



# “Happiness”

## สุนัสร้างได้ (ฉบับปรับปรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทุกกระบวนการเรียนรู้ด้านราชภัณฑ์ สิริวัฒนาพรผลวadee  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# “Happiness”

## สุนัขสร้างได้ (ฉบับปรับปรุง)



ชื่อหนังสือ : “Happiness” สุนี่สร้างได้ (ฉบับปรับปรุง)  
ISBN : 978-616-8340-18-9  
จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมมหาลัยอุบลรัตนราชกัญญา  
สิริวัฒนาภรณวงศ์  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ผู้ผลิตครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2567 จำนวน 25,000 เล่ม  
ผู้ผลิต : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย



# คำนำ

ความสุข หรือ สุข ก็คือ ความรู้สึกสบายกายสบายใจ รู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต ความสุขมีหลายรูปแบบ เช่น ความสนุกสนาน ความพอใจ ความภูมิใจ การสมประณญา เป็นต้น หากเป็นไปในทางศาสนา ความสุขยังหมายรวมถึง การดำรงชีวิตที่ดี หรือการมีความเจริญในชีวิตอีกด้วย

เราเคยถามตัวเองໄ่าวะม่ว่า ตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง หากยัง หรือสุขน้อย จะทำอย่างไรให้เราสุขมากขึ้น หากสุขอยู่แล้ว ทำอย่างไรให้ความสุขน้อยขึ้นเราไปนาน ๆ

โครงการ TO BE NUMBER ONE เห็นความสำคัญ ของการสร้างให้เกิดความสุขขึ้นกับตัวเรา จึงได้จัดทำ หนังสือ Happiness สุขนี่สร้างได้ เพื่อนำเสนอปัจจัย ที่ก่อให้เกิดความสุข และวิธีที่จะพัฒนาให้เกิดปัจจัยดังกล่าว โดยหวังว่าเนื้อหาสาระในแล้ว จะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนไทย นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

โครงการ TO BE NUMBER ONE  
กรมสุขภาพจิต

# สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

ความหมายของความสุข	1
แบบทดสอบนี้ชี้วัดความสุข	4
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข	6
การมีความนึงน้อมใจในตนเอง	6
การมีลัมพันธนาพที่ดีกับผู้อื่น	11
การจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม	15
การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	17
การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี	19
การมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	24
การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	27
เทคนิคการสร้างความสุข	30
รายการอ้างอิง	33
คณะทำงาน	35

: ) อู๊พ่อกาเลือก

# ความหมายของ ความสุข



เมื่อนุดถึงความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากได้ แต่ถ้าถามว่าความสุขคืออะไร เชื่อว่าแต่ละคนคงตอบไม่เหมือนกัน บางคนบอกว่า ความสุขคือ การได้ทุกอย่างที่ต้องการ เช่น ได้มือถือใหม่ เกมใหม่ เลือดผ้าใหม่ หรือบางคนอาจบอกว่า คือการได้ออกไป Hang out กับเพื่อน แต่ความสุขเหล่านี้ เป็นความสุขที่แท้จริง จริงหรือ?

ความสุขของการได้สิ่งของใหม่ ความสุขที่เกิดจากวัตถุ แท้จริงแล้วเป็นความสุข เพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเมื่อระยะเวลาสั้น ๆ พอเวลาผ่านไป ความสุขดังกล่าวก็จะลดลง จนหมดไป ผู้โดยย่างง่าย ๆ ก็คือ ความสุขที่เกิดจากวัตถุนอกภายนั้น ไม่ใช่ความสุข อย่างแท้จริง

## ถ้าเช่นนั้น ความสุขที่แท้จริงคืออะไร?? ..

ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นจากภายในเดนเอง คือ การมีสภาพจิตใจที่เป็นสุข มีความเพิงพอใจในเดน มีความรักในเดนเอง ซึ่งความรักสึกดังกล่าวยังสามารถส่งผ่านไปสู่ภายนอก สร้างให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยิ่งหากได้รับการสนับสนุนที่ดี จากคนรอบข้าง ทั้งครอบครัว เพื่อน ลังคอม ชุมชน รวมถึงการได้อยู่ในสถานะแวดล้อม ที่ดีที่ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ก็ยิ่งส่งผลต่อการมีจิตใจที่เป็นสุข

นอกจากนี้ ความสุข ยังสามารถเกิดขึ้นจากการช่วยเหลือผู้อื่น เช่นกัน เราจะให้เราได้รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เมื่อเราช่วยผู้อื่น เรากำลังเป็นทั้งผู้ให้ คือ ได้ช่วยเหลือ และเป็นผู้รับ คือ ได้รับความสุขใจจากการช่วยเหลือ

# เมื่อเราทราบความหมายของความสุขแล้ว แล้วมีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้เรามีความสุข ??

ความสุขจะประกอบไปด้วยหลายปัจจัย การที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้น กับเราได้ ควรมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างครบถ้วน ปัจจัยดังกล่าว ได้แก่





เมื่อเรารู้แล้วว่าความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร และปัจจัยอะไรที่จะทำให้เรามีความสุขได้บ้าง **แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง??**

หากต้องการประเมินความสุขของตัวเรา ให้ลองทำแบบทดสอบ **ตัวชี้วัดความสุขคนไทย (THI-15)** ซึ่งแบบวัดนี้พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ประชาชนทั่วไปใช้สำหรับประเมินความสุขด้วยตนเอง สำหรับเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพจิต หากผลการประเมินพบว่า อยู่ในกลุ่มความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่วไป

