

สภาพการณ์และความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ของนักศึกษา กีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ไอริสา พรหมจรรย์* และกานดา จันทรแย้ม
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วันที่รับบทความ 25 ธันวาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ 17 กรกฎาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ 24 กรกฎาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ดำเนินการเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา กีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2) เพื่อศึกษาความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา กีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีการรวบรวมข้อมูล 2 วิธี คือ 1) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 2) การเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กับกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่ม โดยเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้ฝึกสอนกีฬา อาจารย์จิตวิทยา และนักศึกษา กีฬา เกี่ยวกับสภาพการณ์ปัจจุบันและความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยผู้ให้การสัมภาษณ์มาจากตัวแทนแต่ละภูมิภาค และเครื่องมือวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญในการนำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และรายงานผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา กีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในมิติ 1) การรับรู้ความสามารถของตน นักศึกษามีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนในบทบาทหน้าที่ของนักกีฬาได้อย่างดี แต่นักศึกษามักจะขาดการตระหนักรู้ในบทบาทการเรียนรู้ 2) การมองโลกในแง่ดี นักศึกษาพยายามแสดงถึงความเข้มแข็งหรือมองโลกในแง่ดีกับสถานการณ์ที่เผชิญ แต่ในทางกลับกันสามารถรับรู้ได้ถึงความไม่เข้าใจอย่างแท้จริง 3) ความหวัง นักศึกษามักจะมีความคาดหวัง หรือเป้าหมายในระยะสั้นซึ่งขาดการตระหนักรู้หรือวางแผนกับเป้าหมายระยะยาวในการดำเนินชีวิต และ 4) ความยืดหยุ่นในการปรับตัว นักศึกษาจะเรียนรู้และปรับตัวต่อสภาพการณ์ของความไม่แน่นอนอยู่เสมอผ่านการแข่งขันกีฬานำมาซึ่งการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เผชิญได้

* ผู้รับผิดชอบบทความ: irisa123goy@gmail.com

2. ความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า นักศึกษากีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษา มีความต้องการหรือคาดหวังให้เกิดกิจกรรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกผ่านรูปแบบกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการส่งเสริมพัฒนาในมิติ

- 1) การรับรู้ความสามารถของตน โดยการออกแบบกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีการประเมินศักยภาพ ความสามารถของตนเอง ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบจากบุคคลรอบข้าง เป็นต้น
- 2) การมองโลกในแง่ดี โดยการมีกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้พิจารณาตนเองกับเหตุการณ์ในอดีต ประเมินการรับรู้ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- 3) ความหวัง การให้นักศึกษาพิจารณาเป้าหมายในชีวิต กำหนดเส้นทางหรือวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย และ
- 4) ความยืดหยุ่นในการปรับตัว โดยการมีบริการการให้การปรึกษา การฝึกอบรม หรือกิจกรรมเสริมสร้างทักษะในการตระหนักรู้กับอารมณ์ ความรู้สึก การปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เผชิญ อีกทั้งต้องการให้ผู้ดูแลนักศึกษาได้เข้าร่วม และเรียนรู้ในกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อเป็นแนวทางสำคัญในการดูแลนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: สภาพการณ์; ความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก; นักศึกษากีฬา

Conditions and Needs for Positive Psychological Capital of Sports Students of Thailand National Sports University

Irisa Prommachan* and Kanda Janyam

Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University

Received 25 December 2024

Received in revised 17 July 2025

Accepted 24 July 2025

Abstract

The purposes of this qualitative research were to study 1) the positive psychological capital situation of sports students at National Sports University, and 2) their needs for the promotion of positive psychological capital. Data were collected from documents on concepts, theories, and research related to positive psychological capital, as well as from field work. The researcher defined key informants and three target groups which were sports coaches, psychology lecturers, and sports students by purposive sampling. To collect data, the researcher interviewed representatives from each region using a semi-structured interview form that had been checked for content validity by experts. Data were analyzed using content analysis, and the findings were presented descriptively.

The research results were as follows:

1. The conditions of positive psychological capital of sports students at the National Sports University were in four dimensions. First, in terms of self-efficacy, students were well aware of their abilities in the role of athletes. However, they often lacked awareness of their learning roles. Second, optimism students tried to show their strength or optimism, toward the situations they faced; on the other hand, they could sense a lack of understanding. Third, regarding hope, students often had short-term expectations or goals, lacked awareness of or planning for long-term goals in life. Fourth, with respect to resilience, students always learned and adapted to uncertain situations through sports competitions, leading to adaptation to the situations they faced.

* Corresponding author: irisa123goy@gmail.com

DOI: 10.14456/tujournal.2026.17

2. Regarding the needs for positive psychological capital promotion of sports students at the National Sports University, it was found that sports students and those involved in caring for them needed or expected activities to enhance positive psychological capital through activity formats in each component of promotion and development in four dimensions. First, in terms of self-efficacy, activities could be designed for students to evaluate their own potential and abilities through learning from their own experiences and role models. Second, for optimism, activities could be designed to allow students to review themselves through past experiences; evaluate their perceptions of the stories that had happened. Third, regarding hope, example activities included having students consider their life goals and determine paths or methods that would lead to goals, creating motivation to achieve goals. Fourth, with respect to resilience, examples included counseling services, training, or activities that provided students with knowledge and understanding of being aware, accepting emotions, feelings, and adapting to unexpected situations. It was also desirable that student caregivers participate and learn about an important guideline for taking care of students in the future.

Keywords: conditions; needs for positive psychological capital promotion; sports students

บทนำ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นสถาบันการศึกษากลุ่มผลิต และพัฒนาบุคลากรวิชาชีพและสาขาจำเพาะ โดยมีพันธกิจที่แตกต่างจากมหาวิทยาลัยอื่น คือการส่งเสริมและพัฒนานักศึกษาให้มีศักยภาพกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ซึ่งการพัฒนาด้านกีฬาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนามหาวิทยาลัย เนื่องจากนักศึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเสริมสร้างการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นที่ยอมรับ และกีฬาเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะ การพัฒนาจิตใจ และการสร้างความสามัคคีของคนในชาติ หล่อหลอมความเป็นพลเมืองที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งสามารถสร้างชื่อเสียงและเกียรติภูมิของประเทศชาติ ดังทิศทางการขับเคลื่อนศักยภาพการกีฬาตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580) แผนพัฒนามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2566-2570 (ฉบับปรับปรุง) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567) เพราะฉะนั้นการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สู่การพัฒนามิตติ์ด้านอื่น ๆ ในลำดับต่อไป เพราะเท่าที่จริงแล้วการพัฒนาบุคคลเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาหน่วยงาน องค์กร และประเทศชาติ

ทั้งนี้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องจากการเป็นผู้นำจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นการศึกษาโดยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มีงานวิจัยที่สามารถอ้างอิงได้ และมีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนมาประยุกต์ใช้ โดยต้นทุนทางจิตวิทยา ประกอบด้วยคุณลักษณะที่มีลักษณะเฉพาะ สามารถวัดได้ในลักษณะที่เป็นสภาวะ คือ สามารถเรียนรู้ และพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ โดยมีทฤษฎีทางจิตวิทยาสนับสนุนอย่างชัดเจน (หุททัยทิพย์ ตัญพเทศ และคณะ, 2557) อีกทั้งตรงกับจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ระบุไว้ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพ สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้ คุณธรรมมีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษา คือเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข ซึ่งการเสริมสร้างบุคคลให้มีความรู้ทางวิชาการ และอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถศึกษาหาความรู้ และต่อยอดองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2553) และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนานักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและสถาบันอุดมศึกษากำกับรอบแผนอุดมศึกษา ระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2574) ได้กำหนดเป้าหมายในการสร้างทุนทางสังคมให้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสังคมที่ดีขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2560) ซึ่งสามารถทำได้หลายแนวทางแต่แนวทางที่กำลังได้รับความสนใจ คือการนำแนวคิดที่มองสิ่งที่มีในจิตใจของบุคคลว่าเป็นต้นทุนประเภทหนึ่งที่สามารถจูงใจ บริหารจัดการและพัฒนาบุคคล เรียกว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Luthans et al., 2007) และเชื่อว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเมื่อได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งระดับกลุ่มและระดับบุคคล ทำหน้าที่ส่งต่อไปยังผลทางด้าน สุขภาวะทางจิต พฤติกรรม การเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิต และในบริบทการเรียนการสอนซึ่งถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะนักศึกษา

ที่อยู่ในช่วงพัฒนาการจากวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ นับว่าเป็นช่วงเวลาที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ใหม่ และหน้าที่ความรับผิดชอบที่มากยิ่งขึ้น สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการในทุกด้านของการเปลี่ยนแปลง หากว่าบุคคลก้าวผ่านช่วงเวลาดังกล่าวไปได้ ย่อมส่งผลต่อการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ไปได้ ย่อมนำมาซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษา และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกในการใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตนเองมาเป็นต้นทุน เพราะตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จะเข้ามาช่วยทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคล เพื่อจัดการกับปัญหาสุขภาพจิต ให้รู้สึกไปในทางบวก มีความหวัง และรับรู้ ว่าตนเองมีความสามารถ มีมุมมองทางบวกต่อโลกและมีจิตใจสงบ เพราะสามารถยืดหยุ่นทางจิตใจให้กลับคืนมาเป็นปกติได้ แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่รุนแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Nelson and Cooper, 2007) ทศนีย์ หอมกลิ่น และคณะ (2565) ได้นำเสนอประเด็นการส่งเสริมให้นักศึกษาในสถาบันการศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเครียดในการเรียนสามารถก้าวผ่านสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อที่จะสามารถประสบความสำเร็จในการศึกษาและมีความผูกพันในการเรียนได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ทุนทางจิตวิทยาโดยสภาวะทางจิตใจในเชิงบวกของนักศึกษาต่อการเรียนแม้ว่าจะตกอยู่ในสภาวะตึงเครียด นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ เชื่อมมั่นในความสามารถ และศักยภาพของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ในทางบวก กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีสมรรถนะทางจิตใจในเชิงบวก สามารถปรับสภาพจิตใจให้กลับคืนเป็นปกติเมื่อเผชิญกับปัญหา มีการวางแผนและหาแนวทางใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและสามารถจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องในด้านการเรียนได้ด้วยการมองปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงบวก อีกทั้งสุพัทธ แสนแจ่มใส (2565) นำเสนอว่าต้นทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกนับเป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกันและดูแลบุคคลที่อยู่ในสภาวะซึมเศร้าเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้พร้อมสำหรับการรับมือต่อสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตที่ควรเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อสามารถใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีคุณภาพ

ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้สอน และผู้รับผิดชอบในการดูแลให้การปรึกษานักศึกษา ตระหนักและเห็นความสำคัญของการส่งเสริมต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งจากสถานการณ์การให้การปรึกษานักศึกษาในหลากหลายปัญหา โดยส่วนใหญ่ปัญหาที่นักศึกษาประสบแล้วแต่เป็นผลมาจากสภาพจิตใจอันเปราะบางในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจึงตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนานักศึกษาในทุกมิติการพัฒนา ซึ่งนักศึกษาต้องรับผิดชอบตนเองในบทบาทของความเป็นนักศึกษา และหน้าที่ของนักกีฬาในขณะเดียวกัน ซึ่งหมายถึงนักศึกษากีฬานี้จำเป็นต้องมีสภาวะจิตใจเชิงบวก อันประกอบด้วย ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความยืดหยุ่นในการปรับตัวกับสถานการณ์ที่เผชิญไม่ว่าจะในการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน หรือสภาวะของการแข่งขัน การดำเนินชีวิตประจำวัน หรือเกมส์กีฬาต่าง ๆ โดยการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามองค์ประกอบดังกล่าวเสมือนการสร้าง ทุนทรัพย์ หรือทุนทางจิตใจให้กับนักศึกษากีฬา อีกทั้งจากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ พบช่องว่างการศึกษาศาสตร์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกใน

กลุ่มนักศึกษา กีฬา หรือบริบทความเป็นวิชาชีพด้านกีฬา ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพในมิติที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งอันนำไปสู่การพัฒนาแบบองค์รวม เพราะฉะนั้นการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และเป็นเครื่องมือให้กับบุคลากรทางการศึกษา นักจิตวิทยาในสถานศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการทำงานที่ตนเองรับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง และเพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้แก่ นักศึกษา กีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อศึกษาความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บริบทของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 มาตรา 8 บัญญัติให้มหาวิทยาลัยเป็นสถานศึกษาทางวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงด้านการกีฬา มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษาส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพ ทำการสอน วิจัยและพัฒนา บริการทางวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม ทะนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม ที่มุ่งเน้นการสร้างองค์ความรู้ด้าน การกีฬา การพลศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมการกีฬา และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นแหล่งสร้างและพัฒนาบุคลากร ด้านการกีฬาของประเทศ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นสถาบันอุดมศึกษาเฉพาะทางที่จัดการศึกษาทั้งในระดับการศึกษา ขั้นพื้นฐานและระดับอุดมศึกษา มีพันธกิจเช่นเดียวกับมหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษาทั่วไป คือ จัดการเรียน การสอน การวิจัย การบริการวิชาการแก่สังคม และการทะนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม และพันธกิจที่แตกต่างจากมหาวิทยาลัยอื่น คือ ส่งเสริม และพัฒนานักเรียน นักศึกษาให้มีศักยภาพด้านกีฬาสูงสุดของแต่ละบุคคล มหาวิทยาลัยเป็นองค์กรระดับกรมในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยมีสำนักงานอธิการบดีทำหน้าที่เป็นหน่วยประสานส่งเสริมและสนับสนุนการปฏิบัติงานของวิทยาเขต 17 แห่ง และโรงเรียนกีฬา 13 โรงเรียนทั้งนี้มหาวิทยาลัย แบ่งการบริหารราชการเป็นภาค ดังนี้ 1) มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคเหนือ 2) มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3) มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคกลาง และ 4) มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภาคใต้ (มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566)

แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological capital) เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) โดยศาสตราจารย์ Martin Seligman ที่อธิบายจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นศาสตร์ที่พยายามศึกษา และค้นหาจุดแข็งและความดีของบุคคล ซึ่งเป็นแนวคิด

ที่เป็นที่รู้จักในแวดวงวิชาการเมื่อ Seligman และ Csikszentmihalyi ได้เสนอแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยการตีพิมพ์ในวารสาร American Psychologist เมื่อปีคริสต์ศักราช 2000 ซึ่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่มีจุดกำเนิดมาอย่างยาวนาน โดยสามารถแบ่งจิตวิทยาเชิงบวกออกเป็น 3 กลุ่มแนวคิดดังนี้ 1) กลุ่มแนวคิดคุณลักษณะเชิงบวก หรือจุดแข็งของบุคคล (character strength) 2) กลุ่มแนวคิดทุนจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological capital หรือ PsyCap) และ 3) กลุ่มแนวคิดแนวโน้มของบุคคลที่มีคุณลักษณะ เชิงบวก (Positive Orientation หรือ POS) (ปริญญช วุฒิชูประดิษฐ์ และ สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2565)

แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological capital) ได้มีการเสนอโดย Luthans et al. (2007) โดยเชื่อว่าแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานจากการพยายามหาวิธีการบำบัดผู้ป่วยทางจิตและถูกนำมาใช้ในจิตวิทยาคลินิกซึ่งเป็นกระบวนการที่ถูกนำมาใช้บำบัดผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น และเชื่อว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เมื่อได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งกลุ่ม และระดับบุคคลจะส่งผลไปยังสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคล เดิมศาสตร์ทางด้านจิตวิทยามักมุ่งศึกษาสภาวะทางลบ เช่น โรคซึมเศร้า การบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิต แต่ยังขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ความจริงแล้วแนวคิดด้านจิตวิทยานั้นไม่เพียงแต่ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตแต่ยังต้องช่วยให้มนุษย์ได้เติมเต็ม และพัฒนาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความหวัง (hope) ความยืดหยุ่นในการปรับตัว (resilience)

ดังนั้นแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงมีผู้สนใจและถูกนำไปประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายจนเกิดเป็นรายวิชาในการจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศสหรัฐอเมริกา ทั้งนี้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนจากการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการแข่งขันของผู้เรียน ประกอบกับการการมุ่งเน้นความเป็นเลิศทางวิชาการ ทำให้เกิดผลกระทบต่อดัชนีผู้เรียนร่วมกับบริบทแวดล้อมต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความเครียด ความกดดัน เกิดความทุกข์จากการเรียน อีกทั้งการปรับและประยุกต์ใช้โมทัศน์ และหลักการของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการจัดการศึกษา หรือพัฒนาผู้เรียนเกิดขึ้นภายหลังจากที่มีการค้นพบว่าความสำคัญของการใช้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมบรรยากาศที่ดี และการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีของผู้เรียนในชั้นเรียน เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียน และส่งเสริมการจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกดังนี้ Snyder & Lopez (2007) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสภาวะของบุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ โดยจากการศึกษาของ Luthans et al. (2007) องค์ประกอบที่สำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ในความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นในการปรับตัว ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวเป็นส่วนที่

ร่วมกันในการส่งเสริมช่วยทำให้เกิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สมบูรณ์แก่บุคคลในการดำเนินชีวิต โดยนำองค์ประกอบข้างต้นมาศึกษาร่วมกันเป็นตัวแปรเดียว โดยเชื่อว่าเมื่อบุคคลตกอยู่ในสภาวะวิกฤต บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะมีสภาพจิตใจกลับคืนเป็นปกติ ซึ่งจะเป็นผลให้สามารถประสบความสำเร็จด้านการเรียน การทำงาน การแข่งขันได้อย่างดี (Fredrickson et al., 2003) เป็นเหตุผลให้นักวิชาการ นักวิจัย และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในแวดวงต่าง ๆ ให้ความสนใจและมุ่งเน้นการส่งเสริมพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินการเชิงคุณภาพโดยมีการรวบรวมข้อมูล 2 วิธี คือ 1) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 2) การเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) กับกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มโดยเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้แก่ 1) ผู้ฝึกสอนกีฬา 2) อาจารย์จิตวิทยา และ 3) นักศึกษา กีฬา เกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการในการส่งเสริม ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยผู้ให้การสัมภาษณ์ จำนวน 20 คน จากตัวแทนแต่ละภูมิภาค เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความอึดตัวของข้อมูล เครื่องมือวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบ และ 2) สภาพการณ์ปัจจุบันและความต้องการในการส่งเสริม ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา กีฬา ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ในการนำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) และรายงานผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนา อีกทั้งการวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ตามเอกสารโครงการวิจัย SCPHYLIB2567/348

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาสภาพการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา กีฬา และความต้องการในการส่งเสริม ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จากการวิเคราะห์เอกสารพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรับรู้ความสามารถของตน 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความหวัง 4) ความยืดหยุ่นในการปรับตัว และจากการศึกษาภาคสนามผู้วิจัยสามารถนำเสนอผลการศึกษาตามองค์ประกอบของทุนปรากฏรายละเอียดของผลการศึกษาดังต่อไปนี้

1. สภาพการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผลการศึกษาสภาพการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยสามารถนำเสนอผลการศึกษาตามองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 องค์ประกอบ ปรากฏรายละเอียดของ ผลการศึกษาดังต่อไปนี้

1) การรับรู้ความสามารถของตน

บริบทของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ นักศึกษากีฬาสส่วนใหญ่ถูกรับช่วงต่อมาจากโรงเรียนกีฬาในสังกัด เพราะฉะนั้นนักกีฬาเหล่านี้มีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในบทบาทหน้าที่ของนักกีฬา และทำหน้าที่ได้อย่างดี ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาดังกล่าวมักจะขาดความกระตือรือร้นในการเรียน นำมาซึ่งการขาดความเชื่อมั่น และรับรู้ศักยภาพของตนในบทบาทการเรียน อันเป็นบทบาทสำคัญยิ่งในการต่อยอดความรู้ ความสามารถในด้านกีฬา การดำเนินชีวิตประจำวัน ในการรับรู้คุณค่าของตนเอง การรับรู้ศักยภาพ และการมีความเพียรพยายามในการพัฒนาตนเองในรอบด้าน มีความคิดริเริ่มใหม่ ๆ ในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ดังคำสัมภาษณ์

นักศึกษาของเราส่วนใหญ่รับช่วงต่อมาจากโรงเรียนกีฬา เขาจึงมุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อม การแข่งขัน และกีฬาทำให้เขามีภาวะความเป็นผู้นำ มีน้ำใจ แต่จุดบอดคือเด็กจะขาดความเชื่อมั่น และไม่ค่อยเห็นความสามารถของตนเองในการเรียน การสอบแข่งขัน มักจะมองว่าตนไม่มีความสามารถด้านนี้ แต่ถ้าเรื่องกีฬาเด็กเราโดดเด่น

(กฤษณะ เรืองสูงเนิน, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 17 ตุลาคม 2567)

เด็กส่วนใหญ่มีความสามารถที่โดดเด่นเฉพาะตัวของตนเอง ซึ่งเขาจะค้นพบว่าตนชอบหรือถนัดกีฬาประเภทใด ตั้งแต่มัธยมศึกษา จนกระทั่งเข้ามาในระดับอุดมศึกษาเป็นการต่อยอดความถนัดของเขา แต่ต้องยอมรับว่าเด็กมักจะละเลยเรื่องของการเรียน เน้นเล่นกีฬาที่เขาชอบเพราะต่อยอดในการแข่งขัน มีผลตอบแทนในรูปแบบของเงินรางวัล สวัสดิการต่าง ๆ ที่ตามมา จนเด็กให้ความสำคัญกับการเรียนหรือเรื่องอื่น ๆ รองลงมา พอเขาให้ความสำคัญกับกีฬาเป็นหลักและมีการฝึกซ้อม และแข่งขันอยู่ตลอดเวลา ทำให้เด็กรู้สึกว่าการเรียน หรือด้านอื่น ๆ เป็นเรื่องที่เขาต้องยกกว่าด้านกีฬา

(สันติพร เชื้อไทย, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 17 ตุลาคม 2567)

หนูมีเป้าหมายในการแข่งขัน การฝึกซ้อมกีฬา และมีแมตช์แข่งขันอยู่บ่อย ๆ จนไม่ค่อยมีเวลาเต็มที่กับเรื่องเรียน หรือติดตามงานเหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ แต่อาจารย์ โค้ช เพื่อน ๆ คอยช่วยเหลือ แต่หนูก็ยังรู้สึกว่าตัวเองขาดความมั่นใจ และตามเพื่อนไม่ทันในการเรียน

