

รายงานการวิจัย ฉบับที่ 99

การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน



ผจงจิต อินทสุวรรณ

งามตา วนินทานนท์

ฉันทนา ภาคบงกช

ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร

อ้อมเดือน สดมณี

สธัญ ภู่คง

อุษา ศรีจินดารัตน์

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ISBN 974-9849-23-X

## คำนำ

รายงานการวิจัยฉบับที่ 99 ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เรื่อง การวิจัยและพัฒนา พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน นับเป็นงานวิจัยที่สามารถตอบสนองกับปัญหาของ สังคมในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาของวัยรุ่นที่มีการบริโภคที่ไม่เหมาะสม หลายประการ ทั้งเรื่องการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย การใช้เวลาว่างที่ไม่เหมาะสม การบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างขาดจิตสำนึกเพื่อส่วนรวม ซึ่งอาจนำไปสู่ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ต่อไปได้

งานวิจัยฉบับนี้จะให้วิธีการพัฒนาการบริโภคอย่างใช้ปัญญาแก่นิสิตนักศึกษาระดับ อุดมศึกษา ซึ่งต่อไปจะออกไปเป็นผู้ทำงานและบิดามารดาที่จะเป็นแบบอย่างแก่เยาวชนรุ่นต่อไป สถาบันการศึกษาสามารถนำไปรวมการพัฒนานี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาศักยภาพ นิสิตนักศึกษา ที่นิสิตนักศึกษาทุกสาขาวิชาสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างสนุกสนาน และ บรรลุวัตถุประสงค์ ทางสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ขอขอบคุณคณะผู้วิจัยที่ได้ทุ่มเทพลัง สติปัญญาและการทำงานจนได้งานวิจัยที่มีคุณภาพ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อ สังคมในวงกว้างได้

วิภาส วัฒนวิทย์

(ดร.วิลาศลักษณ์ ชิววลี)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

## ประกาศคุณูปการ

โครงการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชนนี้เป็นความริเริ่มของคณาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ที่เห็นความสำคัญของการช่วยแก้ไขปัญหาของคนในสังคมซึ่งมีแนวโน้มไปในทางกลายเป็นสังคมบริโภคนิยม ให้มีสติและมีเหตุผลที่ถูกต้องในการบริโภคสิ่งของเครื่องใช้ อาหาร เวลา เงิน และทรัพยากรธรรมชาติ การวิจัยครั้งนี้กระทำเป็นสองขั้นตอน กล่าวคือตอนแรกเป็นการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญากับตัวแปรที่เกี่ยวข้องที่สำคัญ ๆ และตอนที่สองเป็นการทดลองเพื่อพัฒนาลักษณะการควบคุมตน เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และวิธีการคิดตามหลักพุทธธรรม โดยมุ่งให้เสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ในการดำเนินการวิจัยนี้มีหลายขั้นตอนและใช้กิจกรรมหลากหลาย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือทุกฝ่าย อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ช่วยอำนวยความสะดวก นิสิต/นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและที่ร่วมในการทดลอง ตลอดจนนิสิตที่ช่วยงานโครงการความร่วมมือเหล่านี้ทำให้เกิดความสำเร็จด้วยดีในการดำเนินโครงการวิจัยนี้ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัยจากเงินงบประมาณแผ่นดิน

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชน นิสิต/นักศึกษาโดยเฉพาะผู้ที่ได้เข้าร่วมโครงการน่าจะเกิดปัญญาและพยายามที่จะพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาต่อไปเรื่อย ๆ หวังว่ากิจกรรมในโครงการนี้จะเป็นตัวอย่างหรือแนวทางที่ผู้เกี่ยวข้องกับเยาวชนจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในโอกาสและสถานการณ์อื่น ๆ ได้ และประการสุดท้าย หวังว่าโครงการนี้จะมีผลกระทบในทางช่วยแก้ไขวิกฤติของชาติในระยะยาวได้ดังที่ตั้งใจไว้

คณะผู้วิจัย

..... ผจจจิต อินทสุวรรณ  
 ..... งามตา วรินทร์านนท์  
 ..... ชันทนา ภาคบงกช  
 ..... ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์  
 ..... อ้อมเดือน สดมณี  
 ..... สรณ ภู่ง  
 ..... อุษา ศรีจินคาร์ตัน

## บทคัดย่อ

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชนไทย การดำเนินงานแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือขั้นตอนการสำรวจเพื่อแสวงหาตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และขั้นตอนการทดลองเพื่อแสวงหาผลของการพัฒนา กลุ่มตัวอย่างในขั้นสำรวจประกอบด้วยนิสิต ระดับปริญญาตรีในกรุงเทพฯ จำนวน 686 คน กลุ่มตัวอย่างในขั้นทดลองเป็นนิสิตปริญญาตรีปี 1 จำนวน 41 คน กิจกรรมการทดลองแบ่งเป็น 2 ชั้น ชั้นแรกเป็นการฝึกอบรม 3 วัน และชั้นที่สองเป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ประมาณ 1 เดือน การวัดตัวแปรกระทำ 3 ครั้ง คือ ก่อน เมื่อจบการฝึกอบรม และหลังช่วงฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ผลจากข้อมูลขั้นสำรวจพบว่า ตัวแปรการควบคุมตนเองสำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ดังนั้นจึงนำมาเป็นตัวแปรต้นตัวที่สอง ในแบบแผนการทดลองขนาด 2x2 ส่วนตัวแปรต้นตัวแรก คือ การฝึกอบรมเพื่อเปลี่ยนเจตคติและพัฒนาการคิด ตัวแปรตามในขั้นการทดลองมี 2 ตัว คือ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นทดลอง ประการแรก พบว่า มีปฏิสัมพันธ์สำหรับตัวแปรความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา แต่ไม่มีกลุ่มใดแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากกลุ่มอื่น ประการที่สอง พบว่า ตัวแปรการควบคุมตนเองได้รับผลจากการฝึกอบรมมากที่สุด งานวิจัยนี้จึงก่อให้เกิดความรู้ที่สำคัญ และให้ทิศทางในการพัฒนาและเสริมสร้างการบริโภคด้วยปัญญาแก่เยาวชน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา การควบคุมตนเอง การวิจัยและพัฒนา การทดลอง

## Abstract

This research project aimed to find a suitable way to enhance appropriate consumption behavior among Thai youth. The study had two phases: investigating and identifying relevant variables, and conducting an experiment to ascertain differential variable effects. The investigative survey sample consisted of 686 undergraduate students in Bangkok. The experimental sample consisted of 41 students. The experiment was divided into 2 stages: the 3-day training period, and the one-month self-practice period. The measurements of variables have been done on 3 occasions: before, after the training, and after the self-practice period. As suggested from the survey stage, self-control was used in the 2x2 experimental design as the second factor, while the first one was the attitude and thinking training. The experimental data analyses revealed the significant interaction effect for the behavior intention, but not for the behavior. However, there is no significant group difference. Moreover, the experimental training gave strong effects for the self-control variable. Therefore, this study provides valuable knowledge and directions for use in the development of appropriate Thai youth consumption behavior.

Key words: appropriate consumption behavior, self-control, research and development, experiment.

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| คำนำ.....   | iii  |
| ประกาศศุภณูปการ.....                                      | iv   |
| บทคัดย่อ.....   | v    |
| บทที่ 1 บทนำ.....   | 1    |
| ความนำ.....   | 1    |
| วัตถุประสงค์.....   | 2    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                            | 2    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                    | 3    |
| บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....                | 4    |
| พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาและตัวแปรที่เกี่ยวข้อง..... | 4    |
| พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา.....                       | 4    |
| ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา..... | 5    |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                | 7    |
| รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา.....         | 8    |
| กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์.....                               | 8    |
| กระบวนการควบคุมตนเองแบบประยุกต์.....                      | 9    |
| กระบวนการสร้างเจตคติ.....                                 | 11   |
| นิยามและการวัดตัวแปร.....                                 | 11   |
| สมมติฐานการวิจัย.....                                     | 13   |
| บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....                             | 14   |
| รูปแบบการวิจัย.....                                       | 14   |
| กลุ่มตัวอย่าง.....  | 14   |
| เครื่องมือวัดตัวแปร.....                                  | 15   |
| ขั้นตอนและรูปแบบการทดลอง.....                             | 17   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นสำรวจ.....                       | 20   |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....                     | 20   |

## สารบัญ (ต่อ)

|   | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....   | 22   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากขั้นสำรวจ.....   | 22   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง.....                                  | 22   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่สำรวจ.....  | 23   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง.....  | 25   |
| สรุปความคิดเห็นของนิสิตที่เข้าร่วมโครงการ วันที่ 20 กันยายน 2546.....                     | 31   |
| สรุปความคิดเห็นของนิสิตที่เข้าร่วมโครงการ วันที่ 21 กันยายน 2546.....                     | 33   |
| บทที่ 5 สรุปผลและอภิปรายผล.....   | 34   |
| สรุปผลวิจัย.....  | 34   |
| สรุปผลขั้นการสำรวจ.....   | 34   |
| สรุปผลขั้นการทดลอง.....   | 34   |
| การอภิปรายผล.....   | 34   |
| ผลในขั้นการสำรวจ.....   | 34   |
| ผลในขั้นทดลอง.....  | 35   |
| ข้อเสนอแนะในการวิจัยและการปฏิบัติ.....  | 37   |
| บรรณานุกรม.....   | 38   |
| ภาคผนวก ก รายชื่อมหาวิทยาลัย 6 แห่งที่เก็บข้อมูลขั้นสำรวจ.....                            | 43   |
| ภาคผนวก ข แบบสอบถามในขั้นสำรวจ.....   | 44   |
| ภาคผนวก ค แผนกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....                                       | 71   |
| ภาคผนวก ง ชุดฝึกควบคุมตน.....   | 79   |
| ภาคผนวก จ ชุดฝึกเปลี่ยนเจตคติ.....  | 93   |
| ภาคผนวก ฉ ชุดฝึกการคิด.....   | 104  |
| ภาคผนวก ช ชุดฝึกกลุ่มควบคุม.....  | 131  |
| ภาคผนวก ซ/1 ตารางแสดงผลการทดสอบที่ละตัวแปร.....   | 143  |
| ภาคผนวก ซ/2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของ POBINT ที่ปรับแล้วจากการใช้<br>PESC เป็นตัวแปรร่วม..... | 144  |

## สารบัญ (ต่อ)

|  | หน้า |
|--|------|
| ภาคผนวก ฉ/1 ตารางแสดงผลการทดสอบทีละตัวแปรตามแบบแผนการวัดซ้ำ.....   | 145  |
| ภาคผนวก ฉ/2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)<br>ของตัวแปร ATT ที่วัดก่อนและหลังในกลุ่มที่ได้รับและ<br>ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน ..... | 148  |
| ภาคผนวก ฉ บันทึกรายงานการเข้าร่วมโครงการ.....  | 149  |

## สารบัญตาราง

|          |  | หน้า |
|----------|--|------|
| ตาราง 1  | แสดงจำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ.....   | 14   |
| ตาราง 2  | แสดงจำนวนข้อและคุณภาพของเครื่องมือวัดตัวแปรต่าง ๆ.....   | 15   |
| ตาราง 3  | แสดงเวลาในการวัดตัวแปรต่าง ๆ.....  | 21   |
| ตาราง 4  | แสดงแหล่งที่มาของเงินที่นำมาใช้จ่ายและปริมาณเงินที่ได้รับ.....   | 22   |
| ตาราง 5  | แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของช่วงคะแนนที่เป็นไปได้และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ.....                               | 24   |
| ตาราง 6  | แสดงค่าน้ำหนักของแต่ละตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยชาย-หญิง.....                                   | 25   |
| ตาราง 7  | แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรตาม POBEH และ POBINT (N=41).....   | 26   |
| ตาราง 8  | แสดงผลการเปรียบเทียบหลายตัวแปร.....  | 27   |
| ตาราง 9  | แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรตาม ATT, YONI และ SC ที่วัดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N=41)..... | 29   |
| ตาราง 10 | แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรตาม SC ที่วัดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....                      | 30   |



## สารบัญภาพประกอบ

|   | หน้า |
|---|------|
| ภาพประกอบ 1 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา<br>การบริโภคด้วยปัญญากับการควบคุมตนในตัวแปร POBINT..... | 28   |
| ภาพประกอบ 2 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ที่แทนข้อมูลในตาราง 10<br>สำหรับตัวแปร SC.....                                      | 30   |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความนำ

ปัจจุบันคนไทยกำลังมีปัญหาวิกฤติหลายอย่างอันสืบเนื่องมาจากเศรษฐกิจล้มเหลว มีคนเป็นจำนวนมากตกงานหรือรายได้ลดลง ดังนั้นจึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค จากการบริโภคตามความพอใจมาเป็นการบริโภคด้วยปัญญา ลดพฤติกรรมฟุ่มเฟือย และคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากขึ้น

ประเทศไทยเคยอยู่ในยุคเศรษฐกิจรุ่งเรืองมากอยู่ระยะหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นกล่าวกันว่าเศรษฐกิจดีแต่มีปัญหาด้านคนและสังคมมากมาย รัฐบาลได้ตระหนักเรื่องนี้และในการทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ระยะที่ 8 (2540-2544) (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2540) จึงระบุจุดเน้นอยู่ที่การพัฒนาคน โดยมีความเข้าใจในขณะนั้นว่าเศรษฐกิจดีแต่สังคมมีปัญหาจนกระทั่งในปี 2539 ได้เกิดวิกฤติเศรษฐกิจอย่างเห็นได้ชัด จึงได้เป็นที่ประจักษ์ว่าสภาพเศรษฐกิจที่ดูเหมือนดีในครั้งก่อนหน้านั้นเป็นสภาพของเศรษฐกิจฟองสบู่ และเหตุการณ์นี้ถึงจุดฟองสบู่แตกอย่างจริงจังในปี 2540 ซึ่งประเทศไทยต้องขอกู้เงินจากองค์การกองทุนการเงินระหว่างประเทศ (ไอเอ็มเอฟ) สาเหตุของวิกฤติเศรษฐกิจนี้มีปัจจัยทั้งจากภายนอกประเทศซึ่งเราควบคุมไม่ได้และปัจจัยจากภายในประเทศซึ่งรวมทั้งเรื่องของตัวบุคคล (เช่น นักธุรกิจ นักการเมือง และประชาชน เป็นต้น) และสถาบันต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง (เช่น สถาบันการเงิน รัฐบาล เป็นต้น) เราจำเป็นต้องศึกษา วิเคราะห์และหาทางแก้ไขเหตุปัจจัยภายใน รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อประกันความปลอดภัยให้กับสังคมไทยในอนาคต

ปัจจัยภายในที่กล่าวแล้วสามารถมองได้ว่าเป็นความล้าหลังทางวัฒนธรรม (Smelser, 1988 : 385-387; Gelles and Levine, 1995 : 104) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมด้านวัตถุ (นวัตกรรมด้านเทคโนโลยี) เปลี่ยนแปลงเร็ว ส่วนวัฒนธรรมด้านที่ไม่ใช่วัตถุ (ความเชื่อและค่านิยมในสถาบันสังคม) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องได้ทัน เมื่อวัฒนธรรมทั้งสองส่วนนี้เปลี่ยนแปลงไม่ทันกัน จึงเกิดปัญหาขึ้น เช่น ระบบเสรีทางการค้าและทางการเงิน ทำให้มีสินค้าและเงินไหลเข้าประเทศมาก แต่รัฐบาลไม่ได้สร้างระบบและเตรียมคนไทยไว้ให้พร้อมที่จะรับกับสภาพการณ์เสรีนิยมเช่นนี้ จึงไม่สามารถปรับตัวได้ทัน สังคมไทยตกเป็นสังคมบริโภคนิยม บริโภคเพื่อสนองตัณหา และไม่ได้ไตร่ตรองถึงความจำเป็นที่แท้จริง ค่านิยมบริโภคและวัตถุนิยมที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงเกิดภาวะการล่มสลายทางเศรษฐกิจขึ้น

สังคมบริโภคนิยมเกิดจากการที่ผู้ผลิตและผู้ให้บริการจัดการและกระตุ้น (เช่น โดยการโฆษณาผ่านสื่อมวลชน) ให้คนเกิดความอยากจนอดใจไว้ไม่ได้ (Baudrillard, 1998) เป็นการสร้าง

ลำดับชั้นทางสังคมขึ้นมาใหม่ โดยอาศัยวัตถุเป็นเครื่องหมายแสดงถึงความมีหน้ามีตาในสังคม ตัวอย่างของเครื่องใช้ต่าง ๆ อาทิเช่น นาฬิกา กระเป๋า เสื้อผ้า รถยนต์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องใช้ตามหน้าที่ของมัน เช่น นาฬิกามีไว้บอกเวลา แต่ในสังคมบริโภคนิยมมองว่านาฬิกาเป็นเครื่องหมายบอกฐานะทางสังคม และยังจำแนกตามยี่ห้อหรือราคาอีกด้วย เครื่องใช้อื่น ๆ ก็เช่นกัน นี่แสดงให้เห็นว่าคนในสังคมเช่นนี้จะเน้นคุณค่าเทียมของเครื่องใช้นั้นแทนที่จะเน้นคุณค่าแท้ (พระเทพเวที. 2535 : 79-81)

คณะผู้วิจัยเห็นว่าเหตุการณ์ที่คนไทยกำลังเผชิญภาวะวิกฤติเศรษฐกิจนี้ เป็นโอกาสเหมาะที่จะสร้างคุณค่าและจิตสำนึกใหม่ โดยเน้นการบริโภคอย่างมีปัญญา ซึ่งหมายถึงการพัฒนาความคิด จิตใจ และพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลให้ไปในทางที่ใช้ปัญญาไตร่ตรอง (คำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริง) ไม่เป็นไปตามความอยากหรือตัณหา งานวิจัยนี้จึงเป็นการพัฒนาวัฒนธรรมด้านที่ไม่ใช่วัตถุให้กับคนไทย เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนพร้อมที่จะรับกับความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วด้านวัตถุ

### วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูชาติจากบทเรียนของวิกฤติเศรษฐกิจ และในเวลาเดียวกันเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน อันจะเป็นภูมิคุ้มกันในสังคมไทยไม่ให้เกิดเหตุการณ์ล่มสลายเช่นนี้อีกในอนาคต โดยเฉพาะการวิจัยนี้มุ่งหาความรู้เพื่อพัฒนาบุคคลและสังคมไทยในหัวข้อต่อไปนี้

1. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชนไทย เพื่อหาตัวแปรที่อาจจะเป็นปัจจัยที่เอื้อและปัจจัยที่ขัดขวางพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
2. เพื่อพัฒนาความคิด จิตใจ และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชนไทย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อมีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้แล้ว เยาวชนไทยและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รับประโยชน์ที่สำคัญดังนี้

1. เยาวชนพัฒนาความคิด จิตใจ และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
2. ได้ต้นแบบของชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความคิด จิตใจ และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
3. กลุ่มบุคคลที่เป็นนักพัฒนา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะได้นำชุดฝึกอบรมต้นแบบไปใช้พัฒนาเยาวชนต่อไป เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอันเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในอนาคต

## ขอบเขตของการวิจัย

**ประชากร** ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษานิสิตในระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน

**กลุ่มตัวอย่าง** สำหรับงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างมี 2 ระดับคือ

1. กลุ่มตัวอย่างในขั้นการสำรวจ เก็บข้อมูลจากนิสิตทุกระดับชั้นปีในมหาวิทยาลัย 6 แห่ง เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนอย่างละ 3 แห่ง จำนวนนิสิตทั้งหมด 686 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในขั้นการทดลอง ทำการทดลองและเก็บข้อมูลจากนิสิตชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 41 คน

**ตัวแปรที่ศึกษา** ในงานวิจัยนี้ศึกษาตัวแปรต้น (หรือตัวแปรจัดกระทำ) และตัวแปรตาม ในขั้นการสำรวจและขั้นการทดลองดังนี้

ก. ขั้นสำรวจ ตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด มี 7 ตัวแปรคือ

1. พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
2. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
3. การคิดอย่างมีเหตุผล
4. การควบคุมตน
5. ความรับผิดชอบต่อสังคม
6. ประสบการณ์จากครอบครัว
7. อิทธิพลของเพื่อน

ข. ขั้นทดลอง ตัวแปรในขั้นทดลองมีดังนี้

1. ตัวแปรต้น (ตัวแปรจัดกระทำ)

- การฝึกควบคุมตน แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ฝึก - ไม่ฝึก
- การฝึกเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ประกอบด้วย การเปลี่ยนเจตคติ และการฝึกคิด ตัวแปรนี้แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ฝึก - ไม่ฝึก

2. ตัวแปรตาม มี 2 ตัวคือ

- พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
- ความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาและตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

##### พฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

คำว่า "การบริโภค" ในเศรษฐศาสตร์แนวพุทธนิยามว่า คือ "การใช้สินค้าและบริการบำบัดความต้องการ เพื่อให้ได้รับความพอใจโดยเกิดคุณภาพชีวิต" (พระธรรมปิฎก. 2542 : 26) จากความหมายนี้ วัตถุประสงค์ของการบริโภคอยู่ที่คุณภาพชีวิต ซึ่งไกลกว่าวัตถุประสงค์ของการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์ที่มีวัตถุประสงค์อยู่ที่ความพอใจในการบริโภคสินค้า มีความสามารถและเต็มใจที่จะจ่ายเงินซื้อ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายแรก คือ ผู้ที่บริโภคด้วยตัณหา (ยังขาดการศึกษา) อีกฝ่ายหนึ่งบริโภคด้วยปัญญา (มีการศึกษา)

บริโภคด้วยตัณหาเป็นการบริโภคเพื่อเสพ เช่น บริโภคอาหารเพื่อความอร่อย ใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อความสวยงาม ไอ้อดแข่งขัน ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นการสนองตัณหา ความสุขของคนอยู่ที่การเสพ ไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต หรือกล่าวได้ว่าไม่ใช่เพื่อคุณภาพชีวิต (พระธรรมปิฎก. 2542 : 9-10)

ส่วนการบริโภคด้วยปัญญาเป็นการบริโภคอย่างไตร่ตรองถึงเหตุผล เช่น บริโภคอาหารเพื่อบรรเทาความหิว เพื่อให้มีกำลังเพื่อปฏิบัติหน้าที่และพัฒนาชีวิตที่ดีงาม ใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อความสุภาพเรียบร้อย เพื่อป้องกันความร้อนหรือหนาว ดังนั้น จึงเป็นการบริโภคโดยคำนึงถึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริง หรือกล่าวได้ว่าบริโภคพอดี และถ้ามีการบริโภคโดยคำนึงถึงคุณค่าเทียบมอยู่บ้างก็ต้องไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากนัก (พระธรรมปิฎก. 2542 :11-15)

ในงานวิจัยนี้ให้ความหมายของการบริโภคด้วยปัญญาว่าหมายถึง การกระทำของบุคคลที่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและตัดสินใจในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ (สิ่งของเครื่องใช้) เงิน เวลา และทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต (เพื่อคุณภาพชีวิต)

ในการศึกษานี้เป็นการปลูกฝังและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา กับนิสิตระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตได้รับการศึกษาและมีประสบการณ์เพียงพอที่จะพิจารณาเหตุผลที่ถูกต้องในการบริโภค และเป็นวัยที่กำลังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอย่างสูง ถ้าได้รับการฝึกอบรมในโครงการนี้จะทำให้เป็นผู้ที่พิจารณาด้วยปัญญาในการเลือกที่จะบริโภคโดยคำนึงถึงคุณค่าแท้มากกว่าคุณค่าเทียม ซึ่งจะทำให้บัณฑิตมีโอกาสพัฒนาตนเอง มีชีวิตที่ดีและเป็นกำลังอันมีคุณค่าของประเทศชาติ อัน

เป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาวิกฤติและฟื้นฟูชาติ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้ทำให้คณะผู้วิจัยเห็นควร  
อบรม ปลุกฝังและพัฒนาเยาวชนระดับอุดมศึกษาเป็นกลุ่มแรก

### ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโศกด้วยปัญญา

คณะผู้วิจัยได้ประมวลจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโศกด้วยปัญญา  
ความเห็นว่ องค์ประกอบที่เอื้อหรือขัดขวางต่อการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโศกด้วยปัญญามี 4 กลุ่ม  
คือ 1) การคิดอย่างมีเหตุผล 2) การควบคุมตนเอง 3) ความรับผิดชอบต่อสังคม และ 4) สถานการณ์  
เช่น การมีแบบอย่างจากครอบครัว เพื่อน อาจารย์ และระดับเศรษฐกิจของครอบครัว ตัวแปรที่ 4 เป็นสิ่ง  
ที่อยู่นอกตัวบุคคลและควบคุมยาก แต่ตัวแปรที่ 1-3 เป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล  
ได้ และเมื่อพัฒนาได้จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีไม่ให้หลงเหลือเปลืองกับค่านิยมบริโศกมากนัก ดังนั้นคณะผู้  
วิจัยจึงตัดสินใจฝึกฝนพัฒนาคุณลักษณะตามตัวแปรที่ 1-3

การคิดอย่างมีเหตุผลในงานวิจัยนี้มุ่งไปที่การคิดตามหลักพุทธธรรมซึ่งเรียกว่า โยนิโธ  
มนสิการ การคิดตามหลักพุทธธรรมนี้เป็นปัจจัยภายในของบุคคลเมื่อควบคู่กับปัจจัยภายนอก คือ การ  
อนุเคราะห์ของบุคคลอื่นแล้วเปรียบเสมือนเป็นรุ่งอรุณหรือก่อให้เกิดปัญญา หรือสัมมาทิฐิ (ความเชื่อ  
ในหลักการที่ถูกต้อง) ในพุทธศาสนา (พระเทพเวที. 2535 : 28) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้คนมีการพัฒนาตน  
ไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี จากวิธีการคิดตามหลักพุทธธรรมซึ่งพระเทพเวที (2535) ได้แจกแจงไว้ 10 วิธี  
คณะผู้วิจัยเลือกวิธีที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรตามในงานนี้มาเพียง 7 วิธี นั่นคือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย  
วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (อริยสังข์) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก  
วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม และวิธีคิดแบบวิภาษวาท ความหมายโดยย่อ  
ของวิธีคิดเหล่านี้มีดังนี้

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการคิดหาสาเหตุและปัจจัยของปรากฏการณ์หรือปัญหาที่  
เกิดขึ้นแล้วหาทางแก้ปัญหา

วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการพิจารณาส่วนย่อย ๆ ที่รวมกันเป็นสภาวะสมมติ  
หรือเหตุการณ์บางอย่าง

วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (อริยสังข์) เป็นการทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น สืบสาวหาสาเหตุ  
ของปัญหา กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ และกำหนดแนวปฏิบัติ

วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านดี (คุณ) และด้านร้าย  
(โทษ) แล้วจึงเลือกทางปฏิบัติที่เหมาะสม (ทางออก)

วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาสิ่งที่จะบริโศกใช้สอยว่ามีประโยชน์ต่อ  
การดำรงชีวิต (สนองปัญญา) หรือมีเป้าหมายอื่นเสริมมาด้วย (สนองตัณหา)

วิธีคิดแบบเจ้าคุณธรรม เป็นการพิจารณาสิ่งที่ได้ประสบโดยชักนำความคิดไปในทางที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ ไม่ใช่คิดปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ดีงาม

วิธีคิดแบบวิภวาท เป็นการพูดซึ่งมาจากการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้ครอบคลุมทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่คิดถึงแนวเดียว

การควบคุมตน (self-control) ซึ่ง Bandura (1986) ใช้คำว่า self-regulator และในภาษาไทยมีผู้เรียกว่า "การกำกับตนเอง" (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536) หมายถึง ความสามารถที่บุคคลควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำ (กระทำหรือไม่กระทำ) ของตน การกำกับตนเองประกอบด้วยกระบวนการ 3 ประการ คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง นอกจากนี้ มีนักวิชาการใช้คำว่า "ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน" โดยที่การควบคุมตนมีเป้าหมายที่ดีงามในอนาคตนั่นเอง การควบคุมตนส่วนมากเป็นการเลือก (เลือกหรือไม่เลือก) แสดงพฤติกรรมในสภาพการณ์ที่มีเงื่อนไขของผลการกระทำที่ขัดแย้งกัน (ผลทางบวกหรือผลทางลบ) (Kazdin, 1989) ในงานวิจัยนี้ใช้ความหมายของการควบคุมตนเป็นการที่บุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ โดยตระหนักถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อตนเองและส่วนรวม

ความรับผิดชอบต่อสังคม ในงานวิจัยนี้ใช้ความหมายของเหตุผลเชิงจริยธรรม ซึ่งหมายถึงเจตนาของบุคคลในการเลือกกระทำหรือไม่กระทำในสภาพการณ์ที่มีผลประโยชน์หลายฝ่ายขัดแย้งกัน โดยมีเจตนาที่จะให้เป็นประโยชน์ (หรือโทษ) ต่อตนเอง ผู้อื่น หรือส่วนรวม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2540) ชั้นของการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมมี 6 ขั้นตอน ตั้งแต่ต่ำสุด (หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ) แสวงหารางวัลที่เป็นวัตถุสิ่งของ มีเจตนาที่จะทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ มีเจตนาที่จะทำตามกฎระเบียบ มีเจตนาที่จะทำสิ่งถูกต้องเพื่อส่วนรวม ไปจนสูงสุด (ปฏิบัติตามแนวอุดมคติสากล) (Kohlberg, 1976) ในงานวิจัยนี้จึงใช้ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคมในความหมายว่าเป็นเจตนาของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม ซึ่งตรงกับเหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นที่ 4 (ทำตามกฎระเบียบและหลักศาสนาเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม)

เมื่อได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียดแล้ว คณะผู้วิจัยจึงกำหนดตัวแปรในองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. การคิดอย่างมีเหตุผล ใช้ตัวแปรการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) (YONI)
2. การควบคุมตนเอง ใช้ตัวแปรการควบคุมตน (SC)
3. ความรับผิดชอบต่อสังคม ใช้ตัวแปรเหตุผลเชิงจริยธรรม (MOR)
4. องค์ประกอบนอกตัวบุคคล ใช้ตัวแปร 2 ตัว คือ ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM)

และอิทธิพลของเพื่อน (FRI)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยไม่พบงานที่แสดงความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญากับการคิดอย่างมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) แต่พบงานวิจัยที่ทดลองสอนวิชาต่าง ๆ ในชั้นมัธยมศึกษาด้วยการประยุกต์หลักของโยนิโสมนสิการ แล้วพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่อง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ (จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์. 2541 และ วันรพ กุศล. 2541) การวิเคราะห์ตนเอง (พจนารถ บัวเขียน. 2535) และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (ปราณี สมสกุล. 2538) อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ได้ให้แนวทางที่น่าจะนำไปสู่ประโยชน์ของการฝึกคิดแบบพุทธธรรม ที่จะเชื่อมต่อการบริโภคด้วยปัญญา เมื่อรวมกับหลักการในพุทธศาสนาแล้วคณะผู้วิจัยเชื่อว่าการพัฒนาการคิดแบบพุทธธรรมย่อมจะเกิดผลที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และเนื่องจากตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคมใช้ดัชนีจากการวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม ตัวแปรนี้จึงน่าจะมีแนวทางที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในลักษณะเดียวกัน เนื่องจากมีงานวิจัยที่พบว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนามากเป็นผู้ที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง (ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ. 2540)

สำหรับการควบคุมตนเอง มีงานวิจัยหลายงานที่แสดงว่า ผู้ที่มีการควบคุมตนเองมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้สูงด้วย คือ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ. 2529) การหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ (วิชัย เขียดบัว. 2534) การกินที่เหมาะสม ฉลาดเลือกกิน (อุบล เลี้ยววาริน. 2534 และ รุจิเรศ พิษิตานนท์. 2546) พฤติกรรมอนามัย และการบริโภคอาหาร (รัตนา ประเสริฐสม. 2526 และยศ อัมพรรัตน์. 2536) และการใช้ไฟฟ้า (ฐานันดร เปี้ยศิริ. 2545) งานวิจัยที่กล่าว มีกลุ่มตัวอย่างหลายวัยทั้งนักเรียนและผู้ใหญ่ กล่าวโดยสรุป ตัวแปรควบคุมตนเองเป็นตัวทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นจึงคาดว่า ตัวแปรนี้ย่อมจะเกี่ยวข้องทางบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

สำหรับตัวแปรกลุ่มนอกตัวบุคคล คือ ประสบการณ์จากครอบครัวและอิทธิพลของเพื่อนนั้น สำหรับความสำคัญหรืออิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อตัวแปรต่าง ๆ มีเป็นอันมาก สำหรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคด้วยปัญญา มีผลวิจัยที่ยืนยันว่านักเรียนที่มีเพื่อนดี ได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากผู้ปกครอง ย่อมมีพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพดี (ณัฐวัตร ลุนหงส์. 2543) และการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่เป็นตัวทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมฉลาดเลือกกินและพฤติกรรมกินอาหารเหมาะสมกับสุขภาพ (รุจิเรศ พิษิตานนท์. 2546) งานวิจัยทั้งสองที่กล่าวมาแล้วมีนักเรียนมัธยมต้นและปลายเป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นประสบการณ์ที่นิสิตได้รับจากครอบครัว จึงน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา สำหรับความสำคัญของเพื่อนนั้น มีงานวิจัยเชิงสำรวจที่ชี้ชัดว่า นิสิตปรึกษาเพื่อนเป็นอันดับแรกเมื่อมีปัญหา โดยเฉพาะปัญหาที่



เกี่ยวกับศีลธรรม จริยธรรม (ผ่องใส ศุภจรรยารักษ์, 2546) นอกจากนั้น วิทยุในกรุงเทพฯ ระบุว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าแฟชั่นนำเข้าจากต่างประเทศ (ทัศนาวลัย เตชะพิสิษฐ์, 2545) ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นสูงมากในหลาย ๆ เรื่อง และคาดว่าน่าจะมีอิทธิพลต่อเรื่องพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาด้วย

## รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

ในงานวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 การฝึกอบรมการควบคุมตน

ขั้นที่ 2 การฝึกเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ซึ่งจำแนกเป็น

- การเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา
- การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคด้วยปัญญา และการพัฒนาการคิดตามหลักพุทธธรรม หรือโยนิโสมนสิการ

ขั้นที่ 3 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการควบคุมตนแบบประยุกต์ เพื่อให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการฝึกอบรมในงานวิจัยนี้อาศัยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นหลัก

ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงรายละเอียดของขั้นตอนต่าง ๆ

### กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งที่ควรนำมาใช้ในการฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคด้วยปัญญา เพราะสามารถช่วยเปลี่ยนแปลงเจตคติและการกระทำหรือพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (ทีศนา แหมมณีและคณะ, 2522 : 1) ทำให้เกิดการรวมพลังกายและพลังความคิดเข้าด้วยกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการทำงาน (บัญชา ศรีมงคล, 2521) และสามารถใช้ในการฝึกทักษะทางสังคม ทักษะการค้นคว้า ทักษะทางปัญญาและทักษะในการทำงานกลุ่ม ทักษะเหล่านี้พัฒนาผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ซึ่งมี 3 ขั้นตอนดังนี้

1. การมีส่วนร่วมการเรียนรู้ด้วยตนเองในกลุ่มย่อย (active participation) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมควรจัดให้มีทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

- 1.1 การมีส่วนร่วมด้านร่างกาย (physical involvement)
- 1.2 การมีส่วนร่วมด้านอารมณ์ (emotional involvement)
- 1.3 การมีส่วนร่วมด้านสติปัญญา (intellectual involvement)

2. **ขั้นวิเคราะห์ (analysis)** เป็นการรวมกลุ่มใหญ่เพื่ออภิปรายวิเคราะห์การเรียนรู้ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้อย่างกว้างขวางทั้งในด้านความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกและด้านความรู้ที่ได้รับ

3. **ขั้นสรุปและวิเคราะห์หลักการ (generalization and application)** เป็นการรวบรวมแนวความคิดที่ค้นพบ สรุปเป็นหลักการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบัน หรือแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ในอนาคต

นอกจากนี้ พบว่ากิจกรรมกลุ่มมีผลให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง มีความอบอุ่น และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (พัชนี วรกวิน, 2522 : 149 - 150) อีกทั้งช่วยสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์ สามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ มีความเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น และนับถือตนเอง (สุรินทร์ คล้ายรามัญ, 2522 : 34 ; อ้างอิงจาก Treppa and Frike, 1980) การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถสร้างเสริมโดยการพัฒนาความรับผิดชอบ การให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม การมีโอกาสคิดเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหา การสนับสนุน ให้กำลังใจและข้อมูลย้อนกลับทางด้านบวก การสร้างแนวปฏิบัติ โดยคำนึงถึงผลที่จะตามมา เหล่านี้ช่วยให้ยอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้น (Brooks, 1992 : 544 - 548) คุณลักษณะดังกล่าวและบรรยากาศดังกล่าว จะช่วยสนับสนุนกระบวนการคิดแก้ปัญหา และสอดคล้องกับหลักการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งต้องอาศัยการสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี และมีเจตคติที่ดีต่อผู้ดำเนินการอบรมหรือครูเพื่อสร้างศรัทธาในการเรียนรู้ร่วมกัน (สุมน อมรวิวัฒน์, 2530 : 68)

กระบวนการเรียนรู้จากกลุ่มสัมพันธ์เป็นพื้นฐานที่ดีของการพัฒนาตนเอง เพราะฝึกฝนการวิเคราะห์ปัญหาและปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น รู้จักตนเองและผู้อื่นดีขึ้น (สุรินทร์ คล้ายรามัญ, 2522 : 34 ; อ้างอิงจาก Treppa and Frike, 1980) เราอาจนำกระบวนการกลุ่มย่อยเพื่อการพัฒนาตนเอง (encounter group) มาใช้ในการเริ่มต้นฝึกตนเอง โดยส่งเสริมให้แต่ละบุคคลมีความตระหนักในตนเองมากขึ้น มีความเข้าใจในความต้องการและความรู้สึกของตนเองดีขึ้น ทั้งนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมควรดำเนินกิจกรรมอย่างรอบคอบและไวต่อความรู้สึกของผู้เรียน กระบวนการกลุ่มนอกจากช่วยสร้างความสนใจและสร้างความเข้าใจร่วมกันด้วยการแลกเปลี่ยนทัศนะกันแล้ว ยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มเท่าที่ตนเองพอใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

### **กระบวนการควบคุมตนแบบประยุกต์**

การควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่มุ่งหมายโดยไม่ต้องถูกควบคุมบังคับจากภายนอก ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ดังที่ ดวงเดือน พันธุมนาวิน กล่าวว่าการควบคุมตนเองช่วยให้สามารถที่จะกระทำหรือเว้นการกระทำบางชนิด (หรือสามารถที่จะเริ่มพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทนหรือเสียสละ

โดยมีปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสม) จนบังเกิดผลที่ต้องการในเวลาต่อมาได้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2530 : 101) การควบคุมตนเอง ยังรวมถึงการอดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุ การหลีกเลี่ยงการกระทำผิด และการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้

แนวการส่งเสริมการควบคุมตนเองมีดังนี้

1. การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและการบอกตนเองให้รู้จักควบคุมตนเองด้านการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ
2. การแก้ปัญหาโดยการประยุกต์ความรู้มาใช้อย่างมีลำดับขั้นตอน
3. การหาวิธียับยั้งการทำตามใจของตนเอง
4. การรู้ประสิทธิภาพในการทำงานของตน โดยสังเกตความสามารถในการทำงาน (พรรัตน์ เกษกมล. 2537 : 37 ; อ้างอิงจาก นงนุช โรจนเลิศ. 2523) ราธัสและเนวิด (Rathus and Nevid) ได้เสนอให้มีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมที่เกิดขึ้น และตัดสินใจเลือกสิ่งเร้าในการแก้ปัญหาด้วยการเสริมแรง และบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทุกขณะ โดยบันทึกเวลา สถานที่ ความคิดและความรู้สึก รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การวิเคราะห์บทบาทหน้าที่ทำให้มีความตระหนักในสถานะแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งมีผลให้เกิดแรงจูงใจที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ควรมีการรวมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา (Rathus and Nevid, 1995 : 269 ; citing Komaki and Dore-Boyce, 1987) และอาจสำรวจติดตามผลตนเอง (self-monitoring) และวิเคราะห์บทบาทรวมทั้งการให้กำลังใจตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้อยู่ในกรอบของสังคมได้เป็นอย่างดี

