



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียน จตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา

The Effects of Group Dynamic Based on Sufficiency-Economy to Enhance Happiness of Second Grade Level Students at Jaturakamsamakkee School, Nakhon Ratchasima Province

นามผู้วิจัย นายโกวิท แดขุนทด

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนต์สนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ค.)

หัวหน้าภาควิชา

(รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสุธิกุล, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์ กัญจนา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่

เดือน

พ.ศ.

สิงสิงห์ มทาวิตยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุข
ในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียน จตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา

The Effects of Group Dynamic Based on Sufficiency-Economy to Enhance Happiness of
Second Grade Level Students at Jaturakamsamakkee School, Nakhon Ratchasima Province

โดย

นายโกวิท แดขุนทด

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2555

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โกวิท แดขุนทด 2555: ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด. 167 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3) เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กับ นักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 4) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และต่อผู้วิจัย งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียน จตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 46 คน ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตน้อยที่สุด 24 คนแรกเป็นกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละครั้ง แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ Independent Sample t – test และ Dependent - Sample t – test

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ช่วยให้นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

Kowit Daekhuntod 2012: The Effects of Group Dynamic Based on Sufficiency-Economy to Enhance Happiness of Second Grade Level Students at Jaturakamsamakkee School, Nakhon Ratchasima Province. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Assistant Professor Manasanan Hatthasak, Ph.D. 167 pages.

The purposes of this research study are in 4 folds: 1) to compare the happiness of among students, before and beyond the Group participation. 2) to compare the happiness among with non-group students participation. 3) to compare the happiness of among students between the Group Dynamic participating and non-participating 4) to examine opinions toward the Group and the researcher. This research was the quasi-experimental research. The populations were 46 students from Second Grade Level of elementary students in the first semester, academic year 2012, Jaturakamsamakkee School. The researcher asked every student to do the Happiness Test and then selected 24 students who score lower than mean score. The sample were divided into an experimental group and a control group, 12 students per group, experimental group participated in the Group Dynamic for 12 sessions, 50 minutes per each session. The instruments utilized in this research were: the Group Dynamic Based on Sufficiency-Economy to Enhance Happiness, Happiness Test, the Student's Self-Report towards the Group Dynamic in each session, the Student's Opinion Questionnaire towards the Group Dynamic Based on Sufficiency-Economy to Enhance Happiness and the researcher. Mean, standard deviation, content analysis, the Independent Sample t - test and dependent Samples t - test were utilized for analyzing data.

The research results indicated that: 1) the posttest scores of the Happiness Test from the experimental group were higher than their pretest scores at .05 level of significance. 2) the pretest and posttest scores of the Happiness Test from the control group were similarly at .05 level of significance. 3) the posttest scores of the Happiness Test from the experimental group were higher than the score from the control group at .05 level of significance 4) the experimental group reported that participating in the Group Dynamic Based on Sufficiency-Economy to Enhance Happiness helped them to Enhance their Happiness.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณ ประธานการสอบ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ, อาจารย์นิภา ขวัญงาม, อาจารย์ประกอบ สอนใหม่, และอาจารย์เกษร ภักดี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียน จตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา ในการดำเนินการทดลองกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านยิ่ง และขอขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้

สุดท้ายขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย รวมถึงเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นิสิตและเจ้าหน้าที่สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา จนทำให้วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

โกวิท แดขุนทด

กรกฎาคม 2555

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต	35
สมมติฐานการวิจัย	43
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
การดำเนินการทดลอง	55
การวิเคราะห์ข้อมูล	56
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	58
ผลการวิจัย	58
ข้อวิจารณ์	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	67
สรุปผลการวิจัย	67
ข้อเสนอแนะ	73
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	75
ภาคผนวก	81
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย	82
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ	89
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	92
ภาคผนวก ง ข้อมูลทางสถิติ	149
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน	153
ภาคผนวก ฉ ผลการวิเคราะห์จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และต่อผู้วิจัย	162
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	167

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2	51
2	แสดงแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design	55
3	แสดงค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม	59
4	แสดงค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง	59
5	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจาก แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	60
6	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต จาก แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	61
7	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต จาก แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อน การทดลองกับหลังการทดลอง	61
8	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต จาก แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองระหว่าง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง	62

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
1	แสดงข้อมูล เพศ อายุ และระดับชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง	150
2	แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุข ในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม	151
3	แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุข ในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง	152
4	แสดงเกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่ม ทดลองที่มีต่อการจัดการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย	163
5	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการจัดการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตาม แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนิน ชีวิต และต่อผู้วิจัย	163

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1

แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

29



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้เข้าสู่ยุคของความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ประชากรมีรายได้เพิ่มขึ้น การขยายอุตสาหกรรมอย่างกว้างขวาง การพัฒนาให้ชุมชนเมืองเป็นศูนย์กลางความเจริญขนาดใหญ่ ส่งผลให้เศรษฐกิจเจริญเติบโตในระดับดี แต่ประชาชนไทยส่วนใหญ่ตกอยู่ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ลัทธิบริโภคนิยมเข้ามามีบทบาทในการกำหนดวิถีชีวิตของผู้คนในสังคม การยกย่องให้เกียรติบุคคลที่มีฐานะทางสังคม ตำแหน่ง หน้าที่การงานที่ดี มากกว่าการให้ความสำคัญกับคุณธรรมจริยธรรมของคน (พรรณปพร ลิวิโรจน์, 2552) และการรับเอาวิถีการดำเนินชีวิตจากต่างประเทศมาโดยไม่ปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของประเทศไทย ทำให้วัฒนธรรมดั้งเดิมถูกทำลาย และถูกความเจริญของวัฒนธรรมตะวันตกแทรกเข้ามาในรูปแบบการบริโภคและอุปโภค เงินได้กลายเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต การเน้นสร้างความรู้ร่ำรวยทำให้ เกิดการแย่งชิงทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อนำไปส่งเสริมความกินดีอยู่ดีทางวัตถุ ทำให้ขาดการถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาไทยไปยังลูกหลาน การปลูกฝังค่านิยมให้เยาวชนมีการดำเนินชีวิตที่ไม่รู้จักความพอเพียง ไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ทำให้เยาวชนนำเอาหลักคำสอนมาใช้ในทางที่ผิด และค่านิยมที่มุ่งส่งเสริมความเห็นแก่ตัวใครตัวมันทำให้สมาชิกไม่เห็นอกเห็นใจกัน หรือร่วมมือกันเมื่อเกิดปัญหา (ชูเกียรติ โพธิ์มัน, 2549: 8-9)

แนวโน้มความฟุ่มเฟือยในกลุ่มเด็กเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการนิยมบริโภคสินค้าฟุ่มเฟือยการใช้สินค้าที่มีราคาสูง โดยเฉพาะสินค้าจากต่างประเทศการมีข้าวของเครื่องใช้ที่ไม่เหมาะสมกับวัยและฐานะ เช่น โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ค่านิยมที่ไม่ถูกต้องทำให้เด็กอยากได้ต้องหามาให้ได้ อยากมีต้องมีให้ได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีการอย่างไร วัยรุ่นบางคนสร้างปัญหาสังคม เช่น ขาดบริการทางเพศหรือก่ออาชญากรรม เนื่องจากต้องการมีทุกอย่างทัดเทียมเพื่อน (พรรณปพร ลิวิโรจน์, 2552) สอดคล้องกับ การสำรวจความคิดเห็นของประชาชนต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายใช้สอยของเด็กและเยาวชน พบว่าประชาชนกว่าร้อยละ 91.9 มีความเห็นตรงกันว่าปัจจุบันเยาวชนมีพฤติกรรมการใช้จ่ายใช้สอยที่ฟุ่มเฟือย โดยสินค้าที่ประชาชนเห็นว่าเยาวชนมีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยมากที่สุดอันดับที่หนึ่งคือ โทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์สื่อสาร นอกจากนี้ยังพบปัญหาเกี่ยวกับสภาพจิตใจของ

นักเรียนนักศึกษาที่น่าเป็นห่วงคือร้อยละ 83.0 มีปัญหาเรื่องความรู้สึกเครียด และวิตกกังวล (สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2546) ฉะนั้น อาจกล่าวได้ว่า ปัจจุบันเด็กและเยาวชนกำลังมีปัญหาด้านสุขภาพจิต (เรื่องความเครียด) ในระดับสูง เป็นผลให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุข

ดังนั้น สุขจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กพึงมี โดยเฉพาะในวัยอายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นวัยเริ่มเข้าสู่ วัยรุ่น (Puberty) มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการพยายามปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (วัฒนา พชรวานิช, 2534) ในวัยนี้เด็กจะมีการเรียนรู้ในเรื่องเจตคติพื้นฐานของสังคม จึงควรปลูกฝัง ให้เด็กรู้จักคิดไปในทางดีและมีประโยชน์ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ช่วยให้ได้มีโอกาสพัฒนาได้ ถูกต้อง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และมีปรัชญาชีวิตที่มีความหมาย (Havighurst, 1961: 142)

จากกระแสโลกาภิวัตน์และปัญหาสังคมดังกล่าว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงตระหนักถึงปัญหา และได้พระราชทานแนวคิดเพื่อแก้ปัญหาและชี้นำแนวทางปฏิบัติตน เพื่อให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติในครั้งนี้ไปได้ โดยพระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่พสกนิกรชาวไทย เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริชี้แนะแนวทาง การดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ และได้ทรงเน้นย้ำ แนวทางการแก้ไขเพื่อให้คนไทยรอดพ้นจากวิกฤติการณ์ และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา เป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากวิกฤติดังกล่าว เพื่อความมั่นคง ความยั่งยืนของการพัฒนา สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (วัชรินทร์ เขจรวงศ์, 2553)

ดังนั้น การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง จะเป็นการเสริมพลังให้ประเทศไทยสามารถพัฒนาไปได้อย่างมั่นคง ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ โดยให้ความสำคัญกับการสร้างฐานรากทางเศรษฐกิจ และสังคมให้เข้มแข็ง รักษาความสมดุลของทุนและทรัพยากรในมิติต่าง ๆ ตลอดจนสามารถปรับตัวพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเท่าทัน และนำไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชนชาวไทย ซึ่งในขณะนี้ได้เริ่มมีการนำแนวความคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาใช้ในการออกแบบแผนพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ อย่างจริงจัง

มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้พัฒนาดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขขึ้น เพราะ การปฏิบัติตามแนวความคิดของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น จะทำให้ทุกคนมีความสุขได้ (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549) การจัดกิจกรรมส่งเสริม ปลูกฝังวิถีคิด และการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ หลักการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมี 3 หลักการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี บนพื้นฐานของการใช้คุณธรรมนำความรู้ ซึ่งรวมถึงความซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน ความเพียร การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต และการใช้ความรู้ทางหลักวิชาการอย่างรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนให้ก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมได้อย่างมั่นคง และยั่งยืน (ปรียานุช พิบูลสรารุณ, 2549)

จากการไม่รู้จักความพอดีนั้น ส่งผลกระทบต่อเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา เกิดปัญหาเด็กตามกระแสแฟชั่น เกิดความอยากมี อยากได้ ต้องการความเท่าเทียมกับคนอื่น ทำให้เกิดความไม่รู้จักพอ ไม่ประหยัดในการใช้จ่าย และขาดการไตร่ตรองก่อนการใช้จ่าย ถึงขั้นรบกวนผู้ปกครองเวลาอยากได้สิ่งของที่ต้องการ อีกทั้งสภาพของโรงเรียนจตุรคามสามัคคีที่มีขนาดเล็กตั้งอยู่ในเขตชนบท ผู้ปกครองเด็กส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร และมีรายได้ที่ค่อนข้างต่ำ จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการที่เกินความพอดีของเด็กได้ อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ไม่มีความสุขของเด็ก ดังนั้นเด็กควรที่จะได้รับการปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่เพื่อความพอเพียง และรู้จักความพอดี ด้วยการให้เด็กรู้จักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งให้เห็นถึงประโยชน์ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี บนพื้นฐานของความรู้และคุณธรรม เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืน จึงมีวิธีที่จะให้เด็กนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ เพื่อเสริมสร้างการดำเนินชีวิตให้ตนเองมีความสุข โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่ง ที่มีการจัดกลุ่มขนาดเล็ก มีช่วงเวลาการเข้ากลุ่มที่จำกัด และเป็นกิจกรรมที่กระทำเป็นการชั่วคราว มีเป้าหมายทั่ว ๆ ไป คือ เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเรียนรู้ส่วนตัว ความเจริญงอกงามของบุคคล สมาชิกจะต้องมีส่วนร่วม มีบทบาท มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกเกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ และเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน การแสดงความคิดเห็นร่วมกันภายใต้บรรยากาศที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขึ้น (บุหงา วชิรศักดิ์มงคล, 2547: 23)

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มีแนวคิดว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่เหมาะสมกับความสนใจของนักเรียน และสามารถปลูกจิตสำนึกให้เด็กได้รู้ว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีประโยชน์และมีคุณค่า ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้น จะมีสื่อ และเทคนิค ที่มีประสิทธิภาพในการที่จะสามารถทำให้การอบรมเกิดสัมฤทธิ์ผลได้ดีทั้งในด้านความรู้ และความเข้าใจต่างๆ ทักษะเสริมสร้างทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนาน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งจะอำนวยความสะดวกพร้อมด้านการเรียนรู้ในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีขนาดเล็กตั้งอยู่ในเขตชนบท ครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร และมีรายได้ที่ค่อนข้างต่ำ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมในปัจจุบัน ที่การหลงใหลของวัฒนธรรมบริโภคนิยม ตลอดจนกระแสวัตถุนิยมที่ฟุ้งเฟ้อได้เข้ามามีผลกระทบในการดำเนินชีวิตของนักเรียน ทำให้เกิดความอยากมีอยากได้เพียงเพื่อสนองความต้องการตามกระแสนิยม จนขาดความสำนึกรับผิดชอบ อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ไม่มีความสุข

ดังนั้น ผู้ทำวิจัยเห็นถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่นักเรียนต้องรู้จักเข้าใจความพอเพียง และรู้จักใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียงอย่างมีความสุข ช่วยเป็นภูมิคุ้มกันให้นักเรียนเกิดความสุขที่ยั่งยืนในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กับนักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

4. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา และต่อผู้วิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต อันจะเป็นการขยายฐานความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และความสุขในการดำเนินชีวิต ในระดับประถมศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการการศึกษาต่อไป

2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความสุขในการดำเนินชีวิตน้อยให้มากขึ้นได้ในโรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา รวมถึงผู้ที่สนใจสามารถนำเอากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้ไปใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนอื่นๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2555 จำนวน 46 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตน้อย

จำนวน 24 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จัดลำดับคู่และคี่ โดยเรียงคะแนนจำนวน 24 คน ได้ลำดับคู่เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และลำดับคี่เป็นกลุ่มควบคุม 12 คน

3. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขในการดำเนินชีวิต

5. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความความสุขในการดำเนินชีวิตซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ด้านความสุขทางกาย ด้านความสุขทางใจ ด้านความสุขทางสังคม และด้านความสุขทางจิตวิญญาณ โดยประกอบด้วย 12 กิจกรรม ได้แก่ “ปฐมนิเทศ (ใครเอ่ย?)” “เรารักในหลวง” “รู้จักความพอเพียง ผ่านคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย” “กิน นอน เล่น เป็นเวลา” “อาหารดีมีคุณค่า” “รู้จักคิด รู้จักใช้” “กระทรวงไม่หลงทาง” “หนูน้อยรักการออม” “พี่ใหญ่สอนน้อง” “เพื่อนใกล้ซิด” “เมล็ดพันธุ์แห่งความดี” และ “ปัจฉิมนิเทศ” โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ อาศัยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย

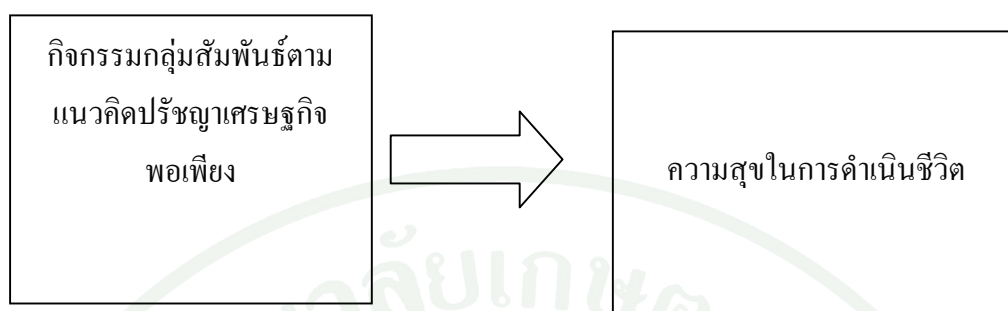
6. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมสำหรับช่วงอายุ 10-12 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงชั้นที่ 2 (ประถมศึกษาปีที่ 4-6) โดยใช้เก็บคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการเรียนการสอนแบบปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย และสร้างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในรูปแบบการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึก และความนึกคิด โดยใช้เทคนิคในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เข้ามาช่วย คือ การใช้สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง และบทบาทสมมติ

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการกระทำโดยตรงของนักเรียน โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ กรณีตัวอย่าง การใช้สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม และบทบาทสมมติ รวมทั้งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในการที่ได้เรียนรู้จากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติจริง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง แนวทางในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง แบบพออยู่พอกิน และพึ่งพาตนเองได้ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และเตรียมพร้อมที่จะรับความเปลี่ยนแปลงของยุคโลกาภิวัตน์

ความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง ความรู้สึกจากภายในของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ความสุขในการดำเนินชีวิตเกิดจากความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่จริงในเวลานั้น แล้วแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่มีความสุข

นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จำนวน 12 คน

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ที่
ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จำนวน 12 คน



บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
- 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต

- 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต
- 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

จากการศึกษาความหมายของ “กิจกรรมกลุ่ม” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านสามารถนำมาสรุปได้รายละเอียด ดังนี้

Ohlsen (1970: 6-7) ได้กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 ประการ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกเพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคมและส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านี้มาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ได้จัดในช่วงเวลา เป็นต้น โดยในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก

2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสนใจหรือในกิจกรรมหลักสูตร เป็นต้น

ทิสนา แยมมณี และคณะ (2522: 1) กล่าวว่าสรุปว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคนอันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เนื้อหาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์นี้มีให้ศึกษามากมาย เช่น เรื่องธรรมชาติของคน ธรรมชาติของกลุ่ม แรงผลักดันต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกลุ่ม บทบาทสมาชิกกลุ่ม กระบวนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2544: 97) ได้กล่าวถึง กระบวนการกลุ่มว่าเป็นกระบวนการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันของบุคคลภายในกลุ่มรวมทั้งกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัวปรับความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่ต่อเนื่องกันเสมอ

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 2) ได้กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มนั้นมีชื่อเรียกกันหลายอย่างด้วยกัน เช่น พลวัตกลุ่ม กลศาสตร์ของกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ พลังกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม ซึ่งภาษาอังกฤษจะใช้คำอยู่หลายคำเช่นกัน ได้แก่ Group Dynamics, Group Psychology Human Relations และ Group Process ซึ่งกาญจนา ไชยพันธ์ เลือกใช้คำว่า กระบวนการกลุ่ม ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลายๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

จากการศึกษาความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน

สิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อได้เรียนรู้วิธีการจะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคนโดยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์กลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินการไปได้จนประสบความสำเร็จ

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

Bennett (1963: 8-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าเรียนใหม่ การศึกษากลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้มีโอกาสศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้
2. ก่อให้เกิดทางการบำบัดรักษาจากการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ที่ทำให้เข้าใจและได้ข้อคิดในปัญหาต่างๆ ของบุคคลมากขึ้น รวมทั้งศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อบอุ่นผ่อนคลายและนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางของตน กลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลวินิจฉัยตนเองและผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. ช่วยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหา

Button (1974: 1-2) ยังได้กล่าวถึงว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วย

บุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดหมายจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อ

1. ให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจตนเอง เสริมสร้างความเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้องโดยเป็นกระจุกสะท้อนให้เห็นภาพตนเองทุกด้าน
2. สร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา และเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี
3. สร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก โดยจะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตน
4. ให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม ฝึกการคิดวิเคราะห์ และฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ให้สมาชิกรู้จักนำความรู้และทักษะต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนางานของตนต่อไปเรื่อยๆ

ประนอม เดชชัย (2531: 101–102) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตัวเองและเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเอง หรือรู้ว่าตนเองเป็นคนเช่นไร เมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่มเกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้ดี ทราบถึงข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่นอันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกัน ตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย
2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงาน หรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ประสพการณ์ที่จะจัดในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดจะอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2547: 25) ได้กล่าวสรุปว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน คือ 1) สติปัญญา 2) เจตคติ 3) ทักษะ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านนี้จะเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง จะมีผลในการนำไปปรับใช้เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของตนเองได้ต่อไป การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีผลในเชิงปฏิบัติซึ่งเป็นไปตามหลักการเรียนรู้ที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ควรเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา ดังนั้น ผู้เรียนจึงควรมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของตน

2. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่างๆ กัน ไม่ใช่แหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงแหล่งเดียว ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลถือว่าเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญแหล่งหนึ่ง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์จึงเป็นการเรียนรู้อีกทางหนึ่ง

3. การเรียนรู้จะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนจดจำสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนค้นพบด้วยตนเอง ย่อมช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จดจำได้ดีและนำไปปฏิบัติได้มากกว่า

4. การเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้ เป็นเรื่องสำคัญมากกว่าการเรียนรู้เนื้อหาสาระเพราะถ้าผู้เรียนมีความเข้าใจและมีทักษะในการเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้ที่ดีแล้ว จะใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และคำตอบที่ต้องการได้ต่อไป และเป็นการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน

5. การเรียนรู้ที่มีความหมายแก่ผู้เรียน คือ การเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จุดหมายของกิจกรรมกลุ่ม คือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจความคิด ความรู้สึก เข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังช่วยให้สมาชิกมีโอกาสปรับปรุงแก้ไข พัฒนาบุคลิกภาพ พฤติกรรมและความคิดเห็นต่างๆ ไปในทางที่เหมาะสม

