



จิตวิทยาเชิงบวกสำหรับวัยรุ่น : แนวคิด PERMA MODEL

Positive Psychology for Adolescence : PERMA MODEL

พัชรี ธุงแก้ว¹ กรณาริน สาริยา² พงษ์พัฒน์ สมใจ³Patcharee Thungkaew¹ Koranarin Sariya² Pongpat Somchai³

Received: 23 October 2024, Revised: 21 March 2025, Accepted: 9 April 2025

บทคัดย่อ

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่น เพื่อให้เกิดความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี โดย PERMA Model เป็นกรอบแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกที่ประกอบด้วย 5 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก 2) การมีส่วนร่วม 3) ความสัมพันธ์ที่ดี 4) ความหมายในชีวิต และ 5) ความสำเร็จ โดยแนวคิดนี้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก วัยรุ่น แนวคิด PERMA MODEL

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อีเมล: Patcharee.tk@bru.ac.th

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
อีเมล: kornnalin.sr@bru.ac.th

³ อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
อีเมล: pongpat.sj@bru.ac.th



ABSTRACT

Positive Psychology is a concept that focuses on enhancing the potential of adolescents to achieve happiness and well-being. The PERMA Model is a key framework in positive psychology, consisting of five components: 1) Positive Emotions, 2) Engagement, 3) Positive Relationships, 4) Meaning, and 5) Accomplishment. These components play a crucial role in fostering happiness and psychological well-being among adolescents, enhancing their overall quality of life.

Keywords: Positive Psychology , Adolescence , PERMA MODEL

¹ Assistant Professor Dr., Faculty of Education, Buriram Rajabhat University e-mail: Patcharee.tk@bru.ac.th

² Lecturer of Educational Technology and Computer Education Program, Faculty of Education, Buriram Rajabhat University e-mail: kornnaln.sr@bru.ac.th

³ Lecturer of Educational Technology and Computer Education Program, Faculty of Education, Buriram Rajabhat University e-mail: pongpat.sj@bru.ac.th



บทนำ

สังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพนั้นจะต้องได้รับการฝึกฝนให้มีความสามารถทั้งทางด้านความรู้และทักษะในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะสังคมที่มีการแข่งขันสูง ความสามารถด้านสติปัญญาเพียงด้านเดียวจึงไม่เพียงพอในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตของวัยรุ่นที่อาจเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย อันเนื่องจากปัญหาครอบครัว ส่งผลให้วัยรุ่นมีความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งส่งต่อผลกระทบต่อการเรียน ในปัจจุบัน วัยรุ่นไทยเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น โดยผลการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยในปี 2562 พบว่ากลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีระดับสุขภาพจิตต่ำที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2562) โดยปัญหาหลักที่พบ ได้แก่ 1) ความเครียดและความวิตกกังวล 2) ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว และ 3) ปัญหาการเรียนและความกดดันจากสังคม

สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้าง วัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยเป็นโรคทางจิตเวชจะก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ทั้งปัญหาการเรียน ปัญหาพฤติกรรม ความก้าวร้าว การใช้สารเสพติด การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ติดเชื้อเอชไอวี กระทำผิดกฎหมายการทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงปัญหาการฆ่าตัวตาย ซึ่งผู้ที่เผชิญกับเหตุการณ์ภาวะวิกฤตจะส่งผลให้เกิดอารมณ์ขึ้น 4 ประการ คือ ความโกรธ (Anger) ความกลัว (Fear) ความโศกเศร้าเสียใจ (Sadness) และความกังวล (Anxiety) (Pang et al., 2007 อ้างถึงใน อภิญา อิงอาจ และคณะ, 2563)

ดังนั้น วิธีการสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ได้รับความสนใจมากขึ้น โดยเฉพาะ PERMA Model ซึ่งพัฒนาโดย Martin Seligman (2011) เป็นกรอบแนวคิดที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างความสุขและสุขภาวะทางจิตใจของบุคคลผ่าน 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ที่ดี ความหมายในชีวิต และความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้การสร้างจิตวิทยาเชิงบวกในบุคคลเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปลูกฝังให้เยาวชนไทย

