

ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี

The Strategies to Develop the Happiness of Student Teachers

In the 5 Year Education Program

สุนันทา คันธานนท์

Sunanta Kuntanon

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข และเพื่อศึกษาประสิทธิผล ของยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (t - test) และค่าความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ประกอบด้วย นักศึกษาสายครูมีการควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเองต่อสังคมต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีทักษะในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงการปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคม ระดับความสุขก่อนใช้ยุทธศาสตร์ และหลังใช้ยุทธศาสตร์ ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีระดับความสุขสูงกว่าก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระดับความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 เช่นเดียวกัน โดยกลุ่มทดลองที่ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข มีระดับความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีกิจกรรมประจำวันตามปกติ ระดับความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด

คำสำคัญ : ยุทธศาสตร์การพัฒนา ความสุข นักศึกษาสายครู

Abstract

The purposes of the study were aimed to 1) create the strategies to develop the students' happiness in the 5 year Education Program, 2) to study the strategy's efficiency. Research instrument tools were the strategies to develop the happiness of the students created by the researcher consisting of activities to develop the students' happiness, a scale to measure the students' level of happiness, and a test to assess the students' satisfaction regarding the happiness strategies. The collected data were analyzed and presented in the forms of percentage, means, Standard Deviation, t-test, and analysis of covariance: ANCOVA

Results of the study revealed that the strategies to increase the students' happiness included self-control, responsibility for themselves and others, problem-solving skills, and a service mind. The level of happiness of the students after using the strategies was found to be significantly higher than before using the strategies at the .001 level of significance. The comparative result between the level of happiness of the control and experimental group was that the level of happiness of the control group was higher than that of the experimental group at a level of .001. The level of satisfaction of the students for the strategies was found to be very high: content or knowledge

Keyword: Strategy of development, Happiness, teacher professional student

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนใฝ่หา มนุษย์ไม่ว่าจะเป็นปุถุชนคนธรรมดา พระสงฆ์ เด็กวัยรุ่น คนชรา หรือประกอบอาชีพใด ล้วนต้องการความสุขทั้งสิ้น โดยที่ทุกคนต่างต้องการความสุขที่ไม่เหมือนกัน จึงเกิดคำถามที่ว่า "ความสุขของแต่ละคนคืออะไร" สิ่งที่เราทุกคนใฝ่หา ต้องการอยากได้ อยากมี คืออะไร ความสุข คือ การมีเงิน การมีงาน การมีคนรัก การมี

สังคัม การมีร่างกายที่สวยงาม การไม่เป็นโรคหรือว่า สภาวะที่ไม่ทุกข์ (ว.วชิรเมธี, 2553: 87) เป็นสุขเมื่อเห็นธรรม (ว.วชิรเมธี และคณะ, 2552 : 66) การรู้สึกดี (ริชาร์ด เลย์ราร์ด, 2550: 18) ความปรารถนาในสิ่งที่ได้มาแล้ว (เดล คาร์เนกี อ้างถึงใน มัชยา ดีจริงจริง, 2554: 119) การมีเหตุผลในการกระทำสิ่งต่างๆ (อริสโตเติล, อ้างถึงใน มัชยา ดีจริงจริง, 2554: 122) การมีใจรักในสิ่งที่ตนทำ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2550 : 19) ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า การที่จะค้นพบแก่นแท้แห่งความสุขได้นั้น เมื่อไรซึ่งความคาดหวัง (มัชยา ดีจริงจริง, 2554: 132) เมื่อความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและแต่ละคนต้องการแตกต่างกัน แล้วจะนิยามความสุขให้ครอบคลุมอย่างไร

ดัชนีความสุขโลก (Happy Planet Index : HPI) ระบุว่า ประเทศวานูอาตูเป็นประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก ประเทศนี้มาอยู่ที่สุดในโลก มีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมดีที่สุดในโลก ขณะที่สหรัฐอเมริกาซึ่งอยู่อันดับที่ 150 ของโลก เป็นประเทศที่คนมีความสุขน้อยที่สุด ไม่น่าอยู่ที่สุด มีสิ่งแวดล้อมทรุดโทรมที่สุด ส่วนเวียดนามจัดเป็นอันดับ 12 ของโลก เป็นอันดับ 1 ในเอเชีย สำหรับคนไทยมีความสุขเป็นอันดับ 32 ของโลก จัดเป็นอันดับ 7 ของเอเชียส่วนสิงคโปร์ เป็นอันดับที่ 131 ของโลกจัดเป็นอันดับสุดท้ายของอาเซียนและอันดับท้ายๆ ของเอเชีย (กรมสุขภาพจิต, 2547: 38)

ประเทศไทยเป็นประเทศที่อยู่ในเขตร้อนชื้น อาชีพหลักของคนไทย คือ เกษตรกรรม ได้แก่ การเลี้ยงสัตว์และการปลูกพืช ในแต่ละภาคมีผลผลิตทางการเกษตรที่แตกต่างกัน เช่น ภาคใต้เพาะปลูก ยางพารา ปาล์มน้ำมัน กาแฟ ผลไม้ ฯลฯ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน ปลูกข้าว มันสำปะหลัง อ้อย พืชผักต่างๆ นอกจากนี้คนไทยยังมีขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ความรู้และภูมิปัญญาต่างๆ มากมายที่ช่วยให้ประชาชนคนไทยดำรงชีวิตอยู่กันด้วยความรัก ความสามัคคี มีความสุขสงบเรื่อยมาเป็นเวลายาวนาน

ตั้งแต่ประเทศไทยมุ่งพัฒนาประเทศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติมา ยาวนานถึง 5 ศตวรรษ โดยรัฐบาลลงทุนด้านโครงสร้างพื้นฐานอย่างมหาศาล เพื่อขยายฐานการผลิตจากเศรษฐกิจชุมชนเป็นเศรษฐกิจทุน ทำให้การดำรงชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก คนไทยส่วนใหญ่ต้องดิ้นรนทำมาหากิน ค้นคว้าหาความรู้ พยายามหางาน หาเงิน หาวัตถุ หาเพื่อน หาสังคมและสุดท้าย ก็หาความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่จากปัญหา

ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมส่งผลให้ระดับความสุขของคนไทยมีแนวโน้มลดลงอย่างเห็นได้ชัด ปัญหา ประการแรก คือ ปัญหาความยากจน คิดเป็น ร้อยละ 32.30 ปัญหานี้มีสาเหตุมาจาก การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร การขาดการศึกษา ทำให้มีรายได้ต่ำ ประชากรส่วนใหญ่ซึ่งประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีรายได้ไม่แน่นอนประกอบกับมีหนี้สินเฉื่อยชาและเกียจคร้าน ประการที่สอง ปัญหาอาชญากรรม เป็นปัญหาที่มีสาเหตุมาจาก การขาดความอบอุ่นทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การมีค่านิยมในทางที่ผิด ฯลฯ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2553 ปัญหาอาชญากรรมด้านทรัพย์สินในกรุงเทพฯ มีสูงถึงร้อยละ 93.10 ทำร้ายร่างกาย ร้อยละ 4.20 ล้วงละเมิดทางเพศ ร้อยละ 0.80 และลักลอบข้อมูลเอกสารผู้อื่นไปแอบอ้างร้อยละ 1.90 ประการที่สาม ปัญหาการเสพติด ปัญหานี้มีสาเหตุมาจากการถูกชักชวนให้ทดลอง ความอยากรู้และอยากทดลอง ฯลฯ จากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 พบว่า ปัญหายาเสพติดยังคงมีการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง โดยประชาชนร้อยละ 37.50 เห็นว่า ยังมีปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชนหมู่บ้านซึ่งเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 มีร้อยละ 32.20 และกรุงเทพมหานครมีปัญหาด้านยาเสพติดมากที่สุด ประการสุดท้าย ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหานี้เกิดจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว เกิดจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การขยายตัวทางด้านอุตสาหกรรมอย่างขาด ความรับผิดชอบและระเบียบวินัยของสมาชิกในสังคม ทำให้อากาศเป็นพิษ น้ำเน่าเสีย เสียงเป็นพิษ ขยะมูลฝอย รุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553: 45)

ปัญหาดังกล่าวที่มีอย่างมากมายทำให้คนไทยมีระดับความสุขลดลง “วิถีชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปผู้คนยอมรับและชื่นชมวัฒนธรรมต่างชาติมากยิ่งขึ้น เห็นแก่ตัว ความสัมพันธ์แบบเดิม ถูกแทนที่ด้วยเงิน” (ประภาส ปิ่นตบแต่ง, 2550: 15) การพัฒนาของไทยที่ผ่านมามีข้อดีการพัฒนาที่มุ่งสู่ความทันสมัยด้วยการเร่งสร้างความเจริญเติบโตด้านเศรษฐกิจตามระบบทุนนิยมให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านวัตถุตามกระแสบริโภคนิยมที่มากับการค้าเสรีการใช้ทรัพยากรอย่างขาดจิตสำนึก ขาดการจัดการที่ดีและขาดความสมดุล

ยิ่งไปกว่านั้น คือ การมุ่งพัฒนาเมืองมากกว่าชนบท การทอดทิ้งภาคเกษตรกรรมและละเลยภูมิปัญญาท้องถิ่น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2543; พิทักษ์สิทธิ์ ฉายะภูมิและคณะ, 2543; พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต, 2550) จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 – 9 ที่มุ่งพัฒนาให้คนในสังคม มีรายได้เพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งในเขตเมืองและชนบท ซึ่งมีทั้งผลด้านบวกและด้านลบ ผลด้านบวกคือภาวะเศรษฐกิจมีการขยายตัวและเจริญเติบโตสูง ประชากรมีรายได้ต่อหัว (GDP) เพิ่มขึ้นถึง 28 เท่า ในช่วงเวลา 3 ทศวรรษ มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและการสาธารณสุข ส่วนผลด้านลบ คือ รายได้ครัวเรือนของประชากรในกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2541 และปี พ.ศ. 2543 พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก คือ มีค่าเฉลี่ยสูงถึง 25,790 บาทต่อเดือน และ 26,831 บาทต่อเดือน ในขณะที่ประชากรของภาคอีสานมีรายได้ครัวเรือนของประชากรลดลง คือ ในปี พ.ศ. 2541 และปี พ.ศ. 2543 เพียง 8,411 บาท ต่อเดือน และ 7,604 บาทต่อเดือน ปัญหาการว่างงานเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 1.9 ในปี พ.ศ. 2540 เป็น ร้อยละ 2.9 ในปี พ.ศ. 2541 และ ร้อยละ 2.6 ในปี พ.ศ. 2544 (UNDP, 2003 : 18)

