
Character Strengths: Concept, Measurement and Development Approach¹

Saran Pimthong²

Received: May 9, 2014 Accepted: June 10, 2014

Abstract

Character strengths are personality traits, which refer to internal psychological processes that define the specific aspects of personality. This concept approaches character as a family of positive characteristics shown in feelings, thoughts, and actions. Each of these elements exists in degrees, which classifies and measures 6 valued components. Research has found a number of significant links between these character strengths and valued outcomes (e.g., life satisfaction, well-being). This paper discusses ways to acknowledge and encourage character strengths, within the context of a behavioral science approach to personal development. For the research in Thai samples, the utility and value of a strengths approach in education should be explored.

Keywords: Character, Strength, Positive psychology

¹ Academic paper

² Lecturer at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University.
e-mail: saranpimthong@gmail.com

คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง: แนวคิด การวัด และแนวทางการพัฒนา¹

ศรัณย์ พิมพ์ทอง²

บทคัดย่อ

คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นจิตลักษณะซึ่งเกิดขึ้นผ่านกระบวนการภายในด้านจิตใจ และเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัยเฉพาะด้านของบุคคล แนวคิดดังกล่าวพิจารณาว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นกลุ่มของคุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลแสดงออกผ่านความรู้สึก ความคิด และการกระทำ โดยมีการแสดงออกในระดับต่าง ๆ ผ่านองค์ประกอบหลักที่สามารถวัดได้ 6 ด้าน ผลจากการทบทวนงานวิจัยพบความเกี่ยวข้องระหว่างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งกับตัวแปรผลที่สำคัญ (เช่น ความพึงพอใจในชีวิต การมีสุขภาวะที่ดี) บทความนี้ได้นำเสนอถึงวิธีการในการสร้างการรับรู้และพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ตามแนวทางของพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนาในระดับบุคคล ดังนั้น เพื่อให้ได้ประโยชน์จากแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง จึงควรมีการศึกษาวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างคนไทยด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ: คุณลักษณะ จุดแข็ง จิตวิทยาเชิงบวก

¹ บทความวิชาการ

² อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
e-mail: saranpimthong@gmail.com

ที่มาของแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

หากกล่าวถึงจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) อาจกล่าวได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ในทางจิตวิทยา ที่ครอบคลุมถึงการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวก หรือบุคลิกลักษณะเชิงบวก ในบุคคล (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ข้อค้นพบต่างๆ ของผลการวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวก นั้น จึงเป็นไปเพื่อค้นหาปัจจัยปกป้องหรือปัจจัยเสริมในการเสริมสร้างลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีโดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ และยกระดับความสำคัญของปัจจัยทางจิตวิทยาที่ทำให้แต่ละบุคคล กลุ่มองค์กร และสังคมเติบโตและเจริญก้าวหน้า มากกว่าที่จะสนใจศึกษาด้านความบกพร่อง ความผิดปกติ ด้านจิตวิทยาของมนุษย์ ทั้งนี้ ก็เพื่อให้เรามีความเข้าใจในศาสตร์ที่ครบถ้วนและเรียนรู้ถึงความสมดุลเกี่ยวกับประสบการณ์ของมนุษย์ ไม่ว่าจะในช่วงในเวลาที่ดีหรือร้ายของการใช้ชีวิตก็ตาม จิตวิทยาเชิงบวก จึงเชื่อว่าศาสตร์และปฏิบัติการด้านจิตวิทยาที่ครบถ้วนนั้น ควรครอบคลุมถึงความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ทั้งในทางบวกและทางลบ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์นั้น รวมถึงการปรับพฤติกรรมที่ได้รับการพิสูจน์ว่าสามารถที่จะเพิ่มความสุขในชีวิตให้กับบุคคลได้ (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) ซึ่งโดยทั่วไปแล้วนักจิตวิทยา ด้านจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสนใจในประเด็นการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องใน 4 ประเด็นหลักด้วยกัน ได้แก่ (1) ประสบการณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความสนุกสนาน และภาวะที่ดำเนินไปอย่างราบรื่นในบุคคล (Flow) (2) จิตลักษณะที่มีความคงทนภายในบุคคล เช่น พรสวรรค์ ความสนใจ และลักษณะเด่นทางบุคลิกภาพ (3) ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างบุคคลกับกลุ่ม เช่น เพื่อน สมาชิกในครอบครัว และ

เพื่อนร่วมงาน และ (4) สถาบันที่ส่งผลในเชิงบวกต่อบุคคล เช่น ครอบครัว โรงเรียน หรือแม้กระทั่ง โครงการพัฒนาเยาวชนต่างๆ ซึ่งข้อค้นพบจากการศึกษาทางจิตวิทยาเชิงบวก จะช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงการดำเนินไปของพฤติกรรมบุคคลในลักษณะต่างๆ และจะเป็นแนวทางสำหรับการส่งเสริมและพัฒนาบุคคลได้ต่อไป (Peterson, 2009)

ในช่วงกว่า 20 ปีที่ผ่านมา จิตวิทยาเชิงบวก ได้เริ่มพัฒนาความสนใจของศาสตร์ไปยังประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกลักษณะต่างๆ ในตัวบุคคลมากขึ้น ในฐานะที่เป็นปัจจัยหรือองค์ประกอบสำคัญของการศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการใช้ชีวิตในบุคคล (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) จิตวิทยาเชิงบวกยังได้ให้ความสำคัญกับการเติมเต็มการใช้ชีวิต โดยการระบุถึงคุณลักษณะเด่นที่เป็นจุดแข็งของปัจเจกบุคคลและการส่งเสริมลักษณะเหล่านั้น (Peterson & Park, 2003) นั่นคือ ลักษณะนิสัยที่ดีงาม ซึ่งเป็นสิ่งที่เราค้นหาในตัวบุคคล ไม่ว่าจะบุคคลผู้นั้นจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม เช่น คนที่เป็นครู อาจารย์ เป็นนักเรียนนักศึกษา คนที่เป็นเพื่อนร่วมงานในที่ทำงานของเรา หรือสิ่งที่คุณมองหาในตัวบุตรหลาน และแม้กระทั่งสิ่งที่เพื่อนค้นหา ระหว่างเพื่อนด้วยกันเอง อย่างไรก็ตามการมีลักษณะนิสัยที่ดีดังกล่าวไม่ใช่การไร้ซึ่งข้อบกพร่องหรือไม่มีลักษณะนิสัยที่แย่อเลย แต่เป็นการพิจารณาเฉพาะคุณลักษณะทางบวกที่พัฒนาแล้วเป็นอย่างดีในตัวบุคคลมากกว่า

สำหรับบทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทบทวนแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง การวัดและองค์ประกอบของการวัด แนวทางในการพัฒนารวมทั้งเสนอแนะแนวทางการทำวิจัยคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งโดยเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างคนไทย โดยมี

รายละเอียดแบ่งตามหัวข้อ ดังนี้

แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคล (Character Strengths)

