

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้าง  
ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

นางอัญชลี วัฒนศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2551

**The Development of a Guidance Activity Package Based on the Sufficiency  
Economy Philosophy to Enhance Life Adjustment Skills of Mathayom  
Suksa IV Students of Phatthalung School in Phatthalung Province**

**Mrs. Anchalee Watthanasiri**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance  
School of Educational Studies  
Sukhothai Thammathirat Open University

2008

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

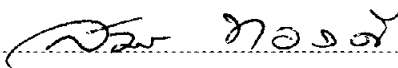
ชื่อและนามสกุล นางอัญชลี วัฒนศิริ

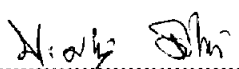
แขนงวิชา การแนะแนว

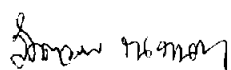
สาขาวิชา ศีลศาสตรมหาวิทาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ประคินันท์ อุปรมัย  
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง

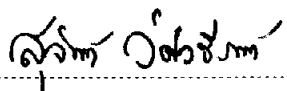
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์สมร ทองดี)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประคินันท์ อุปรมัย)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

  
..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิสวธีรานนท์)

วันที่ 12 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2552

**ชื่อวิทยานิพนธ์** การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

**ผู้วิจัย** นางอัญชลี วัฒนศิริ ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)  
**อาจารย์ที่ปรึกษา(1)** รองศาสตราจารย์ ดร.ประคินันท์ อุปรมัย (2) รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง ปีการศึกษา 2551

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีประสิทธิภาพเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (2) ทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตน้อย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (2) แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่มีค่าความเที่ยง โดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .96 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ

ผลการวิจัยพบว่า (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าความสอดคล้องที่ .95 (2) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนักเรียนมีคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตมัธยมศึกษา

**Thesis title:** The Development of a Guidance Activity Package Based on the Sufficiency Economy Philosophy to Enhance Life Adjustment Skills of Mathayom Suksa IV Students of Phatthalung School in Phatthalung Province

**Researcher:** Mrs. Anchalee Watthanasiri; **Degree:** Master of Education (Guidance); **Thesis advisors:** (1) Dr. Pradinan Ouparamai, Associate Professor; (2) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor; **Academic year:** 2008

### ABSTRACT

The purposes of this research were to: (1) develop an efficient guidance activity package based on the sufficiency economy philosophy to enhance life adjustment skills of Mathayom Suksa IV students; and (2) experiment with the developed guidance activity package and study its effects by comparing life adjustment scores of the experimental group students before and after using the package.

The research sample consisted of 30 Mathayom Suksa IV students studying in the first semester of the 2008 academic year at Phatthalung School in Phatthalung Province. They were purposively selected based on their low life adjustment scores. The employed research instruments were (1) a guidance activity package based on the sufficiency economy philosophy to enhance life adjustment skills of Mathayom Suksa IV students; and (2) a self-evaluation form on life adjustment skills, with Cronbach alpha coefficient of .96. Statistical procedure for data analysis was the dependent t-test.

Research findings indicated that (1) the developed guidance activity package based on the sufficiency economy philosophy to enhance life adjustment skills for Mathayom Suksa IV students had IOC of .95; and (2) after using the guidance activity package based on the sufficiency economy philosophy, the students' life adjustment scores were increased significantly at the .01 level.

**Keywords:** Guidance activity package based on sufficiency economy philosophy, Life adjustment skill, Secondary education

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์ และดูแลเอาใจใส่อย่างดียิ่ง จากรองศาสตราจารย์ ดร.ประคินันท์ อุปรมัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ สมร ทองดี และคณาจารย์ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำชี้แนะและติดตามการทำวิทยานิพนธ์นี้อย่างใกล้ชิดเสมอมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ดร.วรรณะ บรรจง ศศ.วิรุฬ ทองอำภา นางสุยีน รัตนสุภา นายสมศักดิ์ วรศรี และนางสาววันดี โชติพานิช ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณนายนิศ ฤทธาภิรมย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนพัทลุง นายพิเชษฐ์ นุสุข และนายไพรัช ขวัญศรี รองผู้อำนวยการโรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ที่ได้อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2551 ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้รับการสนับสนุนกำลังใจจากบุตร ธิดา และนายศิริศักดิ์ วัฒนศิริ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพังคานจังหวัดพัทลุง เป็นอย่างดียิ่งซึ่งผู้วิจัยถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่ง ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ผู้สนใจการศึกษาทั้งหมด

อัญชลี วัฒนศิริ

ธันวาคม 2551

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	6
สมมติฐานการวิจัย .....	6
ขอบเขตการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์ .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำรงชีวิต .....	10
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	20
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง .....	34
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	42
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	43
ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ .....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	45
รูปแบบการวิจัย .....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	51
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	55
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง .....	55

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง.....	61
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	63
สรุปการวิจัย.....	63
อภิปรายผล.....	66
ข้อเสนอแนะ.....	74
บรรณานุกรม.....	76
ภาคผนวก.....	83
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	84
ข แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต.....	91
ค โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว.....	97
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	106
จ การหาค่าอำนาจจำแนกและหาค่าความเที่ยงของแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะ การปรับตัวในการดำรงชีวิต.....	192
ฉ รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	200
ช ภาพการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	219
ประวัติผู้วิจัย.....	223



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงการดำเนินการทดลองการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต.....	52
ตารางที่ 4.1 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต.....	56
ตารางที่ 4.2 ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามเนื้อหาและความตรงตามโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน.....	61
ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบก่อนทำกิจกรรมและหลังกิจกรรม และค่า t-test ของชุดกิจกรรมแนะแนว.....	62

ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 แสดงผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนว ช่วงชั้นที่ 4.....	23
ภาพที่ 2.2 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	26
ภาพที่ 2.3 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	42
ภาพที่ 3.1 แสดงการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง.....	46
ภาพที่ 3.2 แสดงการสร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต.....	49

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดจุดหมายของหลักสูตรเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้หลายประการ เช่น มีความรู้อันเป็นสากล รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการ ทักษะและศักยภาพในการจัดการ การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี การปรับวิธีการคิด วิธีการทำงานได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และอีกประการหนึ่งคือให้มีทักษะการคิด การสร้างปัญญาและทักษะในการดำเนินชีวิต (กรมวิชาการ 2545 : 4) ซึ่งสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กล่าวไว้ประการหนึ่งคือ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนการศึกษาและแผน ยุทธศาสตร์ ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 - 2549) ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาแบบองค์รวมภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ซึ่งการแนะแนวในส่วนของแผนพัฒนาการแนะแนว มีส่วนสำคัญที่จะช่วยพัฒนาคน สังคม สิ่งแวดล้อม ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์มุ่งให้คนไทยได้รับการพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข พึ่งพาตนเองได้ มีจิตสำนึกในความเป็นไทยมีศาสนาและวัฒนธรรม ในวิถีชีวิต มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างประชาคมไทยและประชาคมโลกให้มีความสุข สร้างสังคมทั้งด้านความรู้ คุณภาพ คุณธรรม สมานฉันท์และเอื้ออาทร บนพื้นฐานภูมิปัญญาไทยและสากล อันนำไปสู่ระบบเศรษฐกิจที่ใช้ความรู้เป็นฐาน ซึ่งแผนพัฒนาการแนะแนวจะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะการแนะแนวเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลรู้จัก เข้าใจ สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการจัดการชีวิต ตลอดจนสามารถปรับตัวเองและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมวิชาการ 2545: 10 – 11)

ในสภาวะสังคมปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าของเทคโนโลยี บุคคลให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าคุณธรรม จริยธรรม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต แบบแผนความเป็นอยู่ และสภาพการดำเนิน

ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลจึงต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งส่วนตนเองและสังคมอยู่ตลอดเวลา เมื่อคนเรามีปัญหาหรืออุปสรรคก็จะพยายามหาทางแก้ไขเพื่อเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ๆ แต่ในความเป็นจริงการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจ หรือความอยู่รอดในสังคม การดำรงชีวิตในแต่ละวันจึงมีความวุ่นวาย สับสน วิตกกังวล ไม่มีความสุข ไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นวิถีทางที่จะไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตนั้น จะต้องอาศัยการปรับตัว ลาซารัส (Lazarus 1969 : 17-21) กล่าวว่าไว้ว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวและพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม และนิภา นิธยาน (2520 : 230-232) กล่าวว่าบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นผู้ที่เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อมและปฏิบัติตามระเบียบของสังคม ผู้ที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคมปัจจุบันจึงต้องเป็นบุคคลที่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพอันมั่นคง พร้อมทั้งความสามารถในการปรับตัวที่จะช่วยให้สามารถนำชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดั่งใจได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ดีหรือไม่ก็ตาม วิกฤตการณ์หรือความยุ่งยากในการปรับตัวของบุคคลอาจเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัยของชีวิตขึ้นอยู่กับสภาพของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลจึงต้องปรับตัวตามสภาวะแวดล้อมของตนตลอดชีวิต เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

จากการสังเกตพฤติกรรมในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ตั้งแต่เปิดภาคเรียนที่ 1 เป็นต้นมา เป็นเวลา 4 เดือน คือในช่วงเดือน พฤษภาคม ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551 พบว่านักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตค่อนข้างน้อย ไม่รู้จักการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง เนื่องจากโรงเรียนพัทลุงเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ประจำจังหวัด และเป็นโรงเรียนยอดนิยมของนักเรียนในจังหวัดและจังหวัดใกล้เคียง จึงทำให้นักเรียนมาจากที่แตกต่างกันอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนพัทลุง ก็จะมีทั้งนักเรียนที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เดิม และนักเรียนที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนอื่น ๆ ทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัดที่สอบเข้าเรียนต่อได้ เมื่อมาอยู่รวมกันเป็นสังคมใหญ่ หลายคนมีปัญหาเรื่องการปรับตัวในการดำรงชีวิต เห็นได้จากนักเรียนที่มาขอรับการปรึกษาจากงานแนะแนวก็จะเป็นเรื่องการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมค่อนข้างมาก และปัญหาที่พบมาก ก็คือปัญหาการปรับตัวของนักเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น การปรับตัวกับเพื่อนที่เป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล การสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี (รายงานบริการให้การปรึกษา : 2551) และจากการสอบถาม สัมภาษณ์ครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 พบว่านักเรียนยังไม่รู้จัก

และเข้าใจตนเองดีพอ ขาดทักษะในการสื่อสารและความคิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ไม่รู้เท่าทัน อารมณ์และความเครียด ความสามารถในการทำงานตามบทบาทของผู้นำและผู้ตามที่ดีมีน้อย ซึ่ง สอดคล้องกับผลการสอบถาม สัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในวันประชุม ผู้ปกครองนักเรียนประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ก็พบว่านักเรียนค่อนข้างขาดทักษะการ ปรับตัวในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการสื่อสาร อย่างสร้างสรรค์ การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ภาวะผู้นำผู้ตามที่เหมาะสม และจากการประเมิน มาตรฐานการศึกษาของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ประจำปี การศึกษา 2550 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ปรากฏว่าผลการพัฒนาด้านผู้เรียนมาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนมีความ สามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ มีวิจารณญาณ มีความคิดสร้างสรรค์ คิด ไตร่ตรอง และมีวิสัยทัศน์ ผลการประเมินยังอยู่ในระดับพอใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวชี้วัดที่เป็น เรื่องของความสามารถในการคาดการณ์ การกำหนดเป้าหมาย และแนวทางการตัดสินใจ การ แก้ไขปัญหาอย่างมีสติ การเข้าร่วมหรือมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี และมี จินตนาการ จะต้องมีการพัฒนานักเรียนให้อยู่ในระดับดีต่อไป (กลุ่มงานประกันคุณภาพการศึกษา 2550: 25)

ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมขาดทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต จะทำให้นักเรียนมี ภาวะความคับข้องใจขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่น ขาด ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ไม่มีความสุข ไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ ต้องการ ดังที่กรอนลันด์ (Gronlund, 1957) และกิลล์ (Gill, 1962) ได้กล่าวว่านักเรียนส่วนใหญ่มั ที่มีปัญหาการปรับตัว ก็มักจะมีปัญหาอย่างอื่นตามมาด้วย เช่น ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปัญหาความ ตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้นวิถีทางที่จะไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิต นั้นจะต้องอาศัยการปรับตัว ผู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคมปัจจุบัน จึงต้องเป็น บุคคลที่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพอันมั่นคง พร้อมทั้งความสามารถในการปรับตัวที่จะช่วยให้ สามารถนำชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางที่พึงปรารถนาได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่ดี หรือไม่ก็ตาม

สำหรับแนวทางแก้ไขให้นักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต สามารถรู้เท่า ทันการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอก เพื่อให้ สามารถปรับตัวให้มีชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างปกติสุข สามารถทำได้ทั้งจากทางบ้านและใน โรงเรียนจากการเรียนรู้ ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการ ประยุกต์ความรู้มาใช้ ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่พึงปรารถนา และคุณลักษณะอันพึงประสงค์จากทุกวิชาที่เรียนดังนี้

ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง (2544: 109) ได้กล่าวว่า การปรับตัวของบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพอย่างใกล้ชิด โดยที่บุคลิกภาพประกอบขึ้นด้วยคุณลักษณะทางจิตใจที่ได้รับการพัฒนาจนเป็นรูปแบบคงที่อยู่ตัวแล้ว ในแต่ละสังคม ความสำเร็จในการปรับตัวที่ดี และการมีบุคลิกภาพที่ดี จะส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีในบุคคลต่อไป ซึ่งในบุคคลนั้นจะต้องพัฒนาในเรื่องการปรับความคิด ความรู้สึก การใช้กลไกป้องกันตนเองในทางสร้างสรรค์และสังคมยอมรับ การมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบต่อเจตคติ ที่ดีต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่นและต่องาน ซึ่งสอดคล้องตามที่กรมวิชาการได้สรุปว่าการช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข จะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมวิชาการ 2546: 31) ทางเลือกทั้งหมดในการแก้ปัญหาการปรับตัวในการดำรงชีวิต ผู้วิจัยจึงได้เลือกการพัฒนาชุดกิจกรรม แนะนำแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน เนื่องจากมีผลการวิจัยที่ยืนยันว่ากิจกรรมแนะนำ ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการปรับตัวได้ดี เช่น ฉันทิพย์ ปีเลย์ (2545) ได้ทดลองใช้การจัดกิจกรรมแนะนำ โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามนุก คริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2545 จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะนำ โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจूरิพรรณ พูลศรี (2546) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำ โดยกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ตจังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2546 จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะนำ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการปรับตัว มีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ถ้าบุคคลมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี ก็จะมี ความเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่ตนอยู่ได้ อย่างมีความสุข ส่วนบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวมักเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และผู้อื่นไม่ได้ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่ตนอยู่ได้ค่อนข้างยาก และมักจะต้องเผชิญกับปัญหาความตึงเครียดทางอารมณ์ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีปัญหาการเรียน เป็นต้น ดังนั้นจะต้องช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ที่ปรับตัวได้ยาก ให้มีความสามารถในการปรับตัวได้ เช่นการใช้กิจกรรมแนะนำ หรือชุดกิจกรรมแนะนำ การใช้บทบาทสมมติ การให้การปรึกษา

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นกรอบความคิดในการเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนโดยการนำหลักการ กรอบความคิด และแนวทางการปฏิบัติมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต นั่นคือให้นักเรียนได้รู้จักการคิด พุดและกระทำอย่างพอประมาณ อย่างเป็นเหตุเป็นผล และต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยใช้คุณธรรมกำกับความรู้ในการสร้างความพอเพียง จากผลการวิจัยที่พบว่าการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนในการปรับตัวได้ แต่เนื่องจากยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาวิจัยเรื่องของหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการเพื่อที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนเพราะปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของบุคคลทุกระดับให้ดำรงอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2548: 13) และประเด็นที่ อูปรมัย (2551:14) ได้กล่าวว่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดที่ชี้คทางสายกลางอย่างมีเหตุผล เพื่อวิถีชีวิตของบุคคล ครอบครัว และสังคมที่มีวินัยและมีความสุขอย่างยั่งยืน แนวคิดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยหลักการที่ว่าด้วยความพอประมาณอย่างมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยใช้เงื่อนไขของการมีความรู้และการมีคุณธรรมเป็นตัวนำทาง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทยทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับสังคมทั้งในชุมชนและประเทศชาติ

ดังนั้นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจึงเปรียบเสมือนเสาหลักสำคัญของสังคมไทยที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ ทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว ตลอดจนถึงระดับประเทศเพราะองค์ความรู้ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เปรียบเสมือนรูปแบบการดำรงชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการคิด การพูด หรือการกระทำต่าง ๆ สามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติตนในการดำเนินงานได้ทุกเรื่อง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในทางสายกลางอย่างมีวินัย มีความเจริญก้าวหน้า และบังเกิดความสงบสุขอย่างยั่งยืน จากความสำคัญและประโยชน์สูงสุดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะนำหลักคิด ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมานบูรณาการร่วมกับชุดกิจกรรมแนะแนวตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (Four phases of the learning cycle / ERGA) ซึ่งประกอบด้วย ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นคิด

และนำไปปฏิบัติ (Applying) ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบหนึ่งที่เป็น การเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ยึดนักเรียนเป็นสำคัญ (Kottman Ashby & Degraaf, 2001: 4 อ้างถึงในสมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 50) มาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

2.2 ทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

## 3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง มีประสิทธิภาพโดยมีความตรงตามเนื้อหาและโครงสร้าง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน อยู่ระหว่าง .80-1.0

3.2 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตสูงขึ้น โดยมีคะแนนที่ได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

4.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2551 จำนวน 575 คน



4.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับน้อย คือมีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60 โดยอยู่ระหว่างช่วงคะแนน 90-107 คะแนน แล้วเลือกแบบเจาะจงเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน

4.3 รูปแบบของการวิจัย เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว และทำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest – Posttest design )

4.4 ตัวแปรของการวิจัย ตัวแปรของการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

4.4.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4.4.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน

4.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

4.5.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4.5.2 แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

4.6 สถานที่ โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

4.7 ระยะเวลา จัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 1 เดือน

## 5. นิยามศัพท์

5.1 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2551

5.2 นักเรียนที่มีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตน้อย หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนจากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต 90-107 คะแนน (ต่ำกว่าร้อยละ 60)

5.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต หมายถึง มวลประสบการณ์ หรือเครื่องมือทางการแนะแนวที่

ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่าย ของการแนะแนว และบูรณาการร่วมกับหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว และเงื่อนไขของความรู้และคุณธรรม และดำเนินการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน ด้วยวิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปลงสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหา ของผู้รับบริการให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตาม เป้าหมายในการพัฒนา โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย (1) คำชี้แจงและการเตรียมตัว ของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งระบุสื่อ ใบบงาน ใบความรู้ หรืออุปกรณ์การ จัดกิจกรรมไว้ในแต่ละแผน และ (3) เครื่องมือและคำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรม ที่เป็นผลมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ๆ

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการ ปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ที่มี ประสิทธิภาพ

6.2 ได้แนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตให้แก่ นักเรียนในระดับอื่น ๆ ต่อไป

6.3 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนวที่ใช้พัฒนานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยขอเสนอแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำรงชีวิต
  - 1.1 ความหมายและความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิต
  - 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำรงชีวิต
    - 1.2.1 สาเหตุที่ต้องมีการปรับตัว
    - 1.2.2 ลักษณะการปรับตัวที่ดี
    - 1.2.3 ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี
  - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
  - 2.5 หลักการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต
  - 2.6 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
  - 3.1 ความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
  - 3.2 หลักแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
  - 3.3 การนำแนวคิดทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
  - 3.4 การจัดการศึกษาตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำรงชีวิต

### 1.1 ความหมายและความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิต

#### 1.1.1 ความหมายของการปรับตัวในการดำรงชีวิต

นิภา นิชยาน (2530 : 3 - 6) ได้รวบรวมความหมายของการปรับตัวจากแนวคิด ของดาร์วิน ลาซารัส มัลมและจามิสัน (Darwin ,Lazarus ,Malm and Jamison) สรุปได้ ดังนี้

การปรับตัวเป็นแนวคิดใหม่มีกำเนิดมาจากวิชาชีววิทยา เช่น สภาวะทางกาย และอิทธิพลของพันธุกรรม ประกอบกับสภาวะทางจิตอันเกิดจากประสบการณ์ทั้งหลายในชีวิต ร่วมกับสภาวะแวดล้อมของแต่ละบุคคล โดยที่ ดาร์วิน (Darwin) เป็นคนแรกที่ได้ประกาศผลการค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีแห่งวิวัฒนาการและการปรับตัวของสิ่งมีชีวิต ในช่วงกลางศตวรรษที่ 19 โดยใช้คำว่า “Adaptation” ซึ่งสรุปได้ว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายต่าง ๆ ได้เท่านั้นที่จะดำรงอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่า “Adaptation” มาใช้แล้วให้ชื่อใหม่ว่า “Adjustment” ซึ่งทั้งสองคำนี้ต่างถูกนำมาศึกษาเพื่อเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ การปรับตัวในแง่ชีววิทยา หมายถึง การปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของร่างกาย แต่ในแง่จิตวิทยา หมายถึงการปรับตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของจิตใจ ลาซารัส (Lazarus) ได้สรุปว่า การปรับตัวของมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยกระบวนการต่าง ๆ คือ แรงผลักดันภายนอก หมายถึงข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม และแรงผลักดันภายใน หมายถึงแรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต มัลม และจามิสัน (Malm and Jamison) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัวเป็นวิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นที่ไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นเพราะว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ

โคลแมน และแฮมแมน (Coleman and Hammen,1974 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2530 :69) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึงผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามจะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ บุคคลนั้นก็จะมีอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

เคอร์ลีกา แวลีเรียน เจ (Valerian J. Derlega 1986: 5 อ้างถึงใน  
 ถัดคาวรรณ ณ ระนอง 2544: 109) ได้กล่าวว่า การปรับตัวนั้นเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เมื่อ  
 เผชิญกับความต้องการและความเครียด หรือความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน

สุชาติพิศ สกุลชีพวัฒนา (2536 : 258) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง  
 การที่บุคคลพยายามหาทางตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งจะ  
 ทำให้ความตึงเครียด ความคับข้องใจ หรือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นลดน้อยลง หรือหมดไป  
 เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2537 : 150) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า เมื่อคนเรามี  
 ปัญหาหรืออุปสรรค โดยปกติคนจะหาทางแก้ไขหรือเอาชนะอุปสรรคนั้น ๆ ในทางด้านร่างกายมี  
 ระบบที่ใช้กลไกต่าง ๆ ซึ่งเป็นอวัยวะในการปรับตัว เช่น เมื่ออากาศหนาว ร่างกายถูกกระตุ้นให้  
 สั่นสั่นกระดูก ความรู้สึกหนาวจะทุเลา แต่ทางด้านจิตใจนั้นอาศัยกลไกทางจิตในการปรับตัว (Defense  
 Mechanism) คือวิธีการที่บุคคลพยายามรักษาศักดิ์ศรีของตนเองและพยายามขจัดความวิตกกังวลใจ  
 หรือความไม่สบายใจต่าง ๆ

ชูทิศย์ ปานปรีชา (2542 : 499) กล่าวว่า การปรับตัว (adjustment)  
 หมายถึงกระบวนการทางจิต ซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง และ  
 สังคม และเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไป และยังเป็นวิธีการให้คนคงไว้  
 ซึ่งสุขภาพจิตดี ด้วยการแก้ปัญหาหาทางออก เพื่อขจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจ  
 หรือความเครียด

ฐานวดี สายเนตร (2546 : 9) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง กระบวนการ  
 ที่บุคคลพยายามลดปัญหาความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง อันเนื่องมาจากการเผชิญกับการ  
 เปลี่ยนแปลงในตน หรือสถานการณ์สิ่งแวดล้อมใหม่ ด้วยการแสวงหาวิธีการตอบสนองที่  
 เหมาะสมทางกาย หรือจิตเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมนั้นได้อย่างมี  
 ความสุข

เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2546 : 20) กล่าวว่า การปรับตัวจัดเป็นทักษะทาง  
 สังคมในการสื่อสารของบุคคล เพื่อสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งการใช้ความสามารถทางด้านการ  
 ใช้คำพูดเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดได้อย่างเหมาะสมกับประเพณีและวัฒนธรรม รู้จักการแสดง  
 ความคิดเห็น แสดงความปรารถนา การเตือน การปฏิเสธ การขอความช่วยเหลือในสถานการณ์ต่าง  
 ๆ ได้สำเร็จและเป็นผลดีในการดำรงชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของ  
 บุคคลที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองโดยการพยายามจะปรับสภาพปัญหาต่าง ๆ และ

ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับตนเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่ตนเองเผชิญอยู่จนกระทั่งสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 1.1.2 ความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิต

นิกา นิชยาชน (2530 : 9) กล่าวว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเอง ที่ก่อให้เกิดความต้องการ จำเป็น (Need) หลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ ในชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิต นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการอื่น ๆ อีก เช่น ความต้องการความรัก ความปลอดภัย เป็นต้น ด้วยเหตุนี้เอง ทุกคนจึงไม่อาจตอบสนองความต้องการได้ทุกอย่าง ก็จะมีความรู้สึกผิดหวัง ขัดแย้ง สับสน ผู้ที่ปรับตัวไม่สำเร็จหรือประสบความล้มเหลวในการปรับตัวก็จะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นทุกข์ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลรู้จักการปรับตัวก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมได้อย่างปกติสุข

คนเราต้องมีการปรับตัวตั้งแต่แรกเกิดจนตาย และจะมีบางวัยของช่วงชีวิตที่มักจะประสบความยุ่งยากหรือความล้มเหลว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้ใหญ่ การเตรียมความพร้อมในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพในอนาคต ความพยายามในการสร้างรากฐานของชีวิตเพื่อการก้าวที่มั่นคงต่อไป ดังนั้นการปรับตัวและการดำรงชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่บุคคลจะต้องเรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาตนเองเพื่อให้มีความพร้อมในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคและมีความสามารถในการปรับตนเองให้อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข

ฮาวิกเฮิร์สท์ (Havighurst 1953: 94) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่าการปรับตัวเป็นเรื่องของการเรียนรู้ตามขั้นพัฒนาการของชีวิต เพราะพัฒนาการของชีวิตของบุคคลนั้นจะมีงานประจำวัย หรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข และสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย และในทางตรงกันข้ามถ้างานช่วงวัยใดไม่ประสบผลสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและพัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังเช่นงานพัฒนาการตามขั้นที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นประกอบด้วยความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของตนสามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นตัวของตัวเอง สามารถรับผิชอบในการใช้จ่ายได้ รู้จักการเลือกและเตรียมตัวเพื่ออาชีพ เตรียมตัวในเรื่องผู้ครองและชีวิตครอบครัว พัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่อง

ค่านิยมและจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะมีความมั่นคงในชีวิต โดยมีพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น

ลาซารัส (Lazarus 1969: 17-18 ) ได้กล่าวถึงการปรับตัวของมนุษย์ว่า เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ 1) แรงผลักดันจากภายนอก (External Demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ 2) แรงผลักดันภายใน (Internal Demands) ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่นเพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะจิตซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมและความต้องการความสำเร็จ

กรมวิชาการ (2546: 31) ได้ให้ความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิต สรุปได้ว่าการปรับตัวได้จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสมมีมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ช่วยให้บุคคลมีสภาวะกายและสภาวะจิตที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม มีความเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

## 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำรงชีวิต

### 1.2.1 สาเหตุที่ต้องมีการปรับตัว

สาเหตุที่ต้องมีการปรับตัว กันยา สุวรรณแสง (2533 : 65) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ คือ

1. แรงขับและความต้องการ เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหการปรับตัวให้ทันตามภาวะ

สังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิด  
ปัญหาความคับข้องใจซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป จึง  
จำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

นิภา นิธยาน (2530 : 106) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวที่เป็น  
สาเหตุในการปรับตัวของบุคคล ดังนี้

1. อิทธิพลของสภาวะพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยา อันได้แก่ลักษณะ  
พื้นฐานในการตอบโต้ และศักยภาพทางพันธุกรรมของบุคคล
2. อิทธิพลของสภาวะแวดล้อม อันได้แก่สภาวะทุกอย่างที่แวดล้อมบุคคล
3. อิทธิพลของสภาวะความเป็น “ตน” อันได้แก่การรับรู้ และความเข้าใจ  
ที่บุคคลได้รับจากประสบการณ์ทุกอย่างในชีวิตของตนซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

สุโท เจริญสุข (2514 : 305 อ้างถึงใน จันทน์ ต้นสกุล 2540 : 12)  
กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวไว้ดังนี้

1. ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง
2. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ
3. ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมในท้องถิ่น
4. ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สาเหตุที่บุคคลต้องมีการปรับตัว เนื่องมาจากการ  
ที่บุคคลประสบกับปัญหา หรือมีความต้องการ แต่ไม่อาจตอบสนองความต้องการของตนเองได้  
หรือเกิดจากสภาพทางกาย สภาพทางสังคม หรือสภาพแวดล้อมภายนอก ดังนั้นบุคคลจึงต้องอาศัย  
การปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขในสภาพแวดล้อมและ  
สังคมนั้น

### 1.2.2 ลักษณะการปรับตัวที่ดี

ลักษณะการปรับตัวที่ดี ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้น ประดิษฐ์  
อุปรมัย (2518 : 52) ได้กล่าวไว้ว่าการปรับตัวที่ดีคือการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพ  
ความเป็นอยู่ได้อย่างดี และมีความสุข

สุโท เจริญสุข (2520 : 60) กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะการปรับตัวที่ดีคือผู้ที่ให้  
ความร่วมมือกับคนอื่นทั้งในการกระทำและความคิด สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยไม่แสดง  
อาการเป็นนายหรือไม่หลบหลีกจากหมู่คณะ มีความรับผิดชอบ มีเหตุผล มีความเป็นตัวของตัวเอง  
ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง



มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 38) กล่าวว่าบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีไม่ใช่ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญกับปัญหา อุปสรรคและความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่น เป็นผู้พร้อมที่จะเผชิญทั้งความทุกข์และความสุขในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบความล้มเหลวในชีวิต ก็ยังมีความกล้าหาญและเข้มแข็งพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่ยอมพ่ายแพ้หรือทอดทิ้ง

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2542 : 500) กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดีได้แก่

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้องและตรงความเป็นจริง ทำให้แก้ไขถูกจุด
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี ทำให้ได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง และบุคคลอื่นในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องในวัยเด็ก ทำให้เมื่อโตขึ้น มีความเข้มแข็ง หนักแน่น อดทน กล้าเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรแก้ปัญหาด้วยการต่อสู้หรือเผชิญหน้า นิ่งเฉย หรือถอยหนี
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอสมควร
6. มีเวลาเพียงพอ เนื่องจากสถานการณ์หรือปัญหาบางอย่างต้องใช้เวลาในการปรับตัวหรือแก้ไข

วอร์เชลและโกทาโล (Worchel and Goethalo.1985 อ้างถึงใน ฉันทิพย์ ปีเลย 2545: 20) กล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องปฏิบัติอยู่เสมอในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว และการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. การเรียนรู้ และการเข้าใจตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความสามารถของตนเองเพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตนเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
4. ความไวต่อความรู้ความต้องการ และความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าบุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้นคือบุคคลที่สามารถ  
แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่บุคคลนั้นรู้จักการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละ  
บุคคล รู้จักการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม มี  
ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ  
สังคม และมีความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่น  
ได้อย่างมีความสุข

### 1.2.3 ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี

ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี หรือมีความยุ่งยากในการปรับตัวนั้น นิภา  
นิธยาน (2520: 237) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการความยุ่งยากในการปรับตัวไว้ว่า ความยุ่งยากใน  
การปรับตัวของบุคคลไม่ว่าจะมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม มักจะปรากฏอาการเคร่งเครียด เจ็บป่วย  
ทางกาย พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม และมีความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนิน  
ชีวิต

ราศรี ธรรมนิยม (2524: 185) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่  
ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ อาจมีได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะการก้าวร้าว คุยโว โอ้อวดเกี่ยวกับ  
ความสามารถของตน กับลักษณะการถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร และลักษณะอื่น ๆ  
โดยทั่วไป คือเด็กพวกนี้ไม่ได้รับความนิยมนอกจากเพื่อน จากครู บางคนขณะทำงานมักชอบโต้แย้ง  
กับผู้อื่นทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่มีความสามารถช่วยให้งานกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี

สมพร สุทัศนีย์ (2541: 51-53) กล่าวว่าลักษณะของเด็กที่ปรับตัวได้ไม่ดีมี  
2 ประเภท คือ ประเภทแรกเป็นปัญหาการปรับตัวทางสังคม ซึ่งเด็กจะไม่สามารถสร้าง  
ความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม มักทำผิดระเบียบ  
กฎเกณฑ์ มีความคิดเห็นขัดแย้ง ต่อต้านและไม่ยอมรับความคิดเห็นและค่านิยมของผู้อื่น  
ขาดความรับผิดชอบ มักถือตนเองเป็นใหญ่ และอีกประเภทหนึ่งคือปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์  
จะเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งในใจ มีความคับข้องใจตลอดเวลาเพราะเกิดจากความสัมพันธ์ของตน  
กับพ่อแม่และคนในครอบครัว การปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กทำให้เด็กคิดว่าตนไม่เป็นที่ต้องการ  
ไม่มีค่า สำหรับเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างทะนุถนอมจนเกินไปทำให้เด็กขาดความมั่นใจที่จะเผชิญ  
ชีวิตในสังคม หรือเด็กที่ได้รับการอบรมขัดเกลาให้มีคุณธรรมมากเกินไป เด็กจะไม่กล้าทำอะไร  
เพราะกลัวผิด จึงมักมีความขัดแย้งในใจตลอดเวลา สำหรับเด็กที่ประสบความล้มเหลวอยู่เสมอ ๆ  
ก็เช่นเดียวกัน มักไม่กล้าแสดงออก กลัวถูกติเตียนเพราะทำผิด จึงปลีกตัวออกจากสังคม ฯลฯ

แม็คคินเนย์ (Mc Kinney ,1961: 265-267 อ้างถึงในพิระศักดิ์ พาณิชย์  
2543: 27) กล่าวถึงเด็กที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวว่าจะมีความรู้สึกที่ว่าตนมีปมด้อยและไม่มั่นคง

ปลอดภัย ชอบปฏิบัติเสรีคำขอร้องจากผู้อื่น เกรงขริม จริงจังกับชีวิต ไม่ชอบพูดล้อเล่น ไม่มีความมั่นคงในโลกของตนเอง ไม่สนใจโลกภายนอก ปฏิบัติตนตามความเคยชิน ไม่รู้จักยืดหยุ่น

จากแนวคิดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวที่ไม่ดี หรือบุคคลที่ปรับตัวได้ไม่ดีนั้นคือบุคคลที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่บุคคลนั้นไม่รู้จักการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ขาดการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ไม่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม แสดงพฤติกรรมไม่เป็นมิตร ไม่สามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้

### 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำรงชีวิต

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525) ได้ทดลองใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2525 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาด้านการปรับตัวของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมตตา จินดารักษ์ (2525) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานครจำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนด้วยกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิราภรณ์ หุ่นตระกูล (2528) ได้ทดลองใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 โรงเรียนเสมิยนนารี จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2530) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษาการปรับตัวกับเพื่อน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการเข้าใจตนเอง 2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน 3) ด้านการดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อนทั้งในและนอกชั้นเรียน จากการศึกษาพบว่านักเรียนที่

ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชลธิรา โกศการิกา (2535) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนในช่วงอายุ 10 – 12 ปี ในจังหวัดจันทบุรี พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน เพื่อน ครู และ ครอบครัวอยู่ในระดับมาก และนักเรียนในแต่ละช่วงอายุมีปัญหาการปรับตัวในแต่ละด้านต่างกัน

จันทน์ ดันสกุล (2540) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับครู ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวอยู่ในระดับ ปานกลาง

สุดสงวน กิปทอง (2540) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฉันทิพย์ ปีเลห์ (2545) ได้ทดลองใช้การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามมุกคริสเตียน วิทยา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2545 จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 1.3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คาเพลน (Kaplan 1959 อ้างถึงใน สุรชัย โกคิยะกุล 2526: 32) ได้ศึกษา สุขภาพจิต ของเด็กระดับมัธยมศึกษา จำนวน 810 คน ในแมริแลนด์ พบว่า พวกที่ปรับตัวได้ดี คือพวกที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีเหตุผลดี แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับอายุ มีประมาณร้อยละ 69.6 ส่วนพวกที่ปรับตัวไม่ได้ปานกลาง คือ พวกที่ไม่มีความสุขเท่าที่ควร มีความยุ่งยากในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและต่อสู้ดิ้นรนเพื่ออะไรบางอย่างมีประมาณร้อยละ 24.2 และพวกที่ปรับตัวไม่ได้อย่างรุนแรง คือพวกที่มีปัญหาการปรับตัวอย่างรุนแรงและต้องการความช่วยเหลือ มีประมาณ ร้อยละ 18

