

การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง



ปริญญานิพนธ์  
ของ  
กนกวรรณ วังมณี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2554

การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2554

กนกวรรณ วังมณี. (2554). การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง, อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง 2) เพื่อศึกษาระดับความสุขของวัยรุ่นไทย และ 3) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขของวัยรุ่นไทยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเอง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 638 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 353 คน และนักเรียนหญิง 285 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง ได้จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้คือ แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย และโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test แบบ ไม่อิสระต่อกัน

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. วัยรุ่นไทยมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต อยู่ในระดับมาก ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสุขภาพที่ดี และ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย พบว่า มีคะแนนความสุขด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ ด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความสุขด้านสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

THE DEVELOPMENT OF HAPPINESS IN THAI ADOLESCENTS BY  
SELF-HELP PROGRAM



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology  
at Srinakharinwirot University

October 2011

Kanokwan Wangmanee. (2011). *The Development of Happiness in Thai Adolescents by Self-Help Program*. Master Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Monthira Charupheng , Dr. Sakesan Thongkhambanjong.

The purposes of this research were 1) to design Happiness Self-Help program for Thai adolescents. 2) to study the level of happiness among Thai adolescents. and 3) to compare happiness among Thai adolescents before and after participated in the Happiness Self-Help Program. The population included 638 students, comprising 353 males and 285 females. All of them were students in Mattayom I-III in the 2011 academic year at Chanhonbompent Bangkok. Meanwhile, the subjects for experiment group were students whose happiness scores were lower than the 25<sup>th</sup> percentile. Of this, fifteen student voluntarily to participate in the Happiness Self-Help Program. The research instruments were a Happiness questionnaire for Thai Adolescents and Happiness Self-Help Program for Thai Adolescents The data was analyzed by t-test dependent.

The results of the study were as follows:

1. The Happiness of Thai adolescents as a whole and were in high level. In the aspect of satisfaction with life, sociability/empathy and cheerfulness were at high level. While in the aspect of positive-outlook, self-esteem, well-being and efficacy were at average level.

2. After participated in Happiness Self-Help Program, the happiness of Thai adolescents as a whole and in the aspects of satisfaction with life, positive-outlook, self-esteem, efficacy, sociability/empathy and cheerfulness were significantly increase at .05 level, while in the aspect of well-being was not found significantly increase.



งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย  
จาก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ และให้คำแนะนำที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ตลอดจนให้กำลังใจและความหวังใจจนการวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้และให้คำปรึกษาคำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ซึ่งให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือให้มีความเที่ยงตรงในการวัดยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ ที่สละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นประธาน และกรรมการสอบปากเปล่าเพิ่มเติมรวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูอาจารย์ และนักเรียน โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ซึ่งเป็นโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษางานวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ทุกคน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในทุกด้านพร้อมทั้งเป็นกำลังใจและมีส่วนช่วยในปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มล่ำารึกถึงพระคุณของบิดามารดา ที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนของผู้วิจัยตลอดมา และเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่งที่มีส่วนช่วยให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

กนกวรรณ วังมณี



## สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ</b>	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	6
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุข	7
ความหมายของความสุข	7
ขอบเขตของความสุข	7
องค์ประกอบของความสุข	7
การส่งเสริมความสุข	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	19
ความหมายของวัยรุ่น	19
ความต้องการของวัยรุ่น	20
พัฒนาการของวัยรุ่น	22
วัยรุ่นกับความสุข	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง	26
ความหมายของโปรแกรมพัฒนาตนเอง	26
ความสำคัญของโปรแกรมพัฒนาตนเอง	27
วัตถุประสงค์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง	
หลักการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง	29

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>2 (ต่อ)</b>	
วิธีดำเนินการบำบัดโดยโปรแกรมพัฒนาตนเอง.....	29
ประโยชน์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง.....	32
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>36</b>
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>44</b>
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	44
<b>5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>49</b>
ความมุ่งหมายการวิจัย.....	49
สมมติฐานในการวิจัย.....	49
วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
ขั้นตอนการทดลอง.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
การอภิปรายผล.....	51
ข้อเสนอแนะ.....	53
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>55</b>

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	60
ภาคผนวก ก.....	61
ภาคผนวก ข.....	68
ภาคผนวก ค.....	127
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	132



## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแนวคิดและองค์ประกอบของความสุข.....	13
2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ.....	37
3 จำแนกข้อคำถามของแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยตามรายด้าน.....	39
4 ตัวอย่างโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย.....	40
5 แบบแผนการทดลอง แบบ One Group Pretest - Posttest .....	42
6 จำนวนร้อยละของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และระดับชั้น.....	45
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความสุขของนักเรียน จำแนกตามด้าน.....	45
8 เปรียบเทียบคะแนนความสุขในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	46
9 ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ ของแบบวัดความสุขของ วัยรุ่นไทย.....	128
10 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความสุขของ วัยรุ่นไทย.....	130
11 คะแนนความสุขก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของ วัยรุ่นไทย.....	131

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดของความสุขของวัยรุ่นไทย.....	6
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง...	6
3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	48



# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period of transition) (ประณต คำฉิม. 2549: 1) วัยรุ่นต้องเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก จนเขารับมือไม่ค่อยถูก พวกเขาต้องเผชิญกับแรงกดดันต่างๆ ทั้งจากการเรียนหรือการทำงาน จากความคาดหวังของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครู แรงกดดันจากเพื่อน แรงกดดันจากกิจกรรมต่างๆ และแรงกดดันในเรื่องการแข่งขันเพื่อความสำเร็จในโลกทุนนิยมอุตสาหกรรมซึ่งรุนแรงกว่าวัยรุ่นในสมัยก่อนมาก (วิทยากร เชียงกูล. 2552: 37) และหากเปรียบชีวิตเหมือนกับการเดินทาง ช่วงวัยรุ่นจะเป็นการเดินทางที่ยุงยากมากเป็นพิเศษ เพราะมีความสับสนวุ่นวายใจอยู่ตลอดเวลาเนื่องจากการไม่รู้ว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่กันแน่ ทั้งนี้เพราะลักษณะของผู้ใหญ่ คือ การตัดสินใจจากความอิสระในด้านเศรษฐกิจ อารมณ์ สังคม จากครอบครัวหรือผู้ปกครอง สามารถยอมรับความรับผิดชอบ การวางแผนของอนาคต และมีพฤติกรรมที่มีวุฒิภาวะแล้ว แต่เด็กวัยรุ่นไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ นักจิตวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติของชีวิต (Critical period) เช่น อีริกสัน (Erikson) มีความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ ส่วนฮอลล์ (Hall) เห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเครียด และความรุนแรง (พรพิมล เจริญนาครินทร์. 2539: 12-13) จะเห็นจากการศึกษาสภาพเป็นสุขในระดับอายุต่างๆ กันของช่วงชีวิต พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่มีความสุขอยู่ในลำดับต้นๆ (ประณต คำฉิม. 2549: 24; อ้างอิงจาก Harowitz. 1962)

ความสุข เป็นการประเมินความรู้สึกภายในของบุคคลแต่ละคนในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เป็นความดีสูงสุดและเป็นแรงจูงใจสุดท้ายของการกระทำของมนุษย์ ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต อริสโตเติล เชื่อว่า ความสุขมิได้เป็นวิถีไปสู่สิ่งใดแต่เป็นสิ่งดีสุดท้าย (final good) หรือจุดหมายสุดท้าย (final end) ที่มีคุณค่าเป็นเหตุผลให้มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ และนอกจากนี้ จอห์น สจ๊วต มิลล์ ยังกล่าวอีกว่า ในความเป็นจริงแล้วไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา นอกจากความสุข สาเหตุเพราะความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการและแสวงหา เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ในตนเอง ทำให้มีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นจำนวนมาก (ดวงพร หิรัญรัตน์. 2543: 30) การศึกษาเรื่องความสุขนั้นมียุทธศาสตร์มาจากการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีรูปแบบการประเมินที่ไม่กว้างและไม่ละเอียด แต่ในปัจจุบันการศึกษาเรื่องความสุข มีความก้าวหน้ามากกว่าศตวรรษที่ผ่านมา มีการนำเอาระเบียบวิธีวิจัยและการใช้สถิติเข้ามาวัดและประเมินผลที่ได้จากการทดลอง ทำให้การอธิบายกระบวนการ และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความสุข มีความชัดเจนถูกต้องเป็นรูปธรรมมากขึ้น (กัณฐิกา ชัยสวัสดิ์. 2546: 12) ความสุขในชีวิตของบุคคลเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน

เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยทางสังคม ซึ่งความสุขที่เกิดขึ้นเป็นการประเมินโดยใช้องค์ประกอบทางความคิด รวมกับองค์ประกอบทางอารมณ์ ประเมินออกมาในรูปของความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางด้านบวก และอารมณ์ทางด้านลบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบของการประเมินความสุข ตามแนวคิดของ ไดเนอร์ (Diener) อาเกิล (Argyle) และ นูการ์เทิน (Neugarten) (ชุตติไกร ตันติชัยวิช. 2551: 25)

ความรู้สึกเป็นสุขจะทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ยอมรับบุคคลอื่น มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น มีความเคารพในตนเองสูง มองโลกในแง่ดี มองตนเองและผู้อื่นทางด้านบวก มีความเชื่ออำนาจภายในตน ไม่มีความขัดแย้งภายในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ (ดวงพร หิรัญรัตน์. 2543: 3) วอเตอร์แมน (Waterman. 1993: 678) กล่าวว่า การที่บุคคลได้ตระหนักถึงศักยภาพของตน และมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือตนที่แท้จริงได้ จะเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่สุด นอกจากนี้ยังมีการศึกษาทางจิตวิทยาสมัยใหม่ในเรื่องการสร้างสุขชื่อว่า จิตวิทยาเชิงบวก โดย มาติน ซีลิคแมน ที่ศึกษาค่านิยมของการตระหนักในตนเอง พฤติกรรมที่มีเป้าหมายในชีวิต การทำเพื่อส่วนรวม ความปลื้มปิติ และด้านอื่นๆ ของการใช้ชีวิตอย่างได้คุณค่าสูงสุด ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ชีวิตในทางบวก และมีความสุขเพิ่มขึ้น รวมทั้งการทำให้คนรอบข้างและสังคมพลอยมีความสุขเพิ่มขึ้นไปด้วย (วิทยากร เชียงกุล. 2548: 78-79)

โปรแกรมการพัฒนาดตนเอง (Self-help program) เป็นคู่มือการศึกษาด้วยตนเอง หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) ซึ่งการบำบัดนี้มีมาสมัยกรีกโบราณ เพราะนักเขียนในสมัยนั้นรู้ดีถึงผลการบำบัดโรคด้วยการอ่าน อริสโตเติล เชื่อว่าหนังสือกับศิลปะอย่างอื่นสามารถจะเร้าอารมณ์ให้ตัวบุคคลเกิดผลในทางดีด้วย ห้องสมุดที่เมืองทีบีส (Thebes) มีคำจารึกไว้ว่า “หนังสือโอสถสำหรับวิญญาณ (Medicine Chest for the Soul)” ซึ่งเหมือนกับคำกล่าวที่ว่า “หนังสือคือแหล่งรักษาจิตใจ (The Heal Place of the Soul)” ซึ่งจารึกไว้ที่ห้องสมุดเมืองแอบเบย์ (Abbey) ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จากคำจารึกทั้ง 2 แห่งนี้ พอจะนำมาพูดได้ว่า วัสดุการอ่านนั้นไม่เพียงแต่ระงับหรือบำบัดผู้ป่วยเท่านั้น ยังช่วยป้องกันรักษาสุขภาพจิตให้ดีขึ้นอีกด้วย (ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์. 2547: 174 ) ในทางการศึกษา หรือทางมนุษยศาสตร์ จะมีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดพัฒนาการโดยทั่วไป เช่น ค้นพบตัวเอง ยอมรับ และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มองเห็นคุณค่าของตนเอง เกิดการปรับตัวทางสังคม (ไพพรรณ อินทนิล. 2546: 182) ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปรายและหาทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น กรณีที่บำบัดเป็นรายบุคคล ผู้เข้ารับการบำบัดมักจะมี ความตระหนักถึงตัวเองมากขึ้น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสังคมได้ดีขึ้นอีกด้วย(สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2549: 349-350) เช่นเดียวกับ ทักเคอร์ แลต (Tucker-Ladd. 2004: ออนไลน์) ที่กล่าวว่าโปรแกรมการพัฒนาดตนเอง (self-help program) เป็นการจัดการกับปัญหา จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดยบุคคลจะฝึกฝนตนเอง ควบคุมตนเองให้มีสติ

เพื่อทำให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น บางครั้งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนสิ่งอื่น ๆ หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อทำให้สภาพการณ์หรือความรู้สึกของตนเองดีขึ้น พร้อมกันนี้ ชาญวิทย์ พรนพดล (2550: 60-65) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการอ่านหนังสือไว้ว่า การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านพบว่าคุณภาพชีวิตของตนเอง ความทุกข์โศก และความผิดหวัง มิได้เกิดขึ้นกับตนเองแต่เพียง ผู้เดียว บุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดต่างมีประสบการณ์เช่นเดียวกับตน เขาจะรู้สึกโล่งอกเมื่อปัญหา ที่ทำให้ตนเองต้องแยกตัวออกจากสังคมโลกเปล่าเปลี่ยวแห่งความผิดหวังความข้องคับใจ ความทุกข์โศก หรือความสงสัย ถูกขจัดให้หมดไป ภายหลังจากการอ่านหนังสือ ในช่วงที่คนเราเกิดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ การได้มีเวลาเป็นของตนเอง เพื่อทำสิ่งที่จรรโลงใจ เช่น อ่านหนังสือ อาจจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และมีโอกาสได้ค้นพบคำตอบและวิธีแก้ไขปัญหามากมาย ที่เกิดขึ้น เพราะไม่เพียงแต่บุคคลรอบข้างเท่านั้นที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ การเรียนรู้ และการปรับตัวของคนเรา หนังสือและสาระสนเทศต่างๆ ก็มีผลต่อความคิดอ่าน อารมณ์ ค่านิยม ทศนคติ นิสัย และพฤติกรรมอื่นๆ ของคนเราด้วยเช่นกัน การได้อ่านหนังสือที่เราสนใจและมีเนื้อหาสาระ อาจช่วยสะท้อนให้เราเกิดความเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น หรือความเข้าใจในปัญหาต่างๆ อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝันภายหลังจากการอ่านได้ การอ่านหนังสือดีๆ นั้นจะขจัดความเข้าใจปัญหาของตนเองและสังคมได้ดีขึ้น และเป็นทางลัดที่จะช่วยให้เราศึกษาคนได้อย่างสั้นที่สุด ทำให้ผู้อ่านหลุดพ้นจากสภาพความเป็นจริงในเวลานั้น ช่วยให้ผู้อ่านได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลินชั่วระยะเวลาหนึ่ง ทั้งยังมีประโยชน์เชื่อถือได้ ทำให้เกิดความพอใจ ได้เรียนรู้ เข้าใจ และค้นพบสิ่งใหม่ๆ อันมีผลต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง พัฒนาบุคลิกภาพและจิตใจของผู้อ่าน (สรिया จันทนฤกษ์. 2549: 3)

จากการสำรวจเบื้องต้นด้วยการสัมภาษณ์วัยรุ่นจำนวน 10 คน พบว่า วัยรุ่นไทยมีความสุขน้อยลง จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง เนื่องจากวิธีการนี้เป็นการพัฒนาตนเองด้วยตนเองในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยวิธีการอ่านหนังสือ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และเพื่อเป็นประโยชน์ในการหาวิธีพัฒนาความสุขของวัยรุ่น เป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้ที่สนใจในการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นต่อไป โดยคาดว่าโปรแกรมการพัฒนาตนเอง (self-help program) จะสามารถเพิ่มระดับของความสุขในวัยรุ่นได้

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง
2. เพื่อศึกษาระดับความสุขของวัยรุ่นไทย
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขของวัยรุ่นไทยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเอง

ตนเอง



## ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะทำให้ทราบผลของการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง (self-help program) เพื่อเป็นแนวทางแก่พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ที่สนใจในการนำโปรแกรมพัฒนาตนเองนี้ไปเสริมสร้างความสุขให้แก่วัยรุ่น และเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่สนใจในการศึกษาเรื่องความสุขต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 638 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 353 คน นักเรียนหญิง 285 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 297 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนด กลุ่มตัวอย่างที่ความเชื่อมั่น 95% และ ค่าความคาดเคลื่อนที่  $\pm 5\%$  ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 157 คน และนักเรียนหญิง 140 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความสุข ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายมา 1 ระดับชั้น พบว่าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลองทดลองจำนวน 24 คน และสุ่มอย่างง่ายนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมทดลองจำนวน 15 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขของวัยรุ่นไทย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสุขของวัยรุ่นไทย หมายถึง ภาวะที่วัยรุ่นมีสุขภาวะที่ดี มีความพึงพอใจต่อตนเองและสภาพแวดล้อม มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เชื่อมมั่นในตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสม แบ่งออกเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านสุขภาวะที่ดี ได้แก่ ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

1.2 ด้านพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ พอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ รู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ดี พอใจกับทุกสิ่งในชีวิต และ รู้สึกมีความสุขมาก

1.3 ด้านการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ รู้สึกว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวมีแต่สิ่งที่ดี มักจะประสบแต่เรื่องที่ดีๆ ในชีวิตเสมอ ไม่คิดว่าอนาคตต้องเจอสิ่งที่ยุ่งยากและลำบาก และ ไม่คิดว่าโลกเป็นที่ที่ไม่น่าอยู่

1.4 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ รู้สึกว่าชีวิตมีค่า ยิ่ง คิดว่าตนเองเป็นคนน่าสนใจ และ รู้สึกมีพลังมากมายในการทำสิ่งต่างๆ

1.5 ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ได้แก่ สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ รู้สึกว่าตนเองสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้ และ สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้

1.6 ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้รอบข้างเป็นอย่างมาก มีความอบอุ่นเป็นมิตรให้กับทุกคนที่รู้จัก มักจะเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ เสมอ และ รู้สึกสนุกสนานกับผู้คนรอบข้าง

1.7 ด้านกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต ได้แก่ เป็นคนหัวเราะง่าย ชอบทำให้ผู้อื่นรำเริงมีความสุขอยู่เสมอ กรูตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่ และ มักจะพบเจอกับเรื่องที่ทำให้สนุกสนานและรื่นรมย์

2. วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

3. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย หมายถึง วิธีการที่ช่วยเพิ่มความสุขในวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในรูปแบบของคู่มือมาให้วัยรุ่นอ่านและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในแต่ละครั้งของการเข้าโปรแกรม

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังนี้

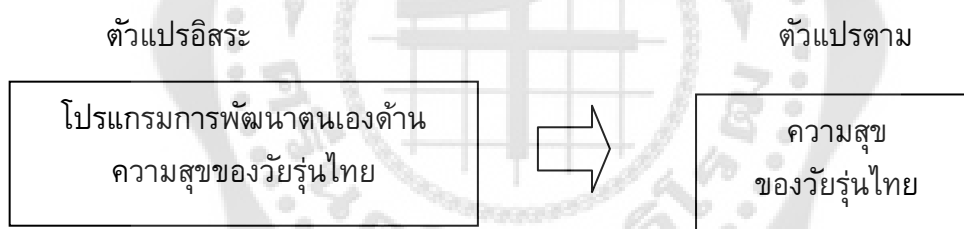
1. การศึกษาระดับความสุขของวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาระดับความสุขของวัยรุ่นไทย ดังแสดงในภาพประกอบ 1

ความสุขของวัยรุ่นไทย ได้แก่

1. ด้านสุขภาพที่ดี
2. ด้านพึงพอใจในชีวิต
3. ด้านการมองโลกในแง่ดี
4. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง
6. ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
7. ด้านกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของความสุขของวัยรุ่นไทย

2. การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบในการวิจัย ไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบในการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง

### สมมติฐานการวิจัย

หลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเอง วัยรุ่นไทยมีความสุขเพิ่มขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุข
  - 1.1 ความหมายของความสุข
  - 1.2 ขอบเขตของความสุข
  - 1.3 องค์ประกอบของความสุข
  - 1.4 การส่งเสริมความสุข
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
  - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 2.2 ความต้องการของวัยรุ่น
  - 2.3 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 2.4 วัยรุ่นกับความสุข
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง
  - 3.1 ความหมายของโปรแกรมพัฒนาตนเอง
  - 3.2 ความสำคัญของโปรแกรมพัฒนาตนเอง
  - 3.3 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง
  - 3.4 หลักการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง
  - 3.5 วิธีดำเนินการบำบัดโดยโปรแกรมพัฒนาตนเอง
  - 3.6 ประโยชน์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง
  - 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

##### 1.1 ความหมายของความสุข

จากการค้นคว้าข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาพบว่ามีคำนิยามของความหมายของความทุกข์แตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

อาร์กิล และมาร์ติน (Argyle; & Martin. 1991: 78) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสุขเป็นการประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น เบิกบานใจ มีความยินดี มีอารมณ์ดีและปราศจากความรู้สึกทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

ไดเนอร์ (Diener, 1984: 543) ได้นิยามสรุปความสุขเป็น 3 ประเภท คือ

1. เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่า สุขภาวะ (well-being) ได้คำจำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัว แต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ที่จะเกิดขึ้น โดยความสุขประเภทนี้ หมายถึง การทำให้ชีวิตดีงามขึ้น ซึ่งเป็นการนิยามความสุขในแง่ของมาตรฐานในสายตาของผู้สังเกตไม่ใช่เป็นการตัดสินจากมาตรฐานภายในของผู้ถูกสังเกต

2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง จากการศึกษาพบว่า หากมีการรับรู้ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความปรารถนา (aspiration) และความสำเร็จ (achievement) บุคคลนั้นจะรายงานความพึงพอใจของตนในระดับต่ำ

3. เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความสุขทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองนี้มีความสับสนเนื่องกัน บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมาก่อนก็ย่อมจะมีความสุขทางลบน้อยลงในขณะเดียวกัน

ไดเนอร์, ซูท และโออิชิ (Diener, Suh; & Oishi, 2004: 1) ได้ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นภาวะที่อารมณ์ทางบวกอยู่เหนืออารมณ์ทางลบ โดยมุ่งพิจารณาจำเพาะไปยังสภาวะการณ์ของความพึงพอใจและขึ้นอยู่กับประเมินอารมณ์ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตของแต่ละบุคคล

ฟรานซิส (Francis, 1999: 6) กล่าวว่า ความสุข คือ สิ่งที่ดีที่ในการแสดงออก ผลของอารมณ์ทางบวกจากการมีความสุขจะมีส่วนทำให้เกิดสังคมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีความรื่นรมย์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

ลาฮาร์ด (พนิดา คชะชา, 2551: 20; อ้างอิงจาก Layard, 2005: unpagged) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสุข คือความรู้สึกที่ดีที่สุดในการมีชีวิตที่มีความสุขสนุกสนานและเป็นความปรารถนาที่อยากจะทำไว้ให้ยาวนานซึ่งตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข

วีเนโฮเวน (Veenhoven, 1995: 2-32) ได้ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นทัศนคติของบุคคล ที่มีการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเกิดจากการที่เขาประเมินสภาพการณ์ได้ทั้งหมดในขณะนั้น เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุข นั้นหมายถึง บุคคลรับรู้ชีวิตในขณะนั้นมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดีมีความน่าพึงพอใจและน่าปรารถนาอันเป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินตนเองว่ามีความสุขส่วนบุคคลที่ไม่มีความสุขนั้นจะประเมินองค์ประกอบในชีวิตว่าไม่พึงปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจ

วิทแมน (พนิดา คชะชา, 2551: 20; อ้างอิงจาก Wittmann, 2003: unpagged) กล่าวว่า ความสุขหมายถึง ระดับของความรู้สึกที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในระดับสูงสุด และมีคำที่มีความหมายอย่างเดียวกับความสุขหลายคำได้แก่ ภาวะสุข (Well Being) สุขารมณ์ (Pleasure) โชคดี (Luck) สนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพอใจ (Contentment) ความเบิกบานสำราญใจ (Ecstasy) เป็นต้น

กัณฐิกา ชัยสวัสดิ์ (2546: 11) กล่าวว่า ความสุขนำไปสู่การมีสุขภาวะ (well-being) และการมีคุณภาพชีวิต (quality of life) ที่ดี เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งความสุขนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1. ความพึงพอใจในชีวิต 2. ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือความเบิกบานใจ 3. ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543: 33) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง การประเมินความรู้สึกภายในของบุคคลแต่ละคน อันเป็นการประเมินทั้งหมดของชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ตามแนวคิดของ Michael Argyle ที่ให้ความหมายของความสุขว่าประกอบด้วยองค์ประกอบสามด้านดังต่อไปนี้ (Argyle; & Martin. 1991: 78) 1. ความพึงพอใจในชีวิต 2. ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือความเบิกบานใจ 3. ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

เทิดศักดิ์ เดชคง (2540: 33) อธิบายว่า ความสุขเป็นความพึงพอใจ การรู้สึกสมหวัง เมื่อจิตใจมีความสุข ร่างกายก็ผ่อนคลาย

พนิดา คະชา (2551: 22) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง การรับรู้ความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง เป็นเป็นการประเมินถึงความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้น ๆ มีความพึงพอใจต่อเป้าหมายหลักของชีวิต รวมถึงประสบการณ์ที่ได้รับรู้กระทำในสิ่งที่นำมาซึ่งสิ่งดีงาม มีอารมณ์ทางบวกสูงและมีอารมณ์ทางลบต่ำ

อภิชัย มงคล (2554: 1) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการ มีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิต ที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

อภิพร อิศระเสนีย์ (2549: 9) กล่าวว่า ความสุข เป็นภาวะที่บุคคลพึงพอใจต่อตนเองและสภาพแวดล้อมทั้งทางกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืน

อารีย์ บุญผ่อง (2550: 32) ความสุข หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของบุคคลที่ครอบคลุมมิติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

จากความหมายของคำว่าความสุขดังกล่าว สรุปได้ว่า ความสุขของวัยรุ่นไทย หมายถึง ภาวะที่วัยรุ่นมีสุขภาวะที่ดี มีความพึงพอใจต่อตนเองและสภาพแวดล้อม มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เชื่อมมั่นในตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

## 1.2 ขอบเขตของความสุข

จากคำนิยามความสุขในข้างต้นที่กล่าวมา สรุปได้ว่าความสุขมีขอบเขตดังนี้

1. เป็นการประเมินเชิงอัตวิสัย (subjective) กล่าวคือเป็นการประเมินประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล
2. ความสุขไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกด้วย ดังที่ Brandburn (cited in Fordyce. 1983) ให้ความหมายว่า ความสุข เป็นผลของความรู้สึกทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบ
3. ความสุขเป็นการประเมินโดยรวม มากกว่าการประเมินเฉพาะองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตเท่านั้น (Diener.1994: 106)

## 1.3 องค์ประกอบของความสุข

มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขไว้แตกต่างกัน ดังนี้

อภิชัย มงคล และคณะ (2544: 227-232) กล่าวว่า ความสุขกับสุขภาพจิตตามบริบทของสังคมไทยถือเป็นเรื่องเดียวกันและได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) สภาพจิตใจ (mental stage) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต
- 2) สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข
- 3) คุณภาพของจิตใจ (mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ดึงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
- 4) ปัจจัยสนับสนุน (supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงบริการสาธารณสุข และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ

ความสุขตามแนวคิดของ ไดเนอร์ (Diener. 1984: 542-545) อธิบายองค์ประกอบของความสุขว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต เป็นความรู้สึกภายในที่ใช้ประเมินสภาพความเป็นอยู่หรือเป้าหมายของการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ ได้แก่

- 1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและกระทำอยู่ สอดคล้องกับความเป็นจริงและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น

2) ความพึงพอใจในงาน (Work satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนรัก พอใจกับสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต มีความสุขเมื่องานที่กระทำสำเร็จตามเป้าหมายและเกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

3) อารมณ์ทางด้านบวก (Positive affect) หมายถึงการที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ได้รับรู้ถึงความดีงามและคุณประโยชน์ของสิ่งที่ได้กระทำในการดำเนินชีวิตของตนเอง

4) อารมณ์ทางด้านลบ (Negative affect) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต เช่น เบื่อหน่าย ซึมเศร้า ไม่สบายใจเมื่อดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด อยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

ความสุขตามแนวคิดของ อากิลล์ (Argyle. 1991: 77-95) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ ต่อไปนี้

1) องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components) เป็นการประเมินความสุข โดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่

1.1 ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง โดยทั่วไปมักจะศึกษาโดยแบ่งเป็นแง่มุมต่างๆ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ซึ่งจำเป็นที่จะต้องประเมินถึงการตัดสินโดยแง่มุมเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้

ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ

2.1 อารมณ์ทางบวก (positive affect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุข ความสนุกสนานร่าเริงและอารมณ์เป็นสุข และเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง โดยมีมิติอารมณ์ทางด้านบวก 3 มิติ (Argyle. 1987; 126-128) ดังนี้

มิติที่หนึ่ง ความรู้สึกสุขใจ (joy) และความยินดี (elation) จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเอง เป็นกันเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

มิติที่สอง ความรู้สึกตื่นเต้น (excitement) และความสนใจ (interest) เป็นมิติที่สองของอารมณ์ทางบวก ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะเป็นความสุขที่มีระดับเข้มข้น



