

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร
จังหวัดหนองคาย

นางสาวอภิวา ไพรัชพิบูลย์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance Humility
of Mathayom Suksa I Students of Pathumthep Wittayakarn School
in Nong Khai Province

Miss Apiwa Phairatphiboon



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

Sukhothai Thammathirat Open University

2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย

ชื่อและนามสกุล นางสาวอภิวา ไพรัชพิบูลย์

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2561

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

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

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วณิชย์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย

ผู้วิจัย นางสาวอภิวา ไพรัชพิบูลย์ **รหัสนักศึกษา** 2592800136 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง

ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม (2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร **ปีการศึกษา** 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ 2) เปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ร่วมกิจกรรมแนะแนวปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1 ห้องเรียน 30 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมร่วมกิจกรรมแนะแนวปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน 2) แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 และ 3) ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความอ่อนน้อมถ่อมตน มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance Humility of Mathayom Suksa I Students of Pathumthep Wittayakarn School in Nong Khai Province

Researcher: Miss Apiwa Phairatphiboon; **ID:** 2592800136;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor Police Lieutenant Colonel; (2) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor; **Academic year:** 2018

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare humility levels of students before and after using a guidance activities package; and (2) to compare humility level of the experimental group students who used the guidance activities package with the counterpart humility level of the control group students who partook in traditional guidance activities.

The research sample consisted of 30 Mathayom Suksa I students in an intact classroom of Pathumthep Wittayakarn School in Nong Khai province during the 2017 academic year, obtained by cluster sampling. Then, they were randomly assigned into an experimental group and a control group each of which comprising 15 students. The experimental group used a guidance activities package to enhance humility for 10 periods each of which lasting for 50 minutes. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to enhance humility; (2) a scale to assess humility, with reliability coefficient of .87; and (3) a set of traditional guidance activities. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The results indicated that (1) after using the guidance activities package, the post-experiment humility level of the experimental group students was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .01 level of statistical significance; and (2) the post-experiment humility level of the experimental group students who used the guidance activities package was significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group students at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Guidance activities package, Humility, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม และ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ที่กรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข และติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาร่วมเป็นประธานกรรมการสอบ ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์จันทร์ทิมา ขุนบำรุง ผู้ช่วยงานวิจัยด้านจิตวิทยาวัยรุ่นปัญหาวัยรุ่น จังหวัดเชียงใหม่ อาจารย์วัลย์พร ประสานพันธ์ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนวัดราชสุวรรณนิยมนธรรม (พิบูล-สงคราม) อาจารย์เมทินี ชัยภูมิ หัวหน้าบริหารวิชาการ ร.ร.บ้านโนนคุณ อาจารย์จารุวรรณ แสงด้วง โรงเรียนสวนบุญโยปถัมภ์ และ อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัย-สุโขทัยธรรมาธิราช ที่กรุณาร่วมเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.ชัยรัตน์ หลายวัชรกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย และ อาจารย์รัชพงศ์ พิลาคุณ รองหัวหน้าศูนย์ภาษาต่างประเทศ ที่กรุณาประสานงานและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัย ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินงานจัดชุดกิจกรรมได้สัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี รวมถึงอาจารย์วันวิสาข์ วันโสภา โรงเรียนบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ ที่ให้ความอนุเคราะห์ประสานงานให้ทำทดลองใช้แบบวัดคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนกับชุดกิจกรรมแนะแนว

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดการจัดชุดกิจกรรมแนะแนว รวมถึงการทำแบบวัดคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตน

ขอขอบคุณรุ่นพี่ คุณฉลองชัย บุญโรจน์ และเพื่อนนักศึกษาแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในสถาบันแห่งนี้ สุดท้ายลืมนเสียไม่ได้ที่จะน้อมรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดาที่ได้อบรมเลี้ยงดูผู้วิจัยจนมีวันนี้ คอยให้คำแนะนำ กำลังใจ และกำลังกายสนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา ประโยชน์ที่ได้จากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณแต่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิจัยทุกท่าน

อภิภา ไพรัชพิบูลย์

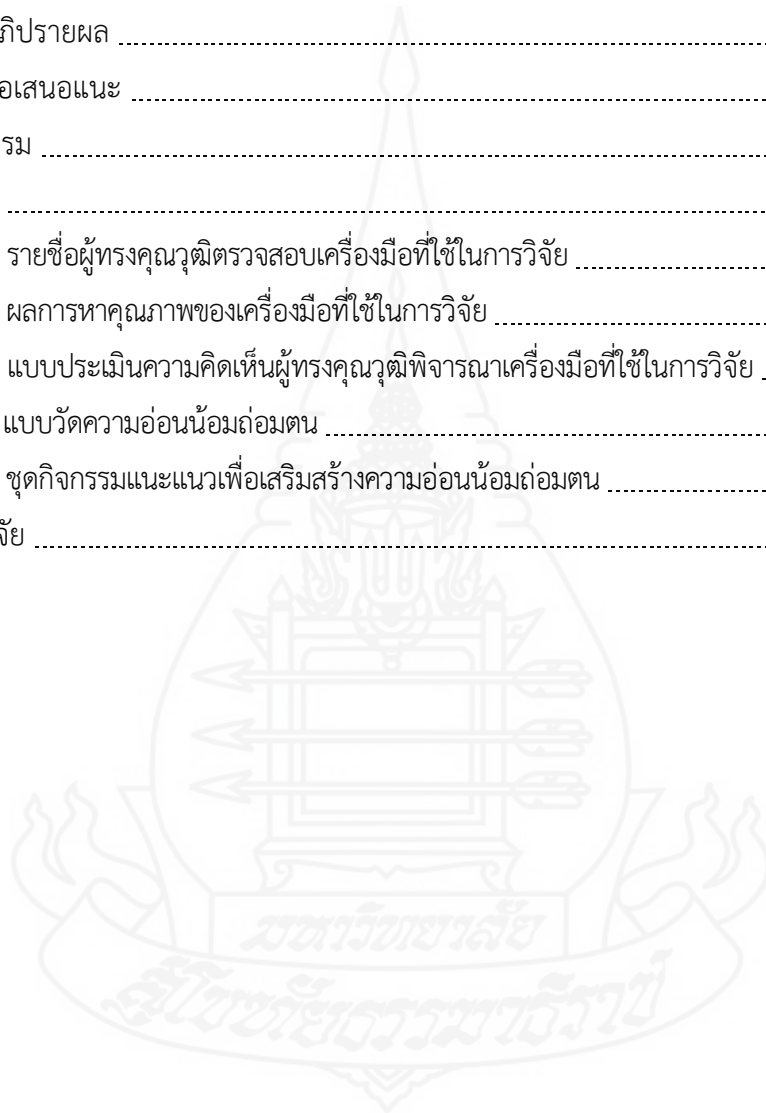
ตุลาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน	9
วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
การวิเคราะห์ข้อมูล	54
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
สรุปการวิจัย	60
อภิปรายผล	62
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	73
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	74
ข ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	76
ค แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	80
ง แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน	90
จ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน	95
ประวัติผู้วิจัย	141



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน.....	47
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน	50
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	57
ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	58
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง	58
ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ	59



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ภาพที่ 2.1 แสดงความสัมพันธ์ของความอ่อนนุ่มถ่อมตน และความเคารพ	11
ภาพที่ 2.2 การแสดงพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก	21
ภาพที่ 2.3 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงถึงจิตลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบของจิตใจ และพฤติกรรมทางจริยธรรม	25
ภาพที่ 2.4 รูปแสดงลำดับขั้นตอนการศึกษาพัฒนาคนตามแบบไตรสิกขา	28
ภาพที่ 2.5 องค์ประกอบไตรสิกขา	30



