

การพัฒนาแบบแผนการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

THE DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING MODEL FOR ENHANCING
HAPPINESS OF THE STUDENTS OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY,
PRASARNMIT DEMONSTRATION SCHOOL (SECONDARY)

สมคิด กอมนี*

Somkit komanee*

โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายมัธยม)

Demonstration School Srinakharinwirot University (Secondary Division)

Corresponding Author Email: Somkid@swu.ac.th

Received: November 01, 2021; Revised: December 20, 2021; Accepted: December 20, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบแผนการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) 2) เพื่อพัฒนาแบบแผนการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) 3) เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,697 คน ได้จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนความสุข ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จากนั้นแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดความสุขของนักเรียน มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93 และวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และ 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง .60-1.00 ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 1,697 คนมีค่าเฉลี่ยความสุขโดยรวมอยู่ระดับน้อย ความสุขโดยรวมของนักเรียน ประกอบด้วย ความสุข 2 ด้าน คือ 1) ความสุขด้านจิตใจ: การยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต การควบคุมตนเองและความพอใจเพียงของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และ 2) ความสุขด้านสังคม: การยอมรับผู้อื่น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง และจิตสาธารณะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย

2.การพัฒนาแบบแผนการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน เป็นรูปแบบที่ได้ประยุกต์แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีต่าง ๆ ของการให้การปรึกษากลุ่มที่ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคล

เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์ การสื่อสารระหว่างบุคคล และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นวิเคราะห์ ขั้นประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผลให้การปรึกษากลุ่ม

3. ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กลุ่มทดลอง หลังได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษา กลุ่มและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าความสุขของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการใช้ รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อกลุ่ม ที่ใช้ในการเสริมสร้างความสุข โดยทำการสนทนากลุ่ม เฉพาะหลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสุข โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ อย่างมาก เพราะนักเรียนได้เรียนรู้ความสุขของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบ ได้เรียนรู้แนวคิด การอภิปราย ชักถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ และนำข้อมูลและวิธีการมาประยุกต์ใช้ในความสุได้ง่ายขึ้น

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพิ่มความสุข

ABSTRACT

The puposes of this research topic "The development of group counseling model for enhancing happiness of the students of Srinakharinwirot University; Prasarnmit Demonstration School (Secondary) were 1) to study the happiness of the students of Srinakharinwirot University; Prasarnmit Demonstration School (Secondary) , 2) to develop the group counseling model for enhancing happiness of the students of Srinakharinwirot University; Prasarnmit Demonstration School (Secondary) , and 3) to study the effect of the group counseling model for enhancing happiness of the students of Srinakharinwirot University; Prasarnmit Demonstration School (Secondary) . The subjects of this research included two groups. The first group consisted of 1,697 adolescent students. They were studying in the first semester in the academic year 2019. They were purposively selected from the students whose happiness scores were lower than fifty percentile and volunteered to attend the experiment. They were then randomly assigned into two groups: an experimental group and a control group. Each group consisted of 12 adolescent students. The experimental group participated in the group counseling while the control group did not receive any counseling. The research instruments were 1) the happiness scale with the reliability coefficient (alpha) of .96 and its construct validity was confirmed through factor analysis, and 2) the group counseling model for enhancing the happiness of the adolescent students with the IOC (Item Objective Congruence) ranged from .60-1.00. The research results were as follows: 1. The total mean score of happiness of the 1,697 students of the secondary schools in was lower. The students' happiness consisted of two dimensions: the psychological happiness dimension and the social happiness dimension. 1)The mean scores of the dimension of the psychological happiness included self-acceptance, purpose in life, autonomy, self-regulation, and self-sufficiency revealed low; and 2) the mean scores of the dimension of the social happiness included other-acceptance, positive relationship with others, conflict management ability and social contribution revealed low. 2.The development of group counseling model for enhancing happiness of the students. was a form

Applied concepts and techniques of various theories of group counseling: The Person-Centered Group Counseling and Behavioral Group Counseling and Transactional Analysis Group Counseling and Cognitive Behavior Group Counseling. The 4 steps are collective, analysis, applied principles and the evaluation stage for group counseling 3. The happiness of the experimental group after participating in the group counseling model and after the follow-up were significantly higher than that of the control group at .01 level. 4. Evaluation of the satisfaction of the experimental group on the group was used to develop happiness by discussing specific groups after the experiment. And at the end of the follow-up, it was found that the students in the experimental group were satisfied with happiness. by using highly correlated groups because students can learn about the happiness of their students systematically. They learned the concept of discussion, asked to obtain useful information and cooperate in activities, making social interaction with friends and other people, resulting in learning and easier to apply information and methods to happiness

Keywords: Development of Group Counseling Model, Enhancing Happiness

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้กำหนดให้ "ความสุข" ของคนไทยเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดีมีคุณธรรม และทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ทำให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ตลอดจนความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบ อาชีพ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต นำไปสู่ความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชนและสังคมไทย ได้มุ่งจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุขสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีความรู้คู่คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมใน การดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อให้เป็นคนไทยที่สมบูรณ์สำหรับการดำเนินชีวิตของนักเรียนนั้น ส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในโรงเรียน และเวลาส่วนใหญ่ของนักเรียนจะอยู่ในห้องเรียน เพื่อเรียนหนังสือ