(ปิยะดา เพ็งสกุล, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 23 ตุลาคม 2567)

2) การมองโลกในแง่ดี

ในสภาพการณ์การแข่งขันกีฬา นักศึกษากีฬาย่อมรับรู้ถึงการเตรียมตัว การฝึกซ้อม หรือเข้าใจสภาพร่างกายของตนเองเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นเมื่อมีสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นักศึกษาย่อมต้องยอมรับกับความผิดหวัง เพื่อการพัฒนา ปรับปรุง ในการแข่งขันรายการต่อไป แต่แน่นอนว่าทุกความผิดหวังย่อมนำมาซึ่งความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ใจ ทั้งที่แสดงออกทางกาย และความรู้สึกที่ถูกเก็บ

ไว้โดยไม่ได้แสดงออก พูดคุย หรือระบายกับคนรอบข้าง แต่นักศึกษาส่วนใหญ่เข้าใจว่าเกมกีฬาที่มีแพ้ มีชนะเป็นเรื่องธรรมดา โดยความผิดหวังในการแข่งขันจะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับนักศึกษาในการเผชิญกับ สถานการณ์ที่ไม่คาดหวังในบริบทอื่น ๆ ของการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการมองโลกในแง่ดีจะเป็น พลังสำคัญในการก้าวผ่านความรู้สึกดังกล่าวไปได้ แต่การที่นักศึกษาจะเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริง ของตนเองก่อนยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จนเกิดการมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก ที่นักศึกษาจะมีมุมมองในทิศทางบวกกับสถานการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญ และการมีวิธีแก้ไขปัญหามา โดยปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงบวก ดังคำสัมภาษณ์

หลายครั้งที่เด็กพยายามยอมรับกับผลการแข่งขัน หรือผลการเรียน แต่ในทางกลับกันเหมือน เขาจะไม่ได้เข้าใจผลที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง จนรู้สึกว้าวรับมือกับความรู้สึกได้จริงหรือเปล่า เพราะหาก เขาบอกว่าไม่เป็นไร แต่ในใจยังคงไม่เข้าใจ หรือไม่ได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกอย่างเต็มที่ เหมือนกับการ เก็บกดไว้และยากที่จะก้าวผ่านความอึดอัดเหล่านั้นไปได้ พอไม่เข้าใจก็ยากที่เขาจะมองโลกในแง่ดี

(นันทิรา แก้วบุญเรือง, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 30 ตุลาคม 2567)

นักศึกษาส่วนใหญ่มักจะเคยชินกับความผิดหวังในการแข่งขัน แต่หลายครั้งที่เด็กไม่เข้าใจ และโทษปัจจัยภายนอก หรือแม้กระทั่งโทษตนเอง แต่เมื่อเวลาผ่านไปเด็กก็เข้าใจ และยอมรับกับความผิดหวัง แต่น้อยครั้งที่เด็กจะมีมุมมองในทางบวกหรือเข้าใจและยอมรับอย่างเข้าใจจริง ๆ

(นิลาวัลล์ บุญประภัมภ์, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 1 พฤศจิกายน 2567)

3) ความหวัง

นักศึกษามองว่าสิ่งจูงใจหรือผลตอบแทนที่มากจากการแข่งขันเสมือนแรงจูงใจในการขับเคลื่อน ความหวังของนักศึกษาในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง แต่ทั้งนี้แรงจูงใจดังกล่าวเป็นแรงจูงใจภายนอก ที่มีได้เกิดจากแรงจูงใจภายในที่แท้จริงของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาที่มีผลงาน และรางวัลตามที่ มหาวิทยาลัยกำหนดนำมาซึ่งรางวัล สวัสดิการต่าง ๆ ในการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง ซึ่งใน มิติของการเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตยังคงเป็นเรื่องยากที่ นักศึกษาจะผ่านพ้นไปได้ ในการสร้างความหวังขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อภาวะวิกฤติต่าง ๆ เพื่อให้คงสมดุล ทั้งร่างกาย และจิตใจให้ดำเนินต่อไป ดังคำสัมภาษณ์

นักศึกษาระบุตัวตนในระดับหนึ่งซึ่งยังคงมุ่งไปด้านศักยภาพทางกีฬา โดยมีการตั้งเป้าหมาย ในการได้รับเหรียญรางวัล เพราะเขามองว่าสิ่งนี้จะช่วยเรื่องค่าใช้จ่าย การยกเว้นค่าเทอม จนบางครั้งยัง มองว่าเด็กทะเลเยเรื่องอื่น ๆ มองมิติแค่การกีฬา การแข่งขันเป็นหลัก ซึ่งเขาจะมีเป้าหมาย มีความหวัง ที่ชัดเจนหากชวนในเรื่องเกมกีฬา แต่พอพูดถึงเรื่องอื่น ๆ เช่น การเรียน การสอบแข่งขัน หรืออนาคต การทำงานเด็กมักจะมองว่ากีฬาจะเป็นพื้นฐานสำหรับอนาคตต่อไป

(วัชรินทร์ อินทร์นุ่น, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 23 ตุลาคม 2567)

เด็กที่คลุกคลีกับกีฬาหรือการแข่งขันเขาจะเรียนรู้ความผิดหวัง สมหวัง อยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเรื่องการก้าวผ่านความไม่แน่นอนหรือความผิดหวัง เสียใจเด็กมักจะเข้าใจได้ในระดับหนึ่ง และเรียนรู้ที่จะมองข้อผิดพลาด และตั้งเป้าหมาย วางแผนใหม่ได้ แต่พอเป็นเรื่องอื่น เช่น การเรียน ความผิดหวังในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือแม้แต่เรื่อง ความรัก การสูญเสีย เขาผ่านไปได้ค่อนข้างยาก เหมือนเด็กเขาจะเข้าใจรับรู้หรือให้ความสำคัญกับเรื่องบางเรื่อง และละเลยในการจัดการกับเรื่องรอบตัวไปบ้าง

(ปวีณา พละกาล, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 30 ตุลาคม 2567)

หนูคิดว่าความหวังที่ใกล้ตัวมากที่สุดคือการแข่งขัน การเอาชนะในแต่ละแมตช์ เพราะหนูมีการเตรียมตัว ฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเป็นความหวังในเรื่องอื่น ๆ หนูไม่ค่อยคาดหวังหรือมีเป้าหมาย หนูคิดว่าถ้าหนูผ่านการแข่งขันไปได้อย่างน้อยหนูจะสามารถแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายไปได้มาก แต่ลึก ๆ หนูคิดว่ากีฬาจะทำให้หนูเรียนจบ และมีงานทำได้

(วิภาดา ศรีหังษ์, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 1 พฤศจิกายน 2567)

4) ความยืดหยุ่นในการปรับตัว

การแข่งขันแต่ละครั้งย่อมมีทั้งผู้ที่ผิดหวัง และสมหวัง เพราะฉะนั้นนักศึกษาเหล่านี้ย่อมผ่านประสบการณ์ทั้งด้านบวก ด้านลบ แต่คงเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักในการที่นักศึกษาจะมีความสามารถในการเผชิญและยอมรับความเป็นจริงกับสถานการณ์ที่ตนประสบ และสามารถฟื้นคืนสภาพจากสถานการณ์อันทุกข์ยากได้อย่างง่ายดาย แต่แน่นอนว่าความยืดหยุ่นในการปรับตัวเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่บุคคลต้องประสบ โดยมีอาจจะหลีกเลี่ยงได้ในชีวิต ซึ่งหากบุคคลเข้าใจ และยอมรับกับสถานการณ์ที่เผชิญได้ ถึงแม้ว่าต้องใช้เวลา หรือความยากลำบากในการก้าวข้ามผ่านเรื่องราวร้าย ๆ ไปได้ นำมาซึ่งดำรงอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเข้าใจ ยอมรับ และมีความสุขกับปัจจุบัน ดังคำสัมภาษณ์