Peterson และ Seligman (2004) ได้นิยามคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ว่าเป็นกลุ่มของบุคลิกลักษณะและนิสัยซึ่งมีคุณค่าทางจริยธรรม ทั้งนี้ตามแนวความคิดของ Linley และ Harrington (2006) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง หมายถึง วิธีของความคิด ความรู้สึก และความประพฤติของบุคคลซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเกิดขึ้นได้ทั่วไปในบุคคล และยังผลให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตและทำงานได้ตามสมรรถนะของตน แม้ว่าคุณลักษณะดังกล่าวจะคล้ายคลึงกับพรสวรรค์ แต่ก็มีความแตกต่างในหลายๆ ด้านด้วยกัน ในแง่ของคุณค่าของความเป็นจุดแข็ง ซึ่งโดยตัวของมันเองมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะในทางจริยธรรม ในขณะที่พรสวรรค์ในบุคคล จะถูกให้คุณค่าผ่านผลลัพธ์ที่สามารถจับต้องได้มากกว่า (Peterson & Seligman, 2004) ยกตัวอย่างเช่น ในนักกีฬาเทนนิส ความสามารถในการประสานการทำงานของร่างกายระหว่างการใช้สายตา ร่วมกับการใช้กล้ามเนื้อแขนและขา ซึ่งเป็นความสามารถตามธรรมชาติของนักกีฬาอาจถือว่าเป็นพรสวรรค์ ในขณะที่ความพากเพียรในการฝึกฝน ฝึกซ้อม ตลอดจนการมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาทักษะทางกีฬานั้นเองที่จะถือว่าเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

จากพื้นฐานของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่กล่าวมา Peterson และ Seligman (2004) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดเพื่อประเมินคุณลักษณะของบุคคลตามแนวคิดที่เรียกว่า Values in Action (VIA) โดยมีเป้าหมายเพื่อใช้สำหรับการจัดแบ่งประเภทของคุณลักษณะที่ดีที่บุคคลพึงมี เป็นการอธิบายถึงบุคลิกลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ในฐานะที่เป็นนิสัยในตัว

บุคคลที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตในสังคม “คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง” (Character strengths) จึงหมายถึงลักษณะนิสัยต่างๆ ภายในตัวบุคคล โดยมีองค์ประกอบของคุณลักษณะในด้านบวก และมีความแตกต่างกันระหว่างปัจเจกบุคคล ลักษณะดังกล่าวนี้ ต้องมีความสามารถในการคงอยู่ได้อย่างต่อเนื่องในบุคคล การวัดองค์ประกอบจึงไม่ได้เป็นเพียงการจัดประเภทต่างๆ ของคุณลักษณะเท่านั้น (McGrath, Rashid, Park & Peterson, 2010)

ในทางจิตวิทยา จิตวิทยาจึงถือว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง เป็นจิตลักษณะที่ปรากฏภายในแต่ละบุคคล (Personality traits) นั่นคือเป็นปัจจัยภายในหรือเป็นลักษณะของกระบวนการด้านจิตวิทยา ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความคิดของบุคคล โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องการให้คุณค่าทางจริยธรรม (Park, Peterson & Seligman, 2004) ลักษณะและบุคลิกภาพเชิงบวกของบุคคลที่ว่านี้ แตกต่างจากลักษณะเด่นที่เป็นพรสวรรค์หรือความสามารถของแต่ละบุคคลที่มีมาแต่กำเนิดรวมทั้งยังแตกต่างจากทักษะ และการได้รับสนับสนุนจากภายนอกดังที่ได้กล่าวมา แต่คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจะเป็นตัวนำไปสู่หนทางในการพัฒนาซึ่งทักษะต่างๆ เหล่านั้น ตัวอย่างเช่น เรามีความมานะพยายาม (Persistence) ในการได้มาซึ่งพรสวรรค์ในการร้องเพลง ใช้กำลังใจที่มีความหวัง (Hope) ในการพัฒนาทักษะการร้องใหม่ๆ และมีความเอื้อเฟื้ออ่อนโยน (Kindness) ต่อการใช้ซึ่งทรัพยากรต่างๆ เพื่อให้การฝึกซ้อมร้องเพลงออกมาได้ผลที่ดีที่สุด

ความหลากหลายของแนวคิดในทางสากลเพื่อการอธิบายคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในตัวบุคคลนั้น ได้เปิดโอกาสให้มีการวางหลักการที่สำคัญต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับลักษณะ

นิสัยของบุคคล โดยมีแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
ดังต่อไปนี้ (Niemiec, in press)

- ลักษณะนิสัยนั้นเป็นสิ่งเฉพาะตัวบุคคล และเป็นสิ่งที่ได้รับการประดิษฐ์ขึ้น แต่ละครบ่งบอก บุคคลจะมีคุณสมบัติและลักษณะเด่นที่เป็นจุดแข็งเฉพาะตัว

- ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลย่อมมีองค์ประกอบของลักษณะนิสัยที่ประกอบกันเป็นโครงสร้างมากกว่าลักษณะใดเพียงลักษณะเดียว (Peterson, Park & Seligman, 2006) บุคคลหนึ่งๆ ย่อมไม่ได้เป็นเพียงแค่ว่าคนที่มีความคิดสร้างสรรค์หรือมีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนหรือมีความสามารถในการควบคุมตนเอง เพียงอย่างเดียวหนึ่ง ทั้งนี้เราจะสามารถทำความเข้าใจถึงลักษณะนิสัยของบุคคลผ่านทางลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่โดดเด่นในแต่ละด้านของบุคคล

- คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีหลายองค์ประกอบย่อยที่หลอมรวมจนสามารถบ่งชี้ถึงลักษณะนิสัยที่ดีงามของมนุษย์ และเป็นส่วนประกอบสำคัญของบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยที่ทำให้บุคคลเป็นคนดีคนเก่งในสังคม เมื่อรวมองค์ประกอบอันหลากหลายเหล่านี้เข้าด้วยกัน จึงกลายเป็นจุดแข็งหรือลักษณะเด่นที่มีความซับซ้อนและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

- คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งถูกก่อร่างโดยบริบทแวดล้อมที่แตกต่างของแต่ละบุคคล และจะถูกนำมาใช้แตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ดังนั้น ในบริบททางสังคมหนึ่งๆ บุคคลอาจใช้ความฉลาดทางสังคมและความอยากรู้อยากเห็นในการเข้าสังคม อาจใช้การมีวินัยในตนเอง ความสุขุม ความพากเพียร และการทำงานเป็นทีม เมื่อต้องอยู่ในที่ทำงาน และอาจใช้ความรักและความเอาใจใส่ เมื่ออยู่กับครอบครัว เป็นต้น

- คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งสามารถแสดงออกและวัดได้ในระดับต่างๆ บุคคลจะแสดงออกถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในแนวทางที่แตกต่างกันเฉพาะตน รวมถึงการมีระดับของการแสดงออกมากหรือน้อยแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่างๆ ที่พวกเขากำลังเผชิญในขณะนั้น เช่น ระดับหรือขนาดของความเอื้ออาทรที่แสดงออกต่อบุคคลใกล้ชิด ย่อมแตกต่างจากการแสดงออกต่อคนแปลกหน้าที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ในทำนองเดียวกัน หากเป็นสถานการณ์ในการทำงาน บุคคลอาจแสดงออกซึ่งความเอื้อเฟื้อต่อลูกน้องของตนได้โดยง่าย แต่อาจแสดงออกอย่างยากลำบากในสถานการณ์อื่น เช่น ในการสื่อสารกับผู้บังคับบัญชา เป็นต้น

- คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีความเป็นปฏิสัมพันธ์และมีองค์ประกอบที่พึ่งพาหรืออิงต่อกัน เนื่องจากในสถานการณ์ส่วนใหญ่แล้ว บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งหลายด้านพร้อมกัน (เช่น การมีความคิดสร้างสรรค์มักเกิดขึ้นพร้อมกับความอยากรู้อยากเห็น) มากกว่าที่จะแสดงออกอย่างเดี่ยวๆ ดังนั้น คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเหล่านี้จึงมีความเป็นพลวัตรและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ไม่ว่าจะ เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันหรือเป็นปัจจัยที่ขัดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกของลักษณะอื่นๆ ยกตัวอย่างเช่น การมีความเพียรพยายามอาจไม่เกิดขึ้นได้หากปราศจากการมีวินัยในตนเอง

- คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งแม้จะมีความคงเส้นคงวาแต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นคุณสมบัติภายในประเภทหนึ่งของบุคคล จึงเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์สำคัญๆ ในชีวิต และอาจเป็นผลจากกระบวนการแทรกแซงหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

(Intervention) ทั้งที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจ หรือเกิดจากการตระหนักรู้ด้วยตนเองจากการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป

- การแสดงออกซึ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งอย่างสมดุลนั้นมีความสำคัญ คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งอาจถูกนำออกมาใช้มากเกินไปจนความจำเป็นหรือน้อยเกินความจำเป็นได้ ดังนั้น การแสดงออกซึ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่ดีที่สุดจะเกิดขึ้น ณ จุดที่เหมาะสม โดยเชื่อว่าการผสมผสานคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในด้านต่างๆ ที่ถูกต้อง ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง จะส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมในระดับที่เหมาะสมเช่นกัน

จากแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า มีหลายแนวทางด้วยกันในการสร้างกรอบความคิดที่ว่าด้วยคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง สำหรับแนวคิดในบทความนี้ นำเสนอผ่านแนวคิดคุณค่าของการกระทำ (Values in Action: VIA) ของ Peterson และ Seligman (2004) ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีเป้าหมายหลักเพื่อระบุถึงลักษณะนิสัยของบุคคลที่มีคุณค่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาและสภาวะแวดล้อมใด ทั้งนี้ Dahlsgaard, Peterson และ Seligman (2005) ได้ศึกษาเชิงประวัติศาสตร์ถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งตามแนวคิดดั้งเดิมไม่ว่าจะเป็น ลัทธิขงจื้อ เต๋า พุทธ ปรัชญาเอเธนส์ อิสลาม จูดาเยน และคริสเตียน ซึ่งได้ถูกนำมากำหนดเป็นพื้นฐานที่สำคัญของแนวคิด VIA และพวกเขายังได้เสนอว่า คุณลักษณะต่างๆ ของบุคคลจะถูกยกให้เป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งตามแนวคิดของ VIA ก็ต่อเมื่อมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา 10 ด้านด้วยกัน ได้แก่ 1) คุณลักษณะนั้นต้องส่งเสริมต่อการมีชีวิตที่ดีและสมบูรณ์ในบุคคล 2) คุณลักษณะนั้นต้องมีคุณค่าในตัวของมันเอง 3) การใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งต้องไม่ส่งผลกระทบต่อในทางลบต่อผู้อื่น 4) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

ย่อมมีข้อตรงข้ามกับด้านลบ 5) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งค่อนข้างมีความคงทนและส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่างๆ ของบุคคล 6) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีความแตกต่างอย่างชัดเจนจากคุณลักษณะทั่วไป 7) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นสิ่งที่บ่งบอกซึ่งวัฒนธรรมในสังคมของบุคคล ผ่านการถ่ายทอดหรือการบอกเล่าในรูปแบบต่างๆ 8) มีอัจฉริยะบุคคลหรือบุคคลต้นแบบที่สามารถหยิบยกให้เห็นเป็นตัวอย่างในการอธิบายถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเฉพาะด้าน 9) บุคคลบางประเภทอาจไม่สามารถแสดงให้เห็นซึ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งได้ และ 10) มีโครงสร้างและสถาบันในสังคมที่มีเป้าหมายในการเสริมสร้างและสนับสนุนคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเหล่านั้น

ที่กล่าวมาจึงแสดงให้เห็นว่า ลักษณะนิสัยนั้นมีความสำคัญ บุคลิกลักษณะและนิสัยที่ดีจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี (Well-being) ของปัจเจกบุคคลและสังคม ทั้งนี้ การมีคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนั้นมิใช่เป็นการไร้ซึ่งข้อบกพร่อง ปัญหา โรคต่างๆ หรือความเจ็บไข้ หากแต่หมายถึงการมีกลุ่มของคุณลักษณะทางบวกที่ถูกพัฒนาแล้วเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมให้บุคคลมีบุคลิกลักษณะที่ดีนั้นเป็นส่วนสำคัญกับการพัฒนาในเด็กและเยาวชน ตามคำกล่าวของ Baumrind (1998) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า “คุณลักษณะทางด้านศีลธรรมนั้น จำเป็นต่อการทำความดีและความสามารถในการทำความดีให้เกิดผล” ทุกวันนี้เราอาจจะเห็นได้ว่าโรงเรียนและพ่อแม่ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีทักษะและความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านการอ่าน การเขียน ความสามารถในทางคณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ ซึ่งทักษะเหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยให้เยาวชนสามารถบรรลุเป้าหมายต่างๆ ในชีวิตของ

พวกเขาได้ แต่อย่างไรก็ตาม หากขาดซึ่งคุณลักษณะภายในตนที่ดี เด็กและเยาวชนเหล่านั้นอาจเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่ขาดซึ่งความรู้สึกรับผิดชอบชั่วดีที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง (Park, 2009) หรืออาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาเด็ก จำต้องทำควบคู่ทั้งความรู้และคุณธรรม

การวัดและองค์ประกอบของการวัดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

การศึกษาของ Peterson และ Seligman (2004) ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง เป็น 6 องค์ประกอบใหญ่ ซึ่งเมื่อรวมองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้านสามารถระบุคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ของบุคลิกลักษณะได้ทั้งหมด 24 ด้าน ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 ด้านปัญญาและความรู้ (Wisdom and knowledge) คือ จุดแข็งด้านปัญญาในการใช้ความรู้ ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ความใฝ่รู้ (Curiosity) การใฝ่เรียน (Love of learning) การเปิดใจ (Open-mindedness) และการมองเห็นภาพรวม (Perspective)

องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีกำลังใจ (Courage) คือ การมีจุดแข็งทางอารมณ์ในการกระทำสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ทั้งที่มาจากภายนอกและภายใน ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ (Honesty) ความกล้าหาญ (Bravery) ความมานะพยายาม (Persistence) และความกระตือรือร้น (Zest)

องค์ประกอบที่ 3 ด้านมนุษยธรรม (Humanity) คือ การมีจุดแข็งด้านความเมตตาและการเป็นมิตรกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความอ่อนโยน (Kindness) ความรัก (Love) และปัญญาเชิงสังคม (Social intelligence)

