

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา

นางสาวศิรินพร เดชศรี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

**The Effects of Using Guidance Activities Package on The 5 mental powers of
Education of Phathom sukxa III students of Bannonkok school in
Chachoengsao Province.**

Miss Sirinphorn Dechsri

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักกรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัย
ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก
จังหวัดฉะเชิงเทรา

ชื่อและนามสกุล นางสาวศิรินพร เดชศรี

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

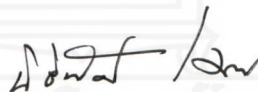
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2561

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)



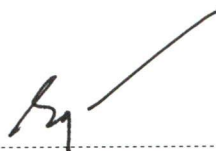
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วิชัย)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัย
ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก
จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัย นางสาว ศิรินพร เดชศรี รหัสนักศึกษา 2592800656

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรินาถ
แสนสา ปีการศึกษา 2561

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่ม
ทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และ (2) เปรียบเทียบความมี
วินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และนักเรียน
กลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน
30 คน ได้จากนักเรียนที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา แล้วสุ่มอย่าง
ง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุด
กิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และ 2) แบบวัดความมีวินัย
ในตนเอง ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐาน การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมี
วินัยในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2)
ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีวินัยในตนเองสูงกว่า
นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความมีวินัยในตนเอง หลักพละ 5 ประถมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using Guidance Activities Package on The 5 mental powers of Education of Phathom suksa III students of Bannok school in Chachoengsao Province.

Researcher: Miss Sirinphorn Dechsri; **ID:** 2592800656;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Nithipat Meakajon, Associate Professor; (2) Dr. Niranath Saensa, Associate Professor; **Academic year:** 2018

Abstract

This study aimed to 1) to compare the self - discipline in an experimental group before and after using a guidance activities on The 5 mental powers 2) compare self - discipline after using the guidance activities package on The 5 mental powers of the experimental group and a control group.

This research design was quasi-experimental. Sample consisted 30 students in Pratom 3, Bannok school in academic year 2561 who had score from self- discipline questionnaires below 50 percentile and they volunteered into the study. Then, they were randomly assigned into the experimental group and control group, each of which containing 15 persons. The instruments were 1) the self- discipline questionnaires with Alpha's Cronbach Coefficient reliability of .87, 2) the guidance activities package to develop the self- discipline. Data were analyzed by mean, standard deviation, and t-test.

The result showed that. 1) The self- discipline in the selected group was getting higher when they were used the Five Mental Powers guidance kit with a statistical significance of .01 and 2) Students from the selected group were better than the controlled group in the self- discipline with statistical significance of .01.

Keywords: Guidance Activities Package , Self discipline , The 5 mental powers , Phatom

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา การให้คำปรึกษา การแนะนำแนวทางที่ถูกต้องและการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆจร ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้ให้ความกรุณา ให้ความช่วยเหลือติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เสียดเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ และได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขข้อความให้สะดวกมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกื้อกูล สถาพรวงษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนินทร์ระยอง อาจารย์ณัฏฐา กิรัตน์ ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาการแนะแนว อาจารย์ประจำฝ่ายแนะแนว โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดระยอง อาจารย์ศิริลักษณ์ เอ็บอัมฤทศ ครูชำนาญการ สาขาวิชาการแนะแนว โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดระยอง อาจารย์ตาม พงศ์ วงษ์จันทร์ หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช วิทยากรบรรยาย ด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว อาจารย์รัฐดิพร พันธวงศ์ ครูแนะแนวระดับประถมศึกษา โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ วิชาการ รวมทั้งได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ด้วยความรักและความเมตตาตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณะครู โรงเรียนบ้านหนองคอก ที่ให้ความร่วมมือ สนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้กับมารดาของผู้วิจัย ครู อาจารย์ทุกท่านที่เคารพที่มีส่วนในการดำเนินงานวิจัยและให้ข้อมูล ความรู้ต่างๆ ในการจัดทำงานวิจัย

ศิรินพร เดชศรี

ตุลาคม 2561

สารบัญ

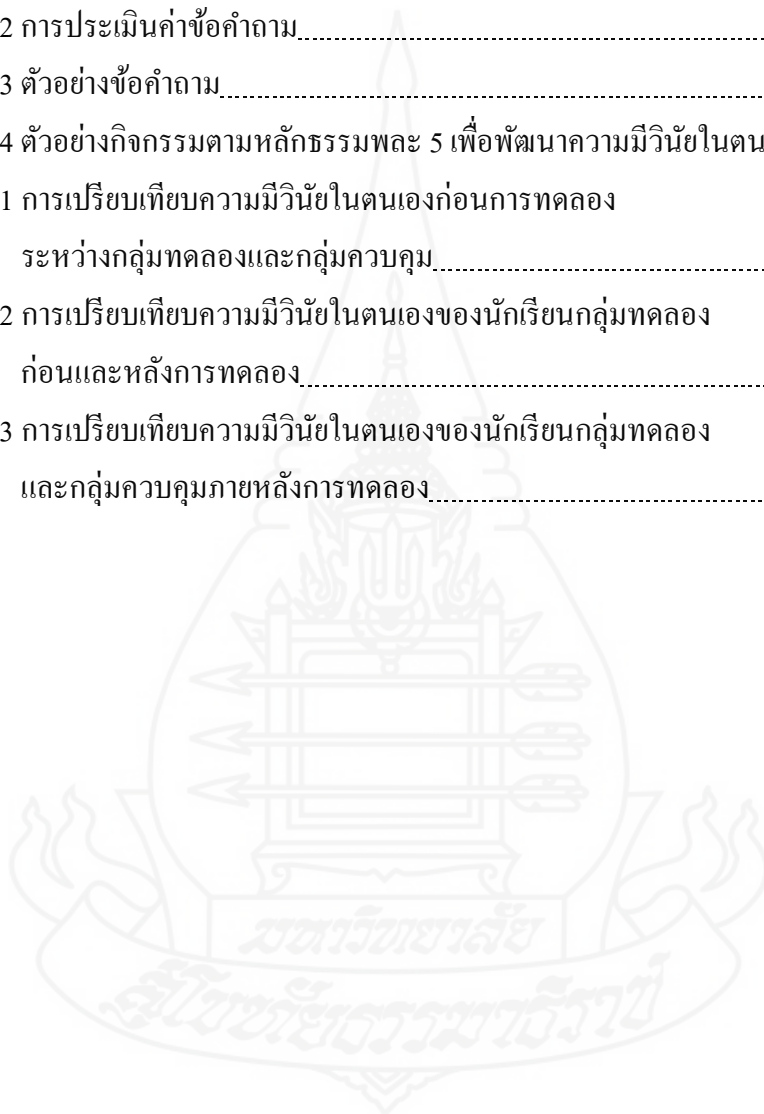
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว.....	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
ประเภทและรูปแบบการวิจัย.....	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	55
การเสนอผลการวิจัย.....	55
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สรุปการวิจัย.....	59
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	64
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	72
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	73
ข แบบรายงานคุณภาพของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	75
ค แบบวัดความมีวินัยในตนเอง.....	80
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง.....	84
ประวัติผู้วิจัย	148

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แนวทางและตัวอย่างการพัฒนาไปสู่การบรรลุจัดการแห่งตน.....	41
ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง.....	46
ตารางที่ 3.2 การประเมินค่าข้อคำถาม.....	52
ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างข้อคำถาม.....	52
ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างกิจกรรมตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง.....	53
ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	56
ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	57
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง.....	58



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความมีวินัยในตนเอง.....	49
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง	51



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นับตั้งแต่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศเป็นต้นมา โดยกำหนดจุดมุ่งหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมาย และกรอบทิศทางในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีขีดความสามารถในการแข่งขันในเวทีโลก (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544) พร้อมกันนี้ได้ปรับกระบวนการหลักสูตรให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ที่มุ่งเน้นการกระจายอำนาจทางการศึกษาในท้องถิ่นและสถานศึกษาให้มีบทบาทมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น (สำนักนายกรัฐมนตรื, 2542)

ขณะที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ซึ่งให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนจุดเน้น ในการพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทย ให้มีคุณธรรม มีความรอบรู้อย่างเท่าทัน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และศีลธรรม เพื่อนำไปสู่ฐานสังคมความรู้ได้อย่างมั่นคง แนวทางการพัฒนาคนดังกล่าว ได้มุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม มีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะ และพื้นฐานความรู้ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียน มีคุณธรรม รักความเป็นไทย มีทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

นอกจากนี้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ยังมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นการกำลังสำคัญของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันปัญหานักเรียนขาดความมีวินัยในตนเอง ยังคงเป็นปัญหาของแต่ละโรงเรียน และนับวันมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์ ปัญหาการปรับตัว เนื่องจากพัฒนาการทางด้านร่างกายและสื่อต่างๆ ที่เข้ามาสู่ตัวนักเรียนทำให้นักเรียนปฏิบัติตนตามแบบอย่างที่ได้พบเห็นจากสื่อ เทคโนโลยี ทำให้เยาวชนขาดความมีวินัย (กรมวิชาการ, 2542, น. 13-17) การจากการสังเกตของผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอน และจากการสอบถามเพื่อนครูระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนขาดความมีวินัยในหลายๆ ด้าน ได้แก่ การเข้าเรียนไม่ตรงเวลา การนำงานอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนขึ้นมาทำขณะครูสอนสั่งงานไม่ทันตามเวลาที่กำหนด ไม่นำอุปกรณ์การเรียนมาตามที่ได้รับมอบหมาย พุดคุยกันขณะครูสอน การไม่ติดตามงานและแก้ไขงานตามเวลา พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อนักเรียน ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาต่อตนเอง คือการเรียนไม่ประสบความสำเร็จ ดังที่มุ่งหวังไว้และยังเป็นปัญหาในครอบครัวอีกด้วย ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงพระราชทานเกี่ยวกับการเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนตอนหนึ่งว่า “จะต้องฝึก ต้องสร้างวินัยในตนเองสำหรับควบคุม ควบคุมประคองให้สามารถปฏิบัติความดี ได้อย่างเหนียวแน่นต่อเนื่อง มิให้ขาดตอนหรือขาดวันลง และ ต้องมีวินัยเคร่งครัด มีความขยัน พากเพียร มีความกล้าหาญ อดทน มีสติยั้งคิดอย่างสูง” (กรมวิชาการ , 2542, น. 13-17)

พล.อ. เปรม ติณสูลานนท์ รัฐบุรุษ (2545 อ้างถึงใน คำรณ วาปี, 2547 น. 2) ได้กล่าวว่า วินัยเป็นเรื่องจำเป็น เพราะเป็นกติกากำหนดให้บุคคลในสังคม อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เมื่อสังคมสงบสุข ประเทศก็ร่มเย็นและเป็นระเบียบเรียบร้อย รัฐบาลจึงถือเป็นนโยบายสำคัญในการที่เสริมสร้างวินัย ให้เกิดกับบุคคลในชาติ การที่กระทรวงศึกษาธิการได้จัดโครงการเสริมสร้างวินัยให้กับนักเรียนทั่วประเทศขึ้น นับว่าเป็นการสนองนโยบายรัฐบาลที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะการสร้างวินัยให้เด็กในวันนี้ ก็คือการสร้างผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า ซึ่งนับได้ว่ามีส่วนช่วยในการพัฒนาประเทศอย่างมาก

วินัยในตนเอง เป็นความสามารถอันเกิดจากตัวบุคคลเอง ในการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามที่มุ่งหวัง ซึ่งจะต้องเป็นไปตามระเบียบของสังคม และเกิดจากความรู้สึกมองเห็นคุณค่าในการปฏิบัติ มิได้เกิดจากข้อบังคับภายนอกเท่านั้น แม้จะมีอุปสรรคก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ดังนี้ แนวทางหนึ่งของการพัฒนามนุษย์ คือ การพัฒนาจริยธรรมให้ฝังลึกจนเป็นค่านิยมอยู่ในลักษณะนิสัยและจิตใจของบุคคล เพื่อให้เป็นพื้นฐานและภูมิคุ้มกันให้บุคคลละอายต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้องและสิ่งชั่วร้ายทั้งปวง และหันมาประพฤติปฏิบัติ ในสิ่งที่

ถูกต้องจึงตามมาตราฐานที่สังคมยอมรับ (ณัฐพร ศตากรณ์, 2540, น.13) และ (วสัน ปุ่นผล, 2542, น.10)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนา คือ หลักกรรมผล 5 มาบูรณาการกับชุดกิจกรรมแนะแนว ในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียน เพื่อนำไปสู่การมีวินัยในตนเองอย่างมั่นคง เนื่องจากหลักกรรมผล 5 ถือเป็นหลักธรรมพื้นฐานสำคัญ ในการทำความดี ประกอบไปด้วย 1. สัทธา หมายถึง ความเชื่อ และที่ได้ชื่อว่าเป็นผล หรือกำลัง เนื่องจากทำให้ใจเชื่อว่าการกระทำของตนมีประโยชน์สมกับที่ตั้งใจทำ และมีความเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย 2. วิริยะ หมายถึง ความเพียรและได้ชื่อว่าเป็นผล หรือกำลัง เนื่องจากความเพียรคอยกระตุ้นเตือนให้ทำกิจการงานต่างๆ ด้วยความมานะบากบั่น ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคใดๆ ส่งผลให้กิจการนั้นๆ ประสบผลสำเร็จ 3. สติ หมายถึง ความระลึกได้และที่ได้ชื่อว่าเป็นผล หรือกำลัง เนื่องจากสติ เป็นเครื่องมือในควบคุมใจให้จดจ่อกับกิจการงานนั้นๆ ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่เลินเล่อ ส่งผลให้ไม่มีความผิดพลาดในงานต่างๆ 4. สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น และที่ได้ชื่อว่าเป็นกำลัง เนื่องจากสมาธิทำให้มีใจจดจ่อกับกิจการนั้นๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จ ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน และ 5. ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ และที่ได้ชื่อว่าเป็นผล หรือ กำลัง เนื่องจากเป็นกำลังให้ใจ รู้เท่าทันปัญหา ทำให้แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเหมาะสม และสมควรแก่เหตุ สิ่งใดที่ควรละทิ้ง ก็ละทิ้ง สิ่งใดที่ควรทำต้องรีบทำไม่ผัดวันประกันพรุ่ง (สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิง, 2546, น. 97)

ขณะที่ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สะดวกแก่การนำไปใช้ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ (สุมาลี โชติชุ่ม, 2544, น.19) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ที่กำหนดไว้ว่า การจัดการศึกษาควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม โดยการสอดแทรกในวิชาการสอนหรือ ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน ได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพและพัฒนาอย่างรอบด้าน (กรมวิชาการ, 2551, น. 16) และ ดังเช่น งานวิจัยของ น้ำทิพย์ พรพัฒนานิกม (2554) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนว ตามหลักสารนิยธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดมนุษยสัมพันธ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักสารนิยธรรมได้ 2) นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักสารนิยธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของพระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์ ที่ได้ศึกษา ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการ

เรียน นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้นักเรียนมีวินัยในการเรียนอย่างเต็มที่ และส่งผลดีทางด้านการเรียนของนักเรียน ทั้งอนาคตของนักเรียน สังคม และประเทศชาติในอนาคตต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

4.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 *ประชากร* ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจะเข้จังหวัดเลย เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 76 คน

5.1.2 *กลุ่มตัวอย่าง* ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจะเข้จังหวัดเลย เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 30 คน ได้จากนักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เท่ากัน

5.2 ตัวแปร

5.2.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมชาติ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

5.2.2 *ตัวแปรตาม* คือ ความมีวินัยในตนเอง

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 *ความมีวินัยในตนเอง* หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการของตน โดยไม่ถูกบังคับ แต่เกิดจากแรงกระตุ้นภายใน ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ว่าสิ่งนั้น เป็นค่านิยมที่ดี สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผนของสังคม ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น ประกอบด้วยคุณลักษณะความมีวินัยในตนเอง 8 ด้าน ได้แก่

6.2.1 *ความกล้าหาญ* หมายถึง เป็นบุคคลที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง กล้ารับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ควบคุมตัวเองได้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ มีความยุติธรรมและชอบให้กำลังใจเพื่อน

6.2.2 *ความตั้งใจ* หมายถึง มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความพยายาม มีใจจดจ่อที่จะทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ ไม่ละทิ้งหน้าที่โดยไม่มีเหตุอันควร

6.2.3 *ความรับผิดชอบ* หมายถึง มีความสนใจ เอาใจใส่ที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความจริงใจที่จะกระทำตามคำพูดที่ให้ไว้ มีความซื่อสัตย์ เคารพต่อระเบียบ กฎเกณฑ์

รู้จักหน้าที่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ขอมรับผลของการกระทำของตนด้วยความเต็มใจ ทั้งความสำเร็จ และล้มเหลว และพร้อมที่จะมุ่งมั่นแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

6.2.4 ความเชื่อมั่น หมายถึง มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ทั้งการพูด การตัดสินใจ และการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง สมเหตุสมผล และมีความพร้อม ที่จะเผชิญต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ขัดขวางโดยไม่ย่อท้อ

6.2.5 ความเป็นผู้นำ หมายถึง ความสามารถที่จะชักจูง หรือกระตุ้นให้ผู้อื่นเข้าร่วม กิจกรรมต่าง ๆ และ โน้มน้าวให้ผู้อื่นร่วมทำกิจกรรมจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ที่ได้ กำหนดไว้ ไม่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น มีความเสียสละ มีเหตุผล ไม่มีความลำเอียง ขอมรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น พร้อมที่จะให้อภัย และ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

6.2.6 ความมีเมตตา หมายถึง ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน และไม่จำเพาะเจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีจิตแห่งความรัก ความห่วงใย ความ สงสาร ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร ความอนุเคราะห์อย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้อื่น มีความสุข หรือให้พ้นจากทุกข์

6.2.7 ความอดทน หมายถึง มีร่างกาย และจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถยืนหยัดต่อสู้กับ ปัญหา ความยากลำบาก และคำพูดที่ทำให้เจ็บแค้น ได้ โดยไม่หวั่นไหว หรือย่อท้อ มีความสามารถ ควบคุมการกระทำของตน ให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมสามารถยอมรับได้ โดยการ ใช้สติปัญญาควบคุม ตนเองให้อยู่ในอำนาจของเหตุผล

6.2.8 ความซื่อสัตย์ หมายถึง ความซื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา ใจ ขอมรับและปฏิบัติตนอยู่ในกฎกติกา ระเบียบ และกฎเกณฑ์ มีความตรงต่อเวลา ละอายใจต่อบาป ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น หรือแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตน และพวกพ้องในทางที่ผิด รับผิดชอบ ในผลของการกระทำ

6.2 หลักธรรมพละ 5 หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เป็นใหญ่ในการกระทำ หน้าที่ แต่ละอย่างๆ ของตน คือเจ้าในการครอบงำ คือ 1) ศรัทธาพละ คือความเลื่อมใสอย่างแรงกล้า ไม่มีความย่อท้อหรือทอดยในการปฏิบัติ 2) วิริยะพละ คือความองอาจ กล้าหาญ มีความองอาจ กล้าหาญอย่างแรงกล้า พากเพียรที่จะปฏิบัติ โดยไม่มีความย่อท้อ ท้อถอย 3) สติพละ คือ ความระลึก ได้อย่างถูกต้องและแรงกล้า 4) สมาธิพละ คือความสงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแรงกล้า เพื่อ ไม่ให้หวั่นไหวโยกคลอน ท้อถอย และ 5) ปัญญาพละ การกำหนดรู้แจ้งสอดส่องในการปฏิบัติอย่าง แรงกล้า เพื่อไม่ให้มีความย่อท้อ เบื่อหน่ายหรือหวั่นไหว

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง หมายถึงชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ผู้วิจัยสร้าง ขึ้นตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เรื่อง พละ 5 จำนวน 10 กิจกรรม แบ่งเป็นขั้นตอนการ

ดำเนินกิจกรรม ดังนี้ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม 3) ขั้นสะท้อนกลับ และ 4) ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกล้าหาญ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความตั้งใจ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเป็นผู้นำ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีเมตตา กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทน กิจกรรมเพื่อพัฒนาความซื่อสัตย์ กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

6.4 ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ หมายถึง เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา ป้องกันปัญหาและแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการ ทั้งเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่ ให้ครอบคลุมทั้ง 3 ขอบข่าย คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งแบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นที่ 3 ขั้นสะท้อนกลับ และ ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ มีจุดมุ่งหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

6.5 นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ได้รับการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

7.2 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมชาติ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสำหรับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

7.3 ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง สำหรับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ

7.4 ก่อให้เกิดประโยชน์แก่วิชาชีพการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้านวิชาการ

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของความมีวินัยในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของความมีวินัยในตนเอง
 - 1.3 คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง
 - 1.4 องค์ประกอบสำคัญของการมีวินัยในตนเอง
 - 1.5 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง
 - 1.6 หลักธรรมพละ 5
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 ขอบข่ายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.6 ขั้นตอนและเทคนิคในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.7 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5
 - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

1.1 ความหมายของความมีวินัยในตนเอง

คำว่า “วินัย” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525, น. 744) หมายถึง การอยู่ในระเบียบแบบแผน และข้อบังคับปฏิบัติ

กู๊ด (Good, 1973 อ้างถึงใน ทศนียา แสันทิพย์, 2559, น. 18) ได้ให้ความหมายการมีวินัยในตนเอง โดยสรุปว่า หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม โดยอำนาจภายในของแต่ละบุคคล และเป็นอำนาจที่เกิดจากการเรียนรู้และยอมรับในคุณค่าไม่ใช่บังคับโดยอำนาจภายนอก

วิชัย วงศ์ใหญ่ (2541, น. 35) กล่าวว่า การมีวินัย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเอง และประพฤติตนให้อยู่ในกฎ ระเบียบ และกติกาของสังคม เพื่อความสุขของตนเองและส่วนรวม โดยมีพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความสนใจใฝ่เรียนรู้ การควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบ ความมีเหตุผล ความซื่อสัตย์ และความขยันอดทน

อิงลิชและอิงลิช (English&English, 1958 อ้างถึงใน สินีนาฏ สุทธิจินดา, 2543 น.16) ให้ความหมายของการมีวินัยในตนเอง โดยสรุปว่า การมีวินัยในตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับการควบคุมตนเอง คือ มีลักษณะการนำตนเอง หรือ การควบคุมพฤติกรรมของตนให้ เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540, น. 18) ได้อธิบายความมีวินัย โดยสรุปว่า ความมีวินัยในตนเอง สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) วินัยภายนอก หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ยอมรับที่จะประพฤติปฏิบัติ ตาม เนื่องจากเกรงกลัวในอำนาจ หรือกลัวการถูกลงโทษ โดยที่ไม่มีความเต็มใจที่จะปฏิบัติตามแต่อย่างใด เพียงแต่ตกอยู่ในภาวะจำยอมเท่านั้น

2) วินัยภายใน หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ยอมปฏิบัติตามด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครบังคับหรือถูกควบคุมจากอำนาจใด ๆ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2543 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น.12) ได้ อธิบายคำว่าวินัย โดยสรุปว่า หมายถึง เครื่องมือสำหรับฝึกพฤติกรรม เป็นศีลในระดับที่เป็น บทบัญญัติทางสังคม ซึ่งศีลนั้น ก็คือ สิ่งที่เป็นธรรมชาติ ที่เป็นคุณสมบัติในตัวคน เมื่อคนปฏิบัติ วินัย จนกลายเป็นความเคยชิน และเมื่อพฤติกรรมนั้นแพร่ขยายไปในสังคม ก็จะกลายเป็น วัฒนธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่ง วินัย คือ ระเบียบแบบแผนในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันใน สังคม ขณะที่ ศีล คือ ความเป็นผู้ตั้งอยู่ในวินัยนั่นเอง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น.11-21) ได้ให้ความหมายของคำว่า วินัยว่า หมายถึง ระเบียบแบบแผน ข้อบังคับ และข้อปฏิบัติ รวมทั้งลักษณะของพระสงฆ์

ทัศนียา แสสนิทพิศ (2559, น. 18) ให้ความหมายความมีวินัยในตนเองโดยสรุปว่า ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ด้วยสามัญสำนึกจากภายในจิตใจ ที่ได้รับการปลูกฝัง อบรมมา มีลักษณะสำคัญ เช่น ความรับผิดชอบ มีความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่น ความอดทน ความซื่อสัตย์ และมีความเป็นผู้นำ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม โดยเกิดจากความรู้สึกรับรู้เห็นคุณค่าในการปฏิบัติ ด้วยตนเอง การเรียนรู้ การฝึกอบรมโดยไม่ได้เกิดจากอิทธิพลภายนอก ถึงแม้จะมีอุปสรรคก็ยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรมนั้น เช่น มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่น มีความเป็นผู้นำ มีความอดทน มีความซื่อสัตย์ เป็นต้น

1.2 ความสำคัญของความมีวินัยในตนเอง

วินัยเป็นข้อปฏิบัติที่ใช้ควบคุม ความประพฤติของคนดังกล่าว เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบของสังคม

ออซูเบล (Ausubel, 1968 อ้างถึงใน สุวริย์ จิงเจริญรัตน์, 2556, น. 50) กล่าวถึงความสำคัญของความมีวินัยในตนเองโดยสรุป ดังนี้

- 1) เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรมนิสัยและฝึกคนให้มีพฤติกรรมที่เป็นมาตรฐาน
- 2) เป็นเครื่องมือที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะ สามารถปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของสังคม รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความอดทน
- 3) เกิดจากมโนสำนึก ที่ได้รับจากการสะสมประสบการณ์ มีพัฒนาการมาเป็นลำดับ
- 4) ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เนื่องจากกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับ จะเป็นกรอบแนวคิดที่บุคคลนั้น ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมและแนวความคิดนี้ก็จะพัฒนาจนกลายเป็น “วินัยในตนเอง”

กรมวิชาการ (2537 อ้างถึงใน ทัศนียา แสสนิทพิศ, 2559, น. 8) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความมีวินัยในตนเอง โดยสรุปว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของความรับผิดชอบ การยอมรับและเคารพสิทธิของผู้อื่น ความเอื้อเฟื้อแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกัน และความอดทน โดยไม่มีผู้ใดบังคับ และคุณลักษณะเหล่านี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลจะประสบความสำเร็จ ดังนั้นความมีวินัยในตนเอง จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ดังนี้

1) ด้านสติปัญญา การมีวินัยในตนเอง จะทำให้บุคคลนั้นรู้จักคิด รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจต่าง ๆ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง

2) ด้านสังคมอารมณ์และจิตใจ การมีวินัยในตนเอง จะช่วยให้บุคคลนั้นกล้าคิด กล้าทำ และกล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบ เคารพสิทธิผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการแบ่งปัน และรู้จักการรอคอย

