารถกระทำจนแล้วเสร็จเพราะไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. การพัฒนาสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวก การส่งเสริมวัฒนธรรมพลังบวกในโรงเรียนควรดำเนินการทั้งในระดับระบบและรายบุคคล ครูแนะแนวสามารถจัดตั้งคณะทำงานทีมพลังบวกที่มีทั้งครู ผู้เรียน และผู้บริหาร เพื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การยกย่องเชิงบวก การให้รางวัลจิตใจงาม และการจัดเวทีแบ่งปันความสำเร็จ สภาพแวดล้อมทางกายภาพก็มีบทบาทสำคัญ เช่น การจัดพื้นที่แห่งความสุขหรือการสะท้อนตนเอง ตลอดจนการจัดตั้งห้องเรียนแห่งความสุขเพื่อสนับสนุนทรัพยากรการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก นอกจากนี้ ควรมีการพัฒนากระบวนการสื่อสารเชิงบวกและพันธกิจของโรงเรียนที่สะท้อนวิสัยทัศน์ในการส่งเสริมความเจริญงอกงามของผู้เรียน

5. การพัฒนาการจัดวางตัวบุคคลและการประเมินผลเชิงบวก เดิมการแนะแนวเน้นการให้คำปรึกษาซึ่งถือเป็นหัวใจของการแนะแนว แต่การแนะแนวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกอาจต้องให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่พึงได้รับและนิเวศการเรียนรู้ นั่นคือ การจัดวางตัวบุคคล การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการจัดวางตัวบุคคลสามารถดำเนินการผ่านการจัดค่ายพัฒนาจุดแข็ง การสร้างห้องเรียนแห่งความสุข และการพัฒนาโครงการการวิเคราะห์จุดแข็งเพื่อสังคม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริงโดยใช้ศักยภาพของตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ตามแนวคิดของ Maslow ขั้นที่ 8 Transcendence Need ความต้องการอยู่เหนือสามัญสำนึกพื้นฐาน โดยด้านการประเมินผลควรเน้นการประเมินศักยภาพมากกว่าปัญหา เช่น การใช้เครื่องมืออย่าง Hope Scale, Gratitude Inventory และ Mental Toughness

Inventory ควบคู่กับระบบติดตามผลการเติบโตทางจิตใจในมิติ PERMA และการใช้แฟ้มสะสมงานสะท้อนตน เพื่อเก็บหลักฐานการเรียนรู้ภายในและให้ผู้เรียนมีโอกาสมหาพัฒนาตนเองในมิติต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

6. การพัฒนาครูแนะแนวเป็นผู้อำนวยการพลังบวก การพัฒนาครูแนะแนวให้เป็นผู้อำนวยการพลังบวก นับเป็นหัวใจสำคัญของการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกอย่างยั่งยืน ครูแนะแนวควรศึกษาปรัชญาการเจริญอกงามแบบไทยที่ผสมผสานระหว่างจิตวิทยาเชิงบวกสากลกับค่านิยมไทย-พุทธ รวมถึงการเข้าใจโมเดล PERMA-T และกระบวนการ "รู้-รัก-คิด-ทำ-แบ่งปัน" อย่างลึกซึ้ง การศึกษาควรครอบคลุมทั้งมิติทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง ดังนั้น ครูแนะแนวต้องปรับเปลี่ยนบทบาทจากผู้ให้คำแนะนำสู่ผู้อำนวยความสะดวกเรียนรู้เชิงบวก โดยมีภาวะผู้นำเชิงบวกในการเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการอารมณ์ การสร้างบรรยากาศห้องแนะแนวที่ปลอดภัยและเปิดรับ และการสร้างวัฒนธรรมการเห็นคุณค่าของผู้เรียนในโรงเรียน ซึ่งปัจจุบันนโยบายกระทรวงศึกษาธิการปี 2568 ได้ส่งเสริมให้ครูแนะแนวเป็นโค้ชการเรียนรู้เพื่อสร้างเป้าหมายชีวิตและพลังใจแก่ผู้เรียน ดังนั้น ครูแนะแนวควรได้รับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวก การฝึกทักษะการฟังแบบลึก และการฝึกสติ ตลอดจนการเรียนรู้เทคนิคการสร้างความสุข การมองโลกในแง่ดี และการเป็นผู้ฟังที่ปลอดภัย เพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้เรียนได้อย่างลึกซึ้งและเข้าใจอย่างแท้จริง