โดยทั่วไป การพัฒนาตนเองมักจะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เพราะคนส่วนมากไม่ได้รับการฝึกฝนด้านการควบคุมตนเองมาก่อน การควบคุมตนเองตามหลักจิตวิทยาอย่างเต็มที่มักใช้ได้ในสถานการณ์ทดลอง ซึ่งยากที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริงเมื่อปฏิบัติเองตามลำพัง จึงมีการเสนอแนวการปฏิบัติดังนี้

1. สร้างเจตคติที่ดีต่อการแก้ปัญหา
2. วิเคราะห์ปัญหาอย่างละเอียดรอบคอบ
3. วางแผนแก้ปัญหา และรวบรวมข้อมูล
4. นำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา
5. ปฏิบัติการแก้ปัญหาอย่างจริงจังพร้อมทั้งบันทึกผล
6. ติดตามพฤติกรรมแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

คนส่วนมากในสังคมไทยยากที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองตามลำพังเท่าที่ควร เพราะยากที่จะเอาชนะใจตนเองได้ พบว่าคนไทยส่วนหนึ่งยังต้องการผู้ที่มีความปรารถนาดีและมีความเป็นมิตรมาช่วยรับฟังและรับรู้ปัญหา ซึ่งจะเป็นผู้ที่สามารถเป็นกำลังใจในการแก้ปัญหาได้ ความน่าศรัทธาจะทำให้ผู้ที่ต้องการแก้ปัญหามีความภาคภูมิใจที่จะให้รับรู้ถึงความพยายามในการ

พัฒนาตนเอง และมีความเสียใจและเสียหน้าอย่างมากหากไม่สามารถปฏิบัติตามที่ได้มุ่งหมายเอาไว้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้สำเร็จ (ทิตนา แชมมณี. มปป : 6 - 7) แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่เกิดขึ้นได้เมื่อมีกัลยาณมิตรที่เคารพและไว้วางใจและมีปรโตโมหะ คือ การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตน

### กระบวนการสร้างเจตคติ

เจตคติ หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่อยู่ในรูปของความรู้เชิงประเมินค่าในสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่ามีประโยชน์หรือโทษเพียงใด จนเกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความพร้อมที่จะกระทำ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2530 : 125) เจตคติมีความสำคัญอย่างมาก เพราะมีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของคนเรา เจตคติที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจเป็นเจตคติที่ดี เจตคติที่ดีบางส่วนหรือมีเจตคติที่ไม่ดี การที่จะปรับเปลี่ยนเจตคติของบุคคลให้ดีขึ้นอาจกระทำได้โดยการฝึกอบรม การสร้างเจตคติ อาศัยทฤษฎีของแมคไกวร์ (อ้อมเดือน สดมณี. 2540 : 7 ; อ้างอิงจาก McGuire, 1969) ที่ประกอบด้วยหลัก 3 ชั้น ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าของการกระทำสิ่งที่ดีงาม หรือโทษของการไม่กระทำสิ่งที่ดีงาม
2. ความเข้าใจจากการสนทนาถึงความรู้สึกต่อการกระทำ
3. ความพร้อมที่จะกระทำหรือความมุ่งมั่นที่จะกระทำ

### นิยามและการวัดตัวแปร

1. พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) หมายถึง การกระทำโดยผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการที่จะตัดสินใจเลือกบริโภคหรือใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว ของใช้ส่วนรวม หรือทรัพยากรธรรมชาติ เงินและเวลา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม วัดด้วยเครื่องมือวัดประเภทมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก "ประจำ" ถึง "ไม่เคย" จำนวน 27 ข้อ สำหรับข้อความทางบวกให้คะแนน 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้ในทิศทางตรงกันข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. ความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา (BINT) หมายถึง ความพร้อมหรือเจตนาของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา และมุ่งที่จะหลีกเลี่ยงการไม่บริโภคด้วยปัญญา ตัวแปรนี้เป็นส่วนหนึ่งของเจตคติซึ่งนิยามในข้อที่ 5 วัดโดยใช้แบบสอบถามที่เป็นข้อความที่แสดงถึงความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภค จำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จาก "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" แต่ละข้อให้คะแนน 2 ลักษณะ คือ กรณีข้อความทางบวก ให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทาง

ตรงข้าม ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3. การคิดอย่างมีเหตุผล (YONI) หมายถึง การคิดถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีปัญญาเป็นอิสระ ช่วยตนเองให้ไร้ทุกข์ พร้อมทั้งเกิดสันติสุข สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 7 วิธีคือ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3) วิธีคิดแบบแก้ปัญห (อริยสัจ) 4) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก 5) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 6) วิธีคิดแบบรู้คุณธรรม และ 7) วิธีคิดแบบวิภาษวาท การวัดโยนิโสมนสิการวัดได้จากแบบทดสอบการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งมี 20 ข้อ แต่ละข้อเป็นสภาพการณ์ในชีวิตประจำวันตามแนวคิดทั้ง 7 วิธีที่กล่าวมาแล้วโดยยึดเนื้อหา 4 เรื่อง คือ ทรัพยากร เงิน เวลา และสิ่งของเครื่องใช้ แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัวเลือก ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน นอกนั้นให้ 0 คะแนน ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการคิดอย่างมีเหตุผลสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

4. การควบคุมตนเอง (SC) หมายถึง การที่บุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง และแนวโน้มในการกระทำให้เป็นไปในแนวทางที่พึงประสงค์ โดยตระหนักถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตแก่ตนเอง สังคม ประเทศชาติ ซึ่งวัดโดยใช้ประโยคที่เป็นการบริโภคหรือการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 หน่วยจาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" จำนวน 16 ข้อ ให้คะแนนรายข้อ 2 ลักษณะ คือ กรณีข้อความทางบวก ให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

5. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา(ATT) หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้การคิดเชิงประเมินค่าเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคด้วยปัญญาและโทษของการไม่บริโภคด้วยปัญญา รวมทั้งความรู้สึกพอใจในประโยชน์ของการบริโภคด้วยปัญญา และไม่พอใจในโทษของการบริโภคด้วยปัญญาในการบริโภคและใช้สิ่งของต่าง ๆ ในการวัดใช้ข้อความ 15 ข้อ ที่แสดงความรู้สึก ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคสิ่งของเครื่องใช้ เงิน เวลา และทรัพยากรธรรมชาติ และให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายลงบนมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ให้คะแนนรายข้อ 2 ลักษณะ คือ กรณีข้อความทางบวก ให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาทางบวกสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (MOR) หมายถึง เจตนาของบุคคลที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม จึงมีความหมายสอดคล้องกับความหมายของจิตลักษณะด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมประเมินจากการให้เหตุผลในการตัดสินใจกระทำ หรือไม่กระทำอย่าง

หนึ่งอย่างใดในสถานการณ์ที่ค่านิยมอย่างน้อยสองด้านเกิดการขัดแย้งกัน เหตุผลที่บุคคลระบุจะสะท้อนถึงพัฒนาการทางจิตใจของผู้ให้เหตุผลอย่างเป็นระบบ ในการวิจัยครั้งนี้จะวัดปริมาณเหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้ถูกศึกษาเพื่อสะท้อนให้เห็นปริมาณความรับผิดชอบต่อสังคม โดยใช้เครื่องมือวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมของ โกศล มีคุณ และณรงค์ เทียมเมฆ (2545) ซึ่งกำหนดเหตุการณ์ที่มีข้อความขัดแย้งแต่ละเหตุการณ์มีคำถาม 2 ข้อ และขอให้ผู้ตอบแสดงเจตนาที่จะกระทำหรือไม่กระทำด้วยเหตุผลที่กำหนดไว้ให้สองข้อ แต่ละข้อเป็นแบบมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" การให้คะแนนรายชื่อเทียบกับระดับ 5 และ 6 ของเหตุผลเชิงจริยธรรม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำกว่า

7. ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) หมายถึง การได้รับปลุกฝังถ่ายทอดนิสัยบริโภคจากครอบครัว ซึ่งเป็นปริมาณการรับรู้ของนิสิตจากอดีตถึงปัจจุบันว่าได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้จ่ายเงิน การใช้เวลา การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ตลอดจนการเลือกซื้อและใช้สิ่งของส่วนตัว ทั้งโดยทางตรง เช่น การให้คำแนะนำ ส่งเสริมสนับสนุน ตักเตือน ควบคุม และโดยทางอ้อมด้วยการปฏิบัติเป็นแบบอย่างแก่เยาวชน วัดด้วยเครื่องมือวัดประเภทมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" จำนวน 20 ข้อ ข้อความทางบวกให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 20-120 คะแนน ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่าได้รับการปลุกฝังถ่ายทอดนิสัยการบริโภคจากครอบครัวอย่างเหมาะสมมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

8. อิทธิพลของเพื่อน (FRI) หมายถึง อิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อการบริโภคด้วยปัญญา การได้รับชักจูงและทำตาม หรือเลียนแบบเพื่อนในการตัดสินใจบริโภค หรือใช้ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งของ เงิน และเวลา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม วัดด้วยเครื่องมือวัดประเภทมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" จำนวน 14 ข้อ ข้อความทางบวกให้คะแนนจาก 6 ถึง 1 ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในด้านพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### สมมติฐานการวิจัย

ในขั้นการทดลอง ผู้วิจัยมีสมมติฐานจากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับตัวแปรและวิธีการที่ใช้ในการทดลองดังนี้

นิสิตที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ควบคู่กับการฝึกควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมและความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ที่ได้รับการฝึกอบรมเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งหรือไม่ได้รับเลย

### บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

ขั้นตอนแรกเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร วิเคราะห์ปัจจัยที่เอื้อหรือขัดขวางพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และขั้นตอนที่สองเป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยภาพรวมจึงเป็นการวิจัยและพัฒนา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 งานวิจัยเชิงสำรวจและศึกษาความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 686 คน เป็นชาย 210 คน และหญิง 476 คน จากมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง และมหาวิทยาลัยของเอกชน 3 แห่ง (รายชื่อมหาวิทยาลัยอยู่ในภาคผนวก ก)

จำนวนนิสิตในชั้นสำรวจจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ

| มหาวิทยาลัย | จำนวนนิสิต |
|-------------|------------|
| รัฐ         |            |
| 1           | 169        |
| 2           | 53         |
| 3           | 148        |
| รวม         | 370        |
| เอกชน       |            |
| 1           | 138        |
| 2           | 118        |
| 3           | 60         |
| รวม         | 316        |
| รวมทั้งหมด  | 686        |

ตอนที่ 2 งานวิจัยเพื่อพัฒนา เป็นการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยนิสิตปริญญาตรี ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 41 คน จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

### เครื่องมือวัดตัวแปร

แบบสอบถามที่ใช้วัดตัวแปรในงานวิจัยนี้มีทั้งหมด 8 ฉบับ (ดูในภาคผนวก ข.) ทุกฉบับได้มีการทดลองใช้และวิเคราะห์รายข้อ ชื่อแบบสอบถาม จำนวนข้อของแบบสอบถาม ค่าอำนาจจำแนกและดัชนีความเชื่อมั่นแสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนข้อและคุณภาพของเครื่องมือวัดตัวแปรต่าง ๆ

| ชื่อแบบสอบถามฉบับที่   | จำนวนข้อ           | ค่าอำนาจจำแนก $r_{tt}^*$      | สปส.แอลฟา** |
|--|--------------------|-------------------------------|-------------|
| 1. การอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน (BEH)  | 27                 | .240 - .498                   | .76         |
| 2. การอุปโภคบริโภคของฉันทน์ (ความตั้งใจที่จะกระทำ) (BINT) เลือกมาจากฉบับอันดับ 3 | 10                 | .281-.619                     | .79         |
| 3. ความคิดเห็นในเรื่องการอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน (ATT)                       | 15                 | .253 - .624                   | .74         |
| 4. เหตุผลในการคิด (YONI)   | 20                 | t = 2.4 - 4.9<br>(sig = .000) | .57         |
| 5. การใช้ชีวิตประจำวัน (ควบคุมตน) (SC)   | 16                 | .233 - .525                   | .73         |
| 6. เจตนาพิสุทธ์ (ความรับผิดชอบต่อสังคม) (MOR)                                    | 6 เรื่อง<br>12 ข้อ | .187 - .480                   | .70         |
| 7. ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM)   | 20                 | .301 - .518                   | .79         |
| 8 ความสัมพันธ์กับเพื่อน (อิทธิพลของเพื่อน) (FRI)                                 | 14                 | .274 - .505                   | .73         |

\* n = 109 สำหรับทุกฉบับ ยกเว้นฉบับ YONI n = 30

\*\* คิดจากข้อมูลการสำรวจ n = 679 คน ยกเว้นฉบับ BINT คิดจาก 107 คน



ตัวอย่างการเขียนข้อความในแบบสอบถาม

1. พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความที่เป็นการบริโภคในชีวิตประจำวัน เช่น

ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าตามแฟชั่น

2. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) สำหรับแบบสอบถามฉบับนี้ ในชั้นการสำรวจใช้ข้อความที่แสดงถึงมิติทั้ง 3 ด้านของเจตคติ คือ ความคิดเชิงประเมินค่า ความรู้สึก และความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา สำหรับมิติที่ 3 คือ ความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญานั้น ผู้วิจัยใช้เป็นตัวแปรตามในชั้นการทดลองและได้เลือกเฉพาะข้อความที่แสดงถึงความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และใช้สัญลักษณ์แทนด้วย BINT

ตัวอย่างข้อความสำหรับด้านความคิดเชิงประเมินค่า เช่น

การทำงานที่คุ้มค่าใช้จ่ายเป็นเรื่องเสียเวลา

ตัวอย่างสำหรับด้านความรู้สึก เช่น

ฉันมีความสุขที่ได้ซื้อของแม้ว่าจะไม่จำเป็นนัก

และตัวอย่างสำหรับด้านความตั้งใจจะกระทำ เช่น

ฉันตั้งใจจะใช้เสื้อผ้าให้คุ้มค่า

3. การคิดอย่างมีเหตุผล (YONI) ข้อความที่ใช้ในแบบสอบถามฉบับนี้แสดงถึงเหตุผลในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันพร้อมตัวเลือก 4 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าเดือนนี้ใช้เงินเดือนหมดก่อนสิ้นเดือน ท่านจะทำอย่างไรเป็นอันดับแรก

ก. ขอยืมเงินเพื่อนใช้

ข. โทษตัวเองที่ไม่รู้จักควบคุมการใช้จ่ายเงินให้ดี

ค. ไม่ต้องคิดอะไร รีบเขียนจดหมายขอเงินพ่อแม่

ง. คิดว่าจะอะไรเป็นสาเหตุให้เงินเดือนหมดก่อนที่ควรจะเป็น

4. การควบคุมตนเอง (SC) ข้อความที่ใช้เป็นการแสดงถึงการกระทำของบุคคลโดยคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตัวอย่างข้อความ เช่น

ฉันเลือกรับประทานอาหารที่อร่อยถูกปากมากกว่าสิ่งอื่นใด

5. ความรับผิดชอบต่อสังคม (MOR) แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการกำหนดเรื่องให้อ่าน 6 เรื่อง เนื้อเรื่องแต่ละเรื่องเป็นปัญหาขัดแย้งทางจริยธรรม ผู้ตอบอ่านเนื้อเรื่องแต่ละเรื่องแล้วตอบคำถามที่ตามมาซึ่งเป็นการแสดงเหตุผลในการตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำบางสิ่งบางอย่าง

6. ประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) ข้อความในแบบสอบถามฉบับนี้แสดงถึงบทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่ได้ปฏิบัติหรือสนับสนุนส่งเสริมนิสัยในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคด้วยปัญญา ตัวอย่างเช่น

พ่อแม่คาดหวังให้ฉันเก็บเงินซื้อของที่ฉันอยากได้ด้วยตนเอง

7. อิทธิพลของเพื่อน (FRI) แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการตัดสินใจในการบริโภคโดยได้รับอิทธิพลทางใดทางหนึ่งจากเพื่อน ตัวอย่างเช่น  
เมื่อเพื่อนชวนให้ฉันโคตเรียน ฉันไม่กล้าปฏิเสธ

### ขั้นตอนและรูปแบบการทดลอง

#### สมมติฐานในการทดลอง

อาศัยผลงานการทบทวนเอกสารและผลการสำรวจในขั้นแรกในโครงการนี้ ผู้วิจัยมีสมมติฐานว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ควบคู่กับการฝึกควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมและความตั้งใจในการบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ

#### ตัวแปรในการทดลอง

ตัวแปรต้นในการทดลองมี 2 ตัว คือ

1. การฝึกการควบคุมตนเอง (ฝึก-ไม่ฝึก)
2. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา (ฝึก-ไม่ฝึก) ชุดฝึกอบรมการบริโภคด้วยปัญญาประกอบด้วยการเล่นเจตคติและการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งประยุกต์ตามแนวโยนิโสมนสิการ

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา

#### แบบแผนการทดลอง

แบบแผนที่ใช้ในการทดลองปรากฏในแผนภูมิดังนี้

#### การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา

|        |        | กลุ่มทดลอง(ฝึก)   | กลุ่มควบคุม(ไม่ฝึก) | รวม           |
|--------|--------|-------------------|---------------------|---------------|
| การฝึก | ฝึก    | $n_{11} = 9$ [A]  | $n_{12} = 6$ [C]    | $n_{1.} = 15$ |
|        | ไม่ฝึก | $n_{21} = 13$ [B] | $n_{22} = 13$ [D]   | $n_{2.} = 26$ |
| รวม    |        | $n_{.1} = 22$     | $n_{.2} = 19$       | $n_{..} = 41$ |

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่สมัครเข้าร่วมโครงการ ซึ่งมาจากคณะศึกษาศาสตร์ 21 คน (วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป) คณะสังคมศาสตร์ 26 คน (วิชาเอกการพัฒนาชุมชน) และคณะวิศวกรรมศาสตร์ 4 คน จำนวนเริ่มต้น 51 คน (นิสิตมาไม่ครบตามที่สมัครไว้) ต่อมาบางคนมีความจำเป็นไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้ตลอด ขั้นสุดท้าย จึงเหลือ 41 คน (เป็นชาย 14 คน หญิง 27 คน สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ 16 คน คณะสังคมศาสตร์ 23 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ 2 คน) ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เป็นดังนี้

1. คณะผู้วิจัยขออนุมัติของอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิตให้โครงการนี้ซึ่งให้ชื่อว่า "โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต" สามารถลงบันทึกในสมุดกิจกรรมของนิสิตได้ เมื่อได้รับอนุมัติแล้วจึงได้ส่งใบประกาศให้นิสิตสมัครเข้าโครงการ ได้ผู้สมัครทั้งหมด 60 คน ตามต้องการ

2. คณะผู้วิจัยนัดหมายวันทำการทดลองกับผู้สมัคร

3. คณะผู้วิจัยจัดนิสิตลงในกลุ่มต่าง ๆ โดยการสุ่ม

การประสานงานทั้งหมดกระทำผ่านอาจารย์ผู้รับผิดชอบที่ประจำคณะศึกษาศาสตร์ ฝ่ายวิชาพื้นฐาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

### รูปแบบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา (กลุ่มทดลอง)

รูปแบบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคด้วยปัญญาโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการซึ่งอาศัยแนวคิด หลักการ ทฤษฎีและกระบวนการ ดังนี้

1.1 สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคด้วยปัญญาด้วยแนวคิด หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริโภค โยนิโตมนสติการและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ และสรุปเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้

1.2 สร้างเจตคติที่ดีต่อการบริโภคด้วยปัญญา การควบคุมตน และเหตุผลเชิงจริยธรรมเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม โดยใช้กระบวนการสร้างเจตคติ ดังนี้

| ขั้นตอนการฝึก                      | วิธีการฝึก               |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. พัฒนาคำรู้เชิงประเมินค่า        | กิจกรรม "การเลี้ยงสัตว์" |
| 2. พัฒนาคำรู้สึกพึงพอใจ-ไม่พึงพอใจ | กิจกรรม "น้ำสะอาด"       |
| 3. พัฒนาคำพร้อมที่จะกระทำ          | กิจกรรม "ความคิดตอบโต้"  |

1.3 พัฒนาการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) กิจกรรมในวิธีการคิดแต่ละแบบ ประกอบด้วย การอ่านเรื่อง และการวิเคราะห์หรืออภิปรายร่วมกัน การแบ่งกลุ่มย่อยทำกิจกรรม การแสดงละคร และการสรุปสาระร่วมกัน นอกจากนี้มีการเสริมกิจกรรมสั้นทางการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

2. ฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองและการทำงานโดยใช้กระบวนการควบคุมตนเองแบบประยุกต์ เพื่อให้เหมาะสมกับการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง กิจกรรมนี้มอบให้กลุ่มตัวอย่างสังเกตตนเองและจดบันทึก หลังการทดลองเป็นเวลานาน ประมาณ 1 เดือน

### รูปแบบการพัฒนากลุ่มฝึกควบคุมตนเอง

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการสามารถควบคุมตนเองจากภายในตนเองได้ ผู้วิจัยใช้วิธีการหลากหลาย มีทั้งการให้นิสิตแต่ละคนอ่านเรื่องราวตัวอย่าง อภิปราย การแบ่งกลุ่มย่อยทำกิจกรรม การเสนอผลงาน และการวางแผนงานของตนเอง

หลักการสำคัญที่ใช้ในการฝึกควบคุมตนเอง มีดังนี้

1. กำหนดเป้าประสงค์ของการปรับพฤติกรรมของตนเองขึ้น แบ่งเป็นเป้าประสงค์ย่อย ๆ และทำให้สำเร็จเป็นขั้น ๆ ไป จนสำเร็จสมบูรณ์
2. ศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นหลังจากการทำพฤติกรรมอย่างถูกต้อง
3. จัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมอย่างเหมาะสม (ควบคุมด้วยปัจจัยภายนอก)
4. รับรู้สิ่งเร้าในความหมายอื่น ๆ (cognitive techniques) (ควบคุมด้วยปัจจัยภายในตัวเอง)
5. ให้รางวัลตนเองอย่างเหมาะสม เช่น การชมตัวเอง

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทดลอง

1. การฝึกการควบคุมตนเอง 1 สัปดาห์ก่อนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา (วันอาทิตย์ ที่ 14 กันยายน 2546)
2. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา 2 วัน คือ วันเสาร์ ที่ 20 และ อาทิตย์ ที่ 21 กันยายน 2546 (ดูรายละเอียดแผนกิจกรรมในกลุ่มต่าง ๆ ในภาคผนวก ค.)

### สถานที่ฝึกอบรม

ใช้สถานที่ของคณะศึกษาศาสตร์ อาคารวิทยพื้นฐาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
องครักษ์

### ชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรมประกอบด้วย 3 ชุดใหญ่ คือ ชุดที่ 1 ฝึกการควบคุมตน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง.) ชุดที่ 2 ฝึกเพื่อการเปลี่ยนเจตคติ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก จ.) และชุดที่ 3 ฝึกการคิด (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ฉ.) (ชุดที่ 2 และ 3 รวมกันเป็นชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา) ชุดฝึกอบรมเหล่านี้ได้ทดลองใช้กับนิสิตที่เรียนในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 40 คน เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2546 หลังจากนั้นจึงปรับปรุงเวลาและกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริง

### กิจกรรมในกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยจัดกิจกรรมสำหรับนิสิตในกลุ่มควบคุมโดยให้มีกิจกรรมสั้นทางการ เพื่อฝึกความสามัคคี (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข.)

### การวัดตัวแปร

ในการทดลองครั้งนี้มีลำดับการวัดตัวแปรดังต่อไปนี้

ตัวแปร YONI , ATT และ SC วัด 2 ครั้ง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปร BEH และ BINT วัดครั้งเดียว หลังการฝึกฝนตนเอง หรือวัดหลังการทดลองแล้ว 1

เดือน ดังรายละเอียดในตาราง 3

### การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นสำรวจ

คณะผู้วิจัยและนิสิตช่วยงานวิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยขออนุญาตจากอาจารย์เจ้าของวิชา หรืออาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ

ในขั้นการทดลอง คณะผู้วิจัยและนิสิตช่วยงานดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ตามเวลาในตาราง 3

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้วางแผนในการตรวจสอบผลการตอบแบบสอบถาม การลงได้ข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นสำรวจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และคำนวณการถดถอยพหุคูณเพื่อหาตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา

2. ขั้นการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากการทดสอบก่อนและหลังการให้ทรีทเม้นท์ ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Covariance - MANCOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานและสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบแผนวัดซ้ำ (Repeated Measures Analysis) เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงผลของตัวแปร YONI, ATT และ SC

ตาราง 3 แสดงเวลาในการวัดตัวแปรต่าง ๆ

| วันเดือนปี  | ตัวแปร                                       | กลุ่ม                  | หมายเหตุ  |
|---|--|------------------------|---|
| 14 กันยายน 2546<br>เวลา 9.00 น.                             | PEATT<br>PEYONI<br>PESC                      | A, C                   | วัดก่อนทดลองและฝึกควบคุมตน  |
| 20 กันยายน 2546<br>เวลา 9.00 -15.00 น.<br><br>เวลา 16.00 น. | PEATT<br>PEYONI<br>PESC<br><br>POATT<br>POSC | B, D<br><br>A, B, C, D | วัดก่อนทดลองและทำกิจกรรมทั้งสอง<br>กลุ่ม<br><br>วัดหลังทดลองช่วงแรก |
| 21 กันยายน 2546<br>เวลา 9.00-16.00 น.                       | POYONI                                       | A, B, C, D             | ฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการ<br>บริโภคและวัดหลังทดลองช่วงสอง      |
| 14 ตุลาคม 2546<br>เวลา 9.00 น.                              | POBEH<br>POBINT                              | A, B, C, D             | นิสิตทยอยมาทำแบบสอบถามตาม<br>เวลาของตน วัดหลังฝึกด้วยตนเอง          |

หมายเหตุ PE หมายถึง การวัดตัวแปรก่อนการทดลอง  
PO หมายถึง การวัดตัวแปรหลังการทดลอง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากชั้นสำรวจ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการสำรวจจากนิสิตทั้งสิ้นสี่ชั้นปี (ปีที่ 1, 2, 3 และ 4 จำนวน 89, 306, 247 และ 44 คนตามลำดับ) จำนวนทั้งหมด 686 คน เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง จำนวน 370 คน (53.9%) และในมหาวิทยาลัยเอกชน 3 แห่ง จำนวน 316 คน (46.1%) นิสิตทั้งหมดแบ่งเป็นนิสิตชาย 210 คน (30.6%) และหญิง 476 คน (69.4%) อายุเฉลี่ยของนิสิต 20.82 ปี (มีช่วง 17.75 - 25.25 ปี) และเกรดเฉลี่ย 2.82 (มีช่วง 1.25 - 4.00)

ที่พักอาศัยปัจจุบันของนิสิต ได้พบว่านิสิตอยู่บ้านกับบิดามารดามากที่สุด 336 คน (49.0%) รองลงมาอยู่หอพัก 157 คน (22.9%) อยู่คอนโดหรืออพาร์ทเมนท์ 132 คน (19.2%) อยู่บ้านญาติ 55 คน (8.0%) และน้อยที่สุดอยู่บ้านกับเพื่อน 4 คน (0.6%) มี 2 คนที่ไม่ระบุ

ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่มาของเงินที่นำมาใช้จ่ายและปริมาณเงินที่ได้รับต่อเดือนจากแหล่งนั้น ๆ ปรากฏในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงแหล่งที่มาของเงินที่นำมาใช้จ่ายและปริมาณเงินที่ได้รับ

| แหล่งของเงิน                 | นิสิตที่ตอบ |        | *ปริมาณเงินที่ได้รับ |     |
|------------------------------|-------------|--------|----------------------|-----|
|                              | จำนวน       | ร้อยละ | (บาท/เดือน)          | n   |
| พ่อแม่                       | 521         | 75.9   | 5,207.95             | 503 |
| ผู้ปกครองอื่น                | 28          | 4.1    | 3,455.56             | 27  |
| ทำงานเอง                     | 12          | 1.7    | 5,570.45             | 11  |
| กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา    | 48          | 7.0    | 3,181.82             | 33  |
| พ่อแม่ + ผู้ปกครองอื่น       | 11          | 1.6    | 8,000.00             | 11  |
| พ่อแม่ + ทำงานเอง            | 14          | 2.0    | 9,573.21             | 14  |
| พ่อแม่ + กองทุนกู้ยืม        | 38          | 5.5    | 4,813.79             | 29  |
| ผู้ปกครองอื่น + ทำงานเอง     | 2           | 0.3    | 14,000.00            | 2   |
| ทำงานเอง + กองทุนกู้ยืม      | 6           | 0.9    | 6,450.00             | 4   |
| ผู้ปกครองอื่น + กองทุนกู้ยืม | 6           | 0.9    | 6,400.00             | 5   |

\* จำนวนนิสิต (n) ที่ตอบปริมาณเงินที่ได้รับแตกต่างจากจำนวนนิสิตที่ตอบว่าได้รับเงินจากแหล่งใดเล็กน้อย

ผลในตาราง 4 บ่งว่า สำหรับเงินที่ใช้จ่ายนั้น นิสิตได้มาจากพ่อแม่มากที่สุด คือ 521 คน (75.9%) รองลงมาได้จากกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา 48 คน (7.0%) จากพ่อแม่+กองทุนกู้ยืม 38 คน (5.5%) จากผู้ปกครองอื่น 28 คน (4.1%) จากพ่อแม่ + ทำงานเอง 14 คน (2.0%) จากการทำงานเอง 12 คน (1.7%) และจากพ่อแม่+ผู้ปกครองอื่น 11 คน (1.6%) นอกนั้นเป็นการผสมผสานจากแหล่งที่ได้กล่าวแล้ว อีกจำนวนเล็กน้อย

เงินใช้จ่ายที่ได้มาจากพ่อแม่ นิสิตตอบโดยเฉลี่ยได้เดือนละ 5,207.95 บาท จากผู้ปกครองอื่น 3,455.56 บาท ทำงานเอง 5,570.45 บาท พ่อแม่ + ผู้ปกครองอื่น 8,000.00 บาท พ่อแม่+ทำงานเอง 9,573.21 บาท กองทุนกู้ยืม 3,181.82 บาท พ่อแม่+กองทุนกู้ยืม 4,813.79 บาทและที่นำสังเกตคือ ได้เงินจาก ผู้ปกครองอื่น+ทำงานเอง 14,000.00 บาท ซึ่งสูงที่สุด และนิสิตที่ได้รับจากกองทุนกู้ยืมเพื่อศึกษามีเงินใช้จ่ายต่อเดือนต่ำที่สุด

สำหรับคำถามว่า ท่านมีเงินพอใช้ในแต่ละเดือนหรือไม่ นิสิต 465 (67.8%) ตอบว่าพอใช้ ส่วนอีก 123 คน (17.9 %) ตอบว่าไม่พอใช้ มี 9 คนไม่ตอบ

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่สำรวจ

ในการสำรวจครั้งนี้วัดด้วยเครื่องมือวัดตัวแปร 7 ตัว คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) การคิดอย่างมีเหตุผล (YONI) การควบคุมตน (SC) ความรับผิดชอบต่อสังคม (MOR) ประสพการณ์จากครอบครัว (FAM) อิทธิพลของเพื่อน (FRI) และพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ตัวแปร 6 ตัวแรกเป็นตัวแปรอิสระ ซึ่งจะใช้ทำนายตัวแปรสุดท้าย นั่นคือ จุดมุ่งหมายของการสำรวจครั้งนี้ต้องการทราบ ว่า ตัวแปรใดมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดหรือสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาได้ดี ข้อมูลในตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของแต่ละตัวแปร และความสัมพันธระหว่างตัวแปร (สำหรับตัวแปร MOR ใช้คะแนนรวม ตัวแปรนอกนั้นใช้คะแนนเฉลี่ยต่อข้อในการวิเคราะห์) และตาราง 6 แสดงค่าน้ำหนักของตัวแปรอิสระในการทำนายตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ของกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยจำแนกตามเพศ



ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ

|             | ATT    | YONI   | SC     | MOR     | FAM    | FRI    | BEH   |
|-------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|
| M           | 4.54   | .506   | 3.49   | 312.516 | 4.371  | 4.162  | 3.953 |
| SD          | .473   | .154   | .528   | 32.397  | .525   | .588   | .437  |
| Score Range | 1 - 6  | 0 - 1  | 1 - 6  | 60 - 72 | 1 - 6  | 1 - 6  | 1 - 6 |
| YONI        | .318** |        |        |         |        |        |       |
| SC          | .326** | .321** |        |         |        |        |       |
| MOR         | .299** | .046   | .086*  |         |        |        |       |
| FAM         | .526** | .249** | .235** | .232**  |        |        |       |
| FRI         | .523** | .319** | .469** | .198**  | .460** |        |       |
| BEH         | .537** | .400** | .573** | .152**  | .481** | .595** |       |

\*\* Sig = .01

\*Sig = .05

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในตาราง 5 แสดงว่าตัวแปรอิสระทุกตัวที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรมการบริโภคด้วยปัญญา ตัวแปรที่สัมพันธ์ใกล้ชิดกับพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา (BEH) เรียงลำดับ คือ อิทธิพลของเพื่อน (FRI) การควบคุมตน (SC) เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา (ATT) ประสบการณ์ในครอบครัว (FAM) และการคิดอย่างมีเหตุผล (YONI) ค่าสัมประสิทธิ์เรียงลำดับดังนี้  $r = .595, .573, .537, .481$  และ  $.400$  ส่วนตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม (MOR) มีขนาดความสัมพันธ์ต่ำที่สุด คือ  $r = .152$

เมื่อคำนวณสมการทำนายพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาโดยวิเคราะห์การถดถอย Stepwise พบว่า (ดูตาราง 6) ตัวแปร SC และ FRI มีน้ำหนักการทำนายสูงเด่นชัดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่จำแนกตามเพศ ( $\beta = .326$  และ  $.229$  ในกลุ่มรวม) ตัวแปร SC เป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสามารถจัดกระทำได้ในการทดลอง ส่วนตัวแปร FRI ไม่สามารถทำได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกตัวแปร SC มาเป็นตัวแปรจัดกระทำอีกตัวแปรหนึ่งนอกเหนือจากการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ในขั้นตอนการทดลองซึ่งเป็นงานระยะที่สองของโครงการวิจัยนี้

ตาราง 6 แสดงค่าน้ำหนักของแต่ละตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยชาย-หญิง

| ตัวทำนาย | กลุ่มรวม |      | กลุ่มชาย |      | กลุ่มหญิง |      |
|----------|----------|------|----------|------|-----------|------|
|          | $\beta$  | Sig  | $\beta$  | Sig  | $\beta$   | Sig  |
| ATT      | .185     | .000 | .030     | .595 | .245      | .000 |
| YONI     | .121     | .000 | .208     | .000 | .080      | .020 |
| SC       | .326     | .000 | .386     | .000 | .290      | .000 |
| MOR      | -.024    | .381 | .056     | .262 | -.053     | .100 |
| FAM      | .177     | .000 | .215     | .000 | .142      | .000 |
| FRI      | .229     | .000 | .237     | .000 | .270      | .000 |

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง

คะแนนที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้เป็นคะแนนเฉลี่ยต่อข้อ ไม่ใช่คะแนนรวม ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรตาม 2 ตัว (POBEH และ POBINT) สำหรับแต่ละกลุ่มย่อย ปรากฏในตาราง 7

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองนี้ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ตามความเหมาะสมของแบบแผนการเก็บข้อมูล

1. การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตามแบบแผนแฟคทอเรียลขนาด  $2 \times 2 \times 2$  (two between factors and one within) โดยมีตัวแปรตาม 2 ตัว คือ POBEH และ POBINT ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) โดยมี PESC เป็นตัวแปรร่วม (covariate) เพียงตัวเดียว (ผู้วิจัยเริ่มวิเคราะห์โดยใช้ตัวแปรตาม 2 ตัว คือ PEATT และ PESC โดยอาศัยข้อมูลขั้นสำรวจ แต่ PEATT ไม่มีความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญกับตัวแปรตาม ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่ใช้) ซึ่งเป็นจำนวนตัวแปรร่วมที่เหมาะสมในงานวิจัยครั้งนี้ (Hair and others, 1998 : 346)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทั้งสองประการที่แสดงว่า PESC เป็นตัวแปรร่วมที่เหมาะสมสำหรับ POBEH และ POBINT นั่นคือ PESC มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรตามทั้งสอง ( $\Lambda = .658$ ,  $F = 9.083$ ,  $Sig = .001$ ) และมีค่าของเส้นถดถอยขนานกันในทุกกลุ่ม ( $\Lambda = .843$ ,  $F = 3.070$ ,  $Sig = .060$ )

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรตาม POBEH และ POBINT (N = 41)

|             |     | การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา |      |                     |      |        |
|-------------|-----|--|------|---------------------|------|--------|
|             |     | กลุ่มทดลอง(ฝึก)                        |      | กลุ่มควบคุม(ไม่ฝึก) |      |        |
|             |     | M                                      | SD   | M                   | SD   |        |
| การควบคุมตน | ฝึก | 4.54                                   | 0.25 | 4.42                | 0.40 | POBEH  |
|             |     | 4.90                                   | 0.26 | 5.23                | 0.46 | POBINT |
| ไม่ฝึก      |     | 4.35                                   | 0.40 | 4.44                | 0.55 | POBEH  |
|             |     | 5.16                                   | 0.34 | 4.86                | 0.41 | POBINT |

เมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วมในกลุ่มต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน Box's M = 13.040, F = 1.283, Sig = .124 การแจกแจงของ POBEH และ POBINT ประมาณเป็นปกติในทั้ง 4 กลุ่มด้วยสถิติทดสอบ Kolmogorov-Smirnov และ Shapiro-Wilk

ผลการเปรียบเทียบหลายตัวแปร แสดงในตาราง 8

เนื่องจากในกรณีนี้ค่าสถิติทุกตัวให้ผลตรงกัน ต่อไปนี้จึงบรรยายถึงค่าสถิติเพียงค่าเดียว คือ Wilk's lambda ( $\Lambda$ )

ผลการทดสอบแสดงว่ามีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $\alpha = .05$  ระหว่างแฟคเตอร์ทั้งสอง นั่นคือ  $\Lambda = .822$  ซึ่งแปลงเป็น F = 3.789 , Sig = .032 , Eta squared = .178 ส่วนผลหลัก (main effect) ไม่พบนัยสำคัญใด ๆ ทางสถิติ ( $\Lambda = .975$  แปลงเป็น F = .442 และ Sig = .646 สำหรับความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ  $\Lambda = .971$  แปลงเป็น F = .514 และ Sig = .602 สำหรับความแตกต่างระหว่างกลุ่มฝึก-ไม่ฝึกการควบคุมตน)