หลักการของกลุ่มสัมพันธ์

กรมวิชาการ (2542 : 7-8) ได้สรุปหลักในการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่มที่สำคัญ ดังนี้

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดจากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย การเรียนรู้ที่เกิดจากการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรมแต่การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมผู้เรียนโดยการกระทำและความรู้สึกมาแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ย่อมทำให้ผู้เรียนมีโอกาสนำความรู้จากแหล่งความรู้หลายๆ แหล่งอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของผู้เรียนได้มากขึ้น

2. การเรียนรู้ควรจะเป็นกระบวนการที่สร้างสรรค์บรรยากาศการทำงานกลุ่มที่ทำให้ผู้เรียนมีอิสระ ในการแสดงความรู้สึคนึกคิด มีบทบาทในการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองโดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีชีวิตชีวาและช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน

3. การเรียนรู้ควรเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนค้นพบด้วยตนเอง การเรียนรู้ด้วยการทำกิจกรรมด้วยตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนค้นพบความรู้ ความรู้สึกเกิดขึ้นด้วยตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสนำความรู้เนื้อหาวิชาหรือสาระจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจดจำได้ดี อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนได้ รวมทั้งสามารถนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพทุกด้านของผู้เรียน

4. การเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการแสวงหาความรู้ที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกด้าน

ทองเรียน อมรัชกุล (2523: 29-30) ได้กล่าวถึงหลักการของกลุ่มสัมพันธ์พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้เคารพต่อความเป็นสมาชิกของแต่ละบุคคล และความสามารถในตัวเอง จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตัวเองได้เต็มที่

2. ประสบการณ์กลุ่ม จะทำให้นักคนได้รับการยอมรับนับถือได้ประสบการณ์ใหม่ๆ และสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิก

3. สมาชิกทุกคนต้องยอมรับบทบาทต่างๆ ที่ต้องแสดงออกซึ่งจะมีผลให้บรรลุเป้าหมาย
4. สมาชิกทุกคนต้องยอมรับการเป็นหัวหน้ากลุ่ม และหัวหน้ากลุ่มควรและสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรม รวมทั้งสมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน
5. สมาชิกทุกคนต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม
6. สมาชิกควรได้รับการเสริมแรงเมื่อได้มีส่วนร่วม และทำงานให้กลุ่มอย่างเต็มความสามารถ
7. สมาชิกต้องมองเห็นคุณค่าและความแตกต่างของบุคลิกภาพของบุคคล เพราะมีความสำคัญต่อความมั่นคงของกลุ่ม
8. กิจกรรมกลุ่มที่มีความแตกต่างกันออกไป จะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมตามความถนัดและความสนใจ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างกว้างขวาง
9. สมาชิกทุกคนจะต้องเอาใจใส่และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของกลุ่มอย่างจริงจัง
10. สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการรักษาส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งชื่อเสียงและเสถียรภาพของอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม
11. การให้ความร่วมมือของสมาชิกจะมีพลังสูงขึ้นก็ต่อเมื่อทุกคนได้ตระหนักถึงความมุ่งหมายทำในรูปที่เปิดเผย และความมุ่งหมายซ่อนเร้นที่บุคคลแต่ละคนมีอยู่
12. กลุ่มสัมพันธ์ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ในระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกด้วยกัน
13. ปัญหาในการสื่อสารภายในกลุ่ม ถ้าไม่ช่วยกันแก้ไข จะทำให้เกิดปัญหาทางวินัย และทำให้ประสิทธิภาพของกลุ่มลดต่ำลง

14. เทคนิคการทำงานร่วมกันของกลุ่ม รวมทั้งการประเมินโดยกลุ่มย่อยเป็นหนทางที่จะ ทำให้กลุ่มได้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สมาชิกต้องเข้าใจหลักการของกลุ่มสัมพันธ์ รับผิดชอบต่อหน้าที่ของ สมาชิกภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว และประสบผลสำเร็จได้

ขนาดของกลุ่ม

จำนวนสมาชิกในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น จะส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ การสื่อสารและ ผลงานของกลุ่มด้วย ซึ่งเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรม มีผู้ให้ความคิดเห็นแตกต่างกัน ออกไปดังนี้

Ottaway (อ้างใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549: 18) ได้กล่าวถึง จำนวนสมาชิกในกลุ่มว่า ควร มีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน ถ้ามากกว่า 12 ก็ไม่ควรเกิน 15 คนโดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องการการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จำเนียร ชวงโชติ (2521: 5) กล่าวว่า นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มที่มีขนาดเล็กจำนวน สมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะสามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงและความเคลื่อนไหวภายในกลุ่มของ สมาชิกได้ง่าย ถ้ามีมากเกินไปอาจทำให้สมาชิกไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นหรือความต้องการ ของตนได้ครบทุกคน จะทำให้บรรยากาศของกลุ่มเกิดความเบื่อหน่าย สมาชิกขาดความสนใจ และ ออกจากกลุ่มไปในที่สุด

เยาวพา เดชะคุปต์ (2522: 34) กล่าวว่า iva ขนาดของกลุ่มอาจเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้ กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ขนาดของกลุ่มมีผลต่อการมีส่วนร่วมของสมาชิก ภายในกลุ่มถ้าสมาชิกมีจำนวนมากเกินไป จะทำให้สมาชิกบางคนไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างเต็มความสามารถ ขนาดที่ช่วยให้กิจกรรมกลุ่มประสบผลดีควร เป็นกลุ่มขนาดเล็ก มีสมาชิกประมาณ 5-15 คน เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสแสดงออกได้อย่างทั่วถึง ขนาดของกลุ่มที่ไม่เกิน 15 คน จะทำให้การปฏิสัมพันธ์ และการสื่อสารของสมาชิกภายในกลุ่ม เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพดี ขนาดของกลุ่มจะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของ

สถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม จึงควรเลือกกำหนดให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่ม และจำนวนสมาชิกในกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามกิจกรรมที่กำหนดขึ้น สมาชิกในกลุ่มควรมีประมาณ 10-12 คน เพราะสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกัน จึงจะส่งผลให้ทุกคนกล้าแสดงความคิด ความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้สมาชิกทุกคนจะได้มีเวลา และโอกาสในการร่วมกิจกรรมอย่างใกล้ชิด เพื่อช่วยให้การจัดกิจกรรมเกิดผลที่ดี

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

เนื่องจากการจัดกิจกรรมกลุ่ม ต้องจัดให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ซึ่งได้มีผู้ให้แนวความคิดเกี่ยวกับเวลา และจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

Corey (1985: 70) กล่าวว่าไว้ว่า การกำหนดเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มจะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ เช่น ชนิดของกลุ่ม เพศของสมาชิก แต่โดยทั่วไประยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งควรใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง และพบกันสัปดาห์ละครั้ง

Patterson (1973 อ้างใน กาญจนา ไชยพันธ์, 2549: 19) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มในเด็กประถม ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และสัปดาห์หนึ่งควรจัด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพราะป้องกันการเกิดความเบื่อหน่าย

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2535: 197) กล่าวว่าไว้ว่า ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มต้องคำนึงถึงความเหมาะสม โดยพิจารณาจากชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิก จุดมุ่งหมายของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องโดยตรงกับความถี่และระยะเวลาเพียงพอของการพบปะกับสมาชิกซึ่งจะขึ้นอยู่กับผู้นำต้องกำหนดเวลาให้เพียงพอกับการปฏิสัมพันธ์กัน ขณะเดียวกันก็พยายามไม่ให้มีเวลามากเกินไป

จากการศึกษาจำนวนครั้งและเวลาในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ควรจัด สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆ ละ 50 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากน้อย เพียงใด นอกนั้นยังต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายและธรรมชาติของกลุ่มนั้น ๆ ด้วย

บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 19 -21) ได้กล่าวถึงว่า กลุ่มจะดำเนินไปด้วยดีและสามารถ ดำเนินกิจกรรมให้ถึงจุดมุ่งหมายหรือไม่นั้น สมาชิกมีส่วนสำคัญมาก ดังนั้นบทบาทที่สำคัญของ สมาชิกต่อกลุ่มพอจะสรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกของกลุ่มควรเคารพในสมาชิกคนอื่น ๆ เพราะในกระบวนการกลุ่ม เชื่อว่า ทุกคนมีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีความสามารถ บางสิ่งบางอย่างที่เขามีในตัวเขาอาจเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม รวมทั้งความสามารถ ความรอบรู้ ทำให้กลุ่มได้ประโยชน์จากสมาชิก
2. ต้องยอมรับการดำเนินงานภายในกลุ่ม การที่สมาชิกได้ร่วมกันทำงาน แสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถต่างๆ ช่วยกันบุคคลตลอดคัยในการทำงาน ดังนั้น การทำงานในกลุ่มจะ ช่วยให้ทุกคนได้รับความรู้สึกที่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตน ดังนั้นสมาชิกต้อง ยอมรับการดำเนินงานของทุกคนในกลุ่มด้วย
3. การเข้าใจบทบาทของตนเอง การเข้าใจบทบาทของตนเองมีความสำคัญ ทุกคนในกลุ่มจะมีบทบาทของตนเอง ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะมีผลต่อกระบวนการกลุ่ม ถ้าทุกคนเข้าใจ บทบาทของตนเองดี ย่อมทำให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี
4. สมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมภายในกลุ่ม ดังนั้นความรับผิดชอบ ของสมาชิกจึงเป็นหัวใจสำคัญต่อกระบวนการกลุ่ม ทำให้กิจกรรมภายในกลุ่มดำเนินไปสู่จุดหมาย รวมทั้งผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม ไม่ข่มขู่แต่ส่งเสริมความเป็นไปของกลุ่ม
5. สมาชิกของกลุ่มต้องให้การยอมรับ รับฟังและซาบซึ้งต่อการที่สมาชิกคนอื่นๆ ให้การ ช่วยเหลือกับกลุ่ม

6. สมาชิกที่ช่วยเหลือกลุ่ม ควรได้รับการชมเชยจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ถ้าหากงานดำเนินไปด้วยดี ดังนั้นควรมอบหมายงานให้ตรงตามความสามารถเพื่อช่วยให้เขาได้รับความสำเร็จ และควรให้เขาได้รับความชื่นชมจากสมาชิกของกลุ่ม

7. สมาชิกควรร่วมกิจกรรมมากๆ การร่วมกิจกรรมมากๆ ของสมาชิกช่วยให้บุคคลได้มีโอกาสมากขึ้น ได้รับประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง

8. ควรให้ความสนใจต่อปัญหาและกระบวนการในกลุ่ม การให้ความสนใจปัญหาและกระบวนการแก้ไขให้สำเร็จเป็นความสำคัญต่อกลุ่มที่จะทำให้อุปสรรคบรรลุวัตถุประสงค์ ดังนั้นสมาชิกควรให้ความสนใจและช่วยกันหาวิธีแก้ไขปัญหา เพื่อให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์

9. ควรนำจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้กับกลุ่ม จิตวิทยาการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้กับกลุ่มหรือกับสมาชิกของกลุ่ม เช่น การใช้แรงเสริมแรงจูงใจ ได้แก่ การใช้แรงจูงใจให้ร่วมกัน ดำเนินการกิจกรรมในกลุ่ม แรงจูงใจได้แก่ การใช้คำพูด ท่าทาง สิ่งของ รวมทั้งแรงเสริมหรือ การเสริมแรงให้แก่สมาชิกเพื่อช่วยให้กลุ่มดำเนินไปจนบรรลุเป้าหมาย

10. ควรทำให้กลุ่มเกิดความมั่นใจ คง สมาชิกทุกคนควรร่วมกันทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจทางอารมณ์ จิตใจ ไม่แสดงอาการท้อแท้ อ่อนแอ เพราะความมั่นคงทั้งอารมณ์จิตใจของสมาชิกมีผลต่อการดำเนินการภายในกลุ่มและผลสำเร็จของกลุ่ม เพราะแต่ละคนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อความเป็นไปของกลุ่ม

11. สมาชิกควรให้ความร่วมมือกับกลุ่ม การให้ความร่วมมือของสมาชิกสามารถทำให้กลุ่มบรรลุไปถึงจุดหมายของกลุ่มที่ตั้งเอาไว้ ช่วยตอบสนองความต้องการที่ซ่อนเร้นในใจของบุคคลได้

12. สมาชิกทุกคนควรคำนึงถึงการสื่อสารในกลุ่ม การสื่อสารเป็นหัวใจข้อหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม การสื่อสารที่ดีทำให้เกิดวินัยในกลุ่ม ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน กลุ่มจะดำเนินไปด้วยดีหรือไม่ขึ้นกับการสื่อสาร

13. สมาชิกต้องมีการประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินงานของกลุ่ม การประเมินผลด้านการทำงานร่วมกัน ผลของงานที่ออกมาที่ได้จากการประเมิน ทำให้กลุ่มทราบว่า กลุ่มดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ

ดังนั้น จะเห็นว่าสมาชิกกลุ่มควรมีความเข้าใจในบทบาทและดำเนินตามบทบาทของตนเอง มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ จิตใจ ความรับผิดชอบต่อบทบาทของตน เคารพสมาชิกคนอื่นๆ และพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนสมาชิก ก็จะสามารถนำความสำเร็จมาสู่กลุ่มได้

ลำดับขั้นพัฒนาการของกระบวนการกลุ่ม

จากการศึกษาลำดับขั้นพัฒนาการของกระบวนการกลุ่มและขั้นตอนการจัดกิจกรรมกลุ่ม สามารถนำเสนอรายละเอียดได้ ดังนี้

ทิสนา แคมมณี และคณะ (2522: 163-166) และ ศุภวดี บุญวงศ์ (2527: 133-135) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของกระบวนการกลุ่ม และขั้นตอนการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม (Participation or Involvement Stage) ในระยะนี้สมาชิกกลุ่มจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดค้นสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลของการเรียนรู้จะเกิดจากความสามารถของสมาชิกโดยตรง สมาชิกใดให้ความสนใจต่อกิจกรรมนั้นมากก็จะมีความรู้ตามระดับความสนใจ การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มต่อกิจกรรมนั้นจะมีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ

1.1 ทางด้านร่างกาย (Physical Involvement) คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสิ่งที่ต้องการเรียนรู้นั้นด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการแสดงออกทางกายวาจาในการสื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ (Ego of Emotional Involvement) คือ การที่สมาชิกเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ ความรู้สึกเกิดขึ้น จะนำไปสู่การรับรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้สมาชิกสามารถจดจำเนื้อหาได้เป็นเวลานาน

1.3 ทางด้านสติปัญญา (intellectual or mental Involvement) หรือการระดมสมองคือการเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงมีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้การสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้ต่อสมาชิกมากขึ้นและให้เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและให้ใช้เหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงานการตัดสินใจในการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วยตัวเอง

2. ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis Stage) สมาชิกจะร่วมกันวิเคราะห์จากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของกลุ่มประเมินการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage) ขั้นนี้สมาชิกจะรวบรวมแนวคิดที่ตนได้ค้นพบ และแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งทำได้ 2 ลักษณะ ได้แก่

3.1 การปรับปรุงเพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเอง (Self Development) เป็นการนำไปใช้ในการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้กับการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นการนำผลสรุปที่ได้ไปใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อใช้ในการปรับปรุง ควบคุม ธรรมชาติ และสังคมที่ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยกันคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ

4. ระยะประเมินผล (Evaluation Stage) สมาชิกในกลุ่มจะเป็นผู้ประเมินผลของการทำกิจกรรมของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531: 103) ได้กล่าวถึง การดำเนินงานกลุ่มว่า ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มในลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงาน เป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกของการรวมกลุ่มกัน ถ้าไม่รู้จักดีพอทุกคนจะสงวนท่าที ไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำ เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Normal Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบในขั้นนี้ ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมายและเรียนรู้กิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จัก กันเคย และเข้าใจในบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปอย่างดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เมื่อทำการสรุปผลและเสนอแนะแนวทางในการนำผลไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์

เทคนิคที่นำมาใช้ในการทำกลุ่มสัมพันธ์มีหลายวิธีซึ่ง บุนหา วชิระศักดิ์มงคล (2547: 30-31) ได้กล่าวถึงการจัดกลุ่มสัมพันธ์ว่า ในการจัดกลุ่มสัมพันธ์ มักจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ไม่เทคนิคใดก็เทคนิคหนึ่ง หรือหลาย ๆ เทคนิคประกอบกัน

1. เกม (Game) เป็นการจัดสถานการณ์สมมุติขึ้น เพื่อให้ผู้เขียนได้เล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ผู้เล่นจะต้องตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่าง วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เขียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม

2. บทบาทสมมุติ (Role Playing) วิธีนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมุติเช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) ใช้ในกรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหา วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองหรือสร้างสถานการณ์ขึ้น ให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามสถานการณ์จริง

5. ละคร (Action of Dramatization) คือการให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนไว้ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการทำความเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น

6. กลุ่มย่อย (Small Group) กลุ่มย่อยจะเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยมีหลายวิธีต่าง ๆ กัน แล้วแต่ผู้จัดจะคิดได้ การจัดกิจกรรมโดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อยจะช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ เนื่องจากมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มได้มากกว่า

ดังนั้น การใช้เทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียน ได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นกันอย่างทั่วถึง ได้ฝึกทักษะที่จำเป็น มีโอกาสแสดงความสามารถในการเป็นทั้งผู้ฟังผู้พูดที่ดี จากการเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณค่าและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530: 15-17) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอกงามเพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน เช่น มีคุณค่าในการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคมเพราะเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรม จะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคมและในขณะเดียวกันได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย การได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมีคุณค่า ในการพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ และยังช่วยให้บุคคลอื่นที่มาจากครอบครัวอื่นได้เรียนรู้สังคม สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่นๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในการด้านการพัฒนาการ (Development values) เช่น การตอบสนองความต้องการพื้นฐานบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญก้าวหน้าด้านความรู้และทักษะ

2. คุณค่าในด้านวินิจฉัย (Diagnostic values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสดังกล่าวจะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวผู้เรียน

3. คุณค่าในการบำบัด (Therapeutic values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีคุณค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาลและคลินิกจะนำวิธีการทางกลุ่ม ไปใช้ในการรักษาคนไข้โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group psychotherapy) สำหรับในโรงเรียน ผู้เรียนมีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจได้รับความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้บุคคลที่มีความสามารถมีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

อุทัย บุญประเสริฐ (2531: 39) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะสามารถช่วยให้บุคคลปรับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น เป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เข้าใจบุคคลอื่น และมีประสิทธิภาพในการทำงานยิ่งขึ้น

พัชนี วรกวิน (2522: 149-150) ได้กล่าวถึง ผลของกิจกรรมกลุ่มไว้หลายด้าน คือ ผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่นใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเอง และสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้มีมีโนภาพแห่งตนดีขึ้น และยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น ยอมรับฟังเหตุผลความคิดเห็น เคารพในสิทธิหน้าที่ของกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกัน เกิดความสามัคคีกัน และเมื่อลงมือทำงานก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ พนม ลีมาเรีย (2522: 56-57) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกได้ทดสอบและแสดงความสามารถ เช่น ในกรณีที่คนพูดเก่งแต่ไม่มีโอกาสพูด ก็อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดสอบ และแสดงความสามารถให้คนในกลุ่มได้เห็น
2. ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอ รวมทั้งเป็นกำลังใจให้กันและกัน
3. ช่วยเสริมสร้างความมีวินัยและความอดทนให้แก่ตนเอง จากการที่ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ร่วมกัน
4. ช่วยให้เกิดความรู้ ความปลอดภัย อ่อนน้อม มีกำลังใจ มีความรัก ช่วยบำรุงขวัญของสมาชิก ช่วยให้เข้าใจตนเองดีขึ้น รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองสูง

จากการศึกษาคุณค่าและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างเสริมทักษะ เจตคติ พัฒนาตนเอง และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคม รวมทั้งเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง มีการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สุภาพร พรหมสา (2550) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนเฉลิมมณีฉายวิทยาการ ที่มีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบที (t-test for Dependent Samples) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน ทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัญชัย พิมุ (2552) ได้ศึกษาผลของการส่งเสริมการอ่านเพื่อความเข้าใจ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดขุนคอง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาถึง ทดลอง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน ผู้ศึกษา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างการทดลอง โดยใช้แผนการเรียนรู้ส่งเสริมการอ่านเพื่อความเข้าใจ จำนวน 8 แผน ใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม บันทึกการเรียนรู้ของผู้เรียน บันทึกผล หลังการสอนของครูและบันทึกความคิดเห็นของนักเรียน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการบรรยาย ผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนมีทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจสูงกว่าเกณฑ์การผ่านสาระการเรียนรู้ภาษาไทยของโรงเรียนซึ่งตั้งไว้ที่ ร้อยละ 75 และระดับคุณภาพของผู้เรียนโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

Nelson – Haynes (1996) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งในโรงเรียนของรัฐในแคลิฟอร์เนีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งในโรงเรียนของรัฐในแคลิฟอร์เนีย กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษาตอนต้นและประถมศึกษา ระดับละ 2 โรงเรียน จำนวน 112 คน แต่ละระดับจะแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เกณฑ์ในการเลือกนักเรียน คือเลือกนักเรียนที่อยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงในเรื่องเพศและจริยธรรม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการลดปัญหาความขัดแย้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง คือ แบบสำรวจสภาพโรงเรียน แบบวัดทัศนคติ และแบบวัดมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test, f-test และไคสแควร์ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีทัศนคติรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

Wendy (2006: 397) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มที่ต่อการยอมรับตนเองในบทบาทของการบำบัด สำหรับผู้ที่มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง (avoidant behaviors) และผู้ที่มีปัญหาวิตกกังวลในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ติดต่อเข้ามาทางศูนย์บำบัดทั้งทางไปรษณีย์ โทรศัพท์ เพื่อปรึกษาปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม เป็นชาย 11 คน หญิง 11 คน กิจกรรมจัดทั้งหมด 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น อาการหลีกเลี่ยงสังคมลดลง และมีแนวโน้มจะลดลงหลังเมื่อกลับเข้าไปใช้ชีวิตในสังคม และเป็นการสนับสนุนการเตรียมการป้องกันให้บุคคลในสังคมมีอาการหลีกเลี่ยงสังคมลดลง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักพระราชเลขานุการ พระบรมราชวัง (2542) ได้ประมวลและกลั่นกรองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ความว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

การพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีหลักพิจารณาอยู่ 5 ประการ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549: 6-7) ดังนี้

กรอบแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงชีวิตอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลาและมองเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤตเพื่อความมั่นคง และความยั่งยืนของการพัฒนา

คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนในทุกระดับโดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กันดังนี้

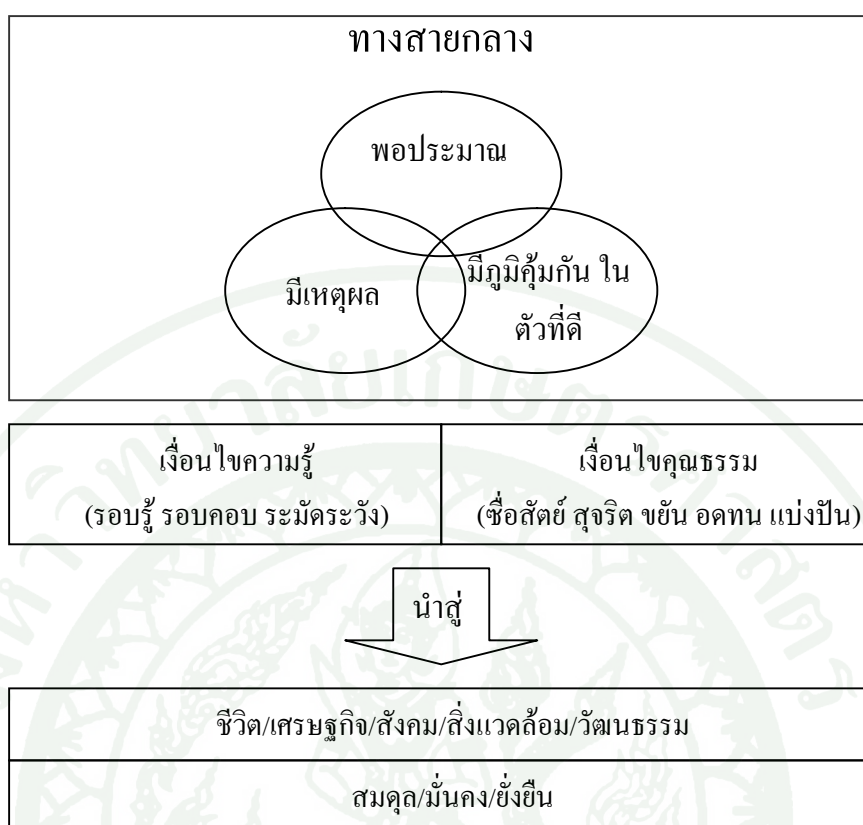
1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี และในการตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัย 2 เงื่อนไขทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ดังนี้

1. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ
2. เงื่อนไขคุณธรรม ประกอบด้วย ต้องมีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

แนวทางปฏิบัติ/ผลคาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี



ภาพที่ 1 แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ที่มา: ปรีชา พิบูลสงคราม (2549: 10)

ความหมายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2549: 1) ได้ให้ความหมายว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัว ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การป้องกันให้รอดพ้นจากวิกฤติ และให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

สุรเกียรติ์ เสถียรไทย (2542) ได้กล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียง ไว้ว่า เป็นปรัชญาของการพัฒนาตามกระแสเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีฐานคิดสำคัญที่การพัฒนาคนในชุมชน ทั้งด้านเศรษฐกิจและควบคู่ไปกับการจรรโลงรักษาวัฒนธรรมชุมชน ทั้งนี้การพัฒนาคนจะต้องเริ่มที่การพัฒนาความคิดและจิตใจของคนให้รู้จักกันรู้จักใช้ตามอัตภาพและความจำเป็นในการดำรงชีวิต

นิคม มูสิกะคามะ (2542) ให้ความเห็นเศรษฐกิจพอเพียง ไว้ว่า เป็นแนวทางพัฒนาทฤษฎีใหม่ ที่ทำให้สังคมไทยอยู่ในสังคมโลกได้อย่างสง่างามน่าภาคภูมิใจ โดยที่สามารถผลิตทรัพยากรได้ตามภูมิปัญญา และเทคโนโลยีแบบไทย มีความพอเพียงในครอบครัว ชุมชนมีความเข้มแข็งช่วยตัวเองได้ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในศาสนาที่มีสังคมที่สงบสุข กินดี อยู่ดีขึ้น การผลิตอุดมสมบูรณ์พอเพียงที่จะค้าขายไปยังต่างประเทศ สอดคล้องกับ ไสว บุญมา (2543: 8) ได้กล่าวถึง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นแนวคิดหลักการดำเนินชีวิตที่มีฐานอยู่บนหลักเกณฑ์ทางศีลธรรมจรรยา ซึ่งทำให้รากฐานของสังคม การเมือง และเศรษฐกิจมั่นคง

พัชรี อาสวาท (2547) ได้กล่าวว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากกระแสพระราชดำรัสหมายถึง วิถีชีวิตในทางสายกลางรวมถึงเศรษฐกิจในทุกระดับ และให้ความหมายของคำที่สำคัญในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไว้ดังนี้

1. ความพอเพียง หมายถึง การบริโภคและการผลิตอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณและมีเหตุผล ไม่ขัดสน แต่ไม่ฟุ้งเฟ้อ
2. ความสมดุล หมายถึง การพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม คือการมีความสมดุลระหว่างโลกาวิวัฒน์ กับ อภิวิวัฒน์ท้องถิ่น การมีความสมดุลระหว่างภาคเศรษฐกิจกับการเงินและภาคคนกับสังคม มีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจ มีโครงสร้างการผลิตที่สมดุลมีการผลิตหลากหลายและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ความยั่งยืน หมายถึง ความพอเพียงอย่างต่อเนื่องในทุกด้านโดยเฉพาะ ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีภูมิคุ้มกันที่ดี มีระบบเศรษฐกิจและสังคม ที่มีความยืดหยุ่นที่สามารถก้าวทันและพร้อมรับต่อกระแสโลกาวิวัฒน์ตลอดจนปรับตัวให้สามารถแข่งขันได้ในตลาดโลกและมีการบริหารจัดการที่ดีซึ่งสามารถป้องกันและพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือวิกฤติได้

จากความหมายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพอสรุปได้ว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง แนวทางในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง แบบพออยู่พอกิน และพึ่งพาตนเองได้ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และเตรียมพร้อมที่จะรับความเปลี่ยนแปลงของยุคโลกาภิวัตน์

การปฏิบัติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

สุเมธ ตันติเวชกุล (2541) อดีตเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (กปร.) ได้อธิบายเรื่อง การปฏิบัติตามแนวทางเศรษฐกิจแบบพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำรินี้ดังนี้

1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ้งเฟ้อในการดำรงชีพอย่างจริงจัง ดังพระราชดำรัสว่า “ความเป็นอยู่ที่ดีต้องไม่ฟุ้งเฟ้อ ต้องประหยัดไปในทางที่ถูกต้อง”
2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความที่ถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพก็ตาม ดังพระราชดำรัสที่ว่า “...ความเจริญของคนทั้งหลาย ย่อมเกิดมาจากการประพฤติชอบและการหาเลี้ยงชีพ ชอบเป็นหลักสำคัญ...”
3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในการค้าขายประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรงดังอดีต ซึ่งมีพระราชดำรัสเรื่องนี้ว่า “...ความสุขความเจริญอันแท้จริงนั้น หมายถึงความสุขความเจริญที่บุคคลแสวงหามาได้ด้วยความเป็นธรรมทั้งในเจตนา และการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือด้วยการแก่งแย่งเบียดเบียนจากผู้อื่น...”
4. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยากครั้งนี้โดยต้องขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้เกิดมีรายได้เพิ่มพูนขึ้นจนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ พระราชดำรัสตอนหนึ่งที่ทำให้ความชัดเจนว่า “...การที่ต้องทุกคนพยายามที่จะหาความรู้ และสร้างตนเองให้มั่นคงนี้เพื่อตนเอง เพื่อที่จะให้ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่ดีกว่าหน้าที่มีความสุข พอมีพอกินเป็นขั้นหนึ่ง และขั้นต่อไปก็เพื่อให้มีเกียรติว่ายืนได้ด้วยตนเอง...”
5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดีลดละสิ่งชั่วให้หมดสิ้นไป ทั้งนี้ด้วยสังคมไทยที่ล่มสลายลงในครั้งนี้ เพราะยังมีบุคคลจำนวนมิใช่น้อยที่ดำเนินการโดยปราศจากละอายต่อแผ่นดิน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานพระราโชวาทว่า “...พยายามไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัวเอง ทำลายผู้อื่น พยายามลด พยายามละความชั่วที่ตัวเองมีอยู่ พยายามก่อความดีให้แก่ตัวอยู่เสมอ พยายามรักษาและเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่นั้นให้งอกงามสมบูรณ์ขึ้น...”

บุญเสริม บุญเจริญผล (2541: 4-7) ได้กล่าวถึง หลักการ 4 ประการของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ช่วยให้ชีวิตมีความสุข สรุปได้ดังนี้

1. การพึ่งตนเองให้มากที่สุด
2. การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด
3. การไม่ผลิตและบริโภคเกินกำลัง แสวงหาความพอเหมาะพอดีได้คุณภาพ
4. การมีส่วนร่วมช่วยเหลือกัน

การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง

สุเมธ ตันติเวชกุล (2549: 288-291) กล่าวว่า สามารถนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในระดับปัจเจกบุคคล ชุมชน และระดับรัฐได้ดังนี้

1. ในระดับปัจเจกบุคคลหรือ ครอบครัว คือ การที่สมาชิกในครอบครัวใช้ชีวิตบนฐานของการรู้จักตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้และดำเนินชีวิตอย่างพอกินพอใช้ โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้เกิดความสุขและความพอใจในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง พยายามพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถอยู่อย่างพอเพียงได้ในทุกสถานการณ์

2. ความพอเพียงในระดับชุมชน เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกชุมชนมีความพอเพียงในระดับครอบครัวเป็นพื้นฐานแล้ว สมาชิกสามารถนำหลักปรัชญามาขยายผลในทางปฏิบัติไปสู่ระดับชุมชนได้รวมกลุ่มทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยอาศัยภูมิปัญญาและความสามารถที่ตนมีอยู่เป็นพื้นฐานประกอบการดำเนินชีวิตมีความช่วยเหลือแบ่งปัน จนเป็นพื้นฐานให้เกิดการรวมกลุ่มในสังคมคนสร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างกันต่อไป ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีพอเพียงของชุมชนโดยรวมในการดำเนินชีวิตที่สมดุลอย่างแท้จริง

3. ความพอเพียงในระดับรัฐหรือระดับประเทศ เป็นเศรษฐกิจแบบก้าวหน้า เกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มของชุมชนหลาย ๆ แห่งที่มีความพอเพียง มาร่วมแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์

ตลอดจนร่วมมือพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างชุมชนด้วยหลักการแบ่งปันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนเกิดเป็นสังคมแห่งความพอเพียง ในที่สุดเมื่อรู้แจ้งเห็นจริงด้วยเหตุผลที่ว่า พื้นฐานของประเทศเป็นอย่างไร ก็จะสามารถวางนโยบายและกลยุทธ์การพัฒนาให้สังคมเจริญก้าวหน้าได้ โดยไม่เสี่ยงว่าการพัฒนาจะไม่ยั่งยืน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สริญญา อติแพทย์ (2551: 105) ได้ศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของคณะทำงานแผนชีวิตชุมชน กรณีศึกษาชุมชนขยายผลในเขตกรุงเทพมหานคร ผลพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในระดับมากในแต่ละด้าน กล่าวคือ ด้านร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและด้านเศรษฐกิจ

ขรรรงค์ ณ บางช้าง (2551) ได้ศึกษาการใช้วิธีการเอื้อที่ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดบ้านทึง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 53 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอื้อที่ จำนวน 1 แผน 2) แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดตามการประเมินตนเองของนักเรียน 3) แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น และ 4) แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดโดยใช้วิธีการเอื้อที่มีพฤติกรรมการประหยัดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดโดยใช้วิธีการเอื้อที่ทั้งในการวิเคราะห์โดยภาพรวมและจำแนกตามระดับชั้น

2. นักเรียนโดยภาพรวมมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงที่สุด รองลงมาคือ พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงิน พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ และพัฒนาการของ

พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลา ตามลำดับ และเมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการใช้จ่ายเงิน ด้านการใช้เวลา และด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เรวณี ชัยเชาวรัตน์(2551) ได้ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันตามหลักการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคมเน้นความเข้าใจวัฒนธรรมการบริโภคแบบพอเพียงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้วยยาง ชุมชนชัยพร อ.ไชยวาน จ.อุดรธานี ปีการศึกษา 2551 จำนวน 33 คน ผลการศึกษา พบว่า

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเฉลี่ย สูงกว่าเกณฑ์การประเมินคือร้อยละ 60
3. หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคแบบพอเพียงเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. พฤติกรรมการบริโภคแบบพอเพียงของนักเรียนที่ผ่านการเรียนรู้ด้วยโปรแกรม อยู่ในระดับ 3 คือ นักเรียนปฏิบัติตามแนวทางการบริโภคอย่างพอเพียงได้อย่างเหมาะสม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต

ความหมายของความสุขในการดำเนินชีวิต

ในการศึกษาความสุขในชีวิตพบว่า ได้มีผู้ที่กล่าวถึงความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนี้

Dupuy (1977) ได้ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นความรู้สึกจากภายในของแต่ละบุคคล ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อชีวิตประจำวันและหน้าที่การงาน ความสุขในชีวิตเกิดจากความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่จริงในเวลานั้น แล้วแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่มีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาในแต่ละบุคคลและมีความแตกต่างกันไปตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล

Waterman (1993) กล่าวว่า นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมมองว่า ความสุขเป็นทั้งผลและตัวเร่งความงอกงามทางจิตใจ กล่าวคือ ความสุขเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการทำให้บุคคลได้ตระหนักในตน และมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริง

พระธรรมปิฎก (2536) ได้กล่าวถึงความสุขว่า มี 2 แบบ คือ ความสุขจากภายใน หมายถึงมีความสุขสงบในใจตนเองหรือมีความสุขจากการรู้เท่าทัน เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขทางปัญญาเนื่องจากการรู้เห็นแจ้งความจริงนั้นเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีการติดขัดบีบคั้นใจซึ่งมีความสุขภายในของบุคคล สำหรับความสุขอีกแบบเป็นความสุขที่ได้จากภายนอก นอกจากนั้น พระธรรมปิฎกยังได้แบ่งความสุขออกเป็น 3 ระดับดังนี้

สุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือได้เห็นกับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ มีฐานะ มีตำแหน่ง เป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

สุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรมที่ตามองไม่เห็น คือ เรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ มีความศรัทธาในสิ่งดีงามเป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งรอบข้างหรือคนรอบข้างอย่างถูกต้องเหมาะสม และแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

สภาวะระดับที่ 3 ด้านนามธรรมขั้นโลกุตระที่อยู่ในทางธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจที่เป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้และเข้าใจถึงความเป็นไปของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงจนไม่หวั่นไหวเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็นโดยไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจ เป็นผู้ที่มีความสุขกับตนเองตลอดเวลา ถือว่ามีชีวิตที่สมบูรณ์

อภิสิทธิ์ ชำรงวารการ (2542) ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขกับสุขภาวะจิตที่ดีนั้นมีความหมายคล้ายคลึงกัน ความสุขประกอบด้วยภาวะจิตใจและร่างกายที่สมบูรณ์ โดยมีสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยนั้นเป็นปัจจัยสำคัญ ความสุขของคนเราแบ่งออกเป็น 8 เรื่องใหญ่ ๆ ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. ความสุขจากการมีหลักประกันของชีวิต มีทรัพย์สินเงินทอง มีอาชีพ ไม่มีหนี้สิน
2. ความสุขจากการมีสุขภาพกายที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
3. ความสุขจากการที่มีครอบครัวอบอุ่น
4. ความสุขจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในสังคม หรือคนรอบข้าง
5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ ในตนเอง และบุตรหลาน
6. ความมีอิสรภาพ คือมีอิสระในความคิด การพูด และการกระทำ ในทางสร้างสรรค์ โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น
7. ความสุขจากการบรรลุธรรม หมายถึง การมีปัญญาที่จะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม
8. มีสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งบ้านเรือน ชุมชน ธรรมชาติรอบตัว ไม่มีมลภาวะ

จากการศึกษาความหมายของความสุขในการดำเนินชีวิตดังที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง ความรู้สึกจากภายในของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือ

สถานการณ์ที่เป็นอยู่ เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยภาวะจิตใจและร่างกายที่สมบูรณ์ โดยมีสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยนั้นเป็นปัจจัยสำคัญ ความสุขในการดำเนินชีวิตจึงเกิดจากความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่จริงในเวลานั้น แล้วแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่มีความสุข

ปัจจัยและองค์ประกอบของความสุขในการดำเนินชีวิต

Argyle and Martin (1991: 78) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ ในการประเมินความสุขในการดำเนินชีวิตของบุคคลจาก 2 องค์ประกอบต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive components) เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินใจหรือประเมินในรูปแบบของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ
2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความรู้สึกตอบสนองมาอย่างไร

Argyle and Martin (1991) นิยามความหมายของความสุข ภายใต้นิยามของ Subjective well-being ไว้ว่า การประเมินความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคลว่ามีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) มีความรู้สึกทางบวก (Positive Affect) และการไม่มีความรู้สึกทางลบ (Negative Affect)

อาจกล่าวได้ว่าความสุข เป็นการประกอบกันของการประเมินชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย การตัดสินใจทางความคิดในแง่ของความพึงพอใจโดยรวมและการประเมินทางอารมณ์ที่มีการถ่วงดุลกันระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ที่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ และนำมาสู่การประเมินรวมเป็นความสุขแบบช่วงเวลา โดยที่ความสุขนั้นเป็นการประเมินโดยการใช้โครงสร้างทางความคิดประกอบกับโครงสร้างทางอารมณ์ โดยการใช้โครงสร้างทั้งสองประการนี้ก็คือการ

ประเมินออกมาในรูปของความพึงพอใจ ดังคำนิยามความสุขของ Argyle & Martin (1991) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนเองได้ตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง โดยทั่วไปมักจะศึกษาโดยแบ่งเป็นแง่มุมต่างๆ ของชีวิตบุคคลโดยรวมมากกว่าที่จะตัดสินโดยแง่มุมเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

2. อารมณ์ทางบวก (Positive Affect)

อารมณ์ทางบวก เป็นอารมณ์เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุข สนุกสนาน ร่าเริง ยินดี และอารมณ์เป็นสุข อันเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง ที่เรียกว่าเป็นความอึดอึดทางอารมณ์ ซึ่ง Maslow มองว่า อารมณ์นี้เป็นได้ทั้งผลลัพธ์ของความงอกงาม หรือเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความงอกงามในตน ซึ่งความงอกงามในตนนี้เป็นประสบการณ์ของการได้บรรลุถึงศักยภาพแห่งตน เป็นการได้เติมเต็มชีวิตโดยการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือตนที่แท้

ระดับของอารมณ์ทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่มีความอิสระจากกัน เพราะเป็นไปได้ที่บุคคลจะมีความรู้สึกทางบวกและทางลบสองอย่างในเวลาเดียวกัน (Argyle, 1987) ยิ่งบุคคลมีความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมาก ก็จะมีความรู้สึกทางลบลดน้อยลงในเวลาเดียวกัน ซึ่ง Argyle (1987) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 4 มิติ คือ

1. ชื่นชอบ เป็นประสบการณ์ภายในเกี่ยวกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การได้ทุ่มเทให้กับการทำงานด้วยการเอาใจใส่อย่างเต็มที่เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ

2. พลังอำนาจ เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกความมีพลัง มีอำนาจ อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

3. นึกถึงบุคคลอื่น เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบาน สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแล ห่วงใย

4. ความลึกซึ้ง เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้ม ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำความสวยงามของธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความรัก ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

นอกจากนั้น Argyle and Martin (1991) ยังได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 3 มิติ ดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 ความรู้สึกสุขใจและความยินดี จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเอง เป็นกันเองและมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

มิติที่ 2 ความตื่นเต้น ความสนใจ เป็นมิติที่สองของอารมณ์ทางบวก ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดี ก็จะเป็นความสุขที่มีระดับอารมณ์เข้มข้นมากกว่ายินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ ความผ่อนคลาย ความรู้สึกสบาย เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีความระดับความเข้มข้นทางอารมณ์ต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่า แต่ก็ยังจัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิติที่ 3 เป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มสูง เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่ Maslow เรียกว่า “peak experience” Rogers เรียกว่า “fully functioning person” Allport เรียกว่า “maturity” (Ryff, 1989) ซึ่งอารมณ์ทางบวกมีต้นกำเนิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และการชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในลักษณะของความเลื่อนไหล ความรู้สึกซึมซับ ความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว ความอึดเอิบใจ

3. อารมณ์ทางลบ (Negative Affect)

ความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็มีอาการอื่นๆอีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด (Argyle, 1987) มีการศึกษาพบว่า อารมณ์ทางลบจะมีสภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาท ซึ่งอาการทางจิตนี้ โดยปกติจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

