

My Happiness - Design by Me: ความสุขที่เยาวชนอยากบอกและออกแบบเอง

My Happiness – Design by Me: What Youth Wish to Say and Define for
Themselves

ธิดารัตน์ ศักดิ์วีระกุล¹

Tidarat Sakveerakul

Received: April 21, 2025

Revised: May 28, 2025

Accepted: May 28, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความหมายของความสุขในมุมมองของเยาวชน 2) วิเคราะห์บทบาทของบ้าน โรงเรียนและชุมชนที่มีผลต่อความสุขที่ออกแบบโดยเยาวชน และ 3) สังเคราะห์แนวทางสนับสนุนให้เยาวชนสามารถสร้างความสุขของตนเองได้อย่างมีความหมาย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในพื้นที่ตำบลหนึ่งของอำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง, อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ และอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน โดยผู้ช่วยวิจัยใช้ชีวิตร่วมกับชุมชนเป็นเวลา 7 เดือน ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากเยาวชนอายุ 16-18 ปี จำนวน 31 คน ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกต และแบบประเมิน 2 ชุด คือ แบบประเมินความสุขของเด็กไทยระดับมัธยมศึกษา (SCH-Thai 12) และแบบประเมินทักษะในโลกยุค VUCA (CY-VUCA Thai11) ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าเฉลี่ย ผลการวิจัย พบว่า 1) เยาวชนให้นิยามความสุขว่าเป็นสถานะที่สามารถเป็นตัวของตัวเอง ได้รับการยอมรับ มีโอกาสเลือกและเติบโตตามเป้าหมายของตน 2) ระบบนิเวศทางสังคมยังเน้นการควบคุมมากกว่าการสนับสนุนทำให้เยาวชนรู้สึกขาดอิสระและไม่สามารถมีส่วนร่วมได้อย่างแท้จริง และ 3) แนวทางการสนับสนุนที่สำคัญประกอบด้วย การเปิดพื้นที่การตัดสินใจที่ปลอดภัย การส่งเสริมทักษะการจัดการตนเอง และการ

¹ วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; Puey Ungphakorn School of Development Studies, Thammasat University
Corresponding author, e-mail: tsakveerakul@gmail.com

เปลี่ยนบทบาทของผู้ใหญ่ให้เป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์แทนผู้จัดการเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถ
ออกแบบความสุขของตนเองได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ความสุขของเยาวชน, ความเป็นอิสระและความสัมพันธ์, การพัฒนาเยาวชนเชิงพื้นที่,
แบบจำลอง PERMA, ทฤษฎีแรงจูงใจภายใน

Abstract

The purposes of this research article were 1) to study the meaning of happiness from the perspective of youths; 2) to analyze the role of home, school, and community in influencing youth-designed happiness; and 3) to synthesize guidelines to support youths to create their own happiness meaningfully. Participatory action research was used in a subdistrict of Mueang District, Phatthalung Province, Phaisali District, Nakhon Sawan Province, and Wiang Sa District, Nan Province. The research assistants lived with the community for 7 months, along with qualitative data collection from 31 youths aged 16-18 years through in-depth interviews, focus group discussions, observation, and 2 assessment forms, namely the Thai Secondary Child Happiness Assessment (SCH-Thai 12) and the skills assessment forms in a VUCA World (CY-VUCA Thai11). The qualitative data were analyzed using content analysis, while the quantitative data were analyzed using frequency, and mean. The research results found that 1) youth defined happiness as a state of being able to be themselves, be accepted, have the opportunity to choose and grow according to their goals; 2) the social ecosystem still emphasized control more than support, making youth feel a lack of freedom and unable to truly participate; and 3) important support approaches included opening up safe decision-making spaces, promoting self-management skills, and changing the role of adults to be co-creators instead of managers to encourage youth to be able to design their own happiness sustainably.

Keywords: Youth Happiness, Independence and Relationships, Spatial Youth Development, Perma Model, Intrinsic Motivation Theory

บทนำ

เยาวชน คือ กลุ่มคนที่มีพลัง มีความคิดสร้างสรรค์ และมีศักยภาพในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับชุมชนและประเทศ พวกเขาจึงเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของสังคม การสร้างเยาวชนที่มีคุณภาพไม่อาจมุ่งเน้นเพียงทักษะวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่ต้องคำนึงถึงการเติบโตอย่างมีความหมายด้วยการส่งเสริมให้เยาวชนได้ “ออกแบบชีวิตที่มีความสุข” ที่สอดคล้องกับความต้องการและคุณค่าภายในของตนเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ส่งผลต่อความสุขและการพัฒนาที่ยั่งยืน (Deci, E. L. & Ryan, R. M., 2000)

ในบริบทโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อน ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและวัฒนธรรม เยาวชนต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจ ความเป็นอยู่ และความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน (UNICEF, 2021) แนวทางการพัฒนาเยาวชนไม่อาจยึดติดกับกรอบความคิดแบบเดิมที่มองเยาวชนเป็นเพียง “ผู้รับ” การถ่ายทอดความรู้จากผู้ใหญ่ หากแต่ต้องเคลื่อนสู่การพัฒนาที่มาจากการมีส่วนร่วม โดยเปิดพื้นที่ที่เยาวชนได้แสดงออก คิด วิเคราะห์ และมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

แม้จะมีการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขของเยาวชนจะมีอยู่เป็นจำนวนมากทั้งในระดับนานาชาติและในประเทศไทยแต่ก็พบว่า งานส่วนใหญ่เป็นการมุ่งวัดระดับความสุขในเชิงปริมาณหรือกำหนดปัจจัยที่ “ควร” ทำให้เยาวชนมีความสุขจากมุมมองของผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ในการทำงานด้านเด็กและเยาวชนพวกเขาก็มักอยู่ในกลุ่ม “ผู้เข้าร่วมกิจกรรม” ที่ต้องได้รับการพัฒนา ได้เรียนรู้สิ่งที่ผู้ใหญ่คิดว่าดีและเหมาะสมที่สุด แต่จากการทำงานภาคสนามเราได้ยินเสียงของเยาวชนที่บอกว่า “อะไรทำให้พวกเขามีความสุข” และ “พวกเขาอยากออกแบบชีวิตอย่างไร” ด้วยศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง

การวิจัยนี้จึงมุ่งเติมช่องว่างดังกล่าว โดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ที่เปิดโอกาสให้เยาวชนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การสะท้อนนิยามความสุขของตนเอง การประเมินทักษะที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบชีวิต ไปจนถึงการวิเคราะห์บทบาทของครอบครัว โรงเรียนและชุมชนในฐานะระบบนิเวศทางสังคมที่ส่งผลต่อความสุขของเยาวชนทั้งในด้านการสนับสนุนและข้อจำกัด การดำเนินการวิจัยตั้งอยู่บนกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ 3 แนวทาง ได้แก่ แนวคิดการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth Development) ที่เริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวด้านนโยบายการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสหรัฐอเมริกาของ Karen Pittman (Pittman, K. J., 2017) ให้ข้อสังเกตว่าเยาวชนที่ไม่มีปัญหา ไม่ได้หมายความว่าเติบโตอย่างมี

คุณภาพ และยังชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นของการพัฒนาเยาวชนเชิงบวกโดยไม่เน้นเพียงการแก้ปัญหา โดยมองว่าเยาวชนคือผู้มีความศักยภาพและจุดแข็งภายใน ที่สามารถเติบโตได้หากได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม ทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (Self-Determination Theory: SDT) ของ Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000) ที่อธิบายว่าเยาวชนจะสามารถพัฒนาและมีความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ได้อย่างยั่งยืนเมื่อความต้องการพื้นฐาน 3 ประการได้รับการเติมเต็ม นั่นคือ ความเป็นอิสระในการเลือก (Autonomy) ได้เติมเต็มความสามารถ (Competence) และมีความสัมพันธ์กับสังคม (Relatedness) และแบบจำลอง PERMA พัฒนาโดย Martin Seligman ที่เสนอองค์ประกอบ 5 ประการของความสุขที่ยั่งยืน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion), การมีส่วนร่วม (Engagement), ความสัมพันธ์ (Relationship), ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาความสุขของเยาวชน (Madeson, M., 2017)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์การทำงานภาคสนามร่วมกับเยาวชนในหลายพื้นที่ของประเทศไทยสะท้อนให้เห็นช่องว่างสำคัญของ “ศักยภาพ” ที่เยาวชนมีอยู่ในตนเองกับ “ระบบสนับสนุน” ที่ยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการเชิงลึกของพวกเขาได้อย่างแท้จริง แม้เยาวชนจำนวนมากจะแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ การสื่อสารและการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม แต่พวกเขากลับไม่สามารถนำมาใช้เพื่อออกแบบชีวิตหรือสร้างความสุขให้กับตนเองได้อย่างเต็มที่ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ได้มาจากสิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงข้อจำกัดภายในตัวของเยาวชนเอง เช่น การขาดทักษะการจัดการตนเอง ความลังเลในการแสดงออก ความไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง และความกลัวต่อการถูกตัดสินจากผู้อื่น สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางที่ควรได้รับการดูแลควบคู่ไปกับการส่งเสริมพลังบวกเพื่อให้เยาวชนสามารถ “ออกแบบความสุข” และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความหมาย

จากบริบทดังกล่าว งานวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจต่อความสุขในมุมมองของเยาวชน วิเคราะห์ระบบสนับสนุนทางสังคม และสังเคราะห์แนวทางที่ส่งเสริมให้เยาวชนสามารถออกแบบความสุขของตนเองได้อย่างมีความหมาย โดยเฉพาะการปรับบทบาทของผู้ใหญ่จาก “ผู้จัดการ” ไปสู่ “ผู้ร่วมสร้างสรรค์” กระบวนการเรียนรู้และการใช้ศักยภาพออกแบบชีวิตของตนเองให้เติบโตอย่างมีความหมายและมั่นคง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความหมายของความสุขที่บอกผ่านมุมมองของเยาวชน

2. เพื่อวิเคราะห์บทบาทของครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและระบบนิเวศทางสังคมที่ส่งผลต่อความสุขที่เยาวชนออกแบบ

3. เพื่อสังเคราะห์แนวทางการสนับสนุนที่ส่งเสริมให้เยาวชนสามารถออกแบบความสุขของตนเองได้อย่างมีความหมาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ดำเนินการภาคสนามโดยมีผู้ช่วยนักวิจัย 3 คน ฝังตัวใช้ชีวิตในพื้นที่ปฏิบัติงานภาคสนามระดับตำบล 3 แห่ง ได้แก่ ตำบลในอำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ตำบลในอำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ และตำบลในอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน เป็นระยะเวลา 7 เดือน เพื่อสร้างความเข้าใจบริบทของเยาวชนและชุมชน ผู้ให้ข้อมูลเป็นเยาวชนอายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 31 คน ที่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความสุขของเด็กไทย: ระดับมัธยมศึกษา (Secondary Child Happiness: SCH-Thai 12) พัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิด ECCE Happiness Framework และ Triad for Happiness โดยแผนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว (สำนัก 4) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จำนวน 12 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ 49-60 คะแนน หมายถึง มีความสุขในระดับมาก 36-48 คะแนน หมายถึง มีความสุขระดับปานกลาง 0-35 คะแนน หมายถึง มีระดับความสุขในระดับน้อย

2. แบบประเมินทักษะเด็กและเยาวชนไทยในยุค VUCA World (Child & Youth Skills in VUCA World: CY-VUCA-Thai 11) ของแผนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว (สำนัก 4) ที่พัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิด VUCA World ที่แบ่งทักษะออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ การจัดการตัวเอง (Self-Management) การสื่อสาร (Communication) การรวมพลังทำงานเป็นทีม (Collaboration in Teamwork) การคิดขั้นสูง (Higher Order Thinking) และการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (Active Citizen) เกณฑ์การประเมิน 5 ระดับ ได้แก่ 5 เท่ากับมากที่สุด, 4 เท่ากับมาก, 3 เท่ากับปานกลาง, 2 เท่ากับน้อย และ 1 เท่ากับน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนาและสังเกตวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดกลุ่มประเด็นหลักจากการตีความของนักวิจัยร่วมการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด ใช้การวิเคราะห์

ด้วยการแจกแจงความถี่ และหาค่าเฉลี่ย เพื่อสะท้อนแนวโน้มความคิดเห็นและระดับทักษะของเยาวชนในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความสุขและทักษะเด็กและเยาวชนไทยในยุค VUCA World

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาความหมายของความสุขที่บอกผ่านมุมมองของเยาวชนจากการสนทนาอย่างอิสระ พบว่า เยาวชนให้ความหมายของความสุขอย่างหลากหลาย สิ่งที่เขาให้ความสำคัญคือ “ความสัมพันธ์ที่ดี” การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและการมีโอกาสดำเนินชีวิตของตัวเอง คำว่า “ความสุข” ในมุมมองของเยาวชนจึงไม่ได้จำกัดอยู่ที่สิ่งของ ความสนุกหรือความสบายใจชั่วคราว แต่หมายถึงการใช้ชีวิตในพื้นที่ที่มีความหมาย มีคนรับฟัง มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เป็นที่ยอมรับ การได้เลือกและตัดสินใจเลือกการเติบโตด้วยตนเอง ความสุขในมุมมองของเยาวชนจึงมีความหมายเชื่อมโยงกับประเด็นสำคัญ 3 ประการ คือ 1) การได้รับความรัก ความเข้าใจและการยอมรับ 2) การได้มีสิทธิตัดสินใจในเรื่องของตนเอง และ 3) การมีพื้นที่สร้างสรรค์ที่ตนสามารถแสดงออกและริเริ่มสิ่งใหม่ และผลประเมินความสุขของเยาวชนจากการใช้แบบประเมินความสุขของเด็กไทย SCH-Thai 12 แสดงในตาราง 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลประเมินความสุขของเด็กไทย: ระดับมัธยมศึกษา