จิตวิทยาเชิงบวก

มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) ได้ให้คำจำกัดความว่า Positive Psychology is the scientific and practical explorations of human strengths เป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อาทิเช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น จากการที่จิตวิทยาตะวันตกสายหลักในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง มุ่งเน้นที่ตัวปัญหาวิธีแก้ไขปัญหาการป้องกันและการรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นสำคัญ แต่ปัญหาในเรื่องเหล่านี้ต่างมีปริมาณมากยิ่งขึ้น และการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้าน แต่มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐาน



ของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก มองความล้มเหลวเป็นบทเรียน เช่น แทนที่จะโทษตัวเอง วัยรุ่นสามารถคิดว่าคะแนนครั้งนี้ไม่ได้สะท้อนความสามารถทั้งหมดของเรา เราสามารถพัฒนาได้ เป็นต้น นอกจากนี้จิตวิทยาเชิงบวกเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์มีงานวิจัยตัวเลข สถิติที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้ โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาวะ

ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะทางบวกของบุคคล โดยการใช้จุดแข็งเพื่อมาพัฒนาสภาวะทางจิตใจของตนเอง ทั้งในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการมีความหยุนตัว ซึ่งนำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ สามารถบริหารจัดการงานและชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ (Snyder & Lopez, 2007 ; Luthans, Luthans & Jensen, 2012 ; สายสมร เฉลยกิตติ และนนทา สุรักษา, 2553)

องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก

องค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ สามารถพัฒนาได้ บุคลากรในองค์กรมีความผูกพัน มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี และส่งผลให้มีการปฏิบัติงานดีขึ้นมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) ดังนี้ (Luthans et al, 2007; สายสมร เฉลยกิตติ และนนทา สุรักษา, 2553)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจที่มีความเชื่อว่างานใด ๆ ก็ตาม ไม่ยากเกินความสามารถของตน และสามารถกระทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความหวัง (Hope) เป็นการตอบสนองพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงในด้านการทำงาน ความมุ่งมั่นปรารถนา ด้วยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวัง เป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่บรรลุเป้าหมาย เป็นความเชื่อวางแผนและแนวทางที่กำหนดมีไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความคิดทางบวกที่มีต่อบุคคล สถานการณ์หรือต่อสถานที่ต่าง ๆ มีความสามารถในการยอมรับความจริงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง เชื่อว่า เหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันและอนาคต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) เป็นการต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ เมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ สถานการณ์ที่เลวร้าย ก็ยังคงยืนหยัดและมีความยืดหยุ่น

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีจิตวิทยาเชิงบวกมีความผาสุกทางด้านจิตใจดี (Psychological Well-Being) (Singh & Mansi, 2009) ตลอดจนมีประสิทธิภาพในการพัฒนางานในทางตรงกันข้ามผู้ที่ไม่มีจิตวิทยาเชิงบวกต่ำจะมีความเครียดในการเรียนหรือการทำงานสูง มีการนำแนวความคิด



จิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการปฏิบัติงาน การเรียน เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทั้งระดับบุคคลและระดับองค์กร โดยในระดับบุคคลมุ่งเน้นการสร้างเสริมประสบการณ์เชิงบวกและคุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคล ส่วนในระดับองค์กรมุ่งเน้นการสร้างเสริมพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organization Behavior : POB) เพื่อสร้างเสริมสมรรถนะทางจิตวิทยาและความเข้มแข็งของบุคคลให้เกิดความพร้อมในการเรียนและสร้างเสริมความสามารถในการแข่งขันให้สูงขึ้น จากการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนที่มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะช่วยเหลือเสริมความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียนได้ ดังงานวิจัยของ ลูธานส์ ลูธานส์ และเจนเซน (Luthans, et al., 2012) ที่ศึกษาผลของทุนทางจิตวิทยากับผลสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน พบว่าทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) และจากการศึกษาของ จาฟรี (Jafri, 2013) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาและผลสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน พบว่าผู้เรียนที่มีผลสำเร็จทางการเรียนที่อยู่ในระดับสูงมีทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับสูงกว่าผู้เรียนที่มีผลสำเร็จทางการเรียนต่ำ เป็นต้น

