

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม
ความอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม
จังหวัดกำแพงเพชร

นางสาวกมลวรรณ ตั้งคง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

**The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on Modeling
Technique to Develop Endurance Behaviors of Mathayom Suksa II
Students at Prankratai Pittayakom School
in Kamphaeng Phet Province**

Miss Kamonwan Sungkong

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 ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม
ความอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม
จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อและนามสกุล นางสาวกมลวรรณ สังค

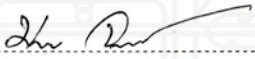
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

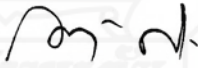
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช


อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง
2. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม

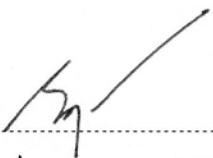
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2561

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารูเพ็ง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วิชย์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

ผู้วิจัย นางสาวกมลวรรณ สังกะ รหัสนักศึกษา 2592800250

ปริญญา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

(2) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม **ปีการศึกษา** 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ และ (3) ศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 80 คน 2 ห้อง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดพฤติกรรมความอดทนที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ จำนวน 12 กิจกรรม ใช้สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลอง และ (3) แบบสอบถามความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความอดทนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ มีพฤติกรรมความอดทนสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน อยู่ในระดับมาก และข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน มีดังนี้ 1) ควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้นและมีกิจกรรมกลุ่ม และ 2) ควรเพิ่มตัวแบบที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนวให้มีความหลากหลาย

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว เทคนิคตัวแบบ พฤติกรรมความอดทน มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on Modeling Technique to Develop Endurance Behaviors of Mathayom Suksa II Students at Prankratai Pittayakom School in Kamphaeng Phet Province

Researcher: Miss Kamonwan Sungkong; **ID:** 2590800250;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Wunlapa Sabaiying, Assistant Professor;

(2) Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor Police Lieutenant Colonel;

Academic year: 2018

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare endurance behaviors of the experimental group students before and after using a guidance activities package based on modeling technique; (2) to compare endurance behavior of the experimental group students who used the guidance activities package based on modeling technique with that of the control group students who used normal guidance activities; and (3) to study the satisfaction with and suggestions for using the guidance activities package based on modeling technique.

The research sample consisted of 80 Mathayom Suksa II students in two intact classrooms of Phrankratai Pittayakom School in Kamphaeng Phet province during the 2017 academic year, obtained by cluster sampling. Then they were randomly assigned as the experimental group and the control group, each of which consisting of 40 students. The research instruments comprised (1) a scale to assess endurance behaviors, with reliability coefficient of .89; (2) a guidance activities package based on modeling technique to develop endurance behaviors comprising 12 activities for the experimental group students; and (3) a questionnaire on student's satisfaction and suggestions for using the guidance activities package. Data were analyzed using the mean, standard deviation, t-test, and content analysis.

The results showed that (1) the post-experiment endurance behavior scores of the experimental group students after using the guidance activities package based on modeling technique to develop endurance behaviors were significantly higher than their pre-experiment counterpart behavior scores at the .05 level; (2) the post-experiment endurance behavior scores of the experimental group students, who used a guidance activities package based on modeling technique to develop endurance behaviors, was significantly higher than the counterpart behavior scores of the control group students who used normal guidance activities at the .05 level; and (3) the experimental group students were satisfied at the high level with the guidance activities based on modeling technique to develop endurance behaviors; and their suggestions for using the guidance activities package based on modeling technique were as follows: 1) the time for doing the activities should be increased and there should be group activities; and 2) the number of models in the package should be increased to be more diversified.

Keywords: Guidance activities package, Modeling technique, Endurance behavior, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ประสบผลสำเร็จ เนื่องจากได้รับความกรุณาและได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาเอาใจใส่ ให้ข้อคิด ให้คำแนะนำและคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้แบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า ให้กำลังใจให้แนวทางเพื่อการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างของการ เป็นนักวิจัย และตลอดระยะเวลาการดำเนินการ ติดตามดูแลด้วยความห่วงใยเสมอมาผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าของท่าน มาเป็นประธานกรรมการสอบ และยังได้ให้คำแนะนำ ในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ

ขอกราบขอบพระคุณ นางเพลินใจ ประสานศรี นางวิวรรณ ไพโรสิงห์ และนางภานุรัตน์ เดชะผล ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือรวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์แขนงวิชาการแนะนำและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้คำแนะนำความเอื้ออาทร และให้ประสบการณ์ในการศึกษาที่มีคุณค่ายิ่งจนประสบความสำเร็จและผู้บริหาร คณะครู บุคลากร และนักเรียน โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจตลอดจนให้ความร่วมมือเพื่อการวิจัยเสมอมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้บูชาพระคุณบิดา มารดา บุพการี ผู้ให้ชีวิต สติปัญญาแนวทางการปฏิบัติตนและเป็นผู้นำแสงสว่างที่ดั่งาม และครูอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนและชี้แนะแนวทางการศึกษา เพื่อนักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาการแนะนำและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่านที่ให้กำลังใจและให้คำแนะนำในการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี และครอบครัว กัลยาณมิตรทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจและเป็นส่วนรวมในความสำเร็จของผู้วิจัยในครั้งนี้

กมลวรรณ สังค

สิงหาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความอดทน	8
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การวิเคราะห์ข้อมูล	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมอดทนของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนา พฤติกรรมอดทน	55

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรม แนะแนวปกติ.....	56
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ.....	57
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สรุปการวิจัย	59
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะ	64
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	69
ก ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย	70
ข การประเมินคุณภาพของเครื่องมือ	72
ค แบบวัดพฤติกรรมความอดทน	80
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน	85
จ แบบประเมินความพึงพอใจการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	149
ประวัติผู้วิจัย	152

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 รูปแบบการวิจัย	49
ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน	55
ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมอดทนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ	56
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองเกี่ยวกับความพึงพอใจในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทนรายด้าน	57



ญ

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย	หน้า
		4



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตระหนักเห็นความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดกระบวนการคิด ปุ่กฝึ่กการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้คู่คุณธรรม เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับการพัฒนาผู้เรียนอย่างมีคุณภาพ ปุ่กฝึ่กคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ ให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม ห่างไกลจากยาเสพติด มีคุณลักษณะและทักษะทางสังคมที่เหมาะสม สอดคล้องกับค่านิยมหลัก 12 ประการของคนไทย ที่ต้องการปลูกฝึ่กให้แก่เยาวชน มีความซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม ประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงการยึดมั่นในความถูกต้อง ประพฤติตรงตามความเป็นจริง ต่อตนเองและผู้อื่น ละความเห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือสังคมและบุคคลที่ควรให้ รู้จักควบคุมตัวเองเมื่อประสบกับความยากลำบากและสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหาย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน , 2560) จากศึกษาพฤติกรรมของบุคคลในวัยรุ่น วุฒิเลิ่ส เทวกุล (2539) กล่าวว่่า วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ซึ่งอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 13 – 21 ปี เป็นวัยที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาอย่างเด่นชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือพฤติกรรมทางอารมณ์ ซึ่งเป็นวัยที่บุคคลควรได้รับการพัฒนาให้เต็มที่ พฤติกรรมทางอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสภาพแวดล้อม มีอารมณ์ที่ผันแปรง่าย ไม่คงที่ ขาดการควบคุมอารมณ์โดยปกติแล้ว เด็กวัยรุ่นจะชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อนซึ่งสร้างความรู้สึ่กว่่าเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะและความคิดคล้ายๆกัน และวัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ก็จะมีแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางการเรียน หนีโรงเรียน ไม่สนใจเรียน ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย โต้เถียงหรือทะเลาะกับครู คุยกับเพื่อนขณะที่ครูสอน เดินไปเดินมาในห้องเรียน เป็นต้น พฤติกรรมที่เป็นภัยต่อสังคม ได้แก่ พฤติกรรมที่แสดงความก้าวร้าว การทำลายข้าวของ การชกต่อย ทะเลาะวิวาท รบกวนผู้อื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจ ลักขโมย พุ่กปลด ก่ออาชญากรรม จับกลุ่มมั่วสุม เล่นการพนัน เสพยาเสพติด สูบบุหรื่ ปัญหาเรื่องสู้สาว เป็นต้น พฤติกรรมที่เกิดจากบุคลิกภาพแปรปรวนและไม่เหมาะสมกับวุฒิภาวะ แสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นไป

ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย มีปัญหาเรื่องการปรับตัว เช่น เก็บตัว ซึมเศร้า ถอยหนี ไม่เข้ากลุ่มเพื่อน แยกตัวออกมา เป็นต้น พฤติกรรมที่เกิดจากปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยบ่อย ร่างกายพิการผิดปกติ เป็นต้น และพฤติกรรมที่เกิดจากโรคจิตและโรคประสาท เช่น พุดคนเดียว นั่งโยกตัวไปมา หรือมีความวิตกกังวลสูงกว่าปกติ ประสาทหลอน เป็นต้น

จากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ในการคัดกรองนักเรียน การเยี่ยมบ้านนักเรียน การสัมภาษณ์พ่อแม่ ผู้ปกครองและจากการทำโชนักเรียนจากการทำผดกฏของโรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ไม่สนใจเรียน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นหรือเกินฐานะทางบ้านของตนเอง ทะเลาะวิวาท เกี่ยวข้องกับอบายมุข สิ่งเหล่านี้คือปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ขาดความอดทน ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิต

ความอดทน คือ ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำมาดี แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อดทนต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ ข่มใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข และไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อนหรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทั้งทางกายและใจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้ ถ้านักเรียนไม่ได้รับการขัดเกลา ฝึกฝนหรือได้รับการชี้แนะให้ปฏิบัติตนในทางที่ถูกที่ควร ก็จะส่งผลเสียต่อนักเรียนในการดำเนินชีวิตในอนาคต นักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต ดังนั้นควรพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ ให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง มีคุณธรรม จริยธรรม มีความอดทน และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้

จิโนรส ลีสวัสดิ์ (2560) กล่าวถึง พฤติกรรมการเลียนแบบของวัยรุ่นในยุคสังคมออนไลน์ ว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นทุกยุคทุกสมัยเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาต้นแบบต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงและสังคมมีพฤติกรรมเลียนแบบผู้ใหญ่ในบางเรื่องตามแนวโน้ม (Trend) และบรรทัดฐานของสังคม ซึ่งบุคคลต้นแบบ หรือไอดอล (Idol)จะเป็นคนรอบข้าง พ่อแม่ผู้ปกครอง หรือ ดารา นักร้อง นักแสดงที่แตกต่างกันไป ถ้าต้นแบบมีการสื่อสารในทางที่ดี สื่อสารเชิงบวก คนในสังคมก็ย่อมจะคิดบวก ทำความดี สิริอร วิชชาวุธ (2554: น.93) กล่าวว่า ชนิดของการเรียนรู้ แบบคูราแยกการเรียนรู้ออกเป็น 2 ชนิด 1) การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Enaction Learning) การเรียนรู้เงื่อนไข การเสริมแรง (reinforcement) จากการได้รับรางวัลและการลงโทษด้วยตนเองโดยตรง 2) การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้มีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกด้วยตนเอง เนื่องจากผู้เรียนเห็นตัวแบบกระทำสิ่งใดเพียงครั้งเดียวก็สามารถนำวิธีการนั้นมาใช้ได้เลย การทำตามตัวแบบมิได้หมายความว่าใครเป็นตัวแบบ

ผู้เรียนจะเลียนแบบตามเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนเลียนแบบตามตัวแบบ เช่น ความดึงดูดของตัวแบบ (attractiveness) ผู้เรียนจะทำตามตัวแบบที่มีสถานะทางสังคมสูงกว่าตัวแบบที่มีสถานะทางสังคมต่ำ บุคคลที่ไม่มีสถานะทางสังคมหรือไม่มีทักษะ หรือไม่มีอำนาจก็จะทำตามพฤติกรรมของผู้อื่น เด็กจะทำตามตัวแบบมากกว่าผู้ใหญ่ คนที่ไม่ชำนาญงานจะทำตามตัวแบบมากกว่าผู้เชี่ยวชาญ และยิ่งผู้เรียนให้คุณค่าต่อพฤติกรรมใด จะยิ่งทำตามแบบพฤติกรรมนั้น

จากคำกล่าวข้างต้น ทำให้เห็นว่าพฤติกรรมความอดทนสามารถพัฒนาได้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบซึ่งเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวที่เป็นไปตามเป้าหมายและขอบข่ายการแนะแนวประกอบด้วย 3 ส่วน คือ กลุ่มมือผู้บริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้และสื่อหรืออุปกรณ์ การจัดกิจกรรมเพื่อนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้เป็นสื่อการสอน เป็นแนวทางประกอบการเรียนการสอนเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ตรงตามเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคตัวแบบมีการเสนอตัวแบบ โดยเลือกใช้ตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของบุคคลจริงและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์เพื่อเป็นตัวอย่างในการส่งเสริมพฤติกรรมความอดทนให้กับนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากตัวแบบยังมีหลากหลายจะทำให้เด็กเกิดความสนใจ เป็นการดึงดูดให้นักเรียนสนใจในการทำกิจกรรม นักเรียนเกิดการซึมซับและเกิดการตระหนักถึงความอดทน ส่งเสริมพฤติกรรมและให้พฤติกรรมความอดทนนั้นคงทนถาวร

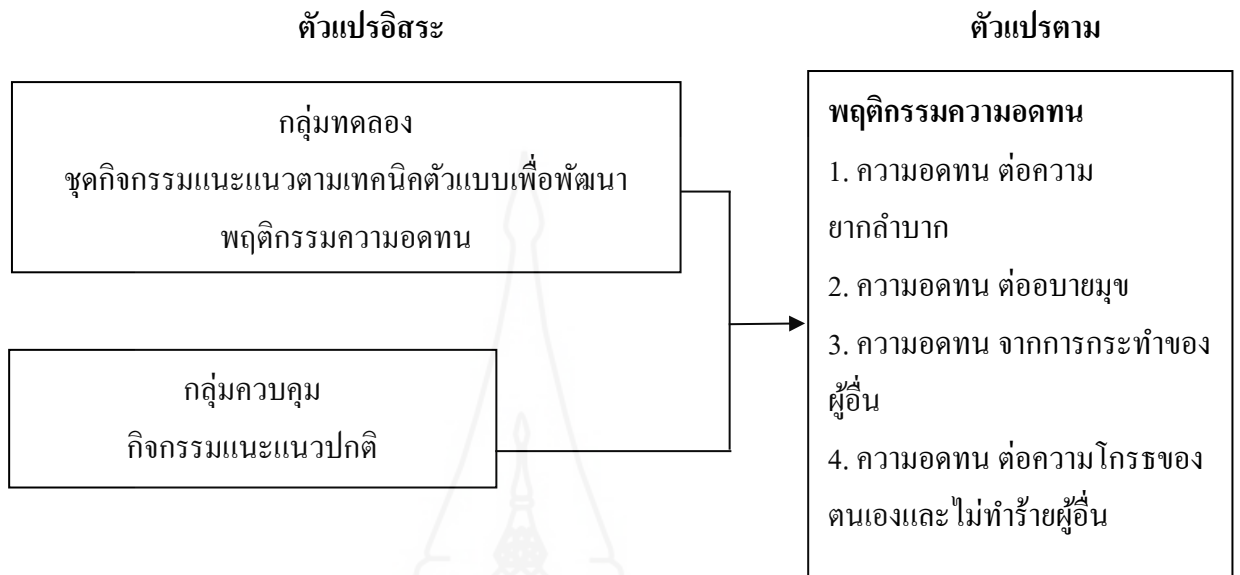
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

2.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ มีพฤติกรรมความอดทนสูงกว่าก่อนการทดลอง

4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ มีพฤติกรรมอดทนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 แบบการวิจัย การวิจัยเชิงทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 9 ห้อง รวม 360 คน

5.2.2 **กลุ่มตัวอย่าง** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 80 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 **ความอดทน** หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำความคิด แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อดทน ต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน ต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

6.1.1 **ความอดทน ต่อความยากลำบาก** คือ อดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทน ต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง

6.1.2 **ความอดทน ต่ออบายมุข** คือ อดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น

6.1.3 **ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น** คือ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจาและใจ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

6.1.4 **ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น** คือ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง ช่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกายวาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง

6.2 **ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างมีระบบ สำหรับใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมความอดทนตามเทคนิคตัวแบบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ประกอบด้วยกิจกรรม 12 กิจกรรม แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความอดทน ต่อความยากลำบาก 2) ความอดทน ต่ออบายมุข 3) ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น และ 4) ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น โดยใช้เทคนิคตัวแบบโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และการสังเกตจากตัวแบบทั้งเทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model) และเทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model)

6.3 กิจกรรมแนะแนวปกติ หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจคิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน และอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมนอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็น กิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

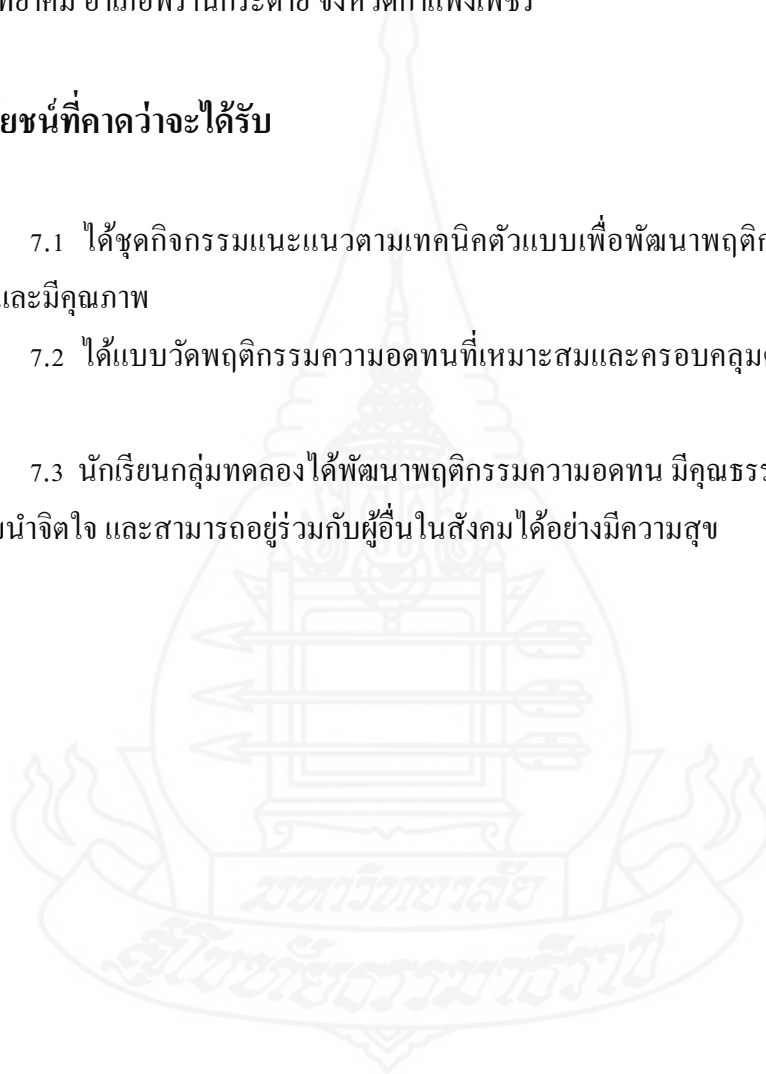
6.4 นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ที่เหมาะสมและมีคุณภาพ

7.2 ได้แบบวัดพฤติกรรมความอดทนที่เหมาะสมและครอบคลุมตัวแปรที่ต้องการจะศึกษา

7.3 นักเรียนกลุ่มทดลองได้พัฒนาพฤติกรรมความอดทน มีคุณธรรม จริยธรรมมากขึ้น มีคุณธรรมนำจิตใจ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความอดทน
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรมความอดทน
 - 1.2 ประเภทของพฤติกรรมความอดทน
 - 1.3 ลักษณะของผู้ที่มีความอดทน
 - 1.4 ประโยชน์ของความอดทน
2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
 - 2.1 ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)
 - 2.2 ความหมายเทคนิคตัวแบบ (Modeling)
 - 2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการแสดงออก
 - 2.4 กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ
 - 2.5 ประเภทของตัวแบบ
 - 2.6 การเลือกตัวแบบ
 - 2.7 การเสนอตัวแบบ
 - 2.8 อิทธิพลของตัวแบบ
 - 2.9 ข้อดีและข้อจำกัดของการใช้เทคนิคตัวแบบ
 - 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคตัวแบบ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.6 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความอดทน

1.1 ความหมาย และขอบข่ายของพฤติกรรมความอดทน

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมความอดทน

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) (2549: 194) กล่าวว่า ความอดทน หมายถึง “ความสมควรที่จะรับผล มีสติปัญญาที่ถูกต้อง เป็นสุขเพราะรู้จักค่า ไม่ปวดศีรษะ ไม่เป็นประสาท มีเหตุผลในการรอคอยซึ่งเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ เกิดความสมควรที่จะได้รับผล”

พุทธทาสภิกขุ (2549: 16) กล่าวว่า ความอดทน หมายถึง “การรอได้ คอยได้ สมควรแก่ความเป็นผู้ที่ทำอะไรได้สำเร็จ ถ้าไม่อดทน รอไม่ได้ คอยไม่ได้ ก็เป็นบ้าตลอดเวลา ยิ่งเป็นผู้ใหญ่เท่าไรต้องอดทนเท่านั้น”

พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตฺโต, 2546, น. 114) ได้ให้ความหมายของความอดทนว่า หมายถึง ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

วัดบวรนิเวศวิหาร (2531: 221) กล่าวว่า ความอดทน หมายถึง “ กิริยาที่อดทนต่อโลกะ ความอยากได้บ้าง ต่อโทสะ ความโกรธเคืองจนถึงพยายามมุ่งร้ายบ้าง ต่อโมหะ ความหลงมกมายบ้าง เพราะได้ประสบอารมณ์ที่ชั่วให้เกิด เมื่อมีอารมณ์มาประสพชั่วให้เกิดอยากได้ อยากล้างผลาญ อยากเบียดเบียนก็อดทนไว้ ไม่แสดงวิกลจริตอันชั่วร้ายทางกายวาจาออกไป ตามอำนาจแห่งโลกะ โทสะ โมหะ และอดทนต่อทุกขเวทนา มีเย็น มีร้อน เป็นต้น อันทำให้ลำบาก อดทนตรากตรำประกอบการทำงานต่างๆ อดทนต่อถ้อยคำที่มีผู้กล่าวชู้ ไม่เป็นที่พอใจ ชื่อว่าขันติ ”

พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ (2547, น 98) กล่าวว่า ความอดทน มาจากคำว่า ขันติ หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะมีความเดือดร้อนอะไรลงไป ของเสีย ของหอม ของสกปรกหรือของดีงามก็ตาม งานทุกชิ้นในโลกไม่ว่าจะเป็นงานเล็กงานใหญ่ที่สำเร็จขึ้นมาได้นอกจากจะอาศัยปัญญาเป็นตัวนำแล้วล้วนต้องอาศัยคุณธรรมอันหนึ่งเป็นพื้นฐานจึงสำเร็จได้ คุณธรรมอันนั้นคือ ขันติ ถ้าขาดขันติเสียแล้ว จะไม่มีงานชิ้นใดสำเร็จได้เลย เพราะขันติเป็นคุณธรรมสำหรับทั้งต่อด้านความท้อถอยหดหู่ ขับเคลื่อนเร่งเร้าให้เกิดความขยัน และทำให้เห็นอุปสรรคต่างๆ เป็นเครื่องท้าทายความสามารถ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าความสำเร็จของงานทุกชิ้น ทั้งทางโลกและทางธรรม คืออนุสาวรีย์ของขันติทั้งสิ้น โดยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ยกเว้นปัญญาแล้ว เราสรรเสริญว่าขันติเป็นคุณธรรมอย่างยิ่ง”

พระเทพเวที (2533, น. 26, อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้ให้ความหมายของขันตีว่า เป็นความอดทน คือ ทนลาบาก ทนตรากตา ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบา ผู้เพื่อบรรลุดุจดหมายที่ดั่งงาม

พระมหานพตล สีทอง (2554, น.38) กล่าวว่า ความอดทน หมายถึง การระงับอารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อผลจากปัจจัยภายนอกหรือภายใน ด้วยจิตที่เข้มแข็ง (สติศึกษาขันติ) อดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เช่น อดทนต่อสภาพของปัจจัยความร้อนหรือความเย็น อดทนต่อความทุกข์เวทนาของร่างกายเมื่อเจ็บป่วย อดทนต่อคำด่า คำดูหมิ่น และอดทนต่อความโลภ ความโกรธ ความหลง นั่นคือ ความอดทน อดกลั้น ต่อความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

ทรงวิทย์ แก้วศรี (2530, น.317) กล่าวว่า ความอดทน หมายถึง “ไม่ทำล่วงไปด้วยอำนาจโลภะ หรือราคะ โทสะ โมหะ นุ่งามทางกาย ทางวาจา ตลอดถึงทางมนะหรือทางใจ ไม่ปล่อยใจไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของความชั่ว คือบาปอกุศล ซึ่งเกิดในจิต”

เวนเตรลลา (Ventrella, 2001, อ้างถึงในวิทยา พลายมณี, 2554, น. 132-273) ได้อธิบายถึงรายละเอียดความอดทน ว่าหมายถึง ความเต็มใจที่จะรอคอยโอกาส ความพร้อม หรือผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองและผู้อื่น มีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. มีสติในการเผชิญกับวิกฤตการณ์
2. รอคอยโอกาสที่จะมาถึง
3. ใช้ช่วงเวลาในการรอคอยให้เกิดประโยชน์กับตนเอง
4. ตัดสินใจอย่างรอบคอบในช่วงเวลาแห่งการรอคอย
5. ไม่ได้ตอบแบบหุนหันพลันแล่นเมื่อถูกบีบบังคับให้ต้องรอคอย
6. ไม่ยอมรับผลตอบแทนซึ่งมีค่าน้อยกว่าสิ่งที่ปรารถนาเอาไว้เพื่อแลกกับ

การยุติรอคอย

7. เปิดโอกาสให้สถานการณ์ต่างๆ สัมพันธภาพต่างๆ และพันธมิตรทั้งหลาย เปิดเผยตนเองออกมาตามธรรมชาติในช่วงเวลาแห่งการรอคอย

8. เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้บรรลุเป้าหมายที่วางเอาไว้ ตามแต่ช่วงเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคน

ศัตรูของความอดทน มี 3 ประการ ได้แก่ ความผิหวาง ความท้อแท้หมดกำลังใจ และความโกรธ โดยเฉพาะความโกรธนั้น เป็นศัตรูสำคัญที่สุดของความอดทน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ความเครียด โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความอดทน หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส มีสติ ความสุขุมเยือกเย็น ตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีความอดทนต่อความผิดหวัง ความท้อแท้ ความโกรธ ความลาบาก ความเจ็บใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถควบคุมตัวเองได้ ทุกสถานการณ์

1.2 ประเภทของพฤติกรรมความอดทน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2550, น.381) ได้อธิบายว่า ขันติ คือความอดทน หรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต 4 อย่างด้วยกัน คือ

1. อดกลั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความหนาว ยุง ลม แดด เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้แต่ต้องอดกลั้นด้วยการทำจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์ขึ้นมา

2. อดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่รู้จักอดกลั้นหรือเฉยได้ก็เท่ากับกินของแสลงทำให้สูญเสียดุลใจหรือต้องอดกลั้นทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีก อย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร จึงต้องอดกลั้น ต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย

3. อดกลั้นต่อการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้า การกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น ฉะนั้นคนที่มิมีเลศกัยย่อมล่วงเกินผู้อื่นด้วยการด่าบ้าง หรือดูหมิ่นดูแคลนบ้างก็เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

4. อดกลั้นอย่างสูง คือ อดกลั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตน ทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่ หรืออยากไปดูหนัง ดูละคร อยากกินเหล้าเมาๆ อยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสต่างๆ ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2547, น.88) กล่าวว่า ความอดทน แบ่งได้ 4 ลักษณะ

1. อดทนต่อความลำบากในการดำเนินชีวิต เป็นความอดทนที่มีต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นปัจจัยภายนอก และภายใน ได้แก่ อดทนต่อความหนาว เมื่อออกไปทำงานในฤดูหนาว อดทนต่อความร้อน เมื่อต้องออกทำงานในที่โล่ง และมีแสงแดดจ้า อดทนต่อความหนัก เมื่อต้องยกของหนัก อดทนต่อความหิว เมื่อรับประทานอาหารไม่เพียงพอ และไม่มีอาหารให้รับประทานอีก อดทนต่อความเหนื่อย เมื่อทำงานมาทั้งวัน ฯลฯ

2. ความอดทนต่อทุกข์เวทนาทางกาย เป็นความอดทนที่เกิดจากภาวะร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือเป็นโรคร้าย ได้แก่ อดทนต่อความเจ็บปวดแผล เมื่อประสบอุบัติเหตุ อดทนต่ออาการเจ็บท้อง เมื่อเป็นโรคกระเพาะอาหาร อดทนต่อความปวดของข้อ เมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ฯลฯ

3. ความอดทนต่อสภาพจิตใจ เป็นความอดทนที่มาจากปัจจัยภายนอกที่มากระทบกระทั่ง ซึ่งอาจทำให้จิตใจ และอารมณ์เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ อดทนต่อความเจ็บใจ เมื่อ

มีผู้อื่นมากกล่าวเหยียดหยาม อดทนต่อความเจ็บใจ เมื่อมีคนอื่นมาแกล้ง อดทนต่อความ โกรธแค้น เมื่อผู้อื่นมาทำลายข้าวของ อดทนต่อความทุกขเวทนา เมื่อเห็นผู้อื่นเสียชีวิตต่อหน้า

4. ความอดทนต่อกิเลส เป็นความอดทนที่ต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ในความอยากได้ ความโกรธโมโห และความหลงในสิ่งนั้น อันจะนำมาสู่ผลเสียที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น ได้แก่ อดทนต่อความอยากได้ในทรัพย์สิน เงินทอง หรือ เรียกว่า ความโลภ แต่หากอดทนไม่อาจนำไปสู่มีจลาอาชีวะเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น เช่น การลักขโมยเงินจากตู้บริจาคในวัด เป็นต้น อดทนต่อความโกรธ ความโมโหร้าย ที่เกิดจากปัจจัยภายนอกที่มากกระทบ เช่น ถูกผู้อื่นมาดูค่า ถูกผู้อื่นมาเอารัดเอาเปรียบ เป็นต้น อดทนต่อความหลงในชื่อเสียง ฐานะ และอำนาจ จนนำมาใช้ในทางที่ผิด เช่น เมื่อตนได้รับรางวัลการแข่งขันกีฬาจึงหลงในความสามารถของตนจนนำมาพูดโอ้อวดให้ผู้อื่นรับรู้ ดำรงเป็นผู้ค้ายาเองด้วยความหลงฝนนอำนาจหน้าที่ที่ตนมีอยู่ เป็นต้น