คำถาม	คะแนน (ค่าเฉลี่ย)	ระดับความสุข
1. ฉันชอบกิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว	37.67	ปานกลาง
2. พ่อแม่สอนฉันให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รอบตัว	37.67	ปานกลาง
3. ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวในการใช้ชีวิตประจำวัน	29.00	น้อย = +
4. ฉันรู้สึกอบอุ่นและมีความสุขเมื่ออยู่ที่บ้าน	40.00	ปานกลาง
5. ฉันกับเพื่อนมีพื้นที่ในการทำกิจกรรม/เล่น เป็นของตัวเอง	33.00	น้อย
6. ฉันรู้สึกว่าสังคม/ชุมชน/หมู่บ้านที่ฉันอยู่มีความปลอดภัย	30.00	น้อย
7. ฉันจะรู้สึกโกรธเมื่อถูกล้อเลียนจากคนรอบข้าง	26.67	น้อย = +
8. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ได้รับความยุติธรรมจากพ่อแม่/คุณครู	24.67	น้อย = +
9. ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่/คุณครูไม่ชอบฉัน	26.00	น้อย = +
10. ฉันจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ เมื่อถูกกลั่นแกล้งหรือล้อเลียน	30.00	น้อย
11. ฉันและครอบครัวไปช่วยงานสังคม/ชุมชน/หมู่บ้านอยู่เสมอ	29.00	น้อย
12. ผู้ใหญ่ในสังคม/ชุมชน/หมู่บ้านหากิจกรรมให้ฉันกับเพื่อนได้ทำร่วมกัน	20.33	น้อย
คะแนนเฉลี่ย (รวม)	30.58	น้อย

2. การวิเคราะห์บทบาทของครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและระบบนิเวศทางสังคมต่อความสุขของเยาวชนจากการสนทนาอิสระ พบว่า ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขด้วยการเป็นพื้นที่ปลอดภัยและเป็นฐานความมั่นคงทางจิตใจให้กับเยาวชน พวกเขามีความสุขที่ได้อยู่ที่บ้าน ส่วนโรงเรียนมีบทบาทในการเป็นพื้นที่เรียนรู้ที่พวกเขาได้ใช้เวลาร่วมกับเพื่อน โดยโรงเรียนยังคงทำหน้าที่สนับสนุนการเติบโตของเยาวชน แต่ยังคงอยู่ในลักษณะของการจัดการมากกว่าการเปิดพื้นที่ให้แสดงออกและมีส่วนร่วม ในส่วนบทบาทของชุมชนนั้น เยาวชนรู้สึกว่ายังไม่มีบทบาทที่ชัดเจน พื้นที่และกิจกรรมยังไม่ตอบโจทย์ความต้องการของพวกเขา พวกเขามีส่วนร่วมกับชุมชนน้อยมากทั้งการทำกิจกรรมและการได้รับโอกาสแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องต่าง ๆ ในชุมชน จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงระบบนิเวศทางสังคมโดยรวม ที่ยังมีลักษณะของการแยกเด็ก แยกบ้านออกจากชุมชน การกำหนดบทบาทและกิจกรรมของเยาวชนโดยผู้ใหญ่จัดการให้เด็ก ขาดการฟังเสียงและการเปิดโอกาสการมีส่วนร่วมของเยาวชนที่เพียงพอ

3. การสังเคราะห์แนวทางการสนับสนุนให้เยาวชนสามารถออกแบบความสุขของตนเอง ได้อย่างมีความหมาย วิเคราะห์จากผลของแบบประเมินทักษะเด็กและเยาวชนไทยในยุค VUCA World (CY-VUCA-Thai 11) ผลการประเมินแสดงในตารางที่ 2 ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสนทนาอย่างอิสระ พบว่า แนวทางการสนับสนุนให้เยาวชนสามารถออกแบบความสุขของตนเองได้อย่างมีความหมาย 5 ข้อดังนี้