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากสังคมไทยในยุคศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลมาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 7 ฉบับที่ผ่านมาที่มุ่งเน้นการขยายตัวทางเศรษฐกิจของประเทศ (สุรเชษฐ์ ชีระมณี, 2547) และจนถึงปัจจุบันที่มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป ผู้คนต้องใช้เวลาในการทำงานหาเลี้ยงชีพมากขึ้นเพื่อการดำรงอยู่ของครอบครัว พ่อแม่ และผู้ปกครองจึงมีเวลาน้อยลงในการอบรมเลี้ยงดู รวมถึงการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ลูก ไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับลูกจนทำให้ความอบอุ่นในครอบครัวก็น้อยลงตาม อีกทั้งวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีที่ก้าวล้ำนำสมัยทำให้การสื่อสารเชื่อมโยงถึงกันได้ทั่วโลกอย่างสะดวกและรวดเร็ว สังคมไทยรับเอาวัฒนธรรมจากหลายๆ ชาติเข้ามาได้อย่างง่าย ไม่ว่าจะเป็นจากโลกตะวันตก โลกตะวันออก เช่น อเมริกา จีน เกาหลี ญี่ปุ่น และมีอิทธิพลอย่างมากโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่มีการซึมซับวัฒนธรรมต่างชาติได้อย่างรวดเร็ว จากการใช้เทคโนโลยีอันทันสมัย และ เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบอันเนื่องมาจากขาดการแนะนำ และการอบรมสั่งสอนจากครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดอย่างถูกต้อง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณธรรม จริยธรรมของวัยรุ่นเริ่มลดน้อยลง พฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นจึงเปลี่ยนไป ไม่มี ความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความอวดดี อวดเก่ง ไม่มีความเคารพต่อผู้อื่น ให้ความสำคัญกับวัตถุสิ่งของมากกว่าคุณค่าของคน ไม่สำรวม พูดจาไม่สุภาพ ไม่พูดคำขอโทษและขอบคุณ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคลที่ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนหากไม่ได้รับการแก้ไข หรือปลูกฝังให้เด็กมีจิตสำนึกต่อเรื่องนี้ พฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้ก็จะกลายเป็นความเคยชินของเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์พร้อมด้วยกาย วาจาและใจ และยากที่จะพบความสุขความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ (2555, น. 49-50) ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมไทยในศตวรรษที่ 21 ที่เข้าสู่ยุค วิกฤต สังคมไทยกลายเป็นสังคมแบบตัวใครตัวมันมากขึ้น เด็กวัยรุ่นถูกปล่อยให้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนเสีย ส่วนใหญ่ โดยปราศจากการให้คำแนะนำ คำสั่งสอนในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม จนเกิดการกระทำที่ไม่ถูกต้อง มีความเชื่อและค่านิยมที่ผิด ทั้งนี้อาจมาจากการขาดการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ในการอบรมสั่งสอน ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมทำให้เด็กเห็นคุณค่าของวัตถุมากกว่าคุณค่าของความเป็นคน ขาดจิตสำนึกของการทำ ความดี มีศีลธรรม

ในขณะที่ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ มีประชากรที่นับถือศาสนาพุทธอยู่ 93.83% (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) มีหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาเป็นเครื่องหล่อหลอมจิตใจ แต่เด็กไทยกลับมีคุณธรรม จริยธรรมลดน้อยลง ดังนี้ เมื่อพูดถึงหลักธรรมคำสอนแล้ว มีคุณธรรมหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมไว้ อันจะนำพาให้การดำเนินชีวิตเจริญรุ่งเรืองประสบความสำเร็จ นั่นก็คือ “มงคลชีวิต” ประกอบด้วย 38 ประการ เป็นมงคลที่สอนให้คนปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และ “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” นี้เป็นหนึ่งในมงคลชีวิต ที่พระพุทธเจ้าทรงจัดให้อยู่ในหมวดการฝึกใจ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2547, น. 202) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2552 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2553 ในหมวด 1 มาตรา 6 ได้กำหนดว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

ปัจจุบันหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552, น. 1-3) กำหนดจุดมุ่งหมายการพัฒนา และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ 8 ประการ ได้แก่ 1) ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ความซื่อสัตย์สุจริต 3) การมีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย และ 8) มีจิตสาธารณะ ทั้งนี้ อีกหนึ่งคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่มีความสำคัญอย่างมาก หากยึดถือปฏิบัติจนเป็นนิสัยแล้ว จะส่งผลให้การดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ไม่มีศัตรู มีความสุข ทำให้เป็นคนน่ารัก เป็นที่รักแก่ผู้พบเห็น ทำให้มีความสามัคคีในหมู่คณะ และนำความเจริญมาสู่ตนเอง นั่นก็คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ที่ควรปลูกจิตสำนึกให้นักเรียนเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งนี้ จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศของ André Louf (2007, อ้างใน Chance A. Bell, 2016) ได้กล่าวถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณธรรมอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับพระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2547) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความอ่อนน้อมถ่อมตนและการแสดงออกถึงความเคารพ กล่าวคือ ผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีใจที่ตระหนักรู้ตนเองในความรู้ความสามารถที่ตนมี และไม่แสดงออกถึงความโอ้อวด อวดเก่ง ดูหมิ่นบุคคลอื่น ยอมรับในคุณค่า และเห็นความดีของบุคคลอื่นแล้วนั้น ผู้ผู้นั้นย่อมแสดงออกถึงความเคารพที่ตนมีต่อบุคคลอื่นๆ เพราะเมื่อใจของตนเกิดการยอมรับนับถือบุคคลนั้นๆ การแสดงออกซึ่งความเคารพไม่ว่าทางกาย วาจา หรือ ใจ สามารถบ่งบอกถึงคุณลักษณะของบุคคลผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และผู้มีสัมมาคารวะ

อนึ่ง เพื่อเป็นการปลูกจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรมให้เกิดผลดีกับวัยรุ่นไทยต้องเริ่มตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียนเริ่มตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับอุดมศึกษา ให้มีส่วนช่วยกันดูแล ป้องกัน แก้ไข พัฒนาสร้างเสริมและปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็ก ผ่านการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และจากการอบรมสั่งสอน การเห็นตัวอย่างความประพฤติอันดีงามตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาจากคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นต้นแบบที่จะสามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้ เพื่อให้เติบโตเป็นคนดีของสังคมต่อไป

(ประกายรัตน์ ภัทรธิตี, 2559, น. 2-37, 40) โดยวัยรุ่นมีพัฒนาการเป็นไปตามลำดับวุฒิภาวะ เมื่อเด็กมีการเรียนรู้มากขึ้น โครงสร้างทางปัญญาเพิ่มมากขึ้น ก็จะมีการพัฒนาทางจริยธรรมไปตามวัน เวลา ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kolberg, 1973 อ้างใน ประกายรัตน์ ภัทรธิตี, 2559) นอกจากนี้ โคลเบอร์ก (Kolberg) ยังกล่าวอีกว่า จริยธรรมแต่ละขั้นเป็นผลจากการคิดไตร่ตรองซึ่งจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลข้อมูลที่ซึ่งนำมาพิจารณานั้นเป็นความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ และอีกส่วนหนึ่งเป็นประสบการณ์ที่ได้รับใหม่ โดยเฉพาะข้อมูลที่ได้รับฟังจากทักษะของผู้ที่อายุมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการ (ป.อ.ปยุตโต, 2557, น. 552-554, 609) กล่าวถึง การพัฒนามนุษย์เริ่มจากการฝึกจากภายนอก นั่นคือ ฝึกให้ประพฤติดี ปฏิบัติดี เมื่อประพฤติ ปฏิบัติดีแล้วใจจึงมีสมาธิ เมื่อใจมีสมาธิจะทำให้เกิดปัญญา คิดแยกแยะดีชั่ว อันเป็นการฝึกพัฒนาไปตามหลักไตรสิกขา ดังนั้นแล้ว การพัฒนามนุษย์จึงต้องพัฒนา 3 ด้านไปพร้อมๆ กัน คือ พัฒนาด้านพฤติกรรม พัฒนาด้านจิตใจ และพัฒนาด้านปัญญา

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์คณาจารย์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร พบว่า เด็กนักเรียนปัจจุบันนี้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ต่างไปจากเดิมค่อนข้างมาก ความอ่อนน้อมถ่อมตนลดน้อยลง มีความคิดเป็นของตัวเองสูง กิริยาไม่สำรวม ไม่มีสัมมาคารวะ มีความเคารพผู้ใหญ่ น้อยลง จะมีเฉพาะแต่ครูผู้สอนเสียส่วนใหญ่ จากประเด็นดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาการเสริมสร้างคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนในเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุประมาณ 12 - 13 ปี เป็นช่วงอายุกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ รวมถึงด้านจริยธรรม (ทิพากรณ์ โพธิ์ถวิล, 2559, น. 1-23, 27) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวพบว่าการแนะแนว เป็นกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเอง พัฒนาศักยภาพของตนตามความแตกต่างของแต่ละคนไป ส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข รู้คิด ตัดสินใจ เผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนในทุกด้านของชีวิต คือ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับสุโท เจริญสุข (2503, น. 6) ที่กล่าวถึงความสำคัญของการแนะแนวว่า การแนะแนวจะเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาเด็กให้มีความรู้เท่าทันกับสถานการณ์ เนื่องจากปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลมาจากการเติบโตทางเศรษฐกิจและความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระบบครอบครัวที่พ่อ - แม่ ไม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูกเหมือนสมัยโบราณ เด็กต้องได้รับการแนะนำ อบรมในเรื่องการดำเนินชีวิตมากขึ้น ต้องมีความรู้รอบตัวมากขึ้น นอกจากนี้ อนันต์ อนันตรังสี (อ้างใน สุโท เจริญสุข, 2503, น. 6-7) กล่าวถึงความจำเป็นของการแนะแนว อันมาจากปัญหาการเรียนของนักเรียน ความต้องการเรียนให้สูงขึ้น สภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ความเจริญทางวัตถุล้ำหน้าความเจริญด้านศีลธรรม ดังนั้น การแนะแนวจึงเป็นกิจกรรมทางการศึกษาที่ช่วยให้ บุคคลรู้จัก และเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถนำตนเองได้

แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ ปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม กล่าวได้ว่าการแนะแนวเป็นการช่วยเหลือ ให้เขาสามารถช่วยตนเอง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างกลมกลืน

หลังจากการศึกษารรณกรรมที่เกี่ยวกับการแนะแนวข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย โดยมีกระบวนการที่ใช้เทคนิคและสื่อการสอนที่หลากหลาย รวมถึงการให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการกระบวนกรเรียนรู้ด้วยตนเอง (ทศนา แคมมณี, 2560, น. 127) ดังผลงานวิจัยของเพ็ญศรี จินดาศักดิ์ (2014, น. 50) ทำการวิจัยการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวด้านคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวถนนวิทยา พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวด้านคุณธรรม จริยธรรม หลังไปใช้กับนักเรียนพบว่านักเรียนได้ผลคะแนนประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

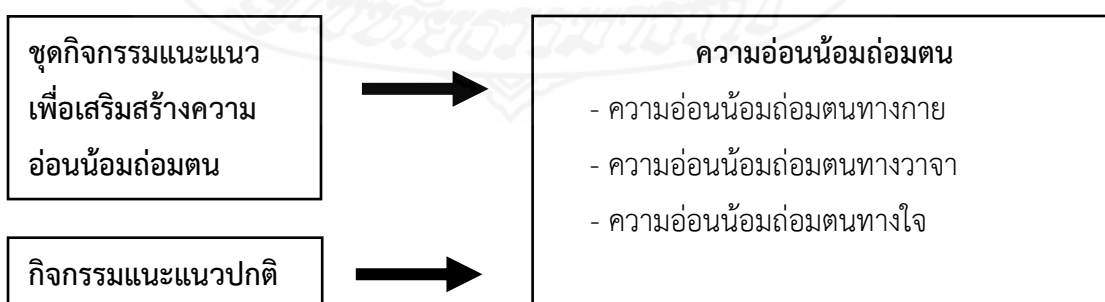
ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงหวังว่าข้อมูลที่ได้จากศึกษาทำชุดกิจกรรมแนะแนวครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูที่ปรึกษา และคณาจารย์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนให้มากขึ้นต่อไป เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์พร้อมด้วยกาย จิตใจ และปัญญาที่ดี

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

4.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 **แบบแผนการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

5.2.1 **ประชากร** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 16 ห้องเรียน 510 คน

5.2.2 **กลุ่มตัวอย่าง** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1 ห้องเรียน 30 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

5.3 ตัวแปร ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ศึกษาไว้ดังนี้

5.3.1 **ตัวแปรต้น** ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกิจกรรมแนะแนวปกติ

5.3.2 **ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

- 1) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย
- 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา
- 3) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ

6. นิยามปฏิบัติการ

6.1 **ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน** คือ กิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นมาใช้ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้ นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยการจัดกิจกรรมนั้นจะใช้สื่อประสม

และการเลือกใช้เทคนิควิธีการเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปราย กรณีตัวอย่าง โดยการดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็นขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป ทั้งนี้การดำเนินกิจกรรมแนะนำมีจำนวน 10 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

6.2 ความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility) หมายถึง การแสดงออกทางกาย วาจา ใจให้มีความเคารพอ่อนน้อม สุภาพ มีสัมมาคารวะ ไม่ทะนงตนว่าความรู้ดีกว่าผู้อื่น ไม่โอ้อวด ไม่อวดเก่ง หรือ ยกตนข่มท่าน รู้จักการให้เกียรติผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ ซึ่งการแสดงออกถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นแสดงออกได้ 3 ด้าน ดังนี้

6.2.1 ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย คือ การประพฤติปฏิบัติด้วยกิริยาที่อ่อนน้อม สุภาพ นุ่มนวล แสดงถึงความเคารพต่อผู้ที่มีอายุมากกว่า และการศึกษาที่สูงกว่าตน มีความสำรวม ไม่แสดงกิริยาโอ้อวด ถ้อยดี ไม่ทะนงตนว่าตนนั้นเก่ง รู้มากกว่าผู้อื่น ไม่มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูกดูแคลน เหยียดหยาม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี วางตัวเหมาะสม ไม่ลดตัวลงจนเกินไป และไม่ถือตัวจนเกินงาม

6.2.2 ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา คือ การมีวาจาที่อ่อนหวาน ใช้คำพูดสุภาพ พูดไพเราะแสดงออกถึงความจริงใจ ใช้คำพูดที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ ไม่พูดจาต่อเสียด ดูหมิ่น เยาะเย้ย หรือถากถางผู้ที่ทำผิดพลาด ไม่พูดให้ผู้อื่นเสียความรู้สึก รู้จักพูดคำขอโทษเมื่อทำสิ่งผิด และขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น

6.2.3 ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ คือ การมีจิตใจที่อ่อนโยน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มองโลกแง่ดี เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ เคารพต่อความรู้สึกผู้อื่น รู้จักให้อภัย ไม่คิดเอาชนะ

6.3 กิจกรรมแนะนำปกติ เป็นการจัดกิจกรรมแนะนำตามหลักสูตรการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย โดยครูผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมในช่วงกิจกรรมแนะนำตามแผนการสอน

6.4 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 ซึ่งมีอายุ 11 - 12 ปี

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงผลดีและความสำคัญของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รวมถึงผลเสียของการเป็นผู้ที่ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น

7.2 เพื่อช่วยให้บุคลากรทางการแนะแนว หรือผู้ที่สนใจในชุดกิจกรรมแนะแนวนี้นำไปใช้ประโยชน์ พัฒนาหรือประยุกต์ใช้กับหน่วยงานต่างๆ หรือนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เพื่อการเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้วิจัยได้ศึกษา
วรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้จัดลำดับการนำเสนอตามลำดับสาระ ดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.1 ความหมายของความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.2 ความสำคัญของความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.3.1 ความหมายคุณธรรม จริยธรรม
 - 1.3.2 ทฤษฎีจริยธรรม
 - 1.3.3 แนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา
 - 1.3.4 แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรม
 - 1.4 คุณลักษณะและประโยชน์ของความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 หลักการและขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน

1.1 ความหมายของความอ่อนน้อมถ่อมตน

ความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility) เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในมงคลชีวิต 38 ประการ อันเป็นมงคลลำดับที่ 23 มีความถ่อมตน เป็นหลักปฏิบัติที่สอนให้คนรู้จักวางตัวให้เหมาะสม ลดความหยิ่งทะนง ไม่อวดดี ลดความหยาบกระด้างของจิตใจ และไม่หลงยึดติดในลาภ ยศ อำนาจ และตำแหน่ง ซึ่งพระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2547, น. 204) ได้เขียนไว้ในหนังสือมงคลชีวิต "ฉบับทางก้าวหน้า" ถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน ไว้ดังนี้

ความอ่อนน้อม หมายถึง กิริยา วาจาที่บุคคลแสดงออกมาด้วยการมีสัมมาคารวะ สุภาพ อ่อนน้อมต่อผู้อื่นอย่างถูกกาลเทศะ การใช้คำพูดที่อ่อนหวาน ไพเราะ ไม่แข็งกระด้าง กระทบโฮกฮาก ไม่พูดจาดูหมิ่นดูแคลน หรือพูดถากถางให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี

ความถ่อมตน มาจากภาษาบาลีว่า นิวาโต

วาโต แปลว่า ลม พองลม

นิ แปลว่า ไม่มี ออก

นิวาโต จึงมีความหมายว่า ไม่พองลม เบาลมออกแล้ว กล่าวคือ การเอาทิฐฐิออกนั่นเอง (ทิฐฐิ หมายถึง ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นและความเชื่อของตนเอง) มีความสงบเสถียร วางตัวให้เหมาะสม ไม่ยกตนข่มท่านว่าตนนั้นมีฐานะดีกว่า ความรู้ดีเกินกว่าผู้อื่น มีความสุภาพ ไม่ถือตัว ไม่คุยโวโอ้อวดเกินจริง ไม่ยะโสโอหัง ให้เกียรติผู้อื่น ไม่ดูถูก ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามใคร อีกทั้ง ต้องรู้จักตัวของตนเองเป็นอย่างดี รู้ว่าตนนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง ยอมรับว่าตนไม่ได้รู้ไปเสียทุกอย่าง ยอมรับคำแนะนำ คำสั่งสอนจากผู้อื่น เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้พัฒนาและปรับเปลี่ยนได้ทุกสถานการณ์ มีความยืดหยุ่นได้ตลอดเวลา ยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นด้วยความยินดี ให้เกียรติผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2547, น. 208) ดังคำกลอนที่ว่า