สเตรง (Strang, 1985: 14-15 อ้างถึงในนิคยา เชียงทอง 2526: 4) กล่าวว่าการศึกษาที่ทำกับนิสิตกลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการ

ปรับตัวของนิสิต กลุ่มละ 26 คน พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึก  
เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ปรับตัวเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

กิลล์ (Gill,1962 อ้างถึงใน บุญศรี จึงธนาเลิศ 2530: 14) ได้ศึกษาพบว่า  
เด็กที่เรียนดีมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ  
และเด็กที่เรียนดีสามารถแก้ปัญหาด้านการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ  
การศึกษาของกรอนลันด์ (Gronlund) ที่พบว่าเด็กที่ประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน  
และสภาพสิ่งแวดล้อม มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลความขัดแย้งในกลุ่มเป็นเหตุให้การ  
เรียนไม่มีประสิทธิภาพ เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และไม่เป็นสุข

กรอนลันด์ (Gronlund 1957 อ้างถึงใน ลินดา พัฒนพงศ์ 2535: 19) ได้  
ศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชัง พบว่าเด็กกลุ่มนี้ประสบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน และสภาพ  
สิ่งแวดล้อม การที่เด็กถูกเพื่อนชิงชัง ยังเป็นสาเหตุของการเรียนที่ไม่มีประสิทธิภาพ เกิดความตึง  
เครียดทางอารมณ์ และทำให้เด็กส่วนหนึ่งต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน ซึ่งสอดคล้องกับ  
การศึกษาของ อัลเมล (Ulman 1957) ที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ที่ออกจากโรงเรียนกลางคัน  
ประสบปัญหาการปรับตัวทางสังคมและถูกเพื่อนชิงชัง

คอลลิน (Miron,Colleen A.,2007) ได้ศึกษากระบวนการปรับตัวของ  
ผู้ปกครองกับนักเรียนที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ มีความขัดแย้งทางความคิด โดยใช้ทฤษฎีเพื่อพัฒนาการ  
พูดของพ่อแม่ พบว่าลักษณะคำพูดที่ดี มีความเหมาะสมของพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถทำให้พ่อแม่  
ผู้ปกครองปรับตัวเข้ากับนักเรียนได้เป็นอย่างดี การพัฒนาลักษณะของคำพูดของพ่อแม่ผู้ปกครอง  
แล้วนำไปใช้กับนักเรียนอย่างเหมาะสมจะสามารถทำให้เข้าใจกัน ปรับตัวเข้าหากันได้

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทั้งในและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น  
แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวมีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ถ้าบุคคลมีความสามารถ  
ในการปรับตัวได้ดี ก็จะมีใจสบาย ยอมรับตนเองและผู้อื่น ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม  
สังคม วัฒนธรรมที่ตนอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวมักเป็นบุคคลที่ไม่  
เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่นไม่ได้ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่  
ตนอยู่ได้ค่อนข้างยาก และมักจะต้องเผชิญกับปัญหาความตึงเครียดทางอารมณ์ ขาดความเชื่อมั่น  
ในตนเอง มีปัญหาการเรียน เป็นต้น ดังนั้นจะต้องช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ที่ปรับตัวได้ยาก ให้มี  
ความสามารถในการปรับตัวได้ เช่นการใช้กิจกรรมแนะแนว หรือชุดกิจกรรมแนะแนว การใช้  
บทบาทสมมติ การให้การปรึกษา การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น ในการ  
ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจ  
พอเพียง เนื่องจากยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาวิจัยเรื่องของหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับ

การจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการเพื่อที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน

## 2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 3) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ลัดดาวรรณ ฅ ระนอง (2544: 136) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัย และหลักสูตรแนะแนวที่วางไว้สำหรับแต่ละวัย

คอตท์แมน อาชบายและเดอกราฟฟี (Kottman, Ashby, & DeGraaf, 2001: 3 อ้างถึงในสมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545 : 11) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้างเสริม ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม แนวคิดที่กล่าวมาสอดคล้องกับความเห็นของคันทันนิงกิสและเดอโบลท์ (Cunninghis & DeBolt, 1997: 14 อ้างถึงในสมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545 : 11) ที่เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ที่จัดให้แก่ผู้รับบริการหรือส่งเสริมให้ผู้รับบริการจัดกระทำขึ้นเอง ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมในขอบข่าย ของการแนะแนวและการให้การศึกษาหรือเป็นกิจกรรมที่ผู้แนะแนวผนวกผสมผสานในการเรียนรู้อื่น ๆ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545 : 81) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้บริการแนะแนวจัดให้แก่ผู้รับบริการในเวลาเรียนหรือนอกเวลาเรียน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับงานบริการแนะแนวด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้เด็ก วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่รู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ได้ค้นพบความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน ได้เรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาและตัดสินใจ การปรับตัว ทั้งด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม ตลอดทั้งการวางแผนอนาคตด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

ดังนั้นจึงสรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวได้ว่า คือมวลประสบการณ์ที่จัดให้แก่ผู้รับบริการแนะแนวในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเองให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาส่งเสริม และป้องกันปัญหาในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

## 2.2 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

### 2.2.1 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลักการดังนี้ (กรมวิชาการ 2545 : 4)

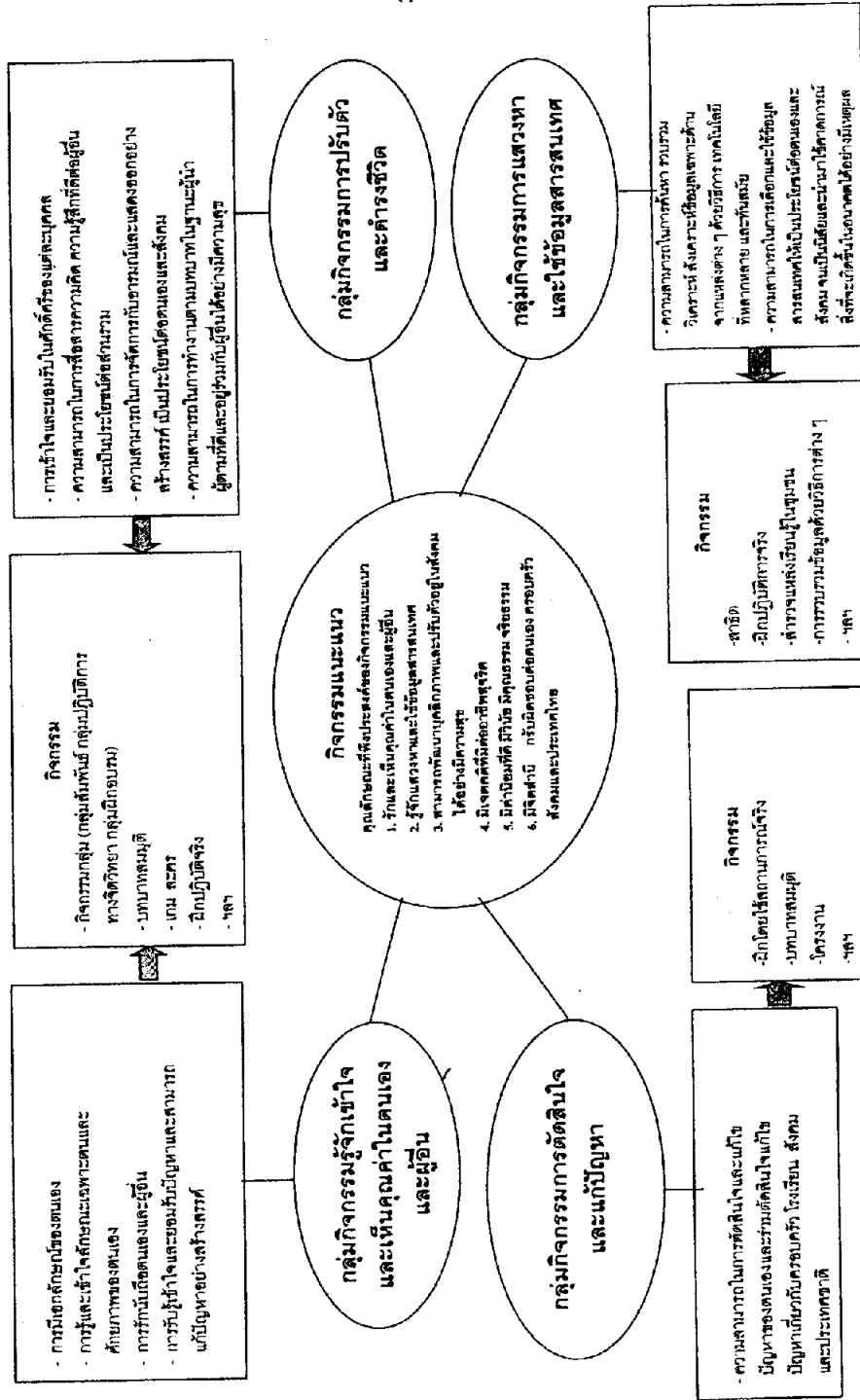
- 1) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ และธรรมชาติของผู้เรียน
- 2) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบ จุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
- 3) จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคนโดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและ อาชีพ ชีวิตและสังคม
- 4) จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและ ตัดสินใจ
- 5) จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติ จนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้
- 6) ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็น พี่เลี้ยงและประสานงาน

หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 จะกำหนดเป็นกรอบความคิดดำเนินการโดย การผสมผสานและบูรณาการเป็นกลุ่มกิจกรรมใหญ่ ๆ 4 กลุ่ม โดยได้กำหนดเป็นผังมโนทัศน์ไว้ ทุกช่วงชั้น คือ 1) กิจกรรมรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย การมี เอกลักษณ์ของตนเอง การรู้และเข้าใจลักษณะเฉพาะตนและศักยภาพของตนเอง การรักนับถือ ตนเองและผู้อื่น การรับรู้เข้าใจและยอมรับปัญหาและสามารถแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 2) การ แสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ ประกอบด้วย ความสามารถในการค้นหา รวบรวมวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลเฉพาะด้านจากแหล่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการ เทคโนโลยีที่หลากหลาย และทันสมัย 3) การตัดสินใจและแก้ปัญหา ประกอบด้วย ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาของ ตนเองและร่วมตัดสินใจแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว โรงเรียน สังคม และประเทศชาติ 4) การ ปรับตัวและดำรงชีวิต ประกอบด้วย การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ความสามารถ

ในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มกิจกรรมที่ 4 นี้เองมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เพราะเป็นประเด็นปัญหาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ที่ควรพัฒนาหรือเสริมสร้างให้นักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ซึ่งหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้กำหนดเป็นผังมโนทัศน์ไว้ทุกช่วงชั้น ในที่นี้จะขอนำเสนอของช่วงชั้นที่ 4 ดังนี้



ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6



ภาพที่ 2.1 แสดงผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนว ช่วงชั้น ที่ 4 (ม.4-ม.6)

ที่มา : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546: 328)

2.2.2 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 29-59) ได้กล่าวถึงการพัฒนากิจกรรมแนะแนวว่าควรประกอบด้วยหลักการพัฒนาที่สำคัญ 4 ประการ สรุปได้ดังนี้

1) ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ประกอบด้วยเป้าหมาย ปรัชญาการแนะแนว นโยบาย ขอบข่ายและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

2) ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องให้สอดคล้องกับพัฒนาการของบุคคลแต่ละวัย คือ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งบุคคลแต่ละวัย มีปัญหาและความต้องการแตกต่างกันออกไป ดังนี้

(1) วัยเด็ก เป็นวัยที่ซุกซน แสวงหา อยากรู้อยากเห็น ชอบสนุก ชอบเคลื่อนไหว สนใจการเล่น รับรู้เชิงรูปธรรมได้มากกว่านามธรรม การจัดกิจกรรมควรเน้นการเรียนรู้ผ่านเล่นที่มีชีวิตชีวา เน้นกิจกรรมกลุ่ม ส่งเสริมการแสดงออก ใช้สื่อประกอบกิจกรรม สอดแทรกการพัฒนาทักษะทางสังคม

(2) วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ต้องการอิสระแสวงหาเอกลักษณ์และบทบาท สนใจการมีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งร่างกาย ความคิดและปัญญา มีความกระฉับกระเฉงว่องไวแต่ขาดความรอบคอบชอบเลียนแบบสนใจความแปลกใหม่ การจัดกิจกรรมควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่มและลงมือปฏิบัติ ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ ส่งเสริมการแสดงออก การเป็นผู้นำผู้ตามและบทบาทในสังคม

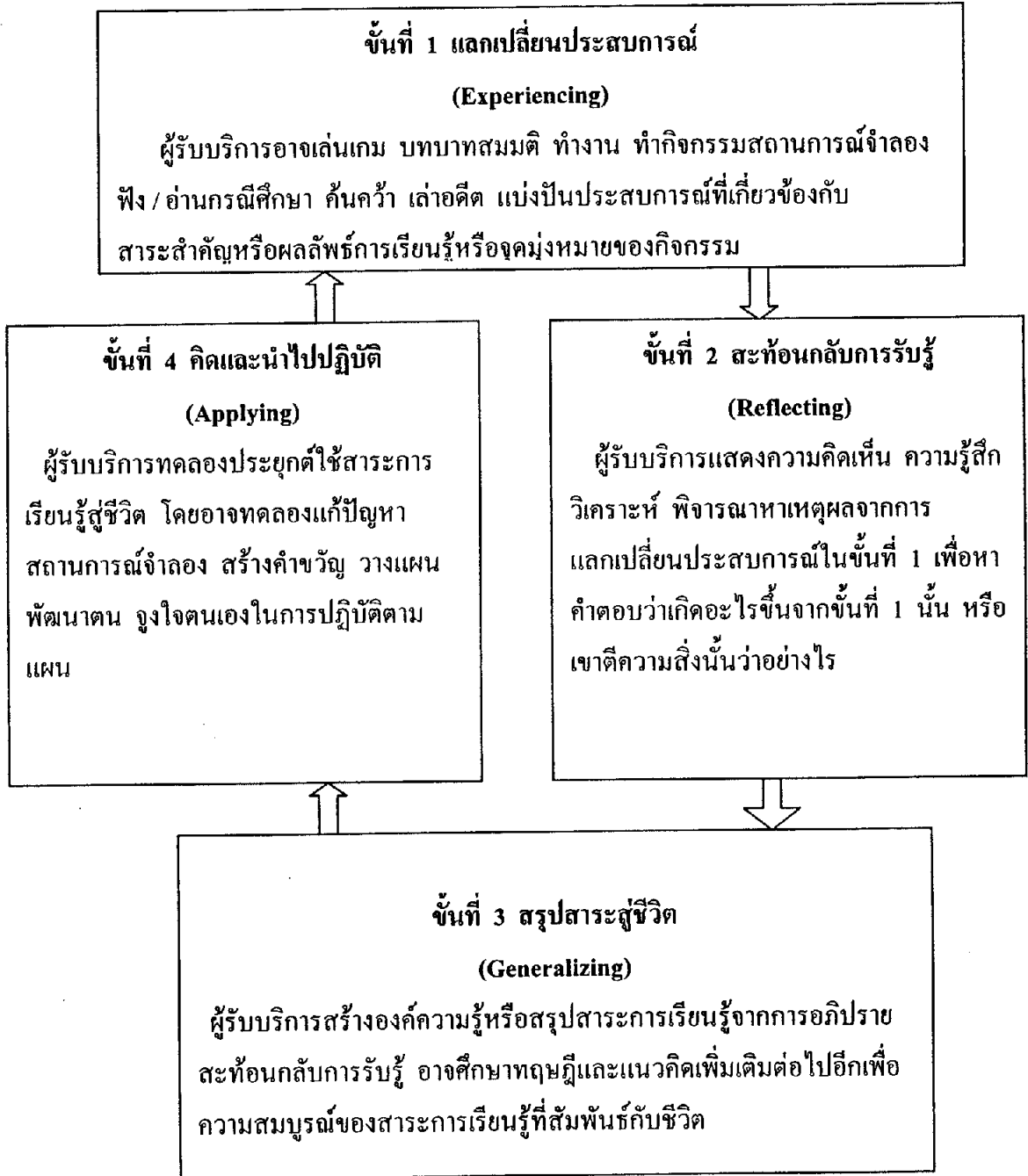
(3) วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะและบทบาททางสังคมหลายรูปแบบ มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจจะมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคม การจัดกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ เน้นการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ หาเหตุผลและเสนอแนวคิด เน้นกิจกรรมเพื่อพัฒนาอาชีพและคุณภาพชีวิต และควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับบริการเล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

3) ลักษณะของกิจกรรม การพัฒนากิจกรรมแนะแนวแบ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ กิจกรรมที่จัดเป็นรายบุคคล และจัดเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้พัฒนากิจกรรมจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้รับบริการและปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ

4) ประโยชน์ที่จะนำมาใช้ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง ในปัจจุบันนิยมเรียกกันว่า “นำองค์ความรู้สู่วิถีชีวิต”

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 45-50) กล่าวว่าแนวทางการพัฒนา  
กิจกรรม แน่แนวนั้น ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนแนว ซึ่งเป็นหัวใจของการจัด  
กิจกรรม
2. การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมว่าจะจัดกิจกรรมแนแนวด้านใดจัดให้แก่ใคร  
จัดลักษณะใด
3. การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมที่เป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ 1) แลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์ 2) สะท้อนกลับการรับรู้ 3) สรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) คิดและนำไปปฏิบัติ  
รายละเอียดของขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิง  
ประสบการณ์ที่ดัดแปลงมาจากลูกเนอร์และแนคเลอร์ (Luckner & Nadler) ประกอบด้วย 4  
ขั้นตอน เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four phases of the learning cycle) คือ
  - ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) เป็นขั้นที่สมาชิกเข้าร่วม  
กิจกรรม และปฏิบัติตามข้อตกลง หรือกติกาที่กำหนด
  - ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว สมาชิก  
จะร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และวิเคราะห์หาเหตุผลจากการ แลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์ในขั้นที่ 1 ว่าเกิดอะไรขึ้น
  - ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างองค์ความรู้ หรือ  
สรุปสาระสำคัญที่ได้จากการสะท้อนกลับการรับรู้ในขั้นที่ 2
  - ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) เป็นขั้นที่สมาชิกจะทดลองใช้สาระการ  
เรียนรู้ที่ได้รับทั้งหมด ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 2.2 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์  
ที่มา : สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 50)

### 2.3 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

คอร์ทแมน อาชบายและเคอร์กราฟฟ์ (Kottman.Ashby & De Graaf. อ้างถึงใน สมร ทองดีและปราณี รามสูต 2545: 11) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) ว่าเป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึงเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมา รวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย (1) คำชี้แจงและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งระบุสื่อ ใบบงาน ใบความรู้ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรมไว้ในแต่ละแผน และ (3) เครื่องมือและคำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ๆ

วลัยลักษณ์ ภักดีผล 2533 (อ้างถึงในวาริ คชศิลา 2546: 34) ได้ให้ข้อสรุป “ชุด การแนะแนว” ไว้ว่าควรต้องมีรายละเอียด 2 อย่าง คือ

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้ เครื่องมือ วัด เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้แบบทดสอบ
2. โปรแกรมกิจกรรม หัวข้อเรื่อง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์และการประเมิน

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์ หรือเครื่องมือทางการแนะแนวที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ เพื่อฝึก พัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาของผู้รับบริการให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว

### 2.4 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง มวลประสบการณ์ หรือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้า อย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว และบูรณาการร่วมกับหลักคิดของ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว และ เงื่อนไขของความรู้และคุณธรรม เพื่อฝึก พัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาของผู้รับบริการให้มี คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตามเป้าหมายในการพัฒนา

## 2.5 หลักการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

ประคินันท์ อุปรมย์ (2551: 13) กล่าวว่า การที่ครูฝ่ายแนะแนวนำหลักคิดหรือปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยตรงนั้น หมายถึงว่าจากการที่ครูแนะแนวมีความรู้หรือหลักวิชาในเรื่องการแนะแนวที่เรียนรู้มาจากตำราแล้ว เมื่อนำความรู้นั้น ๆ มาใช้ ก็ต้องคำนึงถึงภูมิสังคมคือสภาพแวดล้อมของนักเรียน คำนึงถึงทรัพยากรที่ต้องนำมาใช้ และหรือทรัพยากรที่มีอยู่ และคำนึงถึงวัฒนธรรมในสังคมที่นักเรียนและครูเป็นสมาชิกอยู่ด้วย นั่นคือ การกำหนดกิจกรรมของโรงเรียนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนอีกโรงเรียนหนึ่งแม้ว่าจะจัดในหลักการเดียวกันก็ตาม สิ่งที่ครูต้องนำมาประกอบการตัดสินใจกำหนดหรือพัฒนากิจกรรมแนะแนวในโรงเรียนให้แก่นักเรียนนั้น ครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครอบคลุมด้วย คือ

1. กิจกรรมที่จะจัดให้นักเรียนนั้นมีความเพียงพอที่เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละกลุ่ม แต่ละวัย หรือแต่ละชั้นเรียนเพียงใด และอย่างไร
2. ความพอเพียงที่ว่าเหมาะสมนั้นมีข้อมูลอะไรที่เป็นเหตุผลสนับสนุน มีอะไรเป็นปัจจัยเสริมหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องบ้าง ทั้งในแง่ของสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมของทั้งครูและนักเรียน รวมทั้งกิจกรรมที่จัดให้นักเรียนนั้นจะส่งผลดีแก่นักเรียนในเรื่องใด อย่างไรบ้าง
3. การจัดกิจกรรมแนะแนวจะช่วยให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันที่ดีในเรื่องใดบ้าง ภูมิคุ้มกันเหล่านี้ ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่อาจต้องพบด้วยตนเองในอนาคตหรือไม่เพียงใด และอย่างไร
4. เพื่อให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันที่ดีในอนาคต ควรจัดความรู้ใดอย่างไรบ้าง ขณะเดียวกันครูแนะแนวก็ต้องค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องใด อย่างไรบ้าง จึงจะช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมแนะแนวได้อย่างพอเพียงและมีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืน
5. ในการกำหนดกิจกรรมและวางแผน หรือดำเนินการเพื่อจัดกิจกรรมแนะแนวให้นักเรียนนั้นมีคุณธรรมในเรื่องใดที่คณะครูจำเป็นต้องยึดมั่นเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปโดยราบรื่นไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ทั้งกับคณะครูเองและแก่นักเรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในกรณีที่ครูกระตุ้นและส่งเสริมให้นักเรียนฝึกนำหลักคิด หรือปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการกำหนดความพอประมาณในการพัฒนาตน ป้องกันปัญหาให้ตนและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนได้อย่างเหมาะสมและมีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืนนั้นครูฝ่ายแนะแนวหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวควรต้องดำเนินการดังนี้

1. อธิบายและยกตัวอย่างแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้นักเรียน  
ตระหนักในความสำคัญและความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันระหว่างหลักการ 3 ประการและเงื่อนไข 2  
ประการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ก่อนการเริ่มจัดกิจกรรมแนะแนวให้นักเรียน

2. ในการให้นักเรียนทำกิจกรรมแนะแนวใด ๆ ที่กำหนดไว้ นั้น หลังจากการสรุป  
ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมแล้ว ต้องให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายต่อด้วยว่า  
กิจกรรมนั้น ๆ เชื่อมโยงกับหลักคิดหรือปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไรในแง่ของความ  
พอประมาณที่มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืน รวมทั้งความพอประมาณดังกล่าวขึ้นอยู่กับเงื่อนไข  
ของหลักวิชาในเรื่องใดและเกี่ยวข้องกับการมีคุณธรรมในเรื่องใดอย่างไรบ้าง

การที่นักเรียนได้ฝึกคิดและอภิปรายทุกครั้งหลังการทำกิจกรรมแนะแนวนี้เอง จะ  
ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงชัดเจนขึ้น ตระหนักในความสำคัญของ  
การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักคิดในการดำเนินชีวิต และคุ้นชินกับการใช้หลักคิดนี้มา  
เป็นกรอบในการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืนและรู้จักแสวงหาความรู้  
กับมีคุณธรรมในการใช้ชีวิตที่มีความสุขได้

สำหรับการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อ  
เสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่สร้างขึ้นนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักคิดหรือปรัชญาเศรษฐกิจ  
พอเพียงมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมตามแนวทางดังกล่าวข้างต้น และนำหลักการเรียนรู้ตามที่ สมร  
ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 50) ได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการ  
เรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่คัดแปลงมาจากลูกเนอร์และแนคเลอร์ (Luckner & Nadler)  
ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน เป็นวงจรการเรียนรู้ (Four phases of the learning cycle) คือ 1)  
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) สะท้อนกลับการเรียนรู้ 3) สรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) คิดและนำไป  
ปฏิบัติ โดยได้บูรณาการร่วมกับหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการของความ  
พอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี พร้อมทั้งเงื่อนไขของการมีความรู้ควบคู่  
คุณธรรม

นอกจากนี้ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าว  
นี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของทิสนา แคมมณี (2548: 113-  
114) เช่น

1. เกม (Game) เป็นการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนเล่น ภายใต้อ  
ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผล  
ออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและ  
พฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานอีกด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก วิธีการนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนให้น่าสนใจ น่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการใช้เหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ อภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน ตลอดจนการได้แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน การนำเอากรณีตัวอย่างต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนการสอนมีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนช่วยให้สิ่งที่จะได้เรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้นักเรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับมากเกินไป

5. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ต่อนักเรียน เนื่องจากเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้นักเรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การสอนแบบนี้จะมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้ในการทำงานกลุ่ม ร่วมกันคิด พิจารณาปัญหา และหาเหตุผลร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับผู้อื่น จะเห็นได้ว่าทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตเป็นคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้ซึ่งในการจัดกิจกรรมจะเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ผสมผสานกับการให้แง่คิดมุมมองที่ถูกต้องเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้พิจารณาตนเองให้มากขึ้น การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (Four phases of the learning cycle) และบูรณาการร่วมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 12 กิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น กิจกรรมปฐมนิเทศ และปัจฉิมนิเทศ 2 กิจกรรม ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต 2 กิจกรรม การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล 2 กิจกรรม ความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม 2 กิจกรรม ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว



2 กิจกรรม และความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข 2 กิจกรรม

## 2.6 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งการตรวจสอบคุณภาพโดยทั่วไปจะใช้ 2 วิธี คือ

2.6.1 ใช้วิธีทางเหตุผล (*Rational approach*) เป็นการตรวจสอบคุณภาพโดยใช้การพิจารณาเชิงเหตุผลก่อนนำไปใช้จริง โดยอาศัยหลักเกณฑ์หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ว่ามีความเหมาะสมที่จะใช้เก็บข้อมูลได้หรือไม่

2.6.2 ใช้วิธีทางสถิติ (*Empirical approach*) เป็นการตรวจสอบเพื่อกำหนดคุณภาพเครื่องมือออกมาเป็นตัวสเกลต่าง ๆ ซึ่งจะทำขึ้นหลังจากที่นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่วิจัย หรือกับกลุ่มที่เป็นแบบอย่างหรืออุดมคติ เพื่อการหาสเกลเป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบ การใช้วิธีการทางสถิตินี้ อาจจะทำให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างก็จะเป็นการตรวจสอบคุณภาพที่ดี ทำให้ได้เครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพ

วิธีการประเมินคุณภาพของเครื่องมือทั้งฉบับนั้น โกลด์ มิคูล (2545:286) ได้กล่าวว่าการประเมินคุณภาพที่มักพิจารณา คือ ความตรง (Validity) และความเที่ยง (Reliability) สรุปได้ดังนี้

การวิเคราะห์ความตรงของเครื่องมือ คือความสามารถของเครื่องมือที่วัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัด หรือการวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ มี 4 ชนิด คือ ความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามโครงสร้าง ความตรงตามสภาพ และความตรงเชิงพยากรณ์ ความตรงตามเนื้อหา (Content validity) หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือ ที่วัดได้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวัด โดยวิธีที่นิยมคือการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) หมายถึงความสามารถของเครื่องมือในการวัดคุณลักษณะหรือพฤติกรรมได้ถูกต้องตามที่ต้องการวัดซึ่งใช้วิธีตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) เป็นความสามารถในการวัดได้ถูกต้องตรงกับสภาพความเป็นจริงของผู้ถูกสอบวัดในขณะนั้น และความตรงเชิงพยากรณ์ (Predictive validity) เป็นความสามารถในการวัดได้ถูกต้องกับความเป็นจริงเมื่อเวลาได้ล่วงเลยไป

การวิเคราะห์ความเที่ยงของเครื่องมือ ความเที่ยงของเครื่องมือเป็นคุณภาพอีกประการหนึ่งที่ต้องตรวจสอบทั้งนี้เพราะผู้ใช้เครื่องมือย่อมต้องการเครื่องมือที่มีความ

แน่นอนคงเส้นคงวาในการวัด โดยปกติถ้าเครื่องมือมีความตรงสูงแล้วมันก็จะมีความเที่ยงสูงตามไปด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถเลือกใช้วิธีในการหาประสิทธิภาพได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง และในการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ตรงตามองค์ประกอบของแนวคิดดังกล่าวได้ จึงเลือกการหาประสิทธิภาพโดยหาความตรงตามเนื้อหาและโครงสร้างตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสามารถตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. สร้างเครื่องมือโดยวิเคราะห์องค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อให้ได้เครื่องมือที่ต้องการวัด
2. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่ามีความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดและโครงสร้างตามองค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาพิจารณาความสอดคล้องการประเมินโดยการหาค่า IOC (Index of concordance)
4. นำความเห็น ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุง

#### 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา ส่งเสริม ป้องกันหรือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ดังผลงานวิจัยต่อไปนี้

ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์ (2533: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมีวิทยา จังหวัดลพบุรี จำนวน 24 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวมีการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

วรพงศ์ศิริ สุทธรมล (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวอาชีพที่มีต่อทัศนคติในการประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยชุดการแนะแนวอาชีพ และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะทางอาชีพมีทัศนคติในการประกอบอาชีพอิสระดีขึ้น โดยที่นักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยชุดการแนะแนวอาชีพ มีทัศนคติในการประกอบอาชีพอิสระดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะทางอาชีพ

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539: 35) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานนท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดการแนะแนวมีทัศนคติต่อการเรียนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองเลิศ บุญเชิด (2541: 62) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านซับสนุ่น จังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฉันทิพย์ ปีเลย์ (2545: 67) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

วารี คชศิลา (2546: 67) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ 80/80 โดยที่นักเรียนมีความเข้าใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และนักเรียนมีความพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาอยู่ในระดับมาก

ลำภู จำพันธุ์ (2546: 72) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสองสีตบุตรบำรุง กรุงเทพมหานคร พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ 80/80 โดยที่การปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศหลังใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และนักเรียนมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร (2546: 68) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม มีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลองนักเรียนที่ใช้

ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มกับนักเรียนที่ใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

จากหลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวและหลักการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต และจากการวิจัยที่ได้ยกตัวอย่างมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าได้มีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือในการพัฒนา ส่งเสริม ป้อนกันและแก้ปัญหาให้นักเรียนในแต่ละวัยทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอาชีวศึกษารวมทั้งสามารถพัฒนานักเรียนได้ในทุกด้าน ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม แต่สังเกตได้ว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในลักษณะที่เน้นการพัฒนาและเสริมสร้างลักษณะต่าง ๆ เช่น ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม หรือโดยกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง น่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนได้ดี

### 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### 3.1 ความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง (Sufficient Economy) เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่สภานักเรียนชาวไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 และภายหลังวิกฤติเศรษฐกิจ พ.ศ. 2540 ได้ทรงเน้นย้ำเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2549: 5)

สุเมธ ตันติเวชกุล (2542:53) เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ได้สรุปความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง “ความสามารถของชุมชนเมือง รัฐ ประเทศ หรือภูมิภาคหนึ่ง ๆ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้น ๆ ได้โดยพยายามหลีกเลี่ยงที่จะต้องพึ่งพาปัจจัยต่าง ๆ ที่เรามาได้เป็นเจ้าของ”

ประเวศ วะสี (2544: 111) ได้กล่าวถึงปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ 7 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. การพอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน
2. จิตใจพอเพียง ทำให้รักและเอื้ออาทรคนอื่นได้ คนที่ไม่พอจะรักคนอื่น ๆ ไม่เป็นและทำลายกันมาก

3. สิ่งแวดล้อมพอเพียง การอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อมทำให้ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรผสมผสาน ซึ่งได้ทั้งอาหาร ได้ทั้งสิ่งแวดล้อม และได้ทั้งเงิน
4. ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็งจะทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม
5. ปัญญาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง
6. การอยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมพอเพียง วัฒนธรรมหมายถึง วิถีชีวิตของกลุ่มชนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย เศรษฐกิจควรสัมพันธ์และเติบโตขึ้นจากฐานทางวัฒนธรรมจึงจะมั่นคง
7. การมีความมั่นคงพอเพียง ไม่ใช่ขู่ขวบวบ เดี่ยวคนเดียวรวบแบบกะทันหัน เดี่ยวดกงานไม่มีกินไม่มีใช้ ถ้าเป็นแบบนี้ประสาทมนุษย์คงทนไม่ไหวต่อความผันผวนที่เกิดขึ้นนี้ จึงทำให้สุขภาพจิตเสีย เครียด เพี้ยน รุนแรง นำตัวตาย ดิฉยา เศรษฐกิจพอเพียงที่มั่นคงทำให้สุขภาพจิตดี

ปรียานุช พิบูลสรารุท (2550: 2-3) กล่าวถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสรุปได้ว่า ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่ความพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของคนไทย สังคมไทย เพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุล และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุหรือเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านวัฒนธรรม ถ้าใช้หลักความพอเพียงเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ใช้ในการคิด การพูด และการทำงาน ชีวิตจะมีความสมดุล สามารถอยู่ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ปรับตัวและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้

ประคินันท์ อุปรมัย (2550: 17-21) กล่าวว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือแนวคิดหลัก หรือหลักคิดที่ชี้แนวทางการดำรงชีวิตและการปฏิบัติตนบนทางสายกลางอย่างมีเหตุผล เพื่อวิถีชีวิตของบุคคล ครอบครัว และสังคม ที่มีวินัยและมีความสุขอย่างยั่งยืน โดยมีหลักการ 3 ประการและเงื่อนไข 2 ประการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะต้องเกาะเกี่ยวกันอย่างครบวงจร ไม่สามารถแยกหลักการหรือเงื่อนไขใดออกมาคิดเพียงอย่างเดียวโดด ๆ ได้แม้ในการปฏิบัติจริงจะต้องมองหลักการและเงื่อนไขไปที่ละเรื่องทีละประเด็น แต่ทุกเรื่องในทุกประเด็นก็ต้องคิดและปฏิบัติให้โยงใยประสานสอดคล้องกลมกลืนกันเสมอ หลักการ 3 ประการนั้นก็คือ 1) หลักของความพอประมาณ 2) หลักของความมีเหตุผล 3) หลักของการมีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืน และเงื่อนไข 2 ประการที่จะต้องสอดคล้องกับหลักการทั้ง 3 ประการก็คือ 1) เงื่อนไขของการมีความรู้ 2) เงื่อนไขของการมีคุณธรรม

สุนัย เศรษฐบุญสร้าง (2550: 11) กล่าวว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกๆระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและการบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง และทางสายกลางก็คือมีความ “พอดีพอเหมาะ” ไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป ไม่เร็วเกินไปและไม่ช้าเกินไป หรือไม่มากจนเกินไปและไม่น้อยจนเกินไป

เอก อนันต์ (2550: 30-96) ได้สัมภาษณ์และนำเสนอมุมมองของนักคิดคนสำคัญของไทยในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังนี้คือ อ่ำพล เสนาณรงค์ สรุปความว่า คำจำกัดความของคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” ตามแนวพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หมายถึงการดำรงชีวิต โดยพอมีพอกิน พยายามพึ่งตนเองให้มากที่สุด ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อ ไม่โลภมาก ไม่เบียดเบียนผู้อื่น พอใจในสิ่งที่มีอยู่และสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรม ไม่ก่อกวนสั่นสะเทือนตัวและหนี้สินที่ไม่ใช่การลงทุนและไม่มีรายได้อีกกลับมา สุรเกียรติ์ เสถียรไทย สรุปความได้ว่า “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” นั้นเป็น“ปรัชญา” ซึ่งใช้กับการดำเนินชีวิตได้ทุกอย่าง เพราะ 3 หลักที่สำคัญ คือ 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผลหรือสมเหตุสมผล และ 3) การสร้างภูมิคุ้มกันในเรื่องต่าง ๆ ที่เราดำเนินการอยู่และในมุมมองของ จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา กล่าวว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ได้ชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกๆระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ และความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นอาจสรุปได้ว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือหลักคิดที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตน ทั้งการคิด การพูด และการกระทำของประชาชนในทุกๆระดับ โดยมีการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท มีความพอเพียงคือความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆทั้งภายในคือพอประมาณกับตัวเองกับครอบครัวและภายนอก คือพอประมาณกับสิ่งแวดล้อม พอประมาณกับชุมชน ต้องอาศัยความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และการมีคุณธรรม เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

3.2 **หลักแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2549: 12-14) ดังนี้