นอกจากนี้นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี อยู่ในวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาทั้งยังจะต้องมีการตัดสินใจในการเลือก เรียนสายวิชาใดวิชาหนึ่งให้เหมาะกับตัวเอง บิดา มารดาให้ ความสุขด้านจิตใจและอาจส่งผลให้ ความสุขด้านสังคมกับบุคคลรอบข้างตามมาได้ สอดคล้องกับ ประณต เค้าฉิม (พ.ศ. 2558: 711; อ้างถึงใน Harowitz, ค.ศ.1962) เกี่ยวกับสภาพความเป็นสุขในช่วงอายุ พบว่า มีความสุขอยู่ในช่วงอายุ ตอนกลางของชีวิต เช่น ในด้านทัศนคติและพฤติกรรม รวมทั้ง ความสุขในชีวิต

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เกี่ยวกับความสุข ผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่าความสุขของนักเรียน ความสุขด้านการเรียน มีจุดมุ่งหมายในการเรียนและได้เรียนรู้การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้ และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ลดความขัดแย้งกับเพื่อน และได้ช่วยเหลือเพื่อนปรึกษากับเพื่อน และ ความสุขด้านครอบครัว พ่อแม่เข้าใจและปรึกษาได้ ตามลำดับ

ในการศึกษาลักษณะความสุขของนักเรียนนั้น ผู้วิจัยได้ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสำรวจ เกี่ยวกับลักษณะความสุขตามความคิดเห็นของนักเรียน จำนวน 100 คน ผลการสำรวจ พบว่า ลักษณะความสุขของนักเรียน ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต อยากเรียนให้ได้เกรดดี การมีความเป็นตัวของตัวเอง การมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ และสามารถรักษา

สัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนและบุคคลอื่นได้ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนและครู ตลอดจนการอุทิศตนเพื่อสังคม โดยช่วยเหลือกิจกรรม ในโรงเรียนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม รวมทั้ง มีความรู้สึกที่ดีต่อโรงเรียน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับความสุขของนักเรียน ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่าที่มีความสุข ต้องมีจิตใจที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ จากการสัมภาษณ์และการสำรวจเบื้องต้น รวมทั้ง จากการประมวลเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า 1) ความสุขด้านจิตใจ ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ ความพอเพียงของตนเอง และ 2) ความสุขด้านสังคม ได้แก่ การยอมรับผู้อื่น การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการความขัดแย้งและมีจิตสาธารณะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน ทั้งนี้ เพราะว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการสร้างสัมพันธ์ภาพแห่งความเข้าใจ ความไว้วางใจ ความอบอุ่น การยอมรับนับถือ การสื่อสารที่ตรงไปตรงมาที่ก่อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้มีโอกาสแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ รวมทั้งข้อสงสัยต่าง ๆ ของตนเอง สามารถตั้งคำถามและแสดงความคิด ความรู้สึก ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกัน ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับตนเอง (ค.ศ. Corey, 2016: 5-7)

ในการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์ ทฤษฎี ต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling) ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่าง บุคคล (Transactional Analysis Group Counseling) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการรู้คิดและ พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling) นำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน จำนวน 12 คน และทำ Focus Group ภายหลังจากทดลอง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษา กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขให้นักเรียน ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะประโยชน์แก่นักเรียน ครู อาจารย์ ผู้ที่สนใจ และพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

1. ความสุขของนักเรียนประกอบด้วยอะไรบ้าง
2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างความสุขของนักเรียนจะต้องมีรูปแบบอย่างไรและสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างความสุขให้นักเรียนได้จริงมาก น้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
 - 3.1 เปรียบเทียบความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

4. ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน ภายหลังจากได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลโดยใช้สนทนากลุ่มเฉพาะ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม

2. ความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล สูงกว่าได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม

บทนำ

ผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาความสุข ซึ่งทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับกลุ่ม รวมทั้งการพัฒนาความสุข โดยใช้กลุ่มในการพัฒนาที่มีการประยุกต์ เทคนิค และหลักการด้านจิตวิทยา เพื่อนำมาพัฒนาความสุข ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาความสุข หรือสนใจในการนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น นอกจากนี้ยังได้ทราบถึงความมีสุขเป็นอย่างไร ความมีสุขในด้านอะไรบ้างที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและให้ความสำคัญ

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลจากแบบวัดความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) อย่างละเอียด ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษาได้

2.2 รูปแบบ เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการประยุกต์เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม ซักถาม การให้กำลังใจ สถานการณ์เกี่ยวกับความสุข โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ชั้นมีส่วนร่วม เป็นการเรียนรู้ลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์โดยตรง 2) ชั้นวิเคราะห์ ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ และอภิปรายร่วมกัน 3) ชั้นประยุกต์หลักการเป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ และเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการเรียนรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตจริง 4) ชั้นประเมินผล เป็นขั้นตอนจะต้องประเมินผลว่าผู้เรียนได้รับผลตามที่มุ่งหมายที่ตั้งไว้ทำให้นักเรียนมีความสุขมากขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ศึกษา เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) การศึกษา 2562 ซึ่งมี จำนวน 1,697 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่ได้จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากนักเรียนในข้อ 2.1 ที่มีคะแนนความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์

