**ผลการใช้ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร**

ศรัณภัสน์ แวกโกเนอร์1, จักกฤษณ์ โปณะทอง2

1สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, โทรศัพท์ 0876455225

2สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, โทรศัพท์ 0814415465

1e-mail: [rathsweet3@gmail.com](mailto:rathsweet3@gmail.com)

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1 ห้องเรียน นักศึกษาจำนวน 30 คน ใช้เป็นกลุ่มกรณีศึกษา ดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียว มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร แบบทดสอบคุณภาพขีวิต และแบบประเมินความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า ที (t-test for Dependent Samples)

ผลการวิจัย พบว่า

1) นักศึกษา มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2) การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยรวมและเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมาก

**คำสำคัญ:** กรณีกศึกษา, นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร, ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของ

นักศึกษา

**The effect of using training packages to enhance quality of life of students. Rajabhat University In Bangkok: A cast study of Phranakhon Rajabhat University**

Saranpath Waggoner 1, Chakrit Ponathong 2

1 Educational Administration and Management Program Srinakharinwirot University, Tell 0876455225

2 Educational Administration and Management Program Srinakharinwirot University, Tell 0814415465

1e-mail : [rathsweet3@gmail.com](mailto:rathsweet3@gmail.com)

**Abstract**

The purposes of this research were 1) to compare the average before and after using the training packages to enhance the quality of life of Rajabhat University students in Bangkok: A cast study of Phranakhon Rajabhat University. 2) To study the satisfaction of the students who received the training as well packages to enhance quality of life of students. Rajabhat University In Bangkok.

The samples used were students. Phranakhon Rajabhat University, 2nd year, 1st semester, academic year 2019, consisting of 1 classroom, consisting of 30 people, used as a case study group. Using simple random sampling, the experiment was carried out using a single group research method. Tested before and after the experiment (One Group Pretest - Posttest Design). The research instruments consisted of Training packages to enhance the quality of life for students Rajabhat University In Bangkok Life quality test And the satisfaction assessment form The data was analyzed by using mean, standard deviation and t-test for dependent samples.

The research results found that:

1) Students have higher average scores after participating in training activities than before participating in training activities. Significantly at the .05 level

2) Assessment of satisfaction with the training for enhancing the quality of life of students overall and on each side at a high level.

**Keywords:** A cast study, students. Rajabhat University In Bangkok, training packages to enhance quality of life

**บทนำ**

ผลจากแนวทางการพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัย (Modernization) ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่สังคมไทยอย่างมากในทุกด้าน ในการพัฒนาประเทศนั้น มนุษย์ถือเป็นทรัพยากรที่มีค่า ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพที่ดีถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาประเทศ และผลการพัฒนา 23 ปี   
ที่ผ่านมาว่า “ เศรษฐกิจดี สังคมมีปัญหา การพัฒนาไม่ยั่งยืน” (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544) ดังนั้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ในแนวคิดที่ยึด “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวมและให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนทีสมดุลทั้งด้านตัวคน สังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างระบบบริหารภายในที่ดีให้เกิดขึ้นในทุกระดับอันจะทำให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนที่มีคนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง (อภิชัย พันธเสน, 2560)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี จะต้องอาศัยกระบวนการทางการศึกษาที่ต่อเนื่อง ดังระบุไว้ในร่างพระราชบัญญํติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (มาตรา 34) กำหนดให้คณะกรรมการการอุดมศึกษา จัดทำมาตรฐานการอุดมศึกษาที่สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของชาติ ว่า “การศึกษาระดับอุดมศึกษามุ่งพัฒนาความเจริญงอกงามทางสติปัญญาและความคิดเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ มุ่งสร้างสรรค์กำลังคนในระดับวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง เพื่อพัฒนาประเทศ และมุ่งพัฒนาคนให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม ความรู้และความเข้าใจในศิลปวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอันมีคุณค่าแก่บุคคลและประเทศชาติ ยูเนสโก (UNESCO, 1978) และ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1995) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล โดยแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ 1.ด้านร่างกาย   
2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม

โดยทั่วไปนิสิตและนักศึกษาในระดับอุดมศึกษานิสิตนักศึกษาจะมีอายุระหว่าง 17 - 22 ปี เป็นผู้กำลังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ดังที่ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2526) ที่กล่าวถึงนักศึกษาระดับอุดมศึกษาว่า เป็นวัยที่มีพลังกายและพลังความคิด ที่จะสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ อย่างดี โดยเฉพาะวัย 18-19 ปี เป็นวัยที่นักจิตวิทยาพัฒนาการเชื่อว่าสมองได้รับการพัฒนาถึงขีดสูงสุด คือ วัยที่จะเปลี่ยนแปลง ดังนั้น การศึกษาระดับอุดมศึกษาจึงต้องรับผิดขอบต่อการพัฒนาสมองของชาติในระดับนี้ ด้วยความตั้งใจและระมัดระวังที่สุด อาจกล่าวได้ว่าภารกิจหลักที่สำคัญของสถาบันอุดมศึกษา คือ มีหน้าที่รับผิดชอบในการสร้างคนให้มีความรู้ความสามารถในวิชาการขั้นสูงที่พร้อมจะรับผิดชอบในหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย และสามารถนำความรู้ความคิดมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนสร้างบุคลิกภาพ พัฒนานิสัย และพฤติกรรมของนักศึกษาให้พร้อมที่จะเป็นคนที่สมบูรณ์ มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถอยู่และทำงานร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และพร้อมที่จะสร้างสรรค์ประเทศให้เจริญก้าวหน้า หรือโดยอีกนัยหนึ่งก็คือ การสร้างคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากสภาพปัญหาในปัจจุบัน พบว่าคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย หรือผู้ใหญ่ในวัยต้น เป็นวัยที่ยังมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตน้อย เป็นวัยที่ต้องปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ อีกมากมาย และอีกประการหนึ่ง นักศึกษายังไม่มีรายได้ ต้องพึ่งพาอาศัยบิดามารดา หรือญาติพี่น้องในด้านค่าใช้จ่ายในการศึกษา จึงทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล และเกิดปัญหาขึ้นในปัจจุบัน (สำเนา ขจรศิลป์, 2537) และจากการสัมภาษณ์นักศึกษาและอาจารย์ผู้สอนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 (สัมภาษณ์ 14 -16 กันยายน 2561) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีปัญหาส่วนใหญ่เรื่องด้านสุขภาพร่างกาย คือ ป่วยบ่อยด้วยสภาวะอากาศที่แประปรวนตลอดเวลา ปัญหาด้านจิตใจ คือไม่มีความสุขในการเรียน เพราะมีความเครียดในเรื่องส่วนตัวและเรื่องอื่นๆ ปัญหาด้านสังคมคือไม่สามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ เพราะความหลากหลายทัศนคติ และปัญหาด้านค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอปัญหาเรื่องการเดินทางมาสถานศึกษาไม่เอื้ออำนวย เพราะมีจราจรคับคั่งทุกวัน และปัญหาด้านครอบครัว ที่มีพ่อแม่อย่าร้าง เมื่อมีปัญหาไม่สามารถปรึกษาครอบครัวได้ และสอดคล้อง กับงานวิจัยของ (บังอร ศรีวรรณและ คณะ, 2542) ที่ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการเรียน ร้อยละ 47.0 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุขศรี สงวนสัตย์, 2552) ที่ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคธัญญบุรี พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเรื่องอาหารและโภชนาการ ไม่ถูกสุขลักษณะสภาพแวดล้อมในโรงอาหาร ความสะอาดและรวมไปถึงสุขภาพร่างกายของนักศึกษาด้วย