**แบบทดสอบตัวชี้วัดความสุขคนไทย (THI-15)** นี้ สามารถนำไปใช้กับผู้ที่อายุในวัย 15 - 60 ปี โดยไม่จำกัดเพศ และหากต้องการประเมินซ้ำว่าตนเองมีระดับความสุขเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ สามารถทำได้หลังจาก 1 เดือนขึ้นไป



## แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุข

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตนเอง และประเมิน  
เหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด  
แล้ว ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด



คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3. ท่านต้องไปรับการรักษาอยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4. ท่านนึงนอยใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5. ท่านมีสัมภัณฑ์ภาระที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6. ท่านรู้สึกประ宭ความสำเร็จและความก้าวหน้า ในชีวิต				
7. ท่านเข้มแข็งที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง ที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8. ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9. ท่านสามารถปฏิบัติภาระประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. ท่านมีความสุขกับการเริ่มงานใหม่ ๆ และรู้สึกว่าที่จะทำให้สำเร็จ				
12. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านให้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13. ท่านมีเงื่อนไขอย่างใดที่เป็นของคุณช่วยเหลือท่าน ในยามที่ท่านต้องการ				
14. ท่านมั่นใจว่ามีคนที่ท่านอยู่อาศัย มีความปลอดภัยต่อท่าน				
15. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				





## “การใช้คะแนน”

กลุ่ม 1 ได้แก่ ข้อ 1 2 4 5 6 7 9 10 11 13 14 15

ให้คะแนนโดย ไม่เลย = 0

เล็กน้อย = 1

มาก = 2

มากที่สุด = 3

กลุ่ม 2 ได้แก่ ข้อ 3 8 12

ให้คะแนนโดย ไม่เลย = 3

เล็กน้อย = 2

มาก = 1

มากที่สุด = 0

## “การแปลผล”

😊 33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

😊 27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

😔 26 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

**คำแนะนำ** ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้น โดยทำการตามคำแนะนำ ในการเพิ่มปัจจัย ที่ทำให้เกิดความสุขที่หลากหลายต่อไปนี้ หรืออาจขอรับคำปรึกษาจากสถานบริการ สามารถสูบใกล้ป้าบ้านของท่านได้

เมื่อได้รู้ผลการประเมินของเรารายบุคคล สอบความสุขแล้ว หากประเมินแล้วพบว่า เรา มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป อย่างเพิ่มความสุข หรือเป็นคนที่มีความสุขอยู่แล้ว อย่างให้ความสุขน้อยกว่าเราเป็นนา ฯ ก็สามารถเสริมสร้างตนเองได้ตามปัจจัยของความสุข ดังต่อไปนี้

# ปัจจัย ที่ก่อให้เกิด ความสุข

## 1. การมีความพึงพอใจในตนเอง

“Happiness depends upon  
our satisfaction”

### การมีความพึงพอใจในตนเอง

เมื่อเรามีความพึงพอใจในตนเอง จะมองเห็นคุณค่าของตนเอง  
ทำให้เกิดใจที่เป็นสุข



การที่เราจะมีความลุบอย่างแท้จริงได้นั้น ส่วนหนึ่งมาจากการมีความพึงพอใจ  
ในตนเอง เพราะการพึงพอใจในตนเอง เป็นความสุขที่ก่อเกิดจากภายใน บางคราวอาจคิดว่า  
ขอเนียงเราได้สิ่งของชิ้นนี้ เช่น มือถือ กระเพา นาฬิกา หรือวัตถุต่าง ๆ แต่ก็คง  
จะมีความสุขได้ตลอด แต่ที่จริงแล้ว ความสุขที่เกิดจากวัตถุนั้น เป็นความสุขชั่วครู่  
ความรู้สึกพึงพอใจในตนเองต่างหาก ที่เป็นส่วนหนึ่งของการมีความสุขอย่างแท้จริง

ความพึงพอใจในตนเองนี้ สามารถเกิดได้จาก ความรู้สึกที่ดีกับตนเอง รู้สึกชื่นชอบ  
ในตนเอง มองเห็นคุณค่าความสามารถของตน ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้สามารถสร้าง  
ได้จาก..

#### 1. การทำให้ตนเองอารมณ์ดี จิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ

การที่เรามีสภาพจิตใจที่ดี อารมณ์ดี สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ จะส่งผลต่อความลุบ  
การชื่นชอบ และรู้สึกดีกับตนเอง ถึงแม่จะมีบางครั้งที่มีเรื่องทำให้เราหงุดหงิด หรือ  
รำคาญใจไปบ้าง แต่ถ้าเราปรับกำจัดความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นออกไป เคลียร์จิตใจให้กลับมา  
สดชื่นแจ่มใสอีกครั้ง เราอาจจะกลับมามีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง รักและชื่นชอบตนเอง  
ความสุขก็จะกลับมาอีกครั้ง

## 2. ความรู้สึกที่ได้มีส่วนร่วม

ความรู้สึกของการมีส่วนร่วม เกิดขึ้นได้จากการทั้งการเป็นส่วนหนึ่งกับกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น การทำกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ การทำงานอดิเรก รวมถึงการเล่นเดนต์รี ดีม่ำไปกับสิ่งของ เล่นกีฬาที่ชอบ เป็นต้น เพราะการได้มีส่วนร่วม ความรู้สึกที่เป็นหนึ่งเดียว จะสร้างให้เกิดความสุขได้

## 3. การมีเป้าหมายในชีวิต

เมื่อเรามีเป้าหมายในการใช้ชีวิต ได้รู้ว่าสิ่งที่เรากำลังทำมีคุณค่า มีความหมาย และจะนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้เราเกิดความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตนของเรา นำไปสู่การมีความสุขอย่างแท้จริง ได้

