

ความสุขง่าย ๆ สร้างได้ ตั้งแต่เช้าจรดเย็น



Aware

การสร้างความสุข

การสร้างความสุข

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เชื่อว่าทุกคนจะมีความสุขในชีวิต การสร้างความสุขจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต **การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การปรับความคิดให้เป็นบวก และ การกำหนดเป้าหมายในชีวิต**

ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้แนวคิดการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการดูแลสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งนักศึกษาจะได้รับความรู้เกี่ยวกับความสุข มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



การสร้างความสุข

- ความหมายของการสร้างความสุข
- แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
- องค์ประกอบของความสุข
- แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก
- เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- ความสุข 5 มิติ
- การประยุกต์ใช้ความสุข 5 มิติในการจัดกิจกรรมสร้างความสุข



ความหมายของการสร้างความสุข

มีนักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย โดยในศาสตร์ทางด้านของจิตวิทยาและสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกัน ดังนี้

Martin ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป ร่าเริง อารมณ์ดี มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา

Manion ความสุข คือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นตัว

Layard ความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน

สุภาณี สุชนะนาคินทร์ ความสุข หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่หรือการได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข



ความหมายของการสร้างความสุข (ต่อ)

สรุปได้ว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิตสถานะเข้มข้น
ที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน
การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุน
ความสุข



แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ในหัวข้อแนวคิดเกี่ยวกับความสุขนี้ นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ประกอบด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ประเภทของความสุข

องค์ประกอบของความสุข

ปัจจัยที่ทำให้มีความสุข

ดัชนีชี้วัดความสุข



แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

- เมื่อความสุขเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต จากความเข้าใจว่าชีวิตที่มีสุขย่อมเป็นชีวิตที่ดีที่สุด จึงไม่ใช่เรื่องแปลกหากใครหลายคนแสวงหาวิธีสร้างสุขด้วยวิธีต่าง ๆ นานา แต่ สุข คือภาวะที่เกิดขึ้นภายในใจอย่างค่อยเป็นค่อยไป การพยายามเร่งรัดหรือบังคับให้ชีวิตพบเจอแต่ความสุขตลอดเวลาเกินพอดี ซึ่งขัดแย้งกับธรรมชาติที่ควรจะเป็น ผลลัพธ์ที่ได้จึงกลับกลายเป็นความทุกข์ยากมากกว่า หรือไม่ก็เป็นความสุขชั่วคราวที่เกิดขึ้นในชีวิตได้แค่ระยะสั้น ๆ เท่านั้น หากชีวิตตั้งจุดหมายไว้ว่าความสุขเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ คำถามคือพอจะมีวิธีการใดบ้างที่ทำให้เรารู้สึกสุขอย่างยั่งยืน เป็นความสุขที่คงอยู่ในใจในทุกขณะ ไม่ต้องเหนื่อยหน่ายตามหา ไม่ต้องเสแสร้งว่าตัวเองมีความสุขตลอดเวลา โดยเฉพาะการใช้ชีวิตท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาและความวุ่นวายรอบตัว ที่มีแต่จะทำให้รู้สึกเครียดซึ่งห่างไกลจากความเป็นสุขมากขึ้นทุกที



ประเภทของความสุข

มาร์ติน เซลิคแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้ศึกษาเรื่อง **well-being** หรือภาวะสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ ซึ่งทำให้คนเราพึงพอใจในทุกด้านของชีวิตและมีความสุขกับตัวเอง รวมถึงเป็นผู้วางรากฐานศึกษาศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกหรือ **Positive Psychology** มีคำตอบให้คำถามนี้ เซลิคแมนแบ่งความสุขในชีวิตออกเป็น 3 แง่มุม ได้แก่

7.2.2.1 ชีวิตที่รื่นรมย์ คือ อารมณ์ดี เพลิดเพลินกับความสนุกในชีวิตเท่าที่จะเป็นไปได้

7.2.2.2 ชีวิตที่ได้ทุ่มเท คือ ใส่ใจจดจ่ออย่างลึกซึ้งอยู่กับบางสิ่ง เช่น เลิกทุ่มเทเวลาให้งานหรือครอบครัวแล้วรู้สึกว่างเปล่า เพราะเกิด **flow** หรือภาวะที่ใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่กำลังทำ

7.2.2.3 ชีวิตที่มีความหมาย คือ ความสุขที่มีคุณค่าที่สุด เป็นความอึดอึ้งและงอกงามทางใจ เพราะรู้เหตุผลและเข้าใจเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างถ่องแท้

ในชีวิตของแต่ละคนจะมีความสุขแต่ละแง่มุมแตกต่างกันไป แต่ชีวิตที่ได้ทุ่มเทและชีวิตที่มีความหมายย่อมสร้างความสุขใจในระดับลึกซึ้งมากกว่าชีวิตที่มีแค่ความรื่นรมย์เพียงอย่างเดียว หมายความว่า ชีวิตจะยิ่งมีความสุขยืนยาวหากมีความสุขทั้ง 3 แง่มุม ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีสักแง่มุม จะรู้สึกว่างเปล่า เจ็บเหงาและอ้างว้าง กลายเป็นคนไร้สุข