ไทม์ที่ 50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 24 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 12 คน แล้วสุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองมี นักเรียน จำนวน 12 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้การศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการศึกษาใด ๆ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความสุขของนักเรียน ตัวแปรที่ศึกษา คือ

1.1 ความสุขด้านจิตใจ (Psychological Happiness) แบ่งเป็น

- 1) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)
- 2) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)
- 3) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)
- 4) การควบคุมตนเอง (Self-Regulation)
- 5) ความพอเพียงของตนเอง (Self-Sufficiency)

1.2 ความสุขด้านสังคม (Social Happiness) แบ่งเป็น

- 1) การยอมรับผู้อื่น (Others-Acceptance)
- 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relationships with Others)
- 3) ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง (Conflict Management Ability)
- 4) จิตสาธารณะ (Social Contribution)

2. การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ตัวแปรที่ศึกษา คือ

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบการให้การศึกษา

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขของนักเรียน โดยประกอบด้วย

- 1) ความสุขด้านจิตใจ
- 2) ความสุขด้านสังคม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาความสุข

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดความสุข

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลประเมินผลเพื่อทราบว่านักเรียนมีความสุขโดยผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลจากนักเรียนจำนวน 1,697 คน แล้วนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ ต่อไป

2. ผู้วิจัยหาคุณภาพของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุข โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence: IOC) ของคะแนนจากการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินผลของกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุข โดยผู้วิจัยดำเนินการทำกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุข โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน และเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเฉพาะเพื่อประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมพัฒนาความสุข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 แบบวัดความสุขของนักเรียน มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.93 และ วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

1.2 รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน มีค่า ดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.1 วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามแบบวัดความสุข โดยใช้สูตรคำนวณ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC) (วรณี แกมเกต, 2550: 211-217) ผลการวิเคราะห์ อยู่ระหว่าง .60-1.00

1.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความสุข โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation:) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์, 2550: 98) ผลการวิเคราะห์ เท่ากับ 0.93

1.3 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดความสุขที่สร้างขึ้นด้วย การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2555: 120) ผลการวิเคราะห์ เท่ากับ 0.79 ทำนายความสุขร้อยละ 73 ($R^2 = 0.738$)

2. การวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่ทำการเก็บจริง นำข้อมูลที่ได้มาเปลี่ยนเป็นรหัสตัวเลข เพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ลงรายการข้อมูลทั้งหมด

2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสุข กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test

2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล Mann-Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาความสุขของนักเรียน พบว่า ความสุขของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}=2.59, \sigma = .83$) มีค่าเฉลี่ยดัชนีความสุขด้านจิตใจ ความสุขการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.73, \sigma = .87$) ความเป็นตัวของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.52, \sigma = .81$) จุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.62, \sigma = .86$) ความเป็นตัวของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.68, \sigma = .84$) ความพอเพียงของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.72, \sigma = .74$)

ความสุขด้านสังคม ความสุขการยอมรับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.54, \sigma = .75$) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.38, \sigma = .77$) ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.47, \sigma = .85$) จิตสาธารณะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.65, \sigma = .73$)

2. การพัฒนาแบบการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดและเทคนิคของ ทฤษฎีต่าง ๆ ของการ ให้การปรึกษา ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม 5 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น

ศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนในการดำเนินการขั้นวิเคราะห์ ขั้นประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผลให้การปรึกษากลุ่ม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของความสุขของกลุ่มทดลอง (n=12) และกลุ่มควบคุม (n=12) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ความสุข	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล		
	\bar{x}	SD	แปลผล	\bar{x}	SD	แปลผล	\bar{x}	SD	แปลผล
กลุ่มทดลอง									
1.การยอมรับตนเอง	1.77	.79	น้อย	4.18	.84	สูง	4.19	.87	สูง
2. ความเป็นตัวของตัวเอง	1.78	.82	น้อย	4.29	.81	สูง	4.30	.80	สูง
3. จุดมุ่งหมายในชีวิต	1.79	.78	น้อย	4.30	.83	สูง	4.30	.80	สูง
4.การควบคุมตนเอง	1.85	.83	น้อย	4.40	.84	สูง	4.42	.86	สูง
5.ความพอเพียงของตนเอง	1.82	.80	น้อย	4.65	.79	สูง	4.65	.79	สูง
ความสุขด้านจิตใจ	1.80	.80	น้อย	4.37	.79	สูง	4.38	.80	สูง
6.การยอมรับผู้อื่น	1.87	.80	น้อย	4.34	.80	สูง	4.35	.82	สูง
7.การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	1.76	.83	น้อย	4.53	.78	สูง	4.53	.80	สูง
8.ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง	1.80	.76	น้อย	4.35	.76	สูง	4.36	.79	สูง
9.จิตสาธารณะ	1.81	.82	น้อย	4.44	.83	สูง	4.45	.80	สูง
10.ความสุขด้านสังคม	1.79	.81	น้อย	4.42	.82	สูง	4.43	.80	สูง
12.ความสุขด้านจิตใจ + ความสุขด้านสังคม	1.79	.81	น้อย	4.39	.81	สูง	4.40	.80	สูง
กลุ่มควบคุม	1.78	.72	น้อย	1.78	.72	น้อย	1.78	.71	น้อย
1.การยอมรับตนเอง									
2. ความเป็นตัวของตัวเอง	1.78	.79	น้อย	1.78	.79	น้อย	1.78	.69	น้อย
3. จุดมุ่งหมายในชีวิต	1.80	.73	น้อย	1.80	.72	น้อย	1.80	.79	น้อย
4.การควบคุมตนเอง	1.84	.74	น้อย	1.84	.84	น้อย	1.84	.76	น้อย
5.ความพอเพียงของตนเอง	1.82	.98	น้อย	1.82	.91	น้อย	1.82	.88	น้อย
ความสุขด้านจิตใจ	1.80	.79	น้อย	1.80	.79	น้อย	1.80	.78	น้อย
6.การยอมรับผู้อื่น	1.86	.87	น้อย	1.86	.80	น้อย	1.86	.83	น้อย
7.การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	.76	.86	น้อย	1.76	.78	น้อย	1.76	.82	น้อย
8.ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง	1.80	.74	น้อย	1.80	.64	น้อย	1.80	.76	น้อย

ความสุข	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล		
	\bar{x}	SD	แปลผล	\bar{x}	SD	แปลผล	\bar{x}	SD	แปลผล
9.จิตสาธารณะ	1.80	.98	น้อย	1.80	.91	น้อย	1.80	.88	น้อย
10.ความสุขด้านสังคม	1.80	.86	น้อย	1.80	.79	น้อย	1.80	.82	น้อย
11.ความสุขด้านจิตใจ + ความสุขด้านสังคม	1.80	.82	น้อย	.80	0.79	น้อย	1.80	.79	น้อย

3. เปรียบเทียบความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ผลการวิจัย พบว่า ความสุข โดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลอง และก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และระหว่างหลังการติดตามผล และหลังการทดลอง และระหว่างหลังการติดตามผล และก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยค่าเฉลี่ย หลังการติดตามผล ($\bar{x}=4.40$, SD .80) มากกว่า หลังการทดลอง ($\bar{x}=4.39$, SD .81) และหลังการทดลอง มากกว่า ก่อนการทดลอง ($\bar{x}=1.79$, SD .81) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความสุข โดยรวมและรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

ตัวแปร	ระยะเวลา	\bar{x}	SD	ระยะเวลาทดลอง การให้การปรึกษาที่ นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P
1. การยอมรับ ตนเอง	ก่อนการ ทดลอง	1.77	.79	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	4	19	0	-1.115**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.18	.84	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	7	15	5	-2.285**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.19	.87	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	0	9	0	-3.163**	.000
2. ความเป็น ตัวของตัวเอง	ก่อนการ ทดลอง	1.78	.82	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	0	12	0	-1.165**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.29	.81	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	14	6	-2.111**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.30	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	9	15	0	-3.124**	.000

ตัวแปร	ระยะเวลา	\bar{x}	SD	ระยะการทดลอง การให้การปรึกษาที่ นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positi ve Rank	Ties	Z	P
3. จุดมุ่งหมาย ในชีวิต	ก่อนการ ทดลอง	1.79	.78	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	4	10	0	-1.581**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.30	.83	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	5	15	7	-2.254**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.30	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	2	13	0	-3.311**	.000
4. การควบคุม ตนเอง	ก่อนการ ทดลอง	1.85	.83	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	4	0	0	-1.231**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.40	.84	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	16	0	-1.354**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.42	.86	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	4	15	0	-3.161**	.000
5. ความ พอเพียงของ ตนเอง	ก่อนการ ทดลอง	1.82	.80	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	4	0	0	-1.206**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.65	.79	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	18	0	-1.458**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.65	.79	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	4	14	0	-3.061**	.000
6. ความสุข ด้านจิตใจ	ก่อนการ ทดลอง	1.80	.80	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	2	0	0	-1.116**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.37	.79	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	13	0	-1.358**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.38	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	4	14	0	-1.061**	.000
7. การยอมรับ ผู้อื่น	ก่อนการ ทดลอง	1.87	.80	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	5	19	0	-1.059**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.34	.80	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	17	0	-3.150**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.35	.82	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	0	11	0	-3.059**	.000

