

การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ และการเรียนรู้ตลอดชีวิตในยุค BANI

Application of Positive Psychology Concepts to Motivate Learning and Lifelong Learning in the BANI Era

Received : June 20, 2024

Revised : November 6, 2024

Accepted : November 13, 2024

สมนทิพย์ บุญเกิด, พย.ม.(Sumonthip Boonkerd, MSN)^{1*}

สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, ป.ด. (Sudarut Tuntivivat, Ph.D)²

กฤตติพัฒน์ ชื่นพิทยาวัณ, ป.ด. (Krittapat Chuenphitthayavut, Ph.D)³

บทคัดย่อ

สถานการณ์โลกที่มีความผันผวนและไม่แน่นอน ซึ่งมักเรียกว่าโลก VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity) ได้ส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อพฤติกรรม ทักษะ อารมณ์ และความสุขของผู้คน การเปลี่ยนแปลงนี้ได้นำไปสู่สิ่งที่เรียกว่าโลก BANI (Brittle, Anxious, Nonlinear, and Incomprehensible) ซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือความท้าทายทางอารมณ์และจิตใจในยุคดิจิทัลที่มีการสื่อสารไม่จำกัด ความท้าทายเหล่านี้รวมถึงความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความสับสน และความยากลำบากในการเรียนรู้ จิตวิทยาเชิงบวกซึ่งมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต รวมถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิต ได้เสนอแนวทางที่มีคุณค่าในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงในยุค BANI ส่งผลให้เกิดทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต กรอบแนวคิด PERMA ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) การมีส่วนร่วม (Engagement) ความสัมพันธ์ (Relationships) ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพสำหรับการจัดการการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกและความสุขในการเรียนรู้ กรอบแนวคิดนี้ยังเป็นหัวข้อที่น่าสนใจสำหรับการวิจัยในอนาคตที่ควรศึกษาเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงแนวปฏิบัติและผลลัพธ์ทางการศึกษาในบริบทของโลก BANI

คำสำคัญ: ยุค BANI, จิตวิทยาเชิงบวก, การจูงใจ, การเรียนรู้ตลอดชีวิต

¹อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

(Lecturer, Faculty of nursing Rajamangala University of Technology Thanyaburi)

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(Assistant Professor, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University)

³อาจารย์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(Lecturer, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University)

*ผู้รับผิดชอบบทความ (Corresponding author)

E-mail: Sumonthip_b@mutt.ac.th

Abstract

The volatile and uncertain global situation, often referred to as the VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity) world, has significantly influenced individuals' behaviors, attitudes, emotions, and overall happiness. This shift has transitioned into what is now described as the BANI (Brittle, Anxious, Nonlinear, and Incomprehensible) world, characterized by the emotional and psychological challenges faced in the digital age of unlimited communication. These challenges include increased stress, anxiety, depression, confusion, and difficulties in learning. Positive psychology, which focuses on enhancing quality of life, including physical and mental health, offers valuable strategies for fostering motivation to learn. It enables individuals to adapt effectively to the challenges and changes of the BANI era, thereby cultivating self-learning skills and promoting lifelong learning. The PERMA framework, comprising Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment, provides an effective approach to learning management by fostering positive attitudes and happiness in learning. This framework represents a promising area for future research aimed at optimizing educational practices and outcomes in the context of the BANI world.

Keywords: BANI world, positive psychology, motivation, lifelong learning

1. บทนำ

โลกหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) เป็นโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง สถานการณ์โลกผันผวน หรือ VUCA World ได้แก่ ความพลิกผัน (Volatility: V) ความไม่แน่นอน (Uncertainty: U) ความซับซ้อน (Complexity: C) และ ความคลุมเครือ (Ambiguity: A) (Ratanapitakdhada & Tirat, 2023) ความผันผวนที่พบเห็นได้ในสังคมไทยที่เห็นได้ชัดจากสถานการณ์ ไวรัสโควิด-19 ทำให้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป การเข้ามาของเทคโนโลยีมีผลกระทบต่อธุรกิจหลายอย่างที่ปรับตัวไม่ได้ บางองค์กร บางอาชีพหายไป

ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดอาชีพใหม่ๆ มากมาย (Kobkaew, 2022) ด้วยสาเหตุที่มีความไม่แน่นอนดังกล่าวจากโลกยุคใหม่มีอัตราการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมากขึ้นผลกระทบก็ยิ่งทวีความรุนแรง ไม่เพียงมีผลต่อการตัดสินใจในการใช้กลยุทธ์ เอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆและยังมีผลต่อสภาพจิตใจของมนุษย์ด้วย ส่งผลให้สถานการณ์โลกผันผวนไม่สามารถอธิบายสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่างๆได้อย่างครอบคลุมจึงมีการนำแนวคิด BANI World มาใช้อธิบายโลกยุคใหม่แทน เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการรับมือกับผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเฉพาะเจาะจงยิ่งกว่าเดิมซึ่งรวมถึงความรู้สึกอารมณ์ของบุคคลด้วย (จิราเจต วิเศษดอนหวาย, 2565)