3.2.1 **กรอบแนวคิด** เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา

3.2.2 **คุณลักษณะ** เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

3.2.3 **คำนิยาม** ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กัน ดังนี้

- 1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ
- 2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
- 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

3.2.4 **เงื่อนไข** การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

- 1) เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน
- 2) เงื่อนไขคุณธรรม ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำรงชีวิต

3.2.5 **แนวทางปฏิบัติ / ผลที่คาดว่าจะได้รับ** จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

3.3 การนำแนวคิดทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทิศนา แจมมณี 2546: 3-6) ได้วิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีใหม่ พบว่า ทฤษฎีใหม่นี้มีศักยภาพที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในศาสตร์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีหลักสำคัญอยู่หลายประการ ดังนี้

1. รู้จักพึ่งพาตนเอง
2. ดำรงชีวิตอย่างมีอิสรภาพ
3. มีความสามารถในการบริหารจัดการ รู้จักคิด รู้จักระบบ
4. ความขยัน อดทน ไม่ทอดลอย
5. มีความสามัคคี มีการแสวงหาความร่วมมือ และให้ความร่วมมือ มีการ

รวมกลุ่มและมีความสามารถในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มคณะ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทุกฝ่าย

6. มีการศึกษาหาข้อมูล ข้อความรู้ และนำมาใช้ในการปฏิบัติงานและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

7. รู้จักการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลกัน
8. รู้จักพัฒนาตนเองขึ้นตามลำดับ
9. สามารถนำความรู้ หลักการ แนวคิดหรือทฤษฎีต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้อย่าง

เหมาะสม

ปรียานุช พิบูลสรารุท (2550: 110) กล่าวถึงการนำแนวคิดทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตว่าในการคิดและการปฏิบัติที่เรียกว่าพอเพียงนั้น ก็ต้องรอบรู้ในข้อมูล ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มี และคิดพิจารณาอย่างรอบคอบข้อสัจธรรมต่อตนเอง ต่อความจริง ต่อหน้าที่ ต่อผู้อื่น ต้องใช้หลักเหตุหลักผลในการตัดสินใจ และต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงในมิติต่าง ๆ ที่จะทำลายความพอดี ความพอเพียงด้วย จึงต้องมีการสร้างความคุ้มกันในตัวที่ดีให้เกิดขึ้น ยกตัวอย่างจะดูหนังสือสอบหรือการสอบอย่างพอเพียงได้อย่างไร เตรียม 1 ชั่วโมงก่อนสอบพอไหม อย่างเรียนมาทั้งหมด สมุดโน้ตมี 5 เล่ม ต้องใช้เวลาพอประมาณกับสิ่งที่มีถึงจะสมเหตุสมผล ถ้าใช้เวลาน้อยเกินไป หรือไม่มีความขยันอดทนในการดูหนังสือ ก็ไม่มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี อาจสอบตกได้ กล่าวคือ จะดูหนังสืออย่างพอประมาณก็ต้องพอดีกับศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ ประกอบกับเนื้อหาที่เรียนมา มีเหตุมีผลดูหนังสือที่เป็นเรื่องหลัก สอดคล้องกับวิชาที่เรียน การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีทำอย่างไร คือดูหนังสือให้สอบผ่านได้ด้วย สุขภาพก็ต้องไม่ทรุดโทรมไม่ทะเลาะเบาะแว้งหรือเอาเปรียบเพื่อนฝูง ไม่คดโกงในการสอบ เพราะฉะนั้นต้องมีความขยันอดทน ต้องใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของความคิดและการกระทำตลอดเวลา การจะใช้ชีวิตพอเพียง สามารถเริ่มต้นจากการพิจารณาการใช้ชีวิตของเราในวันนี้ ว่ามีความสมดุลหรือขาด



สมดุลในด้านไหนบ้าง แล้วค่อย ๆ ปรับสมดุลไปจะทำให้ชีวิตเรามีความสุขขึ้น นี่คือการใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประคินันท์ อุปรมย์ (2550: 1) กล่าวว่าในการนำแนวคิดทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น จะทำให้บุคคลที่ดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะสามารถพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้ผู้คนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีวินัยและมีความสุขอย่างยั่งยืน เพราะปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดที่ยึดแนวทางสายกลางของความพอประมาณอย่างมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืนด้วยการใช้ความรู้คู่คุณธรรมเป็นค้ำนำทาง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการนำแนวคิดทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีวินัยและมีความสุขได้อย่างยั่งยืน มีการคิด พุด และทำอย่างพอประมาณ เป็นเหตุเป็นผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยใช้คุณธรรมกำกับความรู้ ในการสร้างความพอเพียง สามารถเลือกรับและปรับตัวได้ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างพอประมาณกับอัตภาพของตัวเองและสถานการณ์รอบด้าน สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มตามศักยภาพ ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ และสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับศักยภาพและสภาพแวดล้อมของตน

#### 3.4 การจัดการศึกษาตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ทิสนา แคมมณี (2546:12-13) กล่าวว่าการเรียนรู้ตามแนวคิดของทฤษฎีใหม่ที่มีลักษณะเป็นการเรียนรู้ทั้งด้านทฤษฎีและการปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่แท้จริง และสามารถนำความรู้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้จริงนั้น อาจจะไม่เกิดขึ้น หากขาดแนวทางที่ชัดเจนในการปฏิบัติ และการให้ความช่วยเหลือครูในการพัฒนาการเรียนการสอนอย่างเพียงพอ ดังนั้น การจัดทำแนวการสอนที่มีลักษณะตามที่พึงประสงค์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องกับการจัดหลักสูตรและการสอนพึงให้ความสำคัญและดำเนินการอย่างจริงจัง ซึ่งแนวการสอนนั้นควรมีลักษณะดังนี้

1. ควรจัดการเรียนการสอนโดยยึดจุดหมายหลัก ซึ่งได้แก่ กระบวนการพึ่งตนเอง หรือการพัฒนาเป็นแกนในการสอนตลอดหลักสูตร
2. ควรจัดการเรียนการสอนให้มีลักษณะที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ และได้เรียนรู้ในกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดรวบยอดและความเข้าใจในสิ่งที่เรียนอย่างแท้จริง
3. ควรจัดการเรียนการสอนให้มีการเรียนรู้ทั้งทางด้านทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสมดุล เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างข้อความรู้กับการปฏิบัติจริง และ

ส่งเสริมการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ ให้มาก เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสามารถ และความชำนาญในการใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์

4. ควรจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมประจำวัน และวิถีชีวิตของครูและบุคลากรในสถานศึกษาให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนในเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการจะปลูกฝังให้แก่ผู้เรียน

ปรียานุช พิบูลสราวุธ (2549) ได้กล่าวปาฐกถาพิเศษในการสัมมนาพุทธศาสตร์ การสื่อสารในการเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง สรุปความได้ว่า การจัดการศึกษาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ดำเนินการได้ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษา และส่วนที่เป็นการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งอาจจะทำได้โดยการสอดแทรกสาระเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรและสาระเรียนรู้ในห้องเรียน และประยุกต์หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงด้านการศึกษาในระยะแรก เริ่มจากการไปค้นหา กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีคุณลักษณะและการจัดการที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ พอประมาณกับศักยภาพของนักเรียน พอประมาณกับภูมิสังคมของโรงเรียนและชุมชนที่ตั้ง มีการส่งเสริมให้ใช้ความรู้อย่างรอบคอบระมัดระวัง ฝึกให้เด็กคิดเป็นทำเป็นอย่างมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมให้เด็กทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบ ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น มีวินัย มีสัมมาคารวะ ปลูกจิตสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อม สืบสานวัฒนธรรมไทย สอนให้ผู้เรียนยึดมั่นในหลักศีลธรรม พัฒนาค้นหาความรู้จักการทำประโยชน์ให้กับสังคมและช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และตัวกิจกรรมเองก็ต้องยั่งยืน โดยมีภูมิคุ้มกันในด้านต่าง ๆ

การค้นหาตัวอย่างกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ก็เพื่อให้มีตัวอย่างรูปธรรม ในการสร้างความเข้าใจว่าหลักเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้อย่างไรบ้าง หลังจากนั้นส่งเสริมให้บูรณาการการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเหล่านี้เข้าไปในสาระต่าง ๆ บูรณาการเข้ากับทุกสาระการเรียนรู้ เช่น วิทยาศาสตร์ เพื่อทำให้เกิดสมดุลทางสิ่งแวดล้อม บูรณาการเข้ากับวิชาคณิตศาสตร์ในการสอนคำนวณที่มีความหมายในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง หรือบูรณาการเข้ากับสาระภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สุขศึกษา พลศึกษา การงานอาชีพ เทคโนโลยีต่าง ๆ ได้หมด นอกเหนือจากการสอนในสาระหลัก คือในกลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาวัฒนธรรมเท่านั้น

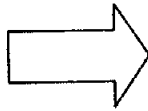
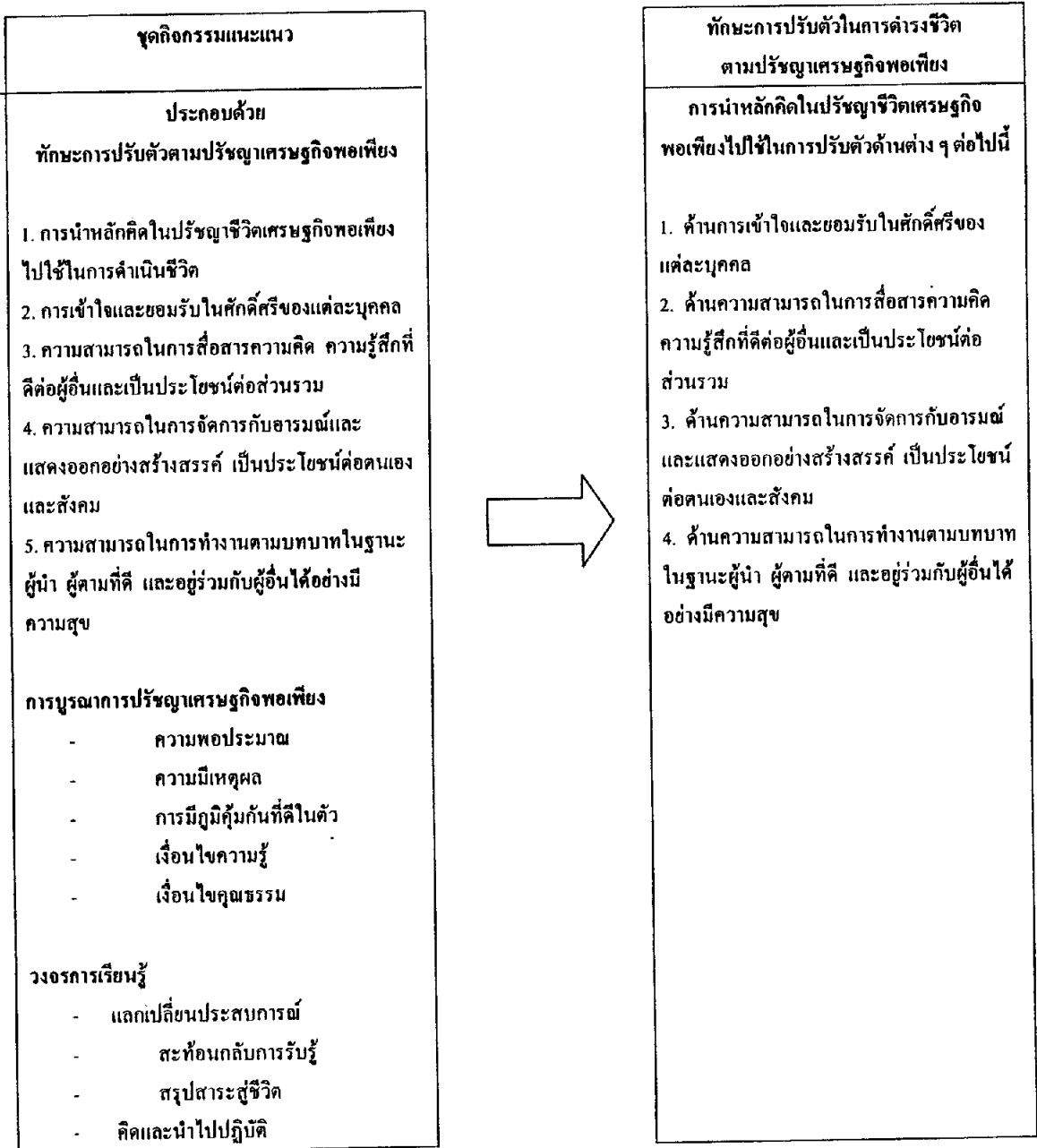
ในการจัดการเรียนการสอนครูจะต้องทำให้นักเรียนรู้จักตัวเองก่อน แล้วก็รู้จักชุมชนของตนเอง จึงจะพอประมาณได้ ต้องพอประมาณทั้งจากภายใน (พอประมาณกับตัวเองกับครอบครัว) และปัจจัยภายนอก (พอประมาณกับสิ่งแวดล้อม พอประมาณกับชุมชน) หลังจากนั้นก็ต้องสอนให้เก็บข้อมูลเป็น วิเคราะห์เป็น เพื่อตัดสินใจได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล มีภูมิคุ้มกัน สอนให้เด็กคิดว่าแล้วจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมระหว่างกระบวนการผลิตหรือเปล่าใน

กระบวนการนี้เด็กก็จะคิดเป็นและทำเป็นอย่างพอเพียง ตลอดจนสามารถนำหลักคิด หลักปฏิบัติ ไปปรับใช้เป็นและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ ฉะนั้น การสอนให้เด็ก เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ครูต้องใจเย็น มีความเพียร อดทน มีจิตวิญญาณครูที่จะสอนคนให้ เป็นคนที่มีคุณค่า

กล่าวโดยสรุป การจัดการศึกษาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง สามารถ ดำเนินการได้โดยส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษา และส่วนที่เป็นการจัดการเรียนรู้ของ ผู้เรียน ซึ่งอาจจะทำได้โดยการสอดแทรกสาระเศรษฐกิจพอเพียง ในหลักสูตรและสาระเรียนรู้ใน ห้องเรียน และประยุกต์หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งในการจัดการ เรียนรู้นั้นต้องเริ่มจากให้นักเรียนได้รู้จักตัวเอง รู้หน้าที่ของตน และรู้จักชุมชน เมื่อรู้ตน รู้ชุมชน ก็จะรู้จักการตัดสินใจที่พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน มีความรอบรู้และมีคุณธรรมจริยธรรม โดยจัดการศึกษาให้ทุกช่วงชั้นเข้าใจหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถประยุกต์ใช้ได้

#### 4. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว การปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 2.3 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ซึ่งมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2551 จำนวน 13 ห้องเรียน นักเรียนทั้งหมด 575 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต อยู่ในระดับน้อย หรือต่ำกว่า 60 % ของคะแนนทั้งหมด ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 30 คน

#### 2. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ

##### 2.1 ตัวแปรที่ใช้ในการดำเนินการครั้งนี้ประกอบด้วย

2.1.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2.1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน

##### 2.2 นิยามเชิงปฏิบัติการ .

2.2.1 ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ได้ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยพิจารณาจากการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ความสามารถในการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีหลักคิดที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตนของนักเรียน โดยมีการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท มีความ

พอเพียง รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน อาศัยความรู้ รอบคอบและการมีคุณธรรม เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2) การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล หมายถึง การรู้จักเข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย บุคลิกภาพ มีความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3) ความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม หมายถึง การรู้จักใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

4) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม หมายถึง การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการประนีประนอมและรู้เท่าทันอารมณ์หรือความเครียดว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์หรือความเครียด และมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม

5) ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข หมายถึง การมีภาวะผู้นำ บทบาทของผู้นำและผู้ตาม ความสามารถในการประสานงานโดยใช้การสื่อสาร ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความสามารถในการปรับตัวในการดำรงชีวิต สามารถประเมินได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

2.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต หมายถึงมวลาประสพการณ หรือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมาวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่าย ของการแนะแนว และบูรณาการร่วมกับหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว และเงื่อนไขของความรู้และคุณธรรม และดำเนินการจัดการเรียนรู้เชิงประสพการณ 4 ขั้นตอน ด้วยวิธีการแลกเปลี่ยนประสพการณ สะทอนกลบการรับรู้ สรุปลสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาของผู้รับบริการให้มีคุณลักษณะอันพึงประสพการณ เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตามเป้าหมายในการพัฒนา โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย (1) คำชี้แจงและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งระบุสื่อ ใบบงาน ใบความรู้ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรมไว้ในแต่ละแผน และ (3) เครื่องมือและคำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ๆ

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

3.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 12 กิจกรรม

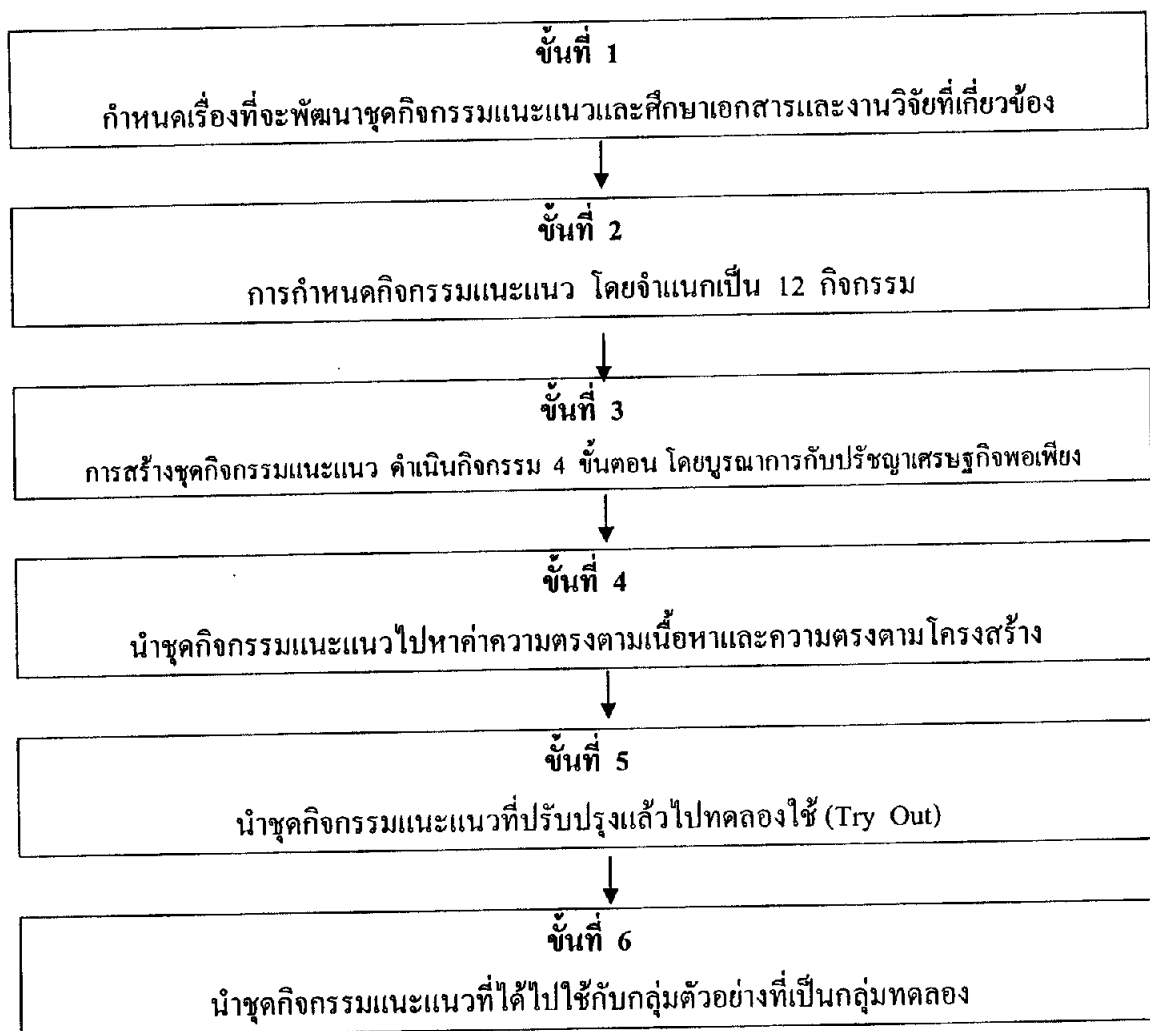
3.1.2 แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 45 ข้อ

#### 3.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือมีดังนี้

3.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

ผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 12 กิจกรรม โดยดำเนินการสร้างอย่างเป็นระบบตามแผนผังดังนี้

### แผนผังการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพที่ 3.1 แสดงการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

#### ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**ขั้นที่ 1** การกำหนดเรื่องที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต รวมทั้งศึกษากรอบแนวคิดในการวิจัย กำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกเนื้อหา องค์ประกอบของการปรับตัว เพื่อให้เนื้อหา มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของกิจกรรมแนะแนวในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานช่วงชั้นที่ 4 แล้วนำมากำหนดเป็นส่วนประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยเน้นปรัชญา



เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

ขั้นที่ 2 การกำหนดกิจกรรม เป็นการจำแนกเนื้อหาออกเป็น 12 กิจกรรม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นการปฐมนิเทศ ส่วนที่สองเป็นเนื้อหา โดยการประมวลเนื้อหาสาระในด้านต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตโดยจัดให้มีเนื้อหาสาระสอดคล้องตามผังมโนทัศน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 และมีการ บูรณาการเนื้อหาสาระร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมี องค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ด้านความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว และด้าน ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข และส่วนที่สามเป็นปัจฉิมนิเทศ

ขั้นที่ 3 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ในแต่ละกิจกรรมได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Four phases of the learning cycle / ERGA) มาประยุกต์ใช้ดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) เป็นขั้นที่สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม และปฏิบัติตามข้อตกลง หรือกติกาที่กำหนด

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว สมาชิกจะร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และวิเคราะห์หาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 ว่าเกิดอะไรขึ้น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการสะท้อนกลับการรับรู้ในขั้นที่ 2

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) เป็นขั้นที่สมาชิกจะทดลองใช้สาระการเรียนรู้ที่ได้รับทั้งหมด ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นไปหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และหาความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) โดยได้วิเคราะห์จากนิยามเชิงปฏิบัติการที่ว่าด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตและการรับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา และให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ และได้นำความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาความสอดคล้องของการ

ประเมินค่า IOC (Index of concordance) ได้คะแนนเท่ากับ 0.95 พร้อมกับได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ในเรื่องความสอดคล้องของกิจกรรมเกี่ยวกับจุดประสงค์ การดำเนินการ ระยะเวลา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา เครื่องมือ/สื่อ และการประเมินผลของกิจกรรม

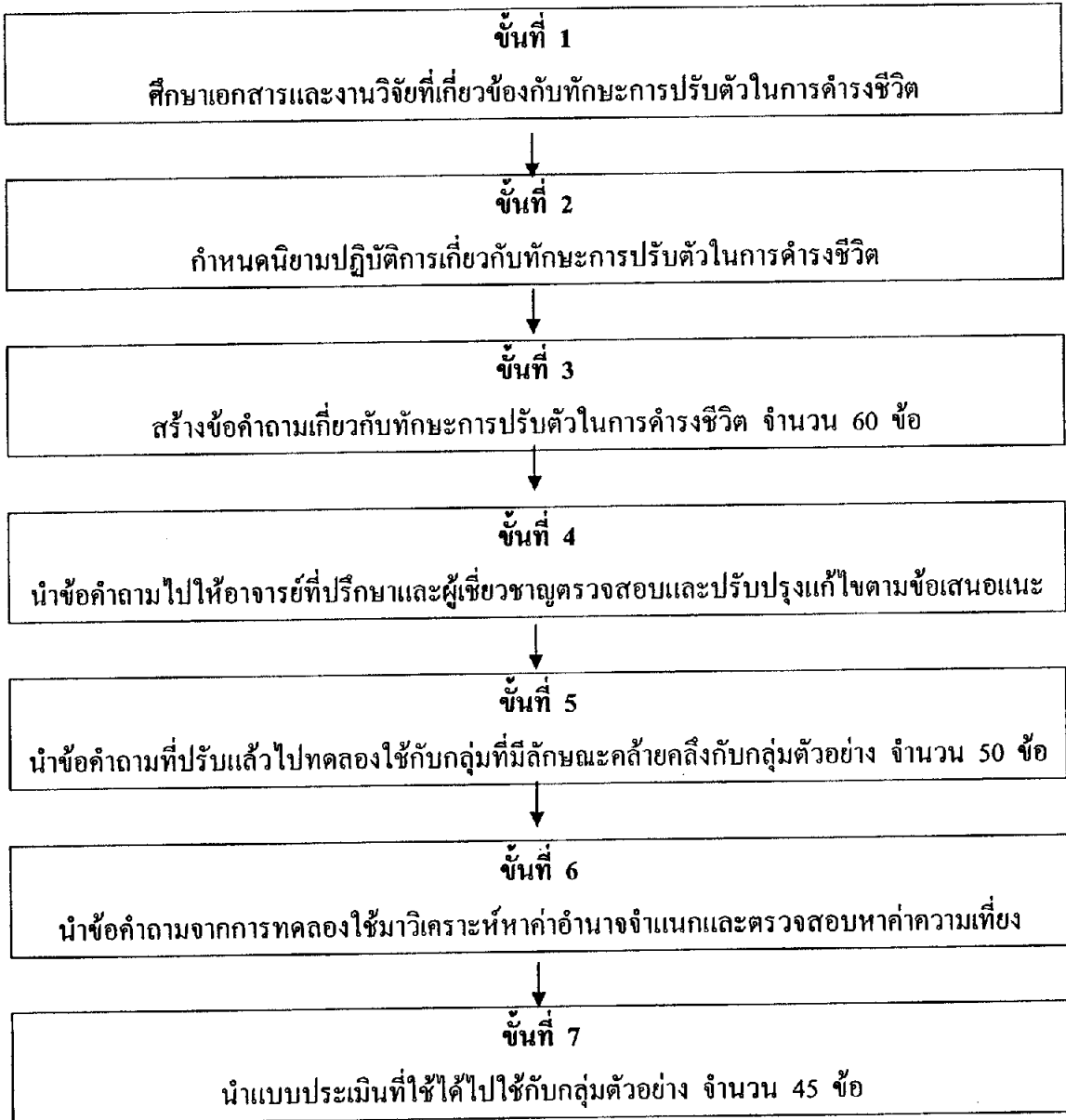
ขั้นที่ 5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 40 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความชัดเจนของกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม เครื่องมือ/สื่อ และเวลาที่ใช้ แล้วนำมาแก้ไขให้เหมาะสม เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองต่อไป

ขั้นที่ 6 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ทุกวันจันทร์ อังคาร และวันศุกร์ เวลา 15.10-16.00 น. ระหว่างวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2551 ถึงวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2551

**3.2.2 แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง**

ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 45 ข้อ โดยดำเนินการสร้างอย่างเป็นระบบตามแผนผังดังนี้

แผนผังการสร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต



ภาพที่ 3.2 แสดงการสร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

ขั้นตอนการสร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต  
ในการดำเนินการสร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการ  
ดำรงชีวิตได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1** ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการปรับตัวในการ  
ดำรงชีวิต

**ขั้นที่ 2** กำหนดนิยามปฏิบัติการเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

**ขั้นที่ 3** สร้างคำถามเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตเป็นมาตราส่วน  
ประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 60 ข้อให้สอดคล้องตามนิยามปฏิบัติการและวัตถุประสงค์  
ของการวิจัย

**ขั้นที่ 4** นำข้อคำถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและ  
ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ โดยนำข้อคำถามที่สร้างขึ้นไปหาค่าความตรง (Validity) โดยให้  
ผู้ทรงคุณวุฒิทางการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) พิจารณาข้อคำถามใน  
แบบประเมินที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามปฏิบัติการของการวิจัย  
ครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

**ขั้นที่ 5** นำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตจำนวน  
50 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรง (Validity) ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน  
40 คน

**ขั้นที่ 6** นำข้อคำถามจากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและ  
ตรวจสอบ หาค่าความเที่ยง โดยนำมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจ  
จำแนกรายข้อ โดยวิธีการแจกแจงของที เทคนิค 25 เปอร์เซ็นของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้ว  
คัดเลือกข้อที่มีค่านัยสำคัญทางสถิติต่ำกว่า .05 ได้จำนวน 45 ข้อ จากจำนวนทั้งหมด 50 ข้อ  
แล้วนำแบบประเมินที่มีค่าอำนาจจำแนกแล้ว มาตรวจสอบค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้  
วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ปรากฏว่า  
แบบทดสอบ ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยง เท่ากับ .96

**ขั้นที่ 7** นำแบบประเมินที่ได้ไปใช้กับกลุ่มทดลองที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี  
ที่ 4 จำนวน 30 คน

#### 4. รูปแบบการวิจัย

ใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียว มีการประเมินด้วยแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre-test Post-test Design) มีรูปแบบดังนี้ (ปรีชา เนาวีเย็นผล 2544: 141 )

$O_1$	X	$O_2$
-------	---	-------

$O_1$	=	การวัดผลก่อนทดลอง (Pre-test )
$O_2$	=	การวัดผลหลังทดลอง (Post-test )
X	=	การทดลอง

#### 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

5.1 ผู้วิจัยดำเนินการประเมินทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 575 คน

5.2 เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 30 คน จากนักเรียนที่มี  
คะแนนทักษะการปรับตัวน้อยและมีความสนใจมาเป็นกลุ่มทดลอง และใช้คะแนนที่ได้จากการ  
ประเมินเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

5.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยให้กิจกรรมแนะแนวตามชุดกิจกรรม  
โดยทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ อังคาร และวันศุกร์ รวมทั้งสิ้น  
จำนวน 12 กิจกรรม ในเดือนสิงหาคม และเดือนกันยายน พ.ศ. 2551 โดยดำเนินการตามขั้นตอน  
ดังในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงการดำเนินการทดลอง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี/เวลา	ชื่อกิจกรรม	สถานที่
1	จันทร์ 18 ส.ค.51 15.10-16.00 น.	“รวมใจ...เป็นหนึ่งเดียว”	ห้องโสตทัศนศึกษา
2	อังคาร 19 ส.ค.51 15.10-16.00 น.	“หลักคิด...ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”	ห้องศูนย์แนะแนว
3	ศุกร์ 22 ส.ค.51 15.10-16.00 น.	“คุณค่า...ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”	ห้องศูนย์แนะแนว
4	จันทร์ 25 ส.ค.51 15.10-16.00 น.	“ชีวิต...ที่เพียงพอ”	ห้องโสตทัศนศึกษา
5	อังคาร 26 ส.ค.51 15.10-16.00 น.	“จัดการชีวิต...ด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”	ห้องศูนย์เยอรมัน
6	ศุกร์ 29 ส.ค.51 15.10-16.00 น.	“การสื่อสาร...ที่สร้างสรรค์”	ห้องศูนย์แนะแนว
7	จันทร์ 1 ก.ย.51 15.10-16.00 น.	“จะอย่างไร...เมื่อ”	ห้องโสตทัศนศึกษา
8	อังคาร 2 ก.ย.51 15.10-16.00 น.	“อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ๋ย”	ห้องศูนย์แนะแนว
9	ศุกร์ 5 ก.ย.51 15.10-16.00 น.	“ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง... กับการสร้างความฉลาดทางอารมณ์”	ห้องศูนย์แนะแนว
10	จันทร์ 8 ก.ย.51 15.10-16.00 น.	“เป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง”	ห้องศูนย์เยอรมัน
11	อังคาร 9 ก.ย.51 15.10-16.00 น.	“ผู้นำ...ที่เพียงพอ”	ห้องศูนย์เยอรมัน
12	ศุกร์ 12 ก.ย.51 15.10-16.00 น.	“หนึ่งใจ...เดียวกัน”	ห้องศูนย์เยอรมัน

5.4 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตหลังจากการทดลอง 1 สัปดาห์

5.5 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดไปทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีการทางสถิติ

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

6.1 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการโดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (X) จากการทำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ก่อน (Pre-test) และหลังการทำกิจกรรม (Post-test) ของกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย และผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ค่า t-test

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้สถิติดังนี้

6.2.1 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สถิติ t-test

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

$\bar{X}_H$	คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มได้คะแนนสูง
$\bar{X}_L$	คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มได้คะแนนต่ำ
$S_H^2$	คือ ความแปรปรวนของกลุ่มได้คะแนนสูง
$S_L^2$	คือ ความแปรปรวนของกลุ่มได้คะแนนต่ำ
$n_H, n_L$	คือ จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

6.2.2 การเปรียบเทียบทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการทดสอบค่าที โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2545:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

- t คือ ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
- $\sum D$  คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่
- $\sum D^2$  คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
- $(\sum D)^2$  คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ทั้งหมดยกกำลังสอง
- n คือ จำนวนนักเรียนที่ทำแบบทดสอบ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ดังนี้

1. พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

2. ทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

#### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง ได้ผลดังนี้

1.1 ได้โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม จากองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน คือ 1) การนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนิน

ชีวิต 2) การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล 3) การสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม 4) การจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 5) การทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงโครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต จำนวน 12 กิจกรรม ตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านคือ

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
1 ปฐมนิเทศ	รวมใจ...เป็น หนึ่งเดียว	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ กันเองระหว่างนักเรียนด้วยกันและ ผู้วิจัย 2. เพื่อให้ นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่ออธิบายความหมายของการ ปรับตัวในการดำรงชีวิต	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - การอภิปราย - การสัมภาษณ์
2. การนำหลัก คิดในปรัชญา ชีวิตเศรษฐกิจ พอเพียงไปใช้ ในการดำเนิน ชีวิต	หลักคิด...ตาม ปรัชญา เศรษฐกิจ พอเพียง	1. นักเรียนอธิบายหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงได้ 2. นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือ สถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิต ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - เพลง - การอภิปราย - ใบความรู้ - ใบงาน
3. การนำหลัก คิดในปรัชญา ชีวิตเศรษฐกิจ พอเพียงไปใช้ ในการดำเนิน ชีวิต	คุณค่า... ปรัชญา เศรษฐกิจ พอเพียง	1. นักเรียนบอกคุณค่าของปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงได้ 2. นักเรียนยกตัวอย่างผลดีของการ ดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงได้	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - ระดมความคิด - กิจกรรมกลุ่ม - ใบความรู้ - ใบงาน

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
4. การเข้าใจ และยอมรับใน สักดิ์ศรีของ แต่ละบุคคล	ชีวิตที่... เพียงพอ	1.นักเรียนบอกวิธีการดำรงชีวิตที่พอเพียงได้ 2.นักเรียนระบุความคิดเด่นในตนเองได้ 3.นักเรียนบอกวิธีการประยุกต์ใช้หลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - บุคคลตัวอย่าง - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม
5. การเข้าใจ และยอมรับใน สักดิ์ศรีของ แต่ละบุคคล	จัดการชีวิต... ด้วยหลักคิด เศรษฐกิจ พอเพียง	1.นักเรียนบอกความสำคัญของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 2.นักเรียนเขียนแผนชีวิตของตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - ระดมความคิด - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม - ใบงาน
6. การสื่อสาร ความคิด ความรู้สึกที่ดี ต่อผู้อื่นและ เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวม	การสื่อสาร... ที่สร้างสรรค์	1.นักเรียนอธิบายถึงอิทธิพลของการสื่อสารที่มีต่อการรับรู้ที่แตกต่างกันได้ 2.นักเรียนบอกทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตในด้านการสื่อสาร ความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างถูกต้อง	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - ภาพสิ่งเร้า - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม - ใบความรู้
7. การสื่อสาร ความคิด ความรู้สึกที่ดี ต่อผู้อื่นและ เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวม	จะอย่างไร ...เมื่อ...	นักเรียนมีทักษะในการสื่อสารและสามารถปรับตัวเลือกการตอบสนองในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - สถานการณ์จำลอง - บทบาทสมมติ - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
8. การจัดการ กับอารมณ์และ แสดงออกอย่าง สร้างสรรค์เป็น ประโยชน์ต่อ ตนเองและ สังคม	อารมณ์ไหน... รู้ใหม่เอ๋ย	1. นักเรียนรู้จักอารมณ์และการ แสดงออกของอารมณ์ได้อย่าง เหมาะสม 2. นักเรียนสามารถบอกผลที่เกิดขึ้น จากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้ 3. นักเรียนสามารถบอกแนวทางการ ปรับอารมณ์ตามหลักคิดในปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงได้	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - ตัวอย่างสถานการณ์ - การแสดงบทบาทสมมติ - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม
9. การจัดการ กับอารมณ์และ แสดงออกอย่าง สร้างสรรค์เป็น ประโยชน์ต่อ ตนเองและ สังคม	ปรัชญา เศรษฐกิจ พอเพียง...กับ การสร้าง ความฉลาด ทางอารมณ์	1. ยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือ สถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิต ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 2. ยกตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิต ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ช่วย ให้บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - กรณีตัวอย่าง - การอภิปราย - ใบความรู้ - ใบงาน
10. การทำงาน ตามบทบาทใน ฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และ อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมี ความสุข	เป็นผู้ให้... ผู้รับ...อย่าง พอเพียง	1. นักเรียนสามารถให้และรับการ ป้อนกลับซึ่งกันและกันได้ 2. เพื่อจัดประสบการณ์ ให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีงามต่อกัน และกัน 3. เพื่อฝึกการเขียนและการพูดแสดง ความรู้สึกดีงามต่อผู้อื่น	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA)ด้วยวิธีการ - กิจกรรมกลุ่ม - การอภิปราย - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ใบงาน

## ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
11. การทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	ผู้นำ...ที่พอเพียง	1.นักเรียนอธิบายลักษณะของผู้นำแบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ และแบบตามสบายได้ 2.บอกความแตกต่างของความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่มที่ทำงานตามคำสั่งของผู้นำแบบต่าง ๆ กันทั้งสามแบบนี้ 3.บอกลักษณะของผู้นำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้	3 การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - การแสดงบทบาทสมมติ - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม - ใบงาน
12 ปัจฉิมนิเทศ	หนึ่งใจ...เดียวกัน	เพื่อสรุปและประเมินผลการร่วมกิจกรรม	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน(ERGA)ด้วยวิธีการ - การอภิปราย - ใบงาน

1.2 ได้คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตซึ่งประกอบด้วยคำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรม การเตรียมการของผู้ให้และผู้รับบริการ แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวพร้อมทั้งเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม

1.3 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต 4) คิดและนำไปปฏิบัติ ร่วมกับหลักการบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งในด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม โดยได้จำแนกเนื้อหาออกเป็น 12 กิจกรรม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นการปฐมนิเทศ ส่วนที่สองเป็นเนื้อหา โดยการประมวลเนื้อหาสาระในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต โดยมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านการเข้าใจและยอมรับใน

ศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ด้านความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว และด้านความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และส่วนที่สามเป็นปัจเจกนิเทศ (รายละเอียดภาคผนวก ง)

1.4 ได้แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการใช้กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง โดยดำเนินการสร้างอย่างเป็นระบบ โดยวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีการแจกแจงของทีเทคนิค 25 เปอร์เซ็นของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่านัยสำคัญทางสถิติต่ำกว่า .05 ได้จำนวน 45 ข้อ และได้ตรวจสอบค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัก (Cronbach) ปรากฏว่า แบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าความเที่ยง เท่ากับ .96 (รายละเอียดภาคผนวก ข)

1.5 ได้ประสิทธิภาพชุดด้านความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหาของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตในการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความตรงตามโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วนำผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index Concordance) ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามเนื้อหาและความตรงตามโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

กิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง													
ผู้ทรงคุณวุฒิ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	รวม
1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	12
2	0	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	9
3	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	12
4	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	12
5	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	12
IOC	.80	.80	1	1	1	1	1	1	.80	1	1	1	0.95

จากตารางแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีค่าดัชนีความสอดคล้องภายในของแต่ละกิจกรรมอยู่ระหว่าง .80 – 1.0 มีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องของทุกกิจกรรมเท่ากับ 0.95 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตมีความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหา

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

ผลการวิเคราะห์ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง โดยเปรียบเทียบผลการพัฒนาของทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนระหว่างคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยใช้คะแนนจากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตครั้งแรกเป็นคะแนนก่อนการทดลอง จากนั้นใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจาก

เสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินชุดเดิมอีกครั้ง นำคะแนนที่ได้มาทดสอบหาความแตกต่างโดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent test) มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบก่อนทำกิจกรรมและหลังกิจกรรม และค่า t-test ของชุดกิจกรรมแนะแนว

กลุ่มตัวอย่าง	n	X	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	30	104.16	2.90	25.61
หลังการทดลอง	30	144.17	8.23	

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

df = 29

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่ผลของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุงผู้วิจัยสรุปการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ตามลำดับหัวข้อโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

1.1.2 ทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

##### 1.2 สมมุติฐานการวิจัย

1.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง มีประสิทธิภาพโดยมีความตรงตามเนื้อหา และความตรงตามโครงสร้าง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน อยู่ระหว่าง .80-1.0

1.2.2 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตสูงขึ้น โดยมีคะแนนที่ได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2551 จำนวน 575 คน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับน้อย หรือต่ำกว่า 60 % ของคะแนนทั้งหมด และเลือกเข้าร่วมการทดลองจำนวน 30 คน ซึ่งใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยที่นักเรียนที่เจาะจงมานั้น ได้มีความสมัครใจและเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ส่วนนักเรียนคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองนั้น ผู้วิจัยก็จะดำเนินการพัฒนานักเรียนให้มีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่สูงขึ้นในช่วงโรงเรียนกิจกรรมแนะแนวต่อไป

#### 1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2) แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

#### 1.3.3 การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการทดลองดังนี้

##### 1) ขั้นก่อนการทดลอง

ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โดยนักเรียนจำนวน 30 คน ทำการประเมินตนเองจากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตก่อนทำชุดกิจกรรมเพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

##### 2) ขั้นทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ซึ่งผู้วิจัยทดลองกับนักเรียนจำนวน 30 คน ระหว่างวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2551 ถึงวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2551

##### 2) ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

เมื่อจบการทดลองทั้ง 12 กิจกรรม ให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตหลังการทำกิจกรรมผ่านไป 1 สัปดาห์

## 1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 1.4.1 สถิติที่ใช้วิเคราะห์เครื่องมือ

- 1) เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรม หากำดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ด้านเนื้อหา และด้านโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และการทดลองนำชุดกิจกรรมไปใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อปรับปรุงการใช้ภาษา การประเมินผลและการกำหนดเวลาให้เหมาะสมมากขึ้น
- 2) เครื่องมือที่เป็นแบบประเมิน
  - (1) หากำดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ด้านเนื้อหา และด้านโครงสร้างของแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
  - (2) หากำอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตโดยวิธีการแจกแจงของที
  - (3) ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

### 1.4.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาจัดทำด้วยกระบวนการทางสถิติ โดยนำคะแนนจากแบบทดสอบก่อนและหลังทำชุดกิจกรรมแนะแนว (Pretest – Posttest) มาเปรียบเทียบการพัฒนาเรื่องการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้ค่า t-test

## 1.5 ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1.5.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต จำนวน 12 กิจกรรม ที่ประกอบด้วย 1) คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม 2) แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและสื่อประกอบกิจกรรม และ 3) แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม มีประสิทธิภาพโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องภายในของแต่ละกิจกรรมอยู่ระหว่าง .80-1.0 ค่าเฉลี่ยความสอดคล้องของทุกกิจกรรมเท่ากับ 0.95 และได้แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมมีประสิทธิภาพโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.96 ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

1.5.2 ผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต จากผลการทดลอง พบว่าจะแนบทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนที่ได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แสดงว่าชุดกิจกรรม แนะนำตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนได้

## 2. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะนำตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิทลุง จังหวัดพิทลุง ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งมีรายละเอียดในการอภิปรายผลดังนี้

### 2.1 ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะนำ

การที่พบว่าชุดกิจกรรมแนะนำตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพ เป็นเพราะการสร้างกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะนำ เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะนำ และการบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จนได้กรอบแนวคิดที่เป็นโครงสร้างและเนื้อหากิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนที่สอดคล้องกับแนวคิดของผู้รู้และผลการวิจัยอื่น ๆ ดังนี้

2.1.1 กิจกรรมด้านความสามารถในการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการปรับตัวและดำรงชีวิต กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้แก่

1) กิจกรรม “หลักคิด...ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครอบคลุมถึงการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนทางสายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และการใช้ความรู้ ความรอบคอบ ความระมัดระวังและคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะถ้าหากนักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ในทุกสถานการณ์

2) กิจกรรม “คุณค่า...ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” จะทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถยกตัวอย่างผลดีของการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการใช้จ่ายให้พอเพียง การทำงานอย่างพอเพียง และการใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบพอเพียง จะช่วยให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีวินัยและมีความสุขอย่างยั่งยืนเพราะคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีต่อวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทยนั้นมีคุณค่าทั้งในระดับบุคคล คุณค่าระดับครอบครัว และคุณค่าระดับสังคม (ประเด็นที่อุปรมัย 2551: 35)

2.1.2 กิจกรรมด้านการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล กิจกรรมที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นได้แก่

1) กิจกรรม “ชีวิต...ที่เพียงพอ” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนบอกวิธีการดำรงชีวิต ที่พอเพียงได้ รู้จักประยุกต์ใช้หลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิต เพราะชีวิตที่มีความสุขขึ้นอยู่กับความพอเพียงของแต่ละบุคคล ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนดูภาพบุคคลตัวอย่างพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ องคมนตรีและรัฐบุรุษ พร้อมข้อความที่บรรยายความดีเด่นของท่าน แล้วให้นักเรียนได้ร่วมกันวิเคราะห์ว่าจะนำความคิดของท่านมาเป็นแบบอย่างได้อย่างไร ทำให้นักเรียนได้วิเคราะห์แบบอย่างของการดำรงชีวิตที่เพียงพอและสามารถประยุกต์ใช้หลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้

2) กิจกรรม “จัดการชีวิต...ด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนเขียนแผนชีวิตของตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งแผนระยะสั้นและระยะยาว การที่นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถจัดการวางแผนชีวิต โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างสร้างสรรค์ทั้งในด้านการคิด การพูด การกระทำและการเรียนหรือการทำงาน ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังที่ปรียานุช พิบูลสรวุฑ (2550: 3) กล่าวไว้ว่าการจะใช้ชีวิตพอเพียง สามารถเริ่มต้นได้จากพิจารณาการใช้ชีวิตของเราในวันนี้ ว่ามีความสุข หรือขาดสมดุลในด้านไหนบ้างไหม แล้วค่อย ๆ ปรับสมดุลไปจะทำให้ชีวิตเรามีความสุขขึ้น นี่คือการใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2.1.3 กิจกรรมด้านการสื่อสารความคิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้แก่

1) กิจกรรม “การสื่อสารที่สร้างสรรค์” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงอิทธิพลของการสื่อสารที่มีต่อการรับรู้ที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมและเชื่อมโยงความคิดในเรื่องทักษะการสื่อสารไปสู่ความพอเพียง เพราะการสื่อสารเป็นสิ่งที่

อิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของคนเรามาก เป็นรากฐานของการเชื่อถือซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม รูปภาพที่เป็นสิ่งเร้าแล้วเล่าต่อสมาชิกคนอื่นถึงภาพที่ตนเองได้เห็น นักเรียนที่ได้ฟัง ก็ไปเล่าต่อคนอื่นอีก จนถึงคนสุดท้ายในกลุ่ม แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพที่คนที่ 1 คู่อีกครั้งหนึ่ง แล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่าที่นักเรียนคนสุดท้ายเล่ากับภาพที่ได้ดูมีความสอดคล้องหรือแตกต่างกันอย่างไร แล้วผู้วิจัยยกตัวอย่างพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไว้ประโยคหนึ่งว่า “...พุดจาก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...” แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ทำให้นักเรียนสามารถบอกทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตด้านการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้เป็นอย่างดี

2) กิจกรรม “จะอย่างไร...เมื่อ” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีทักษะในการสื่อสารและสามารถปรับตัวเลือกการตอบสนองในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยยกสถานการณ์จำลองแล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ และเลือกการตอบสนองตามสถานการณ์จำลองพร้อมทั้งให้นักเรียนได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่เลือก ทำให้นักเรียนได้คิดว่าการมีทักษะในการสื่อสารเพื่อการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างยิ่งและสามารถเชื่อมโยงการสื่อสารไปสู่ความพอเพียงได้อย่างสมดุล

2.1.4 กิจกรรมด้านการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้แก่

1) กิจกรรม “อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ่ย” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนรู้จักอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ แล้วแสดงอารมณ์ออกมาเกินกว่าเหตุ กับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ แต่แสดงออกโดยมีการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งแสดงบทบาทสมมติการแสดงออกของอารมณ์ ทำให้นักเรียน มีแนวทางในการปรับอารมณ์ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะอารมณ์ของบุคคลมีความสำคัญมาก ดังที่ประดิมันท์ อุปรมย์ (2551:80) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งต่อตนเองและสังคม ในส่วนตนเองจะทำให้บุคคลนั้นเป็นคนที่มีความเครียดน้อย สามารถแสวงหาความสุขให้ตนได้ตามอัธยาศัย สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ และเมื่อมีอารมณ์ก็สามารถแสดงพฤติกรรมขณะเกิดอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ในส่วนของสังคมนั้นความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่าย ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และมีกำลังใจที่จะช่วยสร้างสรรคงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

2) กิจกรรม “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง...กับการสร้างความฉลาดทางอารมณ์” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถบอกแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น ผู้วิจัยเล่ากรณีตัวอย่างเรื่อง โลกนี้ยังสวย ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ต่างๆ ของวัยรุ่น ให้นักเรียนฟังแล้วร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและหาทางออกของกรณีตัวอย่าง และเชื่อมโยงถึงการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการแสดงออกทางอารมณ์อย่างสมดุล แล้วให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และทำ ใบงาน ทำให้นักเรียนมีแนวทางในการพัฒนาตน ให้มีความฉลาดทางอารมณ์ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สนิทวงศ์ธิดา (2546: 76) ที่พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.1.5 กิจกรรมด้านการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้แก่

1) กิจกรรม “เป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม ฝึกการเขียนและการพูดแสดงความรู้สึกถึงผู้อื่นในทางที่ดีงาม ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น โดยได้รับการประเมินจากเพื่อน ได้รับการยอมรับจากเพื่อน และรู้สึกดีต่อผู้อื่น ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการเป็นผู้ให้และผู้รับความรู้สึกนั้น ทำให้นักเรียนได้ข้อสรุปว่าการแสดงความรู้สึกที่ดีงามให้แก่กันและกันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ช่วยสร้างความรู้สึกไว้วางใจ มีความอ่อนโยน เป็นสุขและชื่นใจทั้งผู้ให้และผู้รับ แต่เราไม่ควรให้ความรู้สึกเช่นนี้แก่กันและกัน มักจะให้แต่การคิดินินทา หรือกล่าวร้าย กล่าวโทษกันเสียมากกว่า ประสบการณ์นี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจเพื่อน ๆ และรับรู้ส่วนดี ๆ ของเขาได้

2) กิจกรรม “ผู้นำ...ที่พอเพียง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจลักษณะของผู้นำในแบบต่างๆ บทบาทในการทำงานของสมาชิกกลุ่ม บทบาทของผู้นำ ผู้ตามที่ดี ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มวิเคราะห์ลักษณะของผู้นำสามแบบ โดยขออาสาสมัครนักเรียนคนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้นำของกลุ่ม แล้วทำใบงานเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก สมาชิกกลุ่มร่วมกันนำเสนอความคิดเห็นบอกลักษณะของผู้นำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บทบาทของผู้นำ ผู้ตาม ความพึงพอใจของสมาชิกที่มีต่อผู้ร่วมงานในกลุ่ม ความพอใจต่อผลงานของกลุ่มแล้วร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันในการ

ทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี ทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ในเรื่องของความเป็นผู้นำ ผู้ตาม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในสังคม

จากรายละเอียดที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 5 องค์ประกอบนี้มีโครงสร้างที่ชัดเจนทำให้นักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต (Life Skills) ตามที่ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544: 109) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตจะทำให้บุคคลมีทักษะ ในการใช้ชีวิตอย่างราบรื่น ปลอดภัย และปรับตัวในสังคมได้ดี มีความสุขได้แก่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ความสามารถในการพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การมีจุดหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว การวางแผนและการจัดการในการดำเนินชีวิต การศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การมีวิสัยทัศน์ การมองอนาคต ความสามารถในการเผชิญสภาพการณ์แปลกใหม่ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ความสามารถในการประเมินบุคคลและสภาพการณ์อย่างรวดเร็ว ความสามารถในการตัดสินใจรับ - เลือกข้อมูลข่าวสารและความสามารถในการจำแนกสิ่งดี - เลว ถูก - ผิด ได้อย่างถูกต้อง และชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ ก็ยังมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฉันทิพย์ ปิเลย์ (2545: 68) ได้ทดลองใช้การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2545 จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2.2 ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตแล้วนำมากำหนดกิจกรรม โดยจำแนกเนื้อหาองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) การนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต 2) การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล 3) ความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม 4) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และ 5) ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ในแต่ละด้านจะมีเนื้อหาสาระ ด้านละ 2 กิจกรรม รวม 5 ด้าน จะมี 10 กิจกรรม รวมทั้งกิจกรรมปฐมนิเทศและกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม



การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ในแต่ละกิจกรรมได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน ตามวงจรการเรียนรู้ (Four phases of the learning cycle/ERGA) คือ ขั้นตอนแรกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นตอนสะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) มาใช้ในการดำเนินกิจกรรม ขั้นตอนดังกล่าวเน้นยึดหลักแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) การจัดกิจกรรมมุ่งเน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group process learning) ช่วยเสริมสร้างกระบวนการคิดและการปฏิบัติ ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง (สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 50) และในการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนดังกล่าวนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการร่วมกับหลักการและเงื่อนไขของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency economy) นั่นคือหลักการของความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี และเงื่อนไขของการมีความรู้ เงื่อนไขของการมีคุณธรรม ดังที่ ประดิษฐ์ อุปรมย์ (2551: 20) ได้กล่าวว่า หลักการ 3 ประการ และเงื่อนไข 2 ประการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะต้องเกาะเกี่ยวกันอย่างครบวงจรไม่สามารถแยกหลักการหรือเงื่อนไขใดออกมาคิดเพียงอย่างเดียวโดด ๆ ได้แม้ในการปฏิบัติจริงจะต้องมองหลักการและเงื่อนไขดังกล่าวไปที่ละเรื่อง ทีละประเด็น แต่ทุกเรื่องในทุกประเด็นก็ต้องคิดและปฏิบัติให้โยงใยประสานสอดคล้องกลมกลืนกันเสมอ จึงยิ่งทำให้การจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น นั่นคือทุกกิจกรรมจะได้รับการบูรณาการร่วมระหว่างปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และดำเนินการตามขั้นตอนของวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน และมีกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น การเล่นเกม ร้องเพลง การแสดงบทบาทสมมติ การทำแบบทดสอบ ทั้งยังมีใบความรู้ ใบงาน ให้นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง และร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ทำให้นักเรียนสนุกกับการเรียนรู้และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดูรายละเอียดได้จากสรุปรายงานผลการประเมิน (ภาคผนวก ฉ)

จากผลการวิจัยพบว่ามีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.95 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ทำกิจกรรมจากชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต หลังทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะมีผลมา

จากชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ มีเนื้อหาและองค์ประกอบที่ชัดเจน โดยจะประกอบด้วยกิจกรรม 3 ส่วน คือ

1) **กิจกรรมปฐมนิเทศ** เป็นกิจกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างนักเรียนกับนักเรียน ครูกับนักเรียน เป็นการตกลงการทำกิจกรรมร่วมกัน และนักเรียนสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการตกลงการทำกิจกรรมร่วมกันตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนด

2) **กิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต** ประกอบด้วยกิจกรรมตามองค์ประกอบดังนี้ 1) ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต 2) การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล 3) ความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม 4) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และ 5) ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้และดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุขบนพื้นฐานของความพอเพียง ทั้งนี้เพราะเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิด หลักปฏิบัติที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตสำหรับบุคคลทุกระดับ ถ้านักเรียนนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการคิด การพูด การกระทำ การเรียนและการทำงาน ชีวิตก็จะมีความสุข และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้สามารถเลือกรับและปรับตัวได้ ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอย่างพอประมาณกับอรรถภาพของตัวเองและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบด้าน โดยใช้สติปัญญาความรู้ และคุณธรรมเป็นแนวปฏิบัติ จากเนื้อหาสาระของชุดกิจกรรมที่เน้นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทุกกิจกรรมนี้เองจึงทำให้นักเรียนมีคะแนนของการทำแบบประเมินทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตหลังทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรม

3) **กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ** เป็นการสรุปให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาที่นักเรียน ก็จะพบกับความสุข ความพอเพียงในการดำรงชีวิต ถ้าหากนักเรียนได้นำกิจกรรมความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและสมดุลหลังจากที่นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมไปแล้ว

จากการดำเนินกิจกรรมทั้ง 3 ส่วนนี้ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของชีวิต รู้จักการเข้าใจ ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้จักคิด พูด และทำ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีสุขภาพจิตดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ รู้จักการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้าง และรู้จักการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อย่างมีความสุข เห็นได้จากการทำแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน โดยประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ร้อยละ 88.89 ความน่าสนใจของกิจกรรม ร้อยละ 80.00 ความรู้จากเนื้อหา กิจกรรมที่ได้รับ ร้อยละ 90 ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม ร้อยละ 77.78 กิจกรรม มีความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ร้อยละ 91.11 ความตระหนักและการเห็น ความสำคัญ of เศรษฐกิจพอเพียง ร้อยละ 90 ความตระหนักและการเห็นความสำคัญของการ ปรับตัวในการดำรงชีวิต ร้อยละ 84.44 ความสามารถในการปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักคิด เศรษฐกิจพอเพียง ร้อยละ 83.33 ข้อสรุปและข้อคิดที่ได้ในกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและ ส่วนรวมร้อยละ 85.56 และความสามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ร้อยละ 93.33 และจากการสรุปสาระจากการทำกิจกรรมของนักเรียนในด้านข้อคิดที่ได้จากร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนได้รู้จักคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ได้รู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้น ได้ ปรับตัวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้รู้จักการออมเงินมากขึ้น ก่อนจะทำอะไรก็จะยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้รู้จักคิดในแบบพอเพียง รู้จักพูดใน แบบพอเพียง ได้ปฏิบัติตนในแต่ละวันได้อย่างถูกต้อง มีความคิดที่ดีขึ้น มีความสามัคคีใน ห้อง นำไปปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนั้นสรุปได้ดังนี้ ทำให้ มีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในห้องมากขึ้น ทำให้ชีวิตมีการวางแผนและรอบคอบมากขึ้น ทำให้เป็นคน มีระเบียบวินัย และตรงต่อเวลามากขึ้น ทำให้สนใจการเรียนมากกว่าสิ่งอื่น ๆ มากขึ้น ทำให้มี ความรับผิดชอบมากขึ้น ใช้จ่ายเงินน้อยลง ทำให้ปรับตัวด้านอารมณ์ได้ดีขึ้น ทำให้ได้ปรับตัวใน การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้เข้ากับเพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ ในสังคมได้ดี ขึ้น สามารถนำข้อมูล ความรู้ที่ได้รับไปแนะนำคนอื่นได้ ทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างมี ความสุข (รายละเอียดภาคผนวก ฉ)

จึงกล่าวได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัด พัทลุง ที่จัดขึ้นนั้นทำให้นักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการ วิจัยของ บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2530) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับ เพื่อนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษา การปรับตัวกับเพื่อน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการเข้าใจตนเอง 2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน 3) ด้านการดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อนทั้งในและนอกชั้นเรียน จากการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการ สอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และฉันทิพย์ ปีเลย์ (2545) ได้ทดลองใช้การจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนสามนุก คริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรีปีการศึกษา 2545 จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ดำเนินการโดยการบูรณาการวงจรการเรียนรู้ (Four phase of the learning cycle/ERGA) 4 ขั้นตอน ร่วมกับหลักการและเงื่อนไขของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency economy) นั้นสามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม การปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี และส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำรงชีวิต เข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล สามารถสื่อสารความคิด ความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม สามารถจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และมีความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขแสดงว่านักเรียนสามารถปรับตัวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้เป็นอย่างดี

### 3. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การจัดกิจกรรมอาจจะยืดหยุ่นเวลาในแต่ละขั้นตอนของการจัดกิจกรรม โดยเฉพาะในขั้นตอนของการให้นักเรียนได้สรุปแนวความคิดของกลุ่มหรือของตัวนักเรียนเอง ไม่ควรเร่งรัดเวลามากเกินไป

3.1.2 การจัดกลุ่มในการทำกิจกรรมควรให้นักเรียนที่มีผลการเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มมีศักยภาพที่ใกล้เคียงกัน จะทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างสนุกสนาน น่าสนใจ และได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกัน

3.1.3 การยกตัวอย่างเหตุการณ์ กรณีตัวอย่าง เพลง เกม หรือบุคคลต่างๆ ในกิจกรรมควรปรับให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน

3.1.4 ผู้ที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตไปใช้ ต้องศึกษาทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ หลักการแนวทาง

และขั้นตอนการจัดกิจกรรม ตลอดจนจัดเตรียมเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ให้พร้อมเพื่อการดำเนินกิจกรรมอย่างราบรื่น และช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้มากขึ้น

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการติดตามผลนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการทำกิจกรรมของชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อสังเกตความคงทนของพฤติกรรม

3.2.2 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ และมีความหลากหลาย เพื่อยืนยันว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตได้จริง

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ (2546) *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน* กรุงเทพมหานคร  
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- \_\_\_\_\_. (2545) *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544* พิมพ์ครั้งที่ 2  
กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)
- \_\_\_\_\_. (2545) *แผนพัฒนาการแนะแนว ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ  
ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 – 2549)* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- \_\_\_\_\_. (2549) สำนักงาน ก.ค.ศ. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ชุดเสริมสร้างค่านิยม  
เรื่อง ความประหยัดและการมีวินัยทางการเงิน เล่ม 1 การเรียนรู้ตนเอง
- \_\_\_\_\_. (2549) สำนักงาน ก.ค.ศ. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ชุดเสริมสร้างค่านิยม  
เรื่อง ความประหยัดและการมีวินัยทางการเงิน เล่ม 2 เศรษฐกิจพอเพียง
- \_\_\_\_\_. (2549) สำนักงาน ก.ค.ศ. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ชุดเสริมสร้างค่านิยม  
เรื่อง ความประหยัดและการมีวินัยทางการเงิน เล่ม 3 การวางแผนการใช้จ่าย
- กัลยา สุวรรณแสง (2533) *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว* กรุงเทพมหานคร รวมสาส์น  
โกศล มีคุณ (2545) “การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว” ใน *ประมวล  
สาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 14 หน้า 249-353  
นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม  
แห่งชาติ (2549) *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร* กรุงเทพมหานคร
- งานแนะแนวโรงเรียนพืทลุง (2551) *รายงานบริการให้การปรึกษา*
- จิราภรณ์ หุ่นตระกูล (2528) “การทดลองใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้าน  
สัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสมียนนารี  
กรุงเทพมหานคร” *ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*
- จรีพรรณ พูลศรี (2546) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว  
กับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต”  
*วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*

- ฉันทิพย์ ปีเลย (2545) “ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ชูทิพย์ ปานปรีชา (2545) “อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว” ใน *เอกสารประกอบการสอน ชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป* หน่วยที่ 9 หน้า 499-450 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ชลธิรา โกศการิกา (2535) “ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดจันทบุรี” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา
- ฐานวดี สายเนตร (2546) “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสังคม และด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ทศนา แคมมณี (2548) *ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- \_\_\_\_\_ (2546) และคณะ *กิจกรรมการปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย และ ประถมศึกษา* กรุงเทพมหานคร เมธิทิปส์
- ทองเลิศ บุญเชิด (2541) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านซับสนุ่น จังหวัดสระบุรี” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ธีระ ชัยยุทธชรรยง (2533) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมีวิทยา ลพบุรี” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- นิภา นิธยาน (2530) *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต* กรุงเทพมหานคร โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์
- \_\_\_\_\_ (2520) *การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต* กรุงเทพมหานคร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน



- นิตยา เชียงทอง (2526) “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี” ปรินญาณิพนธ์การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2530) “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนทรวิทยา กรุงเทพมหานคร” ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ประดิษฐ์ อุปรมัย (2551) สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง *Empower The Team with Sufficient Economy Philosophy* นนทบุรี ศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยีการพิมพ์แห่งชาติ
- \_\_\_\_\_ (2551) เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง การพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามพระราชดำริ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2551 โรงเรียนลำปางเทคโนโลยี่ จังหวัดลำปาง
- \_\_\_\_\_ (2550) เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครองเด็ก โครงการจัดฝึกอบรมทางไกลผ่านเครือข่ายไทยไซเบอร์ ยูนิเวอร์ซิตี
- \_\_\_\_\_ (2518) จิตวิทยา กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ศรีอนันต์
- ประทีป แสงเปี่ยมสุข (2550) “เศรษฐกิจพอเพียงกับการจัดการเรียนการสอนและการดำเนินชีวิต” *วารสารการศึกษาไทย* 4 (มกราคม 2550) หน้า 45
- ประเวศ วะสี (2544) “เศรษฐกิจพอเพียง : ข้อเสนอสู่การปฏิบัติ” *มิติทางวัฒนธรรมในยุคเศรษฐกิจพอเพียง* กรุงเทพมหานคร ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)
- ปรีชา วิหคโต (2546) “การเข้าใจตนเอง” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต* หน่วยที่ 6 หน้า 61 นนทบุรี สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ปรีชา เนาว์เย็นผล (2544) “การวิจัยเชิงทดลอง” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยทางการแนะแนว* หน่วยที่ 6 หน้า 208 นนทบุรี สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ปริญานุช พิบูลสรารุช (2550) “การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา” *วารสารวิชาการ* 4(ตุลาคม - ธันวาคม 2550) หน้า 2-5
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) “การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 10 หน้า 81 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- \_\_\_\_\_ (2530) *สุขภาพจิตเบื้องต้น* กรุงเทพมหานคร

- ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2537) *จิตวิทยา ศึกษาพฤติกรรมภายนอก และภายใน กรุงเทพมหานคร*  
โรงพิมพ์ เอส.ดี.เพรส.
- พิระศักดิ์ ผาณิตสุข (2543) “ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนหนองบัวพิทยาคาร จังหวัดหนองบัวลำภู” ปรินูญานิพนธ์ การศึกษา  
มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- มาลินี อยู่โพธิ์ (2525) “การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม  
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน” ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539) “ผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติด้านการเรียนของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานนท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร”  
ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง (2550) *รายงานการประเมินตนเอง ปีการศึกษา 2550*
- ราศี ธรรมนิยม (2524) *จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์ ม.ป.ท.*
- ถัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544) “หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและ  
สังคม” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่  
14 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2544
- ลินดา พัฒนพงษ์ (2535) “ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมอิสระกับความสามารถใน  
การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ” ปรินูญานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ลำภู จำพันธุ์ (2546) “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่าง  
เพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสองสีตบุตรบำรุง กรุงเทพมหานคร”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- วรางค์ศิริ สุทรมล (2537) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อทัศนคติในการประกอบ  
อาชีพอิสระ ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัย  
อาชีวศึกษาเชิงทราย อำเภอเมือง จังหวัดเชิงทราย” ปรินูญานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต ภาควิชา จิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนคริน  
ทรวิโรฒ ประสานมิตร

- วารี กชศิลา (2546) “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- วงพักตร์ ภูพันธ์ศรี (2529) *จิตวิทยาพัฒนาการและการศึกษา* กรุงเทพมหานคร คุณพิมพ์อักษรกิจ วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร (2546) “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- เสรี ถาชโรจน์ (2546) “คุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิต” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต* หน่วยที่ 15 หน้า 121 พิมพ์ครั้งที่ 1 นนทบุรี สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) “แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 9 หน้า 1-66 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สมพร สุทัศนีย์ (2541) *จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุโท เจริญสุข (2520) *จิตวิทยาวัยรุ่น* กรุงเทพมหานคร โอเคียนสโตร์
- สุชาติพิทย์ สกฤษีพัฒน์นา *จิตวิทยาทั่วไป ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ สหวิทยาลัยอิสานใต้* บุรีรัมย์
- สุเมธ ดันติเวชกุล (2542) “การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ” ใน *วันพัฒนา 2542* กรุงเทพมหานคร กรมพัฒนาชุมชน
- สุนัย เศรษฐบุญสร้าง (2550) *แนวทางปฏิบัติ 7 ขั้น สู่วิถีเศรษฐกิจพอเพียง* พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร ซีเอ็ดดูเคชั่น
- สุรัชย์ โกคัยกุล (2526) “การสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางด้านการปรับตัวสำหรับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร” วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

- สุดสงวน กิปทอง (2540) “การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร” ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2546) “ทักษะชีวิตกับการดำรงตนในสังคม” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต* หน้า 20 นนทบุรี สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2549) *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร* พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร
- ศักดิ์ดา เหมือนโพธิ์ (2538) “การศึกษานุคลิกภาพด้านการปรับตัวทางสังคมตามทฤษฎีอิริคสันของข้าราชการตำรวจในระดับสถานีตำรวจภูธรจังหวัดขอนแก่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น”
- เอก อนันต์ (2550) *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง Road to Sustainable Economy* กรุงเทพมหานคร เมื่อดทรายพริ้นดิง
- Bernard, Harold W. (1960). *Motive in Fantasy, Action and society* New York : McGraw-Hill.
- Derlega, Valerian J. Nanda, Louis H. (1986). *Personal Adjustment : The Psychology of Everyday Life*. 3<sup>rd</sup> ed. Illinois: Scott Foresman and Company.
- Gill, L. J. (1962). “Some Non – Intellcetual Correlated of Academic Achievement among Maxican Secondary School Student”, *Journal of Educational Psychology*. 53: 144-149 March.
- Gronlund, Norman Edwaed. (1957). *Sociometry in the Classroom*. New York: Harper.
- Havighurst, Robert J. (1953). *Human Development and Education*. New York: Mckay.
- Lazarus, Richard S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness* New York : McGraw-Hill.
- Miron, Colleen A. (2007). Acontroversail disability and its impact on parents: Understanding the adaptation process of parents of children diagnosed with developmentalapraxia of speech, Capella University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ ดร.วรรณะ บรรจง  
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
 วุฒิการศึกษา วท.ค. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ปฏิบัติงานฝ่ายวิจัย สำนักงานวิจัยมหาวิทยาลัย  
 ราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. ชื่อ ศศ.วิรุฬ ทองอำภา  
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาแนะแนว  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัย  
 ราชภัฏสุราษฎร์ธานี สอนวิชาจิตวิทยา และประสบการณ์วิชาชีพครู
3. ชื่อ นางสุยีน รัตนสุภา  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนพัทลุง  
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม. หลักสูตรและการสอน  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานหลักสูตร  
 โรงเรียนพัทลุง
4. ชื่อ นายสมศักดิ์ วรศรี  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนพัทลุง  
 วุฒิการศึกษา กศ.บ. ภาษาอังกฤษ  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานแนะแนว 32 ปี
5. ชื่อ นางสาววันดี โชติพานิช  
 สถานที่ทำงาน วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง  
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม. การแนะแนว  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานแนะแนววิทยาลัย  
 นาฏศิลป์พัทลุง 12 ปี



ที่ ศธ 0522.16(บ)/ 139

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

21 พฤษภาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.วรรณะ บรรจง

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางธัญรัตน์ วัฒนศิริ นักศึกษานักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา แขนงวิชา การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพื้ตอง จังหวัดพื้ตอง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวนักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้หนึ่งชิ้นแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมี ความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการวิจัย ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเสนอด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิสุทธิธรรม)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร.02503 2870

โทรสาร 02503 3566-7





ที่ ศธ 0522.16(บ)/ ๑๖๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

21 พฤษภาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.วิรุฬห์ ทองอำมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางธัญชลี วัฒนศิริ นักศึกษานิสิตกศบดระดับบัณฑิตศึกษา แขนงวิชา การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลย์ จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวนี้ นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้หนึ่งชิ้นแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านจิตวิทยาแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี  
จึงขอขอบคุณา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิศวะธรรานนท์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 02503 2870

โทรสาร 02503 3586-7



ที่ ศธ 0522.16(น)/ 134

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

21 พฤษภาคม 2551

เรื่อง ขอบเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ครูสุชิน วัฒนสุภา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางอัญชลี วัฒนศิริ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชา การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลย์ จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้เรียบร้อยแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านหลักสูตรและการสอน ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุชิน วัฒนสุภา)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 02503 2870  
โทรสาร 02503 3566-7



ที่ ศธ 0522.16(บ)/ 139

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

21 พฤษภาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ครูสมศักดิ์ วรรณศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางอัญชลี วัฒนศิริ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชา การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลย์ จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมี ความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการแนะแนว ได้ไปรศพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้วิจัยด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิทวธานี)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร.02503 2870

โทรสาร 02503 3566-7



ที่ ศธ 0522.16(บ)/ 134

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

21 พฤษภาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ครูวันดี โชติพานิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางอัญชลี วัฒนศิริ นักศึกษานักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา แขนงวิชา การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิทลุง จังหวัดพิทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวนักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี  
จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิศวรธีรานนท์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 02503 2870

โทรสาร 02503 3566-7

## ภาคผนวก ข

แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

## แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

ชื่อ - สกุล.....

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 /....

โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง

### คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบประเมินตนเองแต่ละข้อ แล้วพิจารณาตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นที่แท้จริงของนักเรียน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ต้องการตามความเป็นจริง ดังตัวอย่าง

ตัวอย่าง	ข้อความ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่จริง
0	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออก		/		
00	เวลาใดที่ข้าพเจ้าอยู่คนเดียวข้าพเจ้าจะรู้สึกเหงามาก			/	
000	ข้าพเจ้ารู้จักวางแผนการใช้จ่ายเงินและใช้จ่ายอย่างประหยัด	/			

ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ คำตอบที่นักเรียนได้เลือกตอบไปนั้น จะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน ให้สบายใจในการตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ข้อ	ข้อความ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่จริง
<b>ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต</b>					
1	ข้าพเจ้ามีความเข้าใจในศักยภาพของคนที่จะคิด ทำ หรือปฏิบัติในด้านต่าง ๆ				
2	ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีเหตุผลในการกระทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม				
3	ข้าพเจ้าตระหนักในความสามารถของคนในอันที่จะกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ				
4	ข้าพเจ้าสามารถจำแนกแยกแยะสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้				
5	ข้าพเจ้าไม่ค่อยสนใจในเหตุการณ์รอบตัวและสภาพแวดล้อมในสังคม				
6	ข้าพเจ้าจะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นและพร้อมที่จะรับความเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างสมเหตุผล				
7	ข้าพเจ้าไม่มีความรู้เกี่ยวกับภูมิสังคมที่ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกอยู่				
8	ข้าพเจ้าสนใจใฝ่หาความรู้โดยไม่ยึดติดกับตำรา				
9	ข้าพเจ้าไม่ได้วางแผนการใช้จ่ายเงินอย่างพอประมาณ				
10	ข้าพเจ้าดำรงชีวิตอยู่ด้วยความขยัน ประหยัด อดทน อดกลั้น ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง				
<b>ด้านการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล</b>					
11	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีใครเข้าใจในตัวข้าพเจ้าเลย				
12	ข้าพเจ้ามักเป็นคนที่ถ่อมตัวอย่างมาก				
13	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองทำตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ยาก				
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่ค่อยรู้จักการ ประมาณตนเองมากนัก				
15	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้				
16	ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนเราทุกคนมีความสามารถที่แตกต่างกันไป				
17	ข้าพเจ้าสามารถที่จะยิ้มและพูดคุยกับคนรอบข้างได้อย่างสนิทสนม				
18	เมื่อเห็นคนอื่นมีความทุกข์ข้าพเจ้าจะรีบเข้าไปช่วยเหลือ				
19	ในยามที่ข้าพเจ้ามีปัญหาจะมีคนที่รู้จักได้เข้ามาช่วยเหลือ				
20	ในการทำกิจกรรมใด ๆ ข้าพเจ้าอยากให้ทุก ๆ คน มาช่วยกันเพราะทุกคนล้วนมีความสามารถ				

ข้อ	ข้อความ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่จริง
<b>ด้านความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม</b>					
21	ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความคิดเห็นต่อหน้าสาธารณะ				
22	ข้าพเจ้าเป็นคนที่พูดจาดีมีเหตุผล				
23	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะทักทายบุคคลอื่นอย่างไร จึงทำท่าเฉย ๆ เมื่อได้พบคนที่รู้จัก				
24	ข้าพเจ้าชอบพูดอภิปรายแสดงความคิดเห็นในที่สาธารณะ				
25	ข้าพเจ้าเชื่อในคำพูดของคนอื่นที่โน้มน้ำหนักใจหรือพูดดีด้วย				
26	ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังสนทนาอยู่ ข้าพเจ้าไม่ได้เอาใจใส่เรื่องที่กำลังพูดอยู่แต่คิดถึงเรื่องอื่นแทน				
27	ข้าพเจ้าใช้เหตุผลและหลักการถูกต้องมาอ้างจนทำให้ผู้ที่เจรจาด้วยคล้อยตาม				
28	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น ถึงแม้ว่าในบางครั้งความคิดเห็นจะไม่ตรงกับคนอื่น ๆ				
<b>ด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</b>					
29	ข้าพเจ้ารู้สึกทุกวันนี้นี้ข้าพเจ้าไม่มีความสุข เพราะมีแต่ปัญหาและความวุ่นวาย				
30	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ดีกว่าคนอื่น ๆ				
31	แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีภาระที่ต้องทำ แต่ก็ยินดีที่จะรับฟังปัญหาหรือความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
32	เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค และความผิดหวัง ข้าพเจ้าก็จะไม่ยอมแพ้				
33	ข้าพเจ้าอยากให้มีใครสักคนมาช่วยทำให้ชีวิตของข้าพเจ้าดีขึ้น				
34	ข้าพเจ้ารู้สึกเหงา ว้าเหว และไม่มีเพื่อนสนิทสนมหรือคนที่รู้จัก				
35	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง				
36	ข้าพเจ้าเป็นคนที่พิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นก่อน ตัดสินใจทำอะไรลงไป				
37	ข้าพเจ้าทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม				



ข้อ	ข้อความ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่จริง
ด้านความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข					
38	ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในขณะที่ปฏิบัติงานกลุ่ม				
39	ข้าพเจ้ามีความเชื่อว่าการปฏิบัติงานกลุ่มทำให้ได้มิตรภาพ				
40	ข้าพเจ้ามีความสุขที่จะทำงานคนเดียวมากกว่าการทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ในกลุ่ม				
41	ข้าพเจ้าคิดว่าการร่วมกันปฏิบัติงานกลุ่มทำให้เสียเวลาในการทำงานมากกว่าการทำงานคนเดียว				
42	ข้าพเจ้าจะมีความสุขถ้าได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น				
43	โดยปกติข้าพเจ้าจะเป็นผู้ที่ริเริ่มสร้างมิตรภาพในการปฏิบัติงานกลุ่ม				
44	ข้าพเจ้าสามารถเป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตามในกลุ่มเมื่อมีการปฏิบัติงานต่าง ๆ				
45	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะเป็นคนที่ทำงานได้รวดเร็ว และอยู่บนพื้นฐานของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง				

## เกณฑ์การให้คะแนน

ความรู้สึกและความคิดเห็น	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
	ข้อ 2 5 7 9 11 12 13 14 21 23 25 26 29 30 33 34 38 40 41	ข้อ 1 3 4 6 8 10 15 16 17 18 19 20 22 24 27 28 31 32 35 36 37 39 42 43 44 45
ทุกครั้ง	1	4
บ่อยครั้ง	2	3
บางครั้ง	3	2
ไม่จริง	4	1

## การวิเคราะห์ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

องค์ประกอบของการปรับตัวในการดำรงชีวิต	รวมคะแนนของข้อ	คะแนน
1. การนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต	1-10	.....
2. การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล	11-20	.....
3. ความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	21-28	.....
4. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	29-37	.....
5. ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	38-45	.....
รวมคะแนนทั้งหมด.....		คะแนน
ความหมายของคะแนน		
ช่วงคะแนน 1-89 (ต่ำกว่า 50%)	ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุด	
ช่วงคะแนน 90-107 (50%)	ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับน้อย	
ช่วงคะแนน 108-125 (60%)	ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง	
ช่วงคะแนน 126-143 (70%)	ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับมาก	
ช่วงคะแนน 144-180 (80%ขึ้นไป)	ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด	

ภาคผนวก ก

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
1 ปฐมนิเทศ	รวมใจ... เป็นหนึ่งเดียว	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ความเป็นกันเองระหว่าง นักเรียนด้วยกันและ ผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์และ ข้อตกลงในการเข้าร่วม กิจกรรม 3. เพื่ออธิบายความหมาย ของการปรับตัวในการ ดำรงชีวิต	การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วย วิธีการ - การอภิปราย - การสัมภาษณ์	ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สมาชิกภายในกลุ่มควร ทราบจุดประสงค์ เนื้อหา สาระ รูปแบบและวิธีการ ในการจัดกิจกรรมอันจะ เป็นแนวทางให้สมาชิกได้ ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้ในการทำ กิจกรรมร่วมกันจะช่วยให้ สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดี ต่อกัน มีความสนุกสนาน ในการเรียน เกิดแนวคิดที่ หลากหลายให้สมาชิกกลุ่ม ได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้เป็น อย่างดี
2. การนำหลัก คิดในปรัชญา ชีวิตเศรษฐกิจ พอเพียงไปใช้ ในการดำเนิน ชีวิต	หลักคิด...ตาม ปรัชญา เศรษฐกิจ พอเพียง	1. นักเรียนอธิบายหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้ 2. นักเรียนยกตัวอย่าง พฤติกรรมหรือ สถานการณ์ที่แสดงถึง การดำเนินชีวิตตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้	การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วย วิธีการ - เพลง - การอภิปราย - ใบความรู้ - ใบงาน	หลักคิดของปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงเป็นการ พัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของทางสายกลางและ ความไม่ประมาท คำนึงถึง ความพอประมาณ ความมี เหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี และการใช้ ความรู้ ความรอบคอบ ความระมัดระวังและ คุณธรรมเป็นพื้นฐานใน

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
				การดำรงชีวิต การป้องกัน ตนให้รอดพ้นจากวิกฤติ และให้สามารถดำรงอยู่ได้ อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแส โลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลง ต่างๆ
3. การนำหลัก คิดในปรัชญา ชีวิตเศรษฐกิจ พอเพียงไปใช้ ในการดำเนิน ชีวิต	คุณค่า... ปรัชญา เศรษฐกิจ พอเพียง	1. นักเรียนบอกคุณค่า ของปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง ได้ 2. นักเรียนยกตัวอย่าง ผลดีของการดำเนินชีวิต ตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง ได้	การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วย วิธีการ - ระดม ความคิด - กิจกรรมกลุ่ม - ใบความรู้ - ใบงาน	การดำเนินชีวิตประจำวัน ตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงจะทำให้บุคคลมี ความสุข สังคมมีความ สงบ ประเทศชาติ เจริญรุ่งเรือง เพราะ คุณค่าของปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงที่มีต่อ วิถีชีวิตปัจจุบันของคน ไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องการใช้จ่ายให้ พอเพียง การทำงานอย่าง พอเพียง และการใช้ชีวิตที่ มีความสุขแบบพอเพียง จะช่วยให้บุคคลสามารถ ดำเนินชีวิตประจำวัน ได้ อย่างมีวินัยและมีความสุข อย่างยั่งยืน
4. การเข้าใจ และยอมรับใน ศักดิ์ศรีของ แต่ละบุคคล	ชีวิตที่... เพียงพอ	1. นักเรียนบอกวิธีการ ดำรงชีวิตที่พอเพียง ได้ 2. นักเรียนระบุความ ดีเด่นในตนเองได้ 3. นักเรียนบอกวิธีการ	การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วย	ชีวิตที่มีความสุขย่อมอยู่ที่ ความพอเพียงของแต่ละ บุคคล ซึ่งบุคคลจะมีความ พอเพียงในด้านต่าง ๆ ได้ นั้นก็ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็น

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
		ประยุกต์ใช้หลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้	วิธีการ - บุคคล ตัวอย่าง - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม	สำคัญ การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต ย่อมทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างเพียงพอและมีความสุขได้
5. การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล	จัดการชีวิต... ด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	1. นักเรียนบอกความสำคัญของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 2. นักเรียนเขียนแผนชีวิตของตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วยวิธีการ - ระดมความคิด - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม - ใบงาน	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ใช้ได้กับประชาชนในทุกระดับ การที่นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถวางแผนชีวิตโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างสร้างสรรค์มาใช้ในการคิด การพูด และการเรียนหรือการทำงาน ก็จะทำให้ชีวิตมีความสมดุล และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
6. การสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดี	การสื่อสาร... ที่สร้างสรรค์	1. นักเรียนอธิบายถึงอิทธิพลของการสื่อสารที่มีต่อการรับรู้ที่แตกต่าง	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	การสื่อความหมาย เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของคนเรา

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
ต่อผู้อื่นและ เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวม		กันได้ 2.นักเรียนบอกทักษะการ ปรับตัวในการดำรงชีวิต ในด้านการสื่อสาร ความคิด ความรู้สึกที่ดี ต่อผู้อื่น และเป็น ประโยชน์ต่อส่วนรวม ตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงได้ อย่างถูกต้อง	4 ขั้นตอน (ERGA)ด้วย วิธีการ - ภาพสิ่งเร้า - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม - ใบความรู้	เพราะการสื่อความหมาย หรือการสื่อสารเป็น รากฐานของการเชื่อถือซึ่ง กันและกัน เราใช้การสื่อ ความหมายในการติดต่อ ทำความเข้าใจกัน ซึ่งใน บางครั้งก็สื่อสารหรือสื่อ ความหมายกันไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจกัน เนื่องจาก คนเรามีการรับรู้ที่แตกต่าง กัน และต่างก็แปล ความหมายการรับรู้ของ แต่ละคนแตกต่างกัน ออกไปตามประสบการณ์ เดิมของตนเอง หรือความ เข้าใจเอาเองของตน ทำ ให้เกิดความผิดพลาดใน การสื่อสาร
7. การสื่อสาร ความคิด ความรู้สึกที่ดี ต่อผู้อื่นและ เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวม	จะทำอย่างไร ...เมื่อ...	นักเรียนมีทักษะในการ สื่อสารและสามารถ ปรับตัวเลือกการ ตอบสนองในแต่ละ สถานการณ์ได้อย่าง เหมาะสม	การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA)ด้วย วิธีการ - สถานการณ์ จำลอง - บทบาทสมมติ - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม	ในการติดต่อสื่อสาร หรือ การสร้างสัมพันธ์กับ บุคคลต่างๆ ในบางครั้ง อาจเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ คนเรารู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจที่จะต้องเผชิญ กับเหตุการณ์บางอย่าง เช่น คนบางคนไม่รู้จัก การปฏิเสธต้องจำใจทำใน สิ่งที่ฝืนความรู้สึกของ ตนเอง เพราะไม่อาจ ปฏิเสธบุคคลอื่น อันเป็น การสร้างความสำเร็จ

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
				<p>วิตกกังวลได้ หรือคนบางคนไม่รู้จัดการรอคอย มักจะหงุดหงิดกับการต้องรอแม้จะมีเหตุผลที่ต้องรอคอย ในขณะที่การขอโทษก็เป็นสิ่งจำเป็นในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ เพราะการขอโทษในกรณีที่คุณเองผิดพลาด อาจทำให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดระหว่างบุคคล คลี่คลายลงได้ การที่คนเรามีความสามารถในการสื่อสาร ก็จะทำให้ผู้อื่นมีความคิด ความรู้สึกที่ดีด้วย</p>
<p>8. การจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</p>	<p>อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ๋ย</p>	<p>1.นักเรียนรู้จักอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 2.นักเรียนสามารถบอกผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้ 3.นักเรียนสามารถบอกแนวทางการปรับอารมณ์ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้</p>	<p>การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วยวิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัวอย่าง สถานการณ์</li> <li>- การแสดงบทบาทสมมติ</li> <li>- การอภิปราย</li> <li>- กิจกรรมกลุ่ม</li> </ul>	<p>การที่เราได้สำรวจ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตลอดจนได้เรียนรู้ถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมจะช่วยให้เราตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องปรับเปลี่ยนแก้ไขเพื่อพัฒนาส่วนที่ไม่เหมาะสม ให้มีความยังคิดก่อนที่จะแสดงอารมณ์ใดออกมา รู้จักการไตร่ตรองและควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ</p>



ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
				ของตนเอง มีแนวทางในการปรับอารมณ์ของคนพยายามให้อยู่ในขอบเขตของความพอดี มีความถูกต้อง เหมาะสมตามหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
9. การจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง...กับการสร้างความปลอดภัยทางอารมณ์	1. ยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 2. ยกตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความปลอดภัยทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วยวิธีการ - กรณีตัวอย่าง - การอภิปราย - ใบความรู้ - ใบงาน	เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่ประชาชนชาวไทยบนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว โดยอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต บุคคลที่ดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะสามารถพัฒนาตนให้มีความปลอดภัยทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี
10. การทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำผู้ตามที่ดี และ	เป็นผู้ให้... ผู้รับ...อย่างพอเพียง	1. นักเรียนสามารถให้และรับการป้อนกลับซึ่งกันและกันได้ 2. เพื่อจัดประสบการณ์	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน	ความสามารถในการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี จะเป็นคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลสามารถประสบ

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข		ให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีงามต่อกันและกัน 3. เพื่อฝึกการเขียนและการพูดแสดงความรู้สึกดีงามต่อผู้อื่น	(ERGA) ด้วยวิธีการ - กิจกรรมกลุ่ม - การอภิปราย - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ใบงาน	ความสำเร็จในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขการมีภาวะผู้นำ บทบาทของผู้นำและผู้ตามความสามารถในการประสานงานโดยการใช้การสื่อสาร ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
11. การทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำผู้ตามที่ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	ผู้นำ...ที่เพียงพอ	1. นักเรียนอธิบายลักษณะของผู้นำ 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ และแบบตามสบายได้ 2. บอกความแตกต่างของความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่มที่ทำงานตามคำสั่งของผู้นำแบบต่าง ๆ กันทั้งสามแบบนี้ 3. บอกลักษณะของผู้นำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้	การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วยวิธีการ - การแสดงบทบาทสมมติ - การอภิปราย - กิจกรรมกลุ่ม - ใบงาน	ผู้นำกลุ่มหรือผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ย่อมมีอิทธิพลต่อสมาชิกภายในกลุ่ม บทบาทของผู้นำในแต่ละแบบไม่ว่าจะเป็นแบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ และแบบตามสบายจะส่งผลถึงความสำเร็จของงาน และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มและถ้าผู้นำรู้จักการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็จะมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกกลุ่มได้ด้วยชีวิตที่มีความสุขย่อมอยู่ที่ความพอเพียงของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลจะมีความพอเพียงในด้านต่าง ๆ ได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ครั้งที่ / ด้าน	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	เทคนิค / วิธีการ	แนวคิดหลัก
				มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกัน ย่อมทำให้สมาชิกกลุ่มอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข
12 ปัจฉิมนิเทศ	หนึ่งใจ... เดียวกัน	เพื่อสรุปและประเมินผล การร่วมกิจกรรม	การจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (ERGA) ด้วย วิธีการ - การอภิปราย - ใบงาน	ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สมาชิกในกลุ่มจะต้องมี การประเมินผล ปรับปรุง และพัฒนาการจัดการกิจกรรม นำผลที่ได้จากการเรียนรู้ ในการเข้าร่วมกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

## ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

**ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง**

**นางอัญชลี วัฒนศิริ**

**ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง**

## คำนำ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นี้ เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า วิจัย และพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่สามารถนำไปใช้ ในการจัดกิจกรรมในคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนหรือในการจัดกิจกรรมแนะแนวของครู ในโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาและชี้แนะแนวทางในการจัดทำจาก รศ.ดร.ประดินันท์ อุปรมัย รศ.ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และรศ.สมร ทองดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยหวังว่าชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนที่นำไปใช้ในการช่วยเหลือพัฒนานักเรียนต่อไป

อัญชลี วัฒนศิริ

## สารบัญ

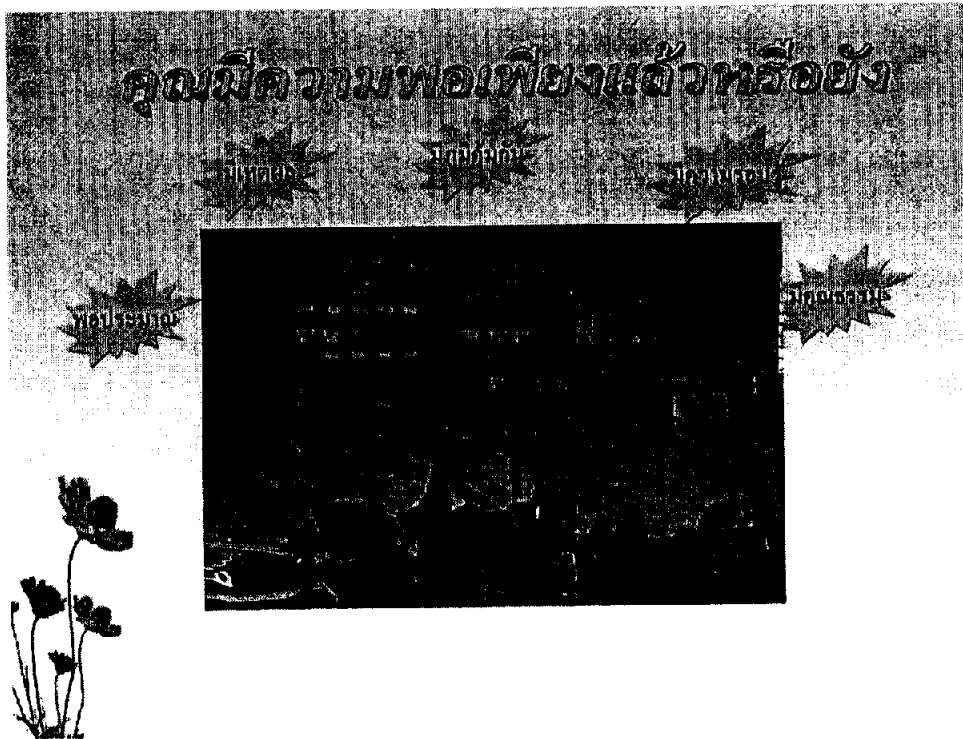
หน้า

## คำนำ

คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม.....	110
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 รวมใจ...เป็นหนึ่งเดียว.....	115
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 หลักคิด...ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	120
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 คุณค่า...ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	128
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 ชีวิต...ที่เพียงพอ.....	135
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 จัดการชีวิต...ด้วยหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง.....	141
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 6 การสื่อสาร...ที่สร้างสรรค์.....	149
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 7 จะทำอะไร...เมื่อ.....	154
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 8 อารมณ์ไหน...รู้ใหม่เอ๋ย.....	160
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 9 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง...กับการสร้างความฉลาดทางอารมณ์..	166
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 10 เป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง.....	172
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 11 ผู้นำ...ที่พอเพียง.....	177
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 12 หนึ่งใจ...เดียวกัน.....	186

คู่มือ

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต



โดย

นางอัญชลี วัฒนศิริ

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง



### องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. คำชี้แจง วัตถุประสงค์ และวิธีการใช้ชุดกิจกรรม
2. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต
3. แผนการจัดกิจกรรม

### คำชี้แจงทั่วไป

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ในการดำเนินชีวิต
2. การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล
3. ความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
4. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
5. ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### จุดประสงค์

เพื่อเป็นคู่มือสำหรับครู ในการนำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน

### วิธีการใช้

1. ศึกษาคู่มือและทำความเข้าใจกับกิจกรรมที่นำไปใช้
2. สสำรวจกิจกรรมย่อยที่มีอยู่ในแต่ละกิจกรรม เพื่อเตรียมสื่อกิจกรรมให้พร้อมก่อนนำไปใช้
3. จัดสถานที่ให้พร้อมก่อนการจัดกิจกรรม
4. เตรียมเอกสารให้พร้อมตามจำนวนนักเรียน
5. จัดกิจกรรมให้ต่อเนื่องครบทุกกิจกรรมตามที่กำหนดไว้

6. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมเป็นวงจรการเรียนรู้ (Four phases of the learning cycle) ประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) เป็นขั้นที่สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม และปฏิบัติตามข้อตกลง หรือกติกาที่กำหนด

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว สมาชิกจะร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และวิเคราะห์หาเหตุผลจากการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 ว่าเกิดอะไรขึ้น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการสะท้อนกลับการเรียนรู้ในขั้นที่ 2

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) เป็นขั้นที่สมาชิกจะทดลองใช้สาระการเรียนรู้ที่ได้รับทั้งหมด ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

7. การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
4. เงื่อนไขความรู้
5. เงื่อนไขคุณธรรม

### เครื่องมือในการประเมิน

เครื่องมือที่ใช้ประเมินทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต ก่อนและหลังการนำชุดกิจกรรมไปใช้ คือแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

### การประเมินผล

เป็นการวัดและประเมินเนื้อหาสาระที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทักษะกระบวนการในการทำกิจกรรม และรวมถึงการประเมินพฤติกรรมของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม

### บทบาทของครู

1. เตรียมสื่อกิจกรรมที่ใช้ล่วงหน้าตามที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรม
2. ศึกษาขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 4 ขั้นตอน และการบูรณาการกับหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยละเอียด

3. สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง ให้อิสระแก่นักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียน แสดงความคิดเห็น และฟังอย่างตั้งใจ ให้กำลังใจ
4. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ และแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นระหว่างกัน
5. ต้องไม่เข้มงวดกับผลหรือคำตอบของนักเรียนมากเกินไป แต่ควรให้ความสำคัญกับ กระบวนการและพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมา
6. ชี้แจงให้นักเรียนใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ เพื่อนักเรียนจะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง และให้ความร่วมมือด้วยดี
7. ดำเนินการให้นักเรียนประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตทั้งก่อน และหลังการทำกิจกรรม

#### บทบาทของนักเรียน

ครูต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของนักเรียน ดังนี้

1. ตั้งใจฟังครูอธิบายเนื้อหา และปฏิบัติตามกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
2. ในการร่วมกันแสดงความคิดเห็น ตอบคำถามหรืออภิปราย ให้นักเรียนแสดงอย่างอิสระและเต็มความสามารถ
3. การตอบคำถามแต่ละกิจกรรม ไม่มีเกณฑ์มาตรฐาน เปิดโอกาสให้นักเรียน มีอิสระ ในการตอบหรือคิด ทำ ในสิ่งที่แปลกใหม่ ไม่มีการแข่งขัน แต่ต้องการให้นักเรียน ทำด้วยความพอใจ สนุกสนาน ไม่เข้มงวดกับคะแนน
4. เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้เก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย และช่วยกันดูแลรักษาความสะอาด
5. บางกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว นักเรียนต้องระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในการ ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ
6. นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมอย่างค่อเนื่องครบทุกกิจกรรม และนำความรู้ที่ได้รับไป ปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จึงจะได้รับประโยชน์อย่าง เต็มที่จากการเข้าร่วมการฝึกในครั้งนี้

#### ข้อเสนอแนะอื่น ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

1. ควรใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมให้มากกว่านี้เพราะกิจกรรมมีความหลากหลายน่าสนใจ
2. ควรสอดแทรกกิจกรรม เกมที่สนุก ให้มาก

3. ควรให้นักเรียนห้องอื่นได้ร่วมกิจกรรมดี ๆ อย่างนี้ด้วย
4. ให้มีตัวอย่างเรื่องราวชีวิตของคนที่ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก ๆ
5. ใช้เวลาในการทำกิจกรรมค่อนข้างมาก แต่กิจกรรมมีสาระดีมาก ทำให้นักเรียนรู้จักประหยัด รู้จักคิด รู้จักพูดในแบบที่พอเพียง ทำให้นักเรียนมีชีวิตที่ดีขึ้น



### แผนการจัดกิจกรรม

ครั้งที่ 1 กิจกรรม รวมใจ...เป็นหนึ่งเดียว (ปฐมนิเทศ)

ประเภทของกิจกรรม : [ ] พัฒนา [ / ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ / วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

#### จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ความเป็นกันเองระหว่างนักเรียนด้วยกันและผู้วิจัย
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่ออธิบายความหมายของการปรับตัวในการดำรงชีวิต

**แนวคิดหลัก** : ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สมาชิกภายในกลุ่มควรทราบจุดประสงค์ เนื้อหาสาระ รูปแบบและวิธีการในการจัดกิจกรรมอันจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เข้าใจความหมายของการปรับตัวในการดำรงชีวิต นอกจากนี้ในการทำกิจกรรมร่วมกันจะช่วยให้สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความสนุกสนานในการเรียน เกิดแนวคิดที่หลากหลายให้สมาชิกกลุ่มได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

#### เครื่องมือ / สื่อกิจกรรม

1. กระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่ง (มีหลากสีและหลายขนาด) เท่าจำนวนสมาชิก
2. เอกสารประกอบการอธิบายเรื่องทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต
3. เอกสารประกอบการสัมภาษณ์ เท่าจำนวนสมาชิก
4. นกหวีด
5. แก้วน้ำ 3-5 คู่

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนและผู้วิจัยนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และข้อตกลง ระเบียบวิธีการของการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต โดยให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม 3 ครั้ง/สัปดาห์ ในคาบที่ 9 ของวันจันทร์ วันอังคาร และวันศุกร์ เป็นเวลา 1 เดือน รวมทั้งหมด 12 ครั้ง

2. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่องทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตให้นักเรียน อธิบายความหมาย องค์ประกอบของทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต และการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจ
3. ผู้วิจัยจัดนักเรียนนั่งเป็นวงกลมแล้วเร้าความสนใจนักเรียนด้วยการปรบมือเป็นจังหวะและนับพร้อมกัน หนึ่ง – สอง – สาม, หนึ่ง – สอง – สาม, หนึ่ง – สอง – สาม, หนึ่ง – สอง – สาม – สี่ – ห้า – หก – เจ็ด
4. ผู้วิจัยแจกรูปหัวใจที่ผ่าครึ่ง คนละ 1 ซีก ให้นักเรียนถือไว้ และไม่ส่งเสียงดังจนกว่าจะได้รับสัญญาณ โดยเมื่อนักเรียนได้รับสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนพยายามนำชิ้นส่วนรูปหัวใจไปรวมกับชิ้นส่วนหัวใจของเพื่อนๆ โดยต้องให้ประกบกันได้สนิทเป็นรูปหัวใจ 1 ดวง และต้องเป็นสีเดียวกันด้วย ในเวลาที่เร็วที่สุด และไม่เกิน 3 นาที เมื่อนักเรียนหาคู่พบแล้วขอให้นำคู่ของนักเรียนมานั่งเรียงลำดับจากเก้าอี้ตัวที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้
5. ผู้วิจัยชี้แจงเพิ่มเติมแก่นักเรียนว่า เพื่อให้นักเรียนได้มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ให้นักเรียนใช้เวลา 10 นาที พูดคุยซักถามตามเอกสารการสัมภาษณ์ที่จะแจกให้นักเรียน
6. ผู้วิจัยแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้แก่ นักเรียนทุกคน
7. ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากันในเวลา 10 นาที

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยให้สัญญาณหมดเวลาเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นครึ่งวงกลม
2. นักเรียนแนะนำคู่ของตนให้กลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกิจกรรมจับคู่ตอนแรก นักเรียนแนะนำเพื่อนไปเรื่อย ๆ ตามความเหมาะสมของเวลา

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยถามนำ สุ่มให้นักเรียนตอบประมาณ 5 – 10 คน ดังนี้
  - 1.1 ทำกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
  - 1.2 ได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมเหล่านี้
  - 1.3 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

นักเรียนร่วมกันสรุปแนวความคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการศึกษาเล่าเรียน หรือในการทำงานโดยการเชื่อมโยงกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบแบบสัมภาษณ์ของสมาชิก
3. สังเกตการสรุปแนวความคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมและการเชื่อมโยงกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน

#### คำแนะนำการใช้และตัดแปลงกิจกรรม

1. หากการแนะนำไม่หมดทุกคู่อาจจะใช้เวลากิจกรรมนี้ 2 คาบ
2. อาจื่อนำกิจกรรมนี้ไปใช้ในคาบเรียนปกติวิชาอื่นๆ ประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม

## ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

### ความหมายและความสำคัญของการปรับตัว

ความหมาย การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่พยายามจะปรับสภาพปัญหา ความคับข้องใจ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ตนเองเผชิญอยู่ จนกระทั่งสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของการปรับตัว การปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก ช่วยให้บุคคลมีสภาวะกายและสภาวะจิตที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม มีความเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถในการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีหลักคิดที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตนของนักเรียน โดยมีการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท มีความพอเพียง รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน อาศัยความรอบรู้ รอบคอบและการมีคุณธรรม เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2. การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล หมายถึง การรู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย บุคลิกภาพ มีความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. ความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม หมายถึง การรู้จักใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

4. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม หมายถึง การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการประเมิน และรู้เท่าทันอารมณ์หรือความเครียดว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์หรือความเครียด และมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม

5. ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข หมายถึง การมีภาวะผู้นำ บทบาทของผู้นำและผู้ตาม ความสามารถในการประสานงานโดยการใช้การสื่อสาร ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



### เอกสารประกอบการสัมภาษณ์

1. ชื่อเพื่อน.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
2. อายุ.....ปี จบชั้น ม.3 จากโรงเรียน.....
3. งานอดิเรก.....
4. วิชาที่ชอบเรียน.....
5. วิชาที่ไม่ชอบเรียน.....
6. กีฬาที่ชอบ.....
7. อุปนิสัย.....
8. รายการโทรทัศน์ที่ชอบดู.....
9. สิ่งประทับใจที่สุดในชีวิต.....
10. เป้าหมายของชีวิต.....

### เรื่องอื่นๆ ที่นักเรียนต้องการสัมภาษณ์

11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต  
ครั้งที่ 2 กิจกรรม “หลักคิด.....ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”

ประเภทของกิจกรรม : [ / ] พัฒนา [ ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ / วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนอธิบายหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

#### แนวคิดหลัก

หลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเองที่ดี และ การใช้ความรู้ ความรอบคอบ ความระมัดระวังและคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การป้องกันตนให้รอดพ้นจากวิกฤติ และให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ของตนเองและครอบครัวได้เป็นอย่างดี  
เหมาะสมกับฐานะ

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญว่าการดำเนินชีวิตของตนเองว่าเป็นเหตุเป็นผล  
หรือไม่

##### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

3.1 นักเรียนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักแนวคิดของเศรษฐกิจ  
พอเพียง

3.2 นักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

#### 4. เจือปนไขความรู้

ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีรอบคอบ ระวังระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของสังคมตลอดเวลา

#### 5. เจือปนไขคุณธรรม

มีความรับผิดชอบ มีวินัย รู้จักการพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญา

#### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. เอกสารบทเพลง “พ่อแห่งแผ่นดิน”
2. ใบความรู้ และใบงานเรื่อง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทเพลง “พ่อแห่งแผ่นดิน” แล้วให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลงพร้อมกัน
2. นักเรียนร่วมกันเสนอแนวคิดจากเนื้อหาสาระของบทเพลงที่เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามความเข้าใจของแต่ละคน

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ตามความสมัครใจ ศึกษาใบความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วร่วมกันตอบคำถามในใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2
2. ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอผลงานตามใบงาน

##### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักคิดของเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาทโดยคำนึงถึงความ

พอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และการใช้ความรู้ ความรอบคอบ ความระมัดระวัง มีคุณธรรมประกอบในการวางแผนการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และนักเรียนควรใช้หลักแนวคิดของ เศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. ที่ผ่านมานักเรียนได้ดำรงชีวิตโดยใช้หลักคิดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. นักเรียนสามารถนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

#### การประเมินผล

1. สัมผัสจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. จากการทำใบงาน

#### คำแนะนำการใช้และดัดแปลงกิจกรรม

1. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมถ้าต้องการเพิ่มในรายละเอียดต่าง ๆ ของเศรษฐกิจพอเพียง ก็ต้องใช้เวลามากกว่า 1 คาบ หรือมอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
2. วิธีการนำเสนอความรู้ หรือรายละเอียดต่าง ๆ ของเศรษฐกิจพอเพียงอาจเป็น ใบความรู้ หรือให้นักเรียนชมวีดิทัศน์เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจัดโดยคณะกรรมการ ขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง

## ใบความรู้

### เรื่อง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชน ในทุกระดับตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหาร ประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุค โลกาภิวัตน์

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมี ระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้ง ภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งใน การนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนดำเนินการทุกชั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้อง เสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุ กระดับให้มีจิตสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิต ด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการ รองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และ วัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

(ประมวลและกลั่นกรองจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระราชทานในวโรกาสต่าง ๆ รวมทั้งพระราชดำรัสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดย ได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้นำไปเผยแพร่ เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2542 เพื่อเป็น แนวทางปฏิบัติของทุกฝ่ายและประชาชนโดยทั่วไป)

นิยามของความพอเพียง ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ พร้อม ๆ กัน ดังนี้

**ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

**ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้อง เป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น จากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

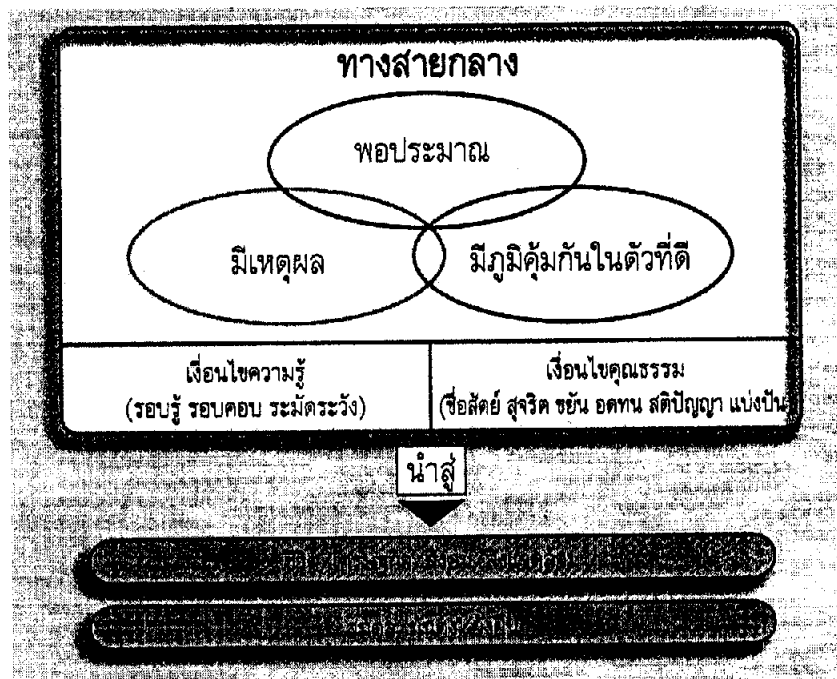
การมีคัมภีร์ในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

- เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ
- เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย การมีความตระหนักในคุณธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ และไม่ตระหนี่

แนวทางปฏิบัติ / ผลที่คาดว่าจะได้รับ

จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี



ที่มา หนังสือเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร จัดทำโดยคณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง  
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2549 หน้า 15

ใบงานที่ 1

เรื่อง หลักคิด...ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

.....  
คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร

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

2. แนวพระราชดำริเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเริ่มต้นเมื่อใด

.....