จากสภาพปัญหาเบื้องต้น พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตกรุงเทพ มหานคร มีปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต เช่น ผลการเรียนไม่เป็นที่น่าพอใจ และมีปัญหาด้านร่างกายจิตใจ ที่มีภาวะความเครียดเรื่องการเรียน การคบเพื่อน และเวลาเกิดปัญหาไม่สามารถปรึกษาผู้ปกครอง และเงินไม่พอใช้ ปัญหาการเดินทางไม่สะดวก จากข้อมูลการสัมภาษณ์นักศึกษา พบว่า นักศึกษา ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านสัมพันธภาพสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านครอบครัว ด้านค่าใช้จ่าย รวมทั้งหมด 8 ด้าน ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสาเหตุที่พบมาที่สุดก็คือ ด้านสังคม การคบเพื่อนไม่ดี ทำให้การเรียนตกต่ำ พากันเที่ยวกลางคืนและดื่มสุรา และเสพยาเสพติด รวมไปถึงค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ ทำให้ไม่อยากไปเรียน และปัญหาด้านครอบครัว ไม่สามารถปรึกษาหารือกับครอบรัวเวลามีปัญหา เก็บกด และสภาวะทางจิตใจไม่ดี ทำให้สุขภาพมีปัญหาเช่นกัน ปัญหาที่สำคัญอีกประการ คือ สภาวะความไม่มั่นคงทางด้านจิตใจ เช่น ไม่มีความสุขในการเรียน เนื่องจากการแข่งขันเพื่อให้ได้คะแนนสูงสุด ความเครียดและเหนื่อยล้าที่ต้องรับผิดชอบกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัยพร้อมๆ กับการเรียน มีเจตคติทางลบและสัมพันธภาพต่ออาจารย์และเพื่อนๆก็ตกต่ำไปด้วยซึ่งส่งผลให้สภาพจิตใจของนักศึกษาไม่พร้อมต่อการศึกษาในภายภาคหน้า

ในปัจจุบันสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งได้พยายามจัดประสบการณ์การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับนักศึกษาทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก การบริการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการในมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้มีความสุขในรั้วมหาวิทยาลัย อันจะส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ดี สอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ 5 ประการ ได้แก่ ความรู้ ทักษะการคิด ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการวิเคราะห์และการสื่อสารและการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546) ดังนั้น วิถีทาง  
ที่จะไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตนั้น จะต้องอาศัยการปรับตัวในด้านต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิต ลาซารัส   
(Lazarus. 1969,) กล่าวไว้ว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวและพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคม อย่างไรก็ตามการส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักปรับตัวและพฤติกรรมของตนเองนั้น ต้องอาศัยการเข้ามามีส่วนร่วมเป็นภาคีเครือข่ายในการจัดการศึกษาของหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ด้วยการจัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบตามแนวของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เช่น การจัดแหล่งเรียนรู้ตามอัธยาศัย กิจกรรมสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมและการฝึกอบรม เป็นต้น ดังนั้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามธรรมชาติและต็มตามศักยภาพต้องเน้นทั้งความรู้คุณธรรม การจัดกระบวนการเรียนรู้ยังต้องส่งเสริมผู้สอนและผู้เรียนได้เรียนรู้พร้อมกันจากสื่อและแหล่งวิทยาการประเภทต่างๆ การจัดการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยการประสานความร่วมมือจากชุมชนรวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานและการจัดตั้งแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตทุกรูปแบบ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544) จากความสำคัญของคุณภาพชีวิตและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการพัฒนาชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร อันเป็นกลุ่มบุคคลซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร

**สมมติฐานการวิจัย**

1. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร หลังการฝึกอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม

2. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

**การทบทวนวรรณกรรม**

**แนวความคิดที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**

ยูเนสโก (Unesco. 1978: 7) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการมี การอยู่อย่าง มีความสุข   
มีความพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่เป็นส่วนสาคัญมากของบุคคล

เลวิส (Lewis. 1982: 9) ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับที่บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน   
มีความมุ่งหมายในชีวิต และมีความวิตกกังวลน้อยที่สุด

เฟอร์แรนส์ (Ferrans, 1992) ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกมีความสุข   
(Sense of Well-Being) ซึ่งมีผลมาจากความรู้สึกพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจในแต่ละด้านของชีวิตที่มีความสาคัญต่อบุคคลนั้น ๆ

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2550) ได้อธิบายไว้ว่า ความสุขที่เป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกหรือทั่ว ๆ ไปใช้คำว่า “ความอยู่ดีมีสุข” หรือ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งเป็นรูปธรรม และวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) ดัชนีที่ใช้ในปัจจุบันเป็นการวัดองค์ประกอบความสุขจากปัจจัยภายนอก เช่น สุขภาพ ระดับการศึกษา การทางาน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สภาพครอบครัว ความเป็นอยู่สภาพความเป็นอยู่ในชุมชน