หากพิจารณารายได้ของคนไทยในแต่ละจังหวัดซึ่งมีรายได้ต่อวันดังนี้ กรุงเทพมหานคร และจังหวัดสมุทรปราการ 203 – 206 บาท นนทบุรี ปทุมธานีและสมุทรสาคร 205 บาท ภูเก็ต 204 บาท ชลบุรี และสระบุรี 184 บาท พระนครศรีอยุธยา 181 บาท ฉะเชิงเทรา 180 บาท ระยอง 178 บาท นครราชสีมา พังงา และระนอง 173บาท เชียงใหม่ 171 บาท กระบี่ ปราจีนบุรี และลพบุรี 170 บาท กาญจนบุรี 169 บาท เพชรบุรี 168 บาท จันทบุรีและราชบุรี 167 บาท สิงห์บุรีและอ่างทอง 165 บาท ประจวบคีรีขันธ์ 164 บาท เลย สมุทรสงครามและสระแก้ว 163 บาท ตรัง 162 บาท จังหวัดสงขลา 161 บาท ชุมพร ตราด นครนายก นราธิวาส ยะลา ลำพูนและอุบลราชธานี 160 บาท นครศรีธรรมราช บัตตานี พัทลุง สตูล สุราษฎร์ธานี หนองคายและอุดรธานี 159 บาท กำแพงเพชร ชัยนาท นครสวรรค์ สุพรรณบุรีและอุทัยธานี 158 บาท กาฬสินธุ์ ขอนแก่น เชียงราย บุรีรัมย์ ยโสธร ร้อยเอ็ด และสกลนคร 157 บาท ชัยภูมิ ลำปาง และหนองบัวลำภู 156 บาท นครพนม เพชรบูรณ์ มุกดาหาร และอำนาจเจริญ 155 บาท มหาสารคาม 154 บาท ตาก พิษณุโลก สุโขทัย สุรินทร์ และอุดรดิตถ์ 153 บาท น่านและศรีสะเกษ 152 บาท พะเยา พิจิตร แพร่และแม่ฮ่องสอน 151 บาท (กระทรวงแรงงาน, 2553: 20)

เมื่อเปรียบเทียบกับรายได้แล้วจะเห็นว่าแตกต่างกันมากและเมื่อมาคำนวณกับรายจ่ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รายได้ที่คนไทยได้รับในแต่ละวันไม่เพียงพอต่อรายจ่าย ส่วนระดับความทุกข์และความสุขของคนไทยปรากฏว่า ประชาชนที่มีความทุกข์มากที่สุด คือ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในภาคกลาง ในขณะที่ประชากรที่อาศัยอยู่ในภาคกลาง มีรายได้สูงที่สุด (52,466 บาท ต่อปี) ส่วนประชาชนที่มีความสุขมากที่สุดคือประชาชนที่อาศัยอยู่ในภาคเหนือเมื่อเปรียบเทียบกับรายได้ ประชาชนในภาคเหนือมีรายได้เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ (43,989 บาท ต่อปี) ส่วนภาคใต้ ประชาชนมีความสุขและความทุกข์ อยู่ในระดับปานกลางเมื่อเปรียบเทียบกับภาคอื่น ๆ ดังที่ทราบกันอยู่ในนยามวิกฤตเช่นนี้ผู้คนได้พยายามแสวงหาวิธีการ แนวทางหรือแสงสว่างให้กับตนเอง บางคนที่พบหนทางสว่าง ขณะที่บางคนยังมีติดบอดมองไม่เห็นหนทาง ความเจริญและความเสื่อมเป็นธรรมดาของโลก เศรษฐกิจตกต่ำก็เป็นเรื่องธรรมดาของโลก สิ่งที่สำคัญคือต้องรักษาใจของตัวเอง อย่าให้ตกต่ำไปตามเศรษฐกิจ (พระราชวรมนูณี, 2541: 11)

จากปัญหาดังกล่าวส่งผลให้มีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ที่มุ่งพัฒนาสังคมให้อยู่เย็นเป็นสุข (Green and Happiness Society) คนไทยมีคุณธรรมรู้เท่าทันโลก ครอบครัวยุบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณภาพ เสถียรภาพและเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพและทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืนที่อยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล (สมพร เทพสิทธา, 2550: 9) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ใช้แนวคิดที่ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8-10 ที่ยังคงยึดหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ที่ให้ “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” และ “สร้างสมดุลการพัฒนา” ในทุกมิติโดยมี วิสัยทัศน์ ประเทศไทยในระยะ 5 ปีข้างหน้า คือ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” (สมพร เทพสิทธา, 2550: 13) ฉะนั้นการวางรากฐานในการพัฒนาจะประสบผลสำเร็จได้นั้น ต้องมุ่งพัฒนาที่บุคคลก่อนเป็นอันดับแรก เพราะคนมีความสำคัญในการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เมื่อคนมีการพัฒนาแล้วประเทศชาติก็จะมีการพัฒนาด้วย คนที่ได้รับการพัฒนาแล้วย่อมมีความสุขจะไม่มีปัญหาคนไม่มีปัญหาคือคนที่ฉลาด คนที่ฉลาดจะมีความสุข คนที่ไม่มีมีความสุข คือ คนที่มีความทุกข์ เมื่อคนมีความสุขประเทศก็จะมีมีความสุขด้วย

ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนหรือการพัฒนาที่แท้จริง สอดคล้องกับผลการประชุมแห่งองค์การสหประชาชาติ ที่ได้จัด การประชุมสุดยอดแห่งสหประชาชาติ สำนักงานใหญ่ กรุงนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ.2543 โดยมีผู้นำจากประเทศสมาชิกต่างๆ ของสหประชาชาติเข้าร่วม จำนวน 189 ประเทศ ผู้นำจากประเทศดังกล่าวได้ร่วมรับรองคำประกาศแห่งสหประชาชาติ (Millennium Declaration) โดยร่วมกันกำหนดแนวทางและเป้าหมายในอนาคตที่จะลดช่องว่างจากผลพวงของการพัฒนา และมุ่งมั่นส่งเสริมการพัฒนาคน ภายในปี พ.ศ. 2553 – 2558 หรือที่เรียกย่อๆ ว่า MDGs (Millennium Development Goals) ซึ่งได้รับการยอมรับจากประเทศสมาชิก สิ่งที่เป็นจุดเด่นของ MDGs คือ เป็นกรอบการพัฒนาที่ให้ความสำคัญต่อคนจนและผู้ด้อยโอกาส สนับสนุนการพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลาง (สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงมหาดไทย, 2552 : 66) การพัฒนาเหล่านี้ สอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาไปที่คนเป็นสำคัญ

ดังนั้น รัฐจึงต้องพัฒนาประเทศโดยมุ่งตอบสนองความต้องการของคนและแก้ไขปัญหาคนในสังคม ด้วยการมุ่งเน้นไปที่การศึกษา ซึ่งเป็นหัวใจในการพัฒนาสังคมให้มีรากฐานที่มั่นคงแข็งแรง เพื่อความสมบูรณ์ของมนุษย์ (กรวิชาการ, 2546: 5) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 บัญญัติว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กรวิชาการ, 2546: 5) แม้ “ความสุข” จะไม่ใช่ปัจจัย 4 (อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม) ในการดำเนินชีวิต แต่ทุกชีวิตก็ปรารถนาและแสวงหาความสุขให้กับตนเองแทบทั้งสิ้น ความสุขจึงเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลต่อวิถีชีวิตทั้งชีวิต หากการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลมีความสุขเคียงคู่ไปด้วยก็จะทำให้เรามีสังคมที่น่าอยู่ (นภาพรณ พิพัฒน์, 2550 : 19) สังเกตได้จากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับปัจจุบัน เป็นหลักสูตรที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ครูจึงเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข ด้วยการจัดแบบของการเรียนรู้อย่างมีความสุข

2 แบบ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2543; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) ดังนี้

1. ความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอกเป็น ความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อม คือ มีกัลยาณมิตร เช่น ครู อาจารย์ เป็นผู้สร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเมตตาและช่วยให้สนุก แต่จะต้องมีการควบคุมให้ดี มิเช่นนั้นความสุขแบบนี้จะทำให้นักเรียนอ่อนแอลง ยิ่งถ้ากลายเป็นการเอาใจหรือตามใจจะยิ่งอ่อนแอลงไปทำให้เกิดลักษณะพึ่งพา

2. ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวผู้เรียนเองซึ่งเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งผู้อื่น กล่าวคือ ผู้เรียนเกิดนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่สร้างสรรค์และมีความสุขจากการสนองความใฝ่รู้ ความสุขแบบนี้ทำให้ผู้เรียนเข้มแข็ง มีความสุขเมื่อได้เรียนรู้

ฉะนั้นผู้ที่มีภาระหน้าที่ดำเนินการใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ของหลักสูตร ที่เป็นเป้าหมายที่สำคัญในการขับเคลื่อนให้คนไทย มีสังคมที่มีความสุขได้คือ ครูเพราะครูเป็นผู้ให้ความรู้แก่เยาวชนที่จะเป็นผู้ใหญ่ ให้มาบริหารประเทศชาติต่อไปและพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ได้บัญญัติไว้ว่าระบบการผลิตและพัฒนาครู คณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาจึงต้องมีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง โดยกระทรวงศึกษาธิการต้องกำกับและประสานงานให้สถาบันที่ผลิตครูและพัฒนาครู อาจารย์ รวมทั้งบุคลากรทางการศึกษาให้มีความพร้อมและมีความเข้มแข็งในการเตรียมบุคลากรใหม่และพัฒนาบุคลากรประจำการอย่างต่อเนื่อง

