

ภาคผนวก ง

รายชื่อกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการฝึกอบรม
สรุปการสัมภาษณ์ ๑๕ ท่าน

รายชื่อกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

รายชื่อที่ทำการสัมภาษณ์ ๑๕ ท่าน

คุณ สุภวัฒน์ คุ่มปลี
 คุณ จิตติเศรษฐ์ แสงจันทร์
 คุณ พิชัย พิชัยณรงค์
 คุณ นฤพร ประเสริฐทรัพย์
 คุณ ปณิตา แสงเรืองรอบ
 คุณ จิตติวัฒน์ สิทธิธรรมาพัฒน์
 คุณ ศศิณา มณีจตุรภัทร
 คุณ วชิรนนท์ พิเชษฐ์เมธชัย
 คุณ อำนวย สักทอง
 คุณ อรรถพล แซ่ปุ่น
 คุณ อุทุมพร พุ่มทอง
 คุณ กัญญารัตน์ นิยมงาม
 คุณ สำเนียง นันผาด
 คุณ ฐาปกรณ์ ปิ่นจินดา
 คุณ ณัฐพร พักทอง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการฝึกอบรม

- ๑) คุณ กลุ่ม เลี้ยงประชา
- ๒) คุณ ชมชื่น เทียงวงษ์
- ๓) คุณ เยี่ยม เปลี่ยนเที่ยงธรรม
- ๔) คุณ สมทรง กุลคณา
- ๕) คุณ ศิริพร เชียงจิ่ง
- ๖) คุณ สงวน ตรีภาพศรีสกุล
- ๗) คุณ ราตรี เชียงจิ่ง
- ๘) คุณ เจียร ฤทธิ์คำรพ
- ๙) คุณ หทัยภัทร เผลิมรอด
- ๑๐) คุณ วาสนี สุขาบูน
- ๑๑) คุณ นารีชา สุวรรณ
- ๑๒) คุณ น้อย สุขาบูน

- ๑๓) คุณ ลำเจียก ขจรบุญ
- ๑๔) คุณ รัศมี ขจรบุญ
- ๑๕) คุณ สุภา ทรงทวี
- ๑๖) คุณ ประเทือง คงเปรม
- ๑๗) คุณ ธีรวัชรณ ยอดศรีทอง
- ๑๘) คุณ สรินทิพย์ ยอดทองศรี
- ๑๙) คุณ ลักษณะ คงนันที
- ๒๐) คุณ ฉลอง กรานจำนง
- ๒๑) คุณ ออด ภู่พวง
- ๒๒) คุณ บุญสม ภู่พวง
- ๒๓) คุณ กุญช์ชญา เสี่ยงประชา
- ๒๔) คุณ พิกุล เจียนจันทร์วงศ์

