

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุข

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความทุกข์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และ สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวน และสถานที่ในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม	1. เริ่มต้น โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา แนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก และผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาพูดคุยในเรื่องทั่วไป ความรู้สึกที่มาเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความทุกข์ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม 4. สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย ชักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การค้นหาคำตอบเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ความต้องการของตนเอง การยอมรับและรู้จักตนเองมากขึ้น เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมีความสุขในชีวิต 2. นำผู้ให้คำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบเบ็ดเสร็จโดยใช้เทคนิคการเงินธนาคาร	1. เริ่มต้น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเงินธนาคาร โดยสมมติว่าผู้รับคำปรึกษากำลังยื่นดูรูปปั้นของตัวเอง ให้ผู้รับคำปรึกษาลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้น จะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และ สภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร 2. สมาชิกแต่ละคนพูดถึงสิ่งที่ตนเองจินตนาการ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ 3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นในกิจกรรมการค้นหาคำตอบเอง 4. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-4	การเสริมสร้างสภาพจิตใจ	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงทฤษฎีสมมติ และมิจิจกรรมเปิดเพลง "อิมมูน" 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมมติร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นในกิจกรรมการเสริมสร้างสภาพจิตใจ เล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง 3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (เน้นเทคนิค เฟ้นการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเอง ที่นี้และเดี๋ยวนี้) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผย และมีส่วนร่วมในกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจ ให้ความสุขยิ่งขึ้น นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5-6	การเสริมสร้างสมรรถภาพของจิตใจ	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถของจิตใจในการสร้างสัมพันธกับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และนำเข้าสู่การอภิปรายในหัวข้อ การเสริมสร้างสมรรถภาพของจิตใจ 2. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง 3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (เน้นเทคนิค เกมการชอบบบาท เกี่ยวข้องเปล่า) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผย และมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจ ให้มีความสุขยิ่งขึ้น 4. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7-8	การเสริมสร้างคุณภาพของจิตใจ	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ถึงคุณค่าของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	1. เริ่มจากผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงทฤษฎีสมมติ ทักษะการเลือกภาพที่ประทับใจ คนละ 1 ภาพ 2. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงเหตุผลของการเลือกภาพที่ตนเองประทับใจ ความรู้สึกที่มีต่อภาพนั้นๆ 3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเสดัลท์ (เน้นเทคนิค เพ่งการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเอง) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผย และมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจ ให้ความสุขยิ่งขึ้น 4. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9-10	การเลือกใช้ปัจจัยสนับสนุน	เพื่อให้สมาชิกเลือกใช้ปัจจัยสนับสนุนให้ตนเองมีความสุข ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถหาได้จากครอบครัว ชุมชน จากการทำงาน รายได้ของครอบครัว ศาสนา ความเชื่อของตนเอง ความสามารถในการเพิ่มรายได้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกรับประกันคงปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน	1. เริ่มจากผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และเริ่มการอภิปรายหัวข้อ การเลือกปัจจัยสนับสนุนเพื่อให้ชีวิตมีความสุข 2. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น เล่าประสบการณ์ที่ตนเองประสบมา 3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (เน้นเทคนิค แก้อั้วว่างเปล่า และเทคนิคอื่นๆ เช่น แสดงการกล่าวโทษผู้อื่น, เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง, เกมการพูดได้ตอบกับตนเอง) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผย และมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจ ให้มีความสุข 4. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การเสริมสร้างความสุข	เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิต โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้งานและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงทฤษฎีสมานะ 2. อภิปรายถึงการทำกิจกรรมที่ผ่านมา 10 ครั้ง สมาชิกแสดงความคิดเห็น 3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (ใช้เทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสม) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผย และมีส่วนร่วมในกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต 4. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจจัยสนับสนุนและยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อสรุปการทำกิจกรรมร่วมกัน 2. เพื่อให้สมาชิกนำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกได้สนับสนุน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสรุปการทำกิจกรรมร่วมกัน 2. สมาชิกแสดงความคิดเห็น และอภิปรายเพิ่มเติม 3. สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและการวางแผนในอนาคตการนำสิ่งที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ และยุติการให้คำปรึกษา

กำหนดวันและเวลาการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

วันศุกร์	17.00 น. – 17.30 น.	เดินทางออกจากโรงเรียนชลบุรี “สุขบท” โดยรถรับส่งของผู้วิจัย
	17.30 น. – 19.00 น.	เข้าที่พักสำนักงานบริการวิชาการ กิจกรรมประจำวัน รับประทานอาหารเย็นหน้ามหาวิทยาลัย กิจกรรมส่วนตัวเพื่อเตรียมเข้ากลุ่ม
	19.00 น. – 20.30 น.	ครั้งที่ 1 (ปฐมนิเทศ)
	20.30 น. – 20.45 น.	พัก
	20.45 น. – 22.30 น.	ครั้งที่ 2
	22.30 น. – 06.30 น.	กิจกรรมประจำวัน/พักผ่อน
วันเสาร์	06.30 น. – 08.30 น.	ออกกำลังกาย
	08.30 น. – 10.00 น.	กิจกรรมประจำวัน รับประทานอาหารเช้า ครั้งที่ 3
	10.00 น. – 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
		พัก
	10.15 น. – 11.45 น.	ครั้งที่ 4
	11.45 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
		พัก
	13.00 น. – 14.30 น.	ครั้งที่ 5
	14.30 น. – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
		พัก
	14.45 น. – 16.15 น.	ครั้งที่ 6
	16.15 น. – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น พัก/กิจกรรมประจำวัน
	19.00 น. – 20.30 น.	ครั้งที่ 7
	20.30 น. – 20.45 น.	พัก
	20.45 น. – 22.15 น.	ครั้งที่ 8
	22.15 น. – 06.30 น.	กิจกรรมประจำวัน/พักผ่อน

วันอาทิตย์	06.30 น. – 08.30 น.	ออกกำลังกาย/กิจวัตรประจำวัน
		รับประทานอาหารเช้า
	08.30 น. – 10.00 น.	ครั้งที่ 9
	10.00 น. – 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
		พัก
	10.15 น. – 11.45 น.	ครั้งที่ 10
	11.45 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
		พัก
	13.00 น. – 14.30 น.	ครั้งที่ 11
	14.30 น. – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
		พัก
	14.45 น. – 16.15 น.	ครั้งที่ 12 (ปัจฉิมนิเทศ)
	16.15 น. - 17.00 น.	เก็บสัมภาระเตรียมเดินทางกลับบ้าน
		รับประทานอาหารเย็น
		พักผ่อนบริเวณชายหาดบางแสน
		เดินทางกลับบ้าน โดยรถของผู้วิจัย
		บริการส่งถึงบ้านแต่ละคน

กิจกรรมประจำวัน

1. ออกกำลังกายตอนเช้ารอบสระน้ำภายในมหาวิทยาลัย
2. รับประทานอาหารเช้า และอาหารกลางวัน ณ ศูนย์อาหารภายในมหาวิทยาลัย
3. รับประทานอาหารว่าง กิจกรรมผ่อนคลาย ช่วงละ 15 นาที ภายในห้อง 303 A

คณะศึกษาศาสตร์

4. รับประทานอาหารเย็น
 - ร้านค้าหน้ามหาวิทยาลัย
 - ด้านหลังที่พักลำดับบริการวิชาการ โดยสั่งอาหารจากร้านค้ามารับประทาน
- สิ่งของที่นักเรียนควรจัดเตรียมไป

- | | | |
|--------------------------------|-----|-----|
| 1. เสื้อผ้าชุดลำลอง | 2-3 | ชุด |
| 2. ชุดนอน | 1 | ชุด |
| 3. สบู่ แป้ง แปรงสีฟัน ยาสีฟัน | 1 | ชุด |

4. บัตรประจำตัวประชาชน บัตรสวัสดิการนักเรียน บัตรทอง 30 บาท
5. หนังสือเรียน การบ้าน

