บทความวิจัย

ความสุขของนักเรียนวัยรุ่น

ขวัญจิต มหากิตติคุณ* พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา** วีณา คันฉ้อง*

บทคัดย่อ

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้อาจมีผลต่อความสุขในชีวิตของแต่ละคน การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับความสุขและองค์ประกอบของความสุขในนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมเขตพื้นที่จังหวัดภาคใต้ที่เข้าร่วมงาน มอ. วิชาการประจำปี 2556 ของภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ คัดเลือกแบบบังเอิญ จำนวน 185 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไปและดัชนีวัดความสุขของคนไทย 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค เท่ากับ 0.70 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 68) อายุเฉลี่ย 16.12 ปี มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.51-4.00 (ร้อยละ 37) ครอบครัวใกล้ชิดกัน (ร้อยละ 85) เมื่อไม่สบายใจ มีคนให้ความช่วยเหลือ (ร้อยละ 78) โดยปรึกษาแม่ (ร้อยละ 41) และเพื่อน (ร้อยละ 32) มีการจัดการความเครียดโดยพูดกับคนใกล้ชิด (ร้อยละ 58) และทำกิจกรรมอื่นเพื่อลืม (ร้อยละ 55) ส่วนใหญ่มองตนเองว่า เป็นคนร่าเริง เข้ากับผู้อื่นได้ (ร้อยละ 74) ปัญหาการเรียนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยในชีวิต (ร้อยละ 63)

ผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ มีความสุขในระดับปกติ (ร้อยละ 91.35) เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ของการมีสุขภาพจิตดีที่มีความสุข พบว่า ปัจจัยสนับสนุนเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงสุด ($M = 3.58$) รองลงมา คือ ด้านสภาพจิตใจ ($M = 3.43$) ด้านคุณภาพจิตใจ ($M = 3.12$) และด้านสมรรถภาพของจิตใจ ($M = 2.54$) ตามลำดับ ผลการวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเพื่อส่งเสริมและคงไว้ซึ่งความสุขในชีวิตของบุคคลในช่วงวัยนี้ให้มีอย่างต่อเนื่อง โดยฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรง การเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นและการทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข

คำสำคัญ: ความสุข; นักเรียน; วัยรุ่น

* อาจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ความเป็นมาของปัญหา

ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีจิตใจที่ดีงาม ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ (อภิชัยและคณะ, 2544ก; 2547) ความสุขจึงจัดเป็นประสบการณ์และความรู้สึกที่บุคคลสามารถจัดการให้เกิดขึ้นได้ เกิดความพึงพอใจ และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ศิรินันท์และคณะ, 2555) นโยบายระดับชาติของประเทศไทยเริ่มให้ความสนใจเรื่อง ความสุข โดยปรากฏในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) เป็นครั้งแรก ซึ่งกล่าวถึงความสุขโดยมุ่งเน้นที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น ต่อมาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ความสุขยังคงเป็นเป้าหมายของการพัฒนาประเทศเพื่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนในสังคม (รศรินทร์, วรชัย, และเรวดี, 2553) ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2553 โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี ซึ่งเป็นความร่วมมือของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้ริเริ่มแนวคิดการดูแลสุขภาพจิตและการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับจิตใจคนไทย เพื่อสร้างฐานข้อมูลและความรู้ที่จะมีผลต่อการกำหนดนโยบายสุขภาพจิตต่อไป (รศรินทร์และคณะ, 2553) จากสถานการณ์ความสุขตามนโยบายระดับชาติ ความสุขของวัยรุ่นยังคงเป็นประเด็นหนึ่งที่น่าติดตาม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีโอกาสเกิดภาวะวิกฤตมากวัยหนึ่ง วัยนี้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน กลุ่มเพื่อน เศรษฐกิจ และสังคม ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข และส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (ศิรินันท์, 2551; ศรีเรือน, 2553) ซึ่งแต่ละคนมีวิธีการจัดการกับชีวิตและการปรับตัวที่แตกต่างกัน ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุข แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ บุคคลผู้นั้นย่อมมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดต่างๆ ผลการศึกษาความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนขอนแก่นวิทยายนในปีการศึกษา 2549 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในระดับปกติ (วรรัตน์และคณะ, 2550) ต่อมาในปี พ.ศ. 2550 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้สำรวจความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของวัยรุ่นช่วงอายุ 15-24 ปี ในจังหวัดกาญจนบุรี ได้ผลการศึกษาในทิศทางเดียวกัน โดยพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความสุขเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ปกติ (Mahaarcha & Kittisuksathit, 2010)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้จัดงาน มอ. วิชาการเป็นประจำทุกปี โดยลักษณะกิจกรรมมุ่งเน้นกิจกรรมทางวิชาการเพื่อการพัฒนาภาคใต้ และมีการแสดงผลงานทางวิชาการของคณาจารย์และนักศึกษา สำหรับงาน มอ. วิชาการประจำปี 2556 ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้จัดบริการวิชาการโดยให้ความรู้สุขภาพจิต ประเมินภาวะสุขภาพจิต (เช่น ความสุข ความเครียด และภาวะซึมเศร้า) และให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตแก่นักเรียนวัยรุ่น ในการคัดกรองผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น นอกเหนือจากการประเมินความเครียดและการประเมินภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นวิธีการคัดกรองอย่างง่ายและนิยมใช้กันทั่วไปแล้ว การประเมินระดับความสุขจัดได้ว่า เป็นอีกวิธีคิดหนึ่งในการค้นหากลุ่มเสี่ยงได้เช่นกัน เพราะข้อมูลที่ได้สามารถนำไปใช้วางแผนช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะความสุขในระดับ

ที่ต่ำกว่าคนทั่วไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ต้องการพัฒนาให้คนไทยมีสุขภาพจิตดี รับรู้และตระหนักในระดับความสุขของตนเองและสามารถดูแลสุขภาพจิตตนเองได้ (อภิชัยและคณะ, 2544ข) ในการดำเนินงาน มอ. วิชาการประจำปี 2556 ผู้ที่เข้าร่วมงานส่วนใหญ่เป็นนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่จะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วตลอดเวลาอาจส่งผลต่อการพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้ จากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา ยังไม่พบการศึกษาที่สามารถใช้เป็นฐานข้อมูลความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในพื้นที่ภาคใต้ ซึ่งบริบทภาคใต้มีความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม นอกจากนี้ ในเขตจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังมีสถานการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้น การเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักเรียนวัยรุ่น จนทำให้บุคคลมีความสุขในชีวิตลดลง ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานสอดคล้องกับนโยบายของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข การคัดกรองความสุขของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงจึงเป็นเรื่องสำคัญ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาระดับความสุขและองค์ประกอบของความสุขในนักเรียนวัยรุ่นเหล่านี้ ซึ่งข้อมูลพื้นฐานที่ได้จะเป็นแนวทางในการค้นหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในบริบทภาคใต้ได้ต่อไป และยังใช้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิตในเบื้องต้น ให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและช่วยป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตตั้งแต่ระยะเริ่มแรกได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักเรียนวัยรุ่น และองค์ประกอบของความสุขใน 4 ด้าน ได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน

กรอบแนวคิด

จากกรอบแนวคิดของความหมายของสุขภาพจิต ความสุขจัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพจิต ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีจิตใจที่ดีงาม และการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ การมีภาวะสุขภาพจิตดีที่มีความสุขมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้านคือ สภาพจิตใจ (mental stage) สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) คุณภาพจิตใจ (mental quality) และปัจจัยสนับสนุน (supporting factors) 1) สภาพจิตใจ คือ การรับรู้สภาพที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ของจิตใจตนเองและการเจ็บป่วยทางกายที่มีผลต่อจิตใจ การพิจารณาสภาพจิตใจของบุคคลจึงดูจากความผาสุกในปัจจุบัน ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง 2) สมรรถภาพของจิตใจ คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ 3) คุณภาพจิตใจ คือ ลักษณะของจิตใจที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 4) ปัจจัยสนับสนุนคือปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น ครอบครัว ชุมชน ศาสนา ความเชื่อ และสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ปัจจัยสนับสนุนจึงมุ่งเน้นที่การรับรู้เกี่ยวกับบุคคลแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต (อภิชัยและคณะ, 2544ก; 2547)

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว และเป็นวัยที่แสวงหาความเป็นตัวเอง (self-identity) แต่ละคนจึงมีความสามารถในการเรียนรู้ทักษะชีวิต