องค์การสหประชาชาติ (วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ, 2544) มีแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต 9 องค์ ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการบริโภคอาหาร 3) ด้านการศึกษา 4) ด้านอาชีพและสภาพของงานที่ทำ 5) ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย 6) ด้านหลักประกันทางสังคม 7) ด้านเครื่องนุ่งห่ม 8) ด้านสถานที่พักผ่อนและเวลาพักผ่อน และ 9) ด้านสิทธิมนุษยชน

**ปัจจัยที่ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี**

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดปัจจัยสำคัญของคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไปว่า ควรประกอบด้วยปัจจัยสำคัญของคุณภาพชีวิต 6 ด้าน คือ (กัญจนพร อ่วมสำอางค์, 2547)

1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพละกำลัง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อนรวมทั้งการรับรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนและการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล เป็นต้น

3) ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล (Level of Independence) คือ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่พึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

4) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

5) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าตนมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าตนได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

6) ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality/Religion/Personal Beliefs) คือ การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดาเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิต-วิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำรงชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

**การศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**

สุขศรี สงวนสัตย์ (25521) ได้กล่าวใน กิจกรรมแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า นักการศึกษา นักปราชญ์ นักคิด นักบริหาร ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เรียน ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะการเป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข สรุปสาระสาคัญ ดังนี้

คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย มีความเอื้อเฟื้อ เกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ประหยัด มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย เคารพความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

คนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดาเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่งหรือรอบด้าน หรือมีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน เช่น ความสามารถด้านคณิตศาสตร์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถด้านภาษา ดนตรี กีฬา มีภาวะผู้นา รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ เป็นต้นเป็นคนทันสมัย ทันเหตุการณ์ ทันโลก ทันเทคโนโลยี มีความเป็นไทย สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และทาประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติได้

คนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพกายและใจดี เป็นคนร่าเริง แจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักต่อทุกสรรพสิ่ง ปลอดพ้นจากการตกเป็นทาสของอบายมุข

การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ท่ามกลางสภาพสังคมปัจจุบันนับเป็นสิ่งยากยิ่ง โดยเฉพาะในยุคที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม เทคโนโลยี ส่งผลกระทบโดยตรง และโดยทางอ้อมต่อการดำเนินชีวิตของคน ทุกเพศ ทุกช่วงวัยของชีวิต ปัญหาสังคมได้ทวีความซับซ้อน รุนแรงขึ้นทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการมีค่านิยมฟุ้งเฟ้อ การเลียนแบบ การแพร่ระบาดของสารเสพติด การก่ออาชญากรรม การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย ความอ่อนไหวทางจิตใจ ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุสาคัญ คือ บุคคลไม่รู้จักตนเองและสภาพแวดล้อมที่ดีพอ ขาดทักษะการคิดตัดสินใจแก้ปัญหา และไม่สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งจำเป็นที่สถานศึกษาต้องใช้กระบวนการแนะแนวเป็นกลไกสาคัญในการป้องกันช่วยเหลือ ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนตั้งแต่เยาว์วัย เพราะจุดมุ่งหมายของการแนะแนวเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างเสริมผู้เรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา รู้จักคิดตัดสินใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการศึกษาต่อ และพัฒนาตนสู่โลกอาชีพ และการมีงานทำ รวมทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น การแนะแนวจึงมีบทบาทสาคัญยิ่งต่อการพัฒนาคนโดยองค์รวม ทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตใจ ให้เป็นบุคคลที่สามารถบูรณาการ ความคิด ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม และเทคโนโลยีเข้าสู่วิถีชีวิตคนไทยได้อย่างเหมาะสม

**ความสำคัญและความจำเป็นของการฝึกอบรม**

สมเกียรติ พ่วงรอด (2544) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่ใช้ในการพัฒนาศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ทันสมัยและทันเหตุการณ์ อันนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของบุคคลหรือการพัฒนาองค์กร ข้อสรุปดังกล่าวนี้สอดคล้องกับ สุภาพร พิศาลบุตร (2542) ที่ได้สรุปความหมายของการฝึกอบรมไว้ดังนี้

1. เป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กรจึงนับว่าเป็นกระบวนการหนึ่งของการพัฒนาองค์กร

2. การฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์สำคัญ 3 ประการคือ 1) เพิ่มพูนความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ

2) เพิ่มพูนทักษะหรือความชำนาญในการปฏิบัติงาน และ 3) เปลี่ยนแปลงเจตคติและพัฒนานิสัยการทำงานให้ถูกต้องเหมาะสม

3. เป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาความสามารถและประสิทธิภาพของบุคคล เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถพัฒนางานในหน้าที่รับผิดชอบให้เกิดประสิทธิผลต่อหน่วยงานหรือความสัมฤทธิ์ผลขององค์กร

**องค์ประกอบของชุดฝึกอบรม**

นิพนธ์ ศุขปรีดี (2537) กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดฝึกอบรม ได้ดังนี้

1. คู่มือการฝึกอบรม ในชุดฝึกอบรมที่ดีจะต้องมีคู่มือการใช้ และบํารุงรักษาชุดฝึกอบรม สื่อ กิจกรรมและการประเมินการฝึกอบรม

2. สื่อในชุดฝึกอบรมเป็นองค์ประกอบสําคัญของชุดฝึกอบรมซึ่งจะเป็นเครื8องมือของ ผู้ให้การฝึกอบรมใช้เป็นคู่มือในการวางแผนการฝึกอบรม ทําให้ทราบถึงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม การเตรียมการทั้งด้านบุคลากร วัสดุอุปกรณ์และวิธีการฝึกอบรม

3. กิจกรรมในชุดฝึกอบรมเป็นองค์ประกอบของชุดฝึกอบรมได้จัดเตรียมสื่อและวิธีการ ของการจัดฝึกอบรมไว้อยางพร้อมมูล เพื่อให้ผู้ให้การฝึกอบรม ดําเนินการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมให้ บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดฝึกอบรม

4. การประเมินในชุดฝึกอบรม องค์ประกอบในชุดฝึกอบรมเกี่ยวข้องกับการประเมินมี 2 ลักษณะคือ การประเมินผู้รับการฝึกอบรมกบการประเมินชุดฝึกอบรมเพื่อหาประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรม ไม่ว่าจะเป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้รับการฝึกอบรมและประเมินประสิทธิภาพชุดฝึกอบรม จะต้องมีวิธีการประเมินและเครื่องมือประเมิน

สรุปได้ว่า การพัฒนาชุดฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ และนำไปใช้ในการฝึกอบรมได้จริงนั้น ต้องดำเนินการอย่างเป็นมีขั้นตอน มีกระบวนการอย่างมีหลักการ และเป็นไปตามหลักวิชาการทางเทคโนโลยีการศึกษา หรือหลักการศึกษา ก็จะทำให้ชุดการฝึกอบรมและชุดการสอนที่สร้างขึ้น สามารถใช้ได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์

**วิธีดำเนินการวิจัย**

**1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1 ห้องเรียน นักศึกษาจำนวน 30 คน ใช้เป็นกลุ่มกรณีศึกษา

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1 ห้องเรียน มีนักศึกษาจำนวน 30 คน ใช้เป็นกลุ่มกรณีศึกษา

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

2.1 ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย จุดประสงค์การฝึกอบรม เนื้อหาการฝึกอบรม กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม และการวัดและประเมินผล โดยมี หัวข้อการฝึกอบรม 7 ด้าน ดังนี้ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพสังคม ด้านครอบครัว ด้านค่าใช้จ่าย ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสุขภาพร่างกาย

2.2 แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร เป็นแบบปรนัยเลือกตอบ โดยตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน จำนวน 35 ข้อ

2.3 แบบวัดความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำแนกเป็น 4 ด้าน เนื้อหาการฝึกอบรม กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม และการวัดและประเมินผล

**3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่อง**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มีการดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

3.1 ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ที่สร้างขึ้นไป นำไปดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้เชี่ยวชาญ ที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน 7 คน นำข้อเสนอแนะจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยได้มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาและภาษาตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ฝึกอบรม

3.2 แบบวัดคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และคำนวณดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปหาค่าความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้จริง

3.3 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการใช้ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร มาตรวจ สอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และคำนวณดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน จากนั้นนำไปหาค่าความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้จริง