3.1 เปิดพื้นที่ที่เยาวชนได้เลือกอย่างแท้จริง เยาวชนต้องมีโอกาสได้เลือกเป้าหมาย กิจกรรมหรือแนวทางการพัฒนาตนเองไม่ใช่แค่มีส่วนร่วมในสิ่งที่กำหนดไว้ เป็นพื้นที่ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง เช่น การออกแบบกิจกรรมในโรงเรียน หรือการตั้งเป้าหมายชีวิตรายปี

3.2 เปลี่ยนบทบาทผู้ใหญ่จาก “ผู้จัดการ” เป็น “ผู้ร่วมสร้างสรรค์” โดยคำนึงว่าความปรารถนาดีที่มากเกินไปอาจกลายเป็นการจำกัดเสรีภาพ ศักยภาพและการเติบโต เยาวชนต้องการผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเดินเคียงข้างไปกับพวกเขา

3.3 ส่งเสริมทักษะการจัดการตนเองและการคิดเชิงสร้างสรรค์ แม้ว่าเยาวชนจะมีศักยภาพแต่พวกเขาก็ยังมีข้อจำกัดที่ค้นพบจากการสำรวจตนเอง การออกแบบความสุขจะเกิดได้ต้องมีการตั้งเป้าหมาย การควบคุมอารมณ์ การคิดยืดหยุ่น และคิดเชิงอนาคต ด้วยการออกแบบกิจกรรมหรือเครื่องมือช่วยให้เยาวชนสามารถเสริมสร้างทักษะการจัดการตนเอง

3.4 สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ฝึกประสบการณ์ เยาวชนควรมีพื้นที่ได้เรียนรู้ฝึกฝน สำเร็จและล้มเหลว โดยมีครอบครัว โรงเรียนและชุมชนที่แสดงความเชื่อมั่น ไว้วางใจให้เยาวชนได้เรียนรู้และเติบโต

3.5 เชื่อมโยงความสุขจากกิจกรรมพิเศษเข้ากับชีวิตจริง จากผลการศึกษาที่พบว่าเยาวชนมีจิตสำนึกของความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง การสนับสนุนให้พวกเขาได้นำศักยภาพที่มีไปใช้ในบริบททางสังคม เชื่อมโยงกับการเรียนรู้ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันในชุมชน การเชื่อมโยงพวกเขาเข้าสู่การสร้างกิจกรรมที่มีความหมายและสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นจะทำให้เยาวชนได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่

ตารางที่ 2 ทักษะเด็กและเยาวชนไทยในยุค VUCA World

ผลการประเมินทักษะเด็กและเยาวชนไทยในยุค VUCA World	คะแนน (เฉลี่ย)
1. ฉันสามารถตั้งเป้าหมายและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง	3.84
2. ฉันมีวินัยในการควบคุมตัวเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้	3.42
3. ฉันจัดการเวลาและทรัพยากรของตัวเองที่มี ได้อย่างเป็นระบบ	3.46
4. ฉันปรับตัวและคุ้นเคยกับสังคมยุคดิจิทัลได้เป็นอย่างดี	4.22
5. ฉันคิดว่าความแตกต่างทางความคิดและวัฒนธรรมเป็นเรื่องปกติของสังคม	4.26
6. ฉันมักได้รับเลือกให้เป็นผู้นำ-แกนนำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ	3.08
7. ฉันสามารถแก้ไขความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยสันติวิธี	3.55
8. ในการทำงานหนึ่ง ๆ ฉันมักเตรียมทางเลือกอื่นเผื่อไว้เสมอ	3.48
9. ฉันพร้อมปรับปรุง-แก้ไข ตามคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่นเสมอ	3.85
10. ฉันไม่ชอบที่จะล้ำเส้นใคร หรือให้ใครมาล้ำเส้นของฉัน	3.76
11. ฉันไม่เห็นด้วยกับการเอาเปรียบคนอื่นเพื่อประโยชน์ส่วนตน	4.23

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความหมายของความสุขที่บอกผ่านมุมมองของเยาวชน พบว่า เยาวชนให้ความหมายของ “ความสุข” ในลักษณะที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ และการได้ทำสิ่งที่มีความหมาย มากกว่าการมีความสุขในเชิงวัตถุหรือความสะดวกสบายชั่วคราว พวกเขาเน้น “ชีวิตที่มีความหมาย” มากกว่า “ชีวิตที่ง่าย” ซึ่งปรากฏในคำตอบเชิงคุณภาพและแนวโน้มจากแบบสอบถามที่สะท้อนความสำคัญของความอบอุ่นในครอบครัว ความปลอดภัยทางจิตใจ และการได้รับการยอมรับ ทั้งนี้เพราะ เยาวชนในโลกยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับความไม่แน่นอน