ปัจจุบันสังคมโลกให้ความสนใจกับคำว่า “BANI World” ในฐานะความหมายใหม่ที่นิยามการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลก ซึ่งเป็นแนวคิดของ Cascio นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกาที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นการมองไปถึงผลกระทบด้านอารมณ์ของมนุษย์ เช่น ความเครียด ความกังวล ความหวั่น ความสับสน ฯลฯ ที่อธิบายมากกว่าลักษณะสถานการณ์ที่โลกต้องเผชิญ แต่รวมถึงผลกระทบที่เกิดจากภาวะดังกล่าว ทั้งในมิติขององค์กรและความรู้สึกของบุคคลด้วย (Tulsuk, 2022) ประกอบด้วย 1) โลกที่มีความเปราะบาง (Brittle: B) ปัจจัยต่าง ๆ นอกจากเปลี่ยนแปลงได้เสมอแล้ว ยังสามารถล่มสลายได้อย่างรวดเร็วในเวลาเพียงข้ามคืน และถูก disrupt ได้ตลอดเวลา 2) โลกที่เต็มไปด้วยความกังวล (Anxiety-inducing /Anxious: A) เนื่องจากธรรมชาติของการทำงานเปลี่ยนไปจากเดิม โดยตอบสนองต่อความรวดเร็วและไม่แน่นอนของสถานการณ์ ทุกทางเลือกอาจจะไม่ใช่ทางที่ถูกต้องสามารถล้มเหลวได้ อาจทำให้เกิดความลังเล ชะงักงัน ไม่กล้าตัดสินใจ หรือ ความสับสน 3) โลกที่สับสนต่อการคาดเดา (Nonlinear: N) วิธีคิด เหตุผล และประสบการณ์เดิม ๆ ไม่สามารถใช้ทำนาย และการรังตีความสำเร็จได้อีกต่อไป ทำให้เกิดความผิดพลาด ความล่าช้า หรือไม่กล้าในการตัดสินใจ และ 4) โลกที่ยากเกินความเข้าใจ (Incomprehensible: I) ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนปัจจัยต่างๆ มีปริมาณมากและซับซ้อน (Information Overload) ทั้งจริงและเท็จ ทำให้การวิเคราะห์ สังเคราะห์ หรือสรุปเป็นไปได้ยาก สิ่งเหล่านี้มีผลต่อความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทำให้ทุกคนต้องปรับตัวให้ทันเพื่อจะอยู่กับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ให้ได้ ทางด้าน

การเรียนรู้ผลกระทบที่เกิดขึ้นได้แก่ ภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ขาดโอกาสทางการศึกษา เกิดช่องว่างทางการเรียนรู้ สถานศึกษาต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบอื่นที่แตกต่างไปจากเดิม ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ และทักษะไม่เหมาะสมกับระดับชั้น และช่วงวัยของตนเอง (พัทธิธรา อุยั่นนทพิทักษ์ และคณะ, 2567) ดังนั้น การเรียนรู้ตลอดชีวิตหรือการศึกษาตลอดชีวิตจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย เพราะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสมและรู้เท่าทันก็คือ การได้เรียนรู้เพื่อให้มีความรู้และมีข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ อย่างเพียงพอ นั่นจึงเป็นสาเหตุที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ต้องเรียนรู้อยู่เสมอ และหรือที่เรียกว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Bagnall, 2019) โดยต้องมีการแรงจูงใจในการเรียนรู้ นั่นคือบุคคลต้องการหรือความปรารถนาที่ผลักดันให้มีพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ แนวคิดนี้ตรงกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในแง่ของการให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศักยภาพและความสุขในตัวบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถกระตุ้นความต้องการในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง โดยเน้นประสบการณ์เชิงบวก (positive experiences) หมายถึง การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในยุคที่โลกผันผวนตลอดเวลา คุณลักษณะเชิงบวก (positive traits) ได้แก่การเป็นผู้ที่ใฝ่รู้ และมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต และสภาพสังคมเชิงบวก (positive institutions) ซึ่งให้ความสำคัญกับข้อดี มากกว่าข้อด้อย เน้นการเสริมสร้างสิ่งดีงามให้กับชีวิตมากกว่าการแก้ไขสิ่งเลวร้าย หรือสิ่งที่เป็นลบ และ

มุ่งเสริมสร้างชีวิตให้ดียิ่งขึ้นมากกว่าการซ่อมแซมชีวิตที่บิตเปี้ยวให้กลับสู่ภาวะปกติ (Alam, 2022) จิตวิทยาเชิงบวกจึงถูกนำมาเป็นเครื่องมือที่ดีในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิตซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโลกยุค BANI World บทความวิชาการเรื่อง การจูงใจในการเรียนรู้ด้วยแนวคิด จิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในยุค BANI มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิด จิตวิทยาเชิงบวก การเรียนรู้ตลอดชีวิตในบริบทโลกยุค BANI และทักษะที่จำเป็นนำมาประยุกต์ใช้กับโลก BANI World ในการนำไปใช้ในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้อย่างเหมาะสม

2. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

จิตวิทยาเชิงบวกจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล และสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงการเสริมสร้างอัจฉริยภาพของบุคคล ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) Martin E.P. Seligman ซึ่งเป็นบิดาของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ได้ให้ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นการศึกษาและสำรวจจุดแข็งของมนุษย์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาเชิงบวกจึงได้ถูกสร้างให้เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่มีแนวความคิดต่างจากมุมมองของจิตวิทยาแบบเก่าที่มุ่งเน้นเรื่องปัญหาของมนุษย์รักษาความผิดปกติและเยียวยาผู้ป่วยที่มี

