



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 5

Construction Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom  
for Guiding the Mathayom Five Students

นามผู้วิจัย นางสาวศาลิตา บัณฑิตกุล

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

( รongศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิตกุล, Ed.D. )

หัวหน้าภาควิชา

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์, ศศ.ม. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รongศาสตราจารย์กัญญา ธีระกุล, D.Agr. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การสร้างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขแนวปัญญา  
เพื่อแนะน่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

Construction Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom  
for Guiding the Mathayom Five Students

โดย

นางสาวศาลิตา บัณฑิตกุล

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศาลิตา บัณฑิตกุล 2554: การสร้างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนว  
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)  
สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญศิริกุล, Ed.D. 171 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อ  
แนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 2) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขตามแนวปัญญาของ  
นักเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนว  
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรมพัฒนาความสุข  
ตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน  
นนทบุรีพิทยาคม จังหวัดนนทบุรี โดยออกแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design)  
นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 24 คน ดำเนินการฝึกอบรมรวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
คือ โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5  
แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบบันทึกการเรียนรู้และ  
ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมแต่ละครั้ง แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มี  
ต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมและผู้นำกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Dependent-Samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมชุดฝึกอบรมพัฒนา  
ความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสุข  
ตามแนวปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็น  
ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา ช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ  
เรื่องความสุขตามแนวปัญญามากขึ้น นักเรียนกล่าวว่ามิเจตคติที่ดีในเรื่องความสุขตามแนวปัญญา  
และจะนำแนวทางเศรษฐกิจไปใช้จริงในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความสุขตามแนวปัญญา

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Salita Bandhukul 2011: Construction Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom Five Students. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Associate Professor Jittinun Boonsathirakul, Ed.D. 171 pages.

The purposes of this research were 1) to construct the package of training to enhance happiness according to the Thai Wisdom for guiding the mathayom five students, 2) to compare the difference of the experimental group's happiness before and after being trained by the Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom Five Students and 3) to study students' opinions to the Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom Five Students.

This research was the Quasi experimental design. The sample were 24 mathayom five students in Nonthaburi pittayakom, Nonthaburi province. The experimental group is to one group of pre-test and pretest design. The experimental group participated in the Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom Five Students Setting for 12 sessions, 50 minutes per each session. The instruments which were used in this research were the Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom Five Students, the Happiness test According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom five students, the Student's Self-report and the Students' Opinion Form towards the Training Package in each section and the Student's Opinion towards the Training Package and the Group leader Questionnaire. Dependent-Samples t-test was used for data analysis.

The research results indicated that 1) the posttest score on the Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom Five Students of the experimental group were higher than theirs pretest scores at .05 level of significance 2) the experimental group reported that participated in the Training Package to Enhance Happiness According to the Thai Wisdom for Guiding the Mathayom Five Students helped them to increase their knowledge and understanding about happiness according to the Thai Wisdom. This brings the experimental apply the Thai Wisdom into their daily life and believed that ultimately brings them happiness.

---

Student's signature

---

Thesis Advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาเป็นอย่างดีจากคณาจารย์หลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล ผู้เป็นกัลยาณมิตรผู้นำทางให้ศิษย์เกิดความคิดตามแนวปัญหา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญศิริกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี และขอกราบขอบพระคุณประธานการสอบ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมฯ เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการ โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม จังหวัดนนทบุรี ในการเข้าไปทดลองโปรแกรมชุดฝึกอบรม ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านยิ่ง และขอขอบคุณ คณะครู นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้

สุดท้าย ขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย รวมถึงเพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ นิสิตสาขาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาจนทำให้วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ศาลิตา บัณทุกุล

มีนาคม 2554

## สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	8
แนวคิดเกี่ยวกับความสุข	8
แนวคิดตามแนวปัญญา	17
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	18
แนวคิดเกี่ยวกับชุดฝึกอบรม	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
สมมติฐานการวิจัย	39
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การดำเนินการทดลอง	45
การวิเคราะห์ข้อมูล	46
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	47
ผลการวิจัย	47
ข้อวิจารณ์	78

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	81
สรุปผลการวิจัย	81
ข้อเสนอแนะ	88
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	89
ภาคผนวก	94
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย	95
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย	101
ภาคผนวก ค ตัวอย่างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5	106
ภาคผนวก ง ตัวอย่างแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	163
ภาคผนวก จ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรม ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนว นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย	166
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	171

## สารบัญญัตราง

ตารางที่		หน้า
1	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมการทดลอง โดยการทดสอบด้วย สถิติทดสอบที (Dependent - Sample t - test)	48
2	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่ม ทดลองที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมและต่อผู้วิจัย	71

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ	19
2	คะแนนจากแบบวัดความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แสดงว่า การใช้ชุดฝึกอบรมฯ ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขฯ เพิ่มขึ้น	49

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญของปัญหา

รายงานสุขภาวะภาคกลาง ปี 2551 (พริดา วิเศษศิลานนท์, 2552: 58-60) มีการสรุปสถานการณ์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน พบว่า เด็กไทยอยู่บนความแปลกแยกจากศาสนาและครอบครัว อยู่ในวัฒนธรรม กิน ดื่ม มีวัฒนธรรมแห่งเสรีภาพและการแสดงออกทางเพศ วัฒนธรรมคลังหวย รวยลัด วดดวง วิถีชีวิตของเด็กไทยยุคใหม่ มุ่งเน้นค่านิยมเลือกเป้าหมายของชีวิต คือการได้ประสบความสำเร็จในชีวิต ความมั่นคงของครอบครัว ชีวิตที่สุขสบายเป็นอันดับแรกๆ ในขณะที่เลือกการเสียดสละ การทำบุญสะสมเพื่อชีวิตโลกหน้า หรือคิดถึงความมั่นคงของชาติเป็นลำดับท้ายๆ ส่วนค่านิยมเรื่องชีวิตแต่งงานที่มีความสุข มีรายได้ดี มีอาชีพก้าวหน้า ให้ความสำคัญกับครอบครัวถือเป็นความสำเร็จในชีวิต ในทางกลับกันค่านิยมเกี่ยวกับการทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม หรือเรื่องศาสนากลายเป็นค่านิยมอันดับสุดท้ายของเด็กไทยยุคนี้ การจัดการศึกษาที่ด้อยพัฒนาให้เด็กและเยาวชนเกิดความรู้ พัฒนาปัญญา เกิดการสร้างค่านิยมอันถูกต้องดีงาม และมีคุณธรรม ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในการแก้ไขปัญหาด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเยาวชนไทยปัจจุบัน แนวทางหนึ่งที่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ คือ การรื้อฟื้น “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มาบูรณาการในการเรียนการสอนทุกสาระการเรียนรู้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในหลากหลายมิติ

สายพระเนตรอันยาวไกลในการมุ่งพัฒนาคุณภาพมนุษย์และแก้ไขปัญหาวิกฤตต่างๆ ของบ้านเมือง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จึงได้พระราชทานแนวทางในการดำเนินชีวิตด้วยความสมดุล มั่นคง และยั่งยืนไว้ นั่นคือ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับของนานาชาติในด้านการนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม โดยสมพร เทพสิทธา (2549: 1) ได้นำใจความตอนหนึ่งที่พระองค์ท่านฯ ตรัสแก่ประชาชนเนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 4 ธันวาคม 2541 เกี่ยวกับเรื่องนี้ดังความตอนหนึ่งว่า

...คนเรากล้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข...

ในปัจจุบันปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาถูกบรรจุเป็นวาระแห่งชาติโดยระยะของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550) ได้วางรากฐานการพัฒนาประเทศตามแนวทาง “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งมีวิสัยทัศน์เพื่อมุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (Green and Happiness Society)” คนไทยมีคุณธรรมนำความรอบรู้ รู้เท่าทันโลก มีความสุข ครอบครัวยั่งยืน ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณภาพ เสถียรภาพและเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพ และทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน อยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล ดำรงไว้ซึ่งระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี

ประเทศชาติจะก้าวพ้นวิกฤตการณ์ทางสังคม พัฒนาไปอย่างมั่นคงและยั่งยืน สามารถดำรงอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีเกียรติภูมิและมีศักดิ์ศรี เป็นสังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันได้นั้น จำเป็นต้องส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความรู้และคิดเป็น เพราะเมื่อคิดเป็น ก็จะดำเนินชีวิตเป็น แนวปัญญาเป็นแนวทางที่ส่งเสริมการพัฒนาชีวิตไปสู่การเกิดคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม เมื่อเผชิญปัญหา ก็สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) 5 ประการ ได้แก่ 1) เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคน ให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต 2) เป้าหมายการพัฒนาชุมชนและแก้ปัญหาความยากจน 3) เป้าหมายด้านเศรษฐกิจ ปรับโครงสร้างเศรษฐกิจให้มีความสมดุลและยั่งยืน 4) เป้าหมายการสร้างความมั่นคงของฐานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม รักษาความอุดมสมบูรณ์ของฐานทรัพยากรและความหลากหลายทางชีวภาพ และ 5) เป้าหมายด้านธรรมาภิบาล ให้ท้องถิ่นมีอิสระในการพึ่งตนเองมากขึ้น ภาคประชาชนมีความเข้มแข็ง รู้สิทธิ หน้าที่ และมีส่วนร่วมมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ; 2550)

แนวคิดทางปัญญา เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เกิดจิตสำนึกอันดีงาม ตามครรลองครองธรรม พัฒนาต้นทุนชีวิตของพวกเขาให้มีความรู้ มีปัญญา รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในสังคม และมีทักษะในการดำเนินชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ไปจนถึงเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณภายในตัวคน การทำความดี การเป็นคนดีของสังคม และเป็นผู้ที่มีความสุขได้ง่าย วิจารณ์ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนั้น เป็นวัยที่กำลังเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่มีการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างก้าวกระโดด สอดคล้องกับ สุรางค์ โคว์ตระกูล (2544: 88) ได้อธิบายว่า

พัฒนาการทางเขาวนปัญญาของคนวัยนี้ สามารถคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ มีความสนใจในปรัชญาชีวิต ศาสนา สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุมานและอุปมาน และมีหลักการ เหตุผลของตนเอง ในขณะเดียวกัน ถ้าไม่พัฒนาเขาวนปัญญาโดยปลูกจิตสำนึกอันดีงาม ในการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม พวกเขาอาจกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไร้จิตสำนึกดี เห็นแก่ตัว แล้งน้ำใจ ไม่มีจิตสาธารณะ ไม่มีความสุข ให้ความสำคัญกับวัตถุเงินทองเป็นหลัก ฟุ้งเฟ้อ ไม่ซื่อสัตย์ ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ไม่คิดเรียนรู้สิ่งใหม่ ไม่ทำตามกระแสสังคมแบบที่เร้าให้เกิดกิเลสตัณหา ฝักใฝ่และหมกมุ่นในเรื่องเพศและอบายมุข ใช้ความรู้สึกในการนำพาชีวิตโดยขาดเหตุผล ไม่มี วิจาร์ณญาณ ถูกชักจูงให้กระทำผิดได้ง่าย งามายอยู่กับความเชื่อผิดๆ ไม่ฟังตนเอง ขาดการควบคุมสติ ยิ่งคิด ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ใช้กำลังในการตัดสินใจปัญหา มีความสุขสงบทางจิตใจได้ยาก ไม่เห็นคุณค่าและรู้จักรักษารัชมชาติ ใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลือง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวกลายเป็นอุปนิสัย ที่พบเห็นได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบันที่คนขาดความรู้และคุณธรรมในการนำพาชีวิตไปสู่ความสุขร่วมกัน ในสังคม หากปล่อยปละละเลยปัญหาเหล่านี้ให้ลุกลามต่อไป โดยไม่หาแนวทางแก้ไขเยาวชนของชาติ รุ่นต่อไปอาจนำพาบ้านเมืองไปสู่หายนะในที่สุด การรู้จักคำว่า “พอ” หันมาใช้เหตุผล และสร้าง ภูมิคุ้มกันให้ตนเองในการดำเนินชีวิต จึงเป็นคำตอบของการแก้ไขปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจ สังคม และ สิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้

คุณลักษณะที่ดั่งใจต่างๆ ในตัวเด็กและเยาวชนจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากขาดกระบวนการนำ ที่ถูกต้องจากสถานศึกษา การฝึกอบรมเป็นเครื่องมือหนึ่งอันจะทำให้วัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 5 ได้เรียนรู้เรื่องความสุขตามแนวปัญญา การฝึกอบรมมีจุดเด่นในด้านการทำให้ผู้เรียนเกิด กระบวนการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้ (Knowledge) ผู้เรียน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสุขตามแนวปัญญา ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการพัฒนา ชีวิตตามแนวทางของแนวปัญญา โดยใช้เศรษฐกิจพอเพียงนำทาง 2) ด้านเจตคติ (Attitude) ผู้เรียน มีมุมมองที่ดี มีค่านิยม เกิดแรงจูงใจ เกิดความตระหนักรู้ในคุณค่า คุณประโยชน์ เล็งเห็นความสำคัญ เล็งเห็นความเหมาะสมของการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตปัจจุบันเพื่อให้เกิด ปัญญา และ 3) ด้านทักษะ (Skill) ผู้เรียนเกิดแนว โน้มหรือ/และเกิดความสามารถในการนำสิ่งที่ ได้เรียนรู้จากชุดฝึกอบรมไปใช้จริง อาทิ เกิดกระบวนการคิดใหม่ๆ สามารถเชื่อมโยงความรู้ไปสู่ การปรับใช้อย่างเหมาะสมกับตนเองและสภาพแวดล้อมของตนเอง เล็งเห็นคุณค่าของความสุข ตามแนวปัญญา สามารถถ่ายทอดเพื่อเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้น มีความทันสมัยและเป็นแนวทางปฏิบัติอันเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม สังคม ประเพณี ของคนไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อแนะแนวแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับความสุขตามแนวปัญญา โดยหวังว่านักเรียนในช่วงวัยนี้ จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชุดฝึกอบรมฯ ไปประยุกต์ใช้จริง นำความสุขมาสู่ตนและสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรม ด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่ออาจารย์ที่สอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 และผู้สนใจสามารถนำชุดฝึกอบรมดังกล่าว ไปใช้ประโยชน์ในการแนะแนวทางบ่มเพาะเจตคติที่ดี และพัฒนาความรู้ ความเข้าใจตลอดจนพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามแนวปัญญา
2. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับความสุขตามแนวปัญญากับนักเรียนและนักศึกษาในระดับอื่นๆ ต่อไป

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยออกแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) ใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่มอย่างง่าย (Cluster Random Sampling) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม จังหวัดนนทบุรี ภาคปลาย ปีการศึกษา 2552 ระยะเวลาในการทดลองตั้งแต่พฤศจิกายน 2552 ถึงมกราคม 2553

ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ ชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาฯ และข้อคิดเห็นประสพการณ์การเรียนรู้ในด้านการนำความรู้สู่การปฏิบัติจริง ต่อการเข้าร่วมฝึกอบรมฯ ในแต่ละครั้ง

## ข้อตกลงเบื้องต้น

แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 สามารถวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้

## นิยามศัพท์

**ความสุขตามแนวปัญญา** หมายถึง การมีความรู้ ความสามารถในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองในมิติต่างๆ อันได้แก่ 1) มิติสุขภาพกายและสุขภาพจิต คือ การให้ความสำคัญกับการดูแลบุคลิกภาพภายนอกและใส่ใจกับการดูแลร่างกายของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตลอดจนการดูแลจิตใจของตนเองให้ผ่อนคลาย มีพลังและมีความพร้อมในการกระทำความดีงาม และ 2) ปัจจัยสนับสนุนตามแนวปัญญา คือ การให้คุณค่ากับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยสันติสุขและอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล งานวิจัยครั้งนี้ได้จำแนกความสุขตามแนวปัญญาไว้เป็นองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

## 1. มิติสุขภาพกายและจิต ได้แก่

1.1 ด้านสุขภาพกาย หมายถึง การมีความพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถในการดูแลสุขภาพกายของตนเองได้ดี มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายด้วย กีฬาหรือออกกำลังกาย

1.2 ด้านสุขภาพจิต หมายถึง สภาพจิตใจที่ประกอบไปด้วยความรู้สึkfพึงพอใจในชีวิต มีภาคภูมิใจ และยอมรับในความสามารถของตนเอง เป็นความสามารถที่จะมีความสุขได้ด้วยตนเอง รวมไปถึงการทำจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใส

1.3 ด้านสมรรถภาพจิต หมายถึง ความสามารถของจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ มีความเพียรพยายาม มีสติ มีความอดทน มีพลังในการดำเนินชีวิตและเผชิญกับปัญหาต่างๆ

1.4 ด้านคุณภาพจิต หมายถึง คุณธรรมที่ฝังงายในจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาความสุข ได้แก่ ความซื่อสัตย์ สุจริต แบ่งปัน

## 2. มิติปัจจัยสนับสนุนตามแนวปัญญา ได้แก่

2.1 ด้านครอบครัว หมายถึง ความพึงพอใจในสภาพครอบครัวตนเอง มีความสุขในครอบครัว รู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย และสมาชิกในครอบครัวอาศัยอยู่ด้วยกันอย่างเอื้ออาทรญาติพี่น้องมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.2 ด้านโรงเรียนและเพื่อน หมายถึง การมีสัมพันธภาพอันดีกับโรงเรียนและเพื่อน มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

2.3 ด้านชุมชนเข้มแข็ง หมายถึง ชุมชนมีความรัก สามัคคี ช่วยเหลือและดูแลซึ่งกันและกัน การได้อยู่ในชุมชนที่มีความปลอดภัย มีการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม มีการส่งเสริมจิตสำนึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม และการได้รับบริการสาธารณสุขอย่างเพียงพอ

2.4 ด้านสภาพแวดล้อม หมายถึง มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย และเห็นคุณค่าของธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างพอประมาณ รวมถึงดูแลรักษาธรรมชาติเพื่อให้เกิดความสมดุลกับชีวิต

2.5 ด้านการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หมายถึง การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีวิถีคิดในการดำเนินชีวิตและสามารถพัฒนาความสุขของตนเอง และมีตัวแบบที่ดีในการพัฒนาตนให้เกิดความสุข สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ

2.6 ด้านรู้หลักเศรษฐกิจ หมายถึง การมีความสามารถในการเก็บออมและใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง มีความสามารถในการประเมินรายรับและรายจ่าย วางแผนค่าใช้จ่าย และใช้จ่ายอย่างมีวิจารณ์ญาณ

**ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5** หมายถึง หลักสูตรกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 กิจกรรม รวม 12 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ เจตคติ และทักษะ ตามนิยามศัพท์ความสุขตามแนวปัญญา อันจะเป็นต้นทุนชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมและสื่อการเรียนรู้ ได้แก่ เอกสารความรู้ สื่อวิดิทัศน์ Power point สำหรับบรรยายความรู้ ใบกิจกรรม และแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ โดยจำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
2. แนวคิดตามแนวปัญญา
3. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
4. แนวคิดเกี่ยวกับชุดฝึกอบรม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

จากการศึกษาของผู้วิจัยเกี่ยวกับการให้ความหมายของความสุข พบว่า มีการอธิบายความหมายของความสุขในหลากหลายรูปแบบ ทั้งในมิติทางด้านอารมณ์จิตใจ และมิติด้านการดำเนินชีวิต

#### ความหมายของความสุข

ความสุข (Happiness) เป็นสภาวะที่เป็นนามธรรม คือ เป็นความรู้สึที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวบุคคล การนิยามความหมายจึงมีความหลากหลาย ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้นิยามไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 (2546: 1201) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุข หรือ ความสุข ว่าหมายถึง “ความสบายกาย สบายใจ”

กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต (2546: 3) ได้ให้นิยามของ ความสุข ว่าหมายถึง “ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ”

วิทยากร เชียงกุล (2549: 37) ได้ให้นิยามของ ความสุข ไว้ว่าหมายถึง ความเพลิดเพลิน ความพึงพอใจในชีวิต การรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่น รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายหรือมีเป้าหมาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากปัจจัยภายในตัวเราเอง หรือที่บางคนเรียกว่าสุขภาวะทางใจ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2543: 2) ให้นิยามของ ความสุข ว่าหมายถึง การที่เราได้รับความพึงพอใจ ความสมหวังจากสิ่งต่างๆ รอบด้าน ความสุขของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป เช่น บางคนสุขเพราะได้อยู่กับคนที่รักหรือถูกใจ บางคนสุขเพราะได้ทำงานที่ถูกใจ สุขจากประสบความสำเร็จในการทำงาน สุขจากการได้ทำบุญ สุขจากการรอดภัยอันตราย สุขจากการได้ของถูกใจ หรือบางคนเพียงแค่อ่านเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานานก็เป็นสุขแล้ว

Carr (2004: 44) ให้ความหมายว่า ความสุข หมายถึง ภาวะทางจิตใจในด้านบวกที่แสดงถึงลักษณะความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นอย่างมาก โดยมีระดับภาวะความรู้สึกด้านบวกสูง และมีระดับภาวะความรู้สึกด้านลบต่ำ

จากนิยามของความสุขที่ได้กล่าวมาในข้างต้น สรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมได้อย่างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ เกิดการเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตให้มีความสุข เมื่อภาวะเสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจก็สามารถมีสติและปรับสมดุลของชีวิตได้ในที่สุด

### องค์ประกอบของความสุข

พุทธทาสภิกขุ, พระธรรมปิฎก และประเวศ วะสี (2545: 17) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขไว้ 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ซึ่งขยายความได้ ดังนี้

1. สุขทางกาย หมายถึง การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่พิการ มีปัจจัยในการดำรงชีวิตที่พอเพียง

2. สุขทางจิต หมายถึง การมีความสุขเบิกบาน มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ใจสบาย ไม่เครียด ไม่บีบคั้น

3. สุขทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ครอบครัวยุติธรรมได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนเข้มแข็ง มีความเสมอภาคและสมานฉันท์

4. สุขทางจิตวิญญาณ หมายถึง การได้ทำความดี และจิตใจสัมผัสกับความปีติสุข มีศาสนาหรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจมีความเอื้อเฟื้อลดความเห็นแก่ตัว

### แนวคิดเกี่ยวกับความสุขตามแนวพุทธ

#### ประเภทของความสุข

ความสุขตามแนวพุทธนั้น มีการจัดแบ่งแยกประเภทไว้อย่างแยกแยะ ซึ่งธรรมชาติของความสุขตามแนวพุทธนั้น ก็มีความคาบเกี่ยว ทับซ้อน โยงใยกันในหลากหลายแง่มุม โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548: 115-116) ได้อธิบายประเภทของความสุข คือ สามีสสุข และ นiramิสสุข สรุปได้ว่า

1. สามีสสุข คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภคน หรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือ สุขขั้นต้นคณา เป็นความสุขที่พึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา และถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งช่วงชิงกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน ตั้งแต่อย่างเบาจนถึงอย่างรุนแรงที่สุด เรียกว่า เป็นความสุขที่เจอด้วยภัยเวร

2. นiramิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภคน หรือความสุขไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

2.1 สุขขั้นต้นนiramิส หมายถึง ความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า สุขขั้นฉันทะ

2.2 สุขชั้นเป็นนิรามิตส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิตสแท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง

นอกจากความสุขจะถูกแบ่งประเภทให้มีความเข้าใจได้ง่ายแล้ว ในทางพระพุทธศาสนา ยังจำแนกความสุขในระดับปุถุชนคนธรรมดา เรียกว่า สัมมัตถะ 4 หรือ ความสุขของคฤหัสถ์

### สัมมัตถะ 4 หรือ ความสุขของคฤหัสถ์

สุขของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโภคีสุข 4 (สุขของชาวบ้าน สุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้สม่ำเสมอ สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี (พระราชาวรมุณี ประยูรค์ ปยุตฺโต; 2528: 173) ได้แก่

1. อตติสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม
2. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์
3. อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร
4. อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตือนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ อนวัชชสุข เป็นสุขที่มีค่ามากที่สุด

สรุปได้ว่า ความสุขของคฤหัสถ์นั้น คือ สุขจากการดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตด้วยมรรค 8

## หลักการพัฒนาด้านความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2547ข: 79) กล่าวถึง หลักการพัฒนาด้านความสุขไว้ดังนี้

1. พัฒนาด้านกายภายใน กี่รักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ได้ หรือพัฒนาตนให้เป็นคนที่สุดได้งายยิ่งขึ้น
2. พัฒนาด้านกายภายนอก พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบริโภคที่จะบำรุงความสุขได้เก่งยิ่งขึ้น

### การพัฒนาด้านเองสู่ความสุขด้วยภาวนา 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548: 112-114) ได้อธิบายการพัฒนาด้านเองสู่ความสุขด้วยภาวนา 4 ซึ่งเป็นการพัฒนา (Development) 4 ด้าน มีดังนี้

1. กายภาวนา การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ โดยเฉพาะให้

1.1 รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ จูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา

1.2 กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาด ให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

2. คีลภาวนา การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (Moral Development; Social Development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีพสุจริต ไม่ใช่กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแวกภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิตใจ (Emotional Development; Psychological Development) คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข

3.1 สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น

3.2 สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3.3 สมบูรณ์ด้วยสุภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอ้อม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (cognitive development; mental development; intellectual development) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูเข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้ง โลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

การพัฒนาความสุขเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต เพราะหากบุคคลสามารถสร้างและพัฒนาความสุขได้ด้วยตัวเอง ตนเองก็จะเป็นสุข ส่งผลให้สังคมเป็นสังคมที่ดี เป็นสังคมแห่งความสุขอย่างแท้จริง

**แนวคิดเกี่ยวกับความสุขตามแนวตะวันตก**

**ความสุขขั้นพื้นฐานของมนุษย์**

Layard (2005) ได้เสนอแนะความสุขขั้นพื้นฐานของมนุษย์ไว้ด้วยกัน 9 ประการ ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. รัฐต้องติดตามประเมินผลความสุขของคนในสังคมอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการติดตามตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจ
2. รัฐต้องปรับเปลี่ยนแนวคิดบางเรื่อง เช่น ระบบการเสียภาษี การจ่ายค่าตอบแทนตามประสิทธิภาพของงาน และการย้ายถิ่นของพลเมือง เป็นต้น โดยคำนึงถึงความสุขเป็นที่ตั้ง
3. เพิ่มรายจ่ายภาครัฐเพื่อลดความยากจน
4. เพิ่มรายจ่ายภาครัฐเพื่อลดผู้ป่วยจิตเวช
5. ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว โดยเอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการทำงานมากขึ้น เช่น มีเวลาที่ยืดหยุ่นในการทำงาน สามารถลาคลอดบุตรเพื่อดูแลบุตรได้นานมากขึ้น มีสถานรับดูแลเด็กใกล้สถานที่ทำงาน เป็นต้น
6. รัฐควรให้เงินสนับสนุนกิจกรรมที่ทำให้มีชุมชนที่เข้มแข็ง
7. จัดการว่างงาน ช่วยเหลือไม่ให้ประชาชนว่างงานในระยะยาว
8. ลดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยของคน โดยรัฐควรห้ามการโฆษณาที่มีเป้าหมายในกลุ่มเด็กและเยาวชน (นโยบายของสวีเดน) และลดสิทธิการหักค่าใช้จ่ายในการโฆษณาสำหรับการคำนวณภาษีของธุรกิจ
9. เพิ่มการให้การศึกษาด้านจริยธรรม โดยสอนให้คนมีน้ำใจเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน สร้างหลักสูตรการศึกษาเรื่อง การควบคุมอารมณ์ การเลี้ยงดูบุตร การรักษาความเจ็บป่วยทางจิต และการเป็นพลเมืองที่ดี เป็นต้น โดยมุ่งให้คนตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตโดยรวมมากกว่าการใช้ชีวิตโดยมีเป้าหมายระยะสั้น

## ธรรมชาติของความสุข

Layard (2005) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของความสุข 12 ประการ ไว้ดังนี้

1. ความสุขเป็นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมและสามารถวัดได้ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การสอบถาม การวัดกระแสคลื่นไฟฟ้าในสมอง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความสุขเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ เมื่อมีความสุข ความทุกข์ก็จะลดลง
2. มนุษย์มีธรรมชาติในการแสวงหาความสุขให้กับตนเอง โดยมนุษย์จะแสวงหาวิธีการสร้างความสุขด้วยวิธีการต่างๆ และเปรียบเทียบระดับของความสุข
3. สังคมที่ดีที่สุด คือ สังคมที่ประชาชนมีความสุข เพราะรัฐวางเป้าหมายในการพัฒนาความสุขและลดอัตราประชากรที่มีความทุกข์ให้ได้มากที่สุด
4. สังคมที่มีความสุขต้องเป็นสังคมที่ประชาชนมีเป้าหมายร่วมกัน และร่วมกันจัดระบบของสังคมให้เป็นสังคมที่มุ่งประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก (common goals)
5. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว มีงานทำ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ได้เป็นเพียงกระบวนการสู่เป้าหมาย แต่เป็นกลไกธรรมชาติซึ่งสร้างความสุขให้แก่มนุษย์อีกด้วย
6. ความสุขของมนุษย์เกิดจากการไว้นับถือใจกัน รู้สึกว่ามีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ได้แก่
  - 6.1 สัดส่วนประชากรที่มีทัศนคติเกี่ยวกับสังคมในแง่บวก
  - 6.2 สัดส่วนประชากรที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม/องค์กรต่างๆ ที่รวมตัวกัน
  - 6.3 อัตราการหย่าร้าง
  - 6.4 อัตราการว่างงาน
  - 6.5 ศักยภาพภาพของรัฐ
  - 6.6 ความศรัทธาในศาสนาของคนในสังคม ได้แก่ การให้การศึกษาด้านจริยธรรมการสร้างครอบครัว ชุมชน และสถานที่ทำงานที่อบอุ่นมั่นคง

7. มนุษย์มีลักษณะที่มักยึดติดและผูกพันกับบุคคลและสภาพแวดล้อมคุ้นเคย หากสังคมมีความปลอดภัยสูง มนุษย์ก็จะมี ความทุกข์น้อย และหากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงสูง สภาพจิตใจของคนในสังคมนั้นก็จะไม่ดี ความสุขก็จะลดลงตามไปด้วย