มากกว่าความยินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ (contentment) ความผ่อนคลาย (relaxation) ความรู้สึกสบาย (comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าแต่ก็จัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิติที่สาม ความรู้สึกซึมซับ (absorption) ความอิมเมิใจ (intense joy) ความสิ้นไหล (spontaneity) เป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มข้นสูงเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (Intensity or depth of experience) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่ Maslow เรียกว่า “peak experience” โรเจอร์ส (Roger) เรียกว่า “fully functioning person” อัลพอร์ต (Allport) เรียกว่า “maturity” ซึ่งอารมณ์ทางบวกมิตินี้ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และการชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในระดับมิตินี้เป็นความรู้สึกจากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจการยามว่างซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง

2.2) อารมณ์ทางลบ (negative affect) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกซึมเศร้า ได้แก่ อาการหดหู่ รู้สึกเบื่อหน่าย หมดความสนุกสนาน หรือบางครั้งหมดอาลัยตายอยาก (anhedonia) เป็นอาการที่อยากปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ตนเองมีความสุข

แนวคิดของ นูการ์เทิน (ชุตีไกร ตันติชัยวนิช. 2551: 23-24; อ้างอิงจาก Neugarten. 1961) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นส่วนประกอบทางด้านจิตใจ ที่จะนำไปสู่ความเป็นดีอยู่ดี และเป็นสิ่งที่ปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข บุคคลที่จะมีความพึงพอใจในชีวิต จะมีลักษณะคลอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวัน มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดลอม มีการติดต่อกับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2) มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์ สามารถต่อสู้กับปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น

3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence between desired and achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าการต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้บรรลุเป้าหมาย

4) อัตมโนทัศน์ (Self concept) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพกาย จิต และสังคมดี มีความรู้สึกว่าได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดในปัจจุบันดีกว่าในอดีต และมีความรู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรง สามารถพบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5) ระดับอารมณ์ (Mood tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติและอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าและไม่รู้สึกเศร้าหรือว่าเหว่แต่อย่างใด

ตาราง 1 แสดงแนวคิดและองค์ประกอบของความสุข

แนวคิด	องค์ประกอบ
ไคเนอร์ (Diener. 1984)	<p>ความสุขเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต เป็นความรู้สึกภายในที่ใช้ประเมินสภาพความเป็นอยู่หรือเป้าหมายของการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)</li> <li>2) ความพึงพอใจในงาน (Work satisfaction)</li> <li>3) อารมณ์ทางด้านบวก (Positive affect)</li> <li>4) อารมณ์ทางด้านลบ (Negative affect)</li> </ol>
อาทิลล์ (Argyle. 1991)	<p>ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ ต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components) เป็นการประเมินความสุขแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคลทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)</li> <li>2) องค์ประกอบทางอารมณ์(affective components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1) อารมณ์ทางบวก (positive affect)</li> <li>2.2) อารมณ์ทางลบ (negative affect)</li> </ol> </li> </ol>
นูการ์เทน (Neugarten. 1961)	<p>ความพึงพอใจในชีวิตเป็นส่วนประกอบทางด้านจิตใจ ที่จะนำไปสู่ความเป็นดีอยู่ดีและเป็นสิ่งที่ปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต</li> <li>2) มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต</li> <li>3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง</li> <li>4) อັตมโนทัศน์</li> <li>5) ระดับอารมณ์</li> </ol>

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องความสุข สรุปว่างานวิจัยเรื่องนี้แบ่งความสุขของวัยรุ่นไทยเป็น 7 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาวะที่ดี ด้านพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ ด้านกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต

#### 1.4 การส่งเสริมความสุข

ในการส่งเสริมความสุขได้มีผู้ให้แนวทางในการส่งเสริมความสุขไว้ดังนี้

วินโฮเวน (อ้อมเดือน สดมณี. 2549: 19; อ้างอิงจาก Veenhoven. 1991: 20) สรุปแนวทางการเสริมสร้างความสุขไว้ 3 ทางดังนี้

1. มีผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมพิเศษทางการศึกษาสามารถทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะที่พึงประสงค์ได้
2. ผลงานของนักจิตบำบัดแสดงให้เห็นว่าสามารถช่วยแก้ไขปัญหาของบุคคลได้ แต่เพียงบางปัญหาเท่านั้น
3. การได้รับการถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัวค่อนข้างทรงพลังและมีอิทธิพลต่อการสร้างสรรค์ความสุข

สุชา จันท์เอม (2543: 17-20) ได้กล่าวถึงแนวทางการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขไว้ดังนี้

1. พยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นที่ทราบกันว่าสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คนที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริง สนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรง ย่อมเจ็บป่วยเสมอ ทำให้มีอาการหงุดหงิดรำคาญใจ ดังนั้น เราจึงควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ถูกส่วน พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ
2. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ควรสำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถด้านไหน แค่นั้นมีความสนใจและต้องการอะไรมีอะไรเป็นข้อดีและข้อเสียพยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดีจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก
3. จงเป็นผู้มีความหวัง เราควรตั้งความหวังไว้ แม้เวลาที่ตกต่ำก็อย่าทอดอาลัย จงคิดหวังเสมอว่าเราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้นได้
4. ต้องกล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลต่างๆ ในชีวิตของเรามีสิ่งต่างๆ มากมายที่ทำให้กลัว เริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ดังนั้น เมื่อรู้สึกกลัวอะไรต้องพยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร อย่าปล่อยจิตใจให้หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล
5. ไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ตึงเครียด ควรหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือไม่สบายใจนั้นเสียโดยหาทางออกในสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา

6. จงเป็นผู้มีอารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันช่วยให้มีอารมณ์ผ่อนคลาย ไม่มองไกลในแง่เอาเป็นเอาตายมากเกินไป

7. การยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง การรู้จักตัวเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงจะช่วยให้เรายอมรับข้อบกพร่องหรือความผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นได้

8. ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่ การรู้จักพอใจในงานหรือสิ่งที่ตนทำอยู่ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ และมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ทำให้ชีวิตมีความสุขและสดชื่นอยู่เสมอ

9. มีความต้องการพอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้ เมื่อไม่ได้ในสิ่งหนึ่งแต่ไปได้อีก สิ่งหนึ่งก็ยังมี ต้องมีเหตุผล รู้จักความพอดีเกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ตลอดจนสิ่งที่เราแสวงหาจากผู้อื่น ควรมีความคิดใฝ่ฝันที่ใกล้เคียงกับความสามารถและความเป็นจริง จะช่วยให้เราวางแผนต่างๆ ไว้เป็นระยะๆ เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

10. อย่าพะวงเกี่ยวกับตนเองมากเกินไป หรืออย่าคิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลา เช่น คิดว่าตัวเองจะต้องเด่น ต้องดี ต้องสำคัญกว่าผู้อื่น การคิดแต่เรื่องของตัวเองจะทำให้เราไม่มีความสุขเลย เพราะไม่ว่าเราจะคิดอะไร ทำอะไร หรือไปที่ไหน เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

11. การยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะการเปรียบเทียบ จะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่าทำไมเราจึงไม่มีโชคดีย่างคนอื่นแต่เราอาจไม่ทราบว่าคุณอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน

12. การยึดคติที่ว่าจะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ การทำสิ่งใดให้ใครโดยหวังผลตอบแทนย่อมจะทำให้ผิดหวังได้มาก เพราะมีวแต่กังวลอยู่ว่าเราจะได้รับอะไรเป็นการตอบแทนหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เมื่อไม่ได้รับตามที่ตนคาดหวังก็จะผิดหวัง ทำให้ไม่มีความสุขคิดว่าตนได้รับความยุติธรรมอยู่เสมอ

13. การหาเพื่อนที่สนิทสักคนหนึ่งหรือใครก็ได้ที่สามารถระบายความทุกข์หรือปรึกษาหรือขอความคิดเห็นได้ การมีเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลก อย่างไรก็ตาม อาจมีบางปัญหาที่แม้เราจะปรึกษากับเพื่อนๆ แล้วยังหาทางแก้ไม่ได้ ก็อาจจะต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ได้รับการฝึกทางด้านคำแนะนำและการบำบัดทางจิตมาโดยเฉพาะ เช่น ครูแนะแนว นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เป็นต้น

14. จงปล่อยให้เหตุการณ์บางอย่างผ่านไปตามแนวทางของมัน อย่าไปฝืนหรือ เอาจริงเอาจังเกินไป เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จก็เกิดอารมณ์ตึงเครียด จงหยุดพักเสียระยะหนึ่ง แล้วค่อยหันกลับมา ทำใหม่ หรือเปลี่ยนแนวทางการกระทำเสียใหม่

15. จงตระหนักว่ากาลเวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวังจงอดทนและมีความหวังต่อไป ไม่ควรใช้วิธีถอยหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการทำลายตัวเอง หรือใช้สิ่งเสพติดเข้าช่วย เช่น สุรา หรือยาบางชนิด

16. อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปวันหนึ่งๆ โดยไม่ทำอะไร เพราะจะทำให้คิดฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหางานอดิเรกที่ตนสนใจทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ และอื่นๆ โดยเฉพาะงานอดิเรกที่เกี่ยวพันกับธรรมชาติจะช่วยบำรุงจิตใจให้ชีวิตมีความสุข สดชื่น และมีความสุข

กล่าวโดยสรุป ในการส่งเสริมความสุขนั้นสามารถทำได้หลายวิธีไม่จำเป็นจะเป็นการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรง ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ท่องเที่ยวไปยังที่ต่างๆ ไม่ทำให้ตนเองรู้สึกเครียด และกล้าเผชิญกับปัญหาต่างๆ

## 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

### งานวิจัยต่างประเทศ

ในต่างประเทศได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความสุข ดังเช่นการวิจัยดังต่อไปนี้

เอมมอน (Emmon. 1986: 1058-1068) ศึกษาถึงความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะบุคลิกภาพด้านความพยายาม (striving) ที่มีต่อสุขภาวะ (well-being) ของบุคคล พบว่า อารมณ์เชิงบวกมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จ ส่วนอารมณ์เชิงลบ มีความเชื่อมโยงกับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต และนอกจากนั้นยังพบว่าความพยายามเป็นตัวทำนายที่มีความเข้มข้นมากที่สุดของความพึงพอใจในชีวิต

ลู, ชิน, ลิน และจู (Lu, Shih, Lin; & Ju. 1997: 453-462) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมกับความสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่อยู่ในชุมชน 494 ชุมชน ในเมืองเกาจง ประเทศไต้หวัน ที่มีอายุระหว่าง 18-65 ปี จำนวน 600 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) เพศหญิงและเพศชายมีความสุขแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความสุขมากกว่าเพศชาย 2) บุคลิกภาพที่เปิดเผย และมีการควบคุมตนเอง มีความสุขแตกต่างกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพพหุนัยทางอารมณ์ 3) ลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิตมีผลต่อความสุขทั้ง 2 แบบ ไม่ว่าจะด้านบวกหรือด้านลบ และ 4) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถเพิ่มระดับความสุขของบุคคลได้

ฟรานซิส (Francis. 1999: 5-11) ศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบของความสุข และลักษณะทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในเวลส์ เป็นชายจำนวน 121 คน หญิง 335 คน ผลการศึกษาพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสุขไม่แตกต่างกัน และรูปแบบของความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพเปิดเผยกล้าแสดงออก มีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพพหุนัยทางอารมณ์ และไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะทางจิตใจหรือลักษณะทางเพศ

นีโต (Neto. 2001: 24) ศึกษาภาวะความสุขด้วยแบบประเมินภาวะความสุขของ The Oxford Happiness Inventory และแบบประเมินบุคลิกภาพที่หลากหลาย กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 171 คน พบว่า ภาวะความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน

ความภาคภูมิใจในตนเอง และความสามารถทางสังคม ส่วนความโดดเดี่ยว ความเขินอาย และความวิตกกังวลในการแสดงออกทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข

### งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทยนั้นได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขไว้ ดังนี้

ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ (2541: 55) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายจำนวน 158 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 307 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง และตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถร่วมทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยด้านสังคม และสาขาวิชาที่ศึกษา

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543: 85) ศึกษา ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ โดยใช้แบบวัดความสุขที่พัฒนามาจากแบบวัดความสุข OHI (The Oxford Happiness Inventory) ของ Argyle, Martin และ Crossland พบว่า หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และเด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญ

ประชิต สุขอนันต์ (2544: 63) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและสถานการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขและการคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2, 4 และ 6 จำนวน 1,160 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 12 โรงเรียน พบว่า ประการแรก นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์แวดล้อมด้านครอบครัวและสังคมไม่ดี คือมีแบบอย่างในการฆ่าตัวตายมาก ขณะเดียวกันก็ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลน้อย และเป็นบุตรคนกลาง เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตน้อย มีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายมาก และเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมาก พบเด่นชัดในกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ ประการที่สอง นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีน้อย ขณะเดียวกันนับถือศาสนาน้อยและเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตน้อย มีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายมาก และมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมากด้วย พบเด่นชัดในนักเรียนที่ครอบครัวแตกแยก ประการที่สาม นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์แวดล้อมที่ดี คือได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้างมาก และเชื่ออำนาจในตนเอง เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตมาก มีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายน้อย และมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายน้อย พบในนักเรียนโดยรวม ประการที่สี่ นักเรียนที่มีความสุขในชีวิตมาก มีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายน้อย เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายน้อย พบในนักเรียนประเภทไปกลับ และนักเรียนที่มีผลการเรียนสูง ประการที่ห้า ปัจจัยทางด้านสถานการณ์แวดล้อม โดยเฉพาะ

การมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุตรกับบิดามารดาน้อย และมีแบบอย่างการฆ่าตัวตายมาก สามารถทำนายจิตตามสถานการณ์ คือการมีความสุขในชีวิต และการมีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตาย ตลอดจนจนพฤติกรรมฆ่าตัวตายของนักเรียนได้ถูกต้องร้อยละ 20-58 ประการสุดท้าย พบว่าปัจจัยด้านจิตตามสถานการณ์ มีอำนาจในการทำนายนักเรียนที่มีความคิดฆ่าตัวตายได้ถูกต้องจากร้อยละ 57 - 68.7 ทั้งในนักเรียนกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม

พรรณไพไล สุทรนะ (2544: 77) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกิ้งและแอโรบิกต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2544 จำนวน 36 คน พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกิ้งและแอโรบิกสามารถเพิ่มความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547: 92) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความสุขในระดับตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไทม์ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 14 คน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสุข (ดัชนีวัดความสุขคนไทย 66 ข้อ) ของนายแพทย์อภิชัย มงคล และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชาญชัย พีรเมธากุล (2548: 53) ศึกษา ผลของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนต่อความวิตกกังวลทางสังคม และความสุขในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุเทพ ฐระพันธ์ (2548: 87-88) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพาณิชยกรรม พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพาณิชยกรรม เขตอุพพ มี ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก คิดเป็นร้อยละ 61.9 มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 53 และมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 60.1 และยังพบว่า ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนความสุขมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นัยนา ภูลม (2549: 77) ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี พบว่า 1. นักศึกษาพยาบาลให้ความหมายของความสุขในรูปแบบของการมีความรู้สึกทางบวก ปราศจากความรู้สึกทางลบ การมีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด การได้บรรลุถึงเป้าหมาย การได้รับการตอบสนองทางด้านปัจจัยในการดำรงชีวิต และการมีจิตใจที่ดีงาม 2. การแสวงหาความสุขเป็นไปอย่างเรียบง่ายในสภาพแวดล้อมที่ดำรงอยู่ เป็นการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายในจิตใจ ได้แก่ ทำกิจกรรมที่ชอบและให้ความเพลิดเพลิน มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน กลับบ้าน ทำงานหรือทำงานอดิเรก ออกกำลังกายและดูแลจิตวิญญาณของตนเอง 3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข - ทุกข์ของนักศึกษาพยาบาลเมื่ออยู่ที่วิทยาลัย ประกอบด้วย ปัจจัยภายในตัวนักศึกษาเอง ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว และปัจจัยภายนอกตัวนักศึกษา เรียงลำดับจากที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัว กิจกรรมผ่อนคลาย การบรรลุผลสำเร็จ ด้านเรียน ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ การอาศัยอยู่ในหอพักและ การมีเงินใช้จ่าย

นงลักษณ์ ศรีบรรจง (2551: 65) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 369 คน พบว่า 1) สถานการณ์ทางบวกผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 2) การอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัย 3) รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความสามารถทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากต่างประเทศและในประเทศไทยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ทราบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข ระดับของความสุข ตลอดจนพัฒนาการการศึกษาเรื่องความสุข ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

### 2.1 ความหมายของวัยรุ่น

มีผู้กล่าวถึงความหมายของวัยรุ่น ดังนี้

คำว่าวัยรุ่น (Adolescence) มาจากคำกริยาภาษาละตินว่า Adolescere ซึ่งหมายถึงการก้าวไปสู่วุฒิภาวะ (To grow to maturity) การที่ได้ก็จะบรรลุถึงวุฒิภาวะนั้น จำเป็นต้องมีพัฒนาการทางร่างกาย สังคม อารมณ์ และ สติปัญญา ไปด้วยพร้อมๆ กัน นั่นคือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือการเอาการเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ (พัชรี โชติภักดิ์. 2547: 9; อ้างถึงจาก Lefrancois. 2001: unpagged)



ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล (2549: 329) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนช่วงวัยของชีวิต ทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยมทัศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เด็กกำลังลอกเลียนแบบและทดลองบทบาทเพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่างๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝันปรารถนา ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่างๆ ในลักษณะนี้ล้วนเป็นรากฐานความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะเพื่อน ลักษณะคู่ครองในวัยผู้ใหญ่

พรพิมล เจียมนาคินทร์ (3539: 11) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เพียงการเจริญเติบโตด้านร่างกาย แต่หมายถึงเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมแต่ละที่

จากความหมายของวัยรุ่นสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อนำวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

## 2.2 ความต้องการของวัยรุ่น

ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล (2540: 360-361) ได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของผู้ใด โดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่ คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน
2. ต้องการมีตำแหน่ง (status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทาย ตื่นเต้น เกลียดความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง ฉะนั้นระยะนี้ เด็กวัยรุ่นไม่ว่าที่ไหน สมัยใด มักชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ระเบียบต่างๆ เด็กบางคนอาจชอบลองสิ่งที่ผิดๆ เช่น ยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อจะดูว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร หรือบางคนอยากลองเพื่อประชดชีวิต
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวม พวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจ และปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวง่ายเปลี่ยนแปลงง่าย สับสน และลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง

6. ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนะของตน เป็นอย่างยิ่ง และอยากทำอะไรหลายๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

7. ความต้องการความงามทางร่างกาย ไม่ว่าจะวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณะของตนสมเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดใจเพศตรงข้าม ฉะนั้นจึงให้ความสำคัญใส่ต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย ความงามทางกาย นับเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจตัวเองของวัยรุ่นด้วย

8. ความต้องการประพฤตินิยมบทบาทเพศของตน เป้าประสงค์เหล่านี้ลึกซึ้งมาก ในระยะนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเอง "ไม่สมเป็นชายชาตรี" หรือ "ไม่สมเป็นหญิงสาว" จะรู้สึกไม่แน่ใจและไม่สบายใจเกี่ยวกับตนเอง ความสำนึกเช่นนี้ถ้าบังเกิดกับคนใดแล้ว ผู้นั้นย่อมพยายามแก้ไขทุกวิถีทาง โดยทั่วไปทั้งชายและหญิงวัยรุ่นพยายามจะประพฤติตนเพื่อให้ "ดูงามสมเป็นสุภาพสตรี" หรือ "ดูแข็งแรงบึกบึนสมเป็นชายชาตรี" ตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้ตัวว่ามีบทบาททางเพศแบบลักเพศก็มักรวมกลุ่มกับผู้มีลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคมปัจจุบันยอมรับสิ่งเหล่านี้อย่างเปิดเผย การรวมกลุ่มของพวกนี้ในสังคมเพศของตัวเองก็ยิ่งเกาะกลุ่มกันแน่นแฟ้นและเปิดเผยยิ่งขึ้น

9. ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นโตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่ การที่คนใดจะมีอาชีพอย่างไรนั้นจะต้องมีความรู้เป็นฐาน เด็กบางคนซึ่งไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพจะเริ่มมีความต้องการในระยะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองหรือจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครอง และสังคม

ดังนั้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นนั้นต้องการเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ต้องการมีตำแหน่งและได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น ต้องการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ท้าทายและตื่นเต้น ต้องการรวมพวกพ้อง ต้องการความถูกต้องและความยุติธรรม ต้องการความงามทางร่างกาย ต้องการประพฤตินิยมบทบาททางเพศของตน และมีความต้องการที่จะเลือกอาชีพ

## 2.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 131-147) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านต่างๆ ไว้ดังนี้

### 1. พัฒนาการทางอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา มีความรู้สึกต้อยต่ำ ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุพายุแค้น (Storm and stress) อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดีใจแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกัน ได้ง่าย อยากรักดี เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมามีดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่ สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุพายุแค้นหรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

### 2. พัฒนาการสังคม

ในช่วงวัยรุ่นลักษณะทางสังคมของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมากส่วนหนึ่ง เป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาของเด็กด้วย ผนวกกับการคาดหวังทางสังคม จึงทำให้วัยรุ่นนี้ต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคมอย่างมาก เด็กจะพัฒนา ลักษณะทางสังคมไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นอิสระสามารถพึ่งพาและรับผิดชอบตนเองได้ เด็กจึงเปลี่ยนแปลงจากชีวิตทางสังคมที่ใกล้ชิดผูกพันในครอบครัว ออกไปสู่สังคมกว้างขึ้น เมื่อวัยรุ่นมีวุฒิภาวะทางกายและความสามารถทางสติปัญญาและการเรียนรู้ การคิดมากขึ้น เด็กจึงต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการมีอิสระในการที่จะกระทำหรือตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องอยู่เป็นสัดส่วนมีของใช้ส่วนตัวเด็กจึงไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เข้าไปก้าวก่ายหรือบงการเรื่องส่วนตัวของเขา วัยรุ่นจึงอาจดูคือ ไม่นอบน้อมเหมือนตอนเป็นเด็ก ซึ่งถ้าครอบครัวเข้าใจการเปลี่ยนแปลงนี้ จะช่วยเหลือให้วัยรุ่นได้มีส่วนตัว และใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระซึ่งจะช่วยได้มาก ในการปรับตัวเข้ากับสังคมของเขาในอนาคตต่อไป นอกจากนี้ วัยรุ่นมีความต้องการอย่างรุนแรง ในการที่จะทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในสังคมโดยจะพยายามทำทุกสิ่ง

ทุกอย่างอย่างสุดความสามารถเพื่อจะให้ได้มาซึ่งสถานะดังกล่าวโดยเราสามารถสังเกตได้จากการแต่งตัวพิถีพิถันเป็นพิเศษ เอาใจใส่ในกิริยาของตนเองและบุคคลในครอบครัวต้องการให้บุคคลยอมรับว่าตนเป็นผู้ใหญ่ กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด

กล่าวโดยสรุป การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่น เช่น พัฒนาการทางอารมณ์ และสังคม อาจทำให้กระทบต่อความสุขของวัยรุ่นได้

## 2.4 วัยรุ่นกับความสุข

ประณต คำนิม (2549: 156-159) ได้ให้ทรรศนะในเรื่องวัยรุ่นกับความสุขไว้ดังนี้

การไม่มีความสุข (Unhappiness) เป็นการศึกษาที่วัยรุ่นเต็มไปด้วยปัญหา จึงเป็นการยากที่เขาจะมีความสุข และทำให้เกิดข้อสงสัยว่า จริงหรือไม่ที่วัยรุ่นเป็น “วัยสุข ปราศจากความกังวล” (Happy, carefree age) โดยความจริงแล้ววัยรุ่นไม่ได้เป็นวัยไร้กังวลและก็ได้ไม่ได้มีแต่ความสุข แต่เป็นช่วงของการไม่มีความสุข คับข้องใจ ผิดหวัง ซึ่งมักเกิดรวมกันไปกับการเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

1. ความแตกต่างกันในด้านความสุข ในระหว่างวัยรุ่น สภาพที่ไม่เป็นสุขจะมีในวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นหญิง การที่วัยรุ่นชายได้รับอิสรภาพมากกว่าวัยรุ่นหญิง ข้อเรียกร้องในตัวเขาจึงมีมากกว่า และเป็นผลให้วัยรุ่นชายรู้สึกกดดันมากกว่าวัยรุ่นหญิงในการมีชีวิตตามความคาดหวัง ที่เหนือศักยภาพที่มีอยู่ในทางตรงกันข้าม วัยรุ่นหญิงหลายคน โดยเฉพาะคนที่มาจากครอบครัว ชั้นกลางและชั้นสูง กลับมองว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข เนื่องจากวัยรุ่นเหล่านี้มักถูกเลี้ยงดูแบบปกป้อง ข้อเรียกร้องต่างๆ ก็มีไม่มากนัก นอกจากนี้ยังได้รับการส่งเสริมให้มีโอกาสดี ๆ ที่จะก้าวไปพบกับคนดีๆ และประสบความสำเร็จในการแต่งงาน

วัยรุ่นที่มาจากสิ่งแวดล้อมทางบ้านที่ไม่ดี ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำหรือความสัมพันธ์ในครอบครัวร้ายฉาน ย่อมมีประสบการณ์ที่มีความสุขน้อยกว่าวัยรุ่นที่มาจากสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่าตามปกติแล้ว ความสุขซึ่งแสดงออกโดยการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีจะเพิ่มขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้น

2. สาเหตุของการไม่มีความสุข สาเหตุของการไม่มีความสุขมิได้มีสาเหตุเดียวแต่มีหลายสาเหตุ ปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ปัญหาต่อไปนี้

2.1 แรงกดดันจากสังคม (Social pressure) กลุ่มสังคมมักคาดหวังให้บุคคลบรรลุภารกิจพัฒนาการที่กำหนดไว้ในแต่ละระดับอายุ คงไม่มีวัยรุ่นคนใดที่จะมีความสุข ถ้าเขารู้สึกว่าไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวังเหล่านี้ แรงกดดันทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนทำให้วัยรุ่นไม่มีความสุขมากพอๆ กับแรงกดดันจากพ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่คนอื่นๆ ยกตัวอย่างเช่น วัยรุ่นชายที่มีความมุ่งหวังในอาชีพที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการศึกษาสูงและใช้เวลานานในการศึกษา จะไม่มีความสุขเมื่อกลุ่มเพื่อนกดดันให้เขามีนัดกับเพศตรงข้ามหรือแต่งงานเร็ว ซึ่งถ้าทำตามความคาดหวังของ

กลุ่มเพื่อน เขาจะไม่มีความสุข เพราะรู้สึกเสียเวลาเวลาที่เสียไป ซึ่งควรจะใช้ไปกับการเตรียมการสำหรับอาชีพในอนาคต แต่ถ้าเขาไม่ทำตามความคาดหวังของเพื่อนๆ เขาก็จะขาดการยอมรับในกลุ่มเพื่อนซึ่งทำให้เขาไม่มีความสุขเช่นเดียวกัน

2.2 ปัญหาการปรับตัว (Problem of adjustment) วัยรุ่นที่มีระดับวุฒิภาวะแตกต่างจากเพื่อนๆ พบว่า มันยากมากที่จะต่อสู้กับปัญหาในการปรับตัวตามปกติของวัยรุ่นและเป็นผลให้เขามีความสุขน้อยกว่าเพื่อนๆ

โดยปกติแล้วในช่วงหลังของวัยรุ่น วัยรุ่นจะปรับตัวเข้ากับสมาชิกในครอบครัว ได้ดีขึ้น รวมไปถึงการปรับตัวกับเพื่อนและผู้ใหญ่นอกครอบครัวก็ดีขึ้นด้วย เป็นผลให้มีความเครียดและความวิตกกังวลลดน้อยลงและมีความสุขมากขึ้น สภาวะที่ผิดปกติใดๆ ในชีวิตของวัยรุ่น เช่น สภาพบ้านแตกจากการตายหรือการหย่าร้างของพ่อแม่ ทำให้วัยรุ่นมีความยากลำบากในการปรับตัวเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่นหญิง เพราะครอบครัวมีความสำคัญมากสำหรับการยอมรับทางสังคมของวัยรุ่นหญิง

2.3 การขาดสถานภาพ (Lack of status) ทันทึที่ถึงวุฒิภาวะทางเพศ วัยรุ่นชายและหญิงต่างคาดหวังถึงการเปลี่ยนทัศนคติของคนในครอบครัวที่มีต่อเขา แต่เหตุการณ์กลับเป็นว่าวัยรุ่นไม่สามารถสนุกสนานโดยไม่ต้องรับผิดชอบสิ่งใดๆ เหมือนเด็กได้อีกต่อไป และในขณะที่เดียวกันเขาก็ยังไม่มีสิทธิพิเศษของการเป็นผู้ใหญ่ สถานภาพที่ไม่มั่นคงเช่นนี้ทำให้วัยรุ่นไม่มีความสุข สำหรับวัยรุ่นที่ไม่มี ความมุ่งหวังทางอาชีพที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการศึกษานาน และยังคงพึ่งพาพ่อแม่ต่อไปอีกยาวนาน ก็จะไม่มีความสุขต่อไปอีก จนอาจเลยช่วงเวลาที่ควรมีความสุข

2.4 อุดมคติ (Idealism) วัยรุ่นทุกคนมีความมุ่งหวังสูงกับตัวเอง ครอบครัว เพื่อน สังคม และประเทศ แต่ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นไปตามอุดมคติที่เขาตั้งไว้ เขาจะไม่มีความสุข