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้ละเลยวิธีการป้องกันสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับเรื่องจุดแข็ง (Strength) คุณค่า (Value) มองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่น (Resiliency) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงไปสู่ความคิดและการกระทำเชิงบวก และความสุข (Happiness) ของบุคคล โดยเสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงการเสริมสร้างอัจฉริยภาพของบุคคล ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน

ในปี ค.ศ. 1998 Martin E.P. Seligman ได้แต่ง หนังสือ ชื่อ ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ที่แบ่งระดับความสุขของมนุษย์ออกเป็น 3 ชั้น คือ ความสุขขั้นแรกเป็นชีวิตที่สำราญ (The Pleasant Life) ความสุขขั้นที่สองเป็นชีวิตที่ดี (The Good Life) ความสุขขั้นที่สามเป็นชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) มีรายละเอียดดังนี้ 1) ชีวิตที่สำราญ (The Pleasant Life) เป็นความสุขขั้นแรกของชีวิต คือ การที่มีความสุขจากเปลือกนอกที่ไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรกและระดับของความสุขจะลดลงเรื่อยๆ ยกตัวอย่าง เช่น เราเก็บเงินไว้รับประทานอาหารในภัตตาคาร ตอนทานรับประทานครั้งแรกจะมีความสุขมากที่ได้รับประทานอาหารภัตตาคารแสนอร่อย

แต่เมื่อเราได้รับประทานมันบ่อยๆ เราก็เฉยๆ 2) ชีวิตที่ดี (The Good Life) เป็นความสุขขั้นที่สองของชีวิต คือ การที่เราสามารถจดจ่อกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างไม่เบื่อหน่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น การทำงานที่เรารักทำให้รู้สึกที่เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเต็มที่และสนุกไปกับมัน 3) ชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) ความสุขขั้นสูงสุดในชีวิต คือ การที่ได้ทำสิ่งที่รักแล้ว สิ่งนั้นส่งผลดีต่อให้คนรอบๆ ข้างและทำให้เราได้มีความสุขไปด้วย เป็นการเติมเต็มความหมายให้แก่ชีวิต เช่น การได้ทำประโยชน์ให้สังคม นอกจากนี้ Seligman ได้พัฒนาแนวคิด "PERMA" ในหนังสือชื่อ "Flourish" เป็นแนวคิดในการพัฒนาความสุข (Happiness) และสุขภาพ (Well-being) โดยมีคำย่อของ องค์ประกอบหลักของความสุขที่มีอยู่ 5 องค์ประกอบ คือ 1) อารมณ์ทางบวก (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล เช่น ความสุข ความเพลิดเพลิน ความตื่นตัว ความพอใจ ความภูมิใจ และความอัศจรรย์ใจ 2) การมีส่วนร่วม (Engagement) เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป โดยกิจกรรมต้องใช้ทักษะความสามารถที่มีความท้าทายแต่ว่ายังเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ทำให้มีความปรารถนาที่แรงกล้าที่จะทำกิจกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมาย 3) ความสัมพันธ์ทางบวก (Relationships) เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และ

ความสัมพันธ์แบบอื่นๆ 4) สิ่งที่เราเรียนรู้มีความหมายสำคัญ (Meaning) เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตและการเรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเพื่อช่วยให้พยายามทำตามเป้าหมาย 5) การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความสำเร็จอะไรในชีวิต (Accomplishments) เป็นการสร้างความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายความต้องการที่ตั้งไว้อย่างเป็นรูปธรรม

ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทของสังคมไทยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าตนเป็นมนุษย์อย่างไร มีจุดดีและจุดเด่นอย่างไร มีความสนใจและต้องการสิ่งใดจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม (Tuntivivat, 2017) ซึ่งเป็นการส่งเสริมการปรับตัวที่เหมาะสมกับการนำมาใช้ในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่เปลี่ยนผ่านเป็นยุควิถีชีวิตถัดไป และ ยุคโลก BANI จิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ PERMA จะช่วยสนับสนุนแรงจูงใจจากภายใน (Intrinsic Motivation) โดยการสร้างทัศนคติเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดีช่วยให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้และปรับตัว เปิดใจรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ ตลอดเวลา การเห็นคุณค่าในตนเองและตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง จะสร้างแรงผลักดันให้ต้องการพัฒนาและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการมีแรงจูงใจจากภายในนี้จะทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยาวนานตลอดจนช่วงชีวิตของบุคคล

3. การจูงใจในการเรียนรู้และการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การจูงใจในการเรียนรู้ เป็นกระบวนการจูงใจให้ผู้เรียนมีความต้องการหรือปรารถนาที่ ผลักดันให้ผู้เรียนได้เริ่มต้นเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นระหว่างการเรียนรู้จนกระทั่งการเรียนรู้สิ้นสุดลง (Vilarinho-Pereira, 2021) ทั้งนี้การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ได้นั้น เกิดได้จากแรงจูงใจ 2 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแหล่งจูงใจที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ความอยากรู้ ความรู้สึกมีค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกสนุกในงานที่ทำ ส่วนแรงจูงใจภายนอก เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแหล่งจูงใจที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล เช่น เงิน งาน คະแนน (อารี พันธมณี, 2546) แรงจูงใจทั้งสองประเภทมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต แต่แรงจูงใจภายในจะมีความยั่งยืนมากกว่าแรงจูงใจภายนอก แนวคิดในการกล่าวถึงแรงจูงใจนั้น สามารถแบ่งทฤษฎีหลักได้เป็น 3 กลุ่มแนวคิด 1) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่าแรงจูงใจเกิดขึ้นจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน 2) ทฤษฎีการเรียนรู้ด้านสติปัญญา (Cognitive Theory) ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่าแรงจูงใจเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผ่านกระบวนการทางสติปัญญา 3) ทฤษฎีการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง (Self Theory) ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการภายในของตัวผู้เรียนเอง จากการพิจารณาแรงจูงใจในการเรียนรู้ทั้ง 3 ทฤษฎี