“ระใดกระด้างโดยชาติ

กระด้างโดยทรัพย์ และกระด้างโดยโคตร

ย่อมดูหมิ่นแม้ญาติชิงตน

กรรม ๔ อย่างของนระนั้น เป็นทางแห่งความเสื่อม”

(ปราภาวสูตร) พุ. ส. ๒๕/๓๐๔/๓๔๗

ซึ่งสอดคล้องกับธรรมะคำสอนของพระอาจารย์ชยสาโร ที่กล่าวว่า ความถ่อมตนที่แท้เกิดจากการที่บุคคลลดความยึดมั่นในทิฐฐิและความคิดเห็นของตน นั่นคือ ความถ่อมตนจะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลไม่คำนึงถึงความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตัวเอง และกล่าวหาญที่จะยอมรับว่าความผิดพลาดนั้นไม่ใช่เรื่องน่าอาย เช่น หัวหน้าเข้าใจลูกน้องผิดและต่อว่าอย่างรุนแรง ต่อมาหัวหน้าพบว่าตนเข้าใจผิด จึงกล่าวขอโทษลูกน้อง

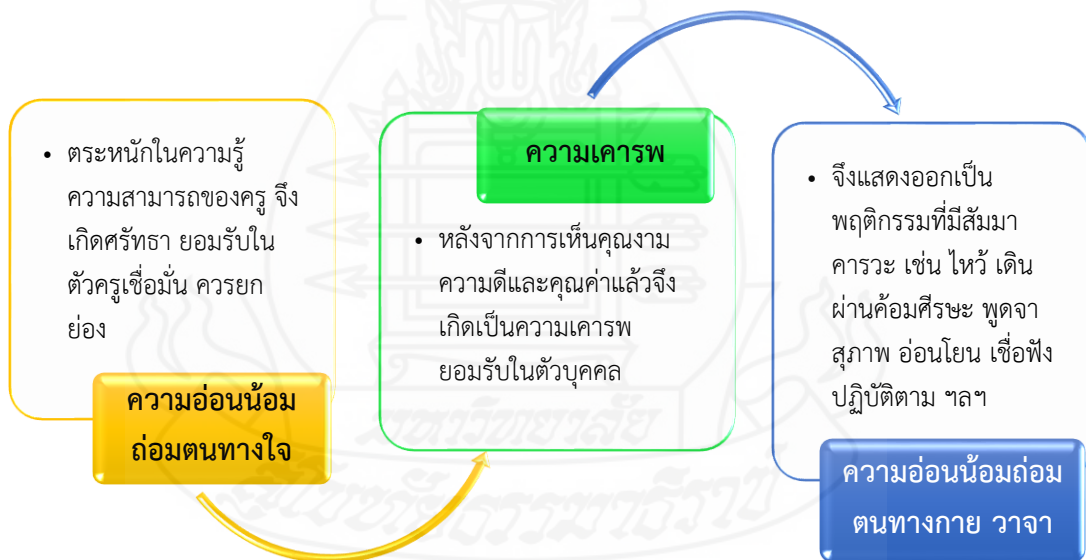
ที่ถูกต่อว่าต่อหนาลูกน้องคนอื่น โดยไม่คำนึงว่าลูกน้องคนอื่นจะมองตนว่าเป็นผู้ใหญ่ขอโทษผู้น้อย และคิดว่าคนเราผิดพลาดกันได้ แต่เมื่อรู้ตัวก็ควรเร่งแก้ไข (พระภุชงค์ ปิยสีโล, 2017) นอกจากนี้แล้ว ความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ได้เป็นการคิดที่ไม่ดีต่อตัวเอง แต่เป็นการมุ่งความสนใจไปที่ผู้อื่น ทำให้มองเห็นความสามารถ และคุณค่าของผู้อื่นมากขึ้น เป็นการประเมินตนเองในด้านความสามารถ และความสำเร็จ อีกทั้งได้เรียนรู้สิ่งที่ควรปรับปรุงในด้านความรู้ รวมถึงข้อจำกัดต่างๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้อีกด้วย การเปิดใจยอมรับความคิดเห็นสิ่งใหม่ ความเห็นที่แตกต่างและคำแนะนำ เมื่อได้รับคำชื่นชม สรรเสริญก็ไม่ลืมหูลงไปกับคำขมนั้น (Emmons, 1999 อ้างใน Don E. Davos, 2011)

จะเห็นว่าความอ่อนน้อมถ่อมตน (นิวาตธรรม) เป็นการกล่าวถึงตัวเอง เน้นเรื่องการรับรู้ภายในจิตใจของตนเองที่มีต่อตนเอง คือ การมองตัวเองและตระหนักรู้ในตนเอง รู้ว่าตนรู้ ไม่รู้อะไรและรู้ความสามารถของตน รวมถึงข้อดีของตนเอง ไม่อวดแบ่ง ถือดี ไม่ดูถูกเหยียดหยามบุคคลอื่น และรู้ข้อเสียของตนเองเปิดใจยอมรับคำสั่งสอนจากบุคคลอื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นจากบุคคลอื่นด้วยความยินดี คนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนจึงเป็นคนที่มีความอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ มีเมตตากรุณา มีจิตใจที่เข้มแข็งแต่ไม่แข็งกระด้าง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและให้เกียรติผู้อื่น เป็นคนที่กล้าเผชิญกับความจริง สามารถใช้ปัญญาวิเคราะห์ตนเองได้ และมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับความเย่อหยิ่ง ซึ่งหมายถึงการทะนงตนว่าดี เก่ง เหนือกว่าผู้อื่น คนที่เย่อหยิ่งนั้นมักลืมหูลง ไม่พิจารณาตนเอง แต่จะคอยจับผิดที่คนอื่น จึงแสดงกิริยาว่าจาหยาบกระด้าง พุดจาดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่นที่มีชาติกำเนิดวงศ์ตระกูล ทรัพย์สิน การศึกษาต่ำกว่า ซึ่งจะแตกต่างจากความเคารพ "เคารพ" ในที่นี้ไม่ได้แปลว่า กราบไหว้ แต่หมายถึง การมีปัญญาถึงพร้อมที่เล็งเห็นคุณค่า คุณงามความดีของผู้อื่นอย่างชัดเจน แม้อายุน้อยกว่า บุคคลที่มีความเคารพอาจจะไม่มีความอ่อนน้อมก็เป็นได้ เช่น คนที่เห็นความดี และตระหนักถึงความสามารถของคนๆ หนึ่ง เขาก็มีเคารพต่อผู้นั้น คือ รู้ว่าเขาดี ว่าเขาเก่ง ก็ให้เกียรติเขา แต่จะให้ก้มศรีษะ หรือน้อมเข้าไปหา นั้นอาจทำไม่ได้เพราะเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง แล้วเข้าข้างตัวเอง หลงตัวเองว่าตนนั้นก็ดี ก็เก่ง หรือดีกว่า เก่งกว่า ดังนั้นแล้วจะเห็นได้ว่าคนๆ นี้มีความเคารพ แต่ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นต้น

การที่คนเราจะแสดงออกซึ่งความเคารพได้นั้น เราจำต้องรู้และเห็นคุณค่า คุณงามความดีของผู้อื่น รู้จักคุณค่าของบุคคล สิ่งของ รวมถึงให้ความสำคัญ และยอมรับนับถือในความดีของผู้อื่นด้วยความซาบซึ้งจริงใจ แล้วจึงแสดงออกทั้งทางกาย วาจา และใจ ในการแสดงออกถึงความนับถือที่มีต่อบุคคล ต่อสิ่งของนั้นทางกาย วาจา หรือใจ อย่างอ่อนน้อม เช่น การกราบ การไหว้ การหลบหลีกทางให้เมื่อเดินสวนกัน การลุกยืนต้อนรับเมื่อมีคนมาหา เป็นต้น คนที่ไม่มีความเคารพ คือคนที่มีความทะนงตัวทำให้มองคนอื่น ๆ ไม่มีใครดี คนนั้นก็ไม่ได้ คนนี้ก็ไม่ได้ คนไหนก็ไม่ดี ไม่เห็นมีใครดีสักคน จะเห็นว่าตัวเองเท่านั้นที่ดี จึงทำให้เป็นคนที่ไม่เห็นความดีของผู้อื่นนอกจากตัวเอง ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ความเคารพ เป็นการกล่าวถึงหรือพูดถึงบุคคลอื่น สิ่งอื่น ที่มีอิทธิพลทำให้เราแสดงออกถึงความเคารพต่อเขาเหล่านั้น สิ่งเหล่านั้น เมื่อเราฝึกฝนให้ตนเป็นผู้มีความเคารพแล้ว และปฏิบัติกันเป็นประจำจนเป็นนิสัย เมื่อพบเจอผู้อื่น สิ่งใด เหตุการณ์ใด