วัดบวรนิเวศวิหาร (2532, น.102) กล่าวว่า ประเภทของความอดทนนั้นแบ่งตามเหตุที่มากกระทบได้เป็น 4 ประเภทคือ

1. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ เป็นการอดทนต่อสภาพธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ ความหนาว ความร้อน ฝนตก แดดออก ฯลฯ ก็อดทนทำงานเรื่อยไป ไม่ใช่เอาแต่โทษเทวดาฟ้าดิน หรืออ้างเหตุเหล่านี้แล้วไม่ทำงาน

2. อดทนต่อทุกขเวทนา เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วยความไม่สบายกายของเราเอง ความปวด ความเมื่อย ผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วย จะร้องครวญคราง พร่ำเพื่อรำพัน หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ผู้รักษาพยาบาลทำอะไรไม่ทันใจหรือไม่ถูกใจ ก็โกรธง่ายพวกนี้จึงต้องป่วยเป็น ๒ เท่า คือ นอกจากจะป่วยกายที่เป็นอยู่แล้ว ยังต้องป่วยใจแถมเข้าไปด้วย ทำตัวเป็นที่น่าเบื่อหน่ายแก่ชนทั้งหลาย

3. อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นการอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดใจ อันเกิดจากคำพูดที่ไม่ชอบใจ กิริยามารยาทที่ไม่งาม การบีบบังคับจากผู้บังคับบัญชาและลูกน้อง ความอยู่ดีธรรมต่าง ๆ ในสังคม ระบบงานต่าง ๆ ที่ไม่คล่องตัว ฯลฯ คนทั้งหลายในโลกแตกต่างกันมากโดยอหยาศัยใจคอ โอกาสที่จะได้อย่างใจเรานั้นอย่าพึงคิด เพราะฉะนั้น เมื่อเริ่มเข้าห่มุคนหรือมีคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ให้เตรียมขันติไว้ต่อต้านความเจ็บใจ

4. อดทนต่ออำนาจกิเลส เป็นการอดทนต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำ แต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คอร์ปชั่น ไม่ผิดลูกเมียเขา ไม่ห้อยศ ไม่บ้าอำนาจ ไม่ขี้โอ้อวด เป็นต้น

พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต) (2531) กล่าวว่า ความอดทน อดกลั้นมีความหมาย อยู่ 4 ประการ เมื่อเราประยুক্তความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นจะต้องให้ตรงกับลักษณะ 4 ประการ ได้แก่

1. อดทนต่อธรรมชาติ ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติมีหลายอย่างที่เรากลัวหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ความร้อนจากแดดที่แผดเผา หนาวลม หนาวฝน ถูกเหยียบ ยุงที่คอยกัดคอยรบกวนให้เกิด ความรำคาญ แต่เราต้องอดทน อดกลั้นด้วยการทำจิตใจไม่ให้เป็นที่ทุกข์ขึ้นมา

2. อดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ชีวิตของคนเรามีลักษณะอยู่อย่างหนึ่งคือ ต้องมีความเจ็บไข้ไม่สบาย ถือเป็นเรื่องธรรมดา ๆ ดังที่พระท่านเทศน์ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตายเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าไม่รู้จักรอดทนอดกลั้นจะทำให้สูญเสียกำลังใจ หรือทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีก บางคนป่วยเพียง 20% แต่แสดงอาการเรียกร้องความสนใจถึง 80% ฉะนั้น เราต้องอดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย

3. อดทนต่อความเจ็บใจ ข้อนี้เป็นลักษณะของการอยู่ร่วมกันในสังคมซึ่งเรามีปฏิสัมพันธ์กับคนหลากหลายรูปแบบมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ท่านพุทธทาสเรียกว่า อดกลั้นต่อคนดี และคนชั่ว การกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดกลั้น บางทีแม้เป็นคนดีหากมีกิเลสก็คือคนชั่ว แต่เป็นคนชั่วชนิดที่ไม่มีใครเรียกว่า ชั่ว ฉะนั้นคนมีกิเลสก็ย่อมล่วงเกินผู้อื่นด้วยการด่าบ้าย หรืออุหมั่นดูแคลนบ้าง ก็เป็นเรื่องที่ต้องอดกลั้น

4. อดทนต่อกิเลส เป็นความอดทนขั้นสูง หมายถึง อดทน อดกลั้นต่ออำนาจการบีบบังคับของกิเลส เช่น อยากสูบบุหรี่ อยากไปเที่ยวดูหนังดูละคร อยากกินเหล้าเมาอยากไปแสวงหากามารมณ์ อยากได้โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ อยากได้รถคันใหม่ แรงบีบบังคับของกิเลสเหล่านั้นล้วนมีพลังมหาศาลผลักดันให้เราดิ้นทุรนทุราย แต่เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

ดังนั้นความอดทนจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของเรา กล่าวคือ เป็นคุณธรรมที่สามารถสร้างสรรค์ความสว่างให้กับชีวิตหลาย ๆ ด้าน เช่น อาชีพการทำงาน เกียรติยศชื่อเสียง ความสมบูรณ์พูนสุข ด้วยเหตุนี้ท้าวสักกะจอมเทวดา (ชาวพุทธไทยเรียกว่า พระอินทร์) จึงกล่าวขยอความอดทนว่า “มนุษย์ทุกคนประสบความสำเร็จในชีวิตได้ทุกอย่าง ได้เสพบริโภควัตถุอันปรุงแต่งอย่างประณีตและสร้างสรรค์ประโยชน์ทั้งหลายให้สำเร็จงดงามได้ด้วยขันติธรรม”

พระธรรมปิฎก (2546) กล่าวว่า ได้ให้ความหมายขันติ ในประเด็นสำคัญ 4 ประเด็น ได้แก่

1. ขันติ หมายถึง ความอดทน ความอดกลั้นต่อความลำบาก ตรากตรำที่มาจากปัจจัยทางด้านทางกายภาพ เช่น อดทนต่อสภาพอากาศร้อน อดทนต่อสภาพอากาศหนาว อดทนต่อความหิวกระหาย และความเหน็ดเหนื่อย

2. ชั้นดี หมายถึง ความอดทน ความอดกลั้นต่อความเจ็บปวดทางกาย เช่น การเจ็บปวดปวดแผลมากเพียงใดก็ยังไม่ร้องพึมพายออกมา

3. ชั้นดี หมายถึง ความอดทน ความอดกลั้นต่อความเจ็บใจอันเกิดขึ้นทางจิตใจ เช่น วาจาเสียดสี เสียดแทง ถ้อยคำ ด่าหยาบคาย คำกล่าวล่วงเกินให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจด้วยประการต่าง ๆ

4. ชั้นดี หมายถึง ความอดทน ความอดกลั้นต่อมารทางจิตที่บีบคั้นด้วยราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ที่คอยโน้มน้าวชักนำให้จิตใจให้ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลสในทางที่ผิด หรือมีผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่น การอดทน อดกลั้นต่อกิเลสเหล่านั้น ย่อมนำพาเพื่อบรรลุตามเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตที่ตั้งงาม

ทรงวิทย์ แก้วศรี (2530, น.327) กล่าวว่า ความอดทนต่อความยากลำบาก หมายถึง “ทนทำงาน อันเหน็ดเหนื่อยเพื่อความเป็นอย่างงั้น ของครอบครัว ของประเทศชาติ ศาสนา ทำธุระหน้าที่ของตนโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ไม่ทำด้วยความมั่งง่าย ไม่เกียจคร้าน ทนเพื่อสร้างความเจริญในกิจการที่ตนทำ แม้จะหนาวร้อนก็ไม่บ่น ทนเพื่อสร้างความดีเป็นประโยชน์ต่อภพนี้ และภพหน้า เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยก็อดทนไม่บ่น ไม่ร้องไห้ ไม่น้อยใจ เพราะรูปนามนั้นย่อมมีทุกข์ประจำอยู่อย่างนั้น ตามธรรมชาติของเขา ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพภพภูมิใดจะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงกรรม จิต อุตฺ ๑๗๗ อาหาร ทำให้เราเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ทรงวิทย์ แก้วศรี (2530, น.328) กล่าวว่า ความอดทนจากการกระทำของผู้อื่น หมายถึง “ทนต่อการเจ็บใจ ทนต่อการถูกด่าว่าเสียดสี ของผู้อื่น ทนต่อการได้ระสบกับอนิฏฐารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ชอบใจต่าง ๆ ตลอดจนการนิทนาบว่าร้าย ให้หาอุบายมาฝึกตน ดังที่พระองค์ตรัสแก่ อตุลอุบาสกว่า นิทนาบ เป็นของเก่าไม่มีใครที่จะได้รับสรรเสริญหรือนินทาโดยส่วนเดียว”

ทรงวิทย์ แก้วศรี (2530, น.188) กล่าวว่า ความอดทน อดกลั้นต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น หมายถึง “กิริยาที่ไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏ ตลอดจนไม่พยายามมุ่งร้ายผู้อื่น รักษาใจ ข่มใจไว้ไม่เกิดโกรธขึ้น หรือเมื่อเกิดโกรธขึ้นในใจ ก็ระงับไว้ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ ไม่ปฏิบัติลุอำนาจแห่งความโกรธ จักอยู่ด้วยความสงบเรียบร้อยเป็นสุข ”

ศิริลักษณ์ เบญจกุ่มริน (2552, น.104) ชั้นดีหรือความอดทนนั้น เป็นเครื่องเสริมสร้างบารมี ความอดทน ทั้งทนได้ สู้ได้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

1. อดทนต่อความยากลำบากตรากตรำในหน้าที่ ถึงหนักไม่บ่นให้คนเขาเห็น การทำงานย่อมมีอุปสรรค จึงต้องมีความอดทน ไม่อ่อนแอ ท้อถอย ตัวอย่างที่เห็นชัดคือ ชาวนา มีความอดทนสูงมาก ร้อนเท่าร้อน ยังทำงานในหน้าที่หลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน ไม่หยุด ไม่เลิกจนกว่างานสำเร็จ

2. อดทนต่อความเจ็บปวด ต่อความเจ็บไข้ ใจเสาะก็คือยอมแพ้ คนที่มีขันติ ก็เท่ากับทำกรรมดี โครร้ายแรงก็ลดน้อยลง เพราะ “แรงอื่นจะเสมอด้วยแรงกรรมไม่มี” กรรมมีความรุนแรงส่งผลให้ทนทุกขเวทนา

3. อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ โกรธ โลภ หลง ซึ่งเป็นสิ่งที่มากระทบจิตใจอยู่บ่อย ยิ่งเป็นผู้มีอำนาจมักถูกขู่ด้วยผลประโยชน์ หากขู่ได้ ผู้ที่ไม่หวังดีก็ใช้อำนาจหน้าที่เพื่อหาประโยชน์ได้สบาย

คนที่อดทนจริงจะต้องทนอย่างชื่นบาน ทนอย่างมีความรัก ทนอย่างมีเมตตา มิใช่ฝืนทน จะเห็นว่าคนที่ขาดความอดทน เท่ากับทำตนให้เป็นคนเสียหลักยอมคลอนแคลนอ่อนไหวได้ง่าย ทนได้เพื่อความดี อย่างนี้ ถือเป็นความยิ่งใหญ่ และเป็นผู้ใหญ่จริง น่านับถือ รักที่จะอยู่ในราชการนาน ควรประหารกิเลส ถ้าจะพบความหายนะ จงเติมพลังความร้อนเข้าไปแล้วจะพบความจริงว่า ร้อนยิ่งกว่าสิ่งใดเมื่อถูกสอบสวนลงโทษ ทั้งเสื่อมยศเสียวงศ์ตระกูล ความดีเป็นที่สูง ต้องใช้พลังปีนป่ายเหมือนขึ้นภูเขา แต่พอถึงยอดแล้ว จะเห็นวิวทิวทัศน์สวยงาม

ปิ่น มุทุกันต์ (2514, น. 462-463, อ้างถึงในมารศรี กลางประพันธ์, 2548, น. 12) ได้อธิบายลักษณะของขันติโดยสรุปว่า เป็นลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจในการพยายามทาความดี หลีกหนีจากความชั่ว สามารถแบ่งขันติ ออกเป็น 4 อย่าง คือ

1. ความอดทนต่อความลำบาก จากการทำงาน ความหิว กระจาย หรือ จากการถูกแดด ลม และฝน

2. ความอดทนต่อความทุกขเวทนา จากความเจ็บป่วย

3. อดทนต่อความเจ็บใจ เมื่อถูกผู้ด่าหรือถูกสบประมาท

4. อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ อดทนต่ออารมณ์ฝ่ายสุข เช่น ความสนุกสนาน การ

เที่ยวเตร่

1.3 ลักษณะของผู้ที่มีความอดทน

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2547, น.122) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีความอดทน มีดังนี้

1. มีความอดกลั้น คือ เมื่อถูกคนพาลด่า ก็ทำราวกับว่าไม่ได้ยิน ทำหูเหมือนหูกระต่าย เมื่อเห็นอาการขี้ขลาด ก็ทำราวกับว่าไม่ได้เห็น ทำตาเหมือนตาไม้ไผ่ ไม่สนใจใยดี ไม่ปล่อยให้ให้เสรำหมองไปด้วย ใส่ใจ สนใจ แต่ในเรื่องที่จะทำความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีล สมาธิ ปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป

2. เป็นผู้ไม่คร่ำครวญ คือ สามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้ายทำอันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทน มีคำตรัสของท้าวสักกะ เป็น

ข้อเตือนใจอยู่ว่า “ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธก่อนแล้ว ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่า ผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธต่อบุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง”

3. ไม่ปลุกน้ำตาให้แก่ใครๆ คือ ไม่ก่อกวนให้แก่อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเจ็บแค้นใจจนน้ำตาไหลด้วยอำนาจความเกรี้ยวกราดของเรา

4. มีใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เป็นนิตย์ คือ มีปีติอิ่มเอิบใจเสมอๆ ไม่พยายาม ไม่โทษ ฟ้า โทษฝน โทษเทวดา โทษโชคชะตา หรือโทษใคร ๆ ทั้งนี้ พยายามอดทนทำการงานทุกอย่าง ด้วยใจเบิกบาน ลักษณะความอดทนนั้น โบราณท่านสอนลูกหลานไว้ย่อ ๆ ว่า “ปิดหูซ้ายขวา ปิดตา สองข้าง ปิดปากเสียข้าง นอนนั่งสบาย” คนบางคนจึงเกียจทำงาน บางคนจึงเกียจเรียนหนังสือ บางคนเกะกะเกร พอมิผู้ว่ากล่าวตักเตือนก็เฉยเสีย แล้วบอกว่าตนเองกำลังบำเพ็ญขันติบารมี อย่างนี้เป็น การเข้าใจผิด ตีความหมายของขันติผิดไป ขันติไม่ได้หมายถึงการตกอยู่ในสภาพใดก็ตามอยู่ อย่างนั้น เช่น “พวกที่จน ก็ทนจนต่อไป ไม่ชวนขวยท่ามาหากิน จัดเป็นพวกตายด้าน” “พวกที่โง่ ก็ทนโง่ไป ใครสอนให้ก็ไม่เอา จัดเป็นพวก คือด้าน” “พวกที่ชั่ว แล้วก็ชั่วอีก ใครห้ามก็ไม่ฟัง จัดเป็นพวก คือดิ่ง”

ลักษณะที่สำคัญยิ่งของขันติ คือ ตลอดเวลาที่อดทนอยู่นั้น จะต้องมิใจฟุ้งใส ไม่เศร้าหมอง เราสรุปลักษณะของขันติโดยย่อ ได้ดังนี้

1. อดทนอดตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความชั่วให้ได้
2. อดทนทำความดีต่อไป
3. อดทนรักษาใจไว้ไม่ให้เศร้าหมอง

หลวงพ่อดัตตชีโว (2557, น.13) กล่าวว่า ความอดทนที่ต้องฝึกให้เป็นนิสัย 4 ประการ คือ

1. ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ หมายถึงความอดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศตามธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝนแดด ฝนลม ฝนร้อน หนาวของอากาศ เป็นต้น บุคคลที่ขาดความอดทนต่อความลำบากตรากตรำเมื่อต้องประสบกับสภาพดินฟ้าอากาศตามธรรมชาติที่ไม่มีความแน่นอน เปลี่ยนแปลงทุก ๆ ฤดูกาล แต่ละฤดูกาลยังเปลี่ยนแปลงทุกวันอีก ก็จะรู้สึกท้อถอย หหมดกำลังใจที่จะสานงานซึ่งกำลังทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ยิ่งกว่านั้นความไม่แน่นอนของสภาพดินฟ้าอากาศ ยังจะส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมายถ้าบุคคลขาดความอดทนต่อความลำบากตรากตรำเสียแล้ว ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จในการทำดีทุกรูปแบบ

2. ความอดทนต่อทุกขเวทนา หมายถึง ความอดทนต่อ โรคภัยไข้เจ็บ ตลอดถึงความหิวโหย ความง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้น บุคคลบางคนอาจมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์

เพราะมีโรคประจำตัวมาตั้งแต่เกิด เช่น โรคภูมิแพ้ ฯลฯ หรือ เพราะประสบอุบัติเหตุร้ายแรง หรือ เพราะสาเหตุอื่นก็ตาม ถ้าเขามีความอดทนต่อทุกขเวทนา เขาก็จะมีจิตใจทรหดอดทนพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ อยู่เสมอ ย่อมสามารถประกอบคุณงามความดีต่าง ๆ ได้ ไม่แพ้ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ในทำนองกลับกัน บุคคลที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี แต่บางครั้งเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือ หิวโหยเพราะขาดแคลนอาหารกะทันหัน หรืออดหลับอดนอนเพราะมีงานเร่งด่วนที่ต้องทำให้เสร็จทันเวลา ถ้าขาดความอดทนต่อทุกขเวทนาเสียแล้ว เขาก็จะรู้สึกถดถอยหรือท้อแท้ไม่มีกำลังใจที่จะทำงานที่กำลังทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่เต็มอกว่า ถ้าทำสำเร็จจะได้รับอานิสงส์สุดจะพรรณนา

3. ความอดทนต่อความเจ็บใจ หมายถึง ความอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดใจ อันเกิดจากพฤติกรรมของผู้คนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมักจะมีการกระทบกระทั่ง ด้วยคำพูด เยอะเยี้ยถากถางด้วยกิริยามารยาทที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนความไม่ยุติธรรมทั้งจากผู้บังคับบัญชา และผู้ร่วมงานทุกฝ่าย ความเจ็บใจเกิดจากกิเลสตระกูล โทสะ ซึ่งแฝงอยู่ในใจของทุกคนตั้งแต่เกิด ถ้าคนเราสามารถข่มกิเลส คือ โทสะให้สงบลงได้ แม้ใครจะแสดงพฤติกรรมชั่วร้ายกระทบกระทั่ง ก้าวร้าวต่อเรา เราก็สามารถวางเฉยได้ด้วยใจสงบ ความเจ็บใจย่อมไม่เกิดขึ้น ตามธรรมดา นั้น เราไม่สามารถห้ามผู้อื่นมิให้แสดงพฤติกรรมกระทบกระทั่งเราได้ แต่เราสามารถข่มใจของเราเองให้สงบได้ ด้วยการไม่ถือโทษโกรธผู้อื่นหรือด้วยการให้อภัยทานถ้าเราสามารถทำได้ ความร้าวฉาน ความอหามาต บาดหมางระหว่างตัวเราและผู้อื่นย่อมไม่เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ การฝึกความอดทนต่อความเจ็บใจด้วยการข่มโทสะให้สงบลง ด้วยการวางเฉยไม่ถือโทษโกรธกันและกันจึงควรรีบปลูกฝังกันให้ เป็นนิสัยตลอดชีวิตทุก ๆ คน

4. ความอดทนต่อความชั่ววน หมายถึง ความอดทนต่อกิเลสตระกูล โมหะ คือ ความรู้ไม่จริงหรือความหลงใหลได้ปลื้ม เช่น หลงใหลกับคำสรรเสริญเยินยอหลงใหล กับลาภ ยศ ชื่อเสียง ตลอดจนอบายมุขต่าง ๆ เป็นต้น ความหลงใหลได้ปลื้มหรือเห่อเหิมกับลาภ ยศ และคำสรรเสริญ จะเป็นสาเหตุให้คนเราขาดปัญญาไตร่ตรองด้วยโยนิโสมนสิการ ขาดเหตุผลพินิจพิจารณาว่าสิ่งใดถูกหรือผิด เป็นบุญหรือบาป ควรทำหรือไม่ควรทำ จึงมักเห็นผิดเป็นชอบ หรือกล้าเสี่ยงกระทำความคิดด้วยความประมาท ถ้าทำแล้วไม่ได้รับโทษอะไร ก็จะขำใจทำต่อไปจนคุ้นเป็นนิสัย ในที่สุดก็ต้องประสบปัญหาร้ายแรง ถึงขั้นถูกจับติดคุกติดตะราง ดังที่เป็นข่าวอยู่เสมอ

1.4 ประโยชน์ของความอดทน

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2547, น.156) กล่าวว่า อานิสงส์การมีความอดทน ทำให้กุศลธรรมทุกชนิดเจริญขึ้นได้ ทำให้เป็นคนมีเสน่ห์ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย ตัดรากเหง้าแห่งความชั่วทั้งหลายได้ อยู่เย็นเป็นสุข ทุกอิริยาบถ ชื่อว่าได้เครื่องประดับอันประเสริฐของนักปราชญ์

ทำให้ศีลและสมาธิตั้งมั่น ได้พรหมวิหารโดยง่าย และทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย “บุคคลอดทนต่อคำของผู้สูงกว่าได้ เพราะความกลัว อดทนต่อคำของผู้เสมอกันได้ เพราะเหตุแห่งความแ่งดี ส่วนผู้ใดในโลกนี้ อดทนต่อคำของคนต่ำกว่าได้ สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวว่า ความอดทนนั้น สูงสุด”

ศิริลักษณ์ เบญจภูมริน กล่าวว่า ประโยชน์ของการมีความอดทน ทำให้เราเป็นคน สุขุม รอบคอบ มีสติ งานหรือกิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จลุล่วงไปอย่างดี เสริมสร้างให้เราเป็นคนมีมานะ มีความเพียรพยายามในการทำงานหรือความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิต มีความเป็นผู้นำ เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น สอนให้เราไม่ยอมแพ้หรือท้อถอย เป็นที่รักของทุกคน

2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

2.1 ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

2.1.1 การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning)

กึ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2552, น.112) อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักพฤติกรรมนิยมสมัยใหม่ได้นำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ขึ้น บางทีนิยมเรียกว่าการเรียนรู้จากการสังเกต (Observation Learning) เสนอการเรียนรู้เป็นผลจากการสังเกต ปรากฏการณ์ เหตุการณ์ บุคคล และสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วบุคคลจะเกิดพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบต่างๆ ที่เขาพบและสนใจ

ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของสังคมว่าสามารถพัฒนาความสามารถของมนุษย์ มนุษย์เกิดการเลียนแบบได้มากกว่าสัตว์ การฝึกฝนการศึกษา ทำให้มนุษย์มีพัฒนาการขึ้นในทุก ๆ ด้าน โดยไม่มีข้อจำกัด การเลียนแบบเกิดขึ้นเพราะผลการประยุกต์จากการเสริมแรงที่บุคคลได้พบเห็น กระบวนการเลียนแบบประกอบด้วย

1. ความสนใจ (Attention) มีการสนใจตัวแบบ (Model)
2. ความจำ (Retention) จดจำพฤติกรรมนั้นๆ ไว้
3. การแสดงออก (Reproduction) แสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ
4. การมีสิ่งล่อใจ (Incentive) ผลที่ตัวแบบได้รับเป็นสิ่งล่อใจให้บุคคลแสดง

พฤติกรรมเลียนแบบ

การเลียนแบบเกิดขึ้นเพราะปัจจัยหลายอย่าง สถานภาพตัวแบบ (Model) มีผลให้บุคคลสนใจเลียนแบบ เช่น กลุ่มเพื่อน บุคคลที่สำคัญมีชื่อเสียงและอำนาจของตัวแบบ ก็ทำให้บุคคลสนใจจะเลียนแบบ เด็กเล็กๆ จะชอบเลียนแบบพ่อแม่ที่เขาเคารพนับถือ ความคล้ายคลึงของ

ตัวแบบ กับผู้สังเกตก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง เด็กชายมักเลียนแบบผู้ชาย เด็กหญิงมักเลียนแบบผู้หญิง เพราะการเลียนแบบต่างเพศไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม

การทดลองที่มีชื่อเสียงของ แบนดูรา ในปี ค.ศ.1973 คือ การเก็บข้อมูลจากพฤติกรรมของเด็กที่ได้สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวจากผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมการเลียนแบบการก้าวร้าว เพราะมีตัวแบบให้เห็น ในขณะที่เด็กไม่มีตัวแบบจะไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นักจิตวิทยา เช่น ฟรอยด์ ก็ยอมรับว่าเด็กในวัย 3 – 5 ปี จะมีพฤติกรรมเลียนแบบบทบาททางเพศจากบิดามารดาของตนเป็นอย่างมาก

อุบลวรรณ ภวากานันท์ (2557, น.97) แนวคิดทางจิตวิทยาที่เน้นศึกษาการรู้คิดและปัญหาด้วยการเรียนรู้แบบสังเกตจากตัวแบบทางสังคม (Social Cognition) ซึ่งได้แก่ กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Learning Theory)

กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Learning Theory) การที่กลุ่มนี้ถูกเรียกว่า Social Cognitive Theory เพราะข้อมูลส่วนใหญ่จากการศึกษาการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมของบุคคล แนวคิดกลุ่มนี้สร้างขึ้นโดยอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura; 1925-now) เขาเชื่อว่าพฤติกรรมไม่ใช่แค่ตัวมนุษย์หรือสิ่งแวดล้อมจะกำหนดขึ้นมาเหมือนกับที่กลุ่มพฤติกรรมนิยมหรือทฤษฎีจิตวิทยาของ Rotter เสนอไว้ แต่พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะตัวเราและสิ่งแวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน Bandura ได้คิดทฤษฎีขึ้นมาใหม่ “Observation Learning” ที่แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ (Imitation) ผู้สังเกตการณ์จะยอมเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ (Modeling) หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายชนิด และมนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่กำหนดขึ้นไว้สำหรับตนเอง

พีรพล เทพประสิทธิ์ (2549, น.215) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling Learning Theory) เป็นทฤษฎีบุคลิกภาพ ได้นำเสนอแนวคิดไว้ว่าบุคลิกภาพของแต่ละคนว่าเกิดจากการที่บุคคลนั้นมีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Model) ทั้งหลายในสังคมโดยการสังเกต ซึ่งแบนดูราเน้นย้ำว่าเป็นการเลียนแบบ (Modeling) ไม่ใช่การลอกแบบ (Copy) โดยบุคคลจะเก็บลักษณะของตัวแบบในรูปของรหัสไว้ในสมอง ซึ่งพร้อมจะปรากฏขึ้นเป็นแบบอย่างของบุคลิกภาพให้บุคคลเลียนแบบได้อยู่ตลอดเวลา

2.2 ความหมายเทคนิคตัวแบบ (Modeling)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น.21) ตัวแบบ หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐาน เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบ และเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ

มนฤดี ธรรมสอน (2553, น.22) ตัวแบบ คือ สิ่งที่สามารถนำมาเป็นแบบอย่างหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเป็นแนวหรือเป็นตัวอย่างในการเลียนแบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527, น.52) กล่าวว่า ตัวแบบ (Modeling) หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐาน เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็น เพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบ และเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ ตัวแบบมีหลายลักษณะ เช่น ตัวแบบที่มีชีวิตจริง ได้แก่ ตัวแบบที่เป็นมนุษย์เป็นผู้แสดงแบบ ตัวแบบสัญลักษณ์ ได้แก่ตัวแบบภาพยนตร์ ตัวแบบทางโทรทัศน์ เป็นต้น

กรุณา ศรีแสน (2546, น.6) ได้ให้ความหมายของตัวแบบ ไว้ว่า เป็นสิ่งที่ เป็นแบบอย่าง และมีความเหมาะสมกับข้อบังคับ คำสั่ง ระเบียบ ประเพณี และกฎกติกาต่าง ๆ ที่กำหนดไว้เป็นแบบปฏิบัติของผู้ที่อยู่ในสังคม

2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการแสดงออก

การที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ ไม่ได้หมายความว่า บุคคลนั้นจะเกิดการเรียนรู้ หรืออาจจะเกิดการเรียนรู้ แต่ก็อาจจะไม่แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้นั้นออกมา จึงได้มีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการและการแสดงออก ซึ่ง Schunk (1991) เสนอแนะว่ามีปัจจัยหลักๆ คือ

1. ระดับพัฒนาการของผู้สังเกต แบนดูรา (Bandura, 1986) เชื่อว่า ความสามารถของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับระดับพัฒนาการของเขาเอง เช่น เด็กเล็กย่อมมีช่วงเวลาของความสนใจสั้น อีกทั้งไม่สามารถแยกแยะได้ว่าสัญญาณใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม แต่เมื่อเด็กโตขึ้นมีพัฒนาการสูงขึ้น การรับรู้ดีขึ้น การจำข้อมูลต่างๆ ก็มากขึ้น การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ความมีชื่อเสียงและความสามารถของตัวแบบ การที่บุคคลสนใจพฤติกรรมของตัวแบบนั้น เป็นเพราะเขาเชื่อว่า เขาอาจจะเจอสภาพที่ตัวแบบแสดงอยู่และจะเรียนรู้พฤติกรรมของตัวแบบที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่เขาต้องการ นั่นคือ ถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับรางวัล ก็จะทำให้ผู้สังเกตอยากทำตามมากขึ้นนั่นเอง

ตัวแบบที่มีความสามารถและชื่อเสียง จะได้รับความสนใจมากกว่าตัวแบบที่ไม่มีชื่อเสียงและพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกจะมีคุณค่ามากสำหรับผู้สังเกต ถ้าเขาเกิดความเชื่อว่า ถ้าเขาทำพฤติกรรมตามตัวแบบเขาจะได้รับรางวัลเช่นเดียวกับที่ตัวแบบได้รับรางวัล

ผู้ปกครองและครูจัดได้ว่าเป็นตัวแบบที่มีศักยภาพสูงมากในการพัฒนาพฤติกรรมของเด็ก ครูเป็นตัวแบบที่สำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาทางสติปัญญาของเด็ก อีกทั้งอาจนำไปสู่พฤติกรรมทางสังคม การใส่ใจในการศึกษาหรือแม้กระทั่งการแต่งตัว