8. มนุษย์มีธรรมชาติของการเอาชนะ ต้องการดีและเด่นกว่าผู้อื่น ซึ่งเป็นสาเหตุของสังคมในปัจจุบันที่มีแต่การแข่งขัน วิธีการที่รัฐสามารถช่วยให้คนในสังคมมีความสุขได้ แบ่งเป็น 2 ประการ คือ

- 8.1 นำภาษีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณะให้คุ้มค่าที่สุด
- 8.2 ส่งเสริมการศึกษาแก่เยาวชนให้มีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

9. มนุษย์มีการปรับตัวกับสิ่งใหม่ที่ดีขึ้นเสมอ เมื่อเคยชินกับสิ่งใหม่ๆ ที่ดีกว่าเดิม เช่น รายได้ที่เพิ่มขึ้น ก็ไม่ต้องการกลับไปมีรายได้น้อยลง มนุษย์จึงแสวงหาเงินทองเพื่อให้มีความสุข

10. คนยิ่งรวยยิ่งมีความสุขกับเงินน้อยลง เงินจำนวนเท่ากันจะสร้างความสุขให้กับคนจนได้มากกว่าคนรวย ดังนั้น นโยบายลดช่องว่างของรายได้ระหว่างชนชั้นในสังคม และระหว่างประเทศ ร่ำรวยกับประเทศยากจน จะช่วยเพิ่มความสุขของสังคมโดยรวม

11. ความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคลมากกว่าปัจจัยภายนอก ระบบการศึกษาควรมุ่งเพิ่มปัจจัยบวกภายในตัวคน และการฝึกจิต เช่น การนั่งสมาธิ เป็นต้น จะช่วยให้คนสามารถต่อต้านความทุกข์และเพิ่มความสุขได้

12. นโยบายสาธารณะมีผลต่อการลดความทุกข์ได้ง่ายกว่าการสร้างความสุข เนื่องจากสาเหตุของความทุกข์และการขจัดทุกข์มันเห็นได้ง่ายกว่า นโยบายสาธารณะจึงควรมุ่งไปที่กลุ่มคนที่มีความทุกข์ในสังคม

## แนวคิดตามแนวปัญญา

คำว่า ปัญญา อาจถูกนิยามไว้ในหลากหลายแง่มุม ในด้านการพัฒนาตนจากภายใน ปัญญา ไม่ได้หมายถึงความฉลาดทางด้านสมองเท่านั้น แต่ยังมีคุณสมบัติอื่นๆ อธิบายได้ดังนี้

### ความหมายของปัญญา

พจนานุกรมฉบับมติชน (2547: 549) อธิบายความหมายของคำว่า ปัญญา ไว้ว่า “ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความฉลาดเกิดจากการเรียนและคิดค้น”

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538: 200) ให้นิยามของคำว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรินิพพานยังรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจยังแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตาม เป็นจริง

พระธรรมกิตติวงศ์ (2548: 18) ได้สรุปความหมายของ ปัญญา หมายถึง ความฉลาด ความรอบรู้ ความเข้าใจชัดในสิ่งต่างๆ ผู้มีปัญญาย่อมรู้จักคิดชอบชั่วดี รู้จักบาปบุญคุณโทษ รู้จักเหตุผล คือ รู้จักสืบสวนจากผลไปหาเหตุ และจากเหตุไปหาผล รู้จักฐานะ (เช่น ความรู้ อายุ ตระกูล ทรัพย์) ของตนและผู้อื่น สามารถประพัตติตนให้เข้ากับสังคมได้ รู้จักประมาณ คือทำให้พอดี ไม่ขาด ไม่เกิน รู้จักกาลเทศะ ฯลฯ

### องค์ประกอบของการพัฒนาปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2545: 96) ได้อธิบายปัญญา 3 คือการพัฒนาปัญญา ไว้ว่า

1. ทำได้โดยการสดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน เรียกว่า สุตมยปัญญา
2. ทำได้โดยการคิดค้น การตรึกตรอง เรียกว่า จินตามยปัญญา
3. ทำได้โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

สรุปได้ว่า คนที่มีปัญญา คือ คนที่มีความรู้ มีความเข้าใจในเรื่องต่าง มีเหตุมีผล มีมรรยาธ และมีคุณธรรมจริยธรรมนำชีวิต ดังนั้น บุคคลที่มีแนวคิดตามแนวปัญญาเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะสอดคล้องกับบุคคลที่ดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ย่อมดำเนินชีวิตได้อย่างดีมีความสุขกับสิ่งที่ตนมี และยึดมั่นในคุณธรรม

### ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### ความหมายของความพอเพียง

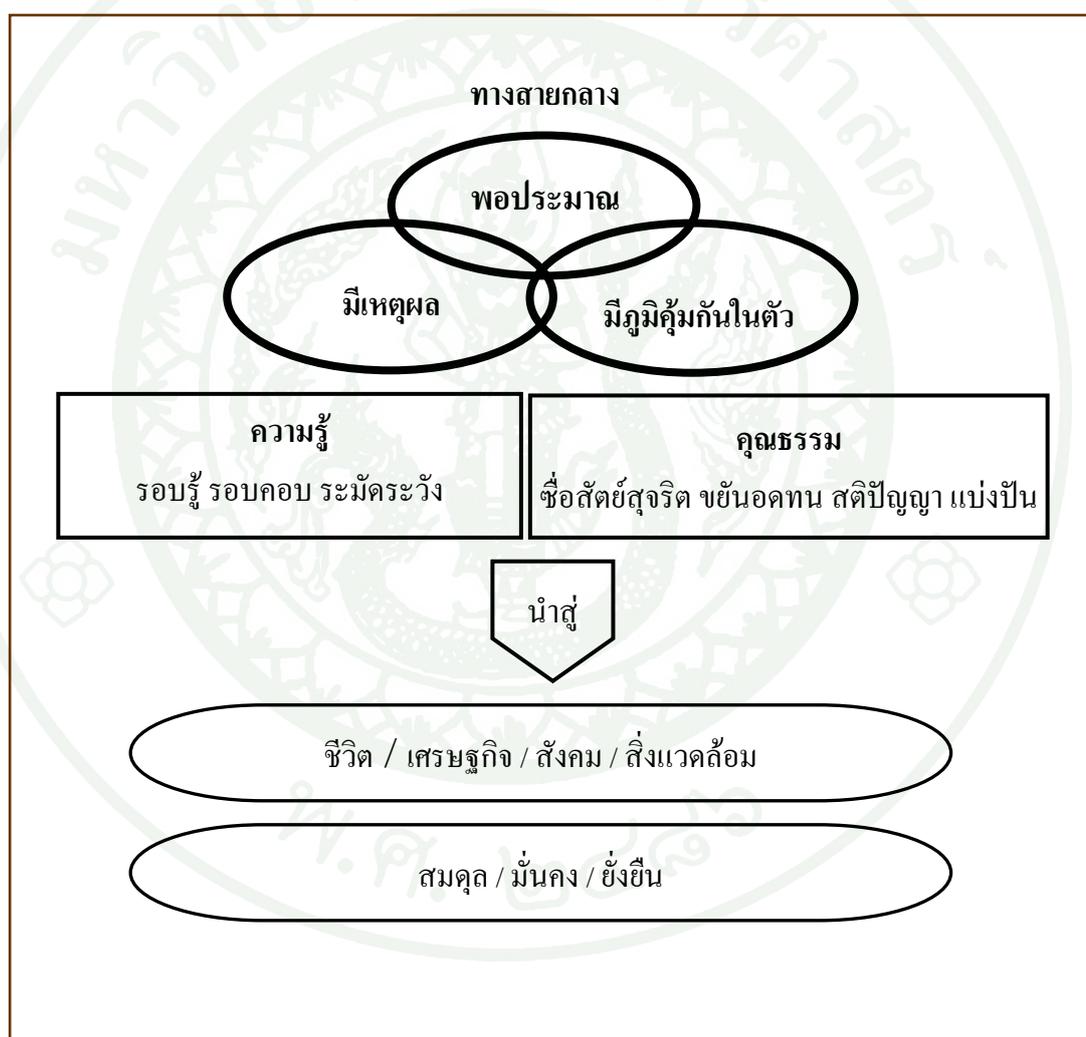
การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขนั้น มีวิธีการหลากหลายให้เลือกปฏิบัติ โดยในปัจจุบันประชาชนได้น้อมนำแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อนำไปสู่ความสุข ในที่นี้จะให้ความหมายของความพอเพียง ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิได้อธิบายไว้ ดังนี้

สุเมธ ตันติเวชกุล (2549: 115-116) ได้สรุปความหมายของคำว่า ความพอเพียง ว่า หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำพอประมาณ ด้วยเหตุและผล การพัฒนาต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ต้องสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัว เพื่อสามารถเผชิญและอยู่รอดจากผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ต้องมีความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกๆ ขั้นตอน ต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในประเทศให้สำนึกในคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม ต้องดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ สร้างความสมดุลและความพร้อมต่อการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ

ปริญานุษ พิบูลสรารุช (2549: 227) ได้สรุปความหมายของ ความพอเพียง ไว้ในหน่วยการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่าหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว จากผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกกระทบเข้ามาภายในก็เปลี่ยนแปลงด้วย จะพอเพียงได้ ต้องคำนึงถึง ห่วงถึง 3 หลักการ คือคิดและทำอะไรอย่างพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ถ้าครบ 3 หลักการนี้ ถึงจะบอกได้ว่า พอเพียง ถ้าไม่ครบก็ไม่พอเพียง และการจะสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้นได้ต้องใช้ความรู้ควบคู่ไปกับคุณธรรม

คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550: 13-15) และสุทิน ถีปียะชาติ (2549: 165-166) กล่าวถึงแนวคิดแนวปัญญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติตนบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

### ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพที่ 1 แนวคิดแนวปัญญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

1. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

2. เงื่อนไขคุณธรรม ที่ต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ และไม่ตระหนี่

ส่วนสถาบันไทยพัฒนา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (2550: Online) ได้อธิบายแนวคิดแนวปัญญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติตนบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ความพอเพียงที่ประกอบกันขึ้นตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ พร้อมๆ กัน ดังนี้

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความเหมาะสมของการดำเนินงาน ทั้งในแง่ของขนาดที่ไม่เล็กเกินไปหรือไม่ใหญ่จนเกินตัว แต่เป็นไปตามอัตรภาพและสภาพแวดล้อม และในแง่ของจังหวะเวลาที่ไม่เร็วเกินไปหรือไม่ช้าจนเกินไป แต่รู้จักทำเป็นขั้นตอนเพื่อให้การดำเนินงานมีความก้าวหน้า โดยที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การพิจารณาที่จะดำเนินงานใดๆ ด้วยความถี่ถ้วนรอบคอบ ไม่ย่อท้อ ไร้อคติ คำนึงถึงเหตุและปัจจัยแวดล้อมทั้งหมด เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม เกิดประสิทธิผล เกิดประโยชน์และความสุข โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การจัดองค์ประกอบของการดำเนินงาน ให้มีสภาพพร้อมรองรับต่อผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในได้เป็นอย่างดี

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

เงื่อนไขความรู้ หมายถึง เครื่องอาศัยของการดำเนินงานเพื่อให้เป็นไปอย่างถูกต้อง ประกอบด้วย ความรอบรู้ คือ ความรู้ลึกในงานที่ทำและความรู้กว้างในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำ ความระลึกรู้ (สติ) คือ การยังคิดพิจารณาและรู้ทันสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะกระทำการใดๆ และความรู้จัก (ปัญญา) คือ การเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างกระจ่างชัด ถูกต้องตามเหตุตามผลและตามจริง

เงื่อนไขคุณธรรม หมายถึง เครื่องอาศัยของการดำเนินงานเพื่อให้เป็นไปอย่างดีงาม ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์สุจริต คือ ความประพฤติชอบ มีการพูดและการกระทำชื่อตรงต่อหน้าที่ การงาน ต่อตนเอง และต่อผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง มีเจตนาบริสุทธิ์ ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง และไม่เอาเปรียบ เอาเปรียบ ความอดทน มีความเพียร คือ ความบากบั่น ความกล้าแข็ง มีความหนักแน่น ไม่ท้อถอย ทำให้การดำเนินงานรุดหน้าเรื่อยไปจนประสบผลสำเร็จ และความรอบคอบระมัดระวัง คือ การพิจารณาอย่างถี่ถ้วนในทุกแง่ทุกมุมก่อนที่จะดำเนินงาน เพื่อมิให้เกิดความผเอรอและพลังพลาด

#### หลักเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอเพียงหรือความพอดีเป็นแนวปัญญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งพระองค์ทรงให้หลักสำคัญไว้ 5 ประการ ดังที่ สุเมธ ตันติเวชกุล (2549: 115-116) ได้อธิบายไว้ว่า

1. ความพอดีด้านจิตใจ หมายถึง ต้องเข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประณีประนอม นึกถึงผลประโยชน์ส่วนรวม

2. ความพอดีด้านสังคม หมายถึง ต้องมีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน รู้จักฝึกกำลัง และที่สำคัญมีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากฐานรากที่มั่นคงและแข็งแรง

3. ความพอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดรอบคอบ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด และที่สำคัญ คือ การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในประเทศเพื่อพัฒนาประเทศให้มั่นคงอยู่เป็นขั้นเป็นตอนไป

4. ความพอดีด้านเทคโนโลยี หมายถึง รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับความต้องการ และควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านของเราเอง และสอดคล้องเป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมของเราเอง

5. ความพอดีด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอควร พออยู่ พอกิน สมควรตามอัตภาพ และฐานะของตน

#### เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคน

ปรียานุช พิบูลสรารุช (2550: 2) ได้ให้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคนไว้ 3 ประการ ได้แก่

1. การพัฒนาคนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาให้แต่ละคนมีหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง โดยใช้คุณธรรมนำความรู้ เพื่อพัฒนาตนเอง/ครอบครัว/ชุมชน/ชาติ ให้สามารถพึ่งตนเองได้และก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุล ตลอดจนพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ

2. แนวทางการพัฒนาคนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการฝึกให้คิด พุด ทำ อย่างพอดี พอเหมาะ พอควร บนหลักเหตุผล ไม่ประมาท โดยใช้สติและปัญญาในทางที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มทางเลือกและพัฒนาศักยภาพของแต่ละคน ให้สามารถอุ้มชูตัวเองและครอบครัวได้ โดยไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น และอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข รู้รักสามัคคี อยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างสมดุลและยั่งยืน และมีค่านิยมที่ดีงาม ร่วมรักษาคุณค่าของความเป็นไทย

3. การขับเคลื่อนหลักเศรษฐกิจพอเพียงให้เป็นวัฒนธรรมหลักในการใช้ชีวิตของคนในสังคม ต้องมีกระบวนการหล่อหลอมให้ทุกคนมีความเชื่อมั่น และสามารถนำหลักการนี้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และการศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้เกิดกระบวนการดังกล่าว

ความสุขตามแนวปัญญา โดยใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพื้นฐาน ในทางพระพุทธศาสนาอันหมายถึงสันโดษนั้น คือ ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ความรู้จักอ้อมรู้จักพอ จากความหมายดังกล่าว สันโดษจึงเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเล็งเห็นประโยชน์ในการที่พสกนิกรของพระองค์จะนำไปปฏิบัติในกระแสดำเนินชีวิตปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้คนในชาติดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัว นำมาซึ่งความสุขทางกาย สุขทางจิต สุขทางสังคม และความสุขทางจิตวิญญาณ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะสรรค์สร้างสิ่งดีงามได้ด้วยความรู้ประกอบคุณธรรม ในทางพระพุทธศาสนาจึงกล่าวว่า ความสันโดษ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง เพราะนำพาความสุขมาให้กับผู้ปฏิบัติตนเอง

### แนวคิดเกี่ยวกับชุดฝึกอบรม

#### ความหมายของชุดฝึกอบรม

ศิริพรรณ สายหงษ์ และสมประสงค์ วิทย์เกียรติ (2534: 673) ได้ให้ความหมายของชุดฝึกอบรมไว้ว่า เป็นสื่อการศึกษาประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้เป็นชุดประสบการณ์สำหรับการฝึกอบรม ชุดฝึกอบรมอาจจะประกอบด้วยสื่อเดียวหรือสื่อประสมที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยผู้ให้การฝึกอบรมใช้ประกอบกิจกรรมในการฝึกอบรมหรือช่วยผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถที่จะศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง

ชัยงค์ พรหมวงศ์ (2538: 8) ได้ให้ความหมายของชุดฝึกอบรมไว้ว่า เป็นชุดสำเร็จที่ใช้เป็นแนวทางและเครื่องมือในการดำเนินการฝึกอบรมอย่างมีระบบระเบียบ ทั้งในส่วนวิทยากรที่ให้การฝึกอบรม และในส่วนของสมาชิกที่มารับการฝึกอบรม โดยมีการกำหนดขั้นตอนในการฝึกอบรม การกำหนดสื่อ กำหนดกิจกรรม การกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์ รวมทั้งการกำหนดเครื่องมือและการประเมินการฝึกอบรมได้อย่างครบถ้วน

## ประเภทของชุดฝึกอบรม

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2539: 9) ได้จำแนกชุดฝึกอบรมออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ชุดฝึกอบรมประกอบการบรรยาย เป็นชุดการฝึกอบรมที่มีการกำหนดกิจกรรมการใช้ประกอบการฝึกอบรมแบบบรรยาย เพื่อเปลี่ยนบทบาทของวิทยากรให้พูดน้อยลง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมการฝึกอบรมมากขึ้น เนื่องจากเป็นชุดฝึกอบรมที่วิทยากรเป็นผู้ใช้ บางครั้งจึงเรียกว่า “ชุดฝึกอบรมสำหรับวิทยากร” ชุดฝึกอบรมที่ใช้ประกอบการบรรยายนี้ จะมีเนื้อหาเพียงอย่างเดียว โดยแบ่งหัวข้อที่จะบรรยายและประกอบกิจกรรมตามลำดับขึ้น สื่อที่ใช้อาจเป็นบัตรคำ สไลด์ประกอบเสียง เทปบันทึกภาพ และกิจกรรมกลุ่มย่อย เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้อภิปรายตามปัญหา และหัวข้อที่วิทยากรกำหนดให้

2. ชุดฝึกอบรมสำหรับกิจกรรมกลุ่มบรรยาย ปัจจุบันนี้มีได้ถือว่าวิทยากรเป็นแหล่งความรู้หลักอีกต่อไปแล้ว ดังนั้นวิทยากรที่พูดไม่เก่งจึงไม่ต้องกังวลว่าตนจะเป็นวิทยากรที่ดีไม่ได้ เพราะวิทยากรจะเป็นผู้เตรียมสภาพการณ์ เป็นผู้อำนวยความสะดวก และเป็นผู้ประสานงานการฝึกอบรม วิทยากรจึงไม่จำเป็นต้องเป็นผู้แสดงอีกต่อไป ชุดการฝึกอบรม ซึ่งจะมีการเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมประกอบกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในห้องฝึกอบรมกิจกรรมที่เรียกว่าห้องฝึกอบรมแบบศูนย์ฝึกอบรม ชุดฝึกอบรมสำหรับชุดกิจกรรมกลุ่มบรรยาย จะประกอบด้วยชุดย่อยที่มีจำนวนเท่ากัน กับจำนวนศูนย์ที่แบ่งไว้ในแต่ละหน่วย ในแต่ละศูนย์ มีสื่อครบชุดตามจำนวนผู้รับการฝึกอบรมในศูนย์กิจกรรมนั้นๆ สื่อที่ใช้ในศูนย์จัดไว้ในรูปของสื่อประสมอาจใช้เป็นที่รายบุคคลหรือสื่อสำหรับกลุ่มผู้รับการฝึกอบรมทั้งศูนย์จะใช้ร่วมกันได้

3. ชุดฝึกอบรมรายบุคคล เป็นชุดฝึกอบรมที่จัดระบบขึ้น เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมใช้ฝึกอบรมด้วยตนเองตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ ผู้รับการฝึกอบรมสามารถนำชุดฝึกอบรมประเภทนี้ไปใช้ศึกษาได้ด้วยตนเอง ชุดฝึกอบรมรายบุคคลจะสามารถฝึกฝนและส่งเสริมนิสัยของผู้รับการฝึกอบรมในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองเป็นอย่างดี

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ชุดฝึกอบรมประเภทที่ 1 คือ ชุดฝึกอบรมประกอบการบรรยาย เนื่องจากชุดฝึกอบรมประเภทนี้ เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

## ขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม

สมคิด บางโม (2540: 18-19) ได้เสนอแนะขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม ไว้ดังนี้

1. การหาความจำเป็นของการฝึกอบรม
2. การสร้างหลักสูตร
3. การเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกอบรม
4. การดำเนินการฝึกอบรม
5. การติดตามประเมินผล

## รูปแบบของการฝึกอบรม

Nadler and Zeace (1994) ได้เสนอรูปแบบการฝึกอบรมที่เรียกว่า The Critical Event Model รูปแบบนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมต่างๆ ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของผู้นำไปจัดการฝึกอบรมประกอบด้วย 9 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดความต้องการในการฝึกอบรม
2. กำหนดงานเฉพาะที่ต้องปฏิบัติ
3. กำหนดความจำเป็นของผู้รับการอบรม
4. พิจารณาวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
5. สร้างหลักสูตรฝึกอบรม
6. เลือกเทคนิคการฝึกอบรม

7. เลือกอุปกรณ์หรือสื่อในการฝึกอบรม
8. ดำเนินการฝึกอบรม
9. ประเมินผลและติดตามผลในการฝึกอบรม

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดฝึกอบรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข ดังต่อไปนี้

#### งานวิจัยภายในประเทศ

พระสุริยัญ ชูช่วย (2546) ได้วิจัยเรื่องการแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษา ทัศนะกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้บูรณาการวิธีการเชิงคุณภาพและวิธีการเชิงสำรวจ (Cross-sectional survey research) โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิตในทัศนะทางจริยศาสตร์ และคำสอนทางศาสนา 2) ทัศนะเกี่ยวกับการแสวงหาความสุข และคุณค่าของชีวิตในกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่หนึ่ง พบว่า ในทัศนะของสุขนิยม ความสุข คือ ความสุขสบายทางกายและทางใจ ในทัศนะของสุขนิยม ความสุข คือ การมีปัญญาความรู้หรือความสงบทางจิต ในทัศนะมนุษย์นิยม ความสุข คือ การตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมดุลกัน ในทัศนะของศาสนาพุทธ ความสุข คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ในทัศนะทางศาสนาคริสต์ ความสุข คือ การดำเนินชีวิตที่มีความรักต่อพระเจ้า และเพื่อนมนุษย์ ในทัศนะศาสนาอิสลาม ความสุขคือ การดำเนินชีวิตด้วยการทำความดี ตามหลักศาสนาต่อพระเป็นเจ้า ทั้งสามศาสนาต่างก็เน้นความสุขทางด้านจิตวิญญาณมากกว่าความสุขทางโลก ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่สอง พบว่า ในส่วนของทัศนะที่เกี่ยวกับคุณค่าที่มีความสำคัญต่อชีวิตนั้น กลุ่มตัวอย่างทุกวัยเห็นว่าคุณค่าทุกข้อที่ถามมีความสำคัญในระดับมาก ยกเว้น “การสร้างสาธารณประโยชน์” และ “การมีความหวังในโลกหน้า” ที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่ามีความสำคัญต่อชีวิตในระดับปานกลาง นอกจากนี้ ในส่วนของทัศนะเกี่ยวกับชีวิตที่ดี พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกวัยให้ความสำคัญกับการมีความสุขสบายทางกายและใจเป็นอันดับที่หนึ่ง วัยรุ่นให้ความสำคัญกับการขบคิดเรียนรู้และแสวงหาความรู้อยู่เสมอเป็นอันดับที่สอง วัยผู้ใหญ่ให้ความสำคัญกับการมีสติเท่าทัน

ความคิดและความรู้สึกของตนเองในอันดับที่สอง วัยกลางคนให้ความสำคัญกับการมีจิตใจสงบ ปราศจากความทุกข์และความทุกข์เป็นอันดับที่สอง วัยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการมีจิตใจสงบ ปราศจากความทุกข์และความทุกข์เป็นอันดับที่สองเช่นกัน นอกจากนี้ การทดสอบทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีวัยต่างกันจะมีทัศนคติเกี่ยวกับการแสวงหาความสุขและทัศนคติเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิตแตกต่างกัน แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีวัยต่างกัน มีทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่ดีที่แตกต่างกัน

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์ (2549) ได้วิจัยเรื่องการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา 2) เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา 3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา และ 4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อุบาสก อุบาสิกา ที่สมัครใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ที่วัดเขาดิน ตำบลเขาดิน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน แบบสอบถามพฤติกรรมลดความทุกข์ เพิ่มความสุข แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และแบบวัดเจตคติที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test for dependent) ผลการวิจัย 1) การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า อุบาสก อุบาสิกา มีทั้งเพศหญิงและชายเท่ากัน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกร รายได้ภายในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่พอใช้ ส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมการฝึกอบรม เรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับจำนวนวันที่ต้องการให้จัดฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และอุบาสก อุบาสิกาทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้ 2) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ประกอบด้วยโครงสร้าง ดังนี้ 2.1) หลักการและเหตุผล 2.2) วัตถุประสงค์ 2.3) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม 2.4) สื่อการฝึกอบรม 2.5) การวัดและการประเมินผล 2.6) เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม 3) การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม พบว่า การทดลองใช้หลักสูตรครั้งนี้ทดลองใช้จำนวน 3 วัน 2 คืน มีกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ก่อนการฝึกอบรม ระหว่างดำเนินการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 4) การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า 4.1) ความรู้เกี่ยวกับการ

ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4.2) เจตคติโดยภาพรวมของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด 4.3) พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดความทุกข์ เพิ่มความสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรม เรื่อง ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4.4) หลังการประเมินหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่มความสุขสำหรับอุบาสก อุบาสิกา ครั้งนี้ ได้ปรับปรุงในส่วนของขนาดตัวอักษรในเอกสารประกอบการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น และปรับแผนการจัดการฝึกอบรมให้มีเวลาที่เหมาะสมกับความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

นริศญา ธนกุลภรณ์ (2547) ได้วิจัยเรื่องทัศนะเรื่องความสุขของพุทธศาสนิกชนเถรวาทกับสุขนิยมทางจริยศาสตร์ : การศึกษาเชิงเปรียบเทียบ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องมนุษย์ในทัศนะของพุทธศาสนาและปรัชญาตะวันตก แนวคิดเกี่ยวกับความสุขตามทัศนะพระพุทธรศาสนาเถรวาทและจริยศาสตร์แบบสุขนิยม และเพื่อเปรียบเทียบทัศนะเรื่องความสุขระหว่าง 2 ทัศนะ ตามกรอบความคิด 3 หัวข้อดังนี้ 1) การนำเสนอเรื่องความสุข 2) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสุข และ 3) วิธีได้มาซึ่งความสุขหรือกระบวนการเข้าถึงความสุข ผลการศึกษาพบความเหมือนและความแตกต่างกันระหว่างความสุขทั้ง 2 ทัศนะ กล่าวคือ ในด้านการนำเสนอเรื่องความสุขนั้น ทั้งพระพุทธรศาสนาและสุขนิยมทางจริยศาสตร์ต่างให้ความสำคัญแก่ความสุขในฐานะเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนา หากแต่พระพุทธรศาสนานั้นมีแนวคิดเรื่องนิพพานอันเป็นความสุขในระดับโลกุตระขณะที่สุขนิยมแม้จะเสนอความสุขที่ประณีตขึ้นก็ยังคงอยู่ในขั้นโลกียะ ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินการกระทำที่นำไปสู่ความสุขนั้นสุขนิยมพิจารณาที่ผลเพียงอย่างเดียว ขณะที่พระพุทธรศาสนาให้พิจารณาทุกด้าน ตั้งแต่เจตนา วิธีการ ตลอดจนผลที่ได้รับจึงจะเรียกเป็นสิ่งที่ดีนำความสุขมาให้แท้จริง ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสุข ทั้งสองทัศนะสนับสนุนแนวคิดแบบมนุษย์นิยม หากแต่ในทัศนะของพระพุทธรศาสนานั้นมิได้มองว่ามนุษย์อยู่เหนือกว่าธรรมชาติและไม่ใช้ความต้องการของมนุษย์เป็นศูนย์กลางเช่นสุขนิยม ที่พิจารณาแต่ความสุขที่เกิดแก่ตัวมนุษย์ และให้สิ่งมีชีวิตอื่นรับใช้ความพึงพอใจของมนุษย์ ประเด็นสุดท้าย คือกระบวนการทำให้เกิดความสุข พระพุทธรศาสนามุ่งให้มนุษย์กลับมาพิจารณาต้นเหตุของความทุกข์ และความสุขที่อยู่ในตัวเอง ด้วยกระบวนการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาโดนตระหนักรู้ความเป็นจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ซึ่งสามารถจัดการกับต้นตอของปัญหาได้ ต่างจากสุขนิยมที่มุ่งจัดการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้ได้ตามความต้องการของตนเอง อันเป็นลักษณะของการพึ่งพิงปัจจัยภายนอก จึงไม่อาจพบความสุขที่แท้จริงได้