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความมีวินัยในตนเอง มีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากความมีวินัยในตนเอง ทำให้บุคคลมีความประพฤติที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเมตตา และมีความอดทน เป็นต้น

1.3 คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง

ผู้ที่มีวินัย เป็นผู้ที่มีการมีจริยธรรมที่ดีสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และยังช่วยพัฒนาสังคมได้ดีขึ้น บุคคลผู้ใดที่ชื่อว่าผู้มีวินัยในตนเองนั้น จำเป็นต้องมีคุณลักษณะสำคัญในหลายด้าน ดังนี้

ศาสตราจารย์ ดร. ธีระนง (2525, น. 6) ได้สรุปพฤติกรรมของผู้มีวินัยในตนเอง โดยสรุปว่า ผู้ที่มีวินัยในตนเองนั้น จะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญ 11 ประการ ดังต่อไปนี้

- 1) เชื่ออำนาจภายในตนเอง
- 2) มีความเป็นผู้นำ
- 3) มีความรับผิดชอบ
- 4) ตรงต่อเวลา
- 5) เคารพต่อกฎระเบียบทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น
- 6) ซื่อสัตย์สุจริต
- 7) รู้จักหน้าที่และกระทำตนตามหน้าที่เป็นอย่างดี
- 8) รู้จักเสียสละ
- 9) มีความอดทน
- 10) มีความตั้งใจเพียรพยายาม
- 11) ยอมรับผลการกระทำของตน

โรจนา สุขะพันธุ์ (2530 อ้างถึงใน ทศนียา แสนทิพย์, 2559, น. 31) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง โดยสรุปว่า จะต้องมีความประพฤติที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความวิตกกังวล มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความตั้งใจจริงใจ กล้าคิด กล้าพูด และกล้าทำ มีความเป็นผู้นำ ซื่อสัตย์ มีเหตุผล มีความเห็นใจผู้อื่น และมีความอดทน

กาญจนา มีพลัง (2532 อ้างถึงใน ทศนียา แสันทิพย์, 2559, น.31) กล่าวคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มิวินัยในตนเองโดยสรุปว่า ผู้ที่มีวินัยในตนเอง จะต้องมียุติธรรมที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความตั้งใจ ความซื่อสัตย์ ความขยันอดทน และมีความเป็นผู้นำ

พรรณทิพย์ พันทอง (2534 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 31) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีวินัยในตนเองโดยสรุปว่า ผู้ที่มีวินัยในตนเอง จะต้องมียุติธรรมสำคัญ เช่น มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เคารพในสิทธิผู้อื่น ตรงต่อเวลา และยอมรับการกระทำของตนเอง

กฤษณ์ ภูพัฒน์ (2538 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 17) กล่าวถึงคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีวินัยในตนเองโดยสรุปว่า จะต้องประกอบไปด้วยคุณลักษณะสำคัญ คือ มีความรับผิดชอบ มีจิตใจมั่นคง มีความตั้งใจจริง ความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ มีความขยันอดทน มีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจ และมีเหตุผล

ฉันทนา ภาคบงกช (2539, น. 10) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ที่มิวินัยในตนเอง โดยสรุปว่า ควรประกอบไปด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง มีความตั้งใจจริง มีความรับผิดชอบ มีความเป็นผู้นำ มีเหตุผล และเคารพสิทธิผู้อื่น

ศิริลักษณ์ เกิดจันทร์ตรง (2540 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 18) กล่าวถึงคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มิวินัยในตนเอง โดยสรุปว่า จะต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มีความขยันหมั่นเพียร มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความสามัคคี

จิราพร อรุณพลทรัพย์ (2541 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 18) ได้กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้ที่มิวินัยในตนเอง โดยสรุปว่า ประกอบไปด้วย ความรับผิดชอบ มีความอดทน เคารพในสิทธิของผู้อื่น เคารพระเบียบของโรงเรียน และยอมรับผลในสิ่งที่ตนทำ

หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (2552 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 19) ได้อธิบายคุณลักษณะสำคัญของความมีวินัยโดยสรุป ดังนี้

- 1) ความตรงต่อเวลา
- 2) ปฏิบัติตนตามหน้าที่และยอมรับผลการกระทำนั้น ๆ
- 3) จะต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามระเบียบและกฎเกณฑ์
- 4) จะต้องเป็นผู้ที่ทำกิจวัตรของตนเองตรงตามเวลา
- 5) จะต้องเป็นผู้ที่เคารพสิทธิของผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า คุณลักษณะสำคัญของความมีวินัยตนเอง ประกอบไปด้วยปฏิบัติตามกฎระเบียบและกฎเกณฑ์ ตรงต่อเวลา ความกล้าหาญ ความกล้าคิด กล้าพูดกล้าทำ

มีเหตุผลมีความตั้งใจ เพียรพยายาม ขอมรับผลการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่น มีลักษณะความเป็นผู้นำ มีเมตตา ความอดทน และมีความซื่อสัตย์

1.3 องค์ประกอบสำคัญของการมีวินัยในตนเอง

ผู้ที่มีวินัยในตนเองนั้น มีองค์ประกอบสำคัญหลายประการ เช่น หลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจที่จะทำในสิ่งนั้น วิริยะ ความเพียร พยายามในการทำสิ่งนั้น ๆ จิตตะ เอาใจใส่ในสิ่งที่กำลังทำงานกว่าจะสำเร็จ และวิมังสา การพิจารณากระทำในสิ่งนั้นๆ อย่างรอบครอบ มีเหตุมีผล

นอกจากนี้ ผู้ที่มีวินัยในตนเอง ควรประกอบด้วยหลักธรรม คือ สारณียธรรม 6 ข้อ ได้แก่ หลักเมตตาตาม โนกรรม หมายถึง การคิดดี การมองกันในแง่ดี หลักเมตตาวัจกรรม หมายถึง การพูดแต่สิ่งที่ดี พูดด้วยความรักความปรารถนาดี พูดให้กำลังใจกันและกัน หลักเมตตากายกรรม หมายถึง การทำความดีต่อกัน ช่วยเหลือกันละกัน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องต่อกันอยู่ตลอด หลักสาธารณ โภคิ หมายถึง การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์ ไม่เอารัดเอาเปรียบไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน หลักศีลสามัญญดา หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือวินัย อย่างเดียวกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพ ไม่มีอภิสิทธิ์เหนือบุคคลอื่น และหลักทัญญูสามัญญดา หมายถึง มีความคิดเห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกัน ไม่ถือความคิดของตนเป็นใหญ่แต่เพียงฝ่ายเดียว แต่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ โดยหลักธรรมทั้ง 2 ประการ เป็นหลักธรรมสำคัญของการมีวินัยในตนเอง และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้สังเคราะห์ องค์ประกอบสำคัญของการมีวินัยในตนเอง ดังนี้

13.1. ความกล้าหาญ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2546, น. 174) ได้อธิบายถึงหลักธรรมที่ทำให้เกิดความกล้าหาญว่า ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ผู้ที่ถือว่ามีความกล้าหาญ จะต้องเป็นผู้ที่มีหลักธรรม ดังต่อไปนี้

- 1) มีความศรัทธา หมายถึง มีความเชื่อที่ประกอบไปด้วยเหตุผล มีความเชื่อมั่นในหลักที่ยึดถือและในการกระทำ
- 2) มีศีล หมายถึง หลักธรรมที่ทำให้ความประพฤติอยู่ในความถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย และไม่ผิดคลองธรรม
- 3) ถึงพร้อมด้วยพหุสัจจะ หมายถึง เป็นผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก
- 4) ถึงพร้อมด้วยวิริยารัมภะ หมายถึง เป็นผู้มีความเพียรพยายามในการทำงานที่ได้เริ่มลงมือทำ มีความพยายามในกิจการนั้นๆ อยู่แล้วอย่างมั่นคง จริงจัง

5) ถึงพร้อมด้วยปัญญา หมายถึง เป็นผู้ที่มีความรอบรู้ มีความเข้าใจใน เหตุผล ความดีความชั่ว สิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ เป็นผู้ที่มีสติ ภูมิปัญญา และรู้ที่จะ บริหารจัดการ

เวนทเรลลา (Ventrella, 2001 อ้างถึงใน วิทยา พลายนณี, 2554, น. 132-273) ได้กล่าวถึงความกล้าหาญ โดยสรุปว่า เป็นความเต็มใจของบุคคลที่จะเสี่ยงและเอาชนะความกลัวที่ จะทำสิ่งต่าง ๆ แม้ไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ จะต้องมี คุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

- 1) จะต้องเป็นผู้ที่กล้าคิด กล้าทำ และกล้ารับผิดชอบ ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เอาชนะ ได้ยาก หรือมีความเป็นไปได้
- 2) จะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้สม่ำเสมอ ในขณะที่เผชิญกับอันตราย ปัญหา หรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ
- 3) จะต้องเป็นผู้ที่ชอบให้กำลังใจเพื่อนร่วมงาน
- 4) จะต้องเป็นผู้ที่กล้าเปิดเผยความคิดของตนเอง แม้เรื่องนั้นกำลังเป็น ประเด็นที่กำลังถูกวิพากษ์วิจารณ์
- 5) จะต้องเป็นผู้ที่ไม่นิ่งเฉยต่อความไม่ยุติธรรมต่าง ๆ
- 6) จะต้องเป็นผู้ที่กล้าเสี่ยงในสิ่งที่แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น
- 7) จะต้องเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ในการเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ
- 8) หากมีความจำเป็น จะต้องเป็นผู้ที่ชอบท้าทายต่อสิ่งต่าง ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความกล้าหาญ หมายถึง ความสามารถของ บุคคลที่จะเผชิญกับความกลัว ความเสี่ยง ความไม่แน่นอน และอันตรายต่าง ๆ เป็นความกล้าหาญที่ มีอยู่ภายในคน ซึ่งเป็นความกล้าที่สามารถทำงานหรือทำกิจการต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ยุติธรรม แม้ว่าจะต้องพบกับการต่อต้าน หรือการบั่นทอนกำลังใจ

1.3.2. ความตั้งใจ

ความมุ่งมั่น กระทำการที่ท้าทาย ไม่ใช่แค่ทำในสิ่งที่ปกติ ที่ไม่มีอะไรใหม่ แต่จะต้องเป็นสิ่งใหม่ อันสะท้อนพรหมแดนของความยาก ที่ต้องใช้ความสามารถเข้าจัดการ หรือ สร้างสรรค์ขึ้น

เสมอใจ ชื่นจิต (2533 อ้างถึงใน ทศนียา แสนทิพย์, 2559, น. 38) กล่าวถึง ความตั้งใจ โดยสรุปว่า หมายถึง การเอาใจใส่ ในกิจกรรมต่างๆ ที่กำลังกระทำอยู่อย่างทั่วถึงไม่ว่าจะ เป็นผู้ร่วมกิจกรรม และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมทั้งหมด

ศิริลักษณ์ รักษาทรัพย์ (2534 อ้างถึงใน ทศนียา แสนทิพย์, 2559, น. 38) ให้ ความเห็นเกี่ยวกับความตั้งใจ โดยสรุปว่า หมายถึง การมีจิตใจมุ่งมั่น จดจ่อ หรือมีใจเป็นสมาธิมั่น

ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น เช่น เวลาเรียน ความตั้งใจของนักเรียน คือ การมีสมาธิ มุ่งมั่น จดจ่ออยู่ในห้องเรียน ไม่สนใจไปภายนอก

โสภา มะเคือลี (2553 อ้างถึงใน ทศนียา แสันทิพย์, 2559, น. 38) ให้ความเห็นเกี่ยวกับความตั้งใจ โดยสรุปว่า หมายถึง การเอาใจใส่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความตั้งใจในการเรียน เป็นการเอาใจใส่ทั้งต่อการเรียนในห้องเรียนทั้งหมด ทั้งงานที่ครูมอบหมาย การฟังครู อธิบาย การมองกระดาน มองอุปกรณ์ การถามและตอบคำถามในบทเรียน และการให้ความร่วมมือ ทำกิจกรรมการเรียนต่าง ๆ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 482) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความตั้งใจว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นที่จะกระทำ

สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิงเชียง (2546, น. 97) อธิบายความหมายของ ความตั้งใจ โดยสรุปว่า ความตั้งใจ ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า สมาธิ คือ การมีจิตตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว มีใจจดจ่ออยู่ในกิจการใดกิจการหนึ่งที่กำลังทำอยู่ โดยผู้ที่มีความใจตั้งมั่น ย่อมสามารถทำกิจการต่างๆ ได้สำเร็จ แต่หากกิจการใดไม่มีความตั้งใจหรือใจไม่มีสมาธิ คือ มีใจลี้เลื่องไม่แน่วแน่ สองจิตสองใจ ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความตั้งใจ หมายถึง มีจิตที่จดจ่อ มุ่งมั่น มีสมาธิ ที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในขณะนั้น หรือในกิจกรรมนั้นๆ และไม่เพียงแต่กิจกรรม แต่มีใจจดจ่อต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมและอุปกรณ์ของกิจกรรมด้วย

1.3.3. ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ คือ การกระทำหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นไปตามความคาดหวัง ตามตำแหน่งในอาชีพ หรือตำแหน่งที่สังคมกำหนดขึ้น ซึ่งโครงสร้างและบทบาทประกอบด้วย ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล การแสดงพฤติกรรมในสังคมต้องทำตามสถานภาพในกลุ่มหรือสังคม

สุพัตรา สุภาพ (2525, น. 14) กล่าวถึง ความหมายของความรับผิดชอบ โดยสรุปว่า คือ การรู้จักหน้าที่ของตนที่จะต้องทำ หรือ ปฏิบัติ เป็นการกระทำหน้าที่ตามตำแหน่งสถานะของตนเอง ไม่เพียงแต่คำนึงถึงแต่สิทธิเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ดวงจันทร์ หนูทอง (2533, น. 36) ให้ความเห็นเกี่ยวกับความรับผิดชอบ โดยสรุปว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นเต็มใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ ทั้งต่อภาระงานของตนเอง และของชุมชน มุ่งให้ความสำคัญต่อหน้าที่การทำงานที่ทำ มีความพยายามที่จะปรับปรุงงานในหน้าที่ของตนให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษากระทรวงศึกษาธิการ (2549 อ้างถึงใน พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554, น. 10) ได้ให้ความหมายความรับผิดชอบ โดยสรุปว่า หมายถึง

ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง จนบรรลุความมุ่งหมาย มีความมานะอดทนที่จะทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ ยอมรับผลการกระทำนั้นๆ ตลอดจนมีความพยายามที่จะปรับปรุงในการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น

คะนิงนิจ พุ่มพวง (2546 อ้างถึงใน พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554, น. 17) กล่าวถึง ความหมายความรับผิดชอบ โดยสรุปว่า คือ ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สำเร็จลุล่วง มีความตรงต่อเวลา มีการวางแผน ตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข และยอมรับผลที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย พยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่อยู่เสมอ เช่น ในการเรียน นักเรียนจะต้องมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และการกระทำของตนเอง ได้แก่ การตรงต่อเวลา รู้หน้าที่ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัย รู้จักควบคุมความประพฤติ รับผิดชอบต่อการศึกษาเล่าเรียน และรับผิดชอบต่อสถานศึกษา

พุทธทาสภิกขุ (2520 อ้างถึงใน พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554, น. 8) อธิบายความหมายของความรับผิดชอบ โดยสรุปว่า เป็นการรับรู้แล้วลงมือทำด้วยความสมัครใจ เพื่อตอบสนองความรู้นั้น เป็นกระทำในฐานะที่เป็นหน้าที่ของตน ไม่ใช่เพียงแต่คิดหรือรับรู้อยู่ในใจโดยไม่กระทำการใด ๆ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2540 อ้างถึงใน พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์, 2554, น. 17) กล่าวถึง ความรับผิดชอบว่าเป็นการกระทำที่ได้ทั้งประโยชน์ของตน และประโยชน์ของส่วนรวม จะต้องระวังตั้งใจไม่ให้เกิดประโยชน์แต่ฝ่ายเดียว ต้องคอยป้องกันแก้ไขอยู่ตลอดเวลา เพื่อมิให้ความเสียหายเกิดขึ้นและที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง จะต้องพยายามสร้างประโยชน์ เสียสละเพื่อผู้อื่นและส่วนรวมให้มากขึ้น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 990) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความรับผิดชอบว่า หมายถึง การยอมรับในสิ่งตนทำ หรือที่อยู่ในความดูแลของตน ทั้งในส่วนตัวและไม่ดี และยังหมายรวมถึง การรับเป็นภาระ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง ความตั้งใจเอาใจใส่ การกระทำด้วยความสมัครใจในการปฏิบัติหน้าที่นั้น ๆ ให้ประสบความสำเร็จตามที่เป้าหมายที่วางไว้ และยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน ทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย เพื่อนำมาปรับปรุงงานให้ดียิ่งขึ้น

1.3.4. ความเชื่อมั่น

การกล้าตัดสินใจ ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออกสามารถทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเองและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นภค เวชสวัสดิ์ (2538 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 33) ให้ความหมาย ความเชื่อมั่น โดยสรุปว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตน ว่าสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ และเมื่อยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าใด ความเชื่อมั่นก็จะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนบางครั้งทำให้ เกิดการเข้าใจผิดว่า ผู้ที่มีความเชื่อมั่นสูง เป็นคนก้าวร้าว แข็งก้าว หยิ่งยโส แต่โดยแท้ที่จริงทุกคนจะต้องมีความเชื่อมั่นกล้าแสดงออก จึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำตัวหยิ่ง หรือ หลงตนเอง

อุษณีย์ โปธิสุข (2542, น. 57) กล่าวถึงความเชื่อมั่น โดยสรุปว่า หมายถึง ความรู้สึก ความคิด หรือความเชื่อในความสามารถของตนเอง ว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ มีความมั่นใจ หรือ มีความกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยไม่มีความย่อท้อ แม้จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ บุคคล ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะเป็นคนที่ กล้าตัดสินใจ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ เป็นอย่างดี มีบุคลิกภาพที่ดี โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ๆ เช่น เป็นคนกล้าคิด กล้าพูด และกล้าทำในสิ่งต่าง ๆ มีจิตใจมั่นคง มีเหตุผลไม่เชื่ออะไรง่ายๆ เมื่อคิดจะทำสิ่งใด จะมีการวางแผนก่อนเสมอ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง ไม่มีความวิตกกังวลเกินไป มีความเป็นผู้นำ รักความยุติธรรม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น รักความเป็นอิสระ มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นบุคคลที่มักจะตั้งเป้าหมาย ไว้สูง โดยเชื่อว่าจะทำได้สำเร็จ

สมจินตนา กุปตสุนทร (2547 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 25) กล่าวถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยสรุปว่า หมายถึง ความกล้าที่จะคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก โดยไม่มีความประหม่า หรือเขินอาย มีจิตใจมั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง แต่ยังคงพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าเผชิญความจริง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเป็น ผู้ที่ชอบชมเชยและให้กำลังใจผู้อื่น ในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์

อัญชลี นิมพลี (2551 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 25) ให้ทัศนะเกี่ยวกับ ความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง พฤติกรรมที่มีความกล้าหาญ ในการแสดงออกการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ และตัดสินใจด้วยความมั่นใจ เป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม อย่างเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 390) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความมั่นใจหมายถึง ความเชื่ออย่างมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลง เช่น เชื่อมั่นในความยุติธรรมของศาล

ทัศนียา แสันทิพย์ (2559, น. 34) สรุปความเห็นเกี่ยวกับความเชื่อมั่น โดยสรุปว่า หมายถึง ความมั่นใจ หรือ ความกล้าที่จะใช้ความพยายามในการสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ หรือ บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่วางเอาไว้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่น หมายถึง ความกล้าคิดกล้าตัดสินใจในการที่จะกระสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคใด ก็ไม่ย่อท้อ มีจิตใจที่มั่นคง มีเหตุมีผล มีความรอบคอบ

1.3.5. ความเป็นผู้นำ

บุคคลที่สามารถชักจูงหรือสามารถชี้นำบุคคลอื่น ให้ปฏิบัติงาน สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถที่จะทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างก้าวหน้า และบรรลุเป้าหมาย โดยการใช้อิทธิพลเหนือทัศนคติและการกระทำของผู้อื่น

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2539 อ้างถึงใน ทัศนียา แสันทิพย์, 2559, น. 35) ได้กล่าวถึง ความหมายของความเป็นผู้นำ โดยสรุปว่า หมายถึง ความสามารถที่จะทำให้หน่วยงาน หรือ กิจกรรมต่างๆ มีความเจริญ ก้าวหน้า และประสบความสำเร็จ ตลอดจนความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจ และชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม

พรนพ พุกกะพันธ์ (2544 อ้างถึงใน ทัศนียา แสันทิพย์, 2559, น. 35) ให้ความหมายความเป็นผู้นำ โดยสรุปว่า หมายถึง ความสามารถที่จะประสานให้บุคคลต่างๆ มาอยู่รวมกัน ทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้

กวี วงศ์พุด (2535 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 25) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำเอาไว้ 5 ประการ โดยสรุปดังนี้

- 1) เป็นแกนนำกลุ่ม เป็นศูนย์กลาง หรือจุดรวมของกิจกรรม เป็นผู้ติดต่อประสานงาน และมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของกลุ่ม
- 2) เป็นผู้นำกลุ่ม ให้บรรลุเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์หมายวางไว้ แม้เป็นเพียงผู้ชี้แนะ โดยไม่ได้ลงมือทำด้วยตนเอง ก็ตาม
- 3) เป็นผู้ที่สมาชิกส่วนใหญ่ กัดเลือกหรือยกให้เขาเป็นผู้นำของกลุ่ม
- 4) มีคุณสมบัติพิเศษเฉพาะบางอย่าง เช่น มีความสามารถใช้อิทธิพลบางประการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด
- 5) มีความสามารถในการนำกลุ่มไปในทางที่ต้องการ มีส่วนร่วมและมีส่วนเกี่ยวข้องในการแสดงบทบาทหรือพฤติกรรมความเป็นผู้นำ

บุญทัน ดอกไธสง (2535 อ้างถึงใน ชลลดา สอยศิริ, 2559, น. 26) อธิบายลักษณะความเป็นผู้นำโดยสรุป ดังนี้

- 1) จะต้องเป็นบุคคลที่มีศิลปะในการโน้มน้าว ชักนำ หรือ มีอิทธิพลที่จะทำให้อีกกลุ่มบุคคลตั้งใจปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย
 - 2) จะต้องเป็นผู้นำ และแนะนำ ช่วยเหลือกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดตามความสามารถ
 - 3) จะต้องเป็นบุคคลที่ยืนอยู่ด้านหน้ากลุ่มและนำกลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมาย
- จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเป็นผู้นำ หมายถึง ความมีอิทธิพลในการโน้มน้าวให้บุคคลอื่นปฏิบัติตาม ทำงานที่ทำประสบผลสำเร็จด้วยดี เป็นผู้มีความสามารถในการประสานงาน และให้กำลังใจเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ

1.3.6 ความมีเมตตา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 918) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความเมตตาว่า หมายถึง ความรักและเอ็นดู ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้สุข เป็น 1 ในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา (2560) กล่าวถึง เมตตา โดยสรุปว่า หมายถึง ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น มีความเป็นกัลยาณมิตรกับทุกคน ไม่จำเพาะเจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งความมีเมตตานี้ เกิดขึ้นได้ อาศัยการอบรมในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุดก่อน จากนั้นค่อยขยายวงกว้างออกไปขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งศัตรู ข้าศึกของความเมตตา คือ ความโลภที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ซึ่งต้องใช้สติพิจารณาอย่างละเอียดว่า สภาวะจิตใจในขณะนั้น เป็นเมตตา หรือความโลภ เพราะมีเช่นนั้นแล้วแทนที่จะเจริญเมตตา ก็อาจจะกลายเป็นการเจริญความโลภ

โชติ ปัญโญ (2557) แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเมตตา โดยสรุปว่า คำว่า เมตตา มีรากศัพท์มาจากคำว่า “เมตตา / เมต / ไตย / มิตร” แปลว่า เพื่อน หมายถึง การแสดงออกทางจิตใจ ที่ไม่ต้องการให้บุคคลอื่นได้รับทุกข์ ปรารถนาให้มนุษย์และสัตว์ มีความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไป ปราศจากความอิจฉาริษยา มีไมตรีจิตความจริงใจต่อกันและกัน ซึ่งการแผ่เมตตา คือการส่งกระแสจิตที่เปลี่ยนได้ด้วยความหวังดีของตน ไปสู่ผู้อื่น ทั้งที่เป็นเทวดา มนุษย์ และสัตว์ ให้เขามีความสุข พบกับความสมหวังในชีวิต

สำนักพิมพ์เลี้ยงชีพ (2546, น. 70) อธิบายความหมายของเมตตา โดยสรุปได้ว่า หมายถึง ความรักที่ไม่มีเรื่องความใคร่เข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น โดยปราศจากความเห็นแก่ตัวไม่มีความเกลียดชัง ไม่มีความลำเอียง เป็นความปรารถนาดีที่มุ่งความ

เจริญก้าวหน้าต่อผู้อื่น นำเอาความสุขไปให้ผู้อื่นฝ่ายเดียว และเป็นการแสดงความปรารถนาดีที่ไม่เฉพาะเจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง รวมทั้งบุคคลที่เป็นศัตรู

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความมีเมตตา หมายถึง ผู้ที่มีจิตใจรักและเอ็นดู มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น โดยปราศจากความเห็นแก่ตัวและไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ

1.3.7 ความอดทน

การรักษาภาวะของคนให้เป็นปกติ ไม่ว่าจะถูกรบกวนกระทบกระเทือนด้วยสิ่งใด เป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น

พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต, 2546, น. 114) อธิบายความหมายของความอดทน โดยสรุปว่า หมายถึง ความตั้งใจในการทำหน้าที่หรือการงานต่างๆ ด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความมานะอดทน มีความเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว หรือย่อท้อ และมีความมั่นใจในจุดหมายที่วางเอาไว้

พระเทพเวที (2533, น. 26 อ้างถึงใน มารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้ให้ความหมายของความอดทน หรือ ขันติ ตามนัยแห่งหลักธรรมของพระพุทธศาสนาว่า หมายถึง ความอดทน ทั้งต่อความยากลำบาก ต่อความตรากตรำ และต่อความเจ็บใจทั้งปวง และหมายรวมถึงความหนักเอาเบาสู เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ตั้งใจ