ในหลากหลายมิติ และต้องการพื้นที่ที่ให้พวกได้กำหนดชีวิตด้วยตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (Self-Determination Theory) (Deci, E. L. & Ryan, R. M., 2000) ที่เน้นว่าความสุขและแรงจูงใจเกิดขึ้นจากการได้รับความเป็นอิสระ (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และความสัมพันธ์ (Relatedness) นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงกับโมเดล PERMA โดยเฉพาะองค์ประกอบของ Meaning และ Relationship ที่เยาวชนให้ความสำคัญเป็นพิเศษ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Conner, T. S., DeYoung, C. G. & Silvia, P. J. (2018) ที่พบว่า การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมายและเกิดความสุขต่อเนื่อง

2. การวิเคราะห์บทบาทของครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและระบบนิเวศทางสังคมต่อความสุขของเยาวชน พบว่า ครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อความสุขของเยาวชน โดยเฉพาะในด้านการให้ความรัก ความอบอุ่นและการดูแลทางอารมณ์ เยาวชนส่วนใหญ่ระบุว่า บ้านคือพื้นที่ปลอดภัยที่พวกเขาารู้สึกมีความสุขเมื่ออยู่ที่บ้านและได้รับการส่งเสริมจากพ่อแม่ให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอในทฤษฎี Self-Determination Theory (Deci, E. L. & Ryan, R. M., 2000) ที่ระบุว่า ความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลสำคัญในชีวิตโดยเฉพาะกับครอบครัวเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้าน “Relatedness” ซึ่งนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) อย่างไรก็ตามบทบาทของโรงเรียนและชุมชนกลับสะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดของการมีส่วนร่วม โดยเฉพาะในข้อที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนซึ่งมีผลคะแนนต่ำสุด สะท้อนว่าเยาวชนยังไม่ได้รับการสนับสนุนจากระบบนิเวศทางสังคมรอบตัวที่เพียงพอและเหมาะสม ดังที่อาทิตยา เพิ่มผล (2567) อธิบายถึงระบบนิเวศทางสังคมของไทยว่ามักมีลักษณะการสั่งการจากผู้ใหญ่และควบคุมให้เยาวชนทำตามคำสั่ง เช่น การจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชนในท้องถิ่นที่แม้จะมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชนแต่ในทางปฏิบัติกลับยังอยู่ภายใต้กำกับของผู้ใหญ่และหน่วยงานรัฐ นอกจากนี้ในโรงเรียนแม้ว่าจะมีการจัดตั้งสภานักเรียนที่ควรจะเป็นพื้นที่ให้เยาวชนได้แสดงออกและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแต่กลับพบว่าการแทรกแซงและกำหนดจากครูผู้บริหารในการคัดเลือกตัวแทนหรือกำหนดกิจกรรมที่เยาวชนควรทำ ส่งผลให้เยาวชนรู้สึกว่าไม่มีอิสระในการแสดงออกและขาดความรู้สึกรับรู้เป็นเจ้าของในกิจกรรมหรือโครงการต่าง ๆ ของโรงเรียน (Amnesty International Thailand, 2022) บริบทดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนแนวทางการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชน โดยควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้มีบทบาทในการตัดสินใจและกำหนดกิจกรรมด้วยตนเอง ลดการควบคุมจากผู้ใหญ่ และสร้างพื้นที่ให้เยาวชนสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระและปลอดภัย เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความภาคภูมิใจในบทบาทของตนเองในสังคม สอดคล้องกับข้อเสนอในบทความของ Shields, C.

M. (2018) ที่ชี้ให้เห็นว่าการสร้างวัฒนธรรมแห่งความหวังและความสุขในโรงเรียนไม่ใช่การออกแบบโครงสร้างจากบนลงล่าง แต่ควรมาจากการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายร่วมกัน