ก็จะเห็นแต่ความดี ข้อดีของผู้นั้น สิ่งเหล่านั้น เหตุการณ์นั้นได้อย่างเข้าใจและลึกซึ้ง ตัวเราก็ได้สัมผัสความดีต่าง ๆ นั้นเข้ามาอยู่ในตัวเรา (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2547, น. 204)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตน และความเคารพนั้น มีความแตกต่างกันในด้านของต้นเหตุและปัจจัยที่ผลักดันให้เกิดการแสดงออก แต่หากพิจารณาดูแล้วคุณลักษณะทั้งความอ่อนน้อมถ่อมตนและความเคารพนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอยู่ กล่าวคือ เมื่อผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีใจที่ตระหนักรู้ตนเองในความรู้ ความสามารถที่ตนมี และไม่แสดงออกถึงความโอ้อวด อดทน อดทน อดทน บุคคลอื่น ยอมรับในคุณค่าและเห็นความดีของบุคคลอื่นแล้วนั้น ผู้ผู้นั้นย่อมแสดงออกถึงความเคารพที่ตนมีต่อบุคคลอื่นๆ ได้เช่นกัน เพราะเมื่อใจของตนเกิดการยอมรับนับถือบุคคลนั้นๆ การแสดงออกซึ่งความเคารพไม่ว่าทางกาย วาจา หรือ ใจสามารถบ่งบอกถึงคุณลักษณะของบุคคลผู้มีความอ่อนน้อม มีสัมมาคาราวะ ดังนั้น จะเห็นว่า การแสดงออกทางกาย และวาจาของคุณลักษณะทั้งสองนี้ อันได้แก่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน และความเคารพ นั้นมาจากภายใน คือ ใจเป็นผู้สั่งการกระทำออกมาทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะถูกชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย” พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2546)



ภาพที่ 2.1 แสดงความสัมพันธ์ของความอ่อนน้อมถ่อมตน และความเคารพ

นอกจากนี้ Tangney (2000 อ้างใน Jan Austin, MS, MPA, 2013) ยังกล่าวว่า มีบางคนมองว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นการไม่ยอมรับความสามารถที่ตนมี หรือเป็นการดูถูกตนเองว่าไม่เก่ง ไม่มีความรู้เท่าคนอื่น ในทางตรงกันข้ามความอ่อนน้อมถ่อมตน คือการเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับในความสามารถและข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างจริงใจ ไม่จำเป็นต้องแสดงออกถึงความรู้ความสามารถของ

คนให้ผู้อื่นยอมรับหรือชื่นชม ในขณะที่เดียวกันเปิดใจยอมรับคำแนะนำ คำสอนของผู้อื่น การได้ตระหนักรู้ จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ซึ่งต่างจากความเยอหยิ่งที่ทำให้คนนั้นถูกประเมินว่าไม่รู้ตนเอง ถูกมองว่า หลงตัวเอง คนที่รู้คุณค่าตนเองไม่ต้องการการสรรเสริญ และข้อแก้ตัวใดๆ เมื่อได้รับตำหนิ หรือวิจารณ์จากผู้อื่น และ Emmons (1999 อ้างใน Don E. Davis, 2011) พูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างความอ่อนน้อมถ่อมตน กับคนรอบข้าง หรือกับบุคคลอื่นว่า คนที่หลงตัวเอง หรือเห็นตัวเองเป็นคนสำคัญ และสำคัญตัวเองแบบ ผิดๆ มักจะมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนัก เพราะจะถือตนเหนือกว่าผู้อื่น ยึดตนเองเป็นหลัก ไม่ฟังความคิดเห็น เชื่อในความคิดของตนจึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ง่าย ท่ามกลางความขัดแย้งคนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน จะมีจิตใจที่เมตตากรุณา รู้จักการให้อภัยได้มากกว่าคนหลงตัวเอง คนที่อ่อนน้อมถ่อมตนเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้เข้าใจผู้อื่นได้อย่างง่ายเช่นกัน ทั้งนี้ ความอ่อนน้อมถ่อมตนถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีความสัมพันธ์ และการกลมกลืนสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิตร่วมกันกับคนในสังคม ผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนรู้จักให้อภัยซึ่งจะทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่คิดที่จะเอาชนะ

ความอ่อนน้อมถ่อมตนตามทัศนะของชาวจีน

จากการสืบค้นข้อมูลจากเว็บบล็อก ซึ่งได้ให้ความรู้เกี่ยวกับลัทธิเต๋า ไว้ดังนี้ เต๋า เป็นลัทธิที่เกิดและพัฒนาในยุคสมัยที่ประเทศจีนแตกออกเป็นแคว้นใหญ่ๆ หลายแคว้น เกิดสงครามภายในประเทศ สังคมวุ่นวาย จนทำให้นักปราชญ์จีนพยายามหาแนวทางที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของนักปกครอง เพื่อให้บ้านเมืองมีความสงบ โดยคำสอนของท่านหลี่ต่าน หรือ ท่านเล่าจื้อ เน้นการใช้ชีวิตตามธรรมชาติด้วยความสงบ ให้คนอยู่กับธรรมชาติ ไม่ยึดติดกับวัตถุ หรือสังคม มีความอ่อนน้อม ให้คิดเสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนมี 2 ด้าน จึงควรใช้ปัญญาไตร่ตรองให้ถ่วงถ้ ท่านเล่าจื้อสอนให้คนกระทำแต่สิ่งดีงาม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบราบรื่น มีความสุข และท่านได้เปรียบสิ่งดีงามนั้นเหมือนดั่งแก้วรัตนะ 3 ประการ อันเป็นสมบัติที่ทุกคนต้องมีติดตัว เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขสันติ ได้แก่ 1) ความเมตตากรุณา 2) ความกระหมัดกระหม่อม และ 3) ความอ่อนน้อมถ่อมตน พร้อมกับคำสอนเกี่ยวกับแก้วรัตนะ ดังนี้ “เพราะมีความเมตตากรุณา บุคคลก็ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น เพราะมีความกระหมัดกระหม่อม บุคคลก็ร่ำรวยได้ เพราะมีความอ่อนน้อมถ่อมตน บุคคลก็สามารถมีสติปัญญาเจริญเต็มที่ได้ ถ้าละทิ้งเมตตากรุณา รักษาไว้แต่ความกล้าหาญ ถ้าละทิ้งความสำรวม รักษาไว้แต่อำนาจ ถ้าละทิ้งการตามหลัง แต่ชอบบรูตออกหน้าเขาก็ตาย” จะเห็นว่า ชาวจีนยังคงให้ความสำคัญกับความอ่อนน้อมถ่อมตนและยึดถือปฏิบัติสืบทอดต่อๆ มา จากคำสอน "qiān shòu yì, mǎn zhāo sūn" แปลว่า ถ่อมตัวรับผลดี เยอหยิ่งชักนำผลเสีย คำว่า “ถ่อมตัว” ในที่นี้หมายถึง อ่อนน้อม ไม่ลำพองตน ยอมรับความเห็นและคำวิจารณ์ของผู้อื่น รวมถึงการปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นอย่างมีมารยาท การให้เกียรติ มิตรภาพอันดีงาม และการบังคับตนเองให้อยู่ในกรอบประเพณี แต่มิใช่ความขลาดกลัวหรือการดูถูกตัวเองว่าไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ ดังนั้น หากบุคคลใดมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งเป็นคุณธรรมอันดีงามก็จะเจริญก้าวหน้าและได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น นั่นเป็นเพราะผู้ที่ประสบความสำเร็จมองเห็นข้อด้อยของตนและสามารถพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ความอ่อนน้อมถ่อมตนตามทัศนะของชาวคริสต์

จากบทความที่เขียนในหลักคำสอนของพระคริสต์ (2012) คำสอนข้อหนึ่งของศาสนาคริสต์ คือ สอนให้บงอในพระเจ้าเพียงแ่คงค์เดียวเท่านั้น ซึ่งพระเจ้าที่กล่าวถึงนั้น ชาวคริสต์ได้แบ่งพระบุคคล ออกเป็น