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001 อ้างถึงใน วิทยา พลายนฉิ, 2554, น. 132-273) กล่าวถึง ความอดทน โดยสรุปว่า หมายถึง การรอคอยโอกาสด้วยความเต็มใจ หรือ ยินดีที่จะรอคอยผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองและผู้อื่น มีคุณลักษณะสำคัญ เช่น มีสติในการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ยินดีที่จะรอคอยโอกาส โดยไม่ปล่อยเวลาที่รอคอยให้เปล่าประโยชน์ มีการตัดสินใจที่รอบคอบในช่วงเวลาที่รอคอย ไม่หุนหันพลันแล่นตอบโต้ เมื่อถูกบีบบังคับให้ต้องรอคอย ปฏิเสธที่จะยอมรับผลตอบแทนต่าง ๆ เพื่อแลกกับการยุติรอคอย และเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้บรรลุเป้าหมายที่วางเอาไว้ ตามแต่ช่วงเวลาที่เหมาะสม

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ และพัชรี ศรีทองนาก (2555, น. 8 อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความอดทน โดยสรุปว่า ความอดทน หรือ ขันติ หมายถึงความอดทนในการสร้างชีวิต ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบาก ความอดทนต่อทุกขเวทนา ความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น และความอดทนต่ออำนาจกิเลสต่าง ๆ

จันทร์ดี ถนอมคล้าย (2539, น. 12 อ้างถึงใน มารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้ให้ความหมายของความอดทน โดยสรุปว่า หมายถึง การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ

1.3.8 ความซื่อสัตย์

ความสุจริต ความตรงไปตรงมา ความจริงใจ พร้อมด้วยความประพฤติตรง ความน่าไว้วางใจ ความเป็นธรรมและความบริสุทธิ์ใจ ตลอดจนการงดเว้น การโกหก การคดโกง หรือ การลักขโมย

ประกาศรี สี่ห้าไฟ (2540 อ้างถึงใน ทศนียา แสันทิพย์, 2559, น. 37) ได้กล่าวถึง ความซื่อสัตย์ โดยสรุปว่า หมายถึง การปฏิบัติตน หรือ ประพฤติตน อย่างตรงไปตรงมา ทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อหน้าที่การงาน และต่อกฎระเบียบกฎหมาย ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ พอสรุปได้ดังนี้

- 1) ความเป็นคนตรงต่อเวลา
- 2) ทำตามที่พูด
- 3) ไม่หลีกเลียงหน้าที่
- 4) เกรงครัดกฎระเบียบ
- 5) มีพฤติกรรมที่ดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง
- 6) มีความสุจริต ไม่คดโกง ลักขโมย

น้ำค้าง ระวิงทอง (2540 อ้างถึงใน ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา, 2553, น. 17) ได้ให้ความหมายของความซื่อสัตย์ โดยสรุปว่า หมายถึง ความประพฤติที่ตรงไปตรงมา มีความเหมาะสม ทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ต่อหน้าที่การงาน ทั้งต่อสังคมและต่อประเทศชาติ ไม่ชักชวนผู้อื่นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่ใช้อำนาจหน้าที่หาประโยชน์ใส่ตัว ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่คิดริษยา กลั่นแกล้ง มั่นคงต่อการกระทำดีของตน ประพฤติตามที่พูด

รุจิรี ภิสาระ และคณะ (2541 อ้างถึงใน ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา, 2553, น. 17) กล่าวถึง ความซื่อสัตย์ โดยสรุปว่า หมายถึง ความซื่อตรง ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา ใจ แสดงออก ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น บุคคลที่มีความซื่อสัตย์ ย่อมเป็นที่เชื่อถือของคนทั่วไป สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีคนรักใคร่ มีความมองอาจ กล่าวพูด กล่าวทำ

พระมหาวิรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมโร, 2547 อ้างถึงใน ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา, 2553, น. 16) ได้ให้คำนิยาม ของคำว่า “ซื่อสัตย์” ไว้ โดยสรุปว่า หมายถึง ความสว่าง เป็นอหยาสัย และความประพฤติของบุคคล ที่มีลักษณะซื่อจริง ตรงจริง เทียงจริง แท้จริง แน่นอนจริง เปิดเผยสว่างกระจ่างแจ้ง ปราศจากมลทินโทษและข้อพิรุณใด ๆ

วินัย พัฒนารัฐและคณะ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา, 2553, น. 15) แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ โดยสรุปว่า หมายถึง พฤติกรรมที่มีความจริงใจ ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง และไม่เอาर्डเอาเปรียบผู้อื่น โดยมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

- 1) ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ได้แก่ ความตั้งใจจริงที่จะกระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ไม่เปลี่ยนแปลงความตั้งใจง่าย ๆ
- 2) ความซื่อสัตย์ต่อบุคคลอื่น ได้แก่ ความจริงใจ ทั้งการพูดและการกระทำ ต่อผู้อื่น ปราศจากการโกหกหลอกลวง
- 3) ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ได้แก่ การไม่คดโกง ไม่เบียดเบียน หาผลประโยชน์ ใส่ตน ไม่เห็นแก่พวกพ้องและมีความตรงต่อเวลา
- 4) ความซื่อสัตย์ต่อประเทศชาติ ได้แก่ ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ ไม่ทำในสิ่งที่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคม ประพฤติตามกฎหมาย อุทิศตนและเสียสละทรัพย์สินของเพื่อสังคม

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555, น. 402) ได้ให้ความหมายความซื่อสัตย์ไว้ว่า หมายถึง การประพฤติตรง จริงใจ ไม่คิดทรยศ ไม่คดโกง และไม่หลอกลวง สุจริต คือ ความประพฤติชอบ ความประพฤติซื่อตรง ความซื่อสัตย์สุจริต ถ้ากล่าวกันหมายถึงความประพฤติดี ประพฤติชอบ ทั้งกาย วาจา ใจ ไม่คิดทรยศหลอกลวงคนอื่น ประพฤติตรงไปตรงมา ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และกฎหมายบ้านเมือง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึง ความประพฤติที่ตรงไปตรงมา ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น มีความจริงใจ ยึดมั่นในกฎระเบียบ ไม่โกหกหลอกลวง ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ต่อสังคมและประเทศชาติ

1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

การมีวินัยในตนเองนั้น นักจิตวิทยาเชื่อว่า มีพื้นฐานมาจากคุณธรรมและจริยธรรม และคุณธรรม ซึ่งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม อันนำไปสู่การมีวินัยในตนเอง ได้แก่

1.4.1 ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเองของเมอร์ร (Mowrer)

ทิวาธรรม แสงพันธ์ (2542, อ้างถึงในทัศนียา แสนทิพย์, 2559, น. 18) กล่าวถึง จุดกำเนิดของการมีวินัยในตนเอง ว่า มีพื้นฐานมาตั้งแต่ระยะแรกเกิด จนกระทั่งเติบโต สิ่งสำคัญคือ โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดา กับทารก หรือผู้เลี้ยงดู เป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสามารถในการให้รางวัลตนเอง หรือ การควบคุมตนเอง ทารกหรือเด็ก จะเรียนรู้จากผู้เลี้ยงดู และการเรียนรู้จะเกิดในสภาพแวดล้อมที่อันเหมาะสมเท่านั้น โดยการเรียนรู้ จะเกิดขึ้นหลายระดับ และมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) บิดา มารดา หรือผู้เลี้ยงดู เป็นบุคคลสำคัญต่อการเรียนรู้ของทารกหรือเด็กมากที่สุด เนื่องจากเป็นผู้บังคับความต้องการของทารก เช่น ร้อนก็ได้อาบน้ำมาเป้ง หิวก็ได้ดื่มนม ยุกัดก็มีคนบังคับให้ เป็นต้น เมื่อได้รับการสนองตอบความต้องการ ทารกจะรู้สึกสบาย พอใจ

และมีความสุข ซึ่งความรู้สึกของทารกนี้จะรุนแรงมาก และตรึงอยู่ในสำนึกของทารกไปจนเติบโตขึ้น การที่ทารกได้รับการบำบัดความต้องการความรู้สึก สบาย พอใจและมีความสุขนั้น สิ่งที่เกิดควบคู่กับเหตุการณ์อยู่เสมอทุกครั้ง ก็คือ การปรากฏตัวของบิดา มารดา หรือผู้เลี้ยงดู ในขณะที่มาปรนนิบัติเด็กการบำบัดความต้องการของคนกับบิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดูเป็นสิ่งมีความสัมพันธ์กันเสมอในการรับรู้ของเด็ก จึงถ่ายทอดมายังบิดา มารดา ทำให้การปรากฏตัวของบิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดูคนนั้นก็คือ บุคคลที่สำคัญต่อการเรียนรู้เริ่มแรกของทารกหรือเด็ก ก็คือ ผู้เลี้ยงดูหรือทารก ซึ่งเป็นบิดา มารดา หรือผู้อื่นก็ได้

2) ความรักและความผูกพันของเด็ก นำไปสู่การปฏิบัติตามคำอบรม สั่งสอน หรือการเลียนแบบผู้ที่ตนรักและพอใจ กล่าวคือ จากความรักและความพอใจของเด็กที่มีต่อบิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดู จึงทำให้เมื่อบิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดูมีการอบรม สั่งสอนเด็ก หรือ มีการกระทำหรือพูดจาอย่างไร เด็กก็จะเกิดการกระทำตามหรือเลียนแบบคำพูด หรือการกระทำตามที่บิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดู สั่งสอน หรือตามที่เห็นบิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดูกระทำ ซึ่งการกระทำของเด็กเช่นนี้ จะทำให้เขาเกิดความสุข ความพอใจได้เอง อันเป็นลักษณะการให้รางวัลหรือชมเชยตนเอง โดยบุคคลไม่ได้หวังผลจากภายนอก การเลียนแบบผู้ดูแลตนเองของเด็ก จะทำทั้งทางดีและไม่ดีเท่ากัน トラบเท่าที่ลักษณะนั้นเป็นลักษณะของผู้ที่ตนรักและพอใจ เช่น ถ้าเด็กเห็นผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี่เสมอ เมื่อเด็กสูบบุหรี่บ้างก็จะเกิดความสุขและพอใจ เพราะเป็นลักษณะผู้ที่ตนรัก และพอใจมาก่อน ความสามารถในการให้รางวัลตนเองนี้ เมารเอร์ เชื่อว่า เป็นลักษณะที่แสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางจิตของบุคคลนั้น โดยจะเกิดขึ้นในเด็กปกติที่มีอายุประมาณ 8-10 ขวบ และจะพัฒนาต่อไปจนสมบูรณ์เป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ที่บรรลุวุฒิภาวะทางจิตอย่างสมบูรณ์ จึงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะควบคุมตนให้ปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่างๆ เช่น ในการได้ตอบเมื่อเกิดความคับข้องใจ เมื่อเกิดความกลัว ในการมีความรัก และในการมีอารมณ์ต่างๆ ฯลฯ ส่วนผู้ที่ขาดวินัยในตนเอง หรือขาดการควบคุมตนเองก็เพราะไม่ได้ผ่านการเรียนรู้ตั้งแต่วัยทารก จึงกลายเป็นบุคคลที่ขาดความยับยั้งชั่งใจในการกระทำ และกลายเป็นผู้ทำผิดกฎหมายของบ้านเมืองอยู่เสมอ

ดังนั้น จากทฤษฎีของเมารเอร์ การเกิดวินัยในตนเอง จนเป็นผู้ที่บรรลุวุฒิภาวะทางจิตนั้น จะต้องเริ่มต้นจากการเลี้ยงดูในวัยทารกอย่างมีความสุข ความอบอุ่นและผ่านการอบรม สั่งสอน หรือ การเลียนแบบที่ดีจากผู้เลี้ยงดูตนเอง จึงจะพัฒนามาเป็นลักษณะที่เด่นชัดในจิตสำนึกของบุคคลนั้น และกลายเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องมีเหตุผลของบุคคลนั้น

1.4.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจท์

เพียเจท์ นับเป็นบุคคลแรกที่ศึกษาเกี่ยวกับจริยธรรมของเด็ก ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของการมีวินัยในตนเอง ได้อธิบายว่า จริยธรรมจะแฝงอยู่ในกฎเกณฑ์ต่างๆ รวมทั้งในการเล่นเกมส์ต่างๆ ของเด็ก ก็มีกฎเกณฑ์ที่เป็นระบบซับซ้อน แอบแฝงอยู่ในการเล่นเกมส์นั้น โดยเพียเจท์ ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ในการเล่นของเด็กว่ามี 2 อย่าง คือ

1) *ระยะการฝึกหัดตามกฎเกณฑ์* เกิดขึ้นในช่วงที่เด็กมีอายุก่อน 8 ปี ระยะนี้เด็กจะยึดกฎเกณฑ์ภายนอก โดยพ่อ แม่ ผู้ใหญ่ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็ก จะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางจริยธรรม เด็กจะไม่คำนึงถึงแรงจูงใจ หรือเหตุผลในการทำตามกฎเกณฑ์ และกฎเกณฑ์ในระดับนี้ จะมีลักษณะตายตัว โดยระยะการฝึกหัดตามกฎเกณฑ์นี้ แบ่งเป็น 4 ชั้น คือ

ชั้นที่ 1 ชั้นทำตามผู้อื่น ในชั้นนี้ เด็กจะพยายามทำตามอย่างคนอื่น เนื่องจากยังไม่รู้จักกฎเกณฑ์ของการเล่น

ชั้นที่ 2 ชั้นยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ซึ่งในชั้นนี้ เด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง พฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็ก จะเกิดจากตนเองผสมกับการทำตามอย่างคนอื่นที่เล่นเป็น และการเล่นจะมุ่งเอาแต่ชนะ

ชั้นที่ 3 ชั้นยึดถือกฎเกณฑ์ ในชั้นนี้เด็กเกิดความร่วมมือในระหว่างผู้เล่น โดยเล่นตามกฎเกณฑ์ ไม่มุ่งแต่เอาชนะ

ชั้นที่ 4 ชั้นความรับผิดชอบ ในชั้นนี้ เด็กไม่เพียงแต่จะให้ความร่วมมือในการเล่นตามกฎเกณฑ์แล้ว ยังทำตามกฎเกณฑ์ด้วย ความรู้สึกรับผิดชอบเฉพาะตนเอง

2) *ระยะความสำนึกในกฎเกณฑ์* ในระดับนี้ เด็กจะเริ่มมีกฎเกณฑ์ของตนเอง การพัฒนาทางจริยธรรม ก้าวเข้าไปสู่ระดับที่มีความคิดเป็นของตนเอง มีการคิดถึงความยุติธรรม คิดถึงเหตุและผลของการกระทำ

ดังนั้น การให้เด็กมีประสบการณ์ในการเล่น หรือทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางจริยธรรมสูงขึ้น ซึ่งการมีคุณธรรมและจริยธรรมนี้เอง ที่นักจิตวิทยาเชื่อว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ที่สังคมยอมรับได้ เช่น การมีวินัยในตนเอง การรู้จักควบคุมตนเอง เป็นต้น

1.4.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg's Moral Development Theory)

การพัฒนาทางจริยธรรม หมายถึง การเจริญเติบโตในการเข้าสังคมของเด็ก ประกอบด้วยความเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของคนที่มีต่อบุคคลอื่นและสังคมโดยส่วนร่วม จุดมุ่งหมายของการพัฒนาทางจริยธรรมหรือศีลธรรม คือ การที่บุคคลจะทำให้เกิดความสงบสุขและ

ความเจริญทั้งทางวัตถุจิตใจในกลุ่มของคนในสังคม หรือในโลกโดยส่วนร่วม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2521, น. 15)

ทศนา แคมมณี (2546 อ้างถึงใน ทศนียา แสนทิพย์, 2559, น. 19) กล่าวถึง การพัฒนาทางจริยธรรม ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg's Moral Development Theory) โดยสรุปว่า การพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของเด็ก ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก แบ่งออกเป็น 3 ระดับ และในแต่ละระดับมีขั้นตอนย่อยๆ อีก 2 ขั้น ซึ่งเด็กในวัยชั้นประถมศึกษาตอนต้น จะตรงกับทฤษฎีพัฒนาการของโคลเบอร์กในระดับก่อนเกณฑ์ ดังนี้

1) ระดับที่ 1 ระดับก่อนเกณฑ์ (Preconventional level) ระดับนี้บุคคลสนองตอบต่อกฎเกณฑ์ซึ่งกำหนดไว้โดยผู้มีอำนาจเหนือตน จะเลือกทำพฤติกรรม เฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น ในระดับนี้เป็นระดับจริยธรรมของเด็กวัย 2-10 ปี แบ่งออกเป็น 2 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 หลบหลีกการถูกลงโทษ (The punishment and obedience orientation) ผู้ที่มีจริยธรรมขั้นนี้ โดยทั่วไปแล้วจะอายุต่ำกว่า 7 ปีลงมา และจะมีพฤติกรรมต่างๆ ในลักษณะที่มุ่งหลบหลีกไม่ให้ตนเองถูกลงโทษ เพราะกลัวเจ็บหรือลำบาก เด็กจะยอมทำตามคำสั่งหรือกฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่ เพราะไม่ต้องการให้ตนถูกลงโทษมากกว่าอย่างอื่น

ขั้นที่ 2 ขันยัดหลักการแสวงหารางวัล (The instrumental relativist orientation) ผู้ที่มีจริยธรรมในขั้นนี้โดยทั่วไปจะมีอายุระหว่าง 7-10 ปี ซึ่งจะมีพฤติกรรมทางจริยธรรมก็มีสาเหตุมาจากต้องการได้รับผลประโยชน์ และเลือกกระทำพฤติกรรมจริยธรรม ในส่วนที่จะนำความพอใจ ความสุขหรือประโยชน์สุขมาสู่ตน เริ่มพยายามทำเพื่อต้องการรางวัล

2) ระดับที่ 2 คือ ระดับกฎเกณฑ์สังคม (Conventional level) ซึ่งในระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 3 ขั้นของความคาดหวังความสัมพันธ์ และการยอมรับตามซึ่งกันและกัน เป็นขั้นที่เกิดขึ้นเด็ก อายุ 10-13 ปี ซึ่งในระยะนี้มี 3 ระยะ คือ

(1) ระยะนี้ ความถูกต้อง คือการดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หรือผู้ที่มิพบบาท

(2) ระยะนี้ การทำในสิ่งที่ถูกต้อง นอกจากจะทำเพื่อต้องการเป็นคนดีในทัศนะของคนและผู้อื่นแล้ว ยังเป็นการกระทำเพื่อรักษากฎเกณฑ์ซึ่งเป็นมาตรฐานในการควบคุมความประพฤติอีกด้วย

(3) ระยะนี้ การทำความถูกต้อง เพื่อสนองต่อความคาดหวังของกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มยอมรับ แต่ยังไม่เข้าใจกฎเกณฑ์ทั่วไปทางสังคม

ขั้นที่ 4 ระบบสังคมและมโนธรรม (Social system and conscience) เกิดขึ้นในเด็กอายุระหว่าง 13-16 ปี โดยมี 3 ระยะ คือ

(1) ระยะนี้ การทำในสิ่งที่ถูก คือ การทำตามหน้าที่อย่างสมบูรณ์และกฎหมายที่ไม่ขัดแย้งกับหน้าที่ทางสังคม นอกจากนี้ สิ่งที่ต้อง ยังหมายถึง การช่วยเหลือสังคมกลุ่ม และสถาบัน

(2) ระยะนี้ การทำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นการทำให้จริงใจให้สถาบันโดยส่วนรวมเป็นไปด้วยดี ไม่มีความแตกแยกในระบบหรือปฏิบัติตามพันธะของบุคคลโดยอาศัยกฎแห่งมโนธรรม กำหนดไว้ตายตัว

(3) ระยะ เป็นระยะที่แยกทัศนคติทางสังคมออกจากข้อตกลงหรือแรงจูงใจส่วนบุคคล การทำตามบทบาท และกฎที่กำหนดไว้

3) ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์หรือการยึดถือหลักการ (Post conventional or principle level) อายุ 16 ปี ขึ้นไป

ขั้นที่ 5 สัญญาสังคมหรืออรรถประโยชน์และสิทธิส่วนบุคคล (Social contract or utility and individual rights)

(1) ระดับสิ่งที่ถูกต้อง คือ การตระหนักว่าบุคคลมีค่านิยม และความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ซึ่งค่านิยมและกฎเกณฑ์จะขึ้นอยู่กับกลุ่ม แม้กฎเกณฑ์จะไม่แน่นอนตายตัว ก็ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพราะมันเป็นสัญญาทางสังคมค่านิยมและสิทธิตายตัวบางอย่างเช่น ชีวิต และเสรีภาพ จะต้องยึดถือเอาไว้ไม่ว่าคนในสังคมจะมีความคิดเห็นอย่างไร

(2) เหตุผลในการทำความถูกต้อง คือ ความสำนึกในกฎหมายที่เป็นพันธสัญญาทางสังคม และเป็นการกระทำเพื่อประโยชน์ของคนหมู่มาก

(3) ทัศนคติทางสังคม มีความตระหนักถึงความสำคัญในค่านิยมและสิทธิเริ่มยอมรับว่าจริยธรรมและกฎหมายมีความขัดแย้งกันและยากที่จะผสมผสานกันได้

ขั้นที่ 6 หลักจริยธรรมสากล (Universal ethical principles) มีหลักเกณฑ์สำคัญ คือ

(1) ความถูกต้อง คือ การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมที่บุคคลได้เลือกสรรเอง เมื่อใดที่กฎหมาย หักล้างหลักการ ผู้คนจะปฏิบัติตามหลักการสากล คือ ความยุติธรรม ความเสมอภาคในสิทธิมนุษยชน และความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

(2) เหตุผลในการทำสิ่งที่ถูกต้อง คือ หลักจริยธรรมสากล

(3) มีทัศนคติทางสังคม ซึ่งถือว่าบุคคลเป็นจุดหมายปลายทาง บุคคลต้องปฏิบัติตามหลักการโดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ที่ถือเป็นพื้นฐานสำคัญ ในการพัฒนาการมีวินัยในตนเอง ตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะต้องมีการพัฒนาการอย่างมีระบบจากการทำตามกฎระเบียบ เพื่อให้คนใกล้ชิดหรือคนที่มีอำนาจเหนือกว่าพอใจ จนพัฒนาไปสู่ขั้นสูงสุด คือ การมีวินัยในตนเอง โดยยึดถือจริยธรรมสากล ซึ่งเหนือกฎหมายขึ้นไป ดังนั้น การพัฒนาจริยธรรมในเด็กจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาการมีวินัยในตนเอง

1.5 หลักธรรมพละ 5

1.5.1 ความหมายของพละ 5

พละ 5 ถือเป็นหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ที่มุ่งให้พุทธศาสนิกชนมีความเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่น ไม่ย่อท้อ หรือมีความวิตกกังวลในการทำความดีตามที่ตนปรารถนา และจากการศึกษาเอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง พอสรุปความหมายของพละ 5 ดังนี้

คู่มือเตรียมนักธรรมชั้นตรี (2553, น. 387-388) ได้ให้ความหมายของพละ 5 โดยสรุปว่า หมายถึง กำลัง เนื่องจากผู้ใดมีธรรมทั้ง 5 ตั้งมั่นอยู่ในใจ มีธรรมทั้ง 5 นี้ เป็นกำลังแล้ว บุคคลนั้น จะมีกำลัง มีความเข้มแข็งในการทำความดีตามที่ตนปรารถนา

พระมหาประทีป ปทีโป (2558) อธิบายความหมายของพละ 5 โดยสรุปว่าเป็นธรรมอันเป็นกำลัง ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็ง มีความมั่นคงในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิบัติจะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่จริยบรรค จัดอยู่ในกลุ่มโพธิปักขิยธรรม

พระราชวรมุณี (ประยูร ษฎุโต, 2528, น. 199) ได้อธิบายความหมายของพละ 5 โดยสรุปว่า หมายถึงพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง อารมณ์ที่เศร้าหมอง เช่น ความไร้ศรัทธา เป็นต้น จะเข้าครอบงำไม่ได้ พละ 5 นี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 มีความหมายว่าเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ในแต่ละอย่าง เอาชนะเสียได้ทั้ง ความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลง

พระครูใบฎีกาเสมอ ฐมฺมวฑฺฒโน (2558,) พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลังในการประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของตน ซึ่งประกอบไปด้วย หลักศรัทธาพละ ความเชื่อเป็นกำลังควบคุมความสงสัย หลักวิริยะ ความเพียรเป็นกำลังควบคุมความเกียจคร้าน หลักสติ ความระลึกได้เป็นกำลังควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ไร้สติ หลักสมาธิ ความตั้งใจมั่นเป็นกำลังในการควบคุมความฟุ้งซ่าน และหลักปัญญา ความรอบรู้เป็นกำลังควบคุมความเพิกเฉยไม่สนใจ หลงงมงาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า หลักธรรมพละ 5 หลายถึง คำสอนของพระพุทธศาสนา ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติตาม ประสบความสำเร็จในกิจการงานต่างๆ ให้มีความเข้มแข็งในการทำความดีตามที่ตนต้องการ

1.5.2 องค์ประกอบของหลักกรรมผล 5

คู่มือเตรียมนักธรรมชั้นตรี(2553 น.387-388) ได้อธิบายองค์ประกอบของหลักกรรมผล 5 โดยสรุปว่า ประกอบด้วยหลักกรรมสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

1) *ศรัทธา* หมายถึง ความเชื่อในสิ่งที่ตนกระทำว่ามีคุณประโยชน์ เพราะเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่อที่ประกอบไปด้วย ปัญญาไตร่ตรองด้วยเหตุและผล เช่น เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า บาป บุญ นรก สวรรค์ว่ามีจริง เป็นต้น

2) *วิริยะ* หมายถึง ความเพียรเป็นแรงจูงใจมุ่งมั่นในการทำกิจทั้งปวง ไม่ให้ทอดยเมื่อเจออุปสรรค หมายถึง เอาความเพียร ในสัมมปปธาน 4

3) *สติ* หมายถึง ความระลึกได้ เป็นเหตุควบคุมใจให้ตั้งมั่นกับกิจการที่กำลังทำอยู่ให้มีความรอบคอบ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด หมายถึง เอาความระลึกชอบในอริยมรรค

4) *สมาธิ* หมายถึง ความตั้งใจมั่น สืบเนื่องมาจากสติ เป็นจิตที่มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว มีสมาธิตลอดในการทำกิจทุกอย่างจนกว่าจะสำเร็จ

5) *ปัญญา* หมายถึง ความรอบรู้เป็นกำลังอุดหนุนใจให้รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิง (2546, น. 97) กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญของหลักกรรมผล 5 โดยสรุปว่า หลักกรรมผล 5 มีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

1) *ศรัทธา* หมายถึง ความเชื่อ และที่ได้ชื่อว่าเป็นผล หรือ กำลัง เนื่องจากทำให้ใจเชื่อว่าการกระทำของตนมีประโยชน์สมกับที่ตั้งใจทำ และมีความเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย

2) *วิริยะ* แปลว่า ความเพียร และที่ได้ชื่อว่าเป็นผล หรือ กำลัง เนื่องจากความเพียรคอยกระตุ้นเตือนให้ทำกิจการงานต่างๆ ด้วยความมานะบากบั่น ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ส่งผลให้กิจการนั้นๆ ประสบผลสำเร็จ

3) *สติ* แปลว่า ความระลึกได้ และที่ได้ชื่อว่าเป็นผล หรือกำลัง เนื่องจากสติ เป็นเครื่องมือในการควบคุมใจให้จดจ่อกับกิจการนั้น ๆ ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่เลินเล่อ ส่งผลให้ไม่มีความผิดพลาดในการทำงานต่าง ๆ

4) *สมาธิ* แปลว่า ความตั้งใจมั่น และที่ได้ชื่อว่าเป็นกำลังเนื่องจากสมาธิ ทำให้ใจจดจ่อกับกิจการนั้น ๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จ ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน

5) *ปัญญา* แปลว่า ความรอบรู้ และที่ได้ชื่อว่าเป็นผล หรือ กำลัง เนื่องจากเป็นกำลังให้ใจรู้เท่าทันปัญหา ทำให้แก้ไขปัญหายุ่งยากได้อย่างถูกต้องตามความเหมาะสม และสมควรแก่เหตุ สิ่งใดที่ควรละทิ้ง ก็ละทิ้ง สิ่งใดควรทำ ต้องรีบทำไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า หลักธรรมผละ 5 เป็นหลักธรรมที่ทำให้ประสบความสำเร็จในกิจการงานต่าง ๆ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ความเชื่อ ความเพียร ความระลึกได้ ความตั้งใจมั่น และความรอบรู้

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6.1 งานวิจัยในประเทศ

สินีนานู สุทธจินดา (2543, น. 100-105) ได้ศึกษา วินัยในตนเองของนักเรียนสาขาวิชาพาณิชการ โรงเรียนอาชีวศึกษา สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบวินัยในตนเองของนักเรียนตามตัวแปรด้านเพศ ระดับชั้น สุขภาพจิตแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์ความเชื่ออำนาจในตน การอบรมเลี้ยงดูและอิทธิพลของตัวแปรแบบสัญลักษณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 1,113 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีวินัยโดยรวมและรายด้าน คือ การปฏิบัติตนในห้องเรียน การปฏิบัติตนนอกห้องเรียน และการปฏิบัติตนในสังคมระดับสูง นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียน สุขภาพจิต แรงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่อในตนเอง การอบรมเลี้ยงดูและได้รับอิทธิพลของตัวแปรแบบสัญลักษณ์ต่างกัน มีวินัยในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ธิตีมา จักรเพชร (2544, น. 55-57) ได้ศึกษาผลของชุดคำแนะนำที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าแสนแสบ กรุงเทพมหานคร ผลจากการศึกษาวิจัย พบว่า นักเรียนมีวินัยในตนเองสูงขึ้นหลังจากการใช้ชุดแนะนำและได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดแนะนำกับนักเรียนที่ได้รับการใช้ข้อเสนอเพียงมีวินัยในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หรรทราย อ่อนอาจ (2556, อ้างถึงใน ทศนียา แสนทิพย์, 2559, น. 43) ศึกษาปัญหาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน โรงเรียนสิงห์สมุทรจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน โรงเรียนสิงห์สมุทร จังหวัดชลบุรี โดยรวมและทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบและความซื่อสัตย์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีวินัยในตนเองมากกว่าเพศชาย

อมรรัตน์ พันสนาชี (2557, อ้างถึงใน ทศนียา แสนทิพย์, 2559, น. 43) ได้ศึกษาวินัยในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดระนอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 14 ผลการวิจัยพบว่า การมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดระนอง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 14 ส่วนใหญ่มีวินัยในตนเองอยู่ในระดับมากทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านความเป็นผู้นำ ด้าน

ความรับผิดชอบ ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน และด้านความตั้งใจ ส่วนนักเรียนที่มีเพศต่างกัน โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดระนอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 14 ระหว่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายด้าน

1.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ริชาร์ด (Richard, 1974 อ้างถึงใน ชลลดา สอนศิริ, 2559, น. 33) ได้ศึกษาถึงวิธีลดปัญหาระเบียบวินัยในชั้นเรียน และให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่สนใจการเรียนมากขึ้น โดยการเสริมแรงพฤติกรรมที่มีอยู่ในระเบียบวินัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนเกรด 5 ที่มีพฤติกรรมความไม่มีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ก่อนความวุ่นวายในขณะที่ครูให้อ่านหนังสือ พบว่า การเสริมแรงด้วยระเบียบวินัยสามารถช่วยลดพฤติกรรมก่อความวุ่นวายในชั้นเรียนและเพิ่มพฤติกรรมในการอ่านด้วย

ชู (Chiu, 1975 อ้างถึงใน ชลลดา สอนศิริ, 2559, น. 33) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมของนักเรียน ครู ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยอินเดียนา ในด้านปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียน พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการพูดจากร้าวร้าว ประมาณร้อยละ 85 ของปัญหาทั้งหมด และปัญหาทั้งหมดเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนประมาณร้อยละ 85 อีก ร้อยละ 15 เกิดในที่อื่น เช่น สนาม ห้องสมุด หอประชุมและโรงพลศึกษา นอกจากนี้ยังพบว่า ปัญหาทางวินัยก็มักเกิดกับเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง โดยเกิดกับเด็กผู้ชายร้อยละ 56 เด็กผู้หญิงร้อยละ 8 อีกร้อยละ 36 เกิดกับกลุ่มรวมทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า มีผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่แสดงให้เห็น ถึงกระบวนการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ที่มีเนื้อหาและนัยสำคัญทางสถิติไปในทิศทางเดียวกัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

การแนะแนวเป็นสิ่งสำคัญต่อการศึกษา ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กู๊ด (Good, 1973, p. 270) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวไว้ว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง และโลกเกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถเสาะแสวงหาความรู้ เพื่อทำความเข้าใจถึงความก้าวหน้าทางการศึกษา การพัฒนาอาชีพและการพัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสม

คอร์ทแมน และ โกรฟฟ์ (Kottman and Groaf, 2001 อ้างถึงใน กาญจนนา บุตรมี, 2555, น. 29) กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมแนะแนว โดยสรุปว่า เป็นกระบวนการรวบรวม ประสบการณ์ด้านการแนะแนวเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหา งานแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยมีทั้งที่เป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรง และกิจกรรมผสม กิจกรรมรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 80 อ้างถึงใน วรณรา พงษ์สิน, 2550, น. 29) ได้ให้ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว โดยสรุปว่า คือเครื่องมือการเรียนการสอนที่เป็นสื่อประสม เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แอ็บเสียง กรณีตัวอย่าง และบทบาทสมมติ

พัชตรา พรหมชาติ (2555, น. 26) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนว โดยสรุปว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ คิดเป็น ทำเป็น สามารถแก้ปัญหาได้ และทำให้ผู้เรียนมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม

ปิยะนาฏ นาสวรรณ (2556, น. 25) อธิบายความหมายของกิจกรรมแนะแนว โดยสรุปว่า เป็นกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้สามารถรู้จัก เข้าใจตนเอง สามารถพัฒนา ป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาของตนทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสมและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

พรรณพิศ จันทสุวรรณ (2556, น. 40) กล่าวถึงชุดกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า หมายถึง วิธีการจัดสร้างเครื่องมืออย่างมีระบบ มีขั้นตอนที่ชัดเจน สามารถชี้แจงได้ มีรูปแบบที่หลากหลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้พัฒนาผู้เรียนด้านต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ของการสร้าง

สุนทรี ศาตินาวิน (2558, น. 30) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียน ที่มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น และสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคมพร้อมทั้งพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาให้ผู้เรียน สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แอ็บเสียง และเอกสารต่าง ๆ

2.2 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ (2553, น. 22) ได้กำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

1) ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่เรียนรู้ มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม

2) ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพ อย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผน เพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ

3) ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2555, น. 11-15) ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวโดยสรุป ว่ามีความสำคัญครอบคลุมขอบข่าย 3 ด้าน คือด้านการศึกษา ด้านการทำงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม ซึ่งเป็นขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวที่กำหนดขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การแนะแนวในปัจจุบัน ดังนี้

1) ด้านการศึกษา เป็นการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่ให้ความสำคัญในการให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเองด้านการศึกษาอย่างเต็มความสามารถ สามารถค้นคว้าแสวงหาและใช้ข้อมูลในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียน สามารถวางแผนการเรียนและการศึกษาต่อได้เหมาะสม ตรงกับความถนัดและความต้องการของตนเอง

2) ด้านอาชีพ เป็นการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาตนเองในด้านอาชีพรู้จักตนเองในด้านอาชีพที่ตนถนัด เรียนรู้โลกของงานอาชีพซึ่งมีความหลากหลาย มีการเตรียมตัวสู่อาชีพที่ดีสามารถรู้ว่าตนชอบและมีความถนัดที่เหมาะสมกับงานด้านใด

3) ด้านส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมแนะแนว ที่มีจุดประสงค์มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการรู้จักพัฒนาตนเอง เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นในสังคม และดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ถัดดาวรรณ ฌ ระนอง และคณะ (2554, น. 2-8) ได้กล่าวถึงการแนะแนวโดยสรุปว่า เป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีองค์ความรู้เป็นของตนเอง มีหลักการสำคัญของแนะแนว คือ การให้ความสำคัญต่อศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ คำนึงถึงความแตกต่างกัน มนุษย์ทุกคนจะต้องได้รับการ

ส่งเสริมพัฒนาทุกด้าน ตามศักยภาพที่เหมาะสม ส่วนขอบข่ายของการแนะนํานั้นครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ การแนะแนวด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

อัครา เอิบสุขสิริ (2559, น. 214-215) ให้ความเห็นเกี่ยวกับการนำกระบวนการแนะแนวมาใช้ ว่าจะต้องมีขอบข่ายครอบคลุมปรัชญาและหลักการแนะแนว สถานศึกษาต่างๆ จึงดำเนินงานแนะแนวเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1) ด้านการศึกษา (Educational Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข มีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ ด้วยการช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองมีความถนัด หรือมีความสามารถทางด้านใด เพื่อให้สามารถเลือกเรียนได้อย่างเหมาะสมกับความถนัด ความสามารถ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้ การแบ่งเวลาเรียน การแก้ไขปัญหาต่างๆ สามารถกำหนดเป้าหมายด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

2) ด้านอาชีพ (Vocational Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ทำความรู้จักโลกของอาชีพ สามารถเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่อาชีพ สามารถเลือกอาชีพได้ตรงกับความต้องการ ความถนัด และความสนใจของตน สามารถเลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม มีความก้าวหน้าในอาชีพนั้น ๆ

3) ด้านปัญหาส่วนตัวและสังคม (Personal and Social Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความสุขในการดำรงชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างฉลาด มีเหตุผล มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติตนอย่างไร มีสุขภาพจิตดี พึงพาตนเองได้

2.3 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง และคณะ (2554, น. 1-23) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า คนส่วนใหญ่อาจเข้าใจว่า การแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียน เพื่อให้บริการเฉพาะกับนักเรียนเท่านั้น แท้จริงแล้วงานแนะแนวมีความสำคัญต่อบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และกฎกระทรวงว่าด้วย การกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการเงื่อนไขในการจัดระบบงานและกิจกรรมแนะแนวให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษา และผู้ปกครอง พ.ศ.2548 ยิ่งทำให้การแนะแนวมีความสำคัญและมีความจำเป็นยิ่งขึ้น

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2558) ได้สรุปความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว ว่าในปัจจุบัน การแนะแนวได้เข้ามามีบทบาทในการศึกษามากขึ้น เนื่องจากการแนะแนวมีจุดมุ่งหมายและหลักการที่สอดคล้องหรือเหมือนกันกับจุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ ช่วยให้เยาวชนของชาติ คิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น เนื่องจากการแนะแนวได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนา

ในทุกๆด้าน สนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนที่สนใจศึกษาวิชาการแนะแนว หรือ จิตวิทยาการแนะแนว ดังนั้น เยาวชนซึ่งมีความสำคัญต่อประเทศชาติ และจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เพื่อรับผิดชอบประเทศชาติต่อไป จึงสมควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะ เป็นทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตใจ เพื่อช่วยให้เยาวชนเหล่านั้นสามารถปรับตัว อยู่ในสังคมที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอยู่ตลอดเวลา ได้ อย่างมีความสุข และเป็นบุคคลที่มี คุณสมบัติเป็นที่พึงประสงค์ของประเทศชาติ

อัครา เอิบสุขศิริ (2559, น. 197-205) ได้ให้ความสำคัญของการแนะแนว ว่า ธรรมชาติมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการ ตลอดเวลา ตั้งแต่ลืมตาดูโลก จนวาระสุดท้ายของชีวิต โดยในระยะเริ่มแรก มีเพียงความต้องการเรื่องปัจจัยสี่ สำหรับการดำรงชีวิต แต่เมื่อเติบโตขึ้น ความต้องการยิ่งมากขึ้นตามลำดับ การที่มนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ ก็จะ กลายเป็นปัญหาที่รบกวนการแก้ไข หากสามารถแก้ไขได้ ก็มีความสุข แต่หากไม่สามารถแก้ไขได้ ก็สะสมเป็นเป็นความเครียด ซึ่งปัญหาทั้งหลายของมนุษย์ มีสาเหตุมาจากทั้งปัจจัยภายในตนและ ปัจจัยภายนอก

1) ปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ ความต้องการทางชีววิทยา คือ การตอบสนองร่างกาย ด้วยปัจจัยสี่ เช่น ความหิว การเจ็บป่วย เป็นต้น ความต้องการทางจิตวิทยา คือ การตอบสนองด้าน จิตใจ เช่นความรัก การยอมรับ

2) ปัจจัยภายนอกตนเอง ได้แก่ สิ่งแวดล้อม กล่าวคือ

(1) ด้านครอบครัว การที่พ่อแม่ต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ทำให้ ครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยว ต้องทิ้งลูกให้อยู่ตามลำพัง ซึ่งเด็กอาจอยู่กับโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ ทำให้เด็กอาจรับสื่อ ที่เป็นอันตรายต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เมื่อพ่อแม่ดู ค่ำว่ากล่าว ลงโทษ ลูกก็โกรธและอาจตอบโต้ด้วยวิธีโต้เถียง หรือหนีออกจากบ้าน เนื่องจากความห่างเหินภายในครอบครัว ซึ่งวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหานั้น ผู้ใหญ่ ควรระลึกไว้ เสมอว่า เด็กก็คือเด็ก ยังอ่อนต่อโลก ไม่มีประสบการณ์ที่จะใช้วิจารณญาณในการดำเนินชีวิต พ่อแม่ และครู ต้องร่วมมือกันคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงของลูก พุดคุยแลกเปลี่ยนให้ความคิดเห็น รับ ฟังปัญหาด้วยความรู้สึกของเด็ก เสนอแนะวิธีแก้ไขที่นุ่มนวล

(2) ด้านการศึกษา อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไม่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเรียนไม่เข้าใจ ทำการบ้านไม่ได้ สอบตก สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความท้อแท้ กังวลใจ เกิด ความเครียด ไม่อยากไปโรงเรียน นอกจากนี้ การที่ครอบครัวมีปัญหา รายได้ ไม่เพียงพอ ค่าใช้จ่าย ผู้เรียนต้องช่วยหารายได้หรือต้องช่วยงานในครอบครัว เป็นเหตุให้ เวลาเรียนไม่พอ ไม่มีสิทธิ์สอบ ซึ่งถ้าฝ่ายแนะแนวทราบปัญหาของผู้เรียน ก็จะหาแนวทางป้องกันปัญหาหรือช่วยเหลือ แก้ไข ได้ อย่างเหมาะสมทันที่

(3) ด้านสังคม การเลือกรับวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสม อันเนื่องมาจากความเจริญทางด้านเทคโนโลยี และจำนวนประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้วัฒนธรรมต่างประเทศแผ่เข้ามาในประเทศไทย ซึ่งมีวัฒนธรรมต่างประเทศหลายอย่างไม่เหมาะสมกับคนไทย ซึ่งเด็กและวัยรุ่นยังขาดวิจารณญาณ ในการเลือกที่จะรับ จึงส่งผลทำให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม และมีปัญหาต่างๆ ตามมา ซึ่งหากวิเคราะห์สาเหตุอย่างละเอียดแล้ว จะพบว่าปัญหาเกิดจากขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจของสังคมไทยนั่นเอง แล้วหากระบบการศึกษาและงานแนะแนว มีประสิทธิภาพ ก็จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับเยาวชนและอาจารย์ไปถึงครอบครัว

(4) ด้านบุคลิกภาพและการปรับตัว เป็นที่ทราบกันว่าลักษณะบุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อความรู้สึก นึกคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เป็นอย่างมาก ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี มักจะมีความเชื่อมั่น หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพบกพร่อง มักมีปัญหา ในการปรับตัว จะขาดความเชื่อมั่น ถ้าหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ ดูแลอย่างเหมาะสมก็จะกลายเป็นภาระสังคม ซึ่งการมีครอบครัวที่อบอุ่น หรืออยู่ในสถานศึกษาที่ฝ่ายแนะแนวมีคุณภาพ ก็จะสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้

ดังนั้น ทุกฝ่ายจึงควรศึกษาทำความเข้าใจหลักการและกระบวนการแนะแนว ให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และยอมรับว่างานแนะแนวไม่ใช่หน้าที่ของครูแนะแนวฝ่ายเดียว แต่เป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายที่จะต้องร่วมมือกันส่งเสริมให้งานแนะแนวประสบความสำเร็จ เพื่อประโยชน์ ในการสร้างสังคมที่มีคุณภาพ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญต่อการสร้างเสริม พัฒนา ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับเด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ครอบคลุมขอบข่าย 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านส่วนตัวสังคมและด้านอาชีพ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ สามารถป้องกันปัญหาด้านบุคลิกภาพและการปรับตัวอยู่ในสังคม

2.4 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

สุมาลี โชติชุ่ม (2544, น. 29-30 อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556, น. 74) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมโดยสรุปไว้ดังนี้

- 1) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถตามความต้องการ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ตามความสามารถของผู้เรียน
- 2) เป็นกระบวนการฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และฝึกให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
- 3) เป็นกระบวนการที่สามารถเรียนได้โดยไม่ต้องคอยครูสอน ไม่จำกัดเวลาและสถานที่

- 4) เป็นกระบวนการช่วยให้ผู้สอนสามารถถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ที่ซับซ้อน และมีลักษณะเป็นนามธรรมสูงซึ่งไม่สามารถถ่ายทอดด้วยการบรรยาย
- 5) เป็นกระบวนการที่ทำให้การเรียนรู้เป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกของครูผู้สอน
- 6) เป็นกระบวนการที่ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจให้กับผู้สอน
- 7) เป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน

วารี คชศิลา (2546, น. 41 อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556, น. 74) กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกระบวนการสามารถใช้ในการพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

ชัยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ (2521, น. 191 อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556, น. 73) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว โดยสรุป ดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้สอนสามารถถ่ายทอดเนื้อหา และประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรม ไม่สามารถถ่ายทอดด้วยบรรยาย
- 2) กระตุ้นให้นักเรียนสนใจเรียน เนื่องจากชุดการสอนหรือชุดกิจกรรมแนะแนวเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน
- 3) ช่วยให้ผู้เรียน มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น มีโอกาสตัดสินใจที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
- 4) สร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน เนื่องจากชุดการสอน สร้างขึ้นเป็นหมวดหมู่ สามารถหยิบไปใช้ได้ทันที
- 5) บรรยากาศการสอนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีความบกพร่องทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด
- 6) การเรียนการสอนมีความเป็นอิสระจากผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครู ทำให้ผู้เรียนเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากชุดการสอนที่ได้จากการทดสอบประสิทธิภาพมาแล้ว

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2552, น. 12-13) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังต่อไปนี้

- 1) นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีคุณค่าจากครูแนะแนว
- 2) นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดี กับครูแนะแนว
- 3) นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง
- 4) นักเรียนมีเจตคติที่ดี

- 5) นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
- 6) ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสพบปะกับนักเรียนอย่างใกล้ชิดและทั่วถึง
- 7) ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสให้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อนักเรียน
- 8) ช่วยให้ครูแนะแนวได้ใช้เทคนิคต่างๆในการช่วยถนัดขอเหลือนักเรียน
- 9) ช่วยให้ครูแนะแนวได้รู้จักนักเรียนในเรื่องความต้องการ ความสนใจ ความสามารถและความถนัดของนักเรียนแต่ละคน
- 10) ช่วยให้ครูแนะแนวได้ทราบถึงปัญหาและสภาพต่างๆของนักเรียน
- 11) ช่วยให้ครูแนะแนวสามารถจัดบริการแนะแนวตรงตามวัตถุประสงค์
- 12) ช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนวิชาต่างๆดำเนินไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพ

13) ช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน

14) มีประโยชน์ต่อการจัดทำแผนการเรียนและกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน

15) ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้ปกครอง

16) ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความใส่ใจต่อชุมชนเพิ่มมากขึ้น

17) ช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดีและมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอ สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตามความต้องการ ไม่จำกัดเวลาสถานที่ ช่วยให้สามารถพัฒนาผู้รับบริการ แก้ไขปัญหา และป้องกันปัญหา ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.5 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

พิทยาภรณ์ พิทยาธรกุล (2546, น. 47 อ้างถึงใน ปารียา แก้วธรรม, 2550, น. 40) กล่าวถึงขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว จะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ และสาระสำคัญของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่จะสร้างขึ้นเป็นหลักสำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนา ซึ่งจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

ธีระ ชัยยุทธธรรม (2533, น. 4-5 อ้างถึงใน วรณรา พงษ์สิน, 2550, น. 30) แสดงลำดับของขั้นตอนในการสร้างชุดการแนะแนวโดยสรุปไว้ ดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการสร้าง
- 2) ศึกษาวิธีการสร้าง จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3) ดำเนินการสร้างชุดการแนะแนวให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย

4) นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้อง ความตรงตามวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล

5) นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่อง

6) ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ก่อนนำไปใช้จริง

ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533, น. 12 อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556, น. 75)

กล่าวถึงขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ ว่าจะต้องมีกระบวนการพัฒนา ดังนี้

1) กำหนดหมวดหมู่ เนื้อหา และประสบการณ์

2) กำหนดหน่วยการสอน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการสอน

3) กำหนดหัวเรื่อง

4) กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง ก่อนที่จะกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

5) กำหนดวิธีการประเมินผล

6) เลือกลักษณะสื่อการสอนให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง

7) ทดสอบประสิทธิภาพของชุดการสอน

8) นำชุดการสอนไปใช้

รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ (2549, น. 7-12) กล่าวถึงกระบวนการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพโดยสรุปดังนี้

1) ดำเนินการสำรวจความต้องการและความสนใจ

2) กำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการประเมิน

3) พิจารณาความต้องการและช่วงวัยของผู้ทำกิจกรรม

4) สร้างกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มากกว่าบรรยาย

5) ตรวจสอบ ทางด้านความรู้ทางจิตวิทยา และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และพฤติกรรมของมนุษย์

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมที่ได้มาตรฐานนั้น จะต้องดำเนิน ตามขั้นตอน ตั้งแต่การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ การนำไปทดลองใช้ เป็นต้น และจะต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม

2.6 ขั้นตอนและเทคนิคที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี रामสูตร (2546, น. 48) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนว่า ควรประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกระบวนการเรียนรู้ ที่เรียกว่า วงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ซึ่งในขั้นนี้ อาจกำหนดให้ผู้รับบริการเล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เล่าเรื่อง เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) เป็นขั้นที่ให้ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ สังเคราะห์ และพิจารณาสิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากการแลกเปลี่ยนในขั้นที่ 1

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) เป็นขั้นที่ให้ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือ สรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอภิปราย การสะท้อนการเรียนรู้ หรืออาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อให้สาระการเรียนรู้มีความสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) เป็นขั้นที่ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้ สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต ที่ได้จากการสรุปสาระสู่ชีวิต เช่น การทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผนงาน

นิตยา กฤษเจริญ (2550, น. 26-44 อ้างถึงใน รฐกร ว่องไวกิจการ, 2556, น. 44) กล่าวว่าถึงเทคนิคสำคัญในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ประสบผลสำเร็จ ได้แก่

1) เทคนิคบทบาทสมมติ นับเป็นเทคนิคสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ด้วยวิธีการสร้างบทบาทสมมติขึ้นมา และให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดอย่างตามธรรมชาติ ไม่มีการซ้อมบทล่วงหน้ามาก่อน จากนั้นจึงนำพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นมาศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งต่อไป การนำบทบาทสมมติมาใช้ในกิจกรรมแนะแนว มีหลักการสำคัญ คือ หลีกเลี่ยงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การไม่กำหนดเวลาที่ตายตัวเกินไป ไม่เป็นเรื่องที่ยาวมากจนเกินไป และเป็นเรื่องที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องแสดงความคิดเห็น หลังจากแสดงจบลง

2) สถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่มีวัตถุประสงค์ ที่จะพัฒนาผู้เรียน ให้สามารถกับเผชิญปัญหาต่าง ๆ เป็นคนรู้จักคิด รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา การทำงานมีลักษณะเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศการเรียนรู้ จากการฟังครูบรรยายอย่างเดียวมา

เป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น โดยขั้นตอนของเทคนิคการใช้สถานการณ์จำลองสรุปได้ดังนี้

(1) ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม เป็นขั้นให้ข้อมูลเบื้องต้น เช่น การชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทที่จะต้องแสดง และวิธีการดำเนินกิจกรรม เป็นต้น

(2) ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียน แสดงกิจกรรมตามบทบาทที่ได้รับ

(3) ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เป็นขั้นที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทบทวนและวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ได้ร่วมปฏิบัติ

(4) ขั้นสรุป เป็นขั้นที่เน้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่ได้เรียนรู้กับประสบการณ์ชีวิตจริง โดยเชื่อมโยงไปใช้ในเหตุการณ์จริง

3) กรณีตัวอย่าง เป็นเทคนิคที่นำเอาเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันถึงกรณีที่เกิดขึ้น ซึ่ง เป็นการพัฒนาความคิดและการตัดสินใจ โดยการใช้กรณีตัวอย่าง มี 3 ขั้นตอน คือ

(1) ขั้นนำ เป็นการชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ

(2) ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นของการเสนอกรณีตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาพร้อมตั้งประเด็นปัญหา หรือคำถาม ให้ผู้เรียนได้ร่วมอภิปราย

(3) ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียนได้ร่วมสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

4) การอภิปรายกลุ่ม เป็นเทคนิคการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีส่วนร่วม และช่วยให้บุคคลได้มีความคิดเห็นในเรื่องราวเดียวกันอย่างมีกฎเกณฑ์และมีเหตุผล โดยมีรูปแบบและขั้นตอนดำเนินการดังนี้