3. การสังเคราะห์แนวทางการสนับสนุนให้เยาวชนสามารถออกแบบความสุขของตนเองได้อย่างมีความหมาย พบว่า เยาวชนต้องการการสนับสนุนที่เปิดโอกาสให้พวกเขาได้ออกแบบความสุขของตนเองผ่านการมีสิทธิเลือก การแสดงออกและการมีบทบาทอย่างแท้จริงในชีวิตของตนเอง จึงจะเป็นแนวทางการสนับสนุนให้เยาวชนสามารถออกแบบความสุขของตนเองได้ ข้อมูลจากผลการประเมิน CY-VUCA-Thai 11 ที่พบว่าเยาวชนมีศักยภาพสูงในด้านการคิดขั้นสูง การสื่อสาร และการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง แต่ยังขาดการจัดการตนเองและการทำงานเป็นทีม โดยเฉพาะด้านการควบคุมตนเองและการเป็นผู้นำ สะท้อนให้เห็นว่าการมีศักยภาพเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้เยาวชนจะนำศักยภาพเหล่านั้นไปใช้สร้างความสุขในแบบที่พวกเขาต้องการได้อย่างแท้จริง การเปิดโอกาสให้นำศักยภาพมาใช้ต้องควบคู่ไปกับพัฒนาในส่วนที่ขาด ตามที่ทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (Deci, E. L. & Ryan, R. M., 2000) ชี้ว่าความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างอิสระ (Autonomy) ได้รับความสามารถ (Competence) และเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Relatedness) สอดคล้องงานวิจัยของ Duckworth, A. & Gross, J. J. (2014) ที่แสดงให้เห็นว่าทักษะ Self-Control และ Grit เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในระยะยาว และต้องได้รับการพัฒนาในบริบทที่ส่งเสริมไม่ใช่ควบคุมจัดการ และความสามารถในการจัดการตนเองควรเป็นเป้าหมายในการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Conner, T. S., DeYoung, C. G. & Silvia, P. J. (2018) ที่พบว่าการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและสร้างความสุขที่ออกแบบเองได้จากแรงขับเคลื่อนภายในจิตใจของตนเอง

องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยนี้เสนอแนวทางร่วมสร้างสรรค์ “พื้นที่ความสุขที่เยาวชนบอกและออกแบบเอง” เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากการวิจัย มีแนวทางดังนี้

1. ความสุขของเยาวชนไม่ได้เกิดจากการมีปัจจัยพื้นฐานเพียงอย่างเดียว แต่เชื่อมโยงกับความรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตและความสามารถในการออกแบบความหมายให้กับชีวิตของตนเอง งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า เยาวชนในบริบทของไทยให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ ความเป็นอิสระและการมีพื้นที่ในการตัดสินใจ โดยมองว่า “ความสุข” คือ การได้ใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย และมีบทบาท

ในสังคมที่ตนใช้ชีวิตที่ไม่ได้เป็นเพียงผู้รับคำสั่งแต่ต้องได้ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจและกำหนดอนาคตของพวกเขาด้วยตนเอง

2. แม้ว่าเยาวชนจะมีศักยภาพด้านการคิด การสื่อสาร การมีทักษะทางดิจิทัลและมีความตระหนักทางสังคมในระดับสูง แต่การออกแบบความสุขควรเป็นกระบวนการที่เยาวชนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเอง การส่งเสริมให้พวกเขาได้ใช้จุดแข็งและศักยภาพที่มีอยู่ไปพร้อมกับ การฝึกฝนและปรับปรุงจุดอ่อน เช่น ความสามารถในการจัดการตนเอง (Self-management), การควบคุมอารมณ์ (Self-Control), และความพยายาม (Grit) เป็นกลไกสำคัญในการสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้ และแนวทางการสร้างความสุขนี้ควรเกิดในบริบทที่มีการสนับสนุนไม่ใช่การแข่งขันหรือควบคุม

3. ความรักที่เต็มไปด้วยความกังวลใจที่มากเกินไปอาจกลายเป็นการควบคุมที่ไร้เสียง และกลายเป็นอุปสรรคต่อความสุขของเยาวชนได้ งานวิจัยนี้ทำให้เราตระหนักว่าแม้เจตนาของผู้ใหญ่จำนวนมากจะเริ่มจากความห่วงใย เช่นการจัดกิจกรรมให้ทำ การเลือกแต่สิ่งดีดีให้เรียนรู้ การไม่ปล่อยให้พวกเขาได้ลองผิดลองถูกหรือแม้แต่การตั้งเป้าหมายแทนเยาวชนเพียงเพื่อให้เขาได้ประสบความสำเร็จและไม่ผิดหวัง กลับทำให้เยาวชนรู้สึกถึงความไม่ไว้วางใจ การควบคุมที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความหวังดี และดึงเอาศักยภาพของเยาวชนไปจากความสุขของพวกเขา

4. เยาวชนไม่ได้เรียกร้องความสะดวกสบายแต่พวกเขาเรียกร้องโอกาสในการเรียนรู้ และกำหนดชีวิตของตนเอง พวกเขาไม่ได้ต้องการให้ผู้ใหญ่หายไปหรือไม่ยุ่งเกี่ยวกับเขาแต่เขาอยากให้ผู้ใหญ่อยู่ในบทบาทของผู้สนับสนุน ให้กำลังใจและให้คำแนะนำเวลาที่เขาต้องการ ความผิดพลาดของเยาวชนจึงไม่ใช่การไร้ความสามารถแต่เป็นกระบวนการเสริมประสบการณ์ และสร้างสรรค์ให้พวกเขาเติบโตได้อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานด้านเด็กและเยาวชน