ไม่มีอะไรที่ทำให้วัยรุ่นไม่มีความสุขได้ง่ายไปกว่าการไม่พึงพอใจในตัวเอง และไม่มีอะไรที่จะทำให้วัยรุ่นไม่พึงพอใจได้อย่างรวดเร็วเท่ากับการมีช่องว่างระหว่างความมุ่งหวังกับผลสัมฤทธิ์ของเขา การที่วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่มีการคิดที่ไม่เป็นจริงและเพ้อฝัน รวมทั้งมีความสามารถทำตามอุดมคติได้น้อยกว่าวัยรุ่นตอนปลาย ทำให้วัยรุ่นตอนต้นไม่มีความสุขมากกว่าเนื่องจากไม่พึงพอใจในตนเองมากกว่าวัยรุ่นตอนปลาย

2.5 ความรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอ (Feeling of inadequacy) เนื่องจากวัยรุ่นมีสังกัดเกี่ยวกับความสามารถของตนที่ไม่เป็นจริง ดังนั้นเองวัยรุ่นไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้ เขาจะรู้สึกถึงการไม่มีความสามารถที่เพียงพอ ในแต่ละปีที่ผ่านมาการแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทั้งด้านการเรียน การกีฬา กิจกรรมทางสังคม และอื่นๆ ในชีวิตของวัยรุ่นจะยิ่งรุนแรงมากขึ้นทุกทีมีวัยรุ่นเพียงไม่กี่คนที่พบว่าตัวเองอยู่จุดสูงสุด หรือใกล้จุดสูงสุดตามที่ตนเองมุ่งหวัง ส่วนใหญ่จะไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ สิ่งนี้ส่งผลกระทบต่อตัวตนและทำให้เกิดปมด้อย

2.6 ความล้มเหลวในสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม (Defeats in heterosexual relationship) ความรักเป็นประสบการณ์ที่ทำให้วัยรุ่นมีความสุขได้ แต่ก็น้อยคนนักที่จะมีความสุขเหมือนดังที่เขาฝันเช่นในเทพนิยายที่จบลงด้วยความสุข

2.7 การตอบสนองความต้องการ (Meeting of need) ในทุกระดับอายุ ถ้าความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนอง บุคคลย่อมมีความสุข แม้บุคคลแต่ละคนจะมีปริมาณความต้องการเหล่านี้แตกต่างกันไป แต่ความต้องการพื้นฐานค่อนข้างจะเป็นสากลในกลุ่มวัฒนธรรมหนึ่ง ๆ เช่น ในสังคมอเมริกัน ความต้องการพื้นฐานคือ การยอมรับ ผลสัมฤทธิ์ ความรัก การเป็นเจ้าของ การคล้อยตาม การพึ่งพา การเป็นอิสระ การมีอำนาจเหนือ การเป็นที่นึกถึงของคนอื่น การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และความเข้าใจจากคนอื่น ความต้องการหลายอย่างเช่นนี้ วัยรุ่นตอนต้นอาจได้รับความพึงพอใจเพียงบางส่วน หรือไม่ได้รับเลยก็ได้ ถ้าความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองมากเท่าใด วัยรุ่นก็จะยิ่งมีความสุขน้อยลงเท่านั้น

ส่วนความสุข (Happiness) เป็นภาวะอารมณ์โดยทั่วไปมากกว่าจะเฉพาะเจาะจงเป็นภาวะของความผาสุก ความพึงพอใจ ซึ่งตรงข้ามกับอารมณ์โกรธ กลัว วิตกกังวล หรืออิจฉา ซึ่งล้วนแล้วแต่นำไปสู่ความไม่พึงพอใจ อารมณ์สุขในรูปแบบที่ไม่รุนแรงจะก่อให้เกิดสภาวะทาง "Euphoria" ซึ่งเป็นความรู้สึกสบาย อิ่มเอมใจ ส่วนอารมณ์สุขในรูปแบบที่เข้มข้นกว่า จะเรียกว่า "Joy" หรือความร่าเริง เบิกบาน อารมณ์สุขยังเกี่ยวข้องกับสภาวะทางร่างกายของบุคคลอย่างมาก อย่างไรก็ตาม ลำพังการมีสุขภาพดีอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้วัยรุ่นมีความสุขและก็ไม่ได้อันตรายที่สำคัญมากเท่ากับตอนที่อยู่ในวัยเด็ก

สาเหตุของความสุขในวัยรุ่น มีสถานการณ์ 4 อย่างที่ก่อให้เกิดความสุขในระดับต่าง ๆ ดังนี้

1. การปรับตัวได้ดี ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการมีสมรรถภาพหรือความสามารถรวมไปถึงการเตรียมวัยรุ่นให้พร้อมกับการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เด็กนักเรียนที่มีไอคิวสูง วัยรุ่นที่มีการเตรียมตัวอย่างดีกับการเรียนในมหาวิทยาลัย วัยรุ่นที่พ่อแม่และครูให้การสนับสนุนส่งเสริมด้านวิชาการโดยให้การช่วยเหลือและแสดงความสนใจ วัยรุ่นที่เป็นที่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ทั้งหมดนี้จะมีความสุขในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพราะเขาจะปรับตัวได้เป็นอย่างดีกับสถานการณ์การเรียนในมหาวิทยาลัย

2. ความรู้สึกเหนือกว่าผู้อื่น เนื่องจากวัยรุ่นรู้สึกไม่อบอุ่นมั่นคงได้ในบางเวลาดังนั้นสถานการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกตรงกันข้ามกับความรู้สึกนี้จึงมักก่อให้เกิดภาวะที่เป็นสุข เช่น การสอบได้คะแนนดีเยี่ยม การเข้าร่วมทีมฟุตบอล การได้รับเลือกเป็นสาวงามในงานรื่นเริง การได้รับเลือกในชั้นเรียน การได้รับเชิญไปงานเต้นรำกับชายหนุ่มหน้าตาดี หรือการเป็นที่ยอมรับของหญิงสาวที่เด่นที่สุด เหล่านี้ทำให้วัยรุ่นรู้สึกดีใจ

3. การได้ปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกักไว้ เมื่อวัยรุ่นกังวลในสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง เช่น กังวลเกี่ยวกับการสอบตก แต่ต่อมากลับรู้ว่าเขาสอบได้คะแนนดี หรือเกิดอารมณ์โกรธในคำพูด

ซึ่งต่อมากลายเป็นว่าเขาตีความหมายผิดไป เป็นต้น โดยปกติวัยรุ่นมักปลดปล่อยอารมณ์ในรูปของการหัวเราะและเกิดอารมณ์สุข

4. การได้รับแรงแม้ที่ตกลงขบขัน เหตุผลที่สิ่งนี้ก่อให้เกิดความสุขก็เนื่องมาจากมันทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนเหนือกว่าคนอื่น สิ่งที่ยุ่รุ่นคิดว่าเป็นเรื่องขบขันจะแตกต่างกันไปมากมาย สถานการณ์ส่วนมากที่วัยรุ่นรับรู้ว่าการขบขันมักไม่เกี่ยวกับตัวเขาแต่จะเกี่ยวกับคนอื่น ๆ

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง

#### 3.1 ความหมายของโปรแกรมพัฒนาตนเอง (Self-help program)

ในการศึกษาโปรแกรมพัฒนาตนเองพบว่าได้มีผู้กล่าวถึงความหมายของโปรแกรมพัฒนาตนเองไว้ ดังนี้

ประเทือง ภูมิภัทรราคม (2540: 338) กล่าวว่า การจัดทำคู่มือปฏิบัติตน คือ การจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งเทคนิคนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “บรรณบำบัด” (Bibliotherapy) เป็นเทคนิคได้เขียนคู่มือในการปฏิบัติไว้ ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้เลย โดยปกติคู่มือดังกล่าวนี้จะวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่ก็จำหน่ายตามคลินิกต่างๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาจัดทำคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้นได้แก่ คู่มือการลดความกลัว คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา คู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ อย่างไรก็ตาม เทคนิคการควบคุมตนเองได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ซึ่งสามารถแยกใช้แต่ละเทคนิคเป็นเอกเทศได้ นักปรับพฤติกรรมหลายท่านได้นำเทคนิคเหล่านี้มา ประยุกต์ใช้ร่วมกัน

สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ (2543: 347-349) กล่าวว่า คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual) หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้ว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปราย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น ผู้บำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้ไปอ่านหนังสือ และจัดกิจกรรมบางอย่างหลังจากนั้น

นอกจากนี้ การบำบัดโดยหนังสือนั้นสามารถดำเนินการได้เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ในกรณีที่เป็นการรายบุคคลผู้บำบัดก็จะให้หนังสือที่ตรงกับความต้องการของผู้รับการบำบัด ผู้รับการบำบัดจะอ่านหนังสือนั้นด้วยตนเองหรือมีคนอื่นอ่านให้ก็ได้ กิจกรรมที่ดำเนินการหลังจากการอ่านคือการให้อภิปรายเป็นการส่วนตัวกับผู้บำบัด เขียนรายงาน พูดกับแถบบันทึกเสียง หรือแสดงออกตามใจปรารถนา ในกระบวนการเหล่านี้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะแสดงออกได้อย่างอิสระ และผ่อนคลายแรงกดดันของอารมณ์ลง ผลจากการดำเนินการดังกล่าวพบว่าผู้เข้ารับการบำบัดมักจะมีอารมณ์ที่สงบถึงตัวเองมากขึ้น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และพัฒนาบุคลิกภาพ และปรับตัวกับสังคมได้ดีขึ้นอีกด้วย ผลที่ตามมาคือมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น มีความเข้าใจบุคคล

อื่นมีความอดกลั้นสูงขึ้น ให้เกียรติและยอมรับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นผลส่วนหนึ่งมาจากการลอกเลียนตัวแบบในหนังสือนั่นเอง

ทักเคอร์ แลด์ (Tucker-Ladd, 2004: 5-6) กล่าวว่า โปรแกรมพัฒนาตนเองเป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเองโดยมีเจตนาในการควบคุมสถานการณ์อย่างมีสติ เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดต่อของตนเองและพยายามแก้ไขสิ่งนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง แม้บางครั้งการพัฒนาตนเองยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สภาวะหรือความรู้สึกของตนเองดีขึ้น จุดมุ่งหมายสำคัญของการช่วยเหลือตนเองอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะ การรู้จัก หรือกระบวนการไร้สำนึกต่างๆ เป็นอันดับแรก การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในการค้นหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลในการเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่าการช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยบุคคลเอง

แคชดิน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549: 351; อ้างอิงจาก Kasdin, 1989) กล่าวว่า การบำบัดโดยหนังสือเป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองได้มากที่สุด และสามารถนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ทุกครั้งที่มมีปัญหากับตนเอง ซึ่งผู้จะนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ก็ควรจะได้มีการวิเคราะห์หนังสือที่มีอยู่ในห้องตลาดเสียก่อนว่า เล่มใดเหมาะแก่การใช้ ควรใช้กับปัญหาใด กับเพศใดและอายุเท่าใด เป็นต้น

จากความหมายของโปรแกรมพัฒนาตนเองสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาตนเอง หรือรู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ หรือ บรรณบำบัด เป็นการควบคุมตนเองวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง อันจะเป็นผลให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีขึ้น มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และ เกิดการพัฒนาตนเองได้ จากวิธีการอ่านและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

### 3.2 ความสำคัญของโปรแกรมพัฒนาตนเอง (Self-help program)

ทักเคอร์ แลด์ (Tucker-Ladd, 2004: 15-41) กล่าวว่า คู่มือพัฒนาตนเอง (Self-help Manual) เป็นที่ยอมรับจากสากล โดยจะมีหัวข้อของสถานการณ์ปัญหาบางอย่างของบุคคลให้ได้ฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง การใช้คู่มือพัฒนาตนเองนั้นเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะทางบวกอันเป็นกระบวนการที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. บุคคลมีทางเลือกของชีวิตที่หลากหลาย และสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ดังที่ตนต้องการแต่อาจทำได้ไม่ถนัดนักสำหรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต
2. โปรแกรมพัฒนาตนเองจะสัมพันธ์กับปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบางครั้งอาจจะมีการทดสอบและการส่งเสริมการปฏิบัติเพื่อไปถึงจุดหมาย
3. ควรมีความซื่อสัตย์ในผลของการฝึกพัฒนาตนเอง ดังนั้นบุคคลต้องมีความพยายาม ที่จะเรียนรู้และคิดค้นการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับตนเอง



4. การบำบัดหรือวิธีการพัฒนาตนเองหลายๆวิธีอาจเกิดความเสียหายแก่ผู้รับการบำบัด ซึ่งสังเกตได้จากความกลัวในวิธีการปฏิบัติแต่ผลลัพธ์ที่ออกมาจะไม่มีผลอะไรต่อผู้รับการบำบัด

5. การวัดความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับการปรับตัวอาจมีความยุ่งยาก ควรวัดความสำเร็จของกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้การประเมินมีความเที่ยงตรง ซึ่งผู้รับการบำบัดสามารถใช้คู่มือด้วยตนเองได้

6. ผู้รับการบำบัดควรมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

7. การพัฒนาตนเองไม่ใช่สิ่งที่จะต้องเอาจริงเอาจังมากจนเกินไป

8. บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ดีจะต้องใช้เวลาอย่างมากเพียงพอและเตรียมพร้อมสำหรับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

9. การใช้คู่มือพัฒนาตนเองไม่จำเป็นต้องรอให้มีปัญหา แต่สามารถใช้เพื่อให้บุคคลมีความเข้มแข็ง เผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลง ทำทนายทัศนคติของตนเอง และเรียนรู้ความเชื่อที่ตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้

10. คู่มือพัฒนาตนเองไม่ได้ใช้เพื่อเตรียมความพร้อมเพื่อบำบัดคนอื่น แต่ใช้ทดลองและควบคุมคนอื่น ๆ

11. เมื่อบุคคลมีปัญหา ควรหาสาเหตุทางปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นอันดับแรก

12. เมื่อบุคคลมีปัญหาหลายด้าน และต้องการความช่วยเหลือ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยเหลือเขาทันที

13. คู่มือพัฒนาตนเองไม่สามารถทำทุกอย่างตามที่บุคคลต้องการได้ ดังนั้นในการใช้คู่มือพัฒนาตนเองควรศึกษาวัตถุประสงค์ให้เข้าใจเพื่อที่จะได้รับความรู้ที่ถูกต้อง

### 3.3 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง

มีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการใช้คู่มือพัฒนาตนเองไว้คล้ายคลึงกัน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้อ่านไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง รับรู้ว่าเขาไม่ใช่คนแรกที่ประสบปัญหา ผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน

2. เพื่อสนับสนุนและเสริมสร้างกำลังใจแก่ผู้อ่าน ในการพูดถึงปัญหาของเขาอย่างเสรี โดยอาจเริ่มต้นการสนทนาจากเนื้อหาหรือตัวละครในหนังสือ

3. เพื่อเสนอแนะให้ผู้อ่านทราบว่า ปัญหาแต่ละเรื่องนั้นย่อมมีวิธีแก้ได้หลายอย่าง

4. เพื่อสนับสนุนให้มีการคิดค้นและหาวิธีแก้ปัญหาต่างๆ อันจะช่วยลดความขัดแย้งในจิตใจของผู้อ่านได้

5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้อ่านสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง และเข้าใจถึงปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ได้ง่ายขึ้น
6. เพื่อให้ผู้อ่านสามารถวิเคราะห์ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนได้
7. ช่วยหันเหความสนใจออกสู่โลกภายนอก
8. ช่วยคลายเหงา และบรรเทาความรู้สึกโดดเดี่ยว

### 3.4 หลักการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง

วารินทร์ ปินโฮเซ็น (แสงเดือน คงวิวัฒนากุล. 2541: 44-45; อ้างอิงจาก วารินทร์ ปินโฮเซ็น. 2536) ได้กล่าวถึงหลักในการสร้างคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนี้

1. เลือกหัวเรื่องที่จะเขียนลงในคู่มือ โดยดูลักษณะของเนื้อหาว่าเหมาะสมหรือไม่ มีความน่าสนใจเพียงใดในการเขียนลงในคู่มือ
2. ประเมินลักษณะของผู้เรียนว่าเป็นใคร มีพื้นฐานความรู้มากน้อยเพียงใด
3. กำหนดวัตถุประสงค์ของคู่มือว่าหลังจากที่ผู้เรียนได้เรียนจบแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง
4. วางโครงเรื่องที่จะเขียนเป็นลำดับเรื่องราว
5. รวบรวม จัดเนื้อหา และลงมือเขียนตามวัตถุประสงค์และโครงเรื่องที่วางไว้
6. นำคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองที่เขียนเสร็จไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
7. นำไปทดลองใช้กับผู้เรียนที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อทดสอบประสิทธิภาพแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป
8. จัดพิมพ์ ทำรูปเล่มให้สวยงาม มีภาพประกอบน่าสนใจ และนำไปใช้กับเป้าหมายต่อไป

### 3.5 วิธีดำเนินการบำบัดโดยโปรแกรมพัฒนาตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2549: 350 - 351) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการบำบัดโดยโปรแกรมพัฒนาตนเองไว้ดังต่อไปนี้

1. พิจารณาตามปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด ซึ่งอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์ สังเกต หรือการเขียนบันทึกประจำวัน
2. เลือกหนังสือที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด อย่างเช่น หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง การตายของสมาชิกในครอบครัว หรืออื่นๆ ที่พบว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัดแต่จะต้องระลึกไว้เสมอว่า
  - 2.1 หนังสือนั้นจะต้องเหมาะกับระดับความสามารถในการอ่านของผู้เข้ารับการบำบัด

2.2 เรื่องราวในหนังสือควรอยู่ในระดับความสนใจของผู้เข้าบำบัด นั่นคือ ถ้าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นเด็ก ตัวละครในหนังสือก็ควรจะเป็นเด็กด้วยเช่นกัน

2.3 ลักษณะ หรือเนื้อเรื่องควรจะต้องสอดคล้องกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด

2.4 ลักษณะของตัวละครควรมีความเป็นไปได้ในชีวิต

2.5 การดำเนินเรื่องควรจะมีจริงสมจริง และเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์

3. กำหนดเวลาและสถานที่ที่จะดำเนินการ

4. เลือกกิจกรรมที่จะให้หลังการอ่านแล้ว (เช่น อภิปราย การเขียนรายงาน วาดรูป หรือแสดงละคร เป็นต้น)

5. จัดช่วงเวลาให้มีการอ่านหรือเป็นคนอื่นที่อ่าน

6. หยุดพักสัก 2 ถึง 3 นาที เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหานั้น

7. ดำเนินกิจกรรมหลังจากการอ่านที่ได้เลือกไว้แล้ว

8. ช่วยผู้เข้ารับการบำบัดในการอภิปราย ทำรายงานแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ

ทักเคอร์ แลด์ด (Tucker – Ladd. 2006: Online) ได้อธิบายวิธีการของแต่ละขั้นตอนในการใช้คู่มือการปฏิบัติตน (Self-help Manual) ไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกหัวข้อที่ต้องการจะพัฒนาตนเอง ไม่ควรเกิน 2-3 เรื่อง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 สำรวจสิ่งที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

ส่วนที่ 2 ดำเนินการเพื่อเข้าสู่ความมุ่งหมายที่ได้รับมอบหมาย

ขั้นตอนที่ 2 เริ่มต้นเก็บข้อมูลและบันทึกผลสะท้อนถึงความรุนแรงหรือปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 พยายามเข้าใจปัญหาและสาเหตุเบื้องต้นของปัญหาและพิจารณาว่าอะไรที่จะสามารถกลับมาเป็นสาเหตุอีกครั้ง ให้โดยลองวิเคราะห์ปัญหา 5 ส่วน

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดเป้าหมายที่แท้จริงในระยะสั้น และระยะยาว

ขั้นตอนที่ 5 การเลือกวิธีการที่คล้ายคลึงกับการทำงาน ตัวอย่างเช่น การพัฒนาการวางแผนทดลอง

วิเคราะห์ปัญหาให้เข้าสู่สถานการณ์ที่มีความเป็นไปได้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 6 เรียนรู้รายละเอียดแต่ละขั้นตอนรวมทั้งส่วนของวิธีการช่วยเหลือตนเองที่ใช้และพยายามทดลองกับแผนของตนเอง

ขั้นตอนที่ 7 พิจารณาแผนการอีกครั้งเพื่อประเมินความก้าวหน้าของแผนการตนเอง

ขั้นตอนที่ 8 ถ้าผู้บำบัดต้องการวางแผนอีกครั้งเพื่อฝึกความอดทนกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการบำบัด

ขั้นตอนที่ 9 ดำเนินการตามการวางแผน

ขั้นตอนที่ 10 บันทึกวิธีการแต่ละขั้น วิธีขั้นใดที่มีประสิทธิภาพสำหรับตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่าวิธีการบำบัดตนโดยโปรแกรมพัฒนาตนเอง เป็นวิธีที่ช่วยที่ทำให้บุคคลดำเนินการตามขั้นตอนอย่างละเอียดของคู่มือการช่วยเหลือตนเองที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้านจัดทำขึ้น โดยให้แต่ละบุคคลเลือกเรื่องที่ต้องการพัฒนา หรือปรับปรุงแก้ไขทางด้านบุคลิกภาพ และทางด้านพฤติกรรม

### 3.6 ประโยชน์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง

เคลตัน อี. ทักเคอร์ แลคด์ (Clayton E. Tucker-Ladd. 2006: 15-41) กล่าวว่า โปรแกรมพัฒนาตนเองต้องมีเนื้อหาครอบคลุมทุกแง่มุมของการช่วยเหลือตนเอง โดยเสนอระบบสำหรับวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ในส่วนที่สามารถจัดการได้และวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นหนังสือที่ทำให้บุคคลพิจารณาอย่างรอบคอบถึงสิ่งที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญและต้องการบรรลุผลสำเร็จในชีวิตและ มีการสรุปรวมคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นอกจากนี้ในหนังสือควรมีการแจกแจงให้เห็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุดสำหรับจัดการกับพฤติกรรมและอารมณ์ทั้งหลายที่ไม่พึงปรารถนา และอธิบายโดยละเอียดถึงการนำเอาวิธีช่วยเหลือตนเองกว่า 100 วิธีไปใช้ สรุปคือ ในหนังสือควรมองคลังความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เชื่อถือได้และ มีการวิจัยสนับสนุน ซึ่งเมื่อรวมสิ่งนี้เข้ากับประสบการณ์ในการรับมือกับปัญหาของตัวเอง บุคคลแล้วก็จะสามารถสั่งสมความรู้ทั่วไปที่จะช่วยให้เข้าใจตนเองและควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะได้รับจากหนังสือ ส่วนการซึมซับและการประยุกต์ใช้ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล

ในขณะที่จิตวิทยาเชิงทดลองมีตำราเรียน “จิตวิทยาเบื้องต้น” ศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มุ่งประโยชน์ต่อตัวบุคคล จำเป็นต้องมีหนังสือเบื้องต้นเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือที่ให้ข้อมูลแนะนำที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและอ่านเข้าใจได้ง่าย ไม่มีหนังสือเล่มใดที่จะสามารถบอกทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลอยากรู้ได้ แต่ในโปรแกรมพัฒนาตนเองควรจะเสนอบทความที่สรุปสาระสำคัญของหนังสือ โปรแกรมพัฒนาตนเองบางเล่มจะเสนอบทความต่างๆ ที่เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขา นอกจากนี้ยังอาจมีการอ้างถึงแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่มีจำหน่ายและเข้าใจง่าย ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลขยายขอบเขตความรู้ โดยการอ่านสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลนั้นจริงๆ มากขึ้น

การใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง ช่วยให้บุคคลทั่วไปดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น แต่ประเด็นที่พิเศษกว่านั้นคือ ผู้อ่านควรมีความหวังว่าจะได้อะไรจากโปรแกรมพัฒนาตนเองที่มีเนื้อหาครอบคลุมเข้าใจง่าย และมีประสิทธิภาพ จากประสบการณ์ที่ศึกษากับนักศึกษา 3,000 คน ตามที่ทักเคอร์ได้กล่าวไว้ เชื่อได้ว่าสิ่งที่กล่าวมานี้จะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจและลองฝึกคิดค้นละดำเนินการโปรแกรมพัฒนาตนเอง

1. วิเคราะห์ปัญหาที่สำคัญได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดียิ่งขึ้น
2. เลือก ควบคุม และดำเนินการตามวิธีการบำบัดด้วยโปรแกรมพัฒนาตนเอง

อย่างเหมาะสม

3. ประเมินความก้าวหน้าและปรับปรุงโปรแกรมที่สร้างขึ้น หากยังนำมาใช้ไม่ได้ผล

ท้ายที่สุด หนังสือเบื้องต้นที่แนะนำเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง ควรได้รับการปรับปรุงทุกๆ 3-5 ปี เพื่อให้ครอบคลุมงานวิจัยและเทคนิคใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตนเองอย่างหลากหลาย เนื่องจากวิธีที่บุคคลหนึ่งใช้ในการพัฒนาตนเองอาจจะใช้ไม่ได้เลยกับอีกบุคคลที่เผชิญปัญหาเดียวกัน ทุกคนต่างมีวิธีที่เหมาะสมกับแต่ละคน

ไม่ว่าปัญหาหรือวิกฤติการณ์ที่เราประสบจะเป็นเช่นไร โปรแกรมพัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราก็มีอยู่เพียง 15-20 วิธีเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีวิธีเบื้องต้นในการควบคุมอารมณ์อยู่เพียงอีกไม่กี่วิธีที่นำมาใช้กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ทุกสถานการณ์ เช่นเดียวกับกรณีทักษะการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง การค้นหาปัจจัยที่เกิดจากจิตไร้สำนึกและอื่นๆ กล่าวโดยสรุป การทราบหลักการทั่วไปของพฤติกรรมและวิธีการเบื้องต้นสำหรับการเปลี่ยนแปลงย่อมง่ายและดีกว่าการศึกษาปัญหาหรือปัญหาที่ไม่เกี่ยวข้องเนื่องจากวิธีเดียวสามารถใช้เป็นประโยชน์กับปัญหาต่างๆ หลายปัญหา สิ่งที่เราต้องมีคือ ความเข้าใจในหลักการทั่วไปของพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง รวมถึงควรมีงานวิจัยที่จัดทำขึ้นมาอย่างมีคุณภาพ (ไม่จำเป็นต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญ) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาตนเอง ความรู้ของเราจำเป็นต้องได้รับการบูรณาการและการรวมกัน ไม่ใช่แยกไปอยู่ในหนังสือเล่มเล็กๆ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง เป็นวิธีการ ที่บุคคลมีความต้องการพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขเรื่องใดเรื่องหนึ่งทางด้านบุคลิกภาพหรือทางด้านพฤติกรรม และช่วยให้บุคคลที่ใช้โปรแกรมพัฒนาตนเองมองเห็นแนวทางในการดำเนินแผนการช่วยเหลือตนเองทางด้านควบคุมตนเอง และโปรแกรมพัฒนาตนเองควรมีเนื้อหาและวิธีการที่มี อย่างหลากหลายเพื่อให้บุคคลเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เนื่องจากวิธีหนึ่งอาจเหมาะสมกับบุคคลหนึ่งแต่ไม่เหมาะสมกับบุคคลหนึ่งในปัญหาเดียวกัน

### 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยใจต่างประเทศที่มีการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง มีดังนี้

โรเซน; และคนอื่นๆ (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2540: 343; อ้างถึงจาก Rozen; et al.1984: 210) ได้ทดลองใช้คู่มือปฏิบัติตนโดยใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบกับคนไข้ที่กลัวงูในคู่มือจะเขียนวิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบว่า ทำอย่างไรเป็นขั้นตอนตั้งแต่การฝึกผ่อนคลาย วิธีการสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่าการฝึกให้คนไข้

ใช้คู่มือลดความรู้สึกลอยและเป็นระบบด้วยตนเอง สามารถลดความกลัวได้ผลดี เช่นเดียวกับการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบโดยบุคคลอื่น

ไมเกซ วาซเควซ และ บีคอน (Mi'guez; Va'zquez; & Becon. 2002: 139 - 144) ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ร่วมกับการใช้โปรแกรมพัฒนาตนเองแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ในสเปน โดยมีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 200 ราย โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ใช้เฉพาะโปรแกรมพัฒนาตนเอง จำนวน 100 ราย และกลุ่มที่ใช้โปรแกรมพัฒนาตนเองร่วมกับการรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ จำนวน 100 ราย เป็นเวลา 12 เดือน พบว่า ในกลุ่มแรกมีอัตราการห้ามใจตนเองในระยะ 3 เดือนแรกอยู่ที่ร้อยละ 21 ระยะ 6 เดือน ร้อยละ 18 และ ระยะ 12 เดือน ร้อยละ 14 ส่วนกลุ่มที่สอง 3 เดือนแรกอยู่ที่ร้อยละ 48 ระยะ 6 เดือน ร้อยละ 40 และระยะ 12 เดือน ร้อยละ 27 โดยวัดจากปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในลมหายใจที่ปล่อยออกมา ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์มีส่วนสำคัญในการช่วยเพิ่มให้เกิดแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ที่ดีขึ้น