7. การบูรณาการในหลักสูตรและกิจกรรมในสถานศึกษาเพื่อการสร้างความยั่งยืน การออกแบบหลักสูตรและแนวทางการบูรณาการแนวคิดเชิงบวกในหน่วยการเรียนรู้ เช่น รู้จักตนเองเชิงบวกหรือเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า รวมถึงการเชื่อมโยงกับสาระวิชาต่าง ๆ เพื่อสร้างการเรียนรู้แบบองค์รวม เช่น การใช้วรรณกรรมในวิชาภาษาไทยเพื่อสะท้อนจุดแข็ง หรือการใช้กิจกรรมกลุ่มในวิชาสังคมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ หรือการดำเนินการจัดกระบวนการแนะแนวผ่านกิจกรรม/โครงการประจำของสถานศึกษา อาทิ โรงเรียนวัดกลางบางแก้ว จังหวัดนครปฐม ดำเนินการจัดกระบวนการแนะแนวผ่านโครงการอาหารกลาง ด้วยการคัดกรองผู้เรียน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ ให้คำปรึกษานักเรียนที่มีภาวะอ้วน จัดวางตัวบุคคลผู้เรียนที่มีความเสี่ยงและอยู่ในภาวะอ้วนให้ปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม แล้วติดตามประเมินผล ทั้งนี้ ควรมีการพัฒนาดัชนีความเจริญอกงามของผู้เรียนที่สะท้อนมิติ PERMA รวมทั้งการออกแบบระบบติดตามผลระยะยาวที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินประสิทธิผลของแนวทางดังกล่าวในบริบทไทยอย่างต่อเนื่อง

8. การพัฒนาระบบสนับสนุนเหตุภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการแนะแนว การเชื่อมโยงระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาตนเองเป็นจุดเด่นของการแนะแนวด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทไทย ครูแนะแนวควรสร้างฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมมิติต่าง ๆ ของ PERMA-T เช่น ปรัชญาการดำรงชีวิตของชุมชน ศิลปะและหัตถกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง หรือประเพณีและพิธีกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน

นั่นคือ การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการแนะแนวมิใช่เพียงการเพิ่มกิจกรรมใหม่ในหลักสูตร หากแต่คือการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในการมองผู้เรียนและการออกแบบระบบสนับสนุนให้ผู้เรียนได้เติบโตจากพลังที่ตนมีอยู่สู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีจิตใจเข้มแข็ง และมีความหมายในชีวิตอย่างแท้จริง งานวิจัยจากต่างประเทศชี้ชัดว่า การแนะแนวที่บูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกช่วยเพิ่มระดับความสุข ลดพฤติกรรมเสี่ยง และช่วยให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู่มากขึ้น

จิตวิทยาเชิงบวกกับการแนะแนวในอนาคต

1. ทิศทางของการแนะแนวในอนาคตภายใต้กรอบจิตวิทยาเชิงบวก การแนะแนวในอนาคต จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนจากระบบช่วยเหลือที่มุ่งจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า ไปสู่ระบบสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างเต็มรูปแบบ โดยมีรากฐานอยู่บนแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทุนทางจิตใจ ได้แก่ ความหวัง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และความเชื่อมั่นในตนเอง วิสัยทัศน์ของการแนะแนวในบริบทใหม่นี้ คือ การเป็นนิเวศแห่งการเจริญอกงาม (flourishing

ecosystem) หรือนิเวศการแนะแนวที่ผู้เรียนสามารถเติบโตได้อย่างมีความหมาย ผ่านกระบวนการส่งเสริมจุดแข็ง การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้ อนาคตของการแนะแนวต้องเชื่อมโยงกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยเฉพาะการใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการวิเคราะห์พฤติกรรม ความต้องการ และศักยภาพรายบุคคล เพื่อออกแบบแผนการพัฒนามาตรฐานที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล แนวโน้มนี้จะช่วยให้การแนะแนวไม่จำกัดอยู่เพียงในห้องแนะแนวหรือช่วงเวลาเรียนเท่านั้น หากแต่ผสมผสานอยู่ในชีวิตประจำวันผ่านช่องทางดิจิทัล กลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

อีกประการหนึ่งคือ การพัฒนาโมเดลทางทฤษฎี เช่น PERMA หรือ PERMAH ซึ่งมีรากฐานจากจิตวิทยาเชิงบวก ควรได้รับการปรับให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย อาทิ การเพิ่มมิติของ “Transcendence” เพื่อสะท้อนความหมายเชิงจิตวิญญาณและคุณค่าชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ ซึ่งจะทำการอบคิดของการแนะแนวมีความลึกซึ้ง ครอบคลุม และมีเอกลักษณ์ที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

