



การวิเคราะห์ทฤษฎีต้นทุนทางจิตวิทยาและแนวทางประยุกต์ใช้ในกลุ่มเด็กและเยาวชน*

ชนิตา แดงอุดม¹

(วันที่รับบทความ: 22 พฤษภาคม 2562; วันที่แก้ไขบทความ: 19 สิงหาคม 2562; วันที่ตอบรับบทความ: 23 สิงหาคม 2562)

บทคัดย่อ

ต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นทรัพยากรเชิงบวกภายในตัวบุคคลที่สามารถวัด พัฒนา และเปลี่ยนแปลงได้ ทรัพยากรเหล่านี้จะเป็นเหมือนภูมิทัศน์ด้านทานของจิตใจเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ความเศร้า หรือความรู้สึกในด้านลบต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้ มีงานวิจัยจำนวนมากให้การสนับสนุนว่า ผู้ที่มีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับสูงมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าผู้ที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาในระดับต่ำ และจากสังคมปัจจุบัน เด็กและวัยรุ่นต้องเผชิญกับความกดดันทั้งจากภายในและภายนอกซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ด้วยเหตุนี้ จึงควรมีการศึกษาและหาแนวทางการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาในกลุ่มเด็กและเยาวชนเพื่อเป็นเกราะคุ้มกันทางจิตใจให้เด็กเหล่านั้นมีความเป็นอยู่ที่ดีต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: ต้นทุนทางจิตวิทยา, การวิเคราะห์ทฤษฎีต้นทุนทางจิตวิทยา, แนวทางการประยุกต์ใช้, กลุ่มเด็กและเยาวชน

* บทความวิชาการ คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์, 2562

¹ อาจารย์, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก) คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์, E-mail: chanitakam@gmail.com



Analysis of Psychological Capital Theory and Application Guidelines for Children and Youth Groups *

Chanita Daeng-udom¹

(Received: May 22, 2019; Revised: August 19, 2019; Accepted: August 23, 2019)

Abstract

Psychological capital (PSYCAP) is the positive characteristic which individuals can be measure, develop, and enhance their abilities. We can use these positive resources as immunity to psychological problems (such as stress, depression or other negative feelings) which may lead to mental health problems in the future. There are several studies support that the higher level of individual's PSYCAP, the less risk of mental health problems than those who have lower PSYCAP level. Today, children and youths are stressed and pressured by internal and external factors that affect mental health and well-being of individuals. For this reason, we should study and develop PSYCAP in children and youth groups to use as psychological protection for those children to achieve well-being in the future.

Keywords: Psychological Capital, Analysis of Psychological Capital Theory, Application, Children and Youth

* The article from Faculty of Psychology, Saint Louis College, 2019

¹ Lecturer, Master of science program in clinical psychology, Faculty of Psychology, Saint Louis College, E-mail: chanitakam@gmail.com

บทนำ

ต้นทุนทางจิตวิทยามีพื้นฐานมาจากแนวคิดของพฤติกรรมองค์กรในเชิงบวก (positive organization behavior: POB) โดยเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพและทรัพยากรเชิงบวก (จุดแข็ง) อยู่ในตัวเอง ซึ่งทรัพยากรเหล่านี้สามารถวัด พัฒนาและปรับปรุงได้ (Luthans, Youssef-Morgan, & Avolio, 2015) ต้นทุนทางจิตวิทยาในยุคแรก เน้นศึกษาไปในบริบทขององค์กรเป็นส่วนใหญ่ โดยมีการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่พยายามพัฒนาแนวทางเสริมสร้างต้นทุนทางจิตวิทยาในระดับบุคคล และพบว่า การเสริมสร้างระดับต้นทุนทางจิตวิทยา สามารถสร้างประโยชน์ให้กับองค์กรที่บุคคลเหล่านั้นทำงานอยู่ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Larson, et al., 2013) ในหลายปีที่ผ่านมา มีนักวิจัยจำนวนมากได้พยายามขยายขอบเขตการศึกษาไปยังบริบทต่างๆเพิ่มมากขึ้น โดยงานวิจัยเหล่านั้นมีผลลัพธ์ไม่แตกต่างกันคือ ทุกคนได้รับประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นบริบทของการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังสามารถนำมาพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตด้านต่าง ๆ เช่น งาน ความสัมพันธ์ และสุขภาพ (Luthans, et al., 2013) ได้ ซึ่งในประเทศไทยได้มีการศึกษาเกี่ยวกับต้นทุนทางจิตวิทยาโดยต่อยอดไปในหลาย ๆ ส่วน เช่นกัน ทั้งในภาคเอกชน องค์กรต่าง ๆ พนักงาน รวมไปถึงกลุ่มเด็กและเยาวชน