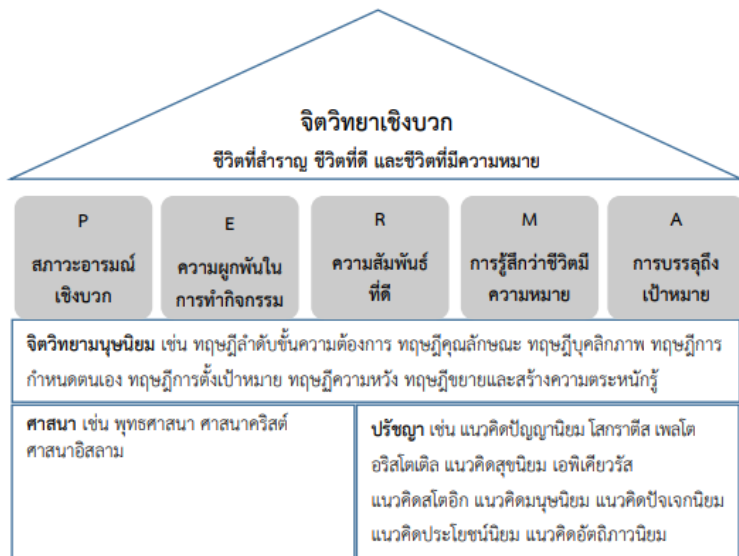
สรุปได้ว่า องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างพลังงานบวกและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น ซึ่งมีผลต่อผลการดำเนินงานและความสำเร็จในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิด PERMA Model

PERMA เป็นแนวคิดในการพัฒนาความสุข (Happiness) และสภาวะ (Well-being) ในหนังสือชื่อ “Flourish” โดยมีคำย่อขององค์ประกอบหลักของความสุข 5 องค์ประกอบ คือ 1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล เช่น ความสุข ความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้น ความพอใจ ความภูมิใจ และความอัศจรรย์ใจ 2) การมีส่วนร่วม (Engagement) เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป โดยกิจกรรมต้องใช้ทักษะความสามารถที่มีความท้าทาย แต่ยังเป็นสิ่งที่ทำได้ ทำให้มีความปรารถนาที่แรงกล้าที่จะทำกิจกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมาย 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ 4) ความหมายในชีวิต (Meaning) เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตและการเรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเพื่อช่วยให้พยายามทำตามเป้าหมาย 5) ความสำเร็จ (Accomplishment) เป็นการสร้างความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายความต้องการที่ตั้งไว้ อย่างเป็นรูปธรรม (Seligman, 2011)

วิวัฒนาการของ PERMA MODEL

วิวัฒนาการของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่สมัยโบราณที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนา ปรัชญา พัฒนามาเป็นศาสตร์ด้านจิตวิทยา จิตวิทยามนุษนิยม และจิตวิทยาเชิงบวกในปัจจุบัน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 วิวัฒนาการของการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

PERMA Model เริ่มต้นจากการพัฒนาในช่วงต้นของทศวรรษที่ 21 โดยมาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) ซึ่งเป็นผลงานที่มาจากความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับความสุขและความเจริญในชีวิตของมนุษย์ที่เน้นไปที่ด้านบวก โดยตั้งคำถามว่า “คุณสามารถทำอะไรเพื่อให้ชีวิตของคุณมีความสุขและความสำเร็จมากขึ้นได้บ้าง” ตลอดเวลา PERMA Model ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยการวิจัยและการประยุกต์ใช้ในหลายด้านของชีวิต เช่น ในด้านการศึกษา การสุขภาพจิต องค์กร และ สังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะสถานการณ์ที่ทุกวันนี้มีการเสนอความสำคัญในการสร้างสังคมและองค์กรที่สร้างสุขภาวะที่ดีขึ้น ด้วยการที่โมเดล PERMA Model มีความหลากหลายและสามารถปรับใช้ในหลายสถานการณ์ จึงทำให้มันยังคงเป็นหนึ่งในโมเดลที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการศึกษาและการปฏิบัติในสาขาจิตวิทยาบวกอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบของ PERMA MODEL