จากการที่ได้สัมภาษณ์นักศึกษาทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียนมองว่าข้อได้เปรียบของนักศึกษา คือการที่เด็กเรียนรู้ และปรับตัวในการแข่งขัน หรือประสบการณ์ที่เด็กทั่ว ๆ ไปอาจจะไม่ได้สัมผัสในมุมมองของนักศึกษากีฬา ที่เขาพร้อมในการเรียนรู้กับสังคม สถานที่ หรือสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดี อาจจะด้วยพื้นฐานที่เด็กส่วนใหญ่ค่อนข้างลำบาก เช่น สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทำให้เด็กเขาพร้อมยอมรับ และปรับตัวกับความยากลำบากได้ดี แต่ไม่รู้เลยว่าลึก ๆ แล้วเด็กเขาคิด หรือรู้สึกอะไร เพราะส่วนตัวมองว่าเด็กเก็บอารมณ์ ความรู้สึก หรืออุสาดไปตามช่วงวัยของเขา

(ชนาภรณ์ เนียมกลั่น, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 30 ตุลาคม 2567)

ผมมองว่าเด็กนักศึกษาของเราเขาปรับตัวเก่ง เพราะน่าจะมาจากพื้นฐานการแข่งขันที่มีแพ้ชนะตลอดเวลาทำให้เด็กเขามองว่าการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดหวังเป็นเรื่องปกติ แต่จริง ๆ แล้วความผิดหวัง เสียใจย่อมอยู่ในใจเขาแต่การแสดงออกทางกาย การยิ้ม หัวเราะของเขาเหมือนเป็นเรื่องที่เขาเข้าใจ และรับได้ จนโค้ชเองก็ต้องดูแลคอยให้กำลังใจ หรือวางแผนการแข่งขันร่วมกับเขา ว่าเขามองความผิดหวัง ผิดพลาดที่เกิดทิศทางใด

(เอกชัย พูลแก้ว, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 17 ตุลาคม 2567)

หนูคิดว่าเมื่อหนูเจอเหตุการณ์อะไรก็ตามที่ทำให้เสียใจ หรือผิดหวัง หนูจะผ่านมันไปได้ แต่หนูต้องใช้เวลาค่ะ แต่ถ้ามีคนรอบข้างที่เข้าใจ พร้อมรับฟัง และช่วยแนะนำหนูเบาใจไปได้เยอะเลย

(อิสริย์ หนูทอง, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 23 ตุลาคม 2567)

หนูมองว่าทุกครั้งที่หนูผิดหวัง เสียใจ หรือพบเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่อยากให้เกิดขึ้น หนูต้องใช้เวลาในการทำใจ ปรับตัว แต่สัก ๆ หนูเชื่อว่ามันจะผ่านไปได้นั่นแหละค่ะ แต่กว่าจะผ่านไปหนูก็เสียศูนย์ไปนานเลย

(นฤมล จันทรเดชะ, “การสื่อสารส่วนบุคคล”, 17 ตุลาคม 2567)

2. ความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากิจการมหาวิทยาลัการกิจกาแห่งชาติ

ผลการศึกษาความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษากิจการมหาวิทยาลัการกิจกาแห่งชาติ ผู้วิจัยสามารถนำเสนอผลการศึกษา ปรากฏรายละเอียดของผลการศึกษา ดังต่อไปนี้

1) การรับรู้ความสามารถของตน จากการสัมภาษณ์ พบว่าผู้ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของนักศึกษากิจการมีความต้องการ หรือคาดหวังให้เกิดกิจกรรมการเสริมสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักศึกษา เนื่องจากมองว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างพลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ โดยแรงจูงใจสามารถสร้างได้จากการสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษาผ่านรูปแบบกิจกรรม โดยการออกแบบกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ศักยภาพ ความสามารถของตนเอง ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบจากบุคคลอื่นโดยมีบุคคลรอบข้าง เช่น อาจารย์ ผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อน หรือแม้กระทั่งครอบครัว คนใกล้ชิด ในการให้ข้อมูลย้อนกลับกับนักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาศักยภาพแห่งตน และกำหนดเป้าหมายของการพัฒนา เพื่อเป็นพลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งในการเข้าใจตนเองนำมาซึ่งการรับรู้คุณค่า ศักยภาพ ความสามารถตนเองต่อไป นอกจากนี้มีการเสนอมุมมองในการส่งเสริมการรับรู้ตนเองผ่านการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความสามารถของตนเอง เช่น การออกแนะแนวศึกษาต่อให้กับรุ่นน้อง การให้นักศึกษาได้จัดนิทรรศการ การแสดงผลงาน เป็นอีกช่องทางสำคัญที่จะก่อให้เกิดการรับรู้คุณค่าของตนเอง

2) การมองโลกในแง่ดี จากการสัมภาษณ์ พบว่าการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือดูแลนักศึกษาสะท้อนในมุมมองการหลีกเลี่ยงกับอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากภาพลักษณ์ของนักกีฬาที่แสดงออกถึงความเข้มแข็ง อดทน มุ่งมานะ จึงเป็นเสมือนเกราะกำบังความรู้สึกเศร้า เสียใจ หรือผิดหวังที่เกิดขึ้น โดยไม่ได้แสดงออกอย่างเต็มที่ หรือเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ให้เหตุผล หรือใช้เวลากับสิ่งนั้น ๆ อีกทั้งการปละโยนของบุคคลรอบข้างที่ขาดความเชี่ยวชาญ หรือเข้าใจอย่างแท้จริงในการเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกของนักศึกษา เพราะฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องมีความคาดหวังในการที่อยากให้มีกิจกรรม โครงการ หรือการฝึกอบรมทั้งตัวนักศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษาที่จะเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึก การรับมือกับความผิดหวัง เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลนักศึกษาในองค์รวมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต เช่น การมีกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้ทบทวนตนเองผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมา ประเมินการรับรู้ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น พิจารณาข้อดี ข้อเสีย และมุมมองการค้นหาโอกาสจากสถานการณ์บนพื้นฐานความเป็นจริง และการปรับมุมมองต่อสถานการณ์ที่เผชิญ

3) ความหวัง จากการสัมภาษณ์ พบว่าการรับรู้ของนักศึกษามักจะเป็นมุมมองในการแข่งขันเป็นสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษามองว่าทุกรายการแข่งขัน มีรางวัล หรือสวัสดิการเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญยิ่งในการเรียน หรือการวางแผนอนาคตของตนเอง เพราะหากว่าตนเองบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้น่ามาซึ่งสวัสดิการต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดสรรให้กับนักศึกษา เช่น เบี้ยเลี้ยง ค่าเหรียญรางวัล การยกเว้นค่าธรรมเนียมการศึกษา เงินสนับสนุนต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน การเรียนของนักศึกษา นำมาซึ่งการมุ่งมั่น เพื่อดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่ประเด็นที่น่าสนใจ คือ นักศึกษามักจะมีความคาดหวัง หรือเป้าหมายในระยะสั้น ขาดการตระหนักหรือวางแผนกับเป้าหมายระยะยาว ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าสิ่งจูงใจที่ได้รับนำมาซึ่งการฝึกซ้อม การมีภาระที่เพิ่มขึ้นจากนักศึกษาทั่วไปที่มุ่งมั่นกับการเรียนเท่านั้น ส่งผลให้นักศึกษากิฬาดังกล่าวมีมุมมองต่อตนเองในการเรียนที่ไม่ดีนัก นำมาซึ่งพฤติกรรมหรือความคาดหวังในการเรียนที่สวนทางกับการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง แท้ที่จริงแล้วนอกจากกีฬา การเรียนเป็นอีกภารกิจสำคัญในพื้นฐานในการประกอบอาชีพในอนาคต เพราะฉะนั้นความคาดหวังของอาจารย์ และผู้ฝึกสอน หรือแม้กระทั่งนักศึกษามองว่าสิ่งนี้เป็นประเด็นที่ควรต้องดูแล ให้การปรึกษา โดยการให้นักศึกษาพิจารณาเป้าหมายในชีวิต กำหนดเส้นทางหรือวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย การออกแบบกิจกรรมในลักษณะของการฝึกแก้ปัญหา (problem-solving) กิจกรรมการสร้าง growth mindset เป็นต้น