การจัดการกับปัญหา และการรับรู้ความสุขในชีวิตที่แตกต่างกัน ในภาวะปัจจุบันที่สังคมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่อง จึงมีทั้งแบบอย่างและบทเรียนให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และมีโอกาสได้แสดงออกซึ่งทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม ถ้าสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นตรงกับความต้องการของตัวเองแล้วสิ่งนั้นจัดว่าเป็นความสุข แต่หากไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเกิดความทุกข์ (ศิรินันท์, 2551) ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับความสุขในนักเรียนวัยรุ่นจะเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อการพัฒนาหรือช่วยเหลือวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงให้มีทักษะชีวิตที่ดีและพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขได้ต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักเรียนวัยรุ่น ที่เข้าร่วมงาน มอ. วิชาการ ประจำปี 2556 ของภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตพื้นที่ภาคใต้ ที่เข้าร่วมงาน มอ. วิชาการ ประจำปี 2556 ของภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 352 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-18 ปี เข้าร่วมงาน มอ. วิชาการของภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 185 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (convenient sampling method) และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นข้อคำถามแบบให้เลือกตอบและเติมคำ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับผลการเรียน รายรับที่ได้จากผู้ปกครองต่อวัน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ วิธีที่ใช้จัดการกับความเครียด มุมมองที่มีต่อตัวเอง และลักษณะปัญหาที่เคยประสบในชีวิต

ส่วนที่ 2 ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Happiness Indicators) พัฒนาโดย อภิชัยและคณะ (2552) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ใช้ประเมินสภาพชีวิตที่เป็นสุขในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ข้อคำถามทางบวกให้ค่าคะแนน 1 2 3 และ 4 เมื่อตอบไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามทางลบ (ได้แก่ ข้อ 3 4 และ 5) ให้ค่าคะแนน 4 3 2 และ 1 เมื่อตอบไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด ตามลำดับ การแปลผลคะแนนรวมมี 3 ระดับ คือ 51-60 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good) 44-50 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair) และคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 43 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor) ในการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยพบว่า เครื่องมือนี้มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.70 ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (อภิชัยและคณะ, 2552)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างวันที่ 14-15 สิงหาคม 2556 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างว่าการนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวม โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามนี้จะไม่ส่งผลต่อภาวะจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์จะเข้าร่วมหรือปฏิเสธการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยจะไม่มีผลใดๆ ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมงาน มอ.วิชาการ ครั้งนี้ และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและวิเคราะห์ระดับความสุขของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มีอายุ 15 ปี (ร้อยละ 32) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 68) ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ร้อยละ 38) มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.51-4.00 (ร้อยละ 37) มีรายรับที่ได้จากผู้ปกครองต่อวัน 51-100 บาท (ร้อยละ 81) และรับรู้ความเพียงพอของรายรับที่ได้ (ร้อยละ 96) ด้านครอบครัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบิดามารดาที่สมรสและอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 91) ครอบครัวมีความใกล้ชิดกัน (ร้อยละ 85) เมื่อรู้สึกไม่สบายใจส่วนใหญ่มีบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือ (ร้อยละ 78) โดยเลือกปรึกษาแม่มากที่สุด (ร้อยละ 41) รองลงมาคือ ปรึกษาเพื่อน (ร้อยละ 32) วิธีการจัดการกับความเครียดที่เลือกใช้มากที่สุดคือ พูดระบายกับคนใกล้ชิด (ร้อยละ 58) รองลงมาคือ ทำกิจกรรมอื่นเพื่อลืม (ร้อยละ 55) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มองตนเองว่า เป็นคนสนุกสนานร่าเริง เข้ากับผู้อื่นได้ (ร้อยละ 74) ลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ ปัญหาการเรียน (ร้อยละ 63)

ส่วนที่ 2 ระดับความสุข พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป (ร้อยละ 91.35) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความสุขมากกว่าคนปกติพบ ร้อยละ 4.86 ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนปกติ (ร้อยละ 3.79) ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของระดับความสุข และคะแนนของระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง (N = 185)

ระดับความสุข	n (%)	คะแนนความสุข				
		Range	Min	Max	Mean	SD
ความสุขน้อยกว่าคนปกติ	9 (4.86)	≤43	37	43	41.52	0.784
ความสุขเท่ากับคนปกติ	169 (91.35)	44-50	45	50	48.67	0.973
ความสุขมากกว่าคนปกติ	7 (3.79)	51-60	51	53	52.12	1.004

ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข 4 ด้าน ตามองค์ประกอบของการมีภาวะสุขภาพจิตดีที่มีความสุข แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยสนับสนุนเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงสุด (M = 3.58) รองลงมาคือ ด้านสภาพจิตใจ (M = 3.43) ด้านคุณภาพจิตใจ (M = 3.12) และด้านสมรรถภาพของจิตใจ (M = 2.54) ตามลำดับ ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ ความถี่ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขรายข้อและรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง (N=185)

ข้อคำถาม	ความถี่ของคะแนนความสุข				M
	ไม่เลย n(%)	เล็กน้อย n(%)	มาก n(%)	มากที่สุด n(%)	
ด้านสภาพจิตใจ					**3.43**
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	4 (2.2)	28 (15.1)	100 (54.1)	53 (28.6)	3.09
2. ท่านรู้สึกสบายใจ	36 (19.5)	144 (77.8)	5 (2.7)	-	2.94
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	36 (19.5)	144 (77.8)	5 (2.7)	-	3.17
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	127 (68.6)	58 (31.4)	-	-	3.68
5. ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	80 (43.2)	105 (56.8)	-	-	3.43
ด้านสมรรถภาพของจิตใจ					**2.54**
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	21 (11.4)	65 (35.1)	73 (39.5)	26 (14.0)	2.56
7. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	18 (9.7)	71 (38.4)	81 (43.8)	15 (8.1)	2.50
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	6 (3.2)	90 (48.7)	71 (38.4)	18 (9.7)	2.55
ด้านคุณภาพจิตใจ					**3.12**
9. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	4 (2.2)	23 (12.4)	95 (51.4)	63 (34.0)	3.17
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	3 (1.6)	18 (9.7)	105 (56.8)	59 (31.9)	3.19
11. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	2 (1.1)	28 (15.1)	109 (58.9)	46 (24.9)	3.08
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	6 (3.2)	33 (17.8)	93 (50.3)	53 (28.7)	3.04
ด้านปัจจัยสนับสนุน					**3.58**
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว	1 (0.5)	10 (5.4)	58 (31.4)	116 (62.7)	3.56
14. หากท่านป่วยหนักท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	1 (0.5)	13 (7.0)	44 (23.8)	127 (68.7)	3.61
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันกัน	-	15 (8.1)	48 (25.9)	122 (66.0)	3.58

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสุขเท่ากับคนปกติ (ตาราง 1) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี (Mahaarcha & Kittisuksathit, 2010) และการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน ที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนปกติ (คือ ไม่สุขไม่ทุกข์) (วรรัตน์และคณะ, 2550) เมื่อพิจารณาจากข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 91 มีบิดามารดาที่สมรสและอยู่ด้วยกัน จากการศึกษาของ วรรัตน์และคณะ (2550) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่บิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน มีโอกาสมีความสุขในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปน้อยกว่านักเรียนที่บิดามารดาไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกัน (Adjusted OR = 0.42, 95% CI = 0.20-0.92, p = 0.031) ดังนั้น การมีบิดามารดาที่สมรสและอยู่ด้วยกัน จึงจัดได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของแหล่งสนับสนุนด้านจิตใจสำหรับนักเรียนวัยรุ่นเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ วิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุดคือ การได้พูดระบายหรือปรึกษากับคนใกล้ชิด (ร้อยละ 58) ร้อยละ 41 ปรึกษาแม่มากที่สุด และร้อยละ 32 ปรึกษาเพื่อน นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 74 ยังมองตนเองว่าเป็นคนสนุกสนานร่าเริง เข้ากับผู้อื่นได้ และร้อยละ 29 มองตนเองว่าเป็นคนเข้มแข็ง ตัดสินใจแน่วแน่ สิ่งเหล่านี้ จึงน่าจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในการศึกษานี้ มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป

จากกรอบแนวคิดความหมายของสุขภาพจิต ซึ่งมองความสุขกับสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน สามารถอธิบายความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในการศึกษานี้ ตามองค์ประกอบของสุขภาพจิตดีในด้านคุณภาพจิตใจและด้านสมรรถภาพจิตใจได้ว่า แม้ว่าลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ ปัญหาการเรียนและปัญหาเรื่องเพื่อน แต่การที่นักเรียนวัยรุ่นมีการมองตนเองว่า เป็นคนสนุกสนานร่าเริง เข้ากับผู้อื่นได้ เป็นคนเข้มแข็ง ตัดสินใจแน่วแน่ แสดงถึงการมีคุณภาพจิตใจที่ดีที่จะดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และมีสมรรถภาพจิตใจที่เข้มแข็งที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการรับรู้ความสุขและการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวไทยที่พบว่า วัยรุ่นรับรู้ความสุขในรูปแบบของการมีอิสระ ได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ และได้รวมกลุ่มกับเพื่อน ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการทำชีวิตให้ดีขึ้นถือว่าเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งตามมุมมองของวัยรุ่น (เรวดี, ศิริอร, สายฝน, อุไร, และเจนเนตร, 2550) อย่างไรก็ตาม หากนักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลให้ความสุขในชีวิตลดลง ซึ่งมีการศึกษาที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหากับเพื่อนสนิทและเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนไม่ได้ จะมีโอกาสมีความสุขในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปมากกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหากับเพื่อนสนิท (Crude OR = 2.37, 95% CI = 1.12-4.96, p = 0.012) และเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ดี (Adjusted OR = 0.44, 95% CI = 0.21-0.91, p = 0.028) (วรรัตน์และคณะ, 2550)

ส่วนความสุขของกลุ่มตัวอย่างตามองค์ประกอบของสุขภาพจิตดีในด้านปัจจัยสนับสนุน ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงสุด และด้านสภาพจิตใจ ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงรองลงมา (ตาราง 2) สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้สภาพที่เป็นสุขของจิตใจตนเอง ซึ่งจากตาราง 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขรายข้อในด้านสภาพจิตใจ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกพึงพอใจในชีวิต ไม่รู้สึกผิดหวังในตัวเอง หรือเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่วนการรับรู้สภาพที่เป็นทุกข์ของจิตใจตนเอง เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นกลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เช่น พูดระบายความรู้สึก ทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ตลอดจน มีบุคคลในครอบครัวและเพื่อน

เป็นปัจจัยสนับสนุนด้านจิตใจ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังมีปัจจัยสนับสนุนด้านเศรษฐกิจ โดยร้อยละ 96 รับรู้รายรับที่ได้จากผู้ปกครองว่ามีความเพียงพอสำหรับตน สิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงความสุขในด้านสภาพของจิตใจ ซึ่งเป็นรับรู้สภาพที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ของจิตใจตนเอง และยังแสดงถึงความสุขในด้านปัจจัยสนับสนุนทั้งที่เป็นบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตใจที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาอื่นๆ ที่สอดคล้องกับการอธิบายความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในการศึกษานี้ในด้านสมรรถภาพของจิตใจและด้านปัจจัยสนับสนุน ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนบางเลนวิทยา จังหวัดนครปฐม (337 คน) พบว่า ความสุขของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและครอบครัว และแรงสนับสนุนทางสังคม (ลัดดาวัลย์, 2554) ส่วนการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ยังพบอีกว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความสุขอยู่ในระดับมากในด้านความพึงพอใจในชีวิตและด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (กนกวรรณ, 2554) ส่วนในด้านปัจจัยสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ ผลการศึกษาความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี พบว่า การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของตนว่าไม่ได้ด้อยกว่าผู้อื่น เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของนักเรียนวัยรุ่นมากที่สุด (Mahaarcha & Kittisuksathit, 2010) ในขณะที่นักเรียนที่มีรายรับไม่เพียงพอมีโอกาสมีความสุขในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปมากกว่านักเรียนที่มีรายรับเพียงพอ (Adjusted OR = 0.38, 95% CI = 0.17-0.84, p = 0.017) (วรรัตน์และคณะ, 2550) ดังนั้น จากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในการศึกษาครั้งนี้รับรู้ความเพียงพอของรายรับที่ได้จากผู้ปกครอง ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่พอใจกับรายรับที่ได้จากผู้ปกครอง ซึ่งรายรับวันละ 50-100 บาท จัดว่าเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน และเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวันของเด็กวัยรุ่นที่พักอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง จึงเป็นไปได้ว่า ความเพียงพอของรายรับที่ได้น่าจะมีความสัมพันธ์กับความสุข ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ความสุขของตนเองในระดับที่เท่ากับคนทั่วไป