อนาตาเซียดิส (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548: 41; อ้างถึงจาก Anatsiadis. 2004: online) ได้ทำการศึกษาผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยทำการสำรวจประสบการณ์ ของผู้หญิงจำนวน 10 คนที่อ่านหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งได้สัมภาษณ์ปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ ในเดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ปี 2001ซึ่งเขาได้ให้ความสนใจจุดยืนของแนวคิดสตรีนิยมและทฤษฎีสตรีนิยมของแนวความคิดหลัง สมัยใหม่ จากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงใช้คู่มือการปฏิบัติตนอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่มผู้หญิงที่ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของ การมีบทบาทเป็นผู้กระทำในระดับสูง ผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้กล่าวว่าได้รับจากการอ่านคู่มือการปฏิบัติตน ได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่ประสบไว้ และผู้รับการสัมภาษณ์กล่าวอีกว่าตนได้รับอิทธิพลจากบริบทที่สร้างบรรทัดฐานว่าการแก้ปัญหาต่างๆ ที่ประสบไว้กับตัวเป็นเรื่องจำเป็น การอ่านหนังสือเหล่านี้มีทั้งสามารถปฏิบัติตามและต่อต้านข้อความต่างๆ ที่กล่าวถึงลักษณะและ หรือการกระทำที่พึงปรารถนาของผู้หญิง ซึ่งงานวิจัยนี้ค้านกับงานวิจัยแนวสตรีนิยมบางชิ้นที่เสนอว่าหนังสือคู่มือการปฏิบัติตนส่งผลร้ายต่อผู้หญิงเนื่องจากเป็นสิ่ง ที่สร้างความทุกข์ให้กับการดำเนินชีวิตของพวกเธอ

การเนฟสกี, วิเวียนคราไอ และ มายาสโครเวอ์ (Garnefski, VivianKraaij; & MayaSchroevers. 2011: 1-4) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านพฤติกรรมการณ์รู้คิดในผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าที่ได้รับความพิการแต่ภายหลัง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 32 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาตนเอง ด้านการรู้คิด และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าประเมิน 3 ช่วง คือ ก่อนเข้ารับโปรแกรม หลังเข้ารับโปรแกรม และ หลังเข้ารับโปรแกรม 2 เดือน ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านพฤติกรรมการณ์รู้คิด มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญและมีผลต่อเนื่องอย่างน้อย

ไปอีก 2 เดือน หลังเสร็จสิ้นการศึกษา โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านพฤติกรรมการรู้คิดจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการช่วยลดอาการซึมเศร้าในผู้พิการแต่ภายหลัง

### งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยในประเทศไทยที่มีการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง มีดังนี้

สรिया จันทรฤกษ์ (2548 : 78) ได้ทำการศึกษา ผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดด้วยหนังสือ โดยเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในหญิงตั้งครรภ์ที่บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาลซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเข้าและเกณฑ์ในการคัดออก จำนวน 30 คน และสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory: STA) และวัสดุการอ่าน 6 เล่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Chi-Square, Unpaired t-test และ Paired t-test จากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรรณิการ์ พันทอง (2550: 75-76) ได้ทำการศึกษา เรื่องการศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นทั้งโดยรวมและด้านความสามารถในการอ่านอารมณ์และคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพรรณณี โพธิ (2550: 105) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความอดุทธาหะของนักเรียนวัยรุ่น ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดพระทุมธานี จำนวน 686 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการปฏิบัติตนมีคะแนนเฉลี่ยของความอดุทธาหะแตกต่างกัน แสดงว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความอดุทธาหะเพิ่มมากขึ้น และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีความอดุทธาหะสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิกานดา ชัยรัตน์ (2551: 74) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพด้วยคู่มือการค้นพบอาชีพ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางด้านอาชีพตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 30 คน แล้วสอบถามความสมัครใจเป็น 2 กลุ่มคือ

กลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้คู่มือการค้นพบอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอาชีพสูงขึ้น และนักเรียนกลุ่มทดลองมีวุฒิภาวะทางอาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า การใช้โปรแกรมพัฒนาตนเองมีประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีได้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำโปรแกรมพัฒนาตนเองมาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย





## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 638 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 353 คน และนักเรียนหญิง 285 คน

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 297 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนด กลุ่มตัวอย่างที่ความเชื่อมั่น 95% และ ค่าความคาดเคลื่อนที่  $\pm 5\%$  ได้กลุ่มตัวอย่างดังตาราง 3

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความสุข ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัย สุ่มอย่างง่ายมา 1 ระดับชั้น พบว่าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลองทดลองจำนวน 24 คน และสุ่มอย่างง่ายนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมทดลองจำนวน 15 คน

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1  
ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

ระดับชั้น	ประชากร		รวม	กลุ่มตัวอย่าง		รวม
	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
มัธยมศึกษาปีที่ 1	90	80	170	42	36	78
มัธยมศึกษาปีที่ 2	121	106	227	75	67	142
มัธยมศึกษาปีที่ 3	142	99	241	40	37	77
รวม	353	285	638	157	140	297

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย แบ่งออกเป็น 2 ตอน
  - 1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
  - 1.2 แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย
2. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

### วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

#### 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงใน ( ) และตอบคำถามลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ..... นามสกุล.....เลขที่.....
2. อายุ.....ปี.....เดือน
3. เพศ ( ) ชาย  
( ) หญิง
4. ระดับชั้น ( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/.....  
( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/.....  
( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

## 2. แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย

แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ ปีเตอร์ ฮิลล์ และ ไมเคิล อาร์กิล (Peter Hills and Michel Argyle: 2002) ลักษณะแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 17 ข้อ คือ ข้อ 2,3,4,7,8,9,12,15,16,17,18,20,21,22,25,26 และคำถามเชิงลบจำนวน 12 ข้อ คือ ข้อ 1,5,6,10,12,13,14,19,23,24,27,28,29

โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดความสุขของ อย่างละเอียด

2.2 ผู้วิจัยแปลแบบวัดเป็นภาษาไทยจำนวน 29 ข้อ และให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ตรวจสอบความถูกต้องของการแปลการใช้สำนวนภาษา โดยผู้วิจัยได้แปลแบบวัดพร้อมกับแนบต้นฉบับภาษาอังกฤษให้กับผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้พิจารณา

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย จำนวน 29 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of Item Objective Congruence: IOC) อยู่ที่ 1.00 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

2.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 29 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 30 คน นักเรียนหญิง 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .23 - .68 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

2.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขที่คัดเลือกไว้ จำนวน 27 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .88

โดยแบ่งระดับความรู้สึกเป็น 6 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถามดังนี้

	ข้อความทางบวก (คะแนน)	ข้อความทางลบ (คะแนน)
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	6
ไม่เห็นด้วยค่อนข้างมาก	2	5
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	3	4

ค่อนข้างเห็นด้วย	4	3
เห็นด้วยค่อนข้างมาก	5	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6	1

#### ตัวอย่าง ข้อคำถามเชิงบวก

ข้อที่ 2 ฉันใส่ใจผู้รอบข้างเป็นอย่างมาก

ข้อที่ 3 ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของมีค่าอย่างยิ่ง

#### ตัวอย่าง ข้อคำถามเชิงลบ

ข้อที่ 1 ฉันไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่

ข้อที่ 6 ฉันคิดว่าอนาคตของฉันอาจเจอสิ่งที่ยุ่งยากและลำบาก

ตาราง 3 จำแนกข้อคำถามของแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยตามรายด้าน

ด้านที่	ด้าน	ข้อที่
1.	สุขภาวะที่ดี	5,28
2.	ความพึงพอใจในชีวิต	1,9,12,15,18
3.	การมองโลกในแง่ดี	6,10,16,26,29
4.	การเห็นคุณค่าในตนเอง	3,7,13,25
5.	ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง	19,20,23
6.	สัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	2,4,8,27
7.	ความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆในชีวิต	11,17,21,22

#### เกณฑ์การแปลความหมาย

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมาย พิจารณาจากระดับค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) โดยถือเกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

1.00 – 2.00	หมายถึง	มีความสุขน้อยที่สุด
2.01 – 3.00	หมายถึง	มีความสุขน้อย
3.01 – 4.00	หมายถึง	มีความสุขปานกลาง
4.01 – 5.00	หมายถึง	มีความสุขมาก
5.01 – 6.00	หมายถึง	มีความสุขมากที่สุด

### 3. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

3.2 สร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย โดยที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขที่พัฒนาจาก The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ ปีเตอร์ ฮิลล์ และ ไมเคิล อาร์กิล (Peter Hills and Michel Argyle. 2002) เป็นหลักในการสร้างโปรแกรม พัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

3.3 นำโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและนำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไข

3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย และ วิธีการดำเนินการ จากนั้นนำมาปรับปรุงร่วมกับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญาวิทยานิพนธ์อีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

3.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ตาราง 4 ตัวอย่างโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	หัวข้อเรื่อง	สิ่งที่พัฒนา
1.	วันจันทร์ 20 มิถุนายน พศ. 2554	ปฐมนิเทศ	สร้างความคุ้นเคย
2.	วันพุธ 22 มิถุนายน พศ. 2554	โปรแกรมที่ 1 ค้นหาความสุขและการ เข้าใจตนเอง	สุขภาวะที่ดี
3.	วันจันทร์ 27 มิถุนายน พศ. 2554	โปรแกรมที่ 2 เราเลือกที่จะมีความสุข ได้ : เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและ ภายใน	สุขภาวะที่ดี

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	หัวข้อเรื่อง	สิ่งที่พัฒนา
4.	วันพุธ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2554	โปรแกรมที่ 3 การพัฒนาตนเองเพื่อ สุขภาวะที่ดี	ความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาวะที่ดี
5.	วันจันทร์ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2554	โปรแกรมที่ 4 สรรสร้างโลกให้ สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก	การมองโลกในแง่ดี
6.	วันพุธ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2554	โปรแกรมที่ 5 พัฒนาความเชื่อมั่นใน ตนเองและความมั่นใจในตนเองให้ สูงขึ้น	คุณค่าในตนเองและ ความเชื่อมั่นใน ความสามารถของ ตนเอง
9.	วันจันทร์ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2554	โปรแกรมที่ 8 สร้างโลกที่ดีขึ้น สำหรับตนเองและผู้อื่น	ความเชื่อมั่นในตนเอง การกระตือรือร้นกับสิ่ง ต่างๆ ในชีวิตและสุข ภาวะที่ดี
10.	วันพุธ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2554	ปัจฉิมนิเทศ	สรุป และ อภิปรายผล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย และโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

2. ขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ฝ่ายมัธยม กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 60 คน ทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย

3. ขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย และเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยไปเก็บกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ทั้งหมดจำนวน 297 ด้วยตนเอง จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 74 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายมา 15 คน และสอบถามความสมัครใจ

5. ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยตามกำหนดการที่วางไว้ทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

6. หลังการทดลองครั้งสุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยอีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการสถิติต่อไป

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experinental Reserch) โดยใช้แบบแผนการทดลอง โดยการดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 60) มีแบบแผนการทดลองดังแสดงในตาราง

ตาราง 5 แบบแผนการทดลอง แบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง

T<sub>1</sub> แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

T<sub>2</sub> แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

X แทน การใช้โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

### วิธีดำเนินการทดลอง

#### 1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

## 2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน – วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 13.20 - 14.10 นาฬิกา ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 10 ครั้ง ณ ห้องกตัญญู โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

## 3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยอีกครั้งหนึ่ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Postest)

4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### 2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนก

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach)

### 3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้สถิติทดสอบค่า t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2549: 87)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
MD	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง (Mean Different)
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t – test for Dependent Samples
P	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานตามตัวแปรที่ศึกษา โดยคำนวณค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ความสุขของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และระดับชั้น โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้การทดสอบ t - test แบบไม่อิสระต่อกัน

#### ผลการศึกษาค้นคว้า

1. จำนวนร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 7

ตาราง 6 จำนวนร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	157	52.86
หญิง	140	47.14
รวม	297	100.00
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	78	26.26
มัธยมศึกษาปีที่ 2	142	47.81
มัธยมศึกษาปีที่ 3	77	25.93
รวม	297	100.00

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 297 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 52.86 เพศหญิง ร้อยละ 47.14 ส่วนใหญ่อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 47.81 มัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 26.26 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 25.93

2. วิเคราะห์ความสุขของวัยรุ่น โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความสุขของวัยรุ่น จำแนกตามรายด้าน (N = 297)

ด้านที่	ด้าน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1.	สุขภาวะที่ดี	3.74	1.07	ปานกลาง
2.	ความพึงพอใจในชีวิต	4.52	.84	มาก
3.	การมองโลกในแง่ดี	3.96	.80	ปานกลาง
4.	การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.94	.74	ปานกลาง
5.	ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	3.57	.83	ปานกลาง
6.	สัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	4.34	.78	มาก
7.	ความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆในชีวิต	4.43	.84	มาก
	รวม	4.13	.53	มาก

จากตาราง 8 พบว่า วิทยาลัยมีคะแนนความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆในชีวิต และด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสุขภาวะที่ดี และ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวิทยาลัยไทย ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 9

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (n=15)

ด้าน	คะแนนเต็ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		MD	t	df	p-value	ES
		$\bar{X}$ .	S.D.	$\bar{X}$	S.D.					
1. สุขภาวะที่ดี	12	3.30	1.01	3.77	1.93	0.47	1.71	14	.11	.30
2. ความพึงพอใจในชีวิต	30	3.43	.68	4.63	.70	1.20	5.27*	14	.00	.82
3. การมองโลกในแง่ดี	30	2.95	.96	3.69	.85	0.74	3.26*	14	.01	.66
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง	24	3.30	.72	4.22	.55	0.92	3.88*	14	.00	.72
5. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	18	3.13	1.12	3.80	.82	0.67	3.02*	14	.01	.63
6. สัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	24	3.43	.65	4.67	.45	1.24	6.55*	14	.00	.87

\* P < .05

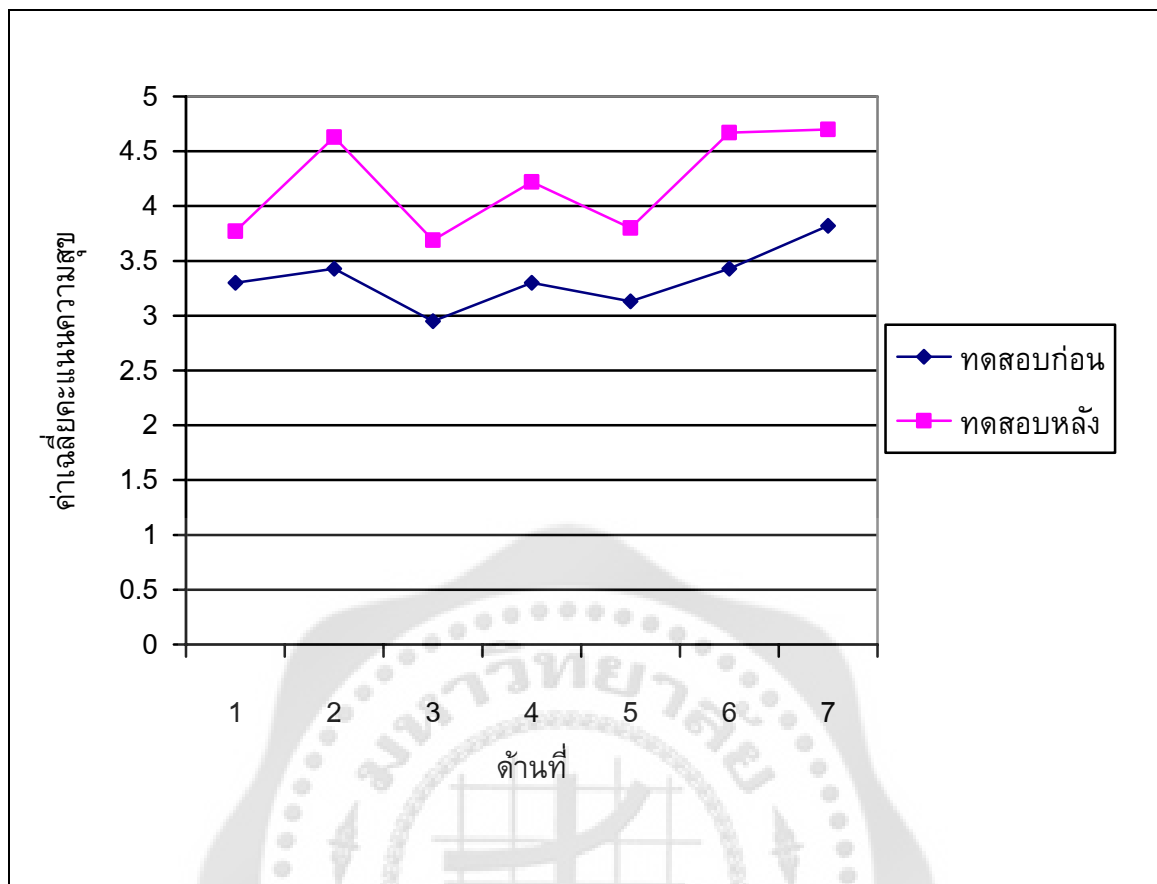
ตาราง 8 (ต่อ)

ด้าน	คะแนน เต็ม	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		MD	t	df	p-value	ES
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.					
		7. ความ กระตือรือร้นกับสิ่ง ต่างๆในชีวิต	24	3.82	.91					
ภาพรวม	162	.32	3.38	.45	4.44	.56	7.32*	14	.00	.89

\* P &lt; .05

จากตาราง 9 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนความสุขของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยรวมและรายด้าน พบว่า มีคะแนนความสุขด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอื่นและ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความสุขด้านสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้มากที่สุด (ES=.87) รองลงมาคือด้านความพึงพอใจในชีวิต (ES=.82) ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (ES=.72) ด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต (ES=.71) ด้านการมองโลกในแง่ดี (ES=.66) และด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (ES=.63)



ภาพประกอบ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง
2. เพื่อศึกษาระดับความสุขของวัยรุ่นไทย
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสุขของวัยรุ่นไทยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา

ตนเอง

#### สมมติฐานการวิจัย

หลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเอง วัยรุ่นไทยมีความสุขเพิ่มขึ้น

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 638 คน จำแนกเป็น นักเรียนชาย 353 คน นักเรียนหญิง 285 คน

ตอนที่ 2 การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความสุข มีดังนี้

2.1 นำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยไปทดสอบกับนักเรียนจำนวน 297 คน แล้วเรียงลำดับจากคะแนนสูงไปต่ำ

2.2 คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

2.3 ได้นักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 43 คน และสอบถามความสมัครใจ

2.4 จึงสุ่มอย่างง่ายออกมาจำนวน 15 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย แบ่งออกเป็น 2 ตอน
  - 1.1 สอบถามข้อมูลส่วนตัว
  - 1.2 แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย
2. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## ขั้นตอนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Reserch) โดยใช้แบบแผนการทดลอง ดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง
 

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขั้นดำเนินการทดลอง
 

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน – วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 13.20-14.10 นาฬิกา ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 11 ครั้ง ณ ห้องกตัญญู โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร
3. ขั้นหลังการทดลอง
 

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยอีกครั้งหนึ่ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
  - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
  - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
  - 2.1 ค่าอำนาจจำแนก
  - 2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัท (Cronbach)
3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้สถิติทดสอบค่า t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (ชูศรี วงศ์รัตน์ . 2549 : 87)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานตามตัวแปรที่ศึกษา โดยคำนวณค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ความสุขของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และระดับชั้น โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้การทดสอบ t - test แบบไม่อิสระต่อกัน

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาและการพัฒนา สรุปได้ดังนี้

1. วัยรุ่นไทยมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต อยู่ในระดับมาก ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสุขภาพที่ดี และ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย มีความสุขโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดย

1. วัยรุ่นมีคะแนนความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต และด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสุขภาพที่ดี และ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้เพราะ วัยรุ่นเป็นวัยที่แฝงไปด้วยพลังในตัวมากมาย และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในชีวิต สนใจสิ่งแวดล้อม และอยากมีประสบการณ์แปลกใหม่ที่ท้าทายความสามารถ สมควรส่งเสริมให้เรียนรู้ในสิ่งที่ดี เหมาะสม เพิ่มความสามารถในทุก ๆ ด้าน ประกอบกับการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ร่วมอย่างต่อเนื่อง รวมถึงสภาพแวดล้อม ครูอาจารย์ หรือเพื่อนนักเรียนเอง จึงทำให้วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีความสุขอยู่ในระดับมาก ดังที่ เทอดศักดิ์ เดชคง (2543: 67) ที่กล่าวว่า ความสุขที่เกิดขึ้นท่ามกลางการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้นั้นเป็นไปด้วยดี และเป็นรากฐานของการเป็นคนที่ยั่งยืนในอนาคต ที่สำคัญการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นควรทำให้เขาได้มีทักษะการเป็นคนที่ยั่งยืน ทุกข์ยาก เป็นคนที่มีความเพียรพยายาม เห็นความดี ของผู้อื่น ของสิ่งที่ตนเองทำ เห็นความงามของตนเองและสิ่งรอบตัว สอดคล้องกับข้อมูลจาก



การสำรวจภาวะสังคมและวัฒนธรรมในปี พ.ศ.2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่มีความสุข กล่าวคือ สี่ในห้าของวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-24ปี ได้รายงานว่าตนเองมีความสุขมาก นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และศาสนามีผลต่อความสุขของวัยรุ่นด้วย(รศรินทร์ เกรย์ วิชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า. 2553: 119) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วนิพพล มหาอาชา และ ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต (2553: 47) ที่ศึกษาความสุขของวัยรุ่นไทยในจังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า ระดับความสุขของวัยรุ่นโดยเฉลี่ยจะสูงกว่าระดับความสุขปานกลาง หรือระดับที่ “ไม่ทุกข์ไม่สุข” และพบว่าความไม่รู้สึยกายจนและการรับรู้สิ่งแวดล้อมทางสังคมในระดับดีมากมีอิทธิพลต่อระดับความสุขของวัยรุ่นในเชิงบวกเป็นอย่างมาก

2. วัยรุ่นกลุ่มหลังทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย มีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ที่ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความสุข โดยการนำเทคนิค เช่น แบบฝึกหัด กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักคิดและโต้ตอบกับเหตุการณ์ที่หลากหลายแง่มุม ทำให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง อีกทั้งฟังความคิดเห็นของเพื่อน เกิดความเข้าใจแล้วนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ซึ่งหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยได้ให้วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งได้ความเห็นสอดคล้องกันว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับความสุข มีประโยชน์ในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รู้จักการตั้งเป้าหมายในชีวิต ได้เห็นคุณค่าในชีวิต รู้ว่าความสุขคืออะไร ความทุกข์คืออะไร มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ได้รู้วิธีการเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเองและยอมรับตนเอง ทำให้เป็นคนคิดในด้านบวกไม่คิดลบ รู้จักวิธีการแก้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น รู้ปัญหาของตนเองและวิธีการปรับปรุงตนเอง และวิธีการสร้างความสุขให้ตนเอง และผู้อื่น

แสดงให้เห็นว่า ความสุขสามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ และยังแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความสุขได้ เพราะความสุขนั้นสามารถสร้างได้จากการฝึกโดยกระบวนการเรียนรู้ และฝึกการมีสติรับรู้ (Awareness) ความรู้สึก ความคิด และ ความต้องการต่างๆ ของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและประสาทสัมผัส (Senses) อยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองติดตรึงในอดีตหรือกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (จินตนา สนธิวงษ์เวช. 2547: 14 ) ทั้งนี้ ทักเคอร์ แลด์ (Tucker-Ladd. 2004: online) ได้กล่าวว่า โปรแกรมพัฒนาตนเองเป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาจุดด้อยของตนเอง เป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในส่วนที่คิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลในการเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาตนเองด้วยบุคคลเอง การจะเป็นคนที่มีความสุขได้ ต้องอาศัยการเรียนรู้เกี่ยวกับความสุข (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543: 66)

ผลของงานวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของศุภวรรณ ศรีประภา (2548 : 61) ได้ทำการศึกษา เรื่องการเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและนักเรียนที่ได้ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกัน เช่นเดียวกับ ปฏิมา ด่านไพบุลย์ผล (2550: 72-75) ได้ทำการศึกษา เรื่องการศึกษาและการพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองมีการพึ่งตนเองด้านการตัดสินใจด้วยตนเองและด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาโปรแกรมพัฒนาตนเองเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ใจชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นคะแนนความสุขด้านสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจาก วัยรุ่นไทยกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ด้วยระบบการศึกษาต้องมีการแข่งขันกันมากขึ้น ต้องอ่านหนังสือหนักเพื่อที่จะให้สอบผ่าน ไม่ได้ออกกำลังกาย และพักผ่อนน้อย จึงส่งผลให้ วัยรุ่นกลุ่มทดลองนี้เมื่อได้รับการพัฒนามีสุขภาวะเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังเช่น รัสเซล (Russell.1958: 405 อ้างถึงใน สุรัชณี เปี่ยมญาติ. 2536: 53) ได้ทำการศึกษาลักษณะเฉพาะตัวผู้อ่านแต่ละคน และได้สรุปว่า ผลที่รับจากการอ่าน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละบุคคลที่จะยอมรับหรือไม่ยอมรับความคิดเห็นใหม่ๆ และการจับใจความสำคัญของหนังสือที่อ่านอาจได้ไม่ตรงกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ บิชอป (Bishop AJ et al.2006 อ้างถึงใน ชุตติไกร ตันติชัยวนิช. 2551: 121) พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความสุข โดยภาวะสุขภาพที่ไม่ดี จะทำให้ความสุขลดลง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยหรือโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยไปใช้ จำเป็นจะต้องศึกษาแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยก่อนที่จะนำไปใช้ในการพัฒนา เนื่องจากต้องทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ ขั้นตอน เนื้อหา และ ภาษาที่ใช้อย่างละเอียด และมีการทดลองทำ แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยด้วยตนเองก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นและเพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการทำแบบวัดและโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยไปใช้ และเพื่อให้มีความสอดคล้องกันและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยและโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยสามารถนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาสำหรับบุคคลทั่วไป หรือนักเรียน และสามารถนำไปใช้เพื่อเป็นการแนะแนวนักเรียนได้

1.3 แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย ก่อนจะนำไปใช้จริงกับกลุ่มที่ศึกษา ควรปรับภาษาให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างด้วย

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาการติดตามหลังจากทดลอง 3 เดือน เพื่อดูผลการคงอยู่ของระดับความสุขหลังจากการใช้โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความสุข เช่น สภาพทางสังคม สภาพทางครอบครัว สภาพทางเศรษฐกิจ และสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3 ควรมีการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านอื่นๆ อีก และนำเทคนิคที่หลากหลายมาใช้ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์





บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรรณิกา พันทอง. (2550) การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจของนักเรียนวัยรุ่น.  
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กัญญา ชัยสวัสดิ์. (2546). ภาวะความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จินตนา สนิทวงศ์เวช. (2547). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัย  
บูรพา.
- ชาญชัย พีราเมธากุล. (2548). ผลของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนต่อความวิตกกังวลและความสุข  
ในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา).  
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชุติไกร ตันติชัยวนิช. (2551). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์ วท.ม.  
(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร .
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2549). เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย:แนวทางสู่ความสำเร็จ. นนทบุรี:  
ไทเนรมิตกิจ อินเทอร์เน็ต โปรเกรสซีฟ.
- ณัฐิกา ตันตราสีบ. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้อง  
ในตนเองของคู่สมรสกับความสุข. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุข  
ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทีปรัตน์ วัชรานุกูล และ ภัทรจิต ชุมพล กอชโซลี. (2550, มกราคม-มีนาคม). ย้อนรอยมุมมอง  
ความสุข แนวคิดจากต่างประเทศ. วารสารเศรษฐกิจและสังคม. หน้า 75-81.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543, มกราคม). การเรียนรู้กับการมีความสุข. วารสารจิตวิทยา. 2(22).  
หน้า 66-67.
- นัยนา ภูกลม. (2549). ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.  
สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2552, จาก <http://www.jvkk.go.th/researchnew/details.asp?code=0101450>

- ปฏิมา ดำเนินไพบูลย์ผล. (2550). *การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*.  
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประณต คำนิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: ภาควิชา  
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประเทือง ภูมิภัทราคม. (2540). *การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ:  
โอเดียนสโตร์.
- พนิดา คชะชา. (2551). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาล  
ศูนย์ในเขตภาคตะวันออก*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). ชลบุรี:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- พนม เกตุมาน. (2552). *ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 4 ตุลาคม 2552, จาก  
[http://www.psylin.co.th.new\\_page\\_57.htm](http://www.psylin.co.th.new_page_57.htm).
- พรรณพิไล สุทธนะ. (2544). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกต่อความสุข  
สมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรี โชติกพงศ์. (2547). *ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวด้านจิตสังคมของวัยรุ่นใน  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช).  
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถ่ายเอกสาร.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี่.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. สำนักทดสอบทาง  
การศึกษาและจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพพรรณ อินทนิล. (2546). *การส่งเสริมการอ่าน*. ชลบุรี: ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รศรินทร์ เกรย์; วรชัย ทองไทย; และ เรวดี สุวรรณนพเก้า. (2553). *ความสุขเป็นสากล*. นครปฐม:  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วนิพพล มหาอาษา และ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2553). *ความสุขของวัยรุ่นไทยในจังหวัด  
กาญจนบุรี*. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*. 50(2): 46-70.
- วราภรณ์ ผาทอง. (2549). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของ  
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วิกานดา ชัยรัตน์. (2551). *การศึกษาและพัฒนาภาวะทางอาชีพด้วยการใช้คู่มือการค้นพบ  
อาชีพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร*.  
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม): ค่าเฉลี่ยกับการแปรความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสารวิจัยการศึกษา* 18(3): 8 –11.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- วิทยากร เชียงกุล. (2548). *จิตวิทยาในการสร้างความสุข*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- สรिया จันทนฤกษ์. (2549). *ผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบบาล*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาพิต. (2549). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันท์เอม. (2543). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุเทพ ชูระพันธ์. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพาณิชยการเซตุดพล*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุพรรณิ โปธิ. (2550). *การศึกษาและพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรัชณี เปี่ยมญาติ. (2536). *การใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดประจักษ์ศิลปาคม สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาการพัฒนาชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภวรรณ ศรีประภา. (2548). *การเปรียบเทียบผลการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิชัย มงคล. (2545). *โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ปีพ.ศ. 2545*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- อภิพร อิศระเสนีย์. (2549). *ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2546). *ความเครียดในวัยรุ่น*. ใน *รวมบทความร่วมสร้างสรรค์เด็กและเยาวชน*. มนัส บุญประกอบ และวิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. หน้า 38-42. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พัฒนาศึกษา

