DJBRU (2024), 8(2): 111-122 E-ISSN: 2985-0444; P-ISSN: 2651-124X

วารสารสหวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Disciplinary Journal Buriram Rajabhat University

Mental well-being of school administrators

Khompet Chatsupakul[1*], and Satorn Jaitrong[2]

[1] *Faculty of Psychology, Kasem Bundit University, Bangkok, Thailand*

[2] *Faculty of Education, Chandrakasem Rajabhat University, Bangkok, Thailand*

Article Info

Academic Article

Article history:

Received: 23 May 2024

Revised: 4 September 2024

Accepted: 6 September 2024

Keyword

Psychological well-being,

School administrators

***Corresponding author:**

khompet.cha@kbu.ac.th

Abstract

This academic article aimed to study the mental well-being of school administrators. It is a collection of ideas and theories of various academics and the author's analysis reflecting to various factors, which would create the mental well-being of those who act as school administrators. Because administrators had a duty to manage the school that covers all roles and must have the entire burden of solving the problem, especially they must manage all operations smoothly and fairly. They had to have both science and art in management. Executives must have a number of special qualities to strike a balance in all matters. When various tasks of the school was complete. It was efficient and in accordance with the plan, philosophy, and vision. It would result in executives having mental well-being and had more encouragement in management.

ความผาสุกทางจิตใจของผู้บริหารโรงเรียน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล[1*] และสาธร ใจตรง[2]

[1] คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

[2] คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ข้อมูลบทความ

บทความวิชาการ

คำสำคัญ

ความผาสุกทางจิตใจ

ผู้บริหารโรงเรียน

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตใจของผู้บริหารโรงเรียน โดยเป็นการรวบรวมแนวคิดและทฤษฎีของนักวิชาการต่างๆ และบทวิเคราะห์ของผู้เขียนที่สะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตใจของผู้ที่ทำหน้าเป็นฝ่ายบริหารของโรงเรียน เพราะผู้บริหารมีหน้าที่ในการบริหารจัดการโรงเรียนที่ครอบคลุมบทบาททุกอย่าง และต้องแบกรับภาระทั้งหมดในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องกำกับบริหารงานทั้งหมดให้มีความราบรื่นและเป็นธรรม การบริหารงานต้องมีทั้งศาสตร์และศิลป์ในการบริหาร ผู้บริหารต้องมีคุณสมบัติพิเศษหลายประการเพื่อทำให้เกิดความสมดุลในทุกเรื่องเมื่องานต่างๆ ภายในโรงเรียนมีความสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพเรียบร้อยเป็นไปตามแผนงานปรัชญา วิสัยทัศน์แล้ว จะส่งผลให้ผู้บริหารมีความผาสุกทางจิตใจ และมีกำลังใจในการบริหารมากยิ่งขึ้น

บทนำ

การบริหารโรงเรียนให้ประสบความสำเร็จ เป็นเป้าหมายที่สำคัญในการจัดการศึกษา ซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันจะพบว่าโรงเรียนทั้งหลายมีทั้งจัดการศึกษาได้อย่างมีคุณภาพ ได้รับการยอมรับจากสังคมว่าเป็นโรงเรียนที่มีคุณภาพดี ผู้ปกครองต้องการให้บุตรหลานได้เข้าไปเรียนในโรงเรียนเหล่านี้ ในขณะเดียวกันก็มีโรงเรียนบางโรงเรียนที่ไม่สามารถจัดการศึกษาให้ประสบความสำเร็จได้ดีเท่าที่ควร ทำให้ผู้ปกครองไม่สามารถที่จะยอมรับการจัดการศึกษาของโรงเรียนได้อย่างเต็มที่ และไม่ปรารถนาที่จะให้บุตรหลานเข้าไปเรียนในโรงเรียนเหล่านั้น ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่สำคัญที่ควรได้รับการแก้ไข ถ้าจะหาสาเหตุของความล้มเหลวหรือความสำเร็จของการจัดการศึกษาก็ต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีความสำคัญ อาทิเช่น ขนาดของโรงเรียนที่จะต้องสัมพันธ์กับจำนวนของครูอาจารย์ งบประมาณที่จะนำมาใช้ในการบริหารจัดการในด้านต่าง ๆ คุณภาพของครูอาจารย์ซึ่งจะต้องมารับผิดชอบเรื่องการเรียนการสอน เป็นต้น และองค์ประกอบที่น่าจะมีความสำคัญเป็นอย่างมาก คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ซึ่งอาจจะเรียกว่า อาจารย์ใหญ่ หรือผู้อำนวยการ

ในสมัยก่อน ผู้บริหารโรงเรียน จะได้รับการแต่งตั้งจากผู้บังคับบัญชาระดับสูงขึ้นไป จากการพิจารณาความรู้ความสามารถจากครูในโรงเรียนที่ปฏิบัติหน้าที่มาด้วยดี จนทำให้ผู้บังคับบัญชามั่นใจว่าจะสามารถบริหารโรงเรียนต่อไปได้ จึงได้รับการแต่งตั้งให้ปฏิบัติหน้าที่ต่อไป ผู้บริหารเหล่านี้ก็สามารถบริหารจัดการโรงเรียนได้ประสบความสำเร็จแตกต่างกันไป เพราะบางคนอาจมีความรู้ความสามารถในเรื่องการจัดการเกี่ยวกับวิชาการต่างๆ แต่ความจริงก็มีจุดอ่อนเรื่องการบริหารบุคคล ทำให้การบริหารโรงเรียนไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ก็ยังมีปัญหาอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการบริหารโรงเรียน ดังนั้นผู้บริหารจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ในปัจจุบันนี้ กระบวนการแต่งตั้งผู้บริหารโรงเรียนก็เปลี่ยนแปลงไปมาก เช่น การกำหนดคุณสมบัติของผู้บริหารที่ระบุอย่างชัดเจนว่าจะต้องสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทการบริหารการศึกษา ซึ่งการกำหนด เช่นนี้ทำให้บุคคลจำนวนมากที่พยายามเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโทด้านบริหารการศึกษา และมีความหวังว่า จะได้เป็นผู้บริหารโรงเรียนในโอกาสต่อไป ข้อดีก็คือผู้บริหารการศึกษาในยุคนี้ จะมีความรู้เรื่องการบริหารการศึกษาเพราะผ่านการศึกษาระดับปริญญาโทแล้วก็น่าจะมี

ความรู้เพียงพอ อย่างไรก็ตามก็ยังพบว่า ผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาแล้วบางคนก็มีปัญหาในด้านการบริหารการศึกษา ไม่สามารถการศึกษาให้ประสบความสำเร็จได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากผู้บริหารโดยตรง

ตามหลักจิตวิทยาการเลือกอาชีพมักจะระบุว่า บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพนั้นจะต้องมีความรู้ความสามารถ มีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ มีทักษะด้านอาชีพเป็นอย่างดี และมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพด้วย จึงจะมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพที่เลือก แต่อย่างไรก็ตาม ผู้บริหารโรงเรียนที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญด้านหนึ่ง คือ การมีความผาสุกทางจิตใจ (Psychological Well-being) เพราะถ้ามนุษย์ไม่มีความผาสุกทางจิตใจ จะไปทำงานให้ประสบความสำเร็จได้อย่างไร หรืออาจจะกล่าวได้ว่าจะมีจิตใจไปทำงานอย่างเต็มที่ได้อย่างไร เพราะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งในการแก้ปัญหาชีวิตของตนเอง ด้วยเหตุนี้ องค์ประกอบด้านความผาสุกทางจิตใจ จึงมีความสำคัญเท่า ๆ กับองค์ประกอบด้านอื่นๆ