(1) รูปแบบของการอภิปรายกลุ่ม เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-10 คน ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง มีผู้ทำหน้าที่ดำเนินรายการเพื่อบอกหัวข้อเรื่องและช่วยให้การอภิปรายดำเนินไปให้สอดคล้องกับเนื้อหาและสมาชิกกลุ่ม

(2) ขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

ก. ขั้นนำ เป็นขั้นเตรียมการ นับตั้งแต่การกำหนดรูปแบบการอภิปราย การชี้แจงวัตถุประสงค์ การแบ่งกลุ่มย่อย การเลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม เป็นต้น

ข. ขั้นดำเนินการ อาจเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แสดงความคิดเห็นตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีประธานทำหน้าที่อภิปราย สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และเลขานุการทำหน้าที่จดบันทึกการประชุม

ค. ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย ในขั้นนี้จะมีการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มใช้
พิจารณาเหตุผลในการตอบคำถาม ภายหลังจากอภิปราย

ง. ชั้นสรุปผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันสรุปผลจากการ
ทำกิจกรรม

อารีพรรณ อะทะวงษา (2553, น. 26) ให้ความเห็นเกี่ยวกับเทคนิคการจัดกิจกรรม
แนะแนวที่สำคัญ มีดังนี้

1) เทคนิคการอภิปราย เป็นกระบวนการแนะแนวที่มุ่งให้นักเรียนมีโอกาสสนทนา
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือร่วมกันพิจารณาในเรื่องที่กลุ่มให้ความสนใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อ
ค้นหาคำตอบหรือตัดสินใจไขปัญหาาร่วมกัน

2) เทคนิคบทบาทสมมติ คือ การแสดงบทบาทในสถานการณ์ หรือในสถานที่
สมมติขึ้น โดยเทียบเคียงกับสถานการณ์จริงตามที่ผู้แสดงเข้าใจ หรือ กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจ
เรื่องราว และนำมาอภิปรายร่วมกันได้อย่างถูกต้อง

3) เทคนิคการศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจเรื่องใด
เรื่องหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกใช้ความคิด อภิปราย ถกเถียงกัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการคิดวิเคราะห์
การตัดสินใจและใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

4) เทคนิคการฝึกปฏิบัติกรรม เป็นวิธีที่เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง

พิมพันธ์ เตชะคุปต์และพะเยาว์ ยินดีสุข (2560, น. 71) ได้ให้ความทัศนะเกี่ยวกับ
การจัดกิจกรรม การเรียนการสอน ที่มุ่งเน้นการใช้กิจกรรม มีหลักการสอน ดังนี้

1) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียน การสอน
ให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข

2) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ เพื่อให้
เกิดการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง

3) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้ค้นพบความองค์ความรู้ต่าง ๆ ด้วย
ตนเอง เพื่อให้การเรียนรู้มีความหมายแก่ผู้เรียน

4) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ อภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วย
ให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน

5) เป็นกิจกรรมที่มีการเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนจากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์

พิมพันธ์ เตชะคุปต์และพะเยาว์ ยินดีสุข (2560, น. 71) ได้ให้ความทัศนะเกี่ยวกับ
ขั้นตอนการสอนโดยเน้นการใช้กิจกรรม แบ่งเป็น 4 ขั้นดังนี้

- 1) **ขั้นนำ** เป็นการเริ่มต้นถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้อยากเห็น ต้องการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน เพื่อสร้างหรือเตรียมความพร้อมในการรับความรู้ และประสบการณ์ให้กับผู้เรียน
- 2) **ขั้นดำเนินกิจกรรม** ถือเป็นขั้นตอนที่เป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการสอน เพราะเป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้ได้รับประสบการณ์และความรู้ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวัง
- 3) **ขั้นอภิปราย** เป็นขั้นที่ผู้เรียน นำประสบการณ์ที่ได้จากขั้นกิจกรรม มาอภิปรายซึ่งนำไปสู่การสรุปให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายการวิเคราะห์ และอภิปรายเป็นกิจกรรมระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน
- 4) **ขั้นสรุป** ในขั้นนี้ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันรวบรวมความรู้ ที่ได้จาก ขั้นกิจกรรม และขั้นอภิปราย จากนั้นได้นำมาสรุปให้ได้สาระสำคัญ โดยกิจกรรมขั้นนี้ จะประกอบด้วย การสรุป (summarization review) และการเน้นประเด็นสำคัญ (reemphasize) โดยผู้สอนต้องเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นครูผู้สอน (teacher) มาเป็นผู้อำนวยความสะดวก (facilitator) เป็นผู้จัดการประสบการณ์ กิจกรรม สื่อการเรียน การสอนให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว มีเทคนิคในการนำกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรม คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย และขั้นสรุปผล

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.7.1 งานวิจัยในประเทศ

ฐกร ไหว่องกิจการ (2556) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่าก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชญญา บุญรักษ์ (2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและ

ความรับผิดชอบต่อการเรียน นักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน นักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน เป็นระยะเวลา 1 เดือนนักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุนทรีย์ ผาตินาวิน (2558, น. 115-117) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุขในกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะมีพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าของกลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าพฤติกรรมดังกล่าวก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระจิรศักดิ์ บุญฤทธิ (2545, น. 78-79) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน นักเรียนมีความรับผิดชอบ ในการเรียนมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

น้ำทิพย์ พรพัฒนานิคม (2554) ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักสารนิยธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดมนุษย์สัมพันธ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักสารนิยธรรม แสดงว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลักสารนิยธรรมสามารถพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ และ 2) นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักสารนิยธรรม นักเรียน รายงานว่า นักเรียนช่วยเหลือเกื้อกูลและแบ่งปันทรัพย์สินของตนแก่ผู้อื่นมากขึ้น พุดจาและคิดถึงผู้อื่นในทางที่ดี ประพฤติตนตามข้อตกลงของหมู่คณะของตน และสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ที่หลากหลายได้

2.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ลีเซล (Liesel, 2000 อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556, น. 80) ได้ศึกษาโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (บริบทของชาวแอฟริกัน) โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมการแนะแนว และการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตประกอบด้วย การยอมรับตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเพิ่มแรงจูงใจ การมองโลกในแง่ดีและการรู้จักตนเอง โปรแกรมการแนะแนวและการปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้น พัฒนามาจากพื้นฐานทฤษฎีการบำบัดของเหตุผลพฤติกรรม ตลอดจนแนวคิดด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากเข้ารับการทดลอง โดยสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แมคโคลแมน (McColman, 1975 อ้างถึงใน ชัญญา บุญรักษ์, 2556, น. 80) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอน และกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียน โดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียน โดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักกรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) วัดผลก่อนและหลังทดลอง มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) มีรูปแบบการวิจัย มีดังนี้

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest
E	O_1	X_1	O_2
C	O_3	$\sim X$	O_4

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรใน การศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก อำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 76 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก อำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 30 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

2.2.1 ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 76 คน ทำแบบวัดความมีวินัยในตนเองพร้อมกัน

2.2.2 นำแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นนำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงลำดับจากสูงมาหาต่ำ และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา

2.2.3 สอบถามความสมัครใจในการร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ

3.1 ตัวแปร ประกอบด้วย

3.1.1 *ตัวแปรอิสระ* ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

3.1.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่ ความมีวินัยในตนเอง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

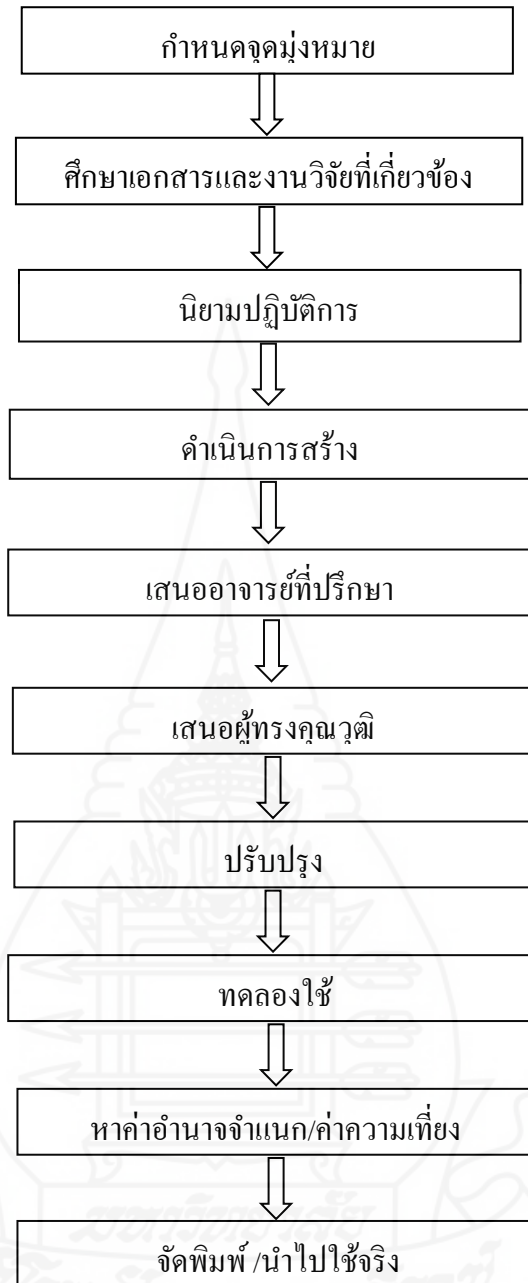
4.1.1 แบบวัดความมีวินัยในตนเอง จำนวน 36 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 8 ด้าน

4.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ประกอบไปด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง จำนวน 10 กิจกรรม สำหรับใช้กับกลุ่มทดลอง

4.2. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

4.2.1 แบบวัดความมีวินัยในตนเอง มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างและพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 2) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพ
- 3) กำหนดคำนิยาม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ที่มีองค์ประกอบสำคัญ จำนวน 8 องค์ประกอบ
- 4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ให้สอดคล้องกับคำนิยามและวัตถุประสงค์ จำนวน 36 ข้อคำถาม ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 8 องค์ประกอบ
- 5) นำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความถูกต้องทั้งด้าน โครงสร้างตามเนื้อหา วิธีการสร้าง และความสอดคล้อง
- 6) นำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งมีผลปรากฏว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อระหว่าง 0.60 – 1.00
- 7) นำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง มาปรับปรุงตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
- 9) นำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ที่นำไปทดลองใช้ ไปหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และความความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลปรากฏว่า ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .20 ถึง .72 มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .87
- 10) จัดพิมพ์ แบบวัดความมีวินัยในตนเอง เพื่อนำไปทดลองใช้จริง

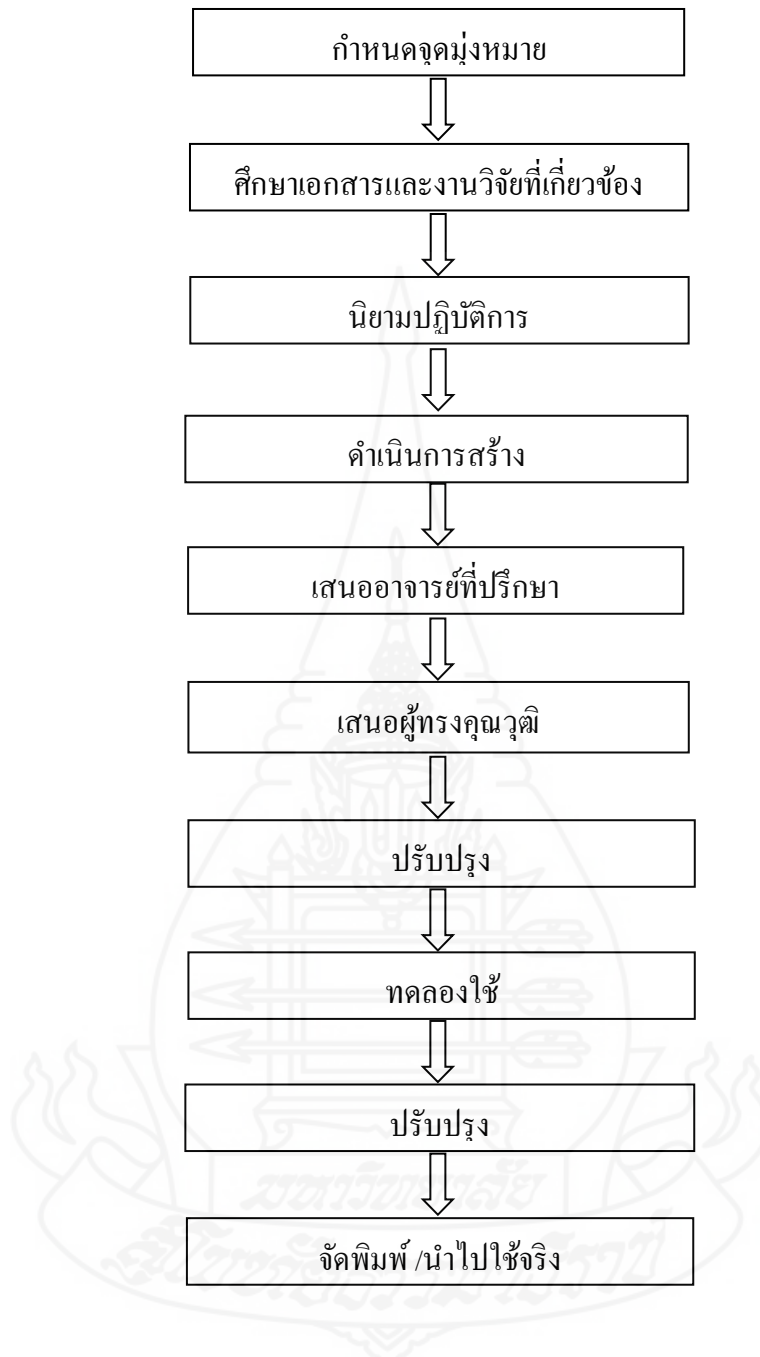


ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความมีวินัยในตนเอง

4.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง
มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์และมีประสิทธิภาพ
- 3) กำหนดคำนิยาม เพื่อใช้ในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง
- 4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ให้สอดคล้องกับคำนิยามและวัตถุประสงค์ จำนวน 10 กิจกรรม
- 5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความถูกต้องทั้งด้าน โครงสร้างตามเนื้อหา วิธีการสร้างและความสอดคล้อง
- 6) นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผลปรากฏว่า มีคุณภาพ
- 7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองมาปรับปรุงตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองมาปรับปรุงตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
- 9) นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองมาปรับปรุงข้อบอพร่องที่ได้จากการนำไปทดลองใช้
- 10) จัดพิมพ์ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง เพื่อนำไปทดลองใช้จริง



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักกรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

4.3 ลักษณะและองค์ประกอบของของเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือ ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่เป็นแบบวัด จำนวน 36 ข้อ และ 2) เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) แบบวัดความมีวินัยในตนเอง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ ใช้เกณฑ์การประเมินแบบประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 36 ข้อ โดยให้คะแนนของข้อคำถาม ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 การประเมินค่าข้อคำถาม

มาตรฐานค่า	ความหมาย	ระดับคะแนน
5	ตรงกับความจริงมากที่สุด	5
4	ตรงกับความจริงมาก	4
3	ตรงกับความจริงปานกลาง	3
2	ตรงกับความจริงน้อย	2
1	ตรงกับความจริงน้อยที่สุด	1

ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	บางครั้ง	น้อย	น้อยที่สุด
0	ฉันตอบคำถามครูด้วยความชัดเจนและถูกต้อง					
00	ฉันมักเลี้ยงที่จะออกมาแสดงความคิดเห็น					

2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัย ในตนเอง มีทั้งหมด 10 ชุด ดังตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างกิจกรรมตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	พิชิต	เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง	เสนอตัวแบบ
	ความกล้า	ด้านความกล้าหาญ	ระดมความคิด
2	ขอแก่เธอ	เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง	ทดลองปฏิบัติ
	ตั้งใจ	ด้านความตั้งใจ	เสนอตัวแบบ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ทำหนังสือขออนุญาตดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา และ โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา

5.2 นำแบบวัดความมีวินัยในตนเองไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างจำนวน 76 คน จากนั้นคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา เพื่อสอบถามความสมัครใจ เข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

5.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง มาใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม ทุกวันพุธและวันศุกร์ เวลา 09.30–10.20 น. เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2561–วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 โดยกลุ่มควบคุม ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวปกติที่ใช้ครูบรรยายทุกวันอังคารและ วันพฤหัสบดี เวลา 14.30 – 15.30 น. เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2561 ถึงวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2561

5.4 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความมีวินัยในตนเองพร้อมกัน เพื่อ เก็บคะแนน ภายหลังจากทดลอง

5.5 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งสถิติที่ใช้ มีดังนี้

6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

6.1.1 การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความมีวินัยในตนเอง และชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ใช้สถิติ การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (*Index of Item- Objective Congruence= IOC*)

6.1.2 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (*Cronbach's Alpha-Coefficient*)

6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*S.D.*)

6.2.2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (*t-dependent test*) และการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (*t-Independent test*)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) วัดผลก่อนและหลังการทดลอง สามารถวิเคราะห์ผลการทดลอง ดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5

1.2 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

2. การเสนอผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 ดังในตารางที่ 4.1

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 ดังในตารางที่ 4.2

2.3 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ ดังใน ตารางที่ 4.3

3. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบค่าที (t- independent test)
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-independent test) มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

(n=15 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{x}	S.D.	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	15	110.07	5.20	28	.567	.575
กลุ่มควบคุม	15	109.07	4.43			

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความมีวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

4.2 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน มี (t- dependent test) รายละเอียด ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	\bar{x}	S.D	Df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	15	110.07	5.20	14	81.93**	.000
หลังการทดลอง	15	131.13	6.03			

**p < .01

จากตารางที่ 4.2 สรุปได้ว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง มีความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

4.3 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

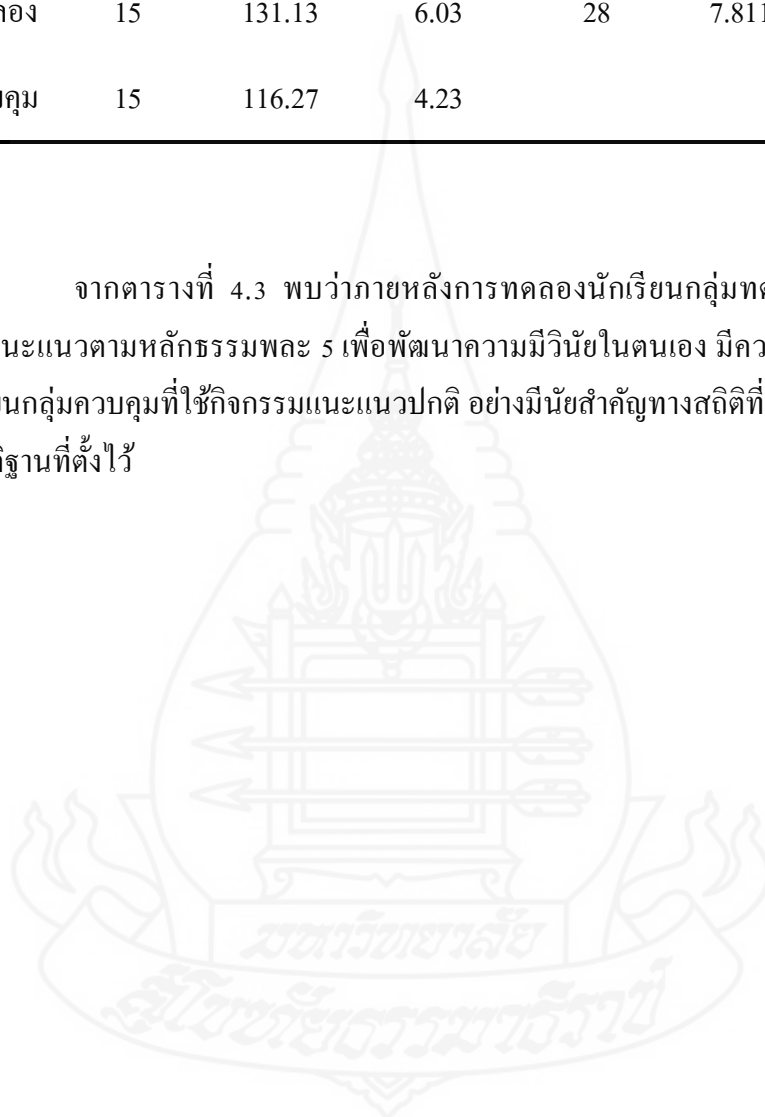
ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t- Independent test) มีรายละเอียด ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 ภายหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{x}	S.D	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	15	131.13	6.03	28	7.811**	
กลุ่มควบคุม	15	116.27	4.23			

**p < .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง มีความวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวความมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 76 คน

2) **กลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 30 คน ได้จากนักเรียนที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คนเท่ากัน

1.3.2 ตัวแปร

1) **ตัวแปรอิสระ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

2) **ตัวแปรตาม** คือ ความมีวินัยในตนเอง

1.4 เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1.4.1 แบบวัดความมีวินัยในตนเอง เป็นแบบวัดมีจำนวนทั้งหมด 36 ข้อ

1.4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง มีทั้งหมด 10 กิจกรรม

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษา ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1.5.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2561 ที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 30 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วม การทดลอง และสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

1.5.2 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองมาทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม สัปดาห์ละ 5 กิจกรรมๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 10 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ ภายหลังการทดลองเสร็จ จำนวน 1 ชั่วโมง

1.5.3 หลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง เพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง

1.5.4 นำแบบทดสอบมาตรฐานให้คะแนน และทำการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยด้วยวิธีการทางสถิติ

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.6.1 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 ใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test)

1.6.2 การเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t-Independent test)

1.6.1 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) และการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t-Independent test)

1.7 ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา ปรากฏผลดังนี้

1.7.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 มีความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความมีวินัยในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก จังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถอภิปรายได้ ดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามข้อสมมติฐานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ได้สร้างและพัฒนาตามขั้นตอนมาอย่าง เริ่มตั้งแต่การกำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง จากนั้นจึงกำหนดเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิการทดลองใช้ นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ยังได้ดำเนินการตามขั้นตอนที่เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ซึ่ง สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2546, น. 48) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดใน ชั้นเรียน ควรประกอบด้วย ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล กิจกรรมเพื่อมุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกระบวนการเรียนรู้ เรียกว่าวงจรการเรียนรู้ (Participatory Learning Process: PLP) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย การดำเนินการที่มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แล้วประมวลข้อมูลเพื่อนำมาปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ส่งผลให้ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักกรรมผละ 5 นักเรียนกลุ่มทดลอง มีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า กิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียนยังไม่ค่อยกล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และไม่กล้าซักถามพูดคุยมากนัก แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นและมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้นในกิจกรรมต่อมา ทำให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออก มีความกระตือรือร้น สนใจ และตั้งใจร่วมกิจกรรมทำให้บรรยากาศสนุกสนาน นักเรียนมีความเป็นกันเอง ยิ้มแย้มแจ่มใสสนุกสนาน กล้าได้ตอบ ส่งผลให้กิจกรรมแต่ละกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น เป็นผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความมีวินัยในตนเองด้านต่าง ๆ สูงขึ้น เช่น ด้านความกล้าหาญ นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ กล้าแสดงออกมากขึ้น ลูกขึ้นตอบข้อซักถาม และแสดงความคิดเห็น การเสนอเป็นผู้นำกลุ่ม สามารถอธิบายข้อปัญหาบางข้อได้ด้วยตนเอง ด้านความตั้งใจ นักเรียนมีความสนใจในการเรียนมากขึ้น ตั้งใจทำกิจกรรมที่ครูมอบหมาย ไม่คุยเล่นกันขณะทำงาน นักเรียนบางคนสามารถห้ามปรามเพื่อนในกลุ่มให้สนใจการเรียนได้ ด้านความเป็นผู้นำ นักเรียนกลุ่มทดลอง นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่สามารถนำมาเสนอกับเพื่อนๆ มากขึ้น สามารถชักนำให้เพื่อนปฏิบัติตามกฎของห้องเรียนได้ เช่น การกระตุ้นให้เพื่อนๆ ในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น การตั้งใจฟังการนำเสนอ การแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล เป็นต้น ด้านความมีเมตตา นักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถบอกแนวทางการนำหลักของความมีเมตตามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การช่วยแนะนำเพื่อน การช่วยเหลือเพื่อนทำการบ้านทำความสะอาดห้องเรียน การแบ่งปันของใช้โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่รังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า รู้จักหักห้ามใจ ถ้าเพื่อนมีการต่อว่าตนเอง ช่วยเหลือเพื่อนยามที่เพื่อนเดือดร้อน มีการช่วยเหลือกันทั้งเพื่อนในห้องเรียนและต่างห้องเรียน เป็นต้น ด้านความอดทน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพัฒนาการในการเรียนที่ดีขึ้น ตั้งใจฟังครูบรรยายจนจบการเรียนการสอน มีความอดทนในการทำงานร่วมกับเพื่อน เช่น การทำการบ้านส่งตรงตามเวลา ไม่หลับในห้องเรียน ทำงานจนสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายภายในเวลาที่กำหนด แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ สามารถนำมาพัฒนาความมีวินัยในตนเองให้แก่นักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุนทรี ผาดีนาวัน (2558, น. 115-117) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข ในกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความ มีจิตสำนึกสาธารณะมีพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าของกลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของริชาร์ด (Richard, 1974 อ้างถึงใน ชลลดา สอนศิริ, 2559, น. 33) ที่ได้ศึกษาวิธีลดปัญหาระเบียบวินัยในชั้นเรียน และให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่สนใจการเรียนมากขึ้น โดยการเสริมแรงพฤติกรรมที่มีอยู่ในระเบียบวินัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนเกรด 5 ที่มีพฤติกรรมความไม่มีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ก่อนความวุ่นวายในขณะที่ครูให้อ่านหนังสือ พบว่า การเสริมแรงด้วยระเบียบวินัยสามารถช่วยลดพฤติกรรมการก่อความวุ่นวายในชั้นเรียนและเพิ่มพฤติกรรมในการอ่านด้วย

2.2 นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักกรรมผละ 5 มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวตามปกติของโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรม แนะนำตามหลักกรรมผละ 5 ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงกว่าชุดกิจกรรม แนะนำปกติ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักกรรมผละ 5 ทั้งหมด 10 ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ๆ 2 ครั้ง และในการเข้ากิจกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีโอกาสทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีวินัยตนเองหลายอย่าง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จากวิธีการต่างๆ เช่น การทำงานกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การนำเสนอตัวแบบ เป็นต้น อีกทั้งชุดกิจกรรมแนะนำดังกล่าว ได้พัฒนาขึ้นอย่างถูกต้องครอบคลุมองค์ประกอบของการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ประกอบมีการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้อย่างเหมาะสมกับเวลา สถานที่และวัยของผู้เข้าการทดลอง จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะนำปกติของโรงเรียน ซึ่งมีลักษณะการให้บริการแนะแนวที่เป็นการให้ข้อมูลฝ่ายเดียว เช่น การให้ความรู้แก่นักเรียน การจัดป้ายนิเทศ การจัดทำเอกสารที่ให้ประโยชน์ การจัดอภิปราย บรรยาย เป็นต้น ไม่สามารถกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ไม่เกิดความสนใจในข้อสนเทศต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดให้

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุกร ไวว่องกิจการ (2556) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการ

ตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรง มีการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังคงคล้อยกับผลการวิจัยของ ชัญญา บุญรักษ์ (2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน นักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 เพื่อให้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ก่อนที่จะนำไปใช้ ควรศึกษาวิธีการใช้แบบวัดความมีวินัยในตนเอง และขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างละเอียด และอาจทดลองใช้จนเกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้จริง

3.1.2 เพื่อให้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น ควรมีการติดตามดูว่าผู้ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้ สามารถนำสิ่งที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงหรือไม่

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ส่งผลในระยะยาว หรือมีความคงทนถาวรเพียงใด

3.2.2 ควรศึกษานำผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียน ที่มีระดับชั้นเรียน และมีระดับอายุมากกว่า หรือน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างในการทดลองในครั้งนี้

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2542). *แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะดี เก่ง มีสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กรมวิชาการ. (2544). *การจัดการสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กาญจนา บุตรมี. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวอยู่ในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สำนักพิมพ์เลียงเชียง. (2546). *คู่มือธรรมศึกษาขั้นตรี*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เลียงเชียง.
- คำธณ วาปี. (2547). *แนวทางการเสริมสร้างวินัยของโรงเรียนบ้านพุดม อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ฉันทนา ภาคบงกช. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมวินัยในตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- ชญญา บุญรักษ์. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพฤติกรรมความสามัคคีของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต จังหวัดกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชลลดา สอยศิริ. (2559). *ความมีวินัยและแนวทางเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดหนองขาม (ไทรราชภู่อำรุง) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- โชติ ปัญโญ. (2557). สืบค้นจาก :http://chotimetta.blogspot.com/2014/04/blog-post_13.html (วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2561).