สรุปการสัมภาษณ์ ๑๕ ท่าน

ลำดับ	ผู้ให้สัมภาษณ์	สุขภาวะทางกาย	สุขภาวะทางจิต	สุขภาวะทางสังคม	สุขภาวะทางปัญญา
๑	คุณ สุภาวัฒน์ คุ่มป्ली	ดูแลสุขภาพของตัวเองด้วยการออกกำลังกาย	มีการพักผ่อนหย่อนใจในเรื่องของการเล่นกีฬาเครื่องร่อน	เป็นผู้นำชุมชนในการพัฒนาบ้านเกิดของตนเองในรูปแบบของจิตอาสา	มีโอกาสดูแลธรรมชาติตามสมควร เชื่อในเรื่องของมนตรกรรมกรรมทางด้านความคิด
๒	คุณ จิตติเศรษฐ์ แสงจันทร์	มีความเชื่อที่จิตกับกายมีความสัมพันธ์กันส่งเสริมกัน	ความสุขทางใจเกิดจากการทำบุญ การคิดในเรื่องดี ๆ เป็นคนตื่นเช้ามาก เพื่อมานั่งคิดเรื่องงาน การวางแผนในการทำงาน ความสุขทางใจมุ่งเน้นไปทางครอบครัวและการทำงานเป็นหลัก	ช่วยเหลือสังคมตามกำลัง เชื่อมั่นว่าจิตอาสาทำให้สังคมน่าอยู่	เชื่อว่าจิตสามารถพัฒนาได้จากการฝึกอบรมที่เป็นขั้นเป็นตอน มีความมั่นใจในเรื่องของความคิดเชิงบวก สามารถนำมาซึ่งสิ่งอันพึงประสงค์ได้ การทำสมาธิทำให้จิตสงบเกิดปัญญา
๓	คุณ พิชัย พิชัยณรงค์	เน้นการออกกำลังกายเบา ๆ อายุมากแล้ว การพักผ่อนและการรับประทาน	ได้รับความสุขจากการปฏิบัติทางจิต เชื่อในเรื่องของกฎแห่ง	การช่วยเหลือสังคมเป็นสิ่งที่ควรทำ และเป็นหน้าที่ของทุกคนที่พึงมี	ปัญญาเกิดจากการทำจิตให้สงบ แบ่งเวลาในการทำสมาธิทุกวัน

		อาหารที่เป็นประโยชน์	แรงดึงดูดเพราะประสบกับตัวเองเสมอ	ต่อสังคม	เชื่อว่าปัญญาสามารถเพิ่มพูนและพัฒนาได้
๔	คุณ นฤพร ประเสริฐทรัพย์	ชอบการออกกำลังกาย มีความคิดเสมอว่ากายดีจิตดีด้วย มุ่งเน้นสอนให้คนในครอบครัวรักและดูแลสุขภาพ	เชื่อในเรื่องของความคิดในเชิงบวก มีความมั่นใจในเรื่องของกฎแห่งแรงดึงดูด	อาชีพเอื้อต่อการช่วยเหลือสังคมอยู่แล้ว เชื่อว่าสังคมน่าอยู่เพราะทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	ปัญญาเป็นสิ่งที่เพาะปลูกได้ เป็นแสงนำพาชีวิต เชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม และกฎแห่งแรงดึงดูดในแง่ของมโนกรรมกรรมทางความคิด
๕	คุณ ปณิตา แสงเรืองรอบ	ออกกำลังกายไม่มาก เน้นการกินที่มีคุณภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอ เนื่องจากเป็นคนตื่นเช้า ต้องเดินไปเดินมาในที่ทำงานอยู่แล้วจึงไม่เน้นทางด้วยออกกำลังกาย	คิดติมองโลกในแง่ดี คือความสุขทุกอย่างล้วนมีเหตุผลของมัน	ช่วยเหลือสังคมตลอดเวลา ในลักษณะของจิตอาสา และเห็นว่าจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกัน	มองโลกตามความเป็นจริงของมัน จะเกิดปัญญา
๖	คุณ จิตติวัฒน์ สิทธิธาราพัฒน์	เห็นความสำคัญต่อการออกกำลังกาย การรับประทาน	เชื่อว่าความสุขทางจิตเชื่อมโยงกับความสุข	สังคมจะน่าอยู่หากทุกคนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน	ปัญญาเกิดจากการเรียนรู้ มีสองระดับ ทาง