ตัวแปร	ระยะเวลา	\bar{x}	SD	ระยะการทดลอง การให้การปรึกษาที่ นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P
8. การมี สัมพันธภาพที่ ดีกับบุคคลอื่น	ก่อนการ ทดลอง	1.76	.83	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	0	14	0	-1.488**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.53	.78	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	12	6	-2.241**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.53	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	8	16	0	-3.124**	.000
9. ความ สามารถในการ จัดการความ ขัดแย้ง	ก่อนการ ทดลอง	1.81	.82	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	4	0	0	-1.171**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.44	.83	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	19	0	-1.348**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.45	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	4	15	0	-3.462**	.000
10. จิต สาธารณะ	ก่อนการ ทดลอง	1.79	.81	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	6	0	0	-1.273**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.39	.81	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	12	0	-1.264**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.40	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	5	16	0	-3.154**	.000
11. ความสุข ด้านสังคม	ก่อนการ ทดลอง	1.79	.81	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	3	0	0	-1.373**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.42	.82	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	12	0	-1.244**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.43	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	5	14	0	-3.174**	.000
12. ความสุข ด้านจิตใจ+ ความสุขด้าน สังคม	ก่อนการ ทดลอง	1.79	.81	หลังการทดลอง-ก่อน การทดลอง	6	0	0	-1.174**	.000
	หลังการ ทดลอง	4.39	.81	หลังติดตามผล- หลัง การทดลอง	0	11	0	-1.256**	.000
	หลังการ ติดตามผล	4.40	.80	หลังติดตามผล-ก่อน การทดลอง	0	12	0	-2.244**	.000

4. เปรียบเทียบความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการทดลอง ความสุขโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองความสุขระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01 โดยมี

ค่าเฉลี่ย หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 4.39, SD .81$) มากกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 1.80, SD .79$) ส่วนหลังการติดตามผลความสุข ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยและหลังการติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 4.40, SD .80$) มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 1.80, SD .79$) แยกเป็นรายด้านดังนี้

5. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อกลุ่ม ที่ใช้ในการพัฒนาความสุข โดยทำการสนทนากลุ่มเฉพาะหลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุด การติดตามผล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อความสุข โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์อย่างมาก เพราะนักเรียนได้เรียนรู้ความสุขของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบ ได้เรียนรู้แนวคิด การอภิปรายซักถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ และนำข้อมูลและวิธีการมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียน ผู้วิจัยอภิปรายผลของการวิจัยได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสุขด้านจิตใจ ความสุขการยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง จดมุ่งหมายในชีวิต ความเป็นตัวของตัวเอง ความพอใจเพียงของตนเอง ความสุขด้านสังคม ความสุขการยอมรับผู้อื่น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง จิตสาธารณะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง (พ.ศ.2553:118) กล่าวว่า เมื่อเมตตาไม่มีตรี มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข รู้จักควบคุมอารมณ์ การฟัง มองโลกในแง่ดี คำนึงประโยชน์ผู้อื่นและสังคม จึงส่งผลให้ระดับความสุข

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การศึกษาระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ผลจากการศึกษาความสุข อยู่ในระดับสูงทั้ง 9 ด้าน ประกอบไปด้วยด้านการยอมรับตนเอง ด้านจดมุ่งหมายในชีวิต ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านควบคุมตนเอง ด้านความพอใจเพียงของตนเอง ด้านการยอมรับผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความสามารถในการ จัดการความขัดแย้ง ด้านจิตสาธารณะ ผลการวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Natvig (ค.ศ.2003: 60-62) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความสุข ดังนั้น Bradburn (ค.ศ1969:65) กล่าวว่า ความสุขทางด้านจิตใจเป็นความสามารถของบุคคลการแก้ปัญหาสิ่งกีดตันของการดำเนินชีวิต ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ชีวิตประจำวันเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต รวมทั้งให้ความสำคัญกับความสุขทางด้านสังคม โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพกับบุคคล

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การอภิปรายผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

3.1 เปรียบเทียบความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

การพัฒนาารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีต่าง ๆ ของการให้การปรึกษา ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม 5 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนในการดำเนินการขั้นวิเคราะห์ ขั้นประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผลให้การปรึกษากลุ่ม

ผลการวิจัย พบว่า ความสุขโดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระหว่างหลังการติดตามผล และก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

3.2 เปรียบเทียบความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการทดลอง ความสุขโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองความสุข ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01

ความสุขตนในชีวิตของตนเอง สามารถรับรู้ความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันไม่ยึดติดกับอดีต และสอดคล้องกับ Corey (ค.ศ.2008: 10) ทำให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองสามารถเผชิญกับความขัดแย้งภายในจิตใจที่เกิดจากเหตุการณ์ในอดีตซ้ำแล้วซ้ำอีกและบุคคลที่มีความสุข ก็คือ ผู้ที่รับรู้ความรู้สึกความต้องการความคิดต่าง ๆ ของตัวเอง สัมผัสกับสิ่งเร้าภายในของตัวตัวเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อม ความนึกคิด ความรู้สึกและประสาทสัมผัส ไม่ปล่อยให้ยึดติดเหตุการณ์ในอดีต ดังเช่นที่ Corey (ค.ศ.2004: 5-7) เป็นกระบวนการระหว่างบุคคล ที่มุ่งเน้นให้เกิดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกความไว้วางใจ ความอบอุ่น