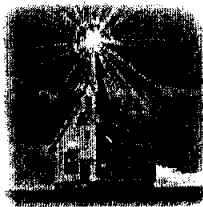
3. หลักในการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต มีอะไรบ้าง

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

4. ยกตัวอย่างสิ่งที่คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีอะไรบ้าง

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

00000000000000000000



## ใบงานที่ 2

### เรื่อง การสำรวจกิจกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจกิจกรรมการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัวตามหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแล้วบันทึกลงในตาราง โดยยกตัวอย่าง 1 เรื่อง ในประเด็นต่อไปนี้

กิจกรรมของตนเอง	กิจกรรมของครอบครัว
1. ความพอประมาณ	1. ความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล	2. ความมีเหตุผล
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี	3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
4. ความรู้	4. ความรู้
5. คุณธรรม	5. คุณธรรม





### บทเพลงเฉลิมพระเกียรติ “พ่อแห่งแผ่นดิน”

คำร้อง : ชาลี อินทรวิจิตร, อาจินต์ ปัญจพรรค์, สุนทรียา ณ เวียงกาญจน์, สุรพล โทณะวณิก  
 ทำนอง : เรืออากาศตรี ศ.พิเศษ ดร.แมนรัตน์ ศรีกรานนท์, วิรัช อยู่ถาวร, พิมพ์ปฏิภาณ  
 พงษ์ธรรมจิตต์, จิรวุฒิ กาญจนะผลิน

.....

อักษรศิลป์ กรองศาสตร์ กรองศิลป์ การคนตรี  
 ร้อยกรอง บทกวี ชัยกมล  
 ตราบฟากฟ้า ครีမ်ฝน ต้นไม้ทุกต้น พลอยยินดี  
 รู้รักสามัคคีเพื่อพ่อแห่งไทย  
 เหล่าประชา การวะ สดุดี  
 แผ่นดินนี้ มีสุข ด้วยองค์ พระทรงชัย  
 บรรดาชาติชน ชื่นชม สมใจ  
 ถวายบังคม เทิดไถ้ ภูมิพลมหาราชา  
 \*ภักดีถวาย ดวงใจ ของไทยทั้งชาติ  
 มหาราช ปราดเปรื่อง เรื่องของกีฬา  
 ล้ำเลิศสื่อสาร พลังงานแทนแก้ปัญหา  
 ฝนหลวง ฟ้าห้วงชาวนา  
 ชาติไทย นับว่าโชคดี  
 ทรงนำเศรษฐกิจพอเพียง หล่อเลี้ยงชีวา  
 เป็นปรีชา เกริกฟ้า ก้องปฐพี  
 \*\*ไทยทั้งผอง ภูมิใจ ไทยเป็นไทยจนวันนี้  
 เพราะองค์ภูมิพลที่ คุ้มครองไทย

.....

### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ครั้งที่ 3 กิจกรรม “คุณค่า.....ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”

ประเภทของกิจกรรม : [ / ] พัฒนา [ ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ/วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนบอกคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. นักเรียนยกตัวอย่างผลดีของการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

#### แนวคิดหลัก

การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะทำให้บุคคลมีความสุข สังกมมีความสงบ ประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง เพราะคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีต่อวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการใช้จ่ายให้พอเพียง การทำงานอย่างพอเพียง และการใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบพอเพียง จะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีวินัยและมีความสุขอย่างยั่งยืน

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตตามหลักแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และมีความสามารถในการนำหลักคิดปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาไตร่ตรองในด้านการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

##### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

3.1 นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3.2 นักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

##### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้ในเรื่องคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

## 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญา ความมีวินัย การใช้จ่ายเงินแต่พอเพียง การทำงานอย่างพอเพียง และการใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบพอเพียง

### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม “ลองมองดู...คุณรู้อะไร”
2. ใบความรู้เรื่อง คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทย
3. ใบงานเรื่อง คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม “ลองมองดู...คุณรู้อะไร” แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าเห็นเป็นภาพอะไรบ้าง เพราะอะไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดว่ากรณีนี้ ให้ข้อคิดอย่างไร
3. ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนเห็นว่าในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้พิจารณาอย่างรอบคอบ มองในหลายด้าน หลายมุม หลายมิติ เราจะพบคุณค่า จุดเด่น จุดด้อย หรือความแตกต่างของแต่ละแง่มุม

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ตามความสมัครใจ ร่วมกันอภิปรายในประเด็น “คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทย”
2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทย เสร็จแล้วทำใบงานเรื่อง คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากใบความรู้คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทย ในเรื่องของการใช้จ่ายให้พอเพียง การทำงานอย่างพอเพียง และการใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบพอเพียง
2. ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงานจากการทำใบงานหน้าชั้นเรียนจำนวน 2-3 คน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน คุณค่า...ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ**

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**การประเมินผล**

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. จากการนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน
3. จากการสรุปสาระสำคัญจากใบความรู้

## ใบความรู้

### เรื่อง คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทย

คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตปัจจุบันของคนไทย หมายถึงการที่บุคคลใดก็ได้สามารถน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการใช้จ่ายให้พอเพียง การทำงานอย่างพอเพียง และการใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบพอเพียง

การใช้จ่ายให้พอเพียง คือการใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น และใช้จ่ายโดยให้มีรายจ่ายน้อยกว่ารายรับหรือรายจ่ายไม่เกินกว่ารายรับ การใช้จ่ายของบุคคลต่างฐานะในสังคม ต่างตำแหน่งหน้าที่หรือต่างฐานะทางเศรษฐกิจนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นความพอเพียงที่เหมือนกันหรือเท่ากัน และก็มีได้หมายความว่าบุคคลหนึ่งบุคคลใดจะเป็นหนี้ไม่ได้ เพียงแต่ความเป็นหนี้นั้นต้องเป็นหนี้แต่พอประมาณอย่างมีเหตุผล และสามารถหารายได้มาจ่ายหนี้ตามงวดที่ต้องชำระหรือตามกำหนดสัญญาที่ต้องชำระได้ เช่น ถ้าต้องเป็นหนี้เพราะกู้เงินมาลงทุนทางธุรกิจโดยมีเหตุผลว่าการลงทุนครั้งนี้ได้ศึกษามาอย่างดีแล้วจะสามารถทำกำไรที่ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นและไม่เป็นการค้ากำไรเกินควรที่เอารัดเอาเปรียบผู้บริโภคกับสามารถหารายได้หรือมีผลกำไรพอที่จะชำระหนี้ตามงวดที่ได้ทำสัญญาไว้ หรือการกู้เงินเพื่อส่งให้ลูกไปเรียนต่อต่างประเทศโดยมีเหตุผลว่าเพื่อสร้างโอกาสและอนาคตที่ดีแก่ลูก โดยที่พ่อแม่สามารถทำงานหาเงินมาผ่อนชำระหนี้ด้วยการทำงานมากขึ้น แต่ก็ไม่ถึงกับตนเองต้องเสียสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตกับไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน การเป็นหนี้เหล่านี้ถือได้ว่าเป็นหนี้ที่มีความพอประมาณอย่างมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพราะมีรายรับมากพอที่จะสามารถผ่อนชำระหนี้ตามที่กำหนดไว้ได้ นอกจากนี้ การทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย แล้วนำรายการต่าง ๆ ที่บันทึกไว้มาพิจารณาถึงความเหมาะสมของการใช้จ่ายเพื่อตัดทอนรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปเสียบ้าง ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการชีวิตประจำวัน

การทำงานอย่างพอเพียง คือการทำงานให้เต็มตามบทบาท หน้าที่และตำแหน่งที่อยู่ในความรับผิดชอบให้เต็มตามศักยภาพที่ตนมีอยู่อย่างมีความรับผิดชอบ ถ้ามีงานใดที่ขาดความรู้ความเข้าใจก็ต้องแสวงหาความรู้และหมั่นพัฒนาตนเองเพื่อการพัฒนางานและเพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานของตนอยู่เสมอด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้งานประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ และถ้าได้ใช้ศักยภาพของตนจนเต็มกำลังความสามารถแล้ว  
ไม่สามารถทำงานบางอย่างได้ก็ต้องยอมรับในขีดจำกัดนั้น ไม่ดันทุรังจนเกิดความเดือดร้อน  
แก่ตนเองหรือเป็นการเบียดเบียนผู้อื่น

การใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบพอเพียง คือการรู้จักแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองตามอัธยาศัย  
เพราะความสุขของคนหนึ่งอาจมิได้เป็นความสุขของอีกคนหนึ่งก็ได้ ถ้าความสุขใดจำเป็นต้อง  
แลกด้วยเงินและมีเงินเพียงพอที่จะใช้จ่ายเพื่อความสุขของตน โดยมีได้ทำให้ตนและผู้ที่เกี่ยวข้อง  
เดือดร้อนในภายหลังก็เป็นความสุขที่พอเพียง อย่างไรก็ตามมีความสุขหลายอย่างไม่จำเป็นต้อง  
แลกมาด้วยการใช้จ่ายเงิน บุคคลจึงอาจต้องหาความรู้เพื่อให้ได้มีความสุขที่ตนต้องการอย่างแท้จริง



ที่มา ประดิพันธ์ อุปรมัย สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง Empower The Team  
with Sufficient Economy Philosophy นนทบุรี ศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยี  
การพิมพ์แห่งชาติ 2551



ใบกิจกรรม

เรื่อง "ดองมองดู...คุณรู้อะไร"

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณารูปภาพนี้เป็นภาพอะไร เพราะอะไร



กรณีนี้สอนให้รู้ว่า.....

.....

.....

.....



**แผนการจัดกิจกรรม**

**ด้านการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล**

**ครั้งที่ 4 กิจกรรม “ชีวิตที่...เพียงพอ”**

ประเภทของกิจกรรม	:	<input type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ/วัย	:	ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
ระยะเวลา	:	50 นาที	

**จุดประสงค์**

1. นักเรียนบอกวิธีการดำรงชีวิตที่พอเพียงได้
2. นักเรียนระบุความดีเด่นในตนเองได้
3. นักเรียนอธิบายวิธีการประยุกต์ใช้หลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้

**แนวคิดหลัก**

ชีวิตที่มีความสุขย่อมอยู่ที่ความพอเพียงของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลจะมีความพอเพียงในด้านต่าง ๆ ได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต ย่อมทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างเพียงพอและมีความสุขได้

**การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**

**1. ความพอประมาณ**

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง มีความเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล

**2. ความมีเหตุผล**

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญในด้านการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง เข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล

**3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี**

นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียงและนักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

#### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้รอบคอบ ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

#### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญา

#### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ภาพบุคคลตัวอย่าง
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง แบบอย่างที่ดีมีให้ดู
3. ใบงานที่ 2 เรื่องการประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าใครเอ่ยที่เป็นผู้รู้จักใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด ใครเอ่ยที่มีความอ่อนโยนนุ่มนวล ใครเอ่ยที่มีระเบียบวินัยในการดำรงชีวิต เมื่อนักเรียนตอบคำถามผู้วิจัยว่ามีใครบ้างในห้องนี้ผู้วิจัยซักถามต่อไปว่านักเรียนผู้นั้นมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรบ้างเพื่อให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด มีความอ่อนโยนนุ่มนวล และมีระเบียบวินัยในการดำรงชีวิต

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพบุคคลตัวอย่าง องคมนตรี และรัฐบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ พร้อมข้อความที่บรรยายความคิดเด่นของท่านในด้านต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนร่วมกันคิดว่านักเรียนจะนำความคิดของท่านมาเป็นแบบอย่างได้อย่างไรบ้าง

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนตอบคำถามตามใบงานที่ 1 เรื่อง แบบอย่างที่ดีมีให้ดู
2. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนนำเสนอผลงานของตนตามใบงาน ประมาณ 2-3 คน

##### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัย ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายโดยการทำกิจกรรมการนำเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอในด้านต่าง ๆ ตามใบงานที่ 2 เรื่อง การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและการนำความรู้จากกิจกรรม“ชีวิต...ที่เพียงพอ”ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. จากการนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน
3. จากการตรวจใบงานของนักเรียนแต่ละคน

## ใบงานที่ 1

## เรื่อง แบบอย่างที่ดีมีให้ดู “กรณีตัวอย่างพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ เป็นผู้หนึ่งที่ได้รับการยกย่องในเรื่องความประหยัดและการมีวินัยทางการเงิน แสดงออกอย่างชัดเจนในการบริหารประเทศ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะกล่าวคำยกย่องพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ในด้านใด อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนระบุความดีเด่นในตนเอง พร้อมทั้งแนวปฏิบัติตนว่าจะต้องทำอะไรจึงจะได้รับการยกย่องอย่างนี้บ้าง

.....

.....

.....

.....



<b>ใบงานที่ 2</b> <b>เรื่อง การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง</b>
--

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นการประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้อย่างไรบ้าง

รายการ	การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง
<b>ด้านเศรษฐกิจ</b> - รายรับ / รายจ่าย	
<b>ด้านจิตใจ/ค่านิยม/วัฒนธรรม</b> - การแต่งกาย	
<b>ด้านสังคม</b> - ความมีน้ำใจ	
<b>ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม</b> - การรักษาความสะอาดของโรงเรียนพัทลุง	
<b>ด้านเทคโนโลยี</b> - การใช้คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือของนักเรียนโรงเรียนพัทลุง	

**พลเอกเปรม ติณสูลานนท์**

เป็นผู้ทีกล่าวคำว่า “ผมพอแล้ว” ในลาภยศ  
 เป็น “ผู้ให้” ในปัจจุบัน  
 เป็น “รัฐบุรุษ” แห่ง ศรีราชา ของคนไทย  
 เป็นบุคคลที่น่าประทับใจ  
 ด้วยลักษณะดีเด่น หลายประการ  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความมีคุณธรรม  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความซื่อสัตย์สุจริต  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความสมถะ ประหยัด  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความอ่อนโยน นุ่มนวล  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความมีระเบียบ วินัย เด็ดขาด  
 ดีเด่น ในเรื่อง ความสันโดษ  
 ดีเด่น ในเรื่อง การพูดที่กระชับ รัดกุม  
 ท่านเป็นบุคคลที่เป็น “หนึ่ง” ในคุณลักษณะที่เด่น ๆ ทั้งหมด  
 และ  
 ท่านคือ “หนึ่ง” ในหัวใจของชาวสงขลาทั้งมวล  
 และเป็น “หนึ่ง” ในการได้รับความ “นับถือ” และ “เชื่อถือ”  
 จากพี่น้องชาวไทย

.....  
 แหล่งข้อมูล สำนักงาน ก.ค.ศ. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ชุดเสริมสร้างค่านิยม เรื่อง  
 ความประหยัดและการมีวินัยทางการเงิน เล่ม 1 การเรียนรู้ตนเอง โรงพิมพ์  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพมหานคร 2549 หน้า 13

### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล

ครั้งที่ 5 กิจกรรม “จัดการชีวิต.....ด้วยหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง”

ประเภทของกิจกรรม	:	<input type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ/วัย	:	ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
ระยะเวลา	:	50 นาที	

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนบอกความสำคัญของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. นักเรียนเขียนแผนชีวิตของตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

#### แนวคิดหลัก

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ใช้ได้กับประชาชนในทุกระดับ การที่นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถจัดการวางแผนชีวิตโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างสร้างสรรค์ทั้งในด้านการคิด การพูด การกระทำและการเรียนหรือการทำงาน ก็จะทำให้ชีวิตมีความสมดุล และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอประมาณ มีความสามารถในการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญในด้านการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง มีความสามารถในการวางแผน จัดการชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม

##### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

- 1.1 นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง
- 1.2 นักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

#### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการเขียนแผนชีวิตของตนเอง มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

#### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญาในการจัดการชีวิตตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง

#### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม เรื่อง “ลองทำดู คุณทำได้”
2. ใบงานเรื่อง จัดการชีวิต...ด้วยหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม เรื่อง “ลองทำดู คุณทำได้” เป็นภาพจุด 9 จุด โดยให้นักเรียนลากเส้นตรง 4 เส้นต่อเนื่องกันโดยไม่ยกมือขึ้นตั้งต้นใหม่ ให้ผ่านจุดทั้ง 9 จุด อย่างครบถ้วนภายในเวลา 2 นาที
2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าใครทำได้แล้วบ้าง มีวิธีการอย่างไร เพราะอะไร
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดว่ากรณีนี้สอนให้นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง
4. ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนเห็นว่าในการทำสิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าจะยุ่งยากแต่ถ้าคนเรามีความพยายาม อดทน ใช้สติปัญญา มีความรอบคอบและความคิดสร้างสรรค์ ก็สามารถทำงานนั้นให้สำเร็จลงได้ด้วยดี

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยการนับ 1 ถึง 6 นักเรียนนับได้เลขอะไรก็ให้อยู่กลุ่มนั้น
2. ผู้วิจัยอ่านบทพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต วันศุกร์ที่ 4 ธันวาคม 2541 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฟังตอนหนึ่งความว่า “...คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็



เบียดเบียนคนอื่นน้อยถ้าทุกประเทศมีความคิด – อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณ ตามอัธยาศัย พุดจากก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...” แล้วให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าพระราชดำรินี้ให้ข้อคิดอะไรแก่นักเรียนบ้าง เพราะเหตุใด นักเรียนนำมาเชื่อมโยงกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร

### 3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม ในเรื่องของความพยายาม ความคิดสร้างสรรค์ และความละเอียดรอบคอบ แล้วเชื่อมโยงความคิดสู่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่ต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ โดยจะต้องอาศัยความรู้รอบคอบ ความระมัดระวัง และความมีคุณธรรมจริยธรรม และเน้นย้ำให้นักเรียนเห็นว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นมีใช่แค่ปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของเศรษฐกิจเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่เน้นในเรื่องของความคิดที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียง หรือความพอประมาณ แล้วให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง จัดการชีวิต...ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง

2. ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงานจากการทำใบงานหน้าชั้นเรียน 2-3 คน

3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน จัดการชีวิต...ด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

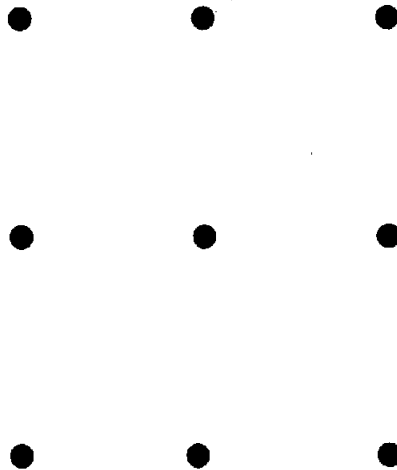
### การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. จากการนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน

#### ใบกิจกรรม

เรื่อง “ลองทำดู คุณทำได้”

คำชี้แจง ให้นักเรียนลากเส้นตรง 4 เส้นต่อเนื่องกันโดยไม่ยกมือขึ้นตั้งต้นใหม่ให้ผ่านจุดทั้ง 9 จุด อย่างครบถ้วนภายในเวลา 2 นาที.



กรณีนี้สอนให้รู้ว่า

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงาน

### เรื่อง จัดการชีวิต...ด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมพื้นที่ว่างนี้ให้เต็มไปด้วยความหมายและคุณค่าแห่งชีวิตอนาคต  
ของนักเรียนเอง

ตอนที่ 1 บทสรุปแห่งชีวิต : ความเป็นมาแห่งตัวตนของข้าพเจ้าในวันนี้

1. จุดพัฒนาสำคัญในแต่ละวัย

.....

.....

.....

จุดดีเด่นของตนเอง

.....

.....

.....

จุดด้อยของตนเอง

.....

.....

.....

2. ปัญหาชีวิตปัจจุบันที่ต้องการแก้ไขและพัฒนา

.....

.....

.....



## ตอนที่ 2 แผนชีวิตอิงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### 1. ปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า

.....

.....

.....

.....

### 2. เป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า

#### ระยะสั้น

.....

.....

.....

#### ระยะกลาง

.....

.....

.....

#### ระยะยาว

.....

.....

.....





5. ปฏิบัติตามแผนชีวิตโดยย่อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. การประเมินผลและปรับปรุงการดำเนินตามแผนชีวิตให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### แผนการจัดกิจกรรม

**ด้านการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม  
ครั้งที่ 6 กิจกรรม “การสื่อสาร.....ที่สร้างสรรค์”**

ประเภทของกิจกรรม :        [ / ] พัฒนา    [   ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม  
ระดับ/วัย :                    ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น  
ขนาดของกลุ่ม :            30 คน  
ระยะเวลา :                    50 นาที

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนอธิบายถึงอิทธิพลของการสื่อสารที่มีต่อการรับรู้ที่แตกต่างกันได้
2. นักเรียนบอกทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตด้านการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

#### แนวคิดหลัก

การสื่อความหมาย เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของคนเรามาก เพราะการสื่อความหมายหรือการสื่อสารเป็นรากฐานของการเชื่อถือซึ่งกันและกัน เราใช้การสื่อความหมายในการติดต่อทำความเข้าใจกัน ซึ่งในบางครั้งก็สื่อสารหรือสื่อความหมายกันไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจกัน เนื่องจากคนเรามีการรับรู้ที่แตกต่างกัน และต่างก็แปลความหมายการรับรู้ของแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์เดิมของตนเอง หรือความเข้าใจเอาเองของตน ทำให้เกิดความผิดพลาดในการสื่อสาร

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการสื่อสารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญในด้านการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการสื่อสาร ความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ว่าเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่

##### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการสื่อสารความคิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

#### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้ ความรอบคอบในการสื่อสาร มีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของสื่อ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

#### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ ความมีวินัย มีคุณธรรม จริยธรรมในการสื่อสาร รู้จักการพึ่งตนเอง และการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญา

#### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ภาพที่เป็นสิ่งเร้า 5 ภาพ
2. ใบความรู้เรื่องการสื่อสาร

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน โดยให้สมาชิกกลุ่มนับ 1, 2 3, 4, 5 และให้ผู้ที่นั่ง 1 อยู่ในกลุ่มที่ 1 ผู้ที่นั่ง 2 อยู่ในกลุ่มที่ 2 ผู้ที่นั่ง 3 อยู่ในกลุ่มที่ 3 ผู้ที่นั่ง 4 อยู่ในกลุ่มที่ 4 และผู้ที่นั่ง 5 อยู่ในกลุ่มที่ 5
2. เมื่อจัดกลุ่มได้แล้วขออาสาสมัครคนที่ 1 ของแต่ละกลุ่มออกไปดูภาพที่ครูให้ดูนอกห้อง เมื่อดูแล้วก็เก็บภาพนั้นทันที
3. เรียกนักเรียนคนที่ 2 มาฟังคนที่ 1 เล่า พอเล่าจบแล้วคนที่ 1 ก็กลับเข้าไปในกลุ่ม คนที่ 3 ออกมาฟังต่อ ทำดังนี้จนครบทุกคนทุกกลุ่ม
4. ให้คนสุดท้ายเข้ามาเล่าในห้องเรียน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนในห้องดูภาพที่คนที่ 1 ดู อีกครั้งหนึ่ง
6. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าจากที่คนสุดท้ายเล่ากับภาพที่ได้ดู มีความสอดคล้องหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการสื่อความหมายว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของเราอย่างไรบ้าง เราใช้การสื่อความหมายในการติดต่อทำความเข้าใจกัน และบางครั้งก็ไม่เข้าใจ เนื่องจากคนเรามีการรับรู้แตกต่างกัน และต่างก็แปลความหมายการรับรู้ของแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์เดิมของตนเองบ้าง หรือความเข้าใจเอาเองของตนเองบ้าง



2. นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันอภิปรายถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการสื่อสาร

3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน

4. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การสื่อความหมายแล้วอภิปรายร่วมกัน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. กระบวนการสื่อความหมายและการบิดเบือนของข้อมูลเกิดขึ้นได้อย่างไร

2. นักเรียนจะระมัดระวังเรื่อง “ข่าวลือ” ที่มีมูลความจริงน้อย แต่มีการบิดเบือนมาก เพราะเล่าต่อ ๆ กันมาได้ได้อย่างไร

3. มีพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกล่าวไว้ประโยคหนึ่งว่า “...พูดจากพอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...” นักเรียนมีความเข้าใจอย่างไร และจะปฏิบัติตนตามพระราชดำรัสนี้ได้ได้อย่างไร

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. นักเรียนจะปรับตัวเองอย่างไรในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หรือการสื่อความหมาย ต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง

2. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมโดยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและจะเชื่อมโยงกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร

3. ผู้วิจัยสรุปถึงองค์ประกอบที่จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ควรจะประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ เช่น การมีอุดมทัศน์ที่เหมาะสม การเป็นผู้ฟังที่ดี การพูดหรือแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจน การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เป็นต้น

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. จากการนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน

## ใบความรู้เรื่อง การสื่อสาร

**ความหมาย** การติดต่อสื่อสารคือวิธีการนำข่าวสาร ข้อเท็จจริง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และเกิดความ พึงพอใจต่อกัน การติดต่อสื่อสารเกิดจากบุคคลสองฝ่ายมาติดต่อเกี่ยวข้องกันจาก การสื่อความด้วยการพูด การเขียน กิริยาท่าทาง สัญลักษณ์ รูปภาพ ฯลฯ

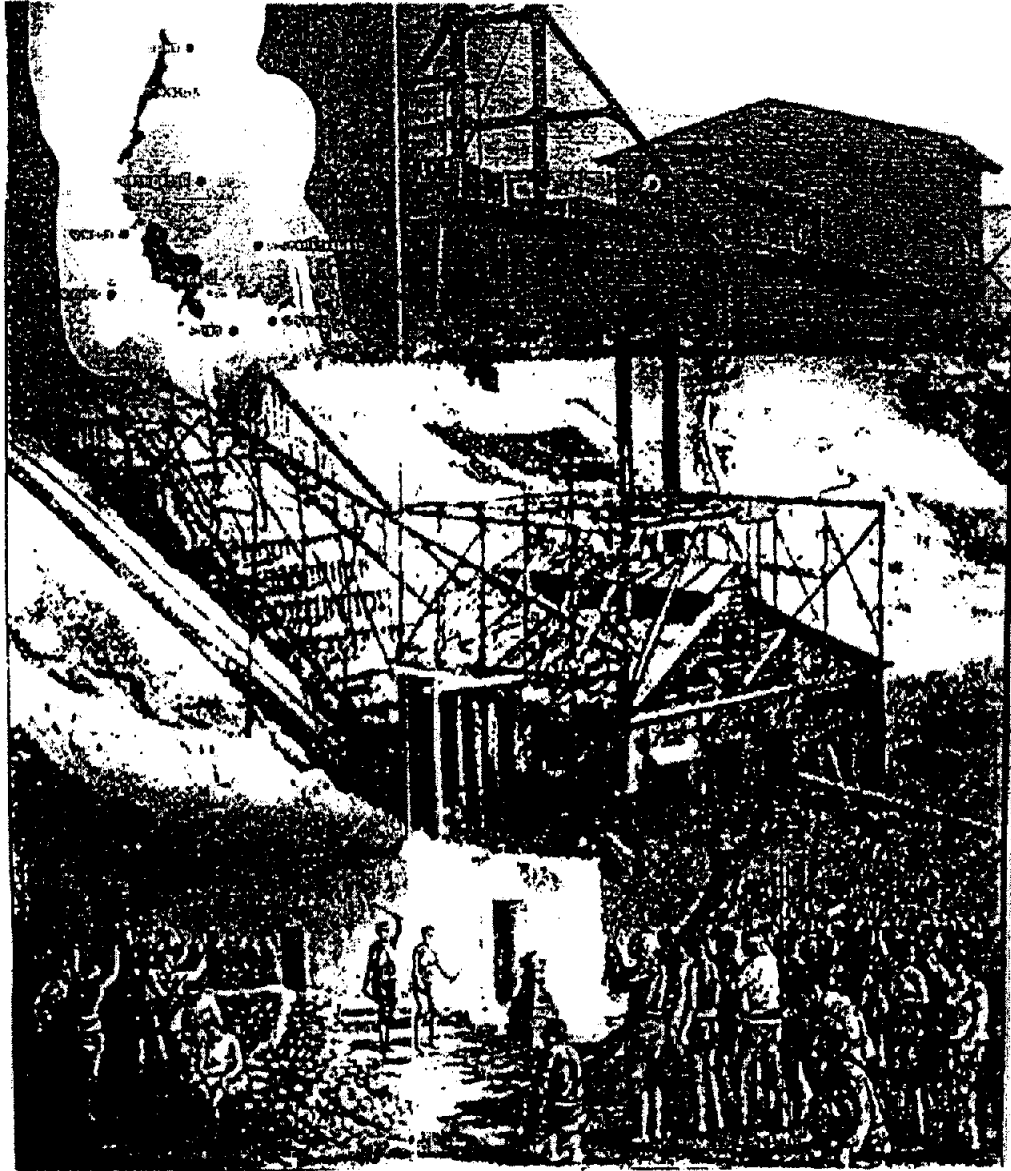
**ความสำคัญ** การติดต่อสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการติดต่อสัมพันธ์ เป็นกระบวนการ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และความต้องการ ฯลฯ การติดต่อสื่อสารของมนุษย์ เกิดขึ้นในทุกสภาพการณ์ ทุกระดับเป็นภารกิจประจำวันเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ในกลุ่ม องค์กร สังคม โดยปกติคนเราใช้เวลาในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นประมาณ 80 % ของเวลาทั้งหมด ดังนั้นคนเราจึงมีการถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ฯลฯ ไปยังผู้อื่นเกือบตลอดเวลา ถ้า ปราศจากการติดต่อสื่อสารก็จะไม่มีโอกาสถ่ายทอดข้อมูลให้แก่กัน บุคคลและสังคมก็ขาดความรู้ ความเข้าใจต่อกัน จึงต้องตระหนักถึงกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลดังกล่าวรวมทั้งการปรับปรุงสื่อ ต่าง ๆ เช่น คำพูด การเขียน กิริยาท่าทางให้มีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและเกิด ความพึงพอใจต่อกัน

### บัญญัติ 10 ประการอันเป็นหลักในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

1. แสวงหาความกระจ่างในเรื่องที่จะถ่ายทอด
2. ตรวจสอบวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการติดต่อสื่อสารแต่ละครั้ง
3. พิจารณาเตรียมการก่อนการติดต่อสื่อสาร
4. ปรึกษาหารือกับผู้อื่นในการวางแผนการติดต่อสื่อสาร
5. มีความระมัดระวังในขณะที่ทำการติดต่อสื่อสาร
6. โอกาสแรกต้องพูดถึงประโยชน์และให้ความสำคัญแก่ผู้ฟัง
7. ติดตามผลการติดต่อสื่อสาร
8. การวางแผนการติดต่อสื่อสารในอนาคตต้องคำนึงถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว
9. แสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการติดต่อสื่อสาร
10. ฟังและทำความเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดพูด

แหล่งข้อมูล : เฉลา ประเสริฐสังข์ พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน สุราษฎร์ธานี โรงพิมพ์เลิศชัยสุราษฎร์ธานี มปป.