องค์ประกอบของความสุข

1. องค์การ
สหประชาชาติ
(UN)



สุขภาพ



เป้าหมายชีวิต



เศรษฐกิจ



ครอบครัว



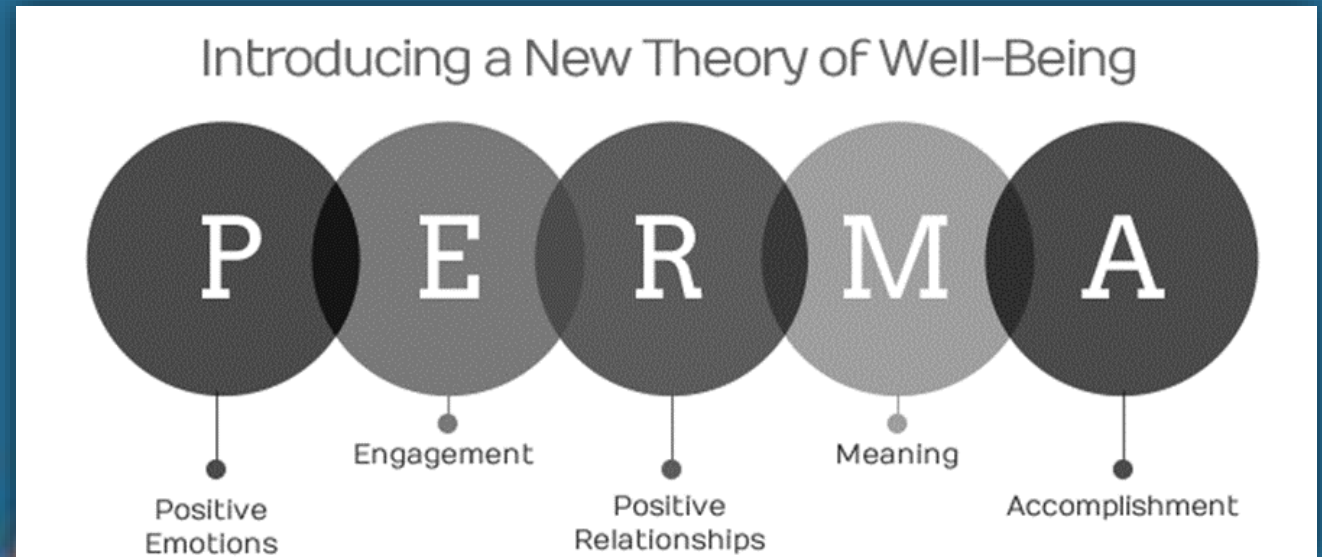
สังคม

2. เซลิกแมน

องค์ประกอบของความสุข (ต่อ)

ในปี ค.ศ. 2011 ศาสตราจารย์ Seligman ได้ เสนอมุมมองใหม่ไว้ใน The Theory of Well-Being หรือ แนวคิดเรื่องความอยู่ดีมีความสุขว่า แท้จริงแล้วความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนสร้างได้เอง แต่ต้องรู้จักองค์ประกอบหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขเสียก่อน แล้วค่อยๆ ปรับเปลี่ยนความคิดและความเป็นอยู่ให้ชีวิตรับรู้ได้ถึงความสุขเหล่านั้น ซึ่งมีทั้งหมด 5 องค์ประกอบ เรียก รวมกันว่า **PERMA model** หรือ แบบจำลองที่ทำให้เกิดความสุขใจในชีวิต

ทฤษฎี "P.E.R.M.A." เป็นแนวคิดในการพัฒนา
ความสุข (Happiness) และ สุขภาวะ (Well-being)
ในหนังสือชื่อ "Flourish"



1 P: Positive Emotion รู้สึกดี มีอารมณ์บวก แม้พบเจอเรื่องแย่ ๆ แต่จัดการความรู้สึกของตัวเองได้เหมาะสมกับบุคลิกภาวะ คงอารมณ์เชิงบวกอย่างสงบมีสติ ภาควุมใจ ร่วมกับมองโลกในแง่ดีไว้ได้ ก็จะทำให้มีความสุขในใจ

2 E: Engagement เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่ง แบ่งปันช่วงเวลาในชีวิตไปอยู่กับคนที่ทำให้รู้สึกดี ซึ่งเป็นได้ตั้งแต่การทำงานที่รับผิดชอบตามหน้าที่ งานอดิเรก จนถึงเกมกีฬา ทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างสมาธิและความสุขใจได้ เพราะรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและเป็นส่วนสำคัญกับสิ่งที่ทำ

3 R: Relationship สถานสัมพันธ์ภาพ ในที่นี้คือความสัมพันธ์ที่ดีทุกรูปแบบ คนที่มีความสุขกับชีวิตจะไม่ปิดกั้นตัวเอง จึงยิ่งเปิดกว้างทำความรู้จักกับผู้อื่นที่ผ่านเข้ามาตลอดชีวิต มอบความรัก ความหวังดี และมิตรไมตรีต่อคนรอบข้างด้วยความจริงใจ ไม่เคยรู้สึกว่าอยู่ตัวคนเดียว