3. ผลกรรมที่ตัวแบบได้จากการแสดงพฤติกรรม ทำหน้าที่เป็นตัวให้ข้อมูล และเป็นตัวจูงใจ (Bandura, 1986) การให้ข้อมูลนั้นเป็นการแสดงให้ผู้สังเกตเห็นว่าพฤติกรรมใดกระทำแล้วได้รับผลกระทบเช่นใด เช่น ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมความซื่อสัตย์ แล้วได้รับการยกย่อง จะทำให้ผู้สังเกตว่าควรทำพฤติกรรมเช่นใด แล้วจะได้รับการยกย่อง ขณะเดียวกันตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมการร่วมเพศกับผู้หญิงแปลกหน้าโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย จะทำให้ได้รับผลกระทบที่เป็นโรคเอดส์ จะทำให้ผู้สังเกตรู้ว่ากระทำพฤติกรรมใดแล้วได้รับการลงโทษ ในขณะที่ตัวแบบที่แสดงออกแล้วได้รับผลกระทบไม่ว่าจะเป็นรางวัลหรือการลงโทษก็จะเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมดังกล่าว นั่นคือถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับรางวัลก็จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลกระทำตามตัวแบบ แต่ถ้ากระทำแล้วได้รับการลงโทษก็จะเป็นแรงจูงใจให้หลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวเช่นกัน

2.4 กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ

ปรีชา ธรรมา (2547, น.67) กล่าวว่า การเลียนแบบ หมายถึง พฤติกรรมการเอาอย่างตัวแบบ ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางจิตวิทยาและสังคม โดยที่ผู้เลียนแบบอาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ พฤติกรรมเลียนแบบ เป็นพฤติกรรมของผู้เลียนแบบ ซึ่งแสดงออกโดยอาศัยพฤติกรรมของตัวแบบเป็นต้นแบบ ตัวแบบพฤติกรรมปฏิบัติตนอย่างไร แสดงกิริยาอาการอย่างไร ผู้เลียนแบบก็กระทำอย่างนั้นด้วย ฝ่ายตัวแบบอาจมีตัวตนอยู่จริง ๆ ในอดีตและปัจจุบัน หรือเป็นตัวแบบในจินตนาการ เช่น ในนวนิยายและวรรณคดี พฤติกรรมเลียนแบบ อาจเหมือนกันหรือเป็นอย่างเดียวกับพฤติกรรมบางส่วนหรือพฤติกรรมทั้งหมดของตัวแบบในระดับที่มีความแตกต่างกันบ้าง จนกระทั่งไม่มีความแตกต่างระหว่างกันเลย กล่าวคือ อาจเหมือนกันทุกประการในด้านการประพฤติปฏิบัติตนตลอดถึงวิถีชีวิตของผู้เลียนแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของความรู้สึก ความเลื่อมใสศรัทธา ทัศนคติ ค่านิยม อุดมคติของผู้เลียนแบบและความสำคัญหรืออิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้เลียนแบบ รวมทั้งสถานการณ์แวดล้อมอื่นๆ ประกอบด้วย

กระบวนการเลียนแบบ เป็นการแสดงให้ทราบว่าพฤติกรรมเลียนแบบที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ประกอบด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ทั้งทางจิตวิทยาและสังคม ประกอบด้วย 4 ส่วนสำคัญด้วยกัน คือ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการทรงจำ กระบวนการแสดงพฤติกรรม และกระบวนการจูงใจ

สิริอร วิชชาวุธ (2554, น.93) ชนิดของการเรียนรู้ แบบคุราแยกการเรียนรู้ออกเป็น 2 ชนิด

1. การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Enaction Learning) การเรียนรู้เงื่อนไขการเสริมแรง (reinforcement) จากการได้รับรางวัลและการลงโทษด้วยตนเองโดยตรง

2. การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) การเรียนรู้โดยการสังเกต จากตัวแบบนี้มีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกด้วยตนเอง เนื่องจากผู้เรียน เห็นตัวแบบกระทำการสิ่งใดเพียงครั้งเดียวก็สามารถนำวิธีการนั้นมาใช้ได้เลย การทำตามตัวแบบมิได้ หมายความว่าใครเป็นตัวแบบ ผู้เรียนจะเลียนแบบตามเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียน เลียนแบบตัวแบบ เช่น ความดึงดูดของตัวแบบ (attractiveness) ผู้เรียนจะทำตามตัวแบบที่มีสถานะ ทางสังคมสูงกว่าตัวแบบที่มีสถานะทางสังคมต่ำ บุคคลที่ไม่มีสถานะทางสังคมหรือไม่มีทักษะ หรือไม่มีอำนาจมักจะทำตามพฤติกรรมของผู้อื่น เด็กจะทำตามตัวแบบมากกว่าผู้ใหญ่ คนที่ไม่ ชำนาญงานจะทำตามตัวแบบมากกว่าผู้เชี่ยวชาญ และยังผู้เรียนให้คุณค่าต่อพฤติกรรมใด จะยังทำ ตามแบบพฤติกรรมนั้น การเรียนรู้จากการสังเกตมีกระบวนการทางปัญญา 4 ขั้นตอน คือ

1. ช่วงความตั้งใจ (Attention Span) ความตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดในการเลือกรับรู้ สิ่งเร้า ถ้าผู้เรียนตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งเร้าหนึ่ง ผู้เรียนจะรู้ว่าสิ่งเร้านั้นปรากฏ ถ้าผู้เรียนไม่รับรู้สิ่งเร้า ผู้เรียนจะไม่รับรู้ว่ามีสิ่งเร้านั้นปรากฏอยู่ในขณะนั้น สิ่งที่มีอิทธิพลทำให้ผู้เรียนเกิดการตั้งใจรับรู้ เพื่อการเลียนแบบมีดังนี้

ก. ตัวแบบ (model) ตัวแบบจะเป็นบุคคลตัวอย่าง หรือสิ่งที่เป็นตัวอย่าง ตัวแบบที่ สามารถดึงดูดให้ผู้เรียนตั้งใจรับรู้มักมีลักษณะดังต่อไปนี้ (Bandura, 1986)

- บุคลิกลักษณะของตัวแบบน่าประทับใจ มีเสน่ห์ เท่ เช่น นักแสดง
- ผู้มีอำนาจในตำแหน่ง เช่น นายกรัฐมนตรี หัวหน้า
- มีความน่าสนใจและชื่นชอบตัวแบบ
- ผู้มีความสามารถ เป็นผู้เชี่ยวชาญและประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น นักกีฬา นักร้อง
- มีความสอดคล้องกับค่านิยมของผู้สังเกตหรือผู้เรียน เช่น ผู้มีความซื่อสัตย์ ผู้ เสียสละ เป็นต้น
- มีความน่าเชื่อถือ เช่น อาจารย์
- มีบุคลิกลักษณะคล้ายของตัวแบบกับผู้สังเกตหรือผู้เรียน เช่น เป็นข้าราชการ เหมือนกัน เป็นแม่บ้านเหมือนกัน
- มีความอบอุ่นเป็นกันเอง เช่น บิดามารดา

ขนิษฐา และมานิภา วิเศษสาทร (2552, น.65) นิยามการเรียนรู้การสังเกต (Observational Learning) หมายถึง การที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ (Model) และ แสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับที่ตัวแบบทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตัวแบบทำพฤติกรรมเหล่านั้นแล้ว ได้รับความรางวัล จะทำให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตมากขึ้น อย่างไรก็ตามพฤติกรรมที่ผู้เรียนเรียนรู้ไว้

แล้วนั้นอาจแสดงออกให้เห็น โดยทันทีหรือไม่ก็ได้ การเรียนรู้ประเภทนี้จะเกิดขึ้นกับมนุษย์ หรือ สัตว์ที่มีระบบความคิดซับซ้อน เช่น ลิงชิมแปนซี เป็นต้น

แบนดูราได้ชี้ให้เห็นว่ามีปัจจัยอย่างน้อย 4 ประการ ด้วยกันที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ จากการสังเกตซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตประสบความสำเร็จได้ ปัจจัย 4 ประการ ดังกล่าว ได้แก่ ปัจจัยดังต่อไปนี้

1. ความตั้งใจ (Attention) ผู้เรียนต้องรับรู้ว่าคุณแบบนั้นน่าสนใจ จึงจะทำให้เกิด ความตั้งใจที่จะสังเกต

2. ความจำ (Memory) ผู้เรียนจะบันทึกข้อมูลจากการสังเกตนั้นไว้เพื่อเรียกใช้ใน เวลาที่ต้องการ หรือในเวลาที่ยังแฉล้มอ้อมเอื้ออำนวย

3. การควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control) ผู้เรียนสามารถนำข้อมูลที่เก็บไว้มา แสดงออกเป็นการกระทำ

4. แรงจูงใจ (Motivation) ผู้เรียนจะมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมแบบเดียวกับ พฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำ เช่น เห็นตัวแบบทำพฤติกรรมนั้นๆ แล้วได้รับคำชื่นชม ก็จะเป็น แรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกัน

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556, น.112) กล่าวว่า การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning through Modeling) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากระบวนการสังเกตและการเลียนแบบจากตัวแบบอุดมคติ ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการรู้การเข้าใจ (Cognition Processes) 4 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการความตั้งใจ (Attention Process) ได้แก่ การตั้งใจสังเกตเพื่อให้การ รับรู้ตัวแบบแม่นยำ การเรียนรู้จากการเลียนแบบจะไม่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลขาดความสนใจและขาด สมาธิในขณะที่สังเกตทั้งลักษณะตัวแบบและกิจกรรมของตัวแบบ

2. กระบวนการจดจำ (Retention Process) ได้แก่ การคงความจำในลักษณะและ กิจกรรมที่เลียนแบบ หลังจากการสังเกตผู้เรียนจะลงรหัสสัญลักษณ์ การสร้างภาพในสมอง การจัด ระเบียบข้อมูล การทบทวนและการสรุปแบบอย่างพฤติกรรมของตัวแบบอย่างมีระบบ เพื่อจะได้ ลอกเลียนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

3. กระบวนการสร้างพฤติกรรมตามแบบ (Motor Reproduction Process) ได้แก่ การแปรสภาพพฤติกรรมของตัวแบบเป็นพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจเป็นด้าน ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) หรือด้านความรู้สึก (Affective) หรือด้านทักษะการปฏิบัติทางอวัยวะ การเคลื่อนไหว (Psychomotor Skills)

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) ได้แก่ กระบวนการจูงใจที่เกิดจากสิ่ง เสริมภายในและส่งเสริมแรงภายนอก แบนดูราค่อนข้างให้ความสำคัญกับการคาดหวังของบุคคล

เขากล่าวว่า ความคาดหวังต่อผลของพฤติกรรมมีอิทธิพลมากต่อกระบวนการมุ่งใจในการเลียนแบบพฤติกรรมของมนุษย์

กล่าวโดยสรุป คือ บุคลิกภาพเป็นผลของการเรียนรู้ โดยตัวแบบจะเป็นตัวเสริมแรงทำให้บุคคลเกิดความตั้งใจในการรับรู้ จากนั้นจึงบันทึกสัญลักษณ์หรือการจัดระบบความรู้ ความเข้าใจ การทบทวนตัวแบบ แล้วจึงตามด้วยพฤติกรรมตอบสนองหรือการแสดงออก

2.5 ประเภทของตัวแบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543, น.51) ได้แบ่งประเภทของตัวแบบไว้ 2 ประเภท ดังนี้

1. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live Model) คือตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง

2. ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่นวิทยุ โทรทัศน์การ์ตูนหรือหนังสือนวนิยาย เป็นต้น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่าตัวแบบสำหรับการเรียนรู้โดยการสังเกตแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ตัวแบบบุคคลจริง หมายถึง ตัวแบบจริงที่แสดงพฤติกรรมจริงให้ผู้สังเกตได้เห็น โดยทั่วไปตัวแบบจริงมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากที่สุด

2. ตัวแบบสัญลักษณ์ หมายถึง ตัวแบบที่เป็นคนหรือกลุ่มคนในภาพยนตร์ โทรทัศน์หรือสื่อรูปภาพอื่นๆ การใช้ตัวแบบภาพยนตร์ (Film Modeling) เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตได้มากเนื่องจากภาพยนตร์และเสียงเป็นสิ่งที่ช่วยในการดึงดูดความสนใจ

3. คำบอกเล่าหรือสารบันทึก หมายถึง ตัวแบบที่แสดงการกระทำพฤติกรรมให้ผู้สังเกตโดยคำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร

พาขวัญ บุญประสาร (2550) กล่าวว่าตัวแบบแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live model) คือตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรงสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกได้ตามสภาพการณ์และน่าสนใจมากกว่าตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ในการรับรู้ของคนบางคน

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ ภาพยนตร์ สไลด์แถบบันทึกเสียง วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน สถานการณ์จำลองหรือหลายรูปแบบของสัญลักษณ์รวมกันเป็นตัวแบบ อันหนึ่งการเสนอตัวแบบด้วยวิธีเหล่านี้สามารถเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้ล่วงหน้าได้ทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดงพฤติกรรม

สามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวแบบได้ และใช้ได้กับกลุ่มคนจำนวนมากตัวแบบประเภทนี้สามารถเก็บไว้นำเสนอในครั้งต่อไปได้ด้วยแต่ถ้าตัวแบบสัญลักษณ์ไม่สมจริงหรือขัดแย้งกับพฤติกรรมของตัวแบบในชีวิตจริงอาจทำให้ผู้สังเกตเกิดความสับสนไม่เชื่อถือและอาจไม่เลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้น

วุฒิเลิศ เทวกุล (2539, น. 297) ตัวแบบที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง (live model) เป็นตัวแบบที่บุคคลเผชิญในสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ หรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เป็นตัวแบบที่ต้องผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ ละคร โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสืออนิเมะ หนังสือพิมพ์ หรือการเล่าเรื่องราวต่าง เป็นต้น (Bandura and Walters, 1963)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การเสนอตัวแบบ โดยเลือกใช้ตัวแบบคือ ตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของบุคคลจริง ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เพื่อเป็นตัวแบบในการส่งเสริมพฤติกรรมอดทนให้กับนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากตัวแบบยังมีหลากหลายจะทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ เป็นการดึงดูดให้นักเรียนสนใจในการทำกิจกรรม นักเรียนเกิดการซึมซับและเกิดการตระหนักถึงความอดทน ส่งเสริมพฤติกรรมและให้พฤติกรรมคงทนถาวร

2.6 แนวทางการเลือกตัวแบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536, น.256) ได้ให้แนวทางการเลือกตัวแบบนั้นมีหลักการในการเลือกตัวแบบ ดังนี้

1. ตัวแบบควรจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งในด้านเพศ เชื้อชาติและทัศนคติ ซึ่งการที่ตัวแบบมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้นจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบ แสดงออกมานั้นเหมาะสมและสามารถทำได้เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าเขาจะสามารถทำได้เช่นกัน

2. ตัวแบบควรจะเป็นผู้มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต แต่ถ้ามีชื่อเสียงมากเกินไปก็จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าเป็นจริงสำหรับเขาได้

3. ระดับความสามารถของตัวแบบนั้นควรจะมีระดับที่ใกล้เคียงกับผู้สังเกต เพราะถ้าใช้ตัวแบบที่มีความสามารถสูงก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตคิดว่าเขาไม่น่าจะทำตามได้ทำให้เขาปฏิเสธที่จะทำตามตัวแบบนั้น

4. ตัวแบบนั้นควรจะมีลักษณะที่เป็นกันเองและอบอุ่น

5. ตัวแบบเมื่อแสดงพฤติกรรมแล้ว ได้รับการเสริมแรง จะทำให้ได้รับความสนใจจากผู้สังเกตมากขึ้น

2.7 การเสนอตัวแบบ

Bandura (1986, อ้างอิงใน ไพฑูรย์ มีกุล, 2543, น.315) การนำเสนอตัวแบบสามารถทำได้โดยผ่านตัวแบบ 4 ประเภทคือ

1. การเสนอตัวแบบทางพฤติกรรม (Behavioral Modeling) หมายถึง การที่ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมให้บุคคลเห็น เช่น แม่ตักบาตรให้ลูกเห็น พ่อดื่มเหล้าให้ลูกเห็น หรือครูทิ้งขยะลงถึงให้นักเรียนเห็น

2. การเสนอตัวแบบทางวาจา (Verbal Modeling) หมายถึง การเสนอตัวแบบที่พูดบอก หรือเขียนบอกว่าจะทำอะไรได้อย่างไร

3. การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) หมายถึง การเสนอตัวแบบผ่านสื่อต่างๆ คือ วิทยู โทรทัศน์ วิทยุ ทัศน จานภาพ ภาพยนตร์ หนังสือ คอมพิวเตอร์และสื่อภาพอื่นๆ

4. การเสนอตัวแบบสัมผัส (Kinesthetic Modeling) หมายถึง การเสนอตัวแบบที่สามารถสัมผัสได้เช่น อักษรเบลที่ใช้กับคนตาบอดในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การเสนอตัวแบบโดยใช้วิธีการหลากหลายวิธีผสมกัน คือ การเสนอตัวแบบทางพฤติกรรม การเสนอตัวแบบทางวาจา และการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ ซึ่งการเสนอตัวแบบดังกล่าว จะนำเสนอโดยใช้วิธีการที่แตกต่างกัน ตามความเหมาะสมของเนื้อหาเกี่ยวกับจิตสำนึกสาธารณะทั้งต่อตนเอง และจิตสำนึกสาธารณะต่อส่วนรวมเพื่อประโยชน์ต่อโรงเรียน และชุมชน

ดังนั้นแนวทางในการเสนอตัวแบบจึงเป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้นักเรียนเกิดความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นซึ่งความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนี้เองที่จะส่งผลให้นักเรียนตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม โดยกระบวนการเสนอตัวแบบจะเสนอตัวแบบที่บุคคลสนใจและคิดอยากทำตามและเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำตามตัวแบบแล้วสิ่งที่ตามมาคือผลการตอบสนองที่เกิดขึ้นต่อพฤติกรรมนั้น

2.8 อิทธิพลของตัวแบบ

Bandura (1977 อ้างอิงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, น.223-224) ได้กล่าวว่าตัวแบบนั้นมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล 3 ด้านด้วยกันคือ

1. ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ หรือทักษะใหม่ๆ ซึ่งจากผลของตัวแบบในลักษณะ เช่น นี้เองทำให้เราสามารถนำเอาวิธีการเสนอตัวแบบไปสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ ให้กับบุคคลที่ยังไม่เคยกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

2. มีผลทำให้เกิดการระงับ (Inhibition) หรือการยุติการระงับ (Disinhibition) การแสดงพฤติกรรมของผู้สังเกตตัวแบบได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลเช่นใดถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลที่เป็นสิ่งไม่พึงพอใจแนวโน้มนักผู้สังเกต ตัวแบบจะไม่แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบนั้นมีสูงมากก็เท่ากับว่าตัวแบบทำหน้าที่ระงับการเกิดพฤติกรรมดังกล่าว แต่ถ้าพฤติกรรมใดที่ผู้สังเกตตัวแบบถูกระงับมาก่อนได้เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วไม่ได้รับผลอย่างใดที่ผู้สังเกตคาดว่าจะได้รับหรือแสดงแล้วได้ผลทางบวก แนวโน้มนักผู้สังเกตจะกระทำตามตัวแบบก็มีมากขึ้นก็เท่ากับว่าพฤติกรรมที่เคยถูกระงับนั้นได้ถูกการยุติการระงับแล้ว

3. ช่วยให้ผู้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเรียนรู้มาแล้วได้รับการแสดงออกหรือถ้าเคยแสดงออกแล้วแต่ทว่าไม่ค่อยได้แสดงออกให้แสดงออกเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผลของตัวแบบในลักษณะเช่นนี้ก็ทำหน้าที่เป็นสัญญาณกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาอิทธิพลของตัวแบบจะช่วยให้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆหรือทักษะใหม่ๆเกิดการระงับ (Inhibition) หรือการยุติการระงับ (Disinhibition) การแสดงพฤติกรรมและช่วยให้พฤติกรรมที่เคยได้เรียนรู้มาหรือเคยแสดงออกให้แสดงออกมากขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น.21) หน้าที่ของตัวแบบ: ตัวแบบนั้นทำหน้าที่อยู่ด้วยกัน 3 ประการ คือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในขณะที่บุคคลยังไม่เคยมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งมาก่อน ตัวแบบก็สามารถทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ให้กับบุคคลนั้นได้ เช่น การเรียนรู้ภาษา หรือการเรียนรู้การใช้ช้อนส้อมหรือตะเกียบในการรับประทานอาหาร เป็นต้น

2. ทำหน้าที่ให้พฤติกรรมที่มีอยู่แล้วแสดงออกมากขึ้น หรือทำให้ได้ดีขึ้น เช่น ในกรณีที่บุคคลไปงานรื่นเริง และไม่กล้าที่จะขอตัวเจ้าของบ้านกลับบ้านก่อน แต่เมื่อเห็นคนอื่นขอกลับบ้านก็จะรีบขอกลับบ้านตามทันที หรือกรณีที่บุคคลฝึกตีเทนนิส สังเกตเห็นนักเทนนิสมืออาชีพตีเทนนิส ก็อาจจะจดจำวิธีการนั้นมาปรับปรุงเทคนิคการตีเทนนิสของตนเอง เป็นต้น

3. ทำหน้าที่ระงับและยุติการระงับ ตัวแบบสามารถทำหน้าที่ระงับไม่ให้บุคคลกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ตัวแบบที่แสดงให้เห็นถึงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงไม่เลีอกหน้า โดยไม่ใส่ถุงยางอนามัยนั้น จะนำมาสู่การเป็นโรคเอดส์ ซึ่งตัวแบบในลักษณะเช่นนี้จะทำหน้าที่ระงับไม่ให้บุคคลที่สังเกตพฤติกรรมตามตัวแบบนั้น ส่วนในกรณียุติการระงับนั้น จะเห็นได้จากกรณีที่บุคคลบางคนไม่กล้าที่จะออกไปพูดต่อหน้าสาธารณชน เมื่อบุคคลนั้นได้ดูตัวแบบที่พูดต่อหน้าสาธารณชนบ่อยๆ ต่อมาบุคคลนั้นก็สามารออกออกไปพูดต่อหน้าสาธารณชนได้ ลักษณะ

เช่นนี้ก็เป็น การแสดงว่าตัวแบบนั้นทำหน้าที่ยุติการระงับพฤติกรรมไม่กล้าออกไปพูดต่อหน้าสาธารณชนมาเป็นกล้าพูดต่อหน้าสาธารณชนนั่นเอง

2.9 ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการใช้เทคนิคตัวแบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น.65) ได้เสนอแนะข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบไว้ ดังนี้

1. ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

- 1) ทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อยๆ เกิดขึ้น และค่อยๆ มีความถี่สูงขึ้นและจะคงทนถาวรยิ่งขึ้น โดยให้การเสริมแรงเมื่ออินทรีแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- 2) จะทำให้ผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมที่ไม่เคยเกิดมาก่อน
- 3) จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้เลียนแบบหรือผู้สังเกต
- 4) ช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบที่เคยเรียนรู้มาก่อนมีแนวโน้มที่จะแสดงออก

2. ข้อจำกัดวิธีการให้ตัวแบบ

- 1) หากใช้ตัวแบบอย่างเดียว ในการสอนพฤติกรรมใหม่ การเกิดพฤติกรรมใหม่จะเกิดช้า ควรให้ควบคู่กับการเสริมแรงทางบวกหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับ
- 2) การคัดเลือกตัวแบบ ตลอดจนกิจกรรมที่จะเลียนแบบ ผู้คัดเลือกควรตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำตัวแบบทั้ง ตัวแบบบุคคลจริง ตัวแบบสัญลักษณ์ และคำบอกกล่าวหรือสารบันทึก มาผสมผสานเพื่อให้เกิดความหลากหลายและน่าสนใจต่อการพัฒนาพฤติกรรมความอดทนให้กับนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกลอยตามและคิดเปรียบเทียบพฤติกรรมจากเทคนิคตัวแบบเพื่อประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง แล้วคิดที่จะเลียนแบบพฤติกรรมความอดทนจากตัวแบบ

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้เทคนิคตัวแบบ

เล็ก ทองแสน (2550, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระประยุทธิธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบ หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ปารีญา ราพา (2554, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์มีคะแนนความรับผิดชอบต่อตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มนฤดี ธรรมสอน (2553, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การใช้กิจกรรมการเสนอตัวแบบเพื่อส่งเสริมระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยต่ำ โรงเรียนคอยเต่าวิทยาคม อำเภอคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมเสนอตัวแบบ และแบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียน โดยหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเสนอตัวแบบมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุขุมาลย์ คำหว่าน (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาการลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยเทคนิคตัวแบบและการเสริมแรงทางสังคมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคตัวแบบและการเสริมแรงทางสังคมต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 4 คนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขอนแก่นวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการเสนอตัวแบบและการเสริมแรงทางสังคมกับพฤติกรรมที่เหมาะสมจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น และเมื่อได้รับการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมก้าวร้าว จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

คำว่า “การแนะแนว” ได้บัญญัติขึ้นแทนคำภาษาอังกฤษว่า ไกด์เดนซ์ (Guidance) ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ (2554, น.6) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถนักเรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่าง บุคคลสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเสริมสร้างทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์การ เรียนรู้เชิงชีวิต การศึกษาต่อและพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและมีงานทำ

วรรณรา พงษ์สิน (2550, น.23) ได้กล่าวสรุปถึง ความหมายของกิจกรรมแนะ แนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ผู้ให้บริการจัดประสบการณ์โดยมุ่งแก้ไขปรับปรุง พัฒนาและส่งเสริมทั้งรายบุคคล รายกลุ่ม ทุกเพศและทุกวัยทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและ สังคมเพื่อให้ผู้รับบริการรู้และเข้าใจตนเองในการจัดการปัญหาได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554, น.31) ได้กล่าวสรุปถึงกิจกรรมแนะแนวว่ากิจกรรม เน้นแนวเป็นมวลประสบการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อเสริมทักษะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนให้นักเรียน นำไปปฏิบัติเพื่อให้ได้รู้จักและเข้าใจตนเองเข้าใจสภาพแวดล้อม สามารถพัฒนาปรับตัวเข้ากับ สังคมอยู่ในสังคมปัจจุบันได้

จากเนื้อหาข้างต้น สรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนว คือกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพ ของนักเรียน โดยกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจ และแก้ปัญหาในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียน เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคมพร้อมทั้งพัฒนาตนเองได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

3.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น.12) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนว เป็นการเป็นการให้ ข้อมูลแก่นักเรียนที่วิธีหนึ่งที่ช่วยตนเองได้จากการที่รู้จักตนเองในทุก ๆ ด้านและรู้จักสิ่งแวดล้อม รอบๆ ตัวอย่างกว้างขวางทำให้นักเรียนสามารถใช้ประกอบการพิจารณาเลือกแผนการเรียนการสอนเลือกกิจกรรมเลือกการศึกษาต่อหรือเลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมซึ่งจะทำให้ประสบความสำเร็จในการตัดสินใจ

ศิริวรรณ อินทรวัดนา (2553, น.41) ได้กล่าวสรุปถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะ แนวไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลายที่มุ่งพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับทุกกลุ่ม คนในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมและ ประเทศชาติ

จากการศึกษาความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็น กิจกรรมที่มีความสำคัญที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้า กับสภาพทางสังคมและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้ดีนำไปสู่การตัดสินใจในการเลือกสิ่งที่ต้องการ

ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และส่งเสริมในการพัฒนาด้านการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนพัฒนาอย่างมีคุณภาพเป็นกำลังในการพัฒนาสังคมประเทศชาติต่อไป

3.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2546, น.24) กล่าวว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัดความสามารถความสนใจของตนเองรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูลข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนแนวทางการศึกษาอาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพปรับตัวเข้าอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขให้ผู้เรียนมีความรู้ทักษะมีความสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงาม ในการดำเนินชีวิตเสริมสร้างวินัยคุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

พิทยาภรณ์ พิทยากุล (2546, น.37) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่าเป็นวัตถุประสงค์สำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดแก่ผู้รับบริการ คือ การเสริมสร้างให้ผู้รับบริการการดำเนินชีวิตส่วนตัวโดยรอบรู้ที่เป็นทั้งคนดีและคนเก่ง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยสันติสุข

จากวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว มีวัตถุประสงค์ส่งเสริมให้ผู้เรียนค้นพบศักยภาพ ได้ค้นพบความถนัด ความสามารถของตนเองและแสวงหาความรู้ต่างๆ ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม นำไปสู่การมีวินัยและคุณธรรมในการดำรงชีวิต มีค่านิยมที่ดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมุ่งส่งเสริมให้ผู้รับบริการเป็นคนดี คนเก่งและเป็นคนมีความสุขอย่างยั่งยืน

3.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

เพื่อให้กิจกรรมแนะแนวบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

สำนักวิชาการและมาตรฐานและการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ (2551, น.22) ได้กำหนดว่าการจัดกิจกรรมแนะแนว มีองค์ประกอบ 3 ด้านดังนี้

1. การศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาในตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีเรียนรู้และสามารถวางแผนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุก ๆ ด้าน มีความรู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ
3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นรักสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพมีทักษะชีวิตและสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ต้องครอบคลุมงานแนะแนวทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษาซึ่งมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการเรียนเป็นผู้ใฝ่เรียน มีนิสัยในการค้นคว้าหาความรู้ มีทักษะกระบวนการในการเรียนอย่างมีระบบเพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียนและการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ ในอนาคต ด้านอาชีพ คือ มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้รู้จัก ด้านอาชีพ คือ มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักอาชีพ คือ มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักอาชีพหลากหลายรู้จักความถนัดของตนเองที่มีต่ออาชีพต่าง ๆ และด้านส่วนตัวและสังคมเป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสังคมตระหนักถึงความเป็นปัจจุบัน เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขได้สอดคล้องกับผู้รับบริการทั้งเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพและทักษะการดำเนินชีวิต มีเจตคติที่ดีสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

3.5 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว

เขาวรรักษ์ ปวงคำคง (2549, น. 40) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวว่าจะนำไปสู่การสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนคือ รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น พัฒนาคุณภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณธรรมจริยธรรมและมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเองครอบครัวและประเทศชาติ

อัมพร แสงวิเชียร (2546, น.27) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวว่า ผู้รับบริการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงซึ่งในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่วิถีชีวิต” (apply the new information to daily life)

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2552, น.12-13) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีคุณค่าจากครูแนะแนว
2. ช่วยให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับครู
3. ช่วยให้นักเรียนได้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง
4. ช่วยให้นักเรียนมีเจตคติที่ดี
5. ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจต่อตนเองที่แท้จริง
6. ช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสพบปะนักเรียนเป็นกลุ่มอย่างใกล้ชิดและทั่วถึง
7. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสให้ข้อมูล
8. ช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสใช้เทคนิคต่าง ๆ
9. ช่วยให้ครูแนะแนวได้รับทราบถึงความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ และ ความถนัดของแต่ละบุคคล
10. ช่วยให้ครูแนะแนวได้ทราบถึงปัญหาและสภาพต่าง ๆ
11. ช่วยให้บริการจัดการแนะแนวทุกบริการประสบความสำเร็จความจุคประสงค์
12. ช่วยให้การระบวนการเรียนการสอนวิชาต่างๆ ดำเนินการไปด้วยดีและมี ประสิทธิภาพ
13. ช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน
14. ช่วยการจัดแผนการเรียนและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน
15. ช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้ปกครอง
16. ช่วยให้ผู้ชุมชนได้รับความสนใจจากนักเรียน
17. ช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดีมีความสุข

สรุปประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวมีผลต่อตัวนักเรียนเอง ครูแนะแนว ผู้ปกครอง ชุมชนรอบข้างและประเทศชาติด้วย

3.6 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น.80) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็น เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แถบบันทึกรายละเอียดของกิจกรรม

ต่างๆ อาทิเช่น บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียนโดยจัดไว้เป็นชุดกล่องหรือว่าซอง จะบรรจุคู่มือครู คู่มือนักเรียนและสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

ปราณี เดชบุญ (2546, น.22) ได้กล่าวไว้ว่า ชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์ หรือเครื่องหมายหลายๆอย่าง นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ จัดให้ผู้รับบริการแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติหน้าที่และค้นพบศักยภาพของตนเอง จนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายงานแนะแนว

อลิสสา กุระสุวรรณ (2552, น.34) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง ประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคนแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติและค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายขอบข่ายงานแนะแนว

วรรณฉิสา ปลอดโปร่ง (2555, น.46) ได้สรุปไว้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ได้แก่ สารสนเทศ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้หรือแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และบันทึกหลังการสอน

สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือทางการแนะแนวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆกิจกรรมที่นำมา รวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายการแนะแนวประกอบด้วย 3 ส่วน คือ คู่มือผู้บริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนและสื่อหรืออุปกรณ์ การจัดกิจกรรมเพื่อนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้เป็นสื่อการสอน เป็นแนวทางประกอบการเรียนการสอนเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ตรงตามเป้าหมายขอบข่ายของหน่วยงานแนะแนว

3.7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

วลัยลักษณ์ ภักดีผล (2533, น.9) ได้กล่าวถึง “ชุดการแนะแนว” มีรายละเอียดดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีใช้เครื่องมือวัด เช่น แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้แบบทดสอบ
2. โปรแกรมกิจกรรม หัวข้อเรื่อง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ อุปกรณ์และการประเมิน

อลิสสา กุระสุวรรณ (2552, น.35) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวควรประกอบด้วย คู่มือครู คำชี้แจง แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ สื่ออุปกรณ์การจัดกิจกรรมและแบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียนการใช้ชุดกิจกรรม

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

จารุวรรณ แสงด้วง (2556, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญาจังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก จำนวน 30 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ (1) แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .83 และ (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

นิติธารณ์ บุษพาเดช (2556, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจี้เหล็กเขี้ยวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจี้เหล็กเขี้ยวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 20 คนได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนั้นจับคู่เพื่อแบ่งนักเรียนที่มีคะแนนระดับความเอื้ออาทรใกล้เคียงกันออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน แล้วกำหนดโดยสุ่มให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดความเอื้ออาทรมีค่าความเที่ยงทั้งหมดเท่ากับ .94 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรและ (3) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบแบบแมนวิทนีย์ และการทดสอบเครื่องหมายของวิลคอกชัน ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) คะแนนความเอื้ออาทรหลังการทดลองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจี้เหล็กเขี้ยวไพรวัลย์วิทยาในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมสูงกว่าคะแนนดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมมีคะแนนความเอื้ออาทรสูงกว่าคะแนนดังกล่าวของกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) คะแนนความเอื้ออาทรภายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับคะแนนดังกล่าวในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อุไรวรรณ กิตตินนทิก (2556, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควน ขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วแบ่งโดยการ สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง ห้องละ 30 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะ แนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะทางการแนะแนว ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน ในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศมีทักษะการคบเพื่อนต่าง เพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรพิน สุขแจ่ม (2546) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการ ประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีราษฎร์ จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัดที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการ ประหยัดมากขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการประหยัดมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

จารุวรรณ ว่องไวลิขิต (2558) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม แนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขลุ งรัชดาภิเษก จังหวัดจันทบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ขลุรงรัชดาภิเษก จังหวัดจันทบุรี จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) แบบวัด ความสามัคคี มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .98 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรม นิยมเพื่อพัฒนาความสามัคคี และ (3) ชุดกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความสามัคคีสูงกว่าก่อนการ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม มีความสามัคคีสูงกว่าของ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ใน ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามัคคีสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

มิเรียม ชุ้นสุวรรณ (2554) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย

จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปี การศึกษา 2554 ของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคม (2) กิจกรรมแนะแนวอื่น ๆ และ (3) แบบวัดทักษะชีวิตด้านสังคมซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .82 ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคม มีทักษะชีวิตด้านสังคมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมมีทักษะชีวิตด้านสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) กลุ่มทดลองที่มีภูมิหลังทางชีวสังคมต่างกัน มีทักษะชีวิตด้านสังคมไม่แตกต่างกัน

4. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

4.1 ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

4.1.1 การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning)

กึ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2552, น.112) อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักพฤติกรรมนิยมสมัยใหม่ได้นำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ขึ้น บางทีนิยมเรียกว่าการเรียนรู้จากการสังเกต (Observation Learning) เสนอการเรียนรู้เป็นผลจากการสังเกต ปรากฏการณ์ เหตุการณ์ บุคคล และสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วบุคคลจะเกิดพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบต่างๆ ที่เขาพบและสนใจ

ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของสังคมว่าสามารถพัฒนาความสามารถของมนุษย์ มนุษย์เกิดการเลียนแบบได้มากกว่าสัตว์ การฝึกฝนการศึกษา ทำให้มนุษย์มีพัฒนาการขึ้นในทุก ๆ ด้าน โดยไม่มีข้อจำกัด การเลียนแบบเกิดขึ้นเพราะผลการประยุกต์จากการเสริมแรงที่บุคคลได้พบเห็น กระบวนการเลียนแบบประกอบด้วย

1. ความสนใจ (Attention) มีการสนใจตัวแบบ (Model)
2. ความจำ (Retention) จดจำพฤติกรรมนั้นๆ ไว้
3. การแสดงออก (Reproduction) แสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ
4. การมีสิ่งล่อใจ (Incentive) ผลที่ตัวแบบได้รับเป็นสิ่งล่อใจให้บุคคลแสดง

พฤติกรรมเลียนแบบ

การเลียนแบบเกิดขึ้นเพราะปัจจัยหลายอย่าง สถานภาพตัวแบบ (Model) มีผลให้บุคคลสนใจเลียนแบบ เช่น กลุ่มเพื่อน บุคคลที่สำคัญมีชื่อเสียงและอำนาจของตัวแบบ ก็ทำให้

บุคคลสนใจจะเลียนแบบ เด็กเล็กๆ จะชอบเลียนแบบพ่อแม่ที่เขาเคารพนับถือ ความคล้ายคลึงของตัวแบบ กับผู้สังเกตก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง เด็กชายมักเลียนแบบผู้ชาย เด็กหญิงมักเลียนแบบผู้หญิง เพราะการเลียนแบบต่างเพศไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม

การทดลองที่มีชื่อเสียงของ แบนดูรา ในปี ค.ศ.1973 คือ การเก็บข้อมูลจากพฤติกรรมของเด็กที่ได้สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวจากผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมการเลียนแบบการก้าวร้าว เพราะมีตัวแบบให้เห็นในขณะที่เด็กไม่มีตัวแบบจะไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นักจิตวิทยา เช่น ฟรอยด์ ก็ยอมรับว่าเด็กในวัย 3 – 5 ปี จะมีพฤติกรรมเลียนแบบบทบาททางเพศจากบิดามารดาของตนเป็นอย่างมาก

อุบลวรรณ ภวกันันท์ (2557, น.97) แนวคิดทางจิตวิทยาที่เน้นศึกษาการเรียนรู้ และปัญหาด้วยการเรียนรู้แบบสังเกตจากตัวแบบทางสังคม (Social Cognition) ซึ่งได้แก่ กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Learning Theory)

กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Learning Theory) การที่กลุ่มนี้ถูกเรียกว่า Social Cognitive Theory เพราะข้อมูลส่วนใหญ่จากการศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับสังคมของบุคคล แนวคิดกลุ่มนี้สร้างขึ้นโดยอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura; 1925-now) เขาเชื่อว่าพฤติกรรมไม่ใช่แค่ตัวมนุษย์หรือสิ่งแวดล้อมจะกำหนดขึ้นมาเหมือนกับที่กลุ่มพฤติกรรมนิยมหรือทฤษฎีจิตวิทยาของ Rotter เสนอไว้ แต่พฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะตัวเราและสิ่งแวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน Bandura ได้คิดทฤษฎีขึ้นมาใหม่ “Observation Learning” ที่แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ (Imitation) ผู้สังเกตการณ์จะยอมเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ (Modeling) หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายชนิด และมนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่กำหนดขึ้นไว้สำหรับตนเอง

พีรพล เทพประสิทธิ์ (2549, น.215) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling Learning Theory) เป็นทฤษฎีบุคลิกภาพ ได้นำเสนอแนวคิดไว้ว่าบุคลิกภาพของแต่ละคนว่าเกิดจากการที่บุคคลนั้นมีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Model) ทั้งหลายในสังคมโดยการสังเกต ซึ่งแบนดูราเน้นย้ำว่าเป็นการเลียนแบบ (Modeling) ไม่ใช่การลอกแบบ (Copy) โดยบุคคลจะเก็บลักษณะของตัวแบบในรูปของรหัสไว้ในสมอง ซึ่งพร้อมจะปรากฏขึ้นเป็นแบบอย่างของบุคลิกภาพให้บุคคลเลียนแบบได้อยู่ตลอดเวลา

4.2 ความหมายเทคนิคตัวแบบ (Modeling)

ฟ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น.21) ตัวแบบ หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐาน เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบ และเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ

มนฤดี ธรรมสอน (2553, น.22) ตัวแบบ คือ สิ่งที่สามารถนำมาเป็นแบบอย่างหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเป็นแนวหรือเป็นตัวอย่างในการเลียนแบบ

ฟ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527, น.52) กล่าวว่า ตัวแบบ (Modeling) หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐาน เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็น เพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบ และเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ ตัวแบบมีหลายลักษณะ เช่น ตัวแบบที่มีชีวิตจริง ได้แก่ ตัวแบบที่เป็นมนุษย์เป็นผู้แสดงแบบ ตัวแบบสัญลักษณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพยนตร์ ตัวแบบทางโทรทัศน์ เป็นต้น

กรุณา ศรีแสน (2546, น.6) ได้ให้ความหมายของตัวแบบ ไว้ว่า เป็นสิ่งที่เป็นแบบอย่าง และมีความเหมาะสมกับข้อบังคับ คำสั่ง ระเบียบ ประเพณี และกฎกติกาต่าง ๆ ที่กำหนดไว้เป็นแบบปฏิบัติของผู้ที่อยู่ในสังคม

4.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการแสดงออก

การที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ ไม่ได้หมายความว่า บุคคลนั้นจะเกิดการเรียนรู้ หรืออาจจะเกิดการเรียนรู้ แต่ก็อาจจะไม่แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้้นั้นออกมา จึงได้มีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการและการแสดงออก ซึ่ง Schunk (1991) เสนอแนะว่ามีปัจจัยหลักๆ คือ

1. ระดับพัฒนาการของผู้สังเกต แบนดูรา (Bandura, 1986) เชื่อว่า ความสามารถของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับระดับพัฒนาการของเขาเอง เช่น เด็กเล็กย่อมมีช่วงเวลาของความสนใจสั้น อีกทั้งไม่สามารถแยแยะได้ว่าสัญญาณใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม แต่เมื่อเด็กโตขึ้นมีพัฒนาการสูงขึ้น การรับรู้ดีขึ้น การจำข้อมูลต่างๆ ก็มากขึ้น การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ความมีชื่อเสียงและความสามารถของตัวแบบ การที่บุคคลสนใจพฤติกรรมของตัวแบบนั้น เป็นเพราะเขาเชื่อว่า เขาอาจจะเจอสภาพที่ตัวแบบแสดงอยู่และจะเรียนรู้พฤติกรรมของตัวแบบที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่เขาต้องการ นั่นคือ ถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับรางวัล ก็จะทำให้ผู้สังเกตอยากทำตามมากขึ้นนั่นเอง

ตัวแบบที่มีความสามารถและชื่อเสียง จะได้รับความสนใจมากกว่าตัวแบบที่ไม่มีชื่อเสียงและพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกจะมีคุณค่ามากสำหรับผู้สังเกต ถ้าเขาเกิดความเชื่อว่า ถ้าเขาทำพฤติกรรมตามตัวแบบเขาจะได้รับรางวัลเช่นเดียวกับที่ตัวแบบได้รับรางวัล

ผู้ปกครองและครูจัดได้ว่าเป็นตัวแบบที่มีศักยภาพสูงมากในการพัฒนาพฤติกรรมของเด็ก ครูเป็นตัวแบบที่สำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาทางสติปัญญาของเด็ก อีกทั้งอาจนำไปสู่พฤติกรรมทางสังคม การใส่ใจในการศึกษาหรือแม้กระทั่งการแต่งตัว

3. ผลกรรมที่ตัวแบบได้จากการแสดงพฤติกรรม ทำหน้าที่เป็นตัวให้ข้อมูล และเป็นตัวจูงใจ (Bandura, 1986) การให้ข้อมูลนั้นเป็นการแสดงให้ผู้สังเกตเห็นว่าพฤติกรรมใดกระทำแล้วได้รับผลกรรมเช่นใด เช่น ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมความซื่อสัตย์แล้วได้รับการยกย่อง จะทำให้ผู้สังเกตว่าควรทำพฤติกรรมเช่นใด แล้วจะได้รับการยกย่อง ขณะเดียวกันตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมการร่วมเพศกับผู้หญิงแปลกหน้าโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย จะทำให้ได้รับผลกรรมที่เป็นโรคเอดส์ จะทำให้ผู้สังเกตรู้ว่ากระทำพฤติกรรมใดแล้วได้รับการลงโทษ ในขณะเดียวกันตัวแบบที่แสดงออกแล้วได้รับผลกรรมไม่ว่าจะเป็นรางวัลหรือการลงโทษก็จะเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมดังกล่าว นั่นคือถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับรางวัลก็จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลกระทำตามตัวแบบ แต่ถ้ากระทำแล้วได้รับการลงโทษก็จะเป็นแรงจูงใจให้หลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวเช่นกัน

4.4 กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ

ปรีชา ธรรมมา (2547, น.67) กล่าวว่า การเลียนแบบ หมายถึง พฤติกรรมที่เอาอย่างตัวแบบ ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางจิตวิทยาและสังคม โดยที่ผู้เลียนแบบอาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ พฤติกรรมเลียนแบบ เป็นพฤติกรรมของผู้เลียนแบบ ซึ่งแสดงออกโดยอาศัยพฤติกรรมของตัวแบบเป็นต้นแบบ ตัวแบบพฤติกรรมปฏิบัติตนอย่างไร แสดงกิริยาอาการอย่างไร ผู้เลียนแบบก็กระทำอย่างนั้นด้วย ฝ่ายตัวแบบอาจมีตัวตนอยู่จริง ๆ ในอดีตและปัจจุบัน หรือเป็นตัวแบบในจินตนาการ เช่น ในนวนิยายและวรรณคดี พฤติกรรมเลียนแบบ อาจเหมือนกันหรือเป็นอย่างเดียวกับพฤติกรรมบางส่วนหรือพฤติกรรมทั้งหมดของตัวแบบในระดับที่มีความแตกต่างกันบ้าง จนกระทั่งไม่มีความแตกต่างระหว่างกันเลย กล่าวคือ อาจเหมือนกันทุกประการในด้านการประพฤติปฏิบัติตนตลอดถึงวิถีชีวิตของผู้เลียนแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของความรู้สึกรู้สึก ความเลื่อมใสศรัทธา ทัศนคติ ค่านิยม อุดมคติของผู้เลียนแบบและความสำคัญหรืออิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้เลียนแบบ รวมทั้งสถานการณ์แวดล้อมอื่น ๆ ประกอบด้วย

กระบวนการเลียนแบบ เป็นการแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมเลียนแบบที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ประกอบด้วยเงื่อนไขต่างๆ ทั้งทางจิตวิทยาและสังคม ประกอบด้วย 4 ส่วนสำคัญด้วยกัน คือ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการทรงจำ กระบวนการแสดงพฤติกรรม และกระบวนการจูงใจ

สิริอร วิชชาวุธ (2554, น.93) ชนิดของการเรียนรู้ แบบคุราแยกการเรียนรู้ออกเป็น

1. การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Enaction Learning) การเรียนรู้เงื่อนไขการเสริมแรง (reinforcement) จากการได้รับรางวัลและการลงโทษด้วยตนเองโดยตรง

2. การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) การเรียนรู้โดยการสังเกต จากตัวแบบนี้มีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกด้วยตนเอง เนื่องจากผู้เรียน เห็นตัวแบบกระทำการใดเพียงครั้งเดียวก็สามารถนำวิธีการนั้นมาใช้ได้เลย การทำตามตัวแบบมิได้ หมายความว่าใครเป็นตัวแบบ ผู้เรียนจะเลียนแบบตามเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียน เลียนแบบตัวแบบ เช่น ความดึงดูดของตัวแบบ (attractiveness) ผู้เรียนจะทำตามตัวแบบที่มีสถานะ ทางสังคมสูงกว่าตัวแบบที่มีสถานะทางสังคมต่ำ บุคคลที่ไม่มีสถานะทางสังคมหรือไม่มีทักษะ หรือไม่มีอำนาจมักจะทำตามพฤติกรรมของผู้อื่น เด็กจะทำตามตัวแบบมากกว่าผู้ใหญ่ คนที่ไม่ ชำนาญงานจะทำตามตัวแบบมากกว่าผู้เชี่ยวชาญ และยังผู้เรียนให้คุณค่าต่อพฤติกรรมใด จะยิ่งทำ ตามแบบพฤติกรรมนั้น การเรียนรู้จากการสังเกตมีกระบวนการทางปัญญา 4 ขั้นตอน คือ

1. ช่วงความตั้งใจ (Attention Span) ความตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดในการเลือกรับรู้ สิ่งเร้า ถ้าผู้เรียนตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งเร้าหนึ่ง ผู้เรียนจะรู้ว่าสิ่งเร้านั้นปรากฏ ถ้าผู้เรียนไม่รับรู้สิ่งเร้า ผู้เรียนจะไม่รับรู้ว่ามีสิ่งเร้านั้นปรากฏอยู่ในขณะนั้น สิ่งที่มีอิทธิพลทำให้ผู้เรียนเกิดการตั้งใจรับรู้ เพื่อการเลียนแบบมีดังนี้

ก. ตัวแบบ (model) ตัวแบบจะเป็นบุคคลตัวอย่าง หรือสิ่งที่เป็นตัวอย่าง ตัวแบบที่ สามารถดึงดูดให้ผู้เรียนตั้งใจรับรู้ก็มีลักษณะดังต่อไปนี้ (Bandura, 1986)

- บุคลิกลักษณะของตัวแบบน่าประทับใจ มีเสน่ห์ เท่ เช่น นักแสดง
- ผู้มีอำนาจในตำแหน่ง เช่น นายกรัฐมนตรี หัวหน้า
- มีความน่าสนใจและชื่นชอบตัวแบบ
- ผู้มีความสามารถ เป็นผู้เชี่ยวชาญและประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น นักกีฬา นักร้อง
- มีความสอดคล้องกับค่านิยมของผู้สังเกตหรือผู้เรียน เช่น ผู้มีความซื่อสัตย์ ผู้ เลียสละ เป็นต้น
- มีความน่าเชื่อถือ เช่น อาจารย์
- มีบุคลิกลักษณะคล้ายของตัวแบบกับผู้สังเกตหรือผู้เรียน เช่น เป็นข้าราชการ เหมือนกัน เป็นแม่บ้านเหมือนกัน
- มีความอบอุ่นเป็นกันเอง เช่น บิดามารดา

ขนิษฐา และมานิกา วิเศษสาธิต (2552, น.65) นิยามการเรียนรู้การรับรู้จากการ สังเกต (Observational Learning) หมายถึง การที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ (Model) และ

แสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับที่ตัวแบบทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตัวแบบทำพฤติกรรมเหล่านั้นแล้ว ได้รับรางวัล จะทำให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตมากขึ้น อย่างไรก็ตามพฤติกรรมที่ผู้เรียนเรียนรู้ไว้แล้วนั้นอาจแสดงออกให้เห็นโดยทันทีหรือไม่ก็ได้ การเรียนรู้ประเภทนี้จะเกิดขึ้นกับมนุษย์ หรือสัตว์ที่มีระบบความคิดซับซ้อน เช่น ลิงชิมแปนซี เป็นต้น

แบนดูราได้ชี้ให้เห็นว่ามีปัจจัยอย่างน้อย 4 ประการ ด้วยกันที่ส่งผลต่อการเรียนรู้จากการสังเกตซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตประสบความสำเร็จได้ ปัจจัย 4 ประการดังกล่าว ได้แก่ ปัจจัยดังต่อไปนี้

1. ความตั้งใจ (Attention) ผู้เรียนต้องรับรู้ที่ตัวแบบนั้นน่าสนใจ จึงจะทำให้เกิดความตั้งใจที่จะสังเกต
2. ความจำ (Memory) ผู้เรียนจะบันทึกข้อมูลจากการสังเกตนั้นไว้เพื่อเรียกใช้ในเวลาที่ต้องการ หรือในเวลาที่ต้องการสื่อสารหรืออธิบาย
3. การควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control) ผู้เรียนสามารถนำข้อมูลที่เก็บไว้มาแสดงออกเป็นการกระทำ
4. แรงจูงใจ (Motivation) ผู้เรียนจะมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมแบบเดียวกับพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำ เช่น เห็นตัวแบบทำพฤติกรรมนั้นๆ แล้วได้รับคำชื่นชม ก็จะเป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกัน

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556, น.112) กล่าวว่า การเรียนผ่านตัวแบบ (Learning through Modeling) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการสังเกตและการเลียนแบบจากตัวแบบอุดมคติ ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการรู้การเข้าใจ (Cognition Processes) 4 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการความตั้งใจ (Attention Process) ได้แก่ การตั้งใจสังเกตเพื่อให้การรับรู้ตัวแบบแม่นยำ การเรียนรู้จากการเลียนแบบจะไม่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลขาดความสนใจและขาดสมาธิในขณะที่สังเกตทั้งลักษณะตัวแบบและกิจกรรมของตัวแบบ
2. กระบวนการจดจำ (Retention Process) ได้แก่ การคงความจำในลักษณะและกิจกรรมที่เลียนแบบ หลังจากการสังเกตผู้เรียนจะลงรหัสสัญลักษณ์ การสร้างภาพในสมอง การจัดระเบียบข้อมูล การทบทวนและการสรุปแบบอย่างพฤติกรรมของตัวแบบอย่างมีระบบ เพื่อจะได้ลอกเลียนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง
3. กระบวนการสร้างพฤติกรรมตามแบบ (Motor Reproduction Process) ได้แก่ การแปรสภาพพฤติกรรมของตัวแบบเป็นพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจเป็นด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) หรือด้านความรู้สึก (Affective) หรือด้านทักษะการปฏิบัติทางอวัยวะ การเคลื่อนไหว (Psychomotor Skills)

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) ได้แก่ กระบวนการจูงใจที่เกิดจากสิ่งเสริมภายในและส่งเสริมแรงภายนอก แบบดูร่าก่อนข้างให้ความสำคัญกับการคาดหวังของบุคคล เขากล่าวว่า ความคาดหวังต่อผลของพฤติกรรมมีอิทธิพลมากต่อกระบวนการจูงใจในการเลียนแบบพฤติกรรมของมนุษย์

กล่าวโดยสรุป คือ บุคลิกภาพเป็นผลของการเรียนรู้ โดยตัวแบบจะเป็นตัวเสริมแรงทำให้บุคคลเกิดความตั้งใจในการรับรู้ จากนั้นจึงบันทึกสัญลักษณ์หรือการจัดระบบความรู้ ความเข้าใจ การทบทวนตัวแบบ แล้วจึงตามด้วยพฤติกรรมตอบสนองหรือการแสดงออก

4.5 ประเภทของตัวแบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543, น.51) ได้แบ่งประเภทของตัวแบบไว้ 2 ประเภท ดังนี้

1. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live Model) คือตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง

2. ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่นวิทยุ โทรทัศน์การ์ตูนหรือหนังสือนวนิยายเป็นต้น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่าตัวแบบสำหรับการเรียนรู้โดยการสังเกตแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ตัวแบบบุคคลจริง หมายถึง ตัวแบบจริงที่แสดงพฤติกรรมจริงให้ผู้สังเกตได้เห็น โดยทั่วไปตัวแบบจริงมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากที่สุด

2. ตัวแบบสัญลักษณ์ หมายถึง ตัวแบบที่เป็นคนหรือกลุ่มคนในภาพยนตร์ โทรทัศน์หรือสื่อรูปภาพอื่นๆ การใช้ตัวแบบภาพยนตร์ (Film Modeling) เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตได้มากเนื่องจากภาพยนตร์และเสียงเป็นสิ่งที่ช่วยในการดึงดูดความสนใจ

3. คำบอกเล่าหรือสารบันทึก หมายถึง ตัวแบบที่แสดงการกระทำพฤติกรรมให้ผู้สังเกตโดยคำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร

พาขวัญ บุญประसार (2550) กล่าวว่าตัวแบบแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live model) คือตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรงสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกได้ตามสภาพการณ์และน่าสนใจมากกว่าตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ในการรับรู้ของคนบางคน

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ภาพยนตร์ สไลด์แถบบันทึกเสียง วิดิทัศน์ โทรทัศน์ การ์ตูน สถานการณ์จำลองหรือหลาย

รูปแบบของสัญลักษณ์รวมกันเป็นตัวแทน อันหนึ่งการเสนอตัวแทนด้วยวิธีเหล่านี้สามารถเตรียมเรื่องราวของตัวแทนไว้ล่วงหน้าได้ทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดงพฤติกรรม สามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวแทนได้ และใช้ได้กับกลุ่มคนจำนวนมากตัวแทนประเภทนี้สามารถเก็บไว้นำเสนอในครั้งต่อไปได้ด้วยแต่ถ้าตัวแทนสัญลักษณ์ไม่สมจริงหรือขัดแย้งกับพฤติกรรมของตัวแทนในชีวิตจริงอาจทำให้ผู้สังเกตเกิดความสับสนไม่เชื่อถือและอาจไม่เลียนแบบพฤติกรรมของตัวแทนนั้น

วุฒิเลิศ เทวกุล (2539, น. 297) ตัวแบบที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ นั้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง (live model) เป็นตัวแทนที่บุคคลเผชิญในสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ หรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วย
2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เป็นตัวแทนที่ต้องผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ ละคร โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสือนวนิยาย หนังสือพิมพ์ หรือการเล่าเรื่องราวต่าง เป็นต้น (Bandura and Walters, 1963)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การเสนอตัวแทน โดยเลือกใช้ตัวแทนคือ ตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของบุคคลจริง ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เพื่อเป็นตัวแทนในการส่งเสริมพฤติกรรมของตนให้กับนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากตัวแบบยังมีหลากหลายจะทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ เป็นการดึงดูดให้นักเรียนสนใจในการทำกิจกรรม นักเรียนเกิดการซึมซับและเกิดการตระหนักถึงความอดทน ส่งเสริมพฤติกรรมและให้พฤติกรรมคงทนถาวร

4.6 แนวทางการเลือกตัวแทน

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536, น.256) ได้ให้แนวทางในการเลือกตัวแทนนั้นมีหลักการในการเลือกตัวแทน ดังนี้

1. ตัวแบบควรจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งในด้านเพศ เชื้อชาติและทัศนคติ ซึ่งการที่ตัวแบบมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้นจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบ แสดงออกมานั้นเหมาะสมและสามารถทำได้เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าเขาจะสามารถทำได้เช่นกัน
2. ตัวแบบควรจะเป็นผู้มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต แต่ถ้ามีชื่อเสียงมากจนเกินไปก็จะทำให้เขามีความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าเป็นจริงสำหรับเขาได้
3. ระดับความสามารถของตัวแทนนั้นควรจะมีระดับที่ใกล้เคียงกับผู้สังเกต เพราะถ้าใช้ตัวแทนที่มีความสามารถสูงก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตคิดว่าเขาไม่น่าจะทำตามได้ทำให้เขาปฏิเสธที่จะทำตามตัวแทนนั้น

4. ตัวแบบนั้นควรจะมีลักษณะที่เป็นกันเองและอบอุ่น
5. ตัวแบบเมื่อแสดงพฤติกรรมแล้ว ได้รับการเสริมแรง จะทำให้ได้รับความสนใจจากผู้สังเกตมากขึ้น

4.7 การเสนอตัวแบบ

Bandura (1986, อ้างอิงใน ไพฑูรย์ มีกุล, 2543, น.315) การนำเสนอตัวแบบสามารถทำได้โดยผ่านตัวแบบ 4 ประเภทคือ

1. การเสนอตัวแบบทางพฤติกรรม (Behavioral Modeling) หมายถึง การที่ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมให้บุคคลเห็น เช่น แม่ตักบาตรให้ลูกเห็น พ่อค้มเหล้าให้ลูกเห็น หรือครูทิ้งขยะลงถังให้นักเรียนเห็น

2. การเสนอตัวแบบทางวาจา (Verbal Modeling) หมายถึง การเสนอตัวแบบที่พูดบอก หรือเขียนบอกว่าจะทำอะไร ได้อย่างไร

3. การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) หมายถึง การเสนอตัวแบบผ่านสื่อต่างๆ คือ วิทยุ โทรทัศน์ วีดิทัศน์ จานภาพ ภาพยนตร์ หนังสือ คอมพิวเตอร์และสื่อภาพอื่นๆ

4. การเสนอตัวแบบสัมผัส (Kinesthetic Modeling) หมายถึง การเสนอตัวแบบที่สามารถสัมผัสได้เช่น อักษรเบลที่ใช้กับคนตาบอดในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การเสนอตัวแบบโดยใช้วิธีการหลากหลายวิธีผสมกัน คือ การเสนอตัวแบบทางพฤติกรรม การเสนอตัวแบบทางวาจา และการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ ซึ่งการเสนอตัวแบบดังกล่าว จะนำเสนอโดยใช้วิธีการที่แตกต่างกัน ตามความเหมาะสมของเนื้อหาเกี่ยวกับจิตสำนึกสาธารณะทั้งต่อตนเอง และจิตสำนึกสาธารณะต่อส่วนรวมเพื่อประโยชน์ต่อโรงเรียน และชุมชน

ดังนั้นแนวทางในการเสนอตัวแบบจึงเป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้บุคคลเกิดความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นซึ่งความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนี้เองที่จะส่งผลให้บุคคลตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม โดยกระบวนการเสนอตัวแบบจะเสนอตัวแบบที่บุคคลสนใจและคิดอยากทำตามและเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำตามตัวแบบแล้วสิ่งที่ตามมาคือผลการตอบสนองที่เกิดขึ้นต่อพฤติกรรมนั้น

4.8 อิทธิพลของตัวแบบ

Bandura (1977 อ้างอิงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, น.223-224) ได้กล่าวว่าตัวแบบนั้นมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล 3 ด้านด้วยกันคือ

1. ช่วยให้ผู้เรียนรู้อุบัติกรรมใหม่ๆ หรือทักษะใหม่ๆ ซึ่งจากผลของตัวแบบในลักษณะ เช่น นี้เองทำให้เราสามารถนำเอาวิธีการเสนอตัวแบบไปสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ ให้กับบุคคลที่ยังไม่เคยกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

2. มีผลทำให้เกิดการระงับ (Inhibition) หรือการยุติการระงับ (Disinhibition) การแสดงพฤติกรรมของผู้สังเกตตัวแบบได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลเช่นใด ถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลที่เป็นสิ่งไม่พึงพอใจแนวโน้มนักผู้สังเกต ตัวแบบจะไม่แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบนั้นมีสูงมากก็เท่ากับว่าตัวแบบทำหน้าที่ระงับการเกิดพฤติกรรมดังกล่าว แต่ถ้าพฤติกรรมใดที่ผู้สังเกตตัวแบบถูกระงับมาก่อนได้เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วไม่ได้รับผลอย่างที่คุณสังเกตคาดว่าจะได้รับหรือแสดงแล้วได้ผลทางบวก แนวโน้มนักผู้สังเกตจะกระทำตามตัวแบบก็มีมากขึ้นก็เท่ากับว่าพฤติกรรมที่เคยถูกระงับนั้นได้ถูกการยุติการระงับแล้ว

3. ช่วยให้ผู้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเรียนรู้มาแล้วได้รับการแสดงออกหรือถ้าเคยแสดงออกแล้วแต่ทว่าไม่ค่อยได้แสดงออกให้แสดงออกเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผลของตัวแบบในลักษณะเช่นนี้ก็ทำหน้าที่เป็นสัญญาณกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาอิทธิพลของตัวแบบจะช่วยให้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆหรือทักษะใหม่ๆเกิดการระงับ (Inhibition) หรือการยุติการระงับ (Disinhibition) การแสดงพฤติกรรมและช่วยให้พฤติกรรมที่เคยได้เรียนรู้มาหรือเคยแสดงออกให้แสดงออกมากขึ้น

ส่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น.21) หน้าที่ของตัวแบบ: ตัวแบบนั้นทำหน้าที่อยู่ด้วยกัน 3 ประการ คือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในขณะที่บุคคลยังไม่เคยมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งมาก่อน ตัวแบบก็สามารถทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ให้กับบุคคลนั้นได้ เช่น การเรียนรู้ภาษา หรือการเรียนรู้การใช้ช้อนส้อมหรือตะเกียบในการรับประทานอาหาร เป็นต้น

2. ทำหน้าที่ให้พฤติกรรมที่มีอยู่แล้วแสดงออกมากขึ้น หรือทำให้ได้ดีขึ้น เช่น ในกรณีที่บุคคลไปงานรื่นเริง และไม่กล้าที่จะขอตัวเจ้าของบ้านกลับบ้านก่อน แต่เมื่อเห็นคนอื่นขอกลับบ้านก็จะรีบขอกลับบ้านตามทันที หรือกรณีที่บุคคลฝึกตีเทนนิส สังเกตเห็นนักเทนนิสมืออาชีพตีเทนนิส ก็อาจจะจดจำวิธีการนั้นมาปรับปรุงเทคนิคการตีเทนนิสของตนเอง เป็นต้น

3. ทำหน้าที่ระงับและยุติการระงับ ตัวแบบสามารถทำหน้าที่ระงับไม่ให้คุณบุคคลกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ตัวแบบที่แสดงให้เห็นถึงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงไม่เลีอกหน้า โดยไม่ใส่ถุงยางอนามัยนั้น จะนำมาสู่การเป็นโรคเอดส์ ซึ่งตัวแบบในลักษณะเช่นนี้จะทำหน้าที่ระงับไม่ให้คุณบุคคลที่สังเกตพฤติกรรมตามตัวแบบนั้น ส่วนในกรณียุติการระงับนั้น จะเห็นได้จากกรณีที่บุคคลบางคนไม่กล้าที่จะออกไปพูดต่อหน้าสาธารณชน เมื่อบุคคลนั้นได้ดูตัวแบบที่พูดต่อหน้าสาธารณชนบ่อยๆ ต่อมาบุคคลนั้นก็สามรถออกไปพูดต่อหน้าสาธารณชนได้ ลักษณะเช่นนี้ก็เป็น การแสดงว่าตัวแบบนั้นทำหน้าที่ยุติการระงับพฤติกรรมไม่กล้าออกไปพูดต่อหน้าสาธารณชนมาเป็นกล้าพูดต่อหน้าสาธารณชนนั่นเอง

4.9 ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการใช้เทคนิคตัวแบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น.65) ได้เสนอแนะข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบไว้ ดังนี้

1. ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

1) ทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อยๆ เกิดขึ้น และค่อยๆ มีความถี่สูงขึ้นและจะคงทนถาวรยิ่งขึ้น โดยให้การเสริมแรงเมื่ออินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2) จะทำให้ผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

3) จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้เลียนแบบหรือผู้สังเกต

4) ช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบที่เคยเรียนรู้มาก่อนมีแนวโน้มที่จะแสดงออก

1.2 ข้อจำกัดวิธีการให้ตัวแบบ

1) หากใช้ตัวแบบอย่างเดียว ในการสอนพฤติกรรมใหม่ การเกิดพฤติกรรมใหม่จะเกิดช้า ควรให้ควบคู่กับการเสริมแรงทางบวกหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับ

2) การคัดเลือกตัวแบบ ตลอดจนกิจกรรมที่จะเลียนแบบ ผู้คัดเลือกควรตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำตัวแบบทั้ง ตัวแบบบุคคลจริง ตัวแบบสัญลักษณ์ และคำบอกกล่าวหรือสารบันทึก มาผสมผสานเพื่อให้เกิดความหลากหลายและน่าสนใจต่อการพัฒนาพฤติกรรมความอดทนให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกคล้อยตามและคิดเปรียบเทียบพฤติกรรมจากเทคนิคตัวแบบเพื่อประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง แล้วคิดที่จะเลียนแบบพฤติกรรมความอดทนจากตัวแบบ

4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้เทคนิคตัวแบบ

เล็ก ทองแสน (2550, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระประธมวิทยาคาร แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบ หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ปารีญา ราพา (2554, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์มีคะแนนความรับผิดชอบต่อตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มนฤดี ธรรมสอน (2553, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การใช้กิจกรรมการเสนอตัวแบบ เพื่อส่งเสริมระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยต่ำ โรงเรียนคอยเต่าวิทยาคม อำเภอคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมเสนอตัวแบบ และแบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียน โดยหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเสนอตัวแบบมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชมาลย์ คำหว่าน (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาการลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยเทคนิคตัวแบบและการเสริมแรงทางสังคมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคตัวแบบและการเสริมแรงทางสังคมต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 4 คน ที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขอนแก่นวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการเสนอตัวแบบและการเสริมแรงทางสังคมกับพฤติกรรมที่เหมาะสมจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น และเมื่อได้รับการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมก้าวร้าว จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ประเภทและรูปแบบของการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 9 ห้อง รวม 360 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 80 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

2. ประเภทและแบบของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการเป็นการวิจัยทดลอง (Experimental research) มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัตถุประสงค์ก่อนและวัตถุประสงค์หลังการทดลอง (Randomized Pretest – Posttest Control Group Design) แบบมีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ซึ่งมีแบบการวิจัย ดังตาราง

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการวิจัย

	Sample	Pretest	Treatment	Posttest
กลุ่มทดลอง	R	T1	x	T2
กลุ่มควบคุม	R	T1	~x	T2

R แทน การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม

X แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทนที่ใช้กับกลุ่มทดลอง

~x แทน การใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

T1 แทน การวัดก่อนการทดลอง (Pre-test)

T2 แทน การวัดหลังการทดลอง (Post-test)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ประเภทเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ประเภท คือ เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร และเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ซึ่งมีลักษณะดังนี้

3.1.1 เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร คือ แบบวัดพฤติกรรมความอดทน กำหนดแบบวัดพฤติกรรมความอดทน ทั้งหมด 30 ข้อ โดยจำแนกตามองค์ประกอบพฤติกรรมความอดทนมี 4 องค์ประกอบ

3.1.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน จำนวน 12 กิจกรรม ใช้กับกลุ่มทดลอง

3.1.3 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

3.2 การสร้างแบบวัดพฤติกรรมความอดทน

3.2.1 กำหนดวัตถุประสงค์และตัวแปรที่จะศึกษา

3.2.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมความอดทน ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วิธีการสร้างแบบวัดพฤติกรรมความอดทน

3.2.3 กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับพฤติกรรมอดทน แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอดทน ต่อความยากลำบาก ความอดทน ต่ออบายมุข ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่นและความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น

3.2.4 สร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ จำนวน 30 ข้อ โดยกำหนด สเกลคำตอบ 5 ระดับ คือ

- | | |
|---|-----------------------------|
| 5 | หมายถึง จริงมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง จริงมาก |
| 3 | หมายถึง จริงบ้างไม่จริงบ้าง |
| 2 | หมายถึง จริงน้อย |
| 1 | หมายถึง จริงน้อยที่สุด |

3.2.5 นำแบบวัดพฤติกรรมความอดทนที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน โดยตรวจสอบด้านเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจน และความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และนิยามปฏิบัติการที่ต้องการศึกษา และหาค่าความตรง (Validity) โดยได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0.66 – 1.00 แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2.6 นำแบบวัดพฤติกรรมความอดทนปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนบ้านเขาแก้ว อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความเที่ยง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α) ของครอนบาค ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.25 – 0.98 และค่าความเที่ยง 0.88 ซึ่งสามารถนำแบบทดสอบมาใช้ได้

3.2.7 ตรวจสอบคุณภาพและจัดทำแบบวัดพฤติกรรมความอดทน ฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน

3.3 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ดำเนินการสร้าง ดังต่อไปนี้

3.3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของพฤติกรรมความอดทน ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วิธีการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

3.3.2 ศึกษา นิยามเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับพฤติกรรมอดทน แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอดทน ต่อความยากลำบาก ความอดทน ต่ออบายมุข ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น และความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น เพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ต้องการศึกษา

3.3.3 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม เรื่องที่จะพัฒนา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ กิจกรรม ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ขั้นประเมินผล และสื่อประกอบกิจกรรม

3.3.4 กำหนดโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

3.3.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน โดยตรวจสอบเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ความถูกต้องชัดเจน และมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และนิยามปฏิบัติการที่ต้องการศึกษา แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3.6 ตรวจสอบคุณภาพและจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ครั้งละ 50 นาที

3.4 การสร้างแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ดำเนินการสร้าง ดังต่อไปนี้

3.4.1 การพิจารณาวัตถุประสงค์ของการวิจัย เป็นตัวกำหนดขอบเขตของข้อมูลได้ว่าจะต้องเก็บข้อมูลอะไรบ้างเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.4.2 ศึกษา ค้นคว้าเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อผู้ที่จะได้ตั้งคำถามอย่างรอบคอบและครอบคลุม

3.4.3 ร่างแบบสอบถาม โดยเขียนข้อคำถามต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสิ่งต้องการศึกษา จากนั้นเรียงลำดับคำถามตามหมวดหมู่ของคำถาม

3.4.4 ตรวจสอบและปรับปรุงร่างแบบสอบถาม ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อขอคำแนะนำและคำวิจารณ์สำหรับแนวทางในการปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความน่าเชื่อถือมากที่สุด

3.4.5 สร้างแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ โดยจัดวางคำชี้แจง เนื้อหาของคำถาม ตรวจสอบคำสะกด วรรคตอนย่อหน้า การจัดวางให้เหมาะสม จัดพิมพ์พร้อมกับเก็บข้อมูลจากตัวอย่างจริง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ใช้แบบวัดพฤติกรรมพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นก็เก็บคะแนนก่อนการทดลอง

4.2 จัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน จำนวน 12 ชุดกิจกรรม เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมการเรียนการสอนแนะแนวปกติ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 12 ครั้ง

4.3 หลังการทดลอง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมความอดทน ชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง และเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 80 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน จากการสุ่มแบบกลุ่ม

2. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมอดทน จำนวน 30 ข้อ เก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กับกลุ่มทดลอง จำนวน

12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 12 วัน จัดกิจกรรมในวันจันทร์และวันอังคาร เวลา 14.50 – 15.50 น. กลุ่มควบคุมดำเนินการโดยใช้กิจกรรมแนะนำปกติ จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 12 วัน เช่นกัน

4. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแนะนำด้วยชุดกิจกรรมแนะนำตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง ผ่านไป 1 สัปดาห์ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบวัดพฤติกรรมอดทน จำนวน 30 ข้อ อีกครั้ง

5. นำผลคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และผลคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) มาทำการวิเคราะห์โดยทดสอบค่าที (t - test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1.1 การวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป

5.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.2.1 *สถิติพรรณนา* ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2.2 *สถิติอ้างอิง* ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) Dependent t-test และ Independent t-test วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงทดลอง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร” มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ (2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติหลังการทดลอง (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบนัยสำคัญทางสถิติจะแสดงด้วยสัญลักษณ์ ดังนี้

1.1 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ โดยการทดสอบค่าที แบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test)

1.2 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (t-independent test)

1.3 การศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ โดยการใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

1.4 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

T แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบค่า t-distribution

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมอดทนของกลุ่มทดลองก่อน
และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม
อดทน**

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ วิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test dependent)

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน

กลุ่มทดลอง (ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิค ตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน)	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ			
		\bar{X}	S.D.	t	p-value
ก่อนการทดลอง	40	92.30	13.371		
หลังการทดลอง	40	123.80	10.231	21.704*	.00

*p<.05

จากตารางที่ 2.1 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมความอดทนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมอดทนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ได้ค่าที่เท่ากับ 21.704 ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย หลังจากที่มีนักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 123.80 สูงกว่าก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 92.30

จากผลที่พบสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน มีพฤติกรรมความอดทนสูงกว่าก่อนการทดลองใช้ชุด

กิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ วิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-test dependent)

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ			
		\bar{X}	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง (ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน)	40	123.80	10.231		
กลุ่มควบคุม (ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ)	40	94.78	8.188	14.008*	.00

*p<.05

จากตารางที่ 4.2 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมความอดทนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ ได้ค่าที เท่ากับ 14.008 ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อ

พิจารณาของกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 123.80 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 94.78

จากผลที่พบสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ มีพฤติกรรมความอดทน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ ภายหลังจากทดลองโดยการใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองเกี่ยวกับความพึงพอใจในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทนรายด้าน

ประเด็นที่วัดความพึงพอใจ	\bar{X}	S.D	ระดับความพึงพอใจ
ด้านชุดกิจกรรมแนะแนวและสื่อที่ใช้	4.30	0.62	พอใจมาก
ด้านกิจกรรม	4.22	0.68	พอใจมาก
ประโยชน์ที่ได้รับ	4.41	0.58	พอใจมาก
ภาพรวมทั้งหมดของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	4.32	0.62	พอใจมาก

จากผลที่พบสรุปว่า ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทน กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทน อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ นักเรียนมีความอดทน ต่ออบายมุข ($\bar{X}=4.58$, S.D.= 0.55) และข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ กิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ได้วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน ($\bar{X}=3.85$, S.D.= 0.58)

ข้อเสนอแนะที่มีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทน

1. เวลาในกิจกรรมน้อยเกินไป ควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้น
2. มีกิจกรรมกลุ่มให้มากขึ้น
3. ตัวแบบที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนวควรมีความหลากหลาย เช่น ละคร ภาพยนตร์

เป็นต้น



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.1.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.2.1 แบบวัดพฤติกรรมความอดทน

1.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ

1.2.3 แบบสอบถามความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 ใช้แบบวัดพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งเก็บคะแนนก่อนการทดลอง

1.3.2 จัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน จำนวน 12 ชุดกิจกรรม เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมการเรียนการสอนแนะแนวปกติ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 12 ครั้ง

1.3.3 หลังการทดลอง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมความอดทน ชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง และเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 80 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

2. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมอดทน จำนวน 30 ข้อ เก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 12 วัน จัดกิจกรรมในวันจันทร์และวันอังคาร เวลา 14.50 – 15.50 น. กลุ่มควบคุมดำเนินการโดยใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 12 วัน เช่นกัน

4. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง ผ่านไป 1 สัปดาห์ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบวัดพฤติกรรมอดทน จำนวน 30 ข้อ อีกครั้ง

5. นำผลคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และผลคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) มาทำการวิเคราะห์โดยทดสอบค่าที (t - test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

1.4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป

1.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.5.1 สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.5.2 สถิติอ้างอิง ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

1.6 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ ดังนี้

1.6.1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมออกทน นักเรียนกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมออกทนสูงกว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.6.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยอภิปรายผลดังนี้

2.1 อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 “เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ” จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมออกทน มีพฤติกรรมออกทนสูงกว่ากลุ่มทดลองก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมออกทน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ อภิปรายได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมออกทน สามารถพัฒนาพฤติกรรมออกทนของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างมีคุณภาพ มีกระบวนการสร้างเครื่องมือที่เป็นระบบ โดยคำนึงถึงความถูกต้องตามหลักการสร้างเครื่องมือ มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการสร้างเครื่องมือทางการแนะแนว โดยยึดกรอบแนวคิด องค์ประกอบของพฤติกรรมออกทน และสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวตามแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ และขั้นประเมินผล โดยใช้เทคนิคตัว

แบบจากชีวิตจริง (Live Model) และเทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) มาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมอดทน โดยจำแนกออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ (1) ความอดทน ต่อความยากลำบาก หมายถึง คือ อดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทนต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง (2) ความอดทน ต่ออบายมุข หมายถึง อดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น (3) ความอดทน จาก การกระทำของผู้อื่น หมายถึง อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจา และใจ วาจาต่อเสียด ถ้อยคำค่าว่าหาบายคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา และ (4) ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น หมายถึง อดทน ต่อความโกรธของตนเอง ข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาพฤติกรรมอดทนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ซึ่งดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียน รวมทั้งส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอีกด้วย

2.2 อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 “เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ” จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม ในกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน มีพฤติกรรมอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ อภิปรายได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ซึ่งผู้วิจัยได้นำเทคนิคตัวแบบ ทั้งตัวแบบบุคคลจริง (Live Model) และตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbol Model) มาใช้ในกิจกรรมแนะแนวโดยการสังเกตและเรียนรู้จากตัวแบบ ได้อธิบายกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบว่ามีทั้งหมด 4 อย่าง ได้แก่ กระบวนการใส่ใจ (Attention) กระบวนการจดจำ (Retention Process) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process)

มาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมอดทน และการเสนอตัวแบบควบคุมกับการเสริมแรง ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้ง 12 ชุดกิจกรรม ได้ทำการทดลองจริง และได้ผลจริง อีกทั้งยังมีคณะครูร่วมวิจัยด้วยจึงทำให้ประสบผลสำเร็จในกระบวนการดำเนินการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ เช่น สุรินทร์ ภาตินาวัน (2558) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี” ผลการทดลองพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพิน สุขแจ่ม (2546) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีราษฎร์ จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการประหยัดมากขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการประหยัดมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการทดลอง พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร สามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่พัฒนาขึ้นได้

2.3 อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 “เพื่อศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ” การศึกษาความพึงพอใจและข้อเสนอแนะของกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านชุดกิจกรรมแนะแนวและสื่อที่ใช้ด้านเนื้อหา กิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และถ่ายทอดเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น อันเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวได้สร้างขึ้นอย่างถูกต้อง ครอบคลุม ตามหลักการและผ่านการตรวจสอบคุณภาพดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ครูแนะแนว อาจารย์ ครูปรึกษาสามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนไปพัฒนาพฤติกรรมอดทนกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

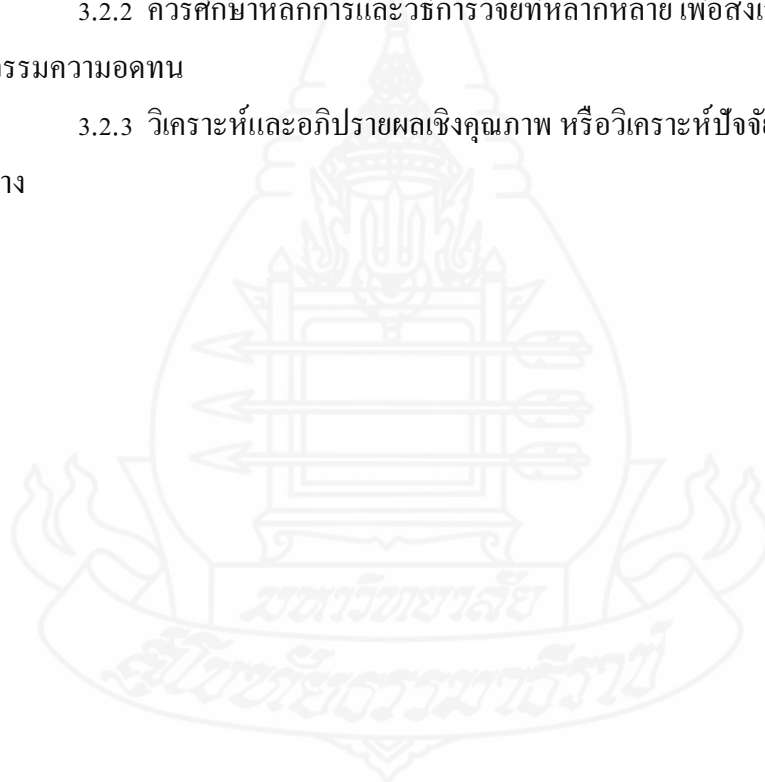
3.1.2 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ควรศึกษาคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุผลตามวัตถุประสงค์

3.2 ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจจะมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

3.2.2 ควรศึกษาหลักการและวิธีการวิจัยที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมความคงทนของพฤติกรรมความอดทน

3.2.3 วิเคราะห์และอภิปรายผลเชิงคุณภาพ หรือวิเคราะห์ปัจจัยทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง



บรรณานุกรม



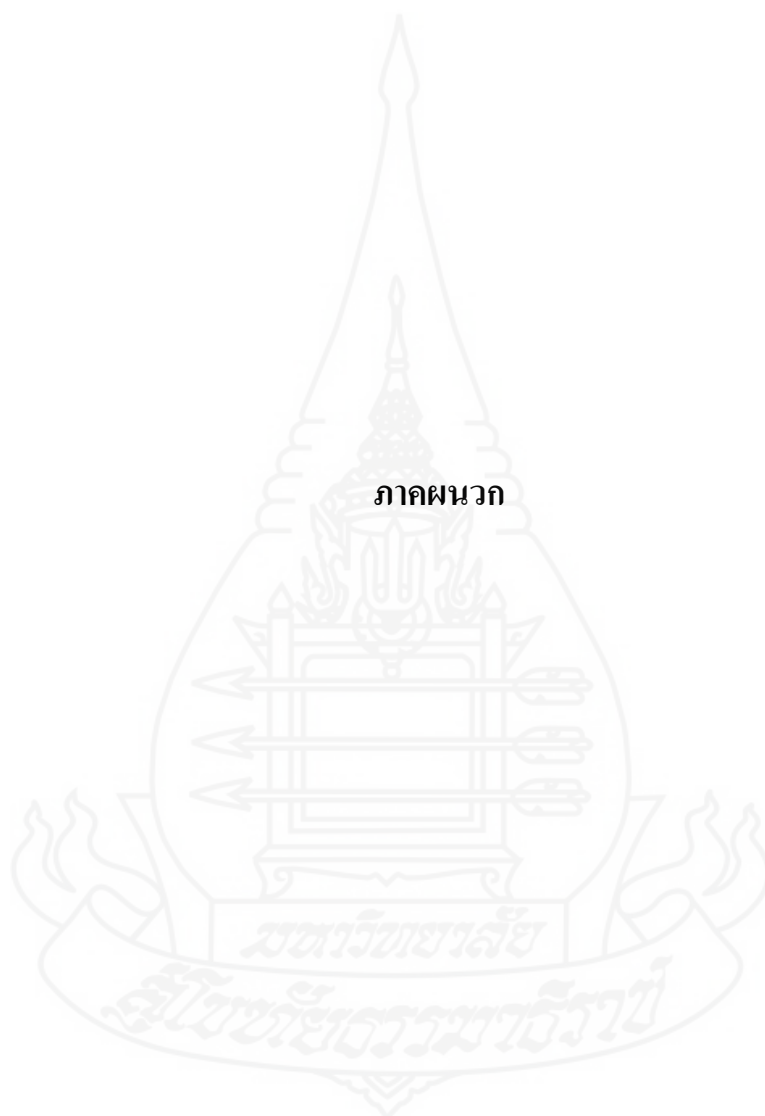
บรรณานุกรม

- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2552). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ขนิษฐา และ มานิกา วิเศษสาคร. (2552). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จารุวรรณ ว่องไวลิขิต. (2558). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขลุงรัชดาภิเษก จังหวัดจันทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พันธุนาวัน. (2540). *การวัดและการวิจัยทัศนคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การกำหนดปัญหาการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย ด้านพฤติกรรมจริยธรรมและด้านอื่น ๆ ครั้งที่ 2: วิธีการวิจัยและเขียนรายงานการวิจัย โดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ*.
- ทรงวิทย์ แก้วศรี. (2531). *ทศพิธราชธรรม*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- นิติธารณ์ บุปผาเดช. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจีเหล็กเขียวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย และรุ่งนภา ตั้งจิตเรณูกุล. (2551). *การวิเคราะห์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงคุณธรรมจริยธรรมของคนไทย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์คุณธรรม.
- ปารีญา ราพา. (2554). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ปรีชา ธรรมา. (2547). *จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. ฉบับประมวล. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหานพดล สีทอง. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 และขันติโสรัจจะ กับพฤติกรรมกรณการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การของบุคคลากร*. กรุงเทพฯ: กระดาษ สาธารณสุข.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2547). *มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า*. กรุงเทพฯ: ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2531). *ตามทางพุทธกิจ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมโกศาจารย์. (2549). *โชคดีมีโอกาสดำตามรอยพระยุคลบาท โดยทศพิธราชธรรม*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- พีรพล เทพประสิทธิ์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ล กรุ๊ป.
- พุทธทาสภิกขุ. (2520). *อริยศีลธรรม (ชุดธรรมโฆษณ์)*. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ
- _____. (2549). *ทศพิธราชธรรม*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2549). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- มารศรี กลางประพันธ์. (2548). *การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน(ขันติ)ของนักศึกษาปริญญาตรี*. (คุณฉันทิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มิริยม ชันสุวรรณ. (2554). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- มนฤดี ธรรมสอน. (2553). *การใช้กิจกรรมการเสนอตัวแบบเพื่อส่งเสริมระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ราตรี ประชุมพันธ์. (2551). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีผลต่อความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). *การวัดด้านจิตพิสัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- เล็ก ทองแสน. (2550). ผลของการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วัดบวรนิเวศวิหาร. (2532). ทศบารมี ทศพิชราชธรรม. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- วิทยา พลายนณี. (2545). อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ. กรุงเทพฯ: เอ อาร์ บีซิเนส. วุฒิเลิศ เทวกุล และคณะ. (2539). พฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- สิริอร วิชชาวุธ. (2554). จิตวิทยาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุขุมลย์ คำหว่าน. (2543). การลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยเทคนิคแม่แบบและการเสริมแรงทางสังคมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สุนทร พรหมดี. (2553). การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านการประหยัด โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านโคกงาม อำเภอคำชะอี จังหวัดเลย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- หลวงพ่อทัตตชีโว. (2557). 5 ห้องชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า. กรุงเทพฯ: ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์.
- อุบลวรรณ ภวากานันท์. (2557). จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 7). แก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุไรวรรณ กิตตินนทิกกร. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- อรณัฐฐา โยธะกา. (2551). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- อรพิน สุขแจ่ม. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีราษฎร์ จังหวัดชุมพร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ นางเพลินใจ ประสานศรี
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัชรวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ
 หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนวัชรวิทยา วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
 ปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนว 28 ปี
2. ชื่อ นางวีรวรรณ ไพรสิ่งห์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัชรวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัชรวิทยา
 ปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนว 20 ปี
3. ชื่อ นางภานุรัตน์ เดชะผล
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการ โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม
 ประสบการณ์การทำงาน ครูแนะแนว 23 ปี



ภาคผนวก ข
การประเมินคุณภาพของเครื่องมือ

**แบบประเมินเพื่อตรวจสอบ
แบบวัดพฤติกรรมการความอดทนตามเทคนิคตัวแบบ**

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านพร้อมทั้ง
กรุณาเขียนข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขลงใน.....ที่เว้นไว้ในแต่ละข้อ

ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวกมลวรรณ สังค

นักศึกษาหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ
แบบวัดพฤติกรรมความอดทนตามเทคนิคตัวแบบ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
ความอดทน ต่อความยากลำบาก				
1. เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ฉันจะแก้ไขให้ถูกต้องโดยไม่แสดงอาการท้อแท้			
2. เวลาเรียน ฉันตั้งใจฟังแม้ว่าอาจารย์จะบรรยายนานก็ไม่บ่นว่าเบื่อหน่าย			
3. เมื่อฉันไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะหรือปวดท้องอย่างรุนแรงก็ไม่แสดงอาการทรมานทรมานหรือร้องไห้			
4. เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันก็ไม่บ่นท้อแท้			
5. เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไม่ละทิ้งงานทุกอย่าง ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ			
6. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตและพยายามทำให้บรรลุผลสำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค			
7. แม้อากาศร้อนหรือฝนตก ฉันก็จะไม่ขาดเรียน			
8. ถ้าฉันรู้สึกหิว ฉันจะไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจหรือหงุดหงิด			
9. เมื่อฉันต้องอ่านหนังสือสอบ ฉันก็จะไม่ย่อท้อและจะตั้งใจเพื่อทำให้สอบผ่าน			
ความอดทน ต่ออบายมุข				
10. เมื่อผู้อื่นชวนเล่นการพนัน ฉันจะปฏิเสธทันที			
11. เมื่อเพื่อนขอให้ช่วยทำรายงาน โดยจะให้เงินฉันเป็นค่าตอบแทน ฉันจะปฏิเสธ			

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
12. เพื่อนชวนฉันไปเที่ยวเตร่ ฉันจะปฏิเสธเพื่อน			
13. ฉันจะไม่ลงคัมสุรา เมื่อถูกชักชวน			
14. ฉันไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จะเก็บเงินไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น			
15. ฉันจะไม่สูบบุหรี่ เมื่อถูกชักชวน			
ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น				
16. เมื่อผู้อื่นทำร้ายร่างกายของฉัน โดยไม่ได้ตั้งใจ ฉันก็จะไม่โกรธ			
17. เมื่อผู้อื่นพูดจาถากถาง ส่อเสียด ฉันจะไม่ตอบโต้			
18. เมื่อผู้อื่นหยิบสิ่งของของฉันไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต และไม่ส่งคืนให้ฉัน ฉันจะทวงถามคืนๆ			
19. เมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า โดยที่ฉันไม่ได้ทำผิด ฉันจะอธิบายเหตุผลอย่างเข้าใจ			
20. เมื่อฉันถูกผู้อื่นวิจารณ์หรือถูกตำหนิ งานที่ฉันตั้งใจทำฉันยอมรับฟังความคิดเห็นและพร้อมปรับปรุง			
21. เมื่อผู้อื่นไม่มาตามนัดหมาย ฉันพร้อมจะรับฟังเหตุผลอย่างเข้าใจและไม่ตำหนิเขา			
22. เมื่อผู้อื่นทำงานผิดพลาด ฉันจะไม่โกรธ			
23. ถ้าเพื่อนปฏิเสธจะทำงานร่วมกับฉัน ฉันจะไปเข้ากลุ่มอื่นโดยไม่โกรธเพื่อน			