4) ความยืดหยุ่นในการปรับตัว จากการสัมภาษณ์พบว่า ความยืดหยุ่นในการปรับตัวของนักศึกษาเป็นผลเชื่อมโยงมาจากบริบทการแข่งขันกีฬามีผลการแข่งขันซึ่งไม่แน่นอน หรือไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกได้ทั้งหมด ซึ่งสิ่งนี้นักศึกษาจะเรียนรู้ต่อสภาพการณ์อยู่ตลอดเวลา นำมาซึ่งการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เผชิญได้ แต่ในทางกลับกันเชื่อว่านักศึกษาทุกคนจะยอมรับ หรือปรับตัวกับความผิดหวัง เสียใจ หรือสูญเสียได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษาคาดหวัง หรือต้องการให้เกิดขึ้น เช่น การมีบริการการให้การปรึกษา การฝึกอบรม หรือกิจกรรมที่ให้ความรู้

ความเข้าใจกับนักศึกษาในการตระหนักรู้ ตั้งรับกับอารมณ์ ความรู้สึก การจัดการตนเอง และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดที่พร้อมจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา อีกทั้งต้องการให้ผู้ดูแลนักศึกษาได้เข้าร่วมและเรียนรู้ไปพร้อมกันเพื่อเป็นแนวทางสำคัญในการดูแลนักศึกษาต่อไป

สรุปและผลอภิปราย

จากการเก็บข้อมูลสภาพการณ์และความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

1. สภาพการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากผลการวิจัย การรับรู้ความสามารถของตน พบว่า นักศึกษาที่มหาวิทยาลัยการรับรู้ความสามารถของตนที่โดดเด่นในการแข่งขัน เกมส์ กีฬา การฝึกซ้อม หรือความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจของมหาวิทยาลัย ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาให้มีศักยภาพด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ เนื่องจากการพัฒนาด้านกีฬาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนามหาวิทยาลัย ตามแผนพัฒนามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2566-2570 (ฉบับปรับปรุง) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ทั้งนี้ เนื่องจากการสนับสนุนของมหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาเป็นเป้าหมายสำคัญ แต่ในมิติการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวัน นักศึกษายังขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดรับรู้ความสามารถของตนในมิติอื่น ๆ ซึ่งนอกเหนือจากความสามารถด้านกีฬาข้างต้น นำมาซึ่งความไม่มั่นใจในตนเอง และการรับรู้ศักยภาพ ความสามารถของตนด้านการเรียนแผ่ขยายสู่การใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากขาดการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนในรอบด้าน นอกจากนี้ ดวงกมล ทองอยู่ (2557) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเอง และแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองให้กับวัยรุ่น อีกทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการที่บุคคลจะประสบผลสำเร็จได้ (Bandura, 1997) เนื่องจากบุคคลจะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถ และทักษะที่บุคคลมีอยู่เพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองว่าตนเองมีความสามารถหรือไม่มีความสามารถในการกระทำดังกล่าว ถ้าบุคคลได้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงก็จะส่งผลให้ประสบผลสำเร็จมากตามไปด้วย (Bandura, 1997; Bandura, 1986) ซึ่งจากประเด็นดังกล่าวในการที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้ประสบผลสำเร็จทั้งการเรียน และการปฏิบัติงานต่าง ๆ ผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องเข้าใจปัจจัย และคุณลักษณะของผู้เรียนที่จะส่งผลให้ประสบผลสำเร็จได้ ดังนั้นจากความสำคัญของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการประสบผลสำเร็จของผู้เรียน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) (แสงจันทร์ กะลาม และประภคฤติยา ทักษิณ, 2561) ซึ่งเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริม พัฒนาศักยภาพของนักศึกษา

การมองโลกในแง่ดี พบว่าการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษากีฬา เป็นประเด็นสำคัญที่ต้องดูแล ส่งเสริม พัฒนา เนื่องจากผลการสะท้อนของผู้ที่เกี่ยวข้องมองว่านักศึกษายายามแสดงถึงความเข้มแข็ง หรือมองโลกในแง่ดี เข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันสามารถรับรู้ได้ถึงความไม่เข้าใจ และมีมุมมองในทางลบกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากภาพลักษณ์ของนักกีฬาที่แสดงออกถึงความเข้มแข็ง มีพลังกำลังที่แข็งแกร่ง มีความอดทน มุ่งมานะ จึงเป็นเสมือนเกราะกำบังความรู้สึกเศร้า เสียใจ หรือผิดหวังที่เกิดขึ้น โดยไม่ได้แสดงออกอย่างเต็มที่ โดยทรงเกียรติ ล้นหลาม และคณะ (2551) อธิบายว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มักจะเป็นบุคคลที่มีความคาดหวังต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นไปในทางบวก เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดมักจะมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ และมักจะมีสภาวะอารมณ์ในทางบวกซึ่งจะตรงกันข้ามกับผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย นอกจากนี้จากแนวคิดของ Seligman อธิบายไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีของบุคคลนั้น เป็นกระบวนการทางปัญญาของบุคคล สามารถเรียนรู้และส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้

ความหวัง นักศึกษามักจะมีความคาดหวัง หรือเป้าหมายในระยะสั้น ขาดการตระหนักและการวางแผนใน ระยะยาว ซึ่งเนื่องจากบริบทการกีฬามีการแข่งขันอยู่เสมอ และย่อมมีทั้งคนแพ้ คนชนะ เพราะฉะนั้นการแข่งขันแต่ละครั้ง นักศึกษาย่อมมีการประเมินศักยภาพของตนเอง ประเมินคู่ต่อสู้ และสภาพการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดเป้าหมาย และความหวังที่จะเกิดขึ้นกับนักศึกษา ในขณะที่การวางแผน หรือกำหนดเป้าหมายในบริบทอื่น ๆ ยังคงเป็นประเด็นที่นักศึกษาละเลย หรือให้ความสำคัญได้ไม่เท่าที่ควร นอกจากนี้ผลการวิจัย Snyder et al. (1991) พบว่า นักศึกษาที่มีความหวังในระดับสูง มักจะมุ่งความสนใจเป้าหมายของตนเอง หาวิธีการใหม่ ๆ ที่หลากหลาย และมีความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน ส่วนนักศึกษาที่มีความหวังในระดับต่ำ มักจะยึดติดอยู่กับวิธีการเดิม ๆ และเมื่อเผชิญกับปัญหา อุปสรรคจะไม่พยายามแสวงหาหนทางอื่น ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมาย นำมาซึ่งความท้อแท้สิ้นหวัง