4 M: Meaning ชีวิตเปี่ยมความหมาย ตอบคำถามว่ามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไรได้ โดยไม่จำกัดความแค่ว่าเพื่อตัวเองเท่านั้น แต่ความหมายของการมีชีวิตอยู่จะครอบคลุมถึงเพื่อนมนุษย์และสังคมวงกว้าง ส่วนหลักยึดเหนี่ยวจิตใจอื่นๆ เช่น ความเชื่อ ความศรัทธา และความคิดอุดมคติ ก็มีส่วนร่วมนิยามความหมายของชีวิตให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเหมือนกัน เพราะตระหนักว่าตัวเองมีความหมาย ชีวิตจึงมีความสุขใจตามมา

5 A: Accomplishment พลังจากความสำเร็จ ทุกความสำเร็จที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิต ทั้งเรื่องเล็กน้อยที่ทำได้เป็นกิจวัตร เช่น ทำงานเสร็จทันเวลา และเรื่องยิ่งใหญ่ที่บรรลุเป้าหมายตามหวังด้วยความมุมานะ ความเชี่ยวชาญ และความสามารถส่วนตัว ต่างเป็นพลัง กำลังใจ ความก้าวหน้า และความสุขในรูปแบบความนับถือตัวเอง

องค์ประกอบทั้ง 5 จึงช่วยทำให้คนเราพบกับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตได้ ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้เข้ากับความสำเร็จ เป็นความรู้สึกที่อยู่ในใจโดยไม่ต้องออกวิ่งตามหาให้เหนื่อยเกินจำเป็น เพราะความสุขที่มั่นคงยั่งยืนไม่ควรทำให้ใครเหนื่อย หากยังเหนื่อยบางทีสิ่งนั้นอาจไม่ใช่ความสุขของชีวิต



Winter Fields

ปัจจัยที่ทำให้มีความสุข

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขจากการไขรหัสลับความสุข การพยายามแยกย่อยปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขออกมาเป็นส่วน ๆ ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขนั้นมาจากคำว่า Happiness ประกอบด้วย ตัวอักษร 9 ตัว ได้แก่ H, A, P, P, I, N, E, S และ S โดยตัวอักษรแต่ละตัวมีความหมายแฝง ดังนี้



ปัจจัยที่ทำให้มีความสุข (ต่อ)

1) H = Healthiness

การมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สามารถกินอึ่มนอนหลับ ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

2) A = Abstinence

การรู้จักควบคุมจิตใจตัวเอง รู้จักความพอประมาณ ไม่อยากได้อะไรก็อยากเป็นในสิ่งที่เกินตัว

3) P = Peacefulness

ความสงบสุข ซึ่งความสงบสุขที่แท้จริงต้องประกอบไปด้วยความสงบสุขภายในและความสงบสุขภายนอก

4) P = Philanthropy

การรู้จักเสียสละ ให้ทาน ทำบุญ มีความรักและปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

5) I = Income

การมีรายได้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต มีข้อแม้ว่าต้องเป็นรายได้ในทางสุจริต เพราะเงินที่ได้มาจากการทุจริตจะนำความทุกข์มาให้ในท้ายที่สุด

6) N = Niceness

ความดีงาม ความอ่อนโยน การมีมิตรภาพ หรือพูดง่าย ๆ ว่า การเป็นคนดีนั่นเอง

7) E = Enjoyableness

การแสวงหาความสนุกสนาน เพลิดเพลิน อาทิ เช่น การทำกิจกรรมสันทนาการ การเล่นกีฬา การเดินทางท่องเที่ยว การพบปะเพื่อนฝูง การดูหนัง ฟังเพลง หรือการหาความบันเทิงใจในรูปแบบอื่น ๆ

8) S = Security

การมีสวัสดิภาพในชีวิต มีความมั่นคง ปลอดภัย ความมั่นคง ปลอดภัยนี้ กินความกว้างรวมถึงความมั่นคงปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน ความมั่นคงในทางเศรษฐกิจและความมั่นคงในหน้าที่การงานด้วย

9) S = Sexuality

การมีปฏิสัมพันธ์ทางเพศที่ดี ซึ่งนอกจากจะหมายถึง การมีเพศสัมพันธ์ที่มีความสุขกับคู่ชีวิตแล้วยังหมายรวมถึงการมีความรู้สึที่ดี ๆ กับ เพศตรงข้ามในลักษณะที่ยังไม่ก้าวไปถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์ด้วย

สุดารัตน์

สุดสมบูรณ์

ปัจจัยที่ทำให้มีความสุข (ต่อ)

ศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้มีความสุขของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

การจัดสวัสดิการสังคม ให้สอดคล้องกับประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อ
ของแต่ละท้องถิ่น

การออกกำลังกาย แต่ละคนมีรูปแบบและเป้าหมายต่างกัน แต่ในทุก ๆ
เป้าหมายล้วนสร้างความสุข