เด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบันต้องแบกรับความเครียดและความกดดันในหลายด้านทั้งปัจจัยที่เกิดภายในและภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น (Slap, et al., 1994) สภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายเนื่องจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็ก (Sinclair, et al., 2014) บทบาทในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ความรับผิดชอบในการตัดสินใจ การดูแลตัวเอง การเรียนหนังสือในระดับชั้นที่สูงขึ้น รวมไปถึงการรับรู้ความหวังจากคนรอบข้าง และเรื่องที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเด็กค่อนข้างมากคือ ความกดดันที่เกิดขึ้นจากระบบการศึกษา (Deb, Strodl, & Sun, 2015) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบัน ประเทศไทยให้ความสำคัญของระบบการศึกษาและมีการปฏิรูปการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศชาติให้เกิดการพัฒนา ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม การศึกษาที่ดีจะช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่ามาเป็นพลังสำคัญของประเทศ สำหรับเด็กและเยาวชน การศึกษาเป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตและได้รับสิ่งที่แตกต่าง ซึ่งอาจรวมความมั่นคงของชีวิตในอนาคต นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างบุคลิกที่ดีและการมีความมั่นใจตนเอง เปรียบได้กับประตูโอกาสในการบรรลุเป้าหมายและการเติบโตในสายอาชีพ เด็กและเยาวชนในปัจจุบันจึงจำเป็นต้องมีการเรียนรู้มากขึ้นและพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา จากระบบการรับเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาที่เน้นย้ำในเรื่องมาตรฐานวิชาการเป็นหลัก เด็กในยุคนี้จึงต้องใช้เวลาในห้องเรียนมากขึ้น อีกทั้งต้องเข้าเรียนพิเศษหรือเข้าโรงเรียนกวดวิชาตั้งแต่ชั้นอนุบาลเพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าศึกษาต่อในสถาบันที่มีชื่อเสียงหรือเป็นที่ยอมรับต่อไป

ในอนาคต รวมทั้งการแบกรับทั้งความกดดันในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่จะนำไปสู่การศึกษาต่อในอนาคต (Arun, Garg, & Chavan, 2017) และความคาดหวังของตนเองและผู้อื่น โดยละทิ้งความสนุกสนานตามช่วงวัยเพื่อมาให้ความสำคัญกับการเรียนอย่างเต็มที่ ที่ผ่านมามีนักเรียนบางส่วนที่ต้องออกจากโรงเรียนกลางคันเนื่องจากทนรับความเครียดและความกดดันจากระบบการเรียนการสอนในรูปแบบนี้ไม่ไหว แม้ว่าความเครียดในการแข่งขันจะเป็นตัวกระตุ้นเชิงบวกสำหรับความสำเร็จ แต่ถ้าความเครียดนี้รุนแรงและยืดเยื้อ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ผลกระทบด้านลบ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ปัญหาพฤติกรรม และการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น (Dunne, et al., 2010).

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าทรัพยากรในเชิงบวกที่เป็นองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ซึ่งรวมไปถึงความสามารถในการจัดการกับผลกระทบในแง่ลบ (เช่น ความกดดัน ความเครียด และความวิตกกังวล เป็นต้น) ที่อาจพัฒนาเป็นปัญหาทางจิตเวชได้ และเนื่องจากที่ผ่านมา มีเด็กและเยาวชนจำนวนมากประสบกับปัญหาดังกล่าว และเนื่องจากต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นทรัพยากรเชิงบวกที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ผู้เขียนจึงมีความสนใจในการศึกษารายละเอียดของหลักการและทฤษฎีเพื่อต่อยอดองค์ความรู้ไปสู่การหาแนวทางในการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาในเด็กและเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital)

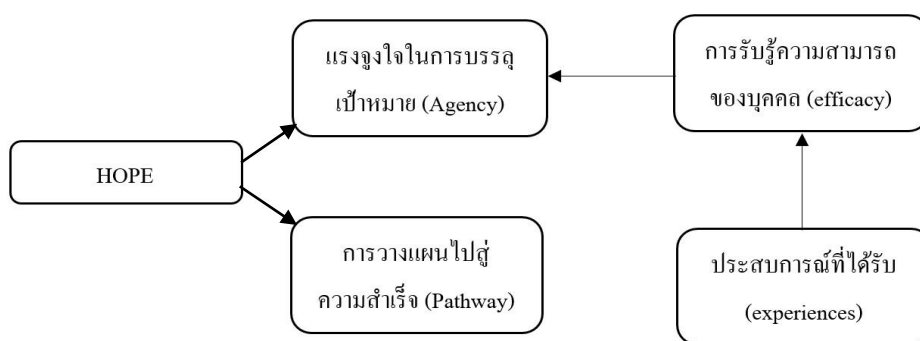
การศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะในเชิงบวกของบุคคล โดยบูรณาการระหว่างทรัพยากรทางจิตวิทยาเชิงบวกและเกณฑ์พฤติกรรมองค์กรในเชิงบวก (POB) ต้นทุนทางจิตวิทยามีพื้นฐานมาจากแนวคิดของพฤติกรรมองค์กรในเชิงบวก (positive organization behavior) โดยเน้นไปที่ระดับบุคคลในลักษณะของการใช้ทรัพยากรเชิงบวกและจุดแข็งของบุคคลมาเป็นพลังในการสร้างสิ่งที่ดีและซ่อมแซมบาดแผลในจิตใจหรือสิ่งที่เลวร้ายในชีวิต โดยให้ความสำคัญกับความรู้สึกในคนปกติให้รู้สึกพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นลักษณะในเชิงบวกที่สามารถวัดพัฒนา (state-like) และเพิ่มพูนความสามารถได้ (Youssef, & Luthans, 2007) ซึ่งจะทำงานร่วมกันเป็นโครงสร้างที่ซับซ้อน ไม่สามารถบอกได้ว่าองค์ประกอบใดส่งผลให้เกิดผลอย่างไรโดยตรง โดยจะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป

องค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา

1. การมีความหวังมีพลังที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (hope)

Hope (ความหวัง) เป็นทรัพยากรในเชิงบวกของบุคคล C.Rick Snyder ได้คิดค้นทฤษฎีความหวังขึ้น โดยให้คำนิยามความหวังว่าเป็น “สถานะของบุคคลที่มีแรงจูงใจทางบวก โดยเกิดจากการมีแรงจูงใจอย่าง

มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย (agency) และมีแนวทางในการบรรลุเป้าหมายนั้น (pathway)” โดยทฤษฎีความหวังของ C.Rick Snyder จะเกี่ยวกับลักษณะการคิดของบุคคลซึ่งประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบที่มีความสำคัญเท่ากัน ดังนี้ 1) หน้าที่/การปฏิบัติงาน (agency) คือพลังหรือแรงจูงใจไปสู่เป้าหมาย 2) วิธีการ (pathways) คือการวางแผนที่มุ่งมั่นในการประสบความสำเร็จ (Snyder, Irving, & Anderson, 1991) โดยแรงจูงใจที่มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย (agency) เกิดจากการรับรู้ความสามารถของบุคคล ซึ่งจะเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ซึ่งเป็นผลของตัวแปรการเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) แสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงองค์ประกอบของการมีความหวังมีพลังที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (Hope)

จากการศึกษาของ Ong, Edward & Bergeman (2006) พบว่าบุคคลที่มีระดับของการมีความหวังมีพลังที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (hope) สูง จะมีความเครียดในระดับต่ำและสามารถสู้กับอารมณ์ในเชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าผู้ที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาในด้านนี้ระดับต่ำ (Ong, Edwards, & Bergeman, 2006) ดังนั้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือการมีประสบการณ์ในด้านลบ (เช่น การสอบตก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลง เป็นต้น) เด็กที่มีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาในด้านการมีความหวังมีพลังที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (hope) สูงย่อมมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดน้อยกว่าเด็กที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาในด้านนี้ในระดับต่ำ เมื่อวิเคราะห์จากองค์ประกอบในด้านความหวัง เด็กที่มีต้นทุนในด้านนี้สูงจะสามารถสร้างแรงจูงใจในการทำงาน (สัมพันธ์กับองค์ประกอบในด้านการเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะกล่าวถึงต่อไป) และหาวิธีการในการทำงานชิ้นนั้นให้สำเร็จได้โดยไม่เครียดหรือกดดันมากเกินไป ดังตัวอย่าง เด็กนักเรียนที่มีความเครียดจากการไม่สามารถทำความเข้าใจเนื้อหาในห้องเรียนได้ หากเด็กเหล่านั้นมีต้นทุนทางจิตวิทยาในด้านความหวังในระดับสูง จะพยายาม (agency) หาวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าว เช่น การรวมกลุ่มทบทวนเนื้อหาในบทเรียนกับเพื่อน (pathway) โดยการกระทำเหล่านั้นจะนำมาซึ่งความสมดุลทางจิตใจได้อีกครั้ง (เครียดน้อยลง) ซึ่งจะเป็นไปในทางเดียวกับการฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ (resilience) ที่จะกล่าวถึงต่อไป

2. การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy)

การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive) การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตระหนักในตนเอง (self-awareness) แม้ว่า self-efficacy จะเป็นการรับรู้ชนิดหนึ่ง แต่การรับรู้นี้มีอิทธิพลต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพและผลผลิต (Bandura, 2006) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้ใหญ่ บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับความต้องการของตนเองและการเปลี่ยนแปลงรอบตัว เช่น การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่ และการประกอบอาชีพ ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความต้องการในด้านความปลอดภัยและเพื่อนหรือความสัมพันธ์ในระยะยาว ดังนั้น การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จ (Zimmerman, & Bandura, 1994) นอกจากนี้ยังพบว่าการเด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองที่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองสูงเช่นกัน (Gardner, 2011)

การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Bandura, 2001) เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างแท้จริงในศักยภาพของตนเอง บุคคลจะสามารถพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อให้ประสบความสำเร็จแม้จะเป็นงานที่ท้าทาย ในทางกลับกัน หากบุคคลมีการประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง สิ่งนี้ก็จะทำให้ยากที่จะทำให้นบุคคลนั้นประสบความสำเร็จในงานที่ท้าทาย นอกจากนี้ยังงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่า การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมีผลโดยตรงต่อภาวะซึมเศร้าและความเครียดในชีวิต โดยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในระดับต่ำ มีความเสี่ยงต่อการมีอาการซึมเศร้าที่รุนแรงกว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในระดับสูง (Maciejewski, Prigerson, & Mazure, 2000)

ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ได้แก่

- ประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในการทำงานที่ผ่านมา การได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จบ่อย ๆ จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และทำให้มีความมุ่งมั่น พยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จในงานอื่น ๆ ต่อไป แต่ในทางกลับกัน หากบุคคลประสบแต่สถานการณ์ที่ล้มเหลวก็จะทำให้ระดับความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองลดลงเช่นกัน

- ประสบการณ์จากภายนอกทั้งจากการเรียนรู้และการสังเกตจากประสบการณ์ที่บุคคลอื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Learning / Modeling) โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับที่บุคคลนั้นประสบอยู่

- การได้รับการเสริมแรงทางสังคม เช่น การชมเชย การได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

- สภาวะทางร่างกายและจิตใจ หากบุคคลมีความรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่สบาย มีความวิตกกังวล ความเครียด ความกลัว หรือความตื่นเต้น จะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองลดลง

ซึ่งส่งผลให้การทำงานไม่ดีเท่าที่ควร ในทางกลับกัน หากบุคคลมีสุขภาพดี มีอารมณ์ที่เบิกบาน ก็จะช่วยส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้นและส่งผลให้สามารถทำงานได้ดีมากขึ้น

หากกล่าวถึงองค์ประกอบในด้านความเชื่อมั่นในในศักยภาพของตนเอง (self-efficacy) จะเห็นได้ว่าประสบการณ์ที่เคยประสบมีความสำคัญต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล ในบริบทของการศึกษานักเรียนที่สอบได้คะแนนดีหรือผลการเรียนตามที่ตั้งเป้าไว้ และได้รับคำชื่นชมจากคนรอบข้าง เด็กคนนั้นก็จะเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและกล้าที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายต่อไปในอนาคต แต่ในทางตรงกันข้ามหากเด็กเหล่านั้นได้ผลการเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือสอบตกบ่อย ๆ ย่อมส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของเด็ก รวมไปถึงความมั่นใจในตัวเอง กลัวการผิดพลาด ไม่กล้าทำงานที่ท้าทายหรืออาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าประสบการณ์จะมีส่วนสำคัญในการรับรู้ความสามารถของบุคคล แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่ประสบแต่ความล้มเหลวจะต้องรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีศักยภาพเสมอไป การให้กำลังใจจากคนรอบข้าง การได้มีส่วนร่วมในประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมย่อมทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นและความพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จต่อไป

3. การฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ (resilience)

Resilience หมายถึง ความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่จุดสมดุล (bouncing back) เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ดี ความขัดแย้ง ความผิดพลาดหรือภัยพิบัติในชีวิต รวมถึงการใช้ประโยชน์จากเหตุการณ์ที่ไม่ดีนั้นเป็นแรงผลักดันให้เกิดการพัฒนา Resilience จะเน้นเกี่ยวกับวิธีการที่บุคคลสามารถควบคุมและรับมือกับภาระใดๆได้ด้วยตนเอง ลักษณะสำคัญของ Resilience คือ บุคคลสามารถฟื้นตัวจากภัยพิบัติในชีวิต มีทัศนคติในเชิงบวก มีพลัง ความหวังและแรงบันดาลใจ ผู้มี Resilience สูงมักมองปัญหาว่าไม่ใช่ปัญหาไปทั้งหมดแต่เป็นความท้าทาย โดยคนเหล่านั้นจะมีความอดทนสูงต่อปัญหาต่าง ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า Resilience มีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Bitsika1, Sharpley, & Peters, 2010)

Resilience มีแนวคิดตามแกนสำคัญ 5 แกน ดังต่อไปนี้ (Wagnild, 2009)

1. ความมีใจสงบ (Equanimity) : ความสมดุลระหว่างมุมมองของชีวิตและประสบการณ์ที่สามารถลดการตอบสนองอย่างรุนแรงลงได้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย
2. การมีความหมาย (Meaningfulness) : การตระหนักว่าชีวิตมีเป้าหมายและมีคุณค่า
3. ความมุ่งมั่น (Perseverance) : ลักษณะของความทนทานต่อเคราะห์กรรม ภัยพิบัติหรือความท้อใจ