๔

ภาคผนวก ข
แบบวัดความสุข

แบบวัดความสุข

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดความสุข โดยแบ่งแบบสอบถามนี้ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ส่วนที่ 2 แบบวัดความสุข
2. ขอความร่วมมือให้ท่านตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ และกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ
3. คำตอบของท่านจะไม่มีผลใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตัวท่าน แต่จะเกิดประโยชน์ในด้านการวัดความสุขของท่านเอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กรุณาเติมคำลงในช่องว่างหรือกาเครื่องหมาย / ในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

ส่วนของผู้วิจัย

Sex ☐

Age ☐

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.5/..... เลขที่.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสุข

กรุณาภากรณ์รื่องหมาย / ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกคือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ
เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	ส่วนของ ผู้วิจัย
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					M1 ☐
2	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข					M2 ☐
3	ถ้าให้เปรียบเทียบกับในอดีตท่านรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของท่านมีความสุข					M3 ☐
4	ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง					M4 ☐
5	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้					M5 ☐
6	ท่านต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอ จึงจะสามารถทำงานได้					M6 ☐
7	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีให้ใส่เล็กน้อย หรือมากตามอาการที่มี)					M7 ☐

อันดับ	คำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	ส่วนของ ผู้วิจัย
8	ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน					M8 ☐
9	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์					M9 ☐
10	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์					M10 ☐
11	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้					M11 ☐
12	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน					M12 ☐
13	ท่านรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					M13 ☐
14	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง					M14 ☐
15	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น					M15 ☐
16	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน					M16 ☐
17	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังไว้					M17 ☐
18	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต					M18 ☐
19	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จอย่างที่ท่านต้องการเสมอ					M19 ☐
20	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน					M20 ☐
21	ท่านมองปัญหาทุกปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้					M21 ☐
22	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					M22 ☐
23	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต					M23 ☐

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	ส่วนของ ผู้วิจัย
24	ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและไม่กลัวปัญหาที่เกิดขึ้น					M24 ☐
25	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดีเสมอ					M25 ☐
26	บางครั้งท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ					M26 ☐
27	ท่านรู้สึกขี้โมโห ฉุนเฉียวหรือหวั่นไหวง่ายอย่างไม่มีเหตุผล					M27 ☐
28	ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์					M28 ☐
29	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน					M29 ☐
30	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด					M30 ☐
31	ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					M31 ☐
32	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นตามโอกาสอันควร					M32 ☐
33	ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม					M33 ☐
34	หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัยท่านพร้อมจะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น					M34 ☐
35	ท่านต้องการที่จะทำบางสิ่งแปลกใหม่และแตกต่างกว่าที่เป็นอยู่					M35 ☐
36	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ					M36 ☐
37	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง					M37 ☐
38	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านน่าเบื่อ					M38 ☐
39	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน					M39 ☐

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	ส่วนของ ผู้วิจัย
40	ท่านรู้สึกคล้ายคนล้มเหลวหรือประสบกับความผิดหวัง					M40 ☐
41	เมื่อท่านจะเริ่มทำงานที่มีความยุ่งยาก ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยอยู่เสมอ					M41 ☐
42	ความเชื่อหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านยึดถือ ทำให้ท่านมีความเข้มแข็งและสามารถเผชิญกับความยุ่งยากได้					M42 ☐
43	เมื่อท่านพบกับความผิดหวังหรือทุกข์ใจ ท่านจะขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย					M43 ☐
44	ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง					M44 ☐
45	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง					M45 ☐
46	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น					M46 ☐
47	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์					M47 ☐
48	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา					M48 ☐
49	ท่านมีความมั่นใจว่า ญาติหรือเพื่อนจะช่วยเหลือท่าน ถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับท่าน					M49 ☐
50	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ					M50 ☐
51	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากคนอื่น					M51 ☐
52	ท่านเห็นด้วยว่า ครอบครัวของท่านเป็นแหล่งที่จะช่วยหาทางออกให้กับปัญหาส่วนใหญ่ที่ท่านมี					M52 ☐
53	ท่านเห็นด้วยว่าสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความรู้สึกผูกพันอย่างใกล้ชิด					M53 ☐