นอกจากนี้ ยังมีอีกลิ่งที่สามารถสร้างความรู้สึกพึงพอใจในตนของเราได้ ทำให้เห็นคุณค่าในตนของเรา มีความรู้สึกที่ดีต่อตนของเรา ส่งผลให้เกิดความสุข เช่น การนัดให้กำลังใจตนเอง (self-talk) ดังตัวอย่างประโยคต่อไปนี้

- ฉันทำได้ดีมาก
- ฉันจะทำอย่างเต็มความสามารถ ฉันเชื่อว่าฉันทำได้
- ฉันจะทำให้สำเร็จ
- ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น
- ฉันเป็นคนกำหนดทางเดินชีวิตของฉันเอง
- งานนี้ช่างทำหายสำหรับฉัน
- วันนี้เป็นวันที่ฉันเปลี่ยนไปด้วยความกระตือรือร้นและมีความสุข
- ฉันรักและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น
- ความผิดพลาดไม่ได้แปลว่าล้มเหลว แต่ถือเป็นบทเรียน



ในทางตรงกันข้าม การไม่เป็นพอใจในเดนเองและลิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ จะทำให้เราไม่มีความสุข โดยความไม่เป็นพอใจนั้นมักเกิดจาก

### 1) ไม่เห็นคุณค่าในเดนเอง รู้สึกว่าตนเองมีแต่ข้อเสีย

คนที่ไม่เห็นคุณค่าในเดนเองมักจะมองตนเองในแง่ลบ คิดว่าตนไม่มีความสามารถ เมื่อตนเองมองย้อนไปในอดีต มักเห็นแต่ความผิดพลาด คิดว่าทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ และมีอยู่ กับความผิดพลาดนั้น หรือมีความคิดโทษตนเอง มองว่าตนเองคือสาเหตุ จนไม่อนุญาตให้ตนเองมีความสุข หรือการมีความคาดหวังในเดนเองหรือคนอื่นสูง เช่นลิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวัง ทำให้เกิดความทุกข์ และหากมีความคิดเช่นนี้ซ้ำ ๆ ทำให้ ขาดความเป็นพอใจในชีวิต ไม่มีความสุข และมีแนวโน้ม นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า



### 2) ใช้ชีวิตติดโลกออนไลน์มากเกินไป ชอบคิดเปรียบเทียบ

การใช้ชีวิตอยู่กับโลกออนไลน์มากเกินไป ทำให้เกิดความคิดที่คุยกับเพื่อน เด็ก ครอบครัว ที่มีความสุข ทำให้เห็นห่างในความสัมพันธ์ระหว่างคนรอบตัว เช่นชีวิต คนรอบตัวดีกว่าตัวเอง จึงรู้สึกไม่มีความสุข



### 3) วิดอกกังวลมากจนเกินเหตุ มองโลกในแง่ร้าย

ทำให้มักมีความคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่มีทางแก้ไข เมื่อต้องทำอะไรมักกังวลว่าทุกอย่างจะต้องผิดพลาด มีความคิดในแง่ลบอยู่เสมอ ผู้ที่วิดอกกังวลมากจนเกินไปจึงมักไม่รู้จักความสุข ความรัก ความพอใจ และมักตีความคำนูดของผู้อื่นว่าเป็นการเลี้ยดลีประชดประชัน

### 4) ให้คุณค่ากับวัตถุภายนอก มากกว่าความสุนในใจ

ยิ่งติดกับสิ่งนอกกาย ผูกความสุขไว้กับสิ่งของ หากไม่มีวัตถุเหล่านั้นเท่ากับชีวิตไม่มีความสุข ทั้งที่ความสุขเหล่านั้นเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน การมีความพอใจในตนเองและพอใจในสิ่งที่มีอยู่ต่างหาก ถึงจะเรียกว่าเป็นความสุขที่ยั่งยืน

### 5) ความลัมพันธ์เป็นพิษ

การมีความลัมพันธ์ที่ต้องเป็นฝ่ายยอมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นความลัมพันธ์ทั้งจากเพื่อน คนรัก หรือความลัมพันธ์อื่นใด หากต้องจำใจคนจนเกิดความรู้สึกอึดอัดรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัย เห็นอยู่หน่าย ได้รับความเดือดร้อน ก็จะมีความทุกข์มากกว่าความสุข



นอกจากนี้ ยังมีคำพูดที่เป็นการบ่นก่อนจิตใจตนเอง ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่平穎พอใจตนเอง เช่น

- ☒ ฉันมันแย่ / ฉันมันโง่ / ฉันมันชี๊ด
- ☒ งานนี้ยากเกินไปสำหรับฉัน
- ☒ ฉันทำไม่ได้หรอก
- ☒ มันสายไปแล้ว
- ☒ รู้อย่างนี้.. (แสดงความเลียดายกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้)
- ☒ ทุกอย่างมันผิดที่ฉัน
- ☒ ฉันไม่มีค่ากับใครเลย
- ☒ ทุกคนจะคิดกับฉันยังไง (การใส่ใจคนอื่นมากเกินไป จะทำให้เรา ไม่มีความสุข ถ้ามั่นใจว่าทำสิ่งที่ดีแล้วและไม่เดือดร้อนใคร ก็ไม่ต้องไปเสี่ยง ความคิดคนอื่นมากนัก)
- ☒ คงไม่มีใครรักฉันหรอก
- ☒ มันยากเกินไป
- ☒ ชีวิตมันแย่ (ควรเป็น เสนะเหตุการณ์นี้แย่ แต่ไม่ใช่ทั้งชีวิต)