สำหรับความสุขด้านจิตใจ 1) ความสุขการยอมรับตนเอง นักเรียนอย่างตั้งใจและยอมรับมีความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ยอมรับข้อดีและ ข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งยังมีความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง และสามารถยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Caplan (ค.ศ. 1990: 128-138) กล่าวว่า กลุ่มตัวอย่างเกิดการรู้จักตนเองและยอมรับ ตนเองเพิ่มขึ้นและมีพัฒนาการด้านสังคมเพิ่มขึ้น ร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพัฒนาการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงและความเข้าใจความเป็นมนุษย์ 2) ความสุขความเป็นตัวของตัวเอง นักเรียนมีความสุขทางด้าน ความเป็นตัวของเองเพิ่มขึ้น เป็นการให้เชื่อในความสามารถของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเอง ความเชื่อในตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและมีความรู้ที่เกี่ยวข้องในการใช้ในการดำเนินชีวิต เสรี ไหม่จันทร์ (พ.ศ.2553: 1) ที่ได้ศึกษาความเป็นตัวของตัวเองของนักเรียน ได้แก่ ความเชื่อ ในความสามารถของตนเองการกำกับตนเอง การพึ่งพาตนเองความเชื่อมั่นในตนเองความรับผิดชอบ การดูแลตนเอง การคบเพื่อนและสัมพันธ์กับบิดามารดา หรือผู้ปกครอง การให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความเป็นตัวของตัวเองของนักเรียน มีผลให้ความเป็นตัวของตัวเองของนักเรียน เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี 3) ความสุขจุดมุ่งหมายในชีวิต ความสุขของนักเรียนด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต กลุ่มทดลอง นักเรียนมีความสุขทางด้านจุดมุ่งหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น โดยการกำหนดเป้าหมายและความคาดหวัง ในการดำเนินชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทำให้นักเรียนสามารถทบทวนอุปสรรคและวิธีการจัดการแก้ไขปัญหาได้ ทำให้นักเรียนสามารถกำหนดการ วางแผนในชีวิต คาดหวังความสำคัญในชีวิตอย่างมีเหตุมีผล สามารถแสวงหาความรู้เพิ่มเติมและใช้ความรู้ในการคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น สำหรับความพึงพอใจ โดยเน้นที่การแสวงหาความหมายเป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิต เน้นที่ความรู้สึกยินดี ความพึงพอใจในสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ 4) ความสุขการควบคุมตนเอง มีความสุขทางการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น ความคิดและความรู้สึกของนักเรียนพร้อมกับ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ทำให้นักเรียนโยชนี่ได้แก่ การจัดการอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมตนเอง มีความซื่อสัตย์ และมีสติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Dinsmore (ค.ศ.1998: 141) ได้ศึกษาบทบาทของการควบคุมตนเองและการป้องกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ด้านหน้าที่ครอบครัวและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวด้านครอบครัว มีความแตกต่างในความสามารถและลักษณะบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่ได้ว่า ครอบครัว ผลของปฏิกริยาระหว่างการปรับตัว และการรวมกันเป็นการแนะนำสำหรับการปฏิเสธการป้องกัน มีความแตกต่างทางด้านการพัฒนาทั้งพฤติกรรมภายในและภายนอก 5) ความสุขความพอใจเพียงของตนเอง พฤติกรรมของนักเรียนด้านมีความพอใจประมาณใช้สอยด้วยปัญญาและมีภูมิคุ้มกันในตัว ปิ่นมณี ศรีนวล (ค.ศ.2552: 86-88) ได้ศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม พัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ความ เป็นอยู่อย่างพอเพียงทั้งโดยรวม และรายด้านเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