ครอบครัวมีส่วนร่วมในการสร้างความสุข เช่น การเอาใจใส่ดูแลชีวิตความเป็นอยู่
ตามไถ่ชีวิตประจำวัน หรือการมีเวลาว่างให้กันบ่อย ๆ



ปัจจัยที่ทำให้มีความสุข (ต่อ)

สรุปได้ว่าปัจจัยที่ทำให้มีความสุข

มีมากมายหลายประการ ขึ้นอยู่กับการตีความ ของผู้ศึกษา นอกจากนั้นยังขึ้นกับตัวบุคคล หรือ กลุ่มบุคคลนั้นปรารถนา เช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้มีความสุข คือ การจัดสวัสดิการสังคม การออกกำลังกาย ครอบครัวมีส่วนร่วมในการสร้างความสุข และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข ได้แก่ สถานะทางสุขภาพ เศรษฐกิจ ทางสังคม ปัจจัยทางด้านครอบครัวการได้รับความเกื้อหนุนจากทางสังคม รายได้เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขของผู้สูงอายุ และครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขในชีวิต เป็นต้น



ดัชนีชี้วัดความสุข

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย เป็นแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ภายใต้กรอบแนวคิด คำจำกัดความของความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการ มีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

คุณสมบัติของเครื่องมือ

- ความตรงตามเนื้อหา (content validity) ประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพจิต 10 ครั้ง
- ความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) ศึกษาโดยการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) และพิจารณาลดข้อคำถาม
- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน (Spearman's correlation coefficient) เท่ากับ 0.49
- ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยมีค่า cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.70



ดัชนีชี้วัดความสุข (ต่อ)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินภาวะความสุขของคนไทยในประชาชนทั่วไป ซึ่งจะเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตตนเอง เมื่อผลของแบบประเมินพบว่าอยู่ในกลุ่มที่มีภาวะความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป ต้องได้รับคำปรึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือ

วิธีการนำไปใช้ สามารถนำไปใช้กับ ผู้ที่อยู่ในวัย 15-60 ปี โดยไม่จำกัดเพศ สามารถอ่านออก เขียนได้ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านด้วยตนเองได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟัง และผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง สามารถนำไปใช้ประเมินระดับความสุขของกลุ่มคนในหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ หรือคนในชุมชนในช่วงเวลาที่ต่างกัน เพื่อดูระดับความสุขของกลุ่มคนนั้น ๆ เป็นการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพจิตขององค์กรอีกรูปแบบหนึ่ง โดยควรใช้ประเมินในระดับกลุ่มคนปีละ 1 –2 ครั้ง ในการนำดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยไปใช้เพื่อประเมินซ้ำ ว่าตนเองมีระดับความสุข เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างเร็วควรประเมินซ้ำอีก 1 เดือน



ดัชนีชี้วัดความสุข (ต่อ)

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อรวมกันได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

- 1) คะแนน 33-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)
- 2) คะแนน 27-32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
- 3) คะแนน น้อยกว่า หรือเท่ากับ 26 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่มีคะแนนอยู่ในกลุ่มมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป อาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นโดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านได้

ข้อจำกัดในการนำไปใช้ เป็นแบบประเมินฉบับสั้น เหมาะสำหรับการประเมินที่ต้องการใช้เวลาไม่มากนัก แต่หากต้องการการประเมินที่มีรายละเอียดมากกว่านี้ สามารถศึกษาโดยใช้ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อได้ (หรือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย) ได้



ตัวอย่างดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย



แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ประกอบด้วย ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) ของ Abraham Maslow ที่เสนอองค์ประกอบพื้นฐานของความต้องการของมนุษย์ไว้ห้าขั้น คือ ความต้องการด้านกายภาพ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ และความต้องการประสบความสำเร็จ ทฤษฎีคุณลักษณะ (Trait Theory) ของ Allport เป็นการศึกษาคุณลักษณะของบุคคลโดยเชื่อว่าความคิดและแรงจูงใจมีอิทธิพลสำคัญในการเกิดพฤติกรรม ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนเป็นบุคลิกภาพที่จะบ่งบอกความแตกต่างของบุคคล ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self Determination Theory) ของ Ryan & Deci เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยแรงจูงใจจากการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาและสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) ของ Locke & Latham เชื่อว่าการตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความต้องการของตนและมีแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ทฤษฎีความหวัง (Hope Theory) ของ Synder เป็นการศึกษาแรงจูงใจภายในบุคคลอันก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนจะประสบความสำเร็จ ด้วยการกำหนดเป้าหมายและการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และทฤษฎีขยายและสร้างความตระหนักรู้ (The Broaden and Build Theory) ของ Frederickson อธิบายรูปแบบและหน้าที่ของอารมณ์เชิงบวก เช่น ความคาดหวัง ความสนใจ ความสนุกสนาน ความอัศจรรย์ใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นความรู้สึกและความคิดออกมาในวิถีที่สร้างสรรค์ จนกระทั่งพัฒนาเป็นพฤติกรรมและทักษะพิเศษของบุคคล ในปี ค.ศ. 1998 จิตวิทยาเชิงบวกได้จัดตั้งเป็นแขนงวิชาหนึ่งของจิตวิทยา โดยศาสตราจารย์ Seligman อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย (University of Pennsylvania) ผู้เปรียบเสมือนเป็นบิดาของจิตวิทยาเชิงบวก ได้อธิบายความสำคัญของศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า ในคริสต์วรรษที่ผ่านมา ศาสตร์ด้านจิตวิทยา ถูกกลืนไปในประเด็นการบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิต แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมความสามารถพิเศษของบุคคลปกติ ดังนั้น ศาสตราจารย์ Seligman และคณะจึงจัดตั้งสาขาวิชาจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นสาขาวิชาทางเด็กในการศึกษาจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม ซึ่งจะช่วยทำให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น



การพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

ในระยะเริ่มต้นของการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้ความสนใจใน 3 ประเด็นหลัก คือ

1 อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิด (Cognitive) และประสบการณ์ (Experience) ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่บุคคล เช่น ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความสุข (Happiness) และสติรู้ตื่นลื่นไหลในกิจกรรม (Flow)

2 คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Traits) เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพเชิงบวก (Positive Characteristics) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths)

3 สถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Institutions) เป็นการส่งเสริมพัฒนาสถาบันที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่บุคคลทำให้บุคคลเป็นพลเมืองดี



การพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (ต่อ)

ต่อมาศาสตราจารย์ **Seligman** ได้แต่ง หนังสือชื่อ **ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness)** โดยแบ่งระดับความสุขของมนุษย์ออกเป็น 3 ชั้น คือ

1) ชีวิตที่สำราญ (The Pleasant Life) เป็นความสุขขั้นแรกของชีวิต คือ การที่มีอารมณ์เชิงบวก เช่น ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน ภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองกับสิ่งที่มากระตุ้นชั่วคราว จะมีรู้สึกว่ามีแค่ช่วงแรกระดับของความสุขจะลดลงเรื่อย ๆ เช่น เราต้องการขนมหวาน ทานครั้งแรกจะมีความสุข ทานบ่อยจะรู้สึกเฉย ๆ

2) ชีวิตที่ดี (The Good Life) เป็นความสุขขั้นที่สองของชีวิต คือ การที่เรามีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอย่าง ไม่เบื่อหน่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น การทำงานที่เรารัก เป็นต้น

3) ชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) เป็นความสุขขั้นสูงสุดในชีวิต คือ การที่ได้ทำสิ่งที่เรารักแล้วสิ่งนั้นส่งผลดีต่อให้คนรอบข้างและทำให้เราได้มีความสุขไปด้วย เป็นการเติมเต็มความหมายให้แก่ชีวิต เช่น การได้ทำประโยชน์ให้สังคม เป็นต้น



การประยุกต์แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความสุข

สื่อดาร์ตน์ ตันตีวิวัฒน์ ได้กล่าวว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ดังนั้น นักวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์และบุคคลทั่วไป สามารถนำองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ได้อย่าง หลากหลาย ทั้งในการวิจัยและการประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความสุขของตน ครอบครัว และสังคมได้

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนและการจัดการความ ซัดแย้งเพื่อคุณภาพชีวิตการทำงาน ได้แก่

1 แนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism)

2 แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths)

3 แนวคิดความกตัญญูรู้คุณ (Gratitude)

4 แนวคิดสุนทรียสาชก (Appreciative Inquiry)



1 แนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism)

เป็นการศึกษาความมั่นใจและความรู้สึกมุ่งมั่นพยายามต่อสู้เพื่อความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค **แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาต่อยอดมาจากแนวคิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้จากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) ของ Maier และ Seligman** เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ทางจิตวิทยากับลูกสุนัขในห้องทดลอง ผลจากการทดลองในครั้งนี้ ศาสตราจารย์ Seligman ได้พัฒนาต่อยอดเป็นแนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) โดยแบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 3 มิติ คือ

- 1 ความคงทนถาวร (Permanence) เชื่อว่าเหตุการณ์เกิดแบบชั่วคราวหรือถาวร
- 2 ความครอบคลุม (Pervasiveness) เชื่อว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะตนเองหรือเกิดกับคนทั่วไป
- 3 ความเป็นตนเอง (Personalization) เชื่อว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะตนเองหรือจากบุคคลอื่น

สำหรับการประยุกต์ใช้แนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) หรือแนวคิดการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ที่สามารถฝึกทำได้ด้วยตนเอง คือ **การเขียนบรรยายเหตุการณ์ในอนาคตที่นักจิตวิทยาเชิงบวกเรียกว่า Best Possible Self** เช่น การสร้างภาพอนาคตและเขียนบรรยายความสุขที่จะเกิดขึ้นในวันรับปริญญาหรือวันที่ได้เลื่อนตำแหน่ง **ผลการทำกิจกรรม Best Possible Self พบว่า นิสิตมองโลกในแง่ดีและมีความสุขในการเรียนและการทำงานมากขึ้น**



2 แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths)