1. พระบิดา ผู้ซึ่งชาวคริสต์มีความเชื่อว่าพระองค์เป็นพระเจ้าผู้สร้างโลก สร้างสรรพสิ่งทุกอย่างให้มีบนโลกใบนี้ รวมถึงความเป็นนิรันดร์
2. พระบุตร หรือ “พระเยซู” ที่ชาวคริสต์เชื่อว่าการประสูติของพระองค์เพื่อเป็นผู้เผยแผ่หลักคำสอนของพระเจ้าแก่ชาวโลก
3. พระวิญญาณบริสุทธิ์ หรือ “พระจิต” ชาวคริสต์ทุกคนเชื่อว่าพระเจ้าสถิตอยู่ในใจของคนทุกคน เพื่อคอยเตือนใจให้มีสติทำแต่ความดี

นอกจากนี้แล้วหลักคำสอนของศาสนาคริสต์โดยทั่วไปแล้วเหมือนกันกับทุกศาสนาที่สอนให้ทุกคนทำความดี เป็นคนดี ใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข การเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนและอบรมสั่งสอนได้ ทั้งนี้จะกล่าวถึงการเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนตามทัศนะของชาวคริสต์ โดย เอ็ลเดอร์อู-ลิสส์เสส ชาวเรส (2013) กล่าวว่า “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” หมายถึง เชื่อฟังพระเจ้า ฟัง : “พระเจ้าทรงอ่อนน้อมเชื่อฟังทำตาม พระองค์จึงยอมถูกตรึงบนไม้กางเขนจนสิ้นชีวิต” (อัครทูตเปาโล, 2015) (ฟิล 2 : 8) ในพระคัมภีร์กำหนดความอ่อนน้อมถ่อมตนไว้ คือ การเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเพื่อรับใช้พระเจ้า หรือน้อมให้พระเจ้าสถิตอยู่กับตนเพื่อช่วยรักษาตนด้วยความยินดี และสมัครใจรับใช้เป็นสาวกของพระองค์ ด้วยการมีพระองค์เป็นแบบอย่าง ปฏิบัติให้เหมือนพระองค์ เชื่อฟังพระเจ้า ดังคำสอนว่า “การเถียงกัน หรือมีความอวดดีไม่ได้ทำให้อะไรดี แต่จงมีความถ่อมใจในแต่ละคนอื่น เห็นคุณค่าในตัวเองดีกว่า” (ฟิลิปปี 2 : 3) คุณสมบัติของบุคคลที่มีความอ่อนน้อมนั้น คือเป็นผู้ที่ “เกรงกลัวพระเจ้า, ชอบธรรม, ถ่อมตน, สอนได้, และอดทนภายใต้ความทุกข์ทรมาน” (คู่มือพระคัมภีร์) ผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนยอมเป็นผู้ที่น้อมปฏิบัติตนตามแบบพระเยซู ผู้ที่น้อมมีความสงบในใจ ไม่ฟุ้งซ่าน เชื่อฟัง สอนได้ และมีความอดทน ปฏิบัติตามพระองค์ และคุณสมบัติที่เหมือนพระองค์เป็นสิ่งที่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าของประทานแก่ผู้นั้น โดยที่ผู้นั้นพึงตระหนักรู้อย่างถูกต้อง ยอมรับตัวตนว่าอ่อนแอ ซึ่งในที่นี้หมายถึงความประหลาดที่ดั่งงามและความเมตตากรุณา (เอ็ลเดอร์อู-ลิสส์เสส ชาวเรส, 2013) คัมภีร์มอรมอนสอนว่า “มนุษย์จะมีความหวังและศรัทธาไม่ได้, นอกเสียจากเขาจะมีความอ่อนน้อม, และใจนอบน้อม” คือ ความอ่อนน้อมที่มาจากภายในที่เข้มแข็ง เป็นท่าทีแห่งการสำแดงกิริยาจานบนอบ และเป็นการสำแดงออกถึงสติปัญญา และการใช้สิทธิอำนาจและการให้เกียรติผู้คนเหมือนพระเยซูทรงช่วยมนุษย์ทั้งปวงให้รอด ในพันธสัญญาใหม่ ความสุภาพอ่อนน้อมเกี่ยวข้องกับความรัก ความอดทน ความถ่อมใจ และการรักสันติเพราะฉะนั้นเราควรหลีกเลี่ยงทะเลาะวิวาทกันในทุกกรณีพระเยซูผู้ทรงสุภาพอ่อนน้อมไม่เคยทะเลาะกับใครเลย ไม่ใช่เพราะขาดอำนาจหรือเอาชนะไม่ได้ แต่ได้ทรงใช้อำนาจของพระองค์อย่างถูกต้องเพื่อให้พระวาระของพระเจ้าสำเร็จ (คู่มือพระคัมภีร์)

1.2 ความสำคัญของความอ่อนน้อมถ่อมตน

หลักธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบทหนึ่งได้กล่าวถึงหลักธรรมคำสอนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้อยู่ในคุณธรรม หากบุคคลยึดปฏิบัติกันแล้ว จะส่งผลให้ชีวิตบุคคลนั้นประสบความสุข ความเจริญถือเป็น "มงคลของชีวิต" ซึ่งคุณธรรมที่กล่าวมานี้ คือ "มงคลชีวิต" ประกอบด้วย คำสอน 38 ประการ เปรียบเสมือนเป็นบันไดแห่งความเจริญ 38 ขั้น โดยจัดแบ่งไว้เป็นหมวดหมู่ เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก สามารถนำมาปฏิบัติได้ตามลำดับ เพื่อให้เข้าใจง่าย และให้ทุกคนสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกปฏิบัติตนให้เป็นคนดีในสังคม ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นำความเจริญ ความก้าวหน้ามาสู่ตนเองและวงศ์ตระกูล

"มงคล" ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 อธิบายความหมายไว้ว่า คือ เหตุที่นำมาซึ่งความเจริญ สิ่งที่ทำให้โชคดี ตามหลักพุทธศาสนา "มงคล" ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2556, น. 274) ให้ความหมายไว้ คือ เป็นธรรมที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญ เรียกแบบเต็มว่า อุดมมงคล คือ มงคลอันสูงสุด 38 ประการ ดังนั้นแล้ว มงคลชีวิต จึงหมายถึง ธรรมแห่งความสุข ความเจริญ เมื่อผู้ใดปฏิบัติตามธรรมมงคลนี้จะส่งผลให้พบกับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต

ความเป็นมาของมงคลชีวิตได้ถูกกล่าวไว้ในมงคลสูตรว่า เมื่อครั้งกาลก่อนเหล่าเทวดาได้ ทูลถามพระองค์ว่า คุณธรรมอันใดที่จะนำพาให้ชีวิตประสบความสุข ความเจริญ อะไรคือมงคลของชีวิต พระองค์จึงได้แสดงธรรมให้แก่เหล่าเทวดา อันเกี่ยวกับหลักมงคลสูตรทั้ง 38 ประการ ซึ่งเป็นหลักในการฝึกปฏิบัติเพื่อฝึกฝนตนเอง ให้พบแต่ความสุข ความก้าวหน้า ดังนี้

มงคลสูตร หรือ "มงคลชีวิต" จัดแบ่งเป็น 10 หมู่ ประกอบด้วยมงคล 38 ประการ โดยแบ่ง หลักการฝึกปฏิบัติออกเป็น 2 ด้าน คือ หลักฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการครองตน และหลักฝึกเกี่ยวกับจิตใจ โดยมี รายละเอียดดังนี้ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, 2547, น. 9)

มงคลหมู่ที่ 1 - 5 เป็นมงคลเกี่ยวกับการครองตน การดำเนินชีวิตให้พบความสุข ความเจริญก้าวหน้า เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อฝึกพัฒนาชีวิตในการใช้ชีวิตประจำวัน ฝึกปฏิบัติให้เป็นคนดี สร้าง ความพร้อม เพื่อฝึกให้เป็นคนมีประโยชน์แก่ตนเอง ต่อครอบครัวและต่อสังคม นอกจากนี้มงคลทั้ง 18 ยังสามารถนำไปใช้ในการพัฒนา ปรับปรุงองค์กรด้านธุรกิจสังคม การเมืองการปกครอง ให้เจริญก้าวหน้า ประสบผลสำเร็จได้เช่นกัน

มงคลหมู่ที่ 1 : ฝึกให้เป็นคนดี ได้แก่

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| ข้อที่ 1 : ไม่คบคนพาล | "อเสวนา จ พาลาน" |
| ข้อที่ 2 : คบบัณฑิต | "ปณทิตานญจ" |
| ข้อที่ 3 : บุษาบุคคลที่ควรบูชา | "บุชา จ บุชะนียาน" |