- ฐกร ไหว่่องกิจการ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน. (ปริญญาานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ณัฐพร สตาภรณ์. (2540). การศึกษาองค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทหารและพลเรือน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดดา. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเก็ก อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ทัศนียา แสนทิพย์. (2559). การศึกษาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง จังหวัดระยอง 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยองเขต 1 (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธิดิมา จักรเพชร. (2544). ผลของชุดการแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าแสนแสบ กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- น้ำทิพย์ พรพัฒนานิคม. (2554). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักสารณิยธรรมเพื่อพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ปาริยา แก้วธรรม. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ปิยะนาฏ นาสวรรณ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทริ-โอดด่ปะ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนิพัฒนราษฎร์บำรุง จังหวัดกาฬสินธุ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545-2559. (2545) . กรุงเทพมหานคร: บริษัทพริกหวานฟิล์ม จำกัด.
- พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต). (2531). *พุทธธรรม*, กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยูรค์ ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์. (2554). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีต่อพฤติกรรมการรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พระมหาประทีป ปทีโป.(2558). สืบค้นจาก http://www.mcu.ac.th/site/thesiscontent_desc.php?ct=1&t_id=2580 (วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2561).
- พระครูใบฎีกาเสมอ ธรรมวฑฒโน. (2558). *วิธีการประยุกต์หลักพละ 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ* สืบค้นจาก <http://nkr.mcu.ac.th/2556/index.php/component/attachments/download/130.html> (วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2561).
- พัชตรา พรหมชาติ. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พรรณี เขาแก้ว.(2556). *ความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดีและการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี*.(วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พรรณพิศ จันทสุวรรณ. (2556). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอยู่อย่างพอเพียง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดหูแร่ จังหวัดสงขลา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน .(2556) .(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: นามบัญญัติพับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- พิมพ์พันธ์ เตชะคุปต์และเพยาว์ ยินดีสุข .(2560) .*สอนเขียนแผนบูรณาการบนฐานเด็กเป็นสำคัญ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มารศรี กลางประพันธ์. (2548). *การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาปริญญาตรี*. (คุษฎีนิพนธ์วิทยาศาสตร์คุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา .(2560). สืบค้นจาก: <https://www.dhammadhome.com/> . (วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2561).
- รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ .(2549). *กิจกรรมเพื่อการแนะแนวที่สร้างขึ้นใช้เองในองค์กร.ใน ชุดวิชาการแนะแนวในองค์กร*. (หน่วยที่ 7). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- รุ่งทิวา โพธิ์ใต้. (2552). *ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน* (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: บริษัทนามมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง .(2525). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและควมมีวินัยในตนเอง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ:
- ล้วน สายยศ. (2544). *การวิจัยทางการแนะแนว ใน ประมวลชุดวิชาการวิจัยทางการแนะแนว*. (หน่วยที่ 9). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และคณะ. (2554). *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การพิมพ์.
- วสัน ปูนผล .(-2542). *การพัฒนาควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางไทรวิทยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- วิชัย วงศ์ใหญ่. (2541). *กระบวนการค้นคว้าใหม่: การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคคล*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2544). *หลักการและแนวคิดทางการแนะแนว.ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว*. (หน่วยที่ 9). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วิทยา พลายมณี .(2545). *อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: บ. เอ อาร์ บีซิเนส จำกัด.

- วรรณภา พงษ์สิน .(2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อ ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบักคอง จังหวัดศรีสะเกษ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สินีนานา สุทธิจินดา .(2543). การศึกษาวินัยในตนเองของนักเรียนสาขาวิชาพาณิชยการ โรงเรียนอาชีวศึกษา สังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.(2553). แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- สุวริย์ จิงเจริญรัตน์. (2556). นวัตกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านการมีวินัยในตนเองใฝ่เรียนรู้มารยาทในสังคมและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลระยอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร .(2555). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ใน ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (หน่วยที่ 9). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- สว่างค์ แก่นตาคำ. (2558). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี. (ปริญาานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ ตีพิมพ์) .มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุนทรี ผาดีนาวิน. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- โสภณัท นุชนาถ. (2542). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- อุษณีย์ โพธิสุข. (2542). รายงานการวิจัยรูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษด้านแนะแนวและจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

อารีพรรณ อะทะวงษา. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริต
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย.
(วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
, นนทบุรี.

อัครา เอิบสุขสิริ.(2559). จิตวิทยาสำหรับครู. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Good,C.V. (1973). Diction of education. New York : McGraw-Hill.

Lanier, (1993). Promoting moral and conceptual development in rural adalescents (Moral
development,Rural student), Peer facilitation. McGraw-Hill.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

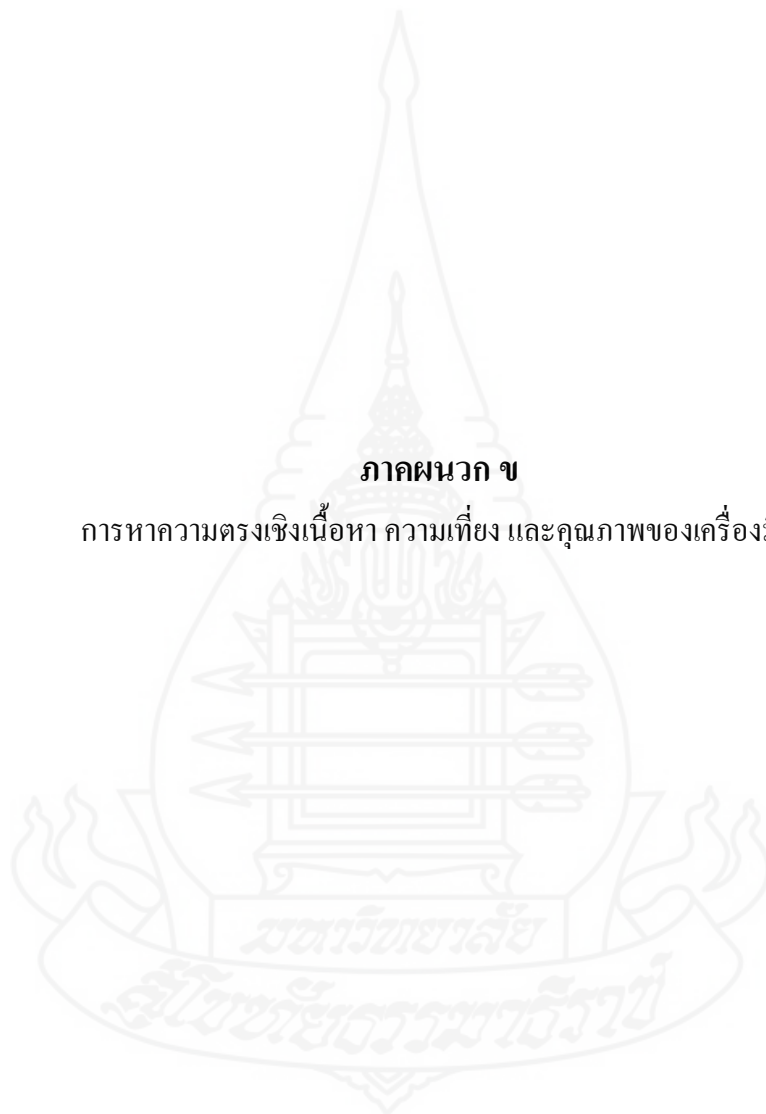


รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ – สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกื้อกูล สถาพรวงษา
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาขาวิชาจิตวิทยา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ฉะเชิงเทรา
2. ชื่อ – สกุล อาจารย์ฉันทชาภา กิรัตน์
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาแนะแนว
สถานที่ทำงาน โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
3. ชื่อ – สกุล อาจารย์ศิริลักษณ์ เอิบอัมฤท
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูชำนาญการ สาขาวิชาการแนะแนว
สถานที่ทำงาน โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
4. ชื่อ – สกุล อาจารย์ตามพงศ์ วงษ์จันทร์
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา
สถานที่ทำงาน ฝ่ายกิจการนักศึกษา สำนักบริการการศึกษา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
5. ชื่อ - นามสกุล อาจารย์ฐิติพร พันธวงศ์
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูแนะแนวระดับประถมศึกษา
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ภาคผนวก ข

การหาความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยง และคุณภาพของเครื่องมือ



แบบรายงานคุณภาพของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย
การวิเคราะห์ค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 1 แบบวัดความมีวินัยในตนเอง

ข้อที่	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลของคะแนน	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	-1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
3	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
6	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
9	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
10	+1	-1	-1	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
12	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
13	+1	+1	-1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
14	+1	+1	-1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
18	+1	-1	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
19	0	+1	+1	+1	0	3	0.60	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
21	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
22	-1	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
23	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้

ตารางที่ 1 แบบวัดความมีวินัยในตนเอง (ต่อ)

ข้อที่	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลของคะแนน	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
27	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
29	+1	+1	-1	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
30	0	+1	0	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	-1	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
34	+1	+1	0	+1	0	3	0.60	ใช้ได้
35	+1	+1	-1	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
36	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
37	+1	+1	-1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
38	+1	+1	-1	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
39	0	0	+1	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ตารางที่ 2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

กิจกรรม ที่	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลของ คะแนน	ค่า IOC	ผลการ พิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	0	+1	+1	0	3	0.60	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้



ผลการหาค่าอำนาจการจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบวัดความมีวินัยในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลสรุป
1	.594	ใช้ได้	21	.619	ใช้ได้
2	.214	ใช้ได้	22	.198	ใช้ไม่ได้
3	.375	ใช้ได้	23	.492	ใช้ได้
4	.523	ใช้ได้	24	.562	ใช้ได้
5	.351	ใช้ได้	25	.524	ใช้ได้
6	.527	ใช้ได้	26	.612	ใช้ได้
7	.271	ใช้ได้	27	.440	ใช้ได้
8	.580	ใช้ได้	28	.522	ใช้ได้
9	.348	ใช้ได้	29	.340	ใช้ได้
10	.140	ใช้ไม่ได้	30	.532	ใช้ได้
11	.229	ใช้ได้	31	.488	ใช้ได้
12	.403	ใช้ได้	32	.378	ใช้ได้
13	-.038	ใช้ไม่ได้	33	.462	ใช้ได้
14	.208	ใช้ได้	34	.247	ใช้ได้
15	.299	ใช้ได้	35	.306	ใช้ได้
16	.440	ใช้ได้	36	.359	ใช้ได้
17	.361	ใช้ได้	37	.488	ใช้ได้
18	.726	ใช้ได้	38	.347	ใช้ได้
19	.174	ใช้ไม่ได้	39	.262	ใช้ได้
20	.280	ใช้ได้	40	.310	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนก ข้อที่ใช้ได้ r มีค่า 0.2 ถึง 1 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .87

ภาคผนวก ค
แบบวัดความมีวินัยในตนเอง



แบบวัดความมีวินัยในตนเอง

คำชี้แจง แบบวัดความมีวินัยในตนเองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวิจัย เรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักกรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านหนองคอก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2 จังหวัดฉะเชิงเทรา

ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมากที่สุด และแต่ละข้อตอบได้เพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- | | | | |
|---|------------|---------|--|
| 5 | มากที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติตัวนักเรียนมากที่สุด |
| 4 | มาก | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติตัวนักเรียนมาก |
| 3 | บางครั้ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติตัวนักเรียนจริงบ้างไม่จริงบ้าง |
| 2 | น้อย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกรปฏิบัติตัวนักเรียนน้อย |
| 1 | น้อยที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติตัวนักเรียนน้อยที่สุด |

คำชี้แจง นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ลงในช่อง หลังข้อความให้ตรงกับคุณลักษณะที่นักเรียนปฏิบัติจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริงและการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
1	ฉันตอบคำถามครูด้วยความชัดเจนและถูกต้อง					
2	ฉันมักจะเลียงที่จะออกมาแสดงความคิดเห็น					
3	ฉันใช้เหตุผลตัดสินใจด้วยความเป็นกลางโดยไม่เลือกข้าง					
4	ฉันยอมรับผิดเมื่อกระทำความผิด					
5	ฉันชื่นชมเพื่อนเสมอ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริงและการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
6	ฉันพยายามทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ					
7	ฉันขยันต่อการเรียน					
8	ฉันหวังที่จะสอบได้คะแนนดีๆ					
9	ฉันไม่เคยละทิ้งหน้าที่ที่ครูมอบหมาย					
10	ฉันส่งงานครูตามเวลาที่กำหนด					
11	ฉันคิดสัญญาที่ให้ไว้กับเพื่อน					
12	ฉันทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน					
13	ฉันยอมรับในการกระทำของตนเอง					
14	ฉันมั่นใจในความสามารถของตนเอง					
15	ฉันอายุที่จะต้องแสดงความสามารถ					
16	นักเรียนสามารถโน้มน้าวให้เพื่อนร่วมทำกิจกรรม					
17	ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคในการเรียน					
18	ฉันสามารถโน้มน้าวเพื่อนให้ร่วมกิจกรรมได้					
19	ฉันทำงานร่วมกับเพื่อนได้ดี					
20	ฉันยอมรับและเคารพความคิดเห็นของเพื่อน					
21	ฉันให้อภัยและมีน้ำใจกับเพื่อนทุกคน					
22	ฉันช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน					
23	ฉันไม่ให้เพื่อนยืมการบ้านของฉัน					
24	ฉันปรารถนาดีกับเพื่อนทุกคน					
25	ฉันไม่ให้ใครยืมอุปกรณ์การเรียนของฉัน					
26	ฉันคอยซ้ำเติมเมื่อเพื่อนทำผิด					
27	ฉันมีความพยายามในการเรียน					
28	ฉันเสียใจที่เพื่อนพูดถึงฉันในทางที่ไม่ดี					
29	ฉันรู้สึกนั่งเฉยเมื่อมีเพื่อนแอบนินทา					
30	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ในทุกสถานการณ์					
31	ฉันทะเลาะกับเพื่อนประจำ					

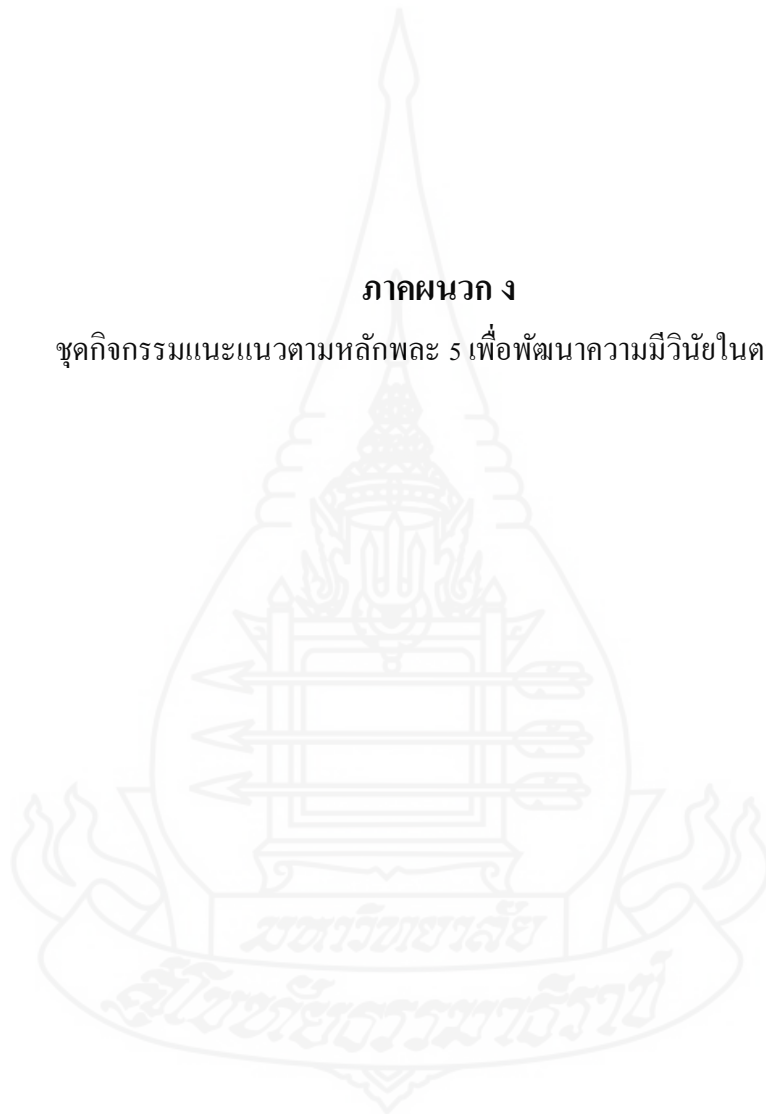
ข้อที่	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริงและการปฏิบัติ
--------	---------	-------------------------------

		5	4	3	2	1
32	ฉันลอกการบ้านของเพื่อนมาส่งครู					
33	ถึงแม้จะมีเหตุจำเป็น ฉันก็จะไม่ทำผิดกฎของโรงเรียน					
34	ฉันมาโรงเรียนสายเสมอ					
35	ฉันจะโยนความผิดให้เพื่อนถ้าครูจับได้					
36	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนในการสอบ					



ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง



คำนำ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ซึ่งชุดกิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ กิจกรรมที่ 2 พิชิตความกล้า กิจกรรมที่ 3 ขอแค่เธอตั้งใจ กิจกรรมที่ 4 หน้าที่ใครเอ๊ย กิจกรรมที่ 5 มั่นใจได้ช่วยไปกว่าครึ่ง กิจกรรมที่ 6 ตามฉันมา กิจกรรมที่ 7 เพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรมที่ 8 ใจสู้หรือเปล่า กิจกรรมที่ 9 ใครจริงใจยกมือขึ้น กิจกรรมที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ ซึ่งนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม จนเกิดการเรียนรู้ในทางที่ถูกต้อง สามารถปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ก็ด้วย ความกรุณาจากท่านอาจารย์ที่ให้คำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ ให้คำแนะนำ และคอยชี้แนะแนวทางในการจัดทำ ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์.ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์.ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านที่เสียสละเวลาอันมีคุณค่า ช่วยให้คำแนะนำในการจัดทำเครื่องมือ รวมทั้งให้คำปรึกษาที่ตลอดการทำให้วิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลงานวิจัยเล่มนี้จักเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจ และผู้ที่ต้องการปรับปรุงผลงานของตนเอง ไว้เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องอื่นต่อไป



คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

1. คำชี้แจง

1.1 ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการของตน โดยไม่ถูกบังคับ แต่เกิดจากแรงกระตุ้นภายใน ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ว่าสิ่งนั้น เป็นค่านิยมที่ดี สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผนของสังคม ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนและไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น ประกอบด้วยคุณลักษณะความมีวินัยในตนเอง 8 ด้าน ได้แก่ ความกล้าหาญความตั้งใจ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่น ความเป็นผู้นำ ความมีเมตตา ความอดทน ความซื่อสัตย์

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง เป็นกิจกรรมแนะแนวที่ใช้เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยมีกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 10 กิจกรรม ครั้งละ 50 นาที ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 5 สัปดาห์

1.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองมีทั้งหมดจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความกล้าหาญ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความตั้งใจ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเป็นผู้นำ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีเมตตา กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทน กิจกรรมเพื่อพัฒนาความซื่อสัตย์ กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

1.4 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละกิจกรรม เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลา 3) สิ่งที่ต้องการพัฒนา 4) วัตถุประสงค์ 5) สื่อ / อุปกรณ์ 6) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 7) การประเมินผล

1.5 ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละกิจกรรมให้สมบูรณ์มากที่สุด

2. โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักธรรมพละ 5 เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

นิยามปฏิบัติการตัวแปร

ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการของตน โดยไม่ถูกบังคับ แต่เกิดจากแรงกระตุ้นภายใน ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ว่าสิ่งนั้น เป็นค่านิยมที่ดี สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผนของสังคม ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่น ประกอบด้วยคุณลักษณะความมีวินัยในตนเอง 8 ด้าน ได้แก่

1. **ความกล้าหาญ** หมายถึง เป็นบุคคลที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง กล้ารับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ควบคุมตัวเองได้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ มีความยุติธรรมและชอบใจกำลังใจเพื่อน

2. **ความตั้งใจ** หมายถึง มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความพยายาม มีใจจดจ่อที่จะทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ ไม่ละทิ้งหน้าที่โดยไม่มีเหตุอันควร

3. **ความรับผิดชอบ** หมายถึง มีความสนใจ เอาใจใส่ที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความจริงใจที่จะกระทำตามคำพูดที่ให้ไว้ มีความซื่อสัตย์ เคารพต่อระเบียบ กฎเกณฑ์ รู้จักหน้าที่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับผลของการกระทำของตนเองด้วยความเต็มใจ ทั้งความสำเร็จและล้มเหลว และพร้อมที่จะมุ่งมั่นแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

4. **ความเชื่อมั่น** หมายถึง มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ทั้งการพูด การตัดสินใจและการกระทำสิ่งต่างๆ มีความเชื่อมั่นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง สมเหตุสมผล และมีความพร้อมที่จะเผชิญต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ขัดขวางโดยไม่ย่อท้อ

5. **ความเป็นผู้นำ** หมายถึง ความสามารถที่จะชักจูง หรือกระตุ้นให้ ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และโน้มน้าวให้ผู้อื่นร่วมทำกิจกรรมจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ไม่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น มีความเสียสละ มีเหตุผล ไม่มีความลำเอียง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พร้อมที่จะให้อภัย และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

6. **ความมีเมตตา** หมายถึง ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน และไม่จำเพาะเจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีจิตแห่งความรัก ความห่วงใย ความสงสาร ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร ความอนุเคราะห์อย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขหรือให้พ้นจากทุกข์

7. **ความอดทน** หมายถึง มีร่างกาย และจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถยืนหยัดต่อสู้กับปัญหา ความยากลำบาก และคำพูดที่ทำให้เจ็บแค้นได้ โดยไม่หวั่นไหว หรือย่อท้อ มีความสามารถควบคุม การกระทำของตนให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมสามารถยอมรับได้ โดยการใช้สติปัญญาควบคุมตนเอง ให้อยู่ในอำนาจของเหตุผล

8. **ความซื่อสัตย์** หมายถึง ความซื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา ใจ ยอมรับ และปฏิบัติตนอยู่ในกฎกติกา ระเบียบ และกฎเกณฑ์ มีความตรงต่อเวลา ละอายใจต่อบาป ไม่เอาไรด์ เอาเปรียบผู้อื่น หรือแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตน และพวกพ้องในทางที่ผิด รับผิดชอบในผลของ การกระทำ



กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม : สานสัมพันธ์ (ปฐมนิเทศ)

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง เพื่อสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างกัน ทำให้เกิดรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมแนะแนว ให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา บทบาท หน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบและกระดาษ
2. เครื่องดนตรี เครื่องเล่นซีดี นกหวีด
3. แบบวัดความมีวินัยในตนเอง (Pre-test)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (สวดมนต์แปล) และนั่งสงบนิ่ง 3 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมกับแนะนำตัว
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัวเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. ผู้วิจัยชี้แจงความสำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการในการจัดทำกิจกรรม รวมทั้งกฎกติกา บทบาท และหน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกม “เก้าอี้ดนตรี” เพื่อให้เกิดความสนิทสนม และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

6. ให้นักเรียนช่วยกันจัดเก้าอี้ให้ได้ 14 ตัว นักเรียนล้อมรอบเก้าอี้ จำนวน 15 คน

7. ผู้วิจัยชี้แจง กฎและกติกาในการเล่นเก้าอี้ดนตรี โดยนักเรียนจะต้องหาที่นั่งให้ได้

ก่อนเพลงจบ

8. ผู้วิจัยเปิดเพลง หรือใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ ระหว่างดำเนินกิจกรรม

9. เมื่อผู้วิจัยเป่านกหวีดให้สัญญาณว่า “หยุด” นักเรียนที่ไม่มีที่นั่งจะต้องแนะนำตนเองและออกมานอกวง

10. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมจนถึงเวลาที่เหมาะสม จนกระทั่งนักเรียนทุกคนแนะนำตนเองจนครบ

ขั้นสะท้อนกลับ

11. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยในการทำกิจกรรม

12. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความมีวินัยในตนเอง (Pre-test)