ความหมายของคำว่า ความผาสุกทางจิตใจ

ในการให้ความหมายของคำว่า ความผาสุกทางจิตใจนั้นมีบริบทที่ควรจะเข้าใจ กล่าวคือ นักวิชาการและนักการศึกษาหลายหลายคน ได้ใช้คำต่าง ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกัน ส่งผลทำให้เกิดความยุ่งยากในการอธิบายให้เข้าใจตรงกัน ดังนั้นผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจให้ชัดเจน คำต่าง ๆ ที่มีความหมายที่คาบเกี่ยวกัน ได้แก่ คำว่าความผาสุก (Well-being) ซึ่งจะเห็นได้ว่า มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แต่ก็มีความใกล้เคียงกัน อาจทำให้ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้สงสัยว่าแตกต่างกันหรือไม่ นอกจากนี้ คำที่มีความใกล้เคียงอีกคำหนึ่งคือ คำว่าความสุข (Happiness) ซึ่งหลายคนเลยสับสนกับสองคำนี้ อีกคำหนึ่งทีมีความหมายใกล้เคียงกันมาก ๆ คือ คำว่า ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) และคำสุดท้ายที่ถูกระบุว่ามีความหมายใกล้เคียง คือ คำว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life) ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าเรื่องความผาสุกทางจิตใจ จึงต้องระมัดระวังในคำนิยามให้ดีเพื่อจะได้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ มีการแปลคำว่า Psychological Well-being แตกต่างจากคำว่า ความผาสุกทางจิตใจเป็นคำว่าสุขภาวะทางจิตอีกด้วย ดังนั้นต้องพยายามทำความเข้าใจให้ดี

ความหมายของความผาสุกทางจิตใจ ได้มีนักจิตวิทยานักวิชาการและหน่วยงานให้ความหมายของความผาสุกทางจิตใจเอาไว้หลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามการให้ความหมายเหล่านั้นไม่ได้แตกต่างกันมากมาย ในทางตรงกันข้ามมีความคล้ายคลึงกับหลายประเด็น จึงขอนำเสนอการให้ความหมายดังต่อไปนี้

ในพจนานุกรมของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association, 2015) ได้อธิบายความหมายของความผาสุกเอาไว้ว่า ความผาสุก หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความสุข มีความพึงพอใจ แต่มีความทุกข์อยู่ในระดับต่ำ สำหรับสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยรวมนั้นอยู่ในระดับดี หรือ มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

จากความหมายดังกล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่า มีคำที่นำมาอธิบายที่สำคัญอยู่ 4 คำ คือ ความสุข ความพึงพอใจ สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิต ซึ่งคำเหล่านี้เป็นการอธิบายด้านบวกทั้งนั้นและมีความสัมพันธ์กัน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) ได้นิยามความหมายของคำว่าสุขภาพจิต เอาไว้ว่า เป็นสภาวะของบุคคลที่มีความผาสุกด้านจิตใจ มีการตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถที่จะเผชิญกับความเครียดและความวิตกกังวลในชีวิตได้เป็นอย่างดี และสุดท้าย มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างเหมาะสม

สำหรับความหมายที่องค์การอนามัยโลกที่ระบุไว้นั้น ได้นำคำว่าสุขภาพจิตมาอธิบาย และนำคำว่าความผาสุกทางด้านจิตใจมาเป็นส่วนหนึ่งคำอธิบาย แต่ก็กล่าวถึงเรื่องอื่น ๆ ร่วมด้วย ได้แก่ การเผชิญความเครียดและความวิตกกังวล และสุดท้ายกล่าวถึงการดำรงชีวิตที่เหมาะสมด้วย ดังนั้น การให้ความหมายขอคำต่าง ๆ ก็อาจจะมีความใกล้เคียงกัน จึงต้องเข้าใจให้ดี

Stoll and Pollastri (2023) ได้ให้ความหมายของคำว่าความผาสุกทางจิตใจ ดังนี้ ความผาสุกทางจิตใจ หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกทางบวก เช่น การเห็นคุณค่าของตนเอง หรือการที่บุคคลไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น อาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวล สำหรับความหมายนี้ อธิบายอย่างง่าย ๆ ไม่มีอะไรที่ซับซ้อน และเข้าใจง่าย แต่อย่างไรก็ตาม การอธิบายก็ระบุลักษณะของอารมณ์ทางบวกนั่นเอง

สำหรับคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2559) ได้ใช้คำว่า สุขภาวะทางจิต และใช้ภาษาอังกฤษคำว่า Psychological well-being ซึ่งเป็นคำเดียวกันกับที่เป็นภาษาไทยว่า ความผาสุกทางจิตใจ ดังนั้นถ้าพบคำว่า สุขภาวะทางจิตที่ใด ก็ให้เข้าใจตรงกันว่านั่นก็ คือ ความผาสุกทางจิตใจนั่นเอง

สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีความสอดคล้องกับความต้องการและความสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ดี

นักจิตวิทยาที่มีผลงานการเขียนหนังสือคู่มือจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ชไรเดอร์ และ โรเปซ (Snyder and Lopez, 2007) ได้อธิบายความหมายของคำว่า ความผาสุกทางจิตใจดังนี้ ความผาสุก เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง และนอกจากนี้ยังได้กล่าวว่า คำว่าความผาสุกนั้นมักจะใช้เป็นคำแทนคำว่า ความสุขในเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา

สำหรับภมรพรรณ์ ยุรยาตร์ (2554) ได้อธิบายความหมายของคำว่า ความผาสุกทางจิตใจเอาไว้ดังนี้ ความผาสุกทางจิตใจ หมายถึง อารมณ์ความรู้สึก (Affection) และความนึกคิด (Cognition) ที่มีต่อตนเองและเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งความรู้สึกนั้นจะประกอบด้วย อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก (Positive Affection). และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Negative Affection) ส่วนความนึกคิด (Cognition) นั้นจะประเมินจากความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

ความสำคัญของความผาสุกทางจิตใจสำหรับผู้บริหารโรงเรียน

ความผาสุกทางจิตใจมีความสำคัญ เนื่องจากมีผลกระทบต่อความสุข ความพอใจของชีวิตโดยส่วนรวม การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ ในระดับการมีความผาสุกทางจิตใจนั้น หมายถึง บุคคลจะต้องมีความพึงพอใจกับชีวิตและมีมุมมองทางบวกเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์โดยส่วนรวม นอกจากนี้บุคคลจะต้องสามารถจัดการเรื่องอารมณ์ทางลบของตนเองให้ได้ และในขณะเดียวกับจะต้องสามารถรักษาความสุขทางด้านอารมณ์ในชีวิตของตนเองด้วย นอกจากนี้ความผาสุกทางด้านจิตใจยังผูกติดอยู่กับสุขภาพที่ดีอีกด้วย มีการศึกษาหลายเรื่องที่พิสูจน์ให้เห็นว่า การมีกรอบความคิดทางด้านบวกจะมีความเกี่ยวข้องกับการลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ดังนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้บุคคลมีความปรารถนาที่จะดูแลตนเอง ในด้านต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีระดับสูงขึ้น (Boogaard, 2024)