ดังนั้น การที่จะสร้างให้เกิดความนึงพอใจในตนเอง ทำได้โดยการฝึกให้ตน อารมณ์ดี มีจิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ มีส่วนร่วมกับกิจกรรม ได้ทำงานอดิเรกที่ตน ชื่นชอบ ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงมีคำพูดที่ให้กำลังใจตนเอง อย่างสม่ำเสมอ

## ปัจจัย ที่ก่อให้เกิด ความสุข

### 2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

“A good relationship means that you come together to make each other better”

#### การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความต้องการพื้นฐานของคนเรา เราต่างก็มีความต้องการคล้าย ๆ กัน คือ ต้องการความรักความลัมพันธ์ ได้รู้สึกเป็นที่รัก มีคนเข้าใจ ใส่ใจ เห็นอกเห็นใจ รวมทั้งความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยความสัมพันธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นนั้น จะต้องมีความคงทนยาวนาน จึงจะสามารถสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้

เมื่อพูดถึงความลัมพันธ์ที่ดีแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างคนจะดำเนินไปด้วยดี ขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะในการสร้างสัมพันธ์และการประท้วงกัน ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีจะไม่ได้เกิดขึ้นเอง ต้องอาศัยทักษะการฝึกฝน และพัฒนาความสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อความแน่นแฟ้น

สำหรับความสัมพันธ์นั้นมีหลายรูปแบบ ทั้งแบบครอบครัว คนรัก เนื่องจาก เพื่อนร่วมชั้น เพื่อนร่วมงาน คนรู้จัก เป็นต้น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น จะเรื่องโดยกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ผลงานต่อความสุข และมีการศึกษาจำนวนมากที่พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีไม่เนียงแต่จะทำให้รามีความสุข แต่ยังมีสุขภาพดีขึ้นและอายุยืนขึ้นอีกด้วย



เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้วว่า ความสัมพันธ์ที่ดีมีประโยชน์หลายอย่าง  
และสามารถก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงได้  
แล้ว..เราจะต้องทำอย่างไรบ้างเนื้อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ??  
เทคนิคที่สามารถใช้ได้ มีดังต่อไปนี้...

### เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

#### 1. แสดงความจริงใจและใส่ใจ

การแสดงความจริงใจ คือการเป็นตัวของตัวเองในการแสดงออกถึงความคิด  
ความรู้สึก และการกระทำ การแสดงความสนใจ ใส่ใจ และให้ความสำคัญกับกิริยา  
ท่าทีของคนอื่น จะทำให้ผู้อื่นไว้ใจ เปิดใจ และแสดงความเป็นตัวของกับเรามากขึ้น



## 2. การเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ความคิด ความรู้สึก หรือปฏิกริยาต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่เสแสร้งแสดงออก ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นรู้จักรามากขึ้น เพื่อโอกาสที่ผู้อื่นจะรอบรู้ลักษณะเดียวกับเรามากขึ้น และพยายามใจที่จะแสดงความเป็นตัวของอุปมาและอาจนำไปสู่การมีทัศนคติตรงกัน หรือความสนใจในกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน ก่อให้เกิดการพัฒนาลัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น



อย่างไรก็ตาม การเปิดเผยตนเองต้องนิจารณาแล้วว่าจะไม่เกิดผลกระทบหรือความเสี่ยงใดตามมา เป็นการเปิดเผยที่อยู่ในกรอบของการสร้างความเชื่อใจให้เกิดขึ้น ไม่เปิดเผยมากจนเกินไป เพราะการเปิดเผยตนเองที่มากเกินไป อาจเป็นการเสี่ยงต่อตัวเราเอง หรือทำให้ผู้อื่นเกิดทัศนคติทางลบกับตัวเราแทน เช่น การเปิดเผยมากเกินไปจนกลายเป็นการโ้อ้อวัด หรือการแสดงความคิดและทัศนคติเชิงลบมากเกินไป จะทำให้ผู้อื่นมองเราในทางลบ

## 3. ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น

หมายถึง การยอมรับในลักษณะที่เป็น ทั้งบุคคลิกลักษณะเฉพาะ ความเป็นตัวตน มุ่งมอง ความคิดเห็น และความรู้สึกของเขาที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จึงควรแสดงความเป็นมิตร เห็นอกเห็นใจ เคราะฟในเกียรติ ไม่แสดงอาการดูหมิ่น หรือแสดงออกถึงความไม่พอใจอย่างเห็นได้ชัด

#### 4. การสื่อสาร

เป็นการสื่อสารเพื่อบอกเล่าความคิด และความรู้สึกของตน หรือร่วมแบ่งปันทั้งสุขและทุกข์ เพื่อได้รับการ Support ทางใจ ช่วยให้เราผ่อนคลายสบายใจ และลดความเครียดที่เกิดขึ้น

ทั้งนี้ นอกจากการเป็นผูู้ดูดีเดลว์ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี คือ การเป็นผู้ฟังที่ดี โดยเป็นการแสดงความเข้าใจถึงสาระสำคัญที่ผู้อื่นกล่าวถึง ซึ่งหากจะการฟังที่ดี จะต้องใช้สมาร์จดจ่อ ใส่ใจในท่าที วาจา และกริยาที่แสดงออกของผูู้ดูด หากผูู้ดูดแสดงความไม่สบายใจหรืออึดอัดใจ เราสามารถแสดงความห่วงใย ปลอบโยน ให้กำลังใจ หรือช่วยกันหาทางออกได้

#### 5. การให้ความช่วยเหลือ

เมื่อเราสังเกตเห็นว่า มีอะไรที่เราช่วยผู้อื่นได้ เรายกสามารถให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนวัสดุ หรือการสนับสนุนทางจิตใจ ซึ่งการช่วยเหลือผู้อื่นนั้น นอกจากจะทำให้เรารู้สึกดีแล้ว ยังทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การให้ความช่วยเหลือคราวนี้ เราควรพิจารณาแล้วว่าจะไม่เกิดความเสี่ยง หรือสร้างความเดือดร้อนให้กับตัวเรา ไม่ เช่นนั้น แทนที่เราจะเกิดความสุขจากการช่วยเหลือ กลับกลายเป็นเราจะเกิดความทุกข์แทน



# ปัจจัย ที่ก่อให้เกิด ความสุข

## 3. การจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

“Happiness is not the absence of problems,  
it's the ability to deal with them.”

### การจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมจะนำไปสู่การแก้ปัญหาและกำวันอุปสรรค ช่วยลดความเครียดวิตกกังวล ทำให้ใจเป็นสุข

วิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม มีมากหลายหลักวิธี โดยมีวิธีหลัก ๆ 2 วิธี คือ

1. การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา (Problem-focused)
2. การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused)





### การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา (Problem-focused)

คือการจัดการกับปัญหาด้วยการ action โดยตรงที่ปัญหา เป็นการแสดงผลดิจิตรัมเพื่อแก้ปัญหา การใช้เครื่องมือเพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การค้นหาข้อมูลผ่านช่องทางต่าง ๆ และการใช้สติปัญญาเพื่อจัดการปัญหา เช่น การย่ออยปัญหาให้เป็นส่วน ๆ และลงมือแก้ไขเป็นส่วน ๆ

### การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การจัดการอารมณ์ (Emotional-focused)

เป็นการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา มีหลากหลายวิธีโดยวิธีที่เหมาะสม เช่น ถ่ายทอดอารมณ์ออกมาจากผ่านการเขียน การวางแผน การเล่นเดนตรี การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายจิตใจ หรือการรับมือกับความเครียดด้วยการมองให้เป็นเรื่องบวก เป็นดีน ส่วนวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น หลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหา หนีปัญหา เป็นต้น



# ปัจจัย ที่ก่อให้เกิด ความสุข

4. การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

“Volunteers are not paid  
because it's priceless”

การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ทุกคนต่างมีสิ่งที่ดูนี้ชอบ สิ่งที่อยากรักษา อะไรที่ทำแล้วเรามีความสุข  
รู้สึกผ่อนคลาย เราต้องการใช้เวลาทับสิ่งนั้นนาน ๆ โดยเราจะลังเลตัวช่วงเวลาที่เรา  
มีความสุข จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ..



การได้ทำสิ่งที่ดูน้นใจ และมีความสุขกับสิ่งที่ทำ เรียกว่าเป็นการทำประโยชน์  
ให้ดูนเอง ทั้งได้เป็นการพัฒนาตน ทำให้เรามีทักษะในเรื่องนั้น ๆ ดีขึ้น เช่น  
การใช้เวลาไปกับการทำสิ่งที่ชอบ การทำงานอดิเรก หรือการทำเพื่อพัฒนาตนเอง  
เช่น ฝึกความรับผิดชอบ การเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เราสนใจ และการฝึกฝนทักษะอาชีพ  
ต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา ทั้งทำให้เราเติบโตและมีความสุข

นอกจากการทำประโยชน์เพื่อต้นเองแล้ว เราควรทำประโยชน์เพื่อลังคอม และคนรอบข้างด้วย เพราะเราทุกคนต่างเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เราจึงมีหน้าที่ ความรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมดูแล ช่วยเหลือ นั่งนาซุ่มชนตามกำลัง ความสามารถของตน ซึ่งการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม สามารถทำได้ด้วย การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส อาจเป็นการบริจาคเงิน สิ่งของ หรือบริจาคลีอด การเป็นเจิตอาสา การใช้ทักษะตนเองเพื่อประโยชน์ต่อชุมชน หรือการสนับสนุน องค์กรการกุศลต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนแล้ว ยังเป็นประโยชน์ ต่อต้นเองด้วย ได้ทั้งนั่งนาค้วยภานดัน และมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือ

โดยสรุปแล้ว การทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อต้นเองและสังคม  
จะเรื่อมโยงกับการมีความสุข เราจะรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์  
เห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุขทางใจที่เกิดจาก  
การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี  
และสัมพันธ์กับการมีความสุข



# ปัจจัย ที่ก่อให้เกิด ความสุข

## 5. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี

“ร่ม” ..ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้ฝนหยุดตก  
แต่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้เราเดินต่อไปได้ท่ามกลางสายฝน  
เช่นเดียวกับ “กำลังใจ”  
ที่ไม่สามารถหยุดปัญหาหรืออุปสรรค  
แต่เมื่อเพื่อให้เรากร้าวผ่านอุปสรรคได้อย่างเข้มแข็ง



### การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี

บางช่วงเวลาที่เราท้อใจ หมดกำลังใจ อยากรู้สึกดีคืนเบ้าใจ หรือคนที่ให้ความช่วยเหลือเราได้มีเม็ดสีปุ๋ย ได้รับสักคนที่สามารถช่วยเหลือ หรือ Support เราได้ โดยคนนั้นอาจจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก หรือ เป็นครูที่ดีทั้งนั้น คนที่เป็น Safe zone ให้เราสามารถระบายความทุกข์ใจได้ ทำให้เราผ่อนคลายความเครียดความเครียดกังวลลง เกิดความอบอุ่นใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหดหู่อีกต่อไป มีความสุขมากขึ้น ..แต่การได้รับการ Support บางครั้ง ก็ขึ้นอยู่กับผู้ให้การ Support ด้วย หากเราได้ผู้ Support ที่ดี จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี เช่น ความเครียดกังวลใจลดลง แต่หากได้รับการตอบสนองในทางลบ อาจกลายเป็น มีความเครียดที่เพิ่มขึ้น



