

Review of William C. Compton and Edward Hoffman (2013) Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition

สุชาดา สกolkijrungronj

Suchada Sakolkijrungronj

Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing ฉบับตีพิมพ์ครั้งที่ 2 ในปี ค.ศ. 2013 เขียนโดย William C. Compton และ Edward Hoffman หนังสือเล่มนี้ได้ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 2004 โดยได้รับแรงบันดาลใจจาก Martin E.P. Seligman นายกสมาคมจิตวิทยาอเมริกันซึ่งได้แสดงวิสัยทัศน์เกี่ยวกับความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก การตีพิมพ์ครั้งที่ 2 นี้เกิดขึ้นเนื่องจากผู้เขียนเล็งเห็นว่าข้อมูล ความรู้รวมถึงการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ข้อมูลบางอย่างที่อยู่ในหนังสือเล่มตีพิมพ์ครั้งแรกไม่ทันสมัย ผู้เขียนจึงปรับและเพิ่มเติมแนวคิด รวมทั้งการศึกษาวิจัยที่เกิดขึ้นใหม่

จุดเด่นและความน่าสนใจที่ทำให้หนังสือเล่มนี้แตกต่างและโดดเด่นกว่าหนังสือจิตวิทยาเชิงบวกเล่มอื่น เกิดขึ้นจากเหตุผลหลายประการ ได้แก่

1. ผู้เขียนทั้งสองคนเป็นนักจิตวิทยาคลินิกซึ่งมีประสบการณ์เชี่ยวชาญทั้งในบทบาทนักวิจัย อาจารย์ และนักเขียนเกี่ยวกับมุมมองด้านบวกของชีวิต ส่งผลให้เกิดการเชื่อมโยงองค์ความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องจนเกิดเป็นหนังสือจิตวิทยาเชิงบวกที่ค่อนข้างสมบูรณ์
2. แม้ผู้เขียนเป็นชาวตะวันตก แต่ความสนใจในศาสตร์ของจิตวิทยาเชิงบวก ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงวัฒนธรรมตะวันตกเท่านั้น ผู้เขียนได้ขยายความสนใจมาสู่แนวคิดของวัฒนธรรมตะวันออกด้วย ผู้อ่านในประเทศไทยจึงสามารถต่อยอดทางความคิดได้สะดวกและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. ผู้เขียนจัดเรียงเนื้อหาของหนังสืออย่างต่อเนื่อง มีที่มาที่ไป โดยเริ่มต้นด้วยการเล่าถึงประวัติความเป็นมาในอดีต สถานการณ์ความรู้ในปัจจุบัน รวมถึงแนวคิดและการ

เปลี่ยนแปลงที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้ผู้อ่านที่เริ่มต้นศึกษาศาสตร์ทางด้านนี้ สามารถทำความเข้าใจศึกษาและติดตามเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับวงการจิตวิทยาเชิงบวกผ่านหนังสือเล่มนี้ได้โดยง่าย

4. ผู้เขียนเริ่มต้นทุกบทด้วยข้อคิด คำคมจากบุคคลผู้มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับในสังคมซึ่งนับเป็นการนำเข้าสู่บทอย่างมีอรรถรส และสามารถกระตุ้นเตือนให้ผู้อ่านนำจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

5. การนำเสนอเนื้อหาประกอบแผนภาพ แผนภูมิ กราฟ รูปภาพ และตารางเป็นตัวช่วยสำคัญ ทำให้ผู้อ่านมีความเข้าใจเนื้อหามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้เขียนได้สร้างความประทับใจแก่ผู้อ่านด้วยภาพการ์ตูนที่สอดแทรกอารมณ์ขันเพื่อช่วยลดความหนักหน่วงของเนื้อหา ขณะเดียวกันในภาพการ์ตูนดังกล่าว กลับมีการสอดแทรกมุมมองที่ผู้อ่านสามารถนำไปคิดวิเคราะห์ต่อได้

6. การสอดแทรกรูปภาพของนักคิดและนักทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แม้เป็นเพียงรายละเอียดเล็กน้อย แต่กลับเป็นเทคนิคสำคัญของผู้เขียนที่ช่วยให้ผู้อ่านจดจำเนื้อหาในบทต่างๆ ได้ง่ายขึ้นและทำให้เนื้อหานั้นๆ มีความน่าสนใจ