ประโยชน์ของความผาสุกทางจิตใจอีกประการหนึ่งคือ การมีชีวิตทางสังคมที่ดีขึ้น ถ้าบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง บุคคลก็จะเข้าไปผูกพันอยู่กับสัมพันธภาพทางสังคม และกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่น ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น มี 2 ด้าน คือ การมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ และมีการค้นพบว่า จะทำให้มีการพัฒนาหรือปรับปรุงสุขภาพจิตได้ด้วย จึงจะส่งเสริมให้เกิด ความสุขทางจิตใจที่ดีขึ้น

ทั้งนี้บุคคลจะสามารถมีความประสงค์ทางจิตใจได้อย่างไร เนื่องจากความผาสุกทางจิตใจเป็นคำที่มีความหมายกว้าง ๆ แต่อย่างไรก็ตาม นักวิจัยหลายคนได้มี การศึกษาได้ผลลัพธ์สอดคล้องกันที่แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตใจ

ในการวัดความผาสุกทางจิตใจ แครอล ริฟฟ์ (Carol Ryff) กล่าวว่า บุคคลจะต้องถูกประเมินด้วยแบบสำรวจ ซึ่งเน้นเรื่ององค์ประกอบ 6 ประการ ที่เขาอธิบายไว้ ถ้าบุคคลใดสามารถทำแบบสำรวจได้รับคะแนนสูง ก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่มีความผาสุกทางจิตใจสูงด้วย

การปรับปรุงความผาสุกทางจิตใจ 6 ด้าน ความแนวคิดของแครอล ริฟฟ์ (Carol Ryff) (Boogaard, 2024)

ด้านที่ 1 ความมีอิสระ (Autonomy) การพัฒนาความมีอิสระนั้น มีวิธีการที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง คือ การปรับปรุงความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกสบายที่จะเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องแสวงหาความคิดเห็นจากบุคคลอื่น นอกจากนี้เพื่อเพิ่มพูนความมีอิสระบุคคลควรจะแสวงหางานอดิเรกเพื่อจะทำให้ชีวิตมีความหมาย เพราะจะเป็นการใช้เวลาที่ตนเองรักและชอบ ซึ่งจะกระทบต่อความเป็นอิสระ

และความผาสุกทางจิตใจ ผู้บริหารโรงเรียนที่ต้องการจะมีความผาสุกทางจิตใจ จำเป็นต้องยึดหลักการพัฒนาความมีอิสระของตนเองด้วย

ด้านที่ 2 การจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้สร้างเป้าหมายชีวิตเอง นั่นเป็นสัญญาณให้รู้ว่าบุคคลนั้นมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมในระดับสูง ในการดำเนินชีวิตบุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ก็ต้องจดจำไว้ว่าตนเองจะต้องพัฒนาความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนเองให้ได้ สำหรับผู้บริหารโรงเรียนจะต้องคำนึงถึงความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมให้ได้ เช่น การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม การปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนให้ประสบความสำเร็จ การมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และการจัดการภารกิจในโรงเรียนให้ประสบความสำเร็จ

ด้านที่ 3 ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) การที่บุคคลให้คุณค่ากับความเจริญงอกงามส่วนบุคคล สร้างความท้าทายให้กับตนเอง ตลอดจนการเรียนรู้แนวโน้มที่จะมีความผาสุกทางจิตใจ หมายความว่าบุคคลเหล่านั้นไม่ติดอยู่ในปัญหาหรือกับดักที่ตนเองกำลังดำเนินชีวิต ดังนั้นการที่บุคคลจะมีความผาสุกทางจิตใจ จึงขึ้นอยู่กับการที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในชีวิต ให้ความสนใจเรื่องความผาสุกทางด้านร่างกาย การเรียนรู้วัฒนธรรมที่แตกต่างกันเพื่อให้สามารถทำงานด้วยความอดทนกับบุคคลอื่นได้ ผู้บริหารโรงเรียนที่ต้องการจะพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลอาจจะสามารถเขียนรายการที่เป็นเป้าหมายของชีวิตเพื่อให้เป็นร่องรอยในการเตือนตนเองที่จะดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จ

ด้านที่ 4 สัมพันธภาพทางบวกกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Others) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเป็นดัชนีชี้วัดที่ยิ่งใหญ่ที่เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจของบุคคล ดังนั้น บุคคลจะต้องใช้ความพยายามหาหนทางที่จะสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่ตนเองรักและชื่นชม นอกจากนี้ จะต้องสามารถสร้างความสัมพันธ์โดยการเชิญบุคคลเหล่านั้นมาพบปะพูดคุย ดื่มกาแฟ รับประทานอาหารร่วมกัน หรืออย่างน้อยที่สุดก็สามารถใช้การติดต่อทางโทรศัพท์ เพื่อแสดงถึงการพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สำหรับผู้บริหารโรงเรียนจะต้องสร้างโอกาสให้กับตนเองโดยเข้าไปสัมผัสกับบุคลากรในโรงเรียนทุกกลุ่ม สร้างความสัมพันธ์กับชุมชน นอกจากนี้ยังสามารถเข้าไปร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ชมรมต่าง ๆ หรือแม้แต่สถานที่ออกกำลังกายในหมู่บ้านตนเอง กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้บริหารเปิดตัวเองในสถานการณ์ใหม่ที่จะสามารถพัฒนาในสู่ความเป็นเพื่อนที่ดีได้

ด้านที่ 5 จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) ในการดำเนินชีวิตบุคคลที่มีความผาสุกทางจิตใจจะเลือกดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ ซึ่งจะทำให้รู้สึกว่าตนเองได้เติมเต็มชีวิต และมีความพอใจกับการดำเนินชีวิตด้วย ในการค้นหาความหมายของชีวิตอาจทำได้หลายแบบ เช่น การรู้จักช่วยเหลือบุคคลอื่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นสมาชิก การเป็นกรรมการของสมาคมวิชาชีพ ตลอดจนการค้นพบสิ่งต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงสังคมให้ความเจริญยิ่งขึ้น สำหรับผู้บริหารโรงเรียนมีความจำเป็นต้องทบทวนชีวิตของตนเองว่า จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการดำเนินชีวิตคืออะไร และจะทำอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จ จุดมุ่งหมายควรจะเป็นสิ่งที่จูงใจ และให้พลังในการที่จะทำงานต่อไปในแต่ละวันด้วย