พบว่าทฤษฎีการเรียนรู้ด้านสติปัญญา (Cognitive Theory) เหมาะสมที่จะทำให้บุคคลเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะการที่ผู้เรียนสามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้นั้นขึ้นกับลักษณะกระบวนการคิดของผู้เรียน ซึ่งมาจากการตีความประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยได้รับ (Pongvatnanusorn, 2022) การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการสะสมข้อมูล การสร้างความหมาย และความสัมพันธ์ของข้อมูล และการดึงข้อมูลออกมาใช้ในการกระทำ และการแก้ปัญหาต่างๆ บทความนี้จึงมุ่งเน้นที่กลุ่มนักทฤษฎีการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ซึ่งเข้าบริบทที่ค่อนข้างซับซ้อนในปัจจุบัน

ทฤษฎีการเรียนรู้ด้านสติปัญญา (Cognitive Theory) ตามแนวคิดของฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget) เน้นการทำความเข้าใจกระบวนการคิดของผู้เรียน มีความเชื่อว่า การจะเปลี่ยนแรงจูงใจของผู้เรียนนั้น ต้องเริ่มจากการเปลี่ยนความคิดของผู้เรียนก่อน ซึ่งการที่ผู้สอนจะสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียน ผู้สอนต้องทำความเข้าใจผู้เรียนก่อน โดยคำนึงถึงความสามารถหรือจุดประสงค์ความสำเร็จของผู้เรียนที่ผู้เรียนกำลังคิด การมองเห็นคุณค่าความสำคัญของกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ของผู้เรียน จุดมุ่งหมายของกิจกรรมการเรียนรู้และเข้าใจค่าว่าการประสบความสำเร็จและความล้มเหลวของผู้เรียนแต่ละคนก่อน ในกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ด้านสติปัญญา แบ่งเป็น 3 ทฤษฎี ดังนี้ 1) ทฤษฎีการคาดหวังและการให้คุณค่า (Expectancy-Value Theory) มีความเชื่อเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังของผู้เรียนในการเรียนหรือทำกิจกรรมกับการให้คุณค่าหรือเหตุผลในการเรียนหรือการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ การที่ผู้เรียนมีแนวโน้มในการให้คุณค่า

กับสิ่งที่ตัวเองทำได้ 2) ทฤษฎีการวางเป้าหมาย (Goal Theory) มุ่งเน้นให้เห็นความสัมพันธ์ของเป้าหมายและการกระทำ เป้าหมายของความสำเร็จ (Achievement goal) คือ เป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ 3) ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory) เป็นกระบวนการการหาสาเหตุหรือการตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามมาตรฐานส่วนใหญ่ในสังคม เพื่ออธิบายพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้เรียน (Durwin & Weber, 2018) ซึ่งผู้เรียนเรียนรู้และสร้างความหมายจากประสบการณ์ใหม่ๆ และนำความรู้ไปปรับใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ปรับตัวกับข้อมูลใหม่ตลอดเวลา เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต การเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้ช่วยให้คนสามารถปรับตัวและเติบโตไปพร้อมกับเปลี่ยนแปลงของโลก

การเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learner) จำเป็นต้องมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning skills) การจัดการศึกษาจึงจำเป็นต้องพัฒนานักศึกษาให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ปลูกฝังให้รักการเรียนรู้สนุกกับการเรียนรู้ เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ และมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (วิจารณ์ พานิช, 2556) World Economic ได้เสนอทักษะที่ ต้องการสำหรับปี ค.ศ. 2025 จำนวน 10 ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์และนวัตกรรม กลยุทธ์การเรียนรู้และการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น ทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดวิเคราะห์ การริเริ่มและการสร้างสรรค์ การเป็นผู้นำและผู้มีบทบาทต่อสังคม การใช้ การติดตามและการควบคุมเทคโนโลยี การออกแบบและการเขียนโปรแกรม ทักษะความยืดหยุ่นและการควบคุม

ความเครียด และการมีเหตุผล การแก้ปัญหาและการค้นหาความคิด ดังนั้นประชาชนจึงต้องเรียนรู้อยู่เสมอ (World Economic Forum, 2020) คุณลักษณะของผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้ (สมาลี สังข์ศรี, 2567)

- 1) เป็นผู้เห็นความจำเป็นของการเรียนรู้
- 2) มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้และเชื่อมั่นในตน
- 3) เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่เรียนมุ่งพัฒนาตน
- 4) สามารถวิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ของตนได้
- 5) สามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ของตนเอง
- 6) สามารถวางแผนการเรียนรู้ กำกับการเรียนรู้และประเมินการเรียนรู้ของตนได้
- 7) มีทักษะในการแสวงหาความรู้และทักษะการเรียนรู้ self-directed learning, learn how to learn, technology literacy
- 8) รู้จักแหล่งเรียนรู้ประเภทต่าง ๆ
- 9) มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ไม่ท้อถอย
- 10) สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้ที่ได้รับ และนำไปประยุกต์ใช้