องค์ประกอบที่ 4 ด้านความเที่ยงธรรม (Justice) คือ จุดแข็งที่ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของสังคมและชุมชน ประกอบด้วย ความเสมอภาค (Fairness) ภาวะผู้นำ (Leadership) และความสามารถในการทำงานเป็นทีม (Teamwork)

องค์ประกอบที่ 5 ด้านการควบคุมอารมณ์ (Temperance) คือ จุดแข็งที่ช่วยปกป้องบุคคลจากความเกินพอดี ประกอบด้วย การให้อภัย (Forgiveness) ความถ่อมตัว (Modesty) ความรอบคอบ (Prudence) และการควบคุมตนเอง (Self-regulation)

องค์ประกอบที่ 6 ด้านการรู้จักความจริงของชีวิต (Transcendence) คือ จุดแข็งด้านการให้ความหมายของการมีชีวิต ประกอบด้วย การรู้คุณค่าของความงามและความเป็นเลิศ (Appreciation of beauty and excellence) ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ (Gratitude) ความหวัง (Hope) อารมณ์ขัน (Humor) และความเลื่อมใสและศรัทธา (Religiousness)

นอกจากแนวคิด VIA แล้ว ยังมีแนวคิดอื่นที่นำเสนอถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ได้แก่ แนวคิด Gallup Strengths Finder และแนวคิด Realise2 model แนวคิด Gallup Strengths Finder วัดคุณลักษณะเด่นหรือพรสวรรค์ของบุคคลใน 34 ด้าน (Rath, 2007) โดยมีแบบวัดฉบับสำหรับเด็กและเยาวชนที่เรียกว่า Clifton Youth Strengths Explorer ซึ่งระบุคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะในเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 10-14 ปี ผลจากการวัดจะชี้ให้เห็นถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่สำคัญ เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยนั้นๆ (Gallup, 2007) สำหรับ แนวคิด Realise2 model เป็นการประเมินลักษณะต่างๆ ด้วยการวัด 60 องค์ประกอบของคุณลักษณะตามเกณฑ์หลักสามด้าน ได้แก่ การมีพลังกำลัง (Energy)

การแสดงออกของบุคคล (Performance) และการนำมาใช้ (Use) (Linley, 2012) โดยแบ่งออกเป็นองค์ประกอบในการวัดได้ 4 ประเภท ได้แก่ 1) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่บุคคลรับรู้แล้ว ซึ่งมีความคุ้นเคยหรือถูกนำมาใช้บ่อยครั้ง 2) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่บุคคลยังไม่เคยรับรู้ว่ามีอยู่ หรือยังไม่ได้รับการพัฒนาศักยภาพของคุณลักษณะอย่างเต็มที่ 3) พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างดี แต่ยังขาดซึ่งความกระตือรือร้นในการแสดงพฤติกรรมนั้น และ 4) พฤติกรรมที่อ่อนแอไม่เป็นไปตามธรรมชาติและต้องการการพัฒนา

ทั้งนี้แบบวัดตามแนวคิดของ Realise2 นั้นให้ความสำคัญกับความสามารถและสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงการเพิ่มความสามารถให้กับตนเองจากการใช้คุณลักษณะเด่นนั้นๆ และความถี่ในการใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นหลัก แนวคิด Realise2 จะมององค์ประกอบของการวัดที่แตกต่างจากการแนวคิดอื่นๆ ในแง่ที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะได้รับการแจ้งถึงข้อด้อย (Weaknesses) ของตน และจะได้รับคำแนะนำในการเลือกที่จะพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาคุณลักษณะเด่นหรือด้อยนั้น อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังไม่มีแบบวัด Realise2 ฉบับสำหรับเยาวชน

ตามการศึกษาของ Peterson และ Seligman (2004) สมมติฐานที่สำคัญในการแบ่งประเภทของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ตามแนวคิดของ VIA คือ การพิจารณาว่าลักษณะนิสัยของบุคคลนั้น มีความหลากหลาย มากกว่าการมีเพียงลักษณะใดเพียงหนึ่งเดียว ด้วยเหตุนี้การวัดลักษณะนิสัยจึงต้องดำเนินการโดยวิธีที่สอดคล้องกับความกว้างและความซับซ้อนของตัวแปร ตามแนวคิดระบุว่า คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นกลุ่มของคุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลแสดงออกผ่านความรู้สึก ความคิด

และการกระทำ ซึ่งมีการแสดงออกในระดับต่างๆ ตามแต่ละบุคคล ซึ่งองค์ประกอบของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนั้นสามารถแบ่งแยกได้และมีอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น คนบางคนอาจมีลักษณะเด่นบางองค์ประกอบในระดับที่สูง บางองค์ประกอบในระดับที่ปานกลางหรือในระดับต่ำ ซึ่งหมายความว่าคุณลักษณะด้านจริยธรรมของบุคคลนั้นมีความเป็นโครงร่างของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในระดับที่มากน้อยต่างกันไป (Park & Peterson, 2009)

ตามแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง คุณธรรม คือ คุณลักษณะสำคัญที่ได้รับการให้คุณค่าจากนักปรัชญาด้านจริยศาสตร์และนักคิดทางศาสนา ได้แก่ การมีปัญญาและความรอบรู้ การมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ความมีมนุษยธรรม ความเที่ยงธรรม การควบคุมอารมณ์ และการรู้จักความจริงของชีวิต คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจึงเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่มีความเจาะจงหรือเป็นกลไกในการระบุหรือให้ความหมายถึงลักษณะที่มีคุณธรรม ในการกล่าวถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในหลายมิติ เราจะกล่าวถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่รวมตัวกันเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ด้วยเหตุนี้ จึงต้องใช้ความระมัดระวัง หากต้องการที่จะสร้างหรือระบุตัวชี้วัดเพียงตัวบ่งชี้เดียว (Single indicator) เพื่อวัดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเนื่องจากการวัดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งผ่านตัวบ่งชี้เดียว อาจก่อให้เกิดความผิดพลาดในการประเมินองค์ประกอบผ่านตัวชี้วัดเดียวนั้นในการประเมินความเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งโดยรวมของบุคคล (Park & Peterson, 2009) คนคนหนึ่งอาจเป็นคนที่ใจดีหรือเปี่ยมไปด้วยความหวัง มีความอ่อนโยนในใจ แต่อาจขาดซึ่งองค์ประกอบอื่นที่เหลือของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ก็เป็นไปได้ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

นั้นสามารถที่จะใช้อธิบายลักษณะนิสัยของบุคคลได้ดีที่สุดโดยการวัดผ่านทุกองค์ประกอบของตัวแปร

สำหรับแบบวัดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งตามแนวคิดของ VIA ได้มีการสร้างแบบวัดในชื่อ VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ให้ข้อมูลตอบคำถามด้วยตัวเอง (Self-report survey) แบบวัดชุดนี้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่อายุตั้ง 18 ปีขึ้นไป โดยมีข้อคำถามเพื่อประเมินอย่างครอบคลุมถึงคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ด้านใน 6 องค์ประกอบ การประเมินโดยการใช้ VIA-IS อาจกระทำได้ภายในครั้งเดียวซึ่งปรกติจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที สำหรับเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 10-17 ปี จะประเมินด้วยแบบวัดอีกชุดที่ชื่อ VIA Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth) ผู้ที่สนใจ