Dupuy (1977) ได้กล่าวถึงแนวความคิดขององค์ประกอบของความสุขทั้ง 6 ด้าน เกิดจากการประมวลจากความรู้สึกในภาพรวมของบุคคลแล้วสะท้อนออกมา องค์ประกอบแต่ละด้านสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นผลมาจากการคิดประหมัดตัดสินใจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าทำให้เกิดอันตรายแก่บุคคลมากน้อยเพียงใด ความแตกต่างในการคิดประหมัดขึ้นอยู่กับความรู้ กระบวนการคิดตัดสินใจของแต่ละบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะของความรู้สึกว่าเครียด หงุดหงิด กลัว หวั่นวิตก ซึ่งจากลักษณะการประเมินความวิตกกังวลของ Dupuy ประเมินเกี่ยวกับอาการกระสับกระส่าย ความตึงเครียด ความเครียด แรงกดดัน ความวิตกกังวล และ ความหวั่นไหว ลักษณะของข้อคำถามในแบบวัดนั้นจะวัดถึงระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต

2. ภาวะซึมเศร้า (Depressed Mood) เป็นภาวะจิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า รวมถึงความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย ดำเนินตัวเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับอาการสูญเสีย ระดับความรุนแรงแบ่งออกเป็น 3 แบบ แบบแรก คือ ซึมเศร้าในระดับต่ำ (Mind Depression) มีลักษณะของภาวะอารมณ์ที่ไม่สดชื่น จิตใจหม่นหมอง ซึ่งอาจเกิดเป็นครั้งคราวเมื่อมีเหตุการณ์ เช่น สูญเสียบุคคลหรือสิ่งของที่มีค่า เมื่อพ้นระยะนี้แล้วก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติได้ แบบที่สอง คือ ซึมเศร้าระดับปานกลาง (Moderate Depression) เป็นภาวะอารมณ์ที่รุนแรงกว่าแบบแรก ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงกว่าเดิม ซึ่งอาจกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ แบบที่สาม คือ ซึมเศร้าระดับรุนแรง (Severe Depression) เป็นภาวะอารมณ์ที่มีความเศร้าอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด เช่น ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ มีอารมณ์เพ้อฝัน หลงผิด ประสาทหลอน แต่ในข้อคำถามในแบบวัดด้านภาวะซึมเศร้ามักถามเกี่ยวกับอารมณ์เสียใจ เศร้าหมอง หมด

กำลังใจท้อแท้ สิ้นหวัง ว่ารบกวนกับชีวิตประจำวันบ่อยเพียงใด ซึ่งถือว่าเป็นภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง

3. ภาวะสุขภาพทั่วไป (General Health) จากแนวคิดของ Dupuy ภาวะสุขภาพถือเป็นด้านหนึ่งของความสุขทางใจ เนื่องจากการทำงานของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน โดยความเจ็บปวด ความผิดปกติของร่างกาย ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลกระทบต่อจิตใจโดยตรงทำให้จิตใจมีความทุกข์หรือกังวลต่ออาการเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งล้วนทำให้ไม่มีความสุขไปด้วย ลักษณะของข้อคำถามด้านภาวะสุขภาพจะมีความหมายไปในทางลบ คือมีลักษณะสภาพจิตใจที่ถูกรบกวน หรือทำให้ไม่สบายใจจากความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติทางกายนั้น ๆ

4. ความมีชีวิตชีวา (Vitality) เป็นความรู้สึกที่มีพลังกระตุ้นกระชวย มีขวัญและกำลังใจ สนใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่รู้สึกท้อแท้เหนื่อยหรือหมดแรงหมดพลัง กลางคืนนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอต่อความต้องการและตื่นนอนด้วยความรู้สึกที่สดชื่น มีความรู้สึกเบิกบานใจ

5. ความผาสุกทางบวก (Sense of Positive Well-being) หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกว่าชีวิตมีความสุข สมบูรณ์ เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความรู้สึกด้านบวก เช่น ภูมิใจในความสำเร็จ มีความรู้สึกที่ชีวิตเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ

6. การควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นการควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนให้มีความมั่นคง ทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ความเครียดหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิตลดลง มีความสามารถในการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างดี ในแบบวัดของ Dupuy ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้จะมีความรู้สึกในด้านบวก

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสุขนั้น สรุปได้ว่า บุคคลจะมีความรู้สึกใน 2 ลักษณะคือความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ โดยความรู้สึกในด้านบวกจะเป็นความรู้สึกที่มีความสุข มีพลังกระตุ้นกระชวย กระตือรือร้น ส่วนความรู้สึกในด้านลบเป็นความรู้สึกวิตกกังวล หวาดกลัว กระสับกระส่าย โกรธ โดยผู้ที่มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิต จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้สึกทางบวกสูงและความรู้สึกทางลบต่ำ

นอกจากนี้ ประเวศ วะสี (2543) ได้กล่าวว่า ความสุขนั้นประกอบไปด้วยความผาสุก (Well-Being) ทั้ง 4 ประการ

1. ความผาสุกทางกาย (Physical Well-Being) ได้แก่ ความจำเป็นพื้นฐานหรือปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งความจำเป็นอื่น ๆ ตามแต่ฐานานุรูป อาทิ การขนส่ง การคมนาคมต่าง ๆ การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ สาธารณูปโภคและสาธารณูปการ

2. ความผาสุกทางใจ (Mental Well-Being) ได้แก่ ความมีอิสระเสรี ความสันโดษ ความพอดี การมีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา มีความเครียดน้อย มีความสุขได้ง่าย เห็นความสำคัญของคุณค่าและความดี

3. ความผาสุกทางสังคม (Social Well-Being) เช่น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความมั่นคงในชีวิต เช่น มีเงินออม มีสวัสดิการที่ดี ความเอื้ออาทรมีน้ำใจของชุมชน ชุมชนเข้มแข็ง โรงเรียนดี ลูกหลานมีโอกาสทางการศึกษาสูง มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม มีสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม มีความเสมอภาคและความเป็นธรรมทางสังคม สังคมสันติธรรม ปราศจากอบายมุข และไม่มีการคอร์รัปชันในทุกระดับของสังคม

4. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being) เช่น การปฏิบัติตามระบบ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) หรือมรรค เพื่อการพ้นทุกข์ การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต พัฒนาทางปัญญาจนรู้จริงแก้ไขปัญหาได้ ลดความโลภ และความเห็นแก่ตัว

ดังนั้นสรุปได้ว่า มิตรองค์ประกอบรวมทั้ง 4 มิติซึ่งถือเป็นสุขภาวะจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของ กาย จิต และสังคมของบุคคล และชุมชนให้สอดคล้องประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของสุขภาวะที่จะยึดกุมสุขภาวะในมิติอื่นๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และชุมชน หากขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง ขาดความสมบูรณ์ในตนเอง มีความรู้สึกบกพร่อง หากมีความพร้อมถึงสิ่งอันมีคุณค่าสูงสุดก็จะมีสุขหรือสุขภาวะที่ดี

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต

ลัดดาวัลย์ พลชัย (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐม จำนวน 409 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับต่ำและปกติใกล้เคียงกัน ส่วนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์กับระดับความสุข โดยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับปกติมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงกว่ากลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) กลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงกว่ากลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในระดับสูงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมีความสัมพันธ์กับความสุข โดยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขปกติมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงกว่ากลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่พบว่ากลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสูง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขต่ำกว่ากลุ่มปกติอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระดับสัมพันธภาพในครอบครัว ระดับสัมพันธภาพ ระหว่างเพื่อน แรงสนับสนุนทางสังคม และการมีคุณค่าในตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับต่ำถึงปกติ และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสุข

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นหลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยมีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความสุขในการดำเนินชีวิตภายหลังการทดลองไม่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลอง ที่มี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตาม ก่อนและหลังตัวแปร (Randomized Control Group Pretest - Posttest Design)

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา ปีการศึกษา 2555 จำนวน 46 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา ปีการศึกษา 2555 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้นักเรียนที่มีความสุขในการดำเนินชีวิตน้อย จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 46 คน โดยใช้แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ได้นักเรียนที่มีความสุขในการดำเนินชีวิตน้อย จำนวน 24 คน

2. ผู้วิจัยสอบถามความสนใจของนักเรียนในข้อ 2.1 ในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จัดลำดับคู่และคี่ โดยเรียงคะแนนจำนวน 24 คน ได้ลำดับคู่เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และลำดับคี่เป็นกลุ่มควบคุม 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต
2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดของ ประเวศ วะสี (2543) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแบบวัดความสุข ของ The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ Argyle (1991) ซึ่งทำการวิจัยและพัฒนาโดย สหรัฐ เจตม โนรมย์ (2546) โดยแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนา มีลักษณะเป็นข้อคำถามประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย 4 หมวด ได้แก่ 1) ความสุขทางกาย 2) ความสุขทางใจ 3) ความสุขทางสังคม 4) ความสุขทางจิตวิญญาณ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต เช่น องค์ประกอบของความสุข ของ ประเวศ วะสี (2543)

1.1.2 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต เช่น งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐม ของลัดดาวัลย์ พลชัย (2552)

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตที่ได้จากข้อ 1.1 โดยจากการศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามที่มีเนื้อหาและภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่างๆ ของความสุขในการดำเนินชีวิต ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ที่พัฒนาขึ้น 40 ข้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งเนื้อหาข้อคำถาม และภาษาของแบบวัดเพื่อรับฟังคำวิจารณ์และข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไข ไปหาความเที่ยงตรง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ อาจารย์นิภา ขวัญงาม, อาจารย์ประกอบ สอนใหม่, และอาจารย์เกษร ภัคดี พิจารณาข้อความในแบบวัดที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตจำนวน 30 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนโนนคำวิทยา ซึ่งอยู่ในอำเภอเดียวกันคือ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา และมีสภาพแวดล้อม และการจัดการเรียนการสอน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่คัดเลือกแล้วจำนวน 30 ข้อในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

ลักษณะของแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นแบบวัดที่เป็นข้อคำถามประมาณค่า ดังตัวอย่าง

โครงสร้างแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต สำหรับแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ฉบับนี้ จะแบ่งความสุขในการดำเนินชีวิต ออกเป็น 4 หมวด คือ

- 1) หมวดความสุขทางกาย ประกอบด้วย ความจำเป็นพื้นฐานหรือปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งความจำเป็นอื่น ๆ ตามแต่ฐานานุรูป เช่น การขนส่ง การคมนาคมต่าง ๆ การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ สาธารณูปโภคและสาธารณูปการ
- 2) หมวดความสุขทางใจ ประกอบด้วย ความมีอิสระ เสรี ความสันโดษ ความพอดี การมีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส มีความเครียดน้อย มีความสุขได้ง่าย เห็นความสำคัญของคุณค่าและความดี
- 3) หมวดความสุขทางสังคม ประกอบด้วย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินความมั่นคงในชีวิต เช่น มีเงินออม มีสวัสดิการที่ดี ความเอื้ออาทรมีน้ำใจของชุมชน ชุมชนเข้มแข็งมีโอกาสด้านการศึกษาสูง มีสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม มีความเสมอภาคและความเป็นธรรมทางสังคม สังคมสันติธรรม ปราศจากอบายมุข
- 4) หมวดความสุขทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต การพัฒนาทางปัญญา การพ้นทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาคได้ ลดความโลภ และความเห็นแก่ตัว

ตัวอย่างแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของนักเรียนมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ โดยให้นักเรียนสำรวจตนเอง ประเมินเหตุการณ์ และความคิดเห็นว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องที่เป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ อย่างยิ่ง
เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ อย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
2. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้น				
3. ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันอยู่ มีความสงบสุข และปลอดภัย				
4. ฉันได้รับสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างพอเพียง				
5. ฉันมักทำให้คนอื่นมีความสุขอยู่เสมอ				
6.				
7.				

เกณฑ์ในการให้คะแนน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 10 , 11 , 12 , 13 , 14 , 15 , 16 , 17 , 20 , 21 , 23 , 24 , 25 , 26 , 27 , 28 , 29 , 30

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	4	คะแนน
เห็นด้วย	=	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	=	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	1	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่อ

9 , 18 , 19 , 22

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	1	คะแนน
เห็นด้วย	=	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	=	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	4	คะแนน

นำคะแนนจากแบบวัดมาหาค่าเฉลี่ยโดยคะแนนเฉลี่ยระหว่าง

1. $00 - 2.00 = \text{Low Happiness}$ คือ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตน้อย
2. $00 - 3.00 = \text{Moderate Happiness}$ คือ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตปานกลาง
3. $00 - 4.00 = \text{High Happiness}$ คือ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตมาก

2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

- 1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น หนังสือกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม ของ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) หนังสือ กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน ของ บุญหา วชิระศักดิ์มงคล (2542) และศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เช่น บทความเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร ของ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2549) และจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3) สร้างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ได้จากข้อมูลในข้อ 1 และข้อ 2 มาบูรณาการร่วมกัน แล้วจัดทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 12 ครั้ง โดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แต่ละครั้งจะประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) จุดมุ่งหมายของกิจกรรม 3) เวลา 4) อุปกรณ์ 5) วิธีดำเนินการ 6) การประเมินผล

4) นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมายของกิจกรรม กระบวนการและวิธีการดำเนินการ กิจกรรมแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล

5) นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา แก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

6) นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ, อาจารย์นิภา ขวัญงาม และอาจารย์ประกอบ สอนใหม่ ตรวจสอบความเที่ยงตรง และให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ วิธีดำเนินการและนิยามศัพท์เฉพาะ

7) นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองกับนักเรียนนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

8) นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปดำเนินการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง

ตารางที่ 1 โครงสร้างของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อ
เสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี
จังหวัด นครราชสีมา

ครั้งที่	แนวคิด	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
P1	-	การทดสอบก่อนการ ทดลอง (Pre-Test)	เพื่อให้ นักเรียน ได้ทำแบบวัดความสุข ในการดำเนินชีวิต
1	-	ปฐมนิเทศ (ใครเอ่ย?)	1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักเรียนได้รู้จัก คุ้นเคยกัน 2. เพื่อให้ นักเรียน ได้เข้าใจระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมายและประโยชน์ที่ นักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม
2	ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง - ความพอประมาณ - ความมีเหตุผล - การมีภูมิคุ้มกัน	หนูดีรักในหลวง	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการ ดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงด้านความ พอประมาณ ความมีเหตุผล และการมี ภูมิคุ้มกัน เพื่อเสริมสร้างความสุขทาง จิตวิญญาณ
3	ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง - เงื่อนไขความรู้ - เงื่อนไขคุณธรรม	รู้จักความพอเพียงผ่าน คำสุภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการ ดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม เพื่อเสริมสร้าง ความสุขทางจิตวิญญาณ
4	ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง - ความพอประมาณ - ความมีเหตุผล - การมีภูมิคุ้มกัน	กิน นอน เล่น เป็นเวลา	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการ ดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน เพื่อ เสริมสร้างความสุขทางกาย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิด	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
5	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง -เงื่อนไขความรู้ -เงื่อนไขคุณธรรม	อาหารดีมีคุณค่า	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขทางกาย
6	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง -เงื่อนไขความรู้ -เงื่อนไขคุณธรรม	รู้จักคิด รู้จักใช้	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขทางใจ
7	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - ความพอประมาณ - ความมีเหตุผล - การมีภูมิคุ้มกัน	กระทงไม่หลงทาง	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้าน ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน เพื่อเสริมสร้างความสุขทางใจ
8	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - ความพอประมาณ - ความมีเหตุผล - การมีภูมิคุ้มกัน	חנוןยรักการออม	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้าน ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันเพื่อเสริมสร้างความสุขทางใจ
9	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง -เงื่อนไขความรู้ -เงื่อนไขคุณธรรม	พี่ใหญ่สอนน้อง	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขทางสังคม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิด	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
10	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - ความพอประมาณ - ความมีเหตุผล - การมีภูมิคุ้มกัน	เพื่อนใกล้ชิด	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน เพื่อเสริมสร้างความสุขทางสังคม
11	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - ความพอประมาณ - ความมีเหตุผล - การมีภูมิคุ้มกัน	เมล็ดพันธุ์แห่งความดี	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน เพื่อเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณ
12	-	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ นักเรียนสรุปบททวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2. เพื่อให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
P2	-	การทดสอบหลังการทดลอง (Post-Test)	เพื่อให้ นักเรียนได้ทำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

3. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละครั้ง

แบบบันทึกการเรียนรู้ ของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละ

ครั้ง ลักษณะของแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมีลักษณะของคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง นักเรียนเขียนคำตอบเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้

4. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 12 ครั้ง

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย โดยให้นักเรียนประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองครบ 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนได้ประเมินผู้วิจัย แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีลักษณะข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 25 ข้อ คำถามวัด 2 องค์ประกอบ คือ 1) สอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์การเรียนรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ครบทั้ง 12 ครั้ง และสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อผู้วิจัย 2) นักเรียนให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ต่อไป

เกณฑ์ในการตรวจให้คะแนน

มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย เป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์ การเรียนรู้ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 คะแนน โดยมีรายละเอียดของระดับคะแนนและความหมายของแต่ละมาตรวัดดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็น ในระดับ “มากที่สุด”
 4 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็น ในระดับ “มาก”
 3 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็น ในระดับ “ปานกลาง”
 2 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็น ในระดับ “น้อย”
 1 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็น ในระดับ “น้อยที่สุด”

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ดังแสดงในตาราง 2

ตารางที่ 2 แสดงแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

การกำหนดการเข้ากลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T1E	X	T2E
RC	T1C	~	T2C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T1E T2E	แทน	การสอบก่อน และสอบหลังในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
T1C T2C	แทน	การสอบก่อน และสอบหลังในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
X	แทน	การทดลองจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
~	แทน	การไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest-Posttest Design เป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต แล้วเก็บคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

กลุ่มทดลองดำเนินการทดลองตามการฝึกการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 วันๆละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง ในวันที่ 20 มิถุนายน 2555 ถึงวันที่ 3 สิงหาคม 2555 สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตชุดเดิม แล้วเก็บคะแนนหลังทดลอง (Posttest) มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เปรียบเทียบผลต่างของความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3. เปรียบเทียบผลต่างของความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้วิธีหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังได้รับและไม่ได้
รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่ได้รับและไม่ได้
รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ทำการศึกษากับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 24 คน โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลอง 12 คน เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม 12 คน วัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระยะเวลาในการทดลองตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน 2555 ถึงวันที่ 3 สิงหาคม 2555 ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปตารางและวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำเสนอเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา

ตอนที่ 2 คะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนก่อนทดลองและหลังการทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียน กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม (n = 12)	คะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต (120 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	94.08	95.25
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.46	6.28

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เท่ากับ 94.08 และ 95.25 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียน กลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (n = 12)	คะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต (120 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	93.50	101.50
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.60	6.83

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เท่ากับ 93.50 และ 101.50 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 คะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
สัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของ
นักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ภายหลังการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน
ความสุขในการดำเนินชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างคะแนนก่อนและหลังการ
ทดลองเพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัย ได้ผลดังตารางที่ 5-8 ดังนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจากแบบวัด
ความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจากแบบวัด
ความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่ม
ทดลอง

ก่อนการทดลอง (n = 24)	ค่าเฉลี่ย (เต็ม 120 คะแนน)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนต่าง ค่าเฉลี่ย	t	p
กลุ่มควบคุม	94.08	4.46	0.58	.28	.78
กลุ่มทดลอง	93.50	5.60			

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบความแตกต่างแบบอิสระต่อกัน
ด้วยสถิติทดสอบที (Independent Sample t - test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการ
ดำเนินชีวิตของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจากแบบวัด
ความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

หลังการทดลอง (n = 24)	ค่าเฉลี่ย (เต็ม 120 คะแนน)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนต่าง ค่าเฉลี่ย	t	p
กลุ่มควบคุม	95.25	6.28	6.25	-2.33	.03
กลุ่มทดลอง	101.50	6.83			

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบความแตกต่างแบบอิสระต่อกัน ด้วยสถิติทดสอบที (Independent Sample t - test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม (n = 12)	ค่าเฉลี่ย (เต็ม 120 คะแนน)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนต่าง ค่าเฉลี่ย	t	p
ก่อนการทดลอง	94.08	4.46	1.17	1.27	.23
หลังการทดลอง	95.25	6.28			

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบแบบจับคู่ ด้วยสถิติทดสอบที (Dependent - Sample t - test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองไม่ได้ทำให้นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงขึ้น ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิต จากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง (n = 12)	ค่าเฉลี่ย (เต็ม 120 คะแนน)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนต่าง ค่าเฉลี่ย	t	p
ก่อนการทดลอง	93.50	5.60	8.00	-7.01	.00
หลังการทดลอง	101.50	6.83			

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบ โดยการทดสอบแบบจับคู่ ด้วยสถิติทดสอบที (Dependent - Sample t - test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังทำกิจกรรมด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยพัฒนา ทำให้นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนกลุ่มทดลองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต 2) ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย

1. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถเสริมสร้างให้นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถเสริมสร้างให้นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้จริง ซึ่งในการสร้างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกระบวนการในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนได้ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า นักเรียนที่ทำการทดลองอยู่ในช่วงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการพยายามปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังที่ Havighurst, (1961: 142) ได้กล่าวว่า ในวัยนี้เด็กจะมีการเรียนรู้ในเรื่องเจตคติพื้นฐานของสังคม จึงควรปลูกฝังให้เด็กรู้จักคิดไปในทางดีและมีประโยชน์ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ช่วยให้เกิดโอกาสพัฒนาได้ถูกต้อง เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และมีปรัชญาชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของกิจกรรมกลุ่มที่ ทิสนา เขมมณี และคณะ (2522: 1) ได้ให้ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคนอันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต โดยคำนึงถึงและให้ความสำคัญกับขนาด จำนวนครั้งและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยในการวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้จัดให้มีการแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 3-4 คน กิจกรรมละ 50 นาที และใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ

แนวคิดของ บุนหา วชิระศักดิ์มงคล (2547: 137) ซึ่งกล่าวถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มว่า ควรมีขนาดไม่เกินกลุ่มละ 8-10 คน และควรจะพบกันอย่างน้อยที่สุด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

นอกจากนี้ยังพบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตนั้นจะเสริมสร้างไปพร้อมๆ กันหลายด้าน ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความสุขทางกาย 2) ความสุขทางใจ 3) ความสุขทางสังคม และ 4) ความสุขทางจิตวิญญาณ ทั้งนี้ได้จัดกลุ่มตามแนวคิดความสุขในการดำเนินชีวิต ของ ประเวศ วะสี (2543) ซึ่งได้ให้ความสำคัญกับลักษณะของความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นมิติองค์ประกอบรวมทั้ง 4 มิติซึ่งถือเป็นสภาวะจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยสภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของ กาย จิต และสังคมของบุคคล และชุมชนให้สอดคล้องประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของสภาวะที่จะยึดกุมสภาวะในมิติอื่นๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และชุมชน หากขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง ขาดความสมบูรณ์ในตนเอง มีความรู้สึกบกพร่อง หากมีความพร้อมถึงสิ่งอันมีคุณค่าสูงสุดก็จะมีสุขหรือสภาวะที่ดีเป็นต้น

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เพราะการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกาย ความสุขทางใจ ความสุขทางสังคม และความสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง คือเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ในด้านความคิด ความสามารถ ข้อเสีย และข้อดีของตนเองและผู้อื่น และยังสามารถทำงานหรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ตลอดจนผู้วิจัยยังสังเกตพบว่าในระยะแรกที่จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้น นักเรียนไม่มีสมาธิ ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ ไม่กล้าแสดงออก และไม่กล้าตัดสินใจ แต่ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว พบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้น กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังมีการฝึกทักษะในด้านความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ภายในกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่จัดนอกจากจะเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนแล้ว ยังส่งผลให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ได้ ผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการมีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน เพื่อบรรลุความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เพิ่มความสามารถในการทำงาน รู้จักตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติอย่างมีเหตุผล ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ มีภูมิคุ้มกันที่ดี พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ สามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครบทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อยู่ในระดับน้อยถึงดีมาก (ระหว่าง 2.08 – 4.92) แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองคิดว่าการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้นักเรียนเข้าใจความหมาย ความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถบอกประโยชน์ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแบบบันทึกการเรียนรู้ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง นักเรียนรายงานการมีความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้รู้ถึงลักษณะของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง...” หรือ “...ได้รู้จักการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้...” หรือ “...ได้รู้จักความสามัคคีในหมู่คณะ...” หรือ “...ในการทำงานต่างๆ จะสำเร็จไปได้ด้วยดีนั้น จะต้องมีความสามัคคีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน...” (แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 - 5) นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้สอนให้นักเรียนเรียนรู้การเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนรายงานว่า สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และสามารถนำไปใช้

ชีวิตประจำวันได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...สามารถนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของใช้ได้...” หรือ “...นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ที่โรงเรียน และสามารถชักชวนให้คนอื่นปฏิบัติตามได้...” หรือ “...สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานหรือเรื่องต่างๆ ได้ดีขึ้น...” (แบบบันทึกครั้งที่ 6 – 12)

ส่วนข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนทั้งหมดกล่าวว่า “...สนุกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน...” หรือ “...ได้ความสนุกเพลิดเพลิน มีสาระ...” หรือ “...เป็นกิจกรรมที่ดี ให้ความสนุกสนาน และฝึกความกล้าแสดงออกในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น...” หรือ “...ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม น่าจะมีมากกว่านี้...” หรือ “...กิจกรรมมีความหลากหลาย...” ในขณะที่เวลานักเรียนมีข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อผู้วิจัย อาทิ “...ผู้วิจัยเตรียมสื่อและอุปกรณ์ต่างๆ มาเป็นอย่างดี...” หรือ “...ผู้วิจัยมีความเป็นกันเอง ทำให้กิจกรรมน่าสนใจ สนุกสนาน...” เป็นต้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดค่าตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังการไม่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กับ นักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
4. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา และต่อผู้วิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นหลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยมีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความสุขในการดำเนินชีวิตภายหลังการทดลองไม่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2555 จำนวน 46 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2555 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้นักเรียนที่มีความสุขในการดำเนินชีวิตน้อย จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 46 คน โดยใช้แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ได้นักเรียนที่มีความสุขในการดำเนินชีวิตน้อย จำนวน 24 คน
2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในข้อ 2.1 ในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จัดลำดับคู่และคี่ โดยเรียงคะแนนจำนวน 24 คน ได้ลำดับคู่เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และลำดับคี่เป็นกลุ่มควบคุม 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต
2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดของ ประเวศ วะสี (2543) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแบบวัดความสุข ของ The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ Argyle(1991) ซึ่งทำการวิจัยและพัฒนาโดย สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2546) โดยแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนา มีลักษณะเป็นข้อคำถามประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย 4 หมวด ได้แก่ 1) ความสุขทางกาย 2) ความสุขทางใจ 3) ความสุขทางสังคม 4) ความสุขทางจิตวิญญาณ

2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ทางด้านการจัดกิจกรรมกลุ่ม และด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ อาจารย์ผู้เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวในระดับประถมศึกษาและอุดมศึกษา เป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังกล่าวแบ่งการดำเนินการเป็น 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2.1 แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง ลักษณะแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมีลักษณะของคำถามที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ในกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยให้นักเรียนเขียนตอบเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้ในการนำไปสู่การเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

2.2 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และต่อผู้วิจัย โดยให้นักเรียนประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้เข้า

ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนได้ประเมินผู้วิจัยแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีลักษณะข้อคำถามประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 25 ข้อ คำถามวัด 2 องค์ประกอบคือ 1) สอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น และประสบการณ์การเรียนรู้ที่นักเรียนได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ครบ 12 ครั้ง และ 2) นักเรียนให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาต่อไป

การดำเนินการทดลอง

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่าง และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง
2. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการที่นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต
3. ผู้วิจัยดำเนินการนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยดำเนินการกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ในคาบวิชาซ่อมเสริม และหลังเลิกเรียน ผู้วิจัยเริ่มทดลองกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน 2555 ถึงวันที่ 3 สิงหาคม 2555 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 50 นาที
4. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองในแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง (Post-test) รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์ การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในแต่ละครั้งของนักเรียนกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และต่อผู้วิจัยมาวิเคราะห์และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติทดสอบที (Independent Sample t - test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติทดสอบที(Dependent - Samples t - test)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อไม่ได้นำมาใช้กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ไม่สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต โดยนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่ได้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจ ความหมาย และตระหนักถึงความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และช่วยให้นักเรียนดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนทดลอง และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเพิ่มระดับความสุขในการดำเนินชีวิตได้ จึงควรส่งเสริมให้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต โดยผู้ใช้ต้องศึกษาและทำความเข้าใจวิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้อย่างละเอียดและศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการของการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เพื่อสามารถใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด

2. ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้แสดงความเป็นกันเอง นักเรียนจึงไม่รู้สึกลัวผู้วิจัยอยู่ในฐานะครูหรือผู้นำ ส่งผลให้นักเรียนกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ ตลอดจนช่วยให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสนุกสนานมากขึ้น ดังนั้นการนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ควรตระหนักถึงบทบาทของผู้นำกิจกรรมว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

3. จากการศึกษาวิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ได้ ดังนั้น อาจารย์แนะแนว อาจารย์ผู้สอน หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียน จึงควรแนะนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ให้กับโรงเรียนอื่นๆ ที่ใกล้เคียงกันเพื่อไปพัฒนาประยุกต์ใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ต่อไป

4. อาจารย์แนะแนว อาจารย์ผู้สอน หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียน ควรตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการประยุกต์ใช้ในการเรียน

การสอน หรือการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาโดยการนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต มาประยุกต์ร่วมกับเทคนิควิธีการทางการแนะแนว และจิตวิทยา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการแนะแนวได้หลายวิธี เช่น การสอนกิจกรรมแนะแนว การให้คำปรึกษา เป็นต้น ตามความเหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียน เพื่อเสริมสร้างความสุขในเรียนของนักเรียนไปในทางที่ดีขึ้น

2. ควรนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปทำการศึกษากับนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 1 เพื่อเป็นพื้นฐานในการปลูกฝังหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการเสริมสร้างความสุขให้กับเยาวชน โดยผู้วิจัยควรสร้างโปรแกรมและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษา รวมทั้งควรศึกษาถึงแนวคิดอื่น ๆ ในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต นอกเหนือจากแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ว่ามีแนวคิดใดบ้างที่ควรนำมาสอดแทรกในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เพื่อนำมาพัฒนาและเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมวิชาการ. 2542. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ศาลาาดพร้าว.

กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549. กระบวนการกลุ่ม 1. กรุงเทพมหานคร: โอเคเอ็นเอสโตร์.

คมเพชร นัตรศุกกุล. 2530. เอกสารการสอนกิจกรรมกลุ่มโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

จำเนียร ช่วงโชติ. 2521. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชูเกียรติ โพธิ์มัน. 2549. เศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: เทพสตรี.

ทองเรือน อมรัชกุล. 2523. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.

ทิพย์วรรณ กิตติพร. 2535. การให้คำปรึกษากลุ่ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ทิสนา แจมมณี. 2552. กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: บุรพาศิลป์การพิมพ์.

นิคม มุสิกคามะ. 2542. ทฤษฎีใหม่ในหลวง: ชีวิตพอเพียง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544. กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ

บุญเสริม บุญเจริญผล. 2541. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีใหม่และเศรษฐกิจพอเพียง: ด้านการดำเนินชีวิต รายงานการวิจัย การน้อมนำแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่และเศรษฐกิจพอเพียงลงสู่การปฏิบัติในสถาบันราชภัฏ. สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏกระทรวงศึกษาธิการ.

บุหงา วชิรศักดิ์มงคล. 2547. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. พิษณุโลก: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ประนอม เดชชัย. 2531. **แนวการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา**. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประเวศ วะสี. 2543. **ความรู้เรื่องสุขภาพ**. (Online).
<http://www.bangkokvoice.com/knowledge/001288.php>, 11 พฤษภาคม 2552.

ปริญญ์ พิบูลสราวุธ. 2549. **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ**. สรุปรจากปาฐกถาพิเศษในการสัมมนาพุทธศาสตร์การสื่อสารในการเผยแพร่แนวเศรษฐกิจพอเพียง. ณ ห้องประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 26 กันยายน 2549.

พนม ลิ้มอารีย์. 2522. **กลุ่มสัมพันธ์**. กทม.: โรงพิมพ์จินตทัศน์.

พัชนี วรกนิ. 2522. **จิตวิทยาสังคม**. นนทบุรี: สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.

พัชรี อาสวาท. 2547. **คุณภาพชีวิตเด็กก่อนวัยเรียนตามสภาวะเศรษฐกิจพอเพียงของครอบครัวเกษตรกรในพื้นที่ศูนย์โครงการหลวง จังหวัดเชียงใหม่**. รายงานการวิจัยโครงการหลวงปี 2546 - 2547 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2536. **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส**. กรุงเทพมหานคร: พูนส่งเสริมพุทธธรรม

พรรณปพร ลิวิโรจน์. 2552. **วิถีชีวิตพอเพียงกับสุขภาพ**. (Online). <http://swhcu.net/km/mk-articles/sw-km/104-w-health.html>, 13 มิถุนายน 2552.

ขรรยงค์ ณ บางช้าง. 2551. **ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เยาวพา เดชะคุปต์. 2522. **ทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอน: กลุ่มสัมพันธ์**. กรุงเทพมหานคร: บุรพา ศิลป์การพิมพ์.

เรวณี ชัยเชาวรัตน์. 2551. **ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันตามหลักการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคมเน้นความเข้าใจวัฒนธรรมการบริโภคแบบพอเพียงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลัดดาวัลย์ พลชัย. 2552. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสูงในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยมหิดล.

วัชรินทร์ เขจรวงศ์. 2553. **เศรษฐกิจพอเพียง**. (Online).
<http://info.maticchon.co.th/techno/techno.php?srtag=05020150753&srcday=2010-07-15&search=no>, 15 กรกฎาคม 2553.

วัฒนา พัชราวนิช. 2534. **เอกสารคำสอน จิตวิทยาวัยรุ่น** (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

ศุภาวดี บุญญวงศ์. 2527. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนสังขละ**. ภาควิชาการการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา. (อัดสำเนา).

สรัญญา อติแพทย์. 2551. **การดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของคณะทำงานแผนชีวิตชุมชน กรณีศึกษาชุมชนขยายผลในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สทรรฐ เจตมโนรมย์. 2546. **รายงานเรื่องการพัฒนาแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Questionnaire ฉบับภาษาไทย**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: วิเจพรีนติ้ง.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549. เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร.

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักพระราชวัง. พระบรมมหาราชวัง. 2542. หนังสือที่ รล. 0003/18888. ประมวลและ
กลั่นกรองจากพระราชรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง.

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. ความคิดเห็นของประชาชนต่อพฤติกรรม
การใช้จ่ายของพ่อแม่และวัยรุ่น: กรณีศึกษาประชาชนทั่วไปในเขตกรุงเทพมหานคร.
(Online). <http://www.ipoll.th.org/article/Prodigal/Prodigal.htm>.

สุภาพร พรหมสา. 2550. ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนเฉลิมมณีนายิตาวิทยาการ จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุเมธ ตันติเวชกุล. 2541. หลักธรรม หลักทำ ตามรอยพระยุคลบาท (พิมพ์ครั้งที่15).
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ด้านสุทธาการพิมพ์.

สุรเกียรติ์ เสถียรไทย. 2542. ทฤษฎีใหม่ในหลวง: ชีวิตพอเพียง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ร่วมด้วยช่วยกัน.

ไสว บุญมา. 2543. เศรษฐกิจพอเพียง: ภูมิปัญญาชาติไทย. กรุงเทพมหานคร: พี เอ ลีฟวิ่ง.

อภิสิทธิ์ ชำรงวารณ. 2542. เกริ่นนำ. วารสารคำคุณ, 9: 3

อัญชัญ พิมพ์. 2552. การส่งเสริมการอ่านเพื่อความเข้าใจ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดขุนคอง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุทัย บุญประเสริฐ . 2531. กลุ่มและกระบวนการกลุ่มในการทำงาน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
บริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Argyle, M. and M. Martin. 1991. The Psychological causes of happiness. In Strack, F.; Argyle, M. & Schwarz, N. **Subjective Well-Being**. Great Britain: BPCC Wheatons.

Argyle, M. 1987. **The Psychology of happiness**. Great Britain: Richard Clay, Bungay and Suffolk.

Bennett, M.E. 1963. **Guidance and Counseling in Groups**. New York: McGraw-Hill Book Company.

Bukhauser, J.C. 1985. The Effects of Group Dynamics of Self-Conception the Elementary School Classroom. **Dissertation Abstracts International** 46(1):103-A.

Button, L. 1974. **Developmental group work with adolescents**. London: University of London Press.

Corey, G. 1985. **Theory and Practice of Group Counseling**. California: Brooks Cole.

Dupuy, H.J. 1977. The general well-being schedule. In McDowell, & Clair Newell (Eds.). **A measuring health: A guide to rating scales and questionnaires** (pp.125). New York: Oxford University Press.

Havighurst, R.J. 1961. **Human Development and Education**. New York: Longmans, Green & Co.

Nelson – Haynes, L. 1996. The Effects of the Student Conflict Resolution Group Activities Progame in Dallas Public School (Texas). **Dissertation Abstracts International**. 13 (May 2996): 6121-A.

Ohlsen, M. M. 1970. **Group Counseling**. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Ottaway, A.K.G. 1970. **Learning Through Group Experiences.** London: Routhledge and Kengen Paul.

Waterman, A.S. 1993 . **Two Conception of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment.** Journal of Personality and Social Psychology.

Wendy, A. 2006. A Preliminary Investigation of the Use of Acceptance and Commitment Therapy in Group Treatment for Social Phobia **Journal of Psychology and Psychological Therapy. Dissertation Abstracts International.** 6 (3).







ที่ ศธ 0513.109/๒๘

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 จามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๕ มกราคม 2555

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ประกอบ สอนใหม่ ผู้อำนวยการโรงเรียนจตุรคามสามัคคี

- | | |
|---|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ | จำนวน 1 ชุด |
| 2. โปรแกรมการใช้อภิกรณ์กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา
ความสุขตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง | จำนวน 1 ชุด |

ด้วย นายโกวิท แดขุนทด นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พริทธิ์ ไชยไส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780

ที่ ศธ 0513.109/201



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๔ กุมภาพันธ์ 2555

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์นิภา ขวัญงาม

- | | |
|---|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ฯ | จำนวน 1 ชุด |
| 2. แบบตรวจแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต | จำนวน 1 ชุด |
| 3. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสุข
ในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง | จำนวน 1 ชุด |

ด้วย นายโกวิท แดขุนทด นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ ไชยโส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780

ที่ ศธ 0513.109/ 1178



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 จามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๗ กันยายน 2554

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจตุรคามสามัคคี (อาจารย์ประกอบ สอนใหม่)

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด
2. แบบตรวจแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายโกวิท แดขุนทด นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ ไชยโส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780

ที่ ศธ 0513.109/ 1174



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

7 กันยายน 2554

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์เกษร ภักดี ครูชำนาญการพิเศษ (คศ.3)

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด
2. แบบตรวจแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายโกวิท แดขุนทด นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พริทธิ์ ไชยโส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/ 07 วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ 2555

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการกองกิจการนิสิต

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด
2. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสุข
ในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายโกวิท แดขุนทด นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ศ.ว.วรพิมพ์ ดิระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1847
 ที่ ศธ 0513.10903/08 วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ 2555
 เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ฯ จำนวน 1 ชุด
 2. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสุข
 ในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายโกวิท แดขุนทด นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสพันธ์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ.วรพิมพ์ ภิระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

1. อาจารย์ นิภา ขวัญงาม

ตำแหน่ง	อาจารย์แผนกแนะแนวและจัดหางาน ฝ่ายบริการการศึกษาและสวัสดิการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
การศึกษา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. อาจารย์ ประกอบ สอนใหม่

ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา
การศึกษา	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

3. อาจารย์ เกษร ภัคดี

ตำแหน่ง	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนจตุรคามสามัคคี จังหวัด นครราชสีมา
การศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. อาจารย์ ขวัญใจ ชูกิจคุณ

ตำแหน่ง	นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ(ชำนาญการพิเศษ)
	ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจการนิสิต
	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
การศึกษา	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
	สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสารมิตร

2. อาจารย์ นิภา ขวัญงาม

ตำแหน่ง	อาจารย์แผนกแนะแนวและจัดหางาน
	ฝ่ายบริการการศึกษาและสวัสดิการ
	มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
การศึกษา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.)
	สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. อาจารย์ ประกอบ สอนใหม่

ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการ โรงเรียนจตุรคามสามัคคี
	จังหวัด นครราชสีมา
การศึกษา	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
	สาขาการบริหารการศึกษา
	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

แบบวัดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของนักเรียน และตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต มีจำนวน 22 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เป็นรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียนตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับชั้น

☐ ประถมศึกษาปีที่ 4

☐ ประถมศึกษาปีที่ 5

☐ ประถมศึกษาปีที่ 6

4. กิจกรรมที่นักเรียนชอบหรือมีความสนใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เล่นดนตรี

☐ ร้องเพลง

☐ เล่นกีฬา

☐ เล่นเกม

☐ อ่านหนังสือ

☐ ท่องเที่ยว

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของคุณมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ โดยให้นักเรียนสำรวจตนเอง ประเมินเหตุการณ์ และความคิดเห็นว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องที่เป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ อย่างยิ่ง
เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ อย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
2. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้น				
3. ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันอยู่ มีความสงบสุขและปลอดภัย				
4. ฉันได้รับสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างพอเพียง				
5. ฉันมักทำให้คนอื่นมีความสุขอยู่เสมอ				
6. ฉันไม่คิดร้ายต่อเพื่อน				
7. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี				
8. ฉันรู้สึกมีความสุข เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น				
9. ฉันมักถูกเพื่อนปฏิเสธให้เข้าร่วมกลุ่ม				
10. ฉันออกกำลังกายอยู่เสมอ				
11. ฉันสามารถคุยปัญหาต่างๆ กับคนในครอบครัวได้ทุกเรื่อง				

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
12. ฉันคิดว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ดีงาม				
13. ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว				
14. ฉันมีโอกาสได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ อยู่เสมอ				
15. ฉันได้รับการดูแล เกี่ยวกับสุขภาพที่ดี จากโรงเรียนและชุมชน				
16. ฉันคิดว่าทุกคนมีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน				
17. ฉันให้ความเคารพ พ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ				
18. ฉันรู้สึกเครียดเมื่อเรียนหนังสือ				
19. ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรน่าสนใจ				
20. ฉันรู้จักให้อภัยผู้อื่น				
21. ฉันพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง				
22. ฉันมักจะเจ็บป่วยอยู่บ่อยๆ				
23. ฉันได้ไปเที่ยวกับครอบครัวอยู่เสมอ				
24. ฉันชอบช่วยงานครู และงานของโรงเรียนเป็นประจำ				
25. ชุมชนของฉันไม่มีอบายมุข				
26. เมื่อมีโอกาสฉันจะตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณ				
27. ฉันกล้ายอมรับผิด เมื่อกระทำความผิด				
28. ฉันมีมนุษยสัมพันธ์ดีกับทุกคน				
29. ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ				
30. ฉันมักได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ เป็นอย่างดี				

การให้คะแนนแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

แบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบวัดความสุขของ The Oxford Happiness Questionnaire ของ Argyle(1991) ซึ่งทำการวิจัยและพัฒนาโดย สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2546) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าใจได้ด้วยภาษาที่ง่ายขึ้น และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

การให้คะแนน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 10 , 11 , 12 , 13 , 14 , 15 , 16 , 17 , 20 , 21 , 23 , 24 , 25 , 26 , 27 , 28 , 29 , 30

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	4	คะแนน
เห็นด้วย	=	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	=	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	1	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

9 , 18 , 19 , 22

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	1	คะแนน
เห็นด้วย	=	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	=	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	4	คะแนน

นำคะแนนจากแบบวัดมาหาค่าเฉลี่ยโดยคะแนนเฉลี่ยระหว่าง

1.00 – 2.00 = Low Happiness	คือ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตน้อย
2.00 – 3.00 = Moderate Happiness	คือ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตปานกลาง
3.00 – 4.00 = High Happiness	คือ คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตมาก

โครงสร้างแบบความสุขในการดำเนินชีวิต

ด้านความสุขทางกาย

ได้แก่ ความจำเป็นพื้นฐานหรือปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งความจำเป็นอื่น ๆ ตามแต่ฐานานุกรม อาทิ การขนส่ง การคมนาคมต่าง ๆ การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ สาธารณูปโภคและสาธารณูปการ

ฐานานุกรม หมายถึง ตามสมควรแก่ฐานะ ตามความพอดี พอเหมาะ พอควร พอสมน้ำสมเนื้อ ใช้ในกรณีปฏิบัติกิจการ การใช้จ่าย การต้อนรับ การดำรงชีพ เป็นต้น

จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 1, 4, 10, 15, 21, 22, 23, 29

ด้านความสุขทางใจ

ได้แก่ ความมีอิสระเสรี ความสันโดษ ความพอดี การมีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส มีความเครียดน้อย มีความสุขได้ง่าย เห็นความสำคัญของคุณค่าและความดี

จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 2, 5, 6, 7, 12, 18, 19

ด้านความสุขทางสังคม

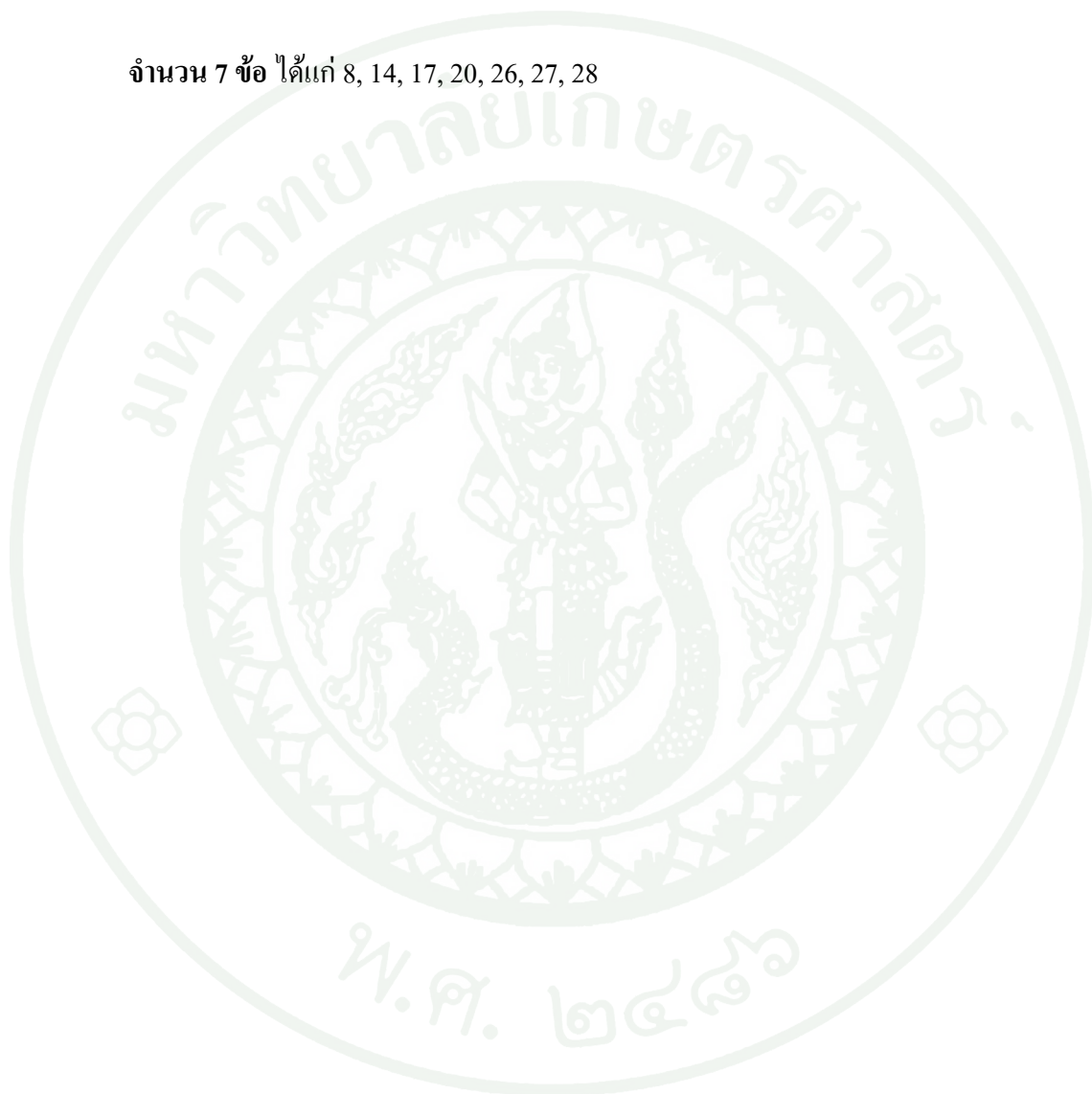
ได้แก่ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินความมั่นคงในชีวิต เช่น มีเงินออม มีสวัสดิการที่ดี ความเอื้ออาทรมีน้ำใจของชุมชน ชุมชนเข้มแข็งมีโอกาสทางการศึกษาสูง มีสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม มีความเสมอภาคและความเป็นธรรมทางสังคม สังคมสันติธรรม ปราศจากอบายมุข

จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 3, 9, 11, 13, 16, 24, 25, 30

ด้านความสุขทางจิตวิญญาณ

ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต การพัฒนาทางปัญญา การฟื้นฟู
ทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาก็ ลดความโลภ และความเห็นแก่ตัว

จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 8, 14, 17, 20, 26, 27, 28



ตารางการเก็บข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน 2555 ถึงวันที่ 3 สิงหาคม 2555

ครั้งที่	วันที่	กิจกรรม	เวลา
P1	20 มิถุนายน 2555	การทดสอบก่อนการทดลอง Pre-Test	15:00 – 15:50 น.
1	22 มิถุนายน 2555	ปฐมนิเทศ (ใครเอ่ย?)	15:00 – 15:50 น.
2	26 มิถุนายน 2555	หนูดีรักในหลวง	15:00 – 15:50 น.
3	29 มิถุนายน 2555	รู้จักความพอเพียงผ่านคำสุภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย	15:00 – 15:50 น.
4	3 กรกฎาคม 2555	กิน นอน เล่น เป็นเวลา	15:00 – 15:50 น.
5	6 กรกฎาคม 2555	อาหารดีมีคุณค่า	15:00 – 15:50 น.
6	10 กรกฎาคม 2555	รู้จักคิด รู้จักใช้	15:00 – 15:50 น.
7	13 กรกฎาคม 2555	กระตังใจไม่หลงทาง	15:00 – 15:50 น.
8	17 กรกฎาคม 2555	หนูน้อยรักการออม	15:00 – 15:50 น.
9	20 กรกฎาคม 2555	พี่ใหญ่สอนน้อง	15:00 – 15:50 น.
10	24 กรกฎาคม 2555	เพื่อนใกล้ซิด	15:00 – 15:50 น.
11	28 กรกฎาคม 2555	เมล็ดพันธุ์แห่งความดี	15:00 – 15:50 น.
12	31 กรกฎาคม 2555	ปัจฉิมนิเทศ	15:00 – 15:50 น.
P2	3 สิงหาคม 2555	การทดสอบหลังการทดลอง Post-Test	09:00 – 09:50 น.

โครงสร้างการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรม	เวลาที่ใช้	วัตถุประสงค์
1. ปฐมนิเทศ (ใครเอ่ย?)	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักเรียนได้รู้จักคุ้นเคยกัน 2. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจระเบียบวิธีการ ความมุ่งหมาย และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. หนูดีรักในหลวง	50 นาที	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางจิตวิญญาณ
3. รู้จักความพอเพียง ผ่านคำสุภาษิต คำพังเพย และ สำนวนไทย	50 นาที	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ในด้านความสุขทางจิตวิญญาณ
4. กิน นอน เล่น เป็น เวลา	50 นาที	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางกาย
5. อาหารดีมีคุณค่า	50 นาที	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ในด้านความสุขทางกาย
6. รู้จักคิด รู้จักใช้	50 นาที	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ในด้านความสุขทางใจ
7. กระทั่งไม่หลง ทาง	50 นาที	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางใจ
8. หนูน้อยรักการ ออม	50 นาที	เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางใจ

กิจกรรม	เวลาที่ใช้	วัตถุประสงค์
9. พี่ใหญ่สอนน้อง	50 นาที	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ในด้านความสุขทางสังคม
10. เพื่อนใกล้ชิด	50 นาที	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางสังคม
11. เมล็ดพันธุ์แห่งความดี	50 นาที	เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางจิตวิญญาณ
12. ปัจฉิมนิเทศ	50 นาที	1. เพื่อให้ นักเรียนสรุปบททวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2. เพื่อให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

ครั้งที่ 1

กิจกรรม การปฐมนิเทศ(ใครเอ่ย?)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักเรียนได้รู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจระเบียบวิธีการ ความมุ่งหมายและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษสำหรับเขียน 12 แผ่น
2. ป้ายชื่อ ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มทุกคน
3. ตารางการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 12 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียนเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย เช่น
 - วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง?
 - ยามว่างๆ นักเรียนชอบทำอะไร?
 - นักเรียนมีงานอดิเรกหรือความสนใจในเรื่องอะไรบ้าง ?
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่นเพื่อให้นักเรียนเขียนแนะนำตนเอง โดยผู้วิจัยตั้งคำถามว่า “ใครเอ่ย” ให้นักเรียนเขียนบรรยาย

ลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองให้เด่นชัดจนเพื่อนสามารถจะทายได้ถูกต้องว่าเป็นใคร แต่ห้ามเขียนชื่อบอก

3. ผู้วิจัยรวบรวมกระดาษที่นักเรียนแต่ละคนเขียนและอ่านข้อความที่ละแผ่นแล้วให้นักเรียนช่วยกันทายว่าเป็นผู้ใด ถ้าใครเขียนแล้วเพื่อนทายไม่ถูกต้องออกมากลางวงเพื่อให้เพื่อนสัมผัสเพิ่มเติม

4. เมื่อบรรยายกาภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองมากขึ้น

- ผู้วิจัยแจกตารางการฝึก กิจกรรมกลุ่มแก่นักเรียนทุกคนแล้วชี้แจงระเบียบวิธีการและจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

- เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ทำความเข้าใจ

- ผู้วิจัย สรุปการเข้าร่วม การฝึกกิจกรรมกลุ่มอีกครั้งและนัดแนะวันเวลาที่จะทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากท่าทางการปฏิบัติงานของนักเรียน ขณะร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 2

กิจกรรม หนูดีรักในหลวง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และเข้าใจถึงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้ผ่านแปลงเกษตรแบบใหม่ตามพระราชดำริของพระเจ้าอยู่หัว

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพประกอบ นิทาน เรื่อง หนูดีรักในหลวง
2. ภาพตัวอย่างแปลงเกษตรแบบใหม่
3. ภาพ หนู เป็ด ไก่ ปลา ต้นกล้วย พืชผัก ข้าว และบ้าน
4. กาว

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเล่านิทานเรื่อง หนูดีรักในหลวง ความว่า หนูดีเป็นเด็กที่ยากจนมาก วันหนึ่ง หนูดีได้พบกับพระเจ้าอยู่หัว ท่านช่วยเหลือหนูดีโดยสอนให้ครอบครัวของหนูดีแบ่งที่ดินออกเป็น 4 ส่วน ส่วนที่ 1 ทำนาข้าว ส่วนที่ 2 ขุดสระน้ำเลี้ยงปลา ส่วนที่ 3 ปลูกพืช สวน พืชไร่ ผัก และเลี้ยงสัตว์ ส่วนที่ 4 ที่อยู่อาศัย ซึ่งเรียกว่า แปลงเกษตรแบบใหม่ ครอบครัวของหนูดีนำคำสอนของพระเจ้าอยู่หัวไปใช้ ทำให้มีรายได้เพิ่ม

ข้อคิด พระเจ้าอยู่หัวช่วยให้ประชาชนดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2. ผู้วิจัยแสดงภาพแปลงเกษตรแบบใหม่ให้นักเรียนดู พร้อมอธิบายภาพแปลงเกษตรแบบใหม่ 4 ส่วน ให้นักเรียนฟัง

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนคนละ 1 ใบ
2. ให้นักเรียนหยิบรูปภาพที่ครูเตรียมไว้ไปติดในงานแปลงเกษตรให้ถูกต้อง

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพูดคุยถึงแปลงเกษตรแบบใหม่ของพระเจ้าอยู่หัวจะช่วยให้ประชาชนอยู่ดีกินดี โดยปลูกพืชเลี้ยงสัตว์เอาไว้กิน ที่เหลือนำไปขายได้

- แปลงเกษตรแบบใหม่ของพระเจ้าอยู่หัว มีประโยชน์อย่างไร?
- นักเรียนจะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร?

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

นิทานเรื่อง “หนูดีรักในหลวง”

หนูดีเป็นเด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจน ครอบครัวหนูดีมีอาชีพเป็นเกษตรกร มีพื้นที่ในการทำนาข้าวอยู่จำนวนหนึ่ง ในทุกๆ เช้าหนูดีจะช่วยทำงานบ้านก่อนออกไปโรงเรียน หนูดีเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หนูดีเป็นคนขยันเรียน เป็นที่รักของคุณครูและเพื่อนๆ หนูดีมักจะใช้จ่ายอย่างประหยัดเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่

หนูดีมักจะไ้ยืม พ่อกับแม่คุยกันอยู่เสมอว่าได้ผลผลิตข้าวน้อยทำให้ขายข้าวได้เงินน้อยลงไม่พอที่จะใช้จ่ายภายในครอบครัว หนูดีรู้ว่าครอบครัวลำบาก หนูดีจึงอยากหาทางช่วยเหลือพ่อกับแม่

วันหนึ่งหนูดีได้พบกับพระเจ้าอยู่หัวท่านได้ช่วยเหลือหนูดีโดยสอนให้ครอบครัวของหนูดีแบ่งที่ดินที่มีอยู่ ออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 ทำนาข้าว

ส่วนที่ 2 ขุดสระน้ำเลี้ยงปลา

ส่วนที่ 3 ปลูกพืช สวน พืชไร่ ผัก และเลี้ยงสัตว์

ส่วนที่ 4 ที่อยู่อาศัย

ซึ่งเรียกว่า แปลงเกษตรแบบใหม่ ครอบครัวของหนูดีนำคำสอนของพระเจ้าอยู่หัวไปใช้ ทำให้มีผลผลิตทางการเกษตรที่หลากหลาย มีอาหารต่างๆ เช่น พืช ผัก สัตว์ สามารถนำมาประกอบอาหารดำรงชีวิตได้ และมีผลผลิตหมุนเวียนได้ทุกฤดูกาล นอกจากนี้ พืช ผัก สัตว์ต่างๆ ที่เหลือ ก็สามารถนำไปขาย เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว

ครอบครัวของหนูดีจึงมีความสุข และมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

คำสั่ง เมื่อนักเรียนได้ฟังนิทาน เรื่อง “หนูดีรักในหลวง” แล้วให้นักเรียนหิบบรูปภาพที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ไปติดในงานแปลงเกษตรให้ถูกต้อง

แบบประเมินผลกิจกรรม “หนูดีรักในหลวง”

คำสั่ง เมื่อนักเรียนทำกิจกรรม “หนูดีรักในหลวง” แล้วให้นักเรียนตอบแบบประเมินกิจกรรมต่อไปนี้ ตามความคิดเห็น ของนักเรียน

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับกิจกรรมนี้

2. ถ้านักเรียนเป็นหนูดี นักเรียนจะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

3. ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้คือ

1.

2.

3.

4.

ครั้งที่ 3

กิจกรรม รู้จักความพอเพียงผ่านคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเข้าใจลักษณะของความพอเพียงผ่านคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำสุภาษิตคำพังเพย
2. คำถามที่เกี่ยวข้อง
 - รู้สึกอย่างไรกับสุภาษิต คำพังเพย หรือสำนวนเหล่านี้
 - วิธีการในการปฏิบัติให้เป็นหรือไม่เป็นอย่างที่สุภาษิต คำพังเพย หรือสำนวน

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยตัดป้ายแข็งที่บนกระดาษดำ 2 แผ่น โดยแผ่นหนึ่งเขียนว่าลักษณะของคนที่มีพรหมลิขิต ส่วนอีกแผ่นเขียนว่าลักษณะของคนพึ่งเพื่อ สู้ร่ายสู้ร่าย

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยยกคำสุภาษิตที่เตรียมมาให้ให้นักเรียนในห้องได้ทายกันว่า คำดังกล่าวเป็นลักษณะของคนประเภทใด มีรัชส์หรือคนฟังเพื่อ สรุ่ยสรุ่ย เช่น

- เก็บหอมรอมริบ
- นกน้อยทำรังแต่พอตัว
- ดำน้ำพริกละลายแม่น้ำ
- จี๋ข้างจับตักเตน
- มีสติฟังบรรจบให้ครบบาท

2. เมื่อคิดบัตรคำเสร็จแล้ว ผู้วิจัยถามนักเรียนในกลุ่มว่า มีใครไม่เข้าใจความหมายของคำสุภาษิต คำพังเพย และ สำนวนไทยคำไหนหรือไม่ อธิบายความหมายของแต่ละคำ เพื่อให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะ ของคนแบบต่างๆ

3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 3-4 คน แต่งเรื่องจากความหมายของคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย

4. นักเรียนออกมาเล่าเรื่องหน้าชั้น และถามความเห็นจากเพื่อนๆ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปเรียนและให้ตัวอย่างประโยคเพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทยมากขึ้น

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

ครั้งที่ 4

กิจกรรม กิน นอน เล่น เป็นเวลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทำกิจกรรมส่วนตัวในเวลาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนบอกเหตุผลของการทำกิจกรรมส่วนตัวในเวลาต่างๆ ได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. สีเทียน
3. ลูกบอล 3 สี

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบลูกบอลสี 3 สี แบ่งกลุ่มนักเรียนตามสีลูกบอลที่หยิบได้ จะได้ 3 กลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่มเป็นกลุ่มเช้า กลุ่มกลางวัน และกลุ่มเย็น

ขั้นสอน

1. ผู้วิจัยสอนร้องเพลง “ไอ้ทะเลแสนงาม” ให้นักเรียนฟัง 1 รอบ

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนวาดรูปหลังจากฟังเพลงจบ โดยให้นักเรียนวาดรูปสิ่งที่นักเรียนอยากทำอะไรเมื่อได้ฟังเพลง แต่มีกติกาว่าต้องอยู่ในช่วงเวลาที่ เป็นชื่อกลุ่มของตนเอง คือ เช้า กลางวัน และเย็น

3. เมื่อนักเรียนวาดรูปเสร็จ ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าวาดรูปอะไร เขียนบรรยายเอาไว้ได้ภาพ แล้วผู้วิจัยถามต่อว่าเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามภาพแล้วจะส่งผลดีต่อตัวนักเรียนอย่างไร และถ้าไม่ปฏิบัติตามภาพจะส่งผลเสียต่อตัวนักเรียนอย่างไร

ขั้นสรุป

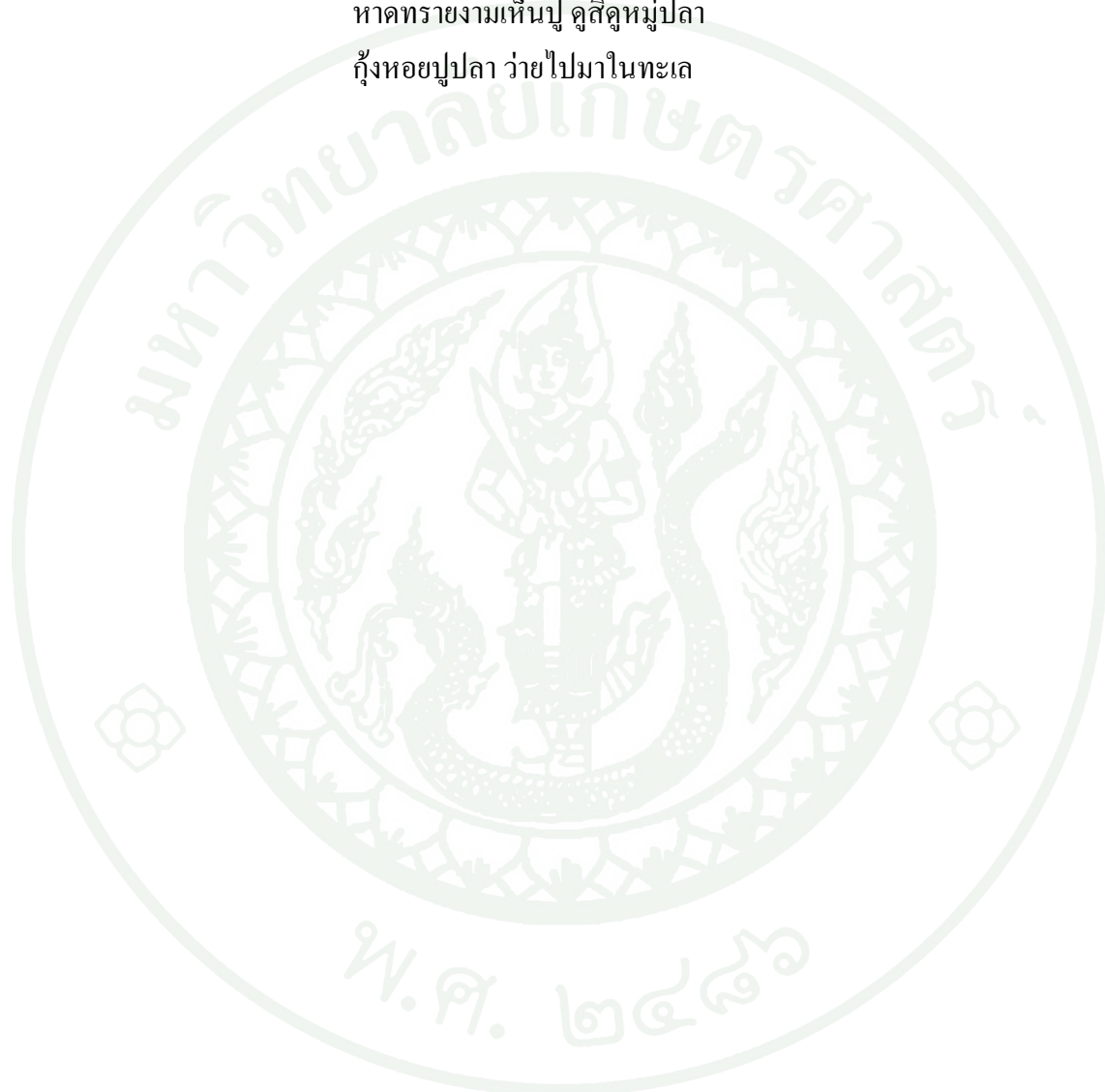
ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปอีกครั้งว่าถ้านักเรียนปฏิบัติตามได้อย่างเหมาะสมในช่วงเวลาต่างๆ จะเกิดผลดีแก่ตัวนักเรียนเองอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

เพลง “ไอ้ทะเลแสนงาม”

ไอ้ทะเลแสนงาม ฟาสีครามสดใส
มองเห็นเรือใบ แล่นอยู่ในทะเล
หาดทรายงามเห็นปู คูสิคูห่มปูปลา
กุ้งหอยปูปลา ว่ายไปมาในทะเล



ครั้งที่ 5

กิจกรรม เลือกอาหารดีมีคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ และสติปัญญาในการเลือกซื้ออาหาร
2. ให้นักเรียนรู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ผลไม้ของณเดช
2. หัวข้อการอภิปรายกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าการเลือกซื้ออาหารที่ดีมีคุณค่ามีผลต่อตัวเราอย่างไรบ้าง?”
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง ผลไม้ของณเดช เพื่อให้นักเรียนร่วมกันศึกษา และแสดงความคิดเห็น โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

ขั้นวิเคราะห์

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3-4 คน

2. ให้หัวข้อการอภิปรายกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้
- ถ้านักเรียนเป็นณเดชนักเรียนจะทำอย่างไร
- ถ้าเลือกได้ นักเรียนอยากเป็นณเดชหรือไม่ เพราะเหตุใด นักเรียนมีแนวทางในการเลือกซื้อผลไม้อย่างไร

3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน

4. ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม เช่น

- การเลือกซื้อผลไม้ที่มีส่วนผสมของสีอาหารนั้น มีผลต่อร่างกายเรา
- นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
- นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่อง เลือกดีมีคุณค่าและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ผลไม้ของณเดช

ณเดชชอบซื้ออาหารที่มีสีสันดูฉลาดมารับประทานอยู่เสมอ วันนี้เป็นวันหยุดเรียนหลังจากที่ณเดชรับประทานอาหารกลางวันอิ่มหน้าสำราญแล้ว ณเดชชวนยายซึ่งเป็นเพื่อนที่อยู่ข้างๆ บ้านออกไปซื้อขนมมารับประทานกัน ขณะที่กำลังเดินทางไปซื้อขนมที่ร้านค้า ณเดชมองเห็นรถเข็นผลไม้ซึ่งเป็นผลไม้ดองที่มีสีสันสดใส น่ารับประทานมาก ณเดชจึงชวนยายซื้อผลไม้ดองมารับประทาน ยายปฏิเสธคำชักชวนของณเดช เพราะยายไม่ชอบรับประทานผลไม้ดองที่มีสีสันสดใส ยายชอบรับประทานผลไม้สดมากกว่า

ตอนเย็นขณะที่ณเดชกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่นั้น ณเดชเกิดปวดท้อง และท้องเสีย วิ่งเข้าออกห้องสุขาหลายครั้ง คุณแม่ของณเดชเห็นลูกชายวิ่งเข้าออกห้องน้ำหลายครั้ง จึงถามว่า “ณเดชท้องเสียหรือจ๊ะ” ณเดชได้แต่พยักหน้า โดยไม่มีเสียงตอบให้แม่ได้ยิน คุณแม่ให้ณเดชรับประทานยาแก้ท้องเสีย และพาไปหาหมอ หลังจากที่หมอตรวจร่างกายเรียบร้อยแล้ว ปรากฏว่าอาหารที่ณเดชรับประทานเข้าไปนั้นไม่สะอาด เมื่อกลับมาถึงบ้าน คุณแม่กำชับณเดชว่า ต่อไปก่อนที่จะซื้อผลไม้มารับประทานนั้น ควรดูว่าผลไม้ที่ซื้อ มีสีดูฉลาดหรือไม่ และรวมถึงความสะอาดของภาชนะไม้เสียบด้วย ณเดชพยักหน้ารับ และนอนหลับด้วยความอ่อนเพลีย

เฮ้อ...น่าสงสารณเดชจัง

แบบประเมินผลกิจกรรม “เลือกอาหารดี มีคุณค่า”

คำสั่ง เมื่อนักเรียนทำกิจกรรม “เลือกอาหารดี มีคุณค่า” แล้วให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ตาม
ความคิด ความรู้สึก ของนักเรียน

1. นักเรียนมีความคิด ความรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรม “เลือกอาหารดี มีคุณค่า” ในครั้งนี้

2. ลักษณะของตนเองเป็นอย่างไร

3. ลักษณะของยาขี้เป็นอย่างไร

4. ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้คือ

1.

2.

3.

4.

ครั้งที่ 6

กิจกรรม รู้จักคิด รู้จักใช้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ และสติปัญญาในการเลือกเครื่องเขียน
2. ให้นักเรียนรู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง เครื่องเขียนชุดใหม่ น่าใช้จัง
2. หัวข้อการอภิปราย

การดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักเรียนทุกคนอ่าน และขออาสาสมัครมาแสดงบทบาทตามที่กำหนด
2. ให้นักเรียนที่ไม่แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยให้สังเกตและวิเคราะห์เหตุการณ์ ในเรื่องที่แสดง

ขั้นวิเคราะห์

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3-4 คน

2. ให้หัวข้อการอภิปรายกลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- หลังจากดูการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง เครื่องเขียนชุดใหม่ น่าใช้จัง แล้วนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- นักเรียนสนับสนุนเหตุผลของโมโม หรือทาตา เพราะเหตุใด

- ถ้านักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นี้นักเรียนจะทำอย่างไร

3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย

4. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างคุ้มค่าของนักเรียนแลกเปลี่ยนกัน

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม เช่น การใช้เครื่องเขียนอย่างคุ้มค่า และการรักษาเครื่องเขียนอย่างดีจะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่ามากขึ้น

2. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

3. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องของการใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างคุ้มค่าและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

บทบาทสมมติ เรื่อง เครื่องเขียนชุดใหม่ น่าใช้จัง

ทาทาเป็นลูกในครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวย โมโมเป็นลูกในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง ทาทาและโมโมเป็นเพื่อนรักกัน เปิดเทอมใหม่ทาทาก็นำเครื่องเขียนชุดใหม่มาอวดโมโม

ทาทา : โมโม สวยไหม เราซื้อเครื่องเขียนมาใหม่

โมโม : จะสวยมากเลย... แล้วเครื่องเขียนชุดเก่าของเธอล่ะ

ทาทา : เราเก็บเอาไว้ส่งกล่องรวมกับของเก่าที่เราไม่ได้ใช้แล้วล่ะ

โมโม : นี่หมายความว่าเธอไม่ใช่เครื่องเขียนชุดเก่า อีกแล้วหรือ แต่เราเห็นว่าเครื่องเขียนชุดเก่า ยังใช้ได้เลยนี่ทาทา

ทาทา : โมโมเปิดเทอมใหม่ก็ต้องใช้ของใหม่ๆ สิ

โมโม : ทาทา เราคิดว่า เครื่องเขียนชุดเก่าที่ยังใช้ได้ก็ควรใช้ให้หมดก่อนที่จะซื้อเครื่องเขียนชุดใหม่นะ

ทาทา : แต่... เครื่องเขียนชุดใหม่ น่าใช้กว่าเครื่องเขียนชุดเก่านะ และมีรูปการ์ตูนที่เราชอบติดอยู่บนเครื่องเขียนด้วย

โมโม : คุณแม่บอกว่า ถ้ารู้จักการใช้เครื่องเขียนอย่างคุ้มค่า ควรใช้ให้หมดก่อนที่จะเอาเครื่องเขียน ใหม่ๆ มาใช้ จะทำให้เรารู้คุณค่าของสิ่งของมากขึ้น

ทาทา : คิดแบบโมโมก็อดใช้เครื่องเขียนชุดใหม่ละสิ

แบบประเมินผลกิจกรรม “รู้จักคิด รู้จักใช้”

คำสั่ง เมื่อนักเรียนทำกิจกรรม “รู้จักคิด รู้จักใช้” แล้วให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความคิด
ความรู้สึก ของนักเรียน

1. นักเรียนมีความคิด ความรู้สึกอย่างไรกับตัวละครในบทบาทสมมุติเรื่องนี้

2. ลักษณะของทาตาเป็นคนเช่นไร

3. ลักษณะของโมโมเป็นคนเช่นไร

4. ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้คือ

1.

2.

3.

4.

ครั้งที่ 7

กิจกรรม กระถางไม่หลงทาง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเลือกซื้อวัสดุในการทำกระถางได้พอดีกับเงินที่มีอยู่ มีความพอประมาณ และเห็นคุณค่าของการเลือกซื้อ
2. เพื่อให้นักเรียนมีเหตุผล และภูมิคุ้มกันในการเลือกซื้อ
3. ให้นักเรียนรู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษแข็ง
2. ดอกไม้
3. กระดาษสีต่างๆ
4. ฐานเทียน
5. ลูกอม(แทนค่าของเงิน)
6. กระป๋อง

การดำเนินกิจกรรม

ตลาดจำลอง

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ในวันลอยกระทง
2. ผู้วิจัยนำตัวอย่างกระทงที่เตรียมไว้ให้นักเรียน อธิบายส่วนประกอบของ กระทงได้แก่
 - ตัวกระทง (จำนวน 1 กระทง)
 - กลีบกระทง (จำนวน 6 กลีบ)
 - ดอกไม้ (จำนวน 1 ดอก)
 - รูปและเทียน (จำนวน 1 ชุด)

ขั้นสอน

1. ผู้วิจัยจัดบรรยากาศภายในห้องเรียนให้เป็นตลาดจำลอง โดยการจับฉลากแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม เป็นผู้ซื้อ และผู้วิจัยเป็นผู้ขายวัสดุในการทำกระทง ดังนี้ ตัวกระทง(5บาท) กลีบกระทง (3บาท) ดอกไม้(1 บาท) รูปและเทียน(1บาท) และมีวัสดุไว้สำหรับตกแต่งกระทง ซึ่งผู้ซื้อสามารถนำไปใช้โดยไม่คิดมูลค่า
2. ผู้ซื้อจะได้รับกระป๋องใส่เงิน(ลูกอม) ซึ่งมีมูลค่าเงินที่จำกัด
3. ให้นักเรียนที่เป็นผู้ซื้อ ประชุมและวางแผนช่วยกันเลือกซื้อวัสดุที่ได้มาประกอบเป็นกระทง สำหรับนักเรียนกลุ่มใดที่มีวัสดุในการทำกระทงไม่ครบเนื่องจากเงินหมดก่อนที่จะซื้อ ผู้วิจัยให้คำแนะนำว่าให้ลองพยายามทำกระทงให้ได้เท่าวัสดุที่ตัวเองมี หรือใช้วัสดุที่ไว้สำหรับตกแต่งกระทงมาใช้ โดยทำให้เสร็จในเวลาที่กำหนด (20 นาที)

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพูดคุยถึงจำนวนเงินที่ได้รับ และข้อคิดในการเลือกซื้อของในตลาดจำลอง หลังจากนั้นนักเรียนนำกระทงกลับบ้านได้

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

แบบประเมินผลกิจกรรม “กระถางไม่หลงทาง”

คำสั่ง เมื่อนักเรียนทำกิจกรรม “กระถางไม่หลงทาง” แล้วให้นักเรียนตอบแบบประเมินกิจกรรมต่อไปนี้ ตามความคิดเห็น ของนักเรียน

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับกิจกรรมนี้

2. ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้คือ

1.

2.

3.

4.

ครั้งที่ 8

กิจกรรม หนูน้อยรักการออม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำกระปุกออมสินจากเศษวัสดุเหลือใช้ได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. นิทานเรื่องมดงำกับจ๊กจั่น
2. แกนกระดาษชำระ
3. กระดาษสีสันต่างๆ
4. กาว

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยเล่านิทาน เรื่อง มดงำกับจ๊กจั่น ความว่า ในฤดูฝน จ๊กจั่นพอมโซเพราะเกียจคร้านตัวหนึ่งมาขออาหารมดงำ ซึ่งขยันขันแข็งเก็บสะสมอาหารที่หาไว้ ในช่วงฤดูร้อน จ๊กจั่นตัวนั้นนอกจากไม่ได้อาหารจากมดงำแล้วยังถูกตำหนิ ว่ากล่าวให้อับอายอีกด้วย

ข้อคิด ความขยันหมั่นเพียร ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิต

ขั้นตอน

ผู้วิจัยแจกวัสดุและอุปกรณ์ให้นักเรียนลงมือทำกระปุกออมสิน ตกแต่งสวยงามได้ตามจินตนาการ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยชมเชยกระปุกออมสินที่นักเรียนทำ และร่วมกันสรุปข้อดีของการออมเงินของนักเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

นิทาน เรื่อง มดง่ามกับจ๊กจั่น

แสงแดดแผดจ้า ท้องฟ้าโปร่งใส	หน้าหนาวยาวไกล ภายใจหนาวนาน
มดง่ามเตรียมพร้อม ถนอมอาหาร	ฝั่งแควมดงาน เกื้อการเก็บกิน
จ๊กจั่นแผ่ไพ ผอมโซพลัดถิ่น	ท้องร้องเห่อริน ถวิลเว้าอน
สหายมดง่าม พึงความเราก่อน	เราจนจนจร ขอก้อนของกิน
เจ้าไข่มุขไม่หา ไข่มุขาคูหมิ่น	ของเลี้ยงชีวิน เก็บสินออมทรัพย์
ข้าต้องร้องเพลง บรรเลงขานขับ	ร้องเพลงเน้นนับ ถึงกับผอมโซ
สมน้ำสมเนื้อ ขาดเหยื่อตาโหล	ชอบร้องเพลงโซว้ เชิญโก๋ต่อไป
เสียงปึงคลั่งปิด หมดสิทธิ์อาศัย	จ๊กจั่นตรอมใจ มดไม่เมตตา
เกียจคร้านการกิจ ชีวิตอนาถา	ทุกข์เข็ญเห็นมา จนกว่าชีพวาย.

แบบประเมินผลกิจกรรม “หนูน้อยรักการออม”

คำสั่ง เมื่อนักเรียนทำกิจกรรม “หนูน้อยรักการออม” แล้วให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ตาม
ความคิด ความรู้สึก ของนักเรียน

1. นักเรียนมีความคิด ความรู้สึกอย่างไรกับนิทานเรื่องนี้

2. ลักษณะของมดง่ามเป็นคนเช่นไร

3. ลักษณะของจิ้งจอกจั่นเป็นคนเช่นไร

4. ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้คือ

1.

2.

3.

4.

ครั้งที่ 9

กิจกรรม พี่ใหญ่สอนน้อง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักในบทบาทของการเป็นผู้มีส่วนร่วมในการช่วยเผยแพร่ความรู้ แนวความคิด และวิธีการในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับสมาชิกของสังคม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ใช้

1. กระดาษสีโปสเตอร์
2. ดินสอสี
3. สก๊อตเทป กาว กรรไกร ปากกามจิ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจว่า ตัวนักเรียนเองเป็นกำลังที่สำคัญของสังคมที่จะช่วยแพร่ ขยายแนวคิดในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นกับคนในสังคมส่วนร่วม เนื่องจากในกิจกรรม กลุ่มหลายๆ กิจกรรมที่ผ่านมาได้แนวคิดมาว่า ทุกคนในสังคมต้องช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม ดังนั้น กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยจะให้ นักเรียนได้เรียนรู้และมองเห็นศักยภาพของตนเองในการเผยแพร่ แนวคิด วิธีการในการช่วยกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงประสบการณ์เดิมในการอนุรักษ์ธรรมชาติของนักเรียน

- นักเรียนเคยร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ธรรมชาติบ้างหรือไม่ อย่างไร?
- การอนุรักษ์ธรรมชาติจะเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร?

- เราสามารถอนุรักษ์ธรรมชาติโดยวิธีใดได้บ้าง?

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนของการทำกิจกรรมกลุ่มให้นักเรียนทราบว่า มีรายละเอียดดังนี้

- ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน

- ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังว่าในฐานะที่เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งกำลังจะเป็นพี่ใหญ่ที่สุดในโรงเรียน นักเรียนจะเป็นกำลังสำคัญที่จะแบ่งเบาภาระอาจารย์ในการช่วยเป็นตัวแทนและช่วยสร้างแนวคิดในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับน้องๆ ได้ ผู้วิจัยจึงต้องการมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรับผิดชอบในการระดมสมอง คิดหาแนวทางช่วยกันเผยแพร่กระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมประเภทน้ำ ขยะมูลฝอย และพลังงานไฟฟ้าผ่านทางการเขียนโปสเตอร์ โดยจะเป็นการวาดรูปหรือการเขียนคำขวัญก็ได้ กลุ่มละ 2 ชิ้นงาน โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบสิ่งแวดล้อม กลุ่มละ 1 ประเภท โดยนักเรียนจะต้องช่วยกันทำงานนี้ให้เสร็จภายในเวลาประมาณ 30 นาที

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับวิธีการทำงานและผลงานของแต่ละกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยน ข้อคิด ความรู้สึของตนเอง ในฐานะที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยรณรงค์ เผยแพร่ แนวความคิดและวิธีการในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในครั้งนี้ และผู้วิจัยใช้คำถามเปิดประเด็นกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเผยแพร่แนวคิดและวิธีการในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
3. ผู้วิจัยสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพร้อมทั้งให้ข้อคิดข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสรุปและการนำไปใช้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสาระสำคัญของการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการช่วยเผยแพร่ แนวคิด จิตสำนึกในการช่วยกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับทุกๆ คนในสังคม และให้นักเรียนได้ตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง ในการเป็นผู้นำที่จะช่วยเผยแพร่แนวความคิดในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนี้
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน สรุป ถึงที่ตนเองได้เรียนรู้ จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

หมายเหตุ: หลังจากนักเรียนตอบแบบประเมินผลในกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลงานของตนเองไปติดไว้ตามที่ต่างๆ ในบริเวณโรงเรียน

ครั้งที่ 10

กิจกรรม เพื่อนใกล้ชิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทำบัตรความดีมอบให้เพื่อนได้ เพื่อเป็นการชื่นชมยินดีในส่วนของเพื่อน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. บัตร กระดาษแข็ง ขนาด 4×6 นิ้ว
2. สีเทียน, สีเมจิก
3. แผ่นหมึกพิมพ์
4. สติ๊กเกอร์รูปหัวใจ

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. นักเรียนประทับนิ้วโป้งที่แผ่นหมึกพิมพ์แล้ว ไปกดบนบัตรกระดาษแข็ง
2. นักเรียนวาดภาพของขวัญที่ต้องการมอบให้เพื่อนต่อเติมรอยนิ้วมือที่กดลงไปตอนแรก ตกแต่งให้สวยงามได้ตามจินตนาการ และเขียนชื่อตนเองลงไปในบัตร

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยแจกวัสดุอุปกรณ์ให้นักเรียนลงมือทำบัตรความดี และตกแต่งบัตรความดีให้สวยงามตามความคิดสร้างสรรค์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม ให้นักเรียนนำบัตรความดีที่ทำขึ้นไปมอบให้เพื่อนคนใดมีน้ำใจที่นักเรียนชื่นชอบ จากนั้นเพื่อนที่ได้รับบัตรความดีติดสติ๊กเกอร์รูปหัวใจให้เพื่อนเพื่อแสดงความขอบคุณ ให้คนที่ได้รับบัตรความดีมอบบัตรให้เพื่อนคนต่อไปจนกระทั่งครบทุกคน (ข้อตกลง นักเรียนต้องมอบบัตรความดีให้เพื่อนโดยไม่ให้ซ้ำกับคนที่ได้รับบัตรความดีไปแล้ว)
2. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมให้นักเรียนฟังว่า การปฏิบัติตนเป็นคนมีน้ำใจจะทำให้มีแต่คนรักและอยากเป็นเพื่อนด้วย

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

ครั้งที่ 11

กิจกรรม เมล็ดพันธุ์แห่งความดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน
2. เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนมีนิสัยรักธรรมชาติ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำการ์ดเมล็ดพันธุ์แห่งความดีได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. การ์ดกระดาษแข็ง
2. สีเทียน, สีไม้
3. เมล็ดพืช
4. กาว

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงประสบการณ์เดิมในการอนุรักษ์ธรรมชาติของนักเรียน

- นักเรียนเคยร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ธรรมชาติบ้างหรือไม่ อย่างไร?
- การอนุรักษ์ธรรมชาติจะเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร?
- เราสามารถอนุรักษ์ธรรมชาติโดยวิธีใดได้บ้าง?

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการทำการดเม็ล็ดพันธุ์พืชแห่งความดี โดยให้นักเรียนดเม็ล็ดพันธุ์พืชลงบนการดกระดาษแข็ง ตามจินตนาการ ปล่อยไว้ให้แห้ง จากนั้นให้วาดรูปต่อเติมเป็นต้นไม้หรือดอกไม้ที่นักเรียนรู้จัก และระบายสีให้สวยงาม

2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ ให้นักเรียนทำการดเม็ล็ดพันธุ์พืชแห่งความดีคนละ 1 ใบ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนนำแผ่นการดเม็ล็ดพันธุ์พืชแห่งความดีไปให้ผู้ปกครอง และบอกผู้ปกครองว่าสามารถนำแผ่นเม็ล็ดพันธุ์พืชจากการดไปเพาะปลูกได้จริงที่บ้าน เพื่อเป็นการช่วยกันอนุรักษ์ธรรมชาติต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนตอบแบบประเมินผลท้ายกิจกรรม

ครั้งที่ 12

กิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสรุปบททวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มย่อย ให้อภิปรายในกลุ่มของตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต รวมถึงแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในประเด็นต่อไปนี้ร่วมกัน

- นักเรียนจะนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
- นักเรียนจะนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนได้อย่างไรบ้าง
- นักเรียนจะนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชุมชนได้อย่างไรบ้าง

- เมื่อนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปประยุกต์ใช้แล้วจะมีผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร

แล้วสรุปผลการอภิปรายให้ตัวแทนทั้ง 2 กลุ่มออกมารายงานผล และผู้วิจัยช่วยเสริมในจุดที่บกพร่อง

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และสรุปของนักเรียน

แบบประเมินผลกิจกรรม “ปัจฉิมนิเทศ”

คำสั่ง เมื่อนักเรียนทำกิจกรรม “ปัจฉิมนิเทศ” แล้วให้นักเรียนตอบแบบประเมินกิจกรรมต่อไปนี้
ตามความคิดเห็นของนักเรียน

1. นักเรียนจะนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนจะนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนได้อย่างไรบ้าง

3. นักเรียนจะนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชุมชนได้อย่างไรบ้าง

4. เมื่อนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้แล้วจะมีผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร

แบบประเมินการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต
ประเมิน ณ วันที่ เดือน พ.ศ.

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์					
2. ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์					
3. ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์					
4. ฉันรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ					
5. ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์					
6. ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสุขในการดำเนินชีวิต					
7. ฉันได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ช่วยให้ฉันสามารถมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น					
8. ผู้วิจัยได้เตรียมเอกสารและสื่อต่างๆเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต					
9. ฉันคิดว่ากิจกรรมที่จัดในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความเหมาะสม					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. ฉันคิดว่ามีความสุขในการดำเนินชีวิต ทำให้โรงเรียนน่าอยู่					
11. ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของความสุขในการดำเนินชีวิต					
12. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้ฉันสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสุขในการดำเนินชีวิต					
13. ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฉันสามารถบอกได้ว่าความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร					
14. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ฉันสามารถบอกได้ว่าความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร					
15. ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฉันมีความสุขในการดำเนินชีวิต					
16. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ฉันมีความสุขในการดำเนินชีวิต					
17. ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา					
18. ผู้วิจัยพูด อธิบายสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน ตรงประเด็น					
19. ผู้วิจัยให้เปิดโอกาสให้สมาชิกพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในกลุ่มอย่างทั่วถึง					
20. ฉันคิดว่า ฉันสามารถนำเนื้อหาที่ผู้นำกลุ่มจัดให้ไปประยุกต์ใช้ได้					
21. ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของ					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน 22. ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงสาระต่างๆและสรุปได้อย่างชัดเจน 23. ผู้วิจัยสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา 24. ผู้วิจัยสามารถตั้งประเด็นคำถามที่น่าสนใจ เพื่อดึงใจให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ในแต่ละครั้ง 25. ผู้วิจัยสามารถดึงใจสมาชิกให้พูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี					

สิ่งที่ท่านพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตครั้งนี้

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรเสนอแนะไปพัฒนาในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตในโอกาสต่อไป

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือ



ภาคผนวก ง
ข้อมูลทางสถิติ

ตารางผนวกที่ 1 แสดงข้อมูลเพศ อายุ และระดับชั้น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	เพศ	อายุ (ปี)	ระดับชั้น
1	หญิง	12	ประถมศึกษาปีที่ 6
2	ชาย	10	ประถมศึกษาปีที่ 4
3	หญิง	11	ประถมศึกษาปีที่ 5
4	ชาย	11	ประถมศึกษาปีที่ 5
5	หญิง	12	ประถมศึกษาปีที่ 6
6	ชาย	11	ประถมศึกษาปีที่ 5
7	หญิง	11	ประถมศึกษาปีที่ 5
8	ชาย	11	ประถมศึกษาปีที่ 6
9	ชาย	10	ประถมศึกษาปีที่ 4
10	หญิง	12	ประถมศึกษาปีที่ 6
11	หญิง	10	ประถมศึกษาปีที่ 4
12	ชาย	10	ประถมศึกษาปีที่ 4

คะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพัฒนาความสุขในการดำเนินชีวิต จากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต

ตารางผนวกที่ 2 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต		ผลต่างของคะแนน
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
1	85	87	2
2	89	87	-2
3	90	90	0
4	92	90	-2
5	93	92	-1
6	95	97	2
7	95	95	0
8	96	100	4
9	97	104	7
10	98	99	1
11	99	96	-3
12	100	106	6
ค่าเฉลี่ย	94.08	95.25	1.17
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.46	6.28	3.19

ตารางผนวกที่ 3 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุขในการ
ดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนจากแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต		ผลต่างของคะแนน
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
1	80	90	10
2	89	101	12
3	90	98	8
4	92	100	8
5	92	92	0
6	93	94	1
7	95	108	13
8	96	104	8
9	97	107	10
10	98	106	8
11	100	111	11
12	100	107	7
ค่าเฉลี่ย	93.50	101.50	8.00
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.60	6.83	3.95



ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของ
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแต่ละครั้ง

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของ
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนิน
ชีวิต ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ (ใครเอ่ย?)

เมื่อเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมในครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นการปฐมนิเทศและกิจกรรมสร้าง
สัมพันธภาพ พบว่า จากการแสดงความคิดเห็น และแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า
นักเรียนได้สร้างความคุ้นเคย กับผู้วิจัย และนักเรียนด้วยกันเอง สามารถรู้จักสังเกต และใส่ใจ
พฤติกรรมของเพื่อน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น

“...ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้จักสังเกตเพื่อน และรู้สึกว่าได้เรียนรู้กับเพื่อนอย่างสนุกสนาน...”

“...ได้รู้จัก และทำความคุ้นเคยกับผู้วิจัย...”

“...ได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ทั้งเพื่อนในห้องตัวเอง และเพื่อนห้องอื่นๆ ได้รู้จักเพื่อน
ในมุมมองใหม่ๆ...”

ครั้งที่ 2 หนูดีรักในหลวง

กิจกรรมหนูดีรักในหลวง เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และ
เข้าใจถึงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้ผ่านแปลงเกษตรแบบใหม่ตามพระราชดำริของ
พระเจ้าอยู่หัว เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงหลักปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินหลังกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่
2 เช่น

“...ได้เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผ่านแปลงเกษตรแบบใหม่ตามพระราชดำริของพระเจ้าอยู่หัว...”

“...ได้รู้จักคำว่าพอเพียง และสามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวันได้...”

“...ได้รู้จักความพอเพียง พออยู่พอกิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ...”

ครั้งที่ 3 รู้จักความพอเพียงผ่านคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย

จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเข้าใจลักษณะของความพอเพียงผ่านคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย โดยจากการทำกิจกรรมแต่งเรื่องจากคำสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย และแบบประเมินกิจกรรมของนักเรียน พบว่า นักเรียนได้รู้จักความพอเพียง สามารถนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติได้ รวมถึงมีความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรม ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินกิจกรรมของนักเรียน ครั้งที่ 3 เช่น

“...ได้รู้จักสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย ที่เกี่ยวกับความประหยัดอดออม และความฟุ้งเฟ้อ...”

“...ได้รู้จักสุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย มากขึ้น สามารถแบ่งแยกความหมายของแต่ละคำได้ ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน...”

“...การเรียนรู้ความพอเพียงผ่าน สุภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทย ทำให้ได้ข้อคิดนำไปใช้ในการดำรงชีวิต ทำให้รู้จักประโยชน์ของการอดออม และไม่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อ....”

ครั้งที่ 4 กิน นอน เล่น เป็นเวลา

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4 ทำให้นักเรียนมีความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยผู้วิจัยสอนร้องเพลง “โอ้ทะเลแสนงาม” และแบ่งกลุ่มนักเรียน เป็นกลุ่มเช้า กลุ่มกลางวัน และกลุ่มเย็น และวาดรูปหลังจากฟังเพลงจบ โดยให้นักเรียนวาดรูปสิ่งที่นักเรียนอยากทำอะไรเมื่อได้ฟังเพลง พบว่า นักเรียนสามารถบอกเหตุผลของ

การทำกิจกรรมส่วนตัวในเวลาต่างๆได้ ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่ 4 เช่น

“...ได้รู้จักการกิน นอน เล่น ให้เป็นเวลา ผ่านธรรมชาติของทะเลในช่วงเวลาต่างๆ...”

“...รู้จักการแบ่งเวลา เป็นกิจกรรมที่ได้วาดรูป และร่วมร้องเพลงกับเพื่อนๆ อย่างสนุกสนาน ...”

“...รู้จักการแบ่งเวลา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์...”

ครั้งที่ 5 เลือกอาหารดีมีคุณค่า

สำหรับในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้มีสติปัญญาในการเลือกซื้ออาหาร ในลักษณะการทำกิจกรรมแบบเทคนิคกรณีตัวอย่าง โดยให้นักเรียนอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ในด้านความสุขทางกาย จากการสัมผัสและแบบประเมินผลกิจกรรม พบว่า นักเรียนได้รู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เห็นได้จากแบบประเมินกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่ 5 เช่น

“...รู้จักเลือกซื้ออาหารที่ดี มีคุณค่า ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย...”

“...ได้รับความรู้ว่าอาหารที่ดีมีคุณค่า เช่น ผักผลไม้ จะให้ประโยชน์แก่ร่างกาย และอาหารที่เป็นอันตราย เช่น อาหารหมักดอง จะส่งผลเสียให้แก่ร่างกาย...”

“...รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตราย เช่น อาหารที่มีสีสังเคราะห์ อาหารหมักดอง...”

ครั้งที่ 6 รู้จักคิด รู้จักใช้

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งที่ 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้มีสติปัญญาในการเลือกซื้อเครื่องเขียน ในลักษณะการทำกิจกรรมแบบเทคนิคบทบาทสมมุติ โดยให้นักเรียนอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ในด้านความสุขทางใจ พบว่านักเรียนได้รู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เห็นได้จากแบบประเมินกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่ 6 เช่น

“...รู้จักใช้เครื่องเขียนได้อย่างคุ้มค่า สามารถนำเครื่องเขียนชุดเก่ามาใช้ได้ โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองซื้อเครื่องเขียนชุดใหม่...”

“...ได้รับความรู้จากบทบาทสมมุติ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้...”

“...รู้จักการประหยัดค่าน้ำ และไม่ฟุ่มเฟือยในการเลือกซื้อสิ่งของต่างๆ...”

ครั้งที่ 7 กระทั่งไม่หลงทาง

กิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมกระทั่งไม่หลงทาง ผู้วิจัยได้จัดบรรยากาศภายในห้องเรียนให้เป็นตลาดจำลอง ให้นักเรียนแสดงบทบาทเป็นผู้ซื้อ และผู้ขายเป็นผู้ขายวัสดุในการทำกระทั่ง เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางใจ โดยผู้วิจัยขออภิปรายร่วมกับนักเรียน และสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกิจกรรมครั้งที่ 7 จากการสัมภาษณ์และแบบประเมินผลกิจกรรม พบว่านักเรียนได้รู้จักการบริโภคตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความพอประมาณ มีเหตุผล และภูมิคุ้มกันในการเลือกซื้อ ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินผลกิจกรรมของนักเรียน กลุ่มทดลองกิจกรรมที่ 7 เช่น

“...กระทรวงสามารถทำได้โดยไม่จำเป็นต้องซื้อวัสดุให้สิ้นเปลือง สามารถที่จะใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น หรือวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์ได้...”

“...ได้รู้จักคิด และวางแผนเลือกซื้อวัสดุมาประดิษฐ์กระทรวงตามงบประมาณที่มีอยู่ โดยเรียนรู้จากตลาดจำลอง นำมาประดิษฐ์กระทรวงได้อย่างสนุกสนาน ...”

“...ได้ความรู้จากการใช้วัสดุจากธรรมชาติมาประดิษฐ์กระทรวง ซึ่งจะไม่เป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม...”

ครั้งที่ 8 หนูน้อยรักการออม

หลังจากนักเรียนทำกิจกรรมในครั้งที่ 8 ซึ่งผู้วิจัยจะผู้วิจัยเล่านิทานให้นักเรียนฟัง และผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียน สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากนิทาน และให้นักเรียนรู้จักการออมโดยให้ลงมือทำกระปุกออมสิน ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้จริง จากการแสดงความคิดเห็น และแบบประเมินกิจกรรมของนักเรียน พบว่า นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางใจ และชื่นชอบในตัวกิจกรรมเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น

“...ได้รู้จักประโยชน์ของการประหยัดคอดออม ใช้เหตุผล รู้จักการวางแผน ในการทำงาน หรือเรื่องต่างๆ...”

“...ได้รู้จักการเตรียมพร้อม ความอดทน และ ประหยัดคอดออม ...”

“...ไม่เกียจคร้าน มีความสามัคคี รู้จักวางแผน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์...”

ครั้งที่ 9 พี่ใหญ่สอนน้อง

หลังจากนักเรียนทำกิจกรรมในครั้งที่ 9 ซึ่งเป็นเทคนิคกรณีตัวอย่าง นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ในด้านความสุขทางสังคม โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังว่าในฐานะที่เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งกำลังจะเป็นพี่ใหญ่ที่สุดในโรงเรียน นักเรียนจะเป็นกำลังสำคัญที่จะแบ่ง

เขาภาระอาจารย์ในการช่วยเป็นตัวแทนและช่วยสร้างแนวคิดในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับน้องๆ ได้ ผ่านทางการเขียนโปสเตอร์ การวาดรูปหรือการเขียนคำขวัญ จากการแสดงความคิดเห็น และแบบประเมินผลกิจกรรมของนักเรียน พบว่า นักเรียนได้ตระหนักในบทบาทของการเป็นผู้มีส่วนร่วมในการช่วยเผยแพร่ความรู้แนวความคิด และวิธีการในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับรุ่นน้องในโรงเรียน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น

“...สามารถสอนรุ่นน้องให้รู้ถึงความพอเพียง ใช้สิ่งของรอบตัวให้เป็นประโยชน์ แบ่งเบาภาระของครอบครัวได้...”

“...ได้รู้จักสอนรุ่นน้องให้เป็นคนดีในสังคม รู้คุณค่าของสิ่งของต่างๆ ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมได้อย่างรู้คุณค่า ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน...”

“...ได้รับความรู้ สามารถนำไปสอนรุ่นน้องเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ...”

ครั้งที่ 10 เพื่อนใกล้ชิด

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งที่ 10 ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในด้านความสุขทางสังคม โดยการนำบัตรความคิดที่ทำขึ้นไปมอบให้เพื่อนคนใดมีน้ำใจที่นักเรียนชื่นชอบ พบว่าเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 10 ทำให้นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทำบัตรความคิดมอบให้เพื่อนได้ เพื่อเป็นการชื่นชมยินดีในส่วนตัวของเพื่อน ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินกิจกรรมของนักเรียนครั้งที่ 10 เช่น

“...ได้รู้จักชื่นชมยินดีกับเพื่อนและได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ประดิษฐ์บัตรความคิดขึ้นมา และสนุกสนาน...”

“...ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ประดิษฐ์บัตรความคิดให้สวยงาม สนุก...”

“...ได้รู้จักการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนให้ดีขึ้น ผ่านการมอบบัตรความคิดให้แก่นัก...”

ครั้งที่ 11 เมล็ดพันธุ์แห่งความดี

กิจกรรมเมล็ดพันธุ์แห่งความดี ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งที่ 11 ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนทำการ์ดเมล็ดพันธุ์พืชแห่งความดี และให้นักเรียนนำแผ่นการ์ดเมล็ดพันธุ์พืชแห่งความดีไปให้ผู้ปกครอง ได้เรียนรู้โดยการอภิปรายกลุ่ม และแสดงความคิดเห็น พบว่าเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 11 ทำให้นักเรียนได้ปลูกฝังให้นักเรียนมีนิสัยรักธรรมชาติ ได้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน ในด้านความสุขทางจิตวิญญาณ และชื่นชอบในตัวกิจกรรม ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินผลกิจกรรมของนักเรียนครั้งที่ 11 เช่น

“...ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ประดิษฐ์การ์ดเมล็ดพันธุ์พืชแห่งความดี สนุกสนาน...”

“...ได้รู้จักคิด ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์...”

“...ได้ความรู้จากเมล็ดพืชแต่ละชนิด ว่าสามารถนำไปปลูกจนเจริญเติบโต และเก็บผลผลิตได้ ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน...”

ครั้งที่ 12 ปัจฉินิเทศ

การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ทบทวนจุดประสงค์ รวมถึงกิจกรรมที่ผ่านมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผ่านการอภิปรายร่วมกัน และให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นหรือความรู้จากการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น อีกทั้งยังตระหนักถึงความสำคัญของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 12 เช่น

“...ได้รู้ถึงลักษณะแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต สามารถนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์...”

“...รู้ถึงวิธีการเสริมความสุขในการดำเนินชีวิต นำสิ่งที่เรียนรู้ ไปช่วยเหลือสังคมได้...”

“...ได้รู้จักการประหยัด อดออม นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน...”

จากแบบบันทึกการเรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ประโยชน์ และตระหนักถึงความสำคัญของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 4 หมวด ได้แก่ 1) ความสุขทางกาย 2) ความสุขทางใจ 3) ความสุขทางสังคม 4) ความสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน เพื่อบรรลุความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เพิ่มความสามารถในการเรียน มีความคิดริเริ่ม รู้จักการประหยัดและอดออม รู้จักการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ มีภูมิคุ้มกันในตนเอง ทั้งนี้จากข้อมูลข้างต้นถือได้ว่า สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้เป็นสิ่งที่สนับสนุนให้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในขณะเดียวกันมีการพิจารณาประสิทธิภาพของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จากคะแนนแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบกันไป



ภาคผนวก จ

**ผลการวิเคราะห์จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน
ที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และผู้วิจัย**

**ผลการวิเคราะห์จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตาม
แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต
และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง 12 ครั้ง**

ตารางผนวกที่ 3 เกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้าง
ความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย

คะแนน	ผลการประเมิน
4.51 – 5.00	ดีมาก
3.51 – 4.50	ดี
2.51 – 3.50	ปานกลาง
1.51 – 2.50	น้อย
< 1.50	ควรปรับปรุง

ตารางภาคผนวกที่ 4 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	3.67	0.65	ดี
2	ฉันเข้าใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	4.25	0.62	ดี
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	4.25	0.45	ดี
4	ฉันรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ	4.25	0.62	ดี

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล
5	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	4.67	0.49	ดีมาก
6	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสุขในการดำเนินชีวิต	4.50	0.67	ดี
7	ฉันได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ช่วยให้ฉันสามารถมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น	4.58	0.51	ดีมาก
8	ผู้วิจัยได้เตรียมเอกสารและสื่อต่างๆเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต	4.25	0.75	ดี
9	ฉันคิดว่ากิจกรรมที่จัดในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความเหมาะสม	4.25	0.62	ดี
10	ฉันคิดว่าการมีความสุขในการดำเนินชีวิตทำให้โรงเรียนน่าอยู่	4.42	0.51	ดี
11	ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฉันเข้าใจถึงประโยชน์ของการมีความสุขในการดำเนินชีวิต	2.67	0.49	ปานกลาง
12	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้ฉันสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของการมีความสุขในการดำเนินชีวิต	4.25	0.45	ดี
13	ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฉันสามารถบอกได้ว่าการมีความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร	2.08	0.29	น้อย
14	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฉันสามารถบอกได้ว่าการมีความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร	4.58	0.51	ดีมาก
15	ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฉันมีความสุขในการดำเนินชีวิต	3.00	0.60	ปานกลาง
16	ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ฉันมีความสุขในการดำเนินชีวิต	4.42	0.69	ดี

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล
17	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา	4.75	0.45	ดีมาก
18	ผู้วิจัยพูด อธิบายสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน ตรงประเด็น	4.67	0.65	ดีมาก
19	ผู้วิจัยให้เปิดโอกาสให้สมาชิกพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในกลุ่มอย่างทั่วถึง	4.50	0.52	ดี
20	ฉันคิดว่า ฉันสามารถนำเนื้อหาที่ผู้นำกลุ่มจัดให้ไปประยุกต์ใช้ได้	4.25	0.45	ดี
21	ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน	3.92	0.67	ดี
22	ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงสาระต่างๆ และสรุปได้อย่างชัดเจน	4.58	0.51	ดีมาก
23	ผู้วิจัยสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา	4.50	0.52	ดี
24	ผู้วิจัยสามารถตั้งประเด็นคำถามที่น่าสนใจเพื่อจูงใจให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในแต่ละครั้ง	4.92	0.29	ดีมาก
25	ผู้วิจัยสามารถจูงใจสมาชิกให้พูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี	4.58	0.51	ดีมาก
รวม		4.19	0.54	ดี

จากตารางภาคผนวกที่ 4 ค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ครบทั้ง 12 ครั้ง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต อยู่ในระดับน้อยถึงดีมาก (ระหว่าง 2.08 – 4.92) แสดงว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ได้รับความรู้ และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต คือ ทำให้นักเรียนเข้าใจความหมาย ดังจะเห็นได้จากความคิดเห็นข้อ 13 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต นักเรียนสามารถบอกได้ว่าความสุข ในการดำเนินชีวิตคืออะไร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.08 และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนสามารถบอกได้ว่าความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 อีกทั้ง นักเรียนยังตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสุขในการดำเนินชีวิต สามารถบอกประโยชน์ ของการมีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังเห็นได้จาก ความคิดเห็นข้อ 11 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์นั้นเข้าใจถึงประโยชน์ของความสุขในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 และ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้สามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของความสุขในการ ดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 นอกจากนี้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความสุขใน การดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น เห็นได้จากความคิดเห็นข้อ 15 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์นักเรียนมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล

นายโกวิท แดขุนทด

วัน เดือน ปี ที่เกิด

วันที่ 11 เมษายน 2526

สถานที่เกิด

จังหวัด นครราชสีมา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2550 บริหารธุรกิจบัณฑิต (การตลาด)

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

