

ผลของโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอน  
ปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

Effects of Stress Management Program on High School Students  
at a School in Bangkok

สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ และ กุณฑลีย์ บังคะदानารา\*

*Sirirat Suwanidcharoen and Goontalee Bangkadanara\**

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จ.นนทบุรี 11120

School of Health Science, Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi 11120, Thailand

\*Corresponding author: E-mail: goontalee.ban@stou.ac.th

(Received: January 30, 2025; Revised: August 5, 2025; Accepted: September 5, 2025)

**Abstract:** This research aims to compare the stress levels of high school students in a school located in Bangkok. A purposive sampling method was employed to select 50 student participants. The research instruments included: 1) general information, and 2) a stress assessment adapted from the Department of Mental Health's stress questionnaire which had a Cronbach's alpha coefficient of 0.80. The data were analyzed using descriptive statistics and inferential statistics, specifically the paired t-test, to compare stress levels before and after participation in a stress management program based on the PERMA model, which was conducted by a child and adolescent psychologist. The results indicated that the majority of the participants were female (32 participants, 64%), followed by males (12 participants, 24%) and those identifying as non-binary (6 participants, 12%). Prior to participating in the stress management program, the majority of participants exhibited very high levels of stress. However, following participation in the program, there was a statistically significant reduction in stress levels ( $P < 0.0001$ ). These findings suggest that the stress management program is an effective approach for promoting mental well-being among high school students in Bangkok.

**Keywords:** Stress management program, PERMA model, high school students, stress

**บทคัดย่อ:** การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไป และ 2) แบบประเมินความเครียดที่ประยุกต์จากแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาชเท่ากับ 0.8 ข้อมูลถูกวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติอนุมาน โดยใช้สถิติการทดสอบทีแบบจับคู่ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดซึ่งประยุกต์ใช้แบบจำลอง PERMA ซึ่งดำเนินการโดยแพทย์จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 เพศชายจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และเพศทางเลือก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูงมาก อย่างไรก็ตาม หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

( $P < 0.0001$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ:** การบริหารจัดการความเครียด แบบจำลองหลักการจัดการเรียนรู้เชิงบวก นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ความเครียด

## คำนำ

ความเครียด สภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อการเผชิญภาวะการณที่บีบคั้น กดดัน หรือวิตกกังวลทั้งจากปัจจัยภายในของบุคคลนั้นๆ หรือสภาพแวดล้อมภายนอก (Chintanapamote and Sittisarunkul, 2019) อีกความหมายหนึ่ง ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัวของกล้ามเนื้อในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ (Tapanya, 1983) ความเครียด ในทางจิตวิทยา หมายถึง อาการที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายจิตใจและสติปัญญาต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล (Lazarus and Folkman, 1984) ดังนั้น ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ไม่สมดุลของจิตใจจากสภาวะการณที่ มาคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล อารมณ์เปลี่ยนแปลง ไม่มั่นคง รู้สึกกดดัน ซึ่งมีผลต่อจิตใจ ร่างกาย อารมณ์และสังคม

จากข้อมูลด้านสุขภาพจิต พบว่า ประชาชนคนไทย 13.4 ล้านคน เคยประสบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-29 ปี ที่ต้องเผชิญภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้าและมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง มีสาเหตุมาจากการเรียน สื่อสังคมออนไลน์ ความรุนแรงในครอบครัวและความคาดหวังจากสังคม (Institute for population and social research, 2025) และจากรายงานของกรมสุขภาพจิตผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in สำรวจข้อมูลของเด็กและวัยรุ่น อายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2566 มีความเสี่ยงสุขภาพจิต ร้อยละ 70.1 (Department of Mental Health, 2023) จากงานวิจัย Arphorn (2022) พบว่า นักเรียนมีความเครียดมาจากความ

คาดหวังในด้านอาชีพและการเรียน และจากการศึกษาของ Thanachoksawang *et al.* (2024) พบว่า เพศหญิงและเพศทางเลือก มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงขึ้น รวมถึงผู้ที่เรียนออนไลน์ และผู้ที่มาจากครอบครัวที่รายได้น้อย ด้วยเหตุนี้ การใช้ทฤษฎี PERMA ซึ่งเน้นการเสริมสร้างความสุขและจิตวิทยาเชิงบวกในการจัดการความเครียดและปลูกฝังแนวทางการจัดการความเครียดในวัยรุ่น (Seligman, 2018) ดังนั้น เพื่อให้ให้นักเรียนเรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยตนเอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด

## อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนกรกฎาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ในพื้นที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยครอบคลุมนักเรียนที่เป็นกลุ่มแกนนำนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา จำนวน 50 คน สามารถอ่านออกเขียนได้ และเต็มใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถามและโปรแกรมการจัดการความเครียดเผชิญหน้า สำหรับแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย

1) ข้อมูลทั่วไป ซึ่งเป็นข้อคำถามชนิดเลือกตอบ และเติมคำในช่องว่าง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และแผนการศึกษา

2) แบบประเมินความเครียดซึ่งประยุกต์มาจากแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) จำนวน 20 ข้อ ซึ่งได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ มีความเครียดปกติ (0-19 คะแนน) ความเครียดสูง (20-29 คะแนน) และความเครียดสูงมาก (30-60 คะแนน) โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด

3) การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในส่วนของการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ แพทย์แพทย์ด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน และนักวิชาการ 2 ท่าน ซึ่งพิจารณารตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาได้ค่าความเที่ยงตรง (index of item objective congruence) เท่ากับ 0.7 และจากนั้นนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษา จากนั้นนำผลการทดลองใช้เครื่องมือมาวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) ได้ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) เท่ากับ 0.8 การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการสุขภาพศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ COA.No.MUPH 2022-005 วันที่ 24 มกราคม 2565

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนและคุณครูในการดำเนินงานวิจัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขต และรายละเอียดการทำวิจัยให้นักเรียนทราบและนัดหมายการทำกิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบ

ประเมินระดับความเครียดด้วยตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด เพื่อประเมินระดับความเครียด

สำหรับโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดประยุกต์ใช้หลักการจัดการเรียนรู้เชิงบวกที่มุ่งเน้นความสุขควบคู่ความสามารถ “PERMA” แบบจำลองนี้คิดค้นโดย Seligman (2018) ซึ่งมี 5 องค์ประกอบด้วยกัน ดังนี้

P – Positive Emotion คือ การจัดการอารมณ์และการแสดงอารมณ์เชิงบวก เช่น การแสดงความรู้สึกยินดีเมื่อตนเองหรือเพื่อนทำในสิ่งที่ดี ความหวังที่จะปฏิบัติตนให้ดีขึ้น ความสนใจในเรื่องที่เป็นประโยชน์และทำให้ตนเองรวมทั้งผู้อื่นมีความสุข

E – Engagement คือ การยึดมั่นและมีส่วนร่วมกับสิ่งที่ตนทำ มีความตั้งใจและพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยศักยภาพของตนเองไม่ย่อท้อ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะทำให้ความสามารถของตนเองแค่ไหนก็ตาม

R – Relationship คือ ความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ คือ การได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์และการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

M – Meaning คือ อุดมการณ์และความหมายของการดำเนินชีวิต การเข้าใจความต้องการของตนเอง อีกทั้งมีความคาดหวังในการใช้ชีวิตให้มีคุณค่าในแบบของตนเองโดยไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น

A – Accomplishment คือ การมุ่งหวังสู่ความสำเร็จ การรู้จักตั้งเป้าหมาย วางแผนและค้นหาแนวทางวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม 6 ชั่วโมง โดยมีแพทย์ด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่นผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและคณะ เป็นผู้จัดกิจกรรมในโปรแกรม หลังจากนั้น นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด และทำแบบประเมินความพึงพอใจของโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Statistical Package for the Social Science :SPSS version 26) ใช้สถิติพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และสถิติอนุมานโดยใช้สถิติอ้างอิง paired t-test ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียด

### ผลการศึกษา

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 เพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และเพศทางเลือก

จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในแผนการเรียนคณิต-อังกฤษ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 แผนการเรียนคณิต-วิทย์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 แผนการเรียนอังกฤษ-ญี่ปุ่น จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 แผนการเรียนอังกฤษ-เกาหลี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 และแผนการเรียนอื่น ๆ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 ดังแสดงใน Table 1

**Table 1.** The characteristics of students at high school in Bangkok

Characteristics	Number (n=50)	Percentage
<b>Gender</b>		
Female	32	64.0
Male	12	24.0
LGBTQ+	6	12.0
<b>Grade level</b>		
Grad 10	7	14.0
Grad 11	14	28.0
Grad 12	29	58.0
<b>Program</b>		
Sciences and mathematics	11	22.0
English and mathematics	19	38.0
English and Japanese	8	16.0
English and Korean	4	8.0
Other	8	16.0

ผลการวิเคราะห์ที่แสดงใน Table 2 และ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูงมากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาคือ ความเครียดสูง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 และ ความเครียดปกติ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 ตามลำดับ ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง จำนวน 22 คน คิด

เป็นร้อยละ 44.0 รองลงมาคือ ความเครียดปกติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 และความเครียดสูงมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามลำดับ (Table 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าสู่โปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดมีค่าเท่ากับ  $30.6 \pm 10.2$  คะแนน หลังจากเข้าสู่โปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มีค่า

เท่ากับ  $22.3 \pm 11.3$  คะแนน โดยการเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดสามารถลด

ระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $<0.0001$  ดังแสดงใน Table 3

**Table 2.** Stress levels of high school students before and after participating in the program

Stress levels	Score	Before (n=50)		After (n=50)	
		No.	Percentage	No.	Percentage
Normal	0-19	7	14.0	18	36.0
High stress	20-29	15	30.0	22	44.0
Too high	30-60	28	56.0	10	20.0

**Table 3.** Comparison of stress scores of high school students before and after participating in the program

Stress level	Program				95%CI	t (df)	P-value
	Before		After				
	M	SD	M	SD			
	30.6	10.2	22.3	11.3	-8.3 (-12.4 to -4.3)	4.1 (49)	<0.0001

### วิจารณ์

ผลการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูงมาก่อนเข้าร่วมโปรแกรม รองลงมาคือ ความเครียดสูง และความเครียดปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Arphorn (2022) พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความเครียดสูง ร้อยละ 49.65 และจากการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีปัญหาสุขภาพจิตใจ ร้อยละ 13.02 (Thanachoksawang et al., 2024) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง หากสุขภาพจิตใจไม่ดีแล้วย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตในอนาคตของเยาวชนด้วย สำหรับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดลดลงกว่าก่อนการ

ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.0001$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการบริหารจัดการความเครียดโดยประยุกต์ใช้แบบจำลอง PERMA สามารถลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครได้ ซึ่งแบบจำลองนี้ช่วยเสริมสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิต เมื่อวัยรุ่นนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันส่งผลทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงและการนำไปปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียดได้อย่างยั่งยืน สามารถนำไปพัฒนาตนเองได้หลายมิติไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ การทำงาน และการเติบโตส่วนบุคคล ซึ่งช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Thungkaew et al., 2025) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Daneshian et al. (2024) พบว่า การใช้แบบจำลอง PERMA กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา ช่วยลดความเครียดและอาการวิตกกังวล รวมทั้งช่วยเพิ่มพัฒนาการและความสุข โดยกระบวนการกำหนด