จะเห็นได้ว่าภายใต้ความมุ่งหวังที่จะใช้การศึกษา เป็นกลไกพัฒนาขีดความสามารถของประเทศ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการพึ่งพาตนเองและการแข่งขัน รวมทั้งความก้าวหน้าและมั่นคงทางเศรษฐกิจในประชาคมโลก บนฐานแห่งความเป็นไทย “ครู” เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้การศึกษาเป็นกลไกนำไปสู่คุณภาพคนของประเทศ โดยครูเป็นผู้สร้างบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมแบบใดหรือมีเจตคติอย่างไรต่อ วิชานั้นๆ (ไพฑูริย์ สินลารัตน์, 2542: 45) การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ อย่างมีความสุขก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งปัจจุบันและอนาคต กระทำได้ดังนี้

1. ทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดี มีความสุข สดชื่น เบิกบาน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีในอนาคต
2. ทำให้ผู้เรียนเกิดกำลังใจใฝ่เรียนรู้ ไม่ท้อแท้หรือท้อถอย เป็นการส่งเสริมนิสัยใฝ่เรียนรู้ และรักการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ตลอดชีวิต
3. ทำให้ผู้เรียนมีจิตใจที่ดีงาม เพราะเด็กที่เจริญเติบโตขึ้นในบรรยากาศแห่งความรัก ก็จะรู้จักรักผู้อื่น เพื่อแผ่ความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีกว้างออกไปและพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป
4. ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและมีกำลังใจที่จะทำสิ่งที่ดีงามตลอดไป
5. ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะการเรียนรู้ที่มีความสุขเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นการฝึกการยอมรับ การเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ไม่มุ่งมันเอาชนะ มีเหตุผล ฝึกความอดทน อดกลั้น รู้จักผ่อนปรน รู้จักให้อภัย

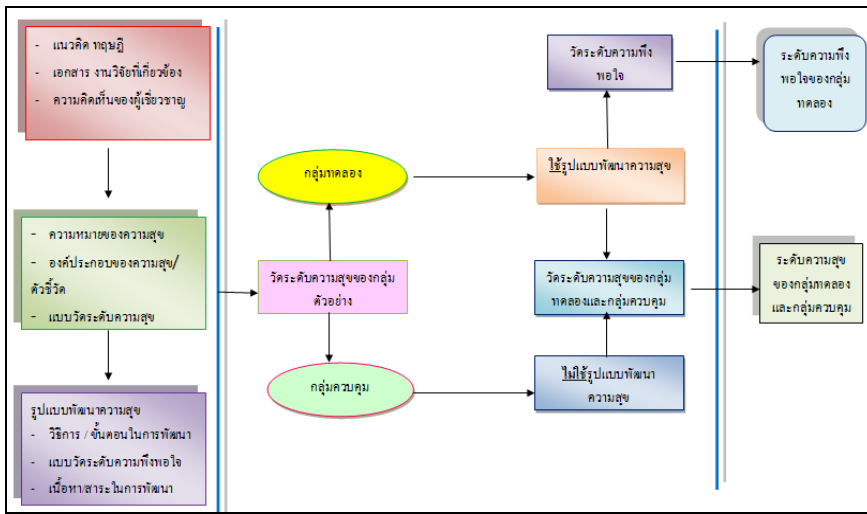
โดยทั่วไปแล้วนักศึกษาสายครูระดับปริญญาตรีในศตวรรษ 21 ในระดับอุดมศึกษาอยู่ในวัยกำลังจะเป็นผู้ใหญ่ เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นและมีอุดมการณ์ มีความสนใจใฝ่รู้ ต้องการการยอมรับจากเพื่อน อาจารย์และสังคม มุ่งสร้างประสบการณ์และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและสิ่งแวดล้อม การจัดการเรียนการสอนจึงควรมุ่งจัดให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาและให้สามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์และบริบทของผู้เรียนจะสามารถช่วยให้เรียนรู้ได้ดี

การที่คนและสังคมมีความสุขนั้นเป็นพื้นฐาน ในการแก้ไขปัญหาได้ทั้งหมด ผู้วิจัยเล็งเห็นคุณลักษณะพื้นฐานดังกล่าวว่า มีความสำคัญยิ่ง จึงมุ่งพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครูเป็นอันดับแรก เพราะครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนหรือเยาวชน เมื่อครูไม่มีความสุข ครูก็ไม่สามารถถ่ายทอดความสุขให้เยาวชนได้ ดังนั้น เยาวชนก็หาความสุขได้ยากเช่นกัน เมื่อเยาวชนไม่มีความสุข ชุมชนก็จะไม่มีความสุขและจะเกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย เพื่อแก้ไขปัญหาขั้นพื้นฐานและเป็นการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับ นักศึกษาสายครูหลักสูตร 5 ปี ให้ นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขขึ้น ด้วยการสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข

สำหรับนักศึกษาสายครูหลักสูตร 5 ปี ให้นักศึกษาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ให้เป็นครูที่มีความสุขและพัฒนาศิษย์ให้มีความสุขเพื่อการพัฒนาสังคมแห่งความสุขต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี นี้ ดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ (Phase) โดยการผสมผสานการหาความรู้ในเชิงระบบ (System Thinking) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังภาพที่ 1 ต่อไปนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการวิจัย

ระยะที่ 1 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี การวิจัยระยะนี้เป็นการศึกษา ความหมาย องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้ เกี่ยวกับยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี เพื่อนำข้อมูลดังกล่าว

มาสร้างเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี โดยใช้เทคนิคเดลฟาย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในระยะนี้ เป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้องในระดับนโยบายหรือระดับชาติ ระดับจังหวัดและระดับท้องถิ่น ซึ่งดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างในลักษณะเจาะจง (Purposive Samples) ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 นักวิชาการแขนงวิชาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน กลุ่มที่ 2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก่ พระภิกษุ ผู้นำชุมชน ผู้อำนวยการเขตการศึกษา ผู้อำนวยการส่งเสริมสวัสดิภาพครูและคณบดีคณะครุศาสตร์รวมทั้งหมด 5 ท่าน กลุ่มที่ 3 ผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 3 ท่าน กลุ่มที่ 4 ผู้ผลิตนักศึกษาสายครู จำนวน 4 ท่าน กลุ่มที่ 5 ครู จำนวน 3 ท่าน กลุ่มที่ 6 นักศึกษาสายครู จำนวน 3 คน โดยสุ่มชั้นจากนักศึกษาปี 1 – ปี 5

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามปลายเปิด ที่ผู้วิจัยกำหนดประเด็นปัญหาเพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ในประเด็นความหมายของความสุข ความหมายของความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี องค์ประกอบของความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปีและองค์ประกอบของความสุขในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อมาสร้างเป็น เนื้อหาในการพัฒนาความสุข แบบวัดระดับความสุขและแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขในขั้นต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามกระบวนการดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษา แนวคิด เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการศึกษา ความหมาย แนวทางการพัฒนาความสุข และวิเคราะห์องค์ประกอบของความสุข

3.2 สร้างแบบสอบถามปลายเปิด

3.3 ระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ กำหนดเวลาในการส่งคำตอบนี้กลับคืนภายใน 2 สัปดาห์

4. รวบรวมข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ โดยสร้างเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ 5 ระดับเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนให้นำหนักความสำคัญของแต่ละข้อรวมทั้งเหตุผลที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของแต่ละข้อลงใน ช่องว่างที่เว้นไว้ตอนท้าย

ประโยคหรือ ควาท์ไขสำนวนผู้เชี่ยวชาญสามารถให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมได้แล้วส่งแบบสอบถามในรอบนี้ให้ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มเดิมอำนวยความสะดวกในการส่งคืน ทางไปรษณีย์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การเก็บรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 1 นำมาวิเคราะห์ให้ละเอียดแล้วนำมาสังเคราะห์เป็นประเด็น โดยตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออกเพื่อนำไปสร้างแบบสอบถามในรอบต่อไป

5.2 วิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 โดยหาค่ามัธยฐาน (Median) ฐานนิยม (Mode) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) ถ้าค่าพิสัยระหว่างควอไทล์แคบแสดงว่า คำตอบที่วิเคราะห์ได้นั้นมีความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกัน แต่ถ้าค่าพิสัยระหว่างควอไทล์กว้าง (มีค่ามาก) แสดงว่า คำตอบที่วิเคราะห์ได้นั้นมีความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญไม่สอดคล้องกัน (ต่างกัน) ก็อาจสร้างใหม่

ระยะที่ 2 สร้างแบบวัดระดับความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี เป็นแบบวัดระดับความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู ก่อนและหลังใช้ยุทธศาสตร์พัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู จำนวน 56 ข้อ และแบบวัดระดับความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์ โดยเป็นแบบประเมินความคิดเห็น 5 ระดับ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นนักวิชาการที่ได้ศึกษา วิจัยเกี่ยวกับความสุข

ระยะที่ 3 ศึกษาประสิทธิผล ของยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี การวิจัยในระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ ภูเก็ต ชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 เพราะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิชาชีพครูมาแล้วครั้งหนึ่งของหลักสูตรครู 5 ปี

2. กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 38 คนได้มาโดยวิธีการสุ่มจับฉลากห้องเรียน จำนวน 1 ห้อง จากนั้นสุ่มแบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 19 คน และสุ่มจับฉลากอีกครั้งว่ากลุ่มใดเป็น กลุ่มทดลอง กลุ่มใดเป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือยุทธศาสตร์การ

พัฒนาคความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี ประกอบด้วย กิจกรรมการพัฒนา คความสุข สมุดบันทึกกิจกรรม การพัฒนาคความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุ แบบวัดระดับ คความสุขและแบบวัดคความพึงพอใจในการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาคความสุขสำหรับนักศึกษา สายครุ หลักสูตร 5 ปี

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาคความสุข สำหรับนักศึกษา สายครุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและ คความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้เทคนิคเดลฟาย แล้วนำมาสร้างเป็นยุทธศาสตร์ใน การพัฒนาคความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี

4. กิจกรรมในการพัฒนาคความสุขโดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังต่อไปนี้

4.1 ศึกษา แนวคิด เอกสารงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาความหมาย แนว ทางการพัฒนาคความสุข รวมถึงวิเคราะห์องค์ประกอบของคความสุข

4.2 สร้างเอกสารเพื่อใช้เป็นสื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาคความสุข

4.3 นำองค์ความรู้ที่ได้วิเคราะห์มาสร้างเป็นแบบวัดระดับคความสุข

4.4 พัฒนารูปแบบปรักษาผู้เชี่ยวชาญ 23 คน จำนวน 3 ครั้ง ปรับปรุงตาม สูตร การคำนวณ

4.5 ใ้เนื้อหา หรือองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคความสุขของนักศึกษาสาย ครุหลักสูตร 5 ปี ที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

5. แบบวัดระดับคความสุขโดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังต่อไปนี้

5.1 ทำการศึกษาเอกสาร แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ คความสุขเพื่อ เป็นกรอบนิยามความหมายของคความสุข

5.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการ พัฒนาคความสุข องค์ประกอบของคความสุข แนวทางในการพัฒนาคความสุข

5.3 สรุป ความหมาย องค์ประกอบ และเนื้อหาหรือองค์ความรู้ที่ทำให้สำหรับ นักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี มีความสุข

5.4 นำองค์ความรู้ที่ได้มาหาความสอดคล้องของเนื้อหาและสร้างเป็นแบบวัด ระดับคความสุข

5.5 นำรูปแบบการพัฒนาความสุขและแบบวัดระดับความสุขที่สร้างขึ้น
 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หากความสอดคล้องของแบบวัด (หาค่า IOC) จำนวน 3 คน ตรวจสอบความ
 เหมาะสมของความเที่ยงตรงของเนื้อหา เพื่อพิจารณาความสอดคล้อง

5.6 ทำแบบสอบถามพึงพอใจ เป็นแบบสอบถามปลายปิด

5.7 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ (หาค่า IOC) จำนวน 3 ท่าน กล่าวมาข้างต้น ส่วน
 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแบบวัดระดับความพึงพอใจ ของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การ
 พัฒนาความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ผ่านเกณฑ์การประเมิน ของผู้เชี่ยวชาญ
 ทุกข้อ จึงสามารถนำแบบวัดระดับความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข
 สำหรับนักศึกษาสายครูมาใช้ได้ทุกข้อ

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนา
 ความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

6.1 วัดระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างก่อนศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาระดับ
 ความสุขของกลุ่มตัวอย่าง จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.2 นำกลุ่มทดลองมาศึกษาวิจัย ด้วยการใช้อุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข
 สำหรับนักศึกษาสายครู

6.3 กลุ่มควบคุมไม่ได้ใช้อุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข

6.4 วัดระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งเพื่อเปรียบเทียบระดับ
 ความสุขที่เปลี่ยนแปลงว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่

6.5 เปรียบเทียบระดับความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.6 ศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง

6.7 สรุปผลการวิจัย

7. การวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Two
 Groups Pre –Test Post –Test Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543: 117) ผู้วิจัยนำระดับความสุข
 ที่ได้รับจากแบบวัดระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างหลังจากทำการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเรื่อง
 ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ก่อนและหลังทำการ

วิจัยมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences: SPSS)

8. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

8.1 หากคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การหาค่าความเที่ยงตรง ของเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับ จุดประสงค์ Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC การคำนวณ เกณฑ์การตัดสิน ค่า IOC ถ้ามีค่า 0.50 ขึ้นไปแสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้ ตรงจุดประสงค์นั้น แสดงว่าข้อคำถามนั้นใช้ได้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543 : 117) จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ แบบวัดระดับความสุขทั้งหมด 56 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน 7 ข้อ โดย องค์กรประกอบที่ 1 จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อ 2 องค์กรประกอบที่ 2 จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 2 และ 9 องค์กรประกอบที่ 4 จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 6 และข้อ 10 องค์กรประกอบที่ 5 จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 7 และ 11 คงเหลือ แบบวัดระดับความสุขที่ใช้ได้ จำนวน 49 ข้อ ส่วนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแบบ วัดระดับความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ผ่านเกณฑ์การประเมินของผู้เชี่ยวชาญ ทุกข้อ จึงสามารถนำแบบวัดระดับความพึงพอใจ ของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครูมาใช้ได้ทุกข้อ

8.2 หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ใช้วิธีการของ คูเดอร์ ริชาร์ด สัน (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544: 184) ซึ่งในภาพรวมของเครื่องมือมีค่า Alpha = 0.93 ซึ่งผ่าน เกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ ไม่ต่ำกว่า 0.80

8.3 การหาค่าสถิติพื้นฐานคำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) หาค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) ระดับความสุข ของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี

8.4 เปรียบเทียบระดับความสุขระหว่างก่อนและหลังใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนา ความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ t- test dependent sample

8.5 เปรียบเทียบระดับความสุข ระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ สถิติ t- test for independent sample

8.6 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยใช้สถิติ Analysis of Covariance: ANCOVA (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2537: 189 - 191) เพื่อสรุปผลการทดสอบนั้น

8.7 หาความพึงพอใจในการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขของนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

8.7.1 การจัดและนำเสนอข้อมูล โดยการนำแบบสอบถามที่ได้คืนมา ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

8.7.2 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของแบบสอบถามตอนที่ 2 ตามระดับความพึงพอใจด้วยการแปลความสังเคราะห์ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี ผู้วิจัยได้สร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขโดยมี 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์โดยกำหนดประเด็นที่ศึกษาไว้ 3 ประเด็น คือ ประเด็นที่ 1 ความหมายของคำว่า “ความสุขของนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี” ประเด็นที่ 2 องค์ประกอบของความสุขนักศึกษาสายครุ และตัวบ่งชี้ของความสุขนักศึกษาสายครุแต่ละองค์ประกอบ ประเด็นที่ 3 วิธีการพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครุ จากการเก็บรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 1 นำมาวิเคราะห์ให้ละเอียดแล้วนำมาสังเคราะห์เป็นประเด็น โดยตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออกเพื่อนำไปสร้างแบบสอบถามในรอบต่อไป ผลจากการเก็บข้อมูลในครั้งนี้คือ

1. ประเด็นที่ 1 ความหมายของความสุข ของนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี คือ การที่นักศึกษาสายครุมีการควบคุมตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม ต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีทักษะในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงการปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคม

2. ประเด็นที่ 2 องค์ประกอบของความสุขนักศึกษาสายครู และตัวบ่งชี้ของความ
ความสุขนักศึกษาสายครู ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การควบคุมตนเอง การเห็นอกเห็น
ใจผู้อื่น การมีความรับผิดชอบ การมีทักษะในการแก้ไขปัญหาและ การปฏิบัติตนให้มีคุณค่า
ต่อสังคม ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 องค์ประกอบที่ 1 การควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการภายในที่บุคคล
ควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรม ความต้องการอันพึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์
ประกอบด้วย 6 ตัวชี้วัด คือ 1) ตั้งใจทำความดี ทำในสิ่งที่ถูกต้อง 2) มีความมุ่งมั่นอดทน ทำ
สิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ 3) ยึดมั่นในหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ 4) ปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบ
วินัย 5) ตรงต่อเวลา 6) สามารถควบคุมอารมณ์ได้

2.2 องค์ประกอบที่ 2 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก
ของผู้อื่นและสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด คือ 1) มีความ
เมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้ง 2) ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น 3) การไม่พูดจากระแทกหรือทำร้าย
จิตใจผู้อื่น 4) การรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดเห็นผลประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วน
ตน 5) มีน้ำใจต่อผู้อื่น

2.3 องค์ประกอบที่ 3 การมีความรับผิดชอบ เป็นการมีความมุ่งมั่นตั้งใจ
ปฏิบัติหน้าที่การงานให้บรรลุความสำเร็จตามความมุ่งหมายยอมรับผลการกระทำนั้น และ
พยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ประกอบด้วย 6 ตัวชี้วัด คือ 1) ปฏิบัติตามหน้าที่
ที่ได้รับมอบหมาย 2) มีการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติการฝึกสอน 3) มีการพัฒนา
บุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครู 4) มีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในการจัดการ
เรียนรู้ 5) นักเรียนเห็นคุณค่าในเรื่องที่สอน 6) จัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมี
ความสุข

2.4 องค์ประกอบที่ 4 การมีทักษะในการแก้ไขปัญหา เป็นการมีความมุ่งมั่น
ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่การงานให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายและยอมรับผลที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย
9 ตัวชี้วัด คือ 1) ปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม 2) ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด
3) ปรับตัวให้เข้ากับนักเรียน ครู และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน 4) ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจ
พอเพียง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง 5) มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ เป็นเรื่องปกติหรือเหตุการณ์

ปกติ 6) ตั้งใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น 7) มีความยุติธรรม 8) หาวิธีการคลายเครียดและวิธีการจัดการกับปัญหา 9) เมื่อคนอื่นมีความสุขเราก็มีความสุขด้วย

2.5 องค์ประกอบที่ 5 การปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคม คือ เมื่อพบว่ามีปัญหาเกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้วสามารถหาทางออกหรือแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยการปรับตัว ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด ปรับตัวให้เข้ากับนักเรียน ครู และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ตั้งใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น มีความยุติธรรม หาวิธีการคลายเครียดและวิธีการจัดการกับปัญหา และเมื่อคนอื่นมีความสุขเราก็มีความสุขด้วย ประกอบด้วย 8 ตัวชี้วัด คือ 1) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตรแก่ผู้อื่น 2) มีความศรัทธาต่ออาชีพครู มีใจรักการเป็นครู ภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง 3) ทำตนให้มีคุณค่ามากที่สุด 4) ให้อภัยผู้อื่น เป็นคนมีเมตตากรุณา 5) เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน 6) มีความสามัคคี ไม่ก่อให้เกิดความแตกแยกในสังคมในการฝึกสอน และนำความรู้มาสอนเด็กให้เกิดประโยชน์ 7) ดูแลร่างกายและบุคลิกภาพของตนเองให้มีสุขภาพดีและให้เวลากับเพื่อนและครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ 8) อ่อนน้อมถ่อมตน พุดจาไพเราะ ยิ้มแย้ม ทักทายและแสดงการทักทายด้วยการไหว้

3. ประเด็นที่ 3 วิธีการพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู จากผลการเก็บข้อมูลผู้วิจัยสรุปผลได้ 4 วิธีด้วยกันคือ 1) การให้นักศึกษาได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน 2) การฝึกอบรม 3) การสร้างชุดพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู ซึ่งประกอบด้วย แนวทางการพัฒนาความสุขของนักศึกษาสายครู แบบฝึก แบบทดสอบ 4) จัดอบรมและการสร้างชุดพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู ซึ่งประกอบด้วย แนวทางในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาสายครู แบบฝึก แบบทดสอบ