2. ทิศทางการวิจัยเพื่อสนับสนุนการแนะแนวเชิงบวกในบริบทไทย การพัฒนาระบบการแนะแนวเชิงบวกอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องตั้งอยู่บนฐานความรู้เชิงประจักษ์ที่มีความน่าเชื่อถือ การวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมจึงเป็นแนวทางสำคัญในการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมแนะแนวเชิงบวก ทั้งในด้านสุขภาวะทางจิตใจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถในการตัดสินใจ และความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อบริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ ควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดที่สอดคล้องกับบริบทไทยอย่างแท้จริง เช่น เครื่องมือประเมินทุนจิตวิทยาเชิงบวก แบบวัดความเจริญงอกงามภายใน และแบบประเมินจุดแข็งของนักเรียน โดยเครื่องมือเหล่านี้ต้องผ่านกระบวนการพัฒนาและตรวจสอบทางจิตวิทยาอย่างเข้มงวดในด้านความตรง ความเที่ยง และโครงสร้างภายใน โดยหน่วยงานเฉพาะทาง เช่น กรมสุขภาพจิต หรือสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ควรส่งเสริมการวิจัยเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรมระหว่างประเทศในกลุ่มอาเซียนและภูมิภาคอื่น ๆ โดยเปิดพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนากรอบปฏิบัติที่มีความยืดหยุ่นต่อความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอย่างรอบด้านเกี่ยวกับการแนะแนวเชิงบวกในบริบทสากล

3. ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อขับเคลื่อนการแนะแนวเชิงบวก การเปลี่ยนผ่านการแนะแนวไปสู่แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจำเป็นต้องมีนโยบายระดับชาติที่ชัดเจนและได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรม เริ่มจากการปรับเปลี่ยนมาตรฐานการศึกษาให้ครอบคลุมมิติของความเจริญงอกงามทางจิตใจเป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของการจัดการเรียนรู้ ควรกำหนดให้การแนะแนวเชิงบวกเป็นองค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลาง และจัดให้มีเวลาในโครงสร้างการเรียนการสอนสำหรับการพัฒนาอารมณ์และคุณลักษณะภายใน

รัฐควรจัดสรรงบประมาณอย่างเหมาะสมเพื่อการพัฒนาศักยภาพของครูแนะแนวในมิติของจิตวิทยาเชิงบวก ผ่านระบบการฝึกอบรมต่อเนื่อง การสร้างเครือข่ายครูแนะแนวเชิงบวก และการจัดตั้งศูนย์ความเป็นเลิศด้านการแนะแนวเชิงบวกในแต่ละภูมิภาค เพื่อเป็นแหล่งวิจัย พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้แก่สถานศึกษาทั่วประเทศ

ควรมีระบบการประเมินผลการแนะแนวที่ไม่จำกัดอยู่เพียงผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ แต่รวมถึงตัวชี้วัดเชิงคุณภาพที่สะท้อนสุขภาวะ ความภาคภูมิใจในตนเอง และคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้การประเมินมีความหมายและมีส่วนส่งเสริมการพัฒนาอย่างแท้จริง

ประเด็นสำคัญคือการบูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) ไม่ว่าจะเป็นนโยบายด้านสุขภาพจิต นโยบายการพัฒนาเด็กและเยาวชน หรือยุทธศาสตร์การพัฒนาทุนมนุษย์ ซึ่งจะช่วยสร้างผลกระทบเชิงระบบที่ลึกซึ้งและยั่งยืน กล่าวคือ การแนะแนวจึงไม่ใช่เพียงภารกิจของโรงเรียน

แต่เป็นการลงทุนในอนาคตของชาติ ที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและคุณภาพชีวิตของประชาชนไทยในระยะยาวอย่างยิ่ง

ข้อจำกัดและความท้าทายในการนำนโยบายการแนะแนวบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกไปปฏิบัติในบริบทไทย

แม้ว่าการแนะแนวบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกจะเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน หากแต่ในบริบทของประเทศไทย การนำนโยบายดังกล่าวไปสู่การปฏิบัติยังเผชิญข้อจำกัดหลายประการ ทั้งในระดับบุคลากร ทรัพยากร ระบบสนับสนุน และวัฒนธรรมองค์กร