และความสุขด้านสังคม 6) ความสุขการยอมรับผู้อื่น ความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่นและยอมรับความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมทั้งสมาชิกและเพื่อน ความแตกต่างระหว่างบุคคลประกอบด้วย การปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นที่แตกต่างกัน ด้วยความเคารพการทำงานหรือทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันกับตัวเอง และการสร้างมิตรภาพกับบุคคล 7) ความสุขการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เนื่องมาจากนักเรียนมีความสามารถ รู้จักการให้และการรับ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้ง รับรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น Johnson (ค.ศ.1986: 43-46) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับบุคคลมีการเปิดเผยตนเองจะทำให้เกิดความไว้วางใจ มั่นใจในตัวบุคคลนั้น การไว้วางใจจะเกิดการยอมรับคนอื่นและมีการติดต่อกันอย่างเปิดเผย สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ควรมีการพึ่งพาซึ่งกันและกันเป็นพฤติกรรมสังคมที่จะต้องมีการตอบสนอง กันอยู่ตลอดเวลา ในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยบุคคลนั้นจะต้องรู้จักตนเอง ทราบวิธีการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น 8) ความสุขความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง นักเรียนได้สามารถวิเคราะห์ และความสามารถในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเพื่อน โดยไม่ให้เกิดความบาดหมางกัน Tiedens (ค.ศ.2001: 233-234) ซึ่งกล่าวว่าความขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเกิดขึ้น จะป้องกัน ชัดขวาง รบกวนหรือวิธีการใด ๆ ก็ตามความขัดแย้งระหว่างบุคคลนี้จะสังเกตได้โดยตรงจากพฤติกรรม โดยสาเหตุของความขัดแย้ง ระหว่างบุคคลอาจเกิดความคิดเห็นแตกต่างกัน นอกจากนี้ ความต้องการ บทบาท การแสดง พฤติกรรมที่แตกต่างกันของบุคคล ล้วนแต่เป็นสาเหตุของความขัดแย้งระหว่างบุคคลทั้งสิ้น ความเป็นจริงโดยไม่ขัดแย้งสามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและสามารถ ตัดสนใจให้เหมาะสมกับสภาพการณ์และเป้าประสงค์ สามารถเรียนรู้การเผชิญปัญหาในสภาพการณ์ปัจจุบัน 9) ความสุขจิตสาธารณะ ความสุขของนักเรียนวัยรุ่นด้านการมีจิตสาธารณะ นักเรียนได้เรียนรู้ สถานการณ์ที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง Terry (ค.ศ.2000: 60) กล่าวว่า เรื่อง กรณีศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ ด้วยการรับใช้สังคมที่มีความสามารถพิเศษกับชุมชน เป็นการศึกษารับรู้ที่เข้าไปมีส่วนร่วมในโครงการรับใช้สังคม กรรยา พรรณนา (พ.ศ.2553:1-2) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและจิตสาธารณะของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคม ผลการวิจัย พบว่า การจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคศึกษากรณีตัวอย่างที่เน้นการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ จิตสาธารณะแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ

3.3 ผู้วิจัยได้สรุปผลการสัมภาษณ์กับนักเรียนกลุ่มทดลอง สรุปได้ดังนี้ สมาชิกภายในกลุ่มได้รับรู้และให้กำลังใจ ทำให้นักเรียนมีความสุขกับตนเอง ได้แก่ ได้ทราบข้อดีและข้อควรปรับปรุงของตนเองให้มีความสุขสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองได้ดี และความสุขจากบุคคลอื่น เช่น ได้มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้มี

สัมพันธ์ภาพที่ดีมากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนไม่เคยทักทายกันเลย การเข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขครั้งนี้ ทำกิจกรรม กับเพื่อน ๆ รู้จักปรับนิสัยให้เข้ากับเพื่อน ความสุข ต้องรับผิดชอบ ประหยัดเงิน ลืมเรื่องราวที่ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในครอบครัว ความภาคภูมิใจในตัว ของนักเรียนตั้งใจเรียนหนังสือได้เกรด 4 ที่เกิดจากตนเองยังสามารถสร้างความสุขจากสังคม ได้แก่ การที่นักเรียนได้ช่วยเหลือสังคม ภาคภูมิใจที่ ได้ช่วยเหลือผู้อื่น นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้กับตนเอง เพื่อน ครอบครัวและสังคมอีก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. แบบวัดความสุขและรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีอื่น
2. สนับสนุนให้สถาบันการศึกษาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุข เพื่อช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสังคม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสุขในลักษณะเช่นนี้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นิสิต นักศึกษาผู้ใหญ่ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนมีความ เข้าใจตนเองและสร้างความสุขให้กับตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างวัย
2. ควรมีการศึกษารายกรณี (Case Study) ในเชิงลึกเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา ซึ่งมีความซับซ้อนมากกว่ากลุ่มปกติ