มงคลหมู่ที่ 2 : สร้างความพร้อมในการฝึกตนเอง ได้แก่

- ข้อที่ 4 : อยู่ในถิ่นอันสมควร "ปฐวีรูปเทสวาโส จ"
 ข้อที่ 5 : ทำบุญมาไว้มาก่อน "บุพเพ จ กตบุญญตา"
 ข้อที่ 6 : ตั้งตนชอบ "อตตสมมาปณิธิ จ"

มงคลหมู่ที่ 3 : ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ ได้แก่

- ข้อที่ 7 : เป็นพหูสูต "พาหุสจจณจ"
 ข้อที่ 8 : รอบรู้ในศิลปะ "สิปปญจ"
 ข้อที่ 9 : มีวินัยที่ดี "วินโย จ สุสิกขิโต"
 ข้อที่ 10 : มีวาจาอันเป็นสุภาสิต "สุภาสิตา จ ยา วาจา"

มงคลหมู่ที่ 4 : บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว ได้แก่

- ข้อที่ 11 : ดูแลบำรุงบิดามารดา "มาตาปิตุอุปัฏฐาน"
 ข้อที่ 12 : ดูแลสงเคราะห์บุตร "ปุตตสงคโห" แยกมาจาก "ปุตตทวารุสส สงคโห"
 ข้อที่ 13 : ดูแลสงเคราะห์ภรรยา (สามี) "ทวารุสคโห" แยกมาจาก "ปุตตทวารุสส สงคโห"
 ข้อที่ 14 : ทำการงานไม่ให้คั่งค้าง "อนากุลา จ กมมนตา"

มงคลหมู่ที่ 5 : บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่

- ข้อที่ 15 : ให้ทาน "ทานญจ"
 ข้อที่ 16 : ปฏิบัติธรรม "ธมมจริยา จ"
 ข้อที่ 17 : ช่วยเหลือสงเคราะห์ญาติ/พี่น้อง "ญาติกานญจ สงคโห"
 ข้อที่ 18 : ทำงานที่ไม่มีโทษ "อนวชชานิ กมมานิ"

มงคลหมู่ที่ 6 - 10 เมื่อคนเราฝึกปฏิบัติจนกายพร้อมแล้วด้วยปัจจัยต่างๆ ส่งผลให้ง่ายต่อการฝึกฝนจิตใจ เพื่อขจัดกิเลสให้หมดไป ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติให้เกิดขึ้น คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์ หมดแล้วซึ่งกิเลส

มงคลหมู่ที่ 6 : ปรับเตรียมใจให้พร้อม ได้แก่

- ข้อที่ 19 : ละเว้นการทำบาป "อารตี วิรตี ปาปา"
 ข้อที่ 20 : สำรวมจากการดื่มน้ำเมา "มชชปาณา จ สญญโม"
 ข้อที่ 21 : ไม่ดำรงตนอยู่ในความประมาท "อปปมาโท จ ธมเมสุ"

มงคลหมู่ที่ 7 : การแสวงหาธรรมะเบื้องต้นในตัวเอง ได้แก่

- ข้อที่ 22 : มีความเคารพในบุคคลที่ควรเคารพ "คารโว จ"
 ข้อที่ 23 : มีความถ่อมตน "นิวาโต จ"
 ข้อที่ 24 : มีความสันโดษ "สนตุญฐี จ"
 ข้อที่ 25 : มีความกตัญญู "กตญญตา"

ข้อที่ 26 : ฟังธรรมตามกาล "กาเลน ฌมมสสวน"

มงคลหมู่ที่ 8 : การแสวงหาธรรมะเบื้องสูงใส่ตัวให้เต็มที่ได้แก่

ข้อที่ 27 : มีความอดทน "ขนต์ จ"

ข้อที่ 28 : เป็นผู้ว่าง่าย "โสวจสสตา"

ข้อที่ 29 : ได้เห็นสมณะ "สมณานนจ ทสสน"

ข้อที่ 30 : สนทนาธรรมตามกาล "กาเลน ฌมมสากจฉา"

มงคลหมู่ที่ 9 : การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไปได้แก่

ข้อที่ 31 : บำเพ็ญตบะ "ตโป จ"

ข้อที่ 32 : ประพฤติพรหมจรรย์ "พรหมจริยญจ"

ข้อที่ 33 : เห็นอริยสัจ "อริยสัจจาทสสน"

ข้อที่ 34 : ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน "นิพพานสจฉิกิริยา จ"

มงคลหมู่ที่ 10 : ผลจากการปฏิบัติจนหมดกิเลส ได้แก่

ข้อที่ 35 : มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม "มฺหุจฺจส โลภมเมหิ จิตตํ ยสฺส น กมฺปต"

ข้อที่ 36 : มีจิตไม่เศร้าโศก "อโสภ"

ข้อที่ 37 : มีจิตปราศจากกิเลส "วิรช"

ข้อที่ 38 : มีจิตเกษม "เขม"

1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน

แนวคิดทฤษฎี หลักการ หลักคำสอนทางศาสนานั้นมีมาเนิ่นนาน ซึ่งมาจากหลักปรัชญา และแนวคิดของนักปราชญ์สมัยนั้น มีผู้ให้ความหมายของจริยธรรมในแนวทางสากล หรือทางตะวันตก เรียกว่า จริยธรรมสากล และจริยธรรมพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยนำมาสรุปความดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

จริยธรรมสากล มีต้นกำเนิดจากนักปราชญ์ชาวตะวันตก แบ่งได้เป็น 3 ยุค คือ

1. ยุคกรีกโบราณ นักปราชญ์ที่สำคัญเป็นผู้ให้แนวคิดทางจริยธรรมในยุคนี้ที่จะกล่าวถึง มี 3 ท่าน คือ 1) โสเครตีส กล่าวถึงจริยธรรมว่า เป็นการแสดงออกมาจากคุณธรรมที่อยู่ภายในของบุคคล คุณธรรม คือ ความรู้ การแสวงหาความรู้จนเกิดปัญญา ถ้าบุคคลเข้าใจธรรมชาติของความดีอย่างแท้จริง เขาจะมีความประพฤติที่ดีงาม ละเว้นความชั่ว 2) เพลโต กล่าวว่าไว้ว่า คุณธรรมไม่ได้เกิดขึ้นได้เอง แต่เกิดจากการปฏิบัติจนเกิดเป็นประสบการณ์ และเป็นความรู้แจ้งในที่สุด 3) อริสโตเติล อธิบายว่าคุณธรรม คือ ความพอดีทางสติปัญญา และทางศีลธรรม

2. ยุคกลาง ซึ่งเป็นยุคที่ศาสนาคริสต์เจริญรุ่งเรืองมาก และมีอิทธิพลในการดำเนินชีวิต ให้ความหมาย คุณธรรมจริยธรรม คือ ศรัทธา ความรัก และความหวัง

3. ยุคสมัยใหม่ จริยธรรม คือ การกระทำที่ถูกต้องตามกฎหมายจริยธรรมที่ทุกคนพึงปฏิบัติร่วมกัน เคารพซึ่งกันและกัน โดยยึดหลักสิทธิเสรีภาพ ความเท่าเทียมเสมอภาค และความยุติธรรม

โดยรวมแล้วจริยธรรมสากล ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า เป็นลักษณะการบังคับ เป็นกฎ เป็นระบบระเบียบที่ทุกคนต้องยึดถือปฏิบัติ หากฝ่าฝืน หรือไม่ปฏิบัติตามก็จะถูกสังคมลงโทษที่ทำผิดกฎหมายหรือกฎของสังคม ทฤษฎีจริยศาสตร์ตะวันตกที่สำคัญ จัดแบ่งเป็นทฤษฎีได้ 2 กลุ่ม ทฤษฎี คือ ทฤษฎีคุณธรรม (Virtue Theory) เช่น ทฤษฎีคุณธรรมของโสเครตีส เพลโต อริสโตเติล และทฤษฎีหน้าที่ (Duty Theory) เช่น ทฤษฎีศีลธรรมสากลของคานท์ ทฤษฎีประโยชน์นิยมของมิลล์ เป็นต้น (สุรพศ ทวีศักดิ์, 2552, น. 4-10)

จริยธรรมพุทธศาสนา เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้บัญญัติหลักธรรม อันมาจากธรรมชาติ จริยธรรมจึงเป็นกฎมาจากธรรมชาติ กฎธรรมชาติที่จริงแล้วก็คือ สัจธรรม อันเป็นความจริงที่เป็นไปตามธรรมชาติ การปฏิบัติธรรมในทัศนะของพุทธศาสนาจึงเป็นการดำเนินชีวิตตามกฎธรรมชาติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ตถาคตทั้งหลายจะอุปบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ(หลัก)นั้นยังคงมีอยู่เป็นธรรมชาติ คือ หลักอหังการตัณหา ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้วจึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจงทำให้เข้าใจง่าย จึงกล่าวว่ **จงดูสิ**”

ส.นิ.๑๖/๑๗/๓๐.