ด้านที่ 6 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การที่บุคคลมีความสามารถในการยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือลบก็ตาม ย่อมจะเป็นการเปิดประตูไปสู่ความผาสุกทางจิตใจ และความสุขโดยส่วนรวมด้วย บุคคลสามารถที่จะพูดกับตนเองเหมือนกับพูดกับเพื่อนสนิท เพื่อแสวงหาการยอมรับตนเองให้ชัดเจนยิ่งขึ้น สำหรับการยอมรับตนเองนั้น จะต้องหลีกเลี่ยงกับเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพราะไม่ช่วยให้เกิดอะไรที่ดีขึ้น อาจจะมีความรู้สึกที่แย่ลงต่อตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น บุคคลจึงต้องมองตนเองด้วยความรัก สำหรับผู้บริหารโรงเรียนก็จะต้องยอมรับว่าตนเองมีทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน การยอมรับจะทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการทำงาน และสุดท้ายการยอมรับตนเองก็จะสร้างความผาสุกทางจิตใจได้

โรงเรียนเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ในการจัดการศึกษาให้กับเยาวชน บุคลากรในโรงเรียนจะประกอบด้วยผู้บริหาร ครูบาอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ ซึ่งมีหน้าที่แตกต่างกันไป แต่ละบุคคลจะต้องรับผิดชอบในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ ถ้าบุคคลใดมีปัญหาในการทำงาน และทำงานไม่สำเร็จ ก็จะมีผลกระทบต่อส่วนรวมทันที โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารโรงเรียนที่มีความรับผิดชอบในระดับสูง ถ้าไม่สามารถจะทำงานได้ ย่อมส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงานของโรงเรียน

ทันที ดังนั้นความผาสุกทางจิตใจจึงเข้ามามีบทบาทที่สำคัญต่อผู้บริหารโรงเรียนทุกคน ดังเหตุผลต่อไปนี้

ประการที่ 1 ผู้บริหารโรงเรียน ถือว่าเป็นบุคลากรระดับสูงสุด ที่มีความรับผิดชอบต่อภารกิจของโรงเรียน ซึ่งในการทำงานของผู้บริหารนั้น นอกจากจะมีภารกิจหลายด้านแล้วก็ยังต้องเกี่ยวข้องกับบุคลากรในโรงเรียนทุกคน ดังนั้นจึงทำให้ผู้บริหารต้องเกี่ยวข้อง ทั้งเรื่องงานและเรื่องคน ซึ่งมีโอกาสที่จะประสบปัญหามากมาย และอาจก่อให้เกิดความทุกข์ในการปฏิบัติงานด้วย

ประการที่ 2 ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องเกี่ยวข้องกับนักเรียนทุกคนในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านความประพฤติ และด้านปัญหาอื่น ๆ ดังนั้นภารกิจเหล่านี้ก็จะส่งผลทำให้ ผู้บริหารต้องลงมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละวัน ปัญหาบางประการเป็นปัญหาที่รุนแรง ทำให้ผู้บริหารประสบภาวะความยุ่งยาก และมีความทุกข์มากมาย

ประการที่ 3 ผู้บริหารโรงเรียนมีหน้าที่ที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้ปกครองของนักเรียนทุกคน ผู้ปกครองนักเรียนที่มีความแตกต่างกัน นำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้บริหารต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง บางครั้งเกิดความขัดแย้งเพราะมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ก็นำมาซึ่งความทุกข์อีกด้านหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้บริหาร

ประการที่ 4 ผู้บริหารโรงเรียนเกี่ยวข้องโดยตรงกับครูบาอาจารย์โรงเรียนในไลน์ผู้บังคับบัญชา ดังนั้นไม่ว่าจะมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น ผู้บริหารต้องรับผิดชอบทั้งสิ้น ปัญหาของอาจารย์มีหลากหลาย เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการสอน ปัญหาการมาทำงาน ปัญหาระหว่างครูอาจารย์ เป็นต้น ผู้บริหารต้องรับทราบและเข้าไปแก้ไข

ประการที่ 5 บริบทของโรงเรียน ซึ่งแต่ละแห่งจะมีลักษณะแตกต่างกันไป เช่น ที่ตั้งของโรงเรียน ขนาดของโรงเรียน จำนวนครูอาจารย์ สถานภาพด้านเศรษฐกิจสังคมของประชากรในชุมชน ปัญหาของเยาวชนในชุมชน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการทำงานของโรงเรียน บางปัญหารุนแรงทำให้ผู้บริหารประสบความยุ่งยากในการทำงาน

ประเด็นต่าง ๆ ที่กล่าวไปแล้ว นำมาซึ่งปัญหาที่กระทบผู้บริหารอย่างชัดเจน ดังนั้นผู้บริหารบางคนจึงจมอยู่กับความทุกข์ เลยไม่สามารถจะบริหารต่อไปให้สำเร็จ ถ้าผู้บริหารถึงทางตัน โรงเรียนจะเผชิญปัญหาต่อไป

แนวคิดและองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจ

สำหรับการอธิบายเรื่ององค์ประกอบความสุขทางจิตใจนั้น มีนักจิตวิทยา และนักวิชาการแสดงความคิดเห็นแตกต่างกันไป จึงระบุองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน และองค์ประกอบที่ถูกนำมากล่าวไว้มีความน่าสนใจ ในที่นี้จะยกตัวอย่างที่น่าสนใจ เพื่อให้ได้เรียนรู้และมีความเข้าใจอย่างถูกต้องตลอดจนเกิดการยอมรับในความแตกต่างกันของการนำเสนอของแต่ละคน

แนวคิดที่ 1 แนวคิดของ เอ็ด ไดเนอร์ (Ed Diener)

ไดเนอร์ (Diener et al., 2002 อ้างอิงจาก ธีระพร อุวรรณโณ, 2555) ได้อธิบายความหมายของความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) หมายถึง การประเมินทางการรู้คิดและอารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของตน การประเมินเหล่านี้รวมปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ และการตัดสินด้านความรู้คิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ และการบรรลุที่ประสงค์ ดังนั้นความสุขเชิงอรรถวิสัยจึงเป็นมโนทัศน์ที่กว้างที่รวมการมีประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ความพึงพอใจ การมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ดังนั้นความสุขเชิงอรรถวิสัยในทัศนะของไดเนอร์จะรวมด้านย่อย 3 ด้าน คือ คือความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และอารมณ์ความรู้สึกทางลบ

ไดเนอร์สรุปว่า ไม่มีสูตรสำเร็จ ใด ๆ ที่จะทำให้บุคคลมีความสุขได้ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีความสุขจะประกอบไปด้วย 3 ด้านต่อไปนี้ ด้านที่ 1) ต้องมีเพื่อน และครอบครัวที่ดี ด้านที่ 2) บุคคลจะต้องทำกิจกรรม หรืองานที่ชอบ และด้านที่ 3) บุคคลจะต้องควบคุมการมองโลกของตนเอง

ไดเนอร์ (Diener, 1984 อ้างถึงใน วีระศักดิ์ สงวนพรรค. 2553) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบความผาสุกในชีวิตนั้นประกอบด้วยความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางบวก นอกจากนี้คำว่าความผาสุกในชีวิตนั้น บางครั้งจะใช้คำว่าความสุขแทน ด้วยเหตุนี้นักจิตวิทยาได้ให้ความจำกัดความคลอบคลุมความผาสุกใน 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความผาสุก (Well-being) มักจะถูกอธิบายถึงตัวบ่งชี้ภายนอก เช่น คำว่าคุณงามความดี หรือ ความเชื่อถือศรัทธา สำหรับคำว่า ความสุข (Happiness) นั้น จะหมายถึงลักษณะของความปรารถนาที่ได้รับการประเมินค่าตามกรอบแนวคิด