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิตเน้นการพัฒนาตนเองในเชิงบวก การเติบโต และการมีชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว ซึ่งตรงกับจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา อารมณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตที่มีความหมายและมีความสุขได้ตลอดช่วงชีวิต

4. การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกกับทักษะในบริบทยุคโลก BANI ทักษะที่จำเป็นในยุควิถีชีวิต BANI World นี้ ต้องอาศัยทั้งความสามารถปรับตัวและยืดหยุ่นต่อรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ โดยเฉพาะในด้านความรู้สึก อารมณ์ของบุคคล ดังนั้นบุคคลต้องมีการเรียนรู้ ทักษะใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องที่ช่วยให้การปรับตัวใช้ ชีวิตขึ้น ซึ่งทักษะเหล่านี้จะเป็นกลยุทธ์หรือเครื่องมือ ที่จะสามารถนำมาสร้างเสริมทักษะการเผชิญปัญหาที่มี ประสิทธิภาพเพื่อให้บุคคลเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้เขียนนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ จิตวิทยาเชิงบวกกับทักษะที่จำเป็นในยุคโลก BANI ที่มี ผู้สรุปไว้ทั้ง 4 ด้าน (AGILITAT, 2020) ดังนี้

4.1 ความสามารถ และความยืดหยุ่น (Capacity & Resilience)

คือ การที่บุคคลมีสมรรถนะในการ ยืดหยุ่นและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในโลกที่มีความเปราะบาง และเต็มไปด้วยความกังวล อีกทั้งยังมีการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการทำงาน รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น จึงต้องมีความ ยืดหยุ่นและพร้อมในการทำงานในรูปแบบการทำงาน ใหม่ๆ และทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต รูปแบบการ เรียนรู้ที่จะ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆด้วยตัวเองซึ่งจะเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นในช่วงวัยไหน ก็ยังสามารถ เรียนรู้ได้ตลอดชีวิต เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตัวเอง การมองประสบการณ์โดยการเสริมทัศนคติเชิงบวก (Positive emotion) และคิดนอกกรอบให้ หลากหลายจะช่วยเพิ่มทักษะยืดหยุ่นได้

4.2 ทักษะความเห็นอกเห็นใจ (Empathy & Mindfulness)

ในยุคที่เต็มไปด้วยความกังวล จึงต้อง ฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ช่วยให้สามารถตระหนักถึง อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น การทบทวนอดีต การชื่นชม เชื่อมโยงกับความรู้หรือ ประสบการณ์เก่า เกิดความเข้าใจ ยอมรับ ใช้กิจกรรม ให้ระลึกถึงคนที่มีคุณค่า ให้ขอบคุณคนที่ทำดี (gratitude) ชื่นชมตนเองให้อภัย (forgiveness) คนที่ ทำผิดพลาดให้อภัยตนเอง ทำให้สามารถ ควบคุมอารมณ์ได้ จัดการความกังวลได้อย่าง สร้างสรรค์ไม่หลงทาง ส่งความคิดเชิงบวกและ ความปรารถนาดีให้กับตัวเองและผู้อื่น ทำให้เกิด ความรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำ ชื่นชม ความหมายและประโยชน์ในการเรียนรู้ต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการสร้างความสัมพันธ์ ทางบวก (Positive Relationship) เพราะมนุษย์เป็น สัตว์สังคมจึงต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความหมาย ต่อบุคคลอื่นๆด้วย

4.3 ความเข้าใจบริบททางสังคมและทักษะ การปรับตัว (Context & Adaptivity)

ในโลกที่สับสนต่อการคาดเดา (N – Nonlinear) และยากเกินความเข้าใจ (I – Incomprehensible) ในข้อมูล ข่าวสาร ตลอดจน ปัจจัยต่าง ๆ มี ปริมาณมากและซับซ้อน (Information Overload) และเทคโนโลยีเข้ามามี บทบาทในการทำงานและวิถีชีวิตของทุกคน วิถีคิด เหตุผล และ ประสบการณ์เดิมๆ ไม่สามารถใช้ทำนาย และการรันตีความสำเร็จได้อีกต่อไป ความล่าช้า หรือ

ไม่กล้าในการตัดสินใจ ทำให้ทักษะการปรับตัวจึงสำคัญต่อโลกยุคใหม่ จิตวิทยาเชิงบวก ด้านการมีส่วนร่วม (Engagement) จึงจำเป็นกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ให้เกิดความสุขในการเรียนรู้หรือการทำงานแบบลื่นไหล (Flow) โดยผ่านกระบวนการของการสร้างแรงจูงใจภายใน ซึ่งประกอบด้วยการนำตนเอง (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และความสัมพันธ์ (relatedness)

4.4 ความโปร่งใสและทักษะสัญชาตญาณ (Transparency & Intuition)