ในการสนับสนุน ไม่ได้มีเพียงการสนับสนุนทางจิตใจเท่านั้น ยังมีการสนับสนุนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

### 1. การสนับสนุนทางอารมณ์

เป็นการสนับสนุนด้วยการเป็นที่ฟังผิงทางใจ เช่น ช่วยผ่อนคลายความทุกข์ใจ หรือให้กำลังใจ ช่วยให้เกิดความสุข และความสบายนิ่ง



### 2. การสนับสนุนด้วยข้อมูล

เป็นการสนับสนุนด้วยการให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ เช่น การแนะนำสิ่งที่ควรหรือไม่ควรทำ การรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยผู้ที่สนับสนุนด้วยการให้ข้อมูล อาจเป็น คนรอบตัว คนที่มีประสบการณ์ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์ นักกฎหมาย วิศวกร เป็นต้น



### 3. การสนับสนุนด้านกายภาพ

เป็นการสนับสนุนในสิ่งที่มองเห็น หรือจับต้องได้ เนราระบางครั้งเรื่องทุกๆ ใจ ก็เกิดจากการมีกำลังกาย หรือวัตถุสิ่งของไม่เปียงพอ เราจึงต้องการการสนับสนุน ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เงินทอง คนที่ช่วยขับรถไปส่ง คนที่ช่วยขนของ คนช่วยดูแลเด็กเล็ก เป็นต้น



### 4. การสนับสนุนด้วยการให้คุณค่า

ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้คนที่คุริงใจ ไล่ใจ ปราณາดี อยากรักให้เราได้รับสิ่งดี ๆ คนที่มองเห็นคุณค่าในตัวเรา ซึ่งการสนับสนุนในรูปแบบนี้ รามักได้รับจากคนที่ผูกพันใกล้ชิดกัน

เมื่อเราได้ทราบแล้วว่าการสนับสนุนมีรูปแบบใดบ้าง อิกสิ่งที่สำคัญ คือ **เราจะหาคนสนับสนุนที่ดีได้อย่างไร** โดยจะต้องเป็นคนที่เรามั่นใจว่า เมื่อเรารอความช่วยเหลือ เขายจะสามารถเป็นผู้ Support ที่ดีให้เราได้ ไม่ว่าจะเป็นการ Support ในรูปแบบเด็กตามซึ่งเรารสามารถหาผู้สนับสนุนที่ดีได้โดย

1. เลือกคนที่เรารักและไว้ใจ และมั่นใจว่าเขายินดีที่จะช่วยเหลือเรา แต่ทั้งนี้ ให้นึกไว้ว่า ในบางครั้งการขอความช่วยเหลือจากคนที่รักเรา เขายังเป็นคนที่มีความคาดหวังในตัวเราสูง ทำให้สร้างความกดดันให้เรามากยิ่งขึ้น จากที่ควรได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น กลับทำให้เรารู้สึกแย่ลง เครียดกังวลมากขึ้น ฉะนั้น เราจึงต้องพิจารณาให้ดี เลือกคนที่เรา มั่นใจว่าเขาจะสามารถช่วยให้เราดีขึ้นได้ เป็นคนที่ไม่ด่วนตัดสิน ไม่ได้คาดหวังในตัวเราสูงเกินไป เพราะเขาจะสร้างความกดดัน ให้เราเพิ่มขึ้น

2. หากเป็นการขอความช่วยเหลือด้านข้อมูล เราอาจต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ หรือการค้นหาข้อมูลจากหลายแหล่ง หากเป็นด้านภาษาภาพ ก็ควรเลือกผู้ที่เราไว้ใจ และประเมินแล้วว่า มีกำลังความสามารถที่จะช่วยเหลือเรา ไม่ เช่นนั้น นอกจากไม่ได้รับความช่วยเหลือแล้ว ยังอาจเป็นการสร้างความอึดอัดใจ ให้กับผู้ที่เราไปขอความช่วยเหลือ ส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีต่อ กันลดลง

หากเป็นการช่วยเหลือด้านจิตใจ สามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำแนะนำ หรือ ผ่อนคลายความเครียดกังวลลงได้ เช่น **สายด่วนสุขภาพจิต 1323** หรือ **พบจิตแพทย์/นักจิตวิทยาโรงเรียน** หรือที่โรงพยาบาลก็ได้





3. บางครั้ง คนที่ให้การ Support ทางใจที่ดี อาจไม่ใช่บุคคล แต่เป็น **ลัตต์ว์เลี้ยง** ก็ได้ ยกตัวอย่างเช่น สุนัข และเมว มีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่า ลัตต์ว์เลี้ยงสามารถเป็นเพื่อนที่ดี ทำให้ผู้เลี้ยงรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจลงได้

4. บางที่เราราอาจหลงลืมไปว่า การจะหาคนที่ Support ที่ดีที่สุด และ เข้าใจเรามากที่สุด บางครั้งอาจไม่ใช่บุคคลภายนอก แต่เป็น **ตัวของเรารเอง** ฝิกอ่อนโนยนและให้คุณค่ากับตัวเอง คิดในแบบดี และมองตัวเองในแบบดี อวย่างสม่ำเสมอ



ปัจจัย  
ที่ก่อให้เกิด  
ความสุข

6. การมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

“We all need somewhere,  
where we feel safe”

การมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย<sup>ความมั่นคงปลอดภัย การได้รับความรัก ความอบอุ่น จะส่งเสริมให้สุขภาพกายดีและมีจิตใจที่เข้มแข็ง</sup>



ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย #SafeZone เป็นความรู้สึกที่ได้รับการถูกปกป้อง  
ดูแล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถได้รับจากครอบครัว หรือบุคคลที่สนใจให้  
และไว้ใจ รวมถึงจากสังคม เช่น ตำรวจ ทหาร บุคลากรทางการแพทย์ เป็นต้น

## ความรู้สึกมั่นคงนี้ มีหลายประเภท เช่น

1. ความมั่นคงทางอารมณ์ : การมองตนเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนของ มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่วรวนไหวหรือถูกกระทบกระเทือนทางใจโดยง่าย พร้อมรับมือ กับความกดดันได้ และมีความลัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์สามารถ ทำได้โดย ค่อยๆ นั่งเกตอารมณ์ของตนเอง รู้สึกท่าน อารมณ์ ฝึกจัดการกับอารมณ์ทางลบ สร้างแรงจูงใจ ให้ตัวเอง และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น



2. ความมั่นคงทางการเงิน : มีเงินใช้จ่ายได้อย่างพอเพียง และเหมาะสม กับฐานะ

การสร้างความมั่นคงทางการเงินสามารถทำได้โดย รู้จักเก็บออม จัดสรรการใช้จ่าย ไม่ใช้เงินเกินตัว หากอยากรู้ว่าใช้เงินด้วยตนเอง ไม่ซื้อของราคาแพง โดยไม่จำเป็น รู้จักเลือกของจากความคุ้มค่า มากกว่าทำตามค่านิยม



3. ความมั่นคงทางลุขภาวะ : การมีลุขภาวะและใจที่ดี รวมถึงการปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ

การมีลุขภาวะที่ดีสามารถสร้างได้จาก การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น นอนหลับให้เพียงพอ 8 - 10 ชั่วโมง ทานอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาความสะอาดของร่างกาย และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



ปัจจัย  
ที่ก่อให้เกิด  
ความสุข

7. การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

“A clean place is a safe place.”

การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

สภาพแวดล้อมที่ดี คือ สภาพที่รวมทั้งในบ้าน นอกบ้าน ที่โรงเรียน อาคาร สาธารณะต่าง ๆ เป็นสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัยป้องกันเราจากอันตราย ความเจ็บป่วย และทำให้คุณภาพชีวิตของเราดีขึ้น ก่อให้เกิดความสุขในชีวิต



# ลี๊งแวดล้อมที่ดี

## จะประกอบด้วย

1.  
คุณภาพอาภารตี  
ปลอดมลภาวะ

2. คุณภาพน้ำดี  
มีความสะอาดปลอดภัย  
ในการใช้อุปโภคบริโภค

3. ความสะอาดดี  
ของที่อยู่อาศัยบริเวณโดยรอบ  
และในที่พักอาศัย

5.  
ปลอดสารเคมี  
และรังสี

6. ปลอดเสียงรบกวน

4. คุณภาพอาหาร  
การมีแหล่งอาหารที่สะอาด  
ปลอดภัย

7. มีความปลดภัย  
ในชีวิตและทรัพย์สิน

8. เข้าถึงสถานพยาบาล  
และยารักษาโรค  
ได้อย่างทั่วถึง

9. ผู้คนช่วยกัน  
รักษาลี๊งแวดล้อม

10. สังคมมีความเป็นมิตร  
เอื้อเนื้อเฟื่องแฟ่  
และประโยชน์รวม

11. การมีสุขภาพ  
ทางกายและ  
สภาพจิตใจที่ดี



## การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สามารถสร้างให้เกิดสุขภาวะทางใจที่ดีได้อย่างไร ??

การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้เจตใจเกิดความผ่อนคลายสบายใจ มีส่วนช่วยในการลดความเครียด พัฒนาความจำ และเหมาะสมกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีนั้น สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน เพื่อพัฒนาสังคม เช่น ทำความสะอาดอาคารสถานที่ เก็บขยะ ทำกิจกรรมร่วมพัฒนาชุมชนต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตัวเรา ครอบครัว ชุมชน และสังคม เนื่องให้ทุกคนได้อยู่ร่วมกันในสภาพแวดล้อมที่ดี และมีความสุข

โดยสรุปแล้ว ตามที่ได้กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความสุข จึงสามารถสรุปเทคนิคการสร้างความสุขได้ดังนี้



## เทคนิคการสร้างความสุข

### การสร้างความสุขสามารถทำได้ด้วยตนเองโดย

“

มีความเพิงพอใจในตนเอง มีสุขภาพจิตใจดี  
อารมณ์ดี ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ  
และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต



“



“

สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการแสดง  
ความจริงใจและใส่ใจ เปิดเผย ยอมรับ  
และให้เกียรติผู้อื่น มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ  
และการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

“

“

มีการจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม  
โดยการพิจารณาว่าปัญหาที่เกิดขึ้น ควรมุ่งจัดการ  
ที่ด้วยปัญหา หรือหากเกิดอารมณ์ที่ว่ำทัน  
ต่อปัญหานั้น ก็ควรจัดการที่อารมณ์ก่อน

“



“  
ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยใช้เวลา  
ไปกับสิ่งที่ชอบ งานอดิเรก และทำตนให้เป็นประโยชน์  
ต่อส่วนรวม เช่น การทำจิตอาสา ช่วยผู้คนให้น่าอยู่”



“  
ได้รับการสนับสนุนทางลังคอมที่ดี จากครอบครัว สังคมและชุมชน  
ซึ่งการสนับสนุนที่ดีสามารถเกิดได้จากการพูดคุยกับบุคคล  
ที่เราไว้วางใจ หรือขอรับการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ”