ต้องการประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองสามารถตอบแบบวัดทั้งสองประเภทได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แบบสอบถามถูกจัดทำเป็นภาษาอังกฤษในรูปแบบของแบบสอบถามออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยสามารถเข้าถึงได้ที่ <http://www.viacharacter.org> ซึ่งเมื่อได้ลงทะเบียนในเว็บไซต์และตอบแบบสำรวจแล้ว ผู้ตอบแบบสอบถามจะได้รับข้อมูลตอบกลับเกี่ยวกับระดับของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่มีในแต่ละองค์ประกอบ หรือที่เรียกว่า Signature strengths การระบุ Signature strengths อาจช่วยให้ผู้ตอบแบบสอบถามนำผลที่ได้มาใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)

ตัวอย่างข้อคำถามในแบบวัด

(1) Being able to come up with new and different ideas is one of my strong points.

.....
Very Much Like Me Like Me Neutral Unlike Me Very Much Unlike Me

(2) I never quit a task before it is done.

.....
Very Much Like Me Like Me Neutral Unlike Me Very Much Unlike Me

(3) I know how to handle myself in different social situations.

.....
Very Much Like Me Like Me Neutral Unlike Me Very Much Unlike Me

อย่างไรก็ดี พบงานวิจัยที่มีความพยายามจัดกลุ่มองค์ประกอบของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งให้น้อยลงกว่า 6 องค์ประกอบ เพื่อให้เกิดความสะดวกยิ่งขึ้นต่อการวัด โดยผลการวิเคราะห์องค์ประกอบแสดงให้เห็นว่าสามารถจัดกลุ่มของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งได้ใหม่เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ จุดแข็งด้านปัญญา (Intellectual strengths) จุดแข็งด้านสังคม (Social

strengths) จุดแข็งด้านการควบคุมอารมณ์ (Temperance strengths) และจุดแข็งด้านการรู้จักความจริงของชีวิต (Transcendent strengths) หรืออาจวัดเพียง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ จุดแข็งด้านปัญญา (Intellectual strengths) จุดแข็งด้านการมีปฏิสัมพันธ์ (Interpersonal strengths) และจุดแข็งด้านการควบคุมอารมณ์ (Temperance strengths) ซึ่งการวัดผ่าน

องค์ประกอบเพียง 3 หรือ 4 กลุ่มนี้สามารถดำเนินการได้ง่ายกว่าและการวัดยังคงครอบคลุมคุณลักษณะทั้ง 24 ด้านได้อย่างครบถ้วน (Shryacka, Stegerb, Kruegerc & Kallied, 2010)

สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการนำผลไปใช้ คือคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งใดที่ไม่ได้ปรากฏใน signature strengths ไม่ได้หมายความว่าคุณลักษณะนั้นๆ เป็นข้อด้อยแต่อย่างใด หากแต่หมายความว่า จิตลักษณะนั้นเป็นคุณลักษณะเด่นที่มีอยู่ในระดับที่น้อยกว่าหากเปรียบเทียบกับคุณลักษณะด้านอื่น นอกจากนี้ไม่ควรตีความลำดับก่อนหลังของคุณลักษณะเด่น โดยให้ความสำคัญเฉพาะกับคุณลักษณะเด่นในลำดับที่สูง เนื่องจากอันดับของคุณลักษณะเด่นไม่ได้บ่งชี้ถึงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (Park & Peterson, 2009)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นการศึกษาโดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นตัวแปรอิสระ ดังแสดงตามตาราง 1 ได้แสดงให้เห็นถึงผลการศึกษาที่ช่วยสนับสนุนว่า คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีความเกี่ยวข้องกับความคิดและการกระทำทางบวกของบุคคลในหลายช่วงอายุ ผลจากการศึกษาในงานวิจัยรูปแบบความสัมพันธ์เปรียบเทียบที่พบความเกี่ยวข้องกับตัวแปรจิตลักษณะและพฤติกรรมต่างๆ ในทางบวก หรืองานวิจัยเชิงทดลองที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการแทรกแซงและพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเพื่อการพัฒนาทักษะและจิตลักษณะต่างๆ ทั้งในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยเรียนและวัยทำงาน

ตาราง 1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีการศึกษาโดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นตัวแปรอิสระ

ผู้วิจัย	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	การออกแบบการวิจัย	ผลจากการวิจัย
Weber & Ruch (2012a)	ความพึงพอใจในชีวิตและการเลือกคู่ของวัยรุ่น	วัยรุ่นจำนวน 174 คน	งานวิจัยรูปแบบความสัมพันธ์เปรียบเทียบ	คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งรวมกันทุกองค์ประกอบสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ
Weber & Ruch (2012b)	ความพึงพอใจกับประสบการณ์ในโรงเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน, พฤติกรรมด้านบวกในชั้นเรียน และความสำเร็จในการเรียน	นักเรียนชั้นประถมปลายจำนวน 247 คน	งานวิจัยรูปแบบความสัมพันธ์เปรียบเทียบ	คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจกับประสบการณ์ในโรงเรียน, การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน, พฤติกรรมด้านบวกในชั้นเรียน และความสำเร็จในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ
Harzer & Ruch (2013)	ประสบการณ์ด้านบวกในที่ทำงาน	ผู้ใหญ่วัยทำงานจำนวน 1,111 คน	งานวิจัยรูปแบบความสัมพันธ์เปรียบเทียบ	คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีประสบการณ์ด้านบวกในที่ทำงานอย่างมีนัยสำคัญ
Shoshani & Slone (2013)	สุขภาวะที่ดีเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) และการปรับตัวในโรงเรียน	นักเรียนชั้นมัธยมต้นในอิสราเอลจำนวน 417 คน	งานวิจัยรูปแบบความสัมพันธ์เปรียบเทียบ	คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีสุขภาวะที่ดีเชิงอัตวิสัย และการปรับตัวในโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

ผู้วิจัย	ตัวแปรตาม	กลุ่มตัวอย่าง	การออกแบบการวิจัย	ผลจากการวิจัย
Seligman et al. (2009)	ทักษะทางสังคม	นักเรียนชั้นมัธยมจำนวน 347 คน	การวิจัยเชิงทดลอง	กลุ่มทดลองมีทักษะทางสังคม และความสามารถทางการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ หลังจากเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง
Mitchell et al. (2009)	การมีสุขภาวะที่ดี (well-being)	ผู้ใหญ่จำนวน 178 คน	การวิจัยเชิงทดลอง	กลุ่มทดลองมีสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ หลังจากเข้าร่วมโครงการในรูปแบบของการใช้ชุดเครื่องมือทางอินเทอร์เน็ต
Proctor et al. (2011)	ความพึงพอใจในชีวิตและความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)	นักเรียนชั้นมัธยมจำนวน 258 คน	การวิจัยเชิงทดลอง	กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ หลังจากเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง
Proyer, Ruch & Buschor (2013)	ความพึงพอใจในชีวิต	ผู้ใหญ่จำนวน 178 คน	การวิจัยเชิงทดลอง	กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ หลังจากเข้าร่วมการฝึกการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