4. การอยู่เพียงลำพัง (Existential aloneness): การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีความเข้าใจว่าในบางประสบการณ์สามารถแบ่งปันหรือมีส่วนร่วมกับผู้อื่นได้ แต่บางประสบการณ์ก็ต้องเผชิญด้วยตัวเองเพียงลำพัง

5. การพึ่งพิงด้วยตนเอง (Self-reliance) : มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง อาศัยจุดแข็งและความสามารถของตนในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

นอกจากนี้ ค่านิยมและความเชื่อจะช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นอนาคตข้างหน้าที่เป็นไปได้ของตนและสามารถกลับสู่ความเป็นจริงในปัจจุบันได้ แม้ว่าจะเจอช่วงเวลาที่ผิดหวังหรือผิดพลาดบุคคลจะยังคงมีมุมมองในทางบวก การนึกถึงอนาคตและกลับมามองในสถานการณ์ปัจจุบันจะส่งผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจและความพยายามในการแสดงความสามารถที่สูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นการดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมาใช้อย่างเต็มที่ พยายามพัฒนาตนเองและเรียนรู้มากขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ท้าทาย

การที่เด็กนักเรียนตั้งเป้าหมายและความหวังเกี่ยวกับการเรียนของตนและพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้นั้น หากทำได้ตามต้องการย่อมเป็นผลดีต่อตัวบุคคล แต่หากไม่เป็นไปตามต้องการและประสบความล้มเหลว ต้นทุนทางจิตวิทยาในด้าน resilience ก็จะมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวและมีแรงในการพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จอีกครั้ง เช่น เด็กนักเรียนที่ตั้งเป้าหมายในการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่งโดยพยายามอ่านหนังสือเตรียมสอบและเข้าโรงเรียนกวดวิชาเพื่อให้สามารถเข้ามหาวิทยาลัยแห่งนั้นได้ แต่ประสบกับความล้มเหลว หากเด็กคนนั้นมี resilience อยู่ในระดับสูงก็จะสามารถฟื้นตัว มีแรงในการกลับมาพยายามเพื่ออ่านหนังสือสอบต่อไป โดยยังมีความหวังว่าจะได้เรียนในมหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการได้ โดยอาจมองว่าการสอบที่ผ่านมาเป็นเพียงประสบการณ์ที่ท้าทายอย่างหนึ่ง และพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จต่อไป แต่หากเด็กมี resilience อยู่ในระดับต่ำอาจเกิดความท้อแท้ สิ้นหวังในการเรียนหรือส่งผลต่อการเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (self-efficacy) ที่ลดลงและอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาได้เช่นกัน

4. การมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (optimism)

ต้นทุนทางจิตวิทยาด้านการมีมุมมองในเชิงบวก (optimism) มีความเกี่ยวข้องกับอุปนิสัยของบุคคลในการคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในอนาคต รวมไปถึงความคาดหวังต่อโลกในเชิงบวก (Carver, et al., 2009) การมีมุมมองในเชิงบวก (optimism) หรือความคิดในเชิงบวก (positive thinking) คือความรู้สึกลักษณะว่าน่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น รวมถึงความสามารถให้การให้เหตุผลดีๆ มาอธิบายเหตุการณ์ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นอดีต หรือปัจจุบัน (Seligman, 2007)

ทฤษฎีเกี่ยวกับการมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (optimism)

4.1 ทฤษฎีอุปนิสัยการมีมุมมองต่อโลกในเชิงบวก โดย Carver และ Scheier อุปนิสัยการมีมุมมองต่อโลกในเชิงบวก (Dispositional optimism) เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่นว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายไม่ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ดีหรือร้าย ทฤษฎีนี้จะเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นของบุคคลว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายหรือข้อจำกัดของตนเองไม่ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ดีหรือร้ายในชีวิต การมีมุมมองต่อโลกในเชิงบวก (Optimism) และ การมีมุมมองในแง่ร้าย (pessimisms) ขึ้นอยู่กับความคาดหวังในอนาคตซึ่งเกี่ยวข้องกับทฤษฎีแรงจูงใจที่เรียกว่า ทฤษฎีคุณค่าของความคาดหวัง (theory of expectation values) ความคาดหวังมีผลกระทบอย่างชัดเจนต่ออารมณ์ของบุคคลและพฤติกรรม (Carr, 2004)

4.2 การอธิบายในแง่ดี (Explanatory optimism) หรือ การตีความสิ่งที่เกิดขึ้น (Explanatory style) โดย Seligman