หนึ่งในข้อจำกัดสำคัญคือ ด้านบุคลากร ครูแนะแนวจำนวนมากยังขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการของจิตวิทยาเชิงบวกอย่างลึกซึ้ง อีกทั้งยังต้องแบกรับภาระงานที่เกินขอบเขตหน้าที่หลัก ส่งผลให้ไม่สามารถออกแบบและดำเนินกิจกรรมแนะแนวเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง ดังนั้น การสร้างระบบฝึกอบรมและพัฒนาครูแนะแนวอย่างเป็นระบบจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยควรเน้นการฝึกอบรมในด้านแนวคิดเชิงทฤษฎีและการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในบริบทโรงเรียนไทยอย่างแท้จริง ด้านทรัพยากร โรงเรียนจำนวนไม่น้อยยังประสบปัญหาการขาดแคลนงบประมาณ เครื่องมือ และสื่อการเรียนรู้ที่ออกแบบมาให้สอดคล้องกับบริบทไทยโดยเฉพาะ เครื่องมือสำหรับการประเมินทุนทางจิตวิทยา จุดแข็ง หรือคุณลักษณะภายในของผู้เรียนยังอยู่ในช่วงเริ่มต้นของการพัฒนา จึงควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดที่สะท้อนโลกทัศน์และคุณค่าทางวัฒนธรรมของไทยควบคู่ไปกับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตามข้อเสนอของ Lomas และ Ivztan (2016) ที่เน้นความสำคัญของการปรับจิตวิทยาเชิงบวกให้สอดคล้องกับบริบทตะวันออก

ในเชิงโครงสร้าง ระบบเวลาเรียนยังเน้นการจัดการเรียนการสอนด้านวิชาการเป็นหลัก แม้ว่าหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จะระบุให้มีกิจกรรมแนะแนวในโครงสร้างหลักสูตร แต่ในทางปฏิบัติ สถานศึกษาหลายแห่งยังไม่สามารถจัดกิจกรรมแนะแนวได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ด้วยข้อจำกัดด้านเวลา บุคลากร และเจตคติของผู้บริหารที่ยังไม่เห็นคุณค่าของแนะแนวเชิงบวกอย่างแท้จริง

ขณะเดียวกัน วัฒนธรรมองค์กรในโรงเรียนหลายแห่งยังคงยึดถือแนวทางการควบคุมพฤติกรรม การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และการเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเป็นหลัก ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การมองว่าเป็นแนวทางที่ตามใจนักเรียนหรือเป็นการลดความเข้มงวดในกระบวนการเรียนรู้ ยังเป็นอุปสรรคต่อการยอมรับและการบูรณาการแนวทางนี้เข้าสู่การปฏิบัติจริงในโรงเรียน การสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นกลไกที่ส่งเสริมพลังภายในของผู้เรียนในการเติบโตและไม่ขัดแย้งกับความเข้มข้นทางวิชาการจึงเป็นภารกิจสำคัญ

กล่าวโดยสรุป การนำนโยบายการแนะแนวเชิงบวกไปสู่การปฏิบัติในบริบทไทย จำเป็นต้องอาศัยการปฏิรูปเชิงระบบในหลายมิติ ทั้งในด้านการผลิตและพัฒนาครูแนะแนว การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอ การพัฒนาเครื่องมือประเมินที่สะท้อนคุณภาพภายในของผู้เรียน ตลอดจนการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการเรียนรู้ภายในสถานศึกษา เพื่อเปิดพื้นที่ให้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเบ่งบานและก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนอย่างแท้จริงต่อชีวิตของผู้เรียน ทั้งนี้ แนวทางดังกล่าวจะมีความเป็นไปได้มากขึ้นหากได้รับการขับเคลื่อนภายใต้กรอบความเข้าใจที่ลึกซึ้งในจิตวิทยาเชิงบวกที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมของไทยและอาเซียน

บทสรุป

การแนะแนวบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวทางการพัฒนาผู้เรียนที่เปลี่ยนจากการมุ่งแก้ไขปัญหาลงไปสู่การเสริมสร้างศักยภาพและจุดแข็งภายใน การบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับระบบการแนะแนวไทยผ่านโมเดล PERMA-T และกระบวนการ "รู้-รัก-คิด-ทำ-แบ่งปัน" ช่วยส่งเสริมความเจริญงอกงามของผู้เรียนในมิติที่สอดคล้องกับค่านิยมไทยพุทธ การประยุกต์ใช้ในทุกบริการแนะแนวตั้งแต่การสำรวจผู้เรียนไปจนถึงการติดตามประเมินผลจะช่วยพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกของผู้เรียน ได้แก่ ความหวัง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