		อาหารที่เป็นประโยชน์ การพักผ่อนที่เพียงพอ	อย่างอื่น ๆ มุ่งเน้นการเจริญสติและการปฏิบัติธรรมโดยการนั่งสมาธิ การสวดมนต์ เชื่อในเรื่องของการแผ่เมตตา และการส่งความคิดที่ปรารถนาดีต่อกัน		โลก เพื่อการหาเลี้ยงชีพและทางธรรมเพื่อความสุขในการดำรงชีวิตในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์
๗	คุณ ศศิณา มณีจตุรภัทร	ดูแลสุขภาพของตัวเองด้วยการออกกำลังกาย	มีการพักผ่อนหย่อนใจในเรื่องของการเล่นกีฬา เครื่องร่อน	เป็นผู้นำชุมชนในการพัฒนาบ้านเกิดของตนเองในรูปแบบของจิตอาสา	มีโอกาสดูศาสนาตามสมควร เชื่อในเรื่องของมโนกรรมกรรมทางด้านความคิด
๘	คุณ วชิรนนท์ พิเชษฐ์เมธชัย	เน้นการออกกำลังกาย การพักผ่อน และดูแลเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ	ความสุขทางใจเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเชื่อมโยงไปยังความสุขอย่างอื่น ๆ ด้วย	ช่วยเหลือสังคมตามกำลังที่สามารถทำได้ ทำต่อเนื่อง เชื่อว่าเราช่วยสังคมสังคมช่วยเรา	เชื่อว่าปัญญาได้จากการนั่งสมาธิเมื่อจิตนิ่งดี ย่อมก่อให้เกิดปัญญาได้
๙	คุณ อำนวย สังข์ทอง	ออกกำลังกาย หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติดที่ให้โทษ	หาเวลาปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอเชื่อ	จิตอาสาสามารถส่งต่อไปยังรุ่น	รวยอย่างเดียวไม่ใช่คำตอบ ชีวิตต้องเข้าใจ

			ว่าความสุข เกิดขึ้นจากจิต จิตคิดดีเกิด เรื่องดี ๆ เช่นกัน	หลังได้ถ้าทำ ให้ดูเป็น ตัวอย่าง	ชีวิต เกิดมา เพื่ออะไร ซึ่ง เรียนรู้และส่ง ต่อได้
๑๐	คุณ อรรถพล แซ่บุ่น	ทำงานก็ เหมือนกับการ ออกกำลังกาย จึงมุ่งเน้นที่การ พักผ่อนให้ เพียงพอ	ความสุขทาง ใจเกิดจากการ ได้อยู่กับ ครอบครัว เชื่อในเรื่อง ของกฎแห่ง แรงดึงดูด ความคิดนำมา ซึ่งสิ่งที่ตนเอง คิด	ช่วยเหลือ สังคมตลอด มันเป็น ความสุขอย่าง หนึ่ง	ปัญหาทำให้ เกิดความสุข จากการเข้าใจ ชีวิตเป็น ปัญหาในชั้น สูงต่างจาก ปัญหาในการ ทำมาหากิน เชื่อว่าฝึกฝน ให้เกิดขึ้นได้ ตามแนวทาง ของพุทธ
๑๑	คุณ อุทุมพร พุ่มทอง	ไม่ทำร้าย ร่างกายจากการ ทำงานมาก เกินไป ทุกอย่าง ต้องพอดีจึงจะดี	คิดดีคิดบวก เป็นยาชูกำลัง เชื่อในเรื่อง ของจิต วิเคราะห์ สิ่ง ที่ซ่อนอยู่ใน จิตสำนึก	เราได้อยู่คน เดียวในโลกใบ นี้	เดินทางสาย การเป็น ปัญหาอย่าง หนึ่ง
๑๒	คุณ กัญญารัตน์ ฉิม งาม	ออกกำลังกาย เป็นประจำขาด ไม่ได้ เชื่อว่าถ้า ร่างกายสมบูรณ์ จะก่อเกิดเรื่องดี ๆ ในชีวิตได้	จิตก็มี ความสำคัญไม่ ยิ่งหย่อน และ สุขทุกข์ก็อยู่ที่ ใจ เชื่อว่า ความคิดที่ดี นำมาซึ่งเรื่อง	สังคมน่าอยู่ เพราะมีคำว่า จิตอาสา	ปัญหาเกิดขึ้น เองกับเกิด จากการ เรียนรู้ ทั้งสอง อย่างล้วน จำเป็นต่อชีวิต