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบเด่นของการมีภาวะสุขภาพจิตดี ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นในการศึกษานี้สามารถคงไว้ซึ่งสภาวะแห่งความสุขของตนเองให้อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปได้ ได้แก่ ด้านปัจจัยสนับสนุน ด้านสภาพจิตใจ และด้านคุณภาพของจิตใจ เนื่องจากทั้ง 3 ด้านนี้ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนวัยรุ่นสูง (ตาราง 2) ภาพรวมของการรับรู้ความเพียงพอของรายรับที่ได้จากผู้ปกครอง ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีแม่และเพื่อนคอยให้คำแนะนำปรึกษา และมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวที่ดี ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีสุขภาพจิตดีและมีความสุข อย่างไรก็ตาม มีนักเรียนวัยรุ่นบางส่วน (ร้อยละ 6) ที่รับรู้ความสุขของตนเองอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าคนทั่วไป อาจเป็นไปได้ว่า การรับรู้รายรับที่ได้จากผู้ปกครองอาจจะยังไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวัน การไม่ได้อยู่ด้วยกันกับครอบครัวหรือแม้จะอาศัยอยู่กับครอบครัวแต่รู้สึกห่างเหิน ไม่มีบุคคลให้ความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จัดการกับเครียดด้วยการเก็บไว้ในใจ เก็บความรู้สึก ชอบอยู่คนเดียว มีผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความสุขที่น้อยกว่าคนทั่วไปได้

แม้ว่าองค์ประกอบของการมีภาวะสุขภาพจิตดีด้านสมรรถของภาพจิตใจ จะเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มตัวอย่างน้อยกว่าด้านอื่นๆ แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนรายด้านก็ยังสามารถสะท้อนถึงความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในระดับที่เท่ากับคนทั่วไปได้ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขรายข้อในด้านสมรรถภาพจิตใจ (ตาราง 2) พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข และมั่นใจ

ว่าสามารถควบคุมอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์คับขันได้มากพอควร แต่หากจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต กลุ่มตัวอย่างก็ยังรู้สึกว่ามีความมั่นใจเพียงเล็กน้อย จึงอาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่แสวงหาความเป็นตัวเองและต้องเรียนรู้ปรับตัวกับการจัดการกับปัญหาชีวิตต่างๆ กลุ่มตัวอย่างจึงอาจมองสมรรถภาพของจิตใจตนเองว่า ยังมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาในชีวิตของตนได้ไม่ดีมากนักเมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่และมีความสับสนวุ่นวายใจบ่อยครั้ง เนื่องจากไม่แน่ใจว่าตนเองจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เพราะความเป็นผู้ใหญ่มักตัดสินจากความคิดและพฤติกรรมที่มีวุฒิภาวะ แต่เด็กวัยรุ่นยังไม่สามารถทำเช่นนั้นได้เต็มที่ (ศรีเรือน, 2553)

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

การศึกษาในครั้งนี้ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ค่อนข้างน้อย ทำให้ผลการศึกษาอาจไม่สามารถอ้างอิงไปสู่ประเด็นความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในภาคใต้ได้มากนัก การนำผลการวิจัยไปใช้จึงควรระมัดระวังหากจะอ้างอิงไปสู่ประชากร อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาความสุขในนักเรียนวัยรุ่นในประเด็นอื่นๆ ได้ต่อไป โดยเฉพาะการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนวัยรุ่นด้านสมรรถภาพจิตใจ เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเข้มแข็งของจิตใจและคงไว้ซึ่งความสุขในชีวิตของตนเอง โดยฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรง การเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นและการทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการออกแบบการเก็บข้อมูลในการศึกษาความสุขของนักเรียนวัยรุ่นเขตพื้นที่ภาคใต้ในสเกลที่ใหญ่ขึ้น เพื่อให้สามารถอ้างอิงไปสู่กลุ่มประชากรวัยรุ่นได้ นอกจากนี้ ควรมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความสุขของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาส่งเสริม ให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถคงไว้ซึ่งความสุขในชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่องตามพัฒนาการ

บรรณานุกรม

กนกวรรณ วังมณี. (2554). *การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาตนเอง.* ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

เรวดี เพชรศิราสัณห์, ศิริอร สินธุ, สายฝน เอกวรางกูร, อุไร จเรประพาพ, และเจนเนตร พลเพชร. (2550). ความสุขและวิถีการสร้างเสริมสุขภาพ: ความต้องการที่แตกต่างระหว่างคนสามวัยในครอบครัวไทย. *วารสารพยาบาล, 56*(1-2), 11-12.

รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย, และเรวดี สุวรรณนพเก้า. (2553). *ความสุขเป็นสากล.* กรุงเทพมหานคร: จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์.

ลัดดาวัลย์ ธีรภาพชัยศรี. (2554). *ความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษา.* เอกสารนำสนอในการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 10, กรุงเทพมหานคร. ค้นจาก http://www.jvkk.go.th/researchnew/qrresearch.asp?code=0103502

วรรัตน์ กัจฉมาภรณ์, กิตติพงษ์ ดงแสง, กุลญาดา สมทรัพย์, ฐปนวงศ์ มิตรสูงเนิน, ทศพล อารีจิตรานุสรณ์, ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์, และศรีน้อย มาศเกษม. (2550). ระดับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2549. *ศรีนครินทร์เวชสาร, 22*(3), 254-260.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2551). ความสุขของวัยรุ่น. *ประชากรและการพัฒนาสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 28*(3), ค้นจาก http://www.popterms.mahidol.ac.th/newsletter/showarticle.php?articleid=67

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, เฉลิมพล สายประเสริฐ, พอตา บุนยตีรณะ, และวรรณภา อารีย์. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อภิชัย มงคล, วัชนี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐ์โชติศักดิ์, วรรณประภา ชะลอกุล, ละเอียด ปัญโญใหญ่, และสุจริต สุวรรณชีพ. (2544ก). *รายงานการวิจัยการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย.* ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.

อภิชัย มงคล, วัชนี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐ์โชติศักดิ์, วรรณประภา ชะลอกุล, ละเอียด ปัญโญใหญ่, และสุจริต สุวรรณชีพ. (2544ข). การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล). *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 46*(3), 209-225.

อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, พิเชษฐ์ ตั้งอุดมรัตน์, วัชนี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐ์โชติศักดิ์, วราวรรณ จุฑา, และระพีพร แก้วคอนไทย. (2547). *รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่.* ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.

อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชนี หัตถพนม, ไพรวัลย์ ร่มซ้าย, และวรวรรณ จุฑา. (2552). *รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007): กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Mahaarcha, W., & Kittisuksathit, S. (2010). Happiness of Thai youths in Kanchanaburi province. *NIDA Development Journal, 50*(2), 47-70.

Adolescent Students' Happiness

Khwanjit Mahakittikun* Pichet Suwanchinda** Weena Chanchong*

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Many changes occur during this period that may affect individuals' happiness in life. The descriptive study aimed to examine the level and components of happiness among adolescent students. One hundred and eighty five students, using convenient sampling method, were recruited from the secondary schools in the southern provinces, who attended activities at the booth of psychiatric nursing department, Faculty of Nursing, in the 2013 PSU academic fair. Self-administered questionnaire covering two parts of the general information and the Thai Happiness Indicators, with a Cronbach's alpha coefficient at 0.70, was used to collect data. Data were analyzed using descriptive statistics.

Most of the subjects were female (68%) with an average age 16.12 years, GPA 3.51-4.00 (37%). Their families were cohesive (85%). When worried, they got help (78%) by consulting mothers (41%) and friends (32%). They managed stress by talking to the closed ones (58%) and doing activities (55%). They mostly perceived themselves as a cheerful and easy going person (74%) and had academic problems (63%).

The findings also found that most of adolescents (91.35%) had happiness in the normal level. Considering each of four domains of the happiness, the highest average level was found in supporting factors (M = 3.58) and followed by mental status (M = 3.43), mental quality (M = 3.12), and mental capacity (M = 2.54), respectively. The findings could be used as a basis for planning, promoting and maintaining their happiness in ongoing life by practicing emotional control when serious events occurred as well as accepting the unsolvable problems.

Keywords: happiness; students; adolescent

* PhD, Lecturer; Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.
** Lecturer; Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.