- อารี บุญผ่อง. (2550). *ประสิทธิผลของการดำเนินงานสุขภาพจิตชุมชน ของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดสิงห์บุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (บริหารสาธารณสุข). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อ้อมเดือน สดมณี. (2549). *รายงานการวิจัย ปัจจัยด้านจิตสังคมและความสุขใจที่เกี่ยวกับ พฤติกรรมการทำงานของครูในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Argyle, M. (1986). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Emmons, RA. (1986). Personal Strivings : An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality Social Psychology*. 51(5): 1058-1068.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*. 23(3) : 5-11.
- Francis L. J., Ziebertz HG.; & Lewis CA. (2003). The relationship between religion and happiness among German student. *Pastoral Psychology*. 51(4): 273-283.
- Hills, P.; & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 33: 1073-1082.
- Lu.L. , Shih, J.B.; & Ju, L.S. (1997). Personal and Environmental Correlates of Happiness. *Personality and Individual Difference*. 23(3) : 453-462.
- Ma. Carmen Mi'guez, Fernando L. Va'zquez, Elisardo Becon. (2002). Effectiveness of telephone contact as an adjunct to a self-help program for smoking cessation A randomized controlled trial in Spanish smokers. *Addictive Behavior*. 27: 139-144.
- Nadia Garnefski; VivianKraaij; & MayaSchroevers. (2011). Effect of a cognitive behavioral self-help program on depress mood for with acquired chronic physical impairment: A pilot randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*. 1-4.
- Tsou MW, Liu JT. (2001). Happiness and Domain satisfaction in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*. 2 : 269-228.
- Tucker-Ladd, Clayton E. (2004). *The Psychological Self – Help book*. Retrieved November 20, 2009 from <http://mentalhelp.net/psyhelp>.
- Waterman, A.S. (1993). Two Conception of Happiness : Contrasts of Personal Expressiveness (Eudemonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64: 678-691





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
2. หนังสือขอความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ
3. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. รายนามผู้เชี่ยวชาญ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/1๖3๑

วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ วังมณี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความสุข และ โปรแกรมพัฒนาตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกนกวรรณ วังมณี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/1๑3๑

วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง   ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน   คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ วังมณี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา และ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความสุข และ โปรแกรมพัฒนาตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกนกวรรณ วังมณี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/1238

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ วังมณี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความสุข และ โปรแกรมพัฒนาตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกนกวรรณ วังมณี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084-374-4604



ที่ ศธ 0519.12/1240

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ฝ่ายมัธยม

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ วัฒนฉัตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องเรียนเพื่อทดลองใช้แบบวัดความสุข กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกนกวรรณ วัฒนฉัตร ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084-374-4604



ที่ ศธ 0519.12/134๔

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ วังมณี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา และ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้ห้องเรียนเพื่อทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง และ แบบวัดความสุข กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 450 คน ในระหว่างเดือนมีนาคม - กรกฎาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกนกวรรณ วังมณี ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084-374-4604

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 2.อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมลัยกุล  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3.อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ







ภาคผนวก ข

1. แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย
2. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

**ตอนที่ 2** แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงใน ( ) และตอบคำถามลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....
2. อายุ.....ปี.....เดือน
3. เพศ ( ) 1. ชาย  
( ) 2. หญิง
4. ระดับชั้น ( ) 1. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/.....  
( ) 2. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/.....  
( ) 3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

## ตอนที่ 2 แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย

คำชี้แจง ขอให้ท่านระบุระดับความคิดเห็นและความรู้สึกที่ท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยต่อข้อความซึ่งระบุสถานภาพของความสุขในแต่ละประเด็นว่าอยู่ในระดับใด โดยการทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในระดับที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง   | 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย    |
| 2 = ไม่เห็นด้วยค่อนข้างมาก | 5 = เห็นด้วยค่อนข้างมาก |
| 3 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    | 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง   |

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น และความรู้สึก					
	1	2	3	4	5	6
1. ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่						
2. ฉันใส่ใจผู้คนรอบข้างเป็นอย่างมาก						
3. ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นของมีค่าอย่างยิ่ง						
4. ฉันมีความอบอุ่นเป็นมิตรให้กับทุกคนที่ฉันรู้จัก						
5. ฉันแทบไม่เคยตื่นนอนด้วยความรู้สึกที่ตัวเองได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ						
6. ฉันคิดว่าอนาคตของฉันอาจเจอสิ่งที่ยุ่งยากและลำบาก						
7. ฉันพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องน่าสนุก						
8. ฉันมักจะเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ เสมอ						
9. ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ดี						
10. ฉันคิดว่าโลกเป็นที่ที่ไม่ค่อยน่าอยู่						
11. ฉันเป็นคนหัวเราะง่าย						
12. ฉันค่อนข้างพอใจกับทุกสิ่งในชีวิตของฉัน						
13. ฉันไม่คิดว่าตนเองเป็นคนที่น่าสนใจ						
14. มักจะมีช่องว่างระหว่างสิ่งที่ฉันอยากจะทำกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป						
15. ฉันรู้สึกมีความสุขมาก						
16. ฉันรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวมีแต่สิ่งที่ดี						
17. ฉันชอบทำให้ผู้อื่นรำเริงมีความสุขอยู่เสมอ						
18. ฉันรู้สึกว่าฉันทำได้ในสิ่งที่ฉันอยากจะเป็น						
19. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้						

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น และความรู้สึก					
	1	2	3	4	5	6
20. ฉันรู้สึกว่าตนเองสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้						
21. ฉันรู้สึกกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่						
22. บ่อยครั้งที่ฉันมักจะพบเจอกับสิ่งที่ทำให้สนุกสนานและ รื่นรมย์						
23. ฉันพบว่ามันไม่่ง่ายนักที่จะตัดสินใจอะไรสักอย่าง						
24. ฉันไม่ค่อยแน่ใจในความหมายและเป้าหมายของชีวิต						
25. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีพลังมากมายในการทำสิ่งต่างๆ						
26. ฉันมักจะประสบแต่เรื่องที่ดีๆ ในชีวิตเสมอ						
27. ฉันรู้สึกไม่สนุกสนานกับผู้คนรอบข้าง						
28. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง						
29. ฉันมักจะมีความทรงจำที่ไม่ค่อยมีความสุขนักในอดีต ที่ผ่านมา						

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

**โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย เพื่อพัฒนาความสุขของวัยรุ่น**

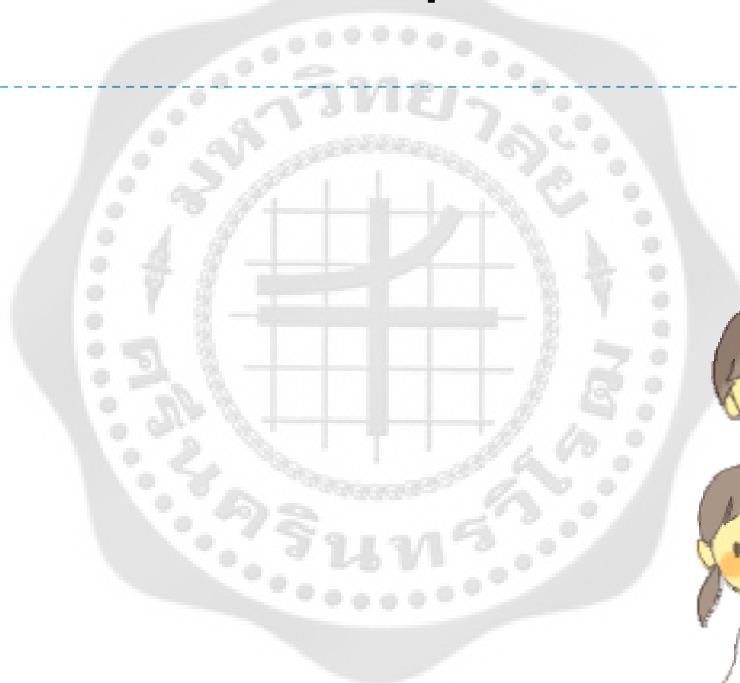
ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	หัวข้อเรื่อง	สิ่งที่พัฒนา
1.	วันจันทร์ 20 มิถุนายน พศ. 2554	ปฐมนิเทศ	สร้างความคุ้นเคย
2.	วันพุธ 22 มิถุนายน พศ. 2554	โปรแกรมที่ 1 ค้นหาความสุขและการเข้าใจตนเอง	สุขภาวะที่ดี
3.	วันจันทร์ 27 มิถุนายน พศ. 2554	โปรแกรมที่ 2 เราเลือกที่จะมีความสุขได้ : เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน	สุขภาวะที่ดี
4.	วันพุธ 29 มิถุนายน พศ. 2554	โปรแกรมที่ 3 การพัฒนาตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี	ความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาวะที่ดี
5.	วันจันทร์ 4 กรกฎาคม พศ. 2554	โปรแกรมที่ 4 สรรสร้างโลกให้สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก	การมองโลกในแง่ดี
6.	วันพุธ 6 กรกฎาคม พศ. 2554	โปรแกรมที่ 5 พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น	คุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
7.	วันจันทร์ 11 กรกฎาคม พศ. 2554	โปรแกรมที่ 6 เพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ	ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
8.	วันพุธ 13 กรกฎาคม พศ. 2554	โปรแกรมที่ 7 เราสามารถมีความเชื่อมั่นและมุมมองเชิงบวกได้	ความเชื่อมั่นในตนเองและการมองโลกในแง่ดี

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	หัวข้อเรื่อง	สิ่งที่พัฒนา
9.	วันจันทร์ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2554	โปรแกรมที่ 8 ตนเองและผู้อื่น	ความเชื่อมั่นในตนเองการ กระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ใน ชีวิตและสุขภาวะที่ดี
10.	วันพุธ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2554	ปัจฉิมนิเทศ	สรุป และ อภิปรายผล



คู่มือ

โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุข  
ของวัยรุ่นไทย



ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

## คำนำ

โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเสริมสร้างและ  
พัฒนาความสุขได้ด้วยตนเอง ซึ่งอาศัยวิธีการอ่านและการทำแบบฝึกหัดที่อยู่ในตัวโปรแกรมนี้  
ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยนี้ จะนำ  
ประโยชน์มาสู่ผู้ที่ศึกษา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตได้ตามสมควร

กนกวรรณ วัฒนรัตน์





## ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ให้นำโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทยไปใช้

1. ต้องศึกษาเนื้อหา และ โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย อย่างละเอียด โดยคำนึงถึงเทคนิคการสอนที่สามารถก่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมมากที่สุดเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการพัฒนา
2. เตรียมอุปกรณ์ ศึกษาเนื้อหา วิธีการดำเนินการ และ เทคนิคต่างๆ ทุกครั้งก่อนการเข้าโปรแกรมในแต่ละครั้ง
3. จัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับโปรแกรมพัฒนาตนเอง
4. ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรับทราบข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมโปรแกรม
5. ดำเนินการจัดโปรแกรมพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามลำดับขั้น
6. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นก่อนแล้วจึงแสดงความคิดเห็นตาม หรือ แสดงความคิดเห็นในกรณีที่ไม่เห็นด้วยพร้อมเหตุผลประกอบ
7. ไม่ด่วนตัดสินคำตอบของผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่าถูกหรือผิดแต่พยายามให้แสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผลของเขาเอง
8. ใช้อารมณ์ขัน หรือแสดงท่าทีด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร ทั้งคำพูด น้ำเสียง และ ท่าทาง
9. สังเกตและบันทึกการสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองทั้ง พฤติกรรมที่แสดงออกและความรู้สึก
10. กล่าวแสดงความรู้สึกชื่นชมพร้อมทั้งเหตุผลเมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองกระทำ พฤติกรรมเป้าหมายหรือตอบคำถามได้ถูกต้อง
11. ถ้าผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองค้นหาคำตอบไม่ได้ หรือแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ สามารถยกตัวอย่างคำตอบของตนเองนำทางได้

## ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเอง ควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องตั้งใจทำกิจกรรมเต็มความสามารถ
2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถพูดได้ครั้งละ 1 คน
4. ขณะที่เพื่อนแสดงความคิดเห็น ถ้าผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะแสดงความคิดเห็นในทางตรงกันข้ามต้องให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นเสร็จก่อน
5. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่ใช้คำพูดดูถูกตนเองและรู้จักแสดงความรู้สึกชื่นชมตนเอง
6. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่พูดสอดแทรก ขัดจังหวะขณะที่ผู้อื่นพูด หรือแสดงความคิดเห็นยังไม่เสร็จ
7. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่วิพากษ์วิจารณ์คำตอบของผู้อื่น
8. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องแสดงออกด้วยความจริงใจ
9. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองทำแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย และแบบฝึกหัดในแต่ละโปรแกรมด้วยความตั้งใจ หากมีข้อสงสัยให้สอบถาม

## ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 30 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและคุ้นเคยกัน
3. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุข

### อุปกรณ์

-

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ได้ชี้แจงไป
5. ผู้วิจัยตอบคำถามให้แก่นักเรียนและสรุปเพิ่มเติม
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 2

## โปรแกรมที่ 1 ค้นหาความสุขและการเข้าใจตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทำความรู้จักตนเองเพื่อให้เข้าใจตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนคิดค้นหาสิ่งที่เป็นความสุขของตนเองมากขึ้น

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง ค้นหาความสุขและการเข้าใจตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง ค้นหาความสุขและการเข้าใจตนเอง ทำแบบฝึกหัด และอภิปรายผลร่วมกัน
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด

## โปรแกรมที่ 1

### ค้นหาความสุขและการเข้าใจตนเอง

#### ความสุขคืออะไร ?

หลายคนคงสงสัยว่า ความสุขคืออะไร บางคนก็ว่าความสุขคือ การมีทรัพย์สินเงินทองร่ำรวย สุขจากการมีเพื่อนเยอะๆ สุขจากการมีสุขภาพที่ดี หรือสุขจากการได้ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ



แล้ว “ความสุข” ตามความคิดของนักเรียนคืออะไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



นักจิตวิทยา ได้นิยามความหมายของความสุขว่า หมายถึง การประเมินตนเองว่าชื่นชอบชีวิตมากแค่ไหน การที่เราบอกว่ามีความสุข จึงหมายถึงเราชอบหรือพึงพอใจของเรานั้นเอง คนที่มีความสุขจึงเป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิต ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบหาประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต ส่วนคนที่ไม่มีความสุข มักจะรู้สึกว่าชีวิตตนเองยุ่งเหยิง ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น เพราะฉะนั้น ความสุขจึงเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงชีวิตของเรา

## การเข้าใจตนเอง

ดร.อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) บิดาแห่งจิตวิทยามนุษยนิยม กล่าวว่า ผู้ที่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจโลกและสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะชี้้นำการดำเนินชีวิตของตนให้พบกับความสุขและความสำเร็จได้ดีกว่าคนอื่น ๆ



“มาลองดูว่านักเรียนเข้าใจตนเองมากแค่ไหน”

### แบบฝึกหัดที่ 1: เข้าใจตนเองมากน้อยแค่ไหน

จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตามที่ มาสโลว์ ได้กำหนดไว้ 15 ข้อ ดังนี้

- รับผิดชอบต่อความจริงอย่างถูกต้อง
- ยอมรับในตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับธรรมชาติ
- มีความคล่องตัว มีความเป็นธรรมชาติโดยไม่เสแสร้ง
- ใช้ปัญหาเป็นศูนย์กลาง
- รักสันโดษมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสงบเรียบร้อย
- เป็นตัวของตัวเอง ไม่ตามกระแสแฟชั่น
- มีความรู้สึกชื่นชมยินดีกับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ
- มีความรู้สึกเฟลิดเฟลินกับธรรมชาติ
- สนใจสังคม และ สิ่งแวดล้อม
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี
- มีความเป็นประชาธิปไตย
- รู้ความแตกต่างระหว่างวิธีการและเป้าหมาย
- มีอารมณ์ขันอย่างมีสันติ
- มีความคิดสร้างสรรค์
- พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพแวดล้อม หรือ วัฒนธรรมที่ขัดแย้งกับความคิดของตนเอง



### การแปลผล..

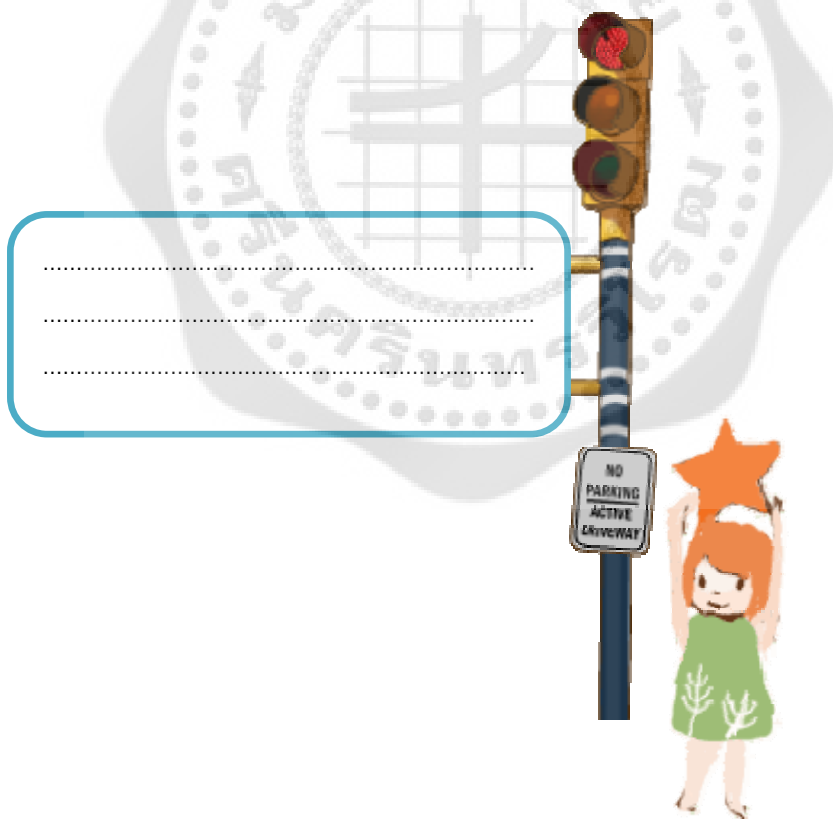
- 0 – 5 คะแนน หมายถึง เป็นผู้ที่มีความเข้าใจตนเองอยู่ในระดับต่ำ
- 6 – 10 คะแนน หมายถึง เป็นผู้ที่มีความเข้าใจตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
- 11คะแนนขึ้นไป หมายถึง เป็นผู้ที่มีความเข้าใจตนเองระดับสูง

## แบบฝึกหัดที่ 2: มองหาเป้าหมายในชีวิตของตนเองเพื่อความมีสุข

จงเขียนเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ถ้ายังหาคำตอบไม่ได้ ให้เขียนความต้องการของตนเองเป็นข้อๆ โดยเรียงลำดับจากความต้องการที่มีความสำคัญมากที่สุดไปยังความต้องการที่มีความสำคัญรองลงมา ตามลำดับ

- (1).....
- (2).....
- (3).....
- (4).....
- (5).....

จากเป้าหมายที่กำหนด ให้นักเรียนเลือกเป้าหมายที่นักเรียนคิดว่าสามารถทำได้และมีความสุขกับการทำสิ่งๆ นั้นมา 1 เป้าหมาย



### ข้อคิดสะกิดใจ

“ความสุขไม่ใช่สิ่งสำเร็จรูป แต่มาจากการกระทำของตนเอง”



### ความจริงเกี่ยวกับความสุข

1. ผู้นำทางศาสนาส่วนใหญ่มักจะให้ความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิต
2. ความสุขแตกต่างกับความพึงพอใจ เพราะ ความพึงพอใจจะอยู่กับเราในระยะเวลาอันสั้น แต่ความสุขจะอยู่กับเราไปได้นาน
3. เราจะไม่สามารถมีความสุขอย่างเต็มที่ ถ้าหากความสุขเราไปเบียดเบียนคนอื่น
4. การสร้างความสุขให้แก่ตนเองและมอบความสุขให้กับผู้อื่นจะลดความเห็นแก่ตัวของเราลงได้ และทำให้เราสุขยิ่งขึ้น
5. ความสุขของตัวเราเองมีเพียงตัวเราเท่านั้นที่เป็นผู้กำหนด
6. ยิ่งตัวเรามีความสุขมากเท่าไร ก็ยิ่งสร้างความสุขให้แก่ผู้อื่นและโลกได้มากขึ้นเท่านั้น
7. การกำหนดให้ความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิตจะสรรสร้างให้ความสุขเกิดขึ้นจริง ๆ บนโลกใบนี้ได้
8. การให้ความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิตจะทำให้พบกับความสุขที่แท้จริงได้

### แบบฝึกหัดที่ 3: ความสุขในแต่ละช่วงชีวิตของตนเอง

จงตอบคำถามต่อไปนี้

ช่วงที่นักเรียนมีความสุขในชีวิตมากที่สุดคือ.....

เพราะ.....

.....

ช่วงที่นักเรียนไม่มีความสุขในชีวิตมากที่สุดคือ.....

เพราะ.....

.....

### ข้อคิดสะกิดใจ

“ความสุขที่แท้จริง หาได้ไม่ยากนัก”





## ครั้งที่ 3

## โปรแกรมที่ 2 เราเลือกที่จะมีความสุขได้: เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนค้นหาวิธีที่จะทำให้ตนเองมีความสุข
2. เพื่อให้นักเรียนค้นหาสิ่งที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการกับสิ่งที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข และเลือกวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุขอันจะนำไปสู่สุขภาวะที่ดีที่สุด

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง เราเลือกที่จะมีความสุขได้: เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง เราเลือกที่จะมีความสุขได้: เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน ทำแบบฝึกหัด และอภิปรายผลร่วมกัน
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด

## โปรแกรมที่ 2

### เราเลือกที่จะมีความสุขได้: เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน

#### เส้นทางสู่ความสุข

การที่เรารู้ว่ามีหลายวิธีที่จะนำเราไปพบกับความสุข ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม และยิ่งเราค้นหาวิธีที่จะทำให้ตนเองมีความสุขมากขึ้นเท่าไร เราก็จะมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

#### แบบฝึกหัดที่ 1: กิจกรรมนำสุข

เมื่อเอ่ยถึง “กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข” นึกถึงอะไรบ้าง (ตอบให้ได้มากที่สุด)

#### พิจารณาจากสิ่งที่เราทำว่าตรงกับสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- ☀ เป็นกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์
- ☀ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์
- ☀ เป็นกิจกรรมที่เพลิดเพลิน สนุกสนาน
- ☀ เป็นกิจกรรมที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน



จากนั้นลุยต่อกันเลยดีกว่า!!







### เส้นทางสู่ความสุขภายนอก

เส้นทางภายนอกรวมไปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลทำให้เรามีความสุข เช่น การรับประทานอาหารเข้า การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว การเล่นกับเพื่อน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อจิตใจของเราทำให้เรามีความสุขได้

นักจิตวิทยา กล่าวว่า **ไม่ว่าโลกภายนอกจะเลวร้ายยังไง ถ้าเราสร้างโลกภายในตัวเราที่มีคุณค่าได้ เราก็จะมีความสุขได้** การสร้างโลกภายในตัวเราให้เป็นไปในเชิงบวก จะทำให้ความรู้สึกและพลังเชิงบวกขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ดี ถึงแม้ว่าโลกที่เราสร้างขึ้นอาจจะไม่เป็นความจริงแต่ภาพที่เราสร้างขึ้นก็ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้

### เส้นทางสู่ความสุขภายใน

เป็นกิจกรรมภายในที่สร้างความสุขกับตนเองเสียส่วนใหญ่ ได้แก่ การดูแลต้นไม้ การฟังเพลง การจัดห้องนอน เป็นต้น เราไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นได้เท่ากับควบคุมความคิด การกระทำ และอารมณ์ของตนเอง หากเราต้องการที่จะพบกับความสุข เราจะต้องค้นหาและพัฒนาจิตใจของเราให้ดี โดยวิธีต่อไปนี้

-  พัฒนาจิตสำนึกในตัวเอง เรียนรู้ที่จะรักตนเองและรักผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข
-  พัฒนาการมองโลกในเชิงบวก เรียนรู้ที่จะรู้สึกซาบซึ้งกับสิ่งที่มีอยู่หรือได้รับ และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสุขุมรอบคอบ แม้กระทั่งสิ่งที่น่ากลัวที่สุด
-  พัฒนาภาพความสุขของชีวิตด้านบวก เรียนรู้ที่จะเอาชนะความคิดเชิงลบ พัฒนาตัวอย่างบทบาทที่ดี มีการคาดหวังในชีวิต และตั้งเป้าหมายในอนาคต
-  แก้ไขข้อขัดแย้งภายในจิตใจ
-  สร้างภาพภายในใจและหัดวางแผน กำหนดขั้นตอนของการวางแผนให้เป็นรูปธรรม
-  พัฒนาการเรียนรู้ การคิด และการแก้ปัญหา เปิดใจที่จะทำกิจกรรมที่น่าสนใจและท้าทาย การเรียนรู้ และเติบโตไปกับสิ่งที่น่าสนใจเหล่านั้น



## เราจะเลือกให้ชีวิตมีความสุขได้อย่างไร : กระบวนการค้นหาตัวเอง

การที่เราเลือกที่จะมีความสุขนั้น จำเป็นต้องเปิดตัวเองสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น การที่คนชื้อ่ายสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองโดยกล้าที่จะพูดคุยกับคนอื่นได้อย่างมั่นใจ คนที่ติดเหล้าหันมาเลิกเหล้า หรือคนที่เคยสอบตกสามารถพัฒนาตนเองให้ได้เกรด 4 เป็นเพราะเขาเหล่านี้สามารถทะลุกำแพง ที่กั้นความสุขไว้ได้ และนั่นคือ การเปลี่ยนแปลงตนเอง

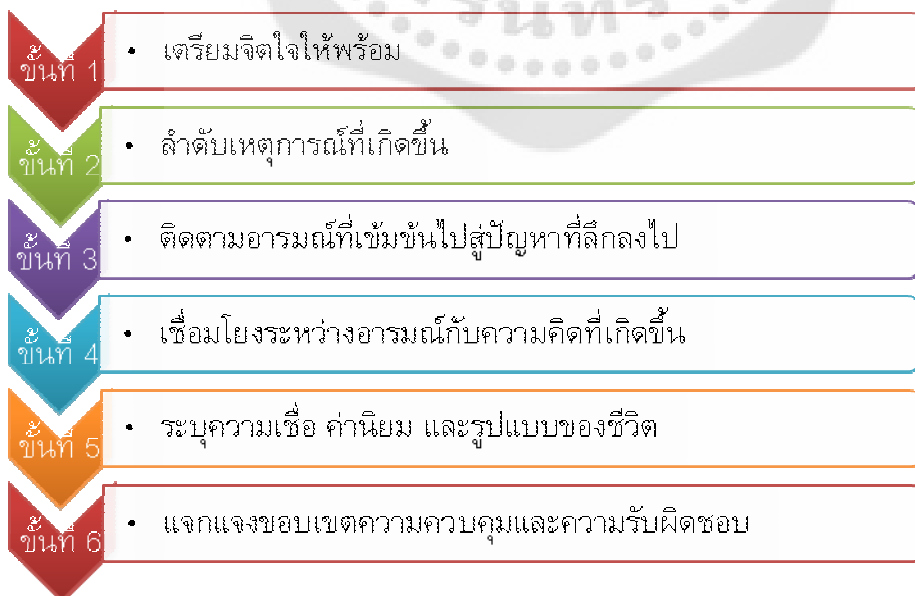
นักจิตวิทยาเชื่อว่า การรู้จักตนเอง เป็นกุญแจไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนการป่วยทางจิต คือ การกลัวที่จะรู้จักตนเอง ส่วนใหญ่แล้ว พวกเขากลัวที่จะเจอด้านร้ายของตัวเอง เช่น ความเห็นแก่ตัว ความโศคร้าย ความอ่อนแอ ความโง่เขลา และความบ้าคลั่งของตนเอง เป็นต้น ความกลัวที่จะค้นหาตัวเอง จะทำให้เราจำกัติดอยู่ในความเชื่อเดิมๆ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่สนใจตนเอง และคนรอบข้าง ที่สำคัญคือ ไม่มีความสุข ฉะนั้น จงอย่ากลัวที่จะค้นหาตัวตนของตนเอง

### แบบฝึกหัดที่ 2 : สสำรวจปัญหา

นึกถึงอารมณ์ที่พบบ่อยๆ เช่น โกรธ วิตกกังวล หดหู่ หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต เช่น ปัญหาในการเรียน ปัญหาการเงิน ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน หรือ ปัญหาสุขภาพ แล้วพิจารณาดูว่าสาเหตุของปัญหาเหล่านั้นคืออะไร?