7. ในช่วงท้ายของแต่ละบทผู้เขียนได้จัดให้มีบทสรุปสั้นๆ คำสำคัญของแต่ละบท รวมทั้งแหล่งศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมทั้งจากหนังสือและเว็บไซต์ นอกจากนี้จุดเด่นที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ส่วนของ Personal exploration ที่ผู้เขียนแนะนำกิจกรรมสำหรับการสำรวจตัวเองทางด้านจิตวิญญาณ รวมถึงความรู้ที่ได้รับจากเนื้อหาในแต่ละบท อย่างไรก็ตาม หากมีการเพิ่มเติมกรอบแนวคิดของเนื้อหาแต่ละบทในช่วงต้น อาจทำให้ผู้อ่านซึ่งไม่เคยศึกษาเรื่องนี้มาก่อนศึกษาได้ง่ายมากขึ้น เพราะเป็นการแสดงให้เห็น

ประเด็นสำคัญและลดความสับสนในเนื้อหาได้ นอกจากนี้ก็ควรมีกรอบเนื้อหาแยกส่วนออกมาอย่างชัดเจน สำหรับเนื้อหาพิเศษที่ผู้เขียนต้องการนำเสนอ เพราะจะช่วยดึงความสนใจของผู้อ่านได้มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้การอ่านรายละเอียดของเนื้อหาไม่หนักเกินไป

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 12 บท ดังนี้

บทที่ 1 บทแนะนำจิตวิทยาเชิงบวก (An Introduction to Positive Psychology) เป็นบทเกริ่นนำว่าจิตวิทยาเชิงบวกเกิดขึ้นได้อย่างไร มีมุมมองและขอบเขตการศึกษาที่เกี่ยวข้องในประเด็นใดบ้าง รวมถึง เนื้อหาหลักที่เกี่ยวข้อง เช่น การมีชีวิตที่ดี อารมณ์เชิงบวก จุดแข็งของมนุษย์ ฯลฯ นอกจากนี้ในบทยังครอบคลุมถึงประวัติความเป็นมาที่เล่ารายละเอียดของศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ก่อนจะเกิดนิยามคำว่า จิตวิทยาเชิงบวก ขึ้น รวมถึงสถานการณ์ของจิตวิทยาเชิงบวกในปัจจุบัน

บทที่ 2 พื้นฐานเบื้องต้น: อารมณ์, แรงจูงใจ และลักษณะของความอยู่ดีมีสุข (Foundations: Emotion, Motivation, and the Nature of Well-Being) เกี่ยวข้องกับความหมาย องค์ประกอบของอารมณ์ ความเกี่ยวข้องกับอารมณ์กับความอยู่ดีมีสุข ทฤษฎีทางด้านแรงจูงใจ รวมถึงนิยามของความสุขและความอยู่ดีมีสุข

บทที่ 3 ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) กล่าวถึงแนวทางในการวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยกำหนดความสุข โดยวิเคราะห์ผ่านสองมุมมองคือ ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในและปัจจัยที่เป็นผลมาจากภายนอก นอกจากนี้ได้สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

บทที่ 4 การใช้เวลาว่าง การดำเนินชีวิตที่ราบรื่น การเจริญสติและสมรรถนะสูงสุด (Leisure, Flow, Mindfulness and Peak Performance) เน้นมาถึงความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมที่ส่งผลต่อการเกิดความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการสำรวจความหมายในชีวิตและเป็นอิสระในการเลือกใช้ชีวิต นอกจากนี้ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่ราบรื่นที่ส่งผลต่อความสุข การเจริญสติในมุมมองต่าง ๆ รวมทั้ง

แนวทางในการเข้าถึงสมรรถนะสูงสุดของตน

บทที่ 5 ความรักและความอยู่ดีมีสุข (Love and Well-Being) กล่าวถึงความรักตั้งแต่ระดับยีน ฮอร์โมนและการแต่งงาน ทฤษฎีความรักที่เกี่ยวข้อง เช่น ทฤษฎีสององค์ประกอบของความรัก รูปแบบความรัก ทฤษฎีความรักของ Sternberg ลำดับขั้นของความรัก (Love hierarchy) ฯลฯ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการสร้างสัมพันธภาพที่พึงพอใจและต้นเหตุของการเกิดความเจ็บปวดในสัมพันธภาพ รวมทั้งแนวทางการสร้างครอบครัวที่อบอุ่น

บทที่ 6 การมีสุขภาพที่ดี (Positive Health) เน้นนำปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์เชิงบวก การสนับสนุนทางสังคม ความรัก การสัมผัสอารมณ์ขัน ดนตรี การแสดงออกทางอารมณ์ รูปแบบการคิด ฯลฯ อีกทั้งได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิ การใช้ชีวิตเชิงบวกตลอดช่วงวัย และการแก้ปัญหาเชิงบวก