			ดีๆ ในชีวิต เสมอ		
๑๓	คุณ สำเนียง นันผาด	ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เมื่อก่อนเคยอ้วน และรู้สึกว่ขาด ความมั่นใจ เน้น ด้านโภชนาการ เพราะเปิด ร้านอาหารด้วย	แค่เห็นตัวเอง หุ่นดีขึ้นก็เกิด ความสุขแล้ว กายกับจิต เกี่ยวข้องกัน จริง ๆ	เป็นความ จำเป็นของคน ในสังคมใน เรื่องของการมี จิตอาสา เชื่อ ว่าสังคมน่าอยู่ แน่นอน	สมาธิทำให้ เกิดปัญญาได้ ทั้งปัญญาทาง โลกและทาง ธรรม
๑๔	คุณ ฐาปกรณ์ ปิ่น จินดา	ขาดไม่ได้กับการ ออกกำลังกาย ทำทุกวัน เลือก รับประทาน อาหารที่เป็น ประโยชน์ต่อ สุขภาพ	เหงื่อออกก็สุข ใจแล้ว ความสุขหาจิต สำคัญไม่ยิ่ง หย่อนจาก ความสุขชนิด อื่น ๆ	การให้ความรู้ ในการออก กำลังกายก็ เป็นจิตอา เหมือนกัน	ความสุขทาง ปัญญาเป็น ยอดสุขของ ความสุข เพิ่มพูนและ เรียนรู้กันได้ จากการ ปฏิบัติธรรม
๑๕	คุณ ณัฐพร พักทอง	ต้องดูแลตัวเอง เป็นอย่างดี เพราะทำงาน เยอะมากมีร้าน สามที่ ถ้าไม่ดูแล ตัวเองให้ดี ทำงานไม่ได้	พักผ่อนให้ เพียงพอก็สุข ใจแล้ว ที่ เหลือคือ ความสุขใน ครอบครัว ทำ ให้จิตมีสุขมาก เน้นครอบครัว ทำให้มี ความสุขทาง จิตเป็นหลัก	ช่วยเหลือ สังคมตลอด เพราะเป็นคน ของสังคมอยู่ แล้ว จิตอาสา เป็นประจำ ทั้งงานวัดงาน บ้าน	ปัญญาทำให้ คลายทุกข์ได้ เกิดขึ้นจาก การเข้าใจ เรื่องของชีวิต ผ่านการ เรียนรู้ทาง ศาสนา

สรุปจะเห็นได้ว่า ทุกท่านล้วนให้ความสำคัญในเรื่องของสุขภาวะองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในระดับที่ใกล้เคียงกันนั้นคือมุ่งเน้นในเรื่องการมีสุขภาพที่ดี โดยการออกกำลังกายเป็นหลัก รองลงมาคือการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การพักผ่อนและการหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด ในส่วนของความสุขทางจิตใจหลายท่านมุ่งเน้นไปที่ครอบครัว การปฏิบัติธรรมและการพักผ่อนในรูปแบบต่างๆ ในส่วนของสังคมล้วนเป็นผู้เห็นความสำคัญของการช่วยเหลือในรูปแบบของจิตอาสา ประการสุดท้ายความสุขทางปัญญาเป็นสิ่งจำเป็นเป็นยอดของความสุขในการดำเนินชีวิตซึ่งสามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ อนึ่งด้วยการสัมภาษณ์ดังกล่าวเป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่ประสบความสำเร็จได้การประกอบอาชีพหน้าที่การงาน ดังนั้นจะเห็นว่าความสุขแบบองค์รวมเป็นความจำเป็นต่อความสำเร็จที่เกิดขึ้นของบุคคล หากนำหลักความคิดดังกล่าวมาวิเคราะห์เพื่อจัดสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคคลย่อมเป็นไปได้ โดยข้อมูลไม่ได้รับมาดังกล่าว