อภิชัย มงคล และคณะ (2552) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาเครื่องมือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย โดยศึกษาความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามโครงสร้าง ความเชื่อมั่นของเครื่องมือและศึกษาค่าปกติซึ่งใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินภาวะสุขภาพจิตคนไทยทั้งฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น 2) ศึกษาความพ้องในการประเมินภาวะสุขภาพจิตระหว่างดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาความตรงตามเนื้อหา โดยการประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ครั้ง ระยะที่ 2 การศึกษาความตรงตามโครงสร้าง การศึกษาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ การหาค่าปกติของคนไทยและการศึกษาความพ้องในการประเมินภาวะสุขภาพจิตระหว่างดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (multi stage random sampling) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่อยู่อาศัยในเทศบาลนคร เทศบาลเมือง อบต.ขนาดใหญ่ กลาง เล็ก ใน 13 จังหวัดของ 5 ภาคในประเทศไทย ขนาดตัวอย่าง 3,184 คน ศึกษาค่าปกติของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย จำแนกตามมิติ เพศ เขตเมือง เขตชนบท และภาคต่างๆ ของประเทศ สถิติที่ใช้ ได้แก่ Factor analysis, kappa statistic และ Cronbach's alpha coefficient ผลการศึกษา ได้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ (Version 2007) 2 ฉบับ คือ ฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ และฉบับสั้น 15 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ (สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ ปัจจัยสนับสนุน) และ 15 องค์ประกอบย่อย คะแนนของฉบับสมบูรณ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (179-220) สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (158-178) และ สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ( $\leq 157$ ) ฉบับสั้นมี 15 ข้อแบ่งคะแนนออกเป็น 3 กลุ่ม เช่นกัน คือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (51-60) สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (44-50) และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ( $\leq 43$ ) การศึกษาความพ้องในการประเมินสุขภาพจิตระหว่างฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น พบว่า อยู่ในระดับเกือบดี (kappa statistic 0.66,  $p < 0.001$ ) สรุปว่า ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยเป็นเครื่องมือที่มีความน่าเชื่อถือในการประเมินสุขภาพจิตของประชากรไทย ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยทั้งฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้นเป็นเครื่องมือที่ง่ายต่อการนำไปใช้ ควรส่งเสริมให้ทำการวิจัยต่อไปเพื่อพิจารณาว่าดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการคัดกรองผู้ป่วยทางคลินิกได้ด้วย

สหทัย พลปัทพี (2548) ได้วิจัยเรื่องการนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์กิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนที่ดำเนินการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2) วิเคราะห์การเรียนรู้ของชุมชนเพื่อพัฒนาคนไปสู่คุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 3) นำเสนอแนวทางการพัฒนาคนในชุมชนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดย

ใช้การวิจัยเอกสาร เพื่อกำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และใช้การวิจัยภาคสนาม เพื่อวิเคราะห์กิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจริง ในชุมชน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีสัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วน ร่วมในชุมชนชนบท 3 แห่ง ในภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งเป็น 3 ประการ คือ (1.1) พอประมาณ ได้แก่ พอประมาณกับศักยภาพของตน พอประมาณกับสภาพแวดล้อม และไม่โลภ เกินไปจนเบียดเบียนผู้อื่น (1.2) มีเหตุผล ได้แก่ ไม่ประมาท รู้ถึงสาเหตุ พิจารณาค้นหาปัจจัยที่ เกี่ยวข้อง และคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ (1.3) มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ได้แก่ พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ พึ่งตนเองได้ทางสังคม คำนึงถึงผลระยะยาวมากกว่าระยะสั้น รู้เท่าทัน และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งคุณลักษณะทั้ง 3 ประการจะเกิดขึ้นได้จากการพัฒนาความรู้ และคุณธรรม ซึ่งเป็นเงื่อนไขหลักของการพัฒนาคน 2) กิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนที่ ดำเนินการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถแบ่งได้ 4 ด้าน คือ กิจกรรมเพื่อสร้างความ พอเพียงด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมเพื่อสร้างความพอเพียงด้านสังคม กิจกรรมเพื่อสร้างความพอเพียง ด้านสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมเพื่อสร้างความพอเพียงด้านจิตใจ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นต้องมีการ ดำเนินไปพร้อมกันอย่างสมดุล จึงจะสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้นในชุมชนได้ 3) การเรียนรู้ของ ชุมชนเพื่อพัฒนาคนไปสู่คุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 2 รูปแบบ คือ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนโดยตรง และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาระบบที่ช่วยสนับสนุนการเปลี่ยนแปลง และ 4) แนวทางการพัฒนาคนในชุมชนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งได้ เป็น 2 ระดับ คือ การพัฒนาความรู้และคุณธรรมในตัวบุคคลผ่านการศึกษาทั้งในระบบและนอก ระบบ และการพัฒนาชุมชนให้มีการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงทั้ง 4 ด้านอย่างสมดุล เพื่อนำไปสู่ความยั่งยืนและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

ศศิพรรณ บัวทรัพย์ (2547) ได้วิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็น ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความ คิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การศึกษาครั้งนี้ ได้เก็บ ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t - test และค่า f - test ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ศึกษาคณะ นิติศาสตร์ จบการศึกษาชั้น ม.6 ก่อนเข้ารับการศึกษาที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนใหญ่ มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงจากสื่อโทรทัศน์ ครอบครั และ

เพื่อนหรือผู้นำกลุ่ม ตามลำดับ 2) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นด้วยต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ในเนื้อหาสาระ ด้านความเข้าใจในเนื้อหาสาระ ด้านการปฏิบัติหรือการประยุกต์ใช้ และด้านการเผยแพร่ อยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 4 ด้าน 3) ปัจจัยที่มีผลต่อความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา และการรับรู้จากครอบครัว ส่วนปัจจัยที่ไม่มีผลต่อความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษา สาขาที่จบก่อนเข้าศึกษา ภูมิภาค การรับรู้จากสื่อมวลชนและการรับรู้จากเพื่อน หรือผู้นำกลุ่ม

เชียรธิดา เหมพิพัฒน์ (2546) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ จำนวน 349 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test และค่า f-test ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์ ได้แก่ คณะสถิติประยุกต์ โครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โครงการบัณฑิตศึกษาเทคโนโลยีการบริหาร และสำนักพัฒนาบัณฑิตหลักสูตรการจัดการสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีผลการศึกษานเฉลี่ยตั้งแต่ 3.21 ถึง 3.49 จบปริญญาตรีสาขาวิทยาศาสตร์ เกษตร ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ และได้รับข่าวสารเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากสื่อโทรทัศน์ 2) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นด้วยต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณา ทั้ง 6 ด้าน พบว่า ในระดับความคิดเห็นค่อนข้างสูง คือ ด้านการนำไปประยุกต์ ในระดับความคิดเห็นปานกลาง คือ ด้านการนำมาใช้ประโยชน์ ด้านอธิบายปรากฏการณ์ ด้านการขยายขององค์ความรู้ ด้านความเข้าใจในเนื้อหาสาระ และด้านการรับรู้ในเนื้อหาสาระ 3) ปัจจัยที่มีผลต่อความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ คณะที่ศึกษา และสาขาที่จบปริญญาตรี ส่วนปัจจัยที่ไม่มีผลกับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษา, ผลการศึกษา, อาชีพ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กุลวดี ล้อมทอง วีระภัทรานนท์ (2550) ได้ทำวิจัยเรื่อง การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตศึกษากรณี บุคลากรสำนักงานทรัพย์สินส่วน

พระมหากษัตริย์ การศึกษาเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2) เพื่อศึกษาการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว และการทำงาน โดยรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key – informant) จำนวน 15 คน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์จัดหมวดหมู่ตามหลักตรรกะควบคู่กับบริบท และใช้ค่าสถิติร้อยละประกอบ ผลการศึกษาพอสรุปได้ดังนี้ 1) การรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่าผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ มีการรับรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้วยวิธีการได้ยิน ได้เห็น และได้อ่าน ผ่านการรับรู้จากสื่อที่เป็นบุคคลและสื่อมวลชน โดยเฉพาะการรับรู้จากผู้บริหารระดับสูงและจากวารสารของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์เป็นส่วนใหญ่ และผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญมีความเข้าใจในองค์ประกอบหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างดี สามารถแยกความแตกต่างขององค์ประกอบหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยสามารถอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบได้อย่างชัดเจน 2) การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว และการทำงาน พบว่า การประยุกต์ใช้กับตนเอง และการประยุกต์ใช้กับครอบครัว คือ สามารถจัดสรรรายได้ให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายและยังมีเหลือเก็บออม มีการใช้เหตุผลเพื่อแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ เน้นเรื่องความประหยัดและคุ้มค่า มีการเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เสริมสร้างความรู้ควบคู่เทคโนโลยีที่ทันสมัย และเน้นเรื่องความซื่อสัตย์ และการประยุกต์ใช้กับการทำงาน คือ สามารถทำงานได้ทันต่อเวลา มีการใช้เหตุผลเพื่อแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ เน้นเรื่องความจำเป็นและคุ้มค่า มีการเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เสริมสร้างความรู้ควบคู่เทคโนโลยีที่ทันสมัย และเน้นเรื่องความโปร่งใสตรวจสอบได้

ศิริกุล ดำรงมณี (2546) ได้ทำวิจัยเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตแบบพุทธ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาวิเคราะห์คำสอนของพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ว่ามีทัศนคติทางเศรษฐศาสตร์อย่างไร โดยเปรียบเทียบกับเศรษฐกิจพอเพียง จากการวิจัยพบว่าหลักคำสอน “ทางสายกลาง” ของพุทธศาสนา เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับความพอดี และพอเพียงในเศรษฐกิจพอเพียง นอกจากนี้ แนวคิดทางเศรษฐกิจของทั้งสองระบบ ยังนำไปสู่การแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจและปัญหาต่างๆ ของสังคมได้ โดยเป็นการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิด ด้วยการให้ความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง โดยต้องเริ่มที่ใจหรือสัมมาทิฐิ ก่อน จากนั้นจึงนำไปสู่การปฏิบัติโดยยืนอยู่บนหลักการของความพอประมาณ มีเหตุผลและพึ่งตนเองได้ อนึ่งทุกคนสามารถเข้าสู่แนวทางของเศรษฐกิจพอเพียงได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นเกษตรกรเท่านั้น ในท้ายที่สุด งานวิจัยนี้เสนอว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สามารถเสริมส่วนที่เป็นข้อดีของเศรษฐกิจระบบทุนนิยม โดยผ่านทางคนในระบบที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางของเศรษฐกิจพอเพียง

ศิริเพ็ญ ลาภวงศ์เมธี (2551) ได้ทำวิจัยเรื่องการสร้างสื่อฝึกอบรมออนไลน์ ผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง การศึกษาเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสื่อฝึกอบรมออนไลน์ ผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ศึกษาหาคุณภาพ ประสิทธิภาพ ผลสัมฤทธิ์ และความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อสื่อฝึกอบรมออนไลน์ผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) สื่อฝึกอบรมออนไลน์ผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง 2) แบบประเมินคุณภาพสื่อฝึกอบรมออนไลน์โดยผู้เชี่ยวชาญ 3) แบบทดสอบประสิทธิภาพของสื่อฝึกอบรมออนไลน์ 4) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 5) แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากบุคลากรของสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ผลการวิจัยพบว่า ผลการประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาของสื่อฝึกอบรมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 อยู่ในระดับดี ผลการประเมินคุณภาพด้านสื่อมัลติมีเดียของสื่อฝึกอบรมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 อยู่ในระดับดี สื่อฝึกอบรมออนไลน์ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 82.42/82.33 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 80/80 ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อสื่อฝึกอบรมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 อยู่ในระดับมาก

ศรวิมล สุรสันติวารการ (2551) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บไซต์ วิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสตอรี่ไลน์เพื่อสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความคิดเห็นของอาจารย์ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เกี่ยวกับการเรียนการสอนบนเว็บไซต์วิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสตอรี่ไลน์ เพื่อสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) ศึกษาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการเรียนการสอนบนเว็บไซต์วิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสตอรี่ไลน์ เพื่อสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 3) ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บไซต์วิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสตอรี่ไลน์ ที่มีต่อค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 4) นำเสนอรูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บไซต์วิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสตอรี่ไลน์เพื่อสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 405 คน ที่ศึกษาอยู่ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2550 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 135 โรงเรียน อาจารย์ที่สอนวิชาสังคมศึกษา จำนวน 400 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนบนเว็บไซต์ ด้านการเรียนการสอนด้วยวิธี

สตอรี่ไลน์ และด้านการสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 9 คน และ 2) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่ลงทะเบียนวิชาสังคมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 35 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) อาจารย์ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความคิดเห็นว่าการปฐมนิเทศ ผู้สอนควรแนะนำขั้นตอนการเรียนการสอนพร้อมสาธิต ผู้สอนควรใช้ห้องสนทนาเป็นช่องทางในการสื่อสาร เพื่อตั้งคำถามหลัก การอภิปราย แสดงความคิดเห็น การทำกิจกรรมบนเว็บ ควรให้ผู้เรียนทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อระดมสมองถึงความสำคัญของค่านิยม วิธีการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดศรัทธา และตระหนักถึงความสำคัญของค่านิยมควรตั้งคำถามกระตุ้นความคิดของผู้เรียน โดยสอดแทรกเรื่องค่านิยมในบทเรียนแต่ละตอน ควรสอนเรื่องการประหยัดและการออมมากที่สุด โดยยกตัวอย่างที่น่าสนใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และวิธีการประเมินควรใช้การวัดพฤติกรรมการปฏิบัติตน 2) ผู้เชี่ยวชาญ มีความคิดเห็นว่าการนำเข้าสู่บทเรียนควรใช้การตั้งคำถาม การนำเสนอความรู้ใหม่ควรมีการผูกเรื่อง และดำเนินเรื่องเรียงตามองค์ประกอบของสตอรี่ไลน์โดยสอดแทรกการสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณ การสอนให้ผู้เรียนเกิดค่านิยมควรใช้คำถามให้เกิดการคิดวิเคราะห์ กิจกรรมกลุ่มที่ช่วยให้เกิดค่านิยมคือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และวิธีที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันคือมีปัญหาหรือสถานการณ์เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญและยอมรับค่านิยมนั้นๆ 3) กลุ่มตัวอย่างที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บวิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสตอรี่ไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนา มีคะแนนค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) รูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บวิชาสังคมศึกษาด้วยวิธีสตอรี่ไลน์ เพื่อสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นปฐมนิเทศ ผู้เรียน 2) ขั้นวัดค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงก่อนการเรียน 3) ขั้นทบทวนความรู้เดิมที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาบทเรียน 4) ขั้นนำเสนอบทเรียนตามเส้นทางการดำเนินเรื่องตามองค์ประกอบของสตอรี่ไลน์ ได้แก่ ฉากและตัวละคร (สร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นตามค่านิยมที่จะปลูกฝัง) การดำเนินชีวิตของตัวละคร หรือวิถีชีวิต (ให้ความรู้ ความคิดรวบยอดในค่านิยม) มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น หรือมีปัญหที่ต้องแก้ไข (ให้คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และทำความเข้าใจกับตนเองในค่านิยม) 5) ขั้นการให้คำแนะนำ วิเคราะห์ผลงาน และแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ (ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติตามค่านิยม) 6) ขั้นการสรุป และนำไปใช้ (ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติตามค่านิยม) 7) ขั้นประเมินผลเพื่อวัดค่านิยมด้านความพอประมาณหลังเรียน

พัชรินทร์ รุจิรานุกูล (2551) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาการปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้แก่นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์

เพื่อ 1) ศึกษาความเข้าใจของบุคลากรภายในโรงเรียนเกี่ยวกับคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่นำไปดำเนินการปฏิบัติให้เกิดแก่นักเรียน 2) ศึกษาและนำเสนอแนวทางการปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่แก่นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยศึกษาในโรงเรียนภาครัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1 จำนวน 97 แห่ง ด้วยแบบสอบถาม และในโรงเรียนคุณธรรมชั้นนำ ปี 2550 จำนวน 9 แห่ง จาก 97 แห่ง ด้วยการศึกษาเอกสารเบื้องต้นของโรงเรียน การสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาครั้งนี้ 1) บุคลากรมีความเข้าใจความหมายของคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่หลากหลายแนวคิด ส่วนใหญ่เข้าใจว่าหมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันที่ดี ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมและคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมของผู้ที่มีคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็น 8 คุณธรรมพื้นฐาน และคุณธรรมอื่นๆ เช่น อดทนอดกลั้น พอเพียงพอประมาณ สติปัญญา 2) ด้านการบริหารจัดการโรงเรียน มีนโยบาย การดำเนินการต่างๆ มีการวางแผนและมีโครงการในการขับเคลื่อนสู่โรงเรียนที่ส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้จัดตั้งกิจกรรม โครงการต่างๆ ขึ้นตามบริบทของโรงเรียน กิจกรรมโครงการมีมากขึ้นตามสภาพและความพร้อมของโรงเรียน ในด้านต่างๆ ได้แก่ การพัฒนาบุคลากร การจัดการเรียนการสอน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของครู และพฤติกรรมของนักเรียน หลังจากการที่โรงเรียนนำเรื่องคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติ 3) แนวทางการปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการบริหารจัดการโรงเรียน ควรมีการบริหารจัดการอย่างเป็นกระบวนการ มีการวางแผนนโยบายการอย่างชัดเจนและเป็นระบบ มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและจริงจัง กำหนดนิยามความหมายของการพัฒนาคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทของนักเรียนให้ชัดเจน มีการสร้างตัวชี้วัดความสำเร็จ สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง สร้างเครือข่ายและแนวร่วมในการพัฒนาคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีการจัดกิจกรรม โครงการที่หลากหลาย และเหมาะสมตามบริบทของโรงเรียน สร้างความสัมพันธ์กับผู้ปกครองและชุมชน โดยสร้างแผนพัฒนาบทบาทของผู้ปกครองและชุมชน มีการจัดระบบการติดตามประเมินผล ด้านการพัฒนาบุคลากร ควรมีการสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับบุคลากร พัฒนาบุคลากรให้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และนำระบบการประเมินวิทยฐานะมาใช้เพื่อพัฒนาบุคลากร ด้านการจัดการเรียนการสอน ควรมีการสอนที่ปลูกฝังคุณธรรมในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ เน้นการปลูกฝังให้เกิดขึ้นทุกที่ ทุกเวลา มีการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ภายนอกโรงเรียน จัดการสอนให้เกิดความตระหนัก เน้นย้ำ ให้ทำบ่อยๆ เป็นประจำ สร้างคุณธรรมหลัก เป็นคุณธรรมร่วม ด้านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ควรมีความหลากหลาย เน้นให้นักเรียนเป็นแกนนำหลัก และพัฒนานักเรียน

ในทุกมิติ มีการจัดทำโครงการที่เน้นหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านอื่นๆ ได้แก่ การเป็นแบบอย่างที่ดี การเริ่มปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปฐมวัย ควรมีการสนับสนุนด้านต่างๆ จากกระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีการผลิตบัณฑิตด้านครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ให้มีความรู้ในด้านการวิจัยและพัฒนา

วิไลลักษณ์ ซาคิวีเชียร (2551) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บไซต์ วิชาวิทยาศาสตร์ ด้วยการเรียนรู้แบบโครงงานเพื่อสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความคิดเห็นของครูผู้สอนวิชาวิทยาศาสตร์ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนบนเว็บไซต์ การเรียนรู้แบบโครงงาน และการสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 2) ศึกษาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนบนเว็บไซต์ วิชาวิทยาศาสตร์ ด้วยการเรียนรู้แบบโครงงาน เพื่อสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 3) ศึกษาผลการใช้รูปแบบ และ 4) นำเสนอรูปแบบการเรียนการสอนแบบโครงงานบนเว็บไซต์ วิชาวิทยาศาสตร์ เพื่อสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 400 คน ที่ศึกษาอยู่ในภาคปลายปีการศึกษา 2550 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 90 โรงเรียน ครูผู้สอนวิชาวิทยาศาสตร์ จำนวน 323 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนบนเว็บไซต์ ด้านการเรียนการสอนแบบโครงงาน ด้านการสร้างค่านิยม และด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 12 คน และ 2) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่ลงทะเบียนวิชาชีววิทยา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 39 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ครูผู้สอนวิชาวิทยาศาสตร์ มีความคิดเห็นว่า เครื่องมือที่เหมาะสมมากที่สุดในการแลกเปลี่ยนความรู้ และความคิดเห็นคือ กระดานสนทนา วิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการส่งงานคือ การใช้จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ รูปแบบการทำโครงงานบนเว็บไซต์ที่เหมาะสมที่สุดคือ การทำโครงงานแบบสำรวจรวบรวมข้อมูล วิธีการวางแผนการทำโครงงานบนเว็บไซต์ที่เหมาะสมที่สุดคือ อาจารย์และนักเรียนควรร่วมกันวางแผนการทำโครงงานบนเว็บไซต์ที่เหมาะสมในการสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือ 3-4 สัปดาห์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความคิดเห็นว่า เครื่องมือบนเว็บไซต์ที่เหมาะสมมากที่สุดในการแลกเปลี่ยนความรู้คือ ห้องสนทนา และวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการส่งงานคือ การใช้จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ 2) ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญสรุปได้ว่า เครื่องมือที่เหมาะสมมากที่สุดในการติดต่อสื่อสารคือ ห้องสนทนา กระดานสนทนา จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เครื่องมือที่

เหมาะสมที่สุดในการส่งงานคือ เว็บล็อก เครื่องมือที่ช่วยสร้างความเข้าใจในเนื้อหาเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือ กระดานสนทนา และเว็บล็อก วิธีการนำเสนอโครงการที่เหมาะสมที่สุดคือ การนำเสนอบนเว็บ และหน้าชั้นเรียน ระยะเวลาที่เหมาะสมในการสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือ 3-4 สัปดาห์ วิธีการที่เหมาะสมในการทำให้นักเรียนเกิดแนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และนำไปสู่การทำโครงการได้คือ การตั้งคำถามในบทเรียน และวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการสอนเนื้อหาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคือ สอนเนื้อหาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงระหว่างการสอนเนื้อหาวิชาวิทยาศาสตร์ 3) ผลการทดลองรูปแบบพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 20 ขั้นตอน; ขั้นตอนก่อนการเรียนการสอน (ในชั้นเรียน) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ 1) การปฐมนิเทศนักเรียน 2) การวัดค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 3) การอธิบายวัตถุประสงค์ของบทเรียน ขั้นตอนกิจกรรมการเรียนการสอน ประกอบด้วย 14 ขั้นตอนคือ 4) การกระตุ้นหรือเร้าให้นักเรียนเกิดความสนใจเกี่ยวกับบทเรียนและเนื้อหาที่จะเรียน 5) การทบทวนความรู้เดิมแก่นักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาบทเรียน 6) การนำเสนอบทเรียน 7) การให้ความรู้เกี่ยวกับค่านิยม 8) การเตรียมการวางแผนเข้าสู่โครงการ 9) การชี้แนวทางการเรียนรู้ 10) การสร้างศรัทธาเกี่ยวกับค่านิยมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่นักเรียน 11) การวางแผนการทำโครงการบนเว็บ 12) การส่งเสริมการปฏิบัติตามค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่นักเรียน 13) การดำเนินโครงการ 14) การให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียน 15) การสรุปและอภิปรายผลโครงการ 16) การให้ผลย้อนกลับ และ 17) การเขียนรายงาน ขั้นตอนประเมินผลประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ 18) การทดสอบความรู้ 19) การวัดค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 20) การประเมินผลโครงการของผู้เรียน

## งานวิจัยต่างประเทศ

Schwartz *et al.* (2002) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการเลือกดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข” โดยศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างว่าสามารถเผชิญหน้ากับความเลวร้ายบางอย่างได้อย่างไร การศึกษาแสดงให้เห็นว่า คนจำนวนหนึ่งมีความสามารถในการเผชิญปัญหาใหญ่ๆ อย่างมีความสุขได้ กรณีศึกษา ที่ 1 พบว่า ความสัมพันธ์ของความสุขที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของบุคคล ได้แก่ 1) การมองในแง่ดี 2) การเห็นคุณค่าในตัวเอง 3) ความพอใจในชีวิตซึ่ง

สัมพันธ์กับความสุขที่เพิ่มขึ้นและความทุกข์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกตกต่ำ 4) ความเข้มแข็ง และ 5) ความเสียใจ กรณีศึกษาที่ 2 มีข้อค้นพบ ที่เพิ่มขึ้น คือ มีคนจำนวนน้อยมากที่เลือกคู่ชีวิตจากฐานะทางสังคม กรณีศึกษาที่ 3 กลับพบว่าคนส่วนใหญ่เลือกคู่ชีวิตจากฐานะทางสังคม และกรณีศึกษาที่ 4 พบว่า คนที่มีลักษณะไวต่อความรู้สึกจะมีแนวโน้มที่จะเสียใจ การปรับตัวได้น้อย และมักตำหนิตนเอง ซึ่งทั้งหมดมีผลต่อการเลือกดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ผลการศึกษา พบว่า ร้อยละ 53.4 ทางเลือกของความสุขมาจากเงิน ร้อยละ 42.2 ของเพศชาย ให้ความสำคัญกับวัตถุ และร้อยละ 33.4 ของเพศหญิงให้ความสำคัญกับวัตถุเช่นกัน สรุปว่า มนุษย์ปัจจุบันจะสามารถเผชิญหน้ากับความเลวร้ายบางอย่าง ได้ด้วยความเข้มแข็งของจิตใจและเงินนั่นเอง

Lyubomirsky and Ross (1997) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบผลกระทบของการดำเนินชีวิตในสังคมกับที่เกี่ยวข้องกับการมีความสุขและไม่มีความสุขของประชาชน” โดยศึกษาปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุขและความทุกข์ของคน ซึ่งกรณีศึกษาที่ 1 แสดงให้เห็นว่า สภาวะความเศร้าส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างมาก ทำให้นักเรียนสูญเสียความเคารพในตนเองและไม่สามารถมองในแง่ดีได้ กรณีศึกษาที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การสอนให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยพัฒนาความคิดแบบพุทธิปัญญาให้นักเรียนมีความสุขได้

Kahneman and Krueger (2006) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเครื่องมือวัดความสุข” ซึ่งพบว่า 1) สภาพจิตใจที่ดีเป็นเครื่องชี้วัดความสุขมากกว่าการมีสวัสดิการที่ดี 2) สวัสดิการที่ดีเป็นเพียงเครื่องบ่งชี้อัตราการบริโภคของสังคมนั้นเท่านั้น 3) สภาพจิตใจที่ดีมีความสำคัญมากกว่าการมีรายได้โดยรวมที่สูงของประชาชน และ 4) ความพึงพอใจในชีวิตของมนุษย์แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

Carter (1998) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาระบบพื้นฐานของวิดิทัศน์การสัมภาษณ์แนะนำตนเองด้วยชุดฝึกอบรม The Systematic Development of a Video-Based Self-instructional Interview Training Package โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกทักษะด้านการสัมภาษณ์ของนักศึกษาสาขาจิตวิทยา โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 5 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีจำนวนประมาณ 15-16 คน ใช้วิธีการทดสอบหลังการฝึกอบรม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ศึกษาด้วยชุดฝึกอบรมมีทักษะด้านการสัมภาษณ์หลังการฝึกอบรมคิดเป็นร้อยละ 86 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือร้อยละ 80

### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตาม  
แนวปัญญา มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมี  
นัยสำคัญ



### บทที่ 3

#### วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างชุดฝึกอบอรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีการเปรียบเทียบคะแนนของนักเรียนที่ได้จากการทำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา ก่อนและหลังการฝึกอบอรมด้วยชุดฝึกอบอรมฯ ซึ่งเป็นการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) โดยมีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### กลุ่มประชากร

ประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม จังหวัดนนทบุรี ภาคปลาย ปีการศึกษา 2552

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองชุดฝึกอบอรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 30 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตกับทางโรงเรียนและอาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด เพื่อประชาสัมพันธ์ชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากชุดฝึกอบอรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

2. ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Cluster Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากชั้นเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มา 1 ห้องเรียน จากจำนวนห้องเรียนทั้งหมด 5 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนห้อง ม.5/1 ถึง ม.5/5 ผลปรากฏว่า ผู้วิจัยจับฉลากได้นักเรียนห้อง ม.5/1 ซึ่งมีนักเรียนทั้งหมด 35 คน

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา วัดนักเรียนห้อง ม.5/1 จำนวน 35 คน จากนั้นรับสมัครนักเรียนเพื่อเข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ ปรากฏว่า มีนักเรียนสมัครใจและยินดีเข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด 24 คน

4. ผู้วิจัยพูดคุยอธิบายกับนักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 24 คน เกี่ยวกับการเข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา โดยผู้เข้าร่วมฝึกอบรมทุกคนต้องเข้าร่วม โปรแกรมดังกล่าว ให้ครบกระบวนการจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง และหากนักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วม ฝึกอบรมได้ต้องแจ้งให้ผู้ฝึกอบรมทราบก่อนล่วงหน้า ผู้วิจัยเริ่ม โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา ครั้งที่ 1 ในวันจันทร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2552

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง มีขั้นตอนการสร้าง โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข อาทิ หนังสือสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (2548) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หนังสือความสุขคู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด (2545) โดยมาติเยอ ริการ์ หนังสือสุขภาพทางจิตวิญญาณ: สุขภาพทางปัญญา (2552) โดยพุทธทาสภิกขุ, พระธรรมปิฎก และประเวศ วะสี และศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวปัญญา อาทิ หนังสือหลักธรรม หลักทำ ตามรอยพระยุคลบาท (2549) โดยสุเมธ ตันติเวชกุล หนังสือการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงด้านการศึกษา (2550) โดยปรียานุช พิบูลสราวุธ วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรื่องการนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2548) โดยสหทัย พลปัดพี เป็นต้น

1.2 กำหนดวัตถุประสงค์และกำหนดกรอบ เนื้อหา สื่อ กิจกรรม และแบบบันทึก ประสพการณ์เรียนรู้ของการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง รวมทั้งแจกแจงขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ ฝึกอบรมแต่ละครั้ง

1.3 จัดทำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งประกอบด้วยวัตถุประสงค์ เนื้อหา สื่อ กิจกรรม และแบบบันทึกประสพการณ์ เรียนรู้ ทั้งหมด 12 ครั้ง

1.4 นำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 5 ที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของ วัตถุประสงค์ เนื้อหา สื่อ กิจกรรม และแบบบันทึกประสพการณ์เรียนรู้

1.5 นำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 5 มาแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ด้านเนื้อหา จำนวน 5 ท่านตรวจสอบ สำหรับคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเหมาะสม ของชุดฝึกอบรม คือ จบการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาโทด้านจิตวิทยาการแนะแนวหรือจิตวิทยา การปรึกษา และมีประสพการณ์ด้านการแนะแนวหรือจิตวิทยาการปรึกษา มาอย่างน้อย 10 ปี ได้แก่ นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฎ นักร้อง และอาจารย์กนิษฐา รัตนบุรี

1.6 นำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 5 ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของ ผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลอง ไปทดลอง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นแบบวัด ที่สร้างขึ้นเพื่อวัดระดับความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย มีการจำแนก 2 มิติ คือ 1) ด้านสุขภาพกายและจิต ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสมรรถภาพจิต และ ด้านคุณภาพจิต 2) มิติปัจจัยสนับสนุนตามแนวปัญญา ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียนและ

เพื่อน ด้านชุมชนเข้มแข็ง ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และด้านรู้หลักเศรษฐกิจ

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีดังนี้

1. ศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ที่สร้างขึ้น โดยกรมสุขภาพจิต (2547) ศึกษารายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ (2545) ศึกษารายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการกระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประเทศไทย (2543) รวมทั้งศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ประกอบของความสุขตามหลักการเศรษฐกิจพอเพียง อาทิ หนังสือสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (2548) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หนังสือเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร (2550) โดยคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แล้วพัฒนาแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจคุณภาพความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา รวมทั้งภาษาที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5
3. นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา (Content Validity)
4. นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มาปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา เท่ากับ .858

แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใช้การวัดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนระดับความคิดเห็นเป็นตัวเลข มีความหมายดังนี้ ไม่เลย เท่ากับ 1 คะแนน เล็กน้อย เท่ากับ 2 คะแนน มาก เท่ากับ 3 คะแนน และ มากที่สุด เท่ากับ 4 คะแนน ได้แก่ข้อ 1 2 3 4 6 8 9 10 11 12 14 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 29 30 31 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 45 46 47 48 49 50 51 52 53 55 56 57 และ 59 นอกจากนี้ มีข้อคำถามคู่ตรงข้าม มีความหมายดังนี้ ไม่เลย เท่ากับ 4 คะแนน เล็กน้อย เท่ากับ 3 คะแนน มาก เท่ากับ 2 คะแนน และ มากที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 5 7 13 15 16 21 22 28 32 33 44 54 และ 58

## 2.2 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรม

แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรมในแต่ละครั้ง เป็นแบบบันทึกลักษณะการรายงานด้วยตนเอง เกี่ยวกับ 1) ประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้ 2) การนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 3) ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียน ที่มีต่อเพื่อน ผู้นำกลุ่ม และการฝึกอบรม

## 2.3 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ วัด 2 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ นักเรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมมากที่สุดเพียงใด ได้แก่ ข้อคำถามในข้อ 1-20 2) การปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและภาพรวมของโปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ ได้แก่ ข้อคำถามในข้อ 21-30 และคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อคำถาม

วิธีการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมฯ ผู้ตอบต้องพิจารณาข้อคำถามในแต่ละข้อว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมผู้ตอบได้รับประสบการณ์ต่างๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งจัดไว้ 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ

โปรแกรมชุดฝึกอบรม แบ่งเป็น 5 มาตรฐาน โดยมีรายละเอียดของระดับคะแนนและความหมายของแต่ละมาตรฐานดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	4	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	3	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	2	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”	ให้	1	คะแนน

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยออกแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) เพื่อทดลองใช้ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยมีการดำเนินการทดลองดังนี้

1. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่สมัครใจทั้ง 24 คน ทำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนำมาหาค่าคะแนนรวมจากแบบวัดฯ
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม และฝึกอบรมนักเรียนด้วยชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ภายหลังการฝึกอบรมแต่ละครั้งให้นักเรียนทำบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ ผู้วิจัยเริ่มโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาฯ ครั้งที่ 1 ในวันจันทร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2552 และสิ้นสุดการฝึกอบรมฯ ในวันจันทร์ที่ 11 มกราคม 2553 จากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมฝึกอบรมด้วย ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย
3. ภายหลังการฝึกอบรมสิ้นสุดลง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในวันจันทร์ที่ 18 มกราคม 2553
4. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองมาทดสอบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแบบวัดความสุขฯ และหาค่า

ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรวมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัยกลุ่มภายหลังการปิดโปรแกรมชุดฝึกอบรวมฯ มาวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อแสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดฝึกอบรวมฯ ช่วยพัฒนาความสุขให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองได้จริง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. การทดสอบประสิทธิภาพของแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ก่อนและหลังการฝึกอบรวมฯ
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระ ต่อกัน ใช้สถิติ Dependent – Samples t – test
3. วิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อการฝึกอบรวมในแต่ละครั้งด้วยการบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนภายหลังการฝึกอบรวมในแต่ละครั้ง
4. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรวมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์เนื้อหาจากคำถามปลายเปิดของแบบสอบถามฯ ด้วยการบรรยาย

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) โดยมีนักเรียนในกลุ่มทดลอง 24 คน วัตถุประสงค์ คือ คະแนนที่ได้จากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และข้อคิดเห็นประสบการณ์การเรียนรู้ในด้านการนำความรู้สู่การปฏิบัติจริง ต่อการเข้าร่วมฝึกอบรมฯ ในแต่ละครั้ง ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมเวลา 10 ชั่วโมง ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2552 ถึงวันจันทร์ที่ 11 มกราคม 2553 ผลการวิจัยได้นำเสนอในรูปแบบของตารางแผนภูมิ และการวิเคราะห์เนื้อหา โดยนำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนก่อน และหลังการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนในแต่ละครั้งต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ 12 ครั้ง

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และผลการทดสอบสมมติฐาน

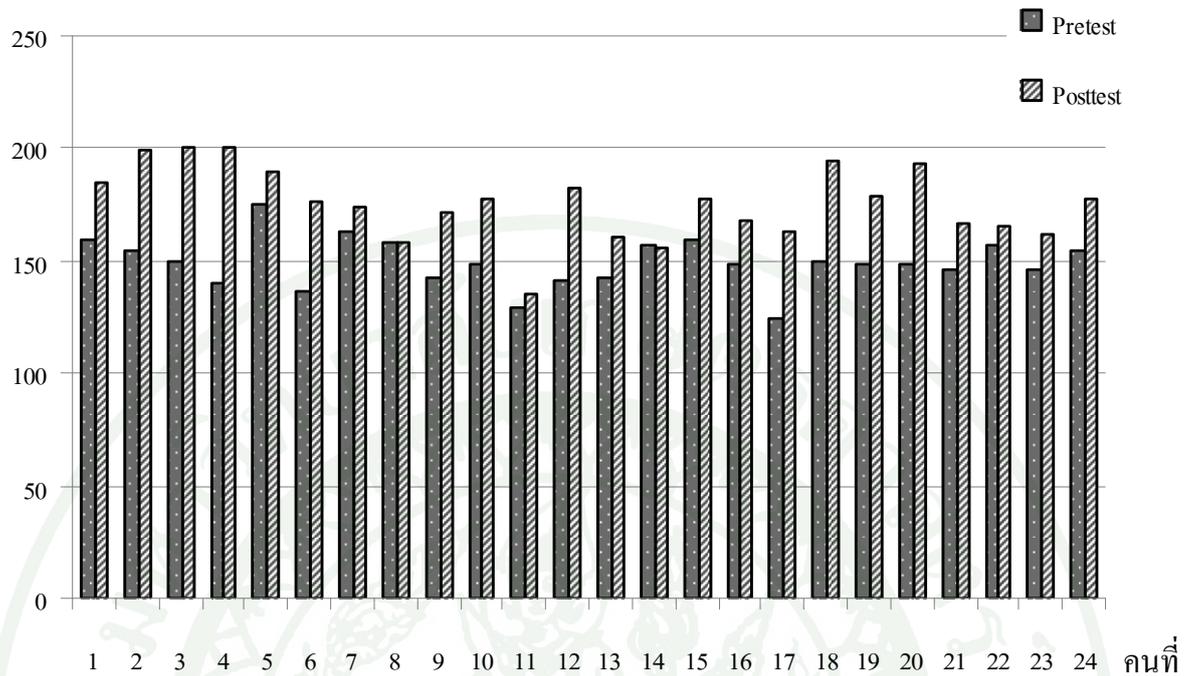
ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Dependent - Sample t - test)

กลุ่มทดลอง (N = 24)	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	Sig.
ก่อน	24	149.16	10.90	7.906	.000*
หลัง	24	175.62	16.06		

\*Sig. < .05

จากตารางที่ 1 ภายหลังกการทดลองนักเรียนด้วยโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 24 คน มีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาฯ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาฯ สามารถเพิ่มความสุขให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## คะแนน



**ภาพที่ 2** แผนภูมิแท่งคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา แสดงว่า การใช้ชุดฝึกอบรมฯ ทำให้นักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดความสุขฯ เพิ่มขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนในแต่ละครั้งต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ

นักเรียนกลุ่มทดลองได้แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา และได้ตอบความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรม ภายหลังจากเสร็จสิ้น โปรแกรมชุดฝึกอบรม ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นจะนำเสนอโดยการบรรยาย และในรูปแบบของตาราง ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมชุดฝึกอบรมด้วยค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเขียนบรรยายความคิดเห็น ความรู้สึก และข้อเสนอแนะของนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรม

1. การบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาในแต่ละครั้ง

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ครั้งที่ 1 กิจกรรม “แรกพบ”

ในการร่วมกิจกรรม “แรกพบ” เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น พบว่า นักเรียนมีมุมมองต่อกิจกรรมที่ดี ยอมรับในตัวเพื่อนนักเรียนและยอมรับในตัวผู้วิจัย มีความสุขและสนุกสนานกับกิจกรรม โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านการมีเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรม คือ นักเรียนรับรู้และเห็นคุณค่าของการทำกิจกรรมแบบกลุ่ม มีการเรียนรู้อุปนิสัยใจคอของผู้อื่น และเปิดใจยอมรับผู้อื่น เนื้อหาของกิจกรรมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทบทวนและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น เกิดความภูมิใจในจุดเด่นของตนเอง ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ได้อย่างอิสระ จริงใจและเปิดเผย...”

“...ทำให้ได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้นที่ไม่เคยคุยมากขึ้น และได้รู้จักนิสัยของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น ว่าแต่ละคนจริงๆ แล้วมีนิสัยอย่างไร...”

“...ได้นำจุดเด่นตัวเองออกมาให้เพื่อนๆ ได้สังเกต...”

2) ด้านทักษะ คือ นักเรียน ได้แสดงออกซึ่งความคิดเห็น และฝึกทักษะการพูด การฟัง อย่างใส่ใจ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้รู้จักความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของแต่ละฝ่ายและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นๆ และปรับตัวเข้ามาหากัน...”

“...การกล้าแสดงออก เป็นการกล้าที่จะพูดคุย และท้าทายกัน สนุกดีล่ะ...”

“...ได้เรียนรู้การสังเกตคนรอบข้าง ได้รู้จักการเป็นผู้ฟังที่ดี...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 1 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม “แรกพบ” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...ก็รู้สึกประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทำให้รู้ว่าไม่น่าเบื่ออย่างที่คิดเอาไว้ รู้สึกสนุก มีความสุขดี...”

“...ประทับใจผู้อบรมสนุกสนาน พูดเข้าใจง่าย สอดแทรกความรู้ในการสอน ไม่เครียด ได้พูดคุยกับเพื่อนที่เข้าอบรม...”

## การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ครั้งที่ 2 กิจกรรม “นักเรียนกับความสุขตามแนวปัญญา”

ในการร่วมกิจกรรม “นักเรียนกับความสุขตามแนวปัญญา” เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นในเรื่องดังกล่าว พบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในความหมาย ความสำคัญ และความเชื่อมโยงในเรื่องความสุขกับแนวปัญญา สรุปได้จากความสามารถในการตอบคำถามระหว่างการดำเนินกิจกรรม มีการซักถามและให้ยกตัวอย่างเพิ่มเติม นอกจากนี้ นักเรียนยังเกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด เห็นประโยชน์ของการดำเนินชีวิตตามหลักแนวปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไปในอนาคต โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้รู้หลักเศรษฐกิจพอเพียงและความขยัน อดทน การเก็บออม สิ่งเหล่านี้ทำให้เรานำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้...”

“...ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสุขว่าความสุขคืออะไร และทำอย่างไรจึงจะได้มาซึ่งความสุข และได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักการและแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข...”

“...ได้รู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง การประหยัด อดออม การนำเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้กับชีวิตประจำวัน และการวางตัวให้อยู่ได้ในสังคม การเป็นคนดี การไม่ใช้จ่ายเกินตัว อยู่แบบพอเพียง และการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย แต่มีความสุข...”

2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด เกิดค่านิยมใหม่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และให้คุณค่ากับวิถีชีวิตแบบวัตถุนิยมน้อยลง ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง ถ้าเราพอเพียงเราก็จะมีความสุข ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เตรียมตัว เตรียมใจให้กับเหตุการณ์ข้างหน้า...”

“...การใช้จ่ายเงินเราควรใช้จ่ายอย่างพอประมาณ เวลาซื้อสิ่งของสิ่งใดควรคิดว่าควรซื้อดีไหม ซื้อแล้วนำไปใช้สิ่งใด แล้วเกิดประโยชน์มากหรือน้อย...”

“...ความพอเพียงที่ทำให้เกิดความสุข ความพอเพียงไม่ได้ทำให้เกิดแค่ความสุขเท่านั้น แต่ยังมีอย่างอื่นอีกมากมายที่ตามมา...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 2 พบว่า ภายหลังจากการฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “นักเรียนกับความสุขตามแนวปัญญา” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่พี่มาเล่าให้ฟัง การตอบคำถามต่าง ๆ การยกตัวอย่างทำให้เราเข้าใจได้มากขึ้นแลกเปลี่ยนความรู้กัน สนุกมาก ๆ...”

“...ประทับใจเกี่ยวกับการบรรยาย อธิบาย แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แล้วให้แสดงความคิดเห็น โดยไม่พูดผิดแต่ทำให้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแต่ละฝ่าย...”

“...ประทับใจที่ว่า เพื่อนช่วยกันตอบปัญหา และมีของรางวัลมอบต่อให้เพื่อนด้วย...”

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ครั้งที่ 3 กิจกรรม “ความสุขของฉัน”

ในการร่วมกิจกรรม “ความสุขของฉัน” เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความสุขในชีวิตของตนเอง และเชื่อมโยงความสุขกับแนวปัญญา นักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้าน ได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการสำรวจความสุขในชีวิตของตนเองและเชื่อมโยงความสุขกับแนวปัญญาได้ในเบื้องต้น ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้ว่าความสุขของคนเรานั้น มีการแบ่งปันหัวข้อได้ถึง 5 หัวข้อ 1) สุขสนุก 2) สุขสบาย 3) สุขสง่า 4) สุขสว่าง 5) สุขสงบ...”

“...เรียนรู้ทั้งหมดมีประโยชน์ในด้านการเข้าใจตนเองและรู้จักตนเองมากขึ้นและได้รู้ว่ากิจกรรมที่ทำลงไปในแต่ละวันนั้น เราก็ได้เกี่ยวข้องกับแนวปัญญาแล้ว...”

“...ได้รู้จักกับตนเองมากขึ้น / ได้รู้จักค่าของความสุขว่ามีประโยชน์อย่างไร / ได้รู้ว่าความสุขที่แท้เป็นแบบใดในชีวิต...”

**2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด** มีมุมมองต่อตนเองที่ดี ให้ความหมายกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางความสุขกับแนวปัญญาได้ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้รู้จักตัวเองในอีกแบบ / ได้รู้ว่าตัวเองนั้นชอบอะไรบ้างและไม่ชอบอะไร / ได้รู้ถึงความสุขที่มีอยู่ในตัวเรา...”

“...ได้การคิดวิเคราะห์ การกระทำที่เราเคยทำ ช้อแนะนำที่เกี่ยวกับความสุข สนุกของตัวเราได้อธิบาย...”

“...ด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึก การใช้ชีวิตยังไงให้มีความสุข การที่ทำให้เราประทับใจชีวิตที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวันรอบด้าน รู้คุณค่าของการใช้เงินในสิ่งที่จำเป็นหรือไม่จำเป็น...”

“...หลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ ด้านความสนุก ในด้านที่เราต้องการหรือไม่ และได้รู้ว่าความสุขของคนเรานั้นคืออะไร แล้วเราทำไปแล้วมีความสุขจริงหรือไม่ เหมือนมองย้อนกลับมาและความสุขที่แท้จริงของคนเรานั้นมีอะไรบ้าง และเราได้รู้สึกชอบกับความสุขของตนเองมากน้อยแค่ไหน สุขที่ได้ยิ้ม...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 3 พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “ความสุขของฉัน” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...ประทับใจมากในกิจกรรมนี้ ทำให้เราได้สำรวจตัวเองว่าที่เราทำไป เรามีความสุขแค่ไหน และอยู่ในระดับใด / สนุกมาก...”

“...ได้รับฟังความคิด ความรู้สึกของเพื่อนๆแต่ละคน เวลาที่ตอบคำถามและได้ข้อคิดต่างๆ จากที่ผู้สอนไปใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนาตนเอง...”

“...มีความสุขที่ทำกิจกรรมความสุข ได้รู้และเข้าใจตนเองกับความสุข ไม่เคยทำกิจกรรมแบบนี้มาก่อน ได้รู้จักตัวเองในทางใหม่ๆ / ได้รู้จักการมีความสุขที่ตัวเองมีอยู่ / ได้รู้ว่าตัวเองมีความสุขแค่ไหน...”

**การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ครั้งที่ 4 กิจกรรม “สุขกาย สบายใจ”**

ในการร่วมกิจกรรม “สุขกาย สบายใจ” เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง และให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ มีแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต พบว่า นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองได้ โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

**1) ด้านความรู้ความเข้าใจ** นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการสำรวจความสุขในชีวิตของตนเองและเชื่อมโยงความสุขกับแนวปัญญาได้ในเบื้องต้น เช่น

“...ได้รู้ถึงการดูแลสุขภาพกายและจิตของตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น มีแนวทางในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง รู้ถึงความแตกต่างของการมีและไม่มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รู้ถึงการมองตัวเองในแง่ดีซึ่งเหมาะสำหรับนำไปปฏิบัติ...”

“...เรียนรู้เรื่องความรู้สึกที่ดีที่ตัวเอง ว่าเราควรทำอย่างไร ในแง่บวก ทั้งลบ การมองตัวเองในแง่บวก แ่ลบ และการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองตามแนวปัญญา...”

2) **ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด** มีมุมมองต่อตนเองที่ดี ให้ความหมายกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางความสุขกับแนวปัญญาได้ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้รู้ในการทำชีวิตให้มีความสุข การมองโลกในแง่ดี การมองตนเองในแง่ดี การมีชีวิตที่พอเพียง การที่จะพัฒนาให้ตนเองมีความสุขในการดำเนินชีวิต การสร้างความสุขให้ตนเอง...”

“...ทำให้นักเรียนได้รู้ว่า การที่เราคิดดีกับตนเอง ก็กับการที่เรามองตนเองในแง่ดีนั้น มันมีความสุขมาก ถ้าเรามัวแต่มองตนเองในแง่ลบหรือ รู้สึกไม่ดีกับตนเอง นำให้เราไม่สบายใจ และไม่ละเอียด...”

“...ก็ในแง่รู้สึกดีกับตัวเองหรือรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง ถ้ารู้สึกดีต่อตัวเองก็จะทำให้มีความสุขไม่หดหู่ มีกะจิตกะใจที่อยากจะทำอะไรมากขึ้น แต่ถ้ารู้สึกไม่ดีกับตนเองก็จะทำให้ไม่เป็นอันทำอะไร...”

“...สามารถเรียนรู้แล้วนำมาปรับเปลี่ยนทัศนคติของเราว่า ควรจะคิดแบบไหนเพื่อทำให้ชีวิตมีความสุขทั้งกายและจิต และยังมีวิธีการช่วยเริ่มต้น ทำอย่างไรให้รู้สึกดีกับตัวเองด้วย จะรีบกลับไปทบทวน นะคะ...”

“...รู้สึกเป็นสุข พอใจชีวิตและปรับตัวได้ มีความรู้สึกดีกับสิ่งต่างๆ ที่เราทำ...”

3) **ด้านทักษะ** นักเรียนมีแนวโน้มที่ดีในการเกิดทักษะ มองเห็นวิธีการนำแนวทางแนวปัญญาไปใช้เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของตนเอง ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้จักตนเองมากขึ้น รู้จักว่าเราจะทำอย่างไรกับตัวเองเพื่อให้เกิดสิ่งดีๆ ตามมา รู้จักมองตนเองเสียใหม่ ควรรักทำความเข้าใจกับตัวเองให้ดีขึ้น ปรับตัวเองยังงัยให้ดีขึ้น และต้องทำความคิดความรู้สึก และการมองตนเองปรับเปลี่ยน และถ้าสิ่งไหนดีก็ทำต่อไปให้ดีขึ้น ไม่เสียหาย และถ้าเราจะทำตัวเสียใหม่...”

“...สุขภาพกายมีความเชื่อมโยงโดยสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องใช้เงินไปเพื่อออกกำลังกาย ไปตามสวนสาธารณะก็ได้ สุขภาพจิตมีส่วนในการจับจ่ายใช้สอยโดยที่คิดว่าทำแล้วมีความสุขหรือไม่ และมีประโยชน์หรือเปล่า เช่นการทำบุญ...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 4 พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรบด้วยกิจกรรม “สุขภาพ สบายใจ” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...มีความสุข ได้พัฒนาตนเอง และได้เชื่อมความสัมพันธ์ดีๆ กับเพื่อน และประทับใจกับพี่ตึก พี่ตึกน่ารักและใจดี ยิ้มแย้ม และมีอารมณ์ขันเสมอ การได้ร่วมกิจกรรม และการเป็นกันเองที่ทำให้ไม่รู้สึกรงมากเกินไป และรู้สึกสบายใจ...”

“...ความรู้เกี่ยวกับการตระหนักในตัวเองค่ะ ชอบคำนี้ที่พี่ตึกอธิบายมีความรู้สึกที่ว่าพี่เปิดหูเปิดตา และเปิดความคิดให้ว่าการตระหนักตอนนี้คือสิ่งสำคัญในวันหน้า ถ้าตอนนี้ไม่มีความตระหนัก มันก็จะกลายเป็นความเคยชิน ทำให้เราห่อนยานในทุกๆ เรื่อง...”

“...รู้สึกประทับใจ ชอบพี่ตึกที่มาแนะนำสิ่งดีๆ ให้มองในสิ่งที่เราไม่เคยรู้มาก่อนมาอธิบายสิ่งดีๆ ตัวเราเองทั้งนั้น มามอบแนวทางในการปฏิบัติตนทางความสุขทางแนวปัญญาว่าจะสุขได้อย่างไร...”

**การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรบ ครั้งที่ 5 กิจกรรม “ความสุขจากภายใน”**

ในการร่วมกิจกรรม “ความสุขจากภายใน” เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสุขในตนเองจากภายใน และเพื่อให้ นักเรียนมีแนวทางการสร้างความสุขในตนเองจากภายใน โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1) **ด้านความรู้ความเข้าใจ** นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสุขในตนเองจากภายใน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ความสุขจากภายใน คือ การที่ได้ทำความดี และจิตใจสัมผัสกับความปิติสุข มีศาสนา หรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเอื้อเฟื้อ ลดความเห็นแก่ตัว...”

“...ได้รู้คุณลักษณะของคนที่มีความสุขจากภายใน ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง มีสติเมื่อมี ปัญหาเข้ามา ใช้เหตุผล มากกว่าใช้อารมณ์...”

**2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึก ประสพการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้รู้จักการฝึกตนเองในด้านการทำสมาธิแล้ว ได้รู้ผลในการที่เราทำและปฏิบัติในการฝึก ลมหายใจ ผลที่ได้รับนั้นมีมากซึ่งเราทำมาก ผลที่ได้รับยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีก ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าควร ทำให้ถูกต้องด้วยและนำสิ่งที่ได้รับนั้นมาใช้ในทางที่ถูกต้องเพื่อประสพผลสำเร็จที่ดี...”

“...ในแง่ดีเกือบทุกๆ ด้าน เพราะการพัฒนาจิตใจนั้นมันจะสัมพันธ์กับเรื่องต่างๆ อาจจะ ภายในร่างกายของตัวเองหรืออาจจะเกิดกับบุคคลอื่นกับสังคม สิ่งแวดล้อมต่างๆ...”

“...การแบ่งปันสิ่งของ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ การประหยัด นั่งสมาธิ ในด้านการเรียน เพราะ จิตใจสงบจะทำให้ไม่คิดอะไรวอกแวก ทำงานได้ดีขึ้น...”

**3) ด้านทักษะ** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสพการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้ถึงการนั่งสมาธิว่านั่งท่าไหนก็ได้ การนั่งสมาธิทำให้ใจสงบ พอใจสงบแล้วก็จะมีความสุข...”

“...การที่ได้ทำความดี และจิตใจสัมผัสกับความปิติสุข มีศาสนาหรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเอื้อเฟื้อ ลดความเห็นแก่ตัว...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 5 พบว่า ภายหลังจาก ฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “ความสุขจากภายใน” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้สึกประทับใจได้ว่าการเข้าร่วมกับสังคมอื่น ๆ หรือพัฒนาจิตใจ จะทำให้เราเย็นลง รู้จักตั้งสติ จึงทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี และได้มิตรที่ดีอีกด้วย เรื่องการนั่งสมาธิ ทำให้เรามีจิตใจที่บริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง มีสติมากขึ้น...”

“...รู้สึกประทับใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ เพราะว่าได้ใช้กับประโยชน์ในตัวเราหลาย ๆ ด้าน และถ้าเรานำมาปฏิบัติ และพัฒนา ก็จะยิ่งดีกับตัวเรามากกว่าเดิม และได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยรู้ และได้พัฒนาในสิ่งที่รู้ให้ดีกว่าเดิม หรือสามารถให้คำแนะนำกับคนรอบข้าง และตัวเองให้ดียิ่งด้วย ...”

**การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ครั้งที่ 6 กิจกรรม “ครอบครัวแสนสุข”**

ในการร่วมกิจกรรม “ครอบครัวแสนสุข” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเรื่องในดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยความสุขตามแนวปัญญา และเพื่อให้นักเรียนมีแนวทางที่สร้างสรรค์ในการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีในครอบครัว โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

**1) ด้านความรู้ความเข้าใจ** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้เรียนรู้ถึงความหมายในครอบครัว การทำให้มีความสุข เกิดความสุขในครอบครัว การกระทำ ความคิด จิตใจ อารมณ์ สิ่งที่ดีๆ ที่ควรทำให้ครอบครัวของเรา...”

“...ได้ความรู้ในการดำเนินชีวิต โดยแนวปัญญาการให้อภัย การไว้วางใจ การช่วยเหลือ การเอาใจใส่ ความรัก ความเข้าใจ การรับฟัง...”

**2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ในด้านการสื่อสาร การพูด การคุย เพราะการสื่อสารที่ดีจะทำให้คนในครอบครัวทุกคนเกิดสุข ไม่ต้องมานั่งทะเลาะกัน สามารถปรับความเข้าใจด้วยคำพูดที่ดีได้...”

“...การสื่อสารกันในครอบครัว กับผู้อื่น พุดในสิ่งที่ดีๆ กับบุคคลอื่นทำให้เราและครอบครัวเรามีความสุข...”

“...ความจริง ครอบครัวเราก็มีความสุขมาก แต่ไม่เคยรู้มาก่อนว่าครอบครัวของเราดีมาก...”

3) ด้านทักษะ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ถ้าเราอยากให้อครอบครัวมีความสุข เราก็ต้องใช้ SOFTEN นะคะ...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 6 พบว่า ภายหลังจากฝึกรอบรวมด้วยกิจกรรม “ครอบครัวแสนสุข” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...ประทับใจเรื่องความรู้ที่เพิ่มมาให้ ไม่เคยได้ยินเรื่อง SOFTEN มาก่อนเลย สามารถเอาไปใช้ได้กับทุกสถานการณ์...”

“...ขอบคุณพี่ดีที่สอนแต่สิ่งดีๆ ทำให้ทุกครั้งหนูรู้สึกฉลาดขึ้นทุกครั้ง...”

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกรอบรวมครั้งที่ 7 กิจกรรม “ออมดี มีความสุข”

ในการร่วมกิจกรรม “ออมดี มีความสุข” เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออม เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการออมซึ่งเป็นการสร้างความสุขตามแนวปัญญา และเพื่อให้ นักเรียนรู้จักพิจารณาการใช้จ่ายของตนเองด้วยความรอบคอบ โดยนักเรียนมีการเรียนรู้ และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ความสำคัญของการออมเงินค่ะ การออมเงินทำให้สบายใจ อุ่นใจ และมีความสุข และยังทราบถึงสาเหตุของการที่เราควรที่จะออมเงินด้วยนะคะ เราต้องเก็บ เพราะยามป่วยไข้ หรือฉุกเฉินจะได้นำเงินตรงนั้นมาแก้ขัด...”

“...ได้เรียนรู้ในความหมายของการออม คุณประโยชน์ การวางแผนอย่างไรในการใช้จ่ายเงินให้พอดี พอประมาณ และเกี่ยวเนื่องกับการออมด้านเศรษฐกิจกับความสุขตามแนวปัญญา...”

**2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...เราต้องวางแผนการใช้จ่ายเงิน การออมเก็บหอมรอมริบ รู้จักคุณค่าของเงิน ไม่ใช่แค่เก็บซื้อของ ต้องเก็บเหลือใช้ในอนาคตข้างหน้าของทุกคนให้ดี...”

“...ในแง่การรู้จักใช้ชีวิตที่ดีในระยะยาวโดยเฉพาะการใช้จ่ายในด้านที่จำเป็น มันทำให้เราได้คิดว่าสิ่งไหนที่เราจะซื้อหรือไม่ซื้อดี ทำให้เราได้รู้ว่าใช้ไปแล้วเกิดประโยชน์กับเรามากน้อยแค่ไหน เพราะการใช้จ่ายเป็นปัจจัยอย่างสำคัญในการดำรงชีวิตด้วย...”

“...การออมก็มีประโยชน์พอสมควรและอย่างมาก และยังนำไปใช้ในอนาคต และฉุกเฉินได้...”

“...เงินออมสามารถนำไปเป็นทุนต่าง ๆ ในอนาคตได้ อย่างเช่น เรียนต่อ ทำธุรกิจ...”

“...รู้สึกว่าการเข้าร่วมในครั้งนี้ จะทำให้รู้จักว่าเงินเป็นสิ่งที่มีความค่า ถ้าเราใช้จ่ายแบบไม่คิดอนาคตข้างหน้าจะทำให้เราไม่มีชีวิตที่เป็นสุข...”