Peterson และ Seligman ศึกษาคุณลักษณะเชิงบวกที่สะท้อนจากความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีคุณค่าทางจริยธรรม สามารถแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบหลัก 24 คุณลักษณะเด่น ดังนี้

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

2 ด้านการมีกำลังใจ (Courage) การมีจุดแข็งในการกระทำสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ (Honesty) ความกล้าหาญ (Bravery) ความมานะพยายาม (Persistence) และความกระตือรือร้น (Zest)



2 แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths) (ต่อ)

3 ด้านมนุษยธรรม (Humanity) การมีจุดแข็งด้านความเมตตา และ การเป็นมิตรกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความอ่อนโยน (Kindness) ความรัก (Love) และ ปัญญาเชิงสังคม (Social intelligence)

4 ด้านความเที่ยงธรรม (Justice) จุดแข็งที่ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของสังคมและชุมชน ประกอบด้วย ความเสมอภาค (Fairness) ภาวะผู้นำ (Leadership) และการทำงานเป็นทีม (Teamwork)

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

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



2 แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths)(ต่อ)

สำหรับการประยุกต์ใช้แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในชีวิตประจำวัน นิสิตสามารถฝึกทำได้ด้วยตนเองโดยการลงทะเบียนเพื่อตอบแบบประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (VIA Survey of Character Strengths) ใน website ของศูนย์จิตวิทยาเชิงบวกของ Pennsylvania University (2016) เมื่อนิสิตทำแบบสอบถามข้างต้นเสร็จและทราบจุดแข็งของตนให้นิสิตนำจุดแข็งของตนไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการเรียน

หลังจากนั้นให้นิสิตทบทวนตนเองว่าตนมีความสุขกับการทำงานและการเรียนมากขึ้นหรือไม่ นิสิตท่านหนึ่งระบุว่าจากการทำแบบประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง 240 ข้อ ผลการวิเคราะห์จุดแข็งของตน คือ Teamwork จากจุดแข็งดังกล่าวช่วยให้นิสิตสามารถประสบความสำเร็จในการทำงานและการเรียนได้ โดยนิสิตมีมุมมองต่อการทำงานและการเรียนที่เปลี่ยนไปเล็กน้อย เช่น จากที่มีความคิดว่าการเรียนและการทำงานเป็นการแข่งขัน ก็เปลี่ยนมุมมองมาเป็นการเรียนและการทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือ ส่งเสริมกันภายในกลุ่ม ทำให้ตนมีความสุขมากขึ้น เป็นต้น



3 แนวคิดความกตัญญูรู้คุณ (Gratitude)

McCullough, Emmon, & Tsang เป็นความรู้สึกขอบคุณที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เชิงบวก แบ่งองค์ประกอบได้ 4 ด้าน คือ

1 ด้านความเข้มข้น (Intensity) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะรู้สึกได้ถึงความรู้สึกขอบคุณในจำนวนที่เข้มข้นมากกว่าผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย

2 ด้านความถี่ (Frequency) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะมีความรู้สึกขอบคุณต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ บ่อยครั้งกว่าผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย

3 ด้านความแผ่ขยาย (Span) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะมีจำนวนของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกขอบคุณในช่วงเวลาใดหนึ่งเวลาหนึ่งมากกว่าผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย

4 ความหนาแน่น (Density) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะรู้สึกขอบคุณต่อกลุ่มคนที่หลากหลายกว่าในแต่ละประสบการณ์เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย

สำหรับเทคนิคในการแสดงความกตัญญูรู้คุณนั้นเรียกว่า Gratitude Journal ซึ่งนิสิตสามารถทำ Gratitude Journal ได้โดยการเขียนบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลและสิ่งต่างๆ ที่ทำให้นิสิตรู้สึกขอบคุณระหว่างการเรียนและการทำงานก่อนนอนวันละ 3 เรื่อง หรือสามารถทำ Gratitude Visit เป็นการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อบุคคลที่มีบุญคุณต่อนิสิต ซึ่งการแสดงความขอบคุณจะทำให้ตัวนิสิตและผู้รับการแสดงความขอบคุณมีความสุข



4 แนวคิดสุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry)

Cooper rider & Whitney ศึกษาด้วยกันเพื่อค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคนโดยใช้ศิลปะการถามคำถามเชิงบวก ให้ได้คำตอบเชิงบวก แล้วนำคำตอบที่ได้มาสร้างสรรค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก สำหรับเทคนิคการประยุกต์ใช้แนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อส่งเสริมความสุขในการเรียน คือนิสิตทำกิจกรรม 4D ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) การค้นหาสิ่งที่ดีที่สุด (Discovery) นิสิตดำเนินการสนทนากลุ่มโดยใช้คำถามเชิงบวกและให้มีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวผ่านการเล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเชิงบวกร่วมกัน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเป็นนิสิต ความภาคภูมิใจ ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าชั้นเรียน รวมถึงการทบทวนรายละเอียดของความสำเร็จต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นที่มีความเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการทำวิทยานิพนธ์

2) การกำหนดผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่พึงประสงค์ (Dream) นิสิตสนทนาและระดมความคิดเกี่ยวกับวิสัยทัศน์หรือภาพในอนาคตของการดำเนินการในสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์

3) การออกแบบวิธีการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ (Design) นิสิตใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้เพื่อนร่วมกันเสนอแนะแนวทางในการดำเนินการออกแบบหรือวางแผนการดำเนินการเพื่อสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์

4) การดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ (Destiny) นิสิตนำแนวทางและแผนงานที่ได้จากการสนทนากลุ่ม ไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์อย่างเป็นรูปธรรม



เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

เกษร มุ้ยจิ้น ได้สรุปไว้ว่า เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเอง ที่ได้รวบรวมจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของการสร้างความสุขในชีวิต โดยมีพื้นฐานจากแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก ที่ประกอบด้วย การพัฒนาที่จุดแข็งของบุคคล ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก กำหนดเป้าหมายในชีวิต ร่วมกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อให้มีความสุข เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองนี้ จึงเป็นการผสมผสานระหว่างแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับการดูแลสุขภาพกายและจิต เพื่อให้แนวทางปฏิบัติเกิดประสิทธิผลมากขึ้น เทคนิคการสร้างความสุขนี้เป็นการเริ่มต้นปฏิบัติที่ตัวบุคคล ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนรวมทั้งหมด 8 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย

การดูแลด้านร่างกาย (ข้อที่ 1)

การดูแลด้านสุขภาพจิต (ข้อที่ 2)

การปรับความคิดของตนเอง (ข้อที่ 3-7)

การกำหนดเป้าหมายในชีวิต (ข้อที่ 8)



การดูแลด้านร่างกาย (ข้อที่ 1)

1. การดูแลสุขภาพร่างกาย ร่างกายและจิตใจเป็นส่วนที่สัมพันธ์กัน หากร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย จิตใจก็แจ่มใสไปด้วย การสร้างความสุขทางใจจึงควรทำร่วมกับการดูแลสุขภาพทางกายควบคู่กันไป ดังนั้นจึงต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตัวอย่างอาหารที่ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารที่ต่อต้านอารมณ์ซึมเศร้าหรือหงุดหงิด ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารจำพวกทริптоเฟน (tryptophan) ซึ่งจัดเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นและร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นมาเองได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ทริптоเฟนจะมีผลต่อการแลกเปลี่ยนสารสื่อประสาทในสมองที่เรียกว่าซีโรโทนิน (serotonin) ถ้าปริมาณซีโรโทนินลดลงจะทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าหรือหงุดหงิดได้ อาหารที่มีสารอาหารจำพวก ทริптоเฟน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน ถั่วเหลือง นมพร่องมันเนย สาหร่ายทะเล และฟักทอง เป็นต้น



การดูแลด้านสุขภาพจิต (ข้อที่ 2)

2. ฝึกบริหารจัดการใจ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง เป็นการทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีสติ สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้ง ไม่ปล่อยจิตตนเองไปตามอารมณ์ โดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลมักจะปล่อยตัวเองให้เป็นไปตามอารมณ์และอารมณ์ด้านลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้าเสียใจ มักจะทำให้บุคคลเกิดความทุกข์มากกว่าความสุข

อารมณ์ คือ อะไร ?

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากมีสิ่งภายนอกหรือภายในมากระทบ โดยสังเกตได้จากสีหน้า หรือ พฤติกรรม

 อารมณ์ทางบวก		อารมณ์ทางลบ 
1 ดีใจ		1 เสียใจ
2 ตื่นเต้น		2 โกรธ
3 สุข		3 วิตกกังวล



การปรับความคิดของตนเอง (ข้อที่ 3-7)

3. ยิ้มให้กับตัวเองทุกวัน ในแต่ละวันหลังจากตื่นนอนให้ฝึกรยิ้มหน้ากระจกกับตนเองทุกวัน พร้อมกับ การพูดกับตนเองในเรื่องดี ๆ หรือสิ่งที่ดี ๆ เช่น พูดถึงข้อดีของตนเอง พูดให้กำลังใจกับตนเองโดยสามารถพูด ในใจหรือพูดออกเสียงมาก็ได้ คำพูดดี ๆ เหล่านี้จะฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกทำให้เราเกิดพลังในการต่อสู้กับอุปสรรค

4. ค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่ ให้ฝึกการมองหาหรือค้นหาข้อดี หรือสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ ทั้งนี้รวมถึงคนดีและ โอกาสดีที่อยู่รอบตัว ซึ่งในบางครั้งอาจมองข้ามไป เช่น “แม้ว่างานจะหนักทำให้เกิดความท้อแท้ในบางครั้ง แต่ เราก็คงโชคดีที่มีงานทำที่มั่นคง” “เรามีแต่เพื่อนที่ดีคอยให้กำลังใจ” “แม้เราจะพินิจ แต่เราก็คงโชคดีที่ยังมีชีวิตอยู่”



การปรับความคิดของตนเอง (ข้อที่ 3-7)