การมองโลกในแง่ดี และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่มีความหมายและมี
ความสุขอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกวรรณ สุภาราญ. (2565). จัดการเรียนรู้ด้วย PERMAH นักเรียนสุขกาย สุขใจ อย่างยั่งยืน. สืบค้นจาก <https://educathai.com/knowledge/articles/431>.
- เก็จกาญจน์ กนกแก้ว. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อเพื่อส่งเสริมภาวะทางอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2564). หลักการแนะแนวและการพัฒนาผู้เรียน (พิมพ์ครั้งที่ 12). นครปฐม: สไมล์ พรินต์ติ้ง แอนด์ กราฟิคดีไซน์.
- ชุติมา สุระเศรษฐ. (2567). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นรินทร์ทิพย์ กองพ่วง และคณะ. (2568). ทุนจิตวิทยาเชิงบวกและแนวทางการเสริมสร้าง. *Journal of Education and Innovation*, 27(1), 352–367.
- นันท์ชัตสนันท์ สุกุลพงศ์. (2565). จิตวิทยาเชิงบวก: หลักการพื้นฐานและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: โรจนพรินต์ติ้ง.
- นักรบ หมี่แสน, สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์, และศศิธร อนันต์โสภณ. (2567). การแนะแนว: ศาสตร์เพื่อการพัฒนาช่วยเหลือผู้เรียน. *วารสารวิชาการโรงเรียนนายเรือด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์*, 11(1), 35–46.
- เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างแบบประเมินพลังใจ ฉบับ 3 ข้อ กับการคัดกรองความเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิตตามกลุ่มวัย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 31(1), 52–63.
- โพธิพันธ์ พานิช. (2566). หน่วยที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการและระบบงานแนะแนวในสถานศึกษา. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและระบบงานแนะแนวในสถานศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2562). หน่วยที่ 1 การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิไลวรรณ มะหะพรหม. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับศิลปะที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนไพฑูริย์ อุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

English

- Chutima, S. (2024). *Instructional material for the course “Guidance in Schools”*. Bangkok: Faculty of Education, Chulalongkorn University. [In Thai].
- Cooperrider, D., & Subriana, M. (2013). *Appreciative Inquiry: An innovative approach to personal and organizational transformation*. Barcelona: Kairos Publishers.
- Gabriella, L. (2021). *Positive psychology in education: Your ultimate guide*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/positive-psychology-schools-education/>
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing & managing your school guidance & counseling program* (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Jetsada, B. (2021). *Principles of guidance and learner development* (12th ed.). Nakhon Pathom: Smile Printing and Graphic Design. [In Thai].

- Kanokwan, S. (2022). *Learning management using PERMAH: Students with sustainable physical and mental well-being*. Retrieved from <https://educathai.com/knowledge/articles/431>. [In Thai].
- Ketkan, K. (2015). *The effects of using guidance activity sets with art media to promote career maturity of Mathayomsuksa 2 students, Rattanaaburi School, Surin Province* (Master's thesis). Sukhothai Thammathirat Open University.
- Laddawan, N. (2019). *Unit 1: Guidance and quality of life development*. In *Teaching material for the course "Guidance and Quality of Life"* (4th ed.). Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University Press. [In Thai].
- Lomas, T., & Ivztan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics within the human condition. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(2), 172–194. [In Thai].
- Narinthip, K., et al. (2025). *Positive psychological capital and enhancement approaches*. *Journal of Education and Innovation*, 27(1), 352–367.
- Nanchatsan, S. (2022). *Positive psychology: Basic principles and applications*. Bangkok: Rojan Printing. [In Thai].
- Nukrob, M., Suteera, N., & Sasisorn, A. (2024). *Guidance: A science for student development and support*. *Naval Cadet School Academic Journal of Social Sciences, Humanities and Education*, 11(1), 35–46. [In Thai].
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Pothipun, P. (2023). *Unit 1: Concepts of principles and guidance system in educational institutions*. In *Teaching material for the course "Principles and Guidance Systems in Educational Institutions"* (5th ed.). Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University. [In Thai].
- Press. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. NY: Guilford Press
- Saboor, S., Medina, A., & Marciano, L. (2024). Application of positive psychology in digital interventions for children, adolescents, and young adults: Systematic review and meta-analysis of controlled trials. *JMIR Mental Health*, 11, e56045. [<https://doi.org/10.2196/56045>]
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. CA: Sage Publications.
- Therdsak, D., et al. (2023). *The relationship between the 3-item mental strength assessment and mental health risk screening across age groups*. *Journal of Mental Health of Thailand*, 31(1), 52–63. [In Thai].
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90.
- Wilaiwan, M. (2016). *The effects of using guidance activity sets integrated with art on the development of emotional intelligence in self-awareness of Prathomsuksa 2 students, Phaitudomsuksa School, Bangkok* (Master's thesis). Sukhothai Thammathirat Open University. [In Thai].