บทที่ 7 ความเป็นเลิศ สุนทรียศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์ และความเป็นอัจฉริยะ (Excellence, Aesthetics, Creativity, and Genius) กล่าวถึงความรักเกี่ยวข้องระหว่างความเป็นเลิศ สุนทรียศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์และความเป็นอัจฉริยะกับความรู้สึกเป็นสุข เช่น ความรักในสิ่งที่ทำ ก่อให้เกิดความเป็นเลิศในสิ่งนั้น ๆ การรับรู้ถึงความสวยงามช่วยส่งเสริมให้เกิดความชื่นชมต่อโลกมากยิ่งขึ้น

บทที่ 8 ความอยู่ดีมีสุขในแต่ละช่วงชีวิต (Well-Being Across the Lifespan) บทนี้กล่าวถึงโมเดลที่เกี่ยวข้องกับความสุขในแต่ละช่วงวัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพ แนวทางการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากของชีวิตทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ รวมถึงสุขภาพและกลไกการป้องกันตัวที่เหมาะสม

บทที่ 9 ความอยู่ดีมีสุขที่เหมาะสม (Optimal Well-Being) เป็นการทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอยู่ดีมีสุขที่เหมาะสมจากมุมมองต่าง ๆ เช่น Humanistic, Existentialism, Authenticity, Psychodynamic และขมวดความรู้โดยการเชื่อมโยงความเหมือนของแต่ละทฤษฎีเข้าด้วยกัน

บทที่ 10 ศาสนา จิตวิญญาณ และความอยู่ดีมีสุข

(*Religion, Spirituality, and Well-Being*) กล่าวถึง บทบาท แนวคิดของศาสนาที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุข คุณลักษณะบางประการที่ส่งเสริมให้เกิดความหมายในชีวิต อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในศาสนา เช่น ความ อิ่มเอมใจ การให้อภัย ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความเห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงแนวทางอัน ลึกซึ้งของแต่ละศาสนา การเชื่อถือในสิ่งลึกลับและกลไก ที่เกิดขึ้นในสมอง และทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับ การเข้าถึงศาสนา

บทที่ 11 *องค์กรเชิงบวกและวัฒนธรรมของความ อยู่ดีมีสุข (Positive Institutions and Cultural Well-Being)* กล่าวถึงความผูกพันต่อองค์กร ความพึงพอใจ ในงาน การสร้างและการส่งเสริมให้เกิดความผูกพันต่อ องค์กรด้วยแนวทางต่างๆ อาชีพที่ต้องใช้จิตวิทยาเชิงบวก การส่งเสริมให้เป็นองค์กรเชิงบวก และความอยู่ดีมีสุขที่ แตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม

บทที่ 12 *มุมมองของจิตวิทยาเชิงบวกในอนาคต (A Look Toward the Future of Positive Psychology)* เกี่ยวข้องกับแนวทางการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ความ สำคัญของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบในมุมมอง ของจิตวิทยาเชิงบวก วิธีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความ สุข ด้วยทฤษฎีระบบ การตั้งคำถามต่อคุณค่าของชีวิต การ ผสานจิตวิทยาเชิงบวกให้เข้ากับจิตวิทยาทั่วไป ประเด็น ที่น่าคำนึงถึงในเรื่องของวัฒนธรรม

หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงมีคุณค่าต่อการแสวงหาความรู้ ทางด้านจิตวิทยาเชิงบวก แต่ระหว่างทางของการศึกษา เรื่องนี้นั้น ผู้อ่านยังสามารถเรียนรู้และสำรวจตัวเองไป พร้อมกันด้วย เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ ผู้อ่านไม่เพียงแต่ ได้เติมเต็มเนื้อหาวิชาการ แต่การเรียนรู้ดังกล่าวสามารถ ช่วยผู้อ่านให้เกิดการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณด้วยเช่น กัน ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงนับเป็นหนังสือที่ควรค่าแก่การ ศึกษาอีกเล่มหนึ่ง

References

- Baumgardner, S.R., & Crothers, M.K. (2010). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Australia: Wadsworth Cengage Learning.
- Compton, W.C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). California: Wadsworth Cengage Learning.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., & Pedrotti, J.T. (2013). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (2nd ed.). California: SAGE Publications.