5. หมั่นรู้จักการปล่อยวาง หรือละทิ้ง เรื่องราวบางเรื่องหรือสถานการณ์บางอย่างที่ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถย้อนเวลาหรือย้อนเหตุการณ์กลับมาแก้ไขได้ ดังนั้นควรคิดว่าการที่เราหมกมุ่นกับอดีตที่ผ่านมา เป็นการกระทำที่เปล่าประโยชน์ และการนำเรื่องราวหรือเหตุการณ์กลับมาคิดซ้ำ ๆ จะให้ทำร้ายตนเอง ปรับความคิดด้วยการรู้จักเรียนรู้ที่จะนำอดีตมาเป็นบทเรียน และแนวทางการแก้ไข ป้องกันไม่ให้เกิดในครั้งต่อไป

6. รู้จักการให้อภัย หากคนรอบข้างทำให้โกรธไม่พอใจหรือแม้แต่ว่าเราทำอะไรผิดพลาดก็ตาม ให้ปรับความคิดว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทุกคนมีสิทธิ์ผิดพลาด รู้จักการให้อภัยกับตนเองและผู้อื่น จะทำให้สภาวะจิตใจของเราสบายขึ้น สุขภาพจิตดีและมีความสุขตามมาในที่สุด

7. คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน บันทึกเหตุการณ์หรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ดี นำประทับใจก่อนนอนในแต่ละวัน อาจเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยแต่ทำให้รู้สึกดีก็ได้ หลังจากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึกประจำวัน ซึ่งหากทำบ่อยครั้ง จะพบว่าความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เล็ก ๆ



การกำหนดเป้าหมายในชีวิต (ข้อที่ 8)

8. ทำแต่ละวันให้มีคุณค่า วัน เวลาเป็นสิ่งที่มีความหมาย หากผ่านไปแล้วไม่สามารถย้อนคืนได้ หลายคนล้วนแต่เคยเสียใจที่ไม่ได้ทำบางสิ่งบางอย่าง โดยเฉพาะกับพ่อแม่และคนในครอบครัว ถ้าวันนี้เรายังไม่ได้ทำสิ่งดี ๆ ให้แก่กันอย่างเต็มที่ เราอาจต้องเสียใจไปตลอดชีวิต ให้ลองคิดว่า “หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เหลืออยู่ เราจะทำสิ่งดี ๆ อะไรในวันนี้บ้าง” จะทำให้เราใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีคุณค่ามากขึ้น

ความสุข เป็นนามธรรม ซึ่งยากที่จะอธิบายออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้นการที่เข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ เทคนิคของการสร้างความสุข ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลสามารถที่จะเข้าถึงคำว่าความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งหลักการหรือเทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นและให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล การที่บุคคลรู้จักปรับความคิดมีทัศนคติและมุมมองที่ดี เน้นการมองในแง่บวก พัฒนาที่ตัวบุคคล จะทำให้บุคคลเหล่านั้นเข้าถึงความสุขได้อย่างแน่นอน



จิตวิทยาเชิงบวก สร้างความสุขให้กับชีวิต

<https://www.youtube.com/watch?v=1SZdpHRpe8s>



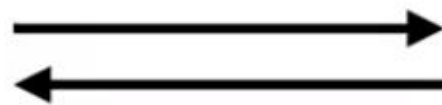
สิ่งที่ต้องเรียนรู้

ความหมาย
ของชีวิต

นิยาม
ความสุข

จิตวิทยา
เชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)



Press Esc to exit full screen



ความสุขตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก

Pleasant life

Good life

Meaningful life

ความสุข 5 มิติ

ราชวิทยาลัยแพทย์และสมาคมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุของอังกฤษ สร้างแนวคิดในการพัฒนา ผู้สูงอายุ 5 ด้าน
อย่างเป็นรูปธรรมโดยจะใช้ชื่อว่า ความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับ
ผู้สูงอายุ ตลอดจนเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุว่าเป็น “ภาระ” ให้กลายเป็น “พลังของชุมชน” ด้วยการ เป็นผู้ให้
อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี เพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุจำเป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะ
นำมาปฏิบัติและสามารถ วัดในเชิงสัมพัทธ์ได้ จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีดังนิยามข้างต้น
ในเนื้อหาที่จะกล่าวต่อไปนี้จะ จำแนกความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติ ดังนี้



มิติที่ 1 : สุขสบาย (Health) ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

มิติที่ 2 : สุขสนุก (Recreation) ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลด ความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้

มิติที่ 3 : สุขสง่า (Integrity) ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

มิติที่ 4 : สุขสว่าง (Cognition) ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำความคิดอย่าง มีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการ แก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มิติที่ 5 : สุขสงบ (Peacefulness) ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถ จัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้ง ความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง





ตัวอย่างการจัดกิจกรรมสร้างความสุข

“มิซาโอะ โอคาวะ”
หญิงชาวญี่ปุ่น
อายุยืนที่สุดในโลก
อายุ 117 ปี

การประยุกต์ใช้ความสุข 5 มิติในการจัดกิจกรรมสร้างความสุข

<https://www.youtube.com/watch?v=LCrEXLAm190&t=6s>