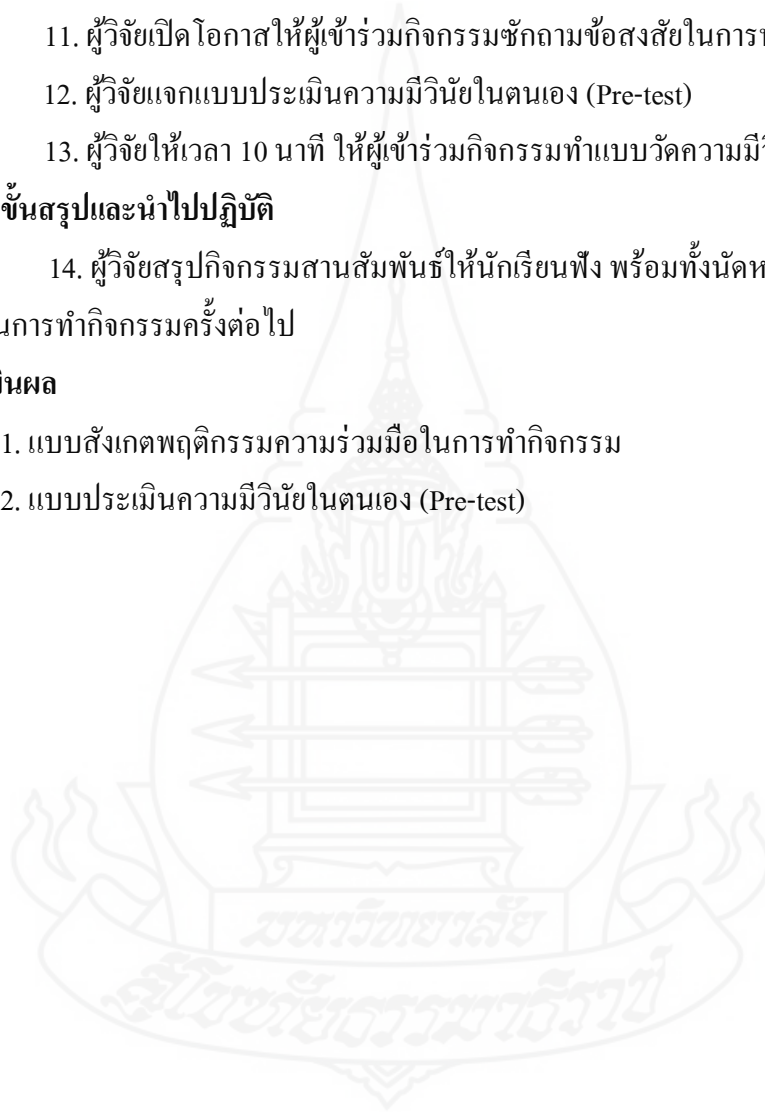
13. ผู้วิจัยใช้เวลา 10 นาที ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง

ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ

14. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมสานสัมพันธ์ให้นักเรียนฟัง พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. แบบประเมินความมีวินัยในตนเอง (Pre-test)



แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ-นามสกุล	การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อนความคิดและร่วมแสดงความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม : พิชิตความกล้า

สาระสำคัญ

ความกล้าหาญ หมายถึง เป็นบุคคลที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง กล้ารับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ควบคุมตนเองได้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ มีความยุติธรรมและชอบให้กำลังใจเพื่อน ผู้ที่มีความกล้าหาญจะต้องมีความศรัทธาในสิ่งที่ตนทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายถึงความสำคัญของความกล้าหาญ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกแนวทางในการนำเอาความกล้าหาญมา

ประยุกต์ใช้ในการเรียนให้ประสบผลสำเร็จ

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ดินสอ ยางลบ
2. คลิปวิดีโอ เรื่อง “สามเณรสังกัจจาย”
3. ใบความรู้เรื่อง “หลักศรัทธาในพระ 5”
4. วิดีโอ เพลง “ศรัทธา”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และนั่งสงบนิ่ง 3 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 5 คน โดยให้แต่ละคนออกมาเล่าประสบการณ์ ในความกล้าหาญของตนเองในสิ่งที่ถูกต้อง และเหมาะสม

4. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของความศรัทธาที่ส่งผลต่อความกล้าหาญของนักเรียน
5. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอ เรื่อง “สามเณรสังกัจจาย”
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความรู้สึกสิ่งที่ได้รับจากการรับชมคลิปวิดีโอ เรื่อง “สามเณรสังกัจจาย”

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด เพื่อหาแนวทางในการใช้พลังแห่งศรัทธามาเสริมสร้างความกล้าหาญ
9. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลของการระดมความคิด
10. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมในวันนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเรื่องที่สงสัย

การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน



เพลง ศรีราชา

ศิลปิน หิน เหล็ก ไฟ

อัลบั้ม Never Say Die

ไม่มี ก็คงต้องมีสักวัน ความฝันเป็นจริงต้องทนสู้ไป ไม่นาน เราคงจะได้สมใจ
มุงมัน ทุ่มเทเพียงใดกว่าจะได้มา เส้นชัย ไม่มาต้องไปหามันรางวัล มีไว้ให้คนตั้งใจ
ขวากหนาม ทิ่มแทงก็ผ่านพ้นไป โลกนี้ไม่มีอะไรได้มาง่ายตายใจสู้หรือเปล่า ไหวไหมบอกมา

โอกาสของผู้กล้า ศรีราชาไม่มีท้อ ที่มาสู้ดีไม่รู้ที่ไป คนเรามันเลือกเกิดเองไม่ได้
แต่เราเลือกได้จะเป็นเช่นไร เลือกได้จะทำตามใจด้วยตัวของเรา หลายคนเชื่อในเรื่องโชคชะตา
บางคนเชื่อมั่นในตัวเอง ชีวิต เรากำหนดของเราเอง จะแพ้ชนะไม่เกรงจะสักเท่าไร

ใจสู้หรือเปล่า ไหวไหมบอกมา โอกาสของผู้กล้า ศรีราชาไม่มีท้อ เรื่องราวมากมายที่ทำ ได้
ใจโอบก็หวั่นไหว แต่ก็มีเหตุผลสำคัญ ให้บางคนยอมถอยใจ เย.....

ใจสู้หรือเปล่า ไหวไหมบอกมา โอกาสของผู้กล้า ศรีราชาไม่มีท้อ



ใบความรู้

เรื่อง “หลักศรัทธาในพละ 5”

พละ แปลว่า กำลัง หมายถึง สภาพะที่มีกำลังหนักแน่น มั่นคง สภาพะที่ทำให้ไม่หวั่นไหวไปในเรื่องที่ตรงกันข้าม ไม่เอียงหรือไม่ให้น้ำหนักไปทางฝ่ายตรงกันข้าม เหมือนคนมีกำลังดี ก็ไม่ล้ม ไม่เอนเอียงไปทางฝ่ายศัตรู ศัตรูหรือฝ่ายตรงกันข้ามก็เป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่อาจทำให้หวั่นไหวได้

ศัทธิพละ คือ กำลังคือศรัทธา ก็ไม่หวั่นไหวในสภาพะที่ไม่น่าศรัทธา คนมีศรัทธาไม่หวั่นไหว เมื่อได้เจอบางเรื่องตรงข้ามกับศรัทธา น่าจะทำให้ศรัทธาเอนเอียงหวั่นไหวได้ เขาก็ไม่เอนเอียงไปด้วย อย่างนี้เรียกว่าศัทธิพละ



แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ- นามสกุล	การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อน ความคิดและร่วม แสดง ความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม ขอแค่เธอตั้งใจ

สาระสำคัญ

กิจการงานใดๆ หรือ การศึกษาเล่าเรียนใดๆ บนโลกนี้ นักเรียนทุกคนสามารถ พบ ความสำเร็จ หากนักเรียนทุกคน มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความพยายาม มีใจจดจ่อที่จะทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ ไม่ละทิ้งหน้าที่โดยไม่มีเหตุอันควร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนระบุนความสำคัญของความตั้งใจที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำหลักคำสอน เรื่องสมาธิในพละ 5 มาเสริมสร้างความตั้งใจ

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบและสมุด
2. วิดีโอ เพลง “ดั่งดอกไม้บาน”
3. ใบความรู้ “การเดินสมาธิ (จงกรม) เบื้องต้น”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย นั่งสมาธิ 5 นาที พร้อมเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน”

2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยนำนักเรียนเดินจงกรม ประมาณ 5-10 นาที พร้อมกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และภาวนา พุท - โธ ไปด้วย

4. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญและประโยชน์ของสมาธิ

5. ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 5 ออกมาเล่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ

6. ผู้วิจัยซักถามปัญหาของนักเรียนที่เกิดขึ้นระหว่างการทำสมาธิ

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปบุคคลตัวอย่างของความตั้งใจ “เบลล่า ราณี”

8. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันหาแนวทางนำสมาธิ ไปใช้ในการเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองด้านความตั้งใจ โดยสรุปเป็นผังมโนทัศน์

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอข้อสรุป พร้อมกับประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสมาธิ

10. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การตอบคำถาม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ- นามสกุล	การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อน ความคิดและร่วม แสดง ความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



เพลง “ดั่งดอกไม้บาน ” Flowers Bloom

ประพันธ์โดย แม่ชีคันสนีย์ ณ เสถียรธรรมสถาน

คำร้อง / ทำนอง นายทวีศักดิ์ อุซुकตานนท์

ลมหายใจเข้า	ลมหายใจออก	ดั่งดอกไม้บาน
ภูเขาใหญ่กว้าง	ดั่งสายน้ำน้ำเย็น	ดั่งนภาที่ฉันบางเบา
I'm breathing in	I'm breathing out	As flowers bloom
The mountains high	The rivers sigh	The air that I breath ... I fly

ที่มา : <http://www.sdsweb.org/>

ใ้ความรู้ ความตั้งใจ

ความตั้งใจ หมายถึง มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำใ้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความพยายาม มีใจจดจ่อที่จะทำในสิ่งใ้ได้รับมอบหมายใ้สำเร็จ ไม่ละทิ้งหน้าที่ โดยไม่มีเหตุอันควร



ภาพบุคคลตัวอย่าง



ที่มา : <https://mgonline.com/entertainment/detail/9590000111088>

การเดินสมาธิ (จงกรม) เบื้องต้น

ขั้นตอนในการปฏิบัติ

ขั้นที่ 1 ให้ยืนตรงอยู่กับที่ กำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก พร้อมกำหนดความรู้สึกจากปลายเท้า
สู่ปลายศีรษะ

ขั้นที่ 2 ให้กำหนดในใจว่า อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ

ขั้นที่ 3 ให้ยกเท้าขวา พร้อมบริกรรมในใจซ้ำ ๆ ว่า “ขวา”

ขั้นที่ 4 ให้ยื่นเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมบริกรรมภายในใจซ้ำ ๆ ว่า “ย่าง”

ขั้นที่ 5 ให้เหยียบเท้าขวาลง พร้อมบริกรรมซ้ำ ๆ ว่า “หนอ”

ขั้นที่ 6 ให้ยกเท้าซ้าย พร้อมบริกรรมในใจซ้ำ ๆ ว่า “ซ้าย”

ขั้นที่ 7 ให้ยื่นเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมบริกรรมภายในใจซ้ำ ๆ ว่า “ย่าง”

ขั้นที่ 8 ให้เหยียบเท้าขวาลง พร้อมบริกรรมซ้ำ ๆ ว่า “หนอ”

ขั้นที่ 9 ให้เดินวน จากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 8 ไปตามลำดับ โดยใช้ระยะทางเดินไปกลับ 200 เมตร

ขั้นที่ 10 เมื่อจะหยุด ให้ยืนนิ่ง ๆ พร้อมบริกรรมว่า อยากหยุดหนอ อยากหยุดหนอ อยากหยุด
หนอ ต่อจากนั้นให้นั่งลง



กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม : หน้าที่ใครเอ่ย

สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบ ความสนใจ และเอาใจใส่ ที่จะปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย มีความซื่อสัตย์ เคารพกฎระเบียบ รู้จักหน้าที่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับผลของการกระทำของตนด้วยความเต็มใจ ทั้งความสำเร็จและล้มเหลว และพร้อมที่จะมุ่งมั่นแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น นับเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนระบุถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักคำสอน เรื่องสติในพละ 5 มาประยุกต์ใช้

ในการเสริมสร้างความรับผิดชอบ ในชีวิตประจำวัน

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ดินสอ ยางลบ
2. ใบความรู้ “หนูนิยามความรับผิดชอบ”
3. ใบความรู้ “ฝึกสติทำได้ทุกเวลา”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และนั่งสงบนิ่ง 5 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง
3. ผู้วิจัยแจกเนื้อเพลง “สติ”
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมร้องเพลง “สติ” พร้อมทั้งทำท่าประกอบเพลง

ขั้นดำเนินการ

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ฝึกสติทำได้ทุกเวลา”
6. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการฝึกตนเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลา
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนลุกยืนขึ้น จากนั้นทำท่าทางประกอบเพลง โดยกำหนดความรู้สึก

ไปที่แขนและมือ

9. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์การนำเอาหลักคำสอน เรื่อง “สติ” ไปเสริมสร้างความรับผิดชอบให้แก่ตัวเอง

10. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง “หนูนิตขาดความรับผิดชอบ”

ขั้นสรุป

11. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้จากกระทำของหนูนิตเป็นแผนผังมโนทัศน์

12. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำเสนอ โดยส้อมจากใบงาน

การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

2. การนำเสนอผลงาน



แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ- นามสกุล	การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อน ความคิดและร่วม แสดง ความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



เพลง “สติ”

ครูแวนดำ

สติ สติ สติ
การกระทำสิ่งใด ไม่พลาดพลั้งไป

ระลึก รับรู้ คำริ
ต้องมีสติ

(ซ้ำ)



ใบความรู้

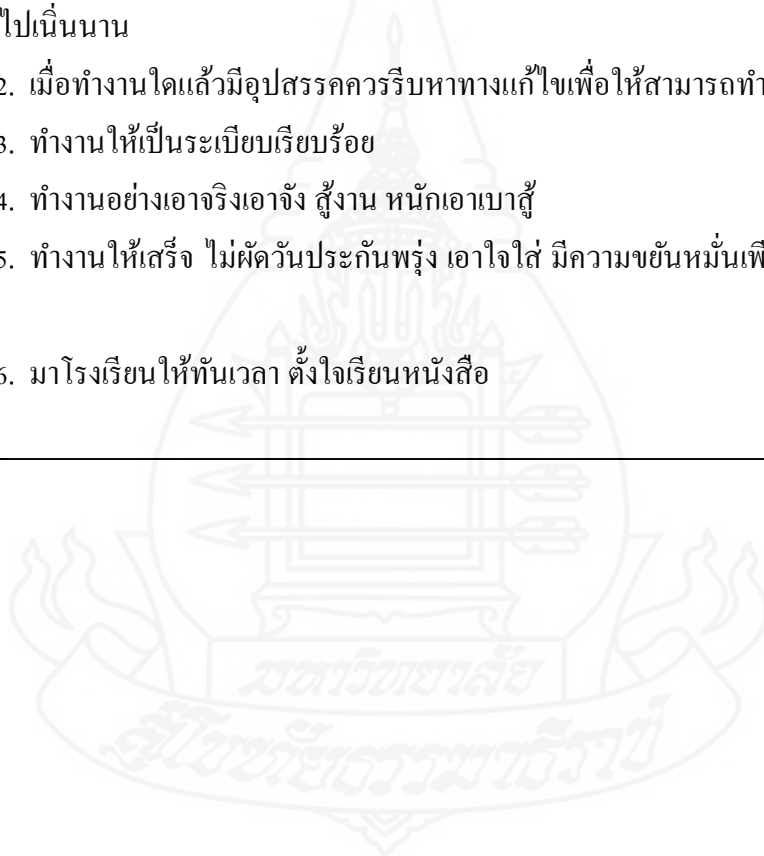
เรื่อง ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ หมายถึง ความรู้สึกสำนึกในใจ เมื่อทำอะไร หรือมีหน้าที่ทำอะไร จะต้องทำให้สำเร็จ และได้ผลดี และจะต้องรับผลที่เกิดขึ้นทั้งผิด และชอบ

ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง หน้าที่ต้องปฏิบัติต่อตนเอง

หลักการปฏิบัติให้เป็นคนดีมีความรับผิดชอบ

1. รับผิดชอบทันทีที่ได้รับมอบหมาย เมื่อรู้ว่าต้องทำอะไรก็รีบเร่งดำเนินการ ไม่ปล่อยเวลาผ่านไปเนิ่นนาน
2. เมื่อทำงานใดแล้วมีอุปสรรคควรรีบหาทางแก้ไขเพื่อให้สามารถทำงานนั้นต่อไปได้
3. ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
4. ทำงานอย่างเอาจริงเอาจัง สุ้งานหนักเอาเบาสุ้
5. ทำงานให้เสร็จ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เอาใจใส่ มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน
6. มาโรงเรียนให้ทันเวลา ตั้งใจเรียนหนังสือ



นิทานเรื่อง หนูนิคขาดวินัย (ความรับผิดชอบ)

ทุกๆ เช้า หนูนิค และเพื่อนจะเดินทางไปโรงเรียนโดยเดินทางจากบ้านไปโรงเรียนอย่างร่าเริง
สำราญใจ หนูนิคมักจะไม่ยอมเดินไปกับเพื่อนเป็นกลุ่ม และมักจะหนีเที่ยวอยู่เสมอ เวลาส่ง
การบ้าน หนูนิคก็จะชอบแทรกแถวเพื่อนๆ ทุกครั้ง เวลาอ่านหนังสือ หนูนิคก็ไม่เก็บหนังสือ
ให้เข้าที่ เวลาเล่นของเล่นแล้วหนูนิคก็ไม่ยอมเก็บเข้าที่เช่นกัน คุณครูจึงดูหนูนิคเสมอ และทำ
โทษหนูนิคบ่อยๆ เพราะขาดวินัยมาก เพื่อนๆ จึงไม่ชอบหนูนิคเอาเสียเลย วันนี้หนูนิคก็ไม่
ยอมเดินกลับบ้านกับกลุ่มเพื่อน เพราะยังเถลไถล ทันใดนั้นหนูนิคก็เจอพวกจอมเกรผ่านเข้า
มาเห็นจึงคิดแกล้งหนูนิค โดยเอากระเป๋านักเรียนแอบไปซ่อน จึงทำให้หนูนิคกลับถึงบ้านมืด
คุณแม่ก็ถามว่า ทำไมจึงกลับบ้านช้า จึงโดนดุที่มัวเถลไถลอยู่ คุณแม่จึงบอกหนูนิคว่า เป็นคน
ที่ขาดวินัยในตนเอง หนูนิคจึงขอโทษคุณแม่ และสัญญาว่าจะรับผิดชอบตนเอง และปรับปรุง
ให้ดีขึ้น

ที่มา : https://youtu.be/gYQwsDkxf60?list=PLfIVgmLoyy_9mvL-QHuqmvIZ7B1gSEUr



ใบงาน
หน้าที่ของฉัน

ที่บ้านฉันมีหน้าที่

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

ที่โรงเรียนฉันมีหน้าที่

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



ขั้นตอนการฝึกสติ

1 ฝึกแบ่งสติ

สติ

สติ

สติ

สติ

สติ

รู้ในกิจที่ทำ
+
รู้ลมหายใจบางส่วนอยู่เสมอ

2 ฝึกแบ่งสติตามสภาวะการใช้งาน

สติ

สติ

สติ

สภาวะภายนอก
+
สภาวะภายใน

3 ฝึกปล่อยวางความรู้สึก

หนักใจ ≠ หนักใจ

การเห็นความโกรธ
สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

“ทุกคนมีสติ ทำไมต้องฝึกสติ”

- ไม่อึดอัดง่าย
- ไม่สอหดเกรงด้วยอารมณ์
- สามารถ ยืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ ได้นาน และไม่เบื่อกุณ

สายด่วน กรมสุขภาพจิต 1323

กรมสุขภาพจิต DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม : มั่นใจ ได้ชัยไปกว่าครึ่ง

สาระสำคัญ

ความมั่นใจในความสามารถตนเอง ทั้งการพูด การตัดสินใจ และการกระทำสิ่งต่าง ๆ เชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง สมเหตุสมผล และมีความพร้อมที่จะเผชิญต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ขัดขวาง โดยไม่ย่อท้อ นับเป็นบันไดสำคัญที่จะพานักเรียนไปสู่ความสำเร็จทั้งด้านการเรียน และในการดำเนินชีวิตในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงความสำคัญของความมั่นใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักคำสอนเกี่ยวกับสมาธิในพระ 5 มาพัฒนา

ความมีวินัยในตนเองด้านความมั่นใจ

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ดินสอ ยางลบ
2. แก้วน้ำ 3 ใบ
3. ใบความรู้ “10 เคล็ดลับพิชิตความมั่นใจ”
4. ใบความรู้ “วิธีนั่งสมาธิเบื้องต้น”
5. เพลง “สมาธิ”
6. นกหวีด

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม “ประครองรัก” เพื่อผ่อนคลาย พร้อมกับเปิดเพลง

ให้จังหวะ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ด้วยวิธีสุ่มหัวใจ จากนั้น

ให้แต่ละกลุ่ม นั่งล้อมวง โดยนั่งห่างกัน 1 ศอก

3.2 ผู้วิจัยแจกแก้วน้ำให้กลุ่มละ 1 ใบ

3.3 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่ม เติมน้ำให้เต็มแก้ว แล้วส่งต่อเวียนกันไปจนครบ กลุ่มใด ใช้เวลาน้อย และน้ำไม่หก หรือ หกน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “10 เคล็ดลับพิชิตความมั่นใจ”
5. ผู้วิจัยกล่าวนำถึงแนวทางในการใช้สมาธิสร้างความมั่นใจ
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ในการนำสมาธิมาเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ตัวเอง
7. ผู้วิจัยแจก “วิธีการนั่งสมาธิเบื้องต้น”
8. ผู้ให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม จากนั้นให้นั่งสมาธิ วางมือขวาทับมือซ้าย ประมาณ 5 นาที
9. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน เขียนความรู้สึกที่ได้รับจากการทำสมาธิ พร้อมหาแนวทางเพื่อนไปใช้ในการเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง
10. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอข้อสรุป

ขั้นสรุป

11. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนสรุปเป็นแผนผังความคิดที่ได้รับ
12. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมให้กำลังใจ และนัดหมายวันเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ- นามสกุล	การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อน ความคิดและร่วม แสดง ความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

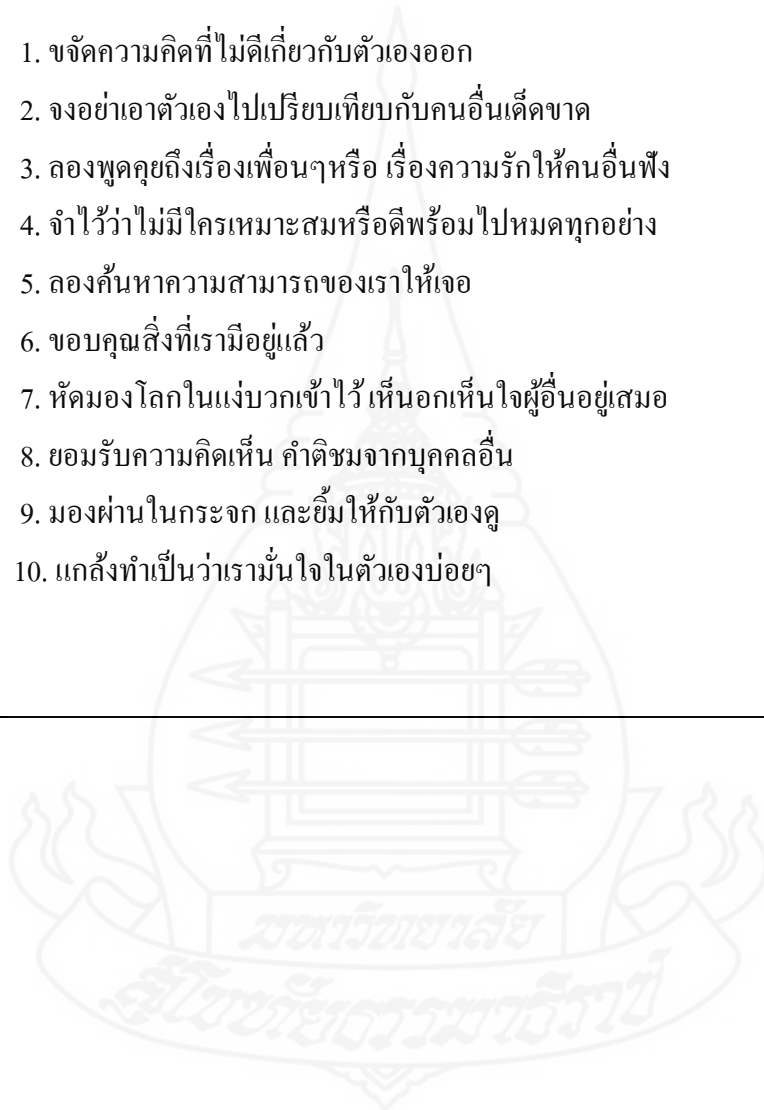
- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



ใบความรู้

“10 เคล็ดลับพิชิตความมั่นใจ”

1. จัดความคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองออก
2. จงอย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเด็ดขาด
3. ลองพูดคุยถึงเรื่องเพื่อนๆ หรือ เรื่องความรักให้คนอื่นฟัง
4. จำไว้ว่าไม่มีใครเหมาะสมหรือดีพร้อมไปหมดทุกอย่าง
5. ลองค้นหาความสามารถของเราให้เจอ
6. ขอบคุณสิ่งที่เรามีอยู่แล้ว
7. หัดมองโลกในแง่บวกเข้าไว้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ
8. ขอมรับความคิดเห็น คำติชมจากบุคคลอื่น
9. มองผ่านในกระจก และยิ้มให้กับตัวเองดู
10. แกล้งทำเป็นว่าเรามั่นใจในตัวเองบ่อยๆ



ใบความรู้

วิธีนั่งสมาธิเบื้องต้น

การนั่งสมาธิ นั้น มีขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้ ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังคาเสาติมาจับอยู่ที่สะดือ ที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่าพองหนอ ใจนึกกับท้องที่พอง ต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบ ต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

ภาพการนั่งสมาธิ



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม : ตามฉันมา

สาระสำคัญ

ความเป็นผู้นำ หมายถึง ความสามารถที่จะชักจูง หรือกระตุ้นให้ ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และโน้มน้าวให้ผู้อื่นร่วมทำกิจกรรมจนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ไม่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น มีความเสียสละ มีเหตุผล ไม่มีความลำเอียง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พร้อมทั้งให้เกียรติ และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของความเป็นผู้นำ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุแนวทางในการนำหลักคำสอนเรื่องปัญญาในพระ 5