นอริช และคณะ (Norrish & et al., 2013) พาสชา (Pascha, 2015) และสคูตาร์ดั้น ต้นติวิวัฒน์ (2560) อธิบายว่า PERMA Model ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions : P) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่บวกและคิดบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต การเข้าใจความสำคัญของอารมณ์เชิงบวกและแนวทางการใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวก จะช่วยให้วัยรุ่นสร้างสมดุลระหว่างอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ ทั้งนี้เพราะอารมณ์ของแต่ละคนในแต่่วย่อมมีขึ้นลงแตกต่างกันไป การเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และรักษาระดับอารมณ์ให้เหมาะสมจึงจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตในบริบทต่าง ๆ

2. การมีส่วนร่วม (Engagement : E) การมีส่วนร่วมก่อให้เกิดผลดีในทางจิตวิทยาเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมย่อมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความคิดเห็น ถูกรับฟังและนำไป



ปฏิบัติ เพื่อการพัฒนา ซึ่งบุคคลเมื่อเผชิญกับความกับปัญหาต่าง ๆ ก็จะมีสุขต่อการทำงาน การเรียน การใช้ชีวิต โดยสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นกับบุคคลที่เผชิญกับเหตุการณ์นั้นและทำการแก้ปัญหาต่าง ๆ

3. การมีความสัมพันธ์ที่ดี (Relationship : R) คือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างส่งผลต่อความสุขและสภาวะในชีวิต เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการเปิดกว้างทำ ความรู้จักกับผู้อื่นที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในเชิงบวก มอบความรัก ความหวังดี และมีมิตรไมตรีต่อบุคคลรอบข้างด้วยความจริงใจ

4. ความหมายในชีวิต (Meaning : M) เป็นการรับรู้ และรู้จักความสามารถของตัวเอง จะต้องรู้ว่าเราเป็นใครอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร และที่สำคัญเราต้องรู้ อารมณ์ของตนเองด้วยว่าขณะนี้เรามีอารมณ์เป็นอย่างไร การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งการที่จะรู้จักตนเอง รู้อารมณ์ของตนเองได้ ต้องเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ การรู้จักตนเองเป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการรู้จักตนเองหมายถึงรวมถึง ชัดความสามารถของตัวเอง รู้ข้อจำกัดของตัวเอง อะไรทำได้ อะไรที่เกินฝัน การรู้จักตนเองทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น เราจะพบว่าบางเรื่องที่เรากล่าวคนอื่น และมีอีกหลายเรื่องที่แตกต่างกัน เช่น เจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เราเกิดพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง

5. ความสำเร็จ (Accomplishment : A) คือ การพัฒนาความสามารถด้วยความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การสนับสนุนให้วัยรุ่นกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ท้าทาย รวมถึงการรับมือกับความผิดหวัง ความภูมิใจและความรู้สึกประสบความสำเร็จเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นตั้งเป้าหมายในเรื่องหนึ่ง ๆ และสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ด้วยความสามารถของตนเองความรู้สึกข้างต้นช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและผลักดันให้บุคคลเติบโตอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของ เคิร์น และคณะ (Kern et al., 2015) พบว่าการใช้ PERMA Model ในโรงเรียนช่วยเพิ่มระดับความสุขและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน รวมถึงงานวิจัยของ Jafri (2013) แสดงให้เห็นว่า การฝึก PERMA Model มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา เป็นต้น ตลอดจนงานวิจัยของ ครูม (Croom, 2015) ที่ใช้รูปแบบ PERMA จัดการเรียนรู้ดนตรีและพบว่าทักษะของผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับทั้ง 5 องค์ประกอบของ PERMA พบว่ารูปแบบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ โนเบิล และแมคกราทซ์ (Noble and McGrath, 2014) ที่พบว่ารูปแบบ PERMA นี้ ช่วยพัฒนาสมรรถนะทางด้านสังคมและอารมณ์ อารมณ์เชิงบวก และความสัมพันธ์เชิงบวกของผู้เรียน รวมถึงช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสม

แนวทางการเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับวัยรุ่นโดยใช้แนวคิด PERMA Model

แนวทางการเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับวัยรุ่นโดยใช้แนวคิด PERMA Model มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีการพัฒนาทางกาย สมอ และความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและ



โลกภายนอก ดังนั้นการสนับสนุนและสร้างพื้นที่สำหรับการเจริญเติบโตทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาเป็นบุคลิกภาพที่ดีขึ้นได้ องค์ประกอบเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ในบริบทของวัยรุ่นไทยดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions : P) ความสุขและความสดใสมักเป็นสิ่งที่ผู้ต้องการในชีวิตประจำวัน อารมณ์บวก เช่น ความสุข ความพึงพอใจ ความสนุกสนาน เป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ดังนั้น วัยรุ่นควรเลือกทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกดี หรือการทำให้สิ่งชื่นชอบและทำให้ยิ้มได้

แนวทางการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ได้แก่

1) ส่งเสริมกิจกรรมที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกสนุกสนานและมีความสุข เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง การท่องเที่ยว การออกกำลังกาย การสำรวจอารมณ์ การเขียนบันทึกความสุข การดูภาพยนตร์ การอ่านหนังสือที่ชื่นชอบ เป็นต้น

2) สร้างพื้นที่สำหรับการแสดงความรู้สึกและพูดคุยเกี่ยวกับความสุขและความสนุก

2. การมีส่วนร่วม (Engagement : E) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรืองานที่ทำหาย และทำให้วัยรุ่นมีความสุขและมีความมั่นใจในตนเอง ดังนั้นควรเลือกทำกิจกรรมที่ทำหายและสามารถเข้าไปในสภาวะตัวตนได้

แนวทางการเสริมสร้างการมีส่วนร่วม ได้แก่

1) สร้างโอกาสให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่น่าสนใจและมีความหมาย เช่น กิจกรรมชุมชน การออกกำลังกาย การเรียนรู้ฝีมือใหม่ เป็นต้น

2) สนับสนุนให้วัยรุ่นพบความเข้าใจและความสุขในกิจกรรมที่พวกเขาทำ เช่น การเรียนรู้ดนตรี การประกอบอาหาร หรือการเรียนรู้ศิลปะ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกสนุก มีคุณค่าและความหมาย รวมถึงได้รับความท้าทายที่เหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้เชื่อมโยงและสนุกกับกิจกรรมที่ทำมากขึ้น และเกิดการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

3. การมีความสัมพันธ์ที่ดี (Relationship : R) ความสัมพันธ์และความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อความสุขและความเจริญของบุคคล การมีความสัมพันธ์ที่ดีทำให้วัยรุ่นที่ได้รับการตอบรับและเชื่อมต่อกับผู้อื่น ดังนั้น ควรเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสนพบกับคนใหม่ หรือสร้างเวลาสำหรับการเจรจาสอบถามกับคนรอบข้างสร้างความสัมพันธ์ที่ดี โดยการสร้างกิจกรรมร่วมกับคนที่เรารักและเชื่อถือ

แนวทางการเสริมสร้างการมีความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่

1) ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวและชุมชน โดยสนับสนุนการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน

2) สร้างพื้นที่สำหรับการสนับสนุนและการให้กำลังใจระหว่างเพื่อน

4. ความหมายในชีวิต (Meaning : M) ความหมายในชีวิตและการทำงานมีผลต่อความสุขและความเจริญของบุคคล การมีความเชื่อ ความเข้าใจในเป้าหมายของชีวิต และการทำงานที่มีความหมายเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกมีอิสระและมีความสุข ลองหาความหมายในชีวิตของเราโดยการสร้างภารกิจหรือ



เป้าหมายที่ช่วยให้รู้สึกว่าการมีชีวิตของเรามีความสำคัญ หรือการทำสิ่งที่ช่วยเสริมความรู้สึกของเราเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่ โดยการตั้งเป้าหมายและค่านิยมที่สำคัญ