ทฤษฎีนี้พยายามที่จะอธิบายมุมมองเชิงบวกของ optimism ว่าเป็นความเชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมาที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังในอนาคต การตีความสิ่งที่เกิดขึ้น (Explanatory style) จะสัมพันธ์กับมุมมองต่อตนเองและโลกของบุคคล ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เหตุการณ์ดี ๆ เกิดขึ้นจากมุมมองในแง่ดี อารมณ์ที่มั่นคงและความหลากหลายของเหตุผลเบื้องหลังเหตุการณ์ สำหรับเหตุการณ์ที่ไม่ดี บุคคลจะพิจารณาว่าเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่ไม่สามารถควบคุมได้ซึ่งมาจากภายนอกหรือสิ่งที่เลวร้ายทั้งหมดเป็นเพียงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นชั่วคราวไม่ใช่สิ่งที่อยู่อย่างถาวร ไม่ได้กระทบต่อชีวิตในระยะยาว ความเชื่อแบบนี้เป็นมุมมองต่อตนเอง โลก และอนาคต โดยมุ่งเน้นไปที่โอกาสและความหวังรอบๆ ตัว ความหวังทำให้มนุษย์หาโอกาสในการจัดการหรือเปลี่ยนผลลัพธ์ให้ดีขึ้น

ดังนั้น ลักษณะของบุคคลที่มีมุมมองในแง่ดี (optimistic person) เป็นความสามารถที่จะเพิกเฉยไปกับความคิดที่เป็นปัจจุบันและมีอารมณ์ที่มีชีวิตชีวาและมีการควบคุมน้อยลง (fade control) ความสามารถในการยอมรับความเสี่ยงและความแตกต่างอื่น ๆ การแสดงความขอบคุณหรือชื่นชมผู้อื่น การมองข้ามสิ่งที่ขัดหรือรบกวนเป้าหมายหรือเปลี่ยนแปลงและเพิ่มโอกาสของความสำเร็จ ในการเรียน นักเรียนทุกคนย่อมเคยประสบปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะกับเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำลง การทำงานส่งไม่ทัน เรียนหนังสือไม่เข้าใจ และอื่น ๆ ซึ่งกระทบต่อจิตใจในด้านลบ (เช่น ความเครียด เสียใจ ท้อแท้) หากนักเรียนมีต้นทุนทางจิตวิทยาในด้านนี้อยู่ในระดับสูงย่อมสามารถหาเหตุผลดี ๆ มาอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้โดยไม่โทษว่าเป็นความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงอย่างเดียวหรือจมอยู่กับความทุกข์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยสามารถรับรู้ได้ว่าเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวและสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ในอนาคต ในทางตรงกันข้าม หากเด็กมีต้นทุนทางจิตวิทยาในด้านนี้ในระดับต่ำ

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นอาจทำให้เด็กไทยตัวเองและส่งผลต่อการเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (self-efficacy) และการมีความหวังมีพลังที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (hope) ได้

แนวทางการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาในเด็กและเยาวชน

เนื่องจากต้นทุนทางจิตวิทยามีการทำงานร่วมกันอย่างซับซ้อน ในการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาแต่ละองค์ประกอบจึงมีความเกี่ยวเนื่องกันและส่งเสริมซึ่งกันและกัน รวมทั้งสามารถสร้างเป็นโครงการที่พัฒนาในแต่ละองค์ประกอบรวมกันได้

การพัฒนาในด้านการมีความหวังมีพลังที่จะนำไปสู่เป้าหมาย (HOPE)

เนื่องจากเด็กและเยาวชนยังมีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาอย่างไม่มากนัก ประกอบกับพัฒนาการทางด้านสมองซึ่งทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผลยังพัฒนาไม่เต็มที่ เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคจึงมีโอกาสที่จะล้มเลิกความพยายามหรือเกิดความเครียดได้ การพัฒนาในด้านนี้จะช่วยฝึกการวางแผนในการเผชิญกับปัญหาเพื่อสร้างทักษะในการรับมือกับปัญหาในอีกรูปแบบหนึ่ง โดยเมื่อวิเคราะห์จากทฤษฎีการมีความหวัง จะเห็นว่าประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบคือ แรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย และการวางแผนไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้น ในการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาในด้านนี้จึงควรเริ่มจากการฝึกฝนให้เด็กและเยาวชนมีการกำหนดเป้าหมายของตนเอง โดยอาจเริ่มจากเรื่องที่สามารถทำได้ง่าย ๆ เห็นผลเร็ว หรือเป็นเรื่องใกล้ตัว (โดยเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน จำต้องได้) โดยเมื่อกำหนดเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว ให้คิดหาวิธีการไปสู่เป้าหมายดังกล่าวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้ (โดยยังไม่ต้องคิดถึงการปฏิบัติจริง) จากนั้นนำมาพูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับวิธีต่าง ๆ ที่คิดได้ ส่งเสริมให้มีการแสดงความคิดเห็นขึ้นในกลุ่ม เพื่อให้บุคคลได้เห็นมุมมองที่แตกต่างและหลากหลายมากขึ้น และอาจได้มุมมองใหม่ ๆ ที่มีประโยชน์ในการวางแผนจากแสดงความคิดเห็นร่วมกันในขั้นตอนนี้ จากนั้นนำวิธีการต่าง ๆ ที่คิดมาพิจารณาถึงความเป็นไปได้เมื่อเทียบกับความเป็นจริง ค่อย ๆ ตัดแผนการที่มีความเป็นไปได้น้อยหรือมีความเสี่ยงออก จากนั้นให้คิดถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น (ในกรณีนี้อาจให้กลุ่มเป้าหมายช่วยกันคิด หรือผู้พัฒนาเป็นผู้คิดให้ก็ได้) แล้วหาวิธีการในการก้าวผ่านอุปสรรคนั้นด้วยตัวเองก่อน จากนั้นพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อนแสดงความคิดเห็นกันอีกครั้ง แล้วเลือกวิธีการและการแก้ปัญหาที่คิดสามารถเอาชนะอุปสรรคดังกล่าวได้ (Luthans, et al., 2006) วิธีการเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักการวางแผนและเรียนรู้ที่จะเอาชนะอุปสรรคด้วยตนเอง