ความยืดหยุ่นในการปรับตัว นักศึกษามีประสบการณ์จากการแข่งขัน เรียนรู้ความผิดพลาด ความผิดหวัง อยู่ตลอดเวลา ผ่านเกมส์กีฬา โดยการที่นักศึกษาต้องเผชิญ และรับมือกับผลการแข่งขัน อยู่ตลอดเวลา จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่เกิดกับนักศึกษากีฬา จากบริบทการแข่งขันกีฬาในการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะในสถานการณ์การแข่งขัน นักกีฬาไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจได้ จากงานวิจัยมีการนำเสนอประเด็นความเครียดในการแข่งขันว่าความเครียดอาจทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และประสิทธิภาพทางกีฬา ส่งผลต่อการเล่นที่ไม่มีประสิทธิภาพในทักษะกีฬานั้น อีกทั้งความเครียดสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและการให้ความสนใจในการเล่นได้ (Hill et al., 2010) นอกจากนี้ทัศนีย์ หอมกลิ่น และคณะ, (2565) นำเสนออิทธิพลของความเครียดในการเรียนที่มีผลต่อผลการเรียน และความผูกพันในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีทุนทางจิตวิทยาเป็นตัวแปรต้นกลาง และนำเสนอประเด็นการส่งเสริมให้นักศึกษาในสถาบันการศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเครียดในการเรียนสามารถ

ก้าวผ่านสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อที่จะสามารถประสบความสำเร็จในการศึกษาและมีความผูกพันในการเรียนได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยหนึ่งในปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ คือทุนทางจิตวิทยา โดยสภาวะทางจิตใจในเชิงบวกของนักศึกษาต่อการเรียนแม้ว่าจะตกอยู่ในสภาวะตึงเครียด นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ เชื่อมมั่นในความสามารถ และศักยภาพของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ในทางบวก กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีสมรรถนะทางจิตใจในเชิงบวก สามารถปรับสภาพจิตใจให้กลับคืนเป็นปกติเมื่อเผชิญกับปัญหา มีการวางแผน หาแนวทางใหม่ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา และสามารถจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องในด้านการเรียนได้ด้วยการมองปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงบวก โดยทุนทางจิตวิทยาเป็นคุณลักษณะที่สำคัญซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลง และสามารถพัฒนาได้ (Peterson & Seligman, 2004) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากผลการวิจัยดังกล่าว

2. ความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา กีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษา มีความต้องการหรือคาดหวังให้เกิดกิจกรรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตน โดยการออกแบบกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีการประเมินศักยภาพความสามารถของตนเอง ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบจากบุคคลอื่น โดยมีบุคคลรอบข้าง เช่น อาจารย์ ผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อน หรือแม้กระทั่งครอบครัว คนใกล้ชิด ในการให้ข้อมูลย้อนกลับกับนักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาศักยภาพแห่งตน และกำหนดเป้าหมายของการพัฒนา เพื่อเป็นพลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้มีการเสนอมุมมองในการส่งเสริมการรับรู้ตนเองผ่านการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความสามารถของตนเอง เช่น การออกแนะแนวศึกษาต่อให้กับรุ่นน้อง การให้นักศึกษาได้จัดนิทรรศการ การแสดงผลงาน เป็นอีกช่องทางสำคัญที่จะก่อให้เกิดนักศึกษาเกิดการรับรู้คุณค่าของตนเอง สอดคล้องตามแนวทางทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยใช้แนวทางการเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับบุคคล การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้ (ดวงกมล ทองอยู่, 2557)

การมองโลกในแง่ดี มุ่งเน้นการส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้ทบทวนตนเองผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมา ประเมินการรับรู้ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น พิจารณาข้อดี ข้อเสีย และมุมมอง การค้นหาโอกาสจากสถานการณ์บนพื้นฐานความเป็นจริง และการปรับมุมมองต่อสถานการณ์ที่เผชิญ อีกทั้งอยากให้มีกิจกรรม โครงการ หรือการฝึกอบรมทั้งตัวนักศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษา ที่จะเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึก การรับมือกับความผิดหวัง เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลนักศึกษาในองค์รวมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต สอดคล้องกับ Seligman (1982) ใช้ทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยม ในการฝึกการเปลี่ยนแปลงความคิด จากการมองโลกในแง่ร้ายเป็นการมองโลกในแง่ดี โดยใช้หลักการ

ฉบับที่ ABCDE โดยบันทึกอุปสรรค ความเชื่อ และผลที่ตามมา ซึ่งการโต้แย้งการมองโลกในแง่ร้าย อาศัยเงื่อนไข ห้าหลักฐาน ห้าทางเลือกใหม่ การประยุกต์ และความเป็นประโยชน์นำมาซึ่งการปรับเปลี่ยนการมองโลกในแง่ดี

ความหวัง มีความต้องการให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้พิจารณาเป้าหมายในชีวิต กำหนดเส้นทางหรือวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย การออกแบบกิจกรรมในลักษณะของการฝึกแก้ปัญหา (problem-solving) กิจกรรมการสร้าง growth mindset เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาของไพบูลย์ วัชรพิชิต และคณะ (2564) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษา พบว่าค่าเฉลี่ยความหวังหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม ทั้งนี้อาจเนื่องจากการใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การรวมกลุ่มย่อยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ รวมถึงพูดคุยกับพี่เลี้ยงที่มีความรู้ในด้านจิตวิทยา ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้น มีโอกาสคิดทบทวน ตระหนักรู้ในตนเอง ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และเกิดการวางแผนตั้งเป้าหมายกับตนเองในแต่ละด้าน และกล้าแสดงความคิดเห็นออกมาตามสิ่งที่ตนเองเข้าใจ ทำให้บรรยากาศของการพูดคุยมีความสุข และเกิดความภูมิใจในตนเอง เพราะผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนมองเห็นคุณค่าของกันและกัน จึงก่อให้เกิดความหวังจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงออกทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมผ่านกิจกรรมการฝึกอบรม สอดคล้องกับการวิจัยของปิยะฉัตร สมบูรณ์ และคณะ (2564) นำเสนอประเด็นในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในนักเรียนมีหลายวิธี เช่น การอบรมเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา การให้การปรึกษารายบุคคล และการให้การปรึกษากลุ่ม เป็นต้น และนำเสนอใช้การให้การปรึกษากลุ่ม เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เพราะเพื่อนสำคัญที่สุด เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่ม และได้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหาจากของนักเรียนคนอื่น ๆ ด้วยจะนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหของตนต่อไปได้

ความยืดหยุ่นในการปรับตัว มีความต้องการให้มีบริการการให้การปรึกษา การฝึกอบรม หรือกิจกรรมที่ให้ความรู้ ความเข้าใจกับนักศึกษาในการตระหนักรู้ ตั้งรับกับอารมณ์ ความรู้สึก การจัดการตนเอง และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดที่พร้อมจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา อีกทั้งต้องการให้ผู้ดูแลนักศึกษาได้เข้าร่วม และเรียนรู้ไปพร้อมกันเพื่อเป็นแนวทางสำคัญในการดูแลนักศึกษาต่อไป ดังที่ กาญจนา สุทธิเนียม (2561) นำเสนอวิธีการพัฒนาด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาเพิ่มขีดความสามารถในการนำตนเอง และพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น และสามารถปรับเปลี่ยนไปตามแนวทางที่เหมาะสม โดยวิธีพัฒนาด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีหลากหลายวิธี ได้แก่ การให้การปรึกษากลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ รูปแบบการพัฒนาทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital Intervention Model: PCI Model) เป็นต้น (Larson, 2004; Dinkmeyer, 1968) กล่าวถึงการให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สมาชิกในกลุ่มมีโอกาส