แนวทางการเสริมสร้างการความหมายในชีวิต ได้แก่

1) สนับสนุนให้วัยรุ่นตั้งเป้าหมายและเป็นระเบียบชัดเจนในชีวิตประจำวัน เพื่อให้พวกเขารู้สึกว่าชีวิตของพวกเขามีความหมาย อาจใช้คำถามช่วยทบทวน เช่น วันนี้เราทำอะไรที่มีคุณค่ากับชีวิตบ้าง เรารู้สึกอย่างไรในตัวเองวันนี้ พรุ่งนี้เราจะพัฒนาตัวเองอย่างไร เป็นต้น

2) สร้างโอกาสให้วัยรุ่นมีประสบการณ์ที่สร้างความสุขและความรู้สึกว่าได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือชุมชน เช่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จัดตู้ปันสุขไว้ในชุมชนให้คนที่ต้องการสามารถนำไปใช้ได้ เป็นต้น

5. ความสำเร็จ (Accomplishment : A) ความสำเร็จในการตั้งเป้าหมายและการทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสุขและความเจริญในชีวิต การได้รับการยอมรับและการพัฒนาตนเองผ่านการทำสิ่งต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างความสุขและความเจริญ ดังนั้น ควรลองจดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จ จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความสุข สร้างความรู้สึกของความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต ทำทนายตัวเองด้วยเป้าหมายที่เป็นไปได้และมีความหมาย

แนวทางการเสริมสร้างความสำเร็จ ได้แก่

1) สนับสนุนให้วัยรุ่นตั้งเป้าหมายและทำงานหนักเพื่อบรรลุผลสำเร็จในทุกด้านของชีวิต โดยกระบวนการในการตั้งเป้าหมายให้สำเร็จได้นั้นต้องอาศัย แรงจูงใจ วินัย การวางแผน การติดตามผล และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2) สร้างพื้นที่สำหรับการประสานงานและการเตรียมการที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถบรรลุเป้าหมายและความสำเร็จได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การสร้างและสนับสนุนพื้นที่ที่เชื่อมโยงกับแต่ละส่วนของ PERMA Model นี้ จะช่วยให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางจิตวิทยาเชิงบวกและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

บทสรุป

PERMA Model เป็นรูปแบบที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและวางรากฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการวิเคราะห์และสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะปัจจุบันวัยรุ่นไทยต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน และปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น เช่น ความเครียดจากการเรียน ปัญหาครอบครัว การรังแกกัน ความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นต้น หากวัยรุ่นนำ PERMA Model มาใช้ในชีวิตประจำวัน จะส่งผลให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน รวมถึงการพัฒนาตนเองในหลายมิติ ทั้งด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ การทำงาน และการเติบโตส่วนบุคคล จะช่วยให้วัยรุ่นไทยรับมือกับปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และในอนาคต PERMA Model จะมีบทบาทมากขึ้นในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ความเป็นอยู่ที่ดี และความสุขอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในยุคที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และความเครียดจากสังคมดิจิทัลกำลังเพิ่มขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. (2563). การดำเนินงานสุขภาพจิตภายใต้วิกฤตโควิด 19 ของประเทศไทย. *Journal of Mental Health of Thailand*, 28(4), 280-291.
- สายสมร เฉลยกิตติ และ นันทา สุรักษา. (2553). ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกกับการพัฒนามนุษย์. *วารสารจิตวิทยา*, 16, 106-117.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุดารัตน์ ดันติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 277-290.
- อภิญา อิงอาจ ญัฐพร กาญจนภูมิ และพรพรรณ เขยจิตร. (2563). ความกังวลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร*, 17(2), 94-113.
- Croom, A., M. (2015). The practice of poetry and the psychology of well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 28(1), 21-41.
- Jafri, H. (2013). A Study of the relationship of psychological capital and students' Performance. *Business Perspective and Research*, 1(2), 9-16.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, C. B., Luthans, W. K., & Jensen, M. S. (2012). The impact of business school student's psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259.
- Noble, T., & McGrath, H. (2014). *Well-being and resilience in school settings*. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings. Interventions and cultural contexts*. (pp. 135–152). Dordrecht: Springer.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161.
- Pascha, S. (2015). The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness. Retrieved From <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model>.



Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria Books.

Singh, S., & Mansi, G. J. (2009). Psychological capital as predictor of psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 233-238.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology : The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.