จากที่มาของแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งร่วมกับการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นเหตุผลที่ช่วยสนับสนุนว่าเหตุใดแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งมีความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมคนดีคนเก่ง เหตุผลหนึ่งก็คือการที่คนเรามักต้องประสบกับอคติหรือแนวโน้มที่จะให้ความสนใจกับสิ่งเร้าในเชิงลบมากกว่าสิ่งเร้าในเชิงบวก (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001) และการที่บุคคลอาจจะตระหนักถึงจุดด้อยหรือจุดอ่อนของตนเองมากกว่าจุดเด่น หรือคนทั่วไปอาจเคยชินกับการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันผ่านการใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง จนกระทั่งขาดความตระหนักถึงคุณลักษณะเหล่านั้นและละเลยซึ่งการพัฒนาต่อยอด ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นในการพัฒนางานวิจัยเพื่อให้เกิดการศึกษาถึงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งสำหรับกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในประเทศไทยอย่างกว้างขวาง เพื่อการ

สำรวจ สร้างการรับรู้และพัฒนาต่อยอดคุณลักษณะเด่นต่างๆ ที่จำเป็น

แนวทางการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคล

แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเชื่อว่าคุณลักษณะทางบวกเหล่านี้ค่อนข้างมีความคงเส้นคงวาหรือไม่แปรเปลี่ยนตลอดช่วงอายุตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนั้นยังเป็นปัจจัยด้านจิตที่มีทิศทางในการพัฒนาที่มีความเด่นชัด ยกตัวอย่างเช่น คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่เด็กเล็กและวัยรุ่นมีร่วมกันน้อยที่สุดมักได้แก่คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่ต้องอาศัยพัฒนาการด้านวุฒิภาวะ เช่น ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ การมีปัญญาเชิงสังคม ความถ่อมตัว และภาวะผู้นำ เป็นต้น (Park, Peterson, & Seligman, 2006) การริเริ่มให้เกิดโครงการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจึงจำเป็น

อย่างยิ่ง ที่จะต้องให้ความรู้และถ่ายทอดความเข้าใจผ่านกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง รวมถึงสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการพัฒนา นำคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่จำเป็นเหล่านั้นไปใช้อย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนซึ่งต้องได้รับคำแนะนำในการหยิบยกคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่เป็นเป้าหมายที่ตนเองต้องการพัฒนา เป้าหมายนี้จะต้องมีความชัดเจนและสามารถระบุตัวชี้วัดได้ รวมถึงการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ยกตัวอย่างเช่น หากการมีความอ่อนโยนและมีความรักต่อคนอื่นเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่นักเรียนคนหนึ่งเลือกให้ความสำคัญ ครูอาจแนะนำให้เขากล่าวคำทักทายเพื่อนใหม่ อย่างน้อยหนึ่งคนในแต่ละวันที่โรงเรียน ก็จะช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาลักษณะดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยครูเองก็ต้องคอยติดตามและสังเกตความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน (Park & Peterson, 2009)

ทั้งนี้ โครงการเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ออกแบบโดยเฉพาะสำหรับแต่ละบุคคล ตามคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคลคนนั้นอาจมีประสิทธิภาพมากกว่าโครงการที่พัฒนาขึ้นสำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่น การติดตั้งป้ายคำขวัญหรือข้อความที่ช่วยกระตุ้นความคิด หรือการจัดประชุมเพื่ออบรมเด็กนักเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ในโรงเรียนไม่อาจมีประสิทธิภาพเท่ากับโครงการเฉพาะสำหรับเด็กแต่ละคน ที่จะช่วยสนับสนุนให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองผ่านการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบที่แตกต่างออกไป (Park & Peterson, 2009)

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่ม

แม้ว่าแนวคิดของการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง จะตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพัฒนาภาวะ

ทางความคิดและจิตใจในระดับบุคคล แต่ในความเป็นจริง มีคนจำนวนไม่มากที่จะสามารถดึงเอาคุณลักษณะด้านต่างๆ ออกมาใช้ได้ด้วยตัวเอง โดยส่วนใหญ่แล้ว บุคคลทั่วไปต่างใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มตามบริบทที่แตกต่างในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งแบบต่างๆ อาจถูกให้ความสนใจ ชื่นชม และสนับสนุนแตกต่างกันออกไปตามกลุ่มที่บุคคลดำเนินชีวิตด้วย ทั้งนี้มีหลักฐานที่สนับสนุนว่า การได้รับข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ที่เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนจากภายนอก อาจจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนารูปแบบการใช้ชีวิตที่ดีของบุคคล โดยมีผลทำให้บุคคลนั้นเพิ่มความพยายามและความเพียรในการพัฒนาตนเองตลอดจนก่อให้เกิดความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในด้านการรับรู้และการใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งประเภทต่างๆ (Quinlan, Swain & Vella-Brodrick, 2012) ทั้งนี้ ผลลัพธ์ของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่มีต่อการใช้ชีวิตที่ดีของบุคคล แม้ว่าจะสามารถเกิดขึ้นผ่านกระบวนการภายในตัวบุคคลนั้นได้เอง แต่การพัฒนาก็ไม่ควรละเลยกระบวนการระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในระดับกลุ่มหรือสังคม

กระบวนการปรับเปลี่ยนและแทรกแซง เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ร่วมกับปัจจัยสถานการณ์ เช่น กลุ่มคนที่ใกล้ชิดบุคคล อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณลักษณะในทางบวกหรือส่งผลในทางตรงกันข้ามได้เช่นกัน หมายความว่า กระบวนการพัฒนาเพื่อสร้างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งอาจช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มให้ดีขึ้นได้ ในขณะที่ธรรมชาติของความสัมพันธ์หรือวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิมในกลุ่มอาจทำให้การแทรกแซงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะนั้นไม่สามารถที่จะบรรลุผลในการส่งเสริมให้เกิดจิตลักษณะทางบวกที่ดีได้ตามที่ควร

(Quinlan, Swain & Vella-Brodrick, 2012) นอกจากนี้ ผลจากการศึกษายังให้ข้อค้นพบว่า เจตคติของผู้ดำเนินการปรับเปลี่ยนและแทรกแซงเพื่อสร้างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เข้ารับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญ โดยเป็นผลจากการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการรักษาเด็กที่ได้รับการกระทบกระเทือนด้านจิตใจพบว่า ความรู้และเจตคติของผู้ให้การบำบัดและดำเนินการแทรกแซงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง มีความสำคัญต่อการพัฒนาจุดแข็งให้เกิดขึ้นในผู้รับการรักษา (Cox, 2006) ดังนั้น แนวทางในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจะประสบผลสำเร็จในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ก็ต่อเมื่อผู้ให้การบำบัดเปิดใจยอมรับและปฏิบัติตามแนวทางในการแทรกแซงและพัฒนาเพื่อสร้างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งให้เกิดขึ้นในกลุ่มผู้ที่เข้ารับการรักษา ในทำนองเดียวกัน ประสิทธิภาพของโครงการพัฒนาเพื่อสร้างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในสภาพแวดล้อมที่เป็นโรงเรียน ก็ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถในการพัฒนาของอาจารย์ ผู้ปกครอง และเพื่อนร่วมชั้นเรียน ในการยอมรับและปฏิบัติตามแนวทางเพื่อสร้างและพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนั้น รวมถึงสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานด้วยเช่นกัน ซึ่งพบผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่ม (Group delivery) มีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จในการดำเนินโปรแกรมพัฒนากลุ่มการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในระดับองค์กร (Page & Vella-Brodrick, 2013)