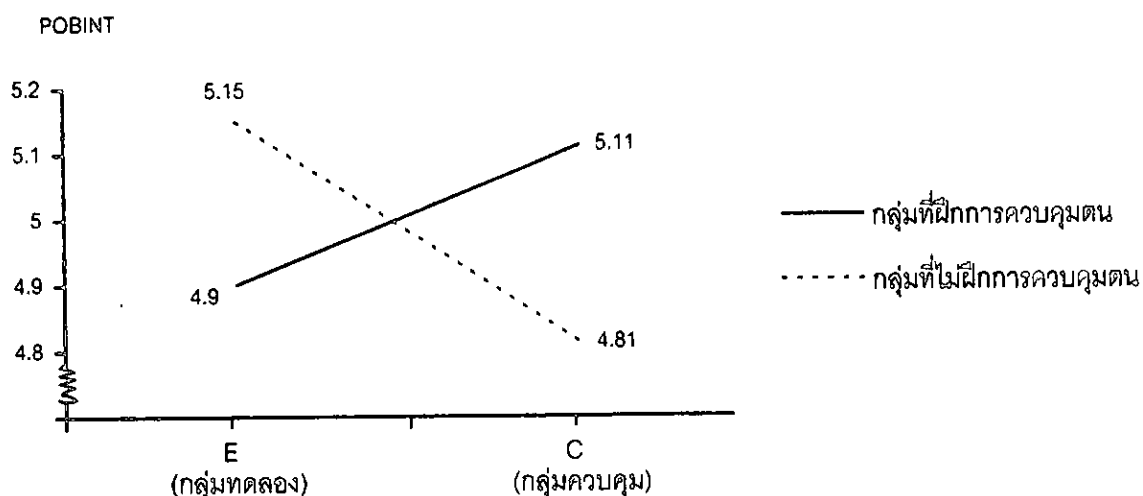
หลังจากพบผลของปฏิสัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยทั้งสี่ค่าด้วยวิธีการที่เหมาะสม คือ Bryant-Paulson Simultaneous test (Kirk, 1995 : 735; Stevens, 1996: 342; ผจจจิต อินทสุวรรณ. 2545: 182-183) จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งเป็นตัวแปร POBINT พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกควบคุมตน [C] (M = 5.23 เมื่อปรับแล้วเป็น 5.153) กับที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน [D] (M = 4.86 เมื่อปรับแล้วเป็น 4.807) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $\alpha = .05$  ค่า BP = 3.062 ( $df_0 = 36$ , k = 4, c = 1 ค่าวิกฤติ คือ 3.868) กลุ่มนอกนั้นมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันน้อยกว่านี้ ผลการวิเคราะห์นี้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ

ตาราง 8 แสดงผลการเปรียบเทียบหลายตัวแปร

| Effect              |                    | Value | F                   | Hypothesis df | Error df | Sig. |
|---------------------|--------------------|-------|---------------------|---------------|----------|------|
| Intercept           | Pillai's Trace     | .604  | 26.746 <sup>b</sup> | 2.000         | 35.000   | .000 |
|                     | Wilk's Lambda      | .396  | 26.746 <sup>b</sup> | 2.000         | 35.000   | .000 |
|                     | Hotelling's Trace  | 1.528 | 26.746 <sup>b</sup> | 2.000         | 35.000   | .000 |
|                     | Roy's Largest Root | 1.528 | 26.746 <sup>b</sup> | 2.000         | 35.000   | .000 |
| PESC                | Pillai's Trace     | .342  | 9.083 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .001 |
|                     | Wilk's Lambda      | .658  | 9.083 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .001 |
|                     | Hotelling's Trace  | .519  | 9.083 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .001 |
|                     | Roy's Largest Root | .519  | 9.083 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .001 |
| EXGROUP             | Pillai's Trace     | .025  | .442 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .646 |
|                     | Wilk's Lambda      | .975  | .442 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .646 |
|                     | Hotelling's Trace  | .025  | .442 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .646 |
|                     | Roy's Largest Root | .025  | .442 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .646 |
| SCGROUP             | Pillai's Trace     | .029  | .514 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .602 |
|                     | Wilk's Lambda      | .971  | .514 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .602 |
|                     | Hotelling's Trace  | .029  | .514 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .602 |
|                     | Roy's Largest Root | .029  | .514 <sup>b</sup>   | 2.000         | 35.000   | .602 |
| EXGROUP<br>*SCGROUP | Pillai's Trace     | .178  | 3.789 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .032 |
|                     | Wilk's Lambda      | .822  | 3.789 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .032 |
|                     | Hotelling's Trace  | .217  | 3.789 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .032 |
|                     | Roy's Largest Root | .217  | 3.789 <sup>b</sup>  | 2.000         | 35.000   | .032 |

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังตรวจสอบทีละตัวแปรเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นและได้พบปฏิสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $\alpha = .05$  ที่ตัวแปร POBINT เท่านั้น (ค่า  $F = 6.312$ ,  $Sig = .017$ ,  $Eta Squared = .149$ ) ส่วน POBEH ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = .102$ ) ดูรายละเอียดจากตารางในภาคผนวก ข/1 กราฟการมีปฏิสัมพันธ์ของ POBINT ซึ่งมีนัยสำคัญปรากฏในภาพประกอบ 1 (ลงจุดโดยใช้ค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้ว) ค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วและกราฟแท่งปรากฏในภาคผนวก ข/2

กราฟของ POBINT แสดงอย่างชัดเจนว่ากลุ่มทดลองมีคะแนน POBINT สูงกว่าเมื่อไม่มีการฝึกควบคุมตน ส่วนกลุ่มควบคุม คะแนน POBINT สูงกว่าเมื่อมีการฝึกควบคุมตน



ภาพประกอบ 1 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา กับการควบคุมตนในตัวแปร POBINT (ลงจุดโดยใช้ค่าเฉลี่ยที่ปรับด้วย PESC แล้ว)

2. การเปรียบเทียบตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ สำหรับตัวแปรที่มีการวัดซ้ำ (ก่อน-หลังการทดลอง) ทั้ง 3 ตัว คือ ATT , YONI และ SC นั้น ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของทุกตัวแปร ในกลุ่มย่อยต่าง ๆ ปรากฏในตาราง 9

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามแบบแผนวัดซ้ำ (Repeated Measures) สำหรับกรณีหลายตัวแปร ได้พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่เทอมปฏิสัมพันธ์ระดับต้น 2 เทอม นั่นคือ เทอมปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดซ้ำกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา (วัดก่อน-หลัง และการได้รับการฝึก-ไม่ได้รับ) ค่าสถิติ Wilk's lambda ( $\Lambda$ ) = .709 แปลงเป็น  $F = 4.778$  โดยมีค่า Sig = .007 และ เทอมปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดซ้ำกับการฝึกควบคุมตน ค่า  $\Lambda = .800$  แปลงเป็น  $F = 4.778$ , Sig = .048

เมื่อทดสอบทีละตัวแปรโดยใช้  $\alpha = .017$  (ต้องการควบคุม  $\alpha$  ในภาพรวมให้เป็น .05 จึงใช้  $.05/3$ ) ตามการแนะนำในการควบคุมความคลาดเคลื่อนชนิดที่ 1 (Type I error) ของ Stevens (1996: 468) ได้พบผลดังนี้ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ฅ/1)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดซ้ำกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาได้พบนัยสำคัญที่ตัวแปร SC เท่านั้น (ค่าสถิติ  $F = 9.557$ , Sig = .004) ส่วนตัวแปร ATT และ YONI ไม่พบนัยสำคัญ (ค่าสถิติ  $F = 1.695$ , Sig = .201 สำหรับ ATT และ  $F = 4.102$ , Sig = .050 สำหรับ YONI)

สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดซ้ำกับการฝึกการควบคุมตนเองพบนัยสำคัญทางสถิติที่ตัวแปรใดในทั้งสามตัวแปร คือ ATT , SC และ YONI (ค่าสถิติ  $F = 6.216$ ,  $Sig = .017$  ;  $F = 4.307$ ,  $Sig = .045$  และ  $F = .320$ ,  $Sig = .575$  ตามลำดับ)

เนื่องจากผลการทดสอบที่ตัวแปร แสดงชัดว่าตัวแปร SC มีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับเทอมปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดซ้ำกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ต่อไปจึงแสดงการวิเคราะห์ที่ตัวแปรนี้อย่างละเอียด

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปร SC ที่วัดก่อน (PESC) และหลัง (POSC) การทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยที่ไม่จำแนกตามกลุ่มการฝึกควบคุมตนเอง

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรตาม ATT , YONI และ SC ที่วัดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N=41)

|           | กลุ่มทดลอง (E) |       | กลุ่มควบคุม (C) |       |      |
|-----------|----------------|-------|-----------------|-------|------|
|           | M              | SD    | M               | SD    |      |
| ฝึก SC    | PE ATT         | 4.956 | .297            | 4.750 | .358 |
|           | PE YONI        | .683  | .100            | .742  | .146 |
|           | PE SC          | 4.243 | .208            | 4.083 | .431 |
|           | PO ATT         | 4.989 | .268            | 4.983 | .387 |
|           | PO YONI        | .728  | .115            | .750  | .232 |
|           | PO SC          | 4.318 | .263            | 4.385 | .644 |
| ไม่ฝึก SC | PE ATT         | 4.935 | .263            | 5.019 | .359 |
|           | PE YONI        | .650  | .126            | .604  | .128 |
|           | PE SC          | 4.094 | .397            | 4.144 | .472 |
|           | PO ATT         | 4.858 | .256            | 4.969 | .334 |
|           | PO YONI        | .758  | .091            | .592  | .144 |
|           | PO SC          | 3.995 | .340            | 4.298 | .511 |

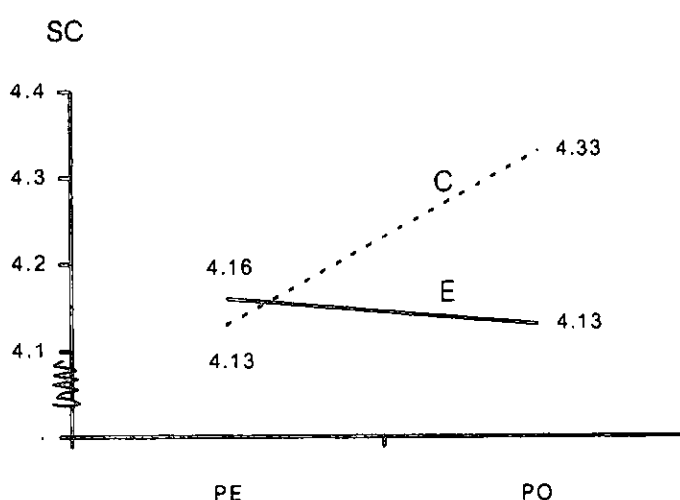
หมายเหตุ PE หมายถึง วัดก่อนการทดลอง

PO หมายถึง วัดหลังการทดลอง

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรตาม SC ที่วัดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

|       | กลุ่มทดลอง (E) |      | กลุ่มควบคุม (C) |      |
|-------|----------------|------|-----------------|------|
|       | M              | SD   | M               | SD   |
| PE SC | 4.155          | .335 | 4.125           | .448 |
| PO SC | 4.127          | .345 | 4.326           | .540 |

เพื่อให้มองเห็นภาพการมีปฏิสัมพันธ์ที่ชัดเจนและรวดเร็ว จึงแทนข้อมูลในตาราง 10 ด้วยกราฟในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ที่แทนข้อมูลในตาราง 10 สำหรับตัวแปร SC

กราฟในภาพประกอบ 2 แสดงว่าตัวแปร SC ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังให้ทรีทเม้นท์พอ ๆ กัน (PESC และ POSC มีค่าใกล้เคียงกัน) แต่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยหลังให้ทรีทเม้นท์สูงกว่าก่อนให้อย่างเด่นชัด (POSC มีค่าสูงกว่า PESC) การทดสอบด้วยการคำนวณช่วงความเชื่อมั่น พบว่า ตัวแปรนี้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $\alpha = .017$  นั่นคือ ตัวแปร SC ในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $d = 4.326 - 4.125 = .201$ ) เทียบกับค่าวิกฤติ .147

นอกจากนี้ คะแนนเฉลี่ย POSC ในกลุ่มควบคุมมีค่าสูงกว่ากลุ่มทดลองเช่นกัน ( $4.326 - 4.127 = .199$ ) โดยเปรียบเทียบกับค่าวิกฤติ .146 ค่าวิกฤติทั้งสองนี้ประมาณจากการปรับสูตรวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe') (ผจญจิต อินทสุวรรณ. 2539: 110 และ 179)

แม้ว่าผลการทดสอบทีละตัวแปรสำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดซ้ำกับการฝึกควบคุมตน จะแสดงว่าไม่มีตัวแปรใดมีนัยสำคัญ แต่ตัวแปร ATT เกือบมีนัยสำคัญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับ ATT เมื่อจำแนกตามการวัดซ้ำและการฝึกควบคุมตน รวมทั้งกราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ด้วยในภาคผนวก ฅ/2

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้สำรวจความคิดเห็นของนิสิตทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้เขียนบรรยายความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อการได้รับประสบการณ์ครั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบผลในลักษณะเป็นรายละเอียดจากการเขียนของนิสิตเอง และเพื่อจะได้ทราบปัญหาในการจัดกิจกรรมและบางกรณีสามารถปรับปรุงกิจกรรมได้ในวันรุ่งขึ้น

นิสิตทุกคนตอบคำถาม 3 ข้อ คือ

1. นิสิตได้รับความรู้เรื่องอะไรบ้าง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. ได้รับความสนุกสนานหรือไม่ พอใจหรือไม่ อย่างไร
3. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

รายละเอียดของการรายงานของนิสิตปรากฏในภาคผนวก ญ ต่อไปนี้เป็นการสรุปใจความย่อ

### สรุปความคิดเห็นของนิสิตที่เข้าร่วมโครงการ

วันที่ 20 กันยายน 2546

- กลุ่ม A (ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนเจตคติและเหตุผลการคิด ได้รับการฝึกควบคุมตน หรือเรียกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกควบคุมตน) ในวันนี้ได้รับการฝึกอบรมเปลี่ยนเจตคติ
- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการคิดพิจารณาก่อนตัดสินใจในการบริโภค ควรีเหตุผล ควรีความรอบคอบ และคำนึงถึงประโยชน์อย่างแท้จริง กล่าวแสดงความคิดเห็นต่อคนหมู่มาก
  - มีความรู้สึกสนุกสนาน พอใจกับการกระทำกิจกรรม ได้พบเพื่อนใหม่และร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ มีบางคนเขียนว่าสนุกน้อย เนื่องจากเครียดกับการคิดแก้ปัญหาที่อาจารย์นำมา มองว่าเป็นวิชาการมากเกินไป
  - ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ไม่ควรมีการอภิปรายกลุ่มทั้งวัน ควรมีกิจกรรมบันเทิงคั่นบ้าง เช่น ร้องเพลง



**กลุ่ม B** (ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนเจตคติ และเหตุผลในการคิด แต่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน หรือเรียกว่า กลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน) ในวันนี้ได้รับการฝึกอบรมการเปลี่ยนเจตคติ

- ทำให้รู้จักคิด มีเหตุผล และคำนึงถึงประโยชน์ในการบริโภคและการอนุรักษ์พลังงาน เช่น ประหยัดไฟฟ้า น้ำประปาในห้องพัก รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น จะนำความรู้ไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นทราบ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

- มีความสนุกสนาน พอใจกับการร่วมกิจกรรม ได้พบเพื่อนใหม่และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทุกคนมีรอยยิ้ม อยากให้เพื่อน ๆ ได้เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านี้

- ควรมีกิจกรรมผ่อนคลายบ้าง เช่น ร้องเพลง หรือพาออกนอกสถานที่ บางคนระบุว่า เวลาของกิจกรรมนานเกินไป

**กลุ่ม C** (เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนเจตคติและเหตุผลในการคิด แต่ได้รับการฝึกควบคุมตน หรือเรียกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกควบคุมตน) ในวันนี้ได้รับการกิจกรรมที่จัดให้กลุ่มควบคุม

- รู้จักวางแผนในการทำงาน ได้พัฒนาจิตใจตนเอง ได้รู้จักการเข้ากลุ่ม ทำงานเป็นทีม ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น จะนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นทราบ

- มีความสนุกสนาน พอใจในการร่วมกิจกรรม ไม่เครียด เกิดแรงคิดดี ๆ มีบางคนระบุว่าไม่ค่อยพอใจ เพราะกิจกรรมไม่เข้ากับบรรยากาศ เช่น การแต่งกาย และกิจกรรมยังดูเด็กเกินไป

- เสนอแนะให้มีกิจกรรมน้อยลงบ้าง และเพิ่มสันทนาการ

**กลุ่ม D** (เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมใด ๆ ที่ให้กับกลุ่มทดลอง หรือเรียกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน) ในวันนี้ได้รับการกิจกรรมที่จัดให้กลุ่มควบคุม

- ได้เพื่อนเพิ่มขึ้น รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม เห็นความสำคัญของบทบาทผู้นำ-ผู้ตาม ความสามัคคี การปรับตัว มี 1 คนที่ระบุว่าได้รู้จักการวางแผนในชีวิตประจำวัน บริหารเวลา

- อยากให้มีกิจกรรมเช่นนี้บ่อย ๆ แต่ควรเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมและครบครัน อยากให้มีกิจกรรมแปลก ๆ บ้าง เช่น เดินรำ และออกนอกสถานที่บ้าง

## สรุปความคิดเห็นของนิสิตที่เข้าร่วมโครงการ วันที่ 21 กันยายน 2546

ในวันนี้ได้รับคำตอบเฉพาะนิสิตในกลุ่มทดลอง (กลุ่ม A และ B) ซึ่งได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับเหตุผลในการคิด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากวันก่อน และนิสิตบอกว่ามีความเห็นเหมือนเมื่อวาน

### กลุ่ม A

- ทำให้ได้รู้จักการวางแผนในการแก้ปัญหา วิเคราะห์ปัญหา ได้รับความรู้ในวิธีการคิดต่าง ๆ เช่น การสืบสาวสาเหตุ พิจารณาคุณค่าแท้ การพิจารณาคุณโทษและทางออกของปัญหา เป็นต้น
- มีความสนุกสนานและพอใจมาก กิจกรรมไม่เครียดเพราะมีการแทรกสนทนาการ
- มีข้อเสนอแนะให้เพิ่มเกมและร้องเพลง และอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก

### กลุ่ม B

- ได้รับความรู้ในเรื่องการคิด และได้ใช้ความคิดแบบต่าง ๆ ในการเลือกบริโภคสิ่งใด ๆ เช่น การหาเหตุปัจจัย การวิเคราะห์ปัญหา คุณค่าแท้-เทียม ฯลฯ ได้แนวคิดที่ว่าทุกปัญหามีทางออก มองปัญหาทั้งในแง่บวกและลบ จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- มีความสนุกสนานและพอใจ มีเรื่องตลก อยากให้มีกิจกรรมเช่นนี้ในเทอมหน้า ให้น้อง ๆ ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย
- เสนอให้เพิ่มกิจกรรมสนทนาการ และปรับปรุงความต่อเนื่องของกิจกรรม

## บทที่ 5

### สรุปผลและอภิปรายผล

#### สรุปผลวิจัย

1. สรุปผลขั้นการสำรวจ จากการสำรวจนิสิตในมหาวิทยาลัยของรัฐและของเอกชน 6 แห่ง ทั้ง 4 ชั้นปี จำนวน 686 คน พบคำตอบโดยสรุปดังนี้

1.1 นิสิตพักอาศัยอยู่กับบิดามารดามากกว่าแหล่งอื่น ๆ (336 คน หรือ 49.0 %) ได้รับเงินมาใช้จ่ายจากบิดามารดามากกว่าแหล่งอื่นๆ (521 คน หรือ 75.9%) เงินที่ได้รับในแต่ละเดือนมีปริมาณหลากหลาย มีช่วงจากต่ำสุดประมาณ 3,200 บาท จนถึงสูงสุดประมาณ 14,000 บาท และนิสิตส่วนมากตอบว่าเงินที่ได้รับนั้นพอใช้ (465 คน หรือ 67.8% ตอบว่าพอใช้)

1.2 สำหรับการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) นั้นตัวทำนายทั้ง 6 ตัวสัมพันธ์กับตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ตัวที่ทำนายได้เด่นชัดที่สุดมี 2 ตัว คือตัวแปรการควบคุมตน (SC) และตัวแปรอิทธิพลของเพื่อน (FRI)

คณะผู้วิจัยได้เลือกตัวแปร SC มาใช้เป็นตัวแปรจัดกระทำตัวที่สองในขั้นการทดลอง

2. สรุปผลขั้นการทดลอง สรุปผลการทดลองมี 2 ประเด็นใหญ่ คือ

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตามแบบแผนแฟคทอเรียลขนาด  $2 \times 2 \times 2$  (two between factors and one within) ด้วย MANCOVA พบว่า ไม่มีนัยสำคัญในตัวแปรพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา (BEH) แต่พบนัยสำคัญในตัวแปรความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา (BINT) อย่างไรก็ตามในขั้นการเปรียบเทียบรายคู่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติใด ๆ แม้แต่คู่ที่มีความแตกต่างกันมากที่สุด คือ กลุ่มควบคุมที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน คะแนนเฉลี่ยแสดงว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกควบคุมตนมีคะแนน BINT สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตามแบบแผนวัดซ้ำ พบว่า ตัวแปรการควบคุมตน (SC) มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 2 ลักษณะ คือ 1) SC ในกลุ่มควบคุมที่วัดหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 2) SC ที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมมีค่าสูงกว่ากลุ่มทดลอง

#### การอภิปรายผล

1. ผลในขั้นการสำรวจ ผลในขั้นการสำรวจแสดงให้เห็นว่าสำหรับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ตัวแปรภายใน 3 ตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกค่อนข้างชัดเจนกับ BEH นั่นคือ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) การควบคุมตน (SC) และการคิดอย่างมีเหตุผล (YONI) ส่วน

ด้านตัวแปรภายนอกทั้งสองตัวก็สำคัญเช่นกันคือ อิทธิพลของเพื่อน (FRI) และประสบการณ์จากครอบครัว (FAM)

ในจำนวนตัวแปรที่กล่าวแล้ว ตัวแปรการควบคุมตน (SC) สำคัญเด่นชัดที่สุด ซึ่งผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของคนอื่น ๆ เช่น วิชัย เอียดบัว (2534) ยศ อัมพรรัตน์ (2536) ฐานันดร เปียศิริ (2545) และรุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546) ในการศึกษาพฤติกรรมการหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการใช้ไฟฟ้า และพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ตามลำดับ

เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ATT) เป็นตัวแปรที่สัมพันธ์สูงถัดมากับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) ผลนี้ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับเจตคติต่อพฤติกรรมนั้นที่ปรากฏทั้งในทฤษฎีและงานวิจัยตลอดมา

การคิดอย่างมีเหตุผล (YONI) สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) เป็นอันดับถัดมา ความสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางที่คาดหมายไว้ในบทที่ 2 ว่าตัวแปรทั้งสองนี้น่าจะมีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน อย่างไรก็ตามการวัดการคิดอย่างมีเหตุผล (YONI) มีค่าความคงที่ภายใน ( $\alpha$ -coefficient) ค่อนข้างต่ำ ( $\alpha = .57$ ) เนื่องจากนิยามที่ครอบคลุมหลักการคิดที่ค่อนข้างกว้าง จึงน่าจะมีส่วนทำให้ค่าสหสัมพันธ์ไม่สูงมาก

ตัวแปรทั้งสามตัว คือ SC , ATT และ YONI มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทางบวกอย่างชัดเจนพอสมควร ( $.318 \leq r \leq .326$ ) แสดงถึงการมีความแปรผันไปในทิศทางเดียวกันแน่นอน

ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม (MOR) ที่วัดด้วยแบบทดสอบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมมีความสัมพันธ์ต่ำสุดกับ BEH ทั้ง ๆ ที่การวัดมีค่าความคงที่ภายในสูงพอสมควร ( $\alpha = .70$ ) ผลเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะเหตุผลใน 2 ตัวแปรนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกันน้อยมาก ประเด็นนี้น่าจะให้ความสนใจศึกษารายละเอียดมากขึ้น

สำหรับตัวแปรภายนอกนั้น อิทธิพลของเพื่อน (FRI) มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (BEH) มากกว่าประสบการณ์จากครอบครัว (FAM) ผลนี้เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับวัยของนิสิต พฤติกรรมของนิสิตจึงมีส่วนใกล้เคียงกับเพื่อนมากกว่าบิดามารดา หรือผู้ปกครอง อีกประการหนึ่งนิสิตเหล่านี้อาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยจึงมีความใกล้ชิดกับเพื่อนมาก จึงน่าจะสงสัยว่า เมื่ออยู่ในหอพักไปจนถึงปี 4 อิทธิพลของเพื่อนจะมีมากขึ้นหรือไม่

2. ผลในขั้นทดลอง สำหรับผลในประเด็นแรกที่ไม่พบความแตกต่างในตัวแปรพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญานั้น สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากนิสิตมีเวลาในการฝึกอบรมสั้น และช่วงหลังการทดลอง 1 เดือนที่เป็นการฝึกฝนและสังเกตตนเองก็ยังไม่ยาวนาน ประกอบกับไม่มีกิจกรรมกระตุ้นให้รักษาพฤติกรรมนั้นไว้ด้วย จึงไม่พบความแตกต่างใด ๆ แม้ว่าจะงานวิจัยอื่น ๆ ที่ได้ทบทวนมาแล้วจะพบว่า การประยุกต์วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีผลต่อตัวแปรตาม แต่ตัวแปรตามเหล่านั้นเป็นลักษณะของ

การคิด ไม่ใช่พฤติกรรมดังเช่นในงานวิจัยนี้ เช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิการ (จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์. 2541 และ วันรพ กุศล. 2541) การวิเคราะห์ตนเอง (พจนารถ บัวเขียว. 2535) และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (ปราณี สมสกุล. 2538) จากงานวิจัยที่ได้พบทวนไว้แล้วมีการพบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรการควบคุมตนกับพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมการกินที่เหมาะสม ฉลาดเลือกกิน (อุบล เลี้ยววาริณ. 2534 และ รุจิเรศ พิษิตานนท์. 2546) พฤติกรรมอนามัย (รัตนา ประเสริฐสม. 2526) งานเหล่านี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีธรรมชาติแตกต่างจากงานวิจัยเชิงทดลองดังเช่นในงานวิจัยครั้งนี้ ส่วนที่พบในงานวิจัยนี้จึงเป็นการพบความแตกต่างที่ชัดเจนในตัวแปรความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา (BINT) ซึ่งเป็นขั้นของเจตนาหรือการคิดเช่นเดียวกัน

การพบความแตกต่างของความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาอย่างเด่นชัดที่สุดในกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกควบคุมตนมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกนั้น แสดงว่าการฝึกควบคุมตนมีอิทธิพลต่อความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา อย่างไรก็ตามการฝึกควบคุมตนเมื่อควบคู่กับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา (ในกลุ่มทดลอง) แล้วกลับทำให้คะแนนเฉลี่ยของความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ความแตกต่างนี้ถึงแม้จะมากพอสมควรแต่ไม่ถึงกับมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับที่ตั้งไว้ คือ .05

กล่าวโดยสรุป สำหรับตัวแปรความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา คือ ในกลุ่มทดลองนั้น การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาเพียงอย่างเดียวให้ผลดีว่าการฝึกทั้งสองอย่าง แต่ความแตกต่างนี้ยังไม่เด่นชัดโดยแท้จริง ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้น การฝึกควบคุมตนให้ผลดีว่าการไม่ฝึกอย่างเด่นชัด ผลที่ได้รับนี้แสดงถึงประสิทธิผลของการฝึกควบคุมตน ซึ่งอาศัยเนื้อหาของการบริโภคด้วยปัญญาเช่นเดียวกัน เพียงแต่ไม่ได้เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล อีกประการหนึ่ง การฝึกควบคุมตนนี้กระทำวันแรกของการทดลองอาจเป็นความประทับใจครั้งแรกของนิสิตที่ใช้เป็นหลักในการควบคุมเจตนาของตนในการบริโภค

การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลองนี้จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ก่อน อย่างไรก็ตามผลของการทดลองครั้งนี้ทำให้ได้ความรู้ว่า การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา (การเปลี่ยนเจตคติและการฝึกคิดโดยประยุกต์หลักของโยนิโสมนสิการ) กับการฝึกควบคุมตนนั้น ใช้การฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งจะให้ผลดีที่ทั้งสองอย่าง เป็นการลงทุนน้อยสำหรับผู้วิจัย

ส่วนผลในประเด็นที่สอง คือ การวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปรวัดซ้ำ พบว่า ตัวแปรคิดอย่างมีเหตุผล และตัวแปรการควบคุมตน มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นเมื่อวัดหลังการทดลอง ส่วนตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา ไม่พบว่ามีเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ผลนี้แสดงถึงประสิทธิผลของการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งประยุกต์หลักของโยนิโสมนสิการ ซึ่งสอดคล้อง

กับผลการวิจัยที่ได้พบทวนไว้ก่อน เช่นงานวิจัยของจันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์ (2541) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของอังชณา บุรินทรากิบาล (2537) ที่ได้พัฒนาทักษะการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการสอนระดับมัธยมปลาย และพบว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน และประสิทธิผลของการฝึกควบคุมตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของเรณูมาศ มาอุ้นและคณะ (2546) ซึ่งมีตัวแปรควบคุมตนเองเป็นตัวแปรจัดกระทำในตัวแปรทางจิตทั้งหมด 5 ตัว อย่างไรก็ตามการฝึกเพื่อเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญานั้นไม่เห็นผลสะท้อนจากการวัดตัวแปรนี้ ซึ่งอาจหมายถึงไม่มีความจำเป็นต้องฝึกในเรื่องนี้ เพราะนิสิตได้มองเห็นประโยชน์ไปแล้วจากการฝึกอบรมอีก 2 ชุด หรือเนื่องจากนิสิตมีเจตคติที่สูงอยู่แล้ว (ดูตัวเลขในตาราง 7) ตั้งแต่ต้น

กล่าวโดยสรุป การวิจัยครั้งนี้ได้ความรู้สำคัญทั้งในชั้นการสำรวจและชั้นการทดลองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา นอกจากนี้ นิสิตที่เข้าร่วมในโครงการยังมีความพอใจในความรู้อะไรและความพึงพอใจในกิจกรรมอีกด้วย (ดูในภาคผนวก ญ)

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยและการปฏิบัติ

1. การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ๆ น่าจะใช้เวลานาน ดังนั้น น่าจะจัดกิจกรรมต่อเนื่องและนานพอสมควร เช่น 1 ภาคการศึกษา โดยอาจแทรกอยู่ในการเรียนหรือเป็นเวลาพิเศษ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดเป็นนิสัยในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
2. การจัดกิจกรรมฝึกอบรมสำหรับนิสิต ต้องมีช่วงระหว่างกิจกรรมให้นิสิตได้เปลี่ยนแปลงบรรยากาศเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ถ้าให้ทำกิจกรรมต่อเนื่องจะมีผลกระทบด้านจิตใจ
3. สถาบันการศึกษาสามารถประยุกต์กิจกรรมในงานวิจัยนี้ไปใช้ในชั่วโมงการเรียนวิชาต่าง ๆ ได้ หรือจัดตั้งชมรมหรือโครงการพิเศษเพื่อส่งเสริมการบริโภคด้วยปัญญา เพื่อกระตุ้นเตือนจิตสำนึกของเยาวชน ซึ่งจะก่อให้เกิดความตั้งใจที่จะกระทำและกระทำพฤติกรรมสร้างสรรค์เช่นนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป
4. อิทธิพลของเพื่อนที่พบในชั้นสำรวจว่ามีความสำคัญเป็นอันดับที่สองรองจากการควบคุมตนเอง ในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา เป็นสิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และสถาบันการศึกษาควรคำนึงถึงให้มาก และควรช่วยสังเกตและแนะนำในเรื่องการคบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร

## บรรณานุกรม

- โกศล มีคุณ และณรงค์ เทียมเมฆ. (2545). ผลของการฝึกใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่มีต่อจิตลักษณะ และพฤติกรรมจริยธรรมของครู. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์. (2541). การพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษดิ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. (ถ่ายเอกสาร)
- ฐานันดร เปี้ยศิริ. (2545). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัดพลังงานไฟฟ้าของนักเรียนโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการห้องเรียนสีขาว. ภาคนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (ถ่ายเอกสาร)
- ณัฐวัตร ลุนหงส์. (2543). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยครอบครัว สังคมและสภาพแวดล้อม เกี่ยวกับการควบคุมตนเองและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (ถ่ายเอกสาร)
- ดวงเดือน พันธมนาวิน อรพิณทร์ ชูชม และสุภาพร ลอยด์. (2529). การควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชน ของครอบครัวกับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทย. รายงานการวิจัยฉบับที่ 40. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ. (2530). ชุดฝึกอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างทัศนคติ ค่านิยม และจริยธรรมของข้าราชการ. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- . (2540). ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและ คุณภาพชีวิต. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร ศาสตร์.

- ทัศนาวลัย เตชะพิสิษฐ์. (2545). *ทัศนคติและพฤติกรรมการซื้อเสื้อผ้าแฟชั่นนำเข้าจากต่างประเทศของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร)
- ทีศนา แชมมณี. (มปป.). *การแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบคู่มือสัญญา*. กรุงเทพฯ: คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทีศนา แชมมณี และคณะ. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บุรพา ศิลป์การพิมพ์.
- บัญชา ศรีมงคล. (2521). *กิจกรรมสร้างมนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย.
- ปราณี สมสกุล. (2538). *เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการสอนตามคู่มือครู*. ปริญญาานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย วิชาเอกการมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร)
- ผจงจิต อินทสุวรรณ. (2539). *แบบแผนเชิงสถิติของการทดลอง*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ถ่ายเอกสาร)
- (2545). *การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร*. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ วิลาสลักษณ์ ชิววลลี ประทีป จินนี สุภาพร ธนะชานันท์ อัมพรพันธ์ บัณฑิตวิวัฒน์ และวชิราพร อัจฉริยโกศล. (2539). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดยาเสพติดของเยาวชน*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ถ่ายเอกสาร)
- ผ่องใส ศุภจรรยารักษ์. (2546). "สภาพดำเนินชีวิต การรับรู้และการปฏิบัติตนด้านศีลธรรม จริยธรรม และความเห็นด้านจรรยาบรรณวิชาชีพของนักศึกษา" *วารสารสุขุขทัยธรรมมาธิราช*. ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม.
- พจนารถ บัวเขียน. (2535). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สอนโดยการสอนแบบแก้ปัญหาที่ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ*. ปริญญาานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย วิชาเอกการมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร)



- พรรณณี เกษกมล. (2537). ผลของการเรียนหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญวิธีเรียนด้วยตนเอง (สอบเทียบ) ขณะเรียนในระบบโรงเรียนต่อการปรับตัว ควบคุมตนเอง การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ถ่ายเอกสาร)
- พัชนี วรกวิน. (2522). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2535). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมล คีมทอง.
- ยศ อัมพรรัตน์. (2536). ผลของการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร)
- รัตนา สมประเสริฐ. (2526). การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ถ่ายเอกสาร)
- รุจิเรศ พิษิตานนท์. (2546). ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย. ภาคนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (ถ่ายเอกสาร)
- เรณูมาศ มาอุ่น เจิดหล้า สุนทรวิภาค และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2546). ประสิทธิภาพของการฝึกอบรมทางจิตพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกำป้องกันโรคเอดส์ในนิสิตนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (โครงการวิจัยระบบพฤติกรรมไทย)
- วันรพ กุศล. (2541). การใช้กรณีศึกษาในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ถ่ายเอกสาร)
- วิชัย เขียดบัว. (2534). ลักษณะจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการยอมรับนวัตกรรมทางวิชาการของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร)

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2540). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544)*. กรุงเทพฯ: อรรถพลการพิมพ์.
- สุน อมรวิวัฒน์. (2530). *ทิศทางที่ท้าทาย. โครงการตำราคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- สุนทร คล้ายรามัญ. (2522). *การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ คม. (การมัธยมศึกษา)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (ถ่ายเอกสาร)
- อ้อมเดือน สดมณี. (2540). *คู่มือการจัดกิจกรรมและสื่อเพื่อพัฒนาจิตพิสัยในระบบการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- อังษณา ปุรินทรภิบาล. (2537). *การศึกษามลการใช้ชุดการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการคิดแบบโยนิโสมนสิการในวิชาพลังงานกับสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การสอน)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ถ่ายเอกสาร)
- อุบล เลี้ยววาริน. (2534). *ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ถ่ายเอกสาร)

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Baudrillard, J. (1998). *The consumer society: Myths & structures*. London: Sage.
- Brooks, R.B. (1992). Self-esteem during schoolyears. *Pediatric Clinic of North America*, 39 (3).
- Gelles, R. J. & Levine, A. (1995). *Sociology: An introduction*. New York: McGraw-Hill.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. & Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. (Fifth Edition). New Jersey: Prentice-Hall.
- Kazdin, A. E. (1989). *Behavior modification in applied setting*. London: Sage.
- Kirk, R.E. (1995). *Experimental design: Procedure for the behavioral science*. New York: Brooks/Cole Publishing.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stage and moralization: The cognitive – developmental approach. In T. Lickona (Ed.), *Moral development and behavior: Theory, research and social issues*. New York: Holt, Rinehart, & Winston. p. 31 -53.
- Rathus, S.A. & Nevid, J.S. (1995). *Adjustment and growth: The challenges of life*. New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Smelser, N. I. (1988). *Sociology*. 3<sup>rd</sup> ed. New Jersey: Prentice-Hall.
- Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for the social science*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zuber-Skerrit, O. (1995). Emancipatory action research for organizational change and development, *New directions in action research*. London: Farmer Press.