**3) ด้านทักษะ** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้เรียนรู้ว่าการออมนั้นสามารถทำให้เราได้เรียนรู้อะไรได้หลายอย่างและจะมีผลอย่างไรต่อชีวิตเรา ถ้าอยากรู้ก็ต้องเริ่มออกตัวตั้งแต่วันนี้สิ และการทำบัญชีรายรับรายจ่ายมันไม่ใช่การทำให้เราเสียเวลาซักเท่าไร กลับมีประโยชน์ต่อเราด้วยซ้ำ...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 7 พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรบด้วยกิจกรรม “ออมดี มีความสุข” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...ประทับใจในการวางแผนการใช้จ่ายให้ดี หัดรู้จักคุณค่าของเงินให้ใช้จ่ายให้พอเพียง ต้องการทำบัญชี รายรับ รายจ่ายให้เป็นนิสัยกำหนดเป้าหมายในการออมให้ดีสำหรับชีวิตความเป็นอยู่ของเรา...”

“...รู้สึกได้ความรู้ใหม่ ๆ ในกิจกรรม รู้สึกอยากจะประหยัด ก่อนนะไม่มีเงิน รู้สึกมีแรงบันดาลใจ...”

“...ประทับใจในการพูดของพี่ ให้แนวทางการออมเงินได้ดี...”

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรบ ครั้งที่ 8 กิจกรรม “ความสุขในโรงเรียนของฉัน”

ในการร่วมกิจกรรม “ความสุขในโรงเรียนของฉัน” เพื่อให้ นักเรียนมีแนวทางการมีสัมพันธภาพอันดีกับโรงเรียนและเพื่อน รวมไปถึงสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ของนักเรียนครั้งที่ 8 โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...การเป็นเพื่อนที่ดี เป็นกัลยาณมิตร และสิ่งที่กัลยาณมิตรมีทั้ง 7 ประการ รวมถึงความเกี่ยวเนื่องระหว่างกัลยาณมิตรกับเศรษฐกิจพอเพียง...”

“...ได้เรียนรู้ถึงความหมายของกัลยาณมิตร การปรับตัว การดำเนินชีวิตในโรงเรียนด้วยความตามแนวปัญญา และคุณสมบัติของกัลยาณมิตร...”

2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...คิดว่าถ้าเรามีกัลยาณมิตรที่ดี จะทำให้เราตามเพื่อนที่ดีกว่าเราได้ คือ ตาม ๆ กันไป สิ่งที่เราทำผิดอาจจะซักจูงไปในทางที่ดีได้มากกว่าอยู่กับเพื่อนที่ไม่ดี...”

“...ในเรื่องการให้ความรู้ที่เราควรทำตัวอย่างไรให้เป็นมิตรที่ดีและการปรับตัวอย่างไรให้เข้ากับบุคคลอื่น สิ่งที่เราทำอยู่นั้นมันเป็นผลอย่างไรกับบุคคลอื่นแล้วตัวเราเอง แล้วทำให้เรารู้ว่าคนที่เราคบเป็นเพื่อนอยู่เขาเป็นกัลยาณมิตรหรือเปล่า และสิ่งที่เราทำนะเป็นกัลยาณมิตรกับบุคคลนั้นหรือคนรอบข้างรีเปล่า และเรื่องที่เราารู้สามารถจะปฏิบัติมากหรือน้อยเพียงใด...”

3) ด้านทักษะ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...การคบเพื่อนในแง่ดี คนดี คบไม่ต้องมากเลือกคนที่จริงใจช่วยเหลือแบ่งปันทุกข์สุขให้เราได้แค่นี้เราก็มีความสุขกับเพื่อนได้...”

“...กัลยาณมิตรที่ดีควรเป็นคนที่ให้ด้วยใจ ซึ่งจะทำให้มีเพื่อนมากถึงแม้จะมีเพื่อนมาก แต่เราควรคิดพิจารณาว่าเพื่อนคนไหนดี ชักนำเราไปทางที่ดี และไม่หวังผลเราในทางลบ ซึ่งเพื่อนเหล่านี้ถึงแม้จะมีไม่มาก แต่ถ้าเราได้เป็นเพื่อนกัลยาณมิตรกัน อนาคตเราก็จะมีแต่สิ่งดี ๆ ...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 8 พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “ความสุขในโรงเรียนของฉัน” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย เช่น

“...รู้สึกประทับใจการคบเพื่อน แง่คิดในการคบเพื่อนควรเลือกคบเพื่อนแบบไหน ให้ความจริงใจ จริงจังกับเพื่อนไม่จำเป็นต้องหวังผลประโยชน์ต่อเพื่อน...”

“...ประทับใจเรื่องที่ว่ากัลยาณมิตรกับเศรษฐกิจพอเพียง ซื่อความสุขเกิดขึ้นตรงกลาง เรื่องที่พี่ติ๊กเล่าทำให้นึกถึงเพื่อน ๆ และเขื่อนนี้จะกลับไปคิดว่า เพื่อนที่ดีของเราคือใครกันแน่ (คิดแบบความสุขตามเศรษฐกิจพอเพียง)...”

**การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ครั้งที่ 9 กิจกรรม “เห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา”**

ในการร่วมกิจกรรม “เห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา” เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าด้วยความสุขตามแนวปัญญา และเพื่อให้ นักเรียนตระหนัก เห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและสามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องด้วยความสุขตามแนวปัญญา โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึก ประสพการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้จักภาวะโลกร้อนมากขึ้นว่าเราก็เป็นส่วนหนึ่งในการทำร้ายโลก เช่น ใช้สารเคมี การรับประทานอาหารเหลือ ใช้พลังงานไฟฟ้า การใช้น้ำอย่างสิ้นเปลือง การทำลายป่า...”

“...ได้ทราบถึงการประหยัดพลังงานทรัพยากรธรรมชาติที่เราใช้ในการดำเนินชีวิต...”

2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึก ประสพการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อเราเป็นอย่างมาก ดังนั้นเราทุกคน ควรอนุรักษ์ คิดก่อนใช้พลังงาน หาวิธีการต่าง ๆ ให้โลก ของเราน่าอยู่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เป็นบ่อนทำลายธรรมชาติ...”

“...เมื่อเราทำลายธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเห็นแก่ตัว สักวันหนึ่ง ทรัพยากรธรรมชาติก็จะหมดไป แล้วเราก็จะลำบากแต่ถ้าเรารู้จักตระหนักถึงทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรธรรมชาติก็จะรู้ตัวเราไปอีกนานแล้วโลกก็จะน่าอยู่...”

“...รู้สึกตระหนักถึงการกระทำของมนุษย์ ในทุกๆวันนี้ ที่ไม่รู้จักเพียงพอสอดคล้องสิ่งที่ตัวเองมี จึงทำให้ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมลดน้อยลง ทำให้โลกมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น...”

“...รู้สึกว่าขนาดท่าน (ในหลวง) ยังรู้สึกดีกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ แล้วเราทุกคนอะคะทำไมไม่รู้สึกกับท่านเลย เราทุกคนต้องช่วยกันรักษาทรัพยากรธรรมชาตินี้ไว้...”

3) ด้านทักษะ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้รู้ว่าสิ่งที่เราทำในชีวิตประจำวันนั้นมันทำลายธรรมชาติ ทำให้โลกร้อน ทำให้เราได้ว่ารู้ว่าเราควรประหยัดอย่างไร การนอน ชอบสลิ้มปิดไฟ และก็จะจี้เก็จไปปิด ชอบซื้อเสื้อผ้าใหม่ คิดว่าจะไม่ทำแบบนี้อีก ช่วยโลกได้...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 9 พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “เห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้สึกว่า ในหลวงเราเป็นคนดี และทุ่มเทให้กับประชาชน ในการให้ประชาชนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ...”

“...ประทับใจทุกเรื่องเพราะการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ มีความสนุก และได้ความรู้มากมาย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้...”

“...ประทับใจการบรรยาย อยากให้มีสื่อการสอนอย่างนี้เพื่อที่เราจะได้ไม่เบื่อคะ...”

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการ  
ฝึกอบรม ครั้งที่ 10 กิจกรรม “ชุมชนที่ฉันรัก”

ในการร่วมกิจกรรม “ชุมชนที่ฉันรัก” เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การส่งเสริมชุมชนของ  
ตนเองให้เข้มแข็งอย่างมีความสุขตามแนวปัญญา และเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรักในชุมชนของ  
ตนเอง โดยนักเรียนมีการเรียนรู้และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้าน ได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึก  
ประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้ทราบการใช้ชีวิตของแต่ละชุมชน ได้ทราบถึงปัญหาของชุมชนต่างๆ ได้รู้ถึงการ  
แก้ปัญหาของชุมชน ได้รู้ข้อดีของชุมชนของเพื่อนๆ และตนเอง...”

“...ได้รู้เกี่ยวกับการส่งเสริมชุมชน ได้รู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในการประหยัดพลังงาน ได้รู้  
เกี่ยวกับการส่งเสริมให้ชุมชนมีความสุข...”

2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึก  
ประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...การอยู่ในชุมชนควรมีน้ำใจซึ่งกันและกัน ไม่ควรเห็นแก่ตัว เพราะถ้าเราเห็นแก่ตัว  
ชุมชนนั้นจะไม่มีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ซึ่งทำให้ชุมชนนั้นไม่น่าอยู่เป็น  
อย่างมาก และจะเป็นชุมชนที่อ่อนแอ ที่จะให้ยาเสพติดเข้ามาทำลายลูกๆ หลานๆ ในชุมชนนั้น...”

“...ผู้อาศัยในชุมชนเดียวกันรักใคร่ปรองดองกัน ให้ความรักแก่กัน ช่วยเป็นหูเป็นตาให้แต่  
ละคน หยุดป้องร้ายแก่คนในชุมชนเดียวกัน...”

“...ชุมชนเข้มแข็งเป็นเรื่องที่ทุกชุมชนควรมี ซึ่งก็ต้องเริ่มสร้างจากครอบครัวก่อน เมื่อ  
ครอบครัวอบอุ่นไม่ทะเลาะกัน ชุมชนก็จะเริ่มมีความสุข จากนั้นก็จะเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง โดยที่ทุก  
คนเดินตามทางเศรษฐกิจพอเพียง...”

3) **ด้านทักษะ** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...การอยู่ร่วมกัน เราต้องร่วมแรงร่วมใจกันเวลาทำอะไร ช่วยเหลือกัน รักใคร่และสามัคคี มีน้ำใจ และช่วยกันพัฒนาชุมชน...”

“...เมื่อมีปัญหาควรจะมีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน ควรมีการปฏิบัติตนที่ดีตามหลักศาสนา ร่วมกัน ควรจะทำชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยเสพติด...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 10 พบว่า ภายหลังการฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “ชุมชนที่ฉันรัก” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...เรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ชุมชนเข้มแข็ง และนำไปปรับใช้ในอนาคตได้ อย่างถูกต้อง และถูกวิธี...”

“...ประทับใจทุกครั้งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะที่ฝึกเป็นกันเอง และสนุกสนาน ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข...”

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม ครั้งที่ 11 กิจกรรม “เป้าหมายชีวิตกับความสุขตามแนวปัญญาในรูปแบบของฉัน”

ในการร่วมกิจกรรม “เป้าหมายชีวิตกับความสุขตามแนวปัญญาในรูปแบบของฉัน” เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักการตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยแนวทางความสุขตามแนวปัญญา โดยนักเรียนมีการเรียนรู้ และข้อคิดเห็นแยกเป็นรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1) **ด้านความรู้ความเข้าใจ** ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...ได้รู้จักการที่เรามีเป้าหมายอะไร แล้วคุณสามารถเดินไปหาเป้าหมายของคุณถึงหรือไม่ แล้วเป้าหมายที่เราตั้งไว้ใช่เป้าหมายของคุณหรือไม่ แต่ถ้าคุณพบเป้าหมายของคุณแล้ว คุณ

จะอย่างไร ที่จะสามารถไปถึงเป้าหมายของคุณ จะใช้เวลานานเท่าไร เป็น วัน เดือน ปี แล้วเราจะพบหรือถึงเป้าหมายไหม...”

“...ได้ทราบจุดหมายในชีวิตของตนเอง พร้อมกับแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข...”

“...ทำให้เราวางแผนและเข้าใจมากกว่าเดิม...”

2) ด้านการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...การตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองมีประโยชน์คือ จะได้ว่าเราต้องการอะไร เป้าหมายที่เราตั้งไว้ควรจะทำให้ได้ และจะได้ว่า เรารู้จักตนเองมากขึ้น...”

“...การตั้งจุดหมายเพื่อชีวิตที่มีจุดหมาย ทำให้มีแรงใจ”

“...ทำให้รู้ว่าเราต้องการอะไร แล้วเราต้องไปให้ถึงเป้าหมายได้หรือไม่ มันเป็นการต่อสู้กับจิตใจกับร่างกาย”

3) ด้านทักษะ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ฯ ยกตัวอย่างเช่น

“...การใช้ชีวิตต้องมีการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองให้ดีและการตั้งใจที่จะทำ...”

“...เมื่อเราตั้งเป้าหมายของชีวิตจะทำให้เราขยัน และอยากเป็นสิ่งที่เราเลือก งานที่เราเลือก เพื่ออนาคตของตัวเอง และครอบครัวในอนาคต...”

“...พยายามที่จะไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และการวางเป้าหมายในชีวิตของเรานั้น จะทำให้เราเป็นแรงผลักดัน และมีพลังในการที่จะทำให้ตนเองประสบผลสำเร็จ การตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง จะทำให้เรารู้ว่าตนเองต้องการอะไรหรือมีสิ่งที่ต้องการทำ และทำให้รู้จักกับตนเองด้วย...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 11 พบว่า ภายหลังการฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “เป้าหมายชีวิตกับความสุขตามแนวปัญญาในรูปแบบของฉันทน์” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...ประทับใจตัวเองมากขึ้น แบบว่ารู้จักตนเอง รู้จักที่เราต้องการทำ รู้จักการตั้งเป้าหมายของตนเอง และเลือกจุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะเดินไปให้ถึง ประทับใจที่ฝึกด้วย เพราะให้คำแนะนำมากมายไปหมด ใช้คำแนะนำการตั้งเป้าหมาย หรือจุดหมายของตนเองด้วย...”

“...รู้สึกประทับใจคุณพี่ที่ว่าอธิบาย รู้เรื่องแล้วยัง ทำให้เข้าใจอะไรหลายอย่าง และทำให้มีจุดหมายให้เห็นทางสว่าง...”

“...ประทับใจที่พี่ได้อธิบายว่า การที่เราจะทำอะไรเราต้องมีเป้าหมาย คาดคะเนไว้ว่าเราต้องทำให้ได้ และได้รู้จักว่า เป้าหมายระยะสั้นนั้น ทำโดยเวลาสั้นๆและทำให้ถึงจุดหมายที่เราได้กำหนดไว้ ว่าเราต้องทำได้...”

**การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรมครั้งที่ 12 กิจกรรม “ก่อนจาก”**

ในการร่วมกิจกรรม “ก่อนจาก” เพื่อให้นักเรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมตลอดทั้ง 12 ครั้ง และเพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดต่อการฝึกอบรม เพื่อน และผู้ฝึกอบรม ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างคำบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์ของนักเรียนครั้งที่ 12 อาทิ

“...ได้ประสบการณ์ในการเสนอความคิดเห็น ได้แสดงออกในความคิดของตนเอง ให้มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ได้สิ่งเพิ่มเติมความรู้แปลกใหม่เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมพอควร เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม การวางแผนชีวิตในอนาคต เพื่อให้เรามีความสุขในการใช้ชีวิตบรรลุเป้าหมาย...”

“...การรู้ว่าตนเองต้องการอะไร รู้ว่าอะไร คือสิ่งที่สำคัญในชีวิต ได้รู้ถึงการที่ต้องการก้าวเดิน และรู้จักการแก้ไขเฉพาะหน้าได้ทันทั่วทั้งที่...”

“...ได้รู้เรื่องต่างๆที่ยังไม่เคยรู้มากมาย พี่ตีก็ให้ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง จนละเอียด...”

“...จากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรม ทำให้ดิฉันได้รับความรู้หลายๆอย่างเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย การใช้จ่ายได้อย่างถูกต้อง การเกิดความสุขจากภายในเป็นอย่างไร การมีสมาธิ ถ้าเรามีสมาธิที่ดี เราก็จะมีการใช้จ่ายได้ถูกกว่าในแต่ละวัน เราทำอะไรลงไปบ้าง แล้วสิ่งที่เราทำไปเกี่ยวข้องกัน สิ่งที่เราเรียนมาเกี่ยวข้องกันทุกๆด้าน ถ้าเรารู้จักประมาณตน ควบคุมให้อยู่ในขีดจำกัดของเรานั้นได้ก็จะทำให้เรามีความสุข...”

“...เรารู้ว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างไร มีข้อใดบ้างที่ต้องทำให้เราพอเพียงและเดินทางการใช้ชีวิตอย่างไรถึงเรียกว่าพอเพียง แนวปัญญา สามารถประยุกต์ใช้กับสิ่งใดบ้าง และสามารถช่วยทำให้เรามีความสุขมากขึ้นเพียงใด และกิจกรรมต่างๆสามารถทำให้หนูมีความคิดริเริ่มเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวปัญญามากขึ้น ทำให้เรามีประสบการณ์ในด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้เพิ่มขึ้น และสามารถทำให้เราให้คำแนะนำกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งพัฒนาตัวเองด้วย และประสบการณ์นี้เราสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพียงแต่ คุณจะทำได้มากน้อยเพียงไหน และประสบการณ์นี้มีประโยชน์เสมอ ถ้าเราทำให้มันมีประโยชน์...”

ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อกิจกรรมครั้งที่ 12 พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรมด้วยกิจกรรม “ก่อนจาก” นักเรียนมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น

“...ทุกเรื่อง พี่ตีก็มาให้เรารู้ เพราะเรื่อง พี่ตีก็นำมาเสนอมีความสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน...”

“...ก็ประทับใจทุกๆเรื่อง พี่ตีได้สอนพวกหนู ทำให้เราได้คิดเป็น คิดอย่างไรจึงทำให้ประสบความสำเร็จ ถึงเป้าหมายที่เราได้ ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข และต้องให้เกี่ยวกับพอเพียง นั่นเอง...”

“...ประทับใจทุกเรื่อง พี่เขาให้ความรู้กับพวกผมและสอนให้พวกผมเป็นที่ต้องใส่ใจในตัวเองมากที่สุด และขอขอบคุณพี่ตีให้ความรู้กับผม ผมขอบคุณจริงๆ...”

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรบความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ 12 ครั้ง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรบและต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรบความสุขตามแนวปัญญา	4.22	0.58
2	ฉันคิดว่ากิจกรรมที่จัดในโปรแกรมชุดฝึกอบรบความสุขตามแนวปัญญามีความเหมาะสม	4.29	0.46
3	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสุขตามแนวปัญญา	4.12	0.56
4	ฉันได้สำรวจความสุขในชีวิตของตนเองและเชื่อมโยงความสุขกับแนวปัญญา	4.18	0.63
5	ฉันได้สำรวจสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง	4.16	0.65
6	ฉันเกิดความเข้าใจและมีแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต	4.09	0.65
7	ฉันมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสุขในตนเองจากภายใน	4.18	0.72
8	ฉันมีแนวทางในการสร้างความสุขในตนเองจากภายใน	4.15	0.76
9	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องในดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยความสุขตามแนวปัญญา	4.00	0.46
10	ฉันมีแนวทางที่สร้างสรรค์ในการสร้างสัมพันธภาพอันดีในครอบครัว	3.97	0.72
11	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออม	4.16	0.63
12	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการออมซึ่งเป็นการสร้างความสุขตามแนวปัญญา	4.15	0.63

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน
13	ฉันรู้จักพิจารณาการใช้จ่ายของตนเองด้วยความรอบคอบ	4.06	0.40
14	ฉันมีแนวทางการมีสัมพันธ์ภาพอันดีกับโรงเรียนและเพื่อน รวมไปถึงสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	4.15	0.38
15	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าด้วยความสุขตามแนวปัญญา	4.09	0.65
16	ฉันตระหนักเห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและสามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องด้วยความสุขตามแนวปัญญา	4.29	0.62
17	ฉันได้เรียนรู้การส่งเสริมชุมชนของตนเองให้เข้มแข็งและความสุขตามแนวปัญญา	3.85	0.58
18	ฉันเกิดความรู้สึกรักในชุมชนของตนเอง	3.76	0.63
19	ฉันรู้จักการตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยแนวทางความสุขตามแนวปัญญา	4.13	0.61
20	ประสบการณ์ที่ฉันได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา ช่วยให้ฉันพัฒนาการชีวิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง	4.15	0.56
21	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา	4.21	0.65
22	ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในการดำเนินชีวิตด้วยหลักความสุขตามแนวปัญญา	4.12	0.61
23	ผู้วิจัยได้นำเอกสารและสื่อต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาในอนาคต	4.34	0.70

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ		ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน
24	ผู้วิจัยสามารถจูงใจสมาชิกให้ฉันพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี	4.19	0.58
25	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะกับเวลา	4.15	0.74
26	ผู้วิจัยพูด อธิบายสิ่งต่างๆ และสื่อความหมายในเนื้อหาวิชาให้ฉันเข้าใจได้ชัดเจน ตรงประเด็น	4.31	0.56
27	ผู้วิจัยให้เปิดโอกาสให้ฉันพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในกลุ่มอย่างทั่วถึง	4.53	0.51
28	ฉันคิดว่าผู้วิจัย (ผู้ฝึกอบรม) มีบุคลิกภาพที่เอื้ออำนวยให้กิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดี	4.31	0.63
29	ฉันคิดว่าผู้วิจัย (ผู้ฝึกอบรม) สามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดเนื้อหาวิชาได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ	4.32	0.70
30	ฉันคิดว่า ฉันสามารถนำเนื้อหาที่ผู้วิจัย (ผู้ฝึกอบรม) จัดโปรแกรมฯ ให้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.38	0.57

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัยภายหลังเสร็จสิ้น โปรแกรมชุดฝึกอบรม อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก (3.76-4.53) และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.38 ถึง 0.76) แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรม ได้รับประสบการณ์ และได้เรียนรู้ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา และมีความพึงพอใจในตัวผู้วิจัย

2. ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาฯ เกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

วิเคราะห์เนื้อหาในประเด็นนักเรียนมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร ในขณะที่เข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้สึกดีและทำให้เราได้ประโยชน์มากมายกับตัวของเราเอง เพื่อนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา ขณะที่เข้าร่วมก็ได้เข้าใจในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงและฝึกมีความสุขกับมัน...”

“...มีความรู้สึกว่ามันเข้ากับตัวเองหรือเปล่าเพราะหนูเป็นคนไม่พอเพียงเอาซะเลย คิดว่าตัวเองก็พอจะรู้อะไรบ้าง ไม่ต้องเข้าอบรมและทำกิจกรรมนี้ด้วย ในขณะที่เข้า-อบรมก็มีความรู้สึก ว่า บ้างเรื่องก็ยังไม่รู้ และไม่เข้าใจอย่างแน่ชัด และได้ทำให้เข้าใจกับคำว่า พอเพียง และจะทำอย่างไรเราจึงมีความสุขบนคำว่า พอเพียง และมีความสุขในขณะที่เข้าอบรมทำกิจกรรมนี้ด้วย ทำให้เรารู้และเข้าใจมากกว่าที่เราเคยเข้าใจมาก่อน...”

“...รู้สึกดีเหนือกว่าคนอื่นที่ได้รับความรู้อบรมในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง...”

“...ดี อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก เพราะทำให้เรารู้อะไรอีกหลายๆอย่างตามแนวปัญญา...”

“...มีความคิดที่ดีขึ้นกับเรื่องต่างๆที่เราอาจจะนำมาใช้ยังไม่ถูกต้อง- ซึ่งเมื่อได้อบรมเข้าด้วยกันถึง 12 ครั้ง ซึ่งทำให้ได้แง่คิดเกี่ยวกับแนวปัญญาว่า เราต้องจะต้องทำอะไร ในการใช้ชีวิตประจำวันควบคู่ไปกับเศรษฐกิจพอเพียงนำมาประยุกต์ใช้ให้ได้ จึงได้แง่คิดในการอบรมครั้งนี้...”

วิเคราะห์เนื้อหาในประเด็นนักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรม ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา ยกตัวอย่างเช่น

“...รู้สึกพอใจที่ได้ร่วมกิจกรรมกับพี่ดีก็มากเลย สนุกมาก...”

“...เสร็จแล้วหรือ ก็เป็นการอบรมที่ดี รู้สึกประทับใจที่เลือกไปฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา...”

“...มีความคิดเห็นได้ว่าก็ดีนะค่ะ มีสอนให้เด็ก ๆ ทุกคนมีการใช้เรื่องของเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างรู้และเข้าใจเรื่องเวลาอาจจะนานไปหน่อยนะค่ะ และก็ได้อะไร ๆ ได้ข้อคิดกับเรื่องที่ฝึกสอน...”

“...อยากให้มีโปรแกรมอย่างนี้ต่อไปอีก กิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ซึ่งจะต้องมีบุคคลอื่นสารต่อ...”

“...หลังจากที่เข้ากิจกรรมเสร็จ หนูคิดว่ากิจกรรมนี้ดี มันจะดีเสมอเมื่อบุคคลนั้นนำไปปฏิบัติด้วย แต่ถ้ามีคนเห็นว่ามันดีแต่ถ้าไม่นำไปปฏิบัติมันก็สูญเปล่า และหนูคิดว่ากิจกรรมนี้ดีและเมื่อมาให้พวกหนูได้ทำในตอนนี้ยังดี เพราะจะทำให้พวกเรารู้สึกดีไปตอนนี้อยู่ และทำให้พวกหนูมีความคิดริเริ่มตั้งแต่ตอนนี้อยู่เลยและการอบรมนี้ ทำให้หนูรู้ว่าการสร้างความสุขของตัวเองนั้นแค่ทำอย่างพอเพียงไม่ต้องลงทุนมากมายก็สุขได้ อย่างเช่นตอนอบรมไปไหน...”

วิเคราะห์เนื้อหาในประเด็นนักเรียนคิดว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความสุขตามแนวปัญญา ยกตัวอย่างเช่น

“...สำหรับหนูมีค่ะ เริ่มจากการตื่นนอนมาโรงเรียนเลย เหมือนกับว่าถ้าเราจะทำอะไร เหมือนกับเราได้ยินเสียงคนพูดว่า ควรจะทำอย่างนี้ละ แล้วมันจะส่งผลให้ผลแบบนี้ มันปลุกฝังกับเรา ซึมซับเข้าไปในหัวของเราแล้ว แล้วเราสามารถนำมาประยุกต์ให้เข้ากับตัวเราในด้านต่างๆไม่ว่าจะเป็นความสุขภายในจากตัวเราเราจะได้มันมาจากไหน และการที่เราจะประสบความสำเร็จในชีวิต เราควรเริ่มจากตรงไหนกับการกิจกรรมนี้ ทำให้เรามีความริเริ่ม ทำในสิ่งต่างๆด้วยความพอเพียง...”

“...ใช้เงินเป็น รู้จักจัดการกับรายรับ รายจ่ายและเงินออม มีความสุขโดยไม่ต้องใช้เงินฟุ่มเฟือย ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัด และรู้ในคุณค่า เปิดใจและปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น มีเป้าหมาย...”

“...มีการเปลี่ยนแปลงว่ารู้จักออมเงิน ซื่อตรงของที่จำเป็นไม่ใช้เงินฟุ่มเฟือย ทำให้มีเงินเก็บออมเพิ่มขึ้น จากแต่ก่อนไม่เคยมีเลย...”

“...เรื่องนี้เป็นเรื่องใกล้ตัวมาก คือเกี่ยวกับการใช้จ่ายทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด นั่นจึงจำเป็นต้องมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างแน่นอน...”

วิเคราะห์เนื้อหาในประเด็นนักเรียนมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรต่อผู้ฝึกอบรมในด้านความรู้ ความสามารถและทักษะการฝึกอบรมที่มีมนุษยสัมพันธ์ต่อนักเรียน ฯลฯ เช่น

“...หนูมีความรู้สึกว่าถูกชะตามากๆ เพราะว่าพี่ดีก็ให้คำแนะนำได้ดีมาก และพี่ดีก็ให้ความรู้เรื่อง ความสุขตามแนวปัญญาแบบเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างไรบ้าง และพี่ดีก็อธิบายว่าต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้เรามีความสุข และพี่ยังให้คำแนะนำต่างๆที่มีประโยชน์กับทุกคนด้วย พี่ดีก็จะให้ข้อคิดเสมอ และเข้าอบรมทำกิจกรรม แต่ละชั่วโมง คิดถึงพี่ดีก็เสมอ และทำอะไรหลายๆอย่าง นึกถึงข้อคิดที่ให้กับตัวหนู...”

“...พี่วิทยากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเป็นกันเองกับนักเรียน ทำให้เรารู้สึกสนุกและไม่เคร่งเครียด ทำให้เราได้รับความรู้ยิ่งขึ้น...”

“...ทุกๆเรื่องทั้งความรู้และทักษะ แต่ที่ประทับใจมากที่สุดคือ เอาใจใส่ผู้ฝึกอบรม เอาใจใส่นักเรียนดีมาก ๆ ใจดี อธิบายชัดเจน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พุดเพราะ ตรงเวลา และบางครั้งยังมีเรื่องขำๆมาเล่าให้ฟังอีกด้วย ชอบคุณมากค่ะ ที่นำความรู้มาให้ เรื่องนี้เรารู้แล้วรู้สึกดีเพราะ สอนการใช้ชีวิต โดยที่โรงเรียนไม่มีสอนอยากให้เราเปิดอบรมอีกนะค่ะ...”

“...รู้สึกดีที่พี่ดีเป็นกันเองกับนักเรียนทุกคน ถามทุกปัญหาพี่ดีก็ตอบหมดทุกปัญหา ทำให้การอบรมไม่ตึงเครียดและไม่น่าเบื่อ...”

“...รู้สึกดีมากเพราะพี่เขามีความรู้ ความสามารถมากค่ะ และทักษะการสอนการให้ความรู้ดี มาก และพี่เขาให้อะไรหลายๆอย่าง ด้านความรู้ที่เขาริบายให้รู้สึกและเข้าใจมากยิ่งขึ้น...”