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยนำผลที่ได้รับจากการเก็บข้อมูลในขั้นที่ 1 มาสร้างเป็นแบบสำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ รอบ 2 และ รอบ 3 โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ 5 ระดับเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนให้นำหนักความสำคัญของแต่ละข้อ รวมทั้งเหตุผลที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของแต่ละข้อ

ลงใน ช่องว่างที่เว้นไว้ตอนท้ายประโยคหรือควรแก้ไขสำนวนใด จากนั้นนำมาหาค่ามัธยฐาน (Median) ฐานนิยม (Mode) และ ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range)

จากผลการศึกษา ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับองค์ประกอบและวิธีการพัฒนาความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี สามารถนำมาใช้ได้ทุกข้อ เพราะค่าพิสัยระหว่างควอไทล์แคบแสดงว่า คำตอบที่วิเคราะห์ได้นั้นมีระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกัน ต่อจากนั้นนำมาสร้างเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี

ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี

ความสุขของนักศึกษาสายครู หมายถึง การที่นักศึกษาสายครูมีการควบคุมตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม ต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีทักษะในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ รวมถึงการปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคมประกอบด้วย

องค์ประกอบที่ 1 ฝึกการควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการภายในที่บุคคลควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรม ความต้องการอันพึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมเป้าหมาย คือ 1) ตั้งใจทำความดี คิดดี ทำดี พูดดี ทำในสิ่งที่ถูกต้อง 2) มีความมุ่งมั่นอดทน ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจ 3) ยึดมั่นในหลักจรรยาบรรณวิชาชีพและปฏิบัติตนตามหลักกฎหมาย 4) ปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยและตรงต่อเวลา 5) มีความรับผิดชอบปฏิบัติตนตามที่ได้รับการมอบหมาย 6) สามารถควบคุมอารมณ์ได้

วิธีการ / กิจกรรม ให้ผู้ปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติและพยายามทำกิจกรรมในแต่ละวัน ที่กำหนดไว้ คือ 1) กวาดขยะ ทำความสะอาดที่พัก 10 นาที 2) ตื่นเช้า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที 3) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 4) มองกระจก ยิ้มให้ตัวเอง 10 ครั้ง พร้อมพูดคุยกับกระจก 10 ประโยค 5) แยกย้ายปฏิบัติหน้าที่ส่วนตัว 6) อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที 7) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 8) ทำสมาธิ วันละ 10 นาทีในเวลาก่อนนอน และ 9) นอนหลับไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง

องค์ประกอบที่ 2 ฝึกการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย การมีความเมตตา กรุณา ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ไม่พูดจากระทบหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและมีน้ำใจต่อผู้อื่น

พฤติกรรมเป้าหมาย คือ 1) มีความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้ง 2) ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น 3) การไม่พูดจากระทบหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น 4) การรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เห็นผลประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วนตน 5) มีน้ำใจต่อผู้อื่น

วิธีการ / กิจกรรม ให้ผู้ปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติและพยายามทำกิจกรรม ต่อไปนี้ในแต่ละวันที่กำหนดไว้ 1) กวาดขยะ ทำความสะอาดที่พัก 10 นาที 2) ตื่นเช้า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที 3) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 4) มองกระจก ยิ้มให้ตัวเอง 10 ครั้ง พร้อมพูดคุยกับกระจก 10 ประโยค 5) ให้อาหารสัตว์ วันละ 1 ครั้ง สัตว์ประเภทใดก็ได้ 6) พูดคุยกับสัตว์เลี้ยง วันละ 10 ประโยค ประโยคอะไรก็ได้ 7) ปลุกผักสวนครัว / รดน้ำ / บำรุงรักษา อย่างน้อย 1 ชนิด 8) แยกย้ายปฏิบัติหน้าที่ส่วนตัว 9) อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที 10) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 11) ทำสมาธิ วันละ 10 นาที ก่อนนอน 12) นอนหลับไม่น้อยกว่า 8 ชม

องค์ประกอบที่ 3 ฝึกให้มีความรับผิดชอบ หมายถึง การมีความมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติหน้าที่การงานให้บรรลุผล สำเร็จตามเป้าหมายและยอมรับผลที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติภารกิจฝึกสอน มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครู มีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในการจัดการเรียนรู้ นักเรียนเห็นคุณค่าในเรื่องที่สอนและจัดกระบวนการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยความสุข

พฤติกรรมเป้าหมาย 1) ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย 2) มีการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติภารกิจฝึกสอน 3) มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครู 4) มีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมในการจัดการเรียนรู้ 5) นักเรียนเห็นคุณค่าในเรื่องที่สอน 6) จัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยความสุข

วิธีการ/ กิจกรรม ให้ผู้ปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติและพยายามทำกิจกรรม ต่อไปนี้ในแต่ละวันที่กำหนดไว้ 1) กวาดขยะ ทำความสะอาดที่พัก 10 นาที / ฟังเพลงแนวการสอน 10 รอบ 2) ตื่นเช้า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที / ฟังเพลงแผนการสอน 10 รอบ 3) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 4) มองกระจก ยิ้มให้ตัวเอง 10 ครั้ง พร้อมพูดคุยกับกระจก 10 ประโยค 5) ให้อาหารสัตว์ประเภทใดก็ได้วันละ 1 ครั้ง 6) พูดคุยกับสัตว์เลี้ยง วันละ 10 ประโยค ประโยคอะไรก็ได้ 7) รดน้ำ / บำรุงรักษาต้นไม้ อย่างน้อย 1 ชนิด 8) แยกย้ายปฏิบัติหน้าที่ส่วนตัว / เจอคนยิ้มทัก / หาจุดเด่นของเพื่อนกล่าวชมอย่างจริงใจ 1 ประโยค 9) อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที 10) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 11) อ่านเพลงแนวการสอน 10 รอบ 12) อ่านเพลงแผนการสอน 10 รอบ 13) ทำสมาธิ วันละ 10 นาที ก่อนนอน 14) นอนหลับไม่น้อยกว่า 8 ชม

องค์ประกอบที่ 4 ฝึกให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหา เมื่อพบว่ามีปัญหาเกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้ว สามารถหาทางออกหรือแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด ปรับตัวให้เข้ากับนักเรียน ครู และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ตั้งใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น มีความยุติธรรม หาวิธีการคลายเครียดและวิธีการจัดการกับปัญหาและเมื่อคนอื่นมีความสุขเราก็มีความสุขด้วย

พฤติกรรมเป้าหมาย คือ 1) ปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม 2) ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด 2) ปรับตัวให้เข้ากับนักเรียน ครู และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน 3) ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง 4) มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ เป็นเรื่องปกติหรือเหตุการณ์ปกติ 5) ตั้งใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น 6) มีความยุติธรรม 7) หาวิธีการคลายเครียดและวิธีการจัดการกับปัญหา 8) เมื่อคนอื่นมีความสุขเราก็มีความสุขด้วย

วิธีการ / กิจกรรม ให้ผู้ปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติและพยายามทำกิจกรรม ต่อไปนี้ในแต่ละวันที่กำหนดไว้ 1) กวาดขยะ ทำความสะอาดที่พัก 10 นาที / ฟังเพลง แนวการสอน 10 รอบ 2) ตื่นเช้า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที / ฟังเพลง แผนการสอน 10 รอบ 3) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 4) มองกระจก ยิ้มให้ตัวเอง 10 ครั้ง พร้อมพูดคุยกับกระจก 10 ประโยค 5) ให้อาหารสัตว์ วันละ 1 ครั้ง สัตว์ประเภทใดก็ได้ 6) พูดคุย

กับสัตว์เลี้ยง วันละ 10 ประโยค ประโยคอะไรก็ได้ 7) รดน้ำ / บำรุงรักษา อย่างน้อย 1 ชนิด 8) แยกย้ายปฏิบัติหน้าที่ส่วนตัว / เจอคนยิ้มทัก / หากจุดเด่นของเพื่อนกล่าวชมอย่างจริงใจ 1 ประโยค / กำหนดให้จ่ายเงินวันละ 60 บาท 9) อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที 10) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 11) อ่านเพลง แนวการสอน 10 รอบ 12) อ่านเพลง แผนการสอน 10 รอบ 13) ทำสมาธิ วันละ 10 นาที ก่อนนอน 14) นอนหลับไม่น้อยกว่า 8 ชม

องค์ประกอบที่ 5 ฝึกปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคมเป็นการแสดงพฤติกรรม ที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อบุคคลอื่นและเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ประกอบด้วย การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ศรัทธาต่ออาชีพครู ทำตนให้มีคุณค่ามากที่สุด ให้อภัยผู้อื่น เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน มีความสามัคคี ดูแลร่างกายและบุคลิกภาพของตนเอง ให้ความสำคัญกับเพื่อนและครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

พฤติกรรมเป้าหมาย คือ 1) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตรแก่ผู้อื่น 2) มีความศรัทธาต่ออาชีพครู มีใจรักการเป็นครู ภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง 3) ทำตนให้มีคุณค่ามากที่สุด 4) ให้อภัยผู้อื่น เป็นคนมีเมตตากรุณา 5) เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน 6) มีความสามัคคี ไม่แตกแยกในสังคม 7) ดูแลร่างกายและบุคลิกภาพของตนเอง ให้ความสำคัญกับเพื่อนและครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

วิธีการ / กิจกรรม ให้ผู้ปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติและพยายามทำกิจกรรมต่อไปนี้ในแต่ละวันที่กำหนดไว้ 1) กวาดขยะ ทำความสะอาดที่พัก 10 นาที / ฟังเพลง แนวการสอน 10 รอบ 2) ตื่นเช้า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที / ฟังเพลง แผนการสอน 10 รอบ 3) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที 4) มองกระจก ยิ้มให้ตัวเอง 10 ครั้ง พร้อมพูดคุยกับกระจก 10 ประโยค 5) ให้อาหารสัตว์ประเภทใดก็ได้ วันละ 1 ครั้ง 6) พุดคุยกับสัตว์เลี้ยง วันละ 10 ประโยค ประโยคอะไรก็ได้ 7) รดน้ำ / บำรุงรักษาต้นไม้ อย่างน้อย 1 ชนิด 8) แยกย้ายปฏิบัติหน้าที่ส่วนตัว / เจอคนยิ้มทัก / หากจุดเด่นของเพื่อนกล่าวชมอย่างจริงใจ 1 ประโยค / กำหนดให้จ่ายเงินวันละ 60 บาท / จิตอาสา มีคุณค่าต่อสังคม 1 อย่าง 9) อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที 10) แต่งกายเรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที

11) อ่านเพลง แนวการสอน 10 รอบ 12) อ่านเพลง แผนการสอน 10 รอบ 13) ทำสมาธิ วันละ 10 นาที ก่อนนอน 14) นอนหลับไม่น้อยกว่า 8 ชม

ในแต่ละองค์ประกอบเมื่อปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จนครบ 3 วันแล้ว วัดระดับความสุข ระหว่างใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพ สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี โดยใช้แบบวัดของแต่ละองค์ประกอบ ตั้งแต่ ชุดที่ 1-5 ตามแบบวัดที่สร้างไว้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพ สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ปรากฏว่า

ผลการศึกษาระดับความสุข ของนักศึกษาสายครูหลักสูตร 5 ปี ก่อนใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพสำหรับนักศึกษาสายครูและหลังใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 นั่นคือ หลังการทดลอง นักศึกษามีระดับความสุขสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยระดับความสุขหลังใช้ยุทธศาสตร์สูงกว่าก่อนใช้ยุทธศาสตร์แสดงว่า ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี สามารถพัฒนาระดับความสุข ของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี สูงขึ้น

1. การศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ของกลุ่มควบคุม ที่จัดกระบวนการตามปกติก่อนทดลองและหลังทดลองผลการศึกษา พบว่า ระดับความสุขของนักศึกษาสายครูในภาพรวมระหว่าง ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการเปรียบเทียบระดับความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี กลุ่มทดลองที่ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพ สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ในการดำรงชีวิตประจำวัน หลังใช้สูงกว่า ก่อนใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี

2. การเปรียบเทียบระดับความสุข ระหว่างกลุ่มที่ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพ สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี กับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนากายภาพ สำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี พบว่า ระดับความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบ ก็ปรากฏผลว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ ระดับ .001 เช่นเดียวกัน โดยกลุ่มทดลองที่ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขมีระดับความสุข สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีกิจกรรมประจำวันตามปกติ

3. การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี ภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยนักศึกษามีความพึงพอใจต่อเนื้อหาหรือองค์ความรู้ที่ได้รับ อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ สถานที่ที่ใช้ในการพัฒนาความสุข และเจตคติที่ดีอยู่ในระดับสุดท้าย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษายุทธศาสตร์ในการพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุ กลุ่มทดลองที่ใช้ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาความสุขกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ยุทธศาสตร์ ในการพัฒนาความสุข ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ที่กำหนดว่าเส้นถดถอยของตัวแปรตามกับตัวแปรร่วม พบว่า วิธีการพัฒนาความสุขที่แตกต่างกัน มีผลทำให้ระดับความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่า $F = 12.83$ และ ค่า $p = .001$ แสดงให้เห็นว่า เมื่อนำระดับความสุขก่อนใช้ยุทธศาสตร์ออกไปแล้ว วิธีการพัฒนาความสุข โดยใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครุหลักสูตร 5 ปี หลังใช้ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครุ หลักสูตร 5 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 จึงประมาณค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วของแต่ละกลุ่ม พบว่า ระดับความสุข ก่อนใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุหลักสูตร 5 ปี ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย ดังนั้น ในการเปรียบเทียบระดับความสุข จึงได้นำระดับความสุขเฉลี่ยของระดับความสุขก่อนใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขมาเป็นตัวแปรร่วม เพื่อใช้ในการปรับค่าเฉลี่ยของระดับความสุข หลังใช้ยุทธศาสตร์ดังกล่าว ซึ่งหลังจากปรับแล้ว ระดับความสุขของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 74.20 ซึ่ง สูงกว่า ระดับความสุข หลังใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครุของกลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ย ร้อยละ 60.00

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สำหรับนักศึกษาสายครูหลักสูตร 5 ปี สามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี หมายถึง การที่นักศึกษาสายครูมีคุณลักษณะประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ มีการควบคุมตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่ดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม ต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีทักษะในการแก้ไขปัญหา มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงการปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคม จากผลการวิจัยจะเห็นว่า องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ล้วนเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลทั้งสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นริญญา ธนกุลภารัชต์ (2547 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาทัศนะเรื่องความสุขของพระพุทธรูปศานานิกายเถรวาทกับสุขนิยามทางจริยศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายนอกไม่อาจพบความสุขที่แท้จริงได้ สรุปได้ว่า ความสุขของคนเราอยู่ที่ตัวของเราเองหาใช้บุคคลอื่นหรือสิ่งของอื่นใดไม่ และความสุขเกิดจากการรับรู้การกระทำของตนเอง (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2549 : 51) การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครูก็สามารถได้หลายวิธี เช่น การให้นักศึกษาได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน จัดอบรมและการสร้างชุดพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู ซึ่งประกอบด้วย แนวทางในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาสายครู แบบฝึกแบบทดสอบ ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของคำนิง อยู่เลิศ (2541: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความรับผิดชอบของนักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือกับการสอนตามคู่มือครูแตกต่างกัน และมีกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป สำหรับวิธีการ/กิจกรรม อภิปรายผลได้ตามลำดับต่อไปนี้

1.1 กวาดขยะ ทำความสะอาดที่พัก 10 นาที การปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์มีคุณค่ามากที่สุด ด้วยการดูแลรักษา ทำความสะอาดที่พัก ประกอบด้วย การปัด กวาด เช็ด ถู ที่พัก การดูแลฝุ่น การรดน้ำต้นไม้ ตกแต่งสวนหย่อม ฯลฯ เมื่อทำความสะอาดที่พักทุกๆ วัน จากงานหนักก็จะแบ่งเบาภาระ ให้ลดลงเรื่อยๆ จากวันแรกๆ รู้สึกว่าไม่ค่อยสะอาด เมื่อทำไปเรื่อยๆ ทุกวัน ก็จะสะอาดและวันหลังๆ ก็จะลดปริมาณความหนัก ความไม่สะอาดลงเรื่อยๆ การทำความสะอาดที่พักทุกวัน เป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้ที่พักน

อยู่ สภาพแวดล้อมดี ผู้อยู่อาศัย ก็มีสุขภาพจิตดีตามมาด้วย ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว การเก็บกวาดข้าวของไม่ว่าจะเป็นในที่ทำงานหรือที่บ้าน หากมีสิ่งของที่วางระเกะระกะ กระจัดกระจายอยู่ไม่เป็นที่เป็นทางแล้ว ทำการปัดกวาด เช็ดถู เก็บข้าวของนั้น ๆ โดยไว เพราะเมื่อเก็บกวาดเสร็จแล้ว จะทำให้คุณมีความคล่องตัวในการทำงานมากยิ่งขึ้นจะหยิบจับอะไรก็สะดวก เพราะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ได้ฝึกตนเองให้มีความรับผิดชอบ เป็นผู้ที่มินิสัยรักความสะอาด สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนใกล้ชิด ผู้พบเห็นและนักเรียนได้ในอนาคต

1.2 ดื่นเช้า อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถูสบู่ เช็ดตัวภายในเวลา 5 นาที และแต่งกายให้เรียบร้อยภายในเวลา 5 นาที เป็นการฝึกปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การเอาเวลามาควบคุมในการปฏิบัติตนให้ตรงต่อเวลา มีการบริหารจัดการตัวเองเวลาและกิจกรรม มีความมุ่งมั่นอดทนทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ ปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบที่ตกลงกันไว้ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ การรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด ตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ปรับตัวเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ตั้งใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำให้เหมาะสมว่าสิ่งใดทำก่อน สิ่งใดทำหลังและสิ่งใด ไม่ต้องทำเลยสิ่งที่มีความหมายกับชีวิตคุณจริงๆ แล้วคือ ครอบครัว เพื่อนฝูง สุขภาพที่ดี เพราะฉะนั้น เวลาที่มีกิจวัตรอยู่ยงรัดตัวให้คุณระลึกถึงสามสิ่งที่สำคัญที่สุดนั้นก่อน อะไรๆ ก็จะต้องเข้ารูปเข้ารอยชัดเจนขึ้น ความสับสนวุ่นวายก็จะลดน้อยถอยลงไป (คณิตพันธุ์ ทองสีบสาย, 2552 : 59-67) และการแปรงฟันและขัดฟันทุกวันเป็นการลดแบคทีเรียในช่องปากส่วน ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้นและมีความสุขเริ่มต้นที่ตัวเรา และการกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจนจะช่วยให้คุณสามารถแบ่งเวลาให้มีความเหมาะสมและลงตัวได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องการเรียน หรือเรื่องใดๆ ก็ตามแต่ การจัดสรรเวลาจะมีประโยชน์อย่างมาก ที่สำคัญเมื่อคุณแบ่งเวลาได้แล้ว ก็จะทำให้คุณไม่รู้สึกกังวลหรือเกิดความเครียดใดๆ ขึ้นเลย

1.3 มองกระจก ยิ้มให้ตัวเอง 10 ครั้ง พร้อมพูดคุยกับกระจก 10 ประโยค จะช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความเมตตา กรุณา ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

มีการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติการฝึกสอน มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความ เป็นครู ปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด ปรับตัว ให้เข้ากับนักเรียน ครูและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ มีความ ยุติธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตรแก่ผู้อื่น ทำตนให้มีคุณค่ามากที่สุด ให้อภัยผู้อื่น เป็น คนมีเมตตากรุณา เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน เพราะการมีความเชื่อมั่นและภูมิใจในตัวเองอยู่ ตลอดเวลา มองวันนี้อย่างมีความสุข โยนอดีตที่ไม่ดีหรือความผิดพลาดที่ไม่น่าจดจำทิ้งไป (คลังพลาซ่า, 2555) และการยิ้มกว้างๆ หัวเราะดังๆ ทำอะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกปลดปล่อยเต็มที่ ดูหนังตลกหรืออ่านการ์ตูน เพราะการหัวเราะคือวิธีการระบายความเครียดที่ดีที่สุดทางหนึ่ง เมื่อคุณหัวเราะ โลกนี้จะสดใสขึ้นและยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมี ภูมิต้านทานที่แข็งแรงขึ้น จึงทำให้คุณไม่เป็นหวัดง่าย (คณิตพันธ์ุ ทองสีบสาย, 2553 : 84-97) และการ “ยิ้มสู้” ของ คนเราเป็นการ “บายพาสอารมณ์” คือเบี่ยงเบนการไหลของความรู้สึกให้ไปสู่ร่องความรู้สึกดี แทนที่จะไหลไปตกหรือจบบอยู่ในบ่อของความรู้สึกลบ ฉะนั้นจงเริ่มต้นมีความสุขด้วยการ “มีรอยยิ้ม” (ว.วชิรเมธี และคณะ ว.วชิรเมธีและคณะ, 2552: 152)

1.4 พุดคุยกับสัตว์เลี้ยง วันละ 10 ประโยค เป็นการฝึกให้แสดงพฤติกรรม การ ตรวจสอบตัวเอง พุดคุยกับสิ่งที่ไม่สามารถตอบกลับหรือแสดงความคิดเห็น โดยผู้พุดคิด คำตอบเอง โดยฝึกให้ตั้งใจทำความดี มีความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้ง ไม่คิดร้าย ต่อผู้อื่น มีน้ำใจต่อผู้อื่น มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครู เพราะครูต้องเจอ นักเรียน ที่หลากหลายปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม หาวิธีการคลายเครียดและ วิธีการจัดการกับปัญหา เมื่อคนอื่นมีความสุขเราก็มีความสุขด้วย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็น มิตรแก่ผู้อื่น ทำตนให้มีคุณค่ามากที่สุด ตามคำกล่าวที่ว่า การที่ได้คุยกับสัตว์เลี้ยงที่มีขน จะทำให้อัตราเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งและหอบหืด ลดลง นอกจากนี้ ยังทำให้ภูมิคุ้มกัน ของเด็กมีมากขึ้น ทำให้เรามีสังคมใน อีกรวม เป็นมิตรกับคนอื่น เช่น เห็นคนพาสัตว์เลี้ยงไป วิ่ง เราก็ชวนคุยเรื่องสัตว์เลี้ยงกัน สร้างความสัมพันธ์กัน ช่วยให้เราผ่อนคลายและหัวใจ แข็งแรงมากขึ้น ช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ หัวใจวาย มีชีวิตยาวกว่าคนที่ไม่เลี้ยง สัตว์ ลดคลอเลสเทอรอลและไตรกรีเซอร์ไรด์ ทำให้คุณมีเสน่ห์ เพราะร้อยละ 90 เห็นคนพา สุนัขไปวิ่งแล้วจะมองว่าน่ารัก อยากกอด อยากอุ้ม (ศุภชัย สมน้อย, 2542 : 19)

1.5 ให้อาหารสัตว์วันละ 1 ครั้ง สัตว์ประเภทใดก็ได้และจิตอาสาที่มีคุณค่าต่อสังคม จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความ ตั้งใจทำความดี มีความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้ง ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่นมีน้ำใจต่อผู้อื่นไม่พุดจากระทบหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่นมีการพัฒนาบุคลิกภาพ ให้เหมาะสมกับความเป็นครู เพราะครูต้องเจอนักเรียนที่หลากหลายปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ทักษะการคลายเครียดและวิธีการจัดการกับปัญหา เมื่อคนอื่นมีความสุข เราก็มีความสุขด้วย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตรแก่ผู้อื่น ทำตนให้มีคุณค่ามากที่สุด และการเลี้ยงสุนัข จะช่วยผ่อนคลายความเครียด และการพาน้องสุนัขไปเดินเล่น ก็เป็นการออกกำลังกายที่ได้อย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง จิตใจผ่อนคลาย จากผลการเปรียบเทียบแล้ว คนที่เลี้ยงสัตว์จะมีจิตใจที่ผ่อนคลาย อารมณ์ดีกว่าคนที่ไม่ได้เลี้ยงสัตว์ เมื่อเราเลี้ยงสัตว์อย่างไม่รู้จัก สัตว์เหล่านี้ทำให้เรามีความสุข มีอิทธิพลต่อเรา การที่เราได้กอดหรือได้เล่นกับมัน จะทำให้สารในร่างกายสงบ และทำให้เราผ่อนคลายขึ้นมากเลยและหัวใจแข็งแรง จากการวิจัยพบว่า คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจที่มีสัตว์เลี้ยง จะมีอัตราเสี่ยงต่อการหัวใจวายได้น้อยลงและมีชีวิตยืนยาวกว่าคนไข้ที่ไม่มีสัตว์เลี้ยง เลี้ยงและการเลี้ยงสัตว์ยังช่วยให้หัวใจของเราแข็งแรงลดคอเลสเตอรอลและไตรกรีเซอร์ไร (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2549 : 87)

1.6 ปลูกและบำรุงรักษาพืชผักสวนครัว อย่างน้อย 1 ชนิด ปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ปลูกต้นไม้คลายเครียด ต้นไม้ นอกจากช่วยลดโลกร้อนแล้ว ยังช่วยสร้างความสุขให้กับคุณได้ เพราะต้นไม้สามารถทำให้คนรู้สึกสบายใจขึ้น นักบำบัดแห่งโรงพยาบาลเพื่อการฟื้นฟูในสหรัฐอเมริกา ค้นพบว่า การให้ผู้ป่วยได้สัมผัสกับธรรมชาติอยู่เสมอ จะทำให้สภาพจิตใจดีขึ้นตามลำดับ เพราะต้นไม้มีผลต่อสภาพจิตใจในส่วนลึกของมนุษย์ การใช้เวลาไปกับการปลูกต้นไม้ จะทำให้จิตใจเพลิดเพลินได้อย่างไม่รู้ตัว สามารถปลูกต้นไม้ที่บ้านก็ได้ หรือผู้ที่อยู่ใน อพาร์ทเมนต์ ก็สามารถสร้างสวนในกล่อง หรือพื้นที่ว่างเล็กๆ ในห้องก็ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2543 : 63) ไม่ใช่เรื่องยากหากต้องการใช้ชีวิตให้เต็มที่ ดังคำกล่าวที่ว่า การบำรุงอารมณ์ด้วยสีเขียว ดอกไม้สดจากสวน หรือต้นเต้เข้าไปตลาดซื้อดอกไม้ ผักผลไม้ราคาไม่แพงมาแต่งบ้านให้

สดใส คุณเคยมีสวนกระถางในบ้านไม่ใช่หรือนำกลับมาอีกครั้ง แล้วบ้านคุณจะมีชีวิตชีวาแน่นอน (กรมสุขภาพจิต, 2543 : 91)

1.7 เจอคน ยิ้มทัก หาจุดเด่นของเพื่อนกล่าวชมอย่างจริงใจ 1 ประโยค สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น การไม่พูดจากระทบหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น มีน้ำใจต่อผู้อื่น มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครู ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียดปรับตัวให้เข้ากับนักเรียน ครู และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตรกับผู้อื่น ให้อภัยผู้อื่น เป็นคนมีเมตตากรุณา เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน การกล่าวคำ "ขอบคุณ -ขอโทษ" หรือไหว้คนอื่นให้บ่อยเพราะกลุ่มคำและการกระทำเหล่านี้มักจะพบในคนที่มีความสุขจากภายในสูง (กรมสุขภาพจิต, 2543 : 28) ผลการวิจัยระบุว่า การแก่งแย่ง ยึดก็ยังสามารถช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้และเมื่อเรายึดคนอื่นก็จะปฏิบัติต่อเราด้วยความใกล้ชิดและเป็นมิตรมากขึ้นเพราะไม่มีประโยชน์อะไรที่คุณจะเดินออกไปวนมาแล้วจมอยู่กับความรู้สึกวิตกกังวล (คลังพลาซ่า, 2555 : 14) ยิ้มไว้ ยิ้มเป็นโรคติดต่อ ไม่เชื่อ ก็ลองยิ้มดูสิ ยิ้มกว้าง ๆ หัวเราะดัง ๆ ทำอะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกปลดปล่อยเต็มที่ ดูหนังตลก หรืออ่านโจ๊กขำขันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น การไม่พูดจากระทบหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น มีน้ำใจต่อผู้อื่น (คลังพลาซ่า, 2555: 16) มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครู ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด ปรับตัวให้เข้ากับนักเรียน ครูและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตรกับผู้อื่น ให้อภัยผู้อื่น เป็นคนมีเมตตากรุณา เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน

1.8 กำหนดให้จ่ายเงินวันละ 60 บาท ใช้ชีวิต แบบ "เรียบ-ง่าย-ประหยัด" ไปไหนไม่เอาตrolley พร้อมกับวางแผนการใช้จ่ายใช้สอยและบริหารจัดการการเงินในกระเป๋าอย่างรอบคอบ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องการวางแผนการใช้เงินใกล้บ้าน (คลังพลาซ่า, 2555 : 19) ก่อนจะซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมัน ให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อก่อน

1.9 อ่านเพลงแนวการสอน 10 รอบ /อ่านเพลงแผนการสอน 10 รอบ/ฟังเพลงแนวการสอน 10 รอบ /ฟังเพลงแผนการสอน 10 รอบ ตั้งใจทำความดี ทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความมุ่งมั่นอดทน ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติภารกิจสอน มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครูปรับตัวให้เข้ากับนักเรียน ครู และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ เป็นเรื่องปกติหรือเหตุการณ์ปกติ มีความศรัทธาต่ออาชีพครู มีใจรักการเป็นครู ภูมิใจในหน้าที่ของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของสมนึก ดาดี (2550: บทคัดย่อ) กล่าวว่า ความคิดเห็นของนักเรียนที่เรียนอยู่ในเกณฑ์มีความคิดเห็นเชิงบวก นักเรียนชอบเรียน โดยใช้ชุดฝึกพัฒนากระบวนการคิด นักเรียนได้รับความรู้จากการใช้ชุดฝึกพัฒนากระบวนการคิด นักเรียนชอบการวิเคราะห์โดยใช้เนื้อหาในบทเพลง และนักเรียนสามารถนำแนวคิดจากบทเพลงไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นักเรียนที่มีความคิดเห็นในระดับมากร้อยละ 90.48 คือ นักเรียนสามารถนำแนวคิดจากบทเพลงไปใช้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและสื่อ VCD บทเพลงที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนมีความเหมาะสม ส่วนรัตินันท์ ทอทำ (2551: บทคัดย่อ) มีผลการวิจัย การศึกษาผลการจัดกิจกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวในเด็กปฐมวัยโดยใช้เพลงเป็นสื่อของเด็กอนุบาล 3/2 โรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทร์เกษม เมื่อได้รับการจัดกิจกรรมครบทั้ง 5 ครั้ง พบว่า การใช้เพลงเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมสามารถลดความก้าวร้าวของเด็กได้