1. เปิดพื้นที่การมีส่วนร่วมที่เยาวชนออกแบบเอง ด้วยการสนับสนุนนโยบายที่เยาวชนเป็นผู้กำหนดประเด็น วางแผนและจัดกิจกรรมที่ตอบโจทย์ความสุขของพวกเขาโดยมีผู้ใหญ่เป็นผู้สนับสนุนไม่ใช่ผู้สั่งการ

2. ส่งเสริมทักษะชีวิตและการจัดการตนเองของเยาวชน โดยบูรณาการแนวคิดเรื่องความสุขที่มีความหมายในหลักสูตรการเรียนรู้ การฝึกประสบการณ์การทำงานร่วมกับผู้ใหญ่ที่จะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการจัดการตนเอง (Self-Management) การควบคุมอารมณ์ (Self-Control), และความมานะพยายาม (Grit) อย่างเป็นธรรมชาติ

3. ทบทวนกลไกการจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชนที่กำหนดขึ้นโดยผู้มีอำนาจ ปรับระบบให้เยาวชนมีบทบาทจริงในการเลือกผู้นำ พุดแทนตนเองและมีอิสระในการดำเนินงานเพื่อความเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ใช้เป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานสำหรับปรับปรุง ออกแบบรูปแบบการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนทั้งในโรงเรียน ชุมชนหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการทำงานด้านเด็กและเยาวชนโดยเน้นกิจกรรมที่เยาวชนมีอิสระในการตัดสินใจ

2. ใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานสำหรับการจัดอบรม เสริมสร้างความเข้าใจให้กับผู้ปกครอง ครู และผู้ทำงานด้านเด็กเยาวชนให้เข้าใจว่าความสุขของเยาวชนเกิดจากการได้รับโอกาสไม่ใช่การได้รับสิ่งที่ดีที่สุดจากสายตาของผู้ใหญ่

3. พัฒนาชุดกิจกรรมหรือคู่มือ “การออกแบบความสุขของเยาวชน” สำหรับเยาวชนโดยใช้ผลการวิจัยเป็นพื้นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ปลดล๊อคศักยภาพเยาวชนอย่างแท้จริง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และวิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณ ตลอดจนความร่วมมือทางวิชาการที่มีคุณค่าต่อการดำเนินโครงการวิจัยภายใต้ “โครงการพัฒนาและขยายผลหลักสูตรนักรสร้างสรรค์ศักยภาพเด็กและเยาวชนในระดับภูมิภาค” (สัญญาเลขที่ 67-E1-0214) ขอขอบคุณเป็นพิเศษต่อบัณฑิตอาสาสมัคร รุ่น 54 คุณพงศกร ประยงค์รักษ์ คุณชุตินา จิตเขม้น และคุณกรวิชัย อนุนตการุญ ที่ได้ปฏิบัติงานในฐานะนักวิจัยภาคสนามด้วยความทุ่มเท มุ่งมั่น และใส่ใจในความคิด ความฝันและความสุขของเด็กและเยาวชนตลอดระยะเวลาของการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- อาทิตยา เพิ่มผล. (2567). *สภาเด็กและเยาวชน? อะไร อย่างไร ทำไมไม่รู้* [ส่งเสริมวิถีประชาธิปไตย ด้วยนะ รู้ยัง]. ประเทศไทย. เข้าถึงได้จาก https://prachatai.com/journal/2024/02/108010?utm_source=chatgpt.com
- Amnesty International Thailand. (2022). *สภาเด็กและเยาวชน สถานักเรียน กระบอกลี๋ย (ง) ที่ถูกเมิน*. Retrieved from <https://www.amnesty.or.th/blog/2022/01/สภาเด็กและเยาวชน-สถานัก>
- Conner, T. S., DeYoung, C. G. & Silvia, P. J. (2018). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181–189. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duckworth, A. & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Madeson, M. (2017). *Seligman’s PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- Pittman, K. J. (2017). Positive Youth Development as a Strategy for Addressing Readiness and Equity: A Commentary. *Child Development*, 88(4), 1172–1174. <https://doi.org/10.1111/cdev.12872>
- Shields, C. M. (2018). *Transformative leadership in education: Equitable and socially just change in an uncertain and complex world*. New York : Routledge.
- UNICEF. (2021). *The State of the World’s Children 2021*. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