ประเด็นที่ควรให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

มีปัจจัยสำคัญหลายประการด้วยกันที่ต้องพิจารณาในการสนับสนุนให้บุคคล สามารถที่จะระบุ

และพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเฉพาะของตนเอง หรือที่เรียกว่า Signature strength ของตนเอง ประการแรก แนวทางในการสร้างและพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนั้น ต้องมิใช่การหลีกเลี่ยงคุณลักษณะด้อยของตนเอง (Rust, Diessner, & Reade, 2009) ในทางตรงกันข้าม Park และ Peterson (2008) ได้เสนอว่าแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจะเป็นยุทธศาสตร์ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากใช้เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงลักษณะนิสัยด้านบวกของบุคคล ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนอาจใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งทั้งในด้านการมีความพยายามและความกระตือรือร้นร่วมกัน ในการแก้ปัญหาโจทย์ทางคณิตศาสตร์ ประการที่สอง บุคคลควรได้รับการสนับสนุนให้มองว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองในทุกด้านล้วนมีความสำคัญ มิใช่เฉพาะเพียงแต่คุณลักษณะเด่นในลำดับต้นๆ ที่เป็น Signature strength ของตนเองเท่านั้น ทั้งนี้ เนื่องจากคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในแต่ละด้านที่ต่างกันอาจมีประโยชน์ที่จะเกื้อหนุนกัน ในสถานการณ์และบริบทที่แตกต่างกันออกไป ด้วยเหตุนี้ สิ่งที่ควรให้ความสำคัญก็คือ การชี้ให้บุคคลแต่ละบุคคลสามารถพิจารณาได้ว่า เมื่อใด อย่างไร และทำไมคุณลักษณะเด่นประเภทใดประเภทหนึ่ง จึงมีความเหมาะสมและเป็นประโยชน์ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน (Biswas-Diener, Kashdan & Minhas, 2010) ประการที่สาม บุคคลจำเป็นที่จะต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนความเข้าใจในคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง ตามสถานการณ์ที่แตกต่าง ทั้งนี้ ตามแนวคิดของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ได้เสนอว่าบุคคลควรมีความยืดหยุ่นต่อการมีความคาดหวังในตนเองและควรได้รับการสนับสนุนให้มองว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งทั้งหมดของตนเองว่าสามารถพัฒนาได้

แนวทางในการวิจัย

จากแนวคิดและตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการนำแนวคิดดังกล่าวมาพัฒนาด้านจิตและความเชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมด้านบวก เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในการวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย แต่อย่างไรก็ตาม การใช้หลักการจากต่างประเทศโดยไม่มีผลการวิจัยรองรับ อาจไม่ก่อให้เกิดประสิทธิผลในการพัฒนาเท่าที่ควร เนื่องจากข้อตกลงเบื้องต้นของคุณภาพของคนในแต่ละประเทศย่อมไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะทางด้านจิตลักษณะที่จะมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม (ดุจเดือน พันธุนาวิณ, 2553) ดังนั้นการนำหลักในการพัฒนาจากต่างประเทศมาใช้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เกิดผล เช่นเดียวกับแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง จึงมีข้อเสนอเพื่อเป็นแนวทางการวิจัย ดังนี้

ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง โดยนำเครื่องมือวัดต้นฉบับไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในไทย จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) และหาคุณภาพของเครื่องมือวัดด้วยวิธีการทางสถิติที่เหมาะสม ผลที่ได้จากการวิเคราะห์จะช่วยตรวจสอบทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง และยังช่วยระบุองค์ประกอบตลอดจนสามารถลดจำนวนข้อคำถามและจำนวนองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตในการวัด โดยอาจทำให้ได้ตัวแปรใหม่ในรูปขององค์ประกอบร่วม ซึ่งเหมาะกับแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งซึ่งยังไม่มีข้อค้นพบจากงานวิจัยสนับสนุนที่ชัดเจนสำหรับกลุ่มตัวอย่างคนไทย (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) ทั้งนี้อาจเลือกศึกษาในกลุ่มตัวอย่างประเภทต่างๆ เพื่อพัฒนาแบบวัดให้มีความแตกต่าง

อย่างเหมาะสม เช่น กลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนมัธยม กลุ่มตัวอย่างนิสิต/นักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคนวัยทำงาน เป็นต้น เมื่อได้แบบวัดแล้ว จึงดำเนินการทำวิจัยความสัมพันธ์เปรียบเทียบ (Correlational comparative study) เพื่อให้ทราบผลว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในตัวบุคคล จะเป็นตัวแปรเชิงเหตุที่มีบทบาทสำคัญเด่นชัดต่อลักษณะทางจิตหรือพฤติกรรมที่ศึกษา ในกลุ่มตัวอย่างประเภทใด ในปัจจัยแวดล้อมที่เป็นสถานการณ์ใด หลังจากนั้นจึงดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental study) เพื่อประเมินผลโครงการพัฒนาหรือกิจกรรมการแทรกแซงเพื่อการปรับเปลี่ยนคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในตัวบุคคล ซึ่งผลจากการวิจัยจะใช้พิสูจน์ความสำเร็จของกิจกรรมการฝึกอบรม เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่ากิจกรรมการพัฒนานั้นได้ผลดีจริงและผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างนั้นเกิดจากการจัดการพัฒนาในช่วงโครงการนั้นจริง นอกเหนือจากการที่ผู้รับเข้าการพัฒนาจะพัฒนาไปเองตามธรรมชาติ และตามสถานการณ์เรียนรู้ตามปกติ (ดุจเดือน พันธุนาวิณ, 2549) โดยมีการสร้างสาเหตุหรือการจัดกระทำ ซึ่งในที่นี้คือตัวโครงการพัฒนา มีการเลือกผู้ได้รับการพัฒนาเข้ากลุ่มโดยไม่ลำเอียง (Random assignment) เข้าสู่กลุ่มทดลอง และผู้ที่ไม่ได้รับการพัฒนา เป็นกลุ่มควบคุม จึงจะช่วยให้ผลการศึกษากลายเป็นไปได้อย่างมั่นใจและมีความน่าเชื่อถือ

เมื่อได้ต้นแบบของชุดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง ซึ่งผ่านการทดลองใช้ และประเมินผลว่าเป็นที่น่าพอใจแล้ว จึงจะสามารถนำไปใช้ให้เกิดการพัฒนาในวงกว้าง เพื่อใช้พัฒนาพฤติกรรมหรือปัจจัยทางจิตลักษณะด้านใดด้านหนึ่งตามแต่ละประเภทของบุคคลจากผลการวิจัยความสัมพันธ์เปรียบเทียบ และการวิจัยเชิงทดลอง