1.10 ทำสมาธิวันละ 10 นาที ก่อนนอนตั้งใจทำความดี ทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความมุ่งมั่นอดทน ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ ยึดมั่นในหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของพระมหาสำน วิระศร (2548: บทคัดย่อ) กล่าวว่า ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคการทำสมาธิ ทำให้นักเรียนรู้สึกสบายใจ มองเห็นคุณค่าของการทำสมาธิ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงเพิ่มขึ้น ส่วน พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551 : 53) กล่าวว่า เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวชัดเจนแล้ว เราจะมองเห็นชัดเจนว่าความรู้สึกไม่ว่ายินดี ยินร้าย สุข ทุกข์ ก็ล้วนไม่แน่นอน เราไม่ไปหลงยึดไว้ เป็นโทษของความรู้สึกยินดี ยินร้าย ตั้งเจตนาที่จะประสงประรับความโลภ โกรธ หลง รักษาอารมณ์ พอดีๆ เป็นมัชฌิมาปฏิบัติหรือเรียกว่าทางสายกลาง ไม่นยินดี ยินร้าย รักษาใจเป็นปกติ สุภาพใจดี และพุทธทาสภิกขุ (2552 : 23) กล่าวว่า ถ้าเราบังคับจิตใจได้ เราก็บังคับไม่ให้เป็นทุกข์ได้

1.11 นอนหลับไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง มีความมุ่งมั่นอดทน ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด มองปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ตั้งใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น หาวิธีการคลายเครียดและวิธีการจัดการกับปัญหา ภูมิใจในหน้าที่

ของตนเอง เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน การที่ร่างกายมีการหยุดพักทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำกิจกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันจึงเป็นการพักผ่อนทั้ง อวัยวะภายนอก อวัยวะภายในและจิตใจ (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2546: 48) นอกจากนี้สถาบันวิจัยโรคมะเร็งของประเทศสหรัฐอเมริกายังพบว่า คนที่ใช้เวลาในการนอนเพียง 6 ชั่วโมง หรือน้อยกว่าต่อคืน และคนที่ใช้เวลาในการนอน 9 ชั่วโมงหรือมากกว่าต่อคืน มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าคนที่ใช้เวลาในการนอนอยู่ในระยะเวลา 7 – 8 ชั่วโมง (กรมสุขภาพจิต, 2547: 45)

2. ในด้านระดับความสุขของนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี หลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อ พิจารณาแต่ละองค์ประกอบ ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 เช่นเดียวกัน โดยกลุ่มทดลองที่ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี มีระดับความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีกิจกรรมประจำวันตามปกติ ผลดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ต่อ ความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ที่พบว่า หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สมีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิง จิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตาม แนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตาม แนวโรเจอร์ส (ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543: บทคัดย่อ)

3. สำหรับระดับความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขนักศึกษาสาย ครูหลักสูตร 5 ปี มีภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.35$) โดยนักศึกษามีความพึงพอใจ ต่อเนื้อหาหรือองค์ความรู้ที่ได้รับอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$) รองลงมา คือ สถานที่ทำ ใช้ในการพัฒนาระดับความสุข ($\bar{X} = 4.42$) และเจตคติที่ดีอยู่ในระดับสุดท้าย ($\bar{X} = 4.21$) ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรียา มาลาทอง (2545 :บทคัดย่อ) ที่พบว่าผลการ เรียนอย่างมีความสุขของนักศึกษายาบาลอยู่ในระดับสูงมีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนปัจจัยที่ สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในทางบวก ได้แก่ คะแนนคุณภาพบริการ

สวัสดิการ สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และคะแนนพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา (ประนอม รอดคำดี, 2537 : บทคัดย่อ)

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ต่อไปอีกเบื้องต้น ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความคงทนของความสุขสำหรับนักศึกษาสายครูเพิ่มเติมเพื่อเป็นการยืนยันผลการวิจัยได้อีกระดับหนึ่ง ควรมีการนำนวัตกรรมที่สร้างขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ทดลองกับกลุ่มอื่นเพื่อเป็นการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีบริบทแตกต่างกัน และควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขของครูด้วยที่ผลิตครูเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขของครูให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2550 ก). **คลื่นลูกที่ 5 ประชาชนสังคม: สังคมไทยที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21**. [Online]. Available: <http://www.dmh.go.th/news/view>. [2550, พฤศจิกายน 16].
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2543). **รายงานผลการวิจัยการศึกษาสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครองนักเรียนในโรงเรียนเอกชน**. กรุงเทพฯ : อรุณสภาลาดพร้าว.
- คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย. (2552). **การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คลังพลาซ่า. (2555). **หลักวิธีพัฒนาจิตใจให้มีความสุข**. [Online]. Available : <http://www.klangplaza.com/w2/index.php?option=com> [2554, มีนาคม 06].
- คำนี้ง อยู่เลิศ. (2541). **ผลของการใช้กิจกรรมที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน**

- กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม แนวโรเจอร์
ต่อความสุขของเด็กในสถานกำพร้า. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2549). **ดัชนีความสุข ทางรอดคนไทย.** กรุงเทพฯ : บิยอนด์พับลิชชิง.
- นนทภัทร พงษ์สันติ. (2547). **ชีวิตก้าวหน้าและมีความสุข.** กรุงเทพฯ : บริษัท ไพลิน
 บั๊คเน็ต จำกัด
- นภาพรณ พิพัฒน์. (2550). **เปิดโลกความสุข GNH.** กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2537). **สถิติวิจัย II (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประนอม รอดคำดี. (2537). การจดบันทึกเพื่อการศึกษาเฉพาะกรณีในการพยาบาลเด็ก.
วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 3 (7) : 46-51.
- ประภาส ปิ่นตบแต่ง. (2550). **สวัสดิการพื้นฐาน : รากฐานความเป็นธรรมทางรายได้
 ของกลุ่มคนด้อยโอกาส.** กรุงเทพฯ : สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์
 ครั้งที่ 8).** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). **ธรรมนุชนิเวศ.** กรุงเทพฯ : บริษัทเอ็มแอลครี
 เอชเอ็น แอนด์ พรินติ้ง จำกัด.
- พระพุทธานุกาญ. (2552). **พุทธวิธีชนะความทุกข์.** กรุงเทพฯ : ไทควอลิตี้บุคส์.
- พระมหาสำนั วีระสร. (2548). **ผลของการใช้เทคนิควิธีการฝึกขั้นตติวิธีการแผ่เมตตา
 และวิธีการทำสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา
 ตอนปลาย.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- พระราชวรมูณี (ประยูร ธรรมจิตโต). (2541). **จรรยาบรรณนักวิจัยกับสังคมไทย**. รายงานการสัมมนา จรรยาบรรณนักวิจัยกับสังคมไทย. กรุงเทพฯ : สำนักคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.
- พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. (2551). **สติเป็นธรรมเอก**. กรุงเทพฯ : วิริยะการพิมพ์.
- ไพฑูริย์ สินลารัตน์. (2542). **ความรู้คู่คุณธรรม : รวมบทความเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมและการศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มัทยา ดีจิงจิง. (2554). **สร้างสมดุลให้ชีวิตด้วย เวลา : เงินตรา : ความสุข = Time money happiness**. โดย Alison Haynes. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น .
- รัตน์ชนก โทท่า. (2551). **กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบมีส่วนร่วมที่มีผลต่อพฤติกรรม การแบ่งปันของเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- แรงงาน, กระทรวง. ฝ่ายแรงงานประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโซล. (2548). **รัฐมนตรีแรงงาน ขยายตลาดและคุ้มครองแรงงานไทยที่เกาหลี**. [Online]. Availhttp : <http://korea.mol.go.th/node/299> [2555, กรกฎาคม 07].
- ว.วชิรเมธี. (2553). **ลายแทงแห่งความสุข**. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ปราณ พัลลิตชิ่ง จำกัด.
- ว.วชิรเมธี และคณะ. (2552). **แผนที่ชีวิตเข้มทิศความสุข**. กรุงเทพฯ : บริษัทสภาพร มีเดียส์ จำกัด.
- วิชาการ, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544**. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). **ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภชัย สมน้อย. (2542). **การนำนโยบายการควบคุมและป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าไปปฏิบัติ : ศึกษาเฉพาะกรณี กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. (2553). รายงานเชิงวิเคราะห์ เรื่อง เด็กและเยาวชนยากจน
กับโอกาสทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักสถิติพยากรณ์.
- สมนึก ดาดิ. (2550). การพัฒนากระบวนการคิดโดยใช้บทเพลงเป็นสื่อ ระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสัณฐานเชียงใหม่วิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาเชียงใหม่ เขต 4. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและ
การสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สมพร เทพสิทธิ์า. (2550). การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงชุมชนและแนวคิด
เศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทของศาสนาและ
วัฒนธรรม. นนทบุรี : สมชายการพิมพ์.
- สุขภาพจิต, กรม. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : กระทรวง
สาธารณสุข. [Online]. Available: http://www.watpon.com/test/emotional_intelligence2.htm
[2555, กรกฎาคม 07].
- . (2547). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ. [Online].
Available : <http://www.dmh.go.th/test/whoqol>. [2555, สิงหาคม 02].
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2549). แนวทางสู่ความสุข (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ :
เฟื่องฟ้าพรินติ้ง.
- Layard, R. (2005). **Happiness : Lessons from a new science**. London : Allen Lane.