ภาพลิ่งเร้า



### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม  
ครั้งที่ 7 กิจกรรม “จะอย่างไร.....เมื่อ”

ประเภทของกิจกรรม : [ / ] พัฒนา [ ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ / วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

จุดประสงค์ นักเรียนมีทักษะในการสื่อสารและสามารถปรับตัวเลือกการตอบสนองในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

#### แนวคิดหลัก

ในการติดต่อสื่อสาร หรือการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ในบางครั้งอาจเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้คนเรารู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจที่จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์บางอย่าง เช่น คนบางคนไม่รู้จักการปฏิเสธต้องจำใจทำในสิ่งที่ฝืนความรู้สึกของตนเอง เพราะไม่อาจปฏิเสธบุคคลอื่น อันเป็นการสร้างความเครียดวิตกกังวลได้ หรือคนบางคนไม่รู้จักการรอคอย มักจะหงุดหงิดกับการต้องรอคอยแม้จะมีเหตุผลที่ต้องรอคอย ในขณะที่การขอโทษก็เป็นสิ่งจำเป็นในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ เพราะการขอโทษในกรณีที่ตนเองผิดพลาด อาจทำให้สถานการณ์ที่ตั้งเครียดระหว่างบุคคล คลี่คลายลงได้ การที่คนเรามีความสามารถในการสื่อสารก็จะทำให้ผู้อื่นมีความคิดความรู้สึกที่ดีด้วย

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการสื่อสาร ความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาไตร่ตรองในการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการสื่อสาร ว่าเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่

### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

3.1 นักเรียนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงในการสื่อสารความคิดความรู้ที่ติดต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

3.2 นักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้ หลักในการสื่อสาร มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของสื่อและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในการสื่อสาร

### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญาและคุณธรรมมาใช้ในการสื่อสาร

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม สถานการณ์จำลอง

การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยถามถึงวิธีการสื่อสารและการสมาคมกับบุคคลอื่นในชีวิตประจำวันของนักเรียนว่า ใครเคยประสบปัญหาในการปฏิบัติตัวบ้างหรือไม่
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารใบงานสถานการณ์จำลองและคำสั่งให้กับนักเรียน
3. ชักชวนนักเรียนลองช่วยกันวิเคราะห์ และเลือกการตอบสนองตามสถานการณ์จำลองโดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่มให้มีสมาชิกกลุ่มละ 10 คน ตามความสมัครใจเพื่อช่วยกันวิเคราะห์และหาทางเลือกสำหรับสถานการณ์จำลองตามคำสั่งในใบงานที่กลุ่มได้รับ

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนกลุ่มนำเสนอทางเลือกที่กลุ่มช่วยกันเลือก พร้อมเหตุผลยกตัวอย่างและแสดงบทบาทสมมติวิธีการสื่อสารตามความคิดของกลุ่ม
2. ให้นักเรียนทั้งหมดช่วยกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะเมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอจบลง
3. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลดีของการรู้จักขอโทษ และการรู้จักวิธีปฏิเสธในสถานการณ์ที่ควรจะทำเช่นนั้น

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. นักเรียนจะนำแนวคิดวิธีการสื่อสารและการสมาคมกับบุคคลอื่นไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้หรือไม่อย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าการมีทักษะในการสื่อสารเพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับ บุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่ และทำได้อย่างไร

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. นักเรียนตระหนักหรือไม่ว่าทักษะในการสื่อสารเป็นสิ่งจำเป็นและสามารถ ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัว เลือกการตอบสนองในแต่ละสถานการณ์ได้
2. นักเรียนจะนำทักษะการสื่อสารไปประยุกต์ใช้กับหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงได้หรือไม่อย่างไร
3. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมในประเด็น คิดและปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเรียกว่าพอเพียง ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากคำนิยามบอกหลักการไว้ว่า ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้าง ภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว จากผลกระทบที่จะเกิดขึ้น จากทั้งภายนอก และภายใน ถ้าภายนอกกระทบเข้ามา ภายในก็เปลี่ยนแปลงด้วย จะพอเพียงได้ต้อง คำนึงถึง 3 หลักการ คือคิดและทำอะไรอย่างพอประมาณ มีเหตุมีผล และมี ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ถ้าครบ 3 หลักการนี้ ถึงจะบอกได้ว่า พอเพียง ถ้าไม่ ครบก็ไม่พอเพียง และการจะสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้นได้ต้องใช้เงื่อนไข ความรู้ควบคู่ไปกับคุณธรรม โดย 3 หลักการและ 2 เงื่อนไขของปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงนี้จะต้องเกาะเกี่ยวกันอย่างครบวงจร ไม่สามารถแยก หลักการหรือเงื่อนไขใดออกมาคิดอย่างเดี่ยวโดด ๆ ได้ จะต้องโยงใย ประสานสอดคล้องกลมกลืนกันเสมอ

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. จากการแสดงบทบาทสมมติ
3. จากการอภิปรายประเด็นคำถาม

## สถานการณ์จำลอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์จำลองแล้วร่วมกันวิเคราะห์และแสดงบทบาทสมมติตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### เรื่องที่ 1

ต้นกล้าเป็นหัวหน้ากลุ่มที่จะต้องนำเสนอรายงานในวิชาสังคมศึกษา ขณะที่เขากำลังจะออกจากบ้านในวันที่ต้องนำเสนอรายงาน คุณแม่ไม่สบายกระทันหัน จึงทำให้เขาต้องลาหยุด 1 วัน ในวันรุ่งขึ้นเพื่อน ๆ ร่วมกลุ่มต่างโกรธต้นกล้าที่เป็นต้นเหตุให้ถูกหักคะแนน เนื่องจากไม่มีข้อมูลออกมารายงานหน้าชั้นเพราะข้อมูลอยู่กับต้นกล้าเพื่อนบางคนไม่ยอมพูดกับต้นกล้า จึงทำให้เขารู้สึกโกรธที่เพื่อนไม่ฟังเหตุผลแล้วควนลงโทษเขา

#### งานที่กลุ่มต้องทำ

1. ถ้านักเรียนเป็นต้นกล้า นักเรียนจะบอกกับเพื่อน ๆ อย่างไร
2. เหตุผลที่ทำเช่นนั้น
3. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของต้นกล้าจะทำอย่างไร



## เรื่องที่ 2

รวงข้าวเป็นนักเรียนที่ดีเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ เขามีเพื่อนสนิทอยู่กลุ่มหนึ่งที่เรียนหนังสือไม่ดีนัก แต่ทุกคนมีนิสัยน่าคบทั้งนั้น รวงข้าวรักเพื่อน ๆ กลุ่มนี้มาก เพื่อน ๆ มักจะขอลอกการบ้านจากรวงข้าวบ่อยครั้ง ซึ่งรวงข้าวก็เต็มใจให้ลอก แต่ก็อดเป็นห่วงเพื่อน ๆ ไม่ได้ ที่นับวันก็ได้แต่ลอกเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจที่จะทำความเข้าใจ รวมทั้งชอบชวนเพื่อนไปเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า ซึ่งถ้านาน ๆ ครั้งรวงข้าวก็นึกสนุกด้วย แต่เมื่อไปบ่อย ๆ เข้าก็เกิดความเบื่อ และเกรงว่าพ่อแม่จะคิดว่าเธอเริ่มเหลวไหล รวงข้าวมีเรื่องอึดอัดใจอยู่ 2 เรื่องใหญ่ ๆ นี้ที่ไม่รู้จะปฏิบัติกับเพื่อน ๆ อย่างไรดี คือการลอกการบ้านและการไปเดินเที่ยว เพราะกลัวเพื่อนจะหาว่าเห็นแก่เรียนและไม่เอาเพื่อนฝูง

### งานที่กลุ่มต้องทำ

ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์จำลองแล้วร่วมกันวิเคราะห์และแสดงบทบาทสมมติตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1. ถ้านักเรียนเป็นรวงข้าว จะปฏิบัติเพื่อน ๆ อย่างไร
2. เหตุการณ์ใดบ้างที่เราควรปฏิบัติ
3. เหตุการณ์ใดบ้างที่เราไม่ควรปฏิบัติ
4. วิธีการปฏิบัติที่ดีควรทำอย่างไร
5. เรื่องนี้จะวิเคราะห์ตามหลักคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร





### เรื่องที่ 3

ธีระเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย เข้ากับคนอื่นได้ง่าย แต่ฐานะทางบ้านค่อนข้างขัดสน จะต้องระมัดระวังการใช้จ่ายเพราะบิดามารดามีรายได้น้อยแต่เพื่อน ๆ ในกลุ่มของธีระก็มีทั้งที่ฐานะดีและต่ำกว่าธีระ และใช้จ่ายเงินอย่างไม่ประหยัด ไม่เห็นคุณค่าของเงิน โดยไม่คำนึงถึงความลำบากของพ่อแม่ วันหนึ่งเพื่อนในกลุ่มชวนกันไปซื้อโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ตามโฆษณาในโทรทัศน์ ธีระไม่เห็นด้วยเลย และควรจะบอกกับเพื่อน ๆ อย่างไร

#### งานที่กลุ่มต้องทำ

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในประเด็นต่อไปนี้

1. ความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล
3. ภูมิคุ้มกัน
4. เงื่อนไขความรู้
5. เงื่อนไขคุณธรรม



### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม  
ครั้งที่ 8 กิจกรรม “อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ๋ย”

ประเภทของกิจกรรม : [ / ] พัฒนา [ ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ / วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนรู้จักอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
2. นักเรียนสามารถบอกผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายแนวทางการปรับอารมณ์ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

#### แนวคิดหลัก

การที่เราได้สำรวจ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตลอดจนได้เรียนรู้ถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมจะช่วยให้เราตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องปรับเปลี่ยนแก้ไขเพื่อพัฒนาส่วนที่ไม่เหมาะสม ให้มีความยั่งยืนก่อนที่จะแสดงอารมณ์ใด ๆ ออกมา รู้จักการไตร่ตรองและควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง มีแนวทางในการปรับอารมณ์ของตน พยายามให้อยู่ในขอบเขตของความพอดี มีความถูกต้อง เหมาะสมตามหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญในการดำเนินชีวิตของตนเองในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ว่าเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่

### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

3.1 นักเรียนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3.2 นักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้ในเรื่องวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีความรอบคอบ ระมัดระวัง ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของสังคมตลอดเวลา

### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบความมีวินัย การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญา

### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1 “ตัวอย่างสถานการณ์อารมณ์”
2. ใบงานที่ 2 “การแสดงออกของอารมณ์”
3. ใบความรู้ เรื่องวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมายของอารมณ์ว่า อารมณ์ คือภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และแม้ว่าในบางครั้งเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่คล้ายกันแต่อาจจะมีอารมณ์ที่แตกต่างกันได้
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ จำนวน 4 กลุ่ม โดยมีสมาชิกกลุ่มละ 6-7 คน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานที่ 1 “ตัวอย่างสถานการณ์อารมณ์” แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งแสดงบทบาทสมมติการแสดงออกของอารมณ์ตามสถานการณ์ที่ได้รับจากใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมตามใบงานที่ 2 “การแสดงออกของอารมณ์”
2. นักเรียนนำเสนอผลการทำงานตามใบงานที่ 2 “การแสดงออกของอารมณ์”

3. แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ จากเหตุการณ์ที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางที่ควรปฏิบัติเมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น
2. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากใบความรู้ เรื่อง วิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมอารมณ์ไหน...รู้ใหม่เอ๋ย
2. นักเรียนจะพัฒนาอารมณ์ของตนเองตามหลักคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไรบ้าง

### การประเมินผล

1. การตอบคำถามในใบงาน
2. การแสดงบทบาทสมมติ
3. การสรุปสาระในแต่ละขั้น
4. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
5. จากการร่วมการอภิปรายกันในชั้นเรียน

**ใบความรู้**  
**เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ให้พอเพียง**

อารมณ์ หมายถึง ภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และแม้ว่าในบางครั้งเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่คล้ายกันแต่อาจจะมีอารมณ์ที่แตกต่างกันได้

การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ การควบคุมอารมณ์ไม่ใช่การเก็บกด ไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับ ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนั้นจะต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดีด้วย ซึ่งการจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัว ไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผล สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์

**คุณธรรมในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง อาจจะทำได้ดังนี้**

1. ใจเย็นหมั่นทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ตกลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไร
3. พยายามฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี มอง – ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ
4. พยายามสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งจะทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

แหล่งข้อมูล : ชูทิพย์ ปานปรีชา “หน่วยที่ 9 อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว” ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป หน้า 499-450 นนทบุรี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

**ใบงานที่ 1**  
**เรื่อง ตัวอย่างสถานการณ์อารมณ์**

ให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือคิดเหตุการณ์ขึ้นที่ทำให้เกิดอารมณ์แล้วแสดงอารมณ์ออกมาเกินกว่าเหตุ กับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์แต่แสดงออกโดยมีการควบคุมอารมณ์แล้วอย่างเหมาะสม

**กลุ่มที่ 1**

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและแสดงกิริยาท่าทางโกรธเกินกว่าเหตุ โดยไม่มีการควบคุมอารมณ์
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและแสดงพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์แล้วสรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

**กลุ่มที่ 2**

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เสียใจ และแสดงกิริยาท่าทางเสียใจเกินกว่าเหตุ โดยไม่มีการควบคุมอารมณ์
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เสียใจ และแสดงพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์เสียใจแล้วสรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

**กลุ่มที่ 3**

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดีใจ และแสดงกิริยาท่าทางดีใจเกินกว่าเหตุ โดยไม่มีการควบคุมอารมณ์
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดีใจ และแสดงพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์ดีใจแล้วสรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

**กลุ่มที่ 4**

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์กลัว และแสดงกิริยาท่าทางกลัวเกินกว่าเหตุ โดยไม่มีการควบคุมอารมณ์
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์กลัว และแสดงพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์กลัวแล้วสรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

<b>ใบงานที่ 2</b> <b>เรื่อง การแสดงออกของอารมณ์</b>
--

ให้นักเรียนบอกแนวทางการปรับอารมณ์ตามหลักคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การแสดงออกของอารมณ์				
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	โกรธ	ดีใจ	เสียใจ	กลัว
ความพอประมาณ				
ความมีเหตุผล				
การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี				
เงื่อนไขความรู้				
เงื่อนไขคุณธรรม				

### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม  
ครั้งที่ 9 กิจกรรม “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง....กับการสร้างความฉลาดทางอารมณ์”

ประเภทของกิจกรรม : [ / ] พัฒนา [ ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ/วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

#### จุดประสงค์

1. ยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. ยกตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น

#### แนวคิดหลัก

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่ประชาชนชาวไทยบนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว โดยอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต บุคคลที่ดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะสามารถพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตตามหลักแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญในด้านการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง

##### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

1.1 นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง

1.2 นักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง



#### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้แนวทางการพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยี

#### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญา

#### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. กรณีตัวอย่าง เรื่อง โลกนี้ยังสวย
2. ใบความรู้เรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
3. ใบงานเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 และเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่สนทนาถึงลักษณะอารมณ์ของกันและกันว่ามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เมื่อมีสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบตนเอง แสดงออกทางอารมณ์อย่างไร เพราะอะไร และผลที่ตามมาจากการแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยสุ่มถามลักษณะอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียน ประมาณ 2 – 3 คู่
3. ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ผู้วิจัยเล่ากรณีตัวอย่าง เรื่อง โลกนี้ยังสวย ให้นักเรียนฟังพร้อมทั้งซักถามถึงประเด็นปัญหาและการหาทางออกของกรณีตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นถึงการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการแสดงออกทางอารมณ์
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพร้อมทั้งทำใบงาน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม และการตอบถามในใบงานแล้ว เชื่อมโยงความคิดสู่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความเกี่ยวข้องระหว่างปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน คือความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่ต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ โดยจะต้องอาศัยความรู้ รอบคอบ ความระมัดระวัง และความมีคุณธรรมจริยธรรม
2. ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงานจากการทำใบงานหน้าชั้นเรียน ประมาณ 2-3 คน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง...กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในกรทำกิจกรรม และการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

**กรณีตัวอย่าง**  
**เรื่อง โลกนี้ยังสวย**

อานันต์ เป็นนักเรียนชั้น ม.6 มีผลการเรียนดี หน้าตาดี สนใจกีฬาและมีนิสัยเจ้าชู้ ชอบจีบผู้หญิงหลายคนในเวลาไล่เลี่ยกันเพื่อทดสอบเสน่ห์ของตนเอง แต่ในใจของอานันต์ชอบผู้หญิงอย่างจริงจังอยู่ 1 คน คือ อันดา เป็นนักเรียนชั้น ม.4 อานันต์มักช่วยเหลือสอนการบ้านให้อันดา เมื่อถึงเทศกาลปีใหม่ วาเลนไทน์ อานันต์มักนำของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ มอบให้อันดาเสมอ แต่ต่อมาอานันต์เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของอันดา อันดามีเพื่อนชาย ม.4 เดินกลับบ้านด้วยกันทุกวัน และอันดาไม่ยอมรับของขวัญที่ให้ ไม่ให้ช่วยทำการบ้าน โดยอ้างว่าจะทำเองและเฉยเมยต่ออานันต์ ทำให้อานันต์รู้สึกแปลกใจว่าเป็นเพราะอะไร ทั้งที่เขาหน้าตาดีกว่าเพื่อนชาย ม.4 อานันต์เศร้ามาก มาโรงเรียนสาย และถูกครูตำหนิบ่อย ๆ ผลการเรียนตกต่ำลง

**คำถาม**

1. ปัญหาของอานันต์คืออะไร

.....

2. การกระทำของอานันต์มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

.....

3. อานันต์ควรเปลี่ยนแปลงตัวเองในด้านใดบ้าง

.....

4. นอกหักดีกว่ารักไม่เป็นในความคิดของนักเรียนหมายความว่าอย่างไร

.....

5. ถ้านักเรียนนอกหัก จะคิดอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

.....

6. ในกรณีนี้นักเรียนจะเชื่อมโยงสู่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร

.....

.....

.....

## ใบความรู้

### เรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง....กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

**ความเกี่ยวข้องระหว่างปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์**

ความเกี่ยวข้องระหว่างปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น บุคคลจะต้องรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนก่อนจึงจะประมาณตนตามศักยภาพได้ การรู้จักและเข้าใจตนเองนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลซึ่งเป็นคุณสมบัติประการแรกของการเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ คือต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ในทุกหลักการและทุกเงื่อนไขของการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ล้วนช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุขอย่างยั่งยืน โดยไม่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน ผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือยอมทำให้บุคคลรู้จักที่จะพยายามรู้จักและเข้าใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้ด้วยการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมขณะเกิดอารมณ์โดยการแสดงพฤติกรรมนั้นต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน มีพลังที่เป็นสิ่งจูงใจให้ตนประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่พึงประสงค์ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกอื่นในสังคมได้ ผลพลอยได้เหล่านี้ล้วนเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ทั้งสิ้น

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สามารถพัฒนาบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์โดยปริยาย หรือช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ได้ง่ายมากขึ้น

**แนวทางการพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**

1. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้เข้าใจถ่องแท้
2. นำหลักการ 3 ประการ และเงื่อนไข 2 ประการ ของปรัชญาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักคิดในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ
3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับผู้ที่สนใจในการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะได้ร่วมกันคิดวิเคราะห์และหาแนวทางในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาดังกล่าวได้ในรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น
4. ถ้าเมื่อใดที่คิดว่าไม่ประสบความสำเร็จ ต้องทบทวนด้วยตนเองหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นที่สนใจในแนวทางเดียวกัน เพื่อจะได้ตรวจสอบว่ายังมีจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องใดที่ยังไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างแท้จริง

**แหล่งข้อมูล :** ประดิพันธ์ อุปรมัย .เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครองเด็ก โครงการจัดฝึกอบรมทางไกลผ่านเครือข่ายไทยไซเบอร์ ยูนิเวอร์ซิตี 2550

**ใบงาน**  
**เรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง....กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์**

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ยกตัวอย่างการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ทำให้นักเรียนคิดว่าช่วยให้บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข  
ครั้งที่ 10 กิจกรรม “เป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง”

ประเภทของกิจกรรม	:	<input type="checkbox"/> พัฒนา <input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ/วัย	:	มัธยมศึกษา / วัยรุ่น
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน
ระยะเวลา	:	50 นาที

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถให้และรับการป้อนกลับซึ่งกันและกันได้
2. เพื่อจัดประสบการณ์ให้นักเรียนมีความรู้สึกลึกซึ้งต่อกันและกัน
3. เพื่อฝึกการเขียนและการพูดแสดงความรู้สึกต่องานต่อผู้อื่น

#### แนวคิดหลัก

ความสามารถในการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี จะเป็นคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การมีภาวะผู้นำ บทบาทของผู้นำและผู้ตาม ความสามารถในการประสานงานโดยการใช้การสื่อสาร ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

#### การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

##### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความสามารถในการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี

##### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการมีความสามารถในการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี การทำงานตามบทบาทในฐานะการเป็นผู้ให้ ผู้รับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

##### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

3.1 นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการการทำงานตามบทบาทในฐานะเป็นผู้ให้และผู้รับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3.2 นักเรียนรู้จักเลือก เวลา สถานที่ในการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง

#### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้ความรอบคอบในการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี และมีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของสังคม

#### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญาในการเป็นผู้ให้ ผู้รับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี

#### เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. กระดาษชิ้นส่วนหัวใจ
2. ใบงานเรื่องเป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยทำหัวใจเป็น 5 ชิ้น ด้วยกัน แจกชิ้นส่วนของหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น และให้นักเรียนไปหากกลุ่มที่นำชิ้นส่วนมาต่อกันให้เป็นรูปหัวใจที่เต็มสมบูรณ์กลุ่มนั้นก็จะเป็นกลุ่มเดียวกัน
2. เมื่อจัดกลุ่มได้แล้ว ก็แจกแผ่นกระดาษให้นักเรียนคนละ 4 แผ่น
3. ให้เขียนชื่อนักเรียนในกลุ่มไว้บนหัวกระดาษมุมขวามือ (ยกเว้นชื่อของตนเอง)
4. ให้นักเรียนเขียนข้อความ 3 ข้อความที่นักเรียนมีความรู้สึกชื่นชมยินดีต่อเพื่อนร่วมกลุ่มในการเขียนนี้ให้ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่ง (คือ ฉัน ผม) และสรรพนามบุรุษที่สาม (คุณ) เช่น คุณ...คะ คุณเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส ฉันสบายใจเมื่อได้คุยกับคุณ เป็นต้น
5. ให้นักเรียนเขียนข้อความดังกล่าวในเวลา 5 นาที เมื่อเขียนเสร็จแล้ว จัดกลุ่มใหม่โดยให้นักเรียนคนหนึ่งมานั่งตรงกลางของกลุ่ม นักเรียนอีก 4 คนนั่งล้อมรอบ นักเรียนที่นั่งอยู่ทางด้านซ้ายมือของคนที่อยู่ตรงกลางเริ่มต้นอ่าน (แบบพูด) ให้ผู้ที่นั่งตรงกลางฟังข้อความที่ตนเองเขียน โดยให้พูดโดยตรงแก่นักเรียนที่อยู่ตรงกลางนักเรียนที่อยู่ตรงกลางให้นั่งฟัง พูดได้เฉพาะคำว่า

“ขอบคุณค่ะ (ครับ) เท่านั้น เมื่ออ่านจบก็มอบกระดาษแผ่นนั้นให้นักเรียนผู้นั้นไป พองจบแล้ว ให้คนต่อไปกระทำความดังนี้จนครบทุกคน

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. เมื่อให้และรับการป้อนกลับครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้ามารวมกลุ่มกันอีกครั้งหนึ่ง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันโดยตอบคำถามต่อไปนี้
  - 1) การแสดงความรู้สึกดีงาม (หรือความชื่นชมยินดี) แก่ผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่นักเรียนกระทำได้ง่าย และน่าพึงพอใจ หรือว่าเป็นสิ่งที่ยากลำบาก และรู้สึกไม่กล้าที่จะบอกผู้อื่นตรง ๆ (กลัวและประหม่าที่จะบอกเขา)
  - 2) นักเรียนสามารถยอมรับสิ่งที่เพื่อนบอกได้ และมีความพึงพอใจ หรือรู้สึกอึดอัดใจ และพยายามจะหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับหรือปฏิเสธสิ่งที่เพื่อน ๆ แสดงออกมา
  - 3) ผู้วิจัยให้นักเรียนเชื่อมโยงความคิดจากการเป็นผู้ให้และการเป็นผู้รับสู่หลักคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการทำใบงานเรื่องเป็นผู้ให้... ผู้รับอย่างพอเพียง
  - 4) ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนประมาณ 4-5 คนให้นำเสนอผลจากการทำใบงานหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสุขในการเป็นผู้ให้ ความสุขจากการเป็นผู้รับ ถึงแม้จะเป็นเพียงคำพูดที่แสดงออกมา และความสำคัญของการแสดงความรู้สึกที่ดีงามต่อกัน
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การแสดงความรู้สึกที่ดีงามให้แก่กันและกันเป็นสิ่งที่มีความและมีประโยชน์อย่างยิ่ง ช่วยสร้างความรู้สึกไว้วางใจ มีความอ่อนโยนเป็นสุข และชื่นใจทั้งผู้รับและผู้ให้ แต่เราก็ไม่ให้ความรู้สึกเช่นนี้แก่กันและกัน มักจะให้แต่การติฉินนินทา หรือกล่าวร้าย กล่าวโทษกันเสียมากกว่า ประสบการณ์นี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจเพื่อน ๆ และรับรู้ส่วนดี ๆ ของเขาได้



**ขั้นที่ 4 คิดและนำไป ปฏิบัติ**

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและการนำความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้ให้ - ผู้รับ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**การประเมินผล**

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. จากการตอบคำถามในใบงาน
3. จากความร่วมมือในการอภิปรายถึงความสุขจากการเป็นผู้ให้ - ผู้รับ

**ใบงาน**  
**เรื่องเป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง**

ให้นักเรียนวิเคราะห์โดยการเชื่อมโยงความคิดในการให้และรับการป้อนกลับกับหลักคิด  
ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1. การเป็นผู้ให้.....

.....  
.....

2. การเป็นผู้รับ.....

.....  
.....

3. การเป็นผู้นำ.....

.....  
.....

4. การเป็นผู้ตาม.....

.....  
.....

5. ความสำคัญของผู้นำและผู้ตาม ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

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



### แผนการจัดกิจกรรม

ด้านการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข  
ครั้งที่ 11 กิจกรรม “ผู้นำ...ที่พอเพียง”

ประเภทของกิจกรรม :  พัฒนา  ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ/วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนอธิบายลักษณะของผู้นำ 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ และแบบตามสบายได้
2. บอกความแตกต่างของความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่มที่ทำงานตามคำสั่งของผู้นำแบบต่าง ๆ กันทั้งสามแบบนี้
3. บอกลักษณะของผู้นำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

#### แนวคิดหลัก

ผู้นำกลุ่มหรือผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ย่อมมีอิทธิพลต่อสมาชิกภายในกลุ่ม บทบาทของผู้นำในแต่ละแบบไม่ว่าจะเป็นแบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ และแบบตามสบาย จะส่งผลถึงความสำเร็จของงาน และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และถ้าผู้นำรู้จักการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็จะมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกกลุ่มได้ด้วย ชีวิตที่มีความสุขย่อมอยู่ที่ความพอเพียงของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลจะมีความพอเพียงในด้านต่าง ๆ ได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกัน ย่อมทำให้สมาชิกกลุ่มอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

## การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

### 1. ความพอประมาณ

นักเรียนรู้สภาพการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### 2. ความมีเหตุผล

นักเรียนรู้จักการคิดพิจารณาใคร่ครวญในด้านการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### 4. เงื่อนไขความรู้

ใช้ความรู้ความรอบคอบ บทบาทของความเป็นผู้นำผู้ตาม และระมัดระวังในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

### 5. เงื่อนไขคุณธรรม

ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การพึ่งตนเองและการรู้จักแยกแยะถูก ผิด โดยใช้สติปัญญา ประพฤติปฏิบัติตนเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติวิธี

## เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมเรื่องผู้นำ....ที่พอเพียง
2. ใบงานเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก

## การดำเนินกิจกรรม

### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าในห้องนี้ใครเคยเป็นหัวหน้าชั้น หรือหัวหน้ากลุ่มในการทำกิจกรรมบ้าง และนักเรียนปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อได้เป็นหัวหน้า และผู้ร่วมงานของเรารู้สึกอย่างไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างผู้นำในสังคมที่นักเรียนชื่นชอบพร้อมบอกเหตุผล

3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนต่อไปว่ามีผู้นำคนใดบ้างที่ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียง พร้อมยกตัวอย่างการกระทำ

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ตามความสมัครใจโดยให้นักเรียน 1 คน ในแต่ละกลุ่มอาสาสมัครเป็นผู้สังเกตการณ์แล้วแจกแบบสังเกตให้คนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักเรียนคนหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้นำของกลุ่มแล้วพาออกไปนอกห้องเรียน แนะนำคำสั่งปฏิบัติงานตามใบกิจกรรมเรื่องผู้นำ...ที่พอเพียง และใบงานเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จักให้จนเป็นที่เข้าใจในบทบาทของแต่ละคนเป็นอย่างดี แล้วให้อาสาสมัครทุกกลุ่มแสดงบทบาทตามใบกิจกรรม
3. หลังจากปฏิบัติงานเสร็จเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นในแต่ละด้านดังนี้
  - 3.1 ความพอใจที่มีต่อผู้นำ
  - 3.2 ความพอใจที่มีต่อผู้ร่วมงานในกลุ่ม
  - 3.3 ความพอใจต่อผลงานของกลุ่ม
  - 3.4 ความรู้ที่ได้รับเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่ม
5. ผู้สังเกตการณ์นำเสนอผลการสังเกตในการทำงาน กระบวนการของกลุ่ม

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตามข้อที่ได้ดังต่อไปนี้
1. ภาวะของผู้นำมีผลต่องานของกลุ่มอย่างไร
  2. ความสัมพันธ์ระหว่างแบบของผู้นำกับพฤติกรรมที่ปรากฏออกมา สมาชิกภายในกลุ่มแบบใดทำให้เกิดผลการปฏิบัติงานสูงที่สุดและแบบใดทำให้เกิดการร่วมปฏิบัติงานน้อยที่สุด
  3. การปฏิบัติงานของกลุ่มภาวะผู้นำแบบใดใช้เวลามากน้อยอย่างไรในการปฏิบัติงานชิ้นนั้น
  4. อะไรคือความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และความพึงพอใจของสมาชิก
  5. ภาวะผู้นำแบบใดที่จะสร้างความสัมพันธ์และความพึงพอใจในกลุ่มสมาชิกได้เร็วหรือช้าอย่างไร
  6. ความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกันทำใบงานเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น
3. จากการนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน
4. สังเกตจากการแสดงบทบาทผู้นำของอาสาสมัคร

### ใบกิจกรรม

คำอธิบายสำหรับผู้นำ - ผู้นำแบบตามสบาย

ผู้ นำให้ ผู้ตามอ่านเรื่อง "เศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก" แล้วร่วมกันตอบคำถามในใบงาน  
หน้าที่ของท่านคือ แสดงบทบาทของผู้นำแบบปล่อยตามสบายให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้  
ท่านจะแสดงบทบาทของผู้นำกลุ่มแบบปล่อยตามสบายโดยไม่ต้องบอกให้สมาชิกของกลุ่ม  
ทราบว่าท่านกำลังแสดงบทบาทเช่นนี้อยู่

ท่านจะหลีกเลี่ยงที่จะไม่ออกความเห็นใด ๆ ทั้งสิ้นว่าใครจะเป็นคนทำงานชิ้นนี้ จะทำ  
อย่างไรกับใบงานที่ได้มา ปล่อยให้สมาชิกของกลุ่มได้ทำตามใจชอบของเขา สิ่งที่เขาจะสร้าง  
ออกมานั้นควรจะเป็นไปตามความคิดเห็นของพวกเขาเอง

ท่านอาจจะสั่งงานแล้วก็ออกไป หรือทำงานอื่น ใครจะมาถามอะไรก็บอกให้เขาไปทำ  
อะไรก็ได้ตามใจชอบของเขา จะทำอย่างไรก็ได้ ท่านเป็นผู้นำที่ตามใจสมาชิกกลุ่ม แต่ไม่ตัดสินใจ  
ให้ ปล่อยให้พลละเลยที่จะติดตามผลงาน ไม่ออกความเห็น ไม่สนับสนุนให้กำลังใจ

### ใบกิจกรรม

คำอธิบายสำหรับผู้นำ - ผู้นำแบบประชาธิปไตย

ผู้ นำให้ ผู้ตามอ่านเรื่อง "เศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก" แล้วร่วมกันตอบคำถามในใบงาน  
หน้าที่ของท่านคือ แสดงบทบาทของผู้นำแบบประชาธิปไตยให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้  
ท่านจะแสดงบทบาทของผู้นำกลุ่มแบบประชาธิปไตยนี้โดยไม่ต้องบอกให้สมาชิกในกลุ่ม  
ทราบว่าท่านกำลังแสดงบทบาทเช่นนี้อยู่

เมื่อใดก็ตามที่ท่านแสดงความคิดเห็น หรือสมาชิกของกลุ่มแสดงความคิดเห็นออกมา ก็  
ขอให้ท่านถามความเห็นของสมาชิกอื่น ๆ ว่ามีใครบ้างเห็นด้วยกับความคิดเห็นนั้น ๆ พยายาม  
อภิปรายกันเพื่อให้ได้ข้อตกลงของกลุ่มให้มากที่สุด ผลงานที่สร้างออกมาจะเป็นผลงานที่เกิดจาก  
ความคิดเห็นของกลุ่ม

ท่านเป็นผู้นำที่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น มีศรัทธาใน  
คุณค่าความเป็นคนของผู้อื่น ชี้แจงแย้งมโน และถือว่าตนเองนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วย  
เช่นเดียวกัน ผลงานของกลุ่มย่อมเป็นผลงานของท่านด้วย ท่านลงมือช่วยสมาชิกและมีกร  
สนับสนุนให้กำลังใจ

### ใบกิจกรรม

#### คำอธิบายสำหรับผู้นำแบบเผด็จการ

ผู้นำให้ผู้ตามอ่านเรื่อง "เศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก" แล้วร่วมกันตอบคำถามในใบงาน  
หน้าที่ของท่านก็คือ แสดงบทบาทของผู้นำแบบเผด็จการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
ท่านจะแสดงบทบาทของผู้นำกลุ่มแบบเผด็จการนี้ออกมาโดยไม่ต้องบอกให้สมาชิกของกลุ่มทราบ  
ว่าท่านกำลังแสดงบทบาทเช่นนี้อยู่

ท่านจะไม่รับฟังความคิดเห็นใด ๆ ทั้งสิ้นของสมาชิกในกลุ่ม ท่านเป็นผู้ออกคำสั่งทุก ๆ  
อย่าง ในการวางแผนและการดำเนินการตามกิจกรรมนี้เป็นไปตามคำสั่งของท่านเพียงผู้เดียวเท่านั้น

ท่านบังคับให้สมาชิกของท่านดำเนินกิจกรรมควบคุมให้เขาทำงานอย่างเคร่งครัด มีการ  
ข่มขู่บังคับถ้าเขาไม่ทำตามคำสั่งของท่าน มีการกระตุ้นใจที่มากกว่าเหตุ

#### แบบบันทึกของผู้สังเกตพฤติกรรม

หน้าที่ของท่านคือ สังเกตพฤติกรรมของทุก ๆ คนในกลุ่มของท่าน ท่านจะต้องไม่เข้าไป  
ร่วมในกิจกรรมของกลุ่มเป็นอันขาด ท่านจะไปอยู่ที่ใดก็ได้ที่ท่านจะสามารถสังเกตพฤติกรรมของ  
สมาชิก ทุก ๆ คนในกลุ่ม ได้อย่างชัดเจน

เมื่อได้สังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ แล้ว โปรดจดบันทึกพฤติกรรมหรือข้อสังเกตต่าง ๆ ลงไป  
ตามแนวคำถาม หรือคำอธิบายดังต่อไปนี้

1. ใครเป็นผู้นำของกลุ่มนี้
2. อธิบายรูปแบบภาวะผู้นำของเขาว่าเป็นลักษณะผู้นำแบบใดและยกตัวอย่างพฤติกรรม  
นั้น ๆ ประกอบคำอธิบายด้วย
3. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกอื่น ๆ ซึ่งท่านคิดว่ามีความสัมพันธ์กับรูปแบบภาวะผู้นำ  
ของหัวหน้ากลุ่ม บันทึกชื่อสมาชิกผู้นั้นลงไปด้วย
4. อธิบายบรรยากาศของกลุ่ม ยกตัวอย่างพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึง  
บรรยากาศดังกล่าว จดบันทึกชื่อสมาชิกผู้นั้นลงไปด้วยพร้อมทั้งยกตัวอย่างพฤติกรรม  
ของเขา
5. อธิบายความเกี่ยวข้อง หรือการร่วมมือในกิจกรรมของสมาชิกกลุ่มในขณะ  
ปฏิบัติงาน



### เศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก

ข้าพเจ้าอาศัยอยู่ในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่งของอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ ชื่อหมู่บ้านป่าหวาย สภาพแวดล้อมโดยรวมเป็นพื้นที่ราบ อาชีพของคนส่วนใหญ่ในหมู่บ้านก็คือ อาชีพเกษตรกรรม

บ้านของข้าพเจ้ามีลักษณะเป็นบ้านไม้หลังเล็ก ๆ ยกได้สูง หลังคามุงด้วยสังกะสี อาชีพของคนในครอบครัว คือ รับจ้างทำนา แม่จะสอนข้าพเจ้าเสมอในเรื่องความประหยัด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการประหยัดเงิน หรือเรื่องต่าง ๆ ข้าพเจ้าจะถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เล็ก ๆ หลังจากที่เลิกโรงเรียนแล้วข้าพเจ้าจะต้องเหลือเงินมาใส่กระปุกออมสิน ครอบครัวของข้าพเจ้าไม่เคยซื้อผักสวนครัวเลย ดังนั้นสวนหลังบ้านของข้าพเจ้าจึงเต็มไปด้วยผักสวนครัว อาทิ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา ใบมะกรูด ชะอม ตำลึง ต้นฟักทอง ถั่วฝักยาว พริก เป็นต้น การปลูกผักสวนครัวเหล่านี้ยังถือได้ว่าเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของครอบครัวที่มีการทำร่วมกัน พ่อจะเป็นคนถางหญ้า และขุดหลุมให้ ส่วนข้าพเจ้าและแม่จะเป็นคนปลูก แล้วก็ช่วยกันรดน้ำ นอกจากนั้นที่บ้านของข้าพเจ้ามีผลไม้ อาทิ มะละกอ มะขาม ลำไย มะม่วง กลิ้ว เป็นต้น ซึ่งเมื่อถึงฤดูกาลที่ผลไม้ออกก็ออกครอบครัวเราก็ไม่ต้องซื้อกินเลย

ครอบครัวของข้าพเจ้ามีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย สันโดษ ไม่หรูหราฟุ่มเฟือย รายได้ของครอบครัวปีหนึ่ง ๆ ไม่มาก ประมาณ 20,000 - 25,000 บาทรายได้ส่วนใหญ่มาจากอาชีพรับจ้างทำนาและรับจ้างทั่วไป ซึ่งเราจะไม่มีที่นาเป็นของตนเองจึงต้องอาศัยการรับจ้างทำนาของคนอื่น เมื่อได้ผลผลิตส่วนหนึ่งก็จะแบ่งให้เจ้าของที่นา ที่เหลือก็จะแบ่งขาย และเก็บไว้กินในครอบครัว ในช่วงฤดูกาลทำนาจะแบ่งเป็นช่วง ๆ คือ ช่วงแรกจะหว่านรอให้ข้าวเป็นกล้า จากนั้นนำกล้าไปปลูกและรอนต้นข้าวเหลืองถึงจะเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ และในช่วงเวลาที่รอพอกกับแม่จะไม่ปล่อยเวลาให้ว่าง ท่านเป็นคนที่ยึดมากจะไปรับจ้างตามหมู่บ้าน เช่น ถางหญ้า หรือรับจ้างไถนา จะรับจ้างทุกอย่างที่สูงที่สุด นอกจากนี้ยังมีการเก็บพืชผักสวนครัวที่ปลูกในบ้านขายด้วย พืชบางอย่างที่นำมาแปรรูปได้ เช่น กลิ้วสุกแม่จะนำมาตากแล้วนึ่งไว้กิน เป็นต้น บางครั้งก็จะเอาเปิดไปตากปลา หรือเก็บปูตามทุ่งนา หากมีมากก็จะนำไปขาย อย่างผักสวนครัวแม่จะทำเป็นมัด ๆ มัดหนึ่งประมาณ 3-5 บาท เวลาที่ไปขายที่ตลาดข้าพเจ้าจะไปนั่งขายกับแม่ด้วย แต่ละวันก็จะขายหมด เพราะคนจะรู้ว่าบ้านเราปลูกผักที่ปลอดสารพิษ

นอกจากมีผักสวนครัว สวนผลไม้แล้ว บ้านของข้าพเจ้ายังมีการเลี้ยงไก่พันธุ์พื้นเมือง เอาไว้กินเอง มูลของไก่ก็สามารถนำไปใช้เป็นปุ๋ยได้อีกด้วย หลังจากเสร็จฤดูทำนาแล้วก็จะมีการปลุกถั่วเหลือง และรายได้จากถั่วเหลืองนี้แหละ ที่พอจะทำให้ครอบครัวของเราพอจะมีเงินเก็บบ้าง การปลุกถั่วเหลืองนี้จะเก็บเกี่ยวในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ - ต้นเมษายน เสร็จจากการเก็บเกี่ยว จะมีการปลุกถั่วเหลือง ซึ่งนำมาทำเป็นปุ๋ยหมักใช้ใส่ในทุ่งนาให้ดินดี โดยพอจะขุดหลุมที่สวน หลังบ้านนำเปลือกถั่วเหลืองและเศษใบไม้ไปหมักทำเป็นปุ๋ยร่วมกับเปลือกถั่วเหลือง จากนั้นก็จะมี การขึ้นเป็นแปลง ใส่เปลือกถั่วเหลืองหมักไว้ในแปลงรดน้ำแล้วนำใบไม้มาปิด หมักให้เปลือกถั่ว เหลืองเน่า ไร่ประมาณสัก 2-3 ไร่ก็พอ ก็จะมีเห็ดออก ซึ่งเราเรียกว่า "เห็ดถั่วเหลือง" และเห็ด ถั่วเหลืองนี้เอง ที่จะนำมาใช้ประกอบอาหาร พอเห็ดออกมาก ๆ ก็จะนำไปขาย แม่จะเริ่มเก็บ ประมาณบ่าย 2-3 โมง เพราะหากเก็บค่ำจะไม่ทันขาย ซึ่งจะต้องนำมาปอกที่โคนและล้างให้ สะอาดก่อนที่จะนำมาใส่ถุงขาย วันหนึ่ง ๆ ก็จะได้ประมาณ 150-200 บาท

สิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้าสามารถที่จะแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ได้ก็คือ ในช่วงปิดภาคเรียนข้าพเจ้า จะไปทำงานหารายได้พิเศษคือ รับจ้างขายของกับร้านค้าในตัวเมือง ซึ่งเงินที่ได้พอที่จะช่วย ประหยัดค่าใช้จ่ายไปบ้าง และอีกสิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้าจะทำให้พ่อแม่ได้ก็คือ เป็นคนดี ตั้งใจ ศึกษาเล่าเรียนเพื่อที่จบแล้วจะได้มีการทำงานที่มั่นคงและจะได้นำเงินส่วนนั้นมาช่วยเหลือครอบครัว ต่อไป

.....