“...สุดท้ายรู้สึกดีมากที่สุดที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมอบรมตามแนวปัญญา เพราะการเข้าร่วมครั้งนี้ได้ ความรู้และกำไรชีวิต...”

วิเคราะห์เนื้อหาในประเด็นอื่นๆ (ถ้ามี) ได้แก่

“...การอบรมเวลา สถานที่ อาจจะไม่ค่อยดีเท่าไรหรอก แต่ถ้ามีความรู้ประโยชน์ก็มีความสุข ครับ...”



## ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ 1) ผลของการฝึกอบรมด้วยโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 2) ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ และต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. ผลของการฝึกอบรมด้วยโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

การวิจารณ์ครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ซึ่งแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ผลของการฝึกอบรมด้วยโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสูงกว่าก่อนการเข้าฝึกอบรมด้วยโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ชุดฝึกอบรมดังกล่าวสามารถพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาได้จริง

2) ผู้วิจัยได้เลือกใช้การสอนด้วย ชุดฝึกอบรม เนื่องจากการสอนด้วยการฝึกอบรมเป็นการสอนที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้ ความคิด และทักษะในการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสมรรถภาพจิต ด้านคุณภาพจิต ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียนและเพื่อน ด้านชุมชนเข้มแข็ง ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการมีหลักในการพัฒนาตน และด้านรู้หลักเศรษฐกิจพอเพียงให้เกิดความสุขตามแนวปัญญา ส่งผลให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความสุขตามแนวปัญญา เพราะ เมื่อการศึกษาพัฒนาคนถูกทาง คนก็สุขง่ายขึ้น สุขมากขึ้น สุขได้หลายทางขึ้น และสุขด้วยกันโดยทั่ว (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2548 : 18) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของชิฆนุ พันธุ์เจริญ และคณะ (2552: 90) กล่าวไว้เกี่ยวกับการสอนด้วยการฝึกอบรมว่า “...การสอนด้วยการฝึกอบรมมีประโยชน์สำหรับการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เรียนไปในทางที่ดี ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เรียนไปในทางที่ดี...”

3) ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มจากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองครบทั้ง 12 ครั้ง สามารถจำแนกความคิดเห็นได้ดังนี้ ประเด็นที่หนึ่ง ความคิดเห็นที่มีต่อเนื้อหาโปรแกรมชุดฝึกอบรม เช่น “...มีความคิดที่ดีขึ้นกับเรื่องต่างๆ ที่เราอาจจะนำมาใช้ยังไม่ถูกต้องซึ่งเมื่อได้อบรมเข้าด้วยกันถึง 12 ครั้ง ซึ่งทำให้ได้แง่คิดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่า เราต้องจะต้องทำอย่างไร ในการใช้ชีวิตประจำวันควบคู่ไปกับเศรษฐกิจพอเพียงนำมาประยุกต์ใช้ให้ได้ จึงได้แง่คิดในการอบรมครั้งนี้...” ประเด็นที่สอง ความคิดเห็นที่มีต่อผู้วิจัย เช่น “...วิทยากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเป็นกันเองกับนักเรียน ทำให้เรารู้สึกสนุกและไม่เคร่งเครียด ทำให้เราได้รับความรู้อย่างเต็มที่...” “...ทุกๆ เรื่องทั้งความรู้และทักษะ แต่ที่ประทับใจมากคือ คือเอาใจใส่ผู้ฝึกอบรม เอาใจใส่นักเรียนดีมาก ๆ ใจดี อธิบายชัดเจน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พูดเพราะ ตรงเวลา และบางครั้งยังมีเรื่องขำๆ มาเล่าให้ฟังอีกด้วย ขอขอบคุณมากค่ะ ที่นำความรู้มาให้ เรื่องนี้เรารู้แล้วรู้สึกดีเพราะ สอนการใช้ชีวิต โดยที่โรงเรียน ไม่มีสอนอยากให้นำมาเปิดอบรมอีกนะค่ะ...”

## 2. ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองครบทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อโปรแกรม โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาอยู่ในระดับมากและมีการกระจายของคะแนนอยู่ในระดับน้อย แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา คือ ทำให้นักเรียนเรียนรู้การพัฒนาความสุข ๔ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสมรรถภาพจิต ด้านคุณภาพจิต ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน และเพื่อน ด้านชุมชนเข้มแข็ง ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการมีหลักในการพัฒนาตน และด้านรู้หลักเศรษฐกิจพอเพียงให้เกิดความสุขตามแนวปัญญา สามารถจำแนกความคิดเห็นได้ดังนี้

1) ความคิดเห็นที่มีต่อเนื้อหาโปรแกรมชุดฝึกอบรม ยกตัวอย่างเช่น “...มีความคิดที่ดีขึ้นกับเรื่องต่างๆ ที่เราอาจจะนำมาใช้ยังไม่ถูกต้องซึ่งเมื่อได้อบรมเข้าด้วยกันถึง 12 ครั้ง ซึ่งทำให้ได้แง่คิดเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่า เราต้องจะต้องทำอย่างไร ในการใช้ชีวิตประจำวันควบคู่ไปกับเศรษฐกิจพอเพียงนำมาประยุกต์ใช้ให้ได้ จึงได้แง่คิดในการอบรมครั้งนี้...”

2) ความคิดเห็นที่มีต่อผู้วิจัย ยกตัวอย่างเช่น “...วิทยากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเป็นกันเองกับนักเรียน ทำให้เรารู้สึกสนุกและไม่เคร่งเครียด ทำให้เราได้รับความรู้อย่างเต็มที่...” “...ทุกๆ เรื่อง ทั้งความรู้และทักษะ แต่ที่ประทับใจมากคือ คือเอาใจใส่ผู้ฝึกอบรม เอาใจใส่นักเรียนดีมากๆ ใจดี อธิบายชัดเจน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พุดเพราะ ตรงเวลา และบางครั้งยังมีเรื่องขำๆ มาเล่าให้ฟังอีกด้วย ขอขอบคุณมากค่ะ ที่นำความรู้มาให้ เรื่องนี้เรารู้แล้วรู้สึกดีเพราะ สอนการใช้ชีวิต โดยที่โรงเรียนไม่มีสอนอยากให้เราเปิดอบรมอีกนะค่ะ...”



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนว  
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบ  
การทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design)

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนก่อนและหลัง  
การฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษา  
ปีที่ 5
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรมพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา  
เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

#### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา  
มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญ

#### กลุ่มประชากร

ประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนนทบุรี  
พิทยาคม จังหวัดนนทบุรี ภาคปลาย ปีการศึกษา 2552

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองชุดฝึกอบรบการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 30 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตกับทางโรงเรียนและอาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด เพื่อประชาสัมพันธ์ชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากชุดฝึกอบรบการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

2. ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากชั้นเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มา 1 ห้องเรียน จากจำนวนห้องเรียนทั้งหมด 5 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนห้อง ม.5/1 ถึง ม.5/5 ผลปรากฏว่า ผู้วิจัยจับฉลากได้นักเรียนห้อง ม.5/1 ซึ่งมีนักเรียนทั้งหมด 35 คน

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา วัดนักเรียนห้อง ม.5/1 จำนวน 35 คน จากนั้นรับสมัครนักเรียนเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรบฯ ปรากฏว่า มีนักเรียนสมัครใจและยินดีเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรบการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด 24 คน

4. ผู้วิจัยพูดคุยอธิบายกับนักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 24 คน เกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรบการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาฯ โดยผู้เข้าร่วมฝึกอบรบทุกคนต้องเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว ให้ครบกระบวนการจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง และหากนักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมฝึกอบรบได้ต้องแจ้งให้ผู้ฝึกอบรบทราบก่อนล่วงหน้า ผู้วิจัยเริ่มโปรแกรมชุดฝึกอบรบการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา ครั้งที่ 1 ในวันจันทร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2552

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง มีขั้นตอนการสร้างโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข อาทิ หนังสือสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (2548) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หนังสือความสุขคู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด (2545) โดยมาติเยอ ริการ์ หนังสือสุขภาพทางจิตวิญญาณ: สุขภาพทางปัญญา (2552) โดยพุทธทาสภิกขุ, พระธรรมปิฎก และประเวศ วะสี และศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวปัญญา อาทิ หนังสือหลักธรรม หลักทำ ตามรอยพระยุคลบาท (2549) โดยสุเมธ ตันติเวชกุล หนังสือการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงด้านการศึกษา (2550) โดยปรียานุช พิบูลสราวุธ วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรื่องการนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2548) โดยสหทัย พลปัทพี เป็นต้น

2) กำหนดวัตถุประสงค์และกำหนดกรอบ เนื้อหา สื่อ กิจกรรม และแบบบันทึกประสบการณ์เรียนรู้ของการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง รวมทั้งแจกแจงขั้นตอนและวิธีการดำเนินการฝึกอบรมแต่ละครั้ง

3) จัดทำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งประกอบด้วยวัตถุประสงค์ เนื้อหา สื่อ กิจกรรม และแบบบันทึกประสบการณ์เรียนรู้ ทั้งหมด 12 ครั้ง

4) นำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของวัตถุประสงค์ เนื้อหา สื่อ กิจกรรม และแบบบันทึกประสบการณ์เรียนรู้

5) นำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มาแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา จำนวน 5 ท่านตรวจสอบ สำหรับคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ ที่ตรวจสอบความเหมาะสม

ของชุดฝึกอบรม คือ จบการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาโทด้านจิตวิทยาการแนะแนวหรือจิตวิทยาการศึกษา และมีประสบการณ์ด้านการแนะแนวหรือจิตวิทยาการศึกษา มาอย่างน้อย 10 ปี ได้แก่ นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฏา นักกิม และอาจารย์กนิษฐา รัตนบุรี

6) นำชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนว นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองโปรแกรมไปทดลอง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดระดับความสุขตามแนวปัญญาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย มีการจำแนก 2 มิติ คือ 1) ด้านสุขภาพกายและจิต ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสมรรถภาพจิต และด้านคุณภาพจิต 2) มิติปัจจัยสนับสนุนตามแนวปัญญา ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียนและเพื่อน ด้านชุมชนเข้มแข็ง ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการมีเรื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และด้านรู้หลักเศรษฐกิจ

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีดังนี้

1) ศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ที่สร้างขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต (2547) ศึกษารายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ (2545) ศึกษารายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการกระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประเทศไทย (2543) รวมทั้งศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ประกอบของความสุขตามหลักการเศรษฐกิจพอเพียง อาทิ หนังสือสุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธ (2548) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หนังสือเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร (2550) โดยคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แล้วพัฒนาแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

2) นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไปให้ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบคุณภาพความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา รวมทั้งภาษาที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5

3) นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา (Content Validity)

4) นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มาปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5) นำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตร ครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดความสุขตามแนวปัญญา เท่ากับ .858

แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใช้การวัดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยกำหนดค่านำหนักคะแนนระดับความคิดเห็นเป็นตัวเลข มีความหมายดังนี้ ไม่เลย เท่ากับ 1 คะแนน เล็กน้อย เท่ากับ 2 คะแนน มาก เท่ากับ 3 คะแนน และ มากที่สุด เท่ากับ 4 คะแนน ได้แก่ข้อ 1 2 3 4 6 8 9 10 11 12 14 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 29 30 31 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 45 46 47 48 49 50 51 52 53 55 56 57 และ 59 นอกจากนี้ มีข้อคำถามคู่ตรงข้าม มีความหมายดังนี้ ไม่เลย เท่ากับ 4 คะแนน เล็กน้อย เท่ากับ 3 คะแนน มาก เท่ากับ 2 คะแนน และ มากที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 5 7 13 15 16 21 22 28 32 33 44 54 และ 58

## 2.2 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรม

แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรมในแต่ละครั้ง เป็นแบบบันทึกลักษณะการรายงานด้วยตนเอง เกี่ยวกับ 1) ประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้ 2) การนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 3) ความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียน ที่มีต่อเพื่อน ผู้นำกลุ่ม และการฝึกอบรม

### 2.3 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนว ปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ วัด 2 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ นักเรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมมากน้อยเพียงใด ได้แก่ ข้อคำถามในข้อ 1-20 2) การปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและภาพรวมของโปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ ได้แก่ ข้อคำถามในข้อ 21-30 และคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อคำถาม

วิธีการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมฯ ผู้ตอบต้องพิจารณาข้อคำถามในแต่ละข้อว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมผู้ตอบได้รับประสบการณ์ต่างๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งจัดไว้ 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรม แบ่งเป็น 5 มาตรฐาน โดยมีรายละเอียดของระดับคะแนนและความหมายของแต่ละมาตรฐานดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	4	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	3	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	2	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”	ให้	1	คะแนน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. การทดสอบประสิทธิภาพของแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ก่อนและหลังการฝึกอบรมฯ

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน ใช้สถิติ Dependent – Samples t – test

3. วิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกประทับใจของนักเรียนต่อการฝึกอบรมในแต่ละครั้งด้วยการบรรยายจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนภายหลังการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง

4. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย โดยการใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยการหาค่ามัธยฐาน (Median) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์เนื้อหาจากคำถามปลายเปิดขอบแบบสอบถามฯ ด้วยการบรรยาย

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องการสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า

1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขตามแนวปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญา ช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความสุขตามแนวปัญญามากขึ้น นักเรียนมีเจตคติที่ดีในเรื่องความสุขตามแนวปัญญา นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะนำแนวปัญญาไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน และทำให้ตนเองเกิดความสุขในที่สุด

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. โปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาสามารถพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ ดังนั้น โปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ ดังกล่าว จึงเป็นเครื่องมือที่จะสามารถช่วยให้ครู อาจารย์แนะแนว นักจิตวิทยา ตลอดจนบุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เจตคติที่ดี และมีทักษะดังกล่าวต่อไป

2. การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ควรคำนึงถึงความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มสามารถบรรลุได้ตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม นอกจากนี้การมีจำนวนสมาชิกที่เหมาะสม จะทำให้ผู้ฝึกอบรมสามารถดูแลสมาชิกกลุ่มได้อย่างทั่วถึงทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความอบอุ่น ใ่วางใจ ส่งผลให้การฝึกอบรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ผู้ที่สนใจนำโปรแกรมชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ควรมีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขด้านต่างๆ ตามช่วงวัยของกลุ่มทดลอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการสร้างโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาความสุขตามแนวปัญญาช่วงวัยอื่นๆ เช่น ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น ระดับผู้ใหญ่ โดยผู้วิจัยสร้างหรือพัฒนาโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง จะส่งผลให้ศึกษาการงานวิจัยมีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่กลุ่มตัวอย่างและผู้ศึกษา

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต. 2546. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 10.  
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กุลวดี ล้อมทอง วีระภัทรานนท์. 2550. การนำหลักแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้  
ในการดำเนินชีวิต ศึกษากรณีบุคลากรสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์.  
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม,  
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ  
สังคมแห่งชาติ. 2550. เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร:  
ศูนย์ประสานงานกลางการดำเนินงาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

ชัยขงค์ พรหมวงศ์. 2537. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการสอน.  
นนทบุรี: สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.

เชียรธิดา เหมพิพัฒน์. 2546. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์  
ต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม,  
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

นริญญา ธนกุลภารัชต์. 2547. ทศนะเรื่องความสุขของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับสุขนิยม-  
ทางจริยศาสตร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาปรัชญาและศาสนา,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปริญานุช พิบูลสรารุช. 2550. การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงด้านการศึกษา.  
ศูนย์ประสานงานกลางการดำเนินงาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. 2546. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:  
 นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

พจนานุกรม ฉบับมติชน. 2547. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

พรธิดา วิเศษศิลปานนท์. 2552. สุขภาวะภาคกลาง ปี 2551 สถานการณ์และแนวโน้ม. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
 กรุงเทพมหานคร: หจก.เอสพี.กราฟฟิค พรินเทรส พรินติ้ง.

พัชรินทร์ รุจิรานุกูล. 2551. การศึกษาการปลูกฝังคุณธรรมนำความรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
 ให้แก่นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต  
 สาขาพัฒนศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ, พระธรรมปิฎก และ ประเวศ วะสี. 2545. สุขภาพทางจิตวิญญาณ :  
 สุขภาพทางปัญญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส).

พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต). 2528. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.  
 พิมพ์ครั้งที่ 4. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2538. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.  
 พิมพ์ครั้งที่ 8. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. 2545. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 10.  
 กรุงเทพมหานคร: บริษัท สื่อตะวัน จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2547. เงินและงานต้องประสานกับความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์.

\_\_\_\_\_. 2548. สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด.

[พระบรมมกิตติวงศ์](#) (ทองดี สุรเตโช). 2548. [ราชบัณฑิต](#) พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์  
ชุดคำวัด. กรุงเทพมหานคร: [วัดราชโอรสาราม](#).

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์. 2549. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์  
เพิ่มความสุขสำหรับอุบาสก อุบาสิกา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

พระสุริย์ชัย ชูช่วย. 2546. การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนะกลุ่มคนต่างวัย-  
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2543. [คู่มือการพัฒนาตนแนวพุทธสำหรับผู้ให้คำปรึกษา ฉบับที่ 2](#)  
[จิตวิทยาแนวพุทธ](#). พิมพ์ครั้งแรก. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข.

วิทยากร เชียงกุล. 2549. [แฉ่คิดจากภูฐาน การพัฒนาเพื่อความสุขประชาชาติ](#). พิมพ์ครั้งแรก.  
ปทุมธานี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรังสิต.

ศิริกุล ดำรงมณี. 2546. [เศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตแบบพุทธ](#). วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริพรรณ สายหงษ์ และสมประสงค์ วิทยเกียรติ. 2534. [เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาและ](#)  
[การใช้สื่อการเรียนนอกระบบ](#). นนทบุรี: สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.

ศรีวิมล สุรสันติวรการ. 2551. [การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บวิชาสังคมศึกษาด้วยวิธี](#)  
[สตอรี่ไลน์เพื่อสร้างค่านิยมด้านความพอประมาณตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง](#)  
[สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3](#). วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโสตทัศนศึกษา,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศศิพรรณ บัวทรัพย์. 2547. [ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจ-](#)  
[พอเพียง](#). ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุทิน ธีปิยะชาติ. 2549. **พระบารมีปกเกล้าฯ**. พิมพ์ครั้งแรก. สำนักพิมพ์อริยมรรค.

สุเมธ ตันติเวชกุล. 2549. **หลักธรรม หลักทำ ตามรอยพระยุคลบาท** พิมพ์ครั้งที่ 15.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ด้านสุทธาการพิมพ์.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2544. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร:  
ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี. 2550.  
**แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ.2550-2554**. (Online).  
[www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=139](http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=139). 22 พ.ย.2551.

สถาบันไทยพัฒนา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2550.  
**เศรษฐกิจพอเพียง**. (Online). [www.sufficiencyeconomy.com/](http://www.sufficiencyeconomy.com/). 21 มี.ค.2550.

สมคิด บางโม. 2540. **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม**. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร:  
บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.

สมพร เทพสิทธิ์า. 2549. **เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแก้ไขปัญหาความยากจนและการทุจริต**.  
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.

สหทัย พลปัดพี. 2548. **การนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของ-  
เศรษฐกิจพอเพียง**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิไลลักษณ์ ชาติวิเชียร. 2551. **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บวิชาวิทยาศาสตร์  
ด้วยการเรียนรู้แบบโครงงานเพื่อสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตาม  
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**.  
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโสตทัศนศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อภิชาติ มงคล และคณะ. 2547. การพัฒนาและทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่.  
รายงานการวิจัย, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

Carr, A. 2004. **Positive Psychology**. New York: Routledge.

Carter, J.A. 1998. The Systematic Development of a Video-based Self-instructional Interview Training Package. **Dissertation Abstracts International** 58: 6229.

Kahneman, D. and K, B Alan. 2006. Developments in the Measurement of Subjective Well-being. **Journal of Economic Perspective** 20: 3-24.

Layard, R. 2005. **Happiness Lessons from a New Science**.  
New York: Penguin Group (USA) Inc.

Lyubomirsky, S. and R, Lee. 1997. Hedonic Consequences of Social Comparison a Contrast Happy and Unhappy People. **Journal of Personality and Social Psychology**.  
73: 1141-1157.

Nadler, L. and Z. Nadler. 1994. **Designing Training Program The Critical Events Model**. Texas: Gulf Publishing Company Inc.

Schwartz, B. *et al.* 2002. Maximizing Versus Satisficing: Happiness is a Matter of Choice. **Journal of Personality and Social Psychology** 83: 1178-1197.





ภาคผนวก ก  
ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย



ที่ ศธ 0513.109/ 1970

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๒) สิงหาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทำการทดสอบคุณภาพของแบบวัดฯ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์

ด้วย นางสาวศาลิตา บัณชกุล นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5" ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์ขอทำการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดฯที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ ตั้งแต่วันที่ 3 กันยายน 2552 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้อนุญาตให้ นางสาวศาลิตา บัณชกุล ดำเนินการดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้ นางสาวศาลิตา บัณชกุล จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยโส)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร. 0 - 2 942 - 8780 โทรสาร. 0 - 2561 - 4889



ที่ ศธ 0513.109/15๒๒

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๒/ ตุลาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเบื้องต้นและทดลองใช้เครื่องมือเพื่อทำการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม

โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม	
เลขที่รับ	2846 / ๐9
วันที่	29 ต.ค. 2552
เวลา	10.00 น.

วันที่ 30 ต.ค. 2552  
วันที่ 30 ต.ค. 52  
11.00 น.

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5" จำนวน 1 ฉบับ
  2. ชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ฉบับ

เลขที่รับ 1674  
วันที่ 30 ต.ค. 52  
11.00 น.

ด้วย นางสาวศาลิตา บัณจุฑา นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง " การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์ที่จะขอดำเนินการทดลอง โปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ดังเอกสารแนบท้าย) กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ของโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2552 ตั้งแต่วันที่ 26 ตุลาคม 2552 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้อนุญาตให้ นางสาวศาลิตา บัณจุฑา ดำเนินการดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้ นางสาวศาลิตา บัณจุฑา จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง และขอความอนุเคราะห์ในการประสานงานกับงานแนะแนวของโรงเรียนเพื่อดำเนินการดังกล่าวให้ลุล่วงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

๑. เป็นไปรคทราบ  
๒. ขออนุญาต  
ดร.พรทิพย์ ไชยโส  
ผู้อำนวยการโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม

ขอแสดงความนับถือ  
(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยโส)  
ผู้อำนวยการโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม

ของรศ.ดร.พรทิพย์  
๒๙ ต.ค. ๕๒

สำนักงานเลขานุการคณะฯ  
โทร./โทรสาร 0-2561-4889 , 0-2942-8780

๒๙ ต.ค. ๕๒  
๒๙ ต.ค. ๕๒  
๒๙ ต.ค. ๕๒



ที่ ศธ 0513.109/164

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๒ กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมสาคณบดี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. แบบวัดความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1 ฉบับ
  2. โครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวศาลิตา บัณเฑาะฏ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเครื่องมือที่สำคัญฉบับหนึ่งในงานวิจัยดังกล่าว คือ แบบวัดความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างดียิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ข้อคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปปรับปรุงแก้ไขแบบวัดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือดังกล่าว  
จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยโส)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร. 0 2942 8780



ที่ ศธ 0513.109/๙๗๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๑ ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพวรรณ กิตติพร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ฉบับ
  2. ชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวศาลิตา บัณจุกุล นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเครื่องมือที่สำคัญฉบับหนึ่งในงานวิจัยดังกล่าว คือ ชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องการสร้างชุดฝึกอบรมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ข้อคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมฯ ดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือดังกล่าวแก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยโส)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889 , 0-2942-8780



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903 / ๒48 วันที่ ๗ ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผศ.กรกฎ นักร้อง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ฉบับ
  2. ชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวศาสติดา บัณฑุกุล นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเครื่องมือที่สำคัญฉบับหนึ่งในงานวิจัยดังกล่าว คือ ชุดฝึกอบรมความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องการสร้างชุดฝึกอบรมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ข้อคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมฯ ดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือดังกล่าวแก่นิสิตด้วย  
จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ.วรพิมพ์ อีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



ภาคผนวก ข  
ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญเครื่องมือในการวิจัย

## ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

### 1. นายแพทย์สุจรีต สุวรรณชีพ

#### ประวัติการศึกษา

- วิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- แพทย์ศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยแพทยัง โรงพยาบาลศิริราช
- ประกาศนียบัตรทาง Neuro psychiatry จาก University of Utah Medical Center
- ประกาศนียบัตรทาง Neuro psychiatry จาก Austin state Hospital Texas U.S.A.
- ประสบการณ์ทำงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 47 ปี

#### ตำแหน่ง หน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน

- ที่ปรึกษาโครงการต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต และดำรงตำแหน่งที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

### 2. นายแพทย์อภิชัย มงคล

#### ประวัติการศึกษา

- แพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) โรงพยาบาลรามารชิบตี มหาวิทยาลัยมหิดล
- นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ประสบการณ์ทำงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 20 ปี หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย
- นายแพทย์ 10 ผู้ตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข

ตำแหน่ง หน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน

ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมสุขภาพจิต

3. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

ประวัติการศึกษา

- แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตรจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น
- วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต การแพทย์คลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล
- Certificate of Training in Child Psychiatry and Family Therapy, Hamburg University
- ประสบการณ์ทำงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 27 ปี เชี่ยวชาญการให้คำปรึกษาแนวพุทธ และพัฒนาโปรแกรมจิตวิทยาแนวพุทธ

ตำแหน่ง หน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน

- นายแพทย์ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต
- หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
- ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ (สวร.)

#### 4. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

##### ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ค.บ. (เกียรตินิยม) สาขาการสอนวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปริญญาโท ค.ม. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปริญญาเอก Ph.D. Counseling and Guidance, Education Psychology University of Arizona., USA.

ประสบการณ์ทำงานด้านการให้คำปรึกษา และด้านการสอนจิตวิทยาและการแนะแนวในสถาบันอุดมศึกษา 35 ปี

##### ตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน

อาจารย์ที่ปรึกษา ศูนย์พัฒนาศักยภาพชีวิตและการทำงาน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต  
วิทยาเขตพัฒนาการ

#### 5. ผศ.ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร

##### ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาการสอนภาษาไทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

##### ปริญญาโท

- M.S. (School Counseling) La Verne University, California, U.S.A.

- M.Ed (School Management) La Verne University, California, U.S.A.

ปริญญาเอก Ed.D Psychology, Counseling and Guidance Counselor Education) University of Northern Colorado, Colorado, U.S.A.

ตำแหน่ง หน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร

**6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฏา นักคิม**ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วทบ.) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศสม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประกาศนียบัตรชั้นสูง สาขาการศึกษาพิเศษ จากมหาวิทยาลัยโกเบ ประเทศญี่ปุ่น

ประสบการณ์ทำงานด้านแนะแนวหลังจากสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท 15 ปี

ตำแหน่ง หน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**7. อาจารย์ขนิษฐา รัตนบุรี**ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศสม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสบการณ์ทำงานด้านการสอนแนะแนว 28 ปี

ตำแหน่ง หน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน

รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนและปกครอง โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม



**ภาคผนวก ค**

ตัวอย่างชุดฝึกอบรมการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

**วัน – เวลาและสถานที่ในการทดลอง**  
**ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะนือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5**

1. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Pretest) ในวันพฤหัสบดีที่ 5 พฤศจิกายน 2552

2. วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมฝึกอบรมฯ ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	สถานที่
1.	วันจันทร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
2.	วันจันทร์ที่ 16 พฤศจิกายน 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
3.	วันจันทร์ที่ 23 พฤศจิกายน 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
4.	วันจันทร์ที่ 30 พฤศจิกายน 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
5.	วันศุกร์ที่ 4 ธันวาคม 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
6.	วันอังคารที่ 8 ธันวาคม 2552	15.20-16.10 น.	ห้องแนะแนว
7.	วันจันทร์ที่ 14 ธันวาคม 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
8.	วันศุกร์ที่ 18 ธันวาคม 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
9.	วันจันทร์ที่ 28 ธันวาคม 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
10.	วันจันทร์ที่ 28 ธันวาคม 2552	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
11.	วันจันทร์ที่ 4 มกราคม 2553	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว
12.	วันจันทร์ที่ 11 มกราคม 2553	14.30-15.20 น.	ห้องแนะแนว

3. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนทำแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Posttest) ในวันจันทร์ที่ 18 มกราคม 2553

### ชุดฝึกอบรบความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>1. เพื่อสร้างความรู้สึกรักกันเคยเป็นกันเอง และยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนนักเรียนและผู้ฝึกอบรบในการทำกิจกรรมครั้งแรก</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงเป้าหมายและกติกาของกลุ่ม วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรบ</p>	<p>1. ผู้ฝึกอบบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียน และแนะนำตนเองให้นักเรียนได้รู้จัก จากนั้น เปิดโอกาสให้นักเรียนแนะนำตนเอง (ชื่อ – นามสกุล และชื่อเล่น) และเพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และยอมรับซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกอบบรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “แรกพบ” โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>1.1 ผู้ฝึกอบบรมจัดให้นักเรียนนั่งเป็นรูปวงกลมและหันหน้าเข้าหากัน โดยผู้ฝึกอบบรมนั่งรวมอยู่กับนักเรียนด้วย</p> <p>1.2 ผู้ฝึกอบบรมแจกกระดาษรูปหัวใจ และปากกาให้นักเรียน พร้อมทั้งให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายลักษณะรูปร่างหน้าตาและอุปนิสัยเชิงบวกที่โดดเด่นของตนเอง จากนั้น ผู้ฝึกอบบรมเก็บรวบรวมหัวใจและแจกให้นักเรียนใหม่โดยสลับกัน</p> <p>1.3 ผู้ฝึกอบบรมให้นักเรียนพิจารณาบุคลิกภาพของเพื่อนที่บรรยายอยู่ในรูปหัวใจ จากนั้น ให้นักเรียนหาเพื่อนให้พบแล้วนั่งจับคู่กันเพื่อทำใบกิจกรรมแรกพบของคนที่มีความสุขตามแนวปัญญา โดยให้นักเรียนผลัดกันสัมภาษณ์เพื่อนที่เป็นคู่ของตนเอง จากข้อคำถามในใบกิจกรรมดังกล่าว</p> <p>1.4 ผู้ฝึกอบบรมให้นักเรียนที่สมัครใจ 3 คน ได้ออกมาบอกเล่าความรู้สึกที่ได้ทำจากการทำกิจกรรมข้างต้น (รวม 30 นาที)</p>	<p>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบบรมฯ ครั้งที่ 1 ได้แก่</p> <p>1.1 ใบกิจกรรมแรกพบของคนที่มีความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>1.2 เอกสารวัน – เวลาและสถานที่ในการทดลองชุดฝึกอบรบความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5</p> <p>1.3 เอกสารเป้าหมายของการฝึกอบบรมความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>1.4 เอกสารกติกาของกลุ่มในการฝึกอบบรมความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>1.5 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 1</p> <p>1.6 กระดาษรูปหัวใจ</p> <p>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบบรมฯ ครั้งที่ 1 ได้แก่</p> <p>- ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>2. ผู้ฝึกอบรมชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม เป้าหมายและกติกากลุ่ม วัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป (15 นาที)</p> <p>3. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 1 (5 นาที)</p> <p>4. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 1 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป</p>	

#### การประเมินผล

- ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
- ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
- ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 1

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

## ใบกิจกรรมแรกพบของคนที่มีความสุขตามแนวปัญญา

คำชี้แจง : เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดี รู้สึกคุ้นเคย เป็นกันเอง และยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนนักเรียน ขอให้นักเรียนสัมภาษณ์คู่ของตนเองในประเด็นต่างๆ ด้านล่าง ภายในเวลา 10 นาที

ชื่อของเพื่อนที่นักเรียนสัมภาษณ์ คือ.....ชื่อเล่น.....