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
24. เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง ฉันจะไม่ตอบโต้ แต่จะไปบอกครูให้รับทราบแทน			
ความอดทนต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น				
25. ฉันไม่พูดใส่ร้าย และทำให้ผู้อื่น เสียหาย			
26. ฉันไม่ชวนผู้อื่นทะเลาะวิวาท			
27. ฉันไม่นินทาผู้อื่น			
28. เมื่อมีปัญหา ฉันจะไม่โทษผู้อื่นว่าไม่ ช่วยเหลือฉัน			
29. เมื่อสิ่งที่ฉันคาดหวังไม่บรรลุผล ฉัน จะอดทนและรอคอยได้			
30. ฉันไม่วิจารณ์รูปร่างหน้าตา พฤติกรรม หรือปมด้อยของผู้อื่น			



ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือ

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหรือไม่ โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบไม่วัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น

	รายการพฤติกรรม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	IOC	ผล
ความอดทน ต่อความยากลำบาก						
1	เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ฉันจะแก้ไขให้ถูกต้องโดยไม่แสดงอาการท้อแท้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
2	เวลาเรียน ฉันตั้งใจฟังแม้ว่าอาจารย์จะบรรยายนานก็ไม่บ่นว่าเบื่อหน่าย	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
3	เมื่อฉันไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะหรือปวดท้องอย่างรุนแรงก็ไม่แสดงอาการท้อทรนทรายหรือร้องไห้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
4	เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันก็ไม่บ่นท้อแท้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
5	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไม่ละทิ้งงานทุกอย่าง ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
6	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตและพยายามทำให้บรรลุผลสำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
7	แม้อากาศจะร้อนหรือฝนจะตกฉันก็ไม่ขาดเรียน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
8	ถ้าฉันรู้สึกหิว ฉันจะไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจหรือหงุดหงิด	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
9	เมื่อฉันต้องอ่านหนังสือสอบ ฉันก็จะไม่ย่อท้อและจะตั้งใจเพื่อทำให้สอบผ่าน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
ความอดทน ต่อบಾಯมุข						
10	เมื่อเพื่อนชักชวนไปในทางเสียหาย เช่น เล่นการพนัน ฉันก็ไม่ยอมทำตาม	0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้/ ปรับ

	รายการพฤติกรรม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	IOC	ผล
11	เมื่อเพื่อนขอให้ช่วยทำรายงาน โดยจะให้เงินฉันเป็นค่าตอบแทน ฉันไม่รับค่าตอบแทนนั้น	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
12	เพื่อนชวนฉันไปเที่ยวเตร่ ฉันปฏิเสธเพื่อน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
13	ฉันจะไม่ลองดื่มสุรา เมื่อผู้อื่นชักชวน	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
14	ฉันไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จะเก็บเงินไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
15	ฉันจะไม่สูบบุหรี่ เมื่อผู้อื่นชักชวนให้ลอง	0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น						
16	เมื่อผู้อื่นทำร้ายร่างกายของฉัน โดยไม่ได้ตั้งใจ ฉันก็จะไม่โกรธ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
17	เมื่อผู้อื่นพูดจาถากถาง ส่อเสียด ฉันจะไม่ตอบโต้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
18	เมื่อผู้อื่นหยิบสิ่งของของฉันไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต ฉันก็จะไม่ไว้วางใจ	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
19	เมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า ฉันก็จะนิ่งเฉย ไม่ตอบโต้	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
20	เมื่อฉันถูกผู้อื่นวิจารณ์หรือถูกตำหนิงานที่ฉันตั้งใจทำ ฉันยอมรับฟังความคิดเห็น	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
21	เมื่อผู้อื่นไม่มาตามนัดหมาย ฉันจะไม่ตำหนิเขา	1	1	0	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
22	เมื่อผู้อื่นทำงานผิดพลาด ฉันจะไม่โกรธ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
23	ถ้าเพื่อนปฏิเสธจะทำงานร่วมกับฉัน ฉันจะไม่โกรธเพื่อน	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
24	เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง ฉันจะไม่ตอบโต้ แต่จะไปบอกครูให้รับทราบแทน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

	รายการพฤติกรรม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	IOC	ผล
ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น						
25	ฉันไม่พูดใส่ร้าย ทำให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นเพียงเพราะความพึงพอใจของตนเอง	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
26	ฉันไม่ชวนผู้อื่นทะเลาะวิวาท เพียงเพริศใจกันหรือไม่ชอบกัน	0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
27	ฉันไม่นินทาผู้อื่น	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
28	เมื่อมีปัญหา ฉันจะไม่โทษผู้อื่นว่าไม่ช่วยเหลือฉัน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
29	เมื่อสิ่งที่ฉันคาดหวังไม่บรรลุผล ฉันจะอดทนและรอคอยได้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
30	ฉันไม่วิจารณ์รูปร่างหน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น	1	1	1	1	คัดเลือกไว้





ภาคผนวก ค

แบบวัดพฤติกรรมความอดทน

แบบวัดพฤติกรรมความอดทน ตามเทคนิคตัวแบบ

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

คำชี้แจง

1. ใ้เครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ให้ตรงกับระดับพฤติกรรมตามความเป็นจริง เพียงข้อละ 1 คำตอบ
2. เกณฑ์ในการให้คะแนน มีดังนี้
 - 5 หมายถึง จริงมากที่สุด
 - 4 หมายถึง จริงมาก
 - 3 หมายถึง จริงบ้างไม่จริงบ้าง
 - 2 หมายถึง จริงน้อย
 - 1 หมายถึง จริงน้อยที่สุด

นิยามปฏิบัติการ

ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ให้อดอยในการทำความดี แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อดทน อดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ความอดทน ต่อความยากลำบาก คือ อดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทนต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง

2) ความอดทน ต่ออบายมุข คือ อดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าพิลึกพิลั่นใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น

3) ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น คือ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจาและใจ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

4) ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น คือ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง ช่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	5 จริงมาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	2 จริง น้อย	1 จริงน้อย ที่สุด
ความอดทน ต่อความยากลำบาก						
1	เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ฉันจะแก้ไขให้ถูกต้องโดยไม่แสดงอาการท้อแท้					
2	เวลาเรียน ฉันตั้งใจฟังแม้ว่าอาจารย์จะบรรยายนานก็ไม่บ่นว่าเบื่อหน่าย					
3	เมื่อฉันไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะหรือปวดท้องอย่างรุนแรงก็ไม่แสดงอาการท้อทรมานหรือร้องไห้					
4	เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันก็ไม่บ่นท้อแท้					
5	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไม่ละทิ้งงานทุกอย่าง ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ					
6	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตและพยายามทำให้บรรลุผลสำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค					
7	แม้อากาศจะร้อนหรือฝนจะตกฉันก็ไม่ขาดเรียน					
8	ถ้าฉันรู้สึกหิว ฉันจะไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจหรือหงุดหงิด					
9	เมื่อฉันต้องอ่านหนังสือสอบ ฉันก็จะไม่ย่อท้อและจะตั้งใจเพื่อให้สอบผ่าน					
ความอดทน ต่ออบายมุข						
10	เมื่อผู้อื่นชวนเล่นการพนัน ฉันจะปฏิเสธทันที					
11	เมื่อเพื่อนขอให้ช่วยทำรายงาน โดยจะให้เงินฉันเป็นค่าตอบแทน ฉันจะปฏิเสธไม่ทำ					
12	เพื่อนชวนฉันไปเที่ยวเตร่ ฉันปฏิเสธเพื่อน					
13	ฉันจะไม่ลองดื่มสุรา เมื่อถูกชักชวน					

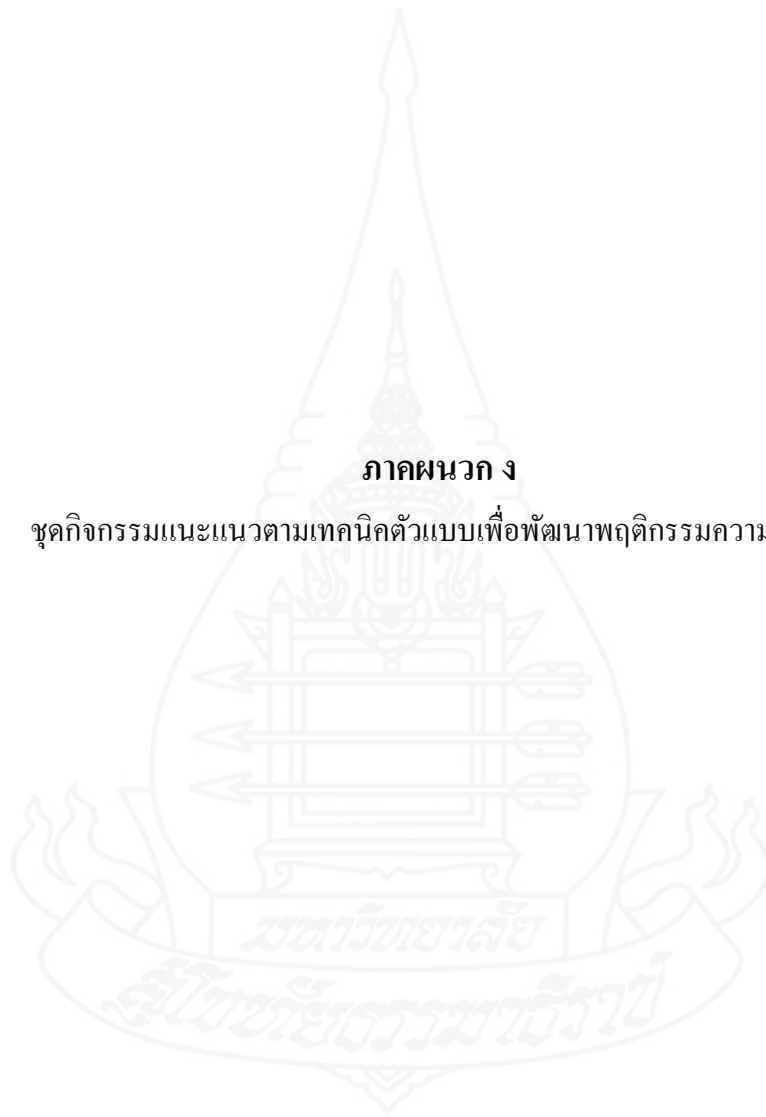
ข้อที่	ข้อความ	5 จริงมาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	2 จริง น้อย	1 จริงน้อย ที่สุด
14	ฉันไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย จะเก็บเงินไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น					
15	ฉันจะไม่สูบบุหรี่ เมื่อถูกชักชวน					
ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น						
16	เมื่อผู้อื่นทำร้ายร่างกายของฉันโดยไม่ได้ตั้งใจ ฉันก็จะไม่โกรธ					
17	เมื่อผู้อื่นพูดจาถากถาง ต่อเสียด ฉันจะไม่ตอบโต้					
18	เมื่อผู้อื่นหยิบสิ่งของของฉันไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต และไม่ส่งคืนให้ฉัน ฉันจะทวงถามดีๆ					
19	เมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า โดยที่ฉันไม่ได้ทำผิด ฉันจะอธิบายเหตุผลอย่างเข้าใจ					
20	เมื่อฉันถูกผู้อื่นวิจารณ์หรือถูกตำหนิงานที่ฉันตั้งใจทำ ฉันจะยอมรับฟังความคิดเห็นและพร้อมปรับปรุง					
21	เมื่อผู้อื่นไม่มาตามนัดหมาย ฉันพร้อมจะรับฟังเหตุผลอย่างเข้าใจและไม่ตำหนิเขา					
22	เมื่อผู้อื่นทำงานผิดพลาด ฉันจะไม่โกรธ					
23	ถ้าเพื่อนปฏิเสธจะทำงานร่วมกับฉัน ฉันจะไปเข้ากลุ่มอื่นโดยไม่โกรธเพื่อน					
24	เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง ฉันจะไม่ตอบโต้ แต่จะไปบอกครูให้รับทราบแทน					
ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น						
25	ฉันไม่พูดใส่ร้าย และทำให้ผู้อื่นเสียหาย					

ข้อที่	ข้อความ	5 จริงมาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	2 จริง น้อย	1 จริงน้อย ที่สุด
26	ฉันไม่ชวนผู้อื่นทะเลาะวิวาท					
27	ฉัน ไม่นินทาผู้อื่น					
28	เมื่อมีปัญหา ฉันจะไม่โทษผู้อื่นว่าไม่ ช่วยเหลือฉัน					
29	เมื่อสิ่งที่ฉันคาดหวังไม่บรรลุผล ฉันจะ อดทนและรอคอยได้					
30	ฉันไม่วิจารณ์รูปร่างหน้าตา พฤติกรรม หรือปมด้อยของผู้อื่น					



ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน



**ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

นางสาวกมลวรรณ ตั้งคง

**โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย
จังหวัดกำแพงเพชร**

คำนำ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร เป็นชุดกิจกรรมผู้วิจัย สร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาพฤติกรรมความอดทนตามเทคนิคตัวแบบ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และการสังเกตจากตัวแบบ ทั้งเทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model) และเทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ซึ่งนักเรียนเกิดการเรียนรู้และส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมอดทนต่อปัญหาอุปสรรค สิ่งที่มากระทบร่างกายและจิตใจ ไม่ท้อถอยในการทำความคิด แม้ว่าจะมีอุปสรรคใดมาขวางกั้นก็ตาม เพื่อที่จะเห็นคุณค่าในตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนตามเทคนิคตัวแบบนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทางในการจัดทำจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และได้รับความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและให้คำปรึกษาจากซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนี้อจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจที่ได้นำไปใช้ในการช่วยเหลือ พัฒนา ส่งเสริมพฤติกรรมอดทนของนักเรียนต่อไป

กมลวรรณ สังค



คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ
เพื่อพัฒนาความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

นางสาวกมลวรรณ ตั้งคง

ผู้วิจัย

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ
เพื่อพัฒนาความอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร**

1. คำชี้แจง

1.1 พฤติกรรมความอดทน มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ (1) ความอดทน ต่อความยากลำบาก (2) ความอดทน ต่ออบายมุข (3) ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น (4) ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทน เป็นกิจกรรมแนะแนวที่ใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เวลาทำกิจกรรม 12 วัน วันละ 50 นาที ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทนประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม คือ

- 1) “เหตุไฉนทำไมต้องอดทน”
- 2) “พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ้”
- 3) “คั่นฟ้าคว้าดาว” (My dream comes true)
- 4) “ก้าวคนละก้าว”
- 5) “หกฝักร้ายอบายมุข”
- 6) “GenZ’s Strong ไม่ลองไม่รู้”
- 7) “ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย”
- 8) “เอาชนะความทุกข์ เป็นสุขให้ได้”
- 9) “ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง”
- 10) “พูดจาดีมีมิตรดีๆเพิ่มขึ้น”
- 11) “รักษาใจไม่ให้ลุกตั้งไฟ”
- 12) “ชีวิตดีได้เพราะเราอดทน”

1.3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรมของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ประกอบด้วย หัวข้อย่อย ดังนี้ 1) ชื่อกิจกรรม 2) เวลา 3) เรื่องที่จะพัฒนา 4) วัตถุประสงค์ 5) ขั้นตอนกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นวิเคราะห์ และอภิปราย ขั้นสรุปและนำหลักการ ไปประยุกต์ใช้ ขั้นประเมินผล และสื่อประกอบกิจกรรม

1.4 กิจกรรมขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรมอดทน ใช้เทคนิคตัวแบบ โดยใช้เทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model) คือบุคคลจริง และเทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ทั้ง

วิดีโอ รูปภาพ สถานการณ์จำลอง การ์ตูนคุณธรรม การเสนอตัวแบบควบคู่ไปกับการเสริมแรง และวิธีการหลากหลาย เช่น การอภิปราย การคิดวิเคราะห์ การฝึกพฤติกรรม และมีสื่อประกอบกิจกรรม เช่น เครื่องเล่นซีดี คอมพิวเตอร์ และวัสดุที่จำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรม

1.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ควรศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจ รวมทั้งฝึกซ้อมการจัดกิจกรรมตามรายละเอียดที่เขียนไว้ในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรม จนสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จตามที่กำหนดไว้



โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำความคิด แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ ไม่ย่อท้อ อดทน อดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ

การกำหนดคุณลักษณะที่จะพัฒนา

จากนิยามปฏิบัติการของตัวแปร สามารถกำหนดคุณลักษณะที่จะพัฒนาได้ 4 ส่วนประกอบย่อย ดังนี้

1. ความอดทน ต่อความยากลำบาก คือ อดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทนต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง

2. ความอดทน ต่ออบายมุข คือ อดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น

3. ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น คือ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจาและใจ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

4. ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น คือ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง ช่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง

โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ความอดทน	ปฐมนิเทศ เหตุไฉนทำไมต้อง อดทน	1. เพื่อให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์และบทบาทหน้าที่ ของนักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน 3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการมี พฤติกรรมอดทน	การอภิปราย
2	ความอดทน ต่อ ความยากลำบาก	พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัว เท่ากับยอมแพ้	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักและได้ ข้อคิดจากการมีพฤติกรรมอดทน ต่อความยากลำบาก 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทน ต่อความยากลำบากซึ่งจะนำไปสู่ หนทางแห่งความประสบ ความสำเร็จและสามารถใช้ชีวิต ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	เทคนิคตัวแบบจาก ชีวิตจริง (Live Model)
		ฝันฟ้า คว้าดาว (My dream comes true)	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทนและไม่ย่อท้อต่อการศึกษา เล่าเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายใน ชีวิตและดำเนินการเพื่อบรรลุ เป้าหมายของตนเองในอนาคต	เทคนิคตัวแบบจาก ชีวิตจริง (Live Model)

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
		ก้าวคนละก้าว	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนนำเรื่องราวของบุคคลแบบอย่างในเรื่องความอดทน มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค ไม่ย่อท้อในการทำความคิดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น 	เทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model)
3	ความอดทนต่ออบายมุข	หกฝักร้ายอบายมุข	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนมีรู้จักโทษของอบายมุขต่างๆ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทนและฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การพนัน การเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ เป็นต้น 	เทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)
		GenZ's Strong ไม่ลองบุหรี	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้รู้จักโทษของการสูบบุหรี่ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น 	เทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูน)
		ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้รู้จักโทษของยาเสพติด 2. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การเสพยาเสพติด เป็นต้น 	เทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model)

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
4	ความอดทน จาก การกระทำของ ผู้อื่น	เอาชนะความทุกข์ เป็น สุขให้ได้	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทนจากการกระทำของผู้อื่น 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีเหตุผล ในการแก้ไขปัญหาและยอมรับ ความเป็นจริงได้	เทคนิคตัวแบบ ในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) (ภาพยนตร์สั้น)
		ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจ กว้าง	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่มา กระทบร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ให้ อภัยแก่ผู้อื่น	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)
5	ความอดทนต่อ ความโกรธของ ตนเองและไม่ทำ ร้ายผู้อื่น	พูดดีมีมิตรดีๆเพิ่มขึ้น	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง และไม่ทำร้ายผู้อื่น 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ไม่วิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น และเห็นใจผู้อื่นด้วยความเมตตา	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)
5	ความอดทนต่อ ความโกรธของ ตนเองและไม่ทำ ร้ายผู้อื่น	รักษาใจไม่ให้ลุกคั่งไฟ	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ฝึกใจ ให้สามารถระงับ ความโกรธได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อเสียของ การขาดความอดทนที่ส่งผลตนเอง และผู้อื่น	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
6	ความอดทน	การปัจฉิมนิเทศ ชีวิตที่ได้เพราะเรา อดทน	1. เพื่อให้นักเรียนทบทวน ความหมายของความอดทน 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการมี พฤติกรรมอดทน 3. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะ ความอดทนที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิต	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) บทความเคล็ดลับ อดทน



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 1

การปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม เหตุไฉนทำไมต้องอดทน

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการมีพฤติกรรมอดทน

วิธีการดำเนินการขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของความอดทน ให้นักเรียนบอกว่าคุณความอดทนในความเข้าใจของนักเรียนคืออะไร นักเรียนเคยเจอเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนขาดความอดทนหรือไม่ และนักเรียนแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ครูแจกใบความรู้และร่วมกันอภิปรายความหมายของความอดทน

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

จากการศึกษาใบความรู้ นักเรียนคิดว่าตนเองมีความอดทนต่อเรื่องใดมากที่สุด พร้อมบอกเหตุผล ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปความหมายของความอดทน ต่อความยากลำบากและอำนาจกิเลส

ความอดทนต่อความโกรธและไม่ทำร้ายผู้อื่น นักเรียนช่วยกันบอกความสำคัญของการเป็นคนมีความอดทน

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. แบบวัดพฤติกรรมการอดทน (Pretest)
2. ใบความรู้ ใบงาน เรื่องความอดทน



ใบความรู้

เรื่อง อุดทน คืออะไร เหตุใดทำไมต้องอุดทน



ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำความดี แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อุดทน อุดกลั่นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อุดกลั่นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ ไม่พึงปรารถนาทางใจ

นิสัยอดทน คือ นิสัยที่ไม่ท้อถอยในการทำคุณงามความดีทุกชนิด ผู้ที่มีนิสัยอดทนจึงเป็นผู้ที่ไม่เคยล้มเลิก ทำความดีกลางคันทุกกรณี

ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำความดี แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อุดทน อุดกลั่นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อุดกลั่นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ

ความอดทน ต่อความยากลำบาก คือ อดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทนต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง

ความอดทน ต่ออบายมุข คือ อดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น

ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น คือ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจาและใจ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น คือ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง ข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง



นักเรียนคิดว่าตนเองมีความสุขต่อเรื่องใดมากที่สุด พร้อมบอกเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม พายแพ่ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ่ เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความยากลำบาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักและได้ข้อคิดจากการมีพฤติกรรมอดทนต่อความยากลำบาก
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทนต่อความยากลำบากซึ่งจะนำไปสู่หนทางแห่งความประสบความสำเร็จและสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนว่านักเรียนเคยพบเห็นบุคคลที่มีความอดทนต่อความยากลำบากหรือไม่ ถ้ามีให้นักเรียนบอกว่าเป็นใคร เขาอดทนต่อความยากลำบากในเรื่องใด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ YouTube นิค วูยีซิช (Nick Vujicic) ชายไม่มีแขนและขา และต้องต่อสู้ชีวิต แต่เขามีความอดทน ต่อความยากลำบากมากมาย ผู้ชีวิต จนกลายเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียง และคอยให้กำลังใจกับผู้คนทั่วโลกในการมีชีวิตร และเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นหลังจากดูวิดีโอว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร ได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากนั้นทำใบงานตอบคำถามจากวิดีโอ

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรจากการดูวิดีโอ นิค วูยีซิช (Nick Vujicic) สามารถเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตของนักเรียนในการมีความอดทนได้อย่างไรบ้าง

ชั้นประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สัมผัสจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ นิค วูยีซิช (Nick Vujicic)
2. ใบความรู้ นิค วูยีซิช (Nick Vujicic) ชายผู้ไม่เคยยอมแพ้ No arms No legs No worries
3. ใบงาน พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ้



ความฟ่ายแพ้ ไม่น่ากลัวเท่ากับการยอมแพ้

นิค วูยีชีช (Nick Vujicic)

ชายผู้ไม่เคยยอมแพ้



No arms No legs No worries

นิค วูยีชีช (Nick Vujicic) หนุ่มออสเตเรเลียที่เกิดมาพร้อมกับโรค tetra-amelia syndrome ซึ่งทำให้เขาเองไม่มีแขนและขา และต้องต่อสู้ชีวิตอย่างยากลำบาก แต่นิคก็ต่อสู้กับชีวิต จนกลายมาเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียง คอยให้กำลังใจกับผู้คนทั่วโลก ในวัยเด็ก นิค เองมีชีวิตที่ลำบาก เขาเกิดมาโดยที่ไม่มีแขนขา และต้องต่อสู้กับคำสบประมาททั้งหลายรวมทั้งการกลั่นแกล้งจากเพื่อน ๆ จนทำให้เขาเองเกือบที่จะฆ่าตัวตายในวัยเพียง 8 ขวบ แต่สุดท้าย เมื่อแม่ของนิค เอาหนังสือพิมพ์ที่มีบทความของชายคนหนึ่ง ที่ต่อสู้กับความพิการของร่างกาย นิค ก็เกิดแรงบันดาลใจในการมีชีวิตต่อไป เขาเริ่มต้นฝึกฝนทักษะต่าง ๆ มากมาย จนเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ และสามารถเรียนจบในด้านบัญชีและวางแผนการเงิน จากมหาวิทยาลัยกรีฟิธ (Griffith University) ตอนอายุ 21 ปี จากนั้น เขาก็ได้รับเชิญให้ไป พูดบรรยายให้กำลังใจกับผู้คนทั่วโลกจนนิคเอง ได้กลายมาเป็นแรงบันดาลใจให้คนนับล้าน ต่อสู้กับชีวิตอันแสนโหดร้าย เขาพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่า เขาเองแม้จะพิการไม่มีแขนขา แต่เขาก็มีความสามารถทุกสิ่งทุกอย่าง เฉกเช่นที่คนปกติทั่วไปทำ

ที่มา : <https://www.sanook.com/men/1162/>

ใบงาน

เรื่อง พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้



1. ถ้านักเรียนเป็นนิค ไม่มีแขนไม่มีขา นักเรียนจะทำอย่างไร จะใช้ชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. เมื่อดูวิดีโอเรื่องนี้แล้วนักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: ผมไม่มีแขนขา แต่คุณแกร่งเท่าผมไหม? - Nick Vujicic (ฉบับสั้น) พากย์ไทย

<https://www.youtube.com/watch?v=UTJrsI19DCc>



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม คั่นฟ้าคว้าดาว (My dream comes true)

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความยากลำบาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนและไม่ย่อท้อต่อการศึกษาเล่าเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชีวิตและดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองในอนาคต

อนาคต

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ครูสนทนากับนักเรียน และถามนักเรียนว่าเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนคืออะไร อยากจะเรียนอะไรในอนาคต โดยยกตัวอย่างเรื่องของคุณครู เมื่อนักเรียนตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ ก็จะมีคามมานะอดทนเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้ โดยต้องอาศัยความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อย่างไม่ย่อท้อ ไม่เบื่อหน่ายกับการเรียน การทำงาน ก็จะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในชีวิต

ขั้นดำเนินกิจกรรม

นักเรียนคูวิดิ โอนางสาวฐิตินันท์ แสนสุข หรือน้องกิ๊ก อายุ 19 ปี นักเรียนที่จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งสามารถสอบติด สาขาบริหารเกษตรกรรม คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อาศัยอยู่กับตายายมีรายได้แค่จากเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ ตาได้ 700 บาท ยายได้ 600 บาทส่วนผู้เป็นพ่อได้แยกทางกับแม่ ตั้งแต่ น้องกิ๊กอายุได้เพียงขวบเศษๆ ก่อนจะแยกย้ายไปทำงานต่างจังหวัด ไม่ค่อยได้ติดต่อกลับที่บ้านมาเลย ระยะเวลาที่จะต้องเรียน นานถึง 6 ปี ตายายก็ไม่มีเงิน จึงรู้สึกท้อแท้บ้าง แต่ก็ไม่ได้สิ้นหวังจากนั้น เมื่อคูวิดิ โอบจบแล้ว นักเรียนได้ขอก็คืออะไรจากเรื่องราวนี้

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เดินตามทางที่วาดไว้ แล้วไปให้ถึงจุดหมาย (My dream comes true) โดยให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในอนาคตของนักเรียน วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้อย่างไร ผลที่เกิดจากความอดทนและบรรลุเป้าหมายมีอะไรบ้าง ร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่า

ถ้านักเรียนมีความอดทนต่ออุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร เช่น นักเรียนจะประสบความสำเร็จ มีอนาคตที่ดี มีหน้าที่การงานที่ดี เป็นต้น

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

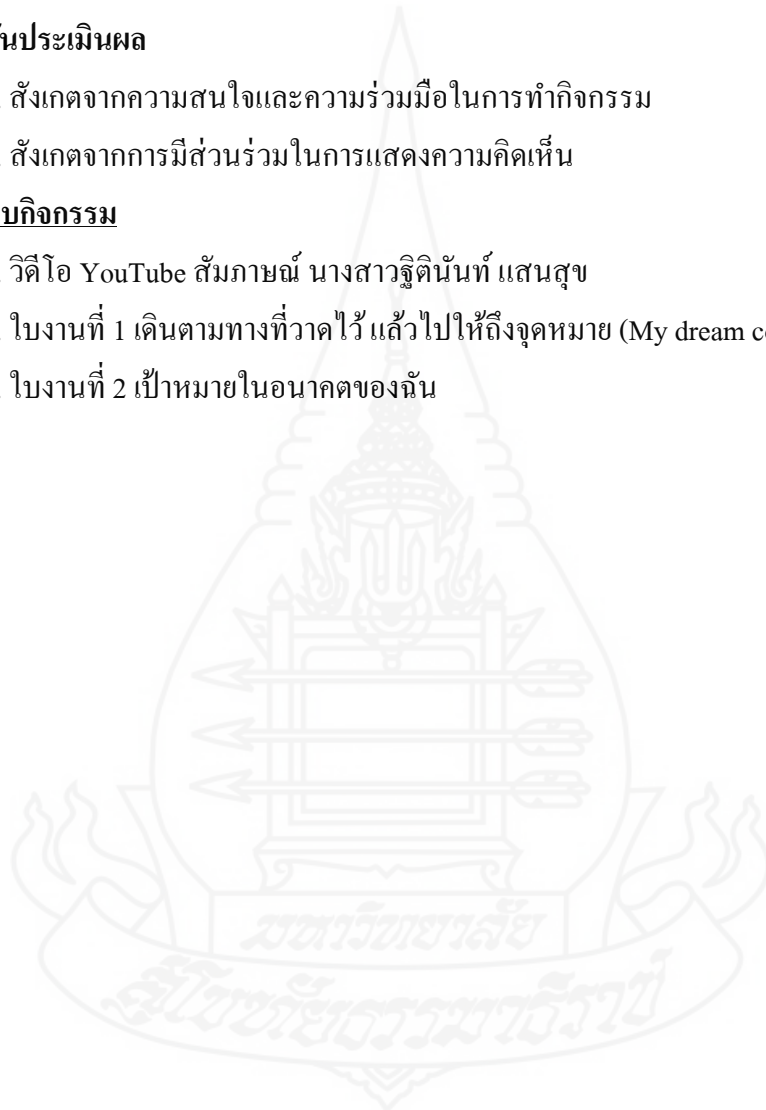
ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่าการตั้งเป้าหมายในชีวิต มีความอดทน ไม่ย่อท้อ จะช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ

ขั้นประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สัมผัสจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube สัมภาษณ์ นางสาวฐิตินันท์ แสนสุข
2. ใบงานที่ 1 เดินตามทางที่วาดไว้แล้วไปให้ถึงจุดหมาย (My dream comes true)
3. ใบงานที่ 2 เป้าหมายในอนาคตของฉัน



ใบงานที่ 1

ค้นฟ้าคว้าดาว



(My
dream
comes
true)

ข้อคิดที่ได้จากการดูวิดีโอเรื่องนี้ นักเรียนสามารถนำข้อคิดมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: <https://www.kppnews.net/2016/05/21/42194>

ใบงานที่ 2

เรื่อง เป้าหมายในอนาคตของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในอนาคตของนักเรียน วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น ได้อย่างไร ผลที่เกิดจากความอดทน และทำให้บรรลุเป้าหมายมีอะไรบ้าง

เป้าหมายในอนาคตของฉัน

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

วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น

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

ผลที่เกิดจากความอดทน และทำให้บรรลุเป้าหมาย

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

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม ก้าวคนละก้าว

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความยากลำบาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนนำเรื่องราวของบุคคลแบบอย่างในเรื่องความอดทน มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค ไม่ย่อท้อในการทำความคิดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียน และยกตัวอย่างบุคคลที่มีความอดทน ของครูในการดำเนินชีวิต โดยให้นักเรียนฟัง โดยนำความคิด เรื่องราว ข้อคิดต่างๆที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ของครู

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูนำเสนอวิดีโอ YouTube ก้าวคนละก้าว Daily (เบตง - แม่สาย) โครงการก้าวคนละก้าวเพื่อ 11 โรงพยาบาล โดยปี 2559 คนไทยทั่วประเทศร่วมใจกันเพื่อช่วยเหลือโรงพยาบาลขนาดกลางแห่งหนึ่งในอำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นหลายรายการ ในโครงการ "ก้าวคนละก้าวเพื่อโรงพยาบาลบางสะพาน" โดย คุณ บอด้ส์แลม ซึ่งทำการระดมทุนด้วยการ วิ่งระยะไกล เริ่มต้นจาก กรุงเทพมหานคร สิ้นสุดที่ โรงพยาบาลบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวมเป็นระยะทาง 400 กิโลเมตร และสามารถระดมทุนจากคนไทยทั่วประเทศได้ถึง 85 ล้านบาท และเป็นแรงบันดาลใจให้คนไทยลุกขึ้นมาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่ปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศไทยไม่ได้หยุดอยู่ที่ รพ.บางสะพาน เพียงแห่งเดียว ยังมีอีกหลายโรงพยาบาลที่เดือดร้อนและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการรักษาคนไข้ให้เพียงพอต่อความต้องการที่มากขึ้นในทุกๆวัน เสียงเรียกร้องขอความช่วยเหลือจึงส่งกันมาถึง คุณ บอด้ส์แลม และทีมงาน "ก้าวคนละก้าว" อย่างไม่ขาดสาย "ก้าวครั้งใหม่" จึงเกิดขึ้นมาพร้อมกับ

ระยะทางที่ยาวขึ้น นานขึ้น และจำนวนโรงพยาบาลที่จะทำการบริจาคมากขึ้น ในชื่อโครงการ "ก้าวคนละก้าวเพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ" เบตง – แม่สาย 2,191 กิโลเมตร

2. เมื่อคู่วิดีโอจบแล้ว นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ก้าวคนละก้าว นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากโครงการนี้ ในเรื่องความอดทนต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่อการทำความดี ส่งผลดีต่อสังคมช่วยเหลือส่วนรวม เป็นแบบอย่างให้แก่ทุกคน

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ให้นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลใกล้ตัวที่นักเรียนคิดว่าเป็นบุคคลที่มีความอดทน ต่อความยากลำบาก สามารถนำความคิด การกระทำ เรื่องราว ข้อคิดต่างๆที่ได้รับจากบุคคลนั้นมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตกับตนเองอย่างไร

2. นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่าบุคคลแบบอย่างที่มีความอดทนต่อความยากลำบากอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียน 2 – 3 คน นำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่าจะนำข้อคิดหรือการกระทำที่แสดงถึงความอดทน ของบุคคลแบบอย่าง มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนได้อย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ ก้าวคนละก้าว Daily (เบตง - แม่สาย)
2. ใบงานที่ 1 ก้าวคนละก้าว
3. ใบงานที่ 2 เธอคือแบบอย่างของฉัน

2. ถ้านักเรียนมีโอกาสได้ทำความดีหนึ่งอย่างเพื่อคนอื่น นักเรียนจะทำอะไร พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: ก้าวคนละก้าวDaily (เบตง - แม่สาย)

https://www.youtube.com/watch?v=_CgYQABxLM4&list=FL7kOTpuioKJSn7W20dp2PuQ&index=5



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน**ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2****กิจกรรมที่ 5****ชื่อกิจกรรม** หกฝัร่ายอบายมุข **เวลา** 50 นาที**เรื่องที่จะพัฒนา** ความอดทนต่ออบายมุข**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีรู้จักโทษของอบายมุขต่างๆ
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทนและฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การพนัน การเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ เป็นต้น

วิธีการดำเนินการ**ขั้นนำ**

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรบ้าง ให้นักเรียนยกตัวอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การเล่นเกมการพนัน การดื่มสุรา เป็นต้น ครูให้นักเรียนบอกโทษของอบายมุขเหล่านี้

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ครูนำเสนอการ์ตูนธรรมะ “หกฝัร่ายอบายมุข” พร้อมทั้งนำเสนอใบความรู้เกี่ยวกับอบายมุข ว่าคืออะไร มีโทษอย่างไร ครูแนะนำวิธีการฝึกใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข วิธีการปฏิเสธไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆเหล่านั้น จากนั้นนักเรียนทำใบงาน เรื่อง อบายมุขพาสุขหายไป

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆแล้ว ส่งผลเสียต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง ส่งผลต่อครอบครัวและสังคมอย่างไรบ้าง

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

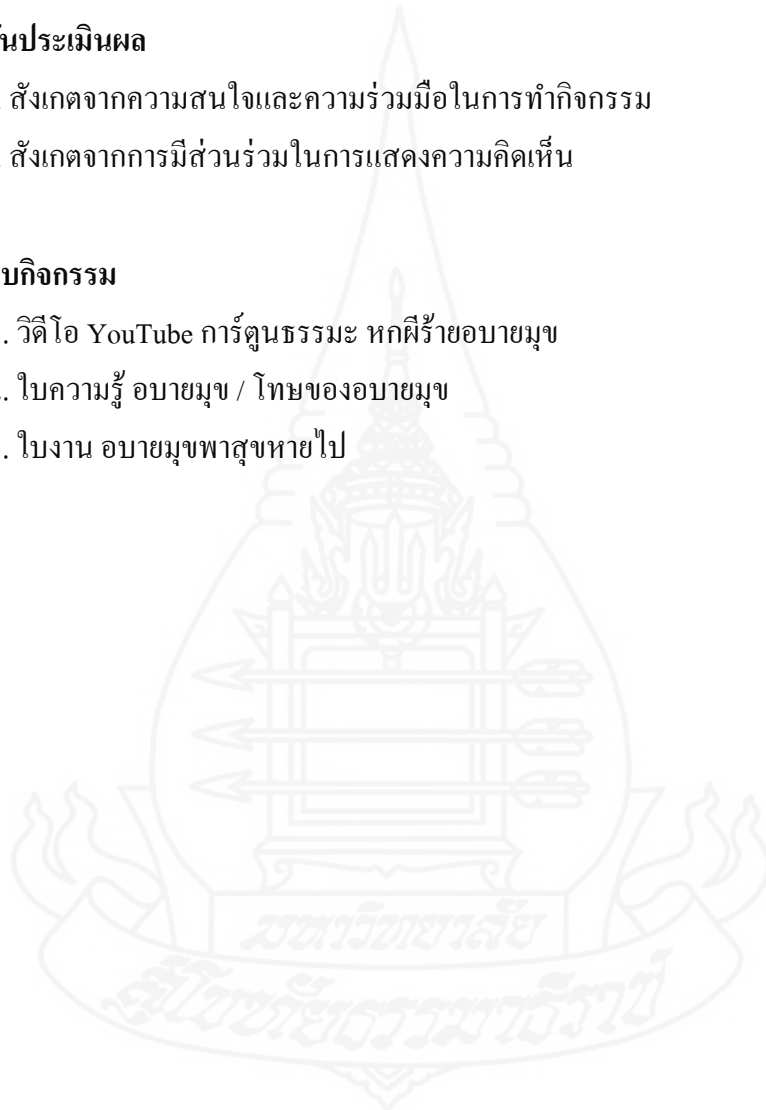
ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะลดละอบายมุข และไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ ได้อย่างไรบ้าง หรือจะนำวิธีการที่ได้เรียนรู้มาไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองหรือบอกกล่าวคนรอบข้างนักเรียนอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube การ์ตูนธรรมะ ทกพีรียาอบายมุข
2. ใบความรู้ อบายมุข / โทษของอบายมุข
3. ใบงาน อบายมุขพาสุขหายไป



ใบความรู้

อบายมุข / โทษของอบายมุข

อบายมุข ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยับแห่งโรคทรัพย์

1. ติดสุราและของมีนเมา มีโทษ ๖ คือ

1. ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นชัด ๆ
2. ก่อการทะเลาะวิวาท
3. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
4. เสียเกียรติ เสียชื่อเสียง
5. ทำให้ไม่รู้อาย
6. ทอนกำลังปัญญา



2. ขอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ 6 ประการ คือ

1. เชื่อว่าไม่รักษาตัว
2. เชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย
3. เชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
4. เป็นที่ระแวงสงสัย
5. เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือ
6. เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก



3. ขอบเที่ยวดูการละเล่น

1. รำ ที่ไหนไปทีนั้น
2. ขับร้อง ที่ไหนไปทีนั้น
3. ดนตรี ที่ไหนไปทีนั้น
4. เสภา ที่ไหนไปทีนั้น
5. เพลง ที่ไหนไปทีนั้น
6. เกิดเหิง ที่ไหนไปทีนั้น

4. ติดการพนัน มีโทษ 6 ประการ คือ

1. เมื่อชนะ ข่มก่อเวร
2. เมื่อแพ้ ก็เสียดายทรัพย์สินที่เสียไป
3. ทรัพย์สินหมดไป ๆ เห็นชัด ๆ
4. เข้าที่ประชุม เขาไม่เชื่อถ้อยคำ
5. เป็นที่หมั่นประมาทของเพื่อนฝูง
6. ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครอง ไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย



Download from
Dribbble.com

5. คบคนชั่ว มีโทษ โดยนำไปให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง 6 ประเภท คือ ได้เพื่อนที่จะนำไปให้กลายเป็น

1. นักการพนัน
2. นักเลงหญิง
3. นักเลงเหล้า
4. นักลวงของปลอม
5. นักหลอกลวง
6. นักเลงหัวไม้



การร่วมกิน ร่วมนอน ร่วมเที่ยว ร่วมพวกหรือไปหาอยู่กับคนชั่ว ผู้ที่คบคนชั่วมิดจรจึงเป็นผู้ที่ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย อีกทั้งอาจจะนำความเดือดร้อนอื่น ๆ มาสู่ตนเองและครอบครัวได้

6. เกียจคร้านการทำงาน การไม่ขยันทำงานตามเวลาและหน้าที่รับผิดชอบ ปล่อยการงานให้ค้างคั่ง เหมือนดินพอกหางหมูคนเกียจคร้านการทำงาน ได้ชื่อว่าเป็น คนไม่เอาไหนคือให้อ้างไปทั้ง 6 กรณีว่า

1. หนาวนัก แล้วไม่ทำงาน
2. ร้อนนัก แล้วไม่ทำงาน
3. เย็นไปแล้ว แล้วไม่ทำงาน
4. ยังเข้านัก แล้วไม่ทำงาน
5. หิวนัก แล้วไม่ทำงาน
6. อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน



ข้อคิดเตือนใจ

อบายมุขทั้ง 6 ข้อนี้มีความหมายที่ชัดเจนอยู่ในตัวของมันเอง ผู้ใดเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขเหล่านี้ ถึงแม้แต่เพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดก็ตาม ย่อมนำความเสื่อม ความทุกข์ ความไม่สบายกายสบายใจมาให้ทั้งต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง ดังนั้นพึงหลีกเลี่ยงอบายมุขทั้ง 6 ประการข้างต้นเสียให้ห่างไกล อบายมุข 6 นั้น นอกจากเราควรงดหรือหลีกเลี่ยงแล้ว ถ้าพบคนใกล้ชิด เพื่อนฝูงหรือบุคคลในครอบครัว เข้าไปเกี่ยวข้องกับ จงอย่าลังเลใจที่จะเข้าไปบอกกล่าว ย้ำเตือน ถึงความไม่ดีของสิ่งเหล่านั้น



ที่มา: <http://www.kanlayanatam.com/sara/sara47.htm>

ใบงาน หกผีร้ายอบายมุข



1. นักเรียนคิดว่าตนเองเกี่ยวข้องกับอบายมุขหรือไม่ ถ้ามี คืออบายมุขใด

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะมีวิธีการใดที่จะเลิกอบายมุขนั้น และจะปฏิเสธไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข นักเรียนคิดว่าส่งผลดีต่อตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ที่มา: การ์ตูน หกผีร้ายอบายมุข - ตอน เกริ่นนำ อบายมุข ๖ ประการ

https://www.youtube.com/watch?v=7ik_6dUi_FE&t=0s&list=FL7kOTpuioKJSn75

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม GenZ's Strong ไม่ลองบูห์รี

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทนต่ออบายมุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักโทษของการสูบบุหรี่
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรบ้าง ให้นักเรียนยกตัวอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การเล่นเกมพนัน การดื่มสุรา เป็นต้น ครูให้นักเรียนบอกโทษของอบายมุขเหล่านี้

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ครูนำเสนอวิดีโอเกี่ยวกับโทษของบูห์รี วิดีโอโฆษณา สสส. บูห์รีทำร้ายคนใกล้ชิด หลังจากดูวิดีโอแล้วให้นักเรียนทำใบงาน GenZ's Strong ไม่ลองบูห์รี

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่แล้ว ส่งผลเสียต่อนักเรียน ต่อคนรอบข้าง ครอบครัวและสังคมอย่างไร และร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย วิธีการฝึกใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับบูห์รี มีวิธีการปฏิเสธไม่ลองเหล่านั้นอย่างไร

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะลดละเลิกสูบบุหรี่ และไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ ได้อย่างไรบ้าง หรือจะนำวิธีการที่ได้เรียนรู้มาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือบอกกล่าวคนรอบข้างนักเรียนอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สัมผัสจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ โทษของบุหรี
2. วิดีโอ โฆษณา สสส. บุหรีทำร้ายคนใกล้ชิด
3. ใบงาน GenZ's Strong ไม่ลองบุหรี



ใบงาน

GenZ's Strong ไม่ลอง

บุหรี่



1. หลังจากที่นักเรียนดูคลิปวิดีโอ โฆษณานองบุหรี่แล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อนักเรียน ต่อครอบครัวและสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

3. วิธีการฝึใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ มีวิธีการปฏิเสธไม่ลองเหล่านั้ันอย่างไร

.....

.....

.....



ที่มา : โทษและพิษภัย ของยาเสพติด

<https://www.youtube.com/watch?v=Xbbzgm7pUDk>

ที่มา : โฆษณา สสส. บุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิด คุณมาทำร้ายชั้นทำไม

<https://www.youtube.com/watch?v=sw3CqMo83WM>



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม ยาเสพติดในชีวิตประจำวัน

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทนต่ออบายมุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักโทษของยาเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การเสพยาเสพติด เป็นต้น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรบ้าง ให้นักเรียนยกตัวอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การเล่นเกมพนัน การดื่มสุรา เป็นต้น
2. ครูให้นักเรียนบอกโทษของอบายมุขเหล่านี้

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ครูนำเสนอวิดีโอเกี่ยวกับโทษของยาเสพติด และวิดีโอแนะนำบุคคลตัวอย่างของการไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยสำนักงาน ป.ป.ส. ได้คัดเลือกบุคคลที่มีชื่อเสียง มีความประพฤติที่ดีและเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องไม่มีประวัติยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพื่อเป็นพรีเซ็นเตอร์รณรงค์ประชาสัมพันธ์เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก ได้แก่ หน่อง-ปลื้มจิตร ถิ่นขาว นักกีฬาโอลิมปิกหญิงทีมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬาโอลิมปิกแห่งประเทศไทย

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกี่ยวข้องกับการยาเสพติดแล้ว ส่งผลเสียต่อนักเรียน ต่อครอบครัว ต่อคนรอบข้าง ครอบครัวและสังคมอย่างไร และร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย วิธีการฝึกใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีวิธีการปฏิเสธไม่ทดลองยาเสพติดเหล่านั้นอย่างไร

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

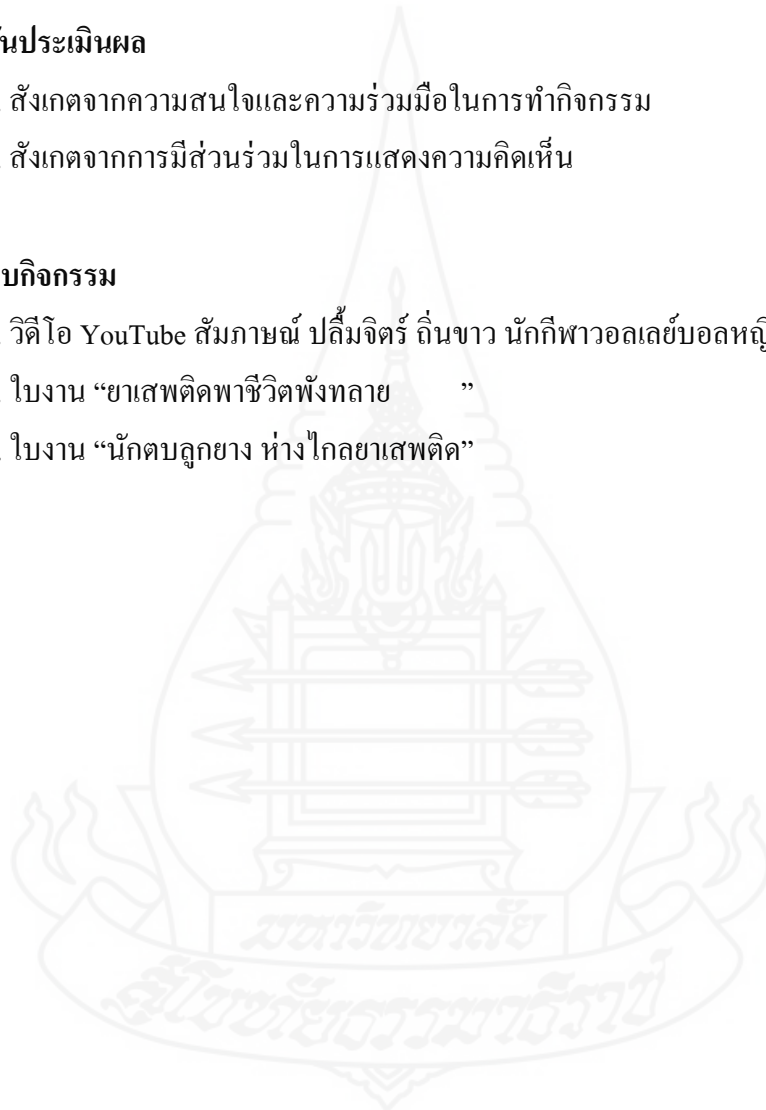
1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดทุกชนิดได้อย่างไรบ้าง หรือจะนำวิธีการที่ได้เรียนรู้มาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือบอกกล่าวคนรอบข้างนักเรียนอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube สัมภาษณ์ ปลื้มจิตร ถิ่นขาว นักกีฬาโอลิมปิกหญิงทีมชาติไทย
2. ใบงาน “ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย ”
3. ใบงาน “นักดับลูกยาง ห่วงไกลยาเสพติด”



ใบงาน

ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย



1. เมื่อนักเรียนดูวิดีโอโทษของยาเสพติดจบแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. โทษของการเสพยาเสพติดมีอะไรบ้าง อธิบายมาพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะมีวิธีการปฏิเสธไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



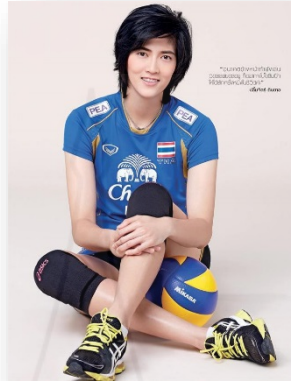
ที่มา: โทษของยาเสพติด5ชนิด

<https://www.youtube.com/watch?v=9WEVK0rzdgs>

ใบงานที่ 2

“นักตบลูกยาง ห้างไอลยา

เสพติด”



ใครมีส่วน **สำคัญ** ในการแก้ไขปัญห
ยาเสพติด



ปลื้มจิตร ฉันทขาว นักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทย ได้รับคัดเลือกจากสำนักงาน ป.ป.ส. เป็นพริเซ็นเตอร์รณรงค์ประชาสัมพันธ์เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก มีความประพฤติที่ดีและเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องไม่มีประวัติยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

1. บุคคลใดที่สามารถเป็นแรงบันดาลใจของนักเรียนในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด พร้อมบอกเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ที่มา: ปรีมจิตร์ ถิ่นขาว VTV CUP BINH DIEN 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=hf2flk6YaE&index=4&t=0s&list=FL7kOTpuioKJSn7W20dp2PuQ>

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม เอาชนะความทุกข์ เป็นสุขให้ได้ เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนจากการกระทำของผู้อื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาและยอมรับความเป็นจริงได้

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความอดทน บางครั้งเราอาจจะพบเจอเรื่องที่ทำให้เราไม่พอใจ น้อยใจ จากคนรอบข้างเรา ปัญหาการถูกแบนในโรงเรียน เป็นหนึ่งในปัญหาใหญ่ที่หลายคนเคยเจอในช่วงชีวิตวัยเรียน หลายคนถูกเพื่อนเกลียด ด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง หลายคนถูกเพื่อนผลักไส ด้วยเรื่องที่ไม่ดีพอไปโดยไม่ตั้งใจ หลายคนถูกเพื่อนแบน ด้วยเหตุผลอะไรสักอย่างที่ไม่เคยได้รับรู้และไม่เคยเอ่ยถามออกไป ในทางกลับกันบางคนเกลียดเพื่อน เพราะความผิดพลาดเล็กน้อยที่เพื่อนทำลงไปแค่ครั้งเดียว หรือบางคนแบนเพื่อน ด้วยเหตุผลอะไรสักอย่างที่ไม่ได้ตั้งใจและไม่เคยเอ่ยปากบอกเพื่อนไป แต่เมื่อเรามีความอดทน ให้อภัยคนที่ทำให้โกรธ จะทำให้เราภาคภูมิใจสบายใจ การให้อภัยคือการปล่อยวาง และให้โอกาสทั้งตัวเองและผู้อื่น ให้โอกาสผู้อื่นได้แก้ตัว ปรับปรุงตัว ให้โอกาสตัวเองได้เป็นผู้ให้ ได้ฝึกความอดทน ออกดื้อ และรู้จักปล่อยวาง ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา เห็นคุณค่าในตนเองและหากไม่มีใครสนใจเรา ลองมองหาใครสักคนที่สามารถรับฟังเราได้ ช่วยเหลือเราได้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับ "ปัญหาการถูกแบนในโรงเรียน" โดยในเนื้อหาของวิดีโอเกี่ยวกับการถูกเพื่อนในห้องแบน ไม่สนใจ ไม่คบด้วย อาจเกิดจากปัญหาการไม่ชอบกับ การไม่

เข้าใจกัน หรือมีลักษณะนิสัยที่ต่างจากเพื่อนกลุ่มใหญ่ในห้อง และตอบคำถามในใบงานเมื่อดูวิดีโอจบ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ให้นักเรียนทำใบงาน วิเคราะห์และร่วมกันอภิปรายว่าถ้านักเรียนถูกเพื่อนแบน นักเรียนจะอย่างไร จะแก้ปัญหาให้เพื่อนเข้าใจเราได้อย่างไร หรือเราควรจะปรับตัวเองอย่างไรให้ไม่ถูกเพื่อนไม่ชอบ

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

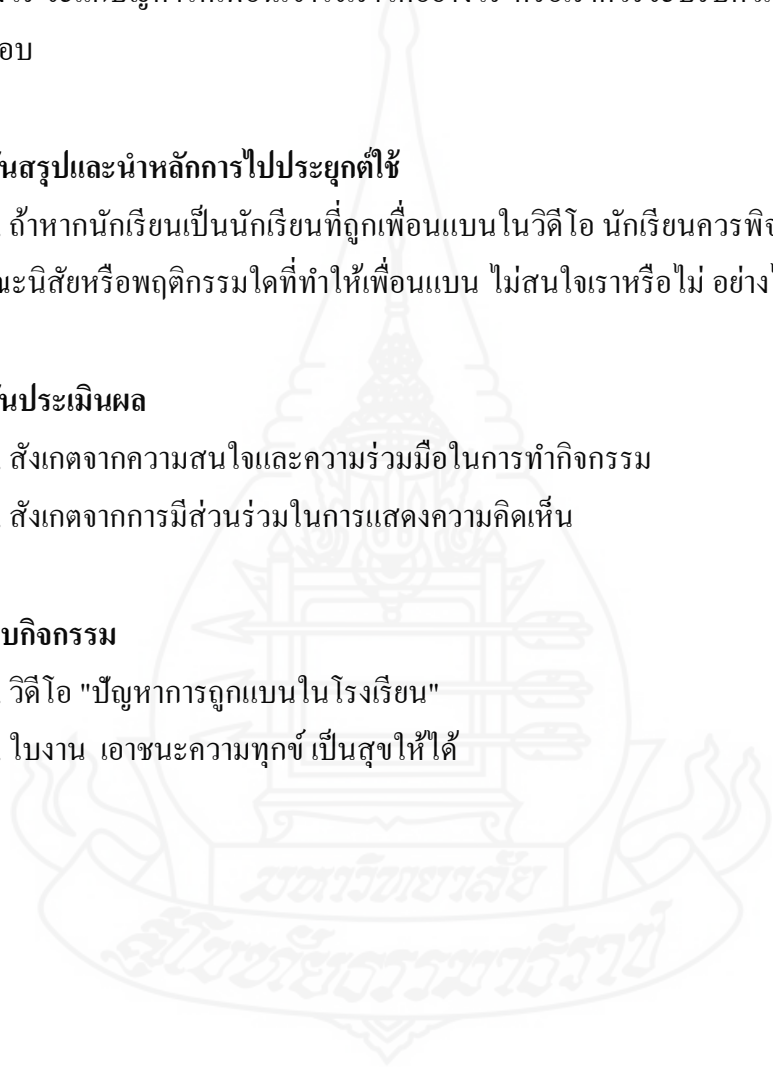
1. ถ้าหากนักเรียนเป็นนักเรียนที่ถูกเพื่อนแบนในวิดีโอ นักเรียนควรพิจารณาตนเองด้วยว่าเรามีลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมใดที่ทำให้เพื่อนแบน ไม่สนใจเราหรือไม่ อย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

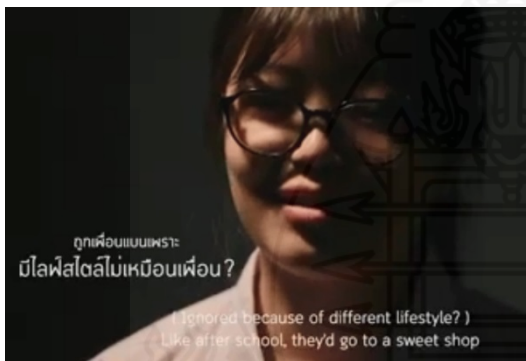
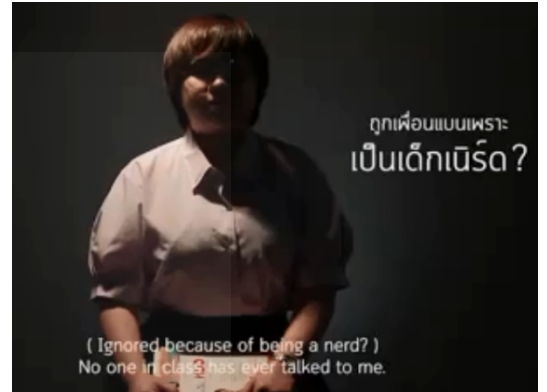
สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ "ปัญหาการถูกแบนในโรงเรียน"
2. ใบงาน เอาจนความทุกข์ เป็นสุขให้ได้



ใบงาน

เอาชนะความทุกข์ เป็นสุขให้ได้



1. ถ้านักเรียนเป็นคนใดคนหนึ่งในวิดีโอที่ถูกเพื่อนแบน ไม่คบหาด้วย นักเรียนจะอย่างไร ให้สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนเหล่านั้นในชั้นเรียนได้

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: ปัญหาการถูกแบนในโรงเรียน

<https://www.youtube.com/watch?v=MJ5T1uvA-W8>

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อการกระทำของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่มากระทบร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ให้อภัยแก่ผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความอดทน ว่าในทุกๆวัน บางครั้งเราอาจจะพบเจอเรื่องที่ทำให้เราโกรธ ไม่พอใจ แต่เมื่อเรามีความอดทน อุดหนุน ให้อภัยคนที่ทำให้โกรธ จะทำให้เรา ภาควิมิใจ สบายใจ การให้อภัยคือการปล่อยวาง และให้โอกาสทั้งตัวเองและผู้อื่น ให้โอกาสผู้อื่นได้ แก่ตัว ปรับปรุงตัว ให้โอกาสตัวเอง ได้เป็นผู้ให้ ได้ฝึกความอดทนและรู้จักปล่อยวาง รู้สึกรู้สีกดีทั้งผู้ให้ และผู้ได้รับ ส่งผลดีต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “เหตุเกิดจากการไม่ให้ภัย ใครทำให้เราเจ็บ ต้องเจ็บกว่าเรา หลายเท่า” เมื่อดูวิดีโอจบแล้วครูให้นักเรียนช่วยกันแต่งคำคล้องจองกัน โดยครูเป็นผู้ขึ้นประโยค เช่น การให้อภัยทำให้..... (สุขกายสบายใจ, แจ่มใสเบิกบาน, การงานราบรื่น, ไม่ฝืนใจใคร, หัวใจ เข้มแข็ง, แบ่งปันมอบให้ ฯลฯ) และครูเปรียบคนที่อดทน อุดหนุนเหมือนต้นไม้ใหญ่ กว่าจะมา เป็นต้นไม้ใหญ่ ที่เติบโตให้ร่มเงาและแข็งแรงขนาดนี้ ต้องผ่านทั้งลมแดด ลมฝน ลมหนาว แต่ก็ยังยืน ต้นไม้ให้ร่มเงาแก่ทุกคน คนเราก็เช่นเดียวกันถ้ามีความอดทน กับสิ่งที่มากระทบจิตใจ เฝ้ายกับ อุปสรรคต่างๆมาได้ก็เหมือนกับต้นไม้ใหญ่ และเปรียบผลแอปเปิ้ลเหมือนการให้อภัย ผลของการ