ประการที่ 2 ตามแนวคิดของนักวิทยาศาสตร์ Subjective Well-being จะเป็นความพึงพอใจกับชีวิต ซึ่งอยู่บนมาตรฐานที่ตอบสนองในการตัดสินใจของบุคคลว่า การมีชีวิตที่ดีคืออะไร ซึ่งอาจจะสอดคล้องกับ ความสุข (Happiness) ที่หมายถึง ความพึงพอใจในความปรารถนาและเป้าหมาย แต่ว่า Well-being นั้นเป็นการที่บุคคลประเมินมีมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจ (Satisfaction)

ประการที่ 3 สำหรับคำว่า ความสุข (Happiness) นั้นเป็นคำที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะหมายถึงความรู้สึกในทางบวกมากกว่าทางลบ ส่วนความผาสุก (Well-being) นั้น จะเน้นไปที่ประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความรูสึกพอใจ

จากคำอธิบายดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ไดเนอร์พยายามจะอธิบายให้เห็นความแตกต่าง ของคำสามคำ คือ Well-being Happiness และ Satisfaction เพื่อให้เข้าใจตรงกัน และสามคำนี้ก็เป็นคำที่สำคัญที่จะมีการกล่าวถึงเสมอในการศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตใจ

แนวคิดที่ 2 แนวคิดของ มาร์ติน ซีลิกแมน (Martin Seligman)

ซีลิกแมน เป็นนักจิตวิทยา และนักการศึกษา ก่อนที่จะ ค.ศ. 2000 เป็นที่รู้จักในฐานะผู้ที่ค้นพบปรากฏการณ์ที่เรียกว่า ความสิ้นหวังเกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) ซึ่งเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า (Depression) แต่หลังจาก ค.ศ.2000 ซิลิกแมนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในฐานะผู้ก่อตั้งศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) หลังจากนั้นได้ศึกษาประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับการทำให้ชีวิตมนุษย์เติมเต็ม และมีความสุข ตลอดจนมีคุณค่าควรแก่การมีชีวิตอยู่ แทนที่จะมุ่งแก้ไขความผิดปกติของมนุษย์ เหมือนจิตวิทยากลุ่มอื่น ๆ นอกจากนี้ยังได้ส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากคุณลักษณะทางบวกที่เป็นจุดแข็งของมนุษย์ และที่สำคัญได้นำเสนอโมเดลความผาสุกทางจิตใจ (Psychological Well-being Model) ซีลิกแมนได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง และมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี และจิตวิทยาเชิงบวก อีกทั้งซีลิกแมนได้เสนอมุมมองเรื่องความสุข ในหนังสือ The Theory of Well-being โดยมีแนวคิดว่า ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนสร้างเองได้ แต่จะต้องรู้จักองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความสุข แล้วจึงนำไปปรับเปลี่ยนความคิด และความเป็นอยู่ให้ชีวิตรับรู้ได้ถึงความสุขเหล่านั้น ซีลิกแมน ระบุ 5 องค์ประกอบที่จะทำให้ชีวิตเกิดความสุขใจได้ องค์ประกอบทั้ง 5 ประกอบ เรียกว่า PERMA MODEL ซึ่งประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ (Seligman, 2011; ทิพย์นภา หวนสุริยา, 2567) ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 อารมณ์ทางบวก (P : Positive Emotion) หมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดการกับความรู้สึกของตัวเองได้อย่างเหมาะสมกับวุฒิภาวะ คงไว้ซึ่งอารมณ์เชิงบวก มีสติ มีความหวัง และมองโลกในแง่ดี

องค์ประกอบที่ 2 การมีส่วนร่วม (E : Engagement) หมายถึง การที่บุคคลสามารถแบ่งเวลา เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนใจ อาจจะเป็นเรื่องการทำงาน งานอดิเรก จนถึงการเล่นกีฬา ซึ่งจะทำให้บุคคลมีสมาธิ และความสุขใจตลอดจนมองเห็นตัวเองว่ามีคุณค่า และเป็นส่วนสำคัญของสังคม

องค์ประกอบที่ 3 การมีสัมพันธภาพ (R : Relationship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีทุกรูปแบบ ไม่เป็นการปิดกั้นตนเอง การเปิดกว้างจะทำให้รู้จักผู้คนมากมาย สามารถมอบความรักความหวังดี และมิตรไมตรีต่อกันได้ ไม่เคยรู้สึกว่าอยากอยู่คนเดียว

องค์ประกอบที่ 4 ชีวิตที่มีความหมาย (M : Meaning) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นความหมายของชีวิต ซึ่งจะอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมในวงกว้าง การที่ตระหนักว่า ตนเองมีความหมายก็จะทำให้มีความสุขใจ

องค์ประกอบที่ 5 พลังความสำเร็จ (A : Accomplishment) หมายถึง การที่บุคคลพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตให้ได้รับความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตามจะต้องทำให้เสร็จทันเวลา หรือถ้าเป็นเรื่องใหญ่ ก็ต้องมีความมุมานะพยายาม ใช้ความสามารถความเชี่ยวชาญของตนเอง ให้เป็นพลังที่จะเกิดความสำเร็จ

แนวคิดที่ 3 แนวคิดของแครอล ริฟฟ์ (Carol Ryff)

แครอล ริฟฟ์ (Carol Diane Ryff) เป็นนักวิชาการและนักจิตวิทยาชาวอเมริกันสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ปี ค.ศ.1978 มีชื่อเสียงจากการศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตใจ และ ความหยุ่นตัวทางด้านจิตใจ ริฟฟ์ฟ์เป็นศาสตราจารย์ที่ University of Wisconsin ที่ Madison และเป็นผู้นำสถาบันผู้สูงอายุ และได้พัฒนาโมเดล 6 มิติ ทางด้านความผาสุกทางจิตใจ

คอเร่ย์ คีเยส (Corey Keyes) เป็นนักสังคมวิทยา และเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผลงานที่ทำให้เป็นที่รู้จักคือจิตวิทยาเชิงบวก ปัจจุบัน สอนอยู่ที่ Amories University ในรัฐจอร์เจีย คีเยสทำงานในด้านสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และวิธีการที่จะได้รับสัมพันธภาพทางสังคมด้านบวก และได้ชื่อว่าเป็นรุ่นบุกเบิกด้านจิตวิทยาเชิงบวก

ริฟฟ์ และ คีเยส (Ryff and Keyes, 1995) ได้นำเสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจเอาไว้ว่า ความผาสุกทางจิตใจ เป็นความพึงพอใจที่สามารถจะบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิตในแต่ละช่วง อีกทั้ง ริฟฟ์ (Ryff, 1989 อ้างอิงจาก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559) ได้ทำการศึกษาค้นคว้า และ พัฒนาทฤษฎีในการวัดความผาสุกทางจิตใจ 6 มิติ ซึ่งรวมถึงด้านสุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต ทฤษฎีทางจิตวิทยา และได้สังเคราะห์มิติทางความผาสุกทางจิตใจ ออกเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 การยอมรับตนเอง (Self- acceptance) หมายถึง การที่บุคคลมีความพึงพอใจในตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มองตนเองในทางบวก ยอมรับตัวเองได้ทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี

ด้านที่ 2 สัมพันธภาพทางบวกกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Others) หมายถึง การที่บุคคลมีสัมพันธภาพ ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น ๆ เข้าใจเรื่องการให้และการรับตลอดจนมีความรักและมิตรภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม

ด้านที่ 3 ความมีอิสระ (Autonomy) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น สามารถที่จะเลือกสิ่งที่มีความเหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ มีความอดทนต่อแรงกดดันทางสังคม ทั้งด้านความคิดและการกระทำ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

ด้านที่ 4 ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ และสภาพแวดล้อมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

ด้านที่ 5 ความรู้สึกเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและความหมายของชีวิต (Feeling of Purpose and meaning in Life) การที่บุคคลมีเป้าหมายในชีวิต จะทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิต ให้เป็นไปตามเป้าหมาย นอกจากนี้บุคคล ก็จะรู้สึกถึงความหมายของชีวิตทั้งในอดีตที่ผ่านมา และชีวิตในปัจจุบัน

ด้านที่ 6 การเจริญเติบโตและพัฒนาการส่วนบุคคล(Personal Growth and Development) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองมีเติบโต และพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีความพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต มีความตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และ สามารถมองเห็นโอกาสที่จะปรับปรุงตนเองได้ตลอดเวลา

แนวคิดที่ 4 แนวคิดของภมรพรรณ์ ยุรยาตร์ (2554)

กรอบแนวคิดนี้ได้จากการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยผลการวิจัยได้ระบุองค์ประกอบ ความผาสุกทางจิตใจ ออกเป็น 9 ด้านดังนี้

ด้านที่ 1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีเจตคติในเชิงบวกต่อตนเอง

ด้านที่ 2 อิสระแห่งตน (Autonomy) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษา มีความเป็นอิสระในการแสดงออก ทั้งด้านความคิดและการตัดสินใจ

ด้านที่ 3 ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง และสร้างศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง

ด้านที่ 4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษา มีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต

ด้านที่ 5 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษา มีความคิดหรือความเชื่อ ในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

ด้านที่ 6 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีความเชื่อในตนเองว่า ตนมีคุณค่าและมีความสำคัญ

ด้านที่ 7 การมีจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษา แสวงหาที่พึ่งทางศาสนา และการมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่ตนเองยึดเหนี่ยว เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต

ด้านที่ 8 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relationship with Others) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ด้านที่ 9 การสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม (Social Contribution) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และช่วยเหลือสังคม

ข้อที่น่าสังเกต จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเมืองไทย มีจำนวนองค์ประกอบมากกว่าองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจในกรอบแนวคิดทฤษฎี ของต่างชาติ

แนวทางการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของผู้บริหารโรงเรียน

ในช่วงแรกของบทความนี้ ได้นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจทำให้ทราบว่า ความผาสุกทางจิตใจ หมายถึงอะไร มีความสำคัญอย่างไร มีแนวคิดและองค์ประกอบอะไรบ้าง จากความรู้ดังกล่าวแล้ว จะสามารถนำไปเป็นพื้นฐานสำหรับผู้บริหารโรงเรียนให้ได้มีโอกาสศึกษาและทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจ และหลังจากนั้นก็จะสามารถนำไปพิจารณารายละเอียดต่าง ๆ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และในที่สุด ผู้บริหารโรงเรียนที่มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง ก็จะที่จะปรับปรุงตนเองในด้านความผาสุกทางจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามมีข้อเสนอแนะที่น่าสนใจในการปรับปรุงตัวเอง ดังที่ เอมี มอริน (Amy Morin, 2024) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลกำลังมองหาหนทางที่จะปรับปรุงความผาสุกทางจิตใจของตนเอง จะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่บุคคลสามารถกระทำเพื่อให้เกิดความรู้สึกและการปฏิบัติที่ดียิ่งขึ้น และนอกจากนี้ยังได้ให้ภาพรวมที่มีสิ่งสำคัญซึ่งบุคคลจะนำไปปรับปรุงตนเองให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจให้ดียิ่งขึ้น ซึ่ง เอมี่ มอริน (Amy Morin. 2024) ได้นำเสนอแนวทางการสร้างความผาสุกทางจิตใจเอาไว้ดังนี้

ประการที่ 1 สร้างเป้าหมาย (Creating Purpose) การที่บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย และมีเป้าหมาย จะเป็นกุญแจดอกสำคัญที่นำไปปรับปรุง ความผาสุกทางด้านจิตใจ การตั้งเป้าหมายนั้นไม่จำเป็นต้องกระทำอะไรที่ยิ่งใหญ่มากมาย เพียงแต่ในแต่ละวันพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันให้ดีขึ้น เช่น การช่วยเหลือคนอื่น การดูแลสิ่งแวดล้อม การไม่ทำร้ายคนอื่น การไม่ดูถูกเหยียดหยามคนอื่น เป็นต้น ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนก็สามารถตั้งเป้าหมายต่าง ๆ ของตนเองได้ เพื่อทำให้ชีวิตมีคุณค่า ในบางครั้งอาจจะเขียนข้อความลงไปในกระดาษว่าต้องการให้คนอื่นจดจำเราว่าเป็นคนอย่างไร หรือต้องการจะทำอะไรฝากไว้บนโลกนี้บ้าง หลังจากนั้นก็สร้างจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ตัวเองสามารถไปถึงเป้าหมายได้

ประการที่ 2 การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีความเชื่อว่า การคิดเชิงบวก ย่อมจะปรับปรุงความผาสุกทางจิตใจของตนเองได้ ในทางกลับกันถ้าหากผู้บริหารโรงเรียนมีความคิดเชิงลบ ก็จะส่งผลต่อความผาสุกทางจิตใจได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนก็จะต้องเข้าใจวงจรดังกล่าวแล้วให้ดี และควรพิจารณาว่าตนเองจะเริ่มตรงไหนก็ได้

ประการที่ 3 การเขียนข้อความเกี่ยวกับอนาคตที่ดีกว่า (Write About a Better Future) ผู้บริหารโรงเรียนควรจะใช้เวลาสักเล็กน้อย เพื่อทำการเขียนสิ่งที่ดี ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต โดยให้จินตนาการว่า ท่านต้องการจะใช้เวลาของท่านกับใครบ้าง จึงจะทำให้ชีวิตมีความสุข ท่านต้องการปรับปรุงตัวเองด้านใด เพื่อทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ และท่านต้องการพัฒนาโรงเรียนของท่านไปในทิศทางใดจึงจะเหมาะสม เป็นต้น

ประการที่ 4 ระลึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตเชิงบวก (Recall Positive Life Event) ผู้บริหารโรงเรียนควรใช้เวลาในบางโอกาสระลึกถึงความทรงจำที่ดีที่สุดเกี่ยวกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในชีวิตในครอบครัว เรื่องรางวัลจากการทำงาน และระลึกถึงเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิต ซึ่งจะทำให้ผู้บริหารโรงเรียนเกิดแนวความคิดทางบวกได้