โดยต้องทำการวิจัยประเมินผล (Evaluation study) หรือทำการวิจัยและพัฒนาประกอบไปด้วย เพื่อการแก้ไขปรับปรุงชุดกิจกรรมการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2551)

บทสรุป

ตามแนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งคุณลักษณะ (Character) หมายถึง กลุ่มของจิตลักษณะเชิงบวกที่ถูกหล่อหลอมผ่านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล คุณลักษณะเหล่านี้ล้วนได้รับการให้คุณค่า รวมทั้งมีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อความเป็นคนดีคนเก่งของบุคคลในสังคม เช่น การใช้ปัญญา ความกล้าหาญ ความมีมนุษยธรรม ความเที่ยงธรรม การใช้อารมณ์ และความเข้าใจความจริงของชีวิต คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจึงเป็นกระบวนการหรือกลไกทางจิตของแต่ละบุคคล ที่จะเป็นตัวกำหนดการให้ความหมายและคุณค่าของความเป็นคุณธรรมในแต่ละด้าน (Peterson & Seligman, 2004) แนวคิดนี้พิจารณาว่าในแต่ละตัวบุคคลจะมีคุณสมบัติเฉพาะด้านที่สามารถนำไปใช้เพื่อสนองตอบความจำเป็นในการดำรงชีวิต ในการเอาชนะความท้าทายในชีวิต และส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบที่หลากหลายและแตกต่างกันออกไป (Park, Peterson & Seligman, 2004) ซึ่งคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งนั้นมีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและหนุนเสริมต่อการสร้างเป้าหมายต่างๆ ในชีวิตของบุคคลได้อย่างสอดคล้อง (Linley, 2012)

การจำแนกคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งสามารถแบ่งองค์ประกอบใหญ่ได้ 6 กลุ่ม (Peterson & Seligman, 2004) สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญในการแบ่งประเภทของคุณลักษณะ คือการพิจารณาว่า

ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลย่อมมีองค์ประกอบที่มากกว่าลักษณะใดเพียงลักษณะเดียว ด้วยเหตุนี้การวัดจึงต้องดำเนินการโดยวิธีที่สอดคล้องกับความลึกและความซับซ้อนของตัวแปร ทั้งนี้ การจำแนกองค์ประกอบและการวัดจะช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถระบุและพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเฉพาะของตนได้ แต่การพัฒนาจะต้องเน้นย้ำให้บุคคลเข้าใจว่าคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองในทุกด้านล้วนมีความสำคัญและสามารถพัฒนาได้

ความสำคัญของแนวคิดดังกล่าวต่อการนำไปใช้พัฒนาบุคคลในสังคม คือ การมีความเข้มแข็งของคุณลักษณะเปรียบได้กับการมีจิตลักษณะทางบวกที่สะท้อนให้เห็นถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีมีศีลธรรมของบุคคล ในอดีตงานวิจัยส่วนใหญ่มักจะทำให้ความสำคัญกับการวัดบุคลิกลักษณะในด้านใดเพียงด้านเดียวในการศึกษานั้น โดยไม่สนใจที่จะตอบคำถามเกี่ยวกับความซับซ้อนของโครงสร้างด้านบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคล ดังนั้น แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งจึงช่วยสร้างภาพให้เห็นองค์ประกอบที่หลากหลายของการเป็นคนดีคนเก่งในสังคม (Peterson & Park, 2006) แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง จึงเป็นการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวก ในการช่วยให้บุคคลหรือองค์การสามารถจำแนกข้อดีของเขาได้อย่างถูกต้องและใช้ข้อดีเหล่านั้น เพื่อเพิ่มหรือรักษาระดับของความเป็นอยู่ที่ดีไว้ได้ ดังนั้น การพัฒนาในระดับบุคคลจึงสามารถใช้วิธีการของจิตวิทยาเชิงบวก ในการเสริมสร้างวิถีการดำเนินชีวิตและส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมคนดีคนเก่งได้อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2549). การวิจัยเพื่อการพัฒนา: หนทางสู่ความสำเร็จของนักพัฒนา.

- วารสารพัฒนาสังคม, 8(1), 1-40.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2553). *ทฤษฎีและผลการวิจัยทางจิตพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการวิจัยและพัฒนาบุคคลและสังคม*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2551). ลักษณะของสมมติฐานและการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวกับการใช้ผลการวิจัยเพื่อพัฒนา. ใน ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ (คณะบรรณาธิการ), *หลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยขั้นสูงแบบบูรณาการทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 2* (หน้า 61-81). โครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Baumrind, D. (1998). Reflections on character and competence. In A. Colby, J. James & D. Hart (Eds.), *Competence and character through life* (pp. 1-28). Chicago: The University of Chicago Press.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. & Minhas, G. (2010). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *Journal of Positive Psychology*, 6, 106-118.
- Cox, K. (2006). Investigating the impact of strength-based assessment on youth with emotional or behavioral disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 15(3), 278-292.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213.
- Gallup. (2007). *Clifton Youth Strengths Explorer* (2nd ed.). Washington, D.C.: Gallup Press.
- Harzer, C. & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 965-983.
- Linley, A. (2012). *Technical Manual and Statistical Properties for Realise2*. Retrieved from http://www.capeu.com/Portals/3/Files/Realise2_Technical_Manual_Feb_2012.pdf
- Linley, A. & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist*, 19, 86-89.
- McGrath, R. E., Rashid, T., Park, N. & Peterson, C. (2010). Is optimal functioning a distinct state? *The Humanistic Psychologist*, 38, 159-169. DOI:10.1080/08873261003635781
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B. & Vella-Brodrick, D. (2009). A random-

- ised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749–760.
- Niemiec, R. M. (in press). VIA character strengths - research and practice: The first 10 years. In A. Delle Fave (Ed.), *Cross cultural advancements in positive psychology*. Springer.
- Page, K. & Vella-Brodrick, D. (2013). The Working for Wellness Program: RCT of an Employee Well-Being Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1007-1031. DOI:10.1007/s10902-012-9366-y
- Park, N. (2009). Building strengths of character: Keys to positive youth development. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 42-47.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counselling*, 12(2), 85-92.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1-10. DOI:10.2202/1940-1639.1042
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619. DOI:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Peterson, C. (2009). Positive psychology. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 3-7.
- Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.
- Peterson, C. & Park, N. (2006). Moral Competence and Character Strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891–909.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17–26.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F. & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of

- a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377–388.
- Proyer, R. T., Ruch, W. & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275–292.
- Quinlan, D., Swain, N. & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character Strengths Interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145–1163.
- Rath, T. (2007). *Strengthsfinder 2.0*. Washington D.C.: Gallup Press.
- Rust, T., Diessner, R. & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(5), 465–476.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. DOI:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
- Shoshani, A. & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163–1181.
- Shryacka, J., Stegerb, M. F., Kruegerc, R. F. & Kallied, C. S. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 714–719.
- Weber, M. & Ruch, W. (2012a). The role of character strengths in adolescent romantic relationships: An initial study on partner selection and mates' life satisfaction. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1537–1546.
- Weber, M. & Ruch, W. (2012b). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research*, 5(2), 317–334.