ช่วยเหลือกัน ร่วมกันสำรวจปัญหา ความรู้สึก เจตคติ และค่านิยมที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ดังนั้นการปรึกษากลุ่มทำให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้จากเพื่อนกลุ่มจากการสังเกตและสอนทักษะที่เหมาะสมซึ่งกันและกัน ตลอดจนบรรยากาศภายในกลุ่มช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรู้จักตนเองมากขึ้นจากการเปรียบเทียบความคิด และพฤติกรรมของตนกับเพื่อนในกลุ่ม และกระบวนการกลุ่ม เน้นการพัฒนาที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความเข้มแข็งภายในของตนกลุ่มจะให้ความเห็นอกเห็นใจ และการสนับสนุนทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ นำไปสู่การแลกเปลี่ยน ทำความเข้าใจสิ่งที่กังวล และจะได้รับความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาในปัจจุบันและปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ (Corey, 2004) กล่าวว่า กลุ่ม เป็นเหมือนสังคมขนาดเล็กที่ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะและส่งเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกันและ Terje Slatten et al. (2021) ทำการศึกษาบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุนผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย บทบาทของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และการมีส่วนร่วมในการศึกษา ได้นำเสนอประเด็นที่ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นองค์ประกอบด้านการรับรู้ของการรับรู้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับกระบวนการของการรับรู้ และเข้าใจ โดยที่ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีต้นกำเนิดมาจากจิตวิทยาเชิงบวก มุ่งเน้นไปที่จุดแข็งภายในและทรัพยากรเชิงบวกที่แต่ละบุคคลครอบครอง ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือใช้ประโยชน์ได้ ภายใต้ตัวย่อของการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ว่า HERO (Luthans et al., 2017) จำนวน 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี และ Jules Finch et al. (2023) ทำการศึกษาการพัฒนา HERO เพื่อส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักเรียนหญิงชาวออสเตรเลียในช่วงปีสุดท้ายของการเรียนในปีแรกของการแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้นำเสนอแนวทางในการมองว่าสุขภาพจิตไม่เพียงแต่ปราศจากความผิดปกติทางจิตเท่านั้น แต่ยังมีคุณลักษณะ และคุณสมบัติที่ส่งเสริมการทำงานเชิงบวก โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาใช้ (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000) เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นประเด็นที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยเฉพาะนักศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยที่สำคัญยิ่งในการค้นหาศักยภาพ ความสามารถ และเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตในฐานะทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศชาติไปในภายภาคหน้า

เอกสารจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติและดำเนินการตามหลักการที่กำหนดโดย คณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา หนังสือรับรองเลขที่ SCPHYLIRB2567/348 วันที่รับรอง 8 ตุลาคม 2567

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์สะท้อนถึงสภาพการณ์ และความต้องการในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ดังนี้

1. ผลจากการวิจัย ชี้ให้เห็นว่านักศึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษามีความต้องการ และเห็นความสำคัญของการส่งเสริม และพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในหลากหลายมิติ ซึ่งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเปลี่ยนแปลง ส่งเสริม และพัฒนาได้ เพราะฉะนั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการดำเนินการส่งเสริมหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษา

2. มีความจำเป็นอย่างยิ่งซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษา เช่น ผู้ฝึกสอนกีฬา อาจารย์ ผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนัก และออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมการฝึกซ้อมที่มุ่งเน้น และส่งเสริมศักยภาพของนักศึกษากีฬาในทุกมิติอย่างแท้จริงทั้งศักยภาพทางกาย และมิติทางจิตวิทยาควบคู่กันไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้สนใจสามารถต่อยอดเพิ่มเติมจากการวิจัยครั้งนี้โดยการส่งเสริม พัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในมิติที่หลากหลาย เช่น การใช้โปรแกรมการฝึกอบรม การให้การปรึกษา การออกแบบกิจกรรมพัฒนาหลักสูตร กิจกรรมกลุ่ม ให้กับนักศึกษากีฬา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษา กลุ่ม. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 17-32.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553*. พรักหวานกราฟฟิค.
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 4(2), 179-190.
- ทรงเกียรติ ลันหลาม, พรณระพี สุทธิวรรณ และสันทัต พรประเสริฐมานิต. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์*, 22(2), 91-96. <https://doi:10.58837/CHULA.THE.2007.212>
- ทัศนีย์ หอมกลิ่น, อารยา ผลัญญา และไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ. (2565). อิทธิพลของความเครียดในการเรียนที่มีผลต่อผลการเรียนและความผูกพันในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยมีทุนทางจิตวิทยาเป็นตัวแปรคั่นกลาง. *วารสารปัญญาวิวัฒน์*, 14(2), 277-292. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/251327>

- ปริญญช วุฒิชูประดิษฐ์ และสุภัทร ชูประดิษฐ์. (2565). จิตวิทยาเชิงบวก: กลยุทธ์เพื่อพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 7(1), 1-14.
- ปิยะฉัตร สมบูรณ์, กาญจนวัลย์ ปรีชาสุชาติ และวัลลยา ธรรมอภิบาลอินทนิ. (2564). การศึกษาผล การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส. *วารสารสังคมศาสตร์ และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(6), 122-138.
- ไพบุลย์ วัชรพิชิต, นิรนาท แสนสา และนิธิพัฒน์ เมฆจร. (2564). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 171-186. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/view/249483>
- มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ. (2566, 7 มกราคม). *มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*. http://www.tnsu.ac.th/web/web3/images/M_pdf/62/TNSUhistory.pdf
- มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). *แผนพัฒนามหาวิทยาลัยการ กีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2566-2570 (ฉบับปรับปรุง) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567*. มหาวิทยาลัยการ กีฬาแห่งชาติ.
- สุภัทธ แสนแจ่มใส. (2565). การศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของกลุ่มนิสิต มหาวิทยาลัย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 16(1), 26-38.
- แสงจันทร์ กะลาม และประกฤติยา ทักษิโณ. (2561). โมเดลเชิงสาเหตุของอัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่ เกิดจากอิทธิพลการรับรู้ความสามารถของตน และคุณธรรมจริยธรรม. *วารสารมหาวิทยาลัย ราชภัฏร้อยเอ็ด*, 12(1), 85-93.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2560). *แผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560- 2574)*.
- หฤทัยทิพย์ ตันตเทศ, สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์, และวิชัย มั่นสศิริวิทยา. (2557). การพัฒนาแบบประเมิน ต้นทุนทางจิตวิทยาในคนวัยทำงาน, *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 73-82.

ภาษาอังกฤษ

- Bandura A. (1986). *Social foundation of thought and action*. Prentice-Hall.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. Freeman Company. USA.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling*. Thomson Brook/Cole Inc.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Oxford University Press.
- Dinkmeyer, C. (1968). *Reading in group counseling*. International Textbook Company.

- Finch, J., Waters, A. M., Farrell, L. J. (2023). Adolescent anxiety, depression and flourishing before and during COVID-19 and the predictive role of baseline psychological capital (PsyCap) on Student Mental Health and Subjective Wellbeing During the Pandemic. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01568-z>.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Hill, D.M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4
- Larson, M. (2004). Positive psychological capital: A comparison with human and social capital and an analysis of a training intervention. [A dissertation of the graduate college] University of Nebraska.
- Luthans, F., Avolio, J., Avey, B., & Norman, M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F., Carolyn, M., & Youssef, M. (2017) Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 23, 339-366.
- Nelson, D.L & Cooper, C.L. (2007). *Positive organizational behavior*. Sage Publications.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C. L., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire: *Cognitive Therapy and Research*, 6(3) 287-299.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adam III, V. H., & Wiklund, C., (1991). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical exploration of human strengths*. Sage Publications.
- Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5.
- Slatten, T. Lien, G. Evenstad S.B.N. & Onshus, T. (2021). Supportive study climate and academic performance among university students: the role of psychological capital, positive emotions and study engagement. *International Journal of Quality and Service Sciences*, 13(4), 585-600.