บรรณานุกรม

- กรรยา พรธรรณา. (2553). ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและจิตสภาวะของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคการเรียนรู้ด้วยการปรับใช้สังคม .วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาสังคม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิ่นมณี ศรีนวล. (2552). การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่าง พอเพียงของนักเรียนน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554ก.). ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- _____. (2554ข.). เอกสารคำสอน จว 8501 ทฤษฎีกลยุทธ์ และการฝึกปฏิบัติการปรึกษา. พิมพ์ ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ทิพวรรณ กิตติวิบูลย์. (2558, มกราคม-ธันวาคม). “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับความสุขในการ ดำเนินชีวิต: พระอัจฉริยภาพด้านการพัฒนาคน,” วารสารจิตวิทยา. 17, หน้า 1-26.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2548). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พัฒนศึกษา.
- พัชรีย์ ศุภดิษฐ์. (2551). อิทธิพลของการเปรียบเทียบทางสังคมและรายได้ต่อความสุขเชิงอัตวิสัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาสังคม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรวรรณ สุธรรมพิทักษ์. (2550). การศึกษาการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม บัจจัยทางชีวสังคม กับสุขภาวะทางจิต: กรณีศึกษาพนักงานบริษัท เอ แอล ที อินเทอร์เน็ตเซอร์วิส จำกัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- เขาวภา สันติกุล. (2550). *สุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนกลางที่อาศัยอยู่ในและนอกศูนย์อพยพผู้หนีภัยจากการสู้รบ บ้านแม่หละ ตำบลแม่หละ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก*. รายงานการวิจัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลัดดาวลย์ พลชัย. (2553). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต. สาขาวิชาการศึกษาบัณฑิตและจิตเวช. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาในการสร้างความสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สายธาร.
- สารญา ธีญญเจริญ. (2551). *ผลของการจัดโปรแกรมการทำค่านิยมให้กระจ่างต่อความสุขของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา*. รายงานการวิจัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2553). "ศาสตร์แห่งความสุขตามแนวจิตวิทยา". *วารสาร จิตวิทยา, สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย*. 16 (1).
- เสรี ไหมจันทร์. (2553). *การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียน วัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of happiness*. New York: Methuen & company.
- Brigham, T.A. (1988). *Handbook of applied behavior analysis: Social and instruction process*. New York: Irvington press.
- Caplan, S.W. (1975). The Effect of Group Counseling on Junior High School Boy's Concept of Themselves in School. *Journal of Counseling Psychology*. pp124-128
- Coon, D. (1997). *Essentials of psychology: exploration and application*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Press
- Coon, D. & Mitter, O.J. (2009). *Psychology: modules for active learning (11th ed)*. California: Thomson Brook/Cole Inc.
- Corey, G. (1991). *Theory & practice of counseling*. California: Brooks/Cole Thomson.
- _____. (1996). *Theory & practice of counseling*. 4th ed. California: Brooks/Cole Thomson.
- _____. (2000). *Theory & practice of group counseling*. 5th ed. California: Brooks/Cole Thomson.
- _____. (2009). *Theory and practice of counseling and psychology*. (8th ed). California: Thomson Brook/Cole Inc.
- _____. (2004). *Theory & practice of group counseling*. 6th ed. California: Brooks/Cole Thomson.
- _____. (2005). *Theory and practice of counseling and psychology*. (7th ed.). Belmont: Thomson Brook/Cole Inc.
- _____. (2006). *Process and practice groups*. (7th ed). Belmont: Thomson Brook/Cole Inc.
- _____. (2008). *Theory practice of group counseling (7th ed)*. Belmont: Thomson Brook/Cole Inc.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychology*. (8th ed). California: Thomson Brook/cole Inc.
- Diener, E., Emmon, R.A., Larsen, R.J., & Guffin, H.L. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49. pp.71-75.
- _____. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, Vol. 31 pp.103-157.

- Diener, E, Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*: In Stack.
- Dinkmeyer, C. (1968). Reading in group counseling. *Pennsylvania Internation*: Textbook Company.
- Dinsmore, B.D. (1998). The mediating role of self-control and coping in the relationship between family functioning and eating attitudes and behavior in at-risk, early adolescent girl. *Dissertation Abstract International*. 59(9). p.5064.
- Eisner, E. (1976). "Educational connoisseurship and criticism: Their form and functions in educational evaluation,". *Journal of Aesthetic Education*, Unpaged.
- Fordyce, M.W. (1977). A Program to increase happiness: Further studies. *Journal of counseling Psychology*. 30. pp.483-498.
- Jacobson, B.H. (1986). Adolescent suicide ideation. *Jurnal of Health Education*. 23. pp. 282-285.
- Joreskog, K.G., & Sorbow, D. (1999). *Lisrel 8: New statistical features*. Chicago: Scientific Software International.
- Johnson, M. (1986). *Current concept of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kaplan, A. & Meahr, M. (1999). Achievement goals and studnt well-being. *Journal of Contemporary Educaton Psycholog*. 24. pp.330-358.
- McLaren & Kaye (2002). *Youth Development Literature Review: Building Strength*. willington: Ministry of youth Affairs.
- McLeod, J. (2003). *Doing counselling research*. London: Thousand Oaks Sage.
- Snyder, C.R.; Shane L.J. (2007). *Positive psychology: The Scientific and practical explorations of human strengths: Oxford University Press*. London: Sage Publications, Inc.
- Smith, H. (1991). *The World's religions*. New York: Harper Collins Inc.
- Stull, E.C. (1987). *Kindergarten teacher's month-by-month activities program*. New York: Center for Applied Research in Education.
- Terry, E.M. (2000). Culture, identity consistency and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 6. pp.1378-1391.
- Tiedens. (2001). A Survey of degree of happiness with life of the residents of Golden Lanna Village. The degree of Master of Art in English for careers in Thammasat University.
- Thapanaprasert R. (2007). *Happiness measurement: A Survey of degree of happiness with life of the residents of Golden Lanna Village*. The degree of Master of Art in English for careers in Thammasat University
- Trappa, J.A.; &Frike, L (1972). Effects of Marathon Group Experience. *Journal of Counseling Psychology*. (19). pp. 466-468
- Thoresen, C.E., & Mahoney, M.J. (1974). *Behavioral self-conrol*. New York: Holt Rinehart & Winston.
- Trotzer, J.P. (1999). *The Counselor and the group theory, training, and practice 3rded*. Philadephia: Taylor & Francis.

Wilson, T.G. & O'Leary, D.K. (1980). *Principles of behavior therapy*. Englewood cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Woodward, R.B. (1987). The Effects of transactional analysis on the self- concept, social adjustment and grade point averages of interllectually advantaged, intellectually normal, and intellectually disadvantaged sixth grade students. *Dissertation Abstracts. International*. 38. p 7.