อันดับ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	ส่วนของ ผู้วิจัย
54	ท่านเห็นด้วยว่าครอบครัวของท่าน สามารถแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง					M54 ☐
55	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ใน ครอบครัว					M55 ☐
56	เมื่อท่านป่วยหนักท่านเห็นด้วยว่าครอบครัว และญาติจะดูแลท่านเป็นอย่างดี					M56 ☐
57	ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจาก ครอบครัวเสมอ เมื่อท่านมีปัญหา					M57 ☐
58	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูก พันต่อกัน					M58 ☐
59	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมี ความปลอดภัยต่อท่าน					M59 ☐
60	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สิน เมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้					M60 ☐
61	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านไปใช้บริการจาก หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน					M61 ☐
62	เมื่อญาติของท่านเจ็บป่วยก็นำไปรับ บริการจากบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เช่นกัน					M62 ☐
63	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด					M63 ☐
64	ท่านมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาว่างเพื่อ พักผ่อน					M64 ☐
65	ในชุมชนมีเสียงดังรบกวนการดำเนิน ชีวิตของท่าน					M65 ☐
66	ในชุมชนมีกลิ่นเหม็นรบกวนการ ดำเนินชีวิตของท่าน					M66 ☐

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (66 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	3	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	32	33	34	35	36	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

4	5	6	7	8	9	10	26	27	28
29	30	31	37	38	39	40	65	66	

กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 0 คะแนน

การแปลผลการประเมิน

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้
(คะแนนเต็ม 198 คะแนน)

คะแนน 143-198 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

คะแนน 122-142 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

คะแนน 121 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

ภาคผนวก ค
สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

วิเคราะห์ความแปรปรวน

	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล	Subject Total
กลุ่มทดลอง	121	160	148	429
	100	127	149	376
	120	131	151	402
	114	145	128	387
	120	134	153	407
	121	133	130	384
	103	120	117	340
รวม	779	950	976	2725
กลุ่มควบคุม	115	114	117	346
	114	107	116	337
	114	115	103	332
	110	121	116	347
	112	110	117	339
	120	122	122	364
	119	124	124	367
รวม	804	813	815	2432
Interval Totals	1603	1763	1791	5157

การหาผลรวมของกำลังสอง(sum of squares)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 121^2 + 100^2 + 120^2 + \dots + 117^2 + 122^2 + 124^2 - \frac{(5157)^2}{42} \\
 &= 641187 - 633205.92 \\
 SS_{total} &= 7981.08
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{429^2 + 376^2 + 402^2 + \dots + 339^2 + 364^2 + 367^2}{3} - \frac{(5157)^2}{42} \\
 &= 637173 - 633205.92
 \end{aligned}$$

$$SS_{subj} = 3967.08$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{group} &= \frac{\sum E^2 G}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2725^2 + 2432^2}{7 \times 3} - \frac{(5157)^2}{42} \\
 &= 635249.95 - 633205.92 \\
 SS_{group} &= 2044.03
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1603^2 + 1763^2 + 1563^2}{7 \times 2} - \frac{(5157)^2}{42} \\
 &= 634675.64 - 633205.92 \\
 SS_{intervals} &= 1469.72
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad SS_{cells} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{799^2 + 950^2 + 976^2 + 1804^2 + 813^2 + 815^2}{7} - \frac{(5157)^2}{42} \\
 &= 637869.57 - 633205.92 \\
 SS_{cells} &= 4663.65
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad SS_{IXG} &= SS_{cells} - SS_{group} - SS_{intervals} \\
 &= 4663.65 - 044.03 - 1469.72 \\
 SS_{IXG} &= 1149.9
 \end{aligned}$$