คุณดูแลตัวเองให้แข็งแรงด้วยการ.....

คุณรู้สึกมีความสุขที่สุดเมื่อ.....

สิ่งที่ทำให้คุณภาคภูมิใจที่สุด คือ.....

คนที่เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของ คือ.....

คุณคิดว่าเศรษฐกิจพอเพียง คือ.....

ชีวิตที่ดีในความคิดของคุณ คือ.....

เมื่อเพื่อนของคุณมีความสุข คุณจะพูดกับเขาว่า.....

เพื่อนสนิทของคุณมีข้อดี คือ.....

คุณตั้งเป้าหมายในการเรียนไว้ว่า.....

คุณมีวิธีการลดโลกร้อนด้วยการ.....





ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_

ชั้น ม.5 / \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

## เป้าหมายของการฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามโปรแกรมการฝึกอบรม ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้เพื่อให้เกิดความสุขตามแนวปัญญา
2. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของความสุขตามแนวปัญญากับเพื่อนนักเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองทางความคิด ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติตนตามแนวทางแห่งความสุขตามแนวปัญญาต่อไป

## กติกาของสมาชิกกลุ่มในการฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา

1. ขอให้นักเรียนเข้าร่วมฝึกอบรมให้ตรงเวลา ในกรณีมีนักเรียนคนใดในกลุ่มไม่สามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ ขอให้แจ้งผู้ฝึกอบรมก่อนล่วงหน้า
2. ขณะฝึกอบรม ขอให้นักเรียนไม่นำงานอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมขึ้นมาทำ
3. ขณะฝึกอบรม ขอให้นักเรียนไม่พูดคุยนอกเรื่อง หยอกล้อเล่นกัน ขอให้นักเรียนให้เกียรติผู้ฝึกอบรมและให้เกียรติเพื่อนด้วยการฟังอย่างตั้งใจ ทั้งในขณะและผู้ฝึกอบรมหรือเพื่อนแสดงความคิดเห็นและซักถามในประเด็นต่างๆ
4. เมื่อผู้ฝึกอบรมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกนึกคิด นักเรียนสามารถบอกเล่า และแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างอิสระ เปิดเผย และจริงใจ
5. ขอให้นักเรียนรักษาความลับของเพื่อน และไม่นำเหตุการณ์ต่างๆ ในการฝึกอบรมไปวิพากษ์วิจารณ์หรือล้อเลียนเพื่อนนอกเวลาฝึกอบรม ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของการสร้างความสุขตามแนวปัญญา

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

## แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 1

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

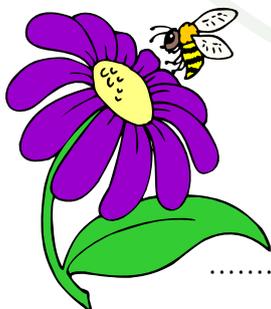
.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

### ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>- เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความสุขในชีวิตของตนเองและเชื่อมโยงความสุขกับแนวปัญญาได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ฝึกอบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 3 โดยเกริ่นนำว่า “คนเราทุกคนต้องการมีความสุข และไม่อยากมีความทุกข์ มนุษย์จึงแสวงหาความสุขในรูปแบบของตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ให้นักเรียนลองพิจารณาชีวิตของตนเองว่ามีความสุขคืออยู่หรือไม่ สุขมากหรือสุขน้อย ความสุขนั้นเกิดจากอะไรบ้าง” (5 นาที)</li> <li>2. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “ความสุขของฉัน” โดยมีรายละเอียดดังนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดจัดหมวดหมู่ของความสุขลงบนกระดาน เช่น หมวดของการใช้เงินซื้อความสุข หรือ ความสุขจากการกระทำ โดยให้นักเรียนยกตัวอย่างให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม</li> <li>2.2 เมื่อนักเรียนช่วยกันแบ่งหมวดหมู่ของความสุขเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันคิดค่าใช้จ่ายในกิจกรรมความสุขในแต่ละกิจกรรมจนครบทุกรายการ จากนั้น ให้กลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันว่า ความสุขในชีวิตของเรานั้น ต้องใช้เงินมากน้อยเพียงใด</li> <li>2.3 ผู้ฝึกอบรมแจกใบกิจกรรมความสุขของฉันและให้นักเรียนลงมือทำ (รวม 20 นาที)</li> </ol> </li> <li>3. ผู้ฝึกอบรมบรรยายเชื่อมโยงกับประสบการณ์ความสุขของนักเรียนในประเด็นต่างๆ ดังนี้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 3 ได้แก่               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ใบกิจกรรมความสุขของฉัน</li> <li>1.2 พระราชดำรัสเรื่อง ความพอเพียง</li> <li>1.3 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 3</li> </ol> </li> <li>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 3 ได้แก่               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</li> </ol> </li> </ol>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>3.1 เงินมีส่วนช่วยให้ชีวิตคนเรามีความสุขเพิ่มขึ้นได้ เวลาที่เรามีเงินเก็บมีเงินใช้จ่ายซื้อของจำเป็น ไม่เป็นหนี้เรามีความสุข</p> <p>3.2 กิจกรรมความสุขในชีวิตคนเราส่วนใหญ่ ไม่มีค่าใช้จ่าย หรือมีค่าใช้จ่ายไม่มาก เช่น การเดินเล่น การปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ฟังเพลง วาดภาพ แต่คนมักเข้าใจว่าเงินหรือความสุข ทำให้พยายามหาเงิน แต่การหาเงินมากเกินไปกลับทำให้ความสุขในชีวิตหดหายลงไปได้</p> <p>3.3 ความสุขพื้นฐานของคนเรา แท้ที่จริงแล้วไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุมากนัก เพียงแค่เรามีร่างกายที่แข็งแรง และหาวิธีการผ่อนคลายจิตใจตนเองให้เกิดความสงบได้อยู่เสมอๆ แล้ว บุคคลนั้นก็ถือได้ว่าเป็นคนที่มีความสุข</p> <p>จากนั้น ผู้ฝึกอบรมยกตัวอย่างบุคคลที่มีความสุขและใช้ชีวิตอย่างพอเพียง (10 นาที)</p> <p>4. ผู้ฝึกอบรมขออาสาสมัครอ่านพระราชดำรัสเรื่องความพอเพียง จากนั้นให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเกี่ยวกับความสุขตามแนวปัญญา และแนวทางการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (10 นาที)</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 3 (5 นาที)</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	6. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 3 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป	

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
3. ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 3

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

## ใบกิจกรรมความสุขของฉัน

คำชี้แจง : ตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนคำตอบให้ชัดเจนในแต่ละข้อ



### 1. กิจกรรมหรือสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข เวลาที่อยู่ในที่โรงเรียน

- กิจกรรมที่ 1 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 2 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 3 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 4 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 5 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### 2. กิจกรรมหรือสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขเวลาอยู่บ้าน

- กิจกรรมที่ 1 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 2 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 3 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 4 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 5 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### 3. กิจกรรมหรือสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขเวลาอยู่กับเพื่อนๆ

- กิจกรรมที่ 1 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 2 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 3 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 4 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- กิจกรรมที่ 5 คือ..... ระดับความสุข 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9





## พระราชดำรัสเรื่องความพอเพียง

คำว่า พอเพียง มีความหมายว่า พอมีกิน  
 เศรษฐกิจแบบพอเพียง หมายความว่าผลิตอะไรมีพอที่จะใช้  
 ไม่ต้องขอยืมคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง  
 แปลจากภาษาฝรั่งได้ว่า ให้ยืนบนขาตัวเอง  
 หมายความว่า สองขาของเรายืนบนพื้นให้อยู่ได้ไม่หกล้ม  
 ไม่ต้องไปขอยืมของคนอื่นเพื่อที่จะยืนอยู่  
 คำว่า พอ คนเรากำพอในความต้องการ มันก็มีความโลภน้อย  
 พอเพียง อารมณ์มาก อารมณ์ของหรรษาก็ได้  
 แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น

พระราชดำรัสพระราชทาน  
 ในโอกาสที่คณะบุคคลต่าง ๆ เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล  
 ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๑

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

### แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 3



1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งนี้ 3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การได้สำรวจความสุขในชีวิตของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

## ชุดฝึกอบรบความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 4

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและมีแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p>	<p>1. ผู้ฝึกอบบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรบ ครั้งที่ 4 โดยเกริ่นนำว่า “คนเราจะมีความสุขได้นั้นย่อมต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น การมีสุขภาพกายที่แข็งแรง การมีสุขภาพจิตที่ดี รวมไปถึงการหมั่นดูแลตนเองให้ยังมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีตลอดเวลาอีกด้วย” (5 นาที)</p> <p>2. ผู้ฝึกอบบรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “สุขภาพ สบายใจ” โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>2.1 ผู้ฝึกอบบรมให้นักเรียนตรวจสอบร่างกายของตนเองว่าเจ็บป่วยตรงส่วนใดเกิดขึ้นได้อย่างไร และตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึก ณ ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร</p> <p>2.2 จากนั้น ผู้ฝึกอบบรมให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องรู้สึกดีที่ตัวเอง แล้วพิจารณาว่าตนเองมีสุขภาพจิตเป็นอย่างไร และการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้สึกดีต่อตนเองนั้นเชื่อมโยงกับการมีสุขภาพกายที่ดีด้วยอย่างไร</p> <p>2.2 ผู้ฝึกอบบรมให้นักเรียนทำกิจกรรมในใบกิจกรรมสุขภาพ สบายใจ (รวม 30 นาที)</p> <p>3. ผู้ฝึกอบบรมสรุปแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้นักเรียนฟัง รวมถึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามประเด็นที่สงสัย</p>	<p>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบบรมฯ ครั้งที่ 4 ได้แก่</p> <p>1.1 ใบความรู้เรื่องรู้สึกดีที่ตัวเอง</p> <p>1.2 ใบกิจกรรมสุขภาพ สบายใจ</p> <p>1.3 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 4</p> <p>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบบรมฯ ครั้งที่ 4 ได้แก่</p> <p>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>4. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 4 (5 นาที)</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 4 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวันเวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป</p>	

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
3. ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 4

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

## ใบความรู้เรื่องรู้สึกดีที่ตัวเอง

ที่มา : กรมสุขภาพจิต

ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่รู้สึกดีต่อตัวเองและบุคคลที่รู้สึกไม่ได้ต่อตัวเอง

บุคคลที่รู้สึกดีต่อตัวเอง	บุคคลที่รู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คาดหวังตนเองในทางบวกและเป็นจริง</li> <li>2. ไม่กังวลกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป กล้าเสี่ยงในระดับที่เหมาะสม</li> <li>3. รู้จักชื่นชมตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จ</li> <li>4. รับผิดชอบต่อความผิดพลาดล้มเหลวของคนสรุปบทเรียนและเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น</li> <li>5. รู้สึกเท่าเทียมกับคนอื่น</li> <li>6. สนใจและหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง</li> <li>7. รู้สึกเป็นสุข พอใจชีวิต และปรับตัวได้ดี</li> <li>8. มีความรู้สึกดีกับสิ่งต่างๆ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มักมองตัวเองในด้านลบ มองไม่เห็นด้านดี</li> <li>2. วิดกกังวล จนไม่กล้าเปลี่ยนแปลง</li> <li>3. เมื่อประสบความสำเร็จ จะไม่มองว่าเป็นความสามารถของตนเอง</li> <li>4. เมื่อประสบความล้มเหลว ก็มองว่าเป็นเพราะตนเอง ไม่มีความสามารถ มองเห็นแต่ความผิดพลาดของตนเอง</li> <li>5. รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น</li> <li>6. ไม่สนใจการพัฒนาตนเอง</li> <li>7. ไม่มีความสุข ไม่พอใจในชีวิต ปรับตัวยาก</li> <li>8. มีแนวโน้มจะซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือคิดฆ่าตัวตาย</li> </ol>

ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มองตัวเองในแง่ดีและแง่ลบ

บุคคลที่มองตัวเองในแง่ดี	บุคคลที่มองตัวเองในแง่ลบ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มองเห็นและเชื่อในคุณสมบัติด้านดี ความสำเร็จและความสามารถของตนเอง</li> <li>2. ประเมินตัวเองอย่างซื่อสัตย์ และตามที่เป็นจริงเห็นทั้งข้อดีข้อเสีย</li> <li>3. พร้อมรับฟังความเห็นของผู้อื่น แต่ไม่ถูกดึงความคิดเห็นให้แก่งงไปมา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ในทางที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า</li> <li>2. มองเห็นแต่ข้อเสียของตนเอง แทนที่จะมองเห็นทั้งข้อดีและข้อเสีย</li> <li>3. มองความสำเร็จของตัวเองว่าเป็นเพราะฟลุคหรือโชคช่วยแต่มองความสำเร็จของคนอื่นว่าเป็นเพราะความสามารถ</li> </ol>

บุคคลที่มองตัวเองในแง่ดี	บุคคลที่มองตัวเองในแง่ลบ
4. รู้จักมองหาแบบอย่างที่ดี โดยไม่เกิดความรู้สึกด้อยกว่า	4. ให้ความสำคัญกับการยอมรับและความเห็นชอบของคนอื่นมากเกินไป
5. ตระหนักในผลการกระทำของตัวเองที่มีต่อคนอื่น	5. ขอมตามคนอื่นในแทบทุกเรื่อง
6. ตั้งเป้าหมายของชีวิต และลงมือทำ	6. เชื่อว่าคนอื่นมีดีกว่า ถูกต้องกว่า โดยเฉพาะผู้มีอำนาจหรืออาวุโสกว่า
7. เมื่อผิดพลาดหรือล้มเหลว ไม่ตำหนิต่อว่าตนเองเกินจริง แต่ลงมือทำเพื่อแก้ไข	7. รู้สึกว่าตนไม่มีค่า

เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ในวัยเด็กของเราได้ก็จริง เพราะเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถเลือกเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ทั้งหมดก็ใช่ เพราะส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เราควบคุมของเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วอย่างไรให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตในปัจจุบันและอนาคต นี่ต่างหาก คือสิ่งที่เราเลือกได้ อยู่ที่ว่าจะเลือกหรือไม่เท่านั้นเอง

### ทำอย่างไรให้ “รู้สึกดีต่อตัวเอง”

1. สร้างความตระหนักในตนเอง รู้ทันความคิดที่พูดกับตัวเอง ว่าช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นหรือทำให้เรารู้สึกแย่ลง เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ
2. ค้นหาความถนัดของตนเอง แล้วบ่มเพาะให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ
3. ฝึกมองโลกแง่ดี มีวิธีอธิบายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ในทางที่จะช่วยสร้างกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
4. ขอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
5. รู้จักหาแบบอย่างที่ดีนั้นชื่นชม และเรียนรู้จากเขาเหล่านั้น ฝึกหัดที่จะเรียนรู้และรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะจากแบบอย่างที่ดี
6. รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำงานประสบผลสำเร็จ แล้วอาศัยความสำเร็จนั้นมาเพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง
7. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ



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

## ใบกิจกรรมสุขภาพ สบายใจ

คำชี้แจง : ตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนคำตอบให้ชัดเจนในแต่ละข้อ



1. สุขภาพกายของนักเรียนในปัจจุบันเป็นอย่างไร และนักเรียนพึงพอใจหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัจจุบันนักเรียนเป็นอย่างไร จงอธิบาย

<p>◆ นักเรียนมักรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และมีความสุขเมื่อทำกิจกรรมใดบ้าง</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>◆ เมื่อต้องเผชิญปัญหา นักเรียนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>◆ การทำความดีส่งผลต่อจิตใจของนักเรียนอย่างไรบ้าง</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>◆ คุณธรรมประจำใจของนักเรียนคืออะไร</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

3. นักเรียนมีแนวทางในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อให้เกิดความสุขตามแนวปัญญาอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

## แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 4

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งที่ 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิต  
มีส่วนเชื่อมโยงกับความสุขตามแนวปัญญาในแง่ใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

## ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเรื่องในดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียนมีแนวทาง ที่สร้างสรรค์ในการสร้างสัมพันธภาพอันดีในครอบครัว</p>	<p>1. ผู้ฝึกอบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 6 โดยเกริ่นนำว่า “ครอบครัวเปรียบเสมือนที่พักพิงใจ เป็นที่ที่เราสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ เป็นที่ที่มีคนรักเราและมีคนที่เรารัก” (5 นาที)</p> <p>2. ผู้ฝึกอบรมบรรยายถึงพื้นฐานของการอยู่กันด้วยความสุขในครอบครัวผ่าน PowerPoint (เอกสารประกอบคำบรรยายเรื่องครอบครัวกับการดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามแนวปัญญา) (15 นาที)</p> <p>3. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “ครอบครัวแสนสุข” โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>3.1 ผู้ฝึกอบรมเกริ่นนำกับนักเรียนว่า “การสร้างครอบครัวของตนเองให้มีความสุขไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งสำคัญที่สุดคือการสื่อสารกันด้วยความรักความเข้าใจ และการสื่อสารที่สร้างสรรค์นั้น เป็นทักษะที่ฝึกฝนขึ้นได้ อยากให้นักเรียนลองพิจารณาความปรารถนาของตนเองในการสร้างครอบครัวให้มีความสุข และลองคิดหาแนวทางในการสร้างครอบครัวให้เกิดความสุขตามแนวปัญญาให้เป็นความจริง” (20 นาที)</p>	<p>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 6 ได้แก่</p> <p>1.1 เอกสารประกอบคำบรรยายเรื่องครอบครัวกับการดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>1.2 ใบกิจกรรมแสนสุข</p> <p>1.3 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 6</p> <p>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 6 ได้แก่</p> <p>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</p>

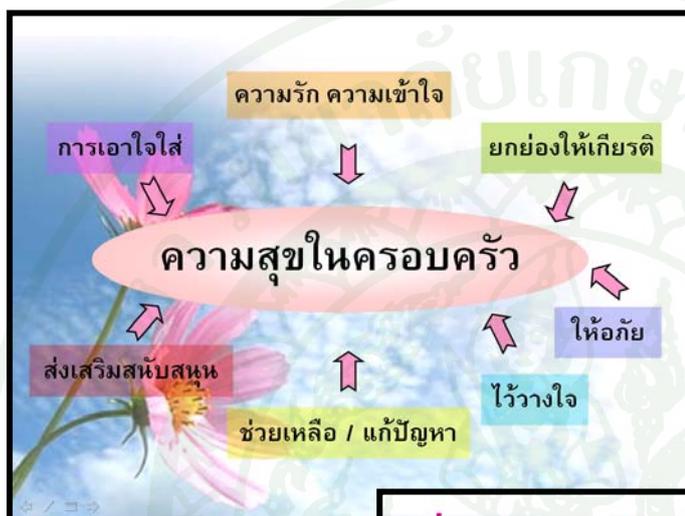
วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>4. ผู้ฝึกอบรมสรุปประเด็นครบครันกับการดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามแนวปัญญา (5 นาที)</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 6 (5 นาที)</p> <p>6. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 6 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป</p>	

#### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
3. ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 6

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

เอกสารประกอบคำบรรยาย  
เรื่องครอบครัวกับการดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามแนวปัญญา



**สื่อสาร...สร้างสุข**

- สื่อสารทางภาษากาย
- สื่อสารทางคำพูด
- สื่อสารทางการรับฟัง
- สื่อสารทางการกระทำ

**สื่อสารทางภาษากาย "SOFTEN"**

- S.....SMILE
- O.....OFFER
- F.....FORWARD
- T.....TOUCHING
- E.....EYE - CONTACT
- N.....NOD

## สื่อสารทางการรับฟัง

ฟังแบบเข้าอกเข้าใจ **"Empathic listening"**

1. แสดงถึงความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน
2. สร้างสัมพันธภาพ แสดงถึงความใส่ใจ ห่วงใย
3. เพิ่มความรู้ ความเข้าใจ
4. เพิ่มพูนแนวความคิดใหม่ ๆ
5. สร้างความจงรักภักดี มั่นคง ปลอดภัย
6. ได้หนทางในการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาตนเองและสมาชิกในครอบครัว

## สื่อสารทางการกระทำ

1. เลือกที่จะทำในสิ่งที่ทำให้ **คุณรู้สึกดี**
2. เลือกที่จะทำในสิ่งที่ทำให้ **คุณดูดี**
3. เลือกที่จะทำในสิ่งที่ **ดี** หรือ **ถูกต้อง**

## สื่อสารทางคำพูด **"I" Message**

1. บอกเล่าความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้คนในครอบครัวรับรู้
2. บอกเล่าความต้องการของตนเองให้คนในบ้านฟัง
3. ปรึกษาหารือเรื่องต่าง ๆ
4. ขอบคณสมวชิกในครอบครัวที่รับฟังและให้ความคิดเห็น

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

## ใบกิจกรรมครอบครัวแสนสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนคำตอบให้ชัดเจนในแต่ละข้อ

<p>♦ ความสุขในครอบครัวที่นักเรียนปรารถนา (ต้องการให้ครอบครัว <u>มี/เป็น</u>)</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>♦ แนวทางในการสร้างความสุขในครอบครัว ตามแนวปรัชญาของนักเรียน</p>	<p>.....</p>

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

## แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 6

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งที่ 6

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า การสื่อสารที่ดีส่งผลต่อความสุขตามแนวปัญญาของสมาชิกในครอบครัวนักเรียน  
ในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

### ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 7

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออม</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการออม ซึ่งเป็น การสร้างความสุข ตามแนวปัญญา</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักพิจารณาการใช้จ่ายของตนเองด้วยความรอบคอบ</p>	<p>1. ผู้ฝึกอบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 7 โดยเกริ่นนำว่า “การที่เราจะมีความสุขตามแนวปัญญานั้น เงินอาจไม่ใช่เป้าหมายใหญ่ของชีวิต แต่การรู้จักจัดการกับรายรับรายจ่ายให้เกิดความสมดุล เหลือเก็บนั้น พบว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความสุขความสบายใจแก่นุชย์ทุกคน” (5 นาที)</p> <p>2. ผู้ฝึกอบรมเริ่มกิจกรรม “ออมดีมีความสุข” ด้วยการเล่าเรื่องคุณค่าของเงินและบรรยายถึงความหมาย ประโยชน์ของการออม การวางแผนการออม การออมกับความสุขตามแนวปัญญา และตัวอย่างการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย (20 นาที)</p> <p>3. ผู้ฝึกอบรมสรุปเชื่อมโยงเรื่องการออมกับความสุขตามแนวปัญญา และให้นักเรียนทำใบกิจกรรมรู้ออม รักย์เก็บ เลือกใช้ คือหัวใจความพอเพียง (20 นาที)</p> <p>4. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 7 (5 นาที)</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 7 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป</p>	<p>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 7 ได้แก่</p> <p>1.1 เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องออมดีมีความสุข</p> <p>1.2 ใบกิจกรรมรู้ออม รักย์เก็บ เลือกใช้ คือหัวใจความพอเพียง</p> <p>1.3 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 7</p> <p>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 7 ได้แก่</p> <p>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</p>

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
3. ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 7

## เรื่องเล่าคุณค่าของเงิน

เงิน 20 บาท มีค่ามากสำหรับคนบางคน ในขณะที่ใครหลายๆ คนกินอ้ม นอนหลับอยู่ในบ้านที่แสนสบาย ใช้เงินฟุ่มเฟือยเต็มสูบไม่มีจำกัด อยากรซื้ออะไรซื้อ อยากรกินอะไรกิน ทิ้งๆ ขว้างๆ บ้าง ตามประสาคนเหลือกินเหลือใช้ แต่ในอีกมุมหนึ่ง... กลับมีคนที่ยอมเดินด้วยเท้า จากจังหวัดอุบลราชธานี ไปยังจังหวัดอุรุษยา ด้วยระยะทางไกลมากกว่า 600 กิโลเมตร เพียงเพื่อเงินวันละ 20 บาท

เรื่องนี้เป็น Foword mail ประสบเหตุการณ์ด้วยตัวเองของบุคคลคนหนึ่ง และอยากนำมาเล่าให้ฟังกัน ซึ่งเขาก็เล่าว่า ...

ผมและครอบครัวได้เดินทางไปเที่ยวจังหวัดอุรุษยา ระหว่างทางก่อนที่จะถึงจุดหมาย ผมได้มองไปข้างทางและเห็นชายแก่คนหนึ่งใส่เสื้อสีขาว กางเกงขายาวสีน้ำเงิน กำลังเดินอยู่ข้างทางแบกถุงปุ๋ย พร้อมห่อผ้าขาวม้า 1 ห่อ เดินกลางแดดกลางวันร้อนๆ ยามบ่าย ผมจึงให้แฟนจอดรถและลงไปถามชายชราคนนั้นว่า

ผม : ตาจะไปไหน ทำไมมาเดินตากแดดแบบนี้เล่า

ตา : (ยิ้ม) จะไปอุรุษยา

ผม : ตาจะไปทำไมที่อุรุษยา ไปหาใครหรือ

ตา : ไปรับจ้างเลี้ยงวัว มีคนเขาบอกว่าที่อุรุษยา มีคนเขาหาคนเลี้ยงวัว

ผม : เขาจ้างวันละเท่าไร ตารู้จักเขาหรือ

ตา : เขาจ้างวันละ 20 บาท มีที่พักให้ด้วย (ตาหมายถึงนอนกับวัวเลย) ตาไม่รู้จักเขาหรือที่ไปนี่ก็ต้องไปถามเขาอีกทีว่าใครจะจ้างตาเลี้ยงวัวบ้าง

ผม : แล้วใครบอกตาว่าที่อุรุษยาเขาหาคนเลี้ยงวัว

ตา : คนแถวบ้านตาบอก เขาพูดกันว่าที่อุรุษยามีคนเขาหาคนเลี้ยงวัวเยอะ

ผม : ตามาจากไหนละ มาคนเดียวหรือ แล้วย้ายไปไหนละ

ตา : ตามาจากอุบลฯ ตามาคนเดียว เพราะยายตายแล้ว

ผม : ลูกๆ ไม่มีหรือตา

ตา : มีลูก 2 คน ชายคน หญิงคน มีครอบครัวกันหมดแล้ว ไม่เคยเห็นหน้ามาหลายปีแล้ว ยายตายนี้พวกมันยังไม่รู้เลย

ผม : แล้วทำไมตาไม่อยู่บ้าน ทำงานแถวบ้านทำละ

ตา : ตาไม่มีบ้าน พอยายตาย พี่น้องเขาก็ไม่ให้อยู่ในที่ของเขา งานแถวบ้านมี แต่เขาไม่จ้างตาทำ เขาบอกว่าตาแก่แล้ว ทำอะไรช้าไม่ทัน เขาก็ไม่จ้างตา

ผม : แล้วตามมาถึงที่นี่ได้อย่างไร

ตา : ตาเดินมาเรื่อยๆ

ผม : เดินมาจากอุบลฯ นะหรือตา ทำไมไม่นั่งรถเมล์มาล่ะ

ตา : (ยิ้ม) ตาไม่มีตังค์ (ควักเงินออกมาให้ดู ซึ่งในมือตามีเงิน 15 บาท เหรียญ 5 บาท 1 เหรียญ ที่เหลือเป็นเหรียญบาทเก่าๆ สีเขียว)

ผม : แล้วตาออกจากอุบลฯ มาวันไหน

ตา : หลังสงกรานต์ 2 วัน (ยิ้ม)

ผม : แล้วตาเอาอะไรมาด้วย นี่ห่ออะไรที่ตาถือมา

ตา : อ้อ ห่อกระดูกงูขาย กับถุงเสื้อผ้าตา

ผม : แล้วตาทกินอะไรอยู่

ตา : เดินผ่านร้านที่เขาขายมันต้ม แม่ค้าเขาเลยให้ตามากินฟรีๆ ไม่เอาตังค์ตาด้วย

ผม : (สายตาของผมมองไปที่เท้าของตา เห็นร่องเท้าของตามีกระดาษติดที่สัน) กระดาษติดที่เท้า ตานะ ระวังหกล้ม

ตา : (ยิ้ม) อ้อ ตาเอามันมารองที่เท้าตัวเอง เพราะสันรองเท้ามันขาดแล้ว เวลาเดินมันร้อน

ผม : แล้วนั่น น้ำอะไรจะตา (เห็นน้ำสีน้ำตาลในขวดสีขาวขุ่นมากๆ วางอยู่ข้างๆ ตา)

ตา : น้ำกินตาเอง

หลังจากนั่งคุยกับตาแกลไปเรื่อยๆ ก็ได้รู้ว่า ตา อายุ 76 ปีแล้ว แต่ผมดันลืมถามชื่อแกลมา รู้แต่ว่าสิ่งที่ได้สังเกตเห็นตลอดเวลา คือ เนื้อตัวค่อนข้างเลอะ มีรอยยุงกัดตามตัวเยอะมาก เพราะแกลบอก ว่าอาศัยนอนข้างถนน นอนศาลา และดวงตาของแกลฝ้ามัวมาก เหมือนมีเส้นใยบางๆ ในดวงตา และอีกสิ่งหนึ่งที่เห็นก็คือ "รอยยิ้ม" ที่เห็นฟัน 1 ซี่ ของแกลมีมาให้ตลอดเวลา ระหว่างที่สนทนากัน ทำให้ผมรู้สึกว่าเป็นคนอารมณ์ดี

จากนั้นผมจึงได้ส่งร่มในมือที่ถือก่อนลงจากรถให้แกลไว้ใช้ พร้อมเงินอีก 190 บาท (เพราะมีอยู่แค่นั้น) ซึ่งตอนที่แกลได้ร่ม ตาแกลดีใจมาก ยิ้มตลอดเวลา ในใจแกลคงคิดว่าต่อไปนี้แกลคงไม่ต้องเดินร้อนแล้วล่ะ อย่างไรก็ตาม หลายคนอาจจะสงสัยว่า ทำไมตาแกลไม่ไปบวช หรือขอเข้าวัดกิน เรื่องนี้พวกเราคุยกันว่า ตาแกลยังคงอยากทำงานหาเลี้ยงตัวเอง ไม่อยากจะทำขออาศัยวัดกิน มีมือมีเท้าก็อยากทำให้เกิดประโยชน์บ้าง...