ส่วนในด้านการสร้างแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมายนั้นจะเชื่อมโยงความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต การเริ่มต้นทำกิจกรรมบางอย่างด้วยตนเองแล้วประสบความสำเร็จ จะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับบุคคลได้ดังนั้นในการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาด้าน hope

จึงควรเริ่มกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้ง่ายก่อน เมื่อบุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้จะเป็นประสบการณ์ในเชิงบวกและเพิ่มแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายต่อไปในอนาคตได้

การพัฒนาในด้านการเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy)

การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองสามารถต่อยอดจากการพัฒนาในด้าน hope ได้ ซึ่งจากที่กล่าวไปข้างต้น ประสบการณ์ประสบความสำเร็จที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กับบุคคลสามารถช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถของตนได้ อย่างไรก็ตาม ในเด็กและเยาวชนบางคนอาจมีการรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงหรือไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเองอย่างมากจากปัจจัยอื่น ๆ การพัฒนาในด้านนี้จึงทำได้หลายวิธี เช่น การให้เด็กกำหนดเป้าหมายโดยเริ่มจากเรื่องใกล้ตัวและสะสมประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ และการปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นต้น

การพัฒนาในด้านการฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ (resilience)

การฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์เป็นทักษะหนึ่งที่สามารถพัฒนาขึ้นได้หลังจากบุคคลประสบกับความล้มเหลว ซึ่งแต่ละคนมีการเรียนรู้และรับมือที่แตกต่างกัน การเผชิญกับความล้มเหลวซ้ำ ๆ สามารถเพิ่มทักษะในด้านนี้ของบุคคลได้ แนวทางการพัฒนา อาจทำได้โดยการสร้างกรอบความล้มเหลวให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อฝึกทักษะการรับมือกับอารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อตนเองประสบความล้มเหลว รวมถึงการกระตุ้นให้บุคคลสร้างเป้าหมาย และหาแนวทางใหม่ๆ เพื่อไปสู่ความสำเร็จ โดยการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง และการปรึกษากับกลุ่มเพื่อน รวมไปถึงการพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก เมื่อประสบกับความล้มเหลว และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิธีการนี้จะทำให้เด็กมีมุมมองต่อความล้มเหลวรวมถึงแนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น และเป็นการเรียนรู้ว่าความล้มเหลวสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อล้มเหลวแล้วก็สามารถสร้างเป้าหมายใหม่ ๆ หรือหาแนวทางใหม่เพื่อไปสู่ความสำเร็จได้ (เกี่ยวเนื่องกับองค์ประกอบในด้านการมีความหวังมีพลังที่จะนำไปสู่เป้าหมาย)

การพัฒนาในด้านการมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (optimism)

จากทฤษฎีการอธิบายในแง่ดีและการตีความสิ่งที่เกิดขึ้นจะเห็นว่า มุมมองต่อชีวิตและโลกของบุคคลเป็นผลมาจากความคิด และความเชื่อของบุคคล การปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลจะเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่พัฒนาองค์ประกอบในด้านนี้ได้ ซึ่งสามารถทำได้โดยเริ่มจากการให้กลุ่มเป้าหมายคาดการณ์ถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย แล้วสำรวจความรู้สึกว่าความเป็นไปได้แต่ละแบบส่งผลต่อความรู้สึกอย่างไรบ้าง แล้วความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลดีหรือเสียอย่างไร เมื่อเกิดสถานการณ์บางอย่างขึ้น การคิดแบบไหนจะส่งเสริมให้มีแรงจูงใจในการก้าวผ่านอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่ากัน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาด้านนี้ในเด็กอาจต้องใช้วิธีการที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น

เช่น การเสริมแรงทางบวกเมื่อเด็กมีการคาดการณ์หรือสามารถคิดในแง่บวกต่ออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ผู้พัฒนาสร้างขึ้น เป็นต้น