โลกที่ยากเกินความเข้าใจ (I: Incomprehensible) ข้อมูล ข่าวสาร ตลอดจนปัจจัยต่าง ๆ มีปริมาณมากและซับซ้อนจึงต้องการความโปร่งใส โดยจะต้องคิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดอย่างเป็นระบบ และไม่จำเป็นต้องเห็นคล้อยตามข้อมูลที่นำเสนอ สามารถคิดโต้แย้งข้ออ้างต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแสวงหาคำตอบที่เหมาะสมกว่าเดิม สร้างแนวคิดใหม่ๆ นวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อนำเสนอเป็นทางเลือกใหม่ ที่ช่วยในการทำงานให้ดีขึ้นและทักษะสัญชาตญาณ ก็เป็นเหมือนดวงแห่งโชคที่มาในรูปแบบประสบการณ์ภายนอก การรู้อย่างบางบางอย่างโดยตรง โดยไม่ต้องมีความคิดวิเคราะห์เข้ามาแทรกแซงแต่ทำหน้าที่ตามมุมมองความคิดของแต่ละบุคคล ทักษะนี้ทำให้รับมือกับการจัดการที่ไม่อาจเข้าใจได้ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมแห่งความเป็นไปได้ใหม่ๆ เพื่อนำไปต่อยอดในการวิเคราะห์อีกขั้น วิธีการเสริมทักษะสัญชาตญาณ คือ กิจกรรม แบบถามไต่ตอบว่า ที่มีการจำกัดเวลาในการตอบ ทำให้คำตอบนั้นไม่ได้ผ่านการคิดวิเคราะห์ถูกใช้ในส่วนของสัญชาตญาณแทน

นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มทักษะขึ้นได้ด้วยการใส่ใจต่อการตอบสนองทางกายภาพ รูปภาพ ความรู้สึก และความบังเอิญอย่างสม่ำเสมอ

จิตวิทยาเชิงบวก เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทของสังคมไทยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง ให้ความสำคัญกับเรื่องจุดแข็ง คุณค่า มองโลกทางบวกหรือในแง่ดี ความหวัง ความยืดหยุ่น ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงไปสู่ความคิดและการกระทำเชิงบวก และความสุขของบุคคล เสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา โดยแนวคิด "PERMA" โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้ดังนี้

1) อารมณ์ทางบวก (P-Positive Emotion) คือ การได้สัมผัสกับประสบการณ์อารมณ์ทางบวก เมื่อคนมีอารมณ์บวก (positive emotion) จะมีผลทำให้จิตใจกว้าง เปิดรับข้อมูลใหม่ การเรียนรู้ใหม่ได้เร็ว มีประสิทธิภาพ เป็นการเรียนรู้ทางบวก (positive education) คนที่มีอารมณ์ด้านบวกมักจะเป็นที่รักของคนอื่น มีความยืดหยุ่น (resilience) เรียนรู้ได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และลดผลของ negative emotion (Seligman, 1998) การพัฒนา Positive Emotion อารมณ์ด้านบวก ทำได้โดยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ อยากเรียนรู้ มีส่วนร่วมในกิจกรรมเกิดขึ้นเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารที่ดี ทักษะที่ดีระหว่างกัน กิจกรรมทำให้เกิดอารมณ์บวก ได้แก่ ความสนุก ตื่นเต้น อยากรู้ อยากเห็น ทำท่าย เกิดความสำเร็จเป็นขั้นๆ ทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่า

ของสิ่งที่ทำ ชื่นชมความหมายและประโยชน์ในการเรียนรู้ต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดแรงจูงใจในการที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต

2) การมีส่วนร่วม (E-Engagement) หมายถึง การที่เรารู้สึกจริงจังกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ Mihaly Csikszentmihalyi อธิบายในเรื่องความสุขในการเรียนรู้หรือการทำงานแบบลื่นวันเวลา (Flow) เราเรียนรู้ที่ดีที่สุดเมื่อมีความสุขที่มีความรู้และทักษะของเราให้ตรงกับความท้าทายที่เราพบ (Csikszentmihalyi et al., 2005) ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่ดี จะช่วยให้เกิดความร่วมใจกับผู้สอนและร่วมใจกันในกลุ่ม การใช้กระบวนการกลุ่ม มีการแบ่งกลุ่มที่เสมอภาค ฝึกให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นที่แตกต่างกัน เน้นกระบวนการกลุ่ม (process) มากกว่าผลงานกลุ่ม (product) มีการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มร่วมกับการสอนงานกลุ่ม (group coaching) มีการประเมินกลุ่ม และ feedback สม่าเสมอ จะช่วยให้เกิดความมีส่วนร่วมนี้ ผู้สอนควรมีการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง และช่วยเหลือผู้เรียนที่ไม่เชื่อมโยงกับกลุ่ม

3) ความสัมพันธ์ทางบวก (R- Positive Relationship) หมายถึง ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยเฉพาะการสร้างให้เกิดแรงจูงใจนั้นบุคคลจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และมีความหมายต่อบุคคลอื่นๆ ด้วย (Seligman, 2008) ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ ต้องมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างดี มีความร่วมมือร่วมใจ (collaboration) เป็นอันหนึ่งอันเดียว (cohesion) มีการสื่อสาร (communication) การร่วมทุกข์ร่วมสุข (sharing) มีความเป็นผู้นำผู้ตาม (leadership) ในความสัมพันธ์ที่ดีนั้น มีความรู้สึกที่ดีตามมา เห็นคุณค่าของ

การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ยอมรับความแตกต่างได้ช่วยเหลือส่งเสริมกัน สะท้อนถึงการทำงานหรือใช้ชีวิตกันในสังคม ในกลุ่มที่ต้องการเน้นทักษะสังคมในการทำงานร่วมกัน การประเมินเพื่อสร้างสรรค์โดยไม่มีคะแนน จะช่วยให้เกิดการพัฒนา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้และผู้เรียน มีทัศนคติด้านบวก เปิดโอกาสให้เรียนรู้อย่างอิสระ และได้ใช้ศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่