## ภาคผนวก ก

### รายชื่อมหาวิทยาลัย 6 แห่งที่เก็บข้อมูลชั้นสำรวจ

1. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
5. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
6. มหาวิทยาลัยศรีปทุม

สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เนื่องด้วยสถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์มีโครงการวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรม  
การบริโภคของคนไทย ซึ่งจะทำการสำรวจเบื้องต้นเพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องและจำเป็นใน  
การพัฒนาในขั้นต่อไป คณะผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือนิสิต/นักศึกษา ซึ่งได้รับการเลือกให้  
เป็นตัวแทนในการให้ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับตัวเอง เพื่อคณะผู้วิจัยจะได้นำไปวิเคราะห์  
และดำเนินโครงการต่อไป โดยการตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้ผล  
ของโครงการวิจัยนี้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลและสังคมของเราต่อไป ข้อมูลของ  
ท่านจะไม่ถูกนำไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่ประการใด  
คณะผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือครั้งนี้เป็นอย่างดี

แบบสอบถามมีทั้งหมด 8 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนบุคคลมี 8 ข้อ

ตอนที่ 2-8 เป็นการถามถึงความเป็นจริงเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของท่าน

ตอนที่ 1 โปรดเขียนตอบและ/หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เหมาะสม

1. สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย.....
2. กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี  
[ ] ปี 1 คณะ .....
- [ ] ปี 2 คณะ .....
- [ ] ปี 3 คณะ .....
3. เกรดเฉลี่ยสะสม .....
4. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง
5. อายุ ..... ปี ..... เดือน

6. ที่พักอาศัยปัจจุบัน
- บ้านกับบิดามารดา
  - บ้านญาติ
  - บ้านกับเพื่อน
  - หอพัก
  - คอนโด/อพาร์ทเมนท์
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....
7. เงินที่ท่านใช้จ่าย ได้มาจาก
- พ่อแม่ให้เดือนละ ..... บาท
  - ผู้ปกครองอื่น (ไม่ใช่พ่อแม่) ให้เดือนละ ..... บาท
  - ท่านทำงานเองมีรายได้เดือนละ ..... บาท
  - อื่นๆ (โปรดระบุ).....บาท
8. ท่านมีเงินพอใช้ในแต่ละเดือนหรือไม่.....พอใช้.....ไม่พอใช้

## ตอนที่ 2

### ชุด เหตุผลในการคิด

#### คำแนะนำในการตอบ

ข้อความในแต่ละข้อเป็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับท่าน ขอให้ท่านสมมติว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว และให้เลือกคำตอบข้อที่ตรงกับการตัดสินใจของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละเหตุการณ์ โดยทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านเลือก กรุณาตอบให้ครบทั้ง 20 ข้อ

1. ถ้าเดือนนี้ใช้เงินเดือนหมดก่อนสิ้นเดือน ท่านจะทำอย่างไรเป็นอันดับแรก
  - ก. ขอยืมเงินเพื่อนใช้
  - ข. โโทษตัวเองที่ไม่รู้จักควบคุมการใช้จ่ายเงินให้ดี
  - ค. ไม่ต้องคิดอะไร รีบเขียนจดหมายขอเงินพ่อแม่
  - ง. คิดว่าจะอะไรเป็นสาเหตุให้เงินเดือนหมดก่อนที่ควรจะเป็น

2. ถ้าใกล้สอบแล้วยังดูหนังสือไม่จบ ท่านจะทำอย่างไร

- ก. คิดว่าครั้งต่อไปจะดูหนังสืออย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะได้ไม่ต้องทำงานหนักใกล้สอบ
- ข. นั่งสวดตัวเองว่ามัวแต่เที่ยว ทำให้เสียเวลาไป แต่ก็ไม่สามารถดึงเวลากลับมาได้ ดีที่สุดคือกินยาบ้า เพื่อจะได้ไม่วังง ดูหนังสือได้นานตลอดคืน
- ค. นั่งวางแผนว่าเวลาที่เหลือนั้น เราควรจะแบ่งเวลาอย่างไรจึงจะดูหนังสือได้หมด โดยพิจารณาว่าวิชาไหนที่ยากจะต้องใช้เวลาดู
- ง. รวมกลุ่มกับเพื่อนที่เรียนหนังสือเก่ง แล้วขอให้เขาช่วยติวให้เราด้วย ทั้งนี้โดยเราจะเป็นฝ่ายจัดแจงเรื่องอาหารให้เพื่อนผู้นั้น เพื่อที่เขาจะได้มีเวลาติว

3. ถ้าท่านต้องเลือกตัดสินใจแต่งงาน ท่านจะมีวิธีพิจารณาเลือกคู่ครองอย่างไร

- ก. เลือกคนที่เราถูกใจมากที่สุด
- ข. เลือกคนที่ร่ำรวยไว้ก่อน เพราะปัจจุบันใครมีทรัพย์มากก็สามารถเข็ดหน้าได้ในสังคม
- ค. นำคนต่าง ๆ ที่เราต้องเลือกมาพิจารณาทีละคน แล้วเขียนข้อดีข้อเสียของแต่ละคนลงไว้เป็นข้อ ๆ แล้วเลือกคนที่มีข้อดีมากกว่าข้อเสียน้อยกว่าคนอื่น ๆ
- ง. เหมือนข้อ ค. แต่พิจารณาพิเศษในหัวข้อ ฐานะเศรษฐกิจและสติปัญญา ก่อน ถ้าผู้ใดดีหมดแต่ยากจน และสติปัญญาปานกลาง จะไม่พิจารณาเลย

4. ถ้าท่านตื่นขึ้นมาในตอนเช้า แล้วรู้สึกหงุดหงิด ท่านจะทำอย่างไร

- ก. กินยานอนหลับ แล้วนอนต่อโดยไม่สนใจเวลา คาดว่าเมื่อตื่นขึ้นมา น่าจะดีขึ้น
- ข. พยายามคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านหงุดหงิด หาสาเหตุให้ได้แล้วแก้ที่สาเหตุนั้น
- ค. ไม่สนใจความรู้สึก ต้องรีบแต่งตัวไปเรียนเพราะขึ้นออกซำรถติดจะไปเรียนไม่ทัน
- ง. รีบอาบน้ำ สระผม แล้วถ้ายังหงุดหงิดก็ต้องพยายามขมใจไว้ เพราะเดี๋ยวจะไปเรียนไม่ทัน

5. ในการทำงานที่สโมสร หรือกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ปรากฏว่ามีการใช้กระดาษอย่างฟุ่มเฟือย ท่านจะเลือกปฏิบัติตามข้อใด
- เดือนเพื่อน ๆ ให้ใช้กระดาษอย่างประหยัด เพราะถ้าเศรษฐกิจประเทศชาติดีเหมือนก่อนก็ไม่เป็นไร
  - ร่วมใช้กระดาษกับเขาด้วยเพราะถือว่าเป็นของหลวงใช้เท่าไรก็ได้ เมื่อหมดก็เบิกใหม่ ดีเสียอีกที่ช่วยให้เงินสะพัด
  - ใช้กระดาษตามสบายเหมือนเคย เพราะกระดาษไม่หมดโลกนี้ไปหรอก เรายังคงเอากระดาษที่ใช้แล้วมา recycle ได้
  - ท่านใช้กระดาษอย่างประหยัด เพื่อทำตัวให้เป็นตัวแบบ และพูดโน้มน้าวเห็นด้วยกับท่านที่ว่า "ใช้กระดาษอย่างประหยัดก่อนที่จะไม่มีกระดาษใช้"
6. ถ้าแฟนที่ท่านรักมากมาขอยืมเงินไปเล่นพนันบอล ท่านจะเลือกปฏิบัติตามข้อใด
- ให้เงินแฟนไป และฝากเงินไปพนันบอลให้ตัวเองด้วย
  - ไม่ให้เงินแฟน เพราะการพนันเป็นสิ่งที่ไม่ดี แม้ว่าเขาจะโกรธไม่เป็นแฟนท่านต่อไปก็ตาม
  - ให้เงินแฟนไป เพราะถ้าไม่ให้เขาอาจโกรธ และเลิกเป็นแฟนกับท่าน แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยก็ตาม
  - ไม่ให้เงิน และสอนให้แฟนรู้ว่าการพนันเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย ไม่ควรทำอย่างยิ่ง โดยไม่สนใจว่าเขาจะเลิกเป็นแฟนกับท่าน แต่อย่างน้อยท่านก็ได้ภูมิใจว่าได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมชาติ
7. ถ้าอาจารย์ขอให้ประเมินตัวท่านเอง ท่านจะเลือกตามข้อใด
- มองตนเองในทางดี และประเมินในแง่ดีเท่านั้น
  - มองตนเองในทางไม่ดีและประเมินในแง่ที่ตนบกพร่อง เพื่อนำมาแก้ไข
  - มองตนเองทั้งแง่ดีและไม่ดี และประเมินทั้งแง่ดีและไม่ดีตรงความเป็นจริง
  - พิจารณาตนเองว่ามีอะไรดีเป็นพิเศษบ้าง และนำเสนอหรือประเมินเพื่อให้เห็นว่าท่านมีความโดดเด่นในเรื่องใด
8. ถ้าท่านทำหนังสือที่ขอยืมมาจากห้องสมุดของมหาวิทยาลัยหาย ข้อใดต่อไปนี้เป็นสิ่งที่น่าจะเกิดตามมา
- เลิกขอยืมหนังสือไปเลย
  - ห้องสมุดคงปรับท่านในราคาแพง
  - รับผิดชอบห้องสมุด แล้วจ่ายค่าหนังสือ



ง. พยายามหาซื้อหนังสือนั้นมาคืนห้องสมุด

5

9. ถ้าให้ท่านอธิบายให้คนที่สูบบุหรี่เลิกการสูบบุหรี่ ท่านจะทำตามข้อใด

- ก. ชี้ให้ผู้สูบบุหรี่มองเห็นว่าการสูบบุหรี่ไม่ให้ผลดีอะไรแก่เราเลย
- ข. ชี้ให้ผู้สูบบุหรี่คิดว่าการสูบบุหรี่เกิดผลดี ผลเสียอะไรต่อเขาบ้าง
- ค. บอกผู้สูบบุหรี่ว่าการสูบบุหรี่ทำให้เป็นมะเร็งในปอด ถุงลมโป่งพอง
- ง. ถามผู้สูบบุหรี่ว่า อยากเป็นคนหนุ่มรุ่นใหม่ไหม ถ้าอยากเป็นจงเลิกสูบบุหรี่ เพราะปัจจุบันเรามีคำขวัญว่า "คนหนุ่มรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่"

10. ถ้าทางมหาวิทยาลัยให้ท่านพิจารณาว่านิสิตนักศึกษาควรแต่งกายแบบใด ท่านจะเลือกคำตอบตามข้อใด

- ก. แต่งกายตามสบายเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
- ข. แต่งกายตามแบบเดิม เพราะเลอะดูหลังดี
- ค. พิจารณาดูว่าถ้าแต่งกายเครื่องแบบอย่างเดิม มีผลดีอย่างไร ผลเสียอย่างไร แล้วถ้าแต่งกายตามสบายจะมีผลดีอย่างไร ผลเสียอย่างไร แล้วค่อยเลือกการแต่งกายที่ได้ผลดีมากที่สุด
- ง. จะเลือกแบบใดนั้น ต้องพิจารณากันมากหน่อย ว่าถ้าแต่งกายตามสบายแล้วนิสิตนักศึกษาแต่งไป ๆ มาเรียนจะเกิดผลอย่างไรถ้าต้องกลับบ้านดึกเมื่อมีกิจกรรม แต่อย่างไรก็ตามขอรุ่นกางเกงมาเรียนน่าจะดีที่สุดเพราะชอบ

11. ขณะนี้เกิดปัญหาว่าหนังสือในห้องสมุดในมหาวิทยาลัยของท่านถูกขีดเขียนสกปรกหรือบางครั้งมีการฉีกบางหน้าไป ถ้าท่านเป็นกรรมการคนหนึ่งในกลุ่มเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ ท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. อบรมนิสิตนักศึกษาทุกคนของมหาวิทยาลัย ในเรื่องการใช้ห้องสมุดตลอดจนจรรยาบรรณของผู้ใช้
- ข. ส่งคนสอดแนมเดินตรวจดูว่าใครเป็นคนทำเช่นนั้น เพื่อจับตัวมาลงโทษไม่ให้เป็นเยี่ยงอย่าง
- ค. ประกาศให้รางวัลแก่ผู้ที่จับตัวบุคคลที่ขีดเขียนสกปรกในหนังสือของห้องสมุด หรือฉีกหน้าหนังสือบางหน้าไป
- ง. ทำวิจัยเพื่อดูว่าการขีดเขียนสกปรกลงในหนังสือ หรือฉีกหน้าของหนังสือบางหน้าไปนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร เพื่อจะได้นำมาหาหนทางแก้ไขสาเหตุนั้น

12. ถ้าท่านจะซื้อนาฬิกามาใช้แทนเรือนเก่าที่ชำรุด ท่านจะตัดสินใจตามข้อใด
- เลือกนาฬิกาที่ใช้งานได้ และต้องสวย แม้ราคาจะแพงก็ตาม
  - เลือกนาฬิกาที่มีราคาต่ำสุดไว้ก่อน เพราะคิดว่านาฬิกาทุกเรือนน่าจะใช้งานได้
  - เลือกนาฬิกาที่ใช้งานได้ โดยมองระยะเวลาที่ใช้งานประกอบ และต้องมีราคาต่ำสุด
  - เลือกนาฬิกาที่แพงที่สุด เพราะของแพงมักจะเป็นของดีใช้ทนทาน นานกว่า และเมื่อใส่จะแสดงถึงรสนิยมของท่าน
13. ถ้าท่านเห็นเพื่อนไม่ยอมเข้าเรียน แต่แอบไปทำงานที่สโมสร ชมรม หรือกิจกรรมอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย ท่านจะเลือกปฏิบัติตามข้อใด
- เตือนเพื่อนว่าระวังเวลาเรียนจะไม่ครบ
  - ปล่อยเพื่อนไปตามเรื่อง เพราะโต ๆ ด้วยกันแล้ว และเขาก็รู้ระเบียบของมหาวิทยาลัยดี
  - พูดให้เพื่อนเข้าเรียน โดยยกเหตุผลทั้งปวง และชี้ให้เห็นถึงปัญหาที่จะตามมา ถ้าเวลาเรียนไม่ครบหรือสอบได้เกรดต่ำ
  - คิดว่าถึงจะเตือนเพื่อน เขาก็คงไม่ฟัง ดังนั้นควรไปบอกอาจารย์เพื่อเรียกเพื่อนมาอบรม น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด
14. ถ้ามหาวิทยาลัยสอบถามท่านว่าควรมีการเรียนการสอน 24 ชั่วโมงหรือไม่ (ใช้พื้นที่ให้คุ้มค่า) ท่านจะเลือกตอบตามข้อใดที่ตรงกับใจมากที่สุด
- ไม่เห็นสมควร ควรทำตามแบบเดิมดีกว่า เพราะกลางคืนเขามิให้ให้พักผ่อน
  - ไม่เห็นด้วย เพราะจะมีคนสักกี่คนมาเรียนตอนกลางคืน ใคร ๆ ก็มักเลือกเรียนตอนกลางวัน
  - เห็นด้วย เพราะเปิดโอกาสให้ผู้ทำงานได้มาเรียนบางชั่วโมงในตอนกลางคืน หรือนิสิตนักศึกษาบางคนสามารถมาหาหนังสืออ่านในห้องสมุดได้ในตอนกลางวัน
  - ขอให้ทางมหาวิทยาลัยทำวิจัยดูก่อนว่า คนส่วนใหญ่จะมาเรียนตอนกลางวันได้ไหม และขอพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ดูก่อนว่าน่าจะไปเปิดตลอด 24 ชั่วโมงหรือไม่

15. ถ้ามีปัญหาเรื่องไม่มีเงินพอที่จะลงทะเบียนเรียนในเทอมต่อไป ท่านจะคิดแก้ปัญหาตามข้อใด
- พักการเรียนไว้ระยะหนึ่งก่อนเพื่อออกไปหางานทำเอาเงินมาเรียน
  - พยายามขอยืมเงินจากมหาวิทยาลัย หรือทุนภายนอกที่ประกาศิให้ทุน
  - พยายามติดต่อหารายได้พิเศษ เช่น การสอนพิเศษตามบ้าน หรือการรับงานพิเศษไปทำ
  - วิเคราะห์การใช้เงินที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่ามีรายจ่ายอะไรบ้าง แยกแยะออกเป็นเรื่อง ๆ และพยายามตัดงบประมาณในแต่ละเรื่องออกให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อให้เหลือเงินให้มากที่สุด
16. ถ้าท่านเป็นหนี้การพนันบอลเป็นจำนวนเงินที่มากพอๆ แล้วไม่มีเงินจะให้ ท่านจะทำอย่างไร
- ขอพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ไม่มีก็ให้พ่อแม่ไปขอยืมเงินผู้อื่นมาให้
  - ขอยืมเงินจากเพื่อน ๆ รวบรวมเพื่อนำไปใช้หนี้ก่อนที่ค้จะถูกฆ่าตาย
  - พิจารณาตัวเองว่าทำไมจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น โดยดูว่าอะไรคือสาเหตุให้ไปเล่นพนันบอล เมื่อทราบสาเหตุแล้วจะได้แก้ไขเพื่อไม่ให้เกิดอีกในอนาคต
  - พิจารณาตัวเองว่ามีภาระหนี้ใดมาชักชวนให้ท่านเห็นกงจักรเป็นดอกบัว และตอนนี้จะแก้อย่างไรเมื่อคิดมาก ๆ เข้าหาทางแก้ไขไม่ได้ก็ควรตายเสียดีกว่าจะอยู่ให้อายชาวบ้านทำไม
17. ช่วงเวลาปิดเทอม ภาคฤดูร้อน นิสิตนักศึกษาควรจัดแบ่งเวลาอย่างไร
- ควรหางานทำช่วยเหลือครอบครัว
  - ควรเที่ยวเก็บเกี่ยวประสบการณ์ให้มากที่สุด เพราะเมื่ออายุมากขึ้นก็คงเที่ยวไม่สนุก
  - ควรใช้ชีวิตสนุกสนานไปกับเพื่อน ๆ ในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ โดยยึดหลักว่า ใช้เวลาให้เต็มที่ตามวัยที่เป็นอยู่
  - พิจารณาการบริหารเวลาว่าควรทำอย่างไร เช่น ถ้าทำงานหรือช่วยพ่อแม่ก็เป็นการใช้เวลาให้เกิดคุณประโยชน์ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องพักผ่อน ท่องเที่ยวเพื่อการผ่อนคลาย แต่ถ้าการท่องเที่ยวแล้วจะมีอันตรายก็ไม่ควรทำ

18. ข้อต่อไปนีข้อใดตรงกับอุปนิสัยของท่านมากที่สุด
- ใช้ไฟที่มีแรงเทียนน้อยในการดูหนังสือเพื่อการประหยัดไฟ
  - เปิดไฟฟ้าห้องเฉพาะที่จำเป็น เช่น ใช้อ่านหนังสือ แต่เมื่ออ่านเสร็จก็ปิดไฟ
  - การปิด ๆ เปิด ๆ ไฟในห้องน้ำทำให้สิ้นเปลืองสูง ทางที่ดีเปิดไฟไว้ตลอดจะประหยัดกว่า
  - เปิดไฟนืออนหน้าบ้านเพื่อให้แสงสว่างกับคนเดินถนนตลอดคืน เพราะไฟนืออนไม่แพงมากนัก และป้องกันขโมยด้วย
19. ถ้าท่านไปเป็นกรรมการตัดสินผลการโต้วาทีในหัวข้อ "การเลือกที่จะมีโทรศัพท์มือถือถือกับการเลือกที่จะไม่มี " ท่านจะเลือกตัดสินในหัวข้อใด
- ไม่ขอมิ เพราะในสมัยก่อนไม่เห็นว่าจะต้องมีโทรศัพท์มือถือถือก็ยังสามารถอยู่ได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ก็ใช้โทรศัพท์สาธารณะ
  - ไม่ขอมิ เพราะขณะนี้ยังไม่มีควมจำเป็น และยังไม่สามารถหาเงินได้เองเพื่อมาจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายโทรศัพท์รายเดือน
  - เลือกที่จะมี เพราะจะได้ไว้ใช้คุยกับเพื่อน ๆ ซึ่งจะได้ไม่ทำให้เหงา และไว้ใช้โทรติดต่อบ้านได้ ส่วนค่าใช้จ่ายก็ขอพ่อแม่
  - เลือกที่จะมี เพราะแสดงให้เห็นถึงความเป็นคนมีรสนิยม ดูเท่ และยังใช้สยบเพื่อน ๆ ที่ไม่มีได้
20. ถ้าท่านถูกเลือกเป็นกรรมการตัดสินบทความ ที่มีผู้ส่งเข้ามาขอทุนท่านจะเลือกตัดสินโดยใช้เกณฑ์ตามข้อใด
- อ่านจากประเด็นสังกัปของเรื่องเพื่อพิจารณาว่าเรื่องนี้มีเป้าหมายในทางบวกอะไร
  - อ่านอย่างละเอียด และตีแม่ทั้งแง่ดีและไม่ดี เพื่อนำมาเป็นหลักในการพิจารณาตัดสิน
  - พิจารณาบทความนั้น ๆ ในแง่มุมใดมุมหนึ่ง โดยเฉพาะในแง่ที่เป็นลบ เพื่อนำมาซึ่งใจว่าสมควรจะให้ทุนหรือไม่
  - อ่านจับประเด็นที่มีความผิดพลาด เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับเรื่องอื่น ๆ และเลือกให้ทุนกับเรื่องที่มีผิดพลาดน้อยที่สุด

## ชุด การใช้ชีวิตประจำวัน

### คำแนะนำในการตอบ

ต่อไปนี้เป็นข้อความที่แสดงถึงการกระทำ ความคิด ความรู้สึกของคนทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน ขอให้ท่านอ่านทีละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความที่กล่าวนี้ เป็นจริงสำหรับตัวท่านมากน้อยเพียงใด แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ตอบเหนือวลีที่ต้องการเพียงแห่งเดียว โปรดทำให้ครบ 16 ข้อ

1. ฉันเลือกรับประทานอาหารที่อร่อยถูกปากมากกว่าสิ่งอื่นใด

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

2. ฉันไตร่ตรองก่อนใช้เงิน

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

3. ฉันเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแบบนิสิตนักศึกษาที่เข้ากับแฟชั่น

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

4. ฉันระวังที่จะไม่พูดคำหยาบแม้ว่าจะอยู่ในกลุ่มเพื่อนสนิท

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

5. ฉันไม่คุยหรือชวนเพื่อนคุยขณะเรียนหนังสือ

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

6. ฉันทบทวนบทเรียนก่อนถึงชั่วโมงเรียนครั้งต่อไป

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

7. ฉันวางแผนที่จะทำให้ตัวเองไม่ง่วงในห้องเรียน

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

8. ฉันแบ่งเวลาสำหรับการเรียนและการเล่นหรือพักผ่อนให้ได้สัดส่วนเหมาะสม

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

9. ฉันใช้เวลาอ่านหนังสือการ์ตูนหรือหนังสืออ่านเล่นอื่น ๆ มากกว่าหนังสือที่เกี่ยวกับการเรียน

.....  
จริงที่สุด      จริง      ค่อนข้างจริง      ค่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

10. ฉันทนไม่ได้ที่ต้องรอคอยในสิ่งที่ฉันต้องการ

|            |       |              |                 |         |            |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| .....      | ..... | .....        | .....           | .....   | .....      |
| จริงที่สุด | จริง  | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

11. ฉันใช้ Internet เพื่อการเรียนรู้มากกว่าเพื่อความเพลิดเพลิน

|            |       |              |                 |         |            |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| .....      | ..... | .....        | .....           | .....   | .....      |
| จริงที่สุด | จริง  | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

12. ฉันไม่สามารถอดทนกับความเบื่อหน่ายต่อการเรียนได้

|            |       |              |                 |         |            |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| .....      | ..... | .....        | .....           | .....   | .....      |
| จริงที่สุด | จริง  | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

13. ฉันไม่สามารถมีสมาธิในขณะที่เรียนได้

|            |       |              |                 |         |            |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| .....      | ..... | .....        | .....           | .....   | .....      |
| จริงที่สุด | จริง  | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

14. ฉันพยายามใช้โทรศัพท์เท่าที่จำเป็น

|            |       |              |                 |         |            |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| .....      | ..... | .....        | .....           | .....   | .....      |
| จริงที่สุด | จริง  | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

15. ฉันทำตารางการใช้เวลาในการทำงานตามที่วางไว้

|            |       |              |                 |         |            |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| .....      | ..... | .....        | .....           | .....   | .....      |
| จริงที่สุด | จริง  | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

16. เมื่อเข้าห้องสมุด ฉันอดที่จะคุยไม่ได้

|            |       |              |                 |         |            |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| .....      | ..... | .....        | .....           | .....   | .....      |
| จริงที่สุด | จริง  | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

---

## กิจกรรม : เจตนาพิสุทธ์

### คำแนะนำในการตอบ

ต่อไปนี้มีเรื่องสั้น ๆ การตัดสินใจแก้ปัญหา 6 เรื่อง ขอให้ท่านสมมุติว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว และได้ตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งตามเหตุการณ์นั้น

ขอให้ท่านพิจารณาก่อนว่า ท่านตัดสินใจเช่นนั้นเพราะเหตุใด เมื่อคิดเหตุผลได้แล้วจึงอ่านคำตอบของเรื่อง ซึ่งมี 2 คำตอบ ให้พิจารณาไปที่ละคำตอบ แล้วประเมินทั้ง 2 คำตอบโดยการทำเครื่องหมายถูก (✓) ในข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน กรุณาตอบให้ครบทั้ง 6 เรื่องรวม 12 ข้อ

### เรื่องที่ 1 การแจ้งความดำเนินคดีคนร้าย

นายมิ่งเป็นราษฎรที่มีความขยันขันแข็ง เขาทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์ เขาบริจาคเงินกำไรส่วนหนึ่งให้กับการกุศล ช่วยพัฒนาหมู่บ้านให้เจริญขึ้นอย่างมาก และยังได้บริจาคเงินก้อนใหญ่ให้กับโรงเรียนในหมู่บ้านอีกด้วย วันหนึ่งท่านได้ทราบข่าวว่า นายมิ่งนั้นแท้จริงคือผู้ต้องหาซึ่งหลบหนีเจ้าหน้าที่ตำรวจมาเมื่อ 2-3 ปีที่แล้ว ซึ่งทางตำรวจออกหมายจับทั่วประเทศโดยให้รางวัลอย่างสูงแก่ผู้บอกเบาะแสแก่ตำรวจ คนในครอบครัวบอกให้ท่านไปแจ้งความ ท่านพิจารณาแล้วตัดสินใจที่จะแจ้งความ เพราะ

#### 1. การแจ้งความเป็นการแสดงถึงความร่วมมือกันรักษาความศักดิ์สิทธิ์ของกฎหมาย

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

#### 2. การช่วยรักษาความยุติธรรมให้กับสังคม ข้าพเจ้าจะกระทำโดยไม่ลังเล

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## เรื่องที่ 2 การแจ้งความดำเนินคดีเพื่อนบ้าน

สุนัขของท่านและเพื่อนบ้านถูกยาเบื่อเสียชีวิตไปหลายตัว ต่อมาทราบว่าผู้ที่เบื่อสุนัขคือเพื่อนบ้านชื่อวิชัย เป็นคนค่อนข้างลึกลับ อาชีพไม่มีใครทราบ เป็นผู้มีอิทธิพล มีบริวารเป็นนักเลงจำนวนมาก การใช้ยาเบื่อสุนัขครั้งนี้ไม่มีใครทราบสาเหตุ คาดว่าเป็นเพราะเขารำคาญเสียงเห่าหอน หรือเตรียมการโจรกรรมของตามบ้าน เพื่อนบ้านหลายคนที่เป็นเจ้าของสุนัขที่ตายเพราะพิษยาเบื่อขอร้องให้ท่านเป็นผู้นำในการแจ้งความดำเนินคดีกับวิชัย เมื่อพิจารณาแล้ว ท่านตั้งใจจะไปแจ้งความ เพราะ

1. การแจ้งความเป็นความพยายามที่จะยุติความชั่วร้ายที่จะเกิดแก่ชุมชนและสังคมย่อมเป็นการกระทำที่เหมาะสม

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. การแจ้งความเป็นการป้องกันเหตุร้ายที่จะเกิดต่อไป ซึ่งจะทำให้ไม่เสียใจภายหลัง

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## เรื่องที่ 3 การให้เงินแก่ขอทาน

มีชายร่างกำยำแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสกปรกและขาดวิ่น เทียวเดินขอเงินจากผู้สัญจร ณ สถานีรถโดยสารประจำทาง มีหลายคนให้เงินด้วยท่าที่ไม่เต็มใจ มีบางคนให้เงินด้วยท่าที่หวาดกลัว ท่านมีเงินอยู่ในกระเป๋าไม่มากนัก และเป็นผู้มีรายได้น้อย ชายผู้นั้นเดินมาหาท่าน ท่านตัดสินใจไม่ให้เงินแก่ชายผู้นั้น เพราะ

1. เป็นการไม่ยุติธรรมกับสังคมที่บางคนไม่ยอมทำงาน แต่เรียกร้องความช่วยเหลือจากผู้อื่น

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. การช่วยเหลือคนที่มีสภาพปกติด้วยการให้ทาน มิใช่วิธีช่วยเหลือที่ถูกต้อง

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง



**เรื่องที่ 4 การช่วยเหลือผู้อื่น**

ชายผู้หนึ่งขับรถยนต์ส่วนตัวมาตามถนนโดยล้าพั้งในเวลากลางวัน ระหว่างทางพบว่ามีผู้ประสบอุบัติเหตุจากการที่รถจักรยานยนต์พลิกคว่ำอยู่กลางถนน คนหนึ่งนอนแน่นิ่ง อีกคนหนึ่งบาดเจ็บมากพยายามโบกมือขอความช่วยเหลือ ถ้าท่านเป็นชายผู้หนึ่งจะจอดรถเพื่อให้ความช่วยเหลือ เหตุผลสำคัญในการช่วยเหลือครั้งนี้ของท่าน คือ

1. ละอายใจตนเอง หากพบคนที่เดือดร้อนแล้วละเลยไม่ช่วยเหลือ

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. เป็นเรื่องของมนุษยธรรม หากไม่ช่วยเหลือ เขาอาจต้องสูญเสียชีวิต

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

**เรื่องที่ 5 การทำงานในหน่วยงาน**

ท่านเป็นหัวหน้าหน่วยงาน นายกมลเป็นลูกน้องคนหนึ่ง เขาช่วยเหลืองานของท่านอย่างแข็งขันจนท่านรู้สึกพอใจ เมื่อต้นเดือนได้มีการแบ่งงานจากโครงการใหญ่มอบหมายให้แต่ละคนหรือกลุ่มไปทำ ครั้นถึงกำหนด งานของกลุ่มอื่นเสร็จเรียบร้อย ยกเว้นกลุ่มของนายกมล ท่านพยายามต่อเวลาให้แต่ก็ไม่มีความที่จะสำเร็จ ท่านจึงตัดสินใจเรียกงานคืนจากนายกมล รวมทั้งไม่จ่ายค่าตอบแทนในการทำงานนั้นด้วย ท่านตัดสินใจเช่นนี้เพราะ

1. กลุ่มนายกมลผิดสัญญาเองที่ทำงานไม่เสร็จ

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. ทำอย่างถูกต้องยุติธรรมก็เป็นสิ่งที่ควรมั่นใจ

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เรื่องที่ 6 การบริจาคโลหิต

ถ้ามีหน่วยแพทย์หรือพยาบาลเคลื่อนที่มาขอบริจาคโลหิตที่สถาบันการศึกษาของท่าน ท่านจะไม่บริจาคโลหิต เพราะ

1. คนที่ไม่บริจาคโลหิต เพราะมีเหตุผลอันควร ย่อมไม่ทำให้ความภาคภูมิใจลดลง

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. บุคคลไม่ควรระอายใจที่ตนไม่ได้บริจาคโลหิต เพราะการทำความดีทำได้หลายทาง

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง    เห็นด้วย    ค่อนข้างเห็นด้วย    ค่อนข้างไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วย    ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

\*\*\*\*\*

## ชุด ความคิดเห็นในเรื่องการอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน

### คำชี้แจงในการตอบ

บุคคลแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นต่อการกระทำของบุคคลรอบข้างและต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามต่อไปนี้ ตามความรู้สึกที่แท้จริงของนิตินเอง โดยเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ลงเหนือวลี "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" "เห็นด้วย" "ค่อนข้างเห็นด้วย" "ค่อนข้างไม่เห็นด้วย" "ไม่เห็นด้วย" และ "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค กรุณาตอบให้ครบ 15 ข้อ

---

1. ฉันเชื่อว่าการซื้อสิ่งของตาม ๆ กัน น่าจะปลอดภัยจากการถูกหลอกหลวงกว่าการซื้อคนเดียว

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. ฉันจะดีใจหากได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. ฉันมีความสุขที่ได้ซื้อของ แม้ว่าจะไม่จำเป็นนัก

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4. ถ้าเลือกได้ ฉันจะดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

5. ฉันตั้งใจจะใช้เสื้อผ้าให้คุ้มราคา

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

6. การนำน้ำที่ใช้แล้วไปใช้ต่ออีก เป็นการประหยัดที่เกินเหตุ

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

7. ฉันเห็นด้วยกับการใช้บริการขนส่งมวลชนเมื่อเดินทางเพียงคนเดียว

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

8. ฉันจะดีใจมาก ถ้าสามารถทำให้รายจ่ายค่าไฟฟ้าลดลง

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

9. ฉันรำคาญเพื่อนที่พูดแต่เรื่องอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

10. ฉันยินดีที่จะลดการใช้สินค้าที่ทำจากทรัพยากรธรรมชาติหายาก

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

11. ฉันเห็นว่าการเก็บออมเงินบางส่วนไว้ เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับฉัน

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

12. ฉันคิดว่า เงินมีไว้เพื่อใช้จ่ายมากกว่าเพื่อเก็บออม

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

13. ฉันเบื่อความช่างประหยัดการใช้เงินของพ่อแม่

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

14. ฉันอิจฉาเมื่อเห็นจำนวนเงินในบัญชีเงินฝากธนาคารเพิ่มขึ้น

.....  
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

.....  
เห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างเห็นด้วย

.....  
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วย

.....  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

15. ฉันตั้งใจที่จะใช้เงินที่ได้รับอย่างระมัดระวัง

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

16. ฉันรู้สึกเครียดเมื่อต้องทำงานให้เสร็จตามกำหนด

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

17. ฉันเห็นว่าไม่จำเป็นต้องรักษาเวลานัดหมายกับเพื่อน ๆ

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

18. ฉันรู้สึกสบายใจที่เข้าห้องเรียนตรงเวลา

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

19. ฉันพร้อมที่จะปรับปรุงวิธีการทำงาน เพื่อให้งานเสร็จเร็วขึ้น

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

20. ฉันกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหาของฉันให้ลุล่วงไป

.....  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง      เห็นด้วย      ค่อนข้างเห็นด้วย      ค่อนข้างไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วย      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## ชุด ประสพการณ์จากครอบครัว

### คำชี้แจงในการตอบ

ขอให้ท่านระลึกถึงคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ปกครอง ว่าท่านได้แนะนำ ส่งเสริม สนับสนุน และ/หรือปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันในเรื่องต่อไปนี้ จริงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนเส้นเหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" หรือ "ไม่จริงเลย" เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยคคำถาม กรุณาตอบให้ครบ 20 ข้อ

1. พ่อแม่คาดหวังให้ฉันเก็บเงินซื้อสิ่งของที่ฉันอยากได้ด้วยตนเอง

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

2. ฉันได้รับการบอกเล่าเกี่ยวกับคุณค่าของเงินจากพ่อแม่มาโดยตลอด ตั้งแต่เล็กจนโต

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

3. หลายครั้งที่พ่อแม่ให้เงินตามที่ฉันขอ โดยไม่ได้พูดหรือบอกอะไร

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

4. ครอบครัวของเราถือคติว่า "เงินหามาได้ ก็ต้องใช้ไปเพื่อซื้อความสุข"

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

5. พ่อแม่หลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยกับฉันเรื่องฐานะทางการเงินของครอบครัว

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

6. พ่อแม่ผิดเวลานัดหมายกับฉันบ่อยครั้ง

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

7. พ่อแม่ของฉันเป็นคนตรงต่อเวลา

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

8. พ่อแม่เตือนให้ฉันไปให้ทันเวลานัดหมาย ไม่ว่าจะนัดหมายกับใครก็ตาม

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

9. ตั้งแต่เด็ก พ่อแม่ดูแลให้ฉันเก็บสิ่งของเครื่องใช้อย่างเป็นระเบียบ เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาค้นหาเมื่อต้องการใช้

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

10. ฉันเห็นพ่อแม่ใช้น้ำที่ใช้แล้วไปทำประโยชน์ต่อ เช่น นำไปรดต้นไม้

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

11. ตั้งแต่เล็กจนโต พ่อแม่สนับสนุนให้ฉันกินอาหารจนหมดจานทุกครั้ง

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

12. ตั้งแต่เด็ก พ่อแม่แสดงความชื่นชมเมื่อเห็นฉันปิดไฟก่อนออกจากห้องและปิดไฟนอน

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

13. พ่อแม่อนุญาตให้ฉันเปิดไฟนอนได้

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

14. ฉันสังเกตเห็นว่าแม่เปิดน้ำทิ้งไว้ตลอดขณะล้างถ้วยชาม

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

15. ฉันสังเกตเห็นว่าพ่อแม่มักจะซื้ออาหารมากจนกินไม่หมด

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

16. บ่อยครั้งที่ฉันเห็นพ่อแม่อ่านฉลากสินค้าและเปรียบเทียบราคาก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

17. เมื่อฉันแสดงให้พ่อแม่เห็นว่าถูกใจสินค้าชิ้นใด แม่จะราคาแพง ท่านก็ซื้อให้

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

18. พ่อแม่แนะนำให้ฉันซ่อมเสื้อผ้าที่ชำรุด เพื่อให้ใช้ได้ต่อไป

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

19. ฉันสังเกตเห็นว่าพ่อแม่จะซื้อสินค้าเพราะถูกใจมากกว่าเห็นคุณค่า

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

20. พ่อแม่ของฉันมักจะหาข้อมูล (เช่น ถามผู้รู้ หรือหาเอกสารอ่าน) ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อเครื่องใช้ในบ้าน

|            |      |              |                 |         |            |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|



## ชุด ความสัมพันธ์กับเพื่อน

### คำแนะนำในการตอบ

โปรดอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นเป็นจริง สำหรับท่านมากน้อยเพียงใด แล้วจึงขีด ✓ ตอบเหนือวลีที่ต้องการเพียงแห่งเดียว โปรดตอบให้ครบ 14 ข้อ

1. ฉันไม่กล้าขำใจ ถ้าเพื่อนมาชวนดูภาพโป๊ในอินเทอร์เน็ต

.....  
จริงที่สุด                  จริง                  ค่อนข้างจริง                  ค่อนข้างไม่จริง                  ไม่จริง                  ไม่จริงเลย

2. เมื่อเพื่อนชวนให้ฉันโดดเรียน ฉันไม่กล้าปฏิเสธ

.....  
จริงที่สุด                  จริง                  ค่อนข้างจริง                  ค่อนข้างไม่จริง                  ไม่จริง                  ไม่จริงเลย

3. เมื่อเพื่อนชวนฉันดื่มเบียร์หรือไวน์ ฉันไม่ปฏิเสธ

.....  
จริงที่สุด                  จริง                  ค่อนข้างจริง                  ค่อนข้างไม่จริง                  ไม่จริง                  ไม่จริงเลย

4. แม้ฉันจะมีเงินใช้อย่างจำกัด ถ้าเพื่อนขอให้เลี้ยง ฉันก็ไม่ขำใจ

.....  
จริงที่สุด                  จริง                  ค่อนข้างจริง                  ค่อนข้างไม่จริง                  ไม่จริง                  ไม่จริงเลย

5. ฉันจะซื้อของเพราะมียี่ห้อเหมือนเพื่อน ๆ

.....  
จริงที่สุด                  จริง                  ค่อนข้างจริง                  ค่อนข้างไม่จริง                  ไม่จริง                  ไม่จริงเลย

6. ฉันไม่กล้าขำใจ ถ้าเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน

.....  
จริงที่สุด                  จริง                  ค่อนข้างจริง                  ค่อนข้างไม่จริง                  ไม่จริง                  ไม่จริงเลย



## ชุด การอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน

### คำชี้แจงในการตอบ

ต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับการบริโภค การใช้จ่ายและการใช้เวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันของนิสิตเองในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ขอให้นิสิตอ่านข้อความในแต่ละประโยคอย่างตั้งใจ แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนเส้นเหนือวลี "ประจำ" "บ่อยครั้ง" "บางครั้ง" "น้อยครั้ง" "เกือบไม่เคย" และ "ไม่เคย" เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยคที่ตรงกับการปฏิบัติของนิสิตมากที่สุด กรุณาตอบให้ครบ 27 ข้อ

#### 1. ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าตามแฟชั่น

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

#### 2. ฉันใช้กระเป๋าตังค์ราคาแพง

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

#### 3. ฉันเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ดูถูกใจ

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

#### 4. ฉันเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้มากกว่าน้ำอัดลม

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

#### 5. ฉันศึกษาคู่มือวิธีใช้อุปกรณ์เครื่องใช้อย่างละเอียดก่อนใช้งาน

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

#### 6. ฉันมักตัดสินใจซื้อสิ่งของเครื่องใช้เพราะถูกชักชวนให้ซื้อ

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

#### 7. ฉันอ่านฉลากก่อนซื้อสินค้า

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

8. ฉันเปิดก๊อกน้ำตลอดเวลาขณะแปรงฟัน

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

9. ฉันนำน้ำที่ใช้แล้วไปใช้ต่ออีก เช่น รดน้ำต้นไม้

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

10. ของใช้สาธารณะ จะใช้แบบใดก็ได้

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

11. เมื่อพบห้องเรียนที่เปิดไฟทิ้งไว้ ฉันช่วยปิดให้

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

12. เมื่อพบอุปกรณ์เกี่ยวกับท่อน้ำชำรุด ฉันรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ซ่อมแซม

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

13. ฉันซื้อเสื้อผ้าครั้งละหลายๆ ตัว ถ้าแบบถูกใจ

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

14. ฉันใช้เงินที่ได้รับส่วนใหญ่ไปกับการเที่ยวเตร่

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

15. ฉันจะซื้อเท่าที่จำเป็น แม้ว่าสินค้าจะลดราคาหรือมีของแถม

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

16. ฉันซื้อของใช้ตามแฟชั่น

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 17. ฉันพยายามกินอาหารจนหมดจาน

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 18. ฉันบันทึกการใช้จ่ายเงิน

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 19. ฉันออมเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้เมื่อจำเป็น

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 20. ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 21. ฉันงดกิจกรรมประเภทบันเทิงในช่วงใกล้สอบ

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 22. ฉันใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 23. ฉันระวังที่จะไม่พูดคุยทางโทรศัพท์ครั้งละนานๆ