ประการที่ 5 การแสดงออกด้วยความมีน้ำใจ (Perform Acts of Kindness) ผู้บริหารโรงเรียนควรทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดีสำหรับคนอื่นอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการเตือนให้รู้ว่าตัวของเราก็มีอำนาจที่จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี การช่วยให้บุคคลอื่นคิดเชิงบวกและการช่วยให้บุคคลรู้สึกมีความสุขมากขึ้น การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน การช่วยเหลือครูอาจารย์ การช่วยเหลือผู้ปกครอง การมีจิตอาสาสำหรับกิจกรรมของชุมชน และการระดมทุนเพื่อการกุศล เป็นต้น การกระทำเหล่านี้ถือว่าเป็นการกระทำที่แสดงออกถึงการมีน้ำใจ ซึ่งจะนำไปสู่การมีความผาสุกทางจิตใจได้ด้วย

ประการที่ 6 การฝึกสติ (Practice Mindfulness) การฝึกสติเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้ผู้บริหารโรงเรียนเกิดสมาธิที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ถึงแม้ว่าการฝึกสติ

นั้นจะเป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัตินาน และต้องการความทุ่มเทเป็นอย่างมาก ถึงอย่างไรก็ตามผู้บริหารโรงเรียนทุกคนควรจะมีการฝึกฝนเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางจิตใจ อย่างน้อยที่สุดการฝึกสติก็จะทำให้ผู้บริหารโรงเรียนมีจิตใจมุ่งอยู่กับชีวิตปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

ประการที่ 7 การแสดงออกถึงความกตัญญู (Express Gratitude) ผู้บริหารโรงเรียนควรจะเห็นความสำคัญของการแสดงออกถึงความกตัญญูกับบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ทำประโยชน์ให้กับตนเอง ในการนี้ ผู้บริหารโรงเรียนสามารถที่จะเขียนจดหมายถึงบุคคลที่ได้ให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ โดยกล่าวถึงความซาบซึ้งในความกรุณาที่เขาได้ให้ช่วยเหลือ บางครั้งผู้บริหารโรงเรียนสามารถที่จะสื่อสารเพื่อแสดงความกตัญญู หรือขอบคุณบนสื่อออนไลน์ได้ด้วย การที่ผู้บริหารโรงเรียนมีโอกาสแสดงออกถึงความกตัญญูย่อมทำให้เกิดความผาสุกทางจิตใจ

ประการที่ 8 ระบุจุดแข็งของตนเอง (Identify Your Strength) การที่ผู้บริหารโรงเรียนมีความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีความสามารถ และมีความเชื่อมั่นในตนเองย่อมเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนควรจะเตือนตนเองอยู่เสมอว่า มีความดีงามหรือมีความสามารถอะไรบ้าง ทั้งนี้สามารถจะดูได้จากสิ่งที่ตนเองประสบความสำเร็จในอดีต นอกจากนี้ควรทบทวนดูว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้ตนเองสามารถทำงานได้อย่างประสบความสำเร็จ

ประการที่ 9 ฝึกการให้อภัย (Practice Forgiveness) ผู้บริหารโรงเรียนควรจะฝึกตนเองให้สามารถปลดปล่อยความเจ็บปวดและความโกรธในอดีตให้ผ่านไปให้ได้ ซึ่งจะเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะทำให้ผู้บริหารโรงเรียนเกิดความผาสุกทางจิตใจ สำหรับการให้อภัยบุคคลอื่นนั้น ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นการอนุญาตให้เขากลับมาทำสิ่งที่ไม่ดีอีก แต่ในทางตรงกันข้าม การที่ผู้บริหารโรงเรียนให้อภัยบุคคลอื่นนั้น จะเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองจากความโกรธที่อยู่ในจิตใจ จึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น นำไปสู่ความผาสุกทางจิตใจ

เคล็ดลับ 10 ประการ สำหรับการเพิ่มสุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นเรื่องของสุขภาพ เพื่อจะช่วยให้การจัดการความเครียดและความท้าทายในแต่ละวัน จึงนำเสนอเคล็ดลับ 10 ประการ ที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น คำว่าสุขภาพจิตในที่นี้ อ้างอิงถึงความผาสุกทางจิตใจโดยส่วนรวม ซึ่งประกอบไปด้วยวิธีการที่บุคคลมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง คุณภาพของสัมพันธภาพของบุคคล และความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับความรู้สึกและเกี่ยวข้องกับความยุ่งยาก

บุคคลทั้งหลายสามารถที่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาทางด้านสุขภาพ อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งมีความจำเป็นต้องหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ดังนั้นปัญหาด้านสุขภาพจิตถ้ามีความลึกซึ้ง ผู้ป่วยมีความจำเป็นต้องพบจิตแพทย์เพื่อจะได้รับการดูแลรักษาได้ถูกวิธีตามหลักการของศาสตร์ด้านจิตเวช ในกรณีที่ยังไม่พบปัญหายุ่งมากในระดับสูง หรือเป็นเพียงความยุ่งยากทั่ว ๆ ไป บุคคลก็ควรจะเรียนรู้ในการแก้ปัญหาให้กับตนเองด้วย Provincial Health Services (2024) ได้นำเสนอเคล็ดลับ 10 ประการในการส่งเสริมสุขภาพจิต ดังต่อไปนี้

ประการที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม (Make Social Connection) หมายถึง การที่บุคคลได้ติดต่อซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรจะเป็นการพบหน้ากัน สำหรับการใช้โทรศัพท์และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก็สามารถใช้ได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าบุคคลมีความเครียดหรือปัญหาทางอารมณ์ การพบหน้ากันของบุคคลจะดีกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่ชอบกันและสามารถให้พลังซึ่งกันและกัน สำหรับผู้บริหารในโรงเรียนควรจะต้องใช้เวลาในการพบปะบุคคลอื่นทั้งในโรงเรียนและในชุมชน เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นให้ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำงาน

ประการที่ 2 กระตือรือร้นอยู่เสนอ (Stay Active) การแสดงพฤติกรรมกระตือรือร้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับสมองของบุคคล การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะมีผลกระทบที่สำคัญต่อสุขภาพ อารมณ์ และจิตใจ การลดความเครียด ปรับปรุงความจำ และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น สำหรับผู้บริหารโรงเรียนควรจะต้องให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของตนเอง แบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการทำงานและกิจกรรมอื่น ๆ จึงจะนำไปสู่ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

ประการที่ 3 การพูดกับใครสักคน (Talk to Someone) การพูดกับบุคคลที่มีมิตรภาพจะก่อให้เกิดประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าบุคคลมีความเครียดหรือความกลุ้มใจ ก็จะสามารถแบ่งปันความรู้สึกกับบุคคลที่สนใจตนเอง ซึ่งจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและทำให้เกิดภาวะสงบในระบบประสาท รวมทั้งการปลดปล่อยความเครียดด้วย ในทำนองเดียวกัน การรับฟัง