**4. การเก็บรวบรวมข้อมูล**

4.1 การทดสอบก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัย  
ราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร โดยใช้แบบทดสอบวัดคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

4.2 ดำเนินการฝึกอบรม โดยใช้ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร

4.3 ทำแบบทดสอบหลังการฝึกอบรมโดยแบบทดสอบวัดคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร และทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร

**5. การวิเคราะห์ข้อมูล**

5.1 นำคะแนนจากแบบทดสอบวัดคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสติถิ โดยหาค่าเฉลี่ย   
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า ที (t-test for Dependent Samples)

5.2 นำผลการทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสติถิ โดยหา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ผลการวิจัย**

ตาราง 1 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร โดยรวมและรายด้าน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรม

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **คุณภาพชีวิตของนักศึกษา** | **n = 30** | | | | | |
| **Pre -test** | | **Post-test** | | **t** | **p** |
|  | **S.D** |  | **S.D** |  |  |
| ด้านที่อยู่อาศัย | 2.40 | 4.49 | 4.40 | 0.49 | -14.74 | .001 |
| ด้านจิตใจ | 2.53 | 0.57 | 4.50 | 0.50 | -13.32 | .001 |
| ด้านสัมพันธภาพสังคม | 2.57 | 0.50 | 4.47 | 0.50 | -13.71 | .001 |
| ด้านครอบครัว | 2.47 | 0.50 | 4.67 | 0.47 | -21.87 | .001 |
| ด้านค่าใช้จ่าย | 2.67 | 0.47 | 4.53 | 0.50 | -13.17 | .001 |
| ด้านสิ่งแวดล้อม | 2.53 | 0.50 | 4.50 | 0.50 | -14.99 | .001 |
| ด้านสุขภาพร่างกาย | 2.57 | 0.50 | 4.60 | 0.49 | -16.65 | .001 |
| โดยรวม | 2.53 | 0.25 | 4.52 | 0.25 | -32.50 | .001 |

จากตาราง 1 แสดงว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขต กรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร โดยรวมและรายด้าน หลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโดยรวม

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ด้าน** | **ความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม** | **n = 30** | | **ระดับความพึงพอใจ** |
|  | **S.D** |
| 1. | เนื้อหาการฝึกอบรม | 4.64 | 0.22 | มากที่สุด |
| 2. | กิจกรรมฝึกอบรม | 4.62 | 0.19 | มากที่สุด |
| 3. | สื่อการฝึกอบรม | 3.93 | 0.52 | มาก |
| 4. | การวัดและประเมินผล | 3.85 | 0.49 | มาก |
|  | รวม | 4.43 | 0.17 | มาก |

จากตาราง 2 แสดงการประเมินความพึงพอใจ ที่มีต่อการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านเนื้อหาการฝึกอบรมและด้านกิจกรรมฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด

**อภิปรายผล**

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ผ่านกระบวนการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และผ่านกระบวนการดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา จากนั้น โดยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับเนื้อหา สื่อ และกระบวนการฝึกอบรม และการจัดกิจกรรมฝึกอบรม เป็นการจัดโดยนักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาประกอบกับนักศึกษาจะต้องนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง จึงตั้งใจและทำกิจกรรมต่างๆ ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมอย่างครบถ้วน และเนื่องจากกิจกรรมฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องทำกิจกรรม ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายและสรุปร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวคิดของ จงกลนี ชุติมาเทวินทร์ (2544) ที่กล่าวว่าการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมตั้งแต่การวางแผน การดำเนินการฝึกอบรม รวมทั้งการติดตามประเมินผล ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรฝึกอบรมทำให้เกิดความกระตือรือร้น เพิ่มความมุ่งมั่นให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่จะทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น สอดคล้องกับ ธวัชชัย จิตวารินทร์ (2553) ที่พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้กระบวนการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรในท้องถิ่นสำหรับนักศึกษาระดับอนุปริญญา วิทยาลัยชุมชนพังงา ซึ่งหลังจากพัฒนาชุดกิจกรรมแล้วจึงนำไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ดีอันประกอบด้วยวงจรหรือขั้นตอนการเรียนรู้ 4 ประการ ได้แก่ 1) การสร้างสม เรียนรู้ประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม 2) การสรุปแนวคิดที่เรียนรู้เป็นนามธรรม 3) การสังเกต คิดไตร่ตรอง และ 4) การทดลองนำความรู้ ประสบการณ์ที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริง แล้วการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเป็นวงจรซ้ำๆ โดยที่ผู้เรียนไม่รู้ตัว แต่ผู้เรียนแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันในความสามารถที่จะเรียนรู้ได้ในแต่ละสถานการณ์ และสอดคล้องกับ ขวัญฤทัย ทองบุญฤทธิ์ (2559) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาด้วยชุดบทเรียน e-learning รายวิชาการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ผลการพบว่า นักศึกษาที่เรียนด้วยชุดบทเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียน จึงสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมที่เสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน

2. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความพึงพอใจต่อดชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎพระนคร อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการดำเนินกิจกรรมที่จัดเป็นขั้นตอน และมีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การเล่าเรื่อง การนำเสนอ การเล่นเกมฝึกทักษะ การทำกิจกรรมในรูปแบบการร่วมมือ การทำงานกลุ่ม การฝึกประเมินตนเอง ทำให้เกิดความรู้และทักษะ นอกจากนี้ เนื้อหาสาระในชุดกิจกรรมยังมีเนื้อหาและกิจกรรมที่ทันสมัย เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ตั้งแต่การตั้งชื่อกิจกรรม การกำหนดเนื้อหากิจกรรม และรูปแบบกิจกรรมที่น่าสนใจ ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตและการเรียน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้สึกชอบในสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมจากชุดกิจกรรม ดังที่ มิลเลท (Millet, 1954) ที่กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยทำให้งานประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจเป็นความ รู้สึกของบุคคลที่มีต่อการทำกิจกรรมในทางบวก เป็นความสุขของบุคคลที่เกิดจากการปฏิบัติ ส่งผลให้มีความกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่นและแสดงศักยภาพออกมาเต็มที่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปสุตา แก้วมณี (2560) ศึกษาพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สื่อมัลติมีเดียบูรณาการร่วมกับเครือข่าย สังคมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปี 3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต พบว่า การเรียนด้วยชุดกิจกรรม การเรียนรู้ ผู้เรียนมีระดับความพึงพอใจในระดับมาก สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ บุญศิริ อนันตเศรษฐ (2544) ที่ศึกษาวิจัยและพัฒนากระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้ในระดับมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่าเมื่อผู้เรียนที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมมีความพึงพอใจมาก เมื่อเปรียบเทียบกับการเรียนโดยการบรรยาย ดังนั้นจึงสามารถอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า ชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถสร้างความพึงพอใจให้กับนักศึกษา สอดคล้องกับ นรีภัทร ผิวพอใช้ (2555) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการรู้สารสนเทศตามลักษณะของกลุ่มผู้เรียน สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต ผลการศึกษาพบว่าระดับการรู้สารสนเทศของนักศึกษา ในภาพรวมอยู่ในระดับดี และผลการทดลองใช้รูปแบบชุดฝึกอบรมพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษามีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

**ข้อเสนอแนะ**

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร อาจารย์ผู้สอน และมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อเป็นแนวทางนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาใรการปรับปรุงตนเองให้มีคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ตลอดจนการปรับปรุงการเรียนการสอนในการจัดกิจกรรมนักศึกษา และการแนะแนวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. สถาบันการศึกษาสามารถนำชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตของตนเองในด้านที่มีปัญหาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษานักศึกษา ได้ช่วยเหลือเพื่อให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี

3. เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฎ ในเขตกรุงเทพมหานคร ควรศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเพิ่มเติมให้มีความเหมาะสมกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษาในภาคอื่นๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยติดตามผลหลังจากนักศึกษาได้สำเร็จการศึกษาไปแล้ว เพื่อติดตามดูคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระยะยาว

2. การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคราชภัฏ ในเขตกรุงเทพมหานคร เท่านั้น จึงไม่ครอบคลุมไปยังนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคอื่น ดังนั้นจึงควรไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ

**กิตติกรรมประกาศ**

ขอขอบคุณ ภาควิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**เอกสารอ้างอิง**

กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). โครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 5 ปี) กรุงเทพฯ: ม.ป.ป.