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 24. เมื่อมีช่วงเวลาว่างจากการเรียน ฉันมักเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้า

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

## 25. ฉันปรับปรุงวิธีการทำงาน เพื่อให้งานเสร็จเร็วขึ้น

|         |       |           |          |           |             |        |
|---------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|
| ปฏิบัติ | ..... | .....     | .....    | .....     | .....       | .....  |
|         | ประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | เกือบไม่เคย | ไม่เคย |

26. เมื่อพบกับปัญหา ฉันมักจะเลื่อนเวลาในการแก้ไขปัญหาไปเรื่อยๆ

บ่อย

ประจำ

บ่อย

บางครั้ง

น้อย

เกือบไม่เคย

ไม่เคย

27. ฉันมักผัดนัดกับเพื่อนๆ

บ่อย

ประจำ

บ่อย

บางครั้ง

น้อย

เกือบไม่เคย

ไม่เคย

---

ขอขอบคุณซึ่งสำหรับการให้ความร่วมมืออย่างดีในการตอบแบบสอบถาม

**ภาคผนวก ค**

**แผนกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**



## โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กลุ่ม A)

### กำหนดการ

#### วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน 2546

- 08.30 - 9.30 น. - แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการ PRE (60 นาที)
- 09.30 - 10.30 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 1 (เวลา 60 นาที)
- 10.30 - 10.45 น. - พัก
- 10.45 - 11.30 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 2ก (รวมกิจกรรม 2 เวลา 120 นาที)
- 11.30 - 12.00 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 2ข
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 13.45 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 2ข (ต่อ)
- 13.45 - 14.30 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 3 (เวลา 35 นาที)

#### วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

- 08.30 - 9.30 น. - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์, การสร้างความเข้าใจ (เวลา 60 นาที)
- 09.30 - 12.00 น. - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 150 นาที)
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 90 นาที)
- 14.30 - 14.45 น. - พัก
- 14.45 - 16.15 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 3 (เวลา 90 นาที)
- 16.15 - 16.45 น. - POST

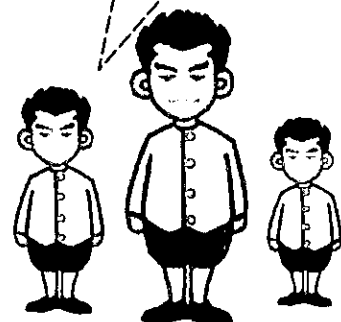
#### วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

- 09.00 - 10.30 น. - กิจกรรมแก้หรือเทียบ (เวลา 90 นาที)
- 10.30 - 10.45 น. - พัก
- 10.45 - 12.00 น. - กิจกรรมกระจกสองด้าน (เวลา 75 นาที)
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. - กิจกรรมนักสืบ (90 นาที)
- 14.30 - 14.45 น. - พัก
- 14.45 - 16.00 น. - กิจกรรม Sim City (เวลา 75 นาที)
- 16.00 - 16.20 น. - POST
- 16.20 - 17.00 น. - วางแผนการพัฒนาตนเอง

#### วันอังคารที่ 14 ตุลาคม 2546

- 08.00 - 12.00 น. - POST และแจกวุฒิบัตร

โอ้โฮ ! ดีจังเลย มีแต่  
กิจกรรมที่น่าสนุก น่าสนใจ  
แล้วก็มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย  
พลาดไม่ได้แล้ว โอกาสดีๆ  
อย่างนี้







## โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กลุ่ม B)

### กำหนดการ

#### วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน 2546

08.30 - 9.30 น. - แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการ PRE (60 นาที)

#### วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

08.30 - 9.30 น. - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การสร้างความเข้าใจ (เวลา 60 นาที)

09.30 - 12.00 น. - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 150 นาที)

12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.30 น. - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 90 นาที)

14.30 - 14.45 น. - พัก

14.45 - 15.15 น. - POST

#### วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

09.00 - 10.30 น. - กิจกรรมแก้หรือเทียม (เวลา 90 นาที)

10.30 - 10.45 น. - พัก

10.45 - 12.00 น. - กิจกรรมกระจกสองด้าน (เวลา 75 นาที)

12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.30 น. - กิจกรรมนักสืบ (90 นาที)

14.30 - 14.45 น. - พัก

14.45 - 16.00 น. - กิจกรรม Sim City (เวลา 75 นาที)

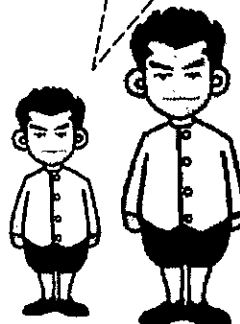
16.00 - 16.20 น. - POST

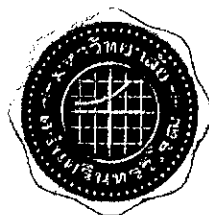
16.20 - 17.00 น. - วางแผนการพัฒนาตนเอง

#### วันอังคารที่ 14 ตุลาคม 2546

08.00 - 12.00 น. - POST และแจกวุฒิบัตร

โอ้โฮ ! ดีจังเลย มีแต่  
กิจกรรมที่น่าสนุก น่าสนใจ  
แล้วก็มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย  
พลาดไม่ได้แล้ว โอกาสดีๆ  
อย่างนี้





## โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กลุ่ม C)

### กำหนดการ

#### วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน 2546

- 08.30 - 9.30 น. - แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการ PRE (60 นาที)
- 09.30 - 10.30 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 1 (เวลา 60 นาที)
- 10.30 - 10.45 น. - พัก
- 10.45 - 11.30 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 2 ก (รวมกิจกรรม 2 เวลา 120 นาที)
- 11.30 - 12.00 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 2 ข
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 13.45 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 2 ข (ต่อ)
- 13.45 - 14.30 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 3 (เวลา 30)

#### วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

- 08.30 - 12.00 น. - กิจกรรมกลุ่ม
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.45 น. - พักรอการเข้ากิจกรรม
- 14.45 - 16.15 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 3 (เวลา 90 นาที)
- 16.15 - 16.45 น. - POST

#### วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

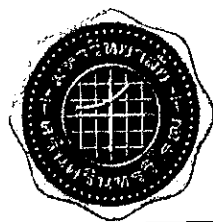
- 09.00 - 12.00 น. - กิจกรรมกลุ่ม
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 16.00 น. - กิจกรรมกลุ่ม
- 16.00 - 16.20 น. - POST

#### วันอังคารที่ 14 ตุลาคม 2546

- 08.00 - 12.00 น. - POST และแจกคู่มือบัตร

โอ้ให้ ! ดีจังเลย มีแต่กิจกรรมที่น่าสนุก น่าสนใจ แล้วก็มิประโยชน์ทั้งนั้นเลย พลาดไม่ได้แล้ว โอกาสดีๆ อย่างนี้





## โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (กลุ่ม D)

### กำหนดการ

วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน 2546

08.30 - 9.30 น. - แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการ PRE (60 นาที)

วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

08.30 - 12.00 น. - กิจกรรมกลุ่ม

12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.45 น. - กิจกรรมกลุ่ม

14.45 - 15.15 น. - POST

วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

09.00 - 12.00 น. - กิจกรรมกลุ่ม

12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 16.00 น. - กิจกรรมกลุ่ม

16.00 - 16.20 น. - POST

วันอังคารที่ 14 ตุลาคม 2546

08.00 - 12.00 น. - POST และแจกวุฒิบัตร

โอ้โฮ ! ดีจังเลย มีแต่  
กิจกรรมที่น่าสนุก น่าสนใจ  
แล้วก็มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย  
พลาดไม่ได้แล้ว โอกาสดีๆ  
อย่างนี้



## ตารางกิจกรรมหลักสำหรับกลุ่มควบคุม

วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน 2546

08.30 – 09.30 น. – แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการ และ Pretest (กลุ่ม C,D)

09.30 – 14.30 น. – การพัฒนาจิตแกร่ง (กลุ่ม C)

กลุ่ม D ไม่มีกิจกรรม

.....

วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

08.30 – 14.45 น. – กิจกรรมเพื่อความสามัคคี (กลุ่ม C,D)

14.45 – 16.15 น. – การพัฒนาจิตแกร่ง (กลุ่ม C)

14.45 – 15.15 น. – Posttest (กลุ่ม D)

16.15 – 16.45 น. – Posttest (กลุ่ม C)

.....

วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

08.30 – 16.00 น. – กิจกรรม Walk Rally (กลุ่ม C,D)

16.00 – 16.20 น. – Posttest (กลุ่ม C,D)

.....

วันเสาร์ที่ 18 ตุลาคม 2546

10.00 – 12.00 น. – Posttest (กลุ่ม C,D)

.....

## กำหนดกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

|                 |   |
|-----------------|---|
| 09.00- 09.30 น. | ลงทะเบียน   |
| 09.30- 10.30 น. | กิจกรรมรู้จักกัน (คละป้ายชื่อพี่น้อง แล้วให้หาป้ายที่ถูกต้อง)   |
| 10.30- 10.45 น. | รับประทานอาหารว่าง  |
| 10.45- 11.30 น. | กิจกรรมจับคู่สิ่งของ (นำสิ่งของที่ได้รับมาจับคู่กัน)  |
| 11.30- 12.00 น. | สันตนาการ   |
| 12.00- 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00- 13.30 น. | สันตนาการและแบ่งกลุ่ม   |
| 13.30- 14.30 น. | ระบายสีและช่วยกันทำธงประจำกลุ่ม   |
| 14.30- 14.45 น. | รับประทานอาหารว่าง  |
| 14.45- 15.00 น. | กิจกรรม "เอ้อลัน" (หยอดคลิปลงในแก้วที่มีน้ำอยู่เต็มให้ได้<br>จำนวนมากที่สุด โดยที่น้ำจะต้องไม่ล้นออกมา) |
| 14.45- 16.15 น. | กลุ่ม C เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิตแกร่งของ ผศ.งามตา<br>วณิชานนท์   |
| 15.00- 15.15 น. | พับกระดาษตามจินตนาการ   |
| 15.15- 15.45 น. | งานปั้นตามความคิดสร้างสรรค์   |
| 15.45- 16.15 น. | สรุปกิจกรรมและนัดกำหนดการวันต่อไป   |
| 16.15- 16.45 น. | POST C,D  |

## วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

|                 |  |
|-----------------|--|
| 09.00- 09.30 น. | กิจกรรมนัดตัวให้ตื่น   |
| 09.30- 09.45 น. | อธิบายกิจกรรม Walk Rally   |
| 09.45- 11.45 น. | กิจกรรม Walk Rally และหา RC<br>ฐานที่ 1 "ต่อความยาวสาวความยืด" : โดยให้แต่ละกลุ่มต่อของที่มีอยู่ในตัวให้ยาวที่สุด และเก็บให้กลับมาอยู่ในสภาพเดิมเร็วที่สุด<br>ฐานที่ 2 "หลังชนกัน" : โดยให้สองคนหันหลังชนกันเพื่อชนของที่กำหนดไปถึงจุดหมาย ซึ่งสิ่งของจะต้องไม่ตกและของมีขนาดแตกต่างกัน<br>ฐานที่ 3 "ไม่เอาไม่พูด" : เป็นเกมใบ้คำ โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาใบ้คำตามที่กำหนด และให้คนที่เหลือทายคำให้ถูกมากที่สุด<br>ฐานที่ 4 "Navigator" : ให้ตัวแทน 1 คนปิดตาแล้วให้เพื่อนที่เหลือนำทางไปเก็บของ โดยให้ใช้นกหวีดของผู้นำทางเป็นสัญญาณซึ่งตกลงกันเองในกลุ่มว่าจะใช้เสียงแบบใด<br>ฐานที่ 5 "ลอดช่อง" : ส่งคนข้ามช่องเชือกให้ได้โดยห้ามผ่านช่องเดินและห้ามโดนเชือก |
| 11.45- 12.00 น. | รวมตัวกันในห้องประชุม  |
| 12.00- 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00- 14.00 น. | สรุปผล Walk Rally และ RC   |
| 14.00- 14.30 น. | พักรับประทานอาหารว่าง  |
| 14.30- 15.00 น. | สนทนาการ   |
| 15.00- 15.30 น. | เขียนความประทับใจ  |
| 15.30- 16.00 น. | สรุปกิจกรรมทั้งหมดและอำลา  |
| 16.00- 16.20 น. | POST C,D   |

---

ภาคผนวก ง

ชุดฝึก ควบคุมตน

**ตารางกิจกรรมชุดฝึกเรื่องการควบคุมตนเอง (Self-control)**  
(วันที่ 14 และ 20 กันยายน พ.ศ. 2546)

โดย ผศ.งามตา วนินทานนท์ นางสาววิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง และ นางสาวกัญญาพันธ์ ร่วมชาติ

วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2546

| เวลา                           | กิจกรรม  | หมายเหตุ |
|--------------------------------|--|----------|
| 08.30 – 09.30 น.<br>(60 นาที)  | <p><b>*ทำกิจกรรมแนะนำโครงการวิจัยและทำ Pretest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นิสิต และวิทยากร แนะนำชื่อตนเองพร้อมกับบอกลักษณะเด่นของตนเองแก่เพื่อนๆ (5 นาที)</li> <li>- นิสิตทำ pretest (40 นาที)</li> <li>- แนะนำโครงการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชนไทย โดย รศ. ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ (15 นาที)</li> </ul>  |          |
| 09.30 – 10.25 น.<br>(55 นาที)  | <p><b>*กิจกรรม 1 : กิจกรรมบทเรียนด้วยตนเอง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างความเข้าใจในการทำกิจกรรม 1 แก่นิสิต โดย ผศ.งามตา วนินทานนท์</li> <li>- นิสิตทำกิจกรรมชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (50 นาที)</li> </ul>   |          |
| 10.25 – 10.35 น.<br>(10 นาที)  | <p><b>*รับประทานอาหารว่าง (10 นาที)</b></p>  |          |
| 10.35 – 12.15 น.<br>(100 นาที) | <p><b>*กิจกรรม 2 : สังเกตพฤติกรรมตนเองและฝึกวางแผนลดพฤติกรรมไม่เหมาะสม</b></p> <p><b>๒กิจกรรมสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมของนิสิต (กิจกรรม 2 ก)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำกิจกรรมแก่นิสิต โดย วิไลลักษณ์ และ กัญญาพันธ์ (5 นาที)</li> <li>- นิสิตทำใบงาน 2 ก. (10 นาที)</li> <li>- นิสิตเสนอพฤติกรรมที่ทำแล้วเป็นผลดีและผลเสียอย่างละ 1 พฤติกรรม โดยไม่ซ้ำกันกับเพื่อน (30 นาที)</li> </ul> <p style="text-align: center;">(ใช้เวลาในกิจกรรม 2 ก. 45 นาที)</p> |          |



| เวลา | กิจกรรม  | หมายเหตุ |
|------|--|----------|
|      | <p style="text-align: center;"><b><u>๒ กิจกรรม 2 ชม.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มออกเป็น 7 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม 2 ชม. โดยให้นิสิตนับ 1-7 จับฉลากเลือกพฤติกรรม ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมด้านการใช้เงิน 1 กลุ่ม</li> <li>พฤติกรรมด้านการใช้เวลา 2 กลุ่ม</li> <li>พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการใช้สิ่งของเครื่องใช้ 2 กลุ่ม</li> <li>พฤติกรรมด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ 2 กลุ่ม (3 นาที)</li> </ul> </li> <li>- แจกเอกสารกิจกรรม "วัยรุ่น วัยใส ไกลจากน้ำอึดลม" และอธิบายการวางแผนลดพฤติกรรมไม่เหมาะสม เพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสม แก่นิสิต โดย ผศ.งามตา วรินทร์านนท์ (12 นาที)</li> <li>- แจกใบงาน 2 ชม. ให้นิสิตแต่ละคนภายในกลุ่มพร้อมปากกาและแผ่นใสสำหรับทำกิจกรรมกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> <li>ขั้นต่างคนต่างคิด ให้นิสิตแต่ละคนคิดว่าพฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลด 1 พฤติกรรมและพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม 1 พฤติกรรม ในด้านที่ได้รับมอบหมายพร้อมทั้งวางแผนในการปรับพฤติกรรมเสีย และเสริมสร้างพฤติกรรมดีนั้น (15 นาที)</li> <li>ขั้นคิดร่วมกันภายในกลุ่ม ให้นิสิตร่วมกันคิดภายในกลุ่มว่า สมาชิกของกลุ่มต้องการปรับพฤติกรรมเสียอะไรและต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมดีอะไร รวมทั้งวางแผนในการปรับพฤติกรรมเสียและเสริมสร้างพฤติกรรมดีนั้น (10 นาที)</li> <li>ขั้นคิดร่วมกัน 2 กลุ่ม ให้กลุ่มพฤติกรรมในด้านเดียวกันมาระดมความคิดร่วมกัน ถึงพฤติกรรมดีและเสียที่ต้องการเสริมสร้างและปรับปรุง รวมทั้งวางแผนเพิ่มเติมจากที่แต่ละกลุ่มคิดมา แล้วเขียนลงในแผ่นใสเตรียมนำเสนอหน้าชั้นเรียน (5 นาที)</li> </ul> </li> <li>- กลุ่มที่ 1 ออกมานำเสนอบทพฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลดและพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม สมาชิกในกลุ่มและนอกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น (ใช้เวลาในกิจกรรม 2 ชม. ช่วงแรก 55 นาที)</li> </ul> |          |

| เวลา                          | กิจกรรม   | หมายเหตุ |
|-------------------------------|---|----------|
| 12.15 – 13.15 น.<br>(60 นาที) | *พักรับประทานอาหารกลางวัน   |          |
| 13.15 – 14.20 น.<br>(65 นาที) | <p>*ทำสันทนาการและทำกิจกรรม 2 ข. (ต่อ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำสันทนาการปรบมือชุดเล็ก (กระต๊อบทำพร้อมกัน 3 ครั้ง มือตบที่หน้าขา 3 ครั้ง ปรบมือระดับอก 3 ครั้ง ปรบมือเหนือศีรษะ 3 ครั้ง) ให้ทำทีละกลุ่ม ชุดเล็กหรือชุดใหญ่ (เริ่มจากปรบมือเหนือศีรษะก่อน) สลับกันไป แล้วโหวตว่ากลุ่มใดพร้อมเพรียงกันที่สุด แล้วให้เพื่อนๆ ปรบมือชมเชย โดย วิไลลักษณ์ และ ภิญญาพันธ์ (5 นาที)</li> <li>- กลุ่มที่ 2 ออกมานำเสนอ พฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลด และพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม สมาชิกในกลุ่มและนอกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น (10 นาที)</li> <li>- กลุ่มที่ 3 ออกมานำเสนอ พฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลด และพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม สมาชิกในกลุ่มและนอกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น (10 นาที)</li> <li>- กลุ่มที่ 4 ออกมานำเสนอ พฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลดและพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม สมาชิกในกลุ่มและนอกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น (10 นาที)</li> <li>- กลุ่มที่ 5 ออกมานำเสนอ พฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลดและพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม สมาชิกในกลุ่มและนอกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น (10 นาที)</li> <li>- กลุ่มที่ 6 ออกมานำเสนอ พฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลดและพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม สมาชิกในกลุ่มและนอกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น (10 นาที)</li> <li>- กลุ่มที่ 7 ออกมานำเสนอ พฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับลดและพฤติกรรมดีที่ต้องการปรับเพิ่ม สมาชิกในกลุ่มและนอกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น (10 นาที)</li> </ul> <p>(ใช้เวลาในกิจกรรม 2 ข. ช่วงหลัง 65 นาที)</p> |          |

| เวลา                          | กิจกรรม   | หมายเหตุ |
|-------------------------------|---|----------|
| 14.20 – 14.50 น.<br>(30 นาที) | <p><b>*ทำกิจกรรม 3 วางแผนปฏิบัติการเพื่อพัฒนาลักษณะจิต<br/>แกร่ง/การควบคุมตนเอง</b></p> <p>- แจกใบงาน 3 แก่นิสิตทุกคนและอธิบายใบงาน 3<br/>โดย ผศ.งามตา วรินทร์านนท์ (15 นาที)</p> <p>- ถามนิสิตที่ละคนถึงพฤติกรรมที่เขาอยากปรับปรุงจากที่เขาทำไว้ใน<br/>ใบงาน 2 ก. จากนั้นเขียนชื่อนิสิตและพฤติกรรมที่เขาอยากปรับปรุงไว้<br/>บนกระดาน และจัดกลุ่มพฤติกรรมประเภทที่เหมือนกัน/คล้ายกันเข้า<br/>ไว้ด้วยกัน โดยจำนวนนิสิตในแต่ละกลุ่มพฤติกรรมไม่เกิน 3 คน หาก<br/>นิสิตมีพฤติกรรมที่อยากปรับปรุงแต่จัดกลุ่มไม่ได้ก็ให้นิสิตตัดสินใจเอง<br/>ว่าต้องการอยู่ในกลุ่มใด ให้เขียนชื่อสมาชิกกลุ่ม แล้วจึงบอกให้นิสิต<br/>นำใบงาน 3 กลับไปทำเป็นการบ้าน พร้อมทั้งนัดหมายให้นำประสบ<br/>การณ์จากการปฏิบัติจริงของแต่ละคนซึ่งบันทึกไว้ในใบงาน 3 มา<br/>เสนอให้เพื่อนๆ ฟังเป็นกลุ่มที่จัดไว้ในสัปดาห์ต่อไป ในวันเสาร์ที่ 20<br/>กันยายน โดยใช้เวลาในครั้งหน้านี้ประมาณ 1.30 ชั่วโมง</p> <p>โดย วิไลลักษณ์ และ ภิญญาพันธ์ (15 นาที)</p> |          |

วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

| เวลา                        | กิจกรรม   | หมายเหตุ |
|-----------------------------|---|----------|
| 14.30 – 16.10<br>(100 นาที) | <p><b>*ทำกิจกรรม 3 วางแผนปฏิบัติการเพื่อพัฒนาทักษะจิตแกร่ง/<br/>การควบคุมตนเอง (ต่อ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กล่าวนำถึงการมอบหมายงานเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว<br/>โดย ผศ.งามตา วนินทานนท์ (5 นาที)</li> <li>- ให้นิสิตเข้ากลุ่มกับเพื่อนสมาชิกเพื่อพูดคุยถึงสิ่งที่ตนเองได้ทำ (15 นาที)</li> <li>- นิสิตแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เสนอกิจกรรมที่ทำมา และนิสิตอื่นๆ<br/>ร่วมแสดงความคิดเห็น<br/>โดย วิไลลักษณ์ และ ภิญญาพันธ์ (65 นาที)</li> <li>- สรุปถึงกิจกรรมที่นิสิตได้ออกมานำเสนอ และกล่าวขอจบในความร่วม<br/>มือของนิสิต<br/>โดย ผศ.งามตา วนินทานนท์ (10 นาที)</li> </ul> |          |

กิจกรรม 2  
ใบงาน 2 ก.



**กิจกรรมสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมของนิสิต**

ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา นิสิตได้ทำพฤติกรรมอะไรบ้างที่เกี่ยวกับ : การใช้จ่ายเงิน การใช้เวลา การบริโภคอาหาร การใช้สิ่งของเครื่องใช้ และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ในทางที่ทำให้เกิดผลดีหรือผลเสีย (พฤติกรรมเดียว นับจำนวน ครั้ง ค่า ระยะเวลา ได้ชัดเจน)

| ด้าน  | พฤติกรรมที่ทำแล้วเป็นผลดี | พฤติกรรมที่ทำแล้วเป็นผลเสีย |
|---|---------------------------|-----------------------------|
| การใช้จ่ายเงิน  |                           |                             |
| การใช้เวลา  |                           |                             |
| การบริโภคอาหารและการใช้สิ่งของเครื่องใช้  |                           |                             |
| การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ (เช่น น้ำ ไฟฟ้า และพลังงานอื่นๆ) และของสาธารณะอย่างรู้คุณค่า |                           |                             |



## กิจกรรม "วัยรุ่น วัยใส ไกลจากน้ำอืดลม"

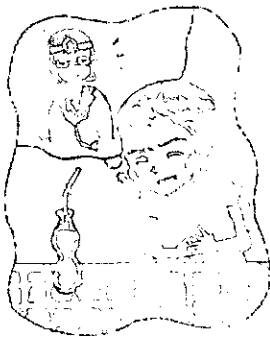
พฤติกรรมที่ตั้งใจจะลดละเลิก พฤติกรรมดื่มน้ำอืดลม

ผลเสีย เสียสุขภาพ มีกรดในกระเพาะมาก ปวดท้อง ฟันผุ กระดูกผุ อ้วน

สาเหตุที่ดื่ม เพื่อนชวน ดื่มตามแฟชั่น

สาเหตุที่ต้องการลด ชมข่าวสุขภาพทาง T.V.

### วิธีการปรับพฤติกรรม



#### 1. สังเกตปริมาณการดื่ม เช่น

- ดื่มช่วงรับประทานอาหารกลางวันมาก ดื่มน้อยลงในวันที่ยุ่ง  
กับงาน

- เกิดอาการจุกเสียด ปวดท้องหลังดื่ม

#### 2. วางแผนลด

- เริ่มลดปริมาณการดื่มน้ำอืดลมลงจากหนึ่งขวดเหลือครึ่งขวด  
ผสมน้ำเปล่าลงไปใต้น้ำอืดลมก่อนดื่ม



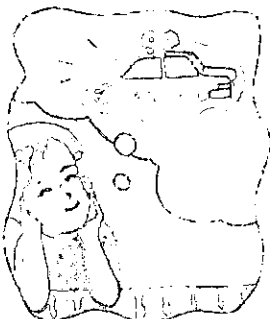
#### 3. ทำพฤติกรรมดีทดแทน/ใช้วิธีรับรู้สิ่งเร้าในความหมายอื่น

- ดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำอืดลม

- รับประทานอาหารเช้าก่อนแล้วจึงจัดหาเครื่องดื่ม

- ชวนเพื่อนที่ชอบดื่มน้ำเปล่ามานั่งใกล้ๆ

รับรู้ขวด/กระป๋องน้ำอืดลมเป็นวัตถุอันตราย



#### 4. ให้รางวัลตนเอง

- ชมตัวเองที่สามารถลดปริมาณการดื่มน้ำอืดลมให้น้อยลง  
ได้สำเร็จ

- สะสมเงินที่ประหยัดได้จากการงดดื่มน้ำอืดลมใน  
แต่ละวัน ไปซื้อของขวัญชิ้นเล็กๆ ที่เคยอยากได้ให้แก่ตนเอง



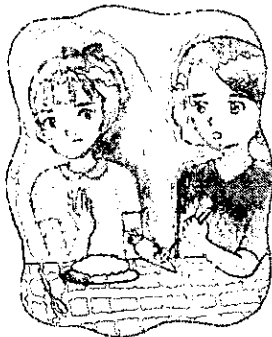
## กิจกรรม "กินผักเป็นนิจ จิตสดีใจ กายแข็งแรง"

พฤติกรรมที่ตั้งใจจะเพิ่ม พฤติกรรมกินผัก

ผลดี สุขภาพดี ผิวพรรณผ่องใส ฟันดี ท้องไม่ผูก

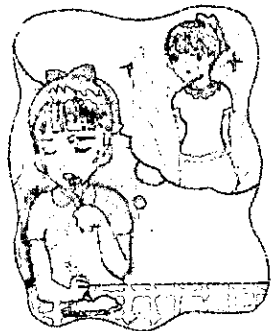
สาเหตุ ชมข่าวสุขภาพทาง T.V.

### วิธีการปรับพฤติกรรม



#### 1. สังเกตพฤติกรรมกินผักของตนเอง เช่น

- ตนกินผักน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบปริมาณการกินผักกับเพื่อนคนอื่นๆ
- กินน้อยหรือไม่กินเลยเมื่อกินอาหารตามลำพัง
- กินผักมากขึ้นเมื่อกินอาหารร่วมกับบุคคลอื่น



#### 2. วางแผนเพิ่มปริมาณการกินผัก เช่น

ผสมผักชิ้นเล็กๆ ลงในอาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวผัด  
กินผักชุบแป้งทอด กินอาหารประเภทส้มตำ ยำที่ใส่ผัก

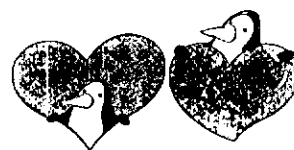
#### 3. ทำพฤติกรรมอื่นเสริม

กินผลไม้ น้ำผักผลไม้



#### 4. ให้รางวัลตนเอง

บอกเพื่อนถึงความสำเร็จของตนที่สามารถเพิ่มปริมาณการกินผักได้ ขอคำชมเป็นกำลังใจ ชมตนเองที่ทำสำเร็จ และให้รางวัลตนเองด้วยการไปกินไอศกรีมรสที่ชอบที่โปรดปราน



## ใบงาน 2 ข.

พฤติกรรมที่ต้องการปรับ คือ.....

ซึ่งเป็นพฤติกรรม 1 ใน 4 ด้าน คือ

การเงิน

การบริโภค และ การใช้สิ่งของเครื่องใช้

การใช้เวลา

ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และของสาธารณะอย่างรู้คุณค่า

1. สังเกตพฤติกรรม บ่งชี้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมดี

.....

.....

.....

2. วางแผนเสริมสร้างพฤติกรรมดี

2.1 กำหนดเป้าหมายการกระทำรวม แล้วแบ่งออกเป็นเป้าหมายย่อยๆ และกำหนดความสำเร็จ ในการกระทำเป็นขั้นๆ

เสนอวิธีการ :-.....

.....

.....

.....

2.2 จัดสภาพแวดล้อม/สถานการณ์ ที่กระตุ้น/เสริมให้เกิดพฤติกรรมดี

เสนอวิธีการ :-.....

.....

.....

.....

3. ให้รางวัลตนเอง เมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมายแต่ละขั้น และทำได้สำเร็จโดยรวมในที่สุด

เสนอวิธีการ :-.....

.....

.....

.....



## ใบงาน 2 ข.



พฤติกรรมเสียที่ต้องการปรับ คือ.....

ซึ่งเป็นพฤติกรรม 1 ใน 4 ด้าน คือ

- การเงิน                       การบริโภค และ การใช้สิ่งของเครื่องใช้  
 การใช้เวลา                 ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และของสาธารณะอย่างรู้คุณค่า

1. สังเกตพฤติกรรม บ่งชี้สาเหตุหรือสถานการณ์ที่ขัดขวางเพื่อลดพฤติกรรมเสีย

.....

.....

2. วางแผนลด/ขจัดพฤติกรรมเสีย

2.1 กำหนดเป้าหมายการกระทำรวม แล้วแบ่งออกเป็นเป้าหมายย่อยๆ และกำหนดความสำเร็จในการกระทำเป็นขั้นๆ

เสนอวิธีการ :-.....

.....

.....

2.2 จัดสภาพแวดล้อม/สถานการณ์ ที่ขัดขวางเพื่อลดพฤติกรรมเสีย อาจใช้เทคนิคการรับรู้สิ่งเร้าในความหมายอื่น (Cognitive Technique) ประกอบการลดพฤติกรรม

เสนอวิธีการ :-.....

.....

.....

2.3 ทำพฤติกรรมดีทดแทน

เสนอวิธีการ :-.....

.....

.....

3. ให้รางวัลตนเอง เมื่อทำได้สำเร็จตามเป้าหมายย่อยแต่ละขั้น และทำได้สำเร็จโดยรวมในที่สุด

เสนอวิธีการ :-.....

.....

.....

กิจกรรม 3  
ใบงาน 3



วางแผนปฏิบัติการเพื่อพัฒนาลักษณะจิตแกร่ง/การควบคุมตนเอง ตามขั้นตอนต่อไปนี้:-

- กำหนดพฤติกรรมที่จะปรับปรุงหนึ่งพฤติกรรม เป็นพฤติกรรมเดียวที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น สามารถนับได้ เป็นจำนวนครั้ง คำ แพน กิโลกรัม ระยะเวลา (นาที/ชั่วโมง) เป็นต้น พฤติกรรมดีที่ต้องการทำเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ .....
- แบ่งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมรวม ออกเป็นเป้าหมายย่อยๆ กำหนดความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมเป็นขั้นตอน ตามช่วงเวลาและปริมาณที่ต้องการในแต่ละชั้น และเป้าหมายรวมสุดท้ายได้พฤติกรรมในปริมาณที่ต้องการอย่างสมบูรณ์และอนุรักษ์ไว้ในระดับนั้น (ลองทำดูในเวลา 1 สัปดาห์)

| ครั้ง | ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ | เป้าหมายที่ต้องการแต่ละครั้ง | เป้าหมายที่ต้องการรวม |
|-------|------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1     |                        |                              |                       |
| 2     |                        |                              |                       |
| 3     |                        |                              |                       |
| 4     |                        |                              |                       |
| 5     |                        |                              |                       |
| 6     |                        |                              |                       |
| 7     |                        |                              |                       |

- สังเกตตนเองและจดบันทึกของการทำพฤติกรรมดีเพื่อใช้ในการอนุรักษ์ (สงวนรักษา) พฤติกรรมนั้น (ลองทำดูในเวลา 1 สัปดาห์)

| วันที่ | ปริมาณที่ทำ | ผลที่เกิดขึ้น |
|--------|-------------|---------------|
| 1      |             |               |
| 2      |             |               |
| 3      |             |               |
| 4      |             |               |
| 5      |             |               |
| 6      |             |               |
| 7      |             |               |



4. ปังซี่ สาเหตุ ที่ทำให้สามารถทำพฤติกรรมดีได้ เพื่อใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมนั้น

.....

.....

.....

.....

5. จัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

5.1 จัดสภาพแวดล้อมภายนอกที่กระตุ้นพฤติกรรมที่ต้องการ

.....

.....

.....

.....

5.2 ใช้ความสามารถทางปัญญา เช่น เทคนิคการรับรู้สิ่งเร้าในความหมายอื่น (Cognitive Techniques) ประกอบเพื่อช่วยควบคุมตนเองให้กระทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น

.....

.....

.....

.....

6 ทำได้สำเร็จแต่ละขั้นย่อย ให้รางวัลตนเองเพื่อเป็นกำลังใจให้กระทำในเป้าหมายย่อยหรือขั้นย่อยต่อไปจนสำเร็จสมบูรณ์ในที่สุด ตัวอย่างเช่น

.....

.....

.....

.....

## สรุปหลักการปรับปรุงพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง

การควบคุมตน = ความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมบังคับให้ตนเองทำพฤติกรรมใหม่ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม เพิ่มหรือลดพฤติกรรมบางชนิดของตนโดยไม่ต้องใช้การบังคับขู่เข็ญจากอำนาจภายนอก



### หลักการ

1. กำหนดเป้าประสงค์ของการปรับพฤติกรรมของตนเองขึ้น แบ่งเป็นเป้าประสงค์ย่อยๆ และทำให้สำเร็จเป็นขั้นๆ ไป จนสำเร็จสมบูรณ์
2. ศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นหลังจากการทำพฤติกรรมอย่างถูกต้อง
3. จัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมอย่างเหมาะสม (ควบคุมด้วยปัจจัยภายนอก)
4. รับรู้สิ่งเร้าในความหมายอื่น (Cognitive Techniques) (ควบคุมด้วยปัจจัยภายในตัวเอง)
5. ให้รางวัลตนเองอย่างเหมาะสม เช่น ชมตนเอง

ภาคผนวก จ

ชุดฝึก เปลี่ยนเจตคติ

## กิจกรรมที่ 1 การเลี้ยงสัตว์

เวลาที่ใช้ 150 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรับผิดชอบ สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้
2. เพื่อฝึกให้นิสิตสามารถวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และตัดสินใจ เลือกบริโภค โดยใช้ความรู้ ความเข้าใจในประโยชน์และคุณค่า

### แนวคิด/หลักการ

การเลือกสิ่งใด ๆ ควรตัดสินใจเลือกด้วยการใช้สติปัญญาและคุณธรรม โดยการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์และคุณค่าในสิ่งที่จะเลือกอย่างแท้จริง

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. สันทนาการกับนิสิตเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงในประเด็นต่อไปนี้
  - ชนิดของสัตว์เลี้ยง
  - วิธีการเลี้ยงดู
  - คุณค่าและประโยชน์ของการเลี้ยงสัตว์

#### ขั้นกิจกรรม

1. นิสิต 1 คน อ่านกรณีตัวอย่างเรื่อง "การเลือกสัตว์เลี้ยง" ให้นิสิตในห้องฟัง
2. แบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ศึกษาและทำกิจกรรมตามใบงาน แล้วส่งตัวแทนออกมารายงานผล
3. นิสิตร่วมอภิปราย หลักการคิดและการตัดสินใจเลือกสัตว์เลี้ยง และโยงไปสู่การเลือกสิ่งของเครื่องใช้ การสหนาการและการคบเพื่อน

#### ขั้นสรุป

อาจารย์และนิสิตร่วมกันสรุปว่าการเลือกรับ หรือกระทำการใด ๆ ต้องทำหรือตัดสินใจ ด้วยการวิเคราะห์ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ด้วยความรู้ความเข้าใจ และตระหนักในคุณค่า และประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ

## สื่อการจัดกิจกรรม

- กรณีตัวอย่าง การเลือกสัตว์เลี้ยง
- ใบงาน

## การวัดและการประเมิน

1. การสังเกต
  - กรณีตัวอย่าง เรื่องการเลือกสัตว์เลี้ยง
  - ใบงาน
2. การตรวจผลงาน
  - บันทึกผลการทำงานกลุ่ม

### ใบงาน

คำชี้แจง หลังจากนิสิตฟังเรื่อง การเลือกสัตว์เลี้ยง แล้วให้ดำเนินการต่อไปนี้

1. เลือกประธานและเลขานุการการประชุม
2. ร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
  - 2.1 วิทยามีเป้าหมายจะทำอะไร
  - 2.2 วิทยาถามคนขายเพื่อประโยชน์อะไร
  - 2.3 วิทยาตัดสินใจไม่เลือกเลี้ยงสัตว์ชนิดต่าง ๆ เพราะเหตุผลใด แล้วเหตุใดวิทยาจึงตัดสินใจเลือกสุนัข
  - 2.4 ในการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นิสิตควรมีวิธีการอย่างไร จึงจะได้ของที่ดีที่สุด
- 3 บันทึกผลการอภิปรายแล้วส่งตัวแทนรายงานผลหน้าห้อง

## กรณีตัวอย่างเรื่อง การเลือกสัตว์เลี้ยง

วิทย์เป็นเด็กกำพร้าอาศัยอยู่กับน้ำ วิทย์าคอนข้างเหงา เพราะไม่มีเพื่อนเล่น วันหนึ่งคุณน้ำให้เงินวิทย์มา 200 บาท เป็นของขวัญวันเกิด และบอกกับวิทย์ว่าอนุญาตให้วิทย์นำเงินนี้ไปเลือกซื้อของขวัญที่ตนอยากได้ วิทย์บอกว่าตนอยากได้สัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน คุณน้ำอนุญาตแต่มีข้อแม้ว่าห้ามซื้อลิงมาเลี้ยง เพราะลิงชอบทำเลอะเทอะยุ่งเหยิง และบางครั้งทำร้ายเจ้าของด้วย วิทย์ยอมรับแล้วเดินไปร้านขายสัตว์เลี้ยงในเมือง

วิทย์ยืนอยู่หน้าตู้ปลา ลุงสงบเจ้าของร้านขายสัตว์เลี้ยงยิ้มกับวิทย์แล้วกล่าวว่า “ดูเล่นเท่านั้นหรือ” วิทย์ตอบว่า “เปล่าครับ ผมกำลังเลือกซื้อไปเลี้ยงเป็นเพื่อน” แล้วกล่าวว่า “ลุงครับนั้นปลาอะไรครับ” “ปลาทอง” ลุงสงบตอบ

วิทย์ “ผมสงสัยว่า ปลาทองมีทองอยู่ในตัวมันจริงหรือเปล่า”

“คงไม่มีหรอก” ลุงสงบตอบ “มันเป็นสีทองเท่านั้นเอง”

วิทย์ “หรือครับ แล้วมันทำอะไรได้บ้างล่ะครับ”

ลุงสงบ “ทำอะไรหรือ ? มันก็ว่ายน้ำ กินอาหารแล้วก็.....ว่ายน้ำ”

วิทย์ “ผมอยากได้สัตว์เลี้ยงอะไรก็ได้ที่คลานที่มือของผมได้”

ลุงสงบนั่งคิดอยู่สักครู่ แล้วตอบว่า “เอาเต่าไหมล่ะ ! เต่าว่ายน้ำได้ คลานบนมือก็ได้”

แล้วลุงสงบเอาเต่าตัวเล็ก ๆ วางบนฝ่ามือของวิทย์ หัวและขาของเต่าหายไปทันที

วิทย์ “ทำไมมันจึงหดหัว และหดขาเข้าไปในกระดองล่ะครับ”

ลุงสงบ “เพื่อป้องกันตัว”

วิทย์มองดูทรงเล็ก ๆ ที่มีวงล้ออยู่ข้างใน “ผมอยากได้อย่างนี้ 1 อัน” เขาพูดและชี้มือไปที่ทรง “เต่าของผมจะได้เดินเล่นบนวงล้อ”

ลุงสงบพูดขึ้นมาว่า “เต่าเดินบนวงล้อไม่ได้หรอก มันชอบเดินเล่นในอ่างน้ำที่มีทรายและมีน้ำอยู่เล็กน้อย”

“ผมอยากได้สัตว์เลี้ยงที่ว่ายน้ำได้ คลานบนมือก็ได้ เดินบนวงล้อก็ได้ด้วย” วิทย์พูด

“หนูถีบจักร วิ่งบนล้อได้ คลานบนมือก็ได้” ลุงสงบตอบ

“ไว้ได้ แต่น้ำของผมไม่ชอบหนู” วิทย์พูดเศร้า ๆ

ลุงสงบนำกระต่ายตัวโตมาวางตรงหน้าวิทย์

“โอ้ ! น่ารักจัง” วิทย์อุทาน





ลุงสงบ "มันกระโดดได้ด้วย กินอาหารจากมือคนก็ได้"

"มันร้องเพลงได้ไหม?" วิทยาถาม

"นกคีรีบุณผิวปากและร้องเพลงก็ได้ แต่ลุงไม่เคยได้ยินว่ากระต่ายร้องเพลง" ลุงสงบตอบ

วิทยาฟังนกคีรีบุณร้องเพลง แต่ยังตัดสินใจเลือกสัตว์เลี้ยงที่เขาจะเล่นด้วยไม่ได้

ลุงสงบแนะนำว่า "ลูกแมวเป็นไง! ขนมันนุ่มดี"

วิทยามองดูแมวในกรงที่ริมหน้าต่าง แล้วถามว่า "ลูกแมวทำอะไรได้บ้างครับ"

ลุงสงบตอบว่า "มันขี้เล่นและชอบวิ่งตะครุบลูกบอลที่กลิ้งอยู่ หรือเชือกที่เราดึง มันร้องเพลงไม่ได้ แต่มันร้องเหมียว ๆ และขู่ได้"

วิทยาลูบขนแมว แล้วกล่าวว่า "นุ่มดี ผมจะพามันไปเดินเล่นได้ไหม แล้วมันจะทำตามที่ผมบอกไหม?"