“  
มีความรู้สึกว่าคนบลอตถ่าย เช่น ด้านอารมณ์  
รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ด้านการเงิน ประชัยด  
อดออม ใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และด้านสุขภาวะ  
การดูแลสุขภาพกายและใจของตนเองให้ดี ”



“  
ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งในบ้านและนอกบ้าน  
ต้องมีสภานากรแวดล้อมที่เอื้อให้เรา มีสภานากรความเป็นอยู่ดี  
มีความสุข ซึ่งสามารถสร้างได้ด้วยการดูแลรักษา  
ความสะอาดทั้งในและนอกบ้าน มีส่วนร่วมในการดูแล  
และผู้คนในชุมชนให้ปลดภัย และนำไปสู่ ”

H A P P I N E S S

H A P P I N E S S

H A P P I N E S S

H A P P I N E S S

H A P P I N E S S

H A P P I N E S S

H A P P I N E S S



## “ รายการอ้างอิง ”

1. อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. วารสารสมาคมแพทย์แห่งประเทศไทย, 46(3), 227-232.
2. Boyes, A. (2020). How to get emotional support when you feel you have none. Retrieved from Psychology today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-practice/202001/how-get-emotional-support-when-you-feel-you-have-none>
3. Carolyn, M. A. & Lorien, A. Y. (2004). Coping. Encyclopedia of Applied Psychology, 507-510.
4. Gentry, W. D. (2008). The Connection between Social Support and Happiness. In Happiness For Dummies. For Dummies.
5. Harper, S. (2014). Environmental Health. In Biomedical Sciences (pp. 375-377). Corvallis: Academic Press.
6. McLeod, S. A. (2020). Maslow's hierarchy of needs. Retrieved from Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>

7. Oppong, T. (2019). Good Social Relationships Are the Most Consistent Predictor of a Happy Life. Retrieved from The Stanford medicine center: [http://ccare.stanford.edu/press\\_posts/good-social-relationships-are-the-most-consistent-predictor-of-a-happy-life/](http://ccare.stanford.edu/press_posts/good-social-relationships-are-the-most-consistent-predictor-of-a-happy-life/)
8. Podberscek, A. L., Paul, E. S., & Serpell, J. A. (2000). Companion animals and us: Exploring the relationships between people and pets. Cambridge University Press.
9. Rushton, K. et al. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence. BMC Psychiatry.
10. Seligman, M. (2011). Authentic Happiness. Retrieved from University of Pennsylvania: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>



## คณะทำงานผู้ฒนาสื่อองค์ความรู้ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

### ที่ปรึกษา

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. แพทย์หญิงอัมพร     | เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต           |
| 2. นายแพทย์ชัยนรถ     | ลีสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต            |
| 3. นายแพทย์จุมภู      | พระสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต              |
| 4. นายแพทย์ศิริศักดิ์ | ธิติดิลกรัตน์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต        |
| 5. หมื่อมหลวงยุนดี    | ศิริวรรณ ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE |

### คณะทำงาน

- |   |              |           |
|---|--------------|-----------|
| 1. นายแพทย์วชิระ  | เบ็งจันทร์   | ประธาน    |
| รองประธานกรรมการ มูลนิธิ TO BE NUMBER ONE                         |              |           |
| 2. นายแพทย์เทอดศักดิ์   | เดชคง        | รองประธาน |
| ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต                 |              |           |
| 3. นางสาวนันทาวดี   | วรรณสุวัล    | รองประธาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองล่งเสริมและผู้ฒนาสุขภาพจิต        |              |           |
| 4. นางสาวอมราภุล  | อินโوخานนท์  | คณะทำงาน  |
| นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต                           |              |           |
| 5. นางอรวรรณ  | ดวงจันทร์    | คณะทำงาน  |
| นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต                         |              |           |
| 6. นางริดา  | จุลินทร์     | คณะทำงาน  |
| ผู้อำนวยการกองล่งเสริมและผู้ฒนาสุขภาพจิต                          |              |           |
| 7. นางอรวรรณ  | สุวรรณะบุณย์ | คณะทำงาน  |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |              |           |
| 8. นางสาวสตรีรัตน์  | รุจิราราชคร  | คณะทำงาน  |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองล่งเสริมและผู้ฒนาสุขภาพจิต    |              |           |
| 9. นางนฤภัค   | ธนาทิพย์     | คณะทำงาน  |
| นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองล่งเสริมและผู้ฒนาสุขภาพจิต           |              |           |
| 10. นางสาวธิดารัตน์   | ทิพไซติ      | คณะทำงาน  |
| นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต               |              |           |

11. นายภพธร วุฒิหาร คณะทำงาน  
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
12. นางสาวสุมามี หวานสุวรรณ คณะทำงาน  
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
13. นางพจน์ย์ ดาวานิชัย คณะทำงาน  
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
14. นายมานะ ป้องกัน คณะทำงาน  
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
15. นางสาวเนตรชนก บัวลีก คณะทำงานและเลขานุการ  
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
16. นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
17. นางสาวพันธ์วี สิทธิณรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
18. นางสาวนิตยา ฉายกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

#### คณะผู้เรียนเบรียง

1. นางสาวอมราภุล อินโนชานนท์  
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ กรมสุขภาพจิต
2. นางอรอรรณ ดวงจันทร์  
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ กรมสุขภาพจิต
3. นายชัยพร เชื้อเมืองพาณ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
4. นางสาววริศรา มีจันเพชร  
นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
5. นางสาววรดา ศิริพานิช  
นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

# “Happiness”

## สุขนี้สร้างได้ (ฉบับปรัมปุรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2590 8188  
โทรสาร 0 2590 8157