...และนี่คือตัวอย่างหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า ยังมีคนอีกจำนวนมากต้องปาดก้นดินถีบเพื่อความอยู่รอดของตัวเอง รู้แบบนี้แล้วทำไมไม่ลองมองย้อนมาดูตัวเอง ว่าวันนี้คุณ "พอเพียง" แกลไหนกัน ?

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

## เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องออมดี มีความสุข

### ความหมายของการออม

การออม คือ การประหยัด การเก็บหอมรอมริบ การถนอม และการสงวน สิ่งที่จะประหยัด หรือเก็บหอมรอมริบ ได้แก่ ทรัพย์สินเงินทอง

การออม มีความหมายกว้าง ๆ คือ การใช้สิ่งที่มีคุณค่าทั้งหลายอย่างระมัดระวัง ไม่ประมาท มีเหตุมีผล และ พอประมาณ ยกตัวอย่างเช่น ออมชีวิต / ออมแรง / ออมทรัพยากรธรรมชาติ

### คุณประโยชน์ของการออม

การออมให้ประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและการพัฒนาชีวิตของเรา

1. ด้านเศรษฐกิจ

4. ด้านการศึกษา

2. ด้านสังคม

5. ด้านทรัพยากรธรรมชาติแวดล้อม

3. ด้านวัฒนธรรม

6. ด้านการพัฒนาชีวิต

### การวางแผนการออม

รู้ + คิด + ปฏิบัติ

1. แบ่งสัดส่วนการใช้จ่ายในแต่ละสัปดาห์ / แต่ละเดือน ให้สมดุลหรือเกินดุลไว้เสมอ
2. เข้มงวดกับการใช้จ่ายในแต่ละวัน
3. ให้เวลากับการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย และพิจารณาตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น
4. กำหนดเป้าหมายในการออมทั้งระยะสั้น+ระยะยาว และลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง

### การออม...ด้านเศรษฐกิจ กับความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1. การออม เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการปฏิบัติพัฒนาชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. การออม มุ่งให้เกิดการประหยัด การถนอม การสงวน ทั้งชีวิต สิ่งของและทรัพยากรธรรมชาติที่มี ที่ทำได้ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือเป็นปัจจัยการดำรงชีวิตและพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงาม ไม่ประมาท ชาตสติ
3. การออม ความรู้ ความคิด และการปฏิบัติ การออมเป็นคุณธรรม จริยธรรม เน้นที่ความซื่อสัตย์สุจริต เน้นที่ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ เน้นให้รู้จักความพอดี พอประมาณ มีเหตุผล
4. การออมทำให้เกิดความสุข เพราะออมแล้ว ไม่ขาดแคลน

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

### ใบกิจกรรมรู้ออม รั้งเก็บ เลือค่าใช้จ่าย คือหัวใจความพอเพียง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนคำตอบให้ชัดเจนในแต่ละข้อ

1. นักเรียนคิดว่า นักเรียนควรใช้จ่ายอย่างไร จึงจะเรียกว่า “เป็นผู้ที่ใช้จ่ายเป็นหรือใช้เงินเป็น”

จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า หากนักเรียนขาดทักษะในการออม จะส่งผลกระทบต่อตนเองในระยะยาวอย่างไร

จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองหาเงินมาให้ให้นักเรียนใช้จ่ายได้ง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

## แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 7

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งที่ 7

---



---



---



---



---



---



2. นักเรียนคิดว่าการออมมีความสำคัญและมีประโยชน์กับนักเรียนในแง่ใดบ้าง




---



---



---



---



---



---

3. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

---



---



---



---



---



---



ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

### ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 8

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>- เพื่อให้ นักเรียนมีแนวทางการมีสัมพันธภาพอันดีกับ โรงเรียนและเพื่อน รวมไปถึงสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ฝึกอบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 8 “โรงเรียน ครูอาจารย์ และเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี สิ่งหนึ่งที่นักเรียนต้องใช้ชีวิตอยู่นอกเหนือจากบ้าน...” (5 นาที)</li> <li>2. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “ความสุขในโรงเรียนของฉัน” โดยมีรายละเอียดดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ผู้ฝึกอบรมบรรยายเรื่องความสุขในโรงเรียนของฉัน ในประเด็นความจำเป็นในการปรับตัว การดำเนินชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุขตามแนวปัญญาและแนวทางการสร้างสุขในโรงเรียน</li> <li>2.2 ผู้ฝึกอบรมแจกใบกิจกรรมความสุขในโรงเรียนของฉันให้นักเรียนลงมือทำ(รวม 30 นาที)</li> </ol> </li> <li>3. ผู้ฝึกอบรมเสนอแนะแนวทางการสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูอาจารย์ และนักเรียนกับเพื่อนนักเรียน รวมถึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย (10 นาที)</li> <li>4. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 8 (5 นาที)</li> <li>5. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 8 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ครั้งที่ 8 ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ใบกิจกรรมความสุขในโรงเรียนของฉัน</li> <li>1.2 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 8</li> </ol> </li> <li>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 7 ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</li> </ol> </li> </ol>

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
3. ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 8

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

## เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องความสุขในโรงเรียนของฉัน



### ความหมายของกัลยาณมิตร

คำว่า “กัลยาณมิตร”

“กัลยาณ” หมายถึง งาม, ดี และ

“มิตร” หมายถึง เพื่อนรักใคร่ที่สนิทสนม  
คุ้นเคย

ดังนั้น กัลยาณมิตร จึงมีความหมายว่า

“เพื่อนที่ดี, เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่-  
คุ้นเคยที่ดี, เพื่อนรักใคร่คุ้นเคยที่งาม

### กัลยาณมิตร 7 ประการ

1. น่ารัก

5. อดทนต่อถ้อยคำ

2. น่าเคารพ

6. บอกเล่า ถ่ายทอดเรื่องลึกซึ้งได้

3. น่าเทิดทูน

7. ไม่ชักนำไปในสิ่งที่เสื่อมเสีย

4. ฉลาดพูดแนะนำตักเตือน

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

## ใบกิจกรรมความสุขในโรงเรียนของฉัน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนคำตอบให้ชัดเจนในแต่ละข้อ

1. นักเรียนคิดว่า การปรับตัวในโรงเรียนมีความสำคัญต่อนักเรียนในแง่ใดบ้าง



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรนั้น เป็นเรื่องที่ตนเองสามารถทำได้หรือไม่ อย่างไร



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

## แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 8

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า กัลยาณมิตรเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเราอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

### ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 9

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าด้วยความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและสามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องด้วยความสุขตามแนวปัญญา</p>	<p>1. ผู้ฝึกอบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 8</p> <p>โดยเกริ่นนำว่า “ปัจจุบันธรรมชาติได้เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมนุษย์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่รู้คุณค่า ทำให้เกิดความไม่พอเพียงขึ้น นักเรียนเป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องอาศัยธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด ดังนั้น นักเรียนจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักเห็นคุณค่าของธรรมชาติ และใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างพอประมาณ ถ้อยทีถ้อยอาศัย รวมถึงดูแลรักษาธรรมชาติเพื่อให้เกิดความสมดุล” (5 นาที)</p> <p>2. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “เห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา” โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>2.1 ผู้ฝึกอบรมเปิดวิดิทัศน์เกี่ยวกับโลกร้อนในนักเรียนชม (ประมาณ 3-5 นาที) จากนั้น บรรยายเรื่องเห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญาให้นักเรียนศึกษา จากนั้น ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันระหว่างเพื่อนว่าทำไมเราจึงต้องรู้จักออมและใช้ทรัพยากร ธรรมชาติอย่างพอเหมาะพอประมาณ</p>	<p>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 8 ได้แก่</p> <p>1.1 เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องเห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>1.2 ใบกิจกรรมเรื่องเห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา</p> <p>1.3 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 9</p> <p>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 9 ได้แก่</p> <p>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</p> <p>2.2 กระดาษ A4 / ดินสอสี</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>2.2 ผู้ฝึกอบรมแจกใบกิจกรรมเรื่อง เห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุข ตามแนวปัญญาให้นักเรียนทำ (รวม 40 นาที)</p> <p>3. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึก ประสบการณ์การเรียนรู้และความ คิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 9 (5 นาที)</p> <p>4. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 9 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป</p>	

#### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
3. ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 9

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

เอกสารประกอบการบรรยาย  
เรื่องเห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา

ทรัพยากรธรรมชาติเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต  
ที่จำเป็นต่อ **“ออม”**

ดิน น้ำ ต้นไม้ อากาศ ป่า สัตว์ พืช ฯลฯ



ปัจจัย 4 ปัจจัยในการดำรงชีวิต : มีความสุขพื้นฐาน

ประโยชน์จากการออมทรัพยากรธรรมชาติ

1. การออมทรัพยากรธรรมชาติ  
เป็นการรักษามรดกอันล้ำค่าของเรา
2. การออมทรัพยากรธรรมชาติ  
เป็นการดูแลเอาใจใส่ต่อกับข้าวของเรา
3. การออมทรัพยากรธรรมชาติ  
เป็นการช่วยเหลือชีวิตของผู้อื่น

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

### ใบกิจกรรมเรื่องเห็นคุณค่า ใช้อย่างคุ้มค่า เพิ่มความสุขตามแนวปัญญา

คำชี้แจง : ตอบคำถามต่อไปนี้ โดยเขียนคำตอบให้ชัดเจนในแต่ละข้อ

1. นักเรียนคิดว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียน มีอะไรบ้างที่เป็นการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่พอเพียง จงคิดมาให้ได้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีวิธีการออมและรักษาทรัพยากรธรรมชาติอย่างไร เพื่อให้เกิดความสุขตามแนวปัญญา จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

### แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 9

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งที่ 9

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เมื่อให้นักเรียนลองนึกถึงพระราชกรณียกิจของในหลวง เกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 11

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>- เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยแนวทางความสุขตามแนวปัญญา</p>	<p>1. ผู้ฝึกอบรมกล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 11 โดยเกริ่นนำว่า “หลังจากที่นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องความสุขตามแนวปัญญาในด้านต่างๆ ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมดุล</p> <p>วันนี้ผู้ฝึกอบรมอยากให้นักเรียนได้ลองทบทวนความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการฝึกอบรมที่ผ่าน แล้วยนำมาตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยแนวทางความสุขตามแนวปัญญาที่เป็นรูปแบบของนักเรียนเอง” (5 นาที)</p> <p>2. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนทำกิจกรรม “เป้าหมายชีวิตกับความสุขตามแนวปัญญาในรูปแบบของฉัน” โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>2.1 ผู้ฝึกอบรมบรรยาย พร้อมแจกใบความรู้เรื่องมีจุดหมายในชีวิตให้นักเรียนศึกษา</p> <p>2.2 ผู้ฝึกอบรมแจกใบกิจกรรมเป้าหมายชีวิตกับความสุขตามแนวปัญญาในรูปแบบของฉันให้นักเรียนทำ (30 นาที)</p>	<p>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 11 ได้แก่</p> <p>1.1 ใบกิจกรรมเป้าหมายชีวิตกับความสุขตามแนวปัญญาในรูปแบบของฉัน</p> <p>1.2 ใบความรู้เรื่องมีจุดหมายในชีวิต</p> <p>1.3 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 11</p> <p>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 11 ได้แก่</p> <p>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>3. ผู้ฝึกอบรมสรุปความสำคัญของการตั้งเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้น ระยะยาว แนวทางในการนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย วิธีการตรวจสอบเป้าหมาย และการวางแผนในการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน โดยคำนึงถึงความสุขตามแนวปัญญาด้วย จากนั้น ผู้ฝึกอบรมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักข้อสงสัย (10 นาที)</p> <p>4. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 11 (5 นาที)</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมยุติการฝึกอบรมครั้งที่ 11 และกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ฝึกอบรมในการพบกันครั้งต่อไป</p>	

#### การประเมินผล

- ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
- ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
- ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 11

## ใบความรู้มีจุดหมายในชีวิต

นายแพทย์ประเวช ดันตีพิวัฒนสกุล : กรมสุขภาพจิต

ชีวิตจะมีความหมาย เมื่อเรามีจุดหมายที่มีคุณค่า และต้องการที่จะไปให้ถึง  
 การมีจุดหมายในชีวิตถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการลงมือทำสิ่งต่างๆ  
 เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ คือความสุข แต่ถ้าเราลองสังเกตให้ดี  
 ความสุขมักเป็นผลมาจากการที่เราลงมือทำในสิ่งที่มีคุณค่า ไม่ใช่จากการพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
 เพื่อให้ตัวเองมีความสุข การมีจุดหมายและลงมือทำเพื่อมุ่งไปสู่จุดหมาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะ  
 ช่วยสร้างความสุขให้กับชีวิต

### ความหมายของ “การมีจุดหมายในชีวิต”

การมีจุดหมายในชีวิต หมายถึง การรู้ว่าตนเองต้องการอะไร รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิต  
 เป็นวิธีการสร้างความสุขความพอใจในชีวิต และเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความ  
 เข้มแข็งทางใจ รวมไปถึงการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

เมื่อใดก็ตามที่ชีวิตขาดจุดหมาย ไร้ทิศทางที่ต้องการก้าวเดิน พลังงานทางใจที่มีอยู่จะถูกใช้  
 ไปอย่างสะเปะสะปะ ไม่มีประสิทธิภาพ

### จุดหมายในชีวิตกับ 4 ทิศทางสำคัญ

1. การงานและความสำเร็จ ประกอบด้วย การมีความมุ่งมั่นในงาน เห็นคุณค่าและ  
 ประโยชน์ในงานที่ทำ และมองงานที่รับผิดชอบเป็นสิ่งที่ท้าทาย ฯลฯ
2. ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพัน ประกอบด้วย การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีคนที่เราสามารถ  
 ไว้วางใจได้ มีความสุขในครอบครัว มีกิจกรรมยามว่างกับคนรู้ใจ มีคนที่เข้าใจและคอยเป็นกำลังใจ  
 มีคนที่เรารักและรักเรา ฯลฯ
3. ศาสนาและการพัฒนาจิตใจ ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นศรัทธาในหลักคำสอนทาง  
 ศาสนา ความเชื่อในเรื่องชีวิตหลังความตาย ความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองตามแนวทางของ  
 ศาสนา ฯลฯ

4. การทำประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง ประกอบด้วย การลดการตอบสนองความต้องการของตนเองลง ทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง รวมถึงการเลี้ยงลูกให้ดี การสอนคนรุ่นหลัง การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ฯลฯ

จุดหมายทั้งสี่ด้านนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น มีความสุข ความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้เรามีความเข้าใจและอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น

#### ระวัง... จุดหมายที่ไม่เป็นไปเพื่อความสุข

จุดหมายในชีวิตไม่ว่าจะก่อให้เกิดความสุขเสมอไป ตรงกันข้ามจุดหมายบางเรื่องแทนที่จะทำให้เรามีความสุขอาจทำให้มีความทุกข์ ความเครียดเพิ่มขึ้นก็ได้

จากการศึกษาเรื่องจุดหมายในชีวิตพบว่า หากจุดหมายในชีวิตเป็นไปเพื่ออำนาจ ชื่อเสียง เงินทอง หรือความสวย ความหล่อ กลับจะทำให้ความพอใจในชีวิตลดน้อยลง มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ความสุขลดน้อยลง และอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเศร้า การหลงตัว รวมไปถึงการเจ็บป่วยทางร่างกายตามมาได้ การให้ความสำคัญกับเป้าหมายภายนอกมากเกินไป จึงเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่อาจนำมาซึ่งปัญหาทางจิตใจ รวมทั้งปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม พบว่าคนที่ไม่ค่อยมีภาคภูมิใจในตนเอง มีการพัฒนาศักยภาพภายในตนเองน้อย และไม่ค่อยพึงพอใจในชีวิต มักจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายภายนอก เช่น ชื่อเสียง เงินทอง ความสวย ความหล่อ มากกว่าเป้าหมายภายในที่เป็นไปเพื่อพัฒนาตัวเองและสร้างประโยชน์ต่อผู้อื่น

#### การตั้งจุดหมายเพื่อชีวิตที่มีความหมาย

จุดหมายในชีวิต ควรเป็นเป้าหมายที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาภายใน เช่น ในเรื่องความสัมพันธ์ การทำประโยชน์ เรื่องความสนใจในศาสนาหรือเรื่องการพัฒนาจิตใจ และที่สำคัญควรเป็นเป้าหมายทางบวกที่มีแนวทางชัดเจนว่าเราควรทำอย่างไรกับเรื่องนั้นๆ ขณะเดียวกันก็มีแรงจูงใจในการ ไปให้ถึงจุดหมายในทุกย่างก้าวของความพยายาม

### ความหมายของเป้าหมายทางบวก

โดยทั่วไปการตั้งจุดหมายในชีวิตแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ การตั้งเป้าหมายทางบวก กับ การตั้งเป้าหมายทางลบ

เป้าหมายทางบวก หมายถึง สิ่งดี ๆ ที่ต้องการสร้างให้เกิดขึ้น หรือเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง เช่น ฉันอยากสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับแฟน ฉันจะดูแลสุขภาพให้ดี ฯลฯ

เป้าหมายทางลบ หมายถึง สิ่งไม่ดีที่ต้องการหลีกเลี่ยง หรือ ไม่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ฉันไม่อยากทะเลาะกับแฟน ฉันจะเลิกบุหรี่

ความแตกต่างของเป้าหมายทั้งสองแบบอยู่ที่ว่า เป้าหมายทางบวก จะช่วยบอกแนวทางและสร้างแรงจูงใจให้เราลงมือทำเพื่อบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ ขณะที่ เป้าหมายทางลบ ซึ่งเป็นความต้องการลด ละ เลิก หรือหลีกเลี่ยง สิ่งที่ไม่ดี แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ดี แต่มีจุดอ่อนคือไม่บอกทิศทางชัดเจนว่าเราควรจะทำอย่างไรทำให้ขาดแรงจูงใจและขาดแนวทางในการบรรลุความต้องการนั้นๆ

ก่อนปักธงตั้งจุดหมายในชีวิต ควรพิจารณาให้รอบคอบว่าเป็นเป้าหมายแบบใด เป็นเป้าหมายเพื่อการพัฒนาภายในที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง หรือเป็นเพียงเป้าหมายภายนอกที่อาจมีความหมายเพียง ชั่วระยะเวลาหนึ่ง และที่สำคัญควรแยกแยะให้ออกว่าเป็นเป้าหมายทางบวก หรือ เป้าหมายทางลบ เพราะเป้าหมายที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเรามีความหมาย มีคุณค่าและเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

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

### ใบกิจกรรมเป้าหมายชีวิตกับความสุตามแนวปัญญาในรูปแบบของฉัน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองด้วยแนวทางความสุตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



1. เป้าหมายความสุตามแนวปัญญาของนักเรียน คืออะไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. เป้าหมายระยะสั้น คือ

.....  
.....

ใช้เวลา

.....

3. เป้าหมายระยะยาว คือ

.....  
.....

ใช้เวลา

.....





4. ขั้นตอนการวางแผนปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย (จงอธิบายโดยละเอียด)

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.



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

**แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 11**

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในครั้งที่ 11

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.

2. การตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

3. นักเรียนรู้สึกประทับใจเรื่องใดบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี  
ในการตอบแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็น

## ชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 12

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>1. เพื่อให้นักเรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมตลอดทั้ง 12 ครั้ง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกรักนึกคิดต่อการฝึกอบรมเพื่อน และผู้ฝึกอบรม</p>	<p>1. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม จากนั้น กล่าวทักทายเพื่อต้อนรับนักเรียนและกล่าวถึงการฝึกอบรมที่ผ่านมาว่า “จากการที่นักเรียนได้ฝึกอบรมตลอด 12 ครั้ง ซึ่งครูเชื่อว่า นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ขึ้นไม่มากนัก้อย สำหรับวันนี้ครูอยากให้นักเรียนได้ ทบทวนความคิด และบอกเล่าความรู้สึกรู้สึกของตนเองที่มีต่อการฝึกอบรม ตั้งแต่ครั้งแรก จนถึงครั้งนี้ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายว่าตลอดระยะเวลาของการ ฝึกอบรมนั้น นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองในด้านความคิด ความรู้สึกอย่างไรบ้าง ใครจะเป็นอาสาสมัคร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ก่อนเชิญเลยละคะ”</p> <p>2. ผู้ฝึกอบรมให้นักเรียนบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมฝึกอบรม ในกิจกรรม “ก่อนจาก” โดยผู้ฝึกอบรมซักถามในประเด็นต่างๆ ดังนี้</p> <p>2.1 นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง</p> <p>2.2 สิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นตรงตามเป้าหมาย ที่ตนเองคาดหวังไว้หรือไม่ อย่างไร</p> <p>2.3 นักเรียนคิดว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง(รวม 30 นาที)</p>	<p>1. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 12 ได้แก่</p> <p>1.1 แบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 12</p> <p>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมฯ ครั้งที่ 12 ได้แก่</p> <p>2.1 ปากกา / ดินสอ / ยางลบ เป็นต้น</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>3. ผู้ฝึกอบรมสรุปประเด็นสำคัญที่นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงการพัฒนาตนเองในด้านความคิด ความรู้สึก ภายหลังจากฝึกอบรม (10 นาที)</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 12 (10 นาที)</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมกล่าวปิดการฝึกอบรมและกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกอบรมด้วยดีมาตลอด พร้อมทั้งกล่าวอวยพรให้นักเรียนทุกคนประสบความสำเร็จในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากฝึกอบรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และประสบความสำเร็จในการเรียน</p>	

#### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรม เช่น การสบสายตา ท่าทีที่ผ่อนคลาย การให้ความสนใจในการฟังเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกอบรม การให้กำลังใจเพื่อนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือและการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม เช่น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย และการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
3. ประเมินผลจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน ครั้งที่ 12





ภาคผนวก ง  
ตัวอย่างแบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

## แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

### ข้อมูลนักเรียน

- ◆ ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม.5 / .....
- เลขที่.....
- ◆ เพศ  หญิง  ชาย
- ◆ อายุ ..... ปี

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นและการกระทำที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
เล็กน้อย	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
มากที่สุด	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดฯ ฉบับนี้

ผู้วิจัย : ศาสิตา บัณฑุกุล



## แบบวัดความสุขตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อ	ข้อความ	น้ำหนักคะแนน			
		มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
	<b>มิติสุขภาพกายและสุขภาพจิต ได้แก่</b>				
1.	นักเรียนพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง				
2.	นักเรียนรับรู้ว่าคุณภาพร่างกายแข็งแรง				
3.	นักเรียนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ				
4.	นักเรียนนอนหลับสนิทและตื่นเช้าด้วยความสดชื่น				
5.	นักเรียนมักเจ็บป่วยไม่สบาย				
6.	นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย				
7.	นักเรียนกังวลอยู่เสมอเกี่ยวกับสุขภาพกายของตนเอง				
8.	นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
9.	นักเรียนมีความสุขกับการเรียน				
10.	นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตมีความสุขมากกว่าความทุกข์				
11.	เพื่อนเป็นมิตรที่ดีและให้กำลังใจแก่นักเรียนเสมอ				
12.	ครูอาจารย์เป็นมิตรที่ดีและให้กำลังใจแก่นักเรียนเสมอ				
13.	นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจบ่อยๆ				
14.	นักเรียนสามารถสร้างความสุขภายในจิตใจได้ด้วยตัวเอง				
15.	นักเรียนรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น				
16.	นักเรียนหงุดหงิดง่ายกับปัญหาเล็กน้อย				
17.	เมื่อเผชิญปัญหาที่ยากเกินแก้ไข นักเรียนสามารถปล่อยวางได้				
18.	แม้จะมีปัญหาที่หนักหนาเพียงใด นักเรียนก็พยายามหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นๆ จนได้				
19.	นักเรียนเชื่อว่าอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้นักเรียนแข็งแกร่งขึ้น				
20.	แม้ต้องทำงานบางอย่างที่ไม่ชอบ นักเรียนจะพยายามทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้				
21.	นักเรียนมักผัดวันประกันพรุ่งในการทำงานต่างๆ เสมอ				
22.	นักเรียนรู้สึกท้อแท้ใจง่าย เมื่อต้องทำงานที่ยากลำบาก				
23.	นักเรียนสามารถยับยั้งชั่งใจและปฏิเสธ เมื่อเพื่อนชักชวนให้กระทำความผิด				
24.	นักเรียนรู้สึกละอายใจ หากทุจริตในการสอบ				
25.	การแบ่งปันนำมาซึ่งความสุขให้กับนักเรียน				
26.	เมื่อนักเรียนทำผิดพลาด นักเรียนยอมรับผลจากการกระทำของนักเรียนโดยไม่ปิดความรับผิดชอบ				
27.	นักเรียนชอบให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น				
28.	นักเรียนไม่ยอมเสียเปรียบใคร				



**ภาคผนวก จ**  
แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรม  
ความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย

**แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมชุดฝึกอบรวมความสุขตามแนวปัญญา  
เพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย**

**คำชี้แจง :**

**ตอนที่ 1** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรวมความสุขตามแนวปัญญาเพื่อแนะแนวนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และต่อผู้วิจัย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรวมความสุขตามแนวปัญญา					
2.	ฉันคิดว่ากิจกรรมที่จัดในโปรแกรมชุดฝึกอบรวมความสุขตามแนวปัญญามีความเหมาะสม					
3.	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสุขตามแนวปัญญา					
4.	ฉันได้สำรวจความสุขในชีวิตของตนเองและเชื่อมโยงความสุขกับแนวปัญญา					
5.	ฉันได้สำรวจสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง					
6.	ฉันเกิดความเข้าใจและมีแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต					
7.	ฉันมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสุขในตนเองจากภายใน					
8.	ฉันมีแนวทางการสร้างความสุขในตนเองจากภายใน					
9.	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในการเรื่องในดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยความสุขตามแนวปัญญา					
10.	ฉันมีแนวทางที่สร้างสรรค์ในการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีในครอบครัว					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออม					
12.	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการออมซึ่งเป็นการสร้างความสุขตามแนวปัญญา					
13.	ฉันรู้จักพิจารณาการใช้จ่ายของตนเองด้วยความรอบคอบ					
14.	ฉันมีแนวทางการมีสัมพันธ์ภาพอันดีกับโรงเรียนและเพื่อน รวมไปถึงสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข					
15.	ฉันมีความรู้ความเข้าใจในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าด้วยความสุขตามแนวปัญญา					
16.	ฉันตระหนัก เห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและสามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องด้วยความสุขตามแนวปัญญา					
17.	ฉันได้เรียนรู้การส่งเสริมชุมชนของตนเองให้เข้มแข็งและความสุขตามแนวปัญญา					
18.	ฉันเกิดความรู้สึกรักในชุมชนของตนเอง					
19.	ฉันรู้จักการตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยแนวทางความสุขตามแนวปัญญา					
20.	ประสบการณ์ที่ฉันได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา ช่วยให้ฉันพัฒนาการชีวิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง					
21.	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา					
22.	ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรมฯ ทำให้นฉันรู้สึกมั่นใจในการดำเนินชีวิตด้วยหลักความสุขตามแนวปัญญา					
23.	ผู้วิจัยได้นำเอกสารและสื่อต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสุขตามแนวปัญญาในอนาคต					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
24.	ผู้วิจัยพูด อธิบายสิ่งต่างๆ และสื่อความหมายใน เนื้อหาวิชาให้ฉันเข้าใจได้ชัดเจน ตรงประเด็น					
25.	ผู้วิจัยสามารถจูงใจสมาชิกให้ฉันพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี					
26.	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะกับเวลา					
27.	ผู้วิจัยให้เปิดโอกาสให้ฉันพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในกลุ่มอย่างทั่วถึง					
28.	ฉันคิดว่าผู้วิจัย (ผู้ฝึกอบรม) มีบุคลิกภาพที่ เอื้ออำนวยให้กิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดี					
29.	ฉันคิดว่าผู้วิจัย (ผู้ฝึกอบรม) สามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดเนื้อหาวิชาได้อย่างเป็นระบบ ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ					
30.	ฉันคิดว่า ฉันสามารถนำเนื้อหาที่ผู้วิจัย (ผู้ฝึกอบรม) จัด โปรแกรมฯ ให้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง					

ตอนที่ 2 ขอให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อ โปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญาฯ ในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร ในขณะที่เข้าร่วม โปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมชุดฝึกอบรมความสุขตามแนวปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความสุขตามแนวปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรต่อผู้ฝึกอบรมในด้านความรู้ ความสามารถและทักษะการฝึกอบรม การมีมนุษยสัมพันธ์ต่อนักเรียน ฯลฯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. อื่นๆ ถ้ามี

.....

.....

.....

...ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดมา...

## ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวศาลิตา บัณฑุกุล
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 22 มกราคม 2526
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2548 ครุศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2550 ถึง ปัจจุบัน สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