สรุป

เด็กและเยาวชนที่อยู่ภายใต้ระบบการศึกษาในปัจจุบันต้องเผชิญกับปัจจัยในหลาย ๆ ด้านที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต การดูแลให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ (เช่น การรับมือกับความกดดันที่เกิดขึ้น การมีความหวังต่อตนเองและผู้อื่น และการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความผิดหวัง เป็นต้น) สภาพแวดล้อมและสังคมของสถาบันที่กำลังศึกษาได้ย่อมทำให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในทางตรงกันข้าม หากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบริบทต่างๆ ได้และต้องเผชิญกับความกดดันหรือความเครียดซึ่งส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์และไม่มีวิธีในการบรรเทาหรือปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ย่อมส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในทางลบ รวมไปถึงการลาออกกลางคัน หรือการนำไปสู่การมีปัญหาด้านสุขภาพจิต (Tusana, Patcharin, & Sopin, 2013) ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อความสมดุลในชีวิตของเด็กและเยาวชนทั้งในแง่ของการดำเนินชีวิต และการเรียน รวมไปถึงการไม่สามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่ โดยหากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างทันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาที่ร้ายแรงอื่น ๆ ตามมา ในการดูแลทางด้านจิตใจในเด็กและเยาวชนสามารถทำได้หลายวิธี โดยวิธีที่กล่าวถึงในบทความนี้จะเน้นเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพ จุดแข็ง หรือลักษณะในทางบวกของบุคคลซึ่งจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจในการเผชิญกับสภาวะหรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงความไม่สบายใจที่จะนำไปสู่การเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตในอนาคต การพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาจึงเป็นการสร้างเกราะป้องกันให้กับเด็กและเยาวชนเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์ในเชิงลบ ลบ (เช่น ความเครียดและความกดดันจากการเรียน ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำลง ปัญหาด้านครอบครัวและสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง เป็นต้น) โดยจากการวิเคราะห์ในเชิงทฤษฎีเด็กที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาในระดับสูง มีโอกาสน้อยที่จะประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ดังนั้น การศึกษาเพื่อพัฒนาวิธีการในการสร้างเสริมต้นทุนทางจิตวิทยาจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจในการศึกษาต่อไป

อย่างไรก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับต้นทุนทางจิตวิทยานี้ยังไม่ครอบคลุมขอบเขตของเนื้อหาทั้งหมดที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กัน จึงจำเป็นต้องทำการศึกษาและขยายขอบเขตไปยังส่วนต่าง ๆ ต่อไป ในอนาคต ทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ

เอกสารอ้างอิง

- Arun, P., Garg, R., & Chavan, B. S. (2017). Stress and Suicidal Ideation Among Adolescents Having Academic Difficulty. *Industrial Psychiatry Journal*, 26(1), 64.
- Bandura, A. (2006). *Guide for Constructing Self-efficacy Scales. Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, Information Age Publishing: 307-337.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentive Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bitsika, V., Sharpley, F. C. & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *The German Journal of Psychiatry*, 13, 9-13.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: the Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Routledge.
- Carver, C., Scheier, M., Miller, C., & Fulford, D (2009). Optimism. In S. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 303-312). Newyork, NY: Oxford University Press.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26-34.
- Dunne, M. P., Sun, J., Do Nguyen, N., Truc, T. T., Loan, K. X., & Dixon, J. (2010). The influence of educational pressure on the mental health of adolescents in East Asia: Methods and tools for research. *Journal of Sciences*, 109-122.
- Gardner, D. M. (2011). Parents' Influence on Child Social Self-Efficacy and Social Cognition. Master thesis, Marquette University.
- Larson, M. D., Norman, S. M., Hughes, L. W., & Avey, J. B. (2013). Psychological capital: a new lens for understanding employee fit and attitudes. *International Journal of Leadership Studies*, 8(1), 28-43.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(3), 387-393.



- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological Capital and Beyond*. Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S., & Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of leadership & organizational studies*, 20(1), 118-133.
- Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., & Mazure, C. M. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms: Differences based on history of prior depression. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 373-378.
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1263-1273.
- Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sinclair, D., Purves-Tyson, T. D., Allen, K. M., & Weickert, C. S. (2014). Impacts of stress and sex hormones on dopamine neurotransmission in the adolescent brain. *Psychopharmacology*, 231(8), 1581-1599.
- Slap, G. B., Khalid, N., Paikoff, R. L., Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (1994). Evolving self-image, pubertal manifestations, and pubertal hormones: Preliminary findings in young adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 15(4), 327-335.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. Handbook of social and clinical psychology. *The health perspective*, 162, 285-305.
- Tusana T, Patcharin N, & Sopin S. (2013). Factors Predicting Stress in Graduate Nursing Students. *Nursing Journal of The Ministry of Public Health*, 22(3), 1-11.
- Wagnild M. G. (2009). A Review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, Springer Publishing Company*, 17(2), 105-113.
- Youssef, C.M,& Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism and resiliency. *Journal of Management, Sage Publications, Inc.*, 33(5), 774-800.
- Zimmerman, B. J., & Bandura, A. (1994). Impact of self-regulatory influences on writing course attainment. *American Educational Research Journal*, 31(4), 845-862.