ลุงสงบตอบว่า "คงไม่ แมวเป็นสัตว์ที่ไม่ค่อยเชื่อฟังคำสั่ง เอาสุนัขดีไหมล่ะ?" ลุงสุนัขกำลังกระโดดและร้องหึ่ง ๆ อยู่ในกรงใหญ่

วิทยาเดินเข้าไปใกล้กรงสุนัข ลุงสุนัขตัวหนึ่งจับแขนเสื้อของวิทยาที่ลอดเข้าไปในซี่กรงแล้วสะบัดหัวไปมา ทำให้วิทยาต้องหัวเราะ

"ดูสิ" เขาบอก "ลุงสุนัขตัวนี้อาจเป็นสัตว์เลี้ยงของผม"

"ลุงสุนัขเป็นสัตว์เลี้ยงที่ดี" ลุงสงบบอก "ตัวนี้ราคา 100 บาท และนี่เป็นสายผูกคอสุนัข ราคา 40 บาท"

ขณะที่สุนัขเดินนำวิทยาออกจากประตู วิทยามองลุงสงบแล้วหัวเราะ "ผมไม่ได้เลือกสัตว์เลี้ยงของผมเลยใช่ไหม? สัตว์เลี้ยงเลือกผมต่างหาก"

## กิจกรรมที่ 2 น้ำสะอาด

เวลาที่ใช้ 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของน้ำดื่มสะอาดที่มีต่อร่างกาย
2. เพื่อให้นิสิตสามารถตัดสินใจเลือกน้ำดื่มประเภทต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และราคาเหมาะสม
3. เพื่อให้นิสิตสามารถวิเคราะห์ ไตร่ตรอง เลือกกับปัจจัย 4 ด้วยความรู้ ความเข้าใจใน ประโยชน์และคุณค่า

### แนวคิด/หลักการ

การสร้างความตระหนักในคุณค่า จนกระทั่งสามารถโน้มน้าวให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน วิเคราะห์ ไตร่ตรอง ในคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งเหล่านั้น

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. นิสิตดูภาพหรือขวดน้ำในท้องตลาดแล้วสนทนาในหัวข้อ
  - น้ำดื่มประเภทต่าง ๆ ในท้องตลาด
  - รสชาติของน้ำดื่มประเภทต่าง ๆ
  - ฯลฯ

#### ขั้นกิจกรรม

2. แบ่งกลุ่มนิสิต กลุ่มละ 4-5 คน ศึกษาไปงานแล้วส่งตัวแทนรายงานผลหน้าห้อง
  - สนทนาและอภิปรายผลการรายงานของกลุ่มต่าง ๆ เกี่ยวกับ
  - ประโยชน์ของน้ำดื่ม
  - ข้อดี – ข้อเสียของน้ำดื่มประเภทต่าง ๆ
  - คุณค่า – ประโยชน์ของน้ำดื่มต่าง ๆ
  - หลักการเลือกน้ำดื่ม
  - ฯลฯ

### 3. อาจารย์ร่วมอภิปรายโยงประเด็นในขั้นสรุป

- หลักการเลือกใช้
- ประโยชน์และคุณค่า

### ขั้นสรุป

### 4. นิสิตสรุป หลักการ ประโยชน์ และคุณค่าของสิ่งที่จะบริโภค (บริโภคด้วยปัญญา)

## สื่อการจัดกิจกรรม

- ใบงาน
- ภาพน้ำดื่มในท้องตลาด
- ขวดน้ำอัดลม/ น้ำดื่ม

## การวัดและการประเมิน

1. การสังเกต
  - ความสนใจในการทำกิจกรรมภายในกลุ่ม
  - การอภิปรายแสดงความคิดเห็นของนิสิต
2. การตรวจผลงาน
  - บันทึกผลการทำงานกลุ่ม

## ใบงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเนื่งกิจกรรมต่อไปนี้

1. เลือกประธานและเลขานุการการประชุม
2. ตั้งชื่อกลุ่ม
3. กลุ่มพิจารณาขวดน้ำดื่มและรวมอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ พร้อมทั้งให้เลขานุการกลุ่มบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม
  - 3.1 ประโยชน์ของน้ำดื่ม
  - 3.2 ข้อดี-ข้อเสียของน้ำดื่มประเภทต่าง ๆ
  - 3.3 คุณค่า-ประโยชน์ของน้ำดื่ม
4. ส่งตัวแทนรายงานผลหน้าห้องเรียน
5. ให้เวลาอภิปราย 10 นาที

สื่อ

1. ขวดน้ำดื่มที่ต้องการซื้อตามท้องตลาด
2. แบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม

## แบบบันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม .....

### รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. .... ประธาน
2. ....
3. ....
4. ....
5. .... เลขานุการกลุ่ม

### บันทึกผลการอภิปรายกลุ่ม

1. ประโยชน์ของน้ำดื่ม.....  
.....
2. ข้อดีข้อ-เสียของน้ำดื่ม .....  
.....
3. คุณค่า-ประโยชน์ของน้ำดื่ม .....  
.....
4. หลักการเลือกน้ำดื่ม .....  
.....
5. ข้อคิดจากการทำกิจกรรม .....  
.....

## กิจกรรมที่ 3      ความคิดตอบโต้

เวลาที่ใช้ 210 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกคิดถึงความจำเป็นในการบริโภคด้วยปัญญา  
(เวลา เงิน ทรัพยากร ของใช้)
2. เพื่อให้นิสิตแสดงพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับเจตคติด้านลบ และสนับสนุนเจตคติด้านบวก

### แนวคิด/หลักการ

การฝึกคิดและแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่เป็นการโต้แย้งกับสิ่งหรือเหตุการณ์ที่ตรงข้ามกับเจตคติด้านลบ (ให้สารที่เป็นเจตคติด้านลบต่อการอนุรักษ์ไฟฟ้า) จะช่วยทำให้เกิดเจตคติที่สวนทางกับเรื่องที่กำหนดให้ ซึ่งเป็นการพัฒนาเจตคติให้มีความเข้มเพิ่มขึ้น จึงทำให้การเปลี่ยนเจตคติทำได้ยาก และใช้อิทธิพลของกลุ่มในการเพิ่มเจตคติที่ดีต่อการอนุรักษ์ไฟฟ้าได้อีกทางหนึ่ง โดยมีกรให้คำชมแก่นิสิตที่แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ชั้นนำ (10 นาที)

1. วิทยากรซักถามนิสิตว่า มีความคิดเห็นต่อการบริโภคด้วยปัญญาด้านต่าง ๆ หรือไม่อย่างไร
2. นิสิตเคยได้ยินคำกล่าวอ้างของบางคนที่ไม่เห็นด้วยกับการบริโภคด้วยปัญญาด้านต่าง ๆ หรือไม่ เขาอ้างว่าอย่างไร เขียนลงในกระดาษที่แจกให้

#### ชั้นกิจกรรม (30 นาที)

1. แจกบทความให้นิสิต
2. แบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามชื่อบทความที่ได้รับ เลือกประธาน เลขานุการ พร้อมกับตั้งชื่อกลุ่ม
3. ให้นิสิตแต่ละกลุ่มช่วยวิเคราะห์ว่านิสิตเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับบทความที่แจกให้ อย่างไร เพราะเหตุใด และจะแก้ไขอย่างไร
4. เตรียมตัวแทนนำเสนอผลต่อกลุ่มใหญ่

### ขั้นสรุปและอภิปรายผล (20 นาที)

1. วิทยากรซักถามความคิดเห็นของนิสิตเกี่ยวกับข้อสรุปของแต่ละกลุ่มว่าเห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร ให้นิสิตอธิบายเพิ่มเติม
2. วิทยากรให้นิสิตช่วยกันสรุปเหตุผลที่ใช้ในการตัดสินใจดังกล่าว

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทความที่แสดงออกถึงเจตคติที่ไม่ดีต่อการบริโภคด้วยปัญญาในด้านต่าง ๆ เพื่อแจกนิสิตคนละเรื่องคนละกัน
2. กระดาษเปล่า กลุ่มละ 1 แผ่น

### การวัดและการประเมิน

1. สังเกตจากความสนใจ การซักถาม
2. สังเกตจากความตั้งใจที่สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมแสดงกิจกรรม
3. สังเกตจากการตอบคำถาม เสนอแนะ และการสรุปของนิสิต

## ไม่ใช่พวกเรา

การที่เราเปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้แค่ชั่วโมงสองชั่วโมงไม่ได้ทำให้เปลืองไฟไปซักเท่าไรหรอก เปิด ๆ ปิด ๆ โทรทัศน์บ่อย ๆ เดียวทำให้หลอดภาพขาด เวลาเปิดเพลงก็เปิดดัง ๆ เมื่อแม่คนอื่นฟังด้วยจะได้สนุก ๆ เปลืองไฟมากกว่าเดิมนิด ๆ หน่อย ๆ สิ่งที่เราทำเป็นเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับพวกผู้ใหญ่ที่ชอบเปิดแล้วทิ้งไว้ทั้งวันทั้งคืน พวกนั้นแหละเป็นต้นเหตุที่ทำให้เปลืองไฟ ไม่ใช่พวกเราสักหน่อย

## กิจกรรม การบริโภคด้วยปัญญา (ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคด้วยปัญญา)

เวลาที่ใช้ 40 นาที

จุดประสงค์ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้ารับการอบรมจะมีความสามารถ ดังนี้

1. เข้าใจความหมายของการบริโภคด้วยปัญญา
2. บอกความสำคัญของการบริโภคด้วยปัญญา

### แนวคิด

1. เราต้องใช้อาหาร เครื่องใช้ เงิน เวลาและสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันเพื่อการดำรงชีวิตและดำเนินชีวิต
2. การบริโภคด้วยปัญญา หมายถึง การรู้จักใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะเลือกบริโภคหรือใช้สิ่งต่างๆ โดยคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงเสมอ
3. การไม่บริโภคด้วยปัญญา หมายถึง การไม่รู้จักใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะเลือกบริโภคหรือใช้สิ่งต่างๆ โดยไม่ให้เป็นไปเพียงเพื่อสนองความอยากเท่านั้น

### กิจกรรม

ขั้นเตรียม แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 5 คน แล้วแยกเป็น 2 ฝ่าย

- ขั้นกิจกรรม
1. วิทยากรนำสิ่งที่มีคุณภาพและราคาแตกต่างกัน เช่น ขนมถุง เมล็ดทานตะวัน มาอภิปรายถึงความเหมาะสมในการตัดสินใจเลือกซื้อ
  2. ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันวิเคราะห์แผ่นใสแผนภูมิ<sup>1</sup> แล้วแจกบัตรงาน<sup>1</sup>
  3. ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายร่วมกันเพื่อตอบคำถาม แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงานโดยใช้เวลากลุ่มละ 3 นาที
  4. ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายร่วมกันจากบัตรงาน<sup>2</sup> แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงานโดยใช้เวลากลุ่มละ 3 นาที



### 5. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายร่วมกันดังนี้

- 5.1 ถ้าเลือกได้นิสิตคิดว่าจะทำอย่างคนไหน เพราะเหตุใด
- 5.2 ให้เล่าความประทับใจเกี่ยวกับผู้ที่ได้รับผลดีหรือผลเสียจากการรู้จักการบริโภคด้วยปัญญาและการไม่รู้จักการบริโภคโดยใช้ปัญญา
- 5.3 แบ่งกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญในการเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ 5 ประเภท ได้แก่ อาหาร เครื่องใช้ เงิน เวลาและสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
- 5.4 วิทยากรให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงานโดยใช้เวลากลุ่มละ 3 นาที

### 6. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายถึงการให้เหตุผลต่าง ๆ

ในการนำไปสู่การตัดสินใจเลือกซื้อหรือใช้สิ่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์

#### สรุปแนวการอภิปราย

1. เราต้องใช้อาหาร เครื่องใช้ เงิน เวลาและสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันเพื่อการดำรงชีวิตและดำเนินชีวิต
2. การบริโภคด้วยปัญญา หมายถึง การรู้จักใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะเลือกบริโภคหรือใช้สิ่งต่าง ๆ โดยคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงเสมอ
3. การไม่บริโภคด้วยปัญญา หมายถึง การไม่รู้จักใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะเลือกบริโภคหรือใช้สิ่งต่าง ๆ โดยไม่ให้เป็นไปเพียงเพื่อสนองความอยากเท่านั้น

#### สื่อ

1. ตัวอย่างสินค้าต่าง ๆ หรือแผ่นใสภาพสินค้าต่าง ๆ
2. แผ่นใสแผนภูมิ การวิเคราะห์คุณลักษณะอาหาร
3. บัตรงาน 1 การวิเคราะห์คุณลักษณะอาหาร
4. บัตรงาน 2 การวิเคราะห์คุณลักษณะสินค้า

การประเมิน การอภิปราย การสนทนา การสรุปในบัตรงานและการสรุปด้วยวาจา

บัตรงาน 1

จงยกตัวอย่างอาหาร/เครื่องดื่มที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดให้

|  |             |                |
|--|-------------|----------------|
|  | กินอร่อย    | ดีต่อสุขภาพ    |
|  | กินไม่อร่อย | ดีต่อสุขภาพ    |
|  | กินอร่อย    | ไม่ดีต่อสุขภาพ |
|  | กินไม่อร่อย | ไม่ดีต่อสุขภาพ |

จงยกตัวอย่างกิจกรรม/การกระทำที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดให้

|  |               |               |
|--|---------------|---------------|
|  | ใช้เวลานาน    | มีประโยชน์    |
|  | ใช้เวลาไม่นาน | มีประโยชน์    |
|  | ใช้เวลานาน    | ไม่มีประโยชน์ |
|  | ใช้เวลาไม่นาน | ไม่มีประโยชน์ |

ตัวอย่างอาหาร/เครื่องดื่มที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดให้

|                           |             |                |
|---------------------------|-------------|----------------|
| <u>กล้วยเตี๋ยวราดหน้า</u> | กินอร่อย    | ดีต่อสุขภาพ    |
| <u>อาหารชีวจิต</u>        | กินไม่อร่อย | ดีต่อสุขภาพ    |
| <u>ข้าวมันไก่</u>         | กินอร่อย    | ไม่ดีต่อสุขภาพ |
| <u>เหล้า</u>              | กินไม่อร่อย | ไม่ดีต่อสุขภาพ |

## บัตรงาน 2

### กรณีตัวอย่าง

ในการเริ่มต้นเตรียมตัวทำงาน คุณพ่อให้เงินโตมสำหรับชื้อนาฬิการาคาแพง 1 เรือน โตมตระเวนดูพบนาฬิกาที่น่าสนใจหลายเรือน

เรือนที่ 1 เป็นนาฬิกาเยี่ห้อหรูสวยงามสมกับราคาที่แพงลิบลิ่วเท่ากับเงินที่คุณพ่อให้

เรือนที่ 2 เป็นนาฬิกาที่สวยงามและมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ใส่ร่ายน้ำ ลึกได้ จับเวลาได้ ปลุกได้ ฯลฯ ราคาแพงเกือบเท่ากับเรือนแรก

เรือนที่ 3 เป็นนาฬิกาสวยงามดูดี ราคาปานกลาง เยี่ห้อธรรมดา

เรือนที่ 4 เป็นนาฬิกาที่ดีไม่มีเยี่ห้อแต่ราคาถูกมาก

ถ้าคุณเป็นโตมจะเลือกนาฬิกาเรือนใด ให้เหตุผลใดเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ

## กิจกรรม แท้หรือเทียม (การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อบอกความแตกต่างระหว่างคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม จากกรณีตัวอย่าง
2. เพื่อบอกที่มาและประโยชน์ของคุณค่าแท้
3. เพื่อบอกที่มาและโทษของคุณค่าเทียม
4. เพื่อมีเจตคติที่ดีต่อคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
5. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมโดยใช้การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

### แนวคิด/หลักการ

1. คุณค่าแท้ หมายถึง การมองประโยชน์หรือหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง
2. คุณค่าเทียม หมายถึง การมองประโยชน์หรือหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งและเพิ่มคุณค่าหรือประโยชน์หรือหน้าที่ที่แท้จริง อันเกิดจากความโลภหรือความหลง เช่น รับประทานอาหาร โดยให้ความสำคัญกับความอร่อยหรือความหรูหราราคาแพง
3. ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือคุณค่าแท้เกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น กวาดบ้าน ทำให้เกิดความสะอาด ทำให้การทำงานเพื่องาน
4. ความเห็นที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือคุณค่าเทียมเกิดจากการนำเงินหรือวัตถุมมาตอบแทนการกระทำ จึงทำให้เกิดความเห็นที่เบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง เช่น ผลของการทำงานไม่ได้มองที่ผลสำเร็จของงาน แต่มุ่งไปที่เงินซึ่งจะนำไปสู่การเห็นความสำคัญของเงินหรือวัตถุนิยมต่อไป

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ขั้นนำ

วิทยากรสนทนาถึงกิจกรรมสำรวจใจว่า "ไส้บ้า" เป็นผู้ร้ายที่เราจะต้องรู้เท่าทัน และพยายามไม่ให้มีอิทธิพลเหนือพวกเรานั้น มาจากไหน มาได้อย่างไร

### ชั้นกิจกรรม

1. วิทยากรเล่าเรื่องของแม่ 2 คน แม่ของอู๋พูดกับลูกว่า
 

"วันนี้แม่เหนื่อยมาก หนูช่วยแม่กวาดบ้านหน่อยนะ"

หลังจากกวาดแล้ว แม่ของอู๋พูดว่า

"แหม อู๋กวาดบ้านสะอาดดีจัง"

ส่วนแม่ของแก้วพูดกับลูกเช่นเดียวกันว่า

"วันนี้แม่เหนื่อยมาก หนูช่วยแม่กวาดบ้านหน่อยนะ"

หลังจากกวาดแล้ว แม่ของแก้วพูดว่า

"เข้า แม่ให้หนู 5 บาท เพราะหนูช่วยแม่กวาดบ้าน"
2. อภิปรายร่วมกันในกลุ่มย่อย (10 นาที)
  - 2.1 แม่ทั้ง 2 คน พยายามให้กำลังใจแก่ลูก ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร
 

ถ้าเราเป็นหนูอู๋จะรู้สึกอย่างไร (ดีใจที่ทำงานได้ผล/บ้านสะอาด)

ถ้าเราเป็นหนูแก้วจะรู้สึกอย่างไร (ดีใจที่ได้เงิน)
  - 2.2 หากแม่ทั้ง 2 ยังคงปฏิบัติต่อลูกของตนเช่นนี้เรื่อย ๆ ต่อไปเด็กทั้งสองคนจะแตกต่างกันอย่างไร
 

(อู๋จะทำงานเพื่อผลของงาน แก้วจะทำงานเพื่อเงิน ใจจดจ่อกับเงิน หากไม่ให้เงิน อาจไม่เต็มใจทำงาน หรือหลบเลี่ยงงาน )
  - 2.3 ทำไมแก้วจึงมองเห็นคุณค่าของการกวาดบ้านเป็นการได้เงิน ซึ่งไม่ตรงตามความเป็นจริง หากปล่อยให้เรื่อย ๆ โตขึ้นจะเป็นอย่างไร
 

(ได้รับการให้กำลังใจด้วยเงิน/ วัตถุทำให้มองผิดความจริง เห็นว่าเงินคือผลลัพธ์ของการกระทำอยู่เสมอ ให้ความสำคัญกับเงินหรือวัตถุมากกว่าประโยชน์ที่แท้จริง ต่อไปเมื่อทำอะไรก็หวังเงิน/รางวัล และยากที่จะทำงานโดยไม่หวังผลตอบแทน การกระทำของแก้วแสดงถึงคุณค่าเทียม)
  - 2.4 ทำไมอู๋จึงมองเห็นคุณค่าของการกวาดบ้านตรงตามความเป็นจริง หากเป็นเช่นนี้เรื่อย ๆ โตขึ้นจะเป็นอย่างไร
 

(ได้รับการให้กำลังใจโดยการชมเชยด้วยเหตุผล ทำให้เห็นคุณค่าของการกระทำตามความเป็นจริง ต่อไปจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญกับผลของงานโดยไม่หวังรางวัล การกระทำของอู๋แสดงถึงคุณค่าแท้)

## 2.5 สรุปด้วยแผ่นใส

3. แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 8 คน เพื่อช่วยกันแต่งบทละคร 1 เรื่อง ที่แสดงถึงตัวละคร 2 คน คนหนึ่งมีวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ และอีกคนหนึ่งที่มีวิธีคิดแบบคุณค่าเทียม และในที่สุด ผู้ที่คิดแบบคุณค่าเทียมก็สามารถใช้การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมให้เกิดการคิดแบบคุณค่าแท้ ขอให้แต่งบทละครในสถานการณ์ที่กำหนดให้ เช่น การใช้ปัจจัย 4 การใช้เวลา การใช้เงิน ทรัพยากรธรรมชาติ โดยใช้เวลาวางแผน 12 นาที และนำเสนอ 3 นาที ดังบัตรงาน<sup>3</sup> พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ในแผ่นใส<sup>4</sup>

|                                  |    |                         |
|----------------------------------|----|-------------------------|
| รักษาคนไข้ -> คนไข้หายป่วย       | // | รักษาคนไข้ -> ได้เงิน   |
| รับประทานอาหาร -> ร่างกายแข็งแรง | // | รับประทานอาหาร -> อร่อย |
| เงิน -> ปัจจัย 4                 | // | เงิน -> แสดงถึงฐานะ     |

คุณค่าเทียมมักจะนำไปสู่ปัญหาและความทุกข์ของบุคคลและสังคม

4. แต่ละกลุ่มนำเสนอรายงานต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 3 - 5 นาที

5. วิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่มใหญ่

5.1 รู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนี้

5.2 การคิดแบบคุณค่าแท้ให้ประโยชน์อะไรบ้าง (เห็นประโยชน์และคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง)

5.3 การคิดแบบคุณค่าเทียมให้ผลอย่างไร (เห็นประโยชน์และคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ผิดไปจากความจริง เพราะการปรุงแต่ง ความโลภ หรือความหลง ซึ่งจะนำไปสู่ความยุ่งยากและความทุกข์ในสังคม)

5.4 ในการลดคุณค่าเทียมจะต้องอาศัยเหตุผลในการโน้มน้าวจิตใจให้คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม และสร้างกำลังใจเพื่อการควบคุมการคิด และการกระทำของตนเอง

### ขั้นสรุป

1. คุณค่าแท้ หมายถึง การมองประโยชน์หรือหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง

2. คุณค่าเทียม หมายถึง การมองประโยชน์ หรือหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง เนื่องจากการปรุงแต่งและเพิ่มคุณค่าหรือประโยชน์หรือหน้าที่ที่แท้จริงของคนเรา อันเกิดจากความโลภ หรือความหลง เช่น รับประทานอาหาร โดยให้ความสำคัญกับรสชาติความอร่อย หรือความหรูหรา

3. ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือคุณค่าแท้เกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แต่ความเห็นที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือคุณค่าเทียมเกิดจากการนำเงิน หรือวัตถุมาตอบแทนการกระทำ จึงทำให้เกิดความเห็นที่เบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง เช่น ผลของการทำงานไม่ได้มองที่ผลสำเร็จของงาน แต่มุ่งไปที่เงินซึ่งจะนำไปสู่การให้ความสำคัญของเงิน และวัตถุเหนือสิ่งอื่นใด

4. คุณค่าเทียมจะนำไปสู่ปัญหา และความทุกข์ของบุคคลและสังคม

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. แผ่นใส กรณีตัวอย่างคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม
2. บัตรงาน การอภิปราย พร้อมแผ่นใส เฉลยการอภิปราย
3. บัตรงาน บทละครคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม
4. แผ่นใส สถานการณ์คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม
5. แผ่นใส สรุปกิจกรรม

### การวัดและการประเมิน

การอภิปราย การสนทนาโต้ตอบ การทำแบบฝึกในบัตรงาน

1. แผ่นใส

| กรณีที่ 1  | กรณีที่ 2  |
|--|--|
| “วันนี้แม่เหนื่อยมาก<br>หนูช่วยแม่กวาดบ้านหน่อย” | “วันนี้แม่เหนื่อยมาก<br>หนูช่วยแม่กวาดบ้านหน่อย” |
| “แหม อู๋ยกวาดบ้านสะอาดดูน่าอยู่<br>จริง ๆ ”      | “เอ้า แม่ให้หนู 5 บาท เพราะหนู<br>ช่วยกวาดบ้าน”  |

## 2. บัตรงานอภิปรายกลุ่มย่อย

## บัตรงาน

ขอให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายโดยใช้เวลา 10 นาที

1. ถ้าเราเป็นหนูอุ้ยจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร  
.....เพราะ.....
2. ถ้าเราเป็นหนูแก้วจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร  
.....เพราะ.....
3. หากแม่ทั้ง 2 คนยังคงปฏิบัติต่อลูกของตนเช่นนี้เรื่อย ๆ  
ต่อไปเด็กทั้ง 2 คนจะเป็นอย่างไร  
.....

## เฉลยบัตรงาน

1. ถ้าเราเป็นหนูอุ้ยจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร ?  
ดีใจ เพราะแม่พอใจในผลงานของตน
2. ถ้าเราเป็นหนูแก้วจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร ?  
ดีใจ เพราะ ได้รับเงินค่าตอบแทน
3. หากแม่ทั้ง 2 คนยังคงปฏิบัติต่อลูกของตนเช่นนี้เรื่อย ๆ ต่อไป  
เด็กทั้ง 2 คน จะเป็นอย่างไร ?  
หนูอุ้ยทำงานโดยมุ่งที่ผลของงาน  
หนูแก้วทำงานโดยมุ่งที่เงินหรือการตอบแทน  
หากไม่มีการให้เงินอาจไม่เต็มใจทำงาน หรือหลีกเลี่ยงงาน



3. บัตรงาน บทละคร คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม และการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (5 ชุด)

**บัตรงานกลุ่มที่ 1**

จงวางแผนร่วมกันเพื่อเขียนบทละครสั้น ๆ ที่แสดงถึงตัวละคร 2 ตัว คนหนึ่งมีวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้ และอีกคนหนึ่งที่มีวิธีการคิดแบบคุณค่าเทียม และในที่สุดผู้ที่คิดแบบคุณค่าเทียมก็สามารถใช้การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมให้เกิดการคิดแบบคุณค่าแท้ ขอให้แต่งบทละครในสถานการณ์ของ การใช้ปัจจัย 4 โดยใช้เวลาวางแผน 12 นาที และนำเสนอ 3 นาที

**บัตรงานกลุ่มที่ 2**

จงวางแผนร่วมกันเพื่อเขียนบทละครสั้น ๆ ที่แสดงถึงตัวละคร 2 ตัว คนหนึ่งมีวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้ และอีกคนหนึ่งที่มีวิธีการคิดแบบคุณค่าเทียม และในที่สุดผู้ที่คิดแบบคุณค่าเทียมก็สามารถใช้การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมให้เกิดการคิดแบบคุณค่าแท้ ขอให้แต่งบทละครในสถานการณ์ของ การใช้เงิน โดยใช้เวลาวางแผน 12 นาที และนำเสนอ 3 นาที

**บัตรงานกลุ่มที่ 3**

จงวางแผนร่วมกันเพื่อเขียนบทละครสั้น ๆ ที่แสดงถึงตัวละคร 2 ตัว คนหนึ่งมีวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้ และอีกคนหนึ่งที่มีวิธีการคิดแบบคุณค่าเทียม และในที่สุดผู้ที่คิดแบบคุณค่าเทียมก็สามารถใช้การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมให้เกิดการคิดแบบคุณค่าแท้ ขอให้แต่งบทละครในสถานการณ์ของ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ โดยใช้เวลาวางแผน 12 นาที และนำเสนอ 3 นาที

#### บัตรงานกลุ่มที่ 4

จงวางแผนร่วมกันเพื่อเขียนบทละครสั้น ๆ ที่แสดงถึงตัวละคร 2 ตัว คนหนึ่งมีวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้ และอีกคนหนึ่งที่มีวิธีการคิดแบบคุณค่าเทียม และในที่สุดผู้ที่คิดแบบคุณค่าเทียมก็สามารถใช้การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรมให้เกิดการคิดแบบคุณค่าแท้ ขอให้แต่งบทละครในสถานการณ์ของ การใช้เวลา โดยใช้เวลาวางแผน 12 นาที และนำเสนอ 3 นาที

#### บัตรงานกลุ่มที่ 5

จงวางแผนร่วมกันเพื่อเขียนบทละครสั้น ๆ ที่แสดงถึงตัวละคร 2 ตัว คนหนึ่งมีวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้ และอีกคนหนึ่งที่มีวิธีการคิดแบบคุณค่าเทียม และในที่สุดผู้ที่คิดแบบคุณค่าเทียมก็สามารถใช้การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรมให้เกิดการคิดแบบคุณค่าแท้ ขอให้แต่งบทละครในสถานการณ์ของ การใช้เงิน โดยใช้เวลาวางแผน 12 นาที และนำเสนอ 3 นาที

#### 4. แผ่นใส ตัวอย่างสถานการณ์คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

##### ตัวอย่างสถานการณ์

| <u>คุณค่าแท้</u>                 |    | <u>คุณค่าเทียม</u>      |
|----------------------------------|----|-------------------------|
| รักษาคนไข้ -> คนไข้หายป่วย       | // | รักษาคนไข้ -> ได้เงิน   |
| รับประทานอาหาร -> ร่างกายแข็งแรง | // | รับประทานอาหาร -> อร่อย |
| เงิน -> ปัจจัย 4                 | // | เงิน -> แสดงถึงฐานะ     |

**คุณค่าเทียมมักจะนำไปสู่ปัญหาและความทุกข์ของบุคคลและสังคม**

## 5. แผนใส่สรูปกิจกรรม

### ขั้นสรุป

1. คุณค่าแท้ หมายถึง การมองประโยชน์หรือหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง
2. คุณค่าเทียม หมายถึง การมองประโยชน์ หรือหน้าที่ของสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง เนื่องจากการปรุงแต่งและเพิ่มคุณค่าหรือประโยชน์หรือหน้าที่ที่แท้จริงของคนเรานั้นเกิดจากความโลภ หรือความหลง เช่น รับประทานอาหาร โดยให้ความสำคัญกับรสชาติความอร่อย หรือความหรูหรา
3. ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือคุณค่าแท้เกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แต่ความเห็นที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือคุณค่าเทียมเกิดจากการนำเงิน หรือวัตถุมมาตอบแทนการกระทำ จึงทำให้เกิดความเห็นที่เบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง เช่น ผลของการทำงานไม่ได้มองที่ผลสำเร็จของงาน แต่มุ่งไปที่เงินซึ่งจะนำไปสู่การให้ความสำคัญของเงิน และวัตถุเหนือสิ่งอื่นใด
4. คุณค่าเทียมจะนำไปสู่ปัญหา และความทุกข์ของบุคคลและสังคม

## กิจกรรม สสำรวจใจ (วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความต้องการที่เกินความพอดี/ ไม่เหมาะสม (กิเลส)
2. เพื่อบอกผลเสียของความต้องการที่เกินความพอดี/ ไม่เหมาะสม
3. เพื่อมีความไวต่อการรับรู้ความต้องการที่เกินพอดี/ ไม่เหมาะสม
4. เพื่อบอกเหตุผลและโทษของความต้องการที่เกินความพอดี/ ไม่เหมาะสม
5. เพื่อลดความต้องการที่เกินความพอดี/ ไม่เหมาะสมด้วยการใช้เหตุผล  
(ปลูกเร้าคุณธรรม)

### แนวคิด/หลักการ

1. ความต้องการที่เกินพอดี/ ไม่เหมาะสม(กิเลส) มีอิทธิพลต่อการกระทำของคนเรา
2. ความต้องการที่เกินพอดี/ ไม่เหมาะสมทำให้คนเรามีความยุ่งยากหรือความทุกข์
3. การฝึกให้ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองจะช่วยลดปัญหาความต้องการที่เกินความพอดี
4. เราสามารถนำเหตุผลมาใช้เพื่อลดความต้องการที่เกินความพอดี/ ไม่เหมาะสมได้  
(ปลูกเร้าคุณธรรม)

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ชั้นนำ

แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 5 คน แล้วสนทนาว่าในวันหนึ่ง ๆ เรามีบางสิ่งบางอย่างมากำกับตัวเรา เรามาลองติดตามดูว่าคืออะไร

#### ขั้นกิจกรรม

1. ชวนให้ทุกคนคำนึงถึงร่างกายของเราที่เคลื่อนไหวได้ ทำงานได้และมีความต้องการแค่ปัจจัย 4 พื้น ๆ ไม่ต้องการอะไรมากมาย ไม่มีปากมีเสียง เราเรียกร่างกายนี้ว่า "คุณโบ้" แต่ปรากฏว่ามี "ไอ้บ้า" มาคอยกำกับและบงการอยู่เสมอ
2. ชวนให้สำรวจตนเองว่า "ไอ้บ้า" มักจะสั่งให้เราทำอะไรบ้าง สร้างความยุ่งยาก รุนวาย และสิ้นเปลืองเกินความจำเป็นเกิดขึ้นเสมอ ดังตัวอย่าง

“เมื่อคุณไปต้องการจะกินอาหารสักมื้อ ก็ต้องเสียสตางค์ กินของแพง ๆ

กินอาหารมากจนเกินพอดี”

“เมื่อจะซื้อกระเป๋าสักใบหนึ่ง ก็ต้องซื้อของมีเย็บห่อ”

“เมื่อจะทำงานก็ชวนเถลไถลบ้าง ซี้เกียบบ้าง”

ขณะนี้ ใบบ้าก็ยังคงคอยบงการพวกเราสารพัด ขอให้ทุกคนลองสำรวจดูซิว่า “ใบบ้า” เคยบังคับอะไรเราบ้าง แล้วเส้าให้เพื่อนในกลุ่มฟังคนละ 1 ตัวอย่าง ใครเคยต่อสู้ใบบ้าได้ผล แล้วบ้าง ลองเส้าการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลให้เพื่อนฟังด้วย จะใช้เวลาคนละไม่เกิน 1 นาที

### 3. อธิบายข้อคิดจากกิจกรรม

- กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรแก่เราบ้าง (ร่างกายของเราถูกควบคุมโดยจิต ตามธรรมชาติจิตของเราใสสะอาดดี แต่เมื่อถูกความโลภ ความต้องการที่เกินพอดี/ ไม่เหมาะสมเข้าครอบงำ ก็ทำให้จิตของเรากลายเป็นเสมือนถูกใบบ้าเข้าควบคุม ดังคำกล่าว “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” )

- การที่เรารับรู้ความต้องการที่เกินความพอดี/ ไม่เหมาะสมมีประโยชน์อย่างไร (ติดตามรู้เท่าทันความไม่ดีที่เข้ามาควบคุมตัวเรา)

- ทำอย่างไร เราจึงสามารถเอาชนะใบบ้าได้ (ใช้เหตุผลช่วย)

### 4. อภิปรายสรุปตามแนวนี้

1. แท้จริงแล้วคนเรามีจิตใจที่ดี ไม่ได้ต้องการอะไรมากและไม่ได้เลวร้าย แต่ถูกอิทธิพลของความต้องการที่เกินพอดี/ “ใบบ้า” มาครอบงำ ทำให้คนเราต้องยุ่งยาก หรือมีความทุกข์

2. การฝึกให้ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองอยู่เสมอจะทำให้รู้ตัว ซึ่งจะช่วยลดปัญหาความต้องการที่ไม่เหมาะสมได้

3. เราสามารถลดปัญหาความต้องการที่ไม่เหมาะสมได้โดยการนำเหตุผลมาหักล้างกัน

## 1. แผ่นใสอภิปรายสรุป

### อภิปรายสรุป

1. แท้จริงแล้วคนเรามีจิตใจที่ดี ไม่ได้ต้องการอะไรมากและไม่ได้เลวร้าย แต่ถูกอิทธิพลของความต้องการที่เกินพอดี/ "ไอ้บ้า" มาครอบงำ ทำให้คนเราต้องยุ่งยาก หรือมีความทุกข์
2. การฝึกให้ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองอยู่เสมอจะทำให้รู้ตัว ซึ่งจะช่วยลดปัญหาความต้องการที่ไม่เหมาะสมได้
3. เราสามารถลดปัญหาความต้องการที่ไม่เหมาะสมได้โดยการนำเหตุผลมาหักล้างกัน (หากต้องการรู้ว่า "ไอ้บ้า" มาจากไหนลองติดตามต่อไป)

## กิจกรรม ข้อดี ข้อเสีย และทางเลือก (วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก)

เวลาที่ใช้ 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อแยกแยะข้อดีข้อเสียจากกรณีตัวอย่างได้
2. เพื่อบอกความสำคัญของการมองทั้งสองด้าน
3. เพื่อบอกทางเลือกที่ฉลาด เหมาะสม และถูกต้อง

### แนวคิด/หลักการ

สรรพสิ่งในโลกจะประกอบด้วยสองด้านเป็นอย่งน้อยเสมอ คือ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย หรือมีทั้งคุณและโทษ การมองให้เห็นสภาวะทั้งสองด้านอยู่เสมอจะทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงอย่างรอบด้านและครบถ้วน และจะช่วยให้รู้จักตัดสินใจหาทางเลือกหรือทางออกที่ถูกต้องเหมาะสมและฉลาด อันจะนำไปสู่ความปลอดภัยและความสำเร็จได้