4) สิ่งที่เราเรียนรู้มีความหมายสำคัญ มีคุณค่า ตอบคำถามของเป้าหมายชีวิต (M-Meaning) สัมพันธ์กับการเรียนรู้ในอดีต ชวนให้คิดถึงการเรียนรู้เดิม สัมพันธ์กับปัจจุบัน คือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่ออะไร เกิดการเปลี่ยนแปลงใดในปัจจุบันทำให้มีแรงจูงใจจะทำอะไรต่อไป สัมพันธ์กับอนาคตจะนำไปใช้กับชีวิตได้อย่างไร การนำมาสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทำได้โดยการเรียนรู้จะมีความน่าสนใจ อยากเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนมีเป้าหมายของตนเอง เห็นประโยชน์ คุณค่าสร้างได้ด้วยการอธิบายเป้าหมายและคุณค่า ความสำคัญของกิจกรรมนั้น และเชื่อมโยงให้เห็นการนำไปใช้งาน แก้ปัญหา หรือมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร (เชื่อมโยงกับอนาคต) และถ้าเชื่อมโยงไปถึงการเรียนรู้หรือประสบการณ์เก่า จะช่วยให้สนุกในการเข้าใจและเห็นภาพรวม เห็นความหมายและคุณค่าในชีวิตมากขึ้น ทำให้เข้าใจสนุกและเพลิดเพลินกับการเรียน

5) การเรียนรู้นั้นทำให้เกิดความสำเร็จอะไรในชีวิต (A-Accomplishment) ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางบวก เมื่อได้บทพบว่าได้อะไรบ้าง แม้แต่เป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ได้ความรู้ ข้อคิด ได้ทักษะ ได้ทัศนคติใหม่

เช่น เกิดความอยากรู้ อยากเรียน อยากอ่าน อยากแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม (พนม เกตุมาน, 2561) การนำมาสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทำได้โดยช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จ ทำได้มากขึ้นกว่าเดิม เห็นความก้าวหน้าของตนเอง การจัดประสบการณ์เรียนรู้ ควรให้ท้าทาย ยากเล็กน้อยแต่พอทำได้สำเร็จ เกิดความภูมิใจตนเอง แล้วเพิ่มความยากขึ้นเพียงพอให้กระตุ้นความอยากรู้อยากลอง ทำได้มากขึ้นแต่ทำได้มากขึ้นตามลำดับ ให้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน

ตัวอย่างของการประยุกต์ใช้ PERMA กับ การเรียนรู้ ได้แก่ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเป็นการศึกษาบทบาทของคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนโดยใช้ปัจจัยทำนายเป็นการมีสุขภาวะที่ดีภายในกรอบ PERMA ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสำรวจออฟไลน์และออนไลน์กับครูจำนวน 455 คน ในโรงเรียนรัฐบาลของเมืองยอกยาคาร์ตา ผลการวิจัยพบว่า นอกจาก PERMA Model จะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาวะ การเรียนรู้ กระบวนการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีแล้วยังส่งผลที่ดีต่อสัมพันธภาพของครู และบุคคลอื่นๆ ในโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 (Purwaningtyas, Adira, Kusmaryani, & Nurhayati, 2023) สำหรับการประยุกต์ใช้ในระดับมัธยมศึกษา ได้มีการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทย และการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานรวมถึงมีการออกแบบและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ตามองค์ประกอบของรูปแบบ PERMA โดยผู้เรียนที่ได้รับ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีสุขภาวะในภาพรวมสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาสุขภาวะในด้านต่างๆ ผ่านการวิเคราะห์วรรณคดี ที่ศึกษาและเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของตนซึ่งก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ในชีวิตจริง (ชวิน พงษ์ผจญ, 2564) ในขณะที่การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาก็ได้ผลดีเช่นเดียวกัน ได้มีการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต โดยนำ PERMA model of well-being มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ ในการฝึกปฏิบัติการตรวจสภาพจิตกับเพื่อนร่วมชั้น ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 จำนวน 318 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนมีความพึงพอใจกับกิจกรรม (Positive emotion) ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน (Relationship) ได้รับโอกาสในการแสดงความสามารถ มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากขึ้น (Engagement) กิจกรรมการเรียนรู้ เห็นคุณค่าของกิจกรรม (Meaning) และผู้เรียนเห็นความรู้ความสามารถของตนเองที่พัฒนาขึ้นระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ (Accomplishment) จึงเห็นได้ว่า แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model สามารถประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ได้ในหลายบริบท และเป็นความต่อเนื่องของการเรียนรู้ได้ตลอดในทุกช่วงของชีวิต (Iammeechai, 2024)

5. สรุป

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิด PERMA สามารถมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ และการเรียนรู้ตลอดชีวิตในยุค BANI สามารถทำได้ดังนี้ อารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) ส่งเสริมด้านความสามารถ และความยืดหยุ่นโดยการเสริมทัศนคติเชิงบวก ส่วนสติรู้ตื่น ลึ้นไหลในกิจกรรม (Engagement) จะส่งเสริมความเข้าใจบริบททางสังคมและทักษะการปรับตัว การมีความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationship) จะส่งเสริมด้านทักษะความเห็นอกเห็นใจ ความสัมพันธ์เชิงบวก จะส่งความคิดเชิงบวกและความปรารถนาดีให้กับตัวเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำ การรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมาย (Meaning) และการบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishments) จะส่งเสริมความโปร่งใสและทักษะสัญชาตญาณ โดยการรับมือกับปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดได้โดยจะต้องคิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดอย่างเป็นระบบ ทั้งหมดเป็นองค์ประกอบสำคัญของการนำแนวคิดที่จะนำไปใช้ได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่คลุมเครือ มีความเปราะบาง สับสนต่อการคาดเดา ยากเกินที่จะเข้าใจ ทำให้เต็มไปด้วยความวิตกกังวล แต่หากมีการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ โดยเปิดรับความแปลกใหม่ผ่านการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ผ่านทางสิ่งสนับสนุนรอบข้าง จะช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันและดำเนินชีวิตอยู่กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต หรือ lifelong learner ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