มาใช้ในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำ

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ดินสอ ยางลบ
2. เกม “ฝนตก”
3. ใบความรู้ “ผู้นำที่ดีตามหลักพุทธศาสนา”
4. ใบความรู้ “สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และนั่งสมาธิ 3 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม “ฝนตก” โดยมีคำสั่งอยู่ 4 คำสั่ง
 - 3.1 ฝนตก ให้ปรบมือรัวๆ
 - 3.2 ฟ้าแลบ ให้แลบลิ้นพร้อมออกเสียง “แพล่บๆ”
 - 3.3 ฟ้าร้อง ให้ปรบที่หน้าขารัวๆ
 - 3.4 ฟ้าผ่า ให้ยกมือขวาชูขึ้น ตะโกนว่า “เปรี้ยงๆ”

ใครทำผิดทำให้ออกมาแสดงความสามารถเต้นประกอบเพลง

ขั้นตอนการ

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ผู้นำที่ดีตามหลักพุทธศาสนา”
5. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของปัญญา คุณลักษณะผู้นำที่ดีตามหลักพุทธศาสนา
6. ผู้วิจัย ยกตัวอย่าง “สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช” เพื่อเป็นบุคคลต้นแบบ
7. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงบทบาทหน้าที่ผู้นำของสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช และร่วมกันหาคำตอบในการนำหลักคำสอน เรื่อง “ปัญญา” มาใช้ในการพัฒนาความเป็นผู้นำ
9. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ เรื่อง “บทบาทและหน้าที่ของผู้นำ”

ขั้นสรุป

10. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย
11. ผู้วิจัยกล่าวปิดกิจกรรม และนัดหมายวันในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน



แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ- นามสกุล	การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อน ความคิดและร่วม แสดง ความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



ใบความรู้

“ปัญญา คืออะไร”

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องราวปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ดีควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ในสังคีตสูตร พระสารีบุตรกล่าวว่า ปัญญา ทำให้เกิดได้ 3 วิธี คือ 1. โดยการสดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุดมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด) โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม)

สำหรับ ประโยชน์ของการเจริญปัญญา มีดังนี้

1. ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ถึงที่สุด
2. ทำให้มีอิสระเหนือความทุกข์ ความเศร้าโศก
3. ทำให้เกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง
4. ทำให้การดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้อง
5. ทำให้พ้นทุกข์ทั้งปวง เข้าถึงสันติสุขอย่างแท้จริง

ที่มา : "พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย". มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ใบความรู้

ผู้นำที่ดีตามหลักพุทธศาสนา

ผู้นำที่ดีตามหลักพุทธศาสนานั้น จะต้องปราศจาก อคติ คือความลำเอียง 4 ประการ

1. ลำเอียงโดยสนับสนุนพรรคพวกที่ชอบพอ
2. ลำเอียงเข้าข้างหรือลงโทษฝ่ายที่ตนเกลียดชัง
3. ลำเอียงเสียความยุติธรรมเพราะ โศดเขลา ไม่รู้ทันเหตุการณ์ที่แท้จริง
4. ลำเอียงเพราะเกรงอำนาจอิทธิพลหรือกลัวจะขาดผลประโยชน์

ทั้งจะต้องประกอบไปด้วย สังกหัตถุธรรม เพื่อให้คนเป็นที่รักของคนทั่วไป 4 ได้แก่

1. ทาน คือ การให้ เสียสละ แบ่งปันแก่ผู้อื่น เช่น การให้รางวัล สวัสดิการที่ดี เป็นต้น
2. ปิยวาจา คือ พูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพ นุ่มนวล เหมาะแก่บุคคล เวลา สถานที่ พูด

ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดในทางสร้างสรรค์ และเกิดกำลังใจ

3. อัถตจริยา คือ ทำตนให้เป็นประโยชน์ ตามกำลังสติปัญญา ความรู้ความสามารถ

กำลังทรัพย์และเวลา

4. สมานัตตตา คือ ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย วางตนเหมาะสมกับ ฐานะ ตำแหน่ง

หน้าที่การงาน ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ร่วมทุกข์ร่วมสุข

ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/456973>

ภาพสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช



ที่มา : <http://www.chaoprayanews.com/2016>

สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี หรือ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช หรือ สมเด็จพระบรมราชาที่ 4 (จีน: 鄭昭; พินอิน: Zhèng Zhāo; เต๋อจิว: Dènchao) มีพระนามเดิมว่า สิน (ชื่อจีนเรียกว่า เซิ่น เซิ่นชิน) พระราชบิดาเป็นจีนแต้จิ๋ว ได้สมรสกับหญิงไทยชื่อ นกเอี้ยง ภายหลังเป็นกรมสมเด็จพระเทพามาตย์ ทรงเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์เดียวในสมัยอาณาจักรธนบุรี ทรงปราบดาภิเษกเป็นพระมหากษัตริย์แห่งกรุงศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2310 เสด็จสวรรคตเมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2325 เมื่อมีพระชนมายุได้ 48 พรรษา รวมสิริดำรงราชสมบัติ 15 ปี พระราชโอรส-พระราชธิดา รวมทั้งสิ้น 30 พระองค์

พระราชกรณียกิจที่สำคัญในรัชสมัยของพระองค์ คือ การกอบกู้เอกราชจากพม่าภายหลังการเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่สอง โดยขับไล่ทหารพม่าออกจากราชอาณาจักรจนหมดสิ้น และยังทรงทำสงครามตลอดรัชสมัย เพื่อรวบรวมแผ่นดินซึ่งอยู่ภายใต้การปกครองของขุนศึกก็ต่าง ๆ ให้เป็นปึกแผ่น เช่นเดียวกับขยายพระราชอาณาเขตออกไปอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงมุ่งมั่นที่จะฟื้นฟูประเทศในด้านต่าง ๆ ให้กลับคืนสู่สภาวะปกติหลังสงคราม ทรงส่งเสริมทางด้านเศรษฐกิจ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม วรรณกรรม และการศึกษา เนื่องจากพระมหากษัตริย์คุณที่ทรงมีต่อแผ่นดินไทย รัฐบาลจึงได้ประกาศให้วันที่ 28 ธันวาคมของทุกปีเป็น "วันสมเด็จพระเจ้าตากสิน" และยังทรงได้รับสมัญญานามมหาราช

ที่มา : <https://sites.google.com/site/wow2533wow/home/hibari>

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม เพื่อนช่วยเพื่อน

สาระสำคัญ

ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และไม่จำเพาะเจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีจิตแห่งความรัก ความห่วงใย ความสงสาร ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร ความอนุเคราะห์อย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขหรือให้พ้นจากทุกข์ เป็นอีกหัวใจสำคัญของการมีวินัยในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสำคัญของความมีเมตตา
2. เพื่อให้นักเรียนระบุแนวทางในการนำคำสอนเรื่องศรัทธามาประยุกต์ใช้ในการขัดเกลา

จิตใจตนเองให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ และกระดาษ
2. ใบความรู้ “ความหมายของเมตตา”
3. วิดีทัศน์ “เต่าช่วยเพื่อน”
4. ใบงาน “ความรู้สึกละเอียดอ่อน”
5. ใบความรู้ “ศรัทธา คืออะไร”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง
3. ผู้วิจัยนำนักเรียนนั่งสมาธิ ด้วยวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก 5 นาที เพื่อ

ผ่อนคลาย และเตรียมความพร้อมในการเริ่มกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้วิจัยผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความหมายของเมตตา”
5. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของความมีเมตตา ประกอบใบความรู้ “ความหมายของ

เมตตา”

6. ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักเรียน จำนวน 5 คน ออกมาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความเมตตาของตนเอง

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนคุณลิลิวิดิทัศน์ เรื่อง “เต่าช่วยเพื่อน”

8. ผู้วิจัยแจกกระดาษ ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความรู้สึกที่ได้รับจากการรับชมคลิปวิดีโอ “เต่าช่วยเพื่อน” ในหัวข้อ “หากฉันเป็นเต่าตัวนั้น”

9. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ศรัทธาคืออะไร”

10. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของพลังแห่งศรัทธา

11. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน ด้วยวิธีจับสลากเข้ากลุ่ม

12. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันหาแนวทางนำหลักแห่งพลังศรัทธามาพัฒนาความมีเมตตา

13. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอรายงาน

ขั้นสรุป

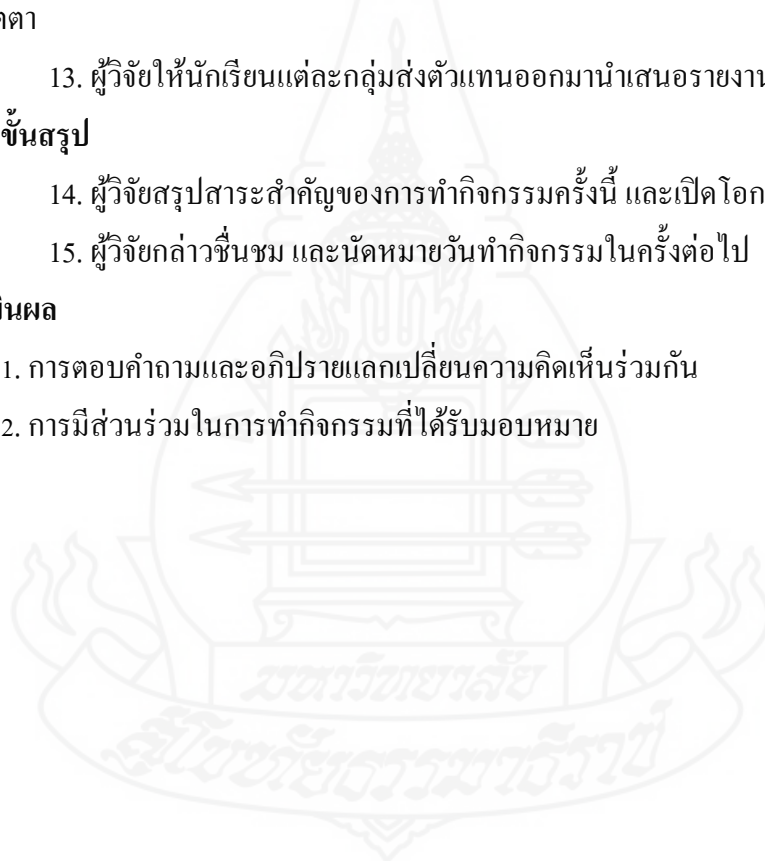
14. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

15. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม และนัดหมายวันทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย



แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้นี้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ- นามสกุล	การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อน ความคิดและร่วม แสดง ความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



ใบความรู้

ความหมายของ “เมตตา”



ที่มา : <http://1.bp.blogspot.com/>-

8LOeKkNDjW8/U0puaCrbf8I/AAAAAAAAAKs/FedAmasLIUQ/s1600/04.jpg

เมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี มีความรักต่อสัตว์ทั้งหลาย ต้องการให้มีความสุข ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยปราศจากความอิจฉาริษยา และหมายถึงความมีไมตรีจิตต่อกันด้วยความจริงใจฐานมิตร ดังนั้น การแผ่เมตตาจึงได้แก่การส่งกระแสดีต ของตนไปสู่ผู้อื่นทั้งที่เป็น เทวดา มนุษย์ และสัตว์ด้วยความหวังดีที่จะให้เขามีความสุข ได้รับความสมหวังในชีวิต เป็นการ แสดงออกซึ่งน้ำใจที่เปี่ยมด้วย *เมตตาธรรม* ของผู้แผ่เมตตา

เมตตา: มีรากศัพท์เดียวกันกับคำว่า "เมตตา / เมตไตย / มิตร" ที่แปลว่า เพื่อน เป็นการ แสดงความเป็นเพื่อนออกจากจิตใจ ที่เห็นว่าตัวเองไม่ยากได้รับความทุกข์อะไรเลย คนอื่น ๆ ก็เป็นแบบนี้

ที่มา : http://chotimetta.blogspot.com/2014/04/blog-post_13.html

ใบงาน
หากฉันเป็นเต่าตัวนั้น



ใบความรู้

ศรัทธาคืออะไร

ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อถือ ความเลื่อมใส มาจากคำ **faith** และในพระพุทธศาสนา แบ่งศรัทธาออกเป็น 4 อย่าง คือ

1. เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่ากรรมดีกรรมชั่วเป็นเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป
2. เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วจะต้องมีผลติดตามมา
3. เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน คือ เชื่อว่าแต่ละคนจะต้องรับผิดชอบเสวยผลของกรรมนั้น
4. เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามั่นใจในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ คือทรงเป็นผู้ตรัสรู้สัจธรรมด้วยพระองค์เองโดยชอบ

ที่มา : จดหมายข่าวราชบัณฑิตยสถาน ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๓๖



กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม ใจสู้หรือเปล่า

สาระสำคัญ

การมีร่างกาย และจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถยืนหยัดต่อสู้กับปัญหา ความยากลำบาก และคำพูดที่ทำให้เจ็บแค้นได้ โดยไม่หวั่นไหว หรือย่อท้อ มีความสามารถควบคุมการกระทำของตนให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมสามารถยอมรับได้ โดยการใช้สติปัญญาควบคุมตนเองให้อยู่ในอำนาจของเหตุผล เป็นคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งของคนที่มีความวินัยในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงความสำคัญของความอดทน
2. เพื่อให้นักเรียนค้นพบแนวทางในการนำความเพียรมาพัฒนาความอดทนของตนเอง

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบและกระดาษ
2. ลูกบอลสี จำนวน 3 ลูก
3. ใบความรู้นิทาน “ความขยันของเจ้ามดดำ”
4. ใบความรู้ “ความเพียรและความอดทน”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และนั่งสมาธิ 3 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง
3. ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความเพียรและความอดทน”
5. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของความเพียรที่มีผลต่อความอดทน
6. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ในการใช้ความเพียรสร้างความอดทน
7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ นิทาน “ความขยันของเจ้ามดดำ”
8. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 3 คน ให้ออกมาร่วมกันอ่านนิทาน “ความขยันของเจ้ามดดำ”

ด้วยการเปิดเพลงโยนลูกบอล 3 ลูก เมื่อเพลงหยุด ลูกบอลอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นออกมาอ่าน

9. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

10. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากนิทาน “ความขยันของเจ้ามดดำ”

11. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมคลิป “ฝนหลวง” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

12. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันหาแนวทางในการนำคำสอน เรื่องความเพียรในพระ 5 มาใช้ในการเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองด้านความอดทน

13. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลงาน

ขั้นสรุป

14. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ และเปิด โอกาสให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้รับลง Mind Map

15. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และนัดหมายวันทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย



แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่

ที่	ชื่อ- นามสกุล	การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม				การสะท้อน ความคิดและร่วม แสดง ความคิดเห็น				การถาม-ตอบ				การเขียนสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
ผลรวมของคะแนน																	
คะแนนเฉลี่ย																	

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

()

...../...../.....

ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 4 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างจะสม่ำเสมอ
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการค่อนข้างน้อย
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการน้อย



ใบความรู้

ความเพียรและความอดทน

ความเพียร หรือ วิริยะ หมายถึง ความเพียรเป็นแรงจูงใจมุ่งมั่นในการทำกิจทั้งปวงไม่ให้ทอดลอยเมื่อเจออุปสรรค

ความอดทน หมายถึง มีร่างกาย และจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาความยากลำบาก และคำพูดที่ทำให้เจ็บแค้นได้ โดยไม่หวั่นไหว หรือย่อท้อ มีความสามารถควบคุมการกระทำของคนให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมสามารถยอมรับได้ โดยการใช้สติปัญญาควบคุมตนเองให้อยู่ในอำนาจของเหตุผล

ที่มา : <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp-somchai/lp-somchai-preach-21.htm>



ใบความรู้

ความขยันของเจ้ามดดำ

นิทานเสริมคุณธรรม : ความขยันของเจ้ามดดำ

มีครอบครัวของมดดำครอบครัวหนึ่ง สร้างบ้านอยู่ใต้พื้นบ้านของมนุษย์อย่างมีความสุข บังเอิญเจ้าของบ้านเลี้ยงสุนัขไว้ตัวหนึ่ง คอยเฝ้าบ้านของอยู่ตลอดเวลา

ทุกๆ วันมันจะยื่นมองฝูงมดดำออกไปหาอาหาร และนี่ก็อยากแกลิ่งมันจึงตรงไปที่รังของมดดำแล้วใช้เท้าเข้าไปตะกุกตะกักยัดเยียดรังของมดดำ จนพังทลายด้วยความโกรธและเกรงของมัน ลูกๆ ของมดดำต่างพากันร้องไห้คร่ำครวญว่า บ้านของพวกเราพังไปหมดแล้ว เราจะไปอยู่ที่ไหนกันดี

แต่แม่ของมดดำมีความอดทนพยายามข่มใจและไม่โกรธสุนัขตนนั้นเลย และปลอบใจลูกๆ ว่า " ลูกๆ เจ้าไม่เป็นที่ไหนหรอก เราช่วยกันสร้างบ้านขึ้นมาใหม่ก็ได้ ถ้าลูกๆ มีความสามัคคี ความอดทน และมีความรับผิดชอบ คงใช้เวลาไม่นานหรอก" จากนั้นลูกๆ ของมดดำก็พากันสร้างบ้านขึ้นมาใหม่

ในขณะนั้นเองฝนก็ตกลงมาอีก ทำให้น้ำไหลนองเข้าไปยังรังของมดดำ มดดำเกิดความท้อแท้ใจและหมดกำลังใจ สักครู่แม่ของมดดำก็ตั้งสติได้ ก็เลยบอกลูกๆ ว่า " ลูกๆ เจ้าไม่เป็นที่ไหนหรอก เพราะเหตุที่เกิดขึ้นนั้นล้วนแต่เป็นภัยธรรมชาติเพียงแต่ขอให้ลูกๆ มีความขยัน อดทน และสามัคคีกันก็พอแล้ว "

ลูกๆ ของมดดำก็เชื่อฟังคำสั่งสอนของแม่ จากนั้นมดดำก็พากันสร้างบ้านของตนเองขึ้นมาใหม่ จนสำเร็จและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข



กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม ไครจริงใจยกมือขึ้น

สาระสำคัญ

ความซื่อสัตย์ คือ ความซื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา ใจ ยอมรับและปฏิบัติตนอยู่ในกฎกติกา ระเบียบ และกฎเกณฑ์ มีความตรงต่อเวลา ละอายใจต่อบาป ไม่เอาเปรียบผู้อื่น หรือแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตน และพวกพ้องในทางที่ผิด รับผิดชอบในผลของการกระทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีความสำคัญของความซื่อสัตย์ จริงใจต่อเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนระบุแนวทางในการนำเอาหลักของสติ มาใช้พัฒนาความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ ขางลบและกระดาษ
2. ใบความรู้ “ความซื่อสัตย์”
3. ใบความรู้ “สติ ความระลึกได้”
4. คลิปวิดีโอ เรื่อง “มานะผู้มีความซื่อสัตย์”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และนั่งสงบนิ่ง 3 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง
3. ผู้วิจัยทบทวนสาระสำคัญของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความซื่อสัตย์”
5. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและลักษณะของความซื่อสัตย์ ประกอบใบความรู้
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกเล่าถึงความซื่อสัตย์ ที่นักเรียนทำเป็นประจำ
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “มานะผู้มีความซื่อสัตย์” เพื่อเป็นต้นแบบ
8. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “สติ คืออะไร”
9. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของใช้สติ ในการเสริมสร้างความซื่อสัตย์

10. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

11. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายหาแนวทางในการนำสติมาเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์

12. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงาน

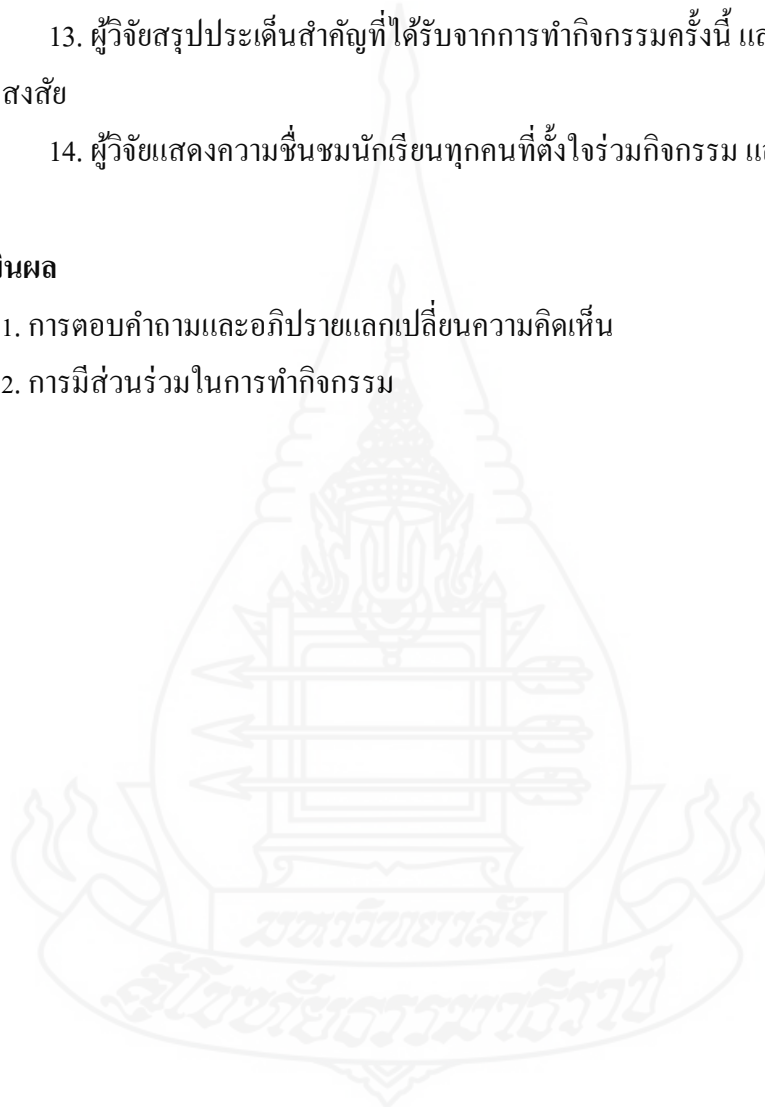
ขั้นสรุป

13. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

14. ผู้วิจัยแสดงความชื่นชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจร่วมกิจกรรม และนัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ใบความรู้

ความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติตรงและจริงใจ ไม่คิดคดทรยศ ไม่คดโกง ไม่หลอกลวงเป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้เป็นที่ยอมรับนับถือและไว้วางใจ เป็นที่น่าคบหาสมาคมด้วย ถ้าขาดความซื่อสัตย์ก็จะกลายเป็นคนที่ไม่น่าคบหาสมาคม เป็นที่ระแวงเคลงใจของเพื่อนและบุคคลใกล้ชิด โดยปกติแล้วผู้ที่ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์จะมีความเจริญก้าวหน้าทั้งด้านส่วนตัว การประกอบอาชีพ การสังคม ดังนั้นนักเรียนควรปฏิบัติตนให้เป็นคนที่มีความซื่อสัตย์อยู่เสมอ

ตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงว่ามีความซื่อสัตย์

1. ตรงต่อเวลา นัดหมายเวลาแล้วมาตามนัดและตรงเวลา มาโรงเรียนตรงเวลาไม่มาสาย
2. ไม่พูดปด พูดความจริงเสมอ
3. ยอมรับผิดเมื่อทำผิด ไม่ใส่ร้ายความผิดให้กับผู้อื่น
4. เก็บของตกได้ ติดตามหาเจ้าของและคืนของให้
5. จ่ายเงินทุกครั้งเมื่อซื้อสิ่งของ
6. ไม่หยิบฉวยสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน จะใช้สิ่งของของผู้อื่นต้องขออนุญาตก่อนทุกครั้ง
7. ไม่หน้าไหว้หลังหลอก ต่อหน้าทำอย่างหนึ่งลับหลังทำอีกอย่างหนึ่ง
8. ไม่ลอกการบ้านเพื่อน ไม่แอบอ้างผลงานของเพื่อนเป็นผลงานของตนเองแล้วนำไปส่งอาจารย์ ไม่ทุจริตในการสอบ ไม่ลอกคำตอบจากเพื่อน

ที่มา : <https://sukjuhong.wordpress.com>

ใบความรู้

สติ คืออะไร

สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เพลาอ นุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเพลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เกรียด หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เนื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เสมอ ๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือ อกายกับใจจุดหมายของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่นิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ากายและใจของเรานั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเรา

ที่มา : <http://www.nkgen.com/sti.htm>

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ “อ้อลา ออ้อย”

สาระสำคัญ

ในการจัดกิจกรรมแนะแนว แม้กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ จะเป็นกิจกรรมสุดท้าย แต่ ก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเช่นกัน เนื่องจากเป็นกิจกรรมสรุปผลของการจัดกิจกรรมในเบื้องต้นเป็นการกระตุ้น ความสนใจให้มืออยู่อย่างมั่นคงยาวนาน และเป็นการยุติการจัดกิจกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการจัดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ ขางลบและกระดาษ
2. ใบงาน “สิ่งที่ฉันได้รับ”
3. แบบวัดความมีวินัยในตนเอง
4. เพลง “กำลังใจ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และนั่งสมาธิ 3 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยซักถามความรู้สึทักของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “สิ่งที่ฉันได้รับ”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสิ่งนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ โดยเขียนลงกระดาษใบงาน “สิ่งที่ฉันได้รับ”
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่าถึงสิ่งที่เขียนลงในใบงาน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดความมีวินัยในตนเอง
3. ผู้วิจัยเปิดมิวสิควิดีโอและให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “กำลังใจ”
4. ผู้วิจัยกล่าวปิดการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

เพลง : กำลังใจ

ศิลปิน : โสป

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง
 ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องไห้
 ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด
 เพิ่มพลังใจ ให้ฉันได้เริ่ม

* กำลังใจ จากใครหนอ
 ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ
 กำลังใจ จากใครหนอ
 ดั่งหยาดฝน บนฝักฟ้าไกล

จะคิดถึง และคอยห่วงใย
 ขอเพียงมีใคร ปลอดภัย สักคน
 มั่นขาดมันหาย ใคร จะช่วยเติม
 ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล

ขอเป็นทาน ให้ฝนให้ไฟ
 ให้ดวงใจ ลูกโซนความหวัง
 ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ไหม
 ที่หยาดริน สู่พื้น ดินแห้งผาก

ที่มา : www.lyric.in.th

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวศรินพร เดชศรี
วัน เดือน ปีเกิด	25 กันยายน 2519
ภูมิลำเนา	จังหวัดฉะเชิงเทรา
ประวัติการศึกษา	ศศ.บ. (สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ฉะเชิงเทรา ฉะเชิงเทรา ศษ.บ. (การวัดและประเมินผลทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กรุงเทพมหานคร ศษ.บ. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบ้านหนองคอก อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา
ตำแหน่ง	ครู คศ.1