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ชั้นนำ

ให้นิสิตเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการมองสิ่งต่างๆ ว่าเขามองอย่างไร ครอบคลุมทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือไม่ และผลของการมองอย่างนั้นเป็นอย่างไร ต่อจากนั้นวิทยากรและนิสิตช่วยกันสรุปการมองสองด้านที่มุมตรงข้าม

#### ขั้นกิจกรรม

1. แบ่งนิสิตออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน (ประมาณ 13-14 คน/กลุ่ม ถ้ามีนิสิต 40 คน)
2. แจกเรื่อง ดลฤดีและเพื่อน ให้แต่ละกลุ่มอ่าน
3. ให้กลุ่มที่หนึ่งมองและออกมาเสนอแต่ด้านดีอย่างเดียว
4. ให้กลุ่มที่สองมองและออกมาเสนอแต่ด้านเสียอย่างเดียว
5. ให้กลุ่มที่สามประเมินผลและกำหนดทางเลือกหรือทางออก รวมทั้งอธิบายเหตุผลประกอบ

อย่างชัดเจน

6. ให้แต่ละกลุ่มเลือก 1 เรื่องของตนเอง และให้อภิปรายข้อดี ข้อเสีย และทางออกจนครบ

กระบวนการ

## ขั้นสรุป

นิสิตทั้งสามกลุ่มออกมาแสดงความคิดอย่างอิสระว่าหลังจากที่ได้ฟังตลอดเรื่องแล้ว จะบอกข้อดีและข้อเสียและเลือกทางออกของแต่ละคนอย่างไร และอธิบายเหตุผลร่วมกันเพื่อสรุปออกเป็นหลักของการมองและการคิด

## สื่อการจัดกิจกรรม

1. เรื่องดลฤดีและเพื่อน
2. กระดาษ Flip Chart
3. ปากกา White Board
4. อุปกรณ์การเขียนและอุปกรณ์สำนักงาน

## การวัดและการประเมิน

1. วิเคราะห์บันทึกการโต้วาที่ แสดงความคิดเห็นทั้งสามฝ่าย
2. วิเคราะห์บันทึกการสรุปความคิดเห็นและการเชื่อมโยงเข้าหลักการคิด การมอง
3. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม
4. สังเกตความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต
5. สัมภาษณ์ความคิดเห็นให้ประเมินว่าได้เกิดแง่คิด มุมมอง และความรู้อะไรบ้าง ทั้งด้านบวกและด้านลบ รวมทั้งข้อเสนอแนะ



## เรื่องดลฤดีและเพื่อน

ดลฤดีและเพื่อนๆ ในกลุ่ม 3 คน มีความต้องการที่จะพัฒนาความรู้วิชาภาษาอังกฤษของตนเอง ซึ่งในกลุ่มของดลฤดีนั้นมีจำคนเดียวเท่านั้นที่เก่งภาษาอังกฤษ ส่วนเกด เก๋ และดลฤดีนั้น ภาษาอังกฤษไม่ค่อยดีนัก ในกลุ่มตกลงกันว่า จะหาที่เรียนพิเศษภาษาอังกฤษเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งที่เรียนพิเศษที่จำเลือกนั้นอยู่แถวสยามและเซ็นเตอร์พ้อยท์ จำให้เหตุผลกับเพื่อนในกลุ่มว่าหลังจากเรียนเสร็จจะได้เดินเที่ยวหรือดูหนังกันต่อ และจำก็เลือกที่เรียนพิเศษที่มีชื่อเสียงซึ่งราคาแพงมาก จำแนะนำว่าให้เพื่อนๆ ลงเรียนคอร์สเดียวกับตน เพื่อว่าจะได้เรียนด้วยกัน เกดกับเก๋เห็นด้วยกับความคิดของจำ ส่วนดลฤดีชกกลับไปตัดสินใจก่อน

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ดลฤดีได้กลับมาคิดโดยใช้หลักการวิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก โดยมีหลักในการคิดดังนี้

“การคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ตามความเป็นจริงโดยมองเห็นและยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่งมีทั้งด้านดี (เป็นคุณ) และด้านเสีย (เป็นโทษ) และเมื่อมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสียแล้ว ทางออก (solution and outcomes) ของสิ่งนั้น คืออะไร..หรือเป็นอย่างไร”

เรื่องเล่าโดย น.ส. วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง

## กิจกรรม คิดก่อนใช้ – ชีวิตสุขสบาย

(วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และวิธีคิดแบบแก้ปัญหา)

เวลาที่ใช้ 60 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นิสิต/นักศึกษา สามารถคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบแก้ปัญหาได้

### แนวคิด/หลักการ

1. การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นและคิดสืบค้นเพื่อตรวจสอบดูว่า มีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุหรือเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ
2. การคิดแบบแก้ปัญหา เป็นการศึกษาดูว่าผลหรือปัญหานั้นจริง ๆ แล้วมีอะไรเป็นต้นเหตุที่สำคัญ เมื่อเข้าใจปัญหาแล้วจะได้หาวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขตรงประเด็นสาเหตุของปัญหา ทั้งนี้ เพื่อกระทำให้ปัญหานั้นยุติลง

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ชั้นนำ

การสนทนาเรื่องปัญหาต่าง ๆ ที่นิสิต/นักศึกษามี แล้วแก้ปัญหากันอย่างไร แล้วโยงไปสู่ประเด็นปัญหาหลักซึ่งเป็นแก็วสารพัดนึก คือ เงิน - มีเงินไม่พอใช้ครบเดือน

#### ขั้นกิจกรรม

1. ให้นิสิต/นักศึกษา แบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มลองคิดว่า ปัญหาที่มีเงินไม่พอใช้ครบเดือน เกิดมาจากสาเหตุใดได้บ้าง ให้เวลาคิด 5 นาที
2. นิสิต/นักศึกษา กับ อาจารย์ ร่วมกันอภิปรายขั้นตอนของการคิด
  - 2.1 อะไรคือปัญหา-คำตอบคือ การมีเงินไม่พอใช้ครบเดือน
  - 2.2 ทำไมเงินถึงไม่พอใช้ครบเดือน-คำตอบของแต่ละกลุ่มถูกนำขึ้นมาเสนอ ตัวอย่างเช่น
    - ไม่วางแผนการใช้จ่ายตลอดเดือน
    - ไม่ระงับความอยาก เวลาอยากได้อะไรจะต้องซื้อ

- ไม่ได้ติดก่อนซื้อของว่าสิ่งนั้นคุ้มค่ากับที่จะซื้อหรือไม่ หรือจำเป็นจะต้องซื้อหรือไม่
- ไม่มีการคำนวณค่าใช้จ่ายประจำวัน
- ใจดีให้เพื่อนยืมเงิน แล้วไม่ได้คืน
- ใจดีเลี้ยงเพื่อน
- เทียวเตรใช้เงินเกินตัว
- แม่ให้มาไม่พอใช้
- ฯลฯ

2.3 ให้นักศึกษานักศึกษา พิจารณาปัจจัยในข้อ 2.2 ว่าปัจจัยหรือสาเหตุเหล่านี้เกิดจากปัญหาเดียวกันก็จริง แต่สาเหตุของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การแก้ปัญหาของแต่ละคนก็คงไม่เหมือนกัน ดังนั้น ในการแก้ปัญหาให้ตรงจุดตรงประเด็นต้องมาพิจารณาว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริงแล้ว เลือกแก้ไขตรงประเด็น เช่น

ปัญหา คือ ไม่วางแผนการใช้จ่ายตลอดเดือน

วิธีแก้ คือ วางแผนการใช้จ่ายตลอดเดือน และทำตามแผนที่วางไว้

ปัญหาที่ตามมาคือ ทำอย่างไรจึงจะทำตามแผนที่วางไว้ได้

วิธีแก้ คือ ใช้หลักการควบคุมตนเอง

ปัญหา คือ ไม่ระงับความอยาก เวลาอยากได้อะไรจะต้องซื้อ

วิธีแก้ คือ พยายามระงับความอยาก

ปัญหาที่ตามมา คือ ทำอย่างไรจึงจะระงับความอยากได้

วิธีแก้ คือ 1. ถ้าเป็นสิ่งของอาจใช้การเวียนไปดูบ่อย ๆ จนเกิดการเบื่อหน่าย เช่น อยากได้เสื้อตัวหนึ่ง ก็เวียนไปดูหน้าร้าน ดูไปทุกวันจนเบื่อเอง

2. ใช้เหตุผลว่า ถ้าไม่ได้มันมา เราก็ไม่ถึงตาย มันไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นที่สุด

3. พยายามไม่คิดถึงมัน เมื่อจะคิดถึงขึ้นมาเมื่อใด ก็ตัดออกไป จากความคิด ไปคิดถึงเรื่องอื่น ๆ

4. พิจารณาว่าสิ่งนั้นมีคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียม (ตามหลักการ  
แก้เรื่องคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม)
5. พิจารณาว่าสิ่งนั้นมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร แล้วตัดสินใจเลือกดู  
ว่าควรซื้อหรือไม่

ปัญหา คือ ไม่ได้คิดก่อนซื้อของว่าสิ่งนั้นคุ้มค่ากับที่จะซื้อหรือไม่ หรือ  
จำเป็นจะต้องซื้อหรือไม่

วิธีแก้ คือ คิดก่อนซื้อทุกครั้ง พยายามคิดว่าจำเป็นหรือไม่ เช่น  
หนังสือบางเล่ม จำเป็นต้องใช้เรียนแต่แพงมากซื้อไม่ได้ ก็ต้อง  
คิดต่อไปว่าจะขอยืมจากห้องสมุดได้ไหม หรือถ้าห้องสมุด  
ไม่ให้ยืม ก็ต้องจัดเวลามาอ่านในห้องสมุด และต้องควบคุม  
ตนเองให้ปฏิบัติตามเวลาที่จัดได้หรือถ้าพอมีเงินบ้างจะ  
ถ่ายเอกสารตีพิมพ์

ปัญหา คือ ไม่มีการคำนวณค่าใช้จ่ายประจำวัน

วิธีแก้ คือ คำนวณดูว่าในแต่ละวันควรใช้เท่าไร และควบคุมตนเอง  
ให้ใช้ตามที่กำหนดนั้น

ปัญหา คือ ใจดีให้เพื่อนยืมเงิน แล้วไม่ได้คืน

วิธีแก้ คือ ต่อไปจะไม่ให้ใครยืม ถือเสียว่าการยืมที่ไม่ได้เงินคืนนั้นเป็น  
บทเรียนที่มีค่า และบอกเพื่อนที่ยืมไปว่าเคยให้ยืมแล้วไม่ได้  
คืน จึงปฏิญาณว่าต่อไปจะไม่ให้ใครยืมเงิน

ปัญหา คือ ใจดี เลี้ยงเพื่อน

วิธีแก้ คือ ไม่ต้องเลี้ยงใคร เพราะขณะนี้พวกเรายังไม่สามารถหาเงิน  
เองได้ ดังนั้นจึงไม่ต้องให้ใครเลี้ยง และไม่ต้องเลี้ยงใคร

ปัญหา คือ เทียวเตร่ใช้เงินเกินตัว

วิธีแก้ คือ หยุดการเที่ยวเตร่ และใช้เวลาดูหนังสือให้มาก เพราะขณะนี้  
พวกเราเป็นนิสิต/นักศึกษา มีหน้าที่เรียนหนังสือ ไม่ใช่เที่ยว  
เมื่อจบแล้วหาเงินเองได้จึงควรเที่ยว ฯลฯ

ปัญหา คือ แม่ให้เงินมาไม่พอใช้

วิธีแก้ คือ เมื่อพิจารณาดูรายจ่ายแล้ว จำเป็นมากทั้งสิ้น แต่เงินไม่พอใช้เราก็ควรหางานตอนเย็นทำ ปัจจุบันมีงานให้ทำ เช่น การเสิร์ฟอาหาร การขายของหน้าร้าน เป็นต้น งานเหล่านี้ นิสิต/นักศึกษา ไม่ควรอายเพราะเป็นอาชีพสุจริต และควรภูมิใจที่หาเงินได้ด้วยตนเอง ถึงแม่เพื่อนจะล้อเลียนก็ควรฝึกล้มสู้แล้วบอกเขาว่า คุณโชคดีที่เกิดมารวย แต่เราเกิดมาจน จึงต้องทำและก็ภูมิใจในงานที่ทำนี้ เพราะถือว่าเป็นบันไดไต่ขึ้นไปให้สูงขึ้น คือเมื่อเรียนจบมีโอกาสได้ทำงานสูงขึ้นจะได้เข้าใจคนที่ทำงานระดับล่าง นอกจากงานภายนอกมหาวิทยาลัยแล้ว ก็ยังมีงานภายในมหาวิทยาลัยซึ่งจะประกาศ ต้องคอยดู เช่น การช่วยอาจารย์เก็บข้อมูลทำวิจัย หรือทำงานในห้องสมุด ฯลฯ  
(ใช้เวลาช่วงนี้ประมาณ 25 นาที)

3. ให้นิสิตแบ่งกลุ่มคิดปัญหาอื่น ๆ โดยให้หัวหน้ากลุ่มจับฉลากว่าจะได้หัวข้อใด ซึ่งหัวข้อประกอบด้วย ของใช้ ทรัพยากรตามธรรมชาติ ทรัพยากรที่มนุษย์สร้างขึ้น เวลา และอาหาร ให้แต่ละกลุ่มคิดสืบสาวเหตุปัจจัยและคิดแก้ปัญหา ลงในกระดาษที่แจกให้ แล้วนำเสนอหน้าชั้น (ใช้เวลาช่วงนี้ทั้งหมด ประมาณ 25 นาที)

### ขั้นสรุป

อาจารย์ และนิสิต/นักศึกษา ช่วยกันสรุป การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยคืออะไร และการคิดแบบแก้ปัญหาคืออะไร การคิดทั้ง 2 นี้จะมีประโยชน์ต่อพวกเขาอย่างไร คนเราทำอะไรโดยไม่ต้องคิดได้ไหม แต่การคิดมีทั้งคิดในทางดี และคิดในทางไม่ดี นิสิต/นักศึกษา ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีการศึกษา จึงสมควรที่จะคิดในทางดี ละอายใจและหลีกเลี่ยงการคิดในทางไม่ดี และต้องควบคุมตนเองให้กระทำตามความคิดที่ดี ที่สามารถแก้ปัญหาได้ ขอให้นิสิต/นักศึกษาจำไว้ว่า ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ทั้งนั้น ถ้าคิดแก้แล้วยังแก้ปัญหาไม่ได้ ก็ยังมีอาจารย์ที่ปรึกษาที่พร้อมจะช่วยพวกเราเสมอ ขอให้กล้าเดินไปหาแล้วแจ้งปัญหาให้ท่านทราบ มีอะไรอย่าเก็บไว้คนเดียว เพราะบางครั้งโลกทัศน์ของเรายังน้อย อาจมองไม่เห็นแนวทาง

## สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษแผ่นใหญ่เพื่อให้นักเรียนเขียน จำนวน 5 แผ่น
2. ปากกาเขียนกระดาษเส้นใหญ่

## การวัดและการประเมิน

1. สังเกตการอภิปรายในแต่ละกลุ่ม
2. สังเกตการ mapping ความคิดหาสาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาว่าสมเหตุสมผลหรือไม่

## กิจกรรม อาหารที่เรารับประทาน

(วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบและวิธีคิดแบบวิภังชวาท)

เวลาที่ใช้ 60 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นิสิตตระหนักถึงคุณค่าของสารอาหารในการบำรุงเลี้ยงร่างกาย โดยนิสิตสามารถแยกแยะส่วนประกอบของอาหารที่รับประทาน ว่ามีคุณประโยชน์(ประกอบด้วยสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ) หรือมีโทษต่อสุขภาพอย่างไร

### แนวคิด/หลักการ

การแยกแยะส่วนประกอบของสิ่งต่าง ๆ ช่วยให้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ไม่หลงติดยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ และจะไม่รับประทานอาหารตามแฟชั่นหรือความฟุ้งเฟ้อ

### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

#### ขั้นนำ

ถามนิสิตถึงอาหารที่รับประทานกันทุกวันว่ามีความจำเป็นอย่างไร

#### ขั้นกิจกรรม

อภิปรายถึงอาหารหลัก 5 หมู่ และแบ่งกลุ่มอภิปรายถึงอาหารกลุ่มละอย่างว่ามีสารอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่ ขาดอะไร และถ้าจะให้ครบควรรับประทานอะไรแทน พร้อมวิเคราะห์ส่วนประกอบด้วย

#### ขั้นสรุป

ทุกคนช่วยกันสรุปความสำคัญของอาหารที่มีต่อร่างกาย และในแต่ละกลุ่มใช้วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบและวิธีคิดแบบวิภังชวาทในการช่วยคิดวางแผนในการบริโภคเรื่องอื่น ๆ เช่น เวลา สิ่งของเครื่องใช้ และทรัพยากรธรรมชาติ

## สื่อการจัดกิจกรรม

1. รูปภาพอาหาร
2. เรื่องคุณแม่กับครีม
3. กระดาษ Flip Chart
4. ภาพอาหารใน Power Point

## การวัดและการประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม



## เรื่องคุณแม่กับครีม

### 1. ให้อ่านเนื้อเรื่องและวิเคราะห์

เช้าวันอาทิตย์ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ครีมพาคุณแม่ของเธอมาตรวจสุขภาพ เนื่องจากคุณแม่ของเธอเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งระยะหลัง ๆ มานี้ยังมีอาการของโรคไขข้ออักเสบด้วย คุณหมอได้แนะนำให้แม่ของครีมควบคุมน้ำหนัก เพราะว่าคุณแม่น้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานเป็นอันมาก และคุณหมอได้แนะนำว่าคุณแม่ควรจะเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงอีกด้วย ก่อนออกจากห้องตรวจด้วยความกังวลใจ ครีมจึงถามคุณหมอบว่าขณะนี้เธอหนัก 70 กิโลกรัมซึ่งน้ำหนักของเธอเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานค่อนข้างมาก และตอนนี้เธอควบคุมน้ำหนักโดยการทานยาลดความอ้วนอยู่ จะมีผลเสียอย่างไรหรือเปล่า ครีมกลัวว่าเมื่อเธออายุมากขึ้นเธอจะเจ็บป่วยได้ง่าย คุณหมอได้พูดคุยกับครีมด้วยความรู้สึกที่ห่วงใยว่า "หมอบอกว่า หนูและคุณแม่ควรจะควบคุมน้ำหนักจากการเลือกรับประทานอาหาร และออกกำลังกายดีกว่านะครับ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นการควบคุมน้ำหนักที่ดีอีกด้วย ยาลดความอ้วนที่กำลังเป็นที่นิยมขณะนี้ หมอบอกว่ายังมีความอันตรายอยู่มาก หากได้รับการแนะนำที่ไม่ถูกต้อง และทานยาที่เป็นอันตราย "

ในระหว่างที่รอรับยานั้นเป็นเวลาเพียงพอดี แม่ของครีมจึงชวนครีมรับประทานอาหารที่ห้องอาหารของโรงพยาบาล ห้องอาหารภายในโรงพยาบาลเป็นห้องแอร์ตกแต่งอย่างสวยงาม พนักงานประจำร้านในแต่ละร้านแต่งกายสะอาดเรียบร้อย มีผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม อีกทั้งมีอาหารให้เลือกอย่างหลากหลาย ทั้งอาหารไทย และอาหารฝรั่ง แม่ของครีมเลือกรับประทานอาหารไทย และได้บอกกับครีมว่า "ครีม ลูกจะทานข้าวแกงป่าลูกชิ้นปลาทรายเหมือนแม่หรือเปล่า ทานอันนี้ก็ดีนะคะ มีคุณค่าสารอาหารเยอะดี พวกไขมันและโคเลสเตอรอลก็น้อยด้วย ทานเสร็จแล้ว จะได้สั่งผลไม้มาทานต่อ " แต่เนื่องจากวันนี้เป็นวันอาทิตย์ ภายในห้องอาหารจึงมีคนมากกว่าปกติ ครีมจึงกล่าวกับแม่ว่า "ไม่เอาหรอกคะแม่ หนูจะทานอาหารที่ร้านไก่ทอดอาหารจานด่วนดีกว่า ซี้เกียจรอข้าวแกงป่าลูกชิ้นปลาทราย คนต่อคิวตั้งเยอะ หนูจะสั่งอาหารชุดที่ 2 ที่มีไก่ทอด มันฝรั่งทอด น้ำอัดลม แล้วก็ทานไอศกรีมด้วย ชุดนี้สุดคุ้มเลยนะคะแม่ ตอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยหนูก็ทานเป็นประจำเลยคะ "

1. ครีมมีวิธีการคิดอย่างไร
2. แม่ของครีมมีวิธีการคิดอย่างไร
3. ถ้านิสิตเป็นครีม นิสิตจะคิดอย่างไร

ภาคผนวก ช

ชุดฝึก กลุ่มควบคุม

## กิจกรรม ไม้คำ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ ปฏิภาณ ไหวพริบ
3. เพื่อก่อให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม

### วิธีดำเนินการ

1. ให้น้อง ๆ คัดเลือกสมาชิกจากกลุ่มมา 1 คน เพื่อเป็นคนไม้คำ
2. มีเงื่อนไขว่า ผู้ที่เป็นคนไม้ห้ามส่งเสียง ทำได้แต่ท่าทางเท่านั้น
3. สมาชิกในกลุ่มทุกคนที่เหลือต้องช่วยกันตอบคำใบ้ให้ได้
4. เมื่อครบกำหนดเวลา ก็นับจำนวนคำใบ้ที่กลุ่มสามารถตอบได้ เป็นคะแนนของกลุ่มนั้น

### ประเมินผล

1. ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ผู้เล่นได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ปฏิภาณไหวพริบ
3. ผู้เล่นได้ร่วมมือกันก่อให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม

## Navigator

### จุดประสงค์

1. ฝึกการวางแผนในการทำงาน
2. เพื่อให้เกิดความไว้วางใจเชื่อใจเพื่อน
3. ฝึกให้มีความคิดสร้างสรรค์
4. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวของร่างกาย

### อุปกรณ์

1. นกหวีด 1 อัน
2. ตุ๊กตาหรือสิ่งของอะไรก็ได้ 3 ชิ้น เพื่อให้หา
3. ผ้าปิดตา 1 ผืน

### วิธีเล่น

1. แบ่งกลุ่มประมาณ 4-5 คน และให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมา 1 คน
2. ให้ภายในกลุ่มประชุมกันเพื่อกำหนดรูปแบบของการเป่านกหวีด เพื่อนำคนที่เป็นตัวแทนไปหาสิ่งของ 3 ชิ้นตามที่กำหนด ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
3. ปิดตาผู้ที่เป็นตัวแทน และผู้นำฐานนำของ 3 ชิ้นไปวางตามจุดต่าง ๆ ภายในพื้นที่ตรงไหนก็ได้
4. ให้เริ่มเล่นเกมโดยให้สมาชิกในกลุ่ม (Navigator) เป่านกหวีดเพื่อนำทางผู้หา (Searcher) ไปเก็บของตามจุดต่าง ๆ โดยมีเวลา ประมาณ 5 นาที
5. เมื่อเก็บของได้ภายในเวลาที่กำหนดถือว่าสิ้นสุด และให้ผู้นำกิจกรรมสรุปผลกิจกรรม

## กิจกรรม ต่อของ

### วัตถุประสงค์

1. ฝึกปฏิภาณไหวพริบ การคิดออกจากกรอบ
2. สร้างความร่วมมือ สามัคคีภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

### วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน
2. แนะนำกติกาว่าให้นำสิ่งของที่มีอยู่มาวางต่อกันในระยะที่กำหนด โดยให้ทั้ง 2 กลุ่มแข่งขันกันเพื่อหากกลุ่มที่ชนะ
3. ระหว่างการแข่งขัน หากกลุ่มใดหาของมาต่อกันไม่ได้แล้ว อาจจะได้รับคำแนะนำถึงสิ่งที่มองข้ามไป เช่น ถอดเชือกผูกกรองเท้าออกมาต่อกัน หรือนอนต่อกัน ก็ทำให้ได้ระยะที่ยาวขึ้น
4. เมื่อต่อได้ถึงระยะที่กำหนดแล้ว ก็ให้ยื่นรออีกกลุ่มที่ยังไม่เสร็จ เมื่อเสร็จทั้ง 2 กลุ่ม ก็ให้เก็บของเข้าสู่สภาพเดิมทุกอย่าง และเข้าแถวให้เหมือนเดิม กลุ่มไหนเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

### ประเมินผล

1. ผู้เล่นมีความสนุกสนานจากเกมที่ได้เล่น
2. ผู้เล่นเกิดความร่วมมือภายในกลุ่ม
3. ผู้เล่นเกิดปฏิภาณไหวพริบ สามารถคิดออกจากกรอบและทำได้ตามที่กำหนด

## กิจกรรม หนีบของ

### วัตถุประสงค์

1. ฝึกความสามัคคี ความร่วมมือกัน
2. ฝึกการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ปฏิภาณไหวพริบ และการวางแผน
3. ฝึกความรับผิดชอบ ให้รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
4. ให้ผู้ร่วมเล่นเกมได้ออกกำลังกาย
5. ฝึกความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
6. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

### วิธีดำเนินการ

1. หลังจากน้อง ๆ มาเข้าฐานแล้วก็แบ่งน้อง ๆ ออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน
2. แนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเกมดังนี้ ลูกโป่ง 1 คะแนน ขวดน้ำ 2 คะแนน
3. ให้น้อง ๆ แต่ละกลุ่มจับคู่กัน แล้วให้หันหลังชนกัน
4. นำสิ่งของ (ลูกโป่งและขวดน้ำ) หนีบระหว่างหลังของแต่ละคู่ แล้วให้วิ่งนำสิ่งของจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง
5. โดยให้ทั้ง 2 กลุ่ม แข่งกันว่าภายในเวลาที่กำหนด กลุ่มไหนได้คะแนนรวมของสิ่งของเยอะที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

### ประเมินผล

1. ผู้เล่นมีความสามัคคี และร่วมมือกันดี
2. แต่ละกลุ่มมีความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าที่ใช้หนีบของ มีการวางแผนในการคัดเลือกของแต่ละอย่างว่าจะเอาของที่ขนย้ายลำบากแต่ได้คะแนนมากหรือเลือกของที่ย้ายสะดวกแต่ได้คะแนนน้อย
3. แต่ละคนมีความรับผิดชอบ คือ เมื่อถึงเวลาที่ตนจะต้องเล่นก็เล่นอย่างเต็มที่
4. ผู้เล่นเกมได้ออกกำลังกายบ้าง พอได้เหงื่อ
5. ผู้แพ้และผู้ชนะมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
6. ผู้เล่นเกมมีความสนุกสนานจากกิจกรรมที่ได้ทำ

## กิจกรรม เปิด ปรับ ปลง

### วัตถุประสงค์

ในการรวมกลุ่มครั้งแรกนั้น ผู้ร่วมกิจกรรมบางคนไม่รู้จักกันมาก่อน บางคนเคยเจอกันบ้างและบ้างก็รู้จักกัน แต่ถึงอย่างไรเรามักจะมีหัวใจ คือ ไม่สนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ดังนั้น กิจกรรมเปิด ปรับ ปลง จึงเป็นด่านแรกที่จะทำให้ทุกคนเปิดใจ ปรับตัว และยอมรับความแตกต่างของบุคคล

### วิธีดำเนินการ

1. ให้ทุกคนเดินมาหยิบของในกล่องไปคนละ 1 ชิ้น โดยที่เจ้าตัวก็ไม่เห็นสิ่งของที่หยิบและไม่ให้คนอื่นเห็นเด็ดขาด
2. บอกว่าทำอย่างไรก็ได้แต่ให้ทุกคนไปหยิบสิ่งของของคนอื่นมาเป็นคู่ให้ได้ แล้วต้องบอกให้ได้ว่า สิ่งนั้นมันคู่กันได้อย่างไร
3. ให้แต่ละคู่ออกมาให้เหตุผล แล้วไล่จาก 2 ไป 4 ไป 8 โดยในการเปลี่ยนกลุ่มแต่ละครั้งต้องบอกได้เสมอ
4. สรุปกิจกรรม

### การประเมินผล

1. ตัดสินโดยผู้นำกิจกรรม โดยพิจารณาว่าเหตุผลแต่ละคู่ นั้นสมเหตุสมผลหรือไม่
2. ดูพฤติกรรมว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

### สรุปผล

ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถเข้าใจความหมายของเปิด ปรับ ปลง ได้ดี เพราะเป็นการสื่อความหมายโดยผ่านกิจกรรม นอกจากนั้นผู้เล่นยังมีความสนุกสนานมากด้วย

## กิจกรรม ซ่อนของ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้ว่าในกระบวนการกลุ่มนั้น จะต้องมีผู้นำและผู้ตามในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งการที่แต่ละคนจะเป็นผู้นำหรือผู้ตามได้นั้น ต้องอยู่ที่สถานการณ์ และทำให้รู้ว่าเมื่อไหร่เราควรจะเป็นผู้นำหรือผู้ตาม

### วิธีดำเนินการ

1. ให้ทุกคนนำสิ่งของในมือของตนไปซ่อนไว้ที่ไหนก็ได้ในบริเวณที่กำหนด
2. ให้ทุกคนกลับมารวมในกลุ่มของตน
3. สั่งให้ทุกคนไปหยิบสิ่งของที่ตนนำไปซ่อนมาให้ครบทุกคนโดยที่ห้ามใช้เสียง และห้าม

ปล่อยมือกัน

4. สรุปกิจกรรม

### การประเมินผล

กลุ่มใดที่กลับมาโดยมีของครบทุกคน ไม่มีเสียง และไม่ปล่อยมือในขณะที่ไปหาของที่ซ่อนไว้ แสดงว่าสมาชิกในกลุ่มเข้าใจว่าเมื่อใดเขาควรเป็นผู้นำ และเมื่อใดควรเป็นผู้ตาม

### สรุปผล

ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจสถานการณ์ว่าใครเป็นผู้นำหรือผู้ตาม แล้วคุณสมบัติของผู้นำหรือผู้ตามที่ดีควรเป็นอย่างไร ในสถานการณ์ใด



## กิจกรรม เอ้อลั่น

### จุดประสงค์

1. เพื่อช่วยให้เกิดการวางแผนและการจัดระบบในการทำงาน
2. เป็นการฝึกสมาธิและความตั้งใจในการทำงาน
3. ฝึกการตั้งเป้าหมายและการประเมินความสามารถของตนเอง และพยายามทำงานให้

สำเร็จตามเป้าหมาย

4. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ในเรื่อง แรงตึงผิว

### อุปกรณ์

1. คลิปหนีบกระดาษ 2 กล่อง
2. ถ้วยน้ำขนาดเล็ก 1 ถ้วย

### วิธีทำ

1. แบ่งกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ กลุ่มละประมาณ 5-6 คน
2. เติมน้ำลงในถ้วยขนาดเล็กจนเต็มถึงระดับขอบปากถ้วย
3. ให้แต่ละกลุ่มประมาณจำนวนของคลิปที่จะใส่ลงในถ้วยให้ได้มากที่สุด โดยที่น้ำไม่ล้นออกมานอกถ้วย
4. ทำกิจกรรมโดยแจกคลิปหนีบกระดาษให้กลุ่มละ 2 กล่อง
5. ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันใส่คลิปหนีบกระดาษลงในถ้วยน้ำให้ได้มากที่สุด โดยน้ำไม่ล้นออกมานอกถ้วย โดยที่สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการใส่คลิป
6. กลุ่มที่สามารถใส่คลิปได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม โดยให้ความรู้ว่าการที่น้ำล้นออกมา คือ การที่คลิปไปแทนที่น้ำ และมีปริมาตรเพิ่มขึ้นจนเอาชนะแรงยึด หรือแรงตึงผิวระหว่างอนุภาคของน้ำทำให้เกิดการล้นของน้ำออกมา นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นผลดีและจุดประสงค์ของกิจกรรม

## กิจกรรม ปั้นแป้งโดว์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้เกิดความสามัคคี

### วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละประมาณ 6-8 คน
2. แจกแป้งโดว์คละสีให้แต่ละกลุ่ม
3. ให้ปั้นแป้งโดว์เป็นรูปร่างต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำมาเล่าเป็นเรื่องราวได้

### การประเมินผล

น้อง ๆ แต่ละกลุ่มช่วยกันเล่าเรื่องราวจากแป้งโดว์ที่กลุ่มของตนปั้น ซึ่งเรื่องราวนั้นมีความหลากหลายแตกต่างกัน ตั้งแต่เรื่องของสังคมในมหาวิทยาลัย บ้านเกิด ไปจนถึง เรื่องของอนาคตที่อยากให้เป็น

เมื่อกกลุ่มใดเป็นผู้เล่า กลุ่มอื่น ๆ ก็ต้องตั้งใจฟังเป็นอย่างดี ให้ความสนใจ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นด้วย จึงทำให้บรรยากาศสนุกสนาน ครึกครื้น น้อง ๆ สามารถทำตามความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ได้อย่างเต็มที่

## กิจกรรม ชื่อเล่นมาเล่าเรื่อง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักและจำชื่อเพื่อนในกลุ่มได้
2. สร้างความสามัคคี ความร่วมมือกัน ช่วยกันคิด
3. ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ปฏิภาณไหวพริบ
4. ให้รู้จักกล้าแสดงออก

### วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มให้จำนวนคนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน
2. ให้แต่งเรื่องราวขึ้นมา โดยในเรื่องนั้นจะต้องมีชื่อของทุกคนในกลุ่มรวมอยู่ด้วย และมีเงื่อนไขว่า ชื่อของคน กลุ่มจะไม่นำมาใช้เป็นชื่อคนในการเล่าเรื่อง
3. ให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวที่กลุ่มของตนแต่งขึ้นให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง

### การประเมินผล

1. ผู้เล่นสามารถจดจำชื่อของเพื่อน ๆ ในกลุ่มได้
2. ผู้เล่นได้ร่วมมือกัน ช่วยคิดช่วยทำ
3. ผู้เล่นได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์
4. ผู้เล่นทุกคนได้แสดงออกร่วมกัน

## กิจกรรม เขียนความรู้สึก

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตแสดงออกถึงความรู้สึกต่อเพื่อน ๆ ตลอดระยะเวลา 2 วันในการทำกิจกรรม
2. เพื่อให้นิสิตตรวจสอบตัวเองจากสิ่งที่เพื่อนได้เขียนให้ว่ามีข้อดีหรือข้อบกพร่องอย่างไร

### วิธีการทำกิจกรรม

1. ให้น้องยื่นเป็นวงกลมหันหน้าเข้าไปข้างใน จากนั้นผู้นำกิจกรรมจะนำกระดาษเปล่าไปติดไว้ที่หลังของน้องทุกคน
2. ผู้นำกิจกรรมระบุคำสั่ง “ถ้าใครมีเพื่อนเขียนความรู้สึกให้มากที่สุด ชนะ”
3. เริ่มสัญญาณ ให้แยกย้ายไปเขียนข้อความที่หลังเพื่อน พร้อมกำหนดเวลา

### ผลของกิจกรรม

น้อง ๆ ตื่นตัวที่จะเขียนความรู้สึกให้เพื่อนมาก และพยายามที่จะเขียนให้เพื่อน ๆ ทุกคน ต่างแข่งขันกันอย่างสนุกสนาน ครึกครื้นตามเสียงกลอง

### สรุปผลของกิจกรรม

กิจกรรมเขียนความรู้สึก เป็นกิจกรรมที่เหมือนกระจกสะท้อนตัวเอง โดยมีเพื่อน ๆ เปรียบเสมือนเป็นกระจก เพราะน้อง ๆ ต่างก็รู้จักกันอย่างผิวเผิน บางคนอาจจะรู้จักกันดีมาก่อน แต่เมื่อมาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นเวลา 2 วัน การปรับตัวก็มีมากขึ้น เมื่อเริ่มยอมรับซึ่งกันและกันแล้ว ต่างก็เปิดใจที่จะรู้จักเพื่อนใหม่ได้มากขึ้นอีก

ดังนั้น เมื่อให้เขียนความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน น้อง ๆ ก็จะเขียนอย่างจริงใจและเป็นความรู้สึกที่แท้จริง เป็นการแสดงออกให้เพื่อน ๆ รู้ถึงความรู้สึกของตน อีกทั้งเมื่อเราได้อ่านความรู้สึกที่เพื่อน ๆ เขียนให้เราแล้ว ก็ย่อมสามารถตรวจสอบตัวเองได้ หากเป็นสิ่งดีก็ควรเก็บไว้ หากข้อไหนที่ควรปรับปรุงก็รีบแก้ไข

## กิจกรรม วาดภาพระบายสีแล้วเล่าเรื่องจากภาพ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงจินตนาการ โดยการวาดภาพระบายสี
2. เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสามัคคีภายในกลุ่ม
3. เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยผ่านการเล่าเรื่องจากภาพ

### วิธีดำเนินการ

1. แบ่งผู้ร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ๆ
2. แจกกระดาษ A4 ให้ทุกกลุ่ม ๆ ละ 4 แผ่น และสี กลุ่มละ 1 กล่อง ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพ

ตามจินตนาการ

3. หลังจากที่ทุกกลุ่มวาดภาพระบายสีเสร็จแล้ว ให้ทุกกลุ่มใช้เทปใสติดกระดาษเป็นแผ่นเดียวกันแล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแต่งเรื่องจากภาพ
4. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอเรื่องราว

### การประเมินผล

1. ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนได้แสดงความคิด จินตนาการ โดยการวาดภาพระบายสี
2. ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสามัคคีภายในกลุ่ม
3. ผู้ร่วมกิจกรรมมีความคิดสร้างสรรค์ร่วมกัน โดยแสดงออกด้วยการเล่าเรื่องราวจากภาพ

### สรุปผล

กิจกรรมวาดภาพระบายสีนี้ ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนได้ร่วมใจกันทำด้วยความสามัคคี ทำงานอย่างสนุกสนาน มีการปรับความคิดและจินตนาการของตนให้เข้ากับกลุ่มได้เป็นอย่างดี