บุคคลอื่นในที่ที่ปลอดภัยและมีความรู้สึกในการสนับสนุนอยู่ด้วย จะสามารถช่วยให้บุคคลพัฒนามุมมองต่าง ๆ ได้กว้างขวางยิ่งขึ้น สิ่งที่สำคัญคือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีความรู้สึกสบายที่จะบางปันและรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน แต่ถ้าปัญหาเป็นเรื่องที่ยุ่งยากมาก จะต้องพูดคุยกับมืออาชีพ สำหรับผู้บริหารโรงเรียนนั้น มักจะเผชิญกับภารกิจและปัญหามากมาย การได้พูดคุยกับใครสักคนจะช่วยแบ่งเบาความรู้สึกเครียดออกไปได้บ้าง ผู้บริหารโรงเรียนจึงไม่ควรเก็บความรู้สึกและปัญหาต่าง ๆ ไว้แต่เพียงผู้เดียว

ประการที่ 4 การดึงดูดความรู้สึกของตนเอง (Appeal to Yours Senses) การรับฟังบทเพลงที่ยกระดับจิตใจจะทำให้บุคคลรู้สึกสนุกหรือไม่ การที่บุคคลเดินในธรรมชาติและมีความสุขในการมองเห็นธรรมชาติและเสียงจากต้นไม้ จะช่วยให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นจริงหรือไม่ สำหรับผู้บริหารโรงเรียนควรจะทดลองดูว่ามีอะไรที่จะสามารถทำให้ตัวเองมีความสุข มีความสงบและมีความสบายใจ

ประการที่ 5 ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย (Take up a Relaxation Practice) เช่น การฝึกโยคะ การฝึกสติ การฝึกวิปัสสนา และการหายใจลึก ๆ สามารถที่จะลดระดับของความเครียดลงได้ ผู้บริหารโรงเรียนสามารถที่จะเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเข้าใจความสำคัญของการผ่อนคลายให้ถูกต้อง

ประการที่ 6 การพักผ่อนและการไตร่ตรอง (Make Leisure and Contemplation a Priority) ให้ความสำคัญกับการพักผ่อนและการไตร่ตรองเป็นอันดับแรก บางครั้งบุคคลมักจะมีความรู้สึกผิดที่มีภารกิจยุ่งยากเกินไป แต่อย่างไรก็ตามเวลาและการพักผ่อนเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสุขภาพจิตและอารมณ์ บุคคลต้องหาเวลาในการผ่อนคลายและไตร่ตรอง และให้ความสนใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องบวกในแต่ละวัน สำหรับผู้บริหารจะต้องแบ่งเวลาให้ได้ เพื่อการพักผ่อน และในขณะเดียวกันก็ต้องแบ่งเวลาเพื่อการไตร่ตรองในสิ่งต่าง ๆ อีกด้วย

ประการที่ 7 รับประทานเพื่อสุขภาพของสมองเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง (Eat a Brian-Healthy Diet to Support Strong Mental Health) อาหารที่จะส่งเสริมอารมณ์ของบุคคลประกอบด้วยถั่ว และพืชตระกูลถั่ว ปลาที่มีไขมันที่อุดมไปด้วยโอเมก้าสาม และผลไม้ นอกจากนี้ ดาร์กช็อกโกแลตก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับสุขภาพจิตเช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารที่มีผลต่อสุขภาพสมอง และรับประทานตามคำแนะนำ

ประการที่ 8 อย่าละเลยการนอน (Don't Skimp on Sleep) การละเลยการนอนเป็นเรื่องสำคัญมากกว่าที่บุคคลหลายๆ คนคิด การนอนเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่นำไปสู่การเพิ่มพลังและการฟื้นฟูวิธีการหนึ่งที่จะทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นคือ จะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ โทรศัพท์ รวมทั้งคอมพิวเตอร์ในช่วงเวลานอน แต่สามารถที่จะใช้กิจกรรมอื่น เช่น การอ่าน การฟังดนตรีเพื่อผ่อนคลายทดแทน สำหรับผู้บริหารโรงเรียนก็ควรจะให้ความใส่ใจเรื่องการนอนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่จะจะทำให้จิตใจเบิกบานด้วย

ประการที่ 9 การค้นหาจุดมุ่งหมายและคุณค่า (Find Purpose and Meaning) เรื่องการแสวงหาจุดมุ่งหมาย และคุณค่าจะมีความแตกต่างกันในระหว่างบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม การค้นหาจุดมุ่งหมายของตนเองในแต่ละวันเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตที่ดี เช่น การผูกพันกับงานและการเล่นที่จะทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีประโยชน์ ลงทุนในการสร้างสัมพันธภาพ และใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับบุคคลที่สำคัญ การเป็นอาสาสมัครเพื่อทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสุข หาหนทางที่จะดูแลบุคคลอื่นและคิดถึงการกระทำที่ดีหนึ่งอย่างในแต่ละวัน สำหรับผู้บริหารก็สามารถที่จะพิจารณาตนเองว่า มีจุดมุ่งหมายในแต่ละวันอะไรบ้าง นอกจากนี้ได้ทำอะไรที่มีคุณค่าบ้างหรือไม่

ประการที่ 10 การขอรับความช่วยเหลือถ้ามีความต้องการ (Get help if you need it) ถ้าบุคคลหรือบุคคลที่เคารพมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุน ควรจะหาโปรแกรมหรือแหล่งที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ ในสังคมแต่ละแห่งจะมีความพร้อมแตกต่างกันไป สังคมบางสังคมมีแหล่งให้ความช่วยเหลือเพียงพอในขณะที่บางสังคมอาจจะไม่มีแหล่งให้ความช่วยเหลือ จึงต้องแสวงหาให้พบเพื่อจะขอรับความช่วยเหลือ สำหรับผู้บริหารโรงเรียนที่คิดว่ามีความจำเป็นที่ต้องได้รับความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ จะต้องไม่นิ่งนอนใจที่จะขวนขวายแสวงหาแหล่งให้ความช่วยเหลือต่อไป

เอกสารอ้างอิง

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2559). *Psychological well-being สุขภาวะทางจิต.* สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2567 จาก https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psychological-well-being

ทิพย์นภา หวนสุริยา. (2567). *Martin Seligman: จากนักวิจัย ความสิ้นหวัง สู่ผู้ก่อตั้ง จิตวิทยาเชิงบวก สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.* สืบค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2567 จาก http://www.hippp.psy.chula.ac.th/martin-seligman

ธีระพร อุวรรณโณ. (2555). *การอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข.* สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2567 จาก http://legacy.orst.go.th

ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย* (ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วีระศักดิ์ สงวนพรรค. (2553). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาของพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค* (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology.* 2nd ed. Washington DC: American Psychological Association.

Boogaard, K. (2024). *What is psychological well-being (and how to improve yours).* Retrieved 20 May, 2024, from https://getmarlee.com/blog/psychological-well-being

Morin, A. (2024). *How to Improve Your Psychological Well-Being Your emotional health is key to a happy life.* Retrieved 20 May, 2024, from https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330

Provincial Health Services. (2024). *10 tips to boost your mental Health.* Retrieved 20 May, 2024, from http://www.bcmhsus.ca/about/news-stories/stories/10-tips-to-boost-your-mental-health.

Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

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

Snyder, C. R. & Lopez S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. CA: Sage Publication, Inc.

Stoll, S.J. & Pollastri, A.R. (2023). *Psychological well-being.* Retrieved 20 May, 2024, from https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/psychological-well-being

World Health Organization. (2022). *Mental health: a state of well-being.* Retrieved June 17, 2022, from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/