ความเป็นอยู่ที่ดีในแง่ของอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ แม้ว่าจะไม่สามารถทำให้มีความคิดเชิงบวกได้ตลอดเวลา แต่หากมีความรู้สึกหรืออารมณ์เชิงบวกได้บ่อยครั้ง สามารถช่วยมีความสุขเพิ่มขึ้นและยั่งยืนมากขึ้น (Kovich *et al.*, 2023) ทั้งนี้ การใช้กิจกรรมโดยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การฟังเพลงร่วมด้วย เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดความเครียดได้ (Wuttisin *et al.*, 2021) ซึ่งจากการศึกษาของ Al-Hendawi *et al.*, (2024) พบว่า มีปัจจัยเชิงบวก ได้แก่ ระดับผลการเรียน สถานะทางเศรษฐกิจ และปัจจัยเชิงลบ ได้แก่ ความวิตกกังวล พฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงก้าวร้าว จะมีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของนักเรียน แต่หากมีการช่วยส่งเสริมที่ดี โดยได้รับคำปรึกษาหรือข้อเสนอแนะจากคุณครู เพื่อนนักเรียน จะทำให้มีแนวโน้มของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า การนำทฤษฎีมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ได้ผลจะต้องมีปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมอื่นๆ ที่ส่งเสริมร่วมด้วย เพื่อช่วยขับเคลื่อนให้การดำเนินชีวิตเชิงบวกไปในทิศทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้จะสามารถนำมาปรับใช้ในนักเรียนแล้ว ทฤษฎี PERMA นี้ ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นมาตรวัดความสุขของคนไทยหรือเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อวัดความสุขของคนไทยได้ (Hanthayung, 2019)

### สรุป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูงมาก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยประยุกต์ใช้แบบจำลอง PERMA รองลงมาคือ ความเครียดสูง และความเครียดปกติ ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง รองลงมาคือ ความเครียดปกติ และความเครียดสูงมาก โปรแกรมการจัดการความเครียดโดยประยุกต์ใช้แบบจำลอง PERMA สามารถลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครได้ โดย

แบบจำลองนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกช่วงวัย เพื่อเสริมสร้างทักษะในการดำเนินชีวิตเชิงบวก และเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในการดำเนินชีวิต

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณนักเรียน คุณครู และผู้อำนวยการโรงเรียนทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการวิจัยและงานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

### เอกสารอ้างอิง

- Al-Hendawi, M., A. Alodat, S. Al-Zoubi and S. Bulut. 2024. A PERMA model approach to well-being: a psychometric properties study. *BMC Psychology* 12(1): 414.
- Aphom, S. 2022. Report of the project on promotion of mental health program for school students in Bangkok 2022: 1-21. (in Thai)
- Chintanapamote, K and P. Sittisarunkul. 2019. Physiology of stress in the aspect of job stress and coping in medical professional. *Journal Medicine and Health Sciences* 26(2): 112-123. (in Thai)
- Daneshian, Z., and S. Ghanbari. 2024. The effectiveness of psychological well-being training based on the PERMA model for 14 to 16 year old girls with anxiety symptoms. *Positive Psychology Research* 10(2): 1-22.
- Department of Mental Health. 2023. Mental health check-in. (Online). Available: <https://checkin.dmh.go.th/dashboards/dash07>, 2023. (December 10, 2024). (in Thai)

- Hanthayung, C. 2019. A comparison of concurrent validity and divergent validity happiness scale of PERMA Theory. *Journal of Southern Technology* 12(1): 63-71. (in Thai)
- Institute for population and social research. 2025. Thai health report. (Online). Available: <https://www.thaihealthreport.com/th/index.php>. (August 12, 2025). (in Thai)
- Kovich, M.K., V.L. Simpson, K.J. Foli, Z. Hass and R.G. Phillips. 2023. Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students. *International Journal of Community Well-being* 6(1): 1-20.
- Lazarus, R.S. and S. Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, New York.
- Seligman, M. 2018. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology* 13(4): 333-335.
- Tapanya, S. 1983. *Stress relief guide: Knowledge about stress, prevention and solutions*. 1983. 2nd ed. Rian Boon Press, Bangkok. (in Thai)
- Thanachoksawang, C., S. Arphorn, S.J. Maruo, S. Punneng, T. Ishimaru and G. Bangkadanara. 2024. Psychological distress among high school students in Bangkok Thailand. *Health Psychology Research* 12: 120045, doi: 10.52965/001c.120045.
- Thungkaew, P., K. Sariya, and P. Somchai. 2025. Positive psychology for adolescence : PERMA MODEL. *Journal of Education Buriram Rajabhat University* 5(1): 95-104. (in Thai)
- Wuttisin, N., K. Kakham, and S. Lalitpat. 2021. Anxiety and depression during the outbreak of Coronavirus disease 2019 (COVID-19) among the Thais and their Relaxation Techniques. *Journal for Community Development and Life Quality* 6(2): 422-432. (in Thai)