ปัญหา.....  
สาเหตุของปัญหา.....  
.....  
.....

### กระบวนการค้นหาตัวเอง : ขั้นตอนของการหาสาเหตุ



มาดูในแต่ละขั้นกันเลยดีกว่า..

### ขั้นที่หนึ่ง : เตรียมจิตใจให้พร้อม สิ่งสำคัญ คือ จะต้องมีสติ

- มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความเป็นจริง
- สังเกตความแตกต่างระหว่างความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเอง
- หลีกเลี่ยงการปะทะทางอารมณ์กับสิ่งที่มาช่วยวน ไม่ยึดติดกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

### ขั้นที่สอง : ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาถึงผลที่จะตามมา หรืออาจจะถามตนเอง ด้วยคำถามต่อไปนี้

ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อไร? แต่ละเหตุการณ์แตกต่างกันอย่างไร? และ สิ่งที่มีผลต่อความรู้สึกของเรา ณ ขณะนั้นคืออะไร?

### ขั้นที่สาม : ติดตามอารมณ์ที่เข้มข้นไปสู่ปัญหาที่ลึกลงไป


- คอยสังเกตตนเอง เช่นบางคนอาจจะเคยประสบเวลาที่วิตกกังวลแล้วมีผลกับร่างกาย เช่น แน่นหน้าอก ปวดท้อง หายใจถี่ เป็นต้น หากคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นจะทำให้เราพบกับสาเหตุของอารมณ์นั้นๆ ได้ และพึงรู้ว่า ความโกรธ ความวิตกกังวล และความหดหู่ มีสาเหตุที่แตกต่างกันไป และมีทางแก้ที่แตกต่างกันด้วย


- หลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ เพราะอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตกกังวลและความเครียดจะสนับสนุนให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา

### ขั้นที่สี่ : เชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับความคิดที่เกิดขึ้น

- ระบุความคิดที่เกิดขึ้นกับอารมณ์เป้าหมาย ตัวอย่างสาเหตุของอารมณ์ทางลบบางอย่าง เช่น

 ความวิตกกังวล จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลจะเผชิญกับปัญหาหรือคาดว่าจะเผชิญกับปัญหาทำให้คิดต่างๆ นานาซึ่งความกลัว การลังเลสงสัยไม่แน่ใจ เช่น การลังเลสงสัยในการเรียน ความคิดของคน การเงิน ความรัก เป็นต้น

 ความโกรธ เกิดจาก ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ตั้งใจ ความรำคาญ หงุดหงิดจากสิ่งต่างๆ การถูกคุกคาม ดูหมิ่นเหยียดหยาม ความโกรธก็มักเผาผลาญคำพูดให้เชือดเฉือนผู้อื่น หรือแสดงการกระทำที่ก้าวร้าว ทำให้มีปัญหความสัมพันธ์กับผู้อื่น

 ความหดหู่ เกิดจากการไม่มีเป้าหมาย พบกับความสูญเสีย และขาดความท้าทาย คนที่หดหู่จึงมักจะท้อแท้ง่าย และขาดความพึงพอใจ เช่น สูญเสียคนรัก ได้รับประสบการณ์แย่ๆ ไม่มีสิ่งที่น่าสนใจจะทำ หรือ อยู่ลำพังเพียงคนเดียว

ทดสอบว่าสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลงนั้นคืออะไร ลองฟังเพลงเพราะๆ หรือดูภาพน่ารักๆ หรือลองดูภาพคนที่เจ็บป่วย อดอยาก หรือใกล้จะตาย แล้วลองเปรียบเทียบกันว่า อารมณ์ได้เปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราสนใจอย่างไร

- เปรียบเทียบเหตุการณ์ในอดีต กับ ปัจจุบัน เช่น ทำไมเราถึงรู้สึกโกรธในครั้งแรก แต่เมื่อเหตุการณ์เกิดอีกครั้งหนึ่งเรากลับไม่รู้สึกหรือเกิดอารมณ์เช่นนั้นแล้ว

- ถามตัวเองว่ากลัวอะไรมากที่สุดแล้วเผชิญหน้ากับสิ่งที่เรากลัว ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาและพบกับความเจ็บปวด แต่จะทำให้เราหลุดพ้นจากสิ่งที่เรากลัวได้ ขณะที่การหลีกเลี่ยงจะทำให้เราเจ็บปวดมากขึ้นในระยะยาว

### **ขั้นที่ห้า : ระบุ ความเชื่อ ค่านิยม และรูปแบบของชีวิต**

- ถามตนเองว่า เมื่อเราพบปัญหา เราจะมีวิธีการคิดเพื่อลดปัญหานั้นอย่างไร คำถามนี้อาจช่วยให้เรามองปัญหาได้กว้างขึ้น และเห็นภาพชัดยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น ด.ญ.ส้ม มีอารมณ์หดหู่ และเหงาเป็นอย่างมาก เพราะทั้งบ้านมีเธออยู่แค่คนเดียว ยิ่งนานวันเข้าส้มก็ยิ่งหดหู่อย่างรุนแรง ส้มพยายามคิดหาวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลง เล่นกับตุ๊กตา อ่านหนังสือ ชวนเพื่อนมาค้างที่บ้าน จึงทำให้เธอค่อยๆ รู้สึกดีขึ้น และ เอาชนะความหดหู่นี้ได้

- สำรวจตนเองว่ามีความเชื่ออะไรอยู่บ้าง ความเชื่อในทางที่ไม่ดีบางครั้งอาจทำให้เราพบปัญหาได้ เช่น กรณีของเด็กห้าขวบที่ตีน้องเพื่อแย่งของเล่น เป็นเพราะเขาเชื่อว่าการใช้กำลังเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

สิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกันนั้นคืออะไร

### **ขั้นที่หก : แจกแจงขอบเขตความควบคุมและความรับผิดชอบ**

วิธีการนี้เป็นขั้นตอนแรกในการแก้ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้แก้ปัญหาได้อย่างทันทีทันใด และรู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

- เริ่มต้นโดยการให้ความสำคัญกับสาเหตุของปัญหา โดยตั้งสมมติฐานว่าสาเหตุของปัญหานั้นเกิดจากสิ่งภายนอก ซึ่งนอกเหนือไปจากการควบคุมของเรา แต่สิ่งที่เราทำได้คือการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของเราเอง

- รับผิดชอบกับทุกส่วนที่เราควบคุมได้ โดยเฉพาะ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเรา

- หากเราควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีพอ ไม่ว่าจะสถานการณ์จะเลวร้ายแค่ไหน เราก็สามารถมีความสุขได้ ในขณะที่เราไม่สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของคนอื่นได้ เพียงแต่เรารับผิดชอบต่อตัวเอง และปรับปรุงแก้ไขเมื่อเรารู้สึกไม่มีความสุขก็พอ



**แบบฝึกหัดที่ 3 :** นึกถึงสถานการณ์ที่ทำให้เรามีความทุกข์ใจ และ นำขั้นตอนการค้นพบตนเองทั้งหกขั้น มาปรับใช้ในการทำความเข้าใจสาเหตุที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

สถานการณ์.....

.....

ขั้นที่ หนึ่ง.....

ขั้นที่ สอง.....

ขั้นที่ สาม.....

ขั้นที่ สี่.....

ขั้นที่ ห้า.....

ขั้นที่ หก.....



**ข้อคิดสะกิดใจ**

“ไม่มีชัยชนะใดได้มาโดยไม่ต้องสู้  
ไม่มีความสุขใดได้มาโดยไม่ต้องลงมือลงแรง”



## ครั้งที่ 4

## โปรแกรมที่ 3 การพัฒนาตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตความเชื่อของตนเองที่ทำให้ไม่มีความสุขได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกสิ่งที้นำความสุขมาให้

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง การพัฒนาตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง การพัฒนาตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี ทำแบบฝึกหัด และอภิปรายผลร่วมกัน
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด



## โปรแกรมที่ 3

### การพัฒนาตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี

เราจะทราบได้อย่างไรว่าอะไรที่ทำให้เรามีความสุข

แม้ว่าร่างกายและจิตใจของเราจะมีพลังที่น่าทึ่ง แต่ก็ไม่แน่ว่าจะมีความสุขและสุขภาพดีเสมอไป สิ่งที่เป็นตัวตัดสินว่าเรามีความสุขและมีความสุขนั้น ได้แก่

#### ความพึงพอใจ และ ความเจ็บปวด



เป็นต้น

เมื่อสมองสั่งการถึงความต้องการของร่างกาย บอกว่าตอนนี้ร่างกายของเรากำลังต้องการน้ำ ต้องการอาหาร ต้องการอากาศหายใจ กำลังร้อนหรือหนาว หากความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองจะทำให้เรารู้สึกพอใจ ตรงกันข้ามหากไม่ได้รับการตอบสนองก็จะรู้สึกเจ็บปวด ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ และความสุขของเรา ฉะนั้น การรับรู้ถึงความรู้สึกพึงพอใจและหลีกเลี่ยงความรู้สึกเจ็บปวดเป็นหนทางที่จะเพิ่มความสุขได้

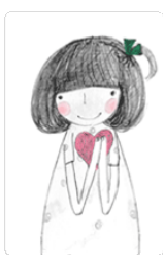
มีหลักความจริงอยู่ว่า ความพอใจจะอยู่กับเราได้ไม่นาน ส่วนความอดทนและความเจ็บปวดจะอยู่กับเราเพียงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น ดังเช่นนักเรียนนักศึกษาหลายคนที่ทนเสียสละเวลาและอดทนต่อความยากลำบากในการเรียน การอ่านหนังสือสอบ การทำการบ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการสอบตก

#### เหตุผล และ อารมณ์

ถ้าหากร่างกายไม่ได้รับการตอบสนองจากความต้องการ จะทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่หากได้รับการตอบสนองเราก็จะมีความสุข อารมณ์ของเราจะขึ้นอยู่กับค่านิยมและความเชื่อของเรา ถ้ามีค่านิยมและความเชื่อในสิ่งที่ผิด ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นก็เป็นสิ่งที่เชื่อไม่ได้ ฉะนั้น การเลือกให้สุขภาพและความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุด เป็นการเพิ่มโอกาสให้กับตนเองที่จะมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขมากขึ้น



#### ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความรัก



การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความรัก การสนใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร จะส่งผลต่อบุคลิกของเรา เมื่อเห็นคนที่ไม่มีความสุขเราจะสามารถเอาใจช่วย ตอนนี้เขารู้สึกอย่างไร ทำให้เราพลอยมีความสุขไปด้วย เราไม่อาจมีความสุขได้ หากไม่รู้สึกว่าผู้อื่นมีความสุข จิตสำนึกขั้นสูงจะผลิตความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดขึ้นในขณะที่เราไปทำร้ายผู้อื่น และจะสร้างความสุขเมื่อเราเห็นผู้อื่นมีความสุข

### ความเชื่อที่จะทำให้จิตใจของเราแข็งแกร่งขึ้น

- 🍌 เราได้รับโอกาสที่จะสร้างความสุขให้กับตัวเอง
- 🍌 เราสามารถรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตัวเองได้
- 🍌 เมื่อใดก็ตามที่เราารู้สึกไม่มีความสุข จะลองปรับสมดุลของอดีตกับปัจจุบันและของตัวเองกับผู้อื่น ก่อนประเมินทางเลือกเส้นทางที่จะทำให้เราพบกับความจริงและความสุขเสมอ
- 🍌 เราเกิดมาเพื่อค้นหาความจริงและความสุขให้กับตัวเองและคนอื่นๆ
- 🍌 ทุกเซลล์ในร่างกายและจิตใจมีส่วนสำคัญต่อการทำงาน สุขภาพ และความสุขของเรา เราจะต้องดูแลทุกเซลล์ให้ทำงานเป็นปกติ
- 🍌 เราจะดูแลทุกพื้นที่ที่เราอาศัยอยู่ อันได้แก่
  - (1) ส่วนที่ทำให้เรารักชีวิต รักตนเอง
  - (2) สัมพันธภาพกับผู้อื่น รักผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับและให้อภัยผู้อื่น
  - (3) ความใกล้ชิดสัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
  - (4) สุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง
  - (5) จิตใจและอารมณ์ของตนเอง
  - (6) ความต้องการทางวัตถุและเงินทอง
  - (7) การศึกษาและอาชีพของตนเอง
  - (8) กิจกรรมที่สร้างความสุขของตนเอง

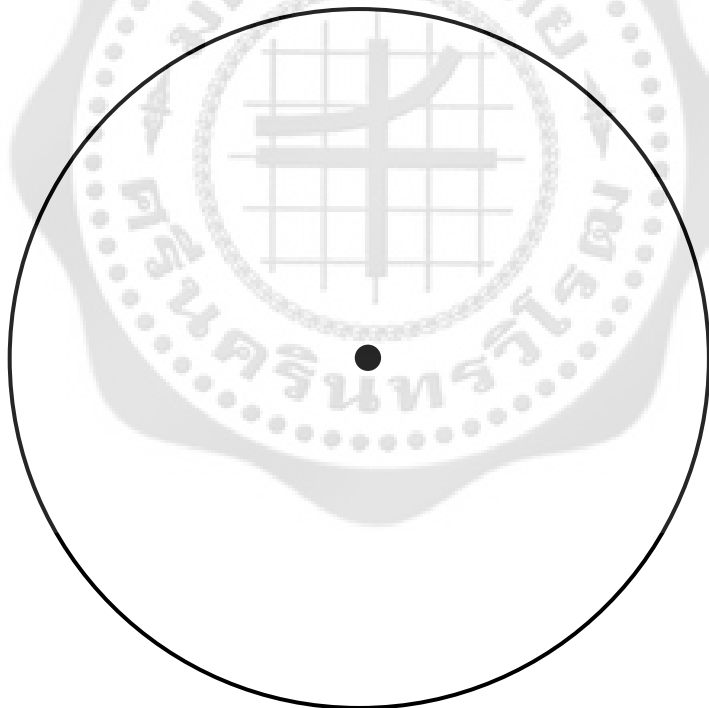
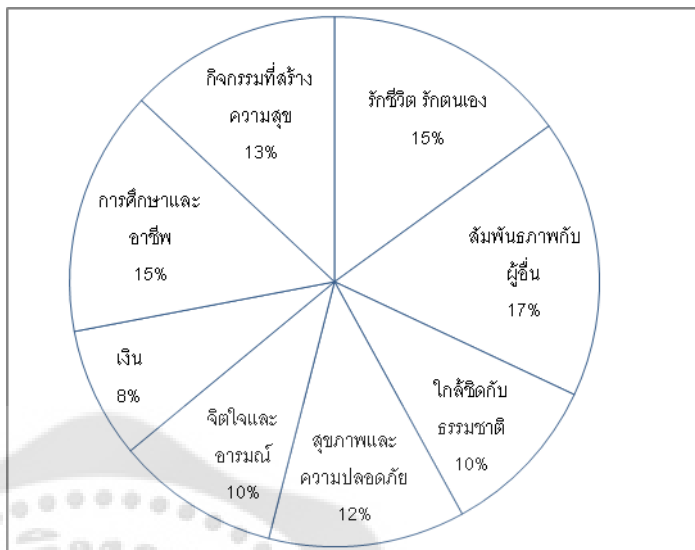
#### ข้อคิดสะกิดใจ

“ทุกคนมีความสุขได้ เท่าที่ใจอยากจะมี”




แบบฝึกหัดที่ 1 : จงออกแบบพื้นที่ชีวิตของตนเองจาก 8 พื้นที่ข้างต้นลงในวงกลมที่กำหนดให้

ตัวอย่าง ด.ช.คมกฤช อายุ 14 ปี เป็นคนมีเพื่อนเยอะ และชอบเล่นกีฬามาก ได้แบ่งพื้นที่ความสุขไว้ดังนี้



แบบฝึกหัดที่ 2 : เขียนความเชื่อที่จะทำเป็นพันธสัญญาของตนเอง แล้วติดไว้ในที่ที่สามารถเห็นได้บ่อยๆ เช่น ตู้เสื้อผ้า หน้าประตู หรือ หน้ากระจก เป็นต้น



.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 5

## โปรแกรมที่ 4 สรรค์สร้างโลกให้สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีการมองโลกในเชิงบวก

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง สรรค์สร้างโลกให้สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุข” จุดประสงค์เรื่อง สรรค์สร้างโลกให้สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก ทำแบบฝึกหัด และอภิปรายผลร่วมกัน
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด

## โปรแกรมที่ 4

### สรรสร้างโลกให้สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก

#### โลกของแต่ละคนขึ้นอยู่กับความรู้

เด็กแต่ละคนเกิดมาจะยังไม่รู้จักสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว แต่เมื่อได้รับการบ้วนอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า การโอบกอดจากคนแปลกหน้า ในที่สุดจะเกิดการเรียนรู้อาณาคนแปลกหน้านั้นคือ แม่ และเรียนรู้ว่าแม่หน้าตาเป็นอย่างไร มีเสียงอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไรที่จะให้แม่หันมาสนใจ เช่น ร้องให้เสียงดัง เกิดเป็นการรับรู้ทางจิตใจเกี่ยวกับแม่



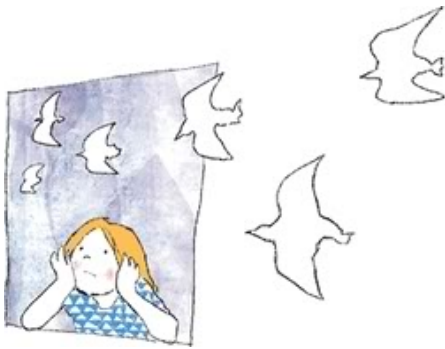
การรับรู้ทางจิตใจจะซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เมื่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเราเข้ามามีความเกี่ยวข้องกับตัวเรา ไม่ว่าจะเป็น พ่อ ญาติพี่น้องคนอื่นๆ หรือแม้กระทั่งวัตถุอย่าง รถยนต์ บ้าน เป็นต้น รวมไปถึงการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ เช่น พ่อแม่สอนเราว่า การรับประทานอาหารนั้นทำอย่างไร อาบน้ำอย่างไร พูดอย่างไร คิดถึงคนอื่นอย่างไร รับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไร สิ่งเหล่านี้พัฒนารวมกันเป็นวิถีคิดและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลนั่นเอง



กรณีตัวอย่าง : น้ำหวานมีมุมมองโลกที่หดหู่ มองเห็นแต่ข้อผิดพลาดของตนเอง ของทุกคน และของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเธอ เธอคิดว่าไม่มีใครรักเธอเลย รอบข้างเธอก็มีแต่คนทะเลาะกัน โกรธกัน เธอไม่เคยเห็นสมาชิกในครอบครัวของเธอมีความสุขแม้แต่วันเดียว น้ำหวานเชื่อว่าการมีเงินมีอำนาจ มีคนนับถือมากๆ จะทำให้ชีวิตของเธอมีความสุขขึ้นมาได้

นักจิตวิทยาสอนให้เธอพัฒนาทักษะของการสร้างโลกที่มีความสุขให้กับตัวเองและผู้อื่น โดยให้เธอหัดมองสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก และสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นๆ ซึ่งทำให้เธอเปลี่ยนจากการเป็นคนที่ดูถูกคนอื่น มองโลกในแง่ลบ กลายเป็นคนที่มีความสุขขึ้นมาได้

## โลกในจินตนาการของเราสามารถเป็นจริงได้



มนุษย์มักจะค้นหาความจริงของชีวิตจากโลกจินตนาการ เราจินตนาการแบบใด เราก็จะกระทำตามที่เรารับรู้จากจินตนาการนั้น จะสังเกตว่า ความคิดและความเชื่อหลายอย่างมาจากจินตนาการของตัวเอง แล้วเราก็มักจะปฏิบัติกับคนอื่นตามความเชื่อเหล่านั้น ส่วนคนอื่นก็ปฏิบัติกับเราในแบบเดียวกัน ยิ่งเราจินตนาการถึงโลกในเชิงบวกมากเท่าไร เราก็จะมีความคิด ความเชื่อ การกระทำ และประสบการณ์เชิงบวกในโลกของความเป็นจริงได้เท่านั้น

หากเราต้องการที่จะมีความสุข  
จงแทนที่การมองโลกในแง่ร้าย  
อันจะทำให้เกิดความคิดเชิงลบและความหดหู่ใจ  
ด้วยการมองโลกเชิงบวก

**แบบฝึกหัดที่ 1 :** (1) พิจารณามุมมองเกี่ยวกับอนาคตของตนเองว่าเป็นด้านบวกหรือด้านลบ แล้วเชื่อหรือไม่ว่าการคิดเชิงบวกสามารถทำให้เรามีความสุขขึ้นมาได้ เพราะอะไร

มุมมองเกี่ยวกับอนาคต  ด้านบวก  ด้านลบ  
การคิดเชิงบวกสามารถทำให้มีความสุข  เชื่อ  ไม่เชื่อ

เพราะ.....  
.....  
.....

(2) คิดและเขียนมุมมองเชิงบวกที่เป็นไปได้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## การคิดเชิงลบ กับ การคิดเชิงบวก

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากเราคิดในเชิงลบ

- ☹️ ความคิดในเชิงลบทำให้สมองไม่แจ่มใส
- ☹️ การคิดเชิงลบเป็นเหมือนโรคติดต่อ หากเราอยู่ใกล้คนที่มองโลกในแง่ร้าย เราอาจจะได้รับเชื้อโรคการมองโลกในมุมร้ายมาก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรอยู่ใกล้คนที่มองโลกในแง่ร้าย
- ☹️ คนที่คิดเชิงลบจะทำให้เรื่องที่ผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่
- ☹️ คนที่คิดเชิงลบจะมีทัศนคติที่ไม่ดีในการมองโลก จะมองโลกอย่างหมดหวัง ไม่แต่ความเศร้า ไม่เคยหาทางออกของปัญหาเจอ
- ☹️ คนที่คิดเชิงลบจะมองไม่เห็นศักยภาพของตนเอง คิดไปเองว่าเป็นคนไม่มีความสามารถ ไม่เคยเชื่อว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้สำเร็จ
- ☹️ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว สำคัญที่สุดคือ คนที่คิดในเชิงลบหรือมองโลกในแง่ร้ายจะ **ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต** ไม่มุ่งไปข้างหน้า แต่กลับจมอยู่กับอดีต

## ผลจากการคิดเชิงบวก

คนที่มีความคิดเชิงบวกคือคนที่มีพลังจะทำอะไรก็ได้ มีทัศนคติที่ดีต่อการดำรงชีวิต มักเห็นเรื่องยากเป็นเรื่องง่าย ให้โอกาสตนเองเสมอ และไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ นอกจากนี้ ยังมีผลดีอีกมากมายอันเกิดจากการคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดี อันได้แก่

- 😊 เราจะกลายเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเริ่มต้น และกล้าเดินทาง
- 😊 จะเป็นคนที่ไม่ยอมท้อง่าย ๆ และพร้อมจะเริ่มต้นใหม่เสมอ แม้จะสะดุดล้มในบางเวลา
- 😊 จะเป็นคนที่มีความคิดริเริ่มอยู่เสมอ
- 😊 จะเป็นคนที่พร้อมจะลองทำ ลองคิด ในสิ่งที่สร้างสรรค์กว่าเดิม และไม่กลัวความผิดพลาด
- 😊 จะเป็นคนที่กล้ายืนกรานในสิ่งที่ถูกต้อง
- 😊 จะเป็นคนที่ไม่รีรอที่จะทำความดี
- 😊 จะเป็นคนที่มีสุขทุกวินาที
- 😊 จะเป็นคนที่มองไปข้างหน้าอยู่เสมอ
- 😊 จะไม่เป็นคนที่ย่อท้อ ย่ำแย่ แต่ปรับเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่าเสมอ
- 😊 จะเป็นคนที่เติบโตอย่างสวยงาม ไม่หยุดตัวเองไว้กับที่
- 😊 จะสร้างผลงานที่ดีออกมาเพื่อคนใกล้ชิด คนรอบข้าง และโลกอยู่เสมอ



เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว..พวกเราหันมาคิดเชิงบวกกันเถอะ!!

### วิธีสร้างความคิดเชิงบวก

- ♥ มองตัวเองว่าดี หาข้อดีของตนเอง เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตนเอง
- ♥ ไม่คาดหวังกับสิ่งที่จะได้รับ ไม่คิดว่าจะต้องมี ควรมี สมควรมี ไม่ว่าสิ่งใดก็ตาม พร้อมกับเตรียมใจรับกับสถานการณ์ที่แย่ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ♥ คิดและมองโลกแง่บวกตลอดเวลา อย่างลัวที่จะต้องบอบช้ำเพราะอย่างน้อยเราก็ได้รับความสุขจากการมองโลกในแง่ดี
- ♥ มองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคนอื่น และมองเห็นคุณค่าในตัวคนอื่น ไม่ดูถูกคนอื่น
- ♥ อย่าพูดเรื่องอะไรก็ตามที่ทำให้คนหดหู่และหมดหวัง เลือกพูดเรื่องที่จะทำให้คนรอบข้าง มีพลังและมีรอยยิ้ม
- ♥ รู้จักให้ และมีความสุขที่จะให้
- ♥ อยากเห็นคนรอบข้างมีความสุข ทำทุกอย่างที่จะให้คนรอบกายยิ้ม มีความสุข มีความหวัง และมีพลังต่อไปสำหรับวันข้างหน้า

**แบบฝึกหัด :** เปรียบเทียบความคิดเชิงลบและเชิงบวกของตนเอง

(1) จงบอกสิ่งดีๆ ที่ตนเองเคยได้รับในชีวิต

.....

.....

.....

(2) คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกที่ได้รับน้อยกว่าที่ควรจะเป็นจากพ่อแม่ โรงเรียน เพื่อนฝูง หรือจากสิ่งอื่นๆ

.....

.....

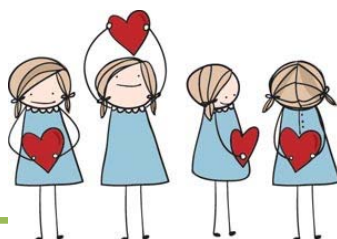
.....

(3) ลองแทนที่ความคิดเชิงลบด้วยความคิดเชิงบวก

.....

.....

.....





## เลือกที่จะมีความสุขเดี๋ยวนี้ ! : เปลี่ยนเปลี่ยนความคิดของตัวเอง

ทางหนึ่งที่จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น คือ การพัฒนามุมมองโลกด้านบวกให้มากขึ้น เพราะจะเป็น การช่วยให้ตัวเรารู้สึกดีขึ้นที่เล็กละน้อยและสร้าง ความสุขให้แก่ตนเองอย่างแท้จริง

ในแต่ละวันหากเรานับความคิดที่เกิดขึ้นเป็น วินาที พบว่า เราจะมีมากกว่า 60,000 ความคิดต่อวัน ความคิดทั้ง 60,000 ความคิดนี้แหละที่นำเราไปสู่ อารมณ์และความรู้สึก ทั้งเชิงลบและเชิงบวก สังเกต



จะพบว่า ความคิดเชิงบวกของเราจะมีมากในตอนเช้า เช่น ขณะที่รับประทานอาหารเช้า แต่หลังจาก ที่อ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าวที่มีความรุนแรงต่าง ๆ ก็มักจะเกิดความคิดเชิงลบ ที่เป็นสาเหตุของ ความหดหู่หรือความโกรธขึ้นในใจ แต่ความคิดเชิงบวกของเราจะช่วยให้เรารับมือกับสิ่งเหล่านั้นได้ โดยแหล่งกำเนิดความคิดเชิงบวกของตัวเรานั้นอยู่ที่ความสนใจและความรัก เมื่อเราคิดถึงสิ่งที่เรา สนใจเราก็จะพบกับความสุขได้ เช่น เห็นความงามของต้นไม้ เห็นนกร้องเพลง เห็นความงามของ ผู้คน และ สิ่งงดงามอื่นๆ รอบด้าน

### ข้อคิดสะกิดใจ

“คนมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นความยากลำบากในโอกาสทุกโอกาส  
คนมองโลกในแง่ดี มองเห็นโอกาสในความยากลำบาก ทุกความยากลำบาก”



## ครั้งที่ 6

## โปรแกรมที่ 5 พัฒนาคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีการมองโลกในเชิงบวก
2. เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองแก่นักเรียน

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง พัฒนาคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง พัฒนาคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ทำแบบฝึกหัด และ อภิปรายผลร่วมกัน
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด

## โปรแกรมที่ 5

### พัฒนาคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น คุณค่าในตนเองคืออะไร?

คุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง ว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าจากคนในสังคม ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองในทางที่ดีจะเกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในทางที่ดีด้วย

#### จะเกิดอะไรขึ้นหากไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

- ⊗ จะเป็นคนที่ชอบโยนความผิดให้กับบุคคลอื่น
- ⊗ เป็นคนชอบจับผิดคนอื่น
- ⊗ ต้องการการเอาใจใส่และการได้รับการยอมรับจากคนอื่นสูง
- ⊗ เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิท
- ⊗ เป็นคนไม่มีเหตุผล ขาดการตัดสินใจที่ดี
- ⊗ เป็นคนที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นอยู่เสมอ
- ⊗ มักเป็นคนที่เจ็บเหงา ซึมเศร้า เนื่องจากเห็นว่าตนเป็นคนไร้ค่า ไร้ความสามารถ

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วจงหันมาเห็นคุณค่าของตนเองกันเถอะ!!!!