6. เอกสารอ้างอิง

1. จิราเจต วิเศษดอนหาวัย. (2565). Learning loss คือวิกฤตที่รอผู้ใหญ่มองทุกคน พลิกให้เป็นโอกาส. Retrieved October 23 from <https://www.educathai.com/knowledge/articles/617>
2. ชวิน พงษ์ผจญ. (2564). การพัฒนารูปแบบการสอนการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา. วารสาร สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์, 47(1), 137-160.
3. พนม เกตุมาน. (2561, 17-19 Oct 2018). EDUCA 2018 Workshop for Teachers 4.0 Development [IMPACT Forum,]. The 11th Annual Congress for Teacher Professional., Thailand

4. พัทธิธรา อุยั่นนทพิทักษ์, ทำดี กนกพร,
นิลโคตร เรืองวิทย์, และ บุญลอย ้วยวุฒิ.
(2567). การแก้ไขปัญหาภาวะถดถอย
ทางการเรียนรู้ของผู้เรียนภายใน
สถานศึกษา: กรณีโรงเรียนวัดไทรทอง
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาตราด. *วารสารปราชญ์
ประชาคม*, 2(2), 26-39. https://so12.tci-thaijo.org/index.php/watmahasawat_jsc/article/view/807
5. วิจารย์ พานิช. (2556). *การสร้างการเรียนรู้
สู่ศตวรรษที่ ๒๑*. ส.เจริญการพิมพ์.
6. สุมาลี สังข์ศรี. (2567). การส่งเสริมให้นักศึกษาใน
สถาบันอุดมศึกษา เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต.
*มนุษยสังคมสาร (มสส.) คณะมนุษยศาสตร์
และ สังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บุรีรัมย์*, 21(1), 211-233.
7. อารี พันธุ์มณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค์
การเรียนการสอน*. สำนักพิมพ์ไยใหม่
เอตติเคท.
8. AGILITAT. (2020). *BANI versus VUCA: a new
acronym to describe the world*.
Retrieved June 4 from
<https://stephangrabmeier.de/bani-versus-vuca/#infographic>
9. Alam, A. (2022). Positive psychology goes
to school: conceptualizing students'
happiness in 21st century schools
while 'minding the mind!' are we
there yet? evidence-backed, school-
based positive psychology
interventions. *ECS Transactions*,
107(1), 11199.
10. Bagnall, R. G. (2019). A critique of
Peter Jarvis's conceptualisation of
the lifelong learner in
the contemporary cultural context.
In *The Learning Adult* (pp. 60-75).
Routledge.
11. Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., and
Nakamura, J. (2005). Flow. *Handbook
of competence and motivation*, 598-
608.
12. Durwin, C. C., and Weber, M. R. (2018).
EdPsych Modules. SAGE Publications.
13. Iammeechai, W. (2024). Applying Positive
Psychology in Medical Curriculum:
Creating engaging and meaningful
interactive lecture. *Siriraj Medical
Bulletin*, 17(2), 181-187.
<https://doi.org/10.33192/smb.v17i2.265290>

14. Kobkaew J. (2022). *VUCA World โลกที่ผันผวนและสลับซับซ้อนยิ่งกว่า Disruption*. Retrieved 26 September 2024 from <https://www.salika.co/2022/07/29/vuca-world/>
15. Pongvatnanusorn, P. (2022). Motivation in Music Learning within Cognitive Theories. *Journal of Humanities and Social Sciences Uttaradit Rajabhat University*, 9(1), 78-90. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/johuru/article/view/259581>
16. Purwaningtyas, D. A., Adira, N., Kusmaryani, R. E., and Nurhayati, S. R. (2023). Teacher well-being and engagement: The importance of teachers' interpersonal relationships quality at school. *Psychological Research and Intervention*, 6(1), 7-17.
17. Ratanapitakdhada, C., and Trirat, P. (2023). Educational leaders' competencies to survive and thrive in a BANI World. *The Journal of Pacific Institute of Management Science (Humanities and Social Sciences)*, 9(1), 16-28.
18. Seligman, M. E. (1998). *Building human strength: Psychology's forgotten mission*. *APA Monitor*, 29, 2.
19. Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, 57, 3-18.
20. Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55). American Psychological Association.
21. Seligman, , M. E., (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Australia: Random House Australia Pty Ltd.
22. Tulsuk, A. (2022). จาก VUCA world สู่ BANI WORLD. <https://www.coachforgoal.com/blog/topic>
23. Tuntivivat, S. (2017). Positive psychology: Development, applications and challenges. *Journal of Behavioral Science for Development*, 9(1), 277-290.
24. Vilarinho-Pereira, D. R. (2021). Dr. Marcy Driscoll: a Leader and an Inspiration. *TechTrends*, 65(2), 137-138.
25. World Economic Forum. (2020). *These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them: Top 10 skills of 2025*. Retrieved November 30 from <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/>