## ภาคผนวก ข/1

## ตารางแสดงผลการทดสอบทีละตัวแปร

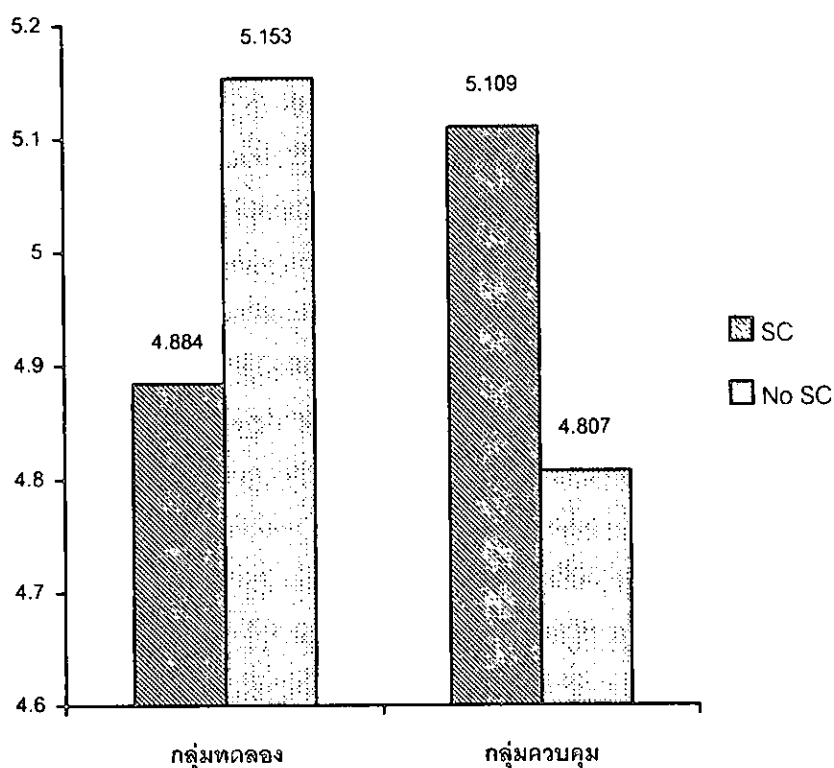
| Source              | Dependent Variable | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. | Eta Squared |
|---------------------|--------------------|-------------------------|----|-------------|--------|------|-------------|
| Corrected Model     | POBEH              | 2.645 <sup>b</sup>      | 4  | .661        | 5.353  | .002 | .373        |
|                     | POBINT             | 1.024 <sup>c</sup>      | 4  | .256        | 2.181  | .091 | .195        |
| Intercept           | POBEH              | 1.135                   | 1  | 1.135       | 9.190  | .004 | .203        |
|                     | POBINT             | 6.413                   | 1  | 6.413       | 54.629 | .000 | .603        |
| PESC                | POBEH              | 2.292                   | 1  | 2.292       | 18.551 | .000 | .340        |
|                     | POBINT             | .136                    | 1  | .136        | 1.155  | .290 | .031        |
| EXGROUP             | POBEH              | 3.925E-02               | 1  | 3.925E-02   | .318   | .577 | .009        |
|                     | POBINT             | 3.420E-02               | 1  | 3.420E-02   | .291   | .593 | .008        |
| SCGROUP             | POBEH              | .126                    | 1  | .126        | 1.018  | .320 | .027        |
|                     | POBINT             | 2.474E-03               | 1  | 2.474E-03   | .021   | .885 | .001        |
| EXGROUP*<br>SCGROUP | POBEH              | 1.262E-02               | 1  | 1.262E-02   | .102   | .751 | .003        |
|                     | POBINT             | .741                    | 1  | .741        | 6.312  | .017 | .149        |
| Error               | POBEH              | 4.448                   | 36 | .124        |        |      |             |
|                     | POBINT             | 4.226                   | 36 | .117        |        |      |             |
| Total               | POBEH              | 804.508                 | 41 |             |        |      |             |
|                     | POBINT             | 1021.270                | 41 |             |        |      |             |
| Corrected Total     | POBEH              | 7.093                   | 40 |             |        |      |             |
|                     | POBINT             | 5.250                   | 40 |             |        |      |             |

## ภาคผนวก ซ/2

ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของ POBINT ที่ปรับแล้วจากการใช้ PESC เป็นตัวแปรร่วม

|       | E     | C     |
|-------|-------|-------|
| SC    | 4.884 | 5.109 |
| No SC | 5.153 | 4.807 |

POBINT



กราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วของ POBINT ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตาม การได้รับการฝึกควบคุมตน (SC) และไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน (No SC)

## ภาคผนวก ฅ/1

## ตารางแสดงผลการทดสอบทีละตัวแปรตามแบบแผนการวัดซ้ำ

| Source              | Measure |                    | Type III Sum<br>of squares | df    | Mean<br>Square | F     | Sig  |
|---------------------|---------|--------------------|----------------------------|-------|----------------|-------|------|
| PREPOST             | YONI    | Sphericity Assumed | 2.569E-02                  | 1     | 2.569E-02      | 3.770 | .060 |
|                     |         | Greenhouse-Geisser | 2.569E-02                  | 1.000 | 2.569E-02      | 3.770 | .060 |
|                     |         | Huynh-Feldt        | 2.569E-02                  | 1.000 | 2.569E-02      | 3.770 | .060 |
|                     |         | Lower-bound        | 2.569E-02                  | 1.000 | 2.569E-02      | 3.770 | .060 |
|                     | SC      | Sphericity Assumed | .216                       | 1     | .216           | 7.753 | .008 |
|                     |         | Greenhouse-Geisser | .216                       | 1.000 | .216           | 7.753 | .008 |
|                     |         | Huynh-Feldt        | .216                       | 1.000 | .216           | 7.753 | .008 |
|                     |         | Lower-bound        | .216                       | 1.000 | .216           | 7.753 | .008 |
|                     | ATT     | Sphericity Assumed | 2.262E-02                  | 1     | 2.262E-02      | .784  | .382 |
|                     |         | Greenhouse-Geisser | 2.262E-02                  | 1.000 | 2.262E-02      | .784  | .382 |
|                     |         | Huynh-Feldt        | 2.262E-02                  | 1.000 | 2.262E-02      | .784  | .382 |
|                     |         | Lower-bound        | 2.262E-02                  | 1.000 | 2.262E-02      | .784  | .382 |
| PREPOST*<br>EXGROUP | YONI    | Sphericity Assumed | 2.795E-02                  | 1     | 2.795E-02      | 4.102 | .050 |
|                     |         | Greenhouse-Geisser | 2.795E-02                  | 1.000 | 2.795E-02      | 4.102 | .050 |
|                     |         | Huynh-Feldt        | 2.795E-02                  | 1.000 | 2.795E-02      | 4.102 | .050 |
|                     |         | Lower-bound        | 2.795E-02                  | 1.000 | 2.795E-02      | 4.102 | .050 |
|                     | SC      | Sphericity Assumed | .267                       | 1     | .267           | 9.557 | .004 |
|                     |         | Greenhouse-Geisser | .267                       | 1.000 | .267           | 9.557 | .004 |
|                     |         | Huynh-Feldt        | .267                       | 1.000 | .267           | 9.557 | .004 |
|                     |         | Lower-bound        | .267                       | 1.000 | .267           | 9.557 | .004 |
|                     | ATT     | Sphericity Assumed | 5.965E-02                  | 1     | 5.965E-02      | 2.066 | .159 |
|                     |         | Greenhouse-Geisser | 5.965E-02                  | 1.000 | 5.965E-02      | 2.066 | .159 |
|                     |         | Huynh-Feldt        | 5.965E-02                  | 1.000 | 5.965E-02      | 2.066 | .159 |
|                     |         | Lower-bound        | 5.965E-02                  | 1.000 | 5.965E-02      | 2.066 | .159 |



ตารางแสดงผลการทดสอบทีละตัวแปรตามแบบแผนการวัดซ้ำ (ต่อ)

| Source                          | Measure | Type III Sum of squares | df        | Mean Square | F         | Sig   |      |
|---------------------------------|---------|-------------------------|-----------|-------------|-----------|-------|------|
| PREPOST*<br>SCGROUP             | YONI    | Sphericity Assumed      | 2.180E-03 | 1           | 2.180E-03 | .320  | .575 |
|                                 |         | Greenhouse-Geisser      | 2.180E-03 | 1.000       | 2.180E-03 | .320  | .575 |
|                                 |         | Huynh-Feldt             | 2.180E-03 | 1.000       | 2.180E-03 | .320  | .575 |
|                                 |         | Lower-bound             | 2.180E-03 | 1.000       | 2.180E-03 | .320  | .575 |
|                                 | SC      | Sphericity Assumed      | .120      | 1           | .120      | 4.307 | .045 |
|                                 |         | Greenhouse-Geisser      | .120      | 1.000       | .120      | 4.307 | .045 |
|                                 |         | Huynh-Feldt             | .120      | 1.000       | .120      | 4.307 | .045 |
|                                 |         | Lower-bound             | .120      | 1.000       | .120      | 4.307 | .045 |
|                                 | ATT     | Sphericity Assumed      | .179      | 1           | .179      | 6.216 | .017 |
|                                 |         | Greenhouse-Geisser      | .179      | 1.000       | .179      | 6.216 | .017 |
|                                 |         | Huynh-Feldt             | .179      | 1.000       | .179      | 6.216 | .017 |
|                                 |         | Lower-bound             | .179      | 1.000       | .179      | 6.216 | .017 |
| PREPOST*<br>EXGROUP<br>*SCGROUP | YONI    | Sphericity Assumed      | 8.003E-03 | 1           | 8.003E-03 | 1.174 | .286 |
|                                 |         | Greenhouse-Geisser      | 8.003E-03 | 1.000       | 8.003E-03 | 1.174 | .286 |
|                                 |         | Huynh-Feldt             | 8.003E-03 | 1.000       | 8.003E-03 | 1.174 | .286 |
|                                 |         | Lower-bound             | 8.003E-03 | 1.000       | 8.003E-03 | 1.174 | .286 |
|                                 | SC      | Sphericity Assumed      | 7.584E-04 | 1           | 7.584E-04 | .027  | .870 |
|                                 |         | Greenhouse-Geisser      | 7.584E-04 | 1.000       | 7.584E-04 | .027  | .870 |
|                                 |         | Huynh-Feldt             | 7.584E-04 | 1.000       | 7.584E-04 | .027  | .870 |
|                                 |         | Lower-bound             | 7.584E-04 | 1.000       | 7.584E-04 | .027  | .870 |
|                                 | ATT     | Sphericity Assumed      | 3.470E-02 | 1           | 3.470E-02 | 1.202 | .280 |
|                                 |         | Greenhouse-Geisser      | 3.470E-02 | 1.000       | 3.470E-02 | 1.202 | .280 |
|                                 |         | Huynh-Feldt             | 3.470E-02 | 1.000       | 3.470E-02 | 1.202 | .280 |
|                                 |         | Lower-bound             | 3.470E-02 | 1.000       | 3.470E-02 | 1.202 | .280 |

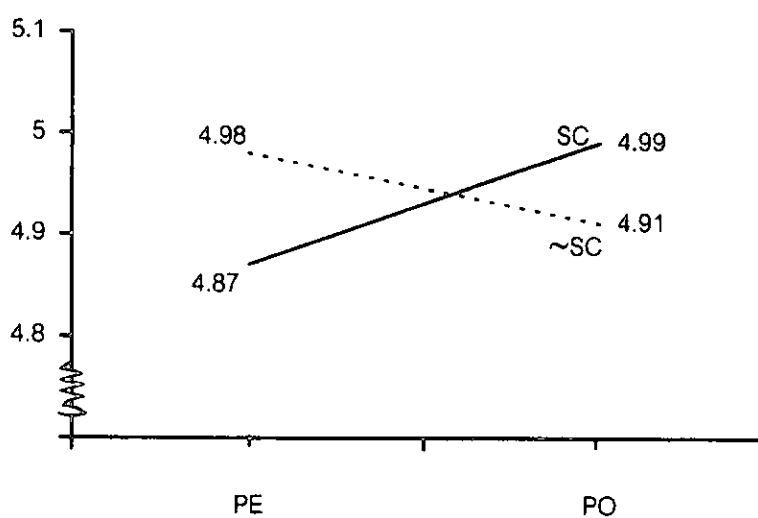
ตารางแสดงผลการทดสอบทีละตัวแปรตามแบบแผนการวัดซ้ำ (ต่อ)

| Source             | Measure | Type III Sum of squares | df    | Mean Square |           |
|--------------------|---------|-------------------------|-------|-------------|-----------|
| Error<br>(PREPOST) | YONI    | Sphericity Assumed      | .252  | 37          | 6.815E-03 |
|                    |         | Greenhouse-Geisser      | .252  | 37.000      | 6.815E-03 |
|                    |         | Huynh-Feldt             | .252  | 37.000      | 6.815E-03 |
|                    |         | Lower-bound             | .252  | 37.000      | 6.815E-03 |
|                    | SC      | Sphericity Assumed      | 1.032 | 37          | 2.790E-02 |
|                    |         | Greenhouse-Geisser      | 1.032 | 37.000      | 2.790E-02 |
|                    |         | Huynh-Feldt             | 1.032 | 37.000      | 2.790E-02 |
|                    |         | Lower-bound             | 1.032 | 37.000      | 2.790E-02 |
|                    | ATT     | Sphericity Assumed      | 1.068 | 37          | 2.887E-02 |
|                    |         | Greenhouse-Geisser      | 1.068 | 37.000      | 2.887E-02 |
|                    |         | Huynh-Feldt             | 1.068 | 37.000      | 2.887E-02 |
|                    |         | Lower-bound             | 1.068 | 37.000      | 2.887E-02 |

## ภาคผนวก ฅ/2

ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปร ATT ที่วัดก่อนและหลังในกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกควบคุมตน

|       | SC (n = 15) |      | ~SC (n = 26) |      |
|-------|-------------|------|--------------|------|
|       | M           | SD   | M            | SD   |
| PEATT | 4.873       | .327 | 4.977        | .311 |
| POATT | 4.987       | .307 | 4.914        | .297 |



กราฟที่แทนตัวเลขในตารางข้างบน

ภาคผนวก ญ

บันทึกขงนิตในการเข้าร่วมโครงการ

**รายงานผลจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กลุ่ม A**  
**วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546**

**1. นิสิตได้รับความรู้เรื่องอะไรบ้าง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร**

- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ปัญหาที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปใช้ได้
- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการคิด และเลือกใช้สิ่งของในชีวิตประจำวันว่ามีประโยชน์มากน้อยเพียงไร และเมื่อเราเลือกแล้วจะมีผลเสียต่อคนรอบข้างหรือไม่ และรู้จักการประหยัดพลังงาน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ได้รับความรู้จักคิดมากขึ้น คิดอย่างไตร่ตรอง รอบคอบ เพื่อให้ผลออกมาดี นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือจะทำอะไรควรคิดไตร่ตรองหลายรอบก่อน
- หลักในการตัดสินใจที่จะเลือกสิ่งของที่ตรงกับความต้องการของตนเอง และได้ตามคุณภาพ เหมาะสมกับราคา นำไปใช้ได้จริงในการตัดสินใจต่าง ๆ
- ได้รู้วิธีการเลือกซื้อสิ่งของ เครื่องใช้ ว่าควรพิจารณาให้รอบคอบ เลือกปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง
- ได้รับความรู้ในการพิจารณาเลือกในสิ่งที่ต้องการ ว่าควรเลือกอย่างไร จะต้องดูอะไรบ้าง ถึงจะได้สิ่งที่เราต้องการมากที่สุด มีความเหมาะสม มีประโยชน์มากที่สุด
- รู้จักการเลือกว่าควรไตร่ตรองถึงผลได้ และผลเสีย เมื่อเลือกสิ่งนั้นนำไปใช้ประโยชน์ คือทำให้รู้จักคิดไตร่ตรองก่อนจะตัดสินใจ
- การอนุรักษ์ การใช้เหตุผลวิเคราะห์ตามเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน
- ได้รับความรู้เรื่องการทำงาน การเลือกสมัคร การแก้ปัญหา การออกความคิดเห็น สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ รู้จักเลือกและตัดสินใจในสิ่งที่ดีที่สุด รู้จักการอนุรักษ์และประหยัด
- รู้จักการแสดงความคิดเห็นต่อคนหมู่มาก มีความกล้าแสดงออกในการทำกิจกรรม มีวิธีการทำงานเป็นขั้นตอนกับคนในกลุ่ม

## 2. ได้รับความสนุกสนานหรือไม่ พอใจหรือไม่ อย่างไร

- พอใจ คือ เราได้รับความรู้
- พอใจ สนุกดี แต่อยากให้มีการประกอบไปด้วย เช่น วันนี้เครียดพอสมควร ควรให้มีท่า

### ประจำกลุ่ม

- รู้สึกสนุกสนาน และพอใจ เพราะได้ทั้งความสนุกและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน
- สนุกสนานและพอใจกับกิจกรรมดังกล่าว
- ได้รับความสนุกสนานมาก พอใจมากที่ได้ทำกิจกรรม และได้พบเพื่อนใหม่ต่างคณะ การ

### ทำกิจกรรมไม่ตั้งใจ

- สนุกสนานน้อยไปนิดนึง แต่พอใจ
- ไม่สนุกเท่าไร เพราะทำแต่วิชาการมากกว่า รู้สึกเครียดเหมือนกัน
- วันนี้ค่อนข้างไม่สนุกเลย เพราะได้แต่นั่งคิดแก้ปัญหาที่อาจารย์นำมา
- วันนี้ไม่ค่อยสนุกเท่าไร เพราะไม่มีกิจกรรมบันเทิง ได้แต่นั่งทำงานเป็นกลุ่ม รู้สึกไม่

### กระตือรือร้นเท่าที่ควร

- ไม่สนุกเท่าไรแต่พอใจ เพราะส่วนมากจะมีเนื้อหาวิชาการเน้นการให้ความรู้ และสามารถ

นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความรู้ และได้รับอย่างมา

## 3. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- ขอให้ดำเนินกิจกรรมแบบนี้ต่อไป
- การทำกิจกรรมในวันนี้มีความสนุกและเหมาะสมดี
- ควรมีสันทนาการมากกว่านี้ เพราะวันนี้อภิปรายกลุ่มเกือบทั้งวัน
- ควรมีกิจกรรมเสริมบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ควรให้ได้รับกิจกรรมเหมือน ๆ กันทุกคน เช่น สลับสับเปลี่ยนกันบ้าง
- ควรมีกิจกรรมบันเทิงแทรกด้วย จะทำให้รู้สึกไม่เบื่อ และอยากเข้าร่วมกิจกรรม
- อยากมีกิจกรรมคั่นกับวิชาการ จะได้ไม่เซ็ง ไม่ง่วง เพราะบางครั้งง่วงมาก อยากให้มีช่วง

### บันเทิงช่วงวิชาการผสมกันไป

- อยากให้นำเกมเข้ามาเล่น ร้องเพลงสนุก ๆ มีกิจกรรมสันทนาการมากขึ้น และให้ความรู้

### มากขึ้น ทุกอย่างก็ดี

- ใช้เวลามากเกินไป เพราะจะทำให้ติดขัด ไม่มีสมาธิ

**วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546**

- 8.30 - 9.30 น. - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การสร้างความเข้าใจ (เวลา 60 นาที)
- 9.30 - 12.00 น. - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 150 นาที)
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.30 น. - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 90 นาที)
- 14.30 - 14.45 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 14.45 - 16.15 น. - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 3 (เวลา 90 นาที)
- 16.15 - 16.45 น. - POST

## รายงานผลจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กลุ่ม B วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

### 1. นิสิตได้รับความรู้เรื่องอะไรบ้าง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

- นำไปใช้ในการเลือกซื้อสินค้าที่ต้องการในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพตรงตามความต้องการ
- นำไปใช้พิจารณาก่อนเลือกซื้อสิ่งของ ว่าจำเป็นหรือไม่ มีคุณภาพแค่ไหน
- ได้รับความรู้ และนำไปใช้ในชีวิต โดยใช้ในการปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข การเลือกบริโภคอาหาร
- รู้จักใช้ความคิด และรู้จักหาเหตุผล ใช้เหตุผลเลือกที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกต้อง สามารถนำไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ เพราะการแก้ปัญหาต้องใช้เหตุผลเข้าช่วย รู้จักการเลือกซื้อสิ่งของ การเลือกน้ำดื่มด้วย
- รู้จักการบริโภคด้วยปัญญา คือ รู้จักพิจารณาไตร่ตรองก่อนที่จะทำสิ่งใด หรือซื้อสิ่งใด ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง โดยพิจารณาทั้งผลดี ผลเสีย และประโยชน์ที่ได้รับ
- ได้รับประโยชน์เกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงาน และแนวทางในการคิดและตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ทำให้รู้จักคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา ซึ่งถือเป็นพื้นฐานทางการศึกษา
- ได้รับความรู้เกี่ยวกับสัตว์ และการแสดงความคิดเห็นเป็นกลุ่ม ช่วยกันคิดเห็นหาคำตอบเกี่ยวกับการใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด การอนุรักษ์ธรรมชาติ การช่วยเหลือเพื่อนในสังคม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการประหยัดพลังงาน และการเป็นบุคคลที่ดีมีประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือช่วยประหยัดไฟฟ้า ในบริเวณหอพัก ถ้าไม่ใช้งานก็ปิดไฟ และใช้น้ำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ร่วมมือกันประหยัดน้ำ ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำลำคลอง
- ได้ทราบเกี่ยวกับการคิดไตร่ตรองเลือกซื้อของ และประโยชน์ของน้ำ และคุณค่าของน้ำที่เรอบางคนอาจจะลืม จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันโดยการประหยัดน้ำในหอพัก และเมื่อกลับบ้านก็นำข้อมูลที่ได้รับไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้รับรู้
- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม ขั้นตอนการทำงานกลุ่ม



- ได้รู้จักตนเอง สามารถตรวจสอบตนเองว่าเป็นคนอย่างไร สามารถแสดงออกและแสดงความคิดเห็นของตนเองให้คนอื่นทราบ

- ได้รู้จักตนเอง ว่าเราควรปรับปรุงอะไร

## 2. ได้รับความสนุกสนานหรือไม่ พอใจหรือไม่ อย่างไร

- ได้รับความสนุกสนานมาก ทำให้ได้เจอเพื่อนต่างคณะ และพอใจกับกิจกรรมมาก เพราะได้พัฒนาตนเอง

- ค่อนข้างพอใจ เพราะเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ ได้ประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

- ได้รับความสนุกสนาน พอใจ เพราะพวกพี่ให้ความเป็นกันเอง และให้ออกไปพูด ได้รู้จักเพื่อนใหม่

- พอใจกับกิจกรรมที่ทำ เพราะได้รวมกลุ่มกับเพื่อน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สนุกสนานเป็นบางครั้ง

- ภาพรวมจัดว่าดี แต่บางครั้งกิจกรรมไม่ต่อเนื่องทำให้น่าเบื่อ บางคนอาจไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเท่าที่ควร

- สนุกสนานในบางเรื่อง ส่วนมากจะเน้นการให้ความรู้ แนวคิดที่ควรจะมีปฏิบัติมากกว่าที่จะสนุกสนาน พอใจในการเข้าอบรมในครั้งนี้

- เกิดความสนุกสนานได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

- ได้รับความสนุกสนาน เพราะได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น รวมทั้งเพื่อนต่างคณะ

- ได้รับความสนุกสนาน และมีความพอใจในกิจกรรมนี้มาก คือ ทุกคนมีรอยยิ้ม มีจิตใจแจ่มใส ทำให้ทุกคนที่เข้าร่วมมีความสุขมาก

- สนุกสนานและพอใจ เพราะได้เจอเพื่อนต่างคณะน่ารัก รวมทั้งพี่ ๆ ด้วย พร้อมทั้งได้สาระต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

- ได้รับความรู้มากกว่าความสนุกสนาน แต่ก็พอใจกับกิจกรรมที่จัดขึ้น

- ได้รับความสนุกสนาน พอใจในกิจกรรมนี้ เพราะได้ความรู้และได้เล่นเกมในบางช่วงทำให้ไม่เบื่อกับกิจกรรม

- ได้รับความสนุกสนานบ้าง แต่ควรมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นการผ่อนคลายบ้าง

### 3. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- ควรมีสันทนาการคั่นกลางบ้างเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน และความกระตือรือร้น
- ควรเพิ่มกิจกรรมสันทนาการบ้าง สลับกับกิจกรรมทางวิชาการ
- ควรจะมีการเล่นเกม หรือกิจกรรมสันทนาการคั่นช่วงเวลาพัก จะได้รู้สึกไม่เครียดและเบื่อกว่า
- ควรมีการออกนอกสถานที่ หรือพาเที่ยว มีกิจกรรมสันทนาการจะได้คลายเครียด
- ในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดมาก ควรหากิจกรรมที่ให้ความบันเทิงแทรกบ้าง เพื่อที่จะไม่เครียด และสามารถคิดหาคำตอบได้เร็วขึ้น
- อยากให้มีเกมเล่นมาก ๆ และใช้เวลาให้พอดี
- ควรทำให้สนุกสนานมากกว่านี้ เพราะบางกิจกรรมทำให้ง่วงนอน
- ควรมีเพลงหรือเกมคั่นรายการบ้าง เพราะจะทำให้ทุกคนมีความกระตือรือร้น อยากที่จะทำกิจกรรมต่อไป
- อยากให้ลดช่วงเวลาในการทำกิจกรรมลงจาก 4 วันเป็น 2 วัน และนำกิจกรรมมาก ๆ มาทำในเวลาอันสั้น
- กิจกรรมยาวนานมาก ควรจัดประมาณ 2 วัน จะทำให้ไม่เบื่อ
- ควรจัดกิจกรรมนี้เป็นประจำ และอยากให้เพื่อนเข้าร่วมกิจกรรมนี้มาก ๆ
- กิจกรรมทุกอย่างทำได้ดีมาก แต่ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้มีผู้เข้าร่วมเยอะๆ
- อยากให้มีกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มมากกว่านี้
- ไม่มี กิจกรรมนี้เหมาะกับโครงการนี้ ทำให้เยาวชนได้รับความรู้เรื่องการค้าเงินชีวิตอย่างมี

คุณค่า

#### วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

- |                  |  |
|------------------|--|
| 8.30 - 9.30 น.   | - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การสร้างความเข้าใจ (เวลา 60 นาที) |
| 9.30 - 12.00 น.  | - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 150 นาที)                     |
| 12.00 - 13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน                               |
| 13.00 - 14.30 น. | - กิจกรรมพัฒนาเจตคติ (เวลา 90 นาที)                      |
| 14.30 - 14.45 น. | - พัก  |
| 14.45 - 15.15 น. | - POST   |

## รายงานผลจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กลุ่ม C วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

### 1. นิสิตได้รับความรู้เรื่องอะไรบ้าง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

- การที่เราจะคบหรือรู้จักใครสักคน เราต้องเปิดใจยอมรับ และแสดงตัวของเราให้เขาเห็น ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะได้รู้จักกัน เป็นการเปิดใจยอมรับกัน
- รู้จักเข้ากลุ่ม ทำงานเป็นทีม สามารถวางแผนในการทำงานเป็นกลุ่มได้
- การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น นำไปใช้ในการคบเพื่อน
- กิจกรรมตอนเช้า สามารถนำความรู้ที่ได้ให้กับคนอื่น เพื่อน ญาติ กิจกรรมตอนบ่าย นำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้
- ได้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ การทำงานเป็นกลุ่ม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการประยุกต์ใช้กับกิจกรรมต่าง ๆ
- การวางแผนในการทำงานหรือปรับปรุงตนเอง การใช้ชีวิตอยู่กับคนในสังคมว่าเราควรทำอย่างไร
- ได้รู้จักการดำเนินชีวิต และวิธีแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถนำหลักการที่ได้ไปใช้ในเรื่องเรียน

### 2. ได้รับความสนุกสนานหรือไม่ พอใจหรือไม่ อย่างไร

- พอใจ สนุกดี เพลิดเพลิน ไม่เครียด
- ได้รับความสนุกสนานและพอใจอย่างมาก เพราะทำให้เกิดแง่คิดดี ๆ หลายอย่าง ไม่ทำให้เครียด มีความสบายใจ ทำให้อยากมาในวันพรุ่งนี้อีก
- มีความพอใจกับกิจกรรม วันนี้ได้รับความสนุกสนานและสอดแทรกความรู้ด้วย
- ได้รับความสนุกสนานพอใจมาก
- สนุกสนาน แต่ไม่ค่อยพอใจมาก เพราะกิจกรรมไม่เข้ากับบรรยากาศ เพราะการแต่งกายไม่สะดวก การเล่นเกมบางอย่างดูเด็ก ๆ เฉื่อย ๆ ไม่ค่อยสนุก

### 3. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- มีความสนุกสนาน บวกกับความรู้ เป็นกิจกรรมที่ลงตัวอยู่แล้ว ไม่ต้องปรับปรุงอะไร
  - จัดกิจกรรมได้ดี แต่อยากให้เวลาในการทำกิจกรรมลดลงหน่อย
  - ใช้เวลาให้น้อยลง
  - ควรจะมีเกมเพิ่ม
  - อยากให้มีสันทนาการเพิ่มขึ้น ให้มีเวลาพักนานกว่านี้
- 

#### วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

- |                  |  |
|------------------|--|
| 8.30 – 12.00 น.  | - กิจกรรมกลุ่ม                                 |
| 12.00 – 13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน                     |
| 13.00 – 14.45 น. | - พักรอการเข้ากิจกรรม                          |
| 14.45 – 16.15 น. | - การพัฒนาจิตแกร่ง กิจกรรมที่ 3 (เวลา 90 นาที) |
| 16.15 – 16.45 น. | - POST   |

## รายงานผลจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กลุ่ม D วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

### 1. นิสิตได้รับความรู้เรื่องอะไรบ้าง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

- ความรู้เรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น วิทยาศาสตร์ การออกแบบสัญลักษณ์ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการปรับปรุงตนเองด้านการเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น รู้จักการประมาณตนว่าไม่ควรตั้งความหวังให้สูงหรือต่ำเกินไป
- ได้เพื่อนเพิ่ม รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และการเสียสละ รู้จักการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม
- ในการทำงานบางครั้งเราก็ต้องเป็นผู้นำ และผู้ตาม ควรจะโอนอ่อนผ่อนตามกัน ในการทำงานเป็นกลุ่มเราต้องรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- รู้จักเปิดใจให้กว้างเข้าไปทำความรู้จักกับเขาก่อน
- ควรตั้งความหวังก่อนที่จะทำอะไรนั้นจะทำให้เรามีกำลังใจ และพยายามก้าวต่อไปให้ถึง
- มีความสามัคคีกัน การจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
- การร่วมกันทำงานกลุ่ม การมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหา การคิดว่าตนเองควรตั้งความหวังในชีวิตให้สูง เพื่อที่จะสามารถก้าวไปทำให้ประสบความสำเร็จได้
- รู้จักการเปิดใจที่จะคุยกับผู้อื่น รู้จักการคาดหวังที่เป็นไปได้ ไม่มุ่งหวังอะไรต่ำเกินไป ได้ทดสอบตนเองเรื่องความจำ การคิดหาเหตุผล
- ได้รู้จักการวางแผนเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะเรื่องใช้จ่ายเงิน การใช้โทรศัพท์ การซื้อเสื้อผ้า การซื้ออาหาร รู้จักจัดตารางชีวิตใหม่ เพื่อที่เราจะได้ใช้เงินไม่สุรุ่ยสุร่าย รู้จักบริหารเวลาเพื่อให้เราเข้ากับสังคมได้ดี ทำให้เราสำนึกในส่วนของผู้มีพระคุณ ที่เรามีเงินใช้จ่ายในแต่ละวัน ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น
- การมีความสามัคคีในหมู่คณะ และการแก้ไขปัญหาค่าต่าง ๆ ทำให้ได้ฝึกคิดอย่างรอบคอบก่อนที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างภูมิใจ และมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

## 2. ได้รับความสนุกสนานหรือไม่ พอใจหรือไม่ อย่างไร

- พอใจ เพราะได้ใช้เวลาว่างในวันหยุดอย่างสนุกสนาน และได้รับความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่เสียเงินค่าอาหารตอนกลางวัน

- พอใจรุ่นพี่ให้ความเป็นกันเองมาก สนุกสนาน
- สนุกสนาน และพอใจ เป็นกิจกรรมที่ไม่เครียด และเน้นเราเป็นศูนย์กลาง
- พอใจมาก ได้รู้ถึงการทำงานเป็นกลุ่ม สนุกสนานดี รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น เครียดก็ผ่อนคลาย

คลายจากการวาดรูป

- สนุกสนาน พอใจ พี่ ๆ น่ารัก

## 3. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้บ่อย ๆ อาหารอร่อย ขนมอร่อย
- ควรเตรียมพร้อมก่อนทำกิจกรรม ให้พี่เตรียมอุปกรณ์ให้พอและครบถ้วน
- ควรมีเกมหรือเพลงแปลก ๆ กว่านี้
- การทำกิจกรรมน่าจะมีกิจกรรมมากกว่านี้ มีสินทนการมาก ๆ
- อยากให้มีกิจกรรมสินทนการมากกว่านี้ เช่น เดิน จำ เป็นต้น
- ควรใช้วันเวลาให้มากกว่านี้ และออกนอกสถานที่บ้าง

### วันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2546

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 8.30 – 12.00 น.  | - กิจกรรมกลุ่ม             |
| 12.00 – 13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 14.45 น. | - กิจกรรมกลุ่ม             |
| 14.45 – 15.15 น. | - POST                     |

## รายงานผลจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กลุ่ม A

วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

### 1. นิสิตได้รับความรู้เรื่องอะไรบ้าง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

- ได้รู้จักการวางแผนแก้ปัญหา มองสาเหตุต่าง ๆ และหาทางออกได้ ได้รู้จักคิดว่าเหตุที่เราทำนั้นมีคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมมากเพียงใด ควรเลือกสิ่งใด รู้จักมองว่าควรเลือกอะไรให้เหมาะสม ควรทานอาหารให้ครบห้าหมู่ สามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

- ได้รู้จักวิธีคิดหาสาเหตุของปัญหา ข้อดี ข้อเสีย และวิธีแก้ไข ได้รับรู้ถึงอาหารหลัก 5 หมู่ที่เรากินในแต่ละวัน ซึ่งเราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันต้องได้เจอกับปัญหา เมื่อเรามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการแก้ปัญหา เราก็จะหาทางแก้ไขนั้นได้ตรง ถูกต้องและรวดเร็ว

- ได้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา และวิธีการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้เวลา การใช้เงิน นำไปใช้ประโยชน์ คือ เขียนรายรับรายจ่ายในการใช้จ่าย และเวลาอยู่หอพักช่วยกันประหยัดไฟฟ้า

- ได้ความรู้เรื่อง การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การพิจารณาข้อดีข้อเสีย และการคิดแก้ปัญหา ได้ความรู้ในการรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่

- ได้ความรู้ในการคิดแก้ไขปัญหามนุษย์ในรูปแบบ และการเลือกสิ่งที่ต้องการตามเหตุผล โดยสามารถนำไปใช้ในการคิดก่อนการตัดสินใจต่าง ๆ

- การใช้ความคิดหาเหตุปัจจัย ถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

- ได้รู้ถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และวิธีการแก้ปัญหา โดยสืบสาวเหตุปัจจัย มีประโยชน์สามารถนำไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยการรู้จักคิดเป็นขั้นตอน มีเหตุผล

### 2. ได้รับความสนุกสนานหรือไม่ พอใจหรือไม่ อย่างไร

- สนุกสนาน พอใจ คือได้เข้าร่วมและฝึกตนเองให้มีความคิดละเอียดขึ้นมาอีก

- สนุกบ้าง และพอใจมาก ได้ความรู้มาก ทำให้รู้จักคิด

- รู้สึกไม่น่าเบื่อมาก เพราะมีกิจกรรมบันเทิงไม่ทำให้เครียด

- ได้ความรู้ และความสนุกสนาน พอใจเพราะได้ความรู้และได้รู้จักเพื่อนต่างคณะ

- ก็ค่อนข้างพอใจ เพราะวันนี้กิจกรรมไม่เครียดเท่าไร เพราะมีการสอดแทรกสันทนการ

### 3. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- กิจกรรมที่ผ่านมามีทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่ดี มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียนด้วย เหมือนเป็นการทบทวนบทเรียนอีกครั้ง อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก
- ควรมีเกมมากขึ้น ร้องเพลงสนุก ๆ ได้มีสันตนาการให้มีส่วนร่วมทุกคน
- อยากให้มีการสอดแทรกสันตนาการ ประมาณ 5 นาที ก่อนจะเข้ากิจกรรมทางวิชาการ โดยให้มันสนุก ๆ

#### วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 น.  | - กิจกรรมแก้หรือเทียบ (เวลา 90 นาที) |
| 10.30 – 10.45 น. | - พัก                                |
| 10.45 – 12.00 น. | - กิจกรรมกระจกสองด้าน (เวลา 75 นาที) |
| 12.00 – 13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน           |
| 13.00 – 14.30 น. | - กิจกรรมนักสืบ (90 นาที)            |
| 14.30 – 14.45 น. | - พัก                                |
| 14.45 – 16.00 น. | - กิจกรรม Sim City (เวลา 75 นาที)    |
| 16.00 – 16.20 น. | - POST                               |
| 16.20 – 17.00 น. | - วางแผนการพัฒนาตนเอง                |



**รายงานผลจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กลุ่ม B**  
**วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546**

**1. นิสิตได้รับความรู้เรื่องอะไรบ้าง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร**

- ใช้ความคิด หาเหตุผล ได้ฝึกการทำงานกลุ่ม ได้สรุปปัญหาสาเหตุและวิธีการแก้ไข
- ได้รับความรู้เรื่องการพิจารณาเลือกสิ่งที่ต้องการตามคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ได้รับความรู้เรื่องการคิดแก้ปัญหาตามเหตุปัจจัย และการคิดแบบแก้ปัญหา ได้รับความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร
- จากกิจกรรมที่ทำวันนี้ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการคิดแท้คิดเทียม การสืบสาวหาสาเหตุ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การคิดก่อนที่จะทำอะไร การคิดถึงสาเหตุของปัญหา และวิธีแก้ไข
- ทุกปัญหามีวิธีแก้ไข มีทางออก เราต้องหาสาเหตุของปัญหา และวิธีแก้ไขที่ดีที่สุด มองปัญหาทั้งทางบวกและทางลบ
- ได้รู้ถึงปัญหา และข้อดีข้อเสียของปัญหา และได้เข้าร่วมกันหาทางออก นำไปแก้ไขเกี่ยวกับการเรียน ก็สามารถหาทางออกได้
- ได้รับแนวทางในการแก้ปัญหา หาสาเหตุของปัญหา และสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และตรงตามเป้าหมายที่กำหนด
- เวลารับประทานอาหาร หรือซื้อสิ่งของ เราควรคำนึงถึงคุณค่าของมัน คือ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ซึ่งเราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยนำหลัก คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม การสืบหาเหตุปัจจัย ไปพิจารณาว่าควรทำหรือไม่ควรทำ
- ได้รู้จักวิธีการคิด การหาสาเหตุของปัญหา และวิธีแก้ปัญห และรู้จักวิธีการเลือกรับประทานอาหาร

**2. ได้รับความสนุกสนานหรือไม่ พอใจหรือไม่ อย่างไร**

- พอใจกับกิจกรรม เพราะสามารถทำให้เราได้รับความรู้เพิ่มขึ้น
- ได้รับความสนุกสนานพอสมควร และพอใจกับการทำกิจกรรม
- วันนี้ได้รับความสนุกสนานมาก พอใจมาก เพราะมีกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานหลายช่วงเวลา พี่ ๆ น่ารัก

- มีความสนุกสนานมาก เพื่อนตลกดี และทุกคนมีรอยยิ้มที่สดใส รู้สึกมีความพอใจมาก  
อยากให้มีโอกาสทำกิจกรรมนี้อีกในเทอมต่อไป เพราะจะได้ให้รุ่นน้องได้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ได้รับความ  
สนุกสนาน และพอใจที่มีกิจกรรมดี ๆ

### 3. มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- ควรให้กิจกรรมที่เยอะกว่านี้
- ควรมีความสนุกสนานเพิ่มขึ้นกว่านี้ เพราะยังง่วงนอนอยู่
- ควรมีส่วนของการเพิ่มขึ้นอีก เพื่อกระตุ้นให้นิสิตกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
- น่าจะมีส่วนของการเพิ่มขึ้นมากกว่านี้ เพราะการรวมกลุ่มบางครั้งก็ทำให้ง่วง
- ควรมีเกมให้มากกว่านี้ และออกนอกสถานที่
- อยากให้มีส่วนของการแทรกกิจกรรมวิชาการ
- อยากให้มีกิจกรรมส่วนของการ คือ แบ่งวิทยากรออกเป็นกลุ่ม ๆ และให้นิสิตเข้าฝึกตาม  
ฐานต่าง ๆ ทุกคน ทุกกลุ่มจะได้ทำกิจกรรมเหมือน ๆ กัน
- กิจกรรมบางช่วงไม่ต่อเนื่อง บางช่วงน่าเบื่อ ควรปรับปรุงกิจกรรมให้น่าสนใจกว่านี้

#### วันอาทิตย์ที่ 21 กันยายน 2546

- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 น.  | - กิจกรรมแก้หรือเทียบ (เวลา 90 นาที) |
| 10.30 – 10.45 น. | - พัก                                |
| 10.45 – 12.00 น. | - กิจกรรมกระจกสองด้าน (เวลา 75 นาที) |
| 12.00 – 13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน           |
| 13.00 – 14.30 น. | - กิจกรรมนักสืบ (90 นาที)            |
| 14.30 – 14.45 น. | - พัก                                |
| 14.45 – 16.00 น. | - กิจกรรม Sim City (เวลา 75 นาที)    |
| 16.00 – 16.20 น. | - POST                               |
| 16.20 – 17.00 น. | - วางแผนการพัฒนาตนเอง                |