#### กิจกรรมที่ 1: คุณค่าที่ดีในตัวตน

จงเขียนคุณลักษณะที่ดีของตนเองให้ได้มากที่สุด

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....



**เราจะรักตนเองให้มากขึ้นได้อย่างไร?**

หากเราต้องการที่จะรักตนเองให้มากขึ้น ต้องเริ่มจากการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองโดยรักตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งหมายถึงการใส่ใจในทุกๆ ส่วนของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย ความสนใจ ความสามารถ ความต้องการ การจัดการในเรื่องเวลาและทรัพยากรของตนเอง จะช่วยให้เราพัฒนาด้านความรู้คุณค่าในตนเองและรักตนเองมากขึ้น

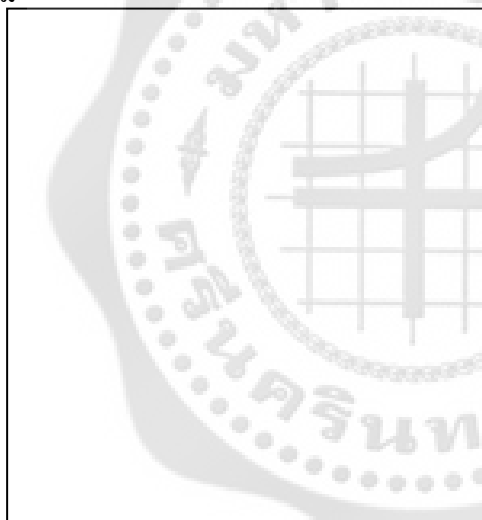
**ตอนที่ 1 พัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกาย**

1. ยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเองไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร

ลองเดินไปที่หน้ากระจก ยืนตัวตรง หายใจเข้าลึกๆ แล้วมองดูภาพสะท้อนของตนเอง ภาพที่เห็นนั้นส่วนไหนที่ทำให้เรารู้สึกดี และส่วนไหนที่รู้สึกแย่ ฝึกที่จะยอมรับกับทุกส่วนโดยการบอกกับตนเองว่า **ไม่มีมนุษย์คนไหนที่สมบูรณ์แบบ!!**



**แบบฝึกหัดที่ 2:** ลองมองตัวเองในกระดาดเงา แล้วพิจารณาว่าพอใจและยอมรับในหน้าตาของตนเองหรือไม่



ยอมรับ

ไม่ยอมรับ

2. ดูแลร่างกายของตนเอง

การดูแลเอาใจใส่ในทุกๆ ส่วนของร่างกาย เป็นการให้ความรักและเพิ่มคุณค่าให้กับตนเองซึ่งได้แก่


โภชนาการที่ดี อุปนิสัยการรับประทาน

อาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีดังนี้

- อย่าอดอาหารเข้าเพราะมือเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด
- ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อร่างกายจะได้รับน้ำอย่างเพียงพอ
- รับประทานผักสด 5 ส่วน ผลไม้ 3 ส่วนในแต่ละวัน
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล แป้ง เกลือ และไขมันอิ่มตัว



- อย่ารับประทานอาหารดึกเกินไป
- รับประทานอาหารเช้าอย่างไม่วีรร้อน เคี้ยวให้ละเอียด

 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

การที่ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานจะช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับและส่งออกซิเจนผ่านหลอดเลือดอย่างมีประสิทธิภาพ

**แบบฝึกหัดที่ 3: ตารางออกกำลังกาย**

จงกำหนดการออกกำลังกายของตนเองอย่างง่าย เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ลงในตารางที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อสามารถทำได้

ความตั้งใจ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เช่น เดินแอโรบิก							
วันละ 15 นาที							
.....							
.....							
.....							

 การพักผ่อน

ร่างกายของเราพักผ่อนเมื่อเราได้นอนหลับอย่างเพียงพอ จิตใจจะได้พักผ่อนเวลาที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ ในขณะที่ภาพลักษณ์ของตนเองนั้นจะพักผ่อนเมื่อจิตใจของเรารู้สึกสงบและเป็นสุข



**ข้อคิดสะกิดใจ**

“ไม่ใช่ทุกการกระทำจะนำมาซึ่งความสุข แต่ความสุขจะไม่เกิดถ้าไม่ได้



## ตอนที่ 2 การพัฒนาการมองเห็นตนเองอย่างสร้างสรรค์

เป็นการมองเห็นตนเอง อันเกิดจากความคิด ความรู้สึก และทัศนคติทั้งหมดที่บุคคลประเมินตนเองว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร เปรียบเสมือนการมองเงาในกระจกที่ทำให้บุคคลได้รู้จักตนเอง ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

1. ยอมรับตนเองในสภาพที่เป็นจริงไม่ว่าจะเป็นอย่างไร เช่น สวยไม่สวย หล่อไม่หล่อ เรียบเก๋งหรือไม่เก๋ง เคยทำสิ่งที่ดีหรือเคยทำผิดพลาดบ้าง เมื่อเราเผชิญหน้ากับความจริงที่แย่มากที่สุดของตัวเองได้นั้นเป็นการซื่อสัตย์ต่อตนเองด้วย
2. ค้นหาช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับการเรียนรู้ต่อตนเอง ถามตนเองว่า เราคาดหวังอะไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง แล้วความคิด ความเชื่อ รวมถึงการกระทำของเราแตกต่างไปจากสิ่งที่เราคาดหวังไว้อย่างไร
3. ค้นหาสาเหตุเพื่อให้เกิดการยอมรับ การถามบางคำถามกับตัวเอง เช่น นิสัยที่ไม่ดีของเรานี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไร สถานการณ์อะไรที่ทำให้มันเกิดขึ้น ใครมีอิทธิพลที่ทำให้เราทำพฤติกรรมแบบนี้ เช่น พ่อแม่ เพื่อนฝูง เรามีความคิดความเชื่ออะไรที่ซ่อนอยู่ ซึ่งคำถามเหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเรามากยิ่งขึ้น
4. ใช้ความเชื่อที่สูงกว่าลดความคาดหวังกับการเรียนรู้ การถามคำถามกับตนเอง เช่น ทางเลือกแบบไหนที่จะทำให้เรามีความสุข แบบไหนที่จะนำไปสู่การเจริญเติบโตอย่างสูงสุด หรือทางเลือกใด ที่เป็นการซื่อสัตย์กับตัวเอง เหล่านี้จะนำไปสู่ทางเลือกที่ขัดแย้งภายในได้
5. เอาชนะความกลัวของเราเอง ซึ่งความกลัวเป็นสิ่งที่คอยกีดกันความนับถือตนเอง และยังเป็นตัวสกัดกั้นความสุขของคนเรา โดยการเขียนสิ่งที่เรากลัวออกมาเป็นข้อๆ และ หัดยอมรับผลที่ตามมา ที่แย่มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จากนั้นเรียนรู้ที่จะรักและนับถือตนเอง แล้วเผชิญหน้ากับความจริง
6. ยอมรับและให้อภัยผู้อื่น

ถ้าหากเราไม่สามารถยอมรับและให้อภัยผู้อื่นได้เราก็ไม่อาจมีความสุขได้เช่นกัน ซึ่งเราสามารถเอาชนะความโกรธได้ด้วยวิธีการยอมรับผลจากการกระทำ แล้วเลือกความสุขและสุขภาพอยู่เหนือ ความโกรธ บางครั้งเราโกรธเพื่อเป็นการลงโทษผู้อื่น แต่จริงๆ แล้วเป็นทำร้ายตัวเองมากกว่า จากนั้นทำความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยทำความเข้าใจในสาเหตุและยอมรับผลจากการกระทำด้านลบของผู้อื่น จะช่วยลดการตำหนิและความโกรธได้



## ความมั่นใจในตนเอง ความหวังของเรากับความสำเร็จ

ความมั่นใจในตนเอง คือ การคาดหวังในความเป็นไปได้ที่จะบรรลุเป้าหมายในสถานการณ์หนึ่ง ตัวอย่างเช่น ด.ช.ลม คาดหวังไว้ว่าจะได้เกรด 4 ในวิชาคณิตศาสตร์ และคิดว่าจะมีโอกาสถึง 90% ที่จะสามารถทำได้ แสดงว่า ด.ช.ลมมีความมั่นใจสูงว่าจะสามารถทำคะแนนเป้าหมายได้ แต่ถ้าด.ช.ลมคิดว่ามีโอกาสแค่ 10% นั้นหมายถึงด.ช.ลมมีความมั่นใจในตนเองต่ำที่จะไปถึงเป้าหมาย

ความมั่นใจในตนเองจะสัมพันธ์กับงานและสถานการณ์เสมอ เรามีระดับของความมั่นใจในตนเองแตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น ด.ช.ดิน มั่นใจในคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ แต่ไม่มั่นใจในวิชาภาษาอังกฤษ และอาจจะขาดความมั่นใจในการพบผู้คน เป็นต้น

### 8 วิธีเพิ่มความมั่นใจในตนเอง



1. ขจัดความคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองออกไป เช่น ทำไมเราไม่เก่งเหมือนเพื่อนคนอื่น สามารถแก้ไขได้โดย ลองหาเหตุผลที่ทำให้ความคิดเหล่านั้นดูไม่น่าเชื่อถือ หรือดูไม่เป็นความจริง
2. จงอย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเด็ดขาด เพราะขาดหน้าตาคนเรายังเกิดมาไม่เหมือนกันเลย ทักษะ ความคิด สติปัญญา ก็คงจะยากที่จะเหมือนกัน
3. จำไว้ว่าไม่มีใครเหมาะสมหรือดีพร้อมไปซะทุกอย่าง แม้แต่คนที่มั่นใจมากที่สุดเชื่อเถอะว่าต้องมีบางสถานการณ์ในชีวิตที่รู้สึกล้มแต่จำไว้ว่าอย่างหนึ่งว่า คนที่เคยมีความมั่นใจเต็มเปี่ยมก็สามารถขาดความมั่นใจเอาได้ง่ายๆ คนที่ไม่มีความมั่นใจก็สามารถกลับมาเป็นคนที่มีความมั่นใจได้อีกครั้งเหมือนกัน
4. ระบุความสามารถของเรา ในด้านที่คิดว่าเด่นกว่าคนอื่น ๆ หรืออาจเน้นที่พรสวรรค์ที่เรา มีอยู่แล้ว จงเรียนรู้ที่จะนำความภาคภูมิใจในตัวเองออกมา
5. หัดมองโลกในแง่บวกเข้าไว้ แม้ว่าบางครั้งเราอาจจะขจัดใจหรือเข้าใจผิดกับคนอื่นแต่ให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ รักคนอื่นเหมือนรักตัวเอง และ พุดในแง่บวกเกี่ยวกับความก้าวหน้าในอนาคต
6. การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เราปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น อย่าลืมกล่าวคำ “ขอบคุณ” คนที่วิจารณ์เรา และยิ้มอย่างภาคภูมิใจว่า อย่างน้อยเราก็คือคนที่มีความสนใจ
7. มองผ่านในกระจก และยิ้มให้กับตัวเอง ใบหน้าของเราเป็นสิ่งที่แรกที่จะแสดงออกว่าเรามีความมั่นใจในตัวเองแค่ไหน หากเราฝึกรยิ้มอย่างมั่นใจบ่อยๆ อาจช่วยให้ความมั่นใจในหัวสมองเราเพิ่มมากขึ้น กระจกสามารถช่วยเพิ่มทักษะในการสื่อสารของเราได้
8. แกล้งทำเป็นว่าเรานั้นมั่นใจในตัวเองบ่อยๆ ทำให้คนอื่นที่มองมารู้สึกว่า คุณเป็นคนมั่นใจ แล้วตัวเราเองก็จะเชื่อมั่นในตัวเองได้

แบบฝึกหัดที่ 2: ประเมินทักษะชีวิตของตนเอง โดยให้คะแนนความมั่นใจในตนเองจาก 1 ถึง 10 ลงในกุญแจทักษะชีวิต

### กุญแจทักษะชีวิต

#### กระบวนการรับรู้

- \_\_\_\_\_ ทักษะการเรียนรู้และการศึกษา
- \_\_\_\_\_ ตรรกะและการคิดอย่างมีเหตุผล
- \_\_\_\_\_ ทักษะความตระหนักรู้ในตน
- \_\_\_\_\_ ทักษะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- \_\_\_\_\_ ทักษะความภูมิใจในตนเอง
- \_\_\_\_\_ การคิดอย่างสร้างสรรค์
- \_\_\_\_\_ การคิดเชิงคณิตศาสตร์
- \_\_\_\_\_ การอ่านและความเข้าใจ
- \_\_\_\_\_ ทักษะการเขียนและการสื่อสาร
- \_\_\_\_\_ ทักษะการใช้คอมพิวเตอร์
- \_\_\_\_\_ วิชาการ(วิทยาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ จิตวิทยา สาธารณสุข ชุรกิจ  
วรรณคดี ดนตรี ศิลปะ ปรัชญา เป็นต้น)



#### การจัดการตนเอง

- \_\_\_\_\_ การตัดสินใจ
- \_\_\_\_\_ การวางแผนชีวิต
- \_\_\_\_\_ การบริหารเวลา
- \_\_\_\_\_ ทักษะการจัดการกับอารมณ์
- \_\_\_\_\_ การพัฒนาตนเอง
- \_\_\_\_\_ แรงจูงใจ เป้าหมาย
- \_\_\_\_\_ การเปลี่ยนนิสัย

#### มนุษยสัมพันธ์

- \_\_\_\_\_ การพบปะผู้อื่นและพูดคุยกับคนแปลกหน้า
- \_\_\_\_\_ ทักษะการฟัง
- \_\_\_\_\_ การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง
- \_\_\_\_\_ ทักษะการทำความคุ้นเคยกับผู้อื่น
- \_\_\_\_\_ ทักษะการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง
- \_\_\_\_\_ การโน้มน้าวใจ
- \_\_\_\_\_ การจัดการผู้อื่น
- \_\_\_\_\_ ทักษะการช่วยเหลือและการแนะนำ
- \_\_\_\_\_ ทักษะการพูดในหน้าชั้นเรียน
- \_\_\_\_\_ ทักษะการดูแลรักษาบ้าน ซ่อมรถ กีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืออื่นๆ

#### อื่นๆ

รวมคะแนน \_\_\_\_\_ คะแนน



### แบบฝึกหัดที่ 3: การพัฒนาความมั่นใจในตนเอง

1. นักเรียนรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองในเรื่องใดบ้าง



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

2. จงบอกวิธีเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

ข้อคิดสะกิดใจ

“ผู้ที่ไม่พอใจกับสิ่งที่ตนมียู่ ย่อมจะไม่พอใจกับสิ่งที่ตนอยากจะมี”



## ครั้งที่ 7

## โปรแกรมที่ 6 เพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆและเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้

2. เพื่อให้นักเรียนนักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจต่อบุคคลอื่น

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง เพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง เพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ ทำแบบฝึกหัด และอภิปรายผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด


## โปรแกรมที่ 6

### เพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ

#### การพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทักษะต่อไปนี้เป็นทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อให้สามารถควบคุมภายในให้ดีขึ้น

- 🎁 ทักษะความเห็นอกเห็นใจ โดยพยายามเข้าใจในมุมมองของผู้อื่น
- 🎁 ทักษะความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น แสดงความนับถือต่อผู้อื่น โดยบอกและแสดงให้เห็นว่าเราเอาใจใส่และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น
- 🎁 ทักษะการเอาใจใส่ตนเอง โดยให้ความสำคัญกับค่านิยม เป้าหมาย และความรู้สึกที่เรามีต่อตนเองและผู้อื่น
- 🎁 ทักษะการแก้ปัญหาแบบได้รับผลดีทั้งสองฝ่าย หลีกเลี่ยงที่จะให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะและให้อีกฝ่ายหนึ่งแพ้ เพราะจะเป็นการสร้างความเจ็บปวดให้กับอีกฝ่าย
- 🎁 ทักษะการไม่ตำหนิและหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่ง หลีกเลี่ยงการตำหนิตนเองและผู้อื่น แต่ให้มุ่งไปที่การหาสาเหตุและการแก้ปัญหาแทน
- 🎁 ทักษะการให้ความสำคัญกับประเด็นที่เกี่ยวข้อง กับประเด็นที่สำคัญๆ และนำมาใช้เวลาที่จำเป็นในการแก้ปัญหา
- 🎁 ทักษะการรักษาความสงบ พยายามทำความเข้าใจ ใช้เวลาและช่องว่างเพื่อเพิ่มความสงบในสถานการณ์ที่เคร่งเครียด
- 🎁 ทักษะการฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ ให้ฟังผู้อื่นก่อน ให้เขาค้นหามุมมองของเขา และพยายามสรุปอารมณ์และเนื้อหาที่จำเป็น
- 🎁 ทักษะการถามผู้อื่นในมุมมองของเขา ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจในรายละเอียดมากยิ่งขึ้น ถามเขาด้วยคำถาม เช่น คุณพอจะยกตัวอย่างได้ไหม, คุณสามารถเล่ารายละเอียดเพิ่มอีกหน่อยได้ไหม, มีอะไรบกวนใจคุณอีกหรือเปล่า เป็นต้น
- 🎁 ทักษะการเข้าถึงหัวใจของปัญหา เปรียบเทียบความชัดเจนและค้นหาประเด็นที่ซ่อนอยู่จะทำให้ค้นพบสิ่งที่ซ่อนอยู่และเบี่ยงหลังความรู้สึกต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น
- 🎁 ทักษะการแสดงความเอาใจใส่แต่ตอบสนองอย่างเหมาะสม ตอบสนองอารมณ์ที่เดือดพล่าน เช่น ไม่พอใจหรือโกรธ ด้วยความเห็นใจแต่ไม่ใช้การมีอารมณ์ร่วมไปกับเขา ตัวอย่างเช่น ฉันรู้ว่าเธอโกรธเรื่องนั้น ฉันสนใจความรู้สึกของเธอ และอยากจะเข้าใจว่าทำไมเธอถึงเสียใจมากขนาดนี้
- 🎁 ทักษะการต่อรอง เรียนรู้วิธีการต่อรองกับรางวัลและการลงโทษอย่างระมัดระวังโดยใช้ความสงบเพื่อลดอารมณ์โกรธหรือการกระทบกระทั่งที่จะเกิดขึ้น

 **ทักษะการเห็นที่การเปลี่ยนแปลงตนเองไม่ใช่เปลี่ยนแปลงผู้อื่น** ตระหนักว่าเราเท่านั้น ที่ควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเราได้ไม่ใช่ผู้อื่นเป็นผู้ควบคุม ฉะนั้นจึงควรเอาใจใส่กับความต้องการของตนเองให้ดี

**แบบฝึกหัดที่ 1:** ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีหรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับตนเอง

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> เห็นอกเห็นใจผู้อื่น</li> <li><input type="checkbox"/> เอาใจใส่ต่อผู้อื่น</li> <li><input type="checkbox"/> เอาใจใส่ตนเอง</li> <li><input type="checkbox"/> แก้ปัญหาแบบได้รับผลดีทั้งสองฝ่าย</li> <li><input type="checkbox"/> ไม่ตำหนิและหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่ง</li> <li><input type="checkbox"/> ให้ความสำคัญกับประเด็นที่เกี่ยวข้อง</li> <li><input type="checkbox"/> รักษาความสงบ</li> <li><input type="checkbox"/> ฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ</li> <li><input type="checkbox"/> ถามผู้อื่นในมุมมองของเขา</li> <li><input type="checkbox"/> เข้าถึงหัวใจของปัญหา</li> <li><input type="checkbox"/> แสดงความเอาใจใส่แต่ตอบสนองอย่างเหมาะสม</li> <li><input type="checkbox"/> มีทักษะการต่อรอง</li> <li><input type="checkbox"/> เห็นที่การเปลี่ยนแปลงตนเองไม่ใช่เปลี่ยนแปลงผู้อื่น</li> </ul>	รวม.....คะแนน
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------



**การแปลผล**

7 - 13 คะแนน หมายถึง มีทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

0 - 6 คะแนน หมายถึง มีทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ควรได้รับการพัฒนาเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างยิ่ง

**ข้อคิดสะกิดใจ**

“พรสวรรค์ในการเป็นคนมีความสุขคือการชอบและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนมี ไม่ใช่สิ่งที่ตนไม่มี”



## ลองดูหน้าต่างโจฮารี (Johari's Window) ดูลี

บริเวณเปิดเผย	บริเวณจุดบอด
บริเวณซ่อนเร้น	บริเวณมืดมน



รูปหน้าต่าง 4 บาน นั้น สรุปว่าบุคคลทุกคนมีพฤติกรรมอยู่ 4 แบบ ซึ่งอยู่ตามบริเวณหน้าต่างทั้ง 4 บาน บางทีก็เรียกว่า “หน้าต่างหัวใจ” พฤติกรรมดังกล่าวมีดังนี้ คือ

1. **บริเวณเปิดเผย** หมายถึงบริเวณพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกอย่างเปิดเผย เป็นพฤติกรรมเจตนาที่บุคคลแสดงออกแล้วรู้ว่าตนเองแสดงพฤติกรรมอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร ให้บุคคลอื่นรับรู้พฤติกรรมและเจตนาของเรา ในขณะที่เดียวกันเราก็รับรู้พฤติกรรมและเจตนาของผู้อื่นด้วย ถ้าหากบุคคลมีความสนิทสนมกันมากขึ้น บริเวณจะเปิดกว้างขึ้น หมายถึงบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีการเปิดเผยจริงใจต่อกันมากขึ้น

2. **บริเวณจุดบอด** หมายถึงบริเวณที่พฤติกรรมที่ตนแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ไม่มีจุดมุ่งหมาย และไม่มีเจตนาที่จะแสดงออกไป แต่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ การที่บางคนพูดหรือแสดงการกระทำบางอย่างโดยไม่รู้ตัวจะทำให้เสียบุคลิกภาพ อาจทำให้คนอื่นเบื่อหน่ายและไม่พอใจได้

3. **บริเวณซ่อนเร้น** หมายถึงบริเวณที่มีพฤติกรรมลึกลับ เป็นพฤติกรรมหรือ ความรู้สึกนึกคิดบางอย่างที่บุคคลเก็บซ่อนไว้ในใจไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ ตนเองเท่านั้นที่รู้ เช่น ความรู้สึกไม่ดีต่อคนอื่น พฤติกรรมในส่วนนี้มักจะเป็นพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความจำ การรับรู้ ความคิด บุคคลจะไม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกมา เพราะต้องการปิดบัง แต่อาจจะแสดงพฤติกรรมอย่างอื่นกลบเกลื่อน

4. **บริเวณมืดมน** หมายถึง เป็นบริเวณที่พฤติกรรมหรือความรู้สึกบางอย่างที่บุคคลแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ตนเองไม่เคยรู้ไม่เคยเข้าใจมาก่อน และบุคคลอื่นไม่เคยรู้ไม่เคยสนใจมาก่อน เช่นกัน พฤติกรรมในส่วนนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างทำให้เกิดพฤติกรรมนี้ขึ้นมาได้ เช่น บุคคลบางคนมีกิริยามารยาทเรียบร้อย สุภาพเรียบร้อย สุขุม เยือกเย็น แต่เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์คับขัน พฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้จึงเกิดขึ้น







ดูต่อกันเลย..

การศึกษาตนเองและผู้อื่นโดยใช้ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี ทำให้ได้ข้อคิดว่า





1. ไม่มีใครรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้
2. คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
3. บริเวณเปิดเผยและบริเวณซ่อนเร้นเป็นส่วนที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการ สร้างมนุษยสัมพันธ์โดยตรง ส่วนบริเวณจุดบอดและจุดมืดมนนั้นมีผลต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ทางอ้อม

การนำทฤษฎีหน้าต่างของโจฮารีไปใช้ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์นั้น คือ จะต้องเป็นคนเปิดเผยจริงใจมากที่สุด จะต้องเป็นผู้ที่ยอมรับคำวิจารณ์ของผู้อื่น เพื่อนำไปแก้ไขปรับปรุงตนเอง และ ให้คำวิจารณ์แก่ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ในการรับคำวิจารณ์นั้นมีข้อควรคำนึง ดังนี้

-  เข้าใจความหวังดีของผู้อื่น
-  ใจกว้างยอมรับคำวิจารณ์ด้วยความเป็นธรรมชาติ
-  นำคำวิจารณ์พิจารณาตรวจสอบกับตนเอง
-  หาแนวทางแก้ไขปรับปรุงตนเอง

ในการให้คำวิจารณ์แก่ผู้อื่นมีข้อควรคำนึงต่อไปนี้ คือ

-  หวังดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ
-  ไม่ควรให้คำวิจารณ์บุคคลใดบุคคลหนึ่งต่อหน้าผู้อื่น
-  วิเคราะห์ในลักษณะของการอธิบายพฤติกรรม แต่มีใช้ว่าการประเมิน ว่าดีหรือเลว
-  เมื่อวิจารณ์ข้อเสียแล้วต้องเสนอแนวทางแก้ไขให้



เพียงเท่านี้เราก็สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้แล้ว เย้!!!

## ครั้งที่ 8

## โปรแกรมที่ 7 เราสามารถมีความเชื่อมั่นและมุมมองเชิงบวกได้

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ และเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดี

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง เราสามารถมีความเชื่อมั่นและมุมมองเชิงบวกได้
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่อง เราสามารถมีความเชื่อมั่นและมุมมองเชิงบวกได้ ทำแบบฝึกหัด และอภิปรายผลร่วมกัน
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด

## โปรแกรมที่ 7

### เราสามารถมีความเชื่อมั่นและมุมมองเชิงบวกได้

เทคนิคการควบคุมจิตใจเพื่อเพิ่มความหวังและความสุข เป็นการควบคุมจิตใจโดยผ่านอารมณ์ซึ่งนับเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่ความสุขทางตรงมากกว่าโดยมีเทคนิค 6 ประการต่อไปนี้



#### เทคนิค เลือก ประ เข้า เป้า มอง เฟ่ง

##### เทคนิคที่ 1 เลือก คือ การหาตัวเลือก

เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบให้ตรวจสอบตัวเลือก ว่าในแต่ละสถานการณ์เรามีตัวเลือกอะไรบ้าง คนส่วนใหญ่มักจะใช้เวลาไปกับการทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ แต่ใช้เวลาเพียงน้อยนิดกับสิ่งที่ตนเองชอบ หากเรารู้จักใช้เวลาไปกับเรื่องที่เราสนใจมากขึ้นแทนที่กิจกรรมที่รู้สึกเครียดและน่าเบื่อ จะทำให้เราควบคุมจิตใจและความสนใจของเราได้ดียิ่งขึ้น

##### ตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยควบคุมอารมณ์

- |                                                                |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 🍎 พูดคุยกับคนที่รู้สึกดีด้วย                                   | 🍎 ออกกำลังกาย เดินรำ เล่นกีฬา ปั่นจักรยาน                    |
| 🍎 ดูทีวี ฟังเพลง เล่นเกมส์                                     | 🍎 หากิจกรรมทำในสถานที่ใหม่ๆ ความคิดใหม่ๆ                     |
| 🍎 ชื่นชมความงามหรือธรรมชาติ                                    | 🍎 กิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้และเติบโต                         |
| 🍎 ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำงานสร้างสรรค์ หรือดูแลใครซักคน | 🍎 การจินตนาการ การฝัน การเล่นกับความคิด                      |
| 🍎 วางแผนกิจกรรมที่น่าสนุกหรือน่าสนใจ                           | 🍎 เทคนิคการพักผ่อน เช่นการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การนวดผ่อนคลาย |
| 🍎 อ่านหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจ                               |                                                              |
| 🍎 ดูการแสดงที่ทำให้ผ่อนคลาย                                    |                                                              |



หากเราต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ จงรู้จักแทนที่กิจกรรมที่น่าเบื่อเหล่านั้น ให้กลายเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ เพื่อให้เรารู้สึกดีขึ้น



**แบบฝึกหัดที่ 1 : ตรวจสอบกิจกรรมที่มีผลต่ออารมณ์ของตนเอง**

(1) จงเขียนกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน แล้วให้คะแนน 0 – 100 ว่าเรามีความสุขแค่ไหนที่ได้ทำกิจกรรมนั้นๆ

กิจกรรม	.....	คะแนน
	.....	คะแนน
	.....	คะแนน
	.....	คะแนน
	.....	คะแนน
	.....	คะแนน
	.....	คะแนน



(2) กิจกรรมใดบ้างที่ทำแล้วลดความเครียด ความโกรธ ความวิตกกังวล และสับสน

.....

.....

(3) กิจกรรมใดบ้างที่ทำแล้วรู้สึกเครียด หดหู่ เซื่องซึม หรือ เกียจคร้าน

.....

.....

(4) กิจกรรมใดบ้างที่สามารถทำคนเดียวได้ และทำได้อย่างรวดเร็ว

.....

.....