อดทน ให้อภัยผู้อื่น ไม่ว่าจะเจอทั้งแคด ผน ลมหนาว ต้นไม้ต้นนี้ก็ยิ่งออกดอกออกผลให้แก่ผู้อื่นเสมอ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. นักเรียนทำใบงานที่ 1 เขียนความรู้สึกหลังจากชมวิดีโอ “เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย ใครทำให้เราเจ็บ ต้องเจ็บกว่าเราหลายเท่า”

2. นักเรียนทำใบงานที่ 2 ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง หากนักเรียนมีความอดทนและให้อภัยผู้อื่น นักเรียนรู้สึกอย่างไร ให้เขียนความรู้สึกนั้นลงบนแอปเปิ้ล แล้วนำไปติดบนต้นไม้ใหญ่

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผู้อื่นทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ และนักเรียนให้อภัยผู้อื่นอย่างไร ข้อดีของการอดทนและให้อภัยผู้อื่นมีอะไรบ้าง ร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างไร ส่งผลดีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

ขั้นประเมินผล

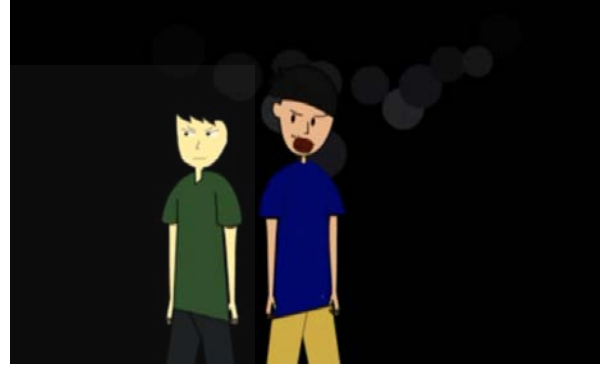
1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สัมผัสจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube “เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย ใครทำให้เราเจ็บ ต้องเจ็บกว่าเราหลายเท่า”
2. ใบงานที่ 1 เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย
3. ใบงานที่ 2 ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง

ใบงาน

เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย



1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ดูวิดีโอนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย

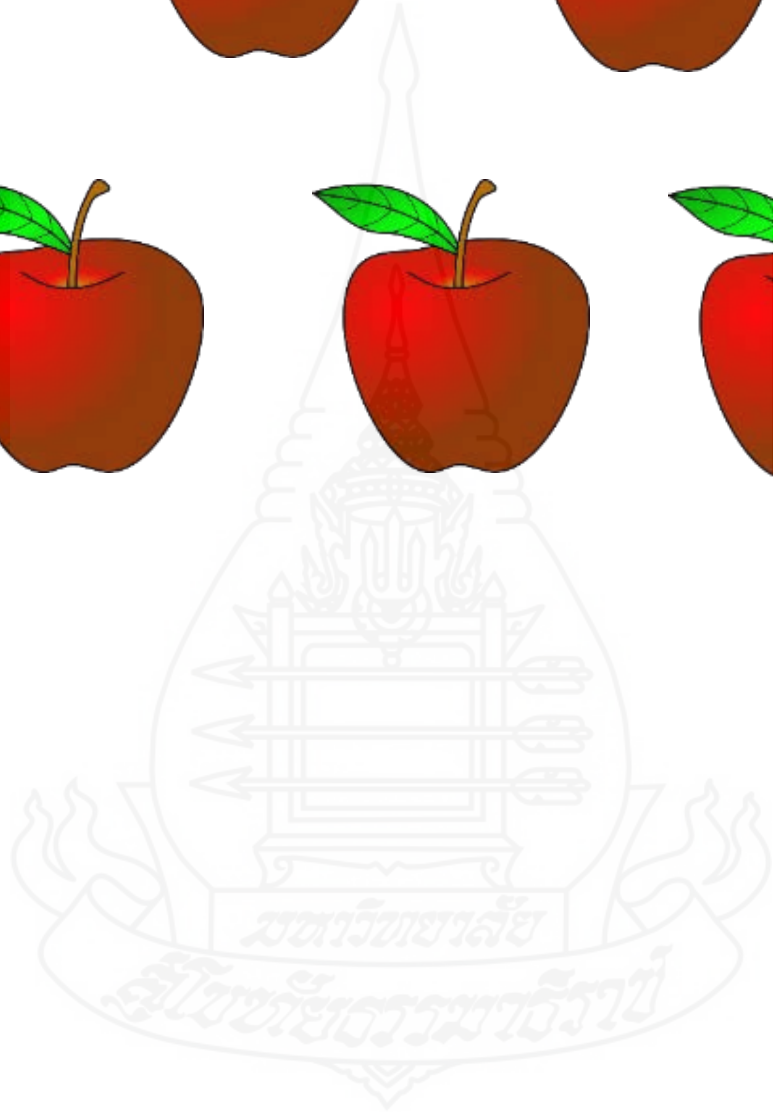
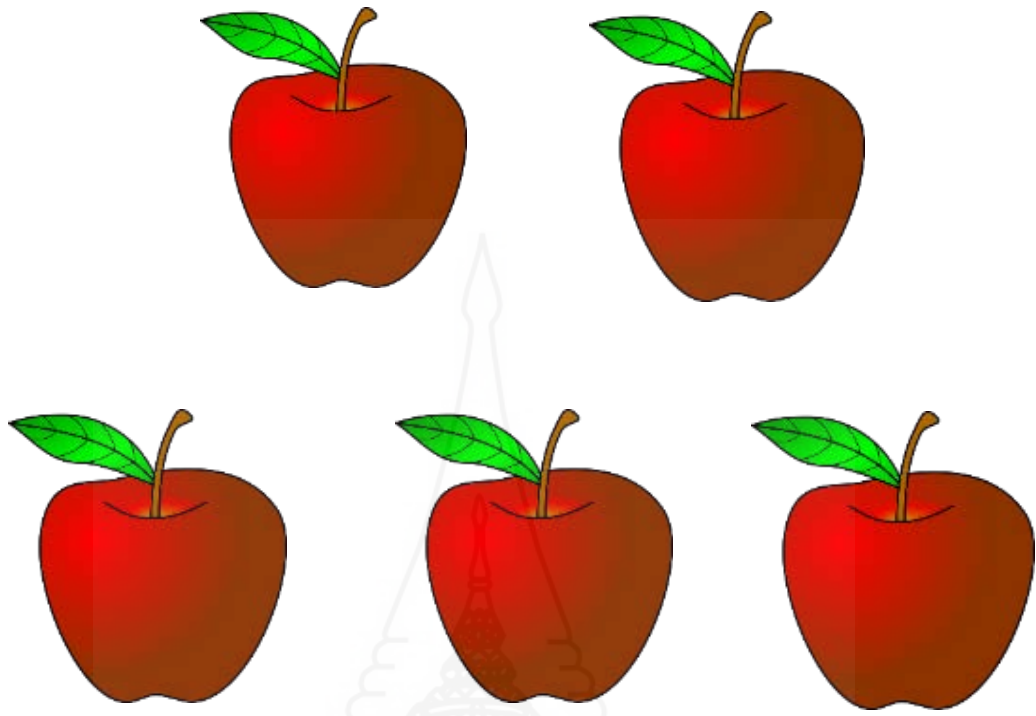
<https://www.youtube.com/watch?v=pec14updpF4>

ใบงาน

ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนความรู้สึกหลังจากให้อภัยผู้อื่นลงบนผลแอปเปิ้ล แล้วนำไปติดบนต้นไม้ใหญ่





ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม พุดจาดีมีมิตรดี ๆ เพิ่มขึ้น เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ไม่วิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น และเห็นใจผู้อื่นด้วยความเมตตา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง คนที่ถูกวิพากษ์ วิจารณ์ จะรู้สึกเสียใจ น้อยใจและเกิดความโกรธ ความไม่พอใจได้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนคู่วิเคราะห์คุณธรรมเกี่ยวกับการวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของเพื่อน อาจเกิดจากปัญหาการไม่ชอบกับ การไม่เข้าใจกัน หรือเพราะคิดว่าเป็นเรื่องสนุก ผู้ถูกวิจารณ์อาจจะรู้สึก โกรธ เสียใจ น้อยใจและอาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆมากมาย
2. จากนั้นตอบคำถามในใบงาน “พุดจาดีมีมิตรดี ๆ เพิ่มขึ้น” เมื่อคู่วิเคราะห์แล้ว

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. นักเรียนทำใบงาน “พุดจาดีเป็นก็จะจะมีมิตรดี ๆ เพิ่มขึ้น” เมื่อคู่วิเคราะห์และร่วมกันอภิปรายว่าถ้านักเรียนถูกเพื่อนวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อย นักเรียนจะทำอย่างไร จะแก้ปัญหาให้เพื่อนหยุดวิจารณ์เราได้ด้วยวิธีใดด้วยคำพูดที่ดี มีเหตุผล

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

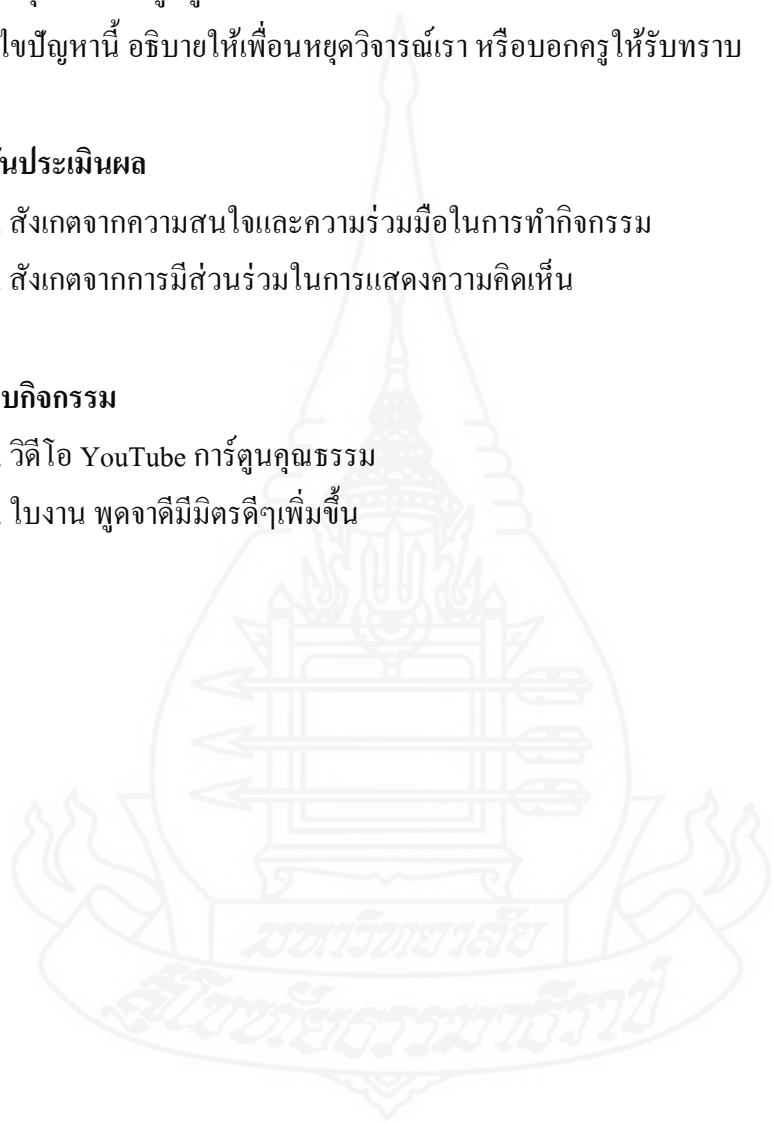
1. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของเพื่อน เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง นักเรียนไม่ควรเป็นผู้วิจารณ์ผู้อื่น โดยใช้คำพูดที่หยาบคายทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ได้รับความเจ็บช้ำน้ำใจ ควรเห็นใจและเมตตาผู้อื่น จึงจะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สำหรับผู้ที่ถูกวิจารณ์ก็ควรเข้มแข็ง อดทน ไม่โกรธเพื่อน แต่หาวิธีการที่ดี และมีเหตุผลแก้ไขปัญหานี้ อธิบายให้เพื่อนหยุดวิจารณ์เรา หรือบอกครูให้รับทราบ

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube การ์ตูนคุณธรรม
2. ใบงาน พุดจาติมิเมตรดีๆเพิ่มขึ้น



2. ถ้านักเรียนวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของเพื่อน นักเรียนคิดว่าเพื่อนจะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ที่มา: บุญโตห่มูเพื่อนซี้ เด็กดีต้องพูดดี

https://www.youtube.com/watch?v=i_5fjTJxOjs



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม รักษาใจไม่ให้ลุกคั่งไฟ

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความโกรธและไม่ทำร้ายผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ฝึกใจ ให้สามารถระงับความโกรธได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อเสียของการขาดความอดทนที่ส่งผลตนเองและผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น เมื่อใดที่นักเรียนรู้สึกโกรธ ไม่สามารถระงับอารมณ์ของตนเองได้ อาจจะทำพาดความทุกข์มาให้ตนเองและผู้อื่น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนคู่วิธีโอเรื่อง “ตะปูกับความโกรธ” ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับการขาดความอดทน ใช้ อารมณ์เป็นใหญ่ ตัดสินปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้สร้างรอยแผลเหมือนกับการเอาผิดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้พูดคำขอโทษสักกี่หน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด และรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาค้นนั้นได้ตลอดไป

2. เมื่อคู่วิธีโอจบแล้วนักเรียนทำใบงาน เรื่อง รักษาใจไม่ให้ลุกคั่งไฟ โดยเขียนเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนขาดความอดทน นักเรียนแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร บอกข้อเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ นักเรียนจะทำให้เหตุการณ์นี้เป็นอย่างไร จะทำให้เรื่องที่เกิดขึ้นดีขึ้นอย่างไร

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ครูถามนักเรียนว่าเมื่อนักเรียนโกรธ นักเรียนมีวิธีระงับความโกรธอย่างไรบ้าง ครูยกตัวอย่าง เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง บอกเล่าเรื่องราวให้คนที่เราสนิทใจฟัง นอนหลับ อ่านหนังสือ ดูรายการทีวี เป็นต้น หลีกเลียงหรือปรับใจของตนเองให้เย็นลง

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

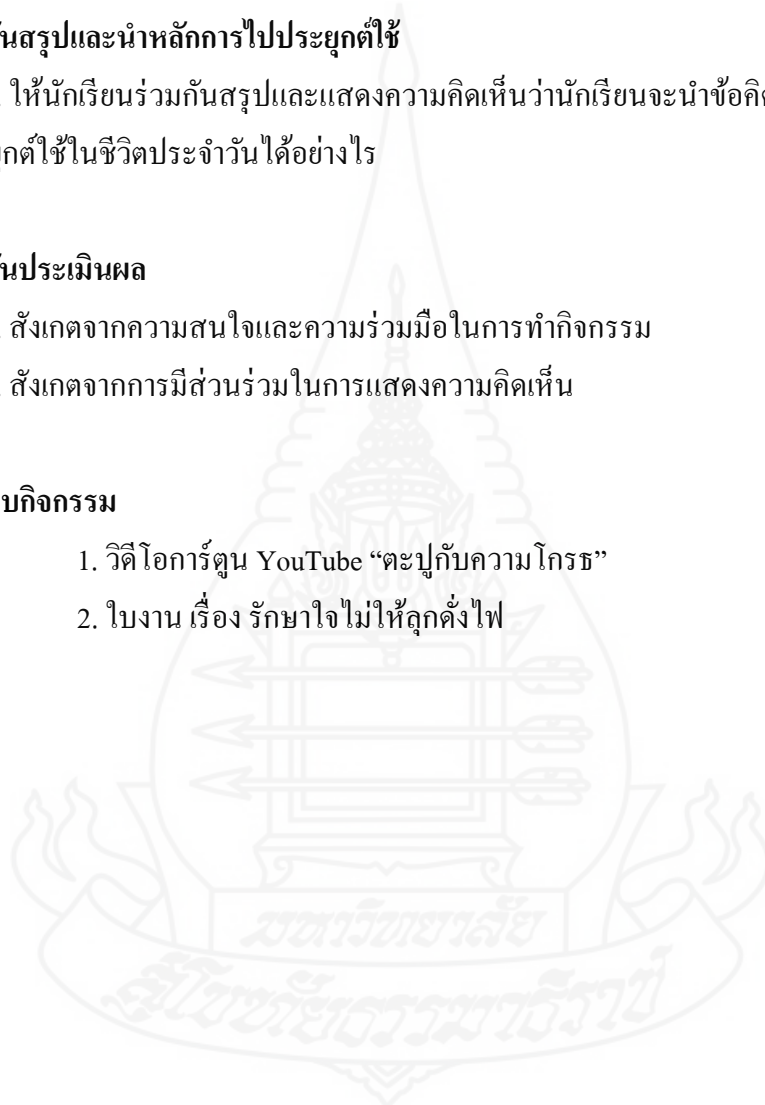
1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะนำข้อคิดจากการศึกษาเรื่องนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

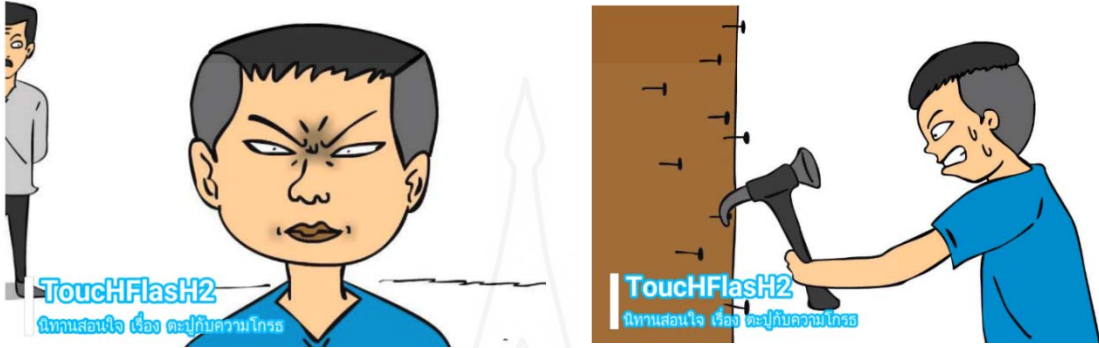
1. วิดีโอการ์ตูน YouTube “ตะปุกกับความโกรธ”
2. ใบงาน เรื่อง รักษาใจไม่ให้ลุกตั้งไฟ



ใบงาน

เรื่อง รักษาใจไม่ให้ลุกตั้งไฟ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้



1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อดูวิดีโอนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เขียนเหตุการณ์ที่นักเรียนรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และเคยทำให้ผู้อื่นเสียใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. บอกข้อเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นจากเหตุการณ์ดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ นักเรียนจะทำให้เหตุการณ์นี้ดีขึ้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

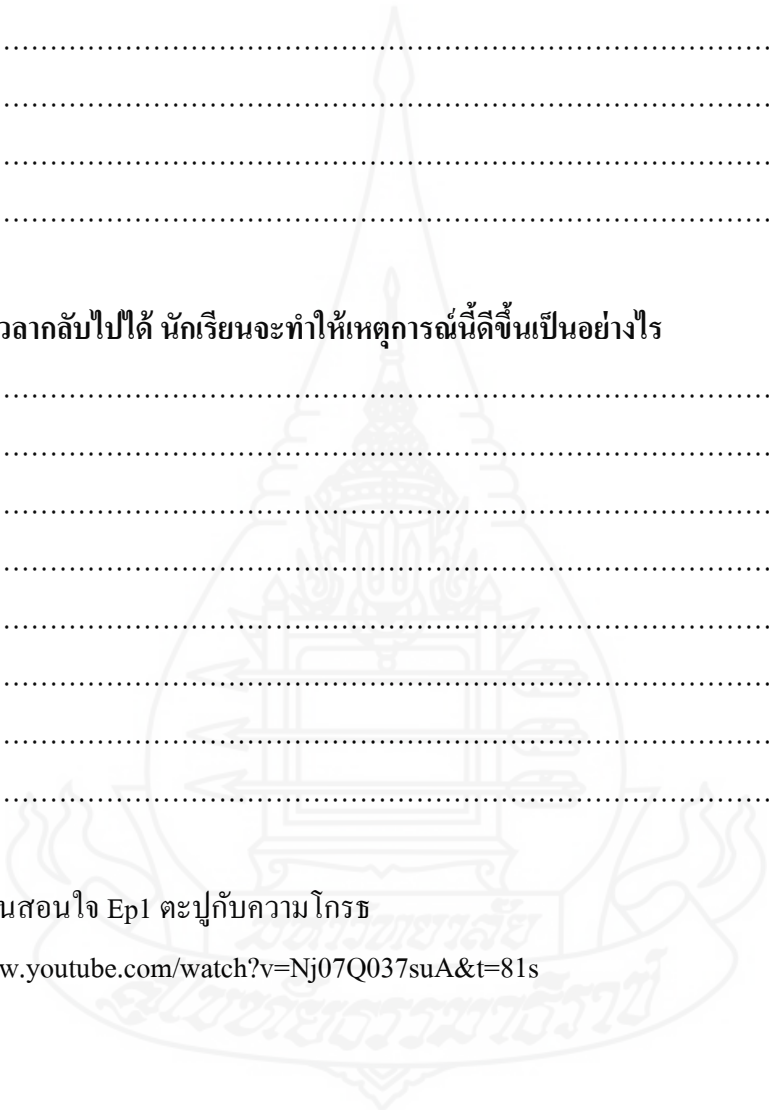
.....

.....

.....

ที่มา: นิทานสอนใจ Ep1 ตะปุกกับความโกรธ

<https://www.youtube.com/watch?v=Nj07Q037suA&t=81s>



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กิจกรรมที่ 12
ปัจฉิมนิเทศ
ชื่อกิจกรรม ชีวิตที่ได้เพราะเราอดทน เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา การปัจฉิมนิเทศโดยการสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนทบทวนความหมายของความอดทน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการมีพฤติกรรมอดทน
3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะความอดทนอดกลั้นที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนิน

ชีวิต

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ครูและนักเรียนจัดและนั่งเก้าอี้เป็นครึ่งวงกลม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

นักเรียนร่วมกันทบทวนความหมายของความอดทน ประโยชน์ เคล็ดลับความอดทน
จากนั้นทำแบบวัดพฤติกรรมความอดทน เพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคิด ประโยชน์ของคนที่มีความอดทน
ต่อตนเอง และอดทนต่อการกระทำของผู้อื่น

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ครูกล่าวปิดกิจกรรมและขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

นี้

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบความรู้ เคล็ดลับความอดทน
2. แบบวัดพฤติกรรมความอดทน ตามเทคนิคตัวแบบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



ใบความรู้

เคล็ดลับความอดทน

◇ ความเบื่อหน่ายทำให้อดทนยาก ถ้ารอพบแพทย์และมีสิ่งเดียวที่สามารถเฝ้ามองได้คือ นาฬิกา คิดว่าโชคดีแล้วที่จะได้ฝึกความอดทน แต่ถ้ามีหนังสือให้อ่านหรือเล่นปริศนาอักษรไขว้ได้ เวลาที่จะผ่านไปเร็ว ถ้าไม่มีอะไรทำระหว่างรอก็แค่คิดว่าดีแล้วที่ไม่มีอะไรทำ ในโลกที่ทุกอย่างรวดเร็ว โอกาสที่จะไม่มีอะไรทำเลยนั้นหายากและควรรักษาไว้เพราะการไม่มีอะไรทำให้โอกาสที่จะลืมสิ่งต่างๆ ที่ไม่สำคัญ

◇ การอดทนต่อผู้อื่นเป็นการเคารพผู้อื่นอย่างหนึ่ง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบและถ้าอยากเป็นพ่อแม่ที่ดี หัวหน้าที่ดี คู่ชีวิตที่ดี หรือเพื่อนที่ดี ต้องจำเรื่องนี้ไว้และอดทนกับผู้คน “อย่าไปกังวลกับเรื่องเล็กน้อย” เป็นคำพูดที่นำมาใช้ได้ เราและทุกคนรอบข้างจะได้ผ่อนคลายมากขึ้นและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

◇ การพัฒนาความอดทนไม่ใช่เรื่องง่ายและต้องมีแรงจูงใจให้มีความอดทนมากขึ้น แต่ก็ทำได้และควรทำ ความอดทนลดความเครียด ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้นและมีอายุยืน อีกทั้งความอดทนช่วยให้มีความสุขมากขึ้นได้จริงๆ เมื่อพบว่าตนเองเริ่มหมดความอดทน คิดถึงผลดีของความอดทน และจำไว้ว่าความไม่อดทนมีแต่จะทำให้สิ่งต่างๆ แย่ลง

◇ จำไว้ว่าทุกนาทีที่โกรธจะทำให้สูญเสียความสุขไป 60 วินาที

◇ ความอดทนเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ

◇ อยู่กับปัจจุบันและสนใจงานที่ทำอยู่ อาจคิดว่ามีหลายสิ่งให้ทำวันนี้ แต่มีเพียงอย่างเดียวที่ต้องทำคือสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ความรู้สึกประสบความสำเร็จหลังจากทำงานเสร็จจะลดความวิตกกังวลและเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจ

◇ ทางหนึ่งที่จะปลดปล่อยความเครียดคือเขียนลงไปกระดาษ หลีกเลียงการเขียนข้อความในสังคมออนไลน์ การศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้ที่เขียนความรู้สึกของตนออกมาเริ่มสงบลงมากกว่าและเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่ตนเองประสบอยู่ ฉะนั้นคราวต่อไปถ้ารู้สึกโกรธเขียนลงไปและพยายามครุ่นคิดว่าทำไมถึงโกรธ

◇ เมื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ เราจะเป็นคนที่อดทน และพบว่าความอดทนช่วยให้ทนต่อความทุกข์ยากไม่ว่าจะยาวนานหรือลำบากแค่ไหน สำคัญยิ่งกว่านั้นคือความอดทนช่วยให้ถึงเป้าหมาย

◇ คำพูดจากนิยายของเจมส์ คลาเวลล์เรื่องโชกุน (Shogun) ว่า “กรรมคือการเริ่มต้นของความรู้ ต่อมาคือความอดทน ความอดทนนั้นสำคัญมาก คนแข็งแกร่งคือคนที่อดทน ความอดทนหมายถึงการอดทนไม่ให้เกิดความรู้สึกเจ็บคือ ความเกลียดชัง ความลุ่มหลง ความยินดี ความ

วิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความกลัว ถ้าอดกลั้นความรู้สึกอย่างนี้ได้ ก็เป็นคนที่อดทน แล้วจากนั้นในไม่ช้าจะเข้าใจรูปแบบของทุกสิ่งทุกอย่างและกลมกลืนไปกับความนิรันดร์”

◇ จำไว้ว่าสิ่งต่างๆ ต้องใช้เวลา. คนที่ไม่อดทนคือคนที่ตั้งต้นจะทำให้สิ่งต่างๆ เสร็จ “เดี๋ยวนี้” และไม่ชอบเสียเวลา แต่บางอย่างก็เร่งรีบ ไม่ได้

◇ คิดถึงความทรงจำที่มีความสุขที่สุด โอกาสจะมาทันทีเมื่อใช้ความอดทน เหมือนตอนที่ทำงานอย่างขยันขันแข็งสู่จุดหมายที่ไม่ได้มาถึงทันที หรือใช้เวลาพิเศษเล็กน้อยอย่างสบายๆ กับคนรัก จะมีความทรงจำดีๆ ไหมถ้าไม่อดทน ก็คงไม่มี

◇ สิ่งดีจริงๆ แทบทุกอย่างในชีวิตใช้เวลาและการอุทิศตนและถ้าไม่อดทน ก็อาจต้องยอมตัดความสัมพันธ์และล้มเลิกเป้าหมาย รวมทั้งสิ่งอื่นๆ ที่สำคัญต่อเรา สิ่งดีๆ ไม่มาหาคนที่รอเสมอไปแต่สิ่งดีๆ ส่วนใหญ่ที่เฟื่องฟูก็ไม่เกิดขึ้นทันทีทันใด

◇ จำไว้เสมอว่าจะได้สิ่งที่ต้องการในที่สุด. ถึงแม้จะขยันทำอะไรสักอย่าง แต่ก็เป็นการจริงที่ว่าส่วนใหญ่เราต้องอดทนเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

◇ จำไว้เลยว่าความอดทนเป็นทักษะทางจิตใจที่จะต้องไม่ลืม รักษาความอดทนไว้เป็นก้าวสำคัญในชีวิต การขาดความอดทนเป็นสิ่งที่ไม่น่าภาคภูมิใจ และเป็นสิ่งที่ควรพยายามอยู่ให้ห่างก่อนที่จะขาดความอดทนจะทำให้ชีวิตล้มเหลว

◇ มีทัศนคติบวกในชีวิตเสมอ. การมีสภาพจิตใจที่คิดบวกนั้นสำคัญต่อความสามารถในการฝึกความอดทนมาก จำไว้ว่าชีวิตไม่ใช่การวิ่งแข่งแต่เป็นการเดินทางที่มีรสชาติในแต่ก้าวที่เดินไป

**การอดทนทำได้ยากที่สุด โบราณเปรียบไว้ว่า
“เขาค้าแล้วไม่โกรธ ว่ายากแล้ว เขาชมแล้วไม่ยิ้ม ยากยิ่งกว่า”**

ที่มา: <https://th.wikihow.com/ฝึกความอดทน>

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความพึงพอใจการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว



แบบประเมินความพึงพอใจ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน
 โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมาก

ระดับ 3 หมายถึง ระดับความพึงพอใจปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อย

ระดับ 1 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ด้านชุดกิจกรรมแนะแนวและสื่อที่ใช้						
1	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเข้าใจง่าย มีคำชี้แจงและ จุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ชัดเจน					
2	ชุดกิจกรรมแนะแนวส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมความ อดทน					
3	สื่อที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมและตรงกับ วัตถุประสงค์ของเรื่องที่จะพัฒนา					
ด้านกิจกรรม						
4	กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาและพัฒนาความอดทน					
5	กิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ได้ วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน					
6	บรรยากาศของกิจกรรมต่างๆ เปิดโอกาสให้นักเรียนมี การแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม					
ประโยชน์ที่ได้รับ						
7	นักเรียนมีความอดทน ต่อความยากลำบาก					
8	นักเรียนมีความอดทน ต่ออบายมุข					
9	นักเรียนมีความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น					
10	นักเรียนมีความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำ ร้ายผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวกมลวรรณ สังค
วัน เดือน ปีเกิด	4 มิถุนายน 2533
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต การสอนภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร
ตำแหน่ง	ครู คศ.1