กัญจนพร อ่วมสำอางค์. (2547). การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกอง การศึกษาสงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา เขตภาคกลาง. (ปริญญานิพนธ์ มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ.

ขวัญฤทัย ทองบุญฤทธิ์. (2559, กรกฎาคม - ธันวาคม). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาดวยบทเรียน e-Learning รายวิชาวิทยาศาสตรและเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนา. สักทอง:วารสารวิทยาศาสตรและเทคโนโลยี (สทวท.). 3(2): 41 – 46.

จงกลนี ชุติมาเทวินทร์. (2542). การฝึกอบรมเชิงพัฒนา. กรุงเทพฯ: เออีฟวิ่ง.

นรีภัทร ผิวพอใช้. (กุมภาพันธ์, 2555). การพัฒนารูปแบบชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการรู้สารสนเทศ ตามลักษณะของกลุ่มผู้เรียนสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต. วารสารครุศาสตร์. 39(2): 68 – 84.

นิพนธ์ ศุขปรีดี. (2537). ประมวลสาระชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่ออสารการฝึกอบรม หน่วยที 8 – 11.

นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ธวัชชัย จิตวารินทร. (2560). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้กระบวนการแปรรูปผลผลิต

ทางการเกษตรในท้องถิ่นหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีการทางวิทยาศาสตร์กับการแก้ปัญหา  
วิชาวิทยาศาสตร์เพื่อชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอนุปริญญาวิทยาลัยชุมชนพังงา. วารสารปริชาติ. ฉบับพิเศษ: 1-7.

ธวัชชัย เอกสันติ. (2554). การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรม

การเล่นเกมส์ออนไลน์ของวัยรุ่น. (ปริญญานิพนธ์ มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).

บังอร ศรีวรรณ. (2542). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาสถาบันราชภัฏจันทรเกษม. (วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต, สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.

บุญศิริ อนันตเศรษฐ. (2562, สิงหาคม). การพัฒนากระบวนการการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียนในระดับมหาวิทยาลัย. [เว็บบล็อก]. สืบค้นจาก

http://www.thaithesis.org/detail.php?id=1082544000551.

ปสุตา แก้วมณี (2560, มกราคม – มิถุนายน) พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ส่ือมัลติมีเดียบูรณาการร่วมกับเครือข่ายสังคมออนไลน์เรื่อง นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. 13(1): 83 - 103.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2526). องค์การและกิจกรรมนิสิตนักศึกษา เอกสารประกอบคำบรรยายวิชา

421650. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ. (2544). วิทยาศาสตร์พัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยีแห่งประเทศไทย.

สุขศรี สงวนสัตย์. (2552). คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญญบุรี. ฝ่ายแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา. นครนายก: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. สำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). รายงานการวิจัยประสิทธิภาพของการศึกษา แห่งชาติ. กรุงเทพฯ:

กองวิจัยการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ

แห่งชาติ. (2561, ธันวาคม). รู้จักและเข้าใจ: ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ. [เว็บบล็อก].

สืบค้นจาก www.nationalhealth.or.th/gettoknow-tammanoon.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). รายงานการวิจัยประสิทธิภาพของการศึกษาแห่งชาติ.

กรุงเทพฯ : กองวิจัยการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

สำเนาว์ ขจรศิลป์. (2537). มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 1: พื้นฐานและบริการนักศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิชัย พันธเสน. (2560). เศรษฐกิจพอเพียง : พระอัจฉริยภาพและพระกรุณาธิคุณของในหลวงรัชกาลที่ 9.กรุงเทพฯ: วิทยาลัยนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต.

Ferrans, C. E. & Power, M. J. (1992). Psychometric Assessment of the Quality of

Life Index. Research in Nursing and Health, 15(2), 29 - 38.

Lazarus, R.S. (1969). Patterns of Adjustment and Human Effectivement. New York: McGraw. Hill book company.

Lewis, F. (1982). Experienced personal control and a quality of life in life-stage center patient. Nursing Research, 31,113.

Millet. (1954). Management in the Public Service. The quest for effective performance.

New York: McGraw-Hill Book.

UNESCO. (1978). Indicators of Environmental Quality and Quality of Life. Paris: UNESCO.