**เทคนิคที่ 2 ประ คือ การประสานการทำงานของร่างกายและจิตใจ**

ความคาดหวังของเราเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำนั้นมักจะส่งผลต่ออารมณ์ของเรา เช่น หากเรากำลังกลัวว่าผลของกิจกรรมจะออกมาไม่ดี เช่น การสอบไม่ผ่าน อาจจะนำพาความรู้สึกหดหู่หรือวิตกกังวล มาให้กับเราได้

ความคาดหวังที่เรามีในเชิงบวกจะเป็นการช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายและจิตใจของเรา ระบบประสาทจะทำงานได้ดียิ่งขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจจะเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อก็พร้อมที่จะทำงาน ขณะที่เรากำลังจะทำเรื่องสนุกหรือน่าสนใจ ความคาดหวังจะผลิตอารมณ์เชิงบวก เป็นเหตุให้เราพลังทางจิตใจและร่างกายเพิ่มมากขึ้น จะเห็นจากการที่เราตั้งใจให้เลิกเรียนในวันศุกร์ เพื่อที่จะได้พักผ่อนในวันเสาร์ – อาทิตย์ แต่ขณะที่เรากำลังทำงานบ้านเรามากก็รู้สึกเมื่อยล้า หดหู่ และไม่เป็นสุข ความคาดหวังจะกระตุ้นร่างกายและจิตใจให้มีพลังลดลง เป็นผลให้เรา รู้สึกเหนื่อยอ่อนเนื่องมาจากการขาดความสนใจ ส่วนความคาดหวังในสถานการณ์ที่เป็นอันตราย มักจะเป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวลหรือความกลัว

## แบบฝึกหัดที่ 2 : เปลี่ยนการคาดหวังเชิงลบให้เป็นการคาดหวังเชิงบวก

(1) นึกถึงสถานการณ์ที่เกิดความคาดหวังเชิงลบ เช่น รู้สึกเหนื่อย หรือ หดหู่เกินไปแล้วที่จะทำบางอย่าง แล้วคิดวิธีการเพื่อเพิ่มความคาดหวังเชิงบวก

.....

.....

.....

(2) คิดถึงผลที่จะตามมาหากเรายังคงมีความคาดหวังเชิงลบอยู่

.....

.....

.....

## เทคนิคที่ 3 เข้า คือ การทำความเข้าใจ

กระบวนการฝึกฝนทักษะชีวิต

1. หาผู้เชี่ยวชาญที่ดีที่สุดเพื่อใช้ในการศึกษา เช่น หนังสือ วีดิโอเทป หรือ คนที่รู้จัก
2. วิเคราะห์เรื่องราว วิเคราะห์แต่ละขั้นตอนด้วยตนเองจากสิ่งที่สังเกตได้จากผู้เชี่ยวชาญ ดูความแตกต่างของพฤติกรรมของตัวเรากับพฤติกรรมของผู้เชี่ยวชาญ
3. ทดลอง และ ฝึกฝน
4. รับผลตอบรับ สังเกตตนเอง ค้นหา ฟังความคิดเห็น จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่สังเกตเรา



### กรณีศึกษา :

มีผู้มาขอรับบริการคนหนึ่ง เป็นผู้หญิง มีลักษณะเป็นคนที่บอบถุน สนใจผู้อื่น และไม่เคยทำร้ายใคร เธอเล่าว่า กลางดึกคืนหนึ่ง ในขณะที่เธอเดินทางกลับบ้าน มีชายคนหนึ่งเข้ามาข่มขืนเธอ ซึ่งเธอพยายามหาเหตุผลว่าทำไมเขาถึงทำเช่นนั้นได้ เพราะเธอไม่เคยไปทำร้ายเขาเลย ก่อนหน้านั้นเธอมีความเชื่ออยู่ว่า ในโลกนี้มีความยุติธรรม และเราสามารถอยู่ร่วมกันบนโลกใบนี้ได้ แต่ขณะนี้ความรู้สึกของเธอนั้นกลับเต็มไปด้วยความวิตกกังวลและความโกรธ เพื่อแก้ปัญหาของเธอ นักจิตวิทยาจึงให้เธอทำความเข้าใจว่าทำไมคนบางคนถึงทำร้ายและข่มขืนผู้อื่นได้ โดยที่ เหตุผลที่ว่าทำไมชายผู้นั้นจึงข่มขืน อาจเป็นเพราะว่าเขามีความต้องการทางเพศ หรือชายบางคนมีความต่อต้านสตรีเพศ และเธอควรยอมรับว่าบางทีชีวิตก็ไม่ได้ยุติธรรมเสมอไป และเมื่อเขาจะได้รับโทษทางกฎหมายเขาจะต้องถูกรบวบนทางจิตวิทยาเช่นเดียวกับกรกระทำที่โหดร้ายของเขา จากนั้นนักจิตวิทยาบอกให้เธอหาความหมาย เชิงบวกในความทุกข์ของเธอ เพื่อให้ตัวเธอนั้นรู้สึกดีขึ้น เธอใช้ศาสนาช่วย โดยเธอคิดว่ามันเป็นความต้องการของพระเจ้าเพื่อจะให้เธอเรียนรู้ในเรื่องความเข้าใจและการให้อภัย ทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น สบายใจ ที่จะคุยกับผู้ชายได้มากขึ้น

## เทคนิคที่ 4 เป้า คือ เป้าหมาย



### เป้าหมาย 5 ประการในการเพิ่มความเชื่อมั่นให้สูงขึ้น

(1) การลดระดับความคาดหวังของเป้าหมายให้ต่ำลง เพราะถ้าหากเราตั้งเป้าหมายและความคาดหวังไว้สูงเกินไป จะทำให้เรารู้สึกเครียด กัดดัน กลัวความผิดพลาด หดหู่ตามมา

(2) การทำเป้าหมายทางเลือกและการวางแผน หากเราไม่มีเป้าหมายทางเลือกจะทำให้กระทบกับด้านอื่นๆ ของชีวิตด้วย เช่น นักเรียนที่เครียดและวิตกกังวลกับการเรียนจะทำให้ไม่มีความสุขในการเรียน รวมถึงจะกระทบกับความสัมพันธ์ด้านอื่นๆ ของชีวิตด้วย

(3) การให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่เป็นกระบวนการ ลองอ่านเป้าหมายต่อไปนี้

ฉันทำดีที่สุด	กับ	ฉันชนะ
เป็นมิตร	กับ	เป็นเพื่อนกัน
เรียนหนัก	กับ	ทำเกรดให้สูง
ทำการเร่ขาย	กับ	ทำยอดขาย
สัมภาษณ์งาน	กับ	ได้งานใหม่
ทำงานหนัก	กับ	ได้รับการเลื่อนขั้น
การแข่งขัน	กับ	ความสำเร็จในอาชีพ

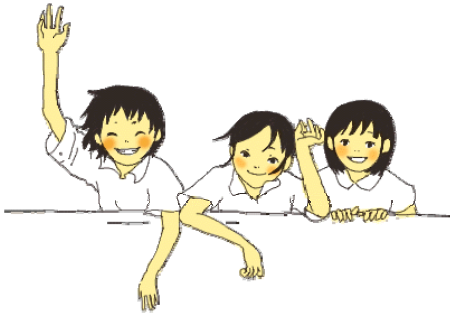
จะสังเกตว่า ด้านหน้าของแต่ละคู่เป็นเป้าหมายที่เป็นกระบวนการ ส่วนด้านหลังคือเป้าหมายที่เป็นผลที่ตามมา เป้าหมายที่เป็นกระบวนการสามารถควบคุมได้โดยตรงจากสิ่งที่เราคิดหรือทำ ซึ่งตรงกันข้ามกับเป้าหมายที่เป็นผลลัพธ์ตามมา เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเลือกเป้าหมายที่ไกลกว่าการควบคุมของเรา จะสร้างความกังวลให้เราทันที เท่ากับว่าเราได้เพิ่มความกดดันให้กับตนเอง

(4) การให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่เคลื่อนที่ เป้าหมายที่หยุดนิ่งคือเป้าหมายที่สมบูรณ์ ส่วนเป้าหมายที่เคลื่อนที่อาจจะไม่สมบูรณ์ แต่เป็นศูนย์กลางของกระบวนการที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเป้าหมายที่เคลื่อนที่กับเป้าหมายที่หยุดนิ่ง ได้แก่

ปรับปรุงทักษะ	กับ	ชนะได้เหรียญทอง
ปรับปรุงรายได้ในแต่ละปี	กับ	หาเงินได้ 1 ล้านบาท
มีการแต่งงานอย่างมีความสุข	กับ	ได้แต่งงาน
ใช้ชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	กับ	เป็นแพทย์
สร้างสรรค์ความงามเท่าที่จะทำได้	กับ	ได้บ้านสวยๆ หลังใหม่
เรียนรู้และเติบโต	กับ	บรรลุความสมบูรณ์
มีความสุข	กับ	รู้สึกสุดยอด



(5) การให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ง่าย และขั้นตอนเล็กๆ ลง ขั้นตอนง่ายๆ ก็สามารถเอาชนะความเครียด ความวิตกกังวลและบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้



**กรณีตัวอย่าง :**

ผู้มารับบริการคนหนึ่ง เป็นนักเรียนชั้นม.6 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 4.00 เขาอยู่อย่างหวาดกลัวว่าจะมีอะไรบางอย่าง มาทำให้เขาเกรดตก กลัวโรงเรียน และกลัวการเรียน เขาอยากจะทำอะไรบางอย่างออกไปจากวงจรอุบาทว์นี้ นักจิตวิทยาจึงให้เขาแก้ปัญหาโดยการตรวจสอบสาเหตุจากความคาดหวัง และการตั้งมาตรฐานไว้สูงของตัวเอง เขาจึงตัดสินใจว่าความสุขในชีวิตทั้งหมดของเขาสำคัญกว่าเกรด ซึ่งก็ช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นและลดความคาดหวังของตนเองลง จากเกรด 4.00 เป็น 3.50 ทำให้เขา มีความสุขมากขึ้นและสนุกกับชีวิตมากขึ้นด้วย

**เทคนิคที่ 5 มอง คือ การมองโลกในแง่ดี**

การมองโลกในแง่ดีขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นของเรา หากเราเชื่อว่าเราและคนอื่นๆ สามารถมีความสุขได้แม้จะไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ ในสิ่งที่อยากได้ เรายังสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้และยังคงมองโลกในแง่ดีอยู่ แต่เมื่อไรก็ตามที่เราวิตกกังวล เรายังมองโลกในแง่ร้าย และสงสัย ในสิ่งที่เราเป็นมากยิ่งขึ้น

จงตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
(1) โชคชะตาเป็นสิ่งที่ควบคุมชีวิตของเรามากกว่าตัวเราเอง		
(2) คนอื่นมีอิทธิพลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าตัวเราเอง		
(3) โชคชะตาหรือโอกาสมีผลกระทบต่อชีวิตของตัวเรา		

ความเชื่อที่มาจากสาเหตุภายนอก เช่น ธรรมชาติ โชคชะตา หรือคนอื่น อาจจะนำมาซึ่งการมีทัศนคติที่อ่อนแอ และขาดความกระตือรือร้น แต่หากเราเชื่อว่าตัวเราเองนั้นสามารถควบคุมสิ่งที่ตามมาได้ รู้ว่าความสุขกำหนดได้จากความคิดของเราและตัวเราสามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ จะช่วยให้เราสร้างการมองโลกในแง่ดีได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ใช่ได้เมื่อเห็นว่าสถานการณ์นั้นอยู่เหนือการควบคุม

- ปลอมมันไป ให้พระเจ้ากำหนด
- ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีจุดประสงค์ของมัน
- จงเชื่อใจในทุกๆ อะตอม เซลล์ และสิ่งมีชีวิต
- จิตวิญญาณของคนเราอยู่เหนือความยากลำบากและเราหาความสุขได้
- ความสุข คือ สภาวะจิตใจที่เราสามารถสร้างจากความคิดของเราเอง



### เทคนิคที่ 6 เฟ่ง คือ เฟ่งความสนใจไปที่แหล่งกำเนิดของปัญหา

เราเคยตำหนิตนเองในเรื่องเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมาหรือไม่ ลองเปลี่ยนความสนใจจากตัวปัญหาที่แหล่งกำเนิดของปัญหา เพื่อการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

#### แบบฝึกหัดที่ 3 : แก้ปัญหาที่เป็นไปไม่ได้

จงบอกปัญหาที่ทำให้ตนเองรู้สึกท้อแท้

.....

.....

ปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดปัญหานั้น

.....

.....

ความเชื่อ แรงกระตุ้น การขาดการฝึกฝน หรือ การขาดประสบการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดปัญหา

.....

.....

จงแสดงแนวคิดที่จะสามารถช่วยให้เอาชนะข้อจำกัดนั้นได้

.....

.....

#### แบบฝึกหัดที่ 4 : จดจำ เทคนิค เลือก ประ เข้า เป้า มอง เฟ่ง และฝึกใช้จนเป็นนิสัย

เขียน เทคนิค เลือก ประ เข้า เป้า มอง เฟ่ง แล้วติดไว้ที่กำแพง หรือพกไว้ในกระเป๋าอ่านบ่อยๆ เพื่อประโยชน์ในการรับมือกับปัญหาด้านอารมณ์ในแต่ละวัน

#### ข้อคิดสะกิดใจ

“คนที่เกิดมามีพรสวรรค์ จะมีความสุขที่สุด เมื่อได้ใช้พรสวรรค์ที่มีนั้น”



## ครั้งที่ 9

## โปรแกรมที่ 8 สร้างโลกที่ดีขึ้นสำหรับตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 50 นาที

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ และเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้
2. เพื่อให้นักเรียนกระตือรือร้นกับกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสุขภาวะที่ดี

## อุปกรณ์

1. โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้วิจัยแจก “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่องสร้างโลกที่ดีขึ้นสำหรับตนเองและผู้อื่น
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน “โปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย” จุดประสงค์เรื่องสร้างโลกที่ดีขึ้นสำหรับตนเองและผู้อื่น ทำแบบฝึกหัด และอภิปรายผลร่วมกัน
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรมและการทำแบบฝึกหัด

## โปรแกรมที่ 8

### สร้างโลกที่ดีขึ้นสำหรับตนเองและผู้อื่น

#### ความสมดุลของคุณค่าในชีวิต

ถ้าหากล้อรถข้างใดข้างหนึ่งเสียสมดุลจะกระทบกับการทำงานของรถทั้งคัน ชีวิตคนเราก็คงเช่นกัน การที่เราไม่ใส่ใจตนเอง หรือการไม่ได้เตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต จะก่อให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลขาดความสมดุลในชีวิต ชีวิตก็จะมีไม่มีความสุข ฉะนั้น เราต้องสร้างสมดุลในชีวิตของเราเอง โดยการควบคุมตนเองให้มีสติ เพื่อจัดการกับทุกเรื่องในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเรียน อาชีพ การพัฒนาตนเอง สุขภาพ การเงิน การท่องเที่ยว และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เป็นต้น



#### ค่านิยมของตัวเรายกอะไรได้บ้าง?

- เราใช้ค่านิยมในการตัดสินใจและวางแผนเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน เพื่อน อาชีพ ฯลฯ
- ค่านิยมซ่อนอยู่ในความเป็นปกติของเรา ซึ่งก็คือ ความต้องการของเรานั้นเอง
- ค่านิยมของตัวเรามีระดับที่แตกต่างกันออกไป
- ค่านิยมที่ไม่ได้รับการตอบสนองจะนำความรู้สึกที่เป็นกังวลและหดหู่มาให้

#### แบบฝึกหัดที่ 1: จงตอบคำถามต่อไปนี้

(1) จงเขียนค่านิยมที่สำคัญของตนเองที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

.....

.....

(2) นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันไปกับเรื่องใดบ้าง

.....

.....

(3) หากมีเงิน 100,000 บาท นักเรียนจะนำไปใช้ทำอะไรบ้าง

.....

.....

(4) หากเลือกมีความสามารถพิเศษได้ นักเรียนอยากมีความสามารถด้านใด เพราะเหตุใด

.....

.....


(5) ให้คิดย้อนถึงตอนที่มีความสุขมากที่สุด และพิจารณาว่าตอนนี้ นักเรียนกำลังไม่พอใจเรื่องใด


.....


.....

## การเปลี่ยนค่านิยมและความสนใจของตนเอง

เราสามารถเปลี่ยนค่านิยมและความสนใจของเราเพื่อให้ชีวิตมีความสุขและสมบูรณ์ขึ้นได้จากวิธีการต่อไปนี้

 **หาความรู้และทักษะใหม่ ๆ อยู่เสมอ** คนที่มีความสนใจหลายอย่างมักจะเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ความบันเทิงให้กับตนเองและมีเส้นทางที่จะไปหาความสุขเพิ่มมากขึ้น












 **การสร้างความเชื่อและเจตคติใหม่ที่ถูกต้องเหมาะสม** ตัวอย่าง กรณีของคนที่ถูกบัพหรี เป็นเพราะเขามีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่ามีอิสระ ต่อต้านสังคม และคิดว่าการบัพหรีนั้นเท่ แต่เมื่อเขาได้เปลี่ยนความคิดความเชื่อเสียใหม่ โดยนับถือตนเองมากขึ้น และคิดว่าการบัพหรีจะทำให้เกิดผลเสีย แต่ตนเอง จึงทำให้เขาเลิกบัพหรีได้

 **การสร้างการเรียนรู้ที่สนุกสนาน** โดยการเรียนรู้จะต้องอาศัยการอ่าน การสร้างบทเรียน การฝึกฝน หรือการเล่น เพื่อสร้างประสบการณ์ที่สนุกสนานให้กับตนเอง

## การพัฒนาแรงกระตุ้น เพื่อการไล่ตามเป้าหมายที่สนุกยิ่งขึ้น

การบรรลุเป้าหมายเป็นเหมือนการให้รางวัลแก่ชีวิต ได้เพิ่มการควบคุมชีวิตของตนเองและการนับถือตนเองยิ่งขึ้น มีงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่า แรงกระตุ้นมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความสำเร็จ ให้สูงขึ้นได้ ยิ่งเป้าหมายที่ไปถึงได้ยากจะยิ่งเพิ่มความมั่นใจในตนเองหากเราบรรลุความสำเร็จในสถานการณ์ที่ยากนั้นได้

### แบบฝึกหัดที่ 2 : จงตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
 เมื่อตั้งเป้าหมายไว้แล้วรู้สึกกังวลถึงความล้มเหลว และคิดมากเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงความล้มเหลว  มีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน  รู้สึกท้อแท้บ่อยครั้ง หรือไม่มีแรงกระตุ้นที่จะไปถึงเป้าหมาย  ออกนอกประเด็นโดยง่ายเมื่อเป้าหมายกำลังไล่ตามมา  กล้าที่จะเผชิญกับความล้มเหลว  มีกำลังใจที่จะทำตามเป้าหมายอยู่		
<b>**หากตอบใช่เกินครึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้เราทราบว่าเรากลัวความล้มเหลวสูงเกินไป</b>		
 เมื่อตั้งเป้าหมายแล้วรู้สึกตื่นเต้นที่จะไปถึงเป้าหมาย  รู้สึกดีที่ไปถึงเป้าหมาย เพราะถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว  ทำเป้าหมายให้มีความสำคัญและพยายามอย่างหนักเพื่อไปถึงเป้าหมาย  มีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงและมีความยากพอสมควร  คิดว่าการไปถึงเป้าหมายไม่ได้ยากจนเกินไป		
<b>**หากตอบ ใช่ เกินครึ่งเป็นสัญญาณให้เห็นว่าเรามีแรงกระตุ้นไปสู่ความสำเร็จสูง</b>		



## ความสามารถในการจัดการ



มาดูว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการดีแค่ไหน จากคำถามดังต่อไปนี้

รู้สึกว่าไม่มีเวลาและเหนื่อยที่จะต้องทำอะไรหลายๆ อย่าง	ใช่ / ไม่ใช่
รู้สึกว่าควบคุมชีวิตของตนเองไม่ได้	ใช่ / ไม่ใช่
มีปัญหาในการจัดลำดับความสำคัญ รู้สึกว่าจัดการไม่ได้	ใช่ / ไม่ใช่
ไม่สามารถจัดสมดุลให้กับชีวิตตนเองได้	ใช่ / ไม่ใช่
รู้สึกกังวลเกี่ยวกับความสำเร็จและอยากทำให้สำเร็จมากยิ่งขึ้น	ใช่ / ไม่ใช่
รู้สึกว่าตนเองขาดทักษะในการตัดสินใจ ขาดการฝึกฝน หรือขาดการกระตุ้น	ใช่ / ไม่ใช่
รู้สึกล่องลอย หรือ เคว้งคว้าง	ใช่ / ไม่ใช่

หากคำตอบคือ ใช่ ทุกคำถาม หมายถึง เราควรได้รับการช่วยเหลือในเรื่องของการจัดการตนเอง แต่ถ้าตอบ ใช่ ในบางคำถาม อาจจะบ่งบอกว่า เรามีระบบการจัดการตนเองที่ไม่ดี ซึ่งหมายถึง กิจการไม่สอดคล้องกันระหว่างการกระทำในแต่ละวันกับความพึงพอใจในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการไม่มีความสุขในชีวิต

### เพิ่มความสามารถในการจัดการตนเองด้วยกฎการลำดับความสำคัญ

1. จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมเป็น ABC ในกิจกรรมที่มีความสุขมากไปหาน้อย
2. กิจกรรม A เป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ตนเองมากที่สุด
3. จงใช้เวลาให้มากกับกิจกรรม A และใช้เวลาให้น้อยกับกิจกรรม C
4. ทำกิจกรรม A ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และทำกิจกรรม C ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือไม่ทำเลย หรือเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นที่มีความสำคัญมากกว่า
5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการลำดับความสำคัญของตนเองและผู้อื่น
6. ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในแต่ละสัปดาห์ในการวางแผนที่จะใช้เวลาให้ตื่นตัวใน 112 ชั่วโมง



## ขั้นตอนการจัดการตนเอง

หากพร้อมแล้วที่จะควบคุมเวลาของตนเอง ให้เริ่มทำตามขั้นตอน 1-4 ได้เลย

### ขั้นตอนที่ 1 การทำความเข้าใจอย่างชัดเจนในคุณค่าและความฝันของตนเอง

จัดลำดับความสำคัญของค่านิยมของตนเอง รวมทั้งทำความเข้าใจว่าตนเองมีความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตไว้อย่างไร

### ขั้นตอนที่ 2 วางเป้าหมายและวัตถุประสงค์

วางเป้าหมายทั้งระยะยาวและระยะสั้น ในทุก 3 – 6 เดือน ซึ่งในแต่ละเป้าหมายนั้นควรมีความชัดเจน มีระยะเวลาที่จำกัดในสิ่งที่ทำ เช่นเขียนว่า “ฉันจะว่ายน้ำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์” แล้วจัดอันดับของแต่ละรายการด้วย A B C จากเรื่องที่สำคัญมากไปหาน้อย รวมไปถึงการจัดทำตารางเวลาเป็นรายสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ โดยแสดงกิจกรรมที่จะทำในแต่ละชั่วโมงของทุกวัน ซึ่งตารางเวลานี้สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

### ขั้นตอนที่ 3 จัดการตนเอง 1 ครั้งต่อสัปดาห์

หาเวลา 1 ชั่วโมง ในการจัดการกับตารางเวลาของตนเอง โดยทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

- (1) ทบทวนสิ่งที่ทำไปของสัปดาห์ที่แล้ว
- (2) เขียนรายการที่จะทำของสัปดาห์ต่อไป
- (3) ตรวจสอบความรู้สึกของตนเองว่าพอใจกับสิ่งที่ทำในสัปดาห์ที่แล้วหรือไม่ หรือมีอะไรที่

อยากปรับเปลี่ยนในสัปดาห์ต่อไป

อาจจะหาสมุดเล็กๆ ที่สามารถพกไปได้ทุกที่ทุกเวลา สำหรับเขียนตารางเวลาทั้งรายสัปดาห์ และรายวัน ซึ่งอาจจะมีแผนการเรียน โครงการพิเศษ รายการซื้อของ หรือรายละเอียดเรื่องอื่นๆ ที่ตนเองต้องการบันทึกในนั้นด้วย

### ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาก่อนการตัดสินใจและลงมือปฏิบัติ

ขั้นตอนสุดท้ายคือ การลงมือปฏิบัติตามแผนที่เราได้วางไว้ โดยทำตามกฎง่ายๆ ดังนี้

- 🐻 ทำรายการที่สำคัญที่สุดก่อน
- 🐻 ทำกิจกรรมที่สำคัญที่สุดอย่างเต็มความสามารถและใช้เวลาให้มากกว่ามัน ส่วนกิจกรรมที่สำคัญน้อยกว่า ให้ใช้เวลาให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 🐻 ตั้งคำถามกับตนเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลังทำอะไรอยู่” และให้ตอบไปว่า “ฉันกำลังเลือกที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองอยู่”

จงชัดเจนในคุณค่าของตนเอง

พัฒนาความสนใจให้หลากหลายเพื่อเป็นเส้นทางไปสู่ความสุข

ใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่มีประโยชน์

หากทำตามนี้ เราจะเอาชนะสิ่งเร้าจากภายนอกและควบคุมภายในได้ดียิ่งขึ้น

แล้ววันหนึ่งเราจะสร้างโลกที่ดีขึ้นให้กับตัวเองและผู้อื่นได้

## ครั้งที่ 10

### ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้รับจากโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย
3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

#### อุปกรณ์

1. แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทยเท่ากับจำนวนนักเรียน

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนอภิปรายว่าตนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่มากนักน้อยเพียงใด
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย เพื่อนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุข และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
6. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

#### การประเมินผล

สังเกตจากการความสนใจในการร่วมกิจกรรม



ภาคผนวก ค

1. ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ ของ  
แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย
2. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น ของ  
แบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย
3. คะแนนความสุขก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเอง  
ด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

ตาราง 9 ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ ของแบบวัดความสุขของ  
วัยรุ่นไทย

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่าความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
1.	ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
2.	ฉันใส่ใจผู้คนรอบข้างเป็นอย่างมาก	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
3.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นของมีค่าอย่างยิ่ง	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
4.	ฉันมีความอบอุ่นเป็นมิตรให้กับทุกคน ที่ฉันรู้จัก	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
5.	ฉันแทบไม่เคยตื่นนอนด้วยความรู้สึก ว่าตนเองได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
6.	ฉันคิดว่าอนาคตของฉันอาจเจอสิ่งที่ ยุ่งยากและลำบาก	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
7.	ฉันพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องน่า สนุก	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
8.	ฉันมักจะจะเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วน ร่วมกับกิจกรรมต่างๆ เสมอ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
9.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ดี	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
10.	ฉันคิดว่าโลกเป็นที่ที่ไม่ค่อยน่าอยู่	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
11.	ฉันเป็นคนหัวเราะง่าย	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
12.	ฉันค่อนข้างพอใจกับทุกสิ่งในชีวิตของ ฉัน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
13.	ฉันไม่คิดว่าตนเองเป็นคนที่น่าสนใจ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
14.	มักจะมีช่องว่างระหว่างสิ่งที่ฉัน อยากจะทำกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
15.	ฉันรู้สึกมีความสุขมาก	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
16.	ฉันรู้สึกว่าสิ่งต่างๆรอบตัวมีแต่สิ่งที่ดี	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
17.	ฉันชอบทำให้ผู้อื่นรำเริงมีความสุขอยู่ เสมอ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
18.	ฉันรู้สึกว่าฉันทำได้ในสิ่งที่ฉันอยากจะ เป็น	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่าความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
19.	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถควบคุม สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
20.	ฉันรู้สึกว่าตนเองสามารถจัดการกับ สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
21.	ฉันรู้สึกกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
22.	บ่อยครั้งที่ฉันมักจะพบเจอกับสิ่งที่ ทำให้สนุกสนานและรื่นรมย์	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
23.	ฉันพบว่ามันไม่ง่ายนักที่จะตัดสินใจอะไร ซักอย่าง	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
24.	ฉันไม่ค่อยแน่ใจในความหมายและ เป้าหมายของชีวิต	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
25.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีพลังมากมายใน การทำสิ่งต่าง ๆ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
26.	ฉันมักจะประสบแต่เรื่องที่ดี ๆ ในชีวิต เสมอ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
27.	ฉันรู้สึกไม่สนุกสนานกับผู้คนรอบข้าง	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
28.	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนสุขภาพไม่ค่อย แข็งแรง	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
29.	ฉันมักจะมีความทรงจำที่ไม่ค่อยมี ความสุขนักในอดีตที่ผ่านมา	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
1.	.33	คัดเลือกไว้	16.	.47	คัดเลือกไว้
2.	.47	คัดเลือกไว้	17.	.59	คัดเลือกไว้
3.	.55	คัดเลือกไว้	18.	.48	คัดเลือกไว้
4.	.48	คัดเลือกไว้	19.	.33	คัดเลือกไว้
5.	.30	คัดเลือกไว้	20.	.55	คัดเลือกไว้
6.	.24	คัดเลือกไว้	21.	.52	คัดเลือกไว้
7.	.56	คัดเลือกไว้	22.	.67	คัดเลือกไว้
8.	.41	คัดเลือกไว้	23.	.23	คัดเลือกไว้
9.	.49	คัดเลือกไว้	24.	.15	ตัดทิ้ง
10.	.60	คัดเลือกไว้	25.	.57	คัดเลือกไว้
11.	.51	คัดเลือกไว้	26.	.51	คัดเลือกไว้
12.	.48	คัดเลือกไว้	27.	.45	คัดเลือกไว้
13.	.39	คัดเลือกไว้	28.	.41	คัดเลือกไว้
14.	.16	ตัดทิ้ง	29.	.24	คัดเลือกไว้
15.	.68	คัดเลือกไว้			

ค่าความเชื่อมั่น = .8785

หมายเหตุ ทำการเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก .20 - ขึ้นไป

ตาราง 11 คะแนนความสุขก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1.	90	123
2.	101	109
3.	96	119
4.	90	113
5.	95	112
6.	77	97
7.	99	117
8.	98	134
9.	87	95
10.	72	124
11.	98	124
12.	82	92
13.	90	122
14.	96	121
15.	97	108





ประวัติย่อของผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวกนกวรรณ วังมณี
วัน เดือน ปีเกิด	9 ธันวาคม พ.ศ.2528
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	14/2 หมู่ที่ 19 ตำบลรอบเวียง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย รหัสไปรษณีย์ 57000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์) จาก โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย
พ.ศ.2550	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) คณะสังคมศาสตร์ เอกจิตวิทยา จาก มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2554	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร