

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำเสนอ ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร เป็นลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R & D) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิจัย (Research) : การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนา (Development) : การพัฒนาหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 3 วิจัย (Research) : การทดลองใช้หลักสูตร

ขั้นตอนที่ 4 พัฒนา (Development) : การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 1 วิจัย (Research) ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 1. ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากการศึกษาเอกสาร

1.1 ผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตร

ประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของหลักสูตร องค์ประกอบของหลักสูตร ลักษณะของหลักสูตรที่ดี ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร รูปแบบของการพัฒนาหลักสูตร และกระบวนการพัฒนาหลักสูตร พบว่า การพัฒนาหลักสูตรเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำมาใช้ในการจัดการศึกษา และในการพัฒนาหลักสูตรส่วนใหญ่มีการพัฒนาหลักสูตรเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การพัฒนาหลักสูตร 3) การทดลองใช้หลักสูตร 4) การประเมินผลและการปรับปรุงหลักสูตร และผู้วิจัยได้ใช้การพัฒนาหลักสูตร 4 ขั้นตอนดังกล่าวมาแล้วในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

1.2 ผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

ผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญ และความจำเป็นของการฝึกอบรม วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ประเภทของการฝึกอบรม เทคนิคและวิธีการฝึกอบรม กระบวนการฝึกอบรม การประเมินหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า การฝึกอบรมมีความสำคัญ ที่ช่วยพัฒนาและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แกไขทัศนคติความรู้หรือความชำนาญงานให้ดีขึ้น โดยการฝึกอบรมได้นำเอาวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์และการปฏิบัติจริง สามารถนำเอาหลักธรรมที่ปฏิบัติมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขแล้วพิจารณาเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง

1.3 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา

ผลการศึกษา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญามี 2 อย่าง คือ

1. ทุกข์ในสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวะที่ทนได้ยาก ภาวะที่ดำรงคงทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ เช่น เป็นเด็กก็เป็นเด็กตลอดไปไม่ได้ต้องแก่ และเมื่อแก่ก็แก่ตลอดไปไม่ได้ต้องตายไป ที่ชื่อว่าทุกข์ เพราะมีลักษณะอย่างนี้ 1.1) ถูกบีบคั้นเบียดเบียนโดยการเกิดและการดับอยู่ตลอดเวลา 1.2) ทนได้ยาก ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 1.3) เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ 1.4) แยังต่อสุข คือขัดตรงข้ามกับสุข ทุกข์ในความหมายนี้เกิดขึ้นได้ทั้งแก่สังขารที่มีใจครองและสังขารที่ไม่มีใจครอง (สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต)

2. ทุกข์ในอริยสัจ หมายถึงความไม่สบายกายความไม่สบายใจ แยกออกเป็น 2 คือ สภาวะทุกข์ และปกิณณกทุกข์ 2.1) สภาวะทุกข์ คือทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ทุกคนไม่มียกเว้นได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย 2.2) ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราวได้แก่ ความเศร้าโศก ความพรั่นพร้อรำพัน ความไม่สบาย ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ ทุกข์ในอริยสัจมีความหมายแคบกว่าทุกข์ในสามัญลักษณะ เพราะเกิดแก่อุปาทินนทสังขาร (สิ่งมีชีวิตและมีวิญญาณเท่านั้น)

สรุปได้ว่า ทุกข์ ในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงธรรมชาติที่คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และต้องการเติมสิ่งอันที่จะทำให้สบาย (สุข) ทั้งกายและใจ มาแทนที่อยู่เสมอ แบ่งเป็น 2 ได้แก่ ทุกข์ในไตรลักษณ์ กับทุกข์ในอริยสัจ และการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเอาทุกข์ในอริยสัจได้แก่ ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทั้งสภาวะทุกข์และปกิณณกทุกข์มาจัดเป็นหลักสูตรฝึกอบรม

1.4 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผลการศึกษาการส่งเสริมคุณภาพนักศึกษา พบว่า การส่งเสริมคุณภาพของนักศึกษาได้ให้ความสำคัญกับการดำเนินการจัดกิจกรรมของนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาศักยภาพด้านวิชาการและด้านวิชาชีพ โดยสนับสนุนให้มีกองพัฒนานักศึกษาเพื่อเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของนักศึกษา ตลอดจนปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้นักศึกษา มุ่งเน้นให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจซึ่งได้จัดให้มีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม เป็นต้น

1.5 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานนักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ เทพสตรี

คณะครุศาสตร์ได้ให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาศักยภาพด้านวิชาการและด้านวิชาชีพ โดยสนับสนุนให้มีกองพัฒนานักศึกษา เพื่อเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของนักศึกษา ตลอดจนปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้นักศึกษา มุ่งเน้นให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจซึ่งได้จัดให้มีกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่และประชุม ผู้ปกครอง โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม การแข่งขันกีฬา ภายใน และจัดกิจกรรมนันทนาการในเทศกาลต่างๆ เช่น พิธีแห่เทียน รั้วขวัญผูกข้อมือ พิธี ไหว้ครู การรับน้องใหม่ กีฬาน้องใหม่ เป็นต้น ในด้านการบริการและสวัสดิการนักศึกษา คณะครุศาสตร์ได้จัดสรรทุนแก่นักศึกษาประเภทต่างๆ ตามที่สำนักงานกิจการนักศึกษาของ มหาวิทยาลัยจัดให้ ได้แก่ ทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ทุนจากองค์กรภายนอก

ตอนที่ 2 ผลจากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากการสัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์เป็น คณบดี หัวหน้าสาขาวิชา ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับ ปัญหา ความสำคัญ และความ ต้องการจำเป็น ของการเข้ารับการฝึกอบรม การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี การนำเสนอมีดังนี้

- 1) สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์
- 2) ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
- 3) ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหาในการพัฒนาหลักสูตร หรือการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ผลการวิเคราะห์สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ คณบดี หัวหน้าสาขาวิชา และผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผลและ ผู้เชี่ยวชาญด้านคุณธรรมจริยธรรม โดยจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ตำแหน่ง การทำงาน ประสบการณ์การทำงาน ประสบการณ์การอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการ พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และประสบการณ์การร่วมปฏิบัติธรรมเพื่อนำหลักปฏิบัติหรือใช้ในการจัดการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ นำเสนอตั้งตาราง 3

ตาราง 3 ความถี่เกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

รายการ	ความถี่
1. เพศ	
ชาย	6
หญิง	2
2. อายุ	
30 – 40 ปี	3
41 – 50 ปี	3
51 – 60 ปี	2
3. ระดับการศึกษา	
ปริญญาโท	5
ปริญญาเอก	3
4. ตำแหน่ง	
คณบดี	1
หัวหน้าสาขาวิชา	1
ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร	1
ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดผลประเมินผล	2
ผู้เชี่ยวชาญด้านจริยธรรม	3
5. ประสบการณ์การทำงาน	
10 – 20 ปี	5
21 – 30 ปี	2
31 – 40 ปี	1
6. ประสบการณ์การฝึกอบรม หรือสัมมนา เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร	
ฝึกอบรม มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
เคย	8
7. ประสบการณ์อบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม	
เคย	6
ไม่เคย	2

จากตาราง 3 พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 41 – 50 ปี ด้านการศึกษาส่วนใหญ่ จบปริญญาโท ด้านตำแหน่งการงานพบว่า เป็นผู้เชี่ยวชาญ ด้านประสบการณ์การทำงานส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงานระหว่าง 10 – 20 ปี ด้านประสบการณ์อบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ด้านประสบการณ์อบรมหรือสัมมนาเรื่องการปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ เคยปฏิบัติธรรม

2. ความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 7 คน ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สรุปผลการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ด้านเทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาในกระบวนการสร้างปัญญาควรจำเป็นสำหรับนักศึกษาพบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ เห็นด้วยในการจัดอบรมโดยให้เหตุผลว่า 1) ปัญหาเกิดจากนักศึกษาขาดความรู้ความเข้าใจในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจึงทำให้เกิดปัญหา 2) นักศึกษาประพฤติตัวไม่เหมาะสม ไม่เคารพครู อาจารย์ 3) หงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือถ้าถูกวิพากษ์วิจารณ์ 4) การควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ และเข้าใจผู้อื่น 5) การเตรียมใจไว้เผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต

2. ผลการวิเคราะห์ด้าน เทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนในการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม ที่จำเป็นต่อนักศึกษาและผู้เข้าอบรมต้องมีพื้นฐานความรู้เรื่องใดบ้าง พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีเทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนดังนี้ 1) ยกตัวอย่าง กรณีศึกษา 2) การแบ่งกลุ่ม ปฏิบัติกิจกรรมเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ 3) การสาธิต โต้ตอบปัญหา บรรยาย สรุป 4) การบรรยายประกอบภาพและสื่อ 5) การแสดงละครและบทบาทสมมติ 6) มีกิจกรรมที่หลากหลายเน้นการมีส่วนร่วม 7) วิทยากรควรเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนี้โดยเฉพาะ 8) มีการนำเสนอผลงาน 9) การอภิปรายสรุปผล

3. ผลการวิเคราะห์ด้าน เพื่อให้การฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ควรกำหนดและใช้สื่อในการฝึกอบรมอย่างไรบ้าง พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เสนอว่า ควรใช้สื่อที่สามารถเปรียบเทียบให้เห็นได้ชัดเจน เป็นรูปธรรม เช่น 1) สื่อจากธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัว 2) สื่อจากสถานการณ์จริงขณะฝึกอบรม 3) กรณีศึกษา 4) กิจกรรมที่เน้นให้เห็นทุกข์และเกิดปัญหา 5) กิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีส่วนร่วม 6) กิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ใกล้ตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรม 7) เน้นกิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสนใจและเห็นคุณค่า มีประโยชน์ต่อตนเอง

4. ผลการวิเคราะห์ด้าน การฝึกอบรมควรใช้ระยะเวลาเท่าไร พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอว่า การฝึกอบรมควรใช้ระยะเวลา 2 – 3 วัน หรือไม่ต่ำกว่า 18

ชั่วโมง การฝึกอบรมนั้นจึงจะได้ผล เพราะการฝึกอบรมทางด้านจิตใจต้องใช้เวลา จึงจะพอเพียง ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเจตคติ

5. ผลการวิเคราะห์ ด้าน การวัดผลและประเมินผลควรใช้วิธีการใดบ้าง เพื่อ ตรวจสอบว่านักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม พบว่า ผู้ให้ สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ต้องการให้มีแบบประเมินที่รัดกุม และวัดได้ตามวัตถุประสงค์ ซึ่ง ประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์จากการปฏิบัติจริง 2) แบบสังเกตพฤติกรรม 3) แบบทดสอบวัด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่อบรม 4) แบบวัดความคิดเห็นหรือเจตคติ 5) แบบประเมิน ตนเอง 6) แบบประเมินก่อนและหลังฝึกอบรม(ภาพรวม) และควรมีการติดตามผลหลังจากใช้ หลักสูตรฝึกอบรมไปแล้วไม่ควรวัดและประเมินผลแค่ก่อนเข้าฝึกอบรมหรือหลังฝึกอบรมอย่าง เดียว

3. ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไขปัญหา ในการพัฒนาหลักสูตร การจั ดกิจกรรมการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ปัญหาอุปสรรคที่ท่านเคยประสบมาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม หรือการ จัดกิจกรรม พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมขาดความเชื่อมั่นว่าจะนำมาปฏิบัติได้ผลจริง วิทยากรที่ มีความเชี่ยวชาญในการใช้หลักสูตรมีน้อย กิจกรรมบางอย่างใช้เวลานานเกินไป กิจกรรมไม่ น่าสนใจ สื่อมากหรือน้อยเกินไป แนวทางแก้ไข ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เสนอว่า ควรจัดการ ฝึกอบรมตามที่คุณเข้ารับการฝึกอบรมสนใจ วิทยากรควรเป็นบุคคลที่เป็นที่รู้จักและยอมรับใน เรื่องที่จะอบรม กิจกรรมควรให้กระชับเวลา ใช้สื่อที่เหมาะสมกับเวลาและกิจกรรม

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมหรือ การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม พบว่าผู้รับการฝึกอบรมต้องสนใจ กิจกรรมควรมีหลากหลาย กิจกรรมต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม ต้องมีการวัดและประเมินผลให้ครบทุก ด้าน คือด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านทักษะการปฏิบัติ ด้านเจตคติ

สรุปได้ว่า การฝึกอบรมควรเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นคุณค่าของปัญหา เห็นโทษของการขาดปัญญา รู้จักความทุกข์ เห็นโทษของการไม่รู้จักรักทุกข์ เพราะ พระพุทธศาสนาถือว่าทุกชีวิตที่เกิดมาจะต้องพบกับความทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกาย ทาง วาจา ทางใจ และผู้ที่จะเผชิญกับความทุกข์ได้ โดยที่ไม่ต้องเป็นทุกข์หรือทุกข์น้อยลงก็คือผู้ที่ สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเห็นทุกข์ตามความเป็นจริง รู้จักต้นเหตุของทุกข์ รู้ว่าทุกข์ลดลงหรือ หหมดไป รู้วิธีที่จะทำให้ทุกข์ลดลงหรือหมดไป

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากการสอบถามนักศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา
2. ความต้องการในการฝึกอบรมและรูปแบบการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรม มี รายละเอียดดังนี้

- 2.1 ด้านปัญหาในการฝึกอบรม
- 2.2 ด้านความต้องการ ความจำเป็นในการฝึกอบรม
- 2.3 ด้านวิธีการฝึกอบรม
- 2.4 ด้านการวัดผลและประเมินผลในการฝึกอบรม
3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกอบรม
1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

1. สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ นักศึกษาคณะครู ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 30 คน โดยจำแนกตาม เพศ สาขาวิชา ที่อยู่อาศัย ประสบการณ์ในการจัดหรือปฏิบัติธรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ และค่าร้อยละ ดังตาราง 4

ตาราง 4 ความถี่และร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

สถานภาพและข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	1	3.30
หญิง	29	96.70
2. สาขาวิชา		
การศึกษาปฐมวัย	28	93.30
ภาษาอังกฤษ	2	6.70
3. ปัจจุบันนักศึกษาพักหรืออาศัยอยู่กับ		
บิดา/ มารดา	20	66.70
ญาติๆ	4	13.30
อื่นๆ (หอพัก)	6	20.00
4. ท่านเคยเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่		
เคย	27	90.00
ไม่เคย	3	10.00
5. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมเกี่ยวกับธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรม ท่านต้องการจะอบรมในเรื่องใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
การนำหลักธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	25	83.30
การเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ	2	6.70

ตาราง 4 (ต่อ)

สถานภาพและข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
การฟังการบรรยายธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาและสามารถนำ หลักธรรม มาปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	3	10.00
6. ถ้าจัดอบรมต้องการเข้าร่วมกิจกรรม		
3 วัน 2 คืน	26	86.70
5 วัน 4 คืน	3	10.00
6 วัน 7 คืน	1	3.30
7. ลักษณะการอบรมที่ต้องการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เน้นทั้งการบรรยายและการปฏิบัติ	13	43.30
เน้นกิจกรรมที่หลากหลาย	17	56.70
8. ถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่ง ปัญญาในแนวทางการปฏิบัติแบบนี้ท่านจะเข้าร่วมการฝึกอบรม หรือไม่		
เข้าร่วม	30	100.00

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ข้อมูลทั่วไปส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 96.70 ด้านการศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยม ร้อยละ 93.30 ด้านที่พักหรืออาศัยอยู่ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 66.70 ด้านประสบการณ์ในการปฏิบัติทุกคนเคยผ่านการปฏิบัติธรรมคิดเป็น ร้อยละ 100 ด้านถ้ามีการจัดโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ต้องการให้จัดด้านการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันร้อยละ 83.30 ในด้านการจัดอบรมความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ต้องการให้จัดกิจกรรมภายใน 3 วัน 2 คืน ร้อยละ 86.70 ในด้านความต้องการจัดอบรมส่วนใหญ่ต้องการมีกิจกรรมที่หลากหลาย ร้อยละ 56.70 ความต้องการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในแนวทางการปฏิบัติแบบนี้ และทุกคนต้องการเข้าร่วมการฝึกอบรมคิดเป็นร้อยละ 100

2. ปัญหาความต้องการ ความจำเป็นในการฝึกอบรม ตามโครงการ การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี วิเคราะห์โดยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานปรากฏดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับปัญหาทั่วไปของนักศึกษาในการฝึกอบรม

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ผิดหวังกับตัวเอง	3.20	0.84	ปานกลาง
2. ชีวิตมีแต่ความทุกข์ (ปัญหา)	2.83	0.64	ปานกลาง
3. สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	4.00	0.85	มาก
4. หงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือถ้าถูกวิพากษ์วิจารณ์	4.70	0.59	มากที่สุด
5. มีปัญหาเศรษฐกิจ	3.56	0.62	มาก
6. มีปัญหาความรัก	3.33	0.60	ปานกลาง
7. มีปัญหาการเรียน	3.30	0.83	ปานกลาง
8. มีปัญหาสุขภาพ	3.30	0.83	ปานกลาง
9. มีปัญหาในครอบครัว	3.43	0.77	ปานกลาง
10. มีปัญหากับเพื่อน	3.23	0.56	ปานกลาง
รวม	3.29	0.17	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า ปัญหาทั่วไปของนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.17) เมื่อพิจารณารายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ หงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือถ้าถูกวิพากษ์วิจารณ์ ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.59) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ชีวิตมีแต่ความทุกข์ (ปัญหา) ($\bar{X} = 2.83$, S.D. = 0.64)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับ ความต้องการและความจำเป็นในการฝึกอบรมของนักศึกษาในการฝึกอบรม

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. การนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน	4.10	0.30	มาก
2. หลักธรรมที่ปฏิบัติแล้วความทุกข์ (ปัญหา) ลดลง	4.13	0.57	มาก
3. การควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ และเข้าใจผู้อื่น	4.03	0.41	มาก
4. กระบวนการสร้างปัญญา	4.26	0.44	มาก
5. การเรียนรู้จากธรรมชาติ	3.96	0.49	มาก
6. การเรียนรู้จากเหตุการณ์ในอดีต	4.46	0.68	มาก

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
7. การเรียนรู้จากเหตุการณ์ในปัจจุบัน	4.16	0.69	มาก
8. การเตรียมใจไว้เผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต	4.63	0.61	มากที่สุด

จากตาราง 6 พบว่า ความต้องการและความจำเป็นในการฝึกอบรมของนักศึกษาในการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเตรียมใจไว้เผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคต ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 0.18) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ การเรียนรู้จากธรรมชาติ ($\bar{X} = 3.96$, S.D. = 0.49)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับวิธีการจัดฝึกอบรมที่ต้องการ

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. บรรยาย	2.30	0.70	น้อย
2. สาริต	3.56	0.50	มาก
3. วิดีทัศน์สื่อประกอบการบรรยาย	3.86	0.68	มาก
4. ฝึกปฏิบัติจริง	4.03	0.49	มาก
5. อภิปราย	4.46	0.81	มาก
6. สถานการณ์จำลอง	4.06	0.44	มาก

จากตาราง 7 พบว่า วิธีการฝึกอบรมที่นักศึกษาต้องการทุกข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้นวิธีบรรยายอยู่ในระดับน้อย ข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการวิธีการฝึกอบรมสูงสุด ได้แก่ อภิปราย ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.81) และ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการวิธีการฝึกอบรมต่ำสุด ได้แก่ วิธีการบรรยาย ($\bar{X} = 2.30$, S.D. = 0.70)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับวิธีการวัดผลและการประเมินผลในการฝึกอบรมที่ต้องการ

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. การทดสอบ	3.51	0.62	มาก
2. การสังเกตพฤติกรรม	3.63	0.61	มาก

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
3. การสอบถาม	3.30	0.74	ปานกลาง
4. การสัมภาษณ์	3.10	0.88	ปานกลาง
5. ผลจากการฝึกปฏิบัติ	3.96	0.96	มาก

จากตาราง 8 พบว่า การวัดผลและประเมินผลในการฝึกอบรมนักศึกษาต้องการ มีความต้องการทั้งระดับมากและปานกลาง ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผลจากการฝึกปฏิบัติ ($\bar{X}=3.96$, S.D.=0.96) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ การสัมภาษณ์ ($\bar{X} = 3.10$, S.D. = 0.88)

ขั้นตอนที่ 2 วิจัย (Development) ผลการพัฒนาหลักสูตร

ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยนำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 คือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย ขั้นตอน กระบวนการและองค์ประกอบของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ความหมายและความจำเป็นของการฝึกอบรม และศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาด้านคุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ศึกษาสภาพของการฝึกอบรม คุณธรรมจริยธรรม และความต้องการของสถานศึกษาเพื่อจะได้จัดเตรียมเนื้อหาในการฝึกอบรม ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาและผลการสัมภาษณ์ ผู้เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์ เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับแนวทางในการกำหนดเป็นองค์ประกอบของพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้นำมาพิจารณา หลักสูตรฝึกอบรมรวมทั้งขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ด้านการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและประเมินผล ตรวจสอบความสอดคล้องประกอบไปด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย หัวข้อวิชาและเนื้อหาสาระ การจัดกิจกรรม และการวัดผลประเมินผลการฝึกอบรม การดำเนินการสร้างหลักสูตรฉบับร่างแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ การสร้างหลักสูตรฉบับร่าง และการตรวจสอบหลักสูตรฉบับร่าง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การสร้างหลักสูตรฉบับร่าง ผู้วิจัยได้จัดทำหลักสูตรฉบับร่างซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1.1 หลักการและเหตุผล ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานมาพิจารณาถึงความเป็นมา ของปัญหาความจำเป็นที่ต้องการนำมาพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมในด้านคุณธรรมจริยธรรม และ กำหนดหลักการและเหตุผลของหลักสูตร

1.2 จุดมุ่งหมาย ผู้วิจัยศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี แล้วนำมากำหนดเป็นจุดมุ่งหมายของหลักสูตรดังนี้

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาพร้อมทั้งนำไปปฏิบัติได้

2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนาและหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา ไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

1.3 เนื้อหาสาระ การกำหนดเป็นเนื้อหาในสาระของหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร แบ่งออกเป็นเนื้อหาสาระ ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และกิจกรรม จำนวน 8 แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 1 ลงทะเบียน/พิธีเปิด/มอบตัวเป็นศิษย์ เน้นกิจกรรม ธรรมเนียมปฏิบัติประกอบการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 พระอาจารย์พิธีกร แนะนำขั้นตอนของการปฏิบัติตน เมื่อเข้าสู่ที่ประชุม การทำความเคารพพระอาจารย์ เคารพคณาจารย์ และเคารพสถานที่ ฝึกความเป็นระเบียบ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ตามโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 พิธีเปิดโครงการฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีนทิพย์ ภู่อาลี รองคณบดีฝ่ายบริหาร เป็นประธานฝ่ายฆราวาสให้โอวาท และมอบนักศึกษาแก่ประธานฝ่ายสงฆ์

ขั้นตอนที่ 3 นักศึกษากล่าวคำปฏิญาณตนมอบตัวเป็นศิษย์ต่อหน้า คณะสงฆ์ และคณาจารย์ และอาราธนา ศีล 5 เพื่อสมทานรักษาศีลต่อไป มุ่งส่งเสริมให้นักศึกษาได้รู้จักรักษาศีล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคม

ขั้นตอนที่ 4 ประธานฝ่ายสงฆ์ ปฏิสันถารกับคณาจารย์ และนักศึกษา เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องของวิธีการดำรงตนในการอยู่ร่วมกัน ตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน และให้โอวาทข้อคิด ทำพิธีเปิดโครงการเป็นลำดับต่อไป

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 2 ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา

เน้นส่งเสริมปลูกฝัง ให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมกลุ่มแบบแบ่งฐาน เป็น 4 ฐาน แต่ละฐานเน้นการฝึกใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันโลกโลกาภิวัตน์ที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทั้งการคิด การพูด การกระทำ โดยฝึกใช้ปัญญาจากความเห็นที่ถูกต้อง

จากสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์จากการคิด การพูด และการกระทำทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 3 มีदनอกสว่างในการเบิกบานที่ใจ

เน้นส่งเสริมปลูกฝัง ให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมการฝึกปฏิบัติจากสิ่งที่อยู่ภายนอกเป็นรูปธรรม เพื่อน้อมมาสู่ภายในคือจิตใจที่เป็นนามธรรม โดยฝึกเดินในที่มืดที่ไม่มีแสงสว่างแล้วถ่ายทอดความรู้สึกออกมา เพื่อเปรียบเทียบกับเวลาที่ใจเรามีขอบเขตแสงสว่างคือปัญญาเพราะทุกข์หรือปัญหาอุปสรรคมาปิดเอาไว้ แต่ถ้าใจมีแสงสว่างคือปัญญาย่อมมีทางออกเสมอ

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 4 ธรรมนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก

เน้นส่งเสริมปลูกฝัง ให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมอภิปรายชี้ให้เห็นโทษของการคิดหรือความเห็นที่ไม่ถูกต้องผิดชอบ (มิจฉาทิฐิ) และบอกคุณของการคิดที่ถูกต้องตามคลองธรรม และชี้ให้เห็นความแตกต่างของธรรมทั้งสองอย่างนี้ มิจฉาทิฐิมีผลทำให้เกิดทุกข์ แต่สัมมาทิฐิมีผลทำให้ทุกข์ลดลงและหมดไปในที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 5 ได้ “ธ” จาก “ท” อย่างไร

เน้นส่งเสริมปลูกฝัง ให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติหาอุบายธรรมจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยความคิดด้านบวกที่มีสัมมาทิฐิ คือความคิดเห็นที่ถูกต้องชอบธรรมเป็นฐาน เพื่อทำให้ความทุกข์จากการทำงานลดลงหรือหมดไป

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 6 เวลาที่ผ่านมาแล้วใจเราละ

เน้นส่งเสริมปลูกฝัง ให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมอภิปรายวิธีฝึกคิดที่อาศัยโยนิโสมนสิการ คือการคิดอย่างละเอียด 4 ขั้นตอน ที่ใช้ทฤษฎีอริยสัจ 4 คือ สาวจากผลไปหาเหตุอันเป็นกระบวนการสร้างปัญหาที่นำไปสู่ปัญหาที่เป็นสัมมาทิฐิจากการฟัง การดูการกระทำของผู้อื่น เพื่อให้ความคิดมีระเบียบเป็นขั้นตอน

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 7 ธรรมส่วนตัวและธรรมส่วนรวม

เน้นส่งเสริมปลูกฝัง ให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตจากการคิดดี พูดดี และทำดีเป็นแนวทางการทำความดีที่ไม่มีขีดจำกัด ไม่ต้องพลัดวันประกันพรุ่ง ทำความดีทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อสร้างความดีให้กับตนเองและแผ่ความดีให้กับบุคคลอื่น พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น โดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 8 สรุปลิขิตกรรม / พิธีปิด

เน้นส่งเสริมปลูกฝัง ให้ความรู้ความเข้าใจ เรื่อง เป็นกิจกรรม มุ่งเน้นส่งเสริมปลูกฝังเจตคติที่ดี สร้างจิตสำนึกเรื่องความกตัญญู รู้คุณของพ่อแม่ และปฏิบัติตนตามหน้าที่ เป็นกิจกรรมที่บรรยายสรุปตั้งแต่เริ่มฝึกอบรมจนถึงวันปิดการอบรม กล่าวถึงความรู้สึกดี ๆ ของวันเวลาที่อยู่ร่วมกันมา ต่อด้วยก่อนจากฝากธรรม เป็นการกล่าวอำลาระหว่างพระอาจารย์กับลูก

ศิษย์ของแต่ละกลุ่มเป็นการให้ข้อคิดก่อนที่จะปิดอบรมโครงการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา เป็นการให้คำแนะนำแก่ลูกศิษย์ของแต่ละกลุ่ม พระอาจารย์และคณะวิทยากร เพื่อเป็นการให้ความสำคัญและให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ในการที่จะออกไปดำเนินชีวิตก่อนจะจากลา

1.4 วิธีการจัดกิจกรรมฝึกอบรม ผู้วิจัยนำข้อมูลแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษาได้มากำหนดวิธีการฝึกอบรมโดยเน้นผู้เข้ารับการอบรมเป็นสำคัญ โดยการบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจ การสาธิต และการฝึกปฏิบัติจริง

1.5 สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ศึกษา และวิเคราะห์เนื้อหาสาระจากแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมทั้งหมด โดยเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญค้นหาสื่อ ต่าง ๆ พร้อมแหล่งการเรียนรู้ ดังนี้ สถานที่ปฏิบัติจริง เช่น สวนเทพहरรรษา เอกสารประกอบคำบรรยาย วีดิทัศน์ ซีดี โปรเจคเตอร์ เพาเวอร์พอยท์ ประกอบคำบรรยาย คอมพิวเตอร์ แผ่นภาพ และวัสดุอุปกรณ์ภายในสถานที่ฝึกอบรม เป็นต้น ซึ่งส่งเสริม และสนับสนุนผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา เต็มตามศักยภาพ

1.6 การวัดผลและประเมินผล ผู้วิจัยได้สร้างแบบการวัดผลและประเมินผล ดังนี้ 1) แบบทดสอบความรู้เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาก่อนและหลังการฝึกอบรม 2) แบบวัดสุขภาพจิต เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา 3) แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา 4) แบบวัดเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม 5) แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการประเมินโครงการ 6) แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา หลัง 1 เดือน

2. การประเมินโครงสร้างหลักสูตร โดยนำโครงสร้างหลักสูตรมาตรวจสอบคุณภาพก่อนนำหลักสูตรไปใช้ ให้ประธาน คณะกรรมการและที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 รูป / คน เป็นผู้ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยพิจารณาความสอดคล้องขององค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่เข้ารับการฝึกอบรม ตามโครงการการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ที่เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 30 คน ณ สวนเทพहरรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี นำเสนอ ปรากฏดัง ตาราง 9

ตาราง 9 ผลการประเมินหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ค่า ความ IOC	ความ หมาย
1. ความสอดคล้องของส่วนประกอบของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 9 (ต่อ)

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								ค่า IOC	ความหมาย
2. ความสอดคล้องของส่วนประกอบของแผนการจัดกิจกรรมทั้ง 8 แผน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของเนื้อหากับระยะเวลาเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของเป้าหมายของหลักสูตรกับจุดประสงค์ของแผนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องของกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรกับกิจกรรมการเรียนรู้ในแผนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. ความสอดคล้องการประเมินผลในหลักสูตรกับการประเมินผลในแผนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

จากตาราง 9 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องในการประเมินหลักสูตรหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการ ลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน พบว่า ทุกประเด็นของการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 ดังนั้นหลักสูตรหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการ ลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 3 วิจัย (Research) ผลการทดลองใช้หลักสูตร

ผลการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการ ลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองแบบกลุ่มเดี่ยว โดยได้ทดลองใช้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี นักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 30 คน ประจำภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ได้จากการสุ่มแบบสมัครใจ (volunteer

sampling) โดยการคัดเลือกนักศึกษาด้วยวิธีการสุ่มเข้ารับการอบรม ได้ดำเนินการฝึกอบรมในระหว่างวันที่ 7 – 9 พฤศจิกายน 2551 ณ สวนเทพรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ผู้ช่วยวิจัยได้ร่วมกันดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดตลอดระยะเวลาใช้หลักสูตร โดยได้ดำเนินการตามแผนการจัดกิจกรรมของหลักสูตรที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตร ตามกระบวนการถ่ายทอดความรู้ ตามแผนการจัดกิจกรรมที่กำหนดไว้ ในการฝึกอบรมสรุปผล ได้ดังนี้

1. การเตรียมการก่อนการทดลองใช้หลักสูตร หลังจากผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขปรับปรุงหลักสูตรเป็นหลักสูตรฉบับทดลองใช้ และกำหนดวันที่จะดำเนินการฝึกอบรมเรียบร้อยแล้ว ได้เตรียมการฝึกอบรม ดังนี้

1.1 การนำเสนอหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการ ลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เพื่อขออนุญาตดำเนินการ

1.2 นำหนังสือจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีชี้แจง แก่คณบดีเพื่อขอเก็บข้อมูล และกำหนดวันประชุมชี้แจงรายละเอียดประชุมคณะกรรมการ ประกอบด้วย คณะพระวิทยากร และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมการ ลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาเพื่อทดลองใช้หลักสูตร

1.3 ประสานงานกับทางมหาวิทยาลัยเพื่อให้ทางมหาวิทยาลัยทำหนังสือแจ้ง นักศึกษาทราบ และสิ่งที่จำเป็นที่นักศึกษาจะต้องนำมาอยู่ค่ายคุณธรรมจริยธรรม โดยแนบ ตารางฝึกอบรม พร้อมรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

1.4 ประสานงานเรื่องของสถานที่ฝึกอบรม กำหนดที่ ณ สวนเทพรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เป็นสถานที่ดำเนินโครงการฝึกอบรม

1.5 ประสานงานกับพระวิทยากร ผู้วิจัยได้อาราธนาพระวิทยากร (ผู้ช่วยวิจัย) ที่มีความเหมาะสมกับแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม มาจากหลายแห่ง และประสานงานคณะ (ผู้ช่วยวิจัย) ประเมินผลทักษะปฏิบัติโดยการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา

1.6 การเตรียมเอกสารในการฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม ประกอบด้วย เอกสารประกอบการฝึกอบรมแก่นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม และ คู่มือหลักสูตรฝึกอบรมแก่พระวิทยากร (ผู้ช่วยวิจัย) โดยมีเนื้อหาตามหลักสูตรที่ฝึกอบรม แบ่งออกเป็น แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม 8 แผน 1) แบบทดสอบความรู้เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ก่อนและหลังการฝึกอบรม 2) แบบวัดสุขภาพจิต เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา 3) แบบสอบถามพฤติกรรมลดทุกข์ด้วย วิถีแห่งปัญญา 4) แบบวัดเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม 5) แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการประเมินโครงการ 6) แบบสอบถาม พฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา หลัง 1 เดือน และขออนุญาตใช้เกียรติบัตรจากทาง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในการมอบให้แก่คณะพระวิทยากร คณาจารย์และนักศึกษาผู้ผ่านการฝึกอบรมทั้งหมด

2. การทดลองใช้หลักสูตร สำหรับการดำเนินการฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรกับนักศึกษาโดยได้ทดลองใช้กับ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 30 คน ประจำภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ได้จากการสุ่มแบบสมัครใจ (volunteer sampling) โดยการคัดเลือกนักศึกษาด้วยวิธีการรับสมัครเข้ารับการอบรม ได้ดำเนินการฝึกอบรมในระหว่างวันที่ 7 - 9 พฤศจิกายน 2551 ณ สวนเทพहरษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเองตลอดการใช้หลักสูตร

2.1 ดำเนินการฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี วันที่ 7 พฤศจิกายน 2551

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 1 ลงทะเบียนรายงานตัว/พิธีเปิด/มอบตัว เป็นศิษย์

เน้นกิจกรรม ธรรมปฏิสนธิ์การประกอบด้วยการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ
ขั้นตอนที่ 1 พระอาจารย์พิธีกร แนะนำขั้นตอนของการปฏิบัติตน เมื่อเข้าสู่ที่ประชุม การทำความเคารพพระอาจารย์ เคารพคณาจารย์ และเคารพสถานที่ ฝึกความเป็นระเบียบ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ตามโอกาสต่าง ๆ

พิธีกรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์) เริ่มปฐมนิเทศ และซักซ้อมเตรียมความพร้อมพิธีเปิด ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที โดยยึดจุดมุ่งหมายและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ โดยเตรียมความพร้อมนักศึกษา ประสานงานคณาจารย์ คัดเลือกตัวแทนนักศึกษาชายหญิง จำนวน 3 คน เพื่อซักซ้อมพิธีเปิด และมอบตัวเป็นศิษย์ โดยฝึกอบรมนักศึกษาในเบื้องต้นเมื่อเข้าสู่ที่ประชุม ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ตามโอกาสต่าง ๆ เน้นความเป็นระเบียบเรียบร้อย ฝึกการไหว้ และกราบพระแบบพร้อมเพรียงกัน (อัญชลี พนมมือ , วันทา ยกมือไหว้ และอภิวาท กราบลงแบบสงบ) ปลูกฝังวัฒนธรรมอันดีงามของชาติไทย ซึ่งแจ้งให้คณาจารย์ นักศึกษาทราบก่อนถึงขั้นตอนพิธีการต่าง ๆ และกำชับให้อยู่ในอาการสงบกาย วาจา และใจ เน้นปลูกฝังความศรัทธาความเลื่อมใส จากการสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามีความสนใจ และกระตือรือร้นมีความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม โดยให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 2 พิธีเปิดโครงการฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีนทิพย์ ภู่อาลี รองคณบดีฝ่ายบริหาร เป็นประธานฝ่ายฆราวาสให้โอวาท และมอบนักศึกษาแก่ประธานฝ่ายสงฆ์

พิธีกรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (พระรชต กตปุญโญ) ทำพิธีเปิด วันที่ 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2551 ณ สวนเทพहरษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เวลา 09.00 น. กราบอาราธนา พระครูธรรมทรประทีน มนุศาโม เจ้าคณะตำบลตะลุง จังหวัดลพบุรี ประธานฝ่ายสงฆ์จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัยแล้วสู้อาสนะเพื่อทำพิธีเปิดแสดงโอวาทข้อคิด พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์ กล่าวรายงาน พร้อมวัตถุประสงค์ของการจัดงานในครั้งนี้ แล้ว กราบอาราธนาพระครูธรรมทรประทีน มนุศาโม เจ้าคณะตำบลตะลุง จังหวัดลพบุรี กล่าวเปิด โครงการฝึกอบรมพร้อมให้โอวาทข้อคิด แก่คณาจารย์ นักศึกษาทั้งหมด เสร็จเรียบร้อยแล้ว ถวายพานธูปเทียนแพเครื่องสักการะแก่ประธานฝ่ายสงฆ์แสดงความเคารพอ่อนน้อมต่อมตน ด้วยความศรัทธาเลื่อมใสต่อพระพุทธศาสนา หลังจากนั้นถวายของที่ระลึกแก่ประธานในพิธี และ พิธีกรนำเข้าสู่พิธีการในขั้นตอนต่อไป จากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามี ความพร้อมปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้ชักชวน ด้วยอาการสงบกาย วาจา นำเลื่อมใสศรัทธา ของ ผู้เข้าร่วมพิธีเปิด เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 3 นักศึกษากล่าวคำปฏิญาณตนมอบตัวเป็นศิษย์ต่อหน้า คณะสงฆ์ และคณาจารย์ และอาราธนา ศีล 5 เพื่อสมาทานรักษาศีลต่อไป มุ่งส่งเสริมให้นักศึกษาได้รู้จัก รักษาศีล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคม

พิธีกรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์) เจริญพรเชิญ ตัวแทนนักศึกษาหญิงชายจำนวน 3 คน เพื่อทำพิธีมอบตัวเป็นศิษย์ของนักศึกษา ตัวแทน นักศึกษา (นักศึกษาชายหญิง จำนวน 2 คน ถวายพานธูปเทียนแพเครื่องสักการะนักศึกษาหญิง จำนวน 1 คน) กล่าวนำคำปฏิญาณตนมอบตัวเป็นศิษย์ต่อหน้าคณะสงฆ์ และคณาจารย์ เสร็จ ข้อความตัวแทนนักศึกษาชายหญิงมอบพานธูปเทียนแพเครื่องสักการะแก่ตัวแทนตัวแทน คณะสงฆ์ ตัวแทนนักศึกษา กล่าวนำคำอาราธนา ศีล 5 และสมาทานรักษาศีล เน้นปลูกฝังให้ นักศึกษา รู้จักรักษาเบญจศีล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม ต่อไป จากการ สังเกตพฤติกรรม พบว่า นักศึกษามีความเข้าใจในขั้นตอนและพิธีการ จากการกล่าว คำอาราธนาศีล 5 ได้พร้อมเพรียงกันถูกต้องตามอักขระวิธีภาษาบาลี มีความสนใจ สนองตอบ ต่อกิจกรรม และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จึงทำให้บรรยากาศบริเวณสถานที่เปิด เต็มไปด้วย ความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 4 ประธานฝ่ายสงฆ์ ปฏิสันถารกับคณาจารย์ และนักศึกษา เพื่อทำ ความเข้าใจในเรื่องของวิถีการดำรงตนในการอยู่วัดร่วมปฏิบัติธรรม ตลอดระยะเวลา 2 คืน 3 วัน และให้โอวาทข้อคิด ทำพิธีเปิดโครงการเป็นลำดับต่อไป

พิธีกรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์) ประธานฝ่ายสงฆ์ ปฏิสันถารกับคณาจารย์ นักศึกษา สรุปการแสดงโอวาทข้อคิดได้ว่า "ให้ตั้งใจศึกษาธรรม ดำรง ตนให้น่ารัก เมื่ออยู่วัดร่วมกันปฏิบัติธรรมรักษาศีล การสงบกาย วาจา และใจ มุ่งเน้นให้สงบ วาจาเพราะเป็นธรรมชาติของเด็กที่จะต้องมีการพูดคุย ให้รู้จักใช้วาจาเหมาะสมกับโอกาส อีก

เรื่อง คือ เวลาด้วยการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองต่อไป และทำพิธีเปิด พระพิธีกรว่านำนักศึกษาแสดงความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยวิธี (อัญชลี พนมมือ, วันทา ยกมือไหว้ และอภิวาท กราบลงแบบสงบ) และกล่าวขอบคุณประธานฝ่ายสงฆ์ เป็นอันเสร็จพิธีเปิด จากการสังเกตพฤติกรรม พบว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ตั้งใจฟังธรรมะจากประธานฝ่ายสงฆ์ ด้วยกิริยาอันสงบ เป็นอย่างดี

ทดสอบผลสัมฤทธิ์ก่อนฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 30 นาที โดยยึดจุดมุ่งหมายและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม จากการสังเกตพฤติกรรม พบว่า นักศึกษามีความตั้งใจในการทำแบบทดสอบ และให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดี

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (พระมหาปัทมกรณ อุทรักษ์) คัดเลือกตัวแทนนักศึกษาทำหน้าที่ กล่าวนำ แสดงความเคารพ (อัญชลี พนมมือ, วันทา ยกมือไหว้ และอภิวาท กราบลงแบบสงบ) ต่อพระวิทยากรที่ทำหน้าที่ทำฝึกอบรม ก่อนและหลังกิจกรรมการเรียนรู้ และชักชวนความพร้อมเพรียง การกราบพระ 5 ครั้ง มุ่งเน้นความมีระเบียบเรียบร้อย ควบคุมพฤติกรรมตัวเอง สาธิตการเจริญแบบเคลื่อนไหว และสุดท้ายฝึกการเดินจงกรม บรรยายข้อความประกอบเพลงชาวด์ เพื่อให้นักศึกษาเริ่มกำหนดควบคุมตนเอง เสร็จกิจกรรมจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามีความพร้อม สนใจ และความตั้งใจฟัง กล่าวแสดงออก การแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติกิจกรรมได้ เป็นอย่างดี

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 2 ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์) โดยยึดจุดมุ่งหมายและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม เน้นกิจกรรมกลุ่มแบบแบ่งฐานเป็น 4 ฐาน แต่ละฐานเน้นการฝึกใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันโลก โลกาวัดที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทั้งการคิด การพูด การกระทำ โดยฝึกใช้ปัญญาจากความเห็นที่ถูกต้องจากสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์จากการคิด การพูด และการกระทำทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 3 มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (นางจรรยา วัชรพิบูลย์) โดยยึดจุดมุ่งหมายและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม เน้นกิจกรรมการฝึกปฏิบัติจากสิ่งที่อยู่ภายนอกเป็นรูปธรรม เพื่อน้อมมาสู่ภายในคือจิตใจที่เป็นนามธรรม โดยฝึกเดินในที่มืดที่ไม่มีแสงสว่างแล้วถ่ายทอดความรู้สึกออกมา เพื่อเปรียบเทียบกับเวลาที่ใจเรามีบอดขาดแสงสว่าง คือปัญญาเพราะทุกข์หรือปัญหาอุปสรรคมาปิดเอาไว้ แต่ถ้าใจมีแสงสว่างคือปัญญาย่อมมีทางออกเสมอ

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 4 ธรรมนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (นางปริศนา รามสูต) โดยยึดจุดมุ่งหมาย และแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม เน้นกิจกรรมอภิปรายชี้ให้เห็นโทษของการคิดหรือความเห็นที่ไม่ถูกต้องผิดชอบ (มิจฉาทิฏฐิ) และบอกคุณของการคิดที่ถูกต้องตามคลองธรรม และชี้ให้เห็นความแตกต่างของธรรมทั้งสองอย่างนี้ มิจฉาทิฏฐิมีผลทำให้เกิดทุกข์ แต่สัมมาทิฏฐิมีผลทำให้ทุกข์ลดลงและหมดไปในที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 5 ได้ “ช” จาก “ท” อย่างไร

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์) โดยยึดจุดมุ่งหมาย และแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม เน้นกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติหาอุปมาธรรมจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยความคิดด้านบวกที่มีสัมมาทิฏฐิ คือความคิดเห็นที่ถูกต้องชอบธรรมเป็นฐาน เพื่อทำให้ความทุกข์จากการทำงานลดลงหรือหมดไป

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 6 เวลาที่ผ่านมาแล้วใจเราละ

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (นางวิจิตตา ภูษณวรรณ) โดยยึดจุดมุ่งหมายและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม เน้นกิจกรรมอภิปรายวิธีฝึกคิดที่อาศัยโยนิโสมนสิการ คือการคิดอย่างละเอียด 4 ขั้นตอน ที่ใช้ทฤษฎีอริยสัจ 4 คือ สาวจากผลไปหาเหตุอันเป็นกระบวนการสร้างปัญญาที่นำไปสู่ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิจากการฟัง การดูการกระทำของผู้อื่น เพื่อให้ความคิดมีระเบียบเป็นขั้นตอน

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 7 ธรรมส่วนตัวและธรรมส่วนรวม

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (นางสาวพรพิมล รัตนตรัยดำรง) โดยยึดจุดมุ่งหมายและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม เน้นกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตจากการคิดดี พูดดี และทำดีเป็นแนวทางการทำความดีที่ไม่มีขีดจำกัด ไม่ต้องพลัดวันประกันพรุ่ง ทำความดีทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อสร้างความดีให้กับตนเอง และเมื่อแผ่ความดีให้กับบุคคลอื่น พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น โดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ที่ 8 สรุปกิจกรรม / พิธีปิด

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์) โดยยึดจุดมุ่งหมาย และแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม

วิทยากรทำหน้าที่ดำเนินรายการ (แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์) โดยยึดจุดมุ่งหมาย และแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมทำพิธีขอขมาและตั้งจิตอธิษฐาน(เจตคติ) ปฏิญาณตนต่อหน้าพระรัตนตรัยตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ว่า ข้าพเจ้าจะลูกที่ดีของพ่อ – แม่ และเป็นศิษย์ที่ดีของ ครู – อาจารย์ ส่วนมากผู้เข้ารับการฝึกอบรมสำนึกและซาบซึ้งจนแสดงพฤติกรรมออกมาทางกายเมื่อรับฟังการบรรยาย แม้กระทั่งคณะอาจารย์ก็มีพฤติกรรมเช่นเดียวกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม บรรยากาศ

ในพิธีเต็มไปด้วยความอบอุ่น ความรักความห่วงใยและความเมตตาของคณาจารย์ที่มีต่อ นักศึกษาและไม่เขินอายที่จะไปกราบที่ตักของคณาจารย์ เพื่อขอขมา เป็นกิจกรรมปลูกฝังเจตคติสำนึกที่ดีต่อผู้มีพระคุณ

พิธีปิดการฝึกอบรม และมอบเกียรติบัตร ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำพิธีขอขมาคณะสงฆ์ทุกรูป อาจจะมีประพาศิลงเกินโดยไม่ตั้งใจ ทางกาย วาจา และใจ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในชีวิตการศึกษาต่อไป ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ซึ่งในพิธีปิด (พระมหาปภังกรมณี อุทริภักซ์ ผู้วิจัย) ได้กล่าวรายงาน และเจริญพรเชิญผู้ช่วย ศาสตราจารย์ศรีนทิพย์ ภู่อาลี รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร แสดงโอวาทข้อคิด และเจริญพรเชิญ แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ หัวหน้าวิทยากรมอบเกียรติบัตร ทำพิธีปิด ผลการฝึกอบรม พบว่า ได้รับคำชื่นชมจากประธานฝ่ายสงฆ์ที่มากแล้วเปิดโครงการฝึกอบรมและประธานฝ่ายฆราวาส ที่มากแล้วปิดโครงการฝึกอบรมว่า เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ปลูกฝังเรื่องการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา ที่สำคัญได้ฝึกปฏิบัติจริง ๆ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ส่วนผู้เข้ารับการฝึกอบรม พิธีเปิดพบว่า สนใจ และตั้งใจฟังโอวาทที่ประธานฝ่ายสงฆ์แสดง มีระเบียบเรียบร้อยนำเลื่อมใสศรัทธาในส่วนพิธีปิดจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความพร้อม สนใจ และการตั้งใจฟัง ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

2.2 กิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตรตอนเช้า และตอนเย็น คณะวิทยากร พบว่า ส่วนมากผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ให้ความร่วมมือ และมีความตั้งใจสวดมนต์ตามหนังสือ โดยวิธีการสวดมนต์ภาษาบาลีแล้วแปลเป็นภาษาไทยตลอดกิจกรรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถว่าได้คล่องแคล่ว และสามารถรู้ความหมายของเนื้อความอีกด้วย สุดท้ายมีการอุทิศส่วนบุญ และแผ่เมตตาที่ได้ปฏิบัติในครั้งนี้ เป็นความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

2.3 กิจกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา หลังกิจกรรมสวดมนต์ ทำวัตรตอนเช้าจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ให้ความร่วมมือ และมีความตั้งใจ ได้มีโอกาสตื่นนอนตอนเช้า สูดอากาศบริสุทธิ์ของธรรมชาติ หลังจากวิทยากรให้ความรู้ และสาธิตเนื้อหา ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้วยวิธีแห่งปัญญา มีความสงบ ทางกาย วาจา ประกอบกับเสียงสัตว์แมลงตอนเช้ามีดีทำให้บรรยากาศในตอนเช้านี้สดชื่นและแจ่มใส และมีการฝึกโยคะเพื่อผ่อนคลายอิริยาบถ

2.4 วิธีการจัดกิจกรรมฝึกอบรม ผู้วิจัยนำข้อมูลแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามากำหนดวิธีการฝึกอบรมโดยเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ โดยการบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจ การสาธิต และการฝึกปฏิบัติจริง

2.5 สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ศึกษา และวิเคราะห์เนื้อหาสาระจากแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมทั้งหมด โดยเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ คัดหาสื่อ ต่าง ๆ

พร้อมแหล่งการเรียนรู้ ดังนี้ สถานที่ปฏิบัติจริง เช่น สวนเทพรรษา เอกสารประกอบคำบรรยาย วีดิทัศน์ ซีดี โปรเจคเตอร์ เพาเวอร์พอยท์ ประกอบคำบรรยาย คอมพิวเตอร์ และวัสดุอุปกรณ์ภายในสวนเทพรรษา เป็นต้น ซึ่งส่งเสริม และสนับสนุนผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา เต็มตามศักยภาพ

2.6 ทดสอบความรู้ความเข้าใจหลังการฝึกอบรมกับนักศึกษา ใช้เวลา 30 นาที โดยยึดจุดมุ่งหมายและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้ใน แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

จากการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้วิจัยได้ทดลองใช้หลักสูตรกับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่เข้าร่วมโครงการเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา ระหว่างวันที่ 7-9 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2551 ณ สวนเทพรรษา ตำบลตะลุง อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน โดยภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และกิจกรรม ผลการใช้หลักสูตร จากการสังเกต ระหว่างทดลองใช้หลักสูตร พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความตั้งใจ และสนใจ ศึกษาหาความรู้จากเอกสาร และสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรม มีการจดบันทึก แสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และตอบคำถามจากการซักถามของวิทยากร มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี ตามแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ส่งผลมาจากเทคนิคการสอนของวิทยากรแต่ละท่าน มีมนุษยสัมพันธ์ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทำให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนานตลอดเวลา ไม่เครียด ไม่น่าเบื่อ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตาม ตารางการฝึกอบรมได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 4 พัฒนา (Development) ผลการประเมินและปรับปรุงหลักสูตร

1. ผลการประเมินหลักสูตร

ผลการประเมินหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเป็นการประเมินหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีการประเมินผล 3 ระยะคือ 1) การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร 2) การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร และ 3) การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา (pre – test) และแบบวัดสุขภาพจิต

2. การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

3. การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดย วัดความรู้เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา พฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา เจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม ประเมินโครงการ และประเมินหลังอบรม 1 เดือน โดยวัด พฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

สำหรับการนำเสนอผลการประเมินหลักสูตร นำเสนอโดยการเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนและหลังการใช้หลักสูตร ผลระหว่างใช้หลักสูตร และหลังใช้หลักสูตรดังนี้

1.1 การประเมินผลก่อนกับหลังการใช้หลักสูตร

ผู้วิจัยได้นำผลของการประเมินก่อนการใช้หลักสูตรซึ่งใช้แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาก่อนฝึกอบรม ((pre - test) และนำผลของการประเมินหลังการใช้หลักสูตร (post - test) มาเปรียบเทียบกันตามสมมติฐานในการวิจัยที่ตั้งไว้ ซึ่งปรากฏผลดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบความรู้เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ความรู้	n	\bar{X}	S.D.	t-test	p -value
ก่อนใช้หลักสูตรฝึกอบรม	30	15.75	2.76	10.44	.00
หลังใช้หลักสูตรฝึกอบรม	30	20.13	1.76		

จากตาราง 10 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี หลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบสุขภาพจิตโครงการฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

รายการ	n	\bar{X}	S.D.	t-test	p-value
ก่อนใช้หลักสูตรฝึกอบรม	30	16.78	2.76	11.44	.00
หลังใช้หลักสูตรฝึกอบรม	30	22.19	4.76		

จากตาราง 11 พบว่า สุขภาพจิตโครงการฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี หลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม สูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 การประเมินผลระหว่างการฝึกหลักสูตร

1.2.1 ประเมินพฤติกรรมระหว่างอบรม

ผลการประเมินพฤติกรรมของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ระหว่างอบรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 ถึงแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 ประกอบด้วยการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ดีมาก ดี พอใช้ ต้องปรับปรุง ซึ่งแต่ละรายการประเมินจะวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วแปลความหมาย ว่าอยู่ในระดับใด ตามที่กำหนดไว้ แล้วนำเสนอข้อมูลแบบตาราง ซึ่งปรากฏผลตามตาราง 12 - 20

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความของพฤติกรรมระหว่างการ ฝึกอบรม
แผนที่ 1 ลงทะเบียนรายงานตัว พิธีเปิดมอบตัวเป็นศิษย์ แนะนำวิทยาการของ
นักศึกษาต่อการฝึกอบรม ภาพรวมของการประเมิน

รายการสังเกต	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	4.00	0.00	ดีมาก
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.00	0.00	ดีมาก
3. การปฏิบัติตามกฎการเข้าร่วมกิจกรรม	4.00	0.00	ดีมาก
รวม	4.00	0.00	ดีมาก

จากตาราง 12 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ตอบคำถาม/ พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิบัติตามกฎการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรความของพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
แผนที่ 2 ธรรมกับการเอาชนะด้วยปัญญา ของนักศึกษาต่อการฝึกอบรมภาพรวม
ของการประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	4.00	0.00	ดีมาก
2. ความเข้าใจในมรรคมีองค์ 8	4.00	0.00	ดีมาก
3. ความเข้าใจในวิธีฝึกของแต่ละฐาน	4.00	0.00	ดีมาก
รวม	4.00	0.00	ดีมาก

จากตาราง 13 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพรวม
อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า ทุก
ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การสังเคราะห์สาเหตุของทุกข์ด้วยปัญญา การนำปัญญาไปใช้ใน
ชีวิตจริง การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00)

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรความของพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
แผนที่ 3 มีदनอกสว่างในกับการเบิกบานที่ใจ ของนักศึกษาต่อการฝึกอบรม
ภาพรวมของการประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	4.00	0.00	ดีมาก
2. รู้ความหมายของทุกข์	4.00	0.00	ดีมาก
3. วิเคราะห์โทษของทุกข์	4.00	0.00	ดีมาก
4. เข้าใจวิธีเผชิญทุกข์	4.00	0.00	ดีมาก
รวม	4.00	0.00	ดีมาก

จากตาราง 14 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพ
รวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า
ทุกข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ตอบคำถามและพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม รู้ความหมายของทุกข์
วิเคราะห์คุณและโทษของทุกข์ และวิธีเผชิญกับทุกข์ ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00)



ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
แผนที่ 4 ธรรมนำคิดกับการเห็นผิดและคิดถูก ของนักศึกษาต่อการฝึกอบรม
ภาพรวมของการประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถ้าม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	4.00	0.00	ดีมาก
2. การวิเคราะห์โทษของมิจฉาทิฐิ คุณของ สัมมาทิฐิ	4.00	0.00	ดีมาก
3. การนำหลักธรรมสัมมาทิฐิไปใช้ได้จริง	4.00	0.00	ดีมาก
รวม	4.00	0.00	ดีมาก

จากตาราง 15 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพรวม
อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า
ทุกข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ตอบคำถามและพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม การวิเคราะห์โทษของ
มิจฉาทิฐิ คุณของสัมมาทิฐิ และการนำหลักธรรมสัมมาทิฐิไปใช้ได้จริง
($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00)

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
แผนที่ 5 ได้ “ธ” จาก “ท” อย่างไร ของนักศึกษาต่อการฝึกอบรมภาพรวมของการ
ประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถ้าม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	4.00	0.00	ดีมาก
2. เข้าใจวิธีสังเกตหาอุบายธรรม	4.00	0.00	ดีมาก
3. การนำวิธีสังเกตหาอุบายธรรมไปใช้ในชีวิตจริง	4.00	0.00	ดีมาก
รวม	4.00	0.00	ดีมาก

จากตาราง 16 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพรวม
อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า ทุก
ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ตอบคำถามและพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม เข้าใจวิธีสังเกตหาอุบาย
ธรรม และการนำวิธีสังเกตหาอุบายธรรมไปใช้ในชีวิตจริง ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม แผนที่ 6 เวลาที่ผ่านมาแล้วใจเราละ ของนักศึกษาต่อการฝึกอบรม ภาพรวมของการประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	3.41	0.50	มาก
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.93	0.26	ดีมาก
3. การวิเคราะห์กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	3.90	0.31	ดีมาก
4. การสังเคราะห์กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	3.79	0.49	ดีมาก
รวม	3.76	0.45	ดีมาก

จากตาราง 17 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.45) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.26) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ตอบคำถามและพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 0.50)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม แผนที่ 7 ธรรมส่วนตัวธรรมส่วนรวม ของนักศึกษาต่อการฝึกอบรม ภาพรวมของการประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	3.79	0.41	ดีมาก
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.86	0.35	ดีมาก
3. การเข้าใจความหมายของการเสริมสร้างสุขภาพจิต	4.00	0.00	ดีมาก
4. การวิเคราะห์ความหมายประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต	3.97	0.19	ดีมาก
5. การสังเคราะห์ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต	3.93	0.26	ดีมาก
รวม	3.91	0.29	ดีมาก

จากตาราง 18 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่าข้อที่มี

ค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเข้าใจความหมายของการเสริมสร้างสุขภาพจิต ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00) ข้อที่มี ค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ตอบคำถาม พูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = 0.41)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของพฤติกรรมระหว่างการฝึกอบรม
แผนที่ 8 สรุปกิจกรรม / พิธีปิดของนักศึกษาต่อการฝึกอบรม ภาพรวมของการ
ประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ถาม/ตอบพูดโต้ตอบเรื่องที่อบรม	4.00	0.00	ดีมาก
2. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.00	0.00	ดีมาก
3. มีความประทับใจต่อการฝึกอบรม	4.00	0.00	ดีมาก
รวม	4.00	0.00	ดีมาก

จากตาราง 19 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมโดยภาพรวม
อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า ทุกข้อ
อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.00)

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความของพฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่ง
ปัญญาระหว่างการฝึกอบรม สำหรับนักศึกษาต่อการฝึกอบรม และภาพรวมของการ
ประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. มีความพึงพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตนในปัจจุบัน	3.26	0.73	ปฏิบัติบ่อย
2. ชอบทำร้ายตัวเองเพราะไม่พอใจในตนเอง	3.76	0.50	เป็นประจำ
3. ชอบทรมานตนเองเมื่อผิดหวังกับตนเอง	3.66	0.60	เป็นประจำ
4. ชอบคิดว่าชีวิตมีแต่ปัญหา (ทุกข์)	1.96	0.66	เป็นบางครั้ง
5. มักคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข	3.20	0.71	ปฏิบัติบ่อย
6. เป็นผู้ควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่อมีสถานการณ์คับขันหรือ ร้ายแรงเกิดขึ้น	2.63	0.80	ปฏิบัติบ่อย
7. รู้สึกหงุดหงิดมาก เมื่อมีผู้กล่าวถึงปมด้อยของท่าน	3.03	0.71	ปฏิบัติบ่อย
8. เมื่อถูกตำหนิจะรู้สึกโกรธมากและตอบโต้ทันที	3.26	0.78	ปฏิบัติบ่อย
9. จัดการกับเงินรายได้ได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอกับ			

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
ค่าใช้จ่าย	2.66	0.88	ปฏิบัติบ่อย
10. คิดว่าความรักมีแต่ปัญหา	2.20	0.76	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
11. มีความพึงพอใจกับผลการเรียนของตนในปัจจุบัน	3.26	0.90	ปฏิบัติบ่อย
12. ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและออกกำลังกายอยู่เสมอ	2.43	0.81	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
13. ปฏิบัติหน้าที่ลูกได้ดี ครอบครัวมีความอบอุ่น	3.33	0.60	ปฏิบัติบ่อย
14. ชอบใช้เหตุผลมากกว่ากำลัง	3.23	0.56	ปฏิบัติบ่อย
15. เมื่อเกิดความขัดแย้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	3.16	0.59	ปฏิบัติบ่อย
16. ยอมรับคำตำหนิหรือคำตักเตือนเมื่อตนทำผิด	3.10	0.66	ปฏิบัติบ่อย
17. ให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าบุคคลนั้นเคยทำให้ท่านเดือดร้อน	3.03	0.49	ปฏิบัติบ่อย
18. มักโทษคนอื่นเสมอเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และคิดเข้าข้างตนเอง	3.06	0.86	ปฏิบัติบ่อย
19. ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น	3.23	0.56	ปฏิบัติบ่อย
20. ยินดีปรับปรุงตนเอง เมื่อมีผู้ชี้แนะจุดบกพร่อง	3.33	0.60	ปฏิบัติบ่อย
21. ทุกข์ใจมาก เมื่อสิ่งที่คาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง	2.50	0.77	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
22. เมื่อเกิดความโกรธพยายามควบคุมอารมณ์โดยนึกถึงด้านบวก	2.93	0.69	ปฏิบัติบ่อย
23. เมื่อเกิดความโกรธ จะระบายออกมาด้วยการกระทำที่รุนแรง	3.40	0.81	ปฏิบัติบ่อย
24. มักอาฆาตพยาบาทเมื่อมีผู้ทำให้โกรธ	3.13	0.93	ปฏิบัติบ่อย
25. เผื่อพิจารณาความคิดและการกระทำของตนด้วยการเจริญปัญญา	2.60	0.67	ปฏิบัติบ่อย
26. ใช้วิธีคิดแบบเหรียญมีสองด้าน เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง	2.73	0.69	ปฏิบัติบ่อย
27. เมื่อเกิดปัญหาหรือความยุ่งยากจะเดินหนี ทันทึ	2.00	0.78	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
28. คิดก่อนพูดและก่อนกระทำทุกครั้ง	2.53	0.73	ปฏิบัติบ่อย
29. หาทงตกลงกับเพื่อน เมื่อเกิดความขัดแย้งกัน	2.96	0.66	ปฏิบัติบ่อย
30. กล่าวคำขอโทษทุกครั้งเมื่อตนทำผิด	3.40	0.67	ปฏิบัติบ่อย
31. มีความเห็นใจและพร้อมที่จะช่วยคนที่เมื่อเห็นผู้อื่นลำบาก	3.03	0.66	ปฏิบัติบ่อย
รวม	2.94	0.27	ปฏิบัติบ่อย

จากตาราง 20 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา ระหว่างการฝึกอบรม ภาพรวมอยู่ในระดับ ปฏิบัติบ่อย ($\bar{X} = 2.94$, S.D. = 0.27) เมื่อพิจารณา รายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชอบทำร้ายตัวเองเพราะไม่พอใจในตนเอง ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.50) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ชอบคิดว่าชีวิตมีแต่ปัญหา (ทุกข์) ($\bar{X} = 1.96$, S.D. = 0.66)

1.3 การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร

1.3.1 การประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม

ผลการประเมินเจตคติต่อการฝึกอบรมและการประเมินโครงการฝึกอบรม การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏ เทพสตรี เพื่อเป็นการประเมินผลหลักสูตรระหว่างการทดลองใช้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปรากฏดังตาราง 21

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับเจตคติของนักศึกษาต่อการ ฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ข้าพเจ้ามาเข้าฝึกอบรมเพราะถูกบังคับ	2.40	1.13	ไม่เห็นด้วย
2. อยากให้การฝึกอบรมหมดเวลาเร็วๆ	2.06	0.73	ไม่เห็นด้วย
3. เนื้อหาในหลักสูตรไม่น่าสนใจ	1.76	1.00	ไม่เห็นด้วย
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลากหลายน่าสนใจ	4.20	1.18	เห็นด้วย
5. เข้าอบรมแล้วรู้สึกว่ ความทุกข์ลดลง	4.33	1.02	เห็นด้วย

ตาราง 21 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
6. เข้าอบรมแล้วเกิดกระบวนการสร้างปัญญา	4.40	0.93	เห็นด้วย
8. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกซี้ใจ เมื่อต้องทำกิจกรรมต่างๆ	1.60	0.56	ไม่เห็นด้วย
9. หลังการอบรมตั้งใจจะแก้ไขตนเองใหม่	4.60	0.49	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10. ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการอบรมครั้งนี้มาก	4.83	0.37	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
11. เป็นหลักสูตรที่สามารถลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญาได้จริง	4.56	0.50	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
12. ยิ่งอบรมยิ่งเกิดความเบื่อหน่าย	1.63	0.71	ไม่เห็นด้วย
13. เข้าอบรมแล้วรู้ว่าปัญหาชีวิตส่วนมากเกิดจากใจของเราสร้างมันขึ้นมาเอง	4.56	0.67	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
14. เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น	4.63	0.49	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
15. เข้าร่วมกิจกรรมแล้วจิตใจเบิกบานผ่องใส	4.66	0.47	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
16. เวลาเข้าร่วมกิจกรรมข้าพเจ้าง่วงนอนและไม่รับรู้เรื่องราวการอบรม	1.90	0.71	ไม่เห็นด้วย
17. เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่น่าสนใจ	4.36	0.66	เห็นด้วย
18. หลักสูตรมีความสนุกสนาน รู้สึกดีและผ่อนคลาย	4.60	0.49	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
19. อยากเข้าร่วมฝึกอบรมกับหลักสูตรแบบนี้อีก	4.46	0.62	เห็นด้วย
ตาราง 21 (ต่อ)			
20. การเข้ารับการอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเป็นการเสียเวลา	1.56	0.85	ไม่เห็นด้วย
รวม	3.58	0.22	มาก

จากตาราง 21 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.22) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากอบรมครั้งนี้ ($\bar{X} = 4.83$, S.D. = 0.37) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ การเข้ารับการอบรมครั้งนี้รู้สึกว่าเป็นการเสียเวลา ($\bar{X} = 1.56$, S.D. = 0.85)

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อโครงการ
ฝึกอบรมการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา ภาพรวมแต่ละด้านของการประเมิน

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ	4.46	0.50	มาก
2. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้	4.43	0.50	มาก
3. ความพึงพอใจของท่านที่มีต่อกิจกรรมวิทยากร เรื่อง	4.20	0.66	มาก
- ปัญญาทางโลกปัญญาทางธรรม	4.23	0.62	มาก
- เคล็ดลับการควบคุม E.Q.	4.46	0.50	มาก
- การคิดเป็นเห็นถูก	4.73	0.44	มากที่สุด
- ราตรีนี้เพื่อแม่ (พ่อ)	4.46	0.68	มาก
- ธรรมะรับอรุณ	4.40	0.81	มาก
- กายเคลื่อนไหวหัวใจเบิกบาน	4.53	0.50	มากที่สุด
- การเข้าฐานระวางในเหตุสังเวยในผลและฐานยอม	4.53	0.57	มากที่สุด
แพ้เป็น			
- กิจกรรมได้ “ช” จาก “ท”	4.53	0.57	มากที่สุด
- กิจกรรมการฝึกพูดเป็น ฟังเป็น แสดงเป็น	4.26	0.90	มาก
- เคล็ดลับการสร้างเสน่ห์	4.46	0.57	มาก
- ปณิธานใจ	4.40	0.77	มาก
- เล่าสู่กันฟัง	3.53	1.16	มาก
4. ระยะเวลาที่อบรม	4.03	0.71	มาก
5. เอกสาร/สื่อประกอบการอบรม	4.00	0.89	มาก
6. การดำเนินการ เช่น การประชาสัมพันธ์ การติดต่อประสานงาน การอำนวยความสะดวก	4.80	0.40	มากที่สุด
7. อาหาร และเครื่องดื่ม	4.70	0.70	มากที่สุด
8. บรรยากาศในการจัดอบรม	4.77	0.50	มากที่สุด
9. สถานที่ในการจัดอบรม	4.70	0.60	มากที่สุด
10. สถานที่พัก	4.63	0.56	มากที่สุด
รวม	4.42	0.35	มาก

จากตาราง 22 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อโครงการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อการประเมิน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ การดำเนินการ เช่น การประชาสัมพันธ์ การติดต่อประสานงาน การอำนวยความสะดวก($\bar{X} = 4.80$, S.D. = 0.40) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ความพึงพอใจของท่านที่มีต่อกิจกรรมวิทยากร เรื่องเล่าสู่กันฟัง ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 1.16)

ส่วนข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อโครงการจากการตอบแบบสอบถามปลายเปิด พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม ต้องการให้เพิ่มเวลาอีก ต้องการให้มีการจัดฝึกอบรมอย่างนี้อีก ผลการอบรมสามารถนำความรู้หลักธรรมและหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สนุกและได้รับความรู้ การจัดอบรมครั้งต่อไปควรจัดในช่วงปิดภาคเรียน และควรมีกิจกรรมที่แตกต่างจากการอบรมครั้งนี้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิต

1.3.2 การประเมินผลหลังสิ้นสุดการอบรม 1 เดือน

ผู้วิจัยได้ติดตามผลของการใช้หลักสูตร 1 เดือนหลังจากใช้หลักสูตรโดยการประเมินพฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผลการประเมินนำเสนอปรากฏดังตาราง 23

ตาราง 23 ผลการเปรียบเทียบการทดสอบพฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา หลังการฝึกอบรม 1 เดือน กับ หลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญาสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏเทพสตรี

รายการ	n	\bar{X}	S.D.	t-test	p-value
หลังการฝึกอบรม	30	31.16	4.17	1.67	.10
หลังการอบรม 1 เดือน	30	32.33	1.95		

จากตาราง 23 พบว่า พฤติกรรมการลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี หลังการฝึกอบรม 1 เดือน ไม่แตกต่างกับพฤติกรรมหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม

จากการสอบถามหลังจากจบโครงการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ติดตามผลในหัวข้อธรรมคือ ได้ ๕ จาก ๗ ของนักศึกษา ตามหัวข้อที่กำหนดให้ คือ

1. ภายใน 1 เดือน หลังจากอบรมท่านได้นำวิธีการหรือหัวข้อธรรมใดมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับเรื่องใด พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ นำไปประยุกต์ใช้ในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ เช่นกรณีของ นางสาว ภัทราวดี รักรยงค์ (11 ธันวาคม 2551) กล่าว

ว่า หลังจากการฝึกอบรมข้าพเจ้าได้นำเรื่องที่ได้จากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่อง การควบคุมอารมณ์ คือ โดยส่วนตัวแล้ว เป็นคนที่ค่อนข้างจะอารมณ์ร้อน ชี้อหุดหงิด ซึ่งข้าพเจ้าก็รู้ว่าไม่ดี แต่ในบางครั้งก็ ไม่สามารถระงับความโกรธนั้นได้ ซึ่งได้หลักการคิด “คิดเป็น เห็นถูก” ของแม่ชีตั๋ย มาก็สามารถช่วยได้มากเลยทีเดียว คือ พอเริ่มอารมณ์เสีย ก็จะพยายามทำใจเย็นๆ และคิดว่า ทำไมเราต้องโมโหต้องโกรธ แล้วถ้าทำไป ผลที่ออกมามันจะเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี คือ จากที่จะโกรธ 100% ก็อาจจะลดเหลือซักประมาณ 60 – 70 % คือคิดว่า ก็ยังดีกว่าแต่ก่อนที่ไม่ค่อยยังมีอยู่ความคิดเลย เราต้องเป็นคนควบคุมตนเองได้ดีกว่าคนอื่นอยู่แล้ว

2. ภายใน 1 เดือน หลังจากอบรมท่านได้ “อุบายธรรม” อะไรจากเรื่องทั่วๆ ไปเพิ่มขึ้นบ้าง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ กล่าวว่า ได้ฝึกมองชีวิตว่า เปรียบเหมือนเหรียญสองด้าน และทุกอย่างในชีวิตของคนเราก็มีสองด้าน เราจะเลือกมองด้านไหนเท่านั้นเอง อาทิเช่น เห็นต้นไม้ 1 ต้น ในต้นไม้มีทั้งใบที่อ่อน แก่ สีเขียวสด สีเหลือง มีผล มีดอกดูสวยงาม ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน อุบายธรรมอีกอย่าง คือ น้ำที่หยดจากก๊อกน้ำ ก็เปรียบเสมือนกับเราถ้าเรามีความทุกข์เหมือนกับหยดน้ำ ที่หยดออกจากก๊อกน้ำ ชีวิตของเราก็จะหมดไปกับความทุกข์ เหมือนกับหยดน้ำแต่ถ้าเราปิดน้ำให้สนิท น้ำก็จะหยุดไม่หมดถึง และถ้าเราปิดใจไม่มีความทุกข์ ใจของเราก็จะมีความสุขและสามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้มากขึ้น

3. ภายใน 1 เดือน หลังจากอบรมท่านได้ “ธ จาก ท” อะไรเพิ่มขึ้นบ้าง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ กล่าวว่า จากกิจกรรมเปลี่ยน ท เป็น ธ ทำให้ได้ข้อคิดมากมาย อาทิเช่น เมื่อเรากวาดใบไม้ ใบหญ้า สิ่งที่เราจะ ได้รับ คือ ความสะอาด ความเป็นระเบียบ เรียบร้อยของสถานที่ สิ่งต่อมาที่จะได้รับต่อไป ถ้าเรานำสิ่งเหล่านั้น มาพิจารณาให้ดี ๆ เราจะพบว่า เราได้ อุบายธรรม ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของเราได้ จากการกวาดใบไม้บนพื้นดินที่ไม่เรียบ ทำให้เรารู้ว่า ชีวิตของเราไม่สมบูรณ์แบบ ไม่ราบเรียบเสมอไป และในการดำเนินชีวิตให้ผ่านไปแต่ละวันนั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่าย บางวันก็อาจจะผ่านไปได้ง่าย หรือบางวันก็อาจจะผ่านยาก ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีทางแก้ไข อยู่ที่ว่าเราจะพลิกแพลง ดัดแปลง หรือนำมาประยุกต์ให้เข้ากับปัญหาของเราได้อย่างไร

การทำความสะดวกห้องน้ำ เมื่อคุณแม่บอกให้ทำความสะดวกห้องน้ำซึ่งมีอยู่สองห้องเราก็ไม่รีบทำเพราะคิดว่าห้องน้ำยังไม่สกปรกมากนัก รอให้มันสกปรกมากกว่านี้แล้วค่อยทำก็ได้ จนวันหนึ่งตัวเองเริ่มลึ้มในห้องน้ำ จึงรีบทำความสะอาด และด้วยความมักง่ายประกอบกับต้องการให้งานเสร็จเร็ว จึงรีบล้างพร้อมกันทั้งสองห้อง ผลปรากฏว่าห้องน้ำไม่สะอาด ตัวเองก็เหนื่อยและงานก็เสร็จช้ากว่าที่คิดไว้ พอพิจารณาดูก็เกิดอุบายธรรมขึ้นว่า การที่เรากระทำอยู่ในขณะนี้เหมือนที่เวลาเรียนอาจารย์มอบหมายงานให้ทำ เราก็ไม่รีบทำต้องรอให้ใกล้ถึงวันกำหนดส่งงานค่อยรีบทำ ซึ่งงานก็เสร็จทันตามกำหนดแต่ผลของงานออกมาไม่ดีเท่าที่ควร นั่นก็

เป็นเพราะว่าเรามาเร่งทำงานตอนใกล้ถึงวันกำหนดส่งนั่นเอง แต่ถ้าเราเริ่มทำตั้งแต่วันที่อาจารย์มอบหมายงานให้ผลคงออกมาดีกว่านี้ ตัวเองก็ไม่ต้องเหนื่อย

2. ผลการปรับปรุงหลักสูตร

ภายหลังจากการนำหลักสูตรไปไปทดลองใช้ ผู้วิจัยนำได้พบข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตร ในด้านเวลาของการฝึกอบรม ว่า ควรมีเวลาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการทำกิจกรรมตัวให้มากกว่านี้ ผู้วิจัยจึงปรับเวลาดลดลงและยืดหยุ่นเวลาตามความเหมาะสม เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ซึ่งจะได้นำไปจัดทำเป็นหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ฉบับสมบูรณ์ เพื่อผู้นำไปใช้ได้ปรับให้เหมาะสมและสอดคล้องต่อไป