คัดย่อจากเรื่องตัวอย่างเศรษฐกิจพอเพียงที่ข้าพเจ้ารู้จัก โดย นางสาวราภรณ์ สีสุข  
มหาวิทยาลัยนเรศวร วิทยาเขตพะเยา



### แผนการจัดกิจกรรม

ครั้งที่ 12 กิจกรรม “หนึ่งใจ...เดียวกัน” (ปัจฉิมนิเทศ)

ประเภทของกิจกรรม : [ / ] พัฒนา [ ] ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ / วัย : ระดับมัธยมศึกษา / วัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

ระยะเวลา : 50 นาที

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและสรุปองค์ประกอบของทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต
3. เพื่อให้นักเรียนประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำวิธีการและประสบการณ์ที่ได้รับไปเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

#### แนวคิดหลัก

ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สมาชิกในกลุ่มจะต้องมีการประเมินผล ปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรม นำผลที่ได้จากการเรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญในการปรับตัวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือนักเรียนจะต้องนำหลักคิดในปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ในการจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว และในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## เครื่องมือ / สื่อกิจกรรม

1. แบบสอบถามความคิดเห็นสำหรับนักเรียน
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “สรุปสาระสู่ชีวิต”
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง “คิดและนำไปปฏิบัติ”

## การดำเนินกิจกรรม

### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยสุ่มถามถึงความรู้สึกรักของนักเรียนที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมด
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ตามความสมัครใจ แล้วนั่งเป็นวงกลม

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันพูดคุยสนทนาถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม
2. นักเรียนร่วมกันประเมินกิจกรรมโดยการทำแบบสอบถามความคิดเห็นสำหรับนักเรียน
3. ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการประเมิน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 1 เรื่อง “สรุปสาระสู่ชีวิต”
2. ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนในหลักคิดที่ได้จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตให้ออกมานำเสนอความคิดเห็น ใบงานประมาณ 4-5 คน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 2 เรื่อง “คิดและนำไปปฏิบัติ”
2. ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนออกมานำเสนอความคิดเห็นตามใบงาน 4-5 คน
3. ผู้วิจัยให้กำลังใจนักเรียนในการนำข้อคิดที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนร่วม
4. ผู้วิจัยและนักเรียนกล่าวแสดงความรู้สึกต่อกันและกันในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อ  
สร้างความประทับใจ ความผูกพันระหว่างกันก่อนที่จะสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรม

**การประเมินผล**

1. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการทำใบงาน
3. จากการนำเสนอความคิดตามใบงาน
4. สังเกตจากการร่วมสนทนาและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

### แบบสอบถามความคิดเห็นสำหรับนักเรียน

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

- 1 หมายถึงนักเรียนมีความเห็นด้วยน้อย
- 2 หมายถึงนักเรียนมีความเห็นด้วยปานกลาง
- 3 หมายถึงนักเรียนมีความเห็นด้วยมาก

ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	1	2	3
1. กิจกรรมมีประโยชน์			
2. กิจกรรมมีความน่าสนใจ			
3. ได้รับความรู้จากเนื้อหากิจกรรม			
4. กิจกรรมมีความเหมาะสม			
5. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน			
6. ตระหนักและการเห็นความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง			
7. ตระหนักและการเห็นความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิต			
8. สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง			
9. ข้อสรุปและข้อคิดที่ได้ในกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม			
10. สามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....  
 .....

**ใบงานที่ 1 เรื่อง “สรุปสาระสู่ชีวิต”**

**ชื่อ.....สกุล.....**

**ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**ประโยชน์ที่ได้จากการปรับตัวตามหลักคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**สิ่งที่ควรปรับปรุง / พัฒนา**

- 1.....
- 2.....
- 3.....



**ใบงานที่ 2 เรื่อง “คิดและนำไปปฏิบัติ”**

ชื่อ.....สกุล.....

**การนำข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์**

**ด้านการเรียน**

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

**ด้านการทำงาน**

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

**ด้านการปรับตัว**

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

**ด้านการดำรงชีวิต**

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

## ภาคผนวก จ

การหาค่าอำนาจจำแนกและหาค่าความเที่ยง  
ของแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อแบบวัดทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t	P
	X	S.D.	X	S.D.		
<b>ด้านการนำหลักคิดในปรัชญาชีวิต</b>						
<b>เศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต</b>						
1. ข้าพเจ้ามีความเข้าใจในศักยภาพของ คนที่จะคิด ทำ หรือปฏิบัติในด้าน ต่าง ๆ	3.00	0.60	2.00	0.47	4.36	0.00
2. ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีเหตุผลในการกระทำ สิ่งใด ๆ ก็ตาม	3.67	0.67	1.70	0.21	6.91	0.00
3. ข้าพเจ้าตระหนักในความสามารถ ของตนในอันที่จะกระทำหรือไม่ กระทำการใด ๆ	2.75	0.62	1.80	0.63	3.53	0.00
4. ข้าพเจ้าสามารถจำแนกแยกแยะ สถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อหาสาเหตุและ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้	3.00	0.42	2.10	0.31	5.68	0.00
5. ข้าพเจ้าไม่ค่อยสนใจในเหตุการณ์ รอบตัวและสภาพแวดล้อมในสังคม	3.42	0.79	1.50	0.71	5.99	0.00
6. ข้าพเจ้าจะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นและพร้อมที่จะรับ ความเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างสมเหตุผล	3.00	0.60	1.80	0.42	5.47	0.00
7. ข้าพเจ้าไม่มีความรู้เกี่ยวกับภูมิสังคม ที่ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกอยู่	3.25	0.96	1.90	0.87	3.43	0.00
8. ข้าพเจ้าสนใจใฝ่หาความรู้โดยไม่ยึด ติดกับตำรา	3.08	0.78	2.00	0.47	3.96	0.00
9. ข้าพเจ้าไม่ได้วางแผนการใช้จ่ายเงิน อย่างพอประมาณ	3.25	0.96	1.40	0.51	5.72	0.00

ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t	P
	X	S.D.	X	S.D.		
10. ข้าพเจ้าดำรงชีวิตอยู่ด้วยความขยัน ประหยัด อดทน อดกลั้น ตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	3.33	0.49	2.00	0.47	6.47	0.00
<b>ด้านการเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของ แต่ละบุคคล</b>						
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีใครเข้าใจในตัว ข้าพเจ้าเลย	3.58	0.51	1.60	0.84	6.78	0.00
12. ข้าพเจ้ามักเป็นคนทีถ่อมตัวเองอย่าง มาก	2.83	0.57	2.10	0.73	2.56	0.00
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองทำตัวเข้ากับ บุคคลอื่นได้ยาก	3.83	0.38	1.50	0.52	11.93	0.00
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่ ไม่ค่อยรู้จักการ ประมาณตนเองมากนัก	3.42	0.66	1.80	0.63	5.81	0.00
15. ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นที่พึ่งของคน อื่นได้	2.75	0.62	1.90	0.31	3.91	0.00
16. ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนเราทุกคนมี ความสามารถที่แตกต่างกันไป	3.50	0.67	1.50	0.70	6.74	0.00
17. ข้าพเจ้าสามารถที่จะยิ้มและพูดคุยกับ คนรอบข้างได้อย่างสนิทสนม	3.17	0.83	2.20	0.78	2.78	0.01
18. เมื่อเห็นคนอื่นมีความทุกข์ข้าพเจ้าจะ รีบเข้าไปช่วยเหลือ	2.50	0.52	1.70	0.48	3.72	0.00
19. ในยามที่ข้าพเจ้ามีปัญหาจะมีคนที่ รู้จักได้เข้ามาช่วยเหลือ	3.00	0.60	1.70	0.48	5.61	0.00
20. ในการทำกิจกรรมใด ๆ ข้าพเจ้าอยาก ให้ทุก ๆ คนมาช่วยกันเพราะทุกคน ล้วนมีความสามารถ	3.25	0.45	1.50	0.70	6.75	0.00

ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t	P
	X	S.D.	X	S.D.		
ด้านความสามารถในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวม						
21. ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความคิดเห็นต่อ หน้าสาธารณะ	3.17	0.57	1.60	0.69	5.65	0.00
22. ข้าพเจ้าเป็นคนที่พูดจาดีมีเหตุผล	3.08	0.79	1.90	0.31	4.42	0.00
23. ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะทักทายบุคคลอื่น อย่างไร จึงทำท่าเฉย ๆ เมื่อได้พบคน ที่รู้จัก	3.08	0.51	1.90	0.87	3.94	0.00
24. ข้าพเจ้าชอบพูดอภิปรายแสดงความ คิดเห็นในที่สาธารณะ	2.58	0.79	1.80	0.63	2.57	0.01
25. ข้าพเจ้าเชื่อในคำพูดของคนอื่นที่โน้ม น้าวจิตใจหรือพูดดีด้วย	2.75	0.62	1.70	0.67	3.76	0.00
26. ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังสนทนาอยู่ ข้าพเจ้าไม่ได้เอาใจใส่เรื่องที่กำลังพูด อยู่แต่คิดถึงเรื่องอื่นแทน	3.00	0.73	1.60	0.69	4.55	0.00
27. ข้าพเจ้าใช้เหตุผลและหลักการ ถูกต้องมาอ้างจนทำให้ผู้ที่เจรจาด้วย กลัวยตาม	2.83	0.57	1.80	0.42	4.84	0.00
28. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแสดง ความคิดเห็น ถึงแม้ว่าในบางครั้ง ความคิดเห็นจะไม่ตรงกับคนอื่น ๆ	2.83	0.51	1.70	0.48	5.01	0.00

ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t	P
	X	S.D.	X	S.D.		
ด้านความสามารถในการจัดการกับ อารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม						
29. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณวันนี้ข้าพเจ้าไม่มี ความสุข เพราะมีแต่ปัญหาและความ วุ่นวาย	3.00	0.60	2.00	0.81	3.21	0.00
30. ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนที่ มีความสามารถและความคิด สร้างสรรค์ดีกว่าคนอื่น ๆ	3.42	0.90	2.00	0.94	3.58	0.00
31. แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีภาระที่ต้องทำ แต่ก็ ยินดีที่จะรับฟังปัญหาหรือความทุกข์ ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	3.25	0.45	2.10	0.73	4.31	0.00
32. เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค และความผิดหวัง ข้าพเจ้าก็จะไม่ ยอมแพ้	3.42	0.51	2.10	0.56	5.64	0.00
33. ข้าพเจ้าอยากให้ใครสักคนมาช่วยทำ ให้ชีวิตของข้าพเจ้าดีขึ้น	2.00	0.54	1.40	0.51	3.75	0.00
34. ข้าพเจ้ารู้สึกเหงา ว้าเหว่ และไม่มี เพื่อนสนิทสนมหรือคนที่รู้ใจ	3.67	0.65	2.00	0.81	5.21	0.00
35. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลา เดียวกัน ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้ ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	3.08	0.66	2.30	0.48	3.18	0.00
36. ข้าพเจ้าเป็นคนที่พิจารณาถึงผลที่จะ เกิดขึ้นก่อน ตัดสินใจทำอะไรลงไป	2.92	0.66	1.80	0.42	4.76	0.00
37. ข้าพเจ้าทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองและสังคม	3.17	0.57	1.90	0.31	6.51	0.00

ข้อความ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t	P
	X	S.D.	X	S.D.		
ด้านความสามารถในการทำงานตาม บทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดี และอยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข						
38. ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ในขณะที่ปฏิบัติงานกลุ่ม	3.50	0.67	1.50	0.85	6.02	0.00
39. ข้าพเจ้ามีความเชื่อว่าการปฏิบัติงาน กลุ่มทำให้ได้มิตรภาพ	3.42	0.66	2.20	0.78	3.85	0.00
40. ข้าพเจ้ามีความสุขที่จะทำงานคนเดียว มากกว่าการทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ในกลุ่ม	3.17	0.57	1.60	0.84	4.90	0.00
41. ข้าพเจ้าคิดว่าการร่วมกันปฏิบัติงาน กลุ่มทำให้เสียเวลาในการทำงาน มากกว่าการทำงานคนเดียว	3.33	0.65	2.10	0.87	3.68	0.00
42. ข้าพเจ้าจะมีความสุขถ้าได้ทำงาน ร่วมกับผู้อื่น	3.42	0.66	1.80	0.78	5.12	0.00
43. โดยปกติข้าพเจ้าจะเป็นผู้ที่ริเริ่มสร้าง มิตรภาพในการปฏิบัติงานกลุ่ม	2.67	0.88	1.90	0.31	2.58	0.01
44. ข้าพเจ้าสามารถเป็นได้ทั้งผู้นำและ ผู้ตามในกลุ่มเมื่อมีการปฏิบัติงาน ต่าง ๆ	3.17	0.83	1.80	0.42	4.68	0.00
45. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะเป็นคนที่ทำงานได้ รวดเร็ว และอยู่บนพื้นฐานของหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	3.00	0.85	1.80	0.42	4.28	0.00

คะแนนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนว  
โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	106	140
2	105	138
3	104	140
4	106	142
5	107	140
6	107	150
7	102	140
8	106	140
9	98	130
10	106	156
11	107	142
12	107	146
13	107	130
14	103	140
15	99	134
16	101	134
17	99	150
18	100	158
19	102	140
20	106	140
21	107	142
22	108	148
23	104	150
24	103	160
25	108	144



คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
26	102	140
27	105	146
28	102	152
29	106	158
30	102	158

**ภาคผนวก ฉ**

**รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานแนะแนวโรงเรียนพัทลุง โทร.117

ที่..... วันที่ 25 กันยายน พ.ศ.2551

เรื่อง รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพัทลุง

ตามที่ข้าพเจ้านางอัญชลี วัฒนศิริ ครูแนะแนว วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ได้ดำเนินการวิจัย เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง โดยได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 12 กิจกรรม กับนักเรียนในกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ระหว่างวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2551 ถึงวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2551 ปราบกฏผลการเรียนรู้รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

ครูแนะแนวโรงเรียนพัทลุง

รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....  
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง “รวมใจ...เป็นหนึ่งเดียว” (ปฐมนิเทศ)

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนมีความสัมพันธ์ ความเป็นกันเองระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับ  
ผู้วิจัย นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญา  
เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตและครูได้อธิบายความหมาย  
ของการปรับตัวในการดำรงชีวิตให้นักเรียนเข้าใจ

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ คือมีระเบียบวินัย เคารพกฎ  
กติกา ตรงต่อเวลา เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข

เวลาในการทำกิจกรรมค่อนข้างน้อยเกินไป ต้องเร่งรีบในการทำกิจกรรม

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้ในเรื่องความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของ  
ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะกระบวนการในการอภิปรายแสดงความคิด  
ความเห็น และทักษะในการสัมภาษณ์

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีระเบียบวินัยและเคารพกฎกติกาก

ลงชื่อ.....

(นางอัญชติ วัฒนศิริ)

**รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต**

.....  
**แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง “หลักคิด...ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”**

**1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์**

นักเรียนสามารถอธิบายหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ สามารถยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทั้งกิจกรรมของตนเองและกิจกรรมของครอบครัว

**2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน**

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนมีความตระหนักถึงความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

**3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข**

นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “พ่อแห่งแผ่นดิน” ก่อนข้างเสียงดังรบกวนห้องอื่น จึงได้ให้นักเรียนเบาเสียงลงเล็กน้อยแล้วทำกิจกรรมต่อไปอย่างมีความสุขและสนุกสนาน แต่ไม่ส่งเสียงดังจนรบกวนห้องอื่น

**4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน**

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการทำกิจกรรม การร้องเพลงและการร่วมอภิปราย

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความตระหนักถึงความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....  
แผนการจัดการกิจกรรมที่ 3 เรื่อง “คุณค่า...ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนสามารถบอกคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพร้อมทั้งสามารถยกตัวอย่างผลดีของการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดทนสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนมีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข

นักเรียนค่อนข้างสนุกกับภาพในใบกิจกรรม “ลองมองดู...คุณรู้อะไร” นานเกินกว่าเวลาที่กำหนด ต้องควบคุมเวลาเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมขั้นตอนต่อไปเป็นไปด้วยดี แต่นักเรียนก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้เรื่องคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการระดมความคิด และทักษะในการทำ

กิจกรรมกลุ่ม

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และเห็นคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....  
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ชีวิตที่...เพียงพอ”

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนระบุความดีเด่นในตนเองได้ และสามารถบอกวิธีการดำรงชีวิตที่พอเพียงและวิธีการประยุกต์ใช้หลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนรักและเห็นคุณค่าในตนเอง ประหยัด ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ของส่วนรวม

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข -

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีวิธีการดำรงชีวิตที่พอเพียงและรู้จักการประยุกต์ใช้หลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิต
2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการอภิปราย ทักษะการเรียนรู้จากบุคคลตัวอย่าง และการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนรู้จักประหยัด มีความซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

**รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต**

.....  
**แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “จัดการชีวิต...ด้วยหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง”**

**1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์**

นักเรียนบอกความสำคัญของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและเขียนแผนชีวิตของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน**

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดทนสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนรักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความตระหนักในความสำคัญของการวางแผนชีวิต และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

**3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข**

เวลาในการทำกิจกรรมค่อนข้างน้อยเกินไป นักเรียนบางคนทำใบงาน“จัดการชีวิต...ด้วยหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง” ในตอนที่ 2 ไม่ทันเวลา ต้องให้นักเรียนไปทำต่อนอกเวลาให้เสร็จ

**4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน**

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้ในการเขียนแผนชีวิตของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการระดมความคิด การอภิปราย และ การทำกิจกรรมกลุ่ม
3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความตระหนักในความสำคัญของการวางแผนชีวิต

ลงชื่อ.....

(นางอัญชติ วัฒนศิริ)



รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง “การสื่อสาร.....ที่สร้างสรรค์”

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนอธิบายถึงอิทธิพลของการสื่อสารที่มีต่อการรับรู้ที่แตกต่างกันได้ บอกทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตด้านการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ติดต่อผู้อื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนให้ความสำคัญกับการคิด การพูด และการกระทำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข -

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้เรื่องการสื่อสาร ทั้งความหมาย ความสำคัญ และบัญญัติ 10 ประการในการติดต่อสื่อสาร
2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการอภิปราย และในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนรู้จักคิด พูด และกระทำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ลงชื่อ.....

(นางอัญชสี วัฒนศิริ)

รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....  
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง “จะอย่างไร.....เมื่อ”

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนมีทักษะในการสื่อสารและสามารถปรับตัวเลือกการตอบสนองในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดทนในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีทักษะในการสื่อสารที่ดี ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข

เวลาในการทำกิจกรรมค่อนข้างน้อยเกินไป ต้องเร่งรีบในการทำกิจกรรม

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้เรื่องการสื่อสาร การปรับตัวเลือกการตอบสนองในสถานการณ์

2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย และการทำกิจกรรมกลุ่ม

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เห็นความสำคัญของการมีทักษะในการสื่อสารที่ดี และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....  
แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่อง “อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ่ย”

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนรู้จักอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถบอกผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้ และอธิบายแนวทางการปรับอารมณ์ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนเห็นความสำคัญของอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ รู้จักการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ควรจะทำ

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข -

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้เรื่อง อารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสมผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ และแนวทางการปรับอารมณ์ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายและการทำกิจกรรมกลุ่ม

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตระหนักในความสำคัญและการแสดงออกของอารมณ์ เห็นคุณค่าของการแสดงออกของอารมณ์ รู้จักการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ควรจะทำ

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

**รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต**

.....

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง....กับการสร้างความฉลาดทางอารมณ์”**

**1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์**

นักเรียนสามารถยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น

**2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน**

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอุตสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนรู้จักการสำรวจอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ด้วยเหตุผล ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

**3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข -**

**4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน**

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้เรื่องอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสม ผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ และแนวทางการปรับอารมณ์ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะการอภิปรายในประเด็นปัญหาของกรณีตัวอย่าง

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความตระหนักในความสำคัญและการแสดงออกของอารมณ์ เห็นคุณค่าของการแสดงออกของอารมณ์

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 เรื่อง “เป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง”

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนสามารถให้และรับการป้อนกลับซึ่งกันและกันได้ ได้รับประสบการณ์ของ  
ความรู้สึกที่ดีงามต่อกันในกลุ่มเพื่อน ได้ฝึกการเขียนและการพูดแสดงความรู้สึกที่ดีงามต่อผู้อื่น

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม  
และค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความ  
อุตสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนมีน้ำใจรู้จักการแบ่งปัน  
มีความสุขในการเป็นผู้ให้และผู้รับ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข -

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนได้วิเคราะห์และเชื่อมโยงความคิดในการให้และรับการป้อนกลับ  
ตามหลักคิดในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะการอภิปราย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์  
และการทำใบงาน

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีน้ำใจรู้จักการแบ่งปัน มีความสุขในการเป็น  
ผู้ให้และผู้รับ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

ลงชื่อ.....

(นางอัญชติ วัฒนศิริ)

**รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต**

.....  
**แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 เรื่อง “ผู้นำ...ที่พอเพียง”**

**1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์**

นักเรียนอธิบายลักษณะของผู้นำในแบบต่างๆ ได้ทั้ง 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ และแบบตามสบาย และสามารถบอกความแตกต่างของความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่มที่ทำงานตามคำสั่งของผู้นำแบบต่างๆ กันทั้งสามแบบนี้ โดยอธิบายเชื่อมโยงถึงลักษณะของผู้นำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้

**2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน**

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนมีภาวะผู้นำผู้ตาม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

**3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข -**

**4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน**

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนมีความรู้ในลักษณะของผู้นำแบบต่างๆ ทั้ง 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ และแบบตามสบาย

2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การทำกิจกรรมกลุ่มและการทำใบงาน

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีภาวะผู้นำผู้ตาม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

.....  
แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 เรื่อง “หนึ่งใจ...เดียวกัน”

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

นักเรียนสามารถอธิบายถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและสรุปองค์ประกอบของทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต สามารถบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต และนักเรียนได้ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

2.1 คุณลักษณะของพฤติกรรมที่ต้องมีอย่างต่อเนื่อง นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ในด้านความมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา ตรงต่อเวลา มีความอดสาหะในการเรียน เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

2.2 ด้านคุณลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะแผน นักเรียนมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการนำทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ปัญหา/อุปสรรค/การแก้ไข -

4. ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้ นักเรียนได้อธิบายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและสรุปองค์ประกอบของทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต
2. ด้านทักษะกระบวนการ นักเรียนมีทักษะในการอภิปราย และการทำใบงาน
3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการนำทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ลงชื่อ.....

(นางอัญชลี วัฒนศิริ)

## สรุปสาระจากการทำกิจกรรมของนักเรียน

### ข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม

1. ได้รู้จักคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น
2. ได้รู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้น
3. ได้ปรับตัวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตประจำวัน
4. ทำให้รู้จักการออมเงินมากขึ้น
5. ก่อนจะทำอะไรก็จะยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
6. นำไปปรับตัวเข้ากับสังคมได้
7. ทำให้รู้จักคิดในแบบพอเพียง
8. ทำให้รู้จักพูดในแบบพอเพียง
9. ได้ปฏิบัติตนในแต่ละวันได้อย่างถูกต้อง
10. มีความคิดที่ดีขึ้น มีความสามัคคีในห้อง

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม

1. ทำให้มีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในห้องมากขึ้น
2. ทำให้ชีวิตมีการวางแผนและรอบคอบมากขึ้น
3. ทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัย และตรงต่อเวลามากขึ้น
4. ทำให้สนใจการเรียนมากกว่าสิ่งอื่น ๆ มากขึ้น
5. ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น
6. ทำให้ใช้จ่ายเงินน้อยลง
7. ทำให้ปรับตัวด้านอารมณ์ได้ดีขึ้น
8. ทำให้ได้ปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
9. ทำให้เข้ากับเพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ ในสังคมได้ดีขึ้น
10. สามารถนำข้อมูล ความรู้ที่ได้รับไปแนะนำคนอื่นได้
11. ทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข



**สรุปผลการประเมิน**  
**แบบสอบถามความคิดเห็นสำหรับนักเรียน**

ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	X	SD	ร้อยละ
1. กิจกรรมมีประโยชน์	2.67	0.47	88.89
2. กิจกรรมมีความน่าสนใจ	2.40	0.61	80.00
3. ได้รับความรู้จากเนื้อหากิจกรรม	2.70	0.46	90.00
4. กิจกรรมมีความเหมาะสม	2.33	0.60	77.78
5. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.73	0.44	91.11
6. ตระหนักและเห็นความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง	2.70	0.64	90.00
7. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปรับตัวในการดำรงชีวิต	2.53	0.62	84.44
8. สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง	2.50	0.50	83.33
9. ข้อสรุปและข้อคิดที่ได้ในกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม	2.57	0.62	85.56
10. สามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	2.80	0.40	93.33
รวม	2.59	0.30	86.44

**ข้อเสนอแนะอื่น ๆ**

1. ควรมีเวลาในแต่ละกิจกรรมให้มากกว่านี้เพราะกิจกรรมมีความหลากหลายน่าสนใจ
2. ควรสอดแทรกกิจกรรม เกมที่สนุก ให้มาก
3. ควรให้นักเรียนห้องอื่นได้ร่วมกิจกรรมดี ๆ อย่างนี้ด้วย
4. ให้มีตัวอย่างเรื่องราวชีวิตของคนที่ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก ๆ
5. ใช้เวลาในการทำกิจกรรมค่อนข้างมาก แต่กิจกรรมมีสาระดีมาก ทำให้นักเรียนรู้จักประหยัด รู้จักคิด รู้จักพูดในแบบที่พอเพียง ทำให้นักเรียนมีชีวิตที่ดีขึ้น



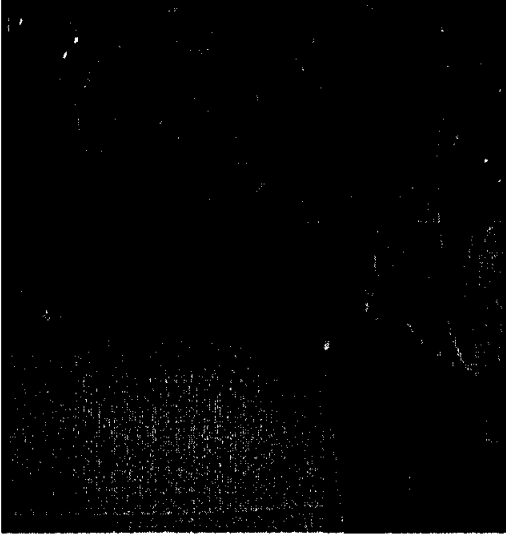
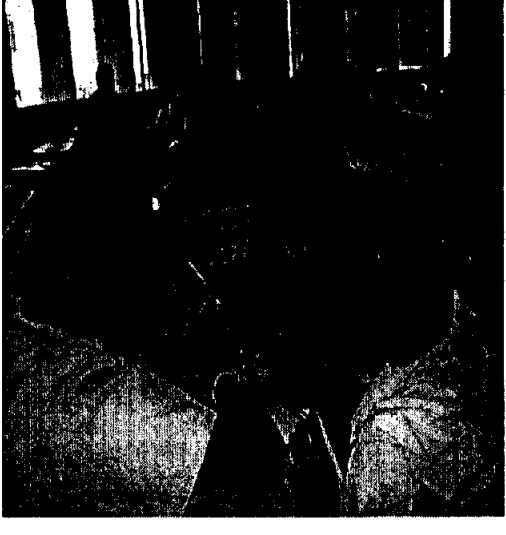
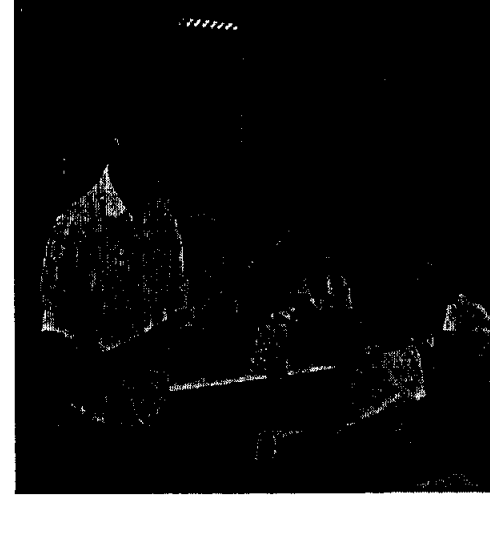
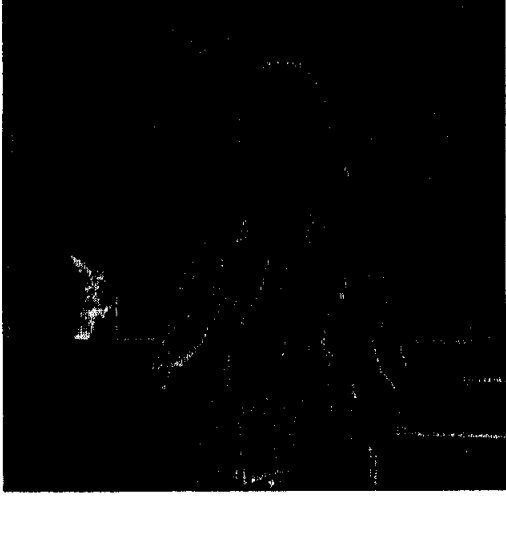




ภาคผนวก ข

ภาพการจัดกิจกรรมแนะแนว

ภาพกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

<p>ครั้งที่ 1 รวมใจ...เป็นหนึ่งเดียว</p> 	<p>ครั้งที่ 2 หลักคิด...ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง</p> 
<p>ครั้งที่ 3 คุณค่า...ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง</p> 	<p>ครั้งที่ 4 ชีวิต...ที่เพียงพอ</p> 

ครั้งที่ 5

จัดการชีวิต...ด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



ครั้งที่ 6

การสื่อสาร...ที่สร้างสรรค์



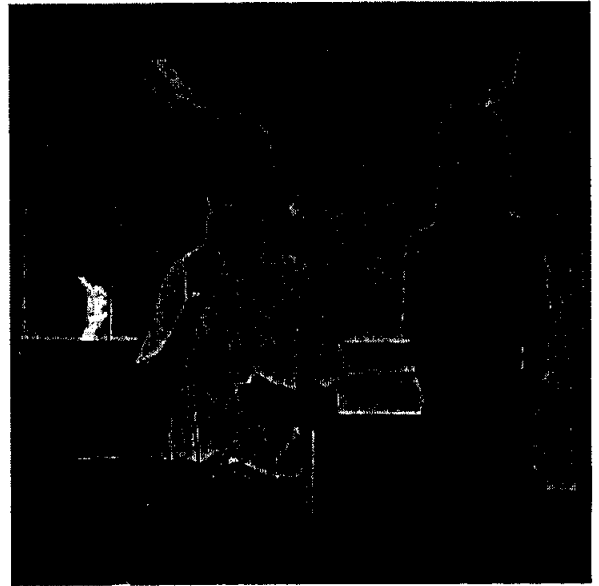
ครั้งที่ 7

จะอย่างไร...เมื่อ



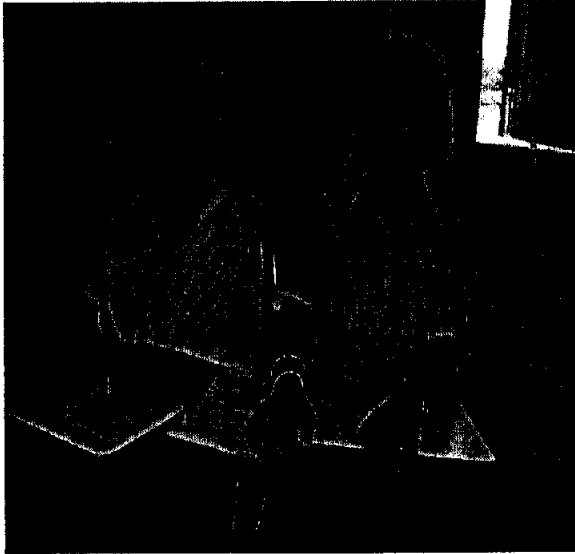
ครั้งที่ 8

อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ๋ย



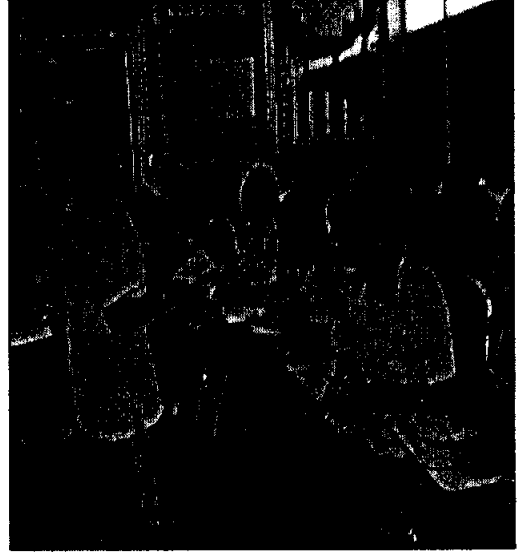
ครั้งที่ 9

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง...  
กับการสร้างความฉลาดทางอารมณ์



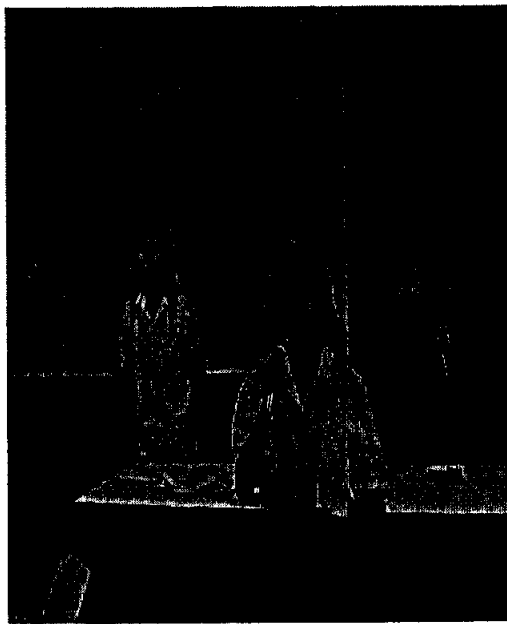
ครั้งที่ 10

เป็นผู้ให้...ผู้รับ...อย่างพอเพียง



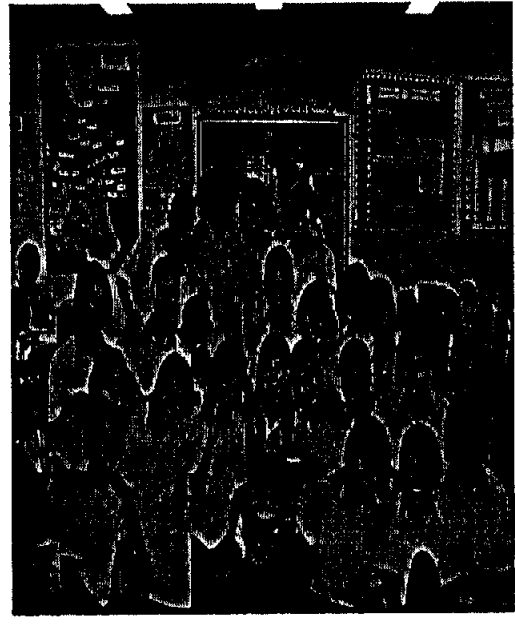
ครั้งที่ 11

ผู้นำ...ที่เพียงพอ



ครั้งที่ 12

หนึ่งใจ...เดียวกัน





**ประวัติผู้วิจัย**

<b>ชื่อ</b>	นางอัญชลี วัฒนศิริ
<b>วัน เดือน ปีเกิด</b>	24 สิงหาคม 2509
<b>สถานที่เกิด</b>	อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
<b>ประวัติการศึกษา</b>	ศศ.บ.(ศึกษาศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับสอง สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พ.ศ. 2532
<b>สถานที่ทำงาน</b>	โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง
<b>ตำแหน่ง</b>	ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