7. $SS_{I \times G} = SS_{total} - SS_{betweensubj}$
 $= 7981.08 - 3967.08$
 $SS_{I \times G} = 4014$
8. $SS_{SSw/ingroup} = SS_{betweensubj} - SS_{group}$
 $= 3967.08 - 2044.03$
 $SS_{SSw/ingroup} = 1923.05$
9. $SS_{I \times SSw/ingroup} = SS_{w/insubj} - SS_{intervals} - SS_{IG}$
 $= 4014 - 1469.72 - 1149.9$
 $SS_{I \times SSw/ingroup} = 1394.38$

การคำนวณ Degree of freedom

1. $df_{w/insubj} = df_{total} - df_{betweensubj}$
 $= 41 - 13$
 $= 28$
2. $df_{w/ingroup} = df_{betweensubj} - df_{group}$
 $= 13 - 1$
 $= 12$
3. $df_{I \times SSw/ingroup} = df_{w/insubj} - df_{interval} - df_{IG}$
 $= 28 - 2 - 2$
 $= 24$
4. $df_{betweensub} = df_{total} - df_{w/insubj}$
 $= 41 - 28$
 $= 13$
5. $df_{group} = p - 1$
 $= 2 - 1$
 $= 1$
6. $df_{interval} = q - 1$
 $= 3 - 1$
 $= 2$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df_{I \times G} &= (q - 1)(p - 1) \\
 &= (3 - 1)(2 - 1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณหาค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. \quad MS_{group} &= \frac{SS_{group}}{df_{group}} \\
 &= \frac{2044.03}{1} \\
 &= 2044.03
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad MS_{SS \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{SS \text{ w/ ingroups}}}{df_{SS \text{ w/ ingroups}}} \\
 &= \frac{1923.05}{12} \\
 &= 160.25416
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{1469.72}{2} \\
 &= 734.86
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{1149.9}{2} \\
 &= 574.95
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad MS_{I \times SSw / ingroups} &= \frac{SS_{I \times SSw / ingroup}}{df_{I \times SSw / ingroup}} \\
 &= \frac{1394.38}{24} \\
 &= 58.099166
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น(Main and interactions two factors)

$$\begin{aligned}
 1. \quad F_{group} &= \frac{MS_{group}}{MS_{SSw / ingroup}} \\
 &= \frac{2044.03}{160.25416} \\
 &= 12.754926
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{interval} &= \frac{MS_{interval}}{MS_{I \times SSw / ingroup}} \\
 &= \frac{734.86}{58.099166} \\
 &= 12.648374
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times SSw / ingroup}} \\
 &= \frac{574.95}{58.099166} \\
 &= 9.8960112
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระย่ก่อนการทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{GatInt\ 1} &= \frac{799^2 + 804^2}{7} - \frac{1603^2}{14} \\
 &= 183545.28 - 183543.5 \\
 &= 1.78 \\
 2. \quad SS_{w\ / \ incell} &= SS_{SSw\ / \ ingroup} + SS_{I \times SSw\ / \ ingroup} \\
 &= 1923.05 + 1394.38 \\
 &= 3317.43 \\
 3. \quad MS_{w\ / \ incell} &= \frac{SS_{w\ / \ incell}}{df_{SSw\ / \ ingroup} + df_{I \times SSw\ / \ ingroup}} \\
 &= \frac{3317.43}{12+24} \\
 &= 92.150833 \\
 4. \quad F_{GatInt\ 1} &= \frac{SS_{GatInt\ 1}}{MS_{w\ / \ incell}} \\
 &= \frac{1.78}{92.150833} \\
 &= 0.019316
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระย่หลังการทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{GatInt\ 2} &= \frac{950^2 + 813^2}{7} - \frac{1763^2}{14} \\
 &= 223352.71 - 222012.07 \\
 &= 1340.64
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int } 2} &= \frac{SS_G \text{ at Int } 2}{MS_{w/ \text{ incell}}} \\
 &= \frac{1340.64}{92.150833} \\
 &= 14.548322
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะติดตามผล

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int } 3} &= \frac{976^2 + 815^2}{7} - \frac{1791^2}{14} \\
 &= 230971.57 - 229120.07 \\
 &= 1851.5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int } 3} &= \frac{SS_{G \text{ at Int } 3}}{MS_{w/ \text{ incell}}} \\
 &= \frac{1851.5}{92.150833} \\
 &= 20.092059
 \end{aligned}$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch - Satterwaite

$$f' = \frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{dfU} + \frac{V^2}{dfV}}$$

$$U = SS_{w/in \text{ group}} = 1923.05$$

$$V = SS_{lx \text{ w/in group}} = 1394.38$$

$$dfU = 12$$

$$dfV = 24$$

$$f' = \frac{(1923.05 + 1394.38)^2}{\frac{(1923.05)^2}{12} + \frac{(1394.38)^2}{28}}$$

$$= \frac{11005341}{377615.89}$$

$$= 29.144274$$

$$df(1,29)$$

การทดสอบผลย่อย(Simple effect)

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

$$\begin{aligned} 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\ &= 121^2 + 100^2 + 120^2 + \dots + 153^2 + 130^2 + 117^2 - \frac{(2725)^2}{21} \\ &= 358935 - 353601.19 \\ &= 5333.81 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{w} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\ &= \frac{429^2 + 376^2 + \dots + 384^2 + 340^2}{3} - \frac{(5157)^2}{21} \\ &= 355165 - 353601.19 \\ &= 1563.81 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{\text{intervals}} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{799^2 + 950^2 + 976^2}{7} - \frac{(5157)^2}{21} \\
 &= 356211 - 353601.19 \\
 &= 2609.81
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 5333.81 - 156.81 - 2609.81 \\
 &= 1160.19
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df_{\text{between subj}} &= n - 1 \\
 &= 7 - 1 \\
 &= 6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df_{\text{intervals}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df_{\text{error}} &= (n-1)(q-1) \\
 &= 12
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad df_{\text{total}} &= df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}} \\
 &= 6 + 2 + 12 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{2609.81}{2} \\
 &= 1304.905
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10. \quad MS_{\text{error}} &= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}} \\
 &= \frac{1160.19}{12} \\
 &= 96.6825
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 11. F &= \frac{MS_{Interval}}{MS_{Error}} \\
 &= \frac{1304.905}{96.6825} \\
 &= 13.496806
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่ม8;[86,

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{1} \\
 &= \frac{115^2 + 114^2 + 114^2 + \dots + 117^2 + 122^2 + 124^2 - (2432)^2}{21} \\
 &= 282252 - 281648.76 \\
 &= 603.24
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{w} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{346^2 + 337^2 + \dots + 364^2 + 367^2 - (2432)^2}{3} \\
 &= 282008 - 281648.76 \\
 &= 359.24
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{804^2 + 813^2 + 815^2 - (2432)^2}{8} \\
 &= 281658.57 - 281648.76 \\
 &= 9.81
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals} \\
 &= 603.24 - 359.24 - 9.81 \\
 &= 234.19
 \end{aligned}$$

$$5. df_{\text{between subj}} = n - 1$$

$$= 7 - 1$$

$$= 6$$

$$6. df_{\text{intervals}} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$7. df_{\text{error}} = (n-1)(q-1)$$

$$= 12$$

$$8. df_{\text{total}} = df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}}$$

$$= 6 + 2 + 12$$

$$= 20$$

$$9. MS_{\text{interval}} = \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}}$$

$$= \frac{9.81}{2}$$

$$2$$

$$= 4.905$$

$$10. MS_{\text{error}} = \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}}$$

$$= \frac{234.19}{12}$$

$$12$$

$$= 19.515833$$

$$11. F = \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{error}}}$$

$$= \frac{4.905}{19.515833}$$

$$19.515833$$

$$= 10.2513343$$

ทดสอบนิวแมนคูส

$$df_{\text{error}} = (n-1)(q-1)$$

$$= 12$$

$$MS_{\text{error}} = 96.6825$$

$$r=2; q \quad \overline{MS_{\text{error}}} = 3.08 \quad \overline{96.6825 / 7}$$

$$= 11.446576$$

$$r=3; q \quad \overline{MS_{\text{error}}} = 3.77 \quad \overline{96.6825 / 7}$$

$$= 14.010906$$

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