ความว่า หลักอหังการตัณหา เป็นกฎแห่งธรรมชาติ ที่ว่าด้วยการอาศัยพึ่งพากันและกันของสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นความจริงที่เกิดขึ้น ตถาคตไม่ได้สร้างขึ้นเอง เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ล้วนแต่มีทุกข์ เมื่อตถาคตเห็นแจ้งจึงวางเป็นแนวทางของหลักจริยธรรม

หลักจริยธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และบัญญัติขึ้นจากที่พระองค์ได้ประสบเองโดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ คือ มรรค/ไตรสิกขา (การฝึกฝนตนเพื่อให้พ้นทุกข์) เป็นต้น

จากข้อความข้างต้นจะเห็นว่าทั้งจริยธรรมตะวันตกและจริยธรรมพุทธศาสนามีความแตกต่างกันในด้านของพื้นฐานแนวคิด แต่หลักการและเป้าหมายนั้นเหมือนกัน คือ เพื่อต้องการให้มนุษย์ทุกคนเคารพตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข

1.3.1 ความหมายของคุณธรรม จริยธรรม

คุณธรรม จริยธรรม เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้มนุษย์ทุกคน และเป็นสิ่งที่เป็ความดีควรประพฤติปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติแล้วจะนำพาซึ่งความสุข ความเจริญ ความมั่นคงมาสู่ตนเอง สังคม และผู้อื่น ดังนั้นคุณธรรม จริยธรรมจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน คุณธรรม จริยธรรมคืออะไร สองคำนี้มีความสัมพันธ์กันมาก ผู้วิจัยจึงขอยกตัวอย่างความหมาย ดังนี้

คุณธรรม (Virtue) ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หมายถึง สภาพคุณงามความดี นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (2556, น. 51) และท่านพุทธทาสภิกขุ (2505, Youtube) ให้ความหมายสรุปรวมไว้ คือ ความดีงามของลักษณะนิสัยที่ต้องมีการอบรมสั่งสอนเพื่อความถูกต้องและเหมาะสม หรือ พฤติกรรมที่ทำเป็นประจำด้วยความเคยชินจนเป็นนิสัย ภาพที่บุคคล

ได้กระทำตามความคิด และมาตรฐานของสังคมเกี่ยวกับความประพฤติและศีลธรรม อันเป็นคุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม เป็นคุณงามความดีที่ยกระดับให้จิตใจสูงและประณีต คุณธรรมเป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติ สิ่งที่ต้องเรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง คุณธรรมยังหมายรวมถึงสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์ตามความรู้สึก เป็นความรู้สึกผิดชอบชั่วดีที่สั่งสมอยู่ในจิตใจของมนุษย์มานาน เป็นเสมือนปัจจัยส่งเสริมให้มีการประพฤติแต่ในสิ่งดีงาม เป็นคุณค่าทางจิตใจ และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้บุคคลปฏิบัติในทางที่ถูก (พระบารุง ปณฺญาพล โปธิ์ศรี, 2554) การเป็นผู้มีคุณธรรม คือ การปฏิบัติอยู่ในกรอบที่ตั้งงาม โดยยึดประพฤติดีมีคุณธรรมเป็นที่ตั้ง มีความประพฤติที่ถูกตามกาลเทศะ เหมาะสมผ่านการพิจารณาอย่างมีสติ และเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคมและผู้อื่น ปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัย เพื่อนำพาให้ชีวิตตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ประภาพร จันทร์ศรี, 2559)

จริยธรรม (Ethics) มาจาก จริยะ + ธรรมะ คำว่า “จริยะ” หมายถึง ความประพฤติ หรือ กิริยาที่ควรประพฤติปฏิบัติ ส่วนคำว่า “ธรรมะ” มีความหมายว่า คุณความดี, หลักคำสอนของศาสนา, หลักปฏิบัติ ดังนี้แล้วคำว่า “จริยธรรม” จึงหมายถึง ความประพฤติที่ตั้งงาม หรือ หลักแห่งความประพฤติ หรือ แนวทางของการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เป็นคนดี และเป็นประโยชน์ทั้งแก่ส่วนตนและส่วนรวม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2547) ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า “จริยธรรม” ไว้ว่า ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Ethic” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากคำว่า “Ethos” ในภาษากรีก ซึ่งหมายถึง ข้อกำหนดหรือ หลักการประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้อง และตรงกับคำในภาษาละตินว่า “Mores” ซึ่งต่อมากลายเป็นคำว่า “Morality” ในภาษาอังกฤษ และมีความหมาย คล้ายคลึงกับคำว่า “จริยศาสตร์” (Ethics) ในปรัชญา พัชชินทร์ จิตต์มั่น (2551) ให้ความหมายของจริยธรรม คือ แนวทางการประพฤติให้ถูกต้อง ปฏิบัติตนตั้งงามทั้งกาย วาจา และใจ ใช้สติปัญญาไตร่ตรองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงที่ควรจะเป็น เพื่อให้การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมเป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและคนรอบข้างในสังคม ทำตัวให้เกิดประโยชน์เชิงสร้างสรรค์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ บุญมี แทนแก้ว (2552, น. 71-72) กล่าวไว้ดังนี้ จริยธรรมเป็นการแสดงออกทางกาย วาจา และใจอันดีงาม และถูกต้องเหมาะสมของสังคม จริยธรรมเกิดได้จากการศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา อันได้แก่ ศีล ซึ่งเป็นหลักในการประพฤติตนให้เป็นคนดีทั้งกาย วาจา และใจนั่นเอง ฝึกกายไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเป็นทุกข์เพราะเรา ฝึกวาจาให้สุภาพ อ่อนหวาน ฝึกใจให้มีสติปัญญา

กล่าวโดยรวมจะเห็นว่าคุณธรรม จริยธรรมมีความสัมพันธ์เป็นเหตุและเป็นผลต่อกัน คุณธรรมเปรียบได้กับสิ่งที่กำหนดจิตใจให้มีแต่เรื่องความดีงาม และเป็นความจริง จนทำให้เกิดจริยธรรมขึ้น ผู้ที่มีคุณธรรมอันเป็นความดีงามอยู่ในจิตใจ ก็จะทำให้ผู้นั้นมีจริยธรรมที่ดี มีพฤติกรรมหรือการกระทำ ที่แสดงออกอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะของกาย วาจา และใจ อันเกิดจากการฝึกปฏิบัติให้เกิด

ความเคยชินจนเป็นนิสัยที่พึงประสงค์ เช่น ถ้าเรามีความอ่อนน้อมถ่อมตน ก็เป็นที่รักใคร่แก่ผู้พบเห็น ให้ความเอ็นดู เมตตาต่อเรา เป็นต้น

1.3.2 ทฤษฎีจริยธรรม

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจท์ (Piaget)

เพียเจท์ (Piaget, 1960 อ้างใน สุขุมวิท สอนผลรัตน์, 2550) มีความเชื่อว่าพัฒนาการทางด้านความรู้ ความเข้าใจ และสติปัญญาของบุคคลสำหรับเด็กปฐมวัยยังน้อย แต่เด็กจะเริ่มแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองได้บ้าง สำหรับเด็ก อายุ 2 – 7 ปี เด็กจะมีความสามารถทางความคิดและความเข้าใจมากกว่าเดิม รู้จักแก้ปัญหา มีความเข้าใจเรื่อง การใช้เหตุผล

นอกจากนี้ เพียเจท์ มีแนวคิดอีกว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ย่อมขึ้นอยู่กับความฉลาดที่จะทำให้รับรู้กฎเกณฑ์และลักษณะต่างๆ ทางสังคม พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลนั้นๆ เขาเชื่อว่าจริยธรรมเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน (Complex Process) ระหว่างความรู้ ความรู้สึก และการสร้าง ในการศึกษาค้นคว้าเขาพบว่าเด็กจะพัฒนาการทางสติปัญญาได้ถึงขั้นสูงสุดเมื่ออายุประมาณ 8 – 10 ปี ดังนั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กจะบรรลุถึงขั้นสูงสุดเมื่ออายุประมาณ 8 – 10 ปี เช่นกัน เพียเจท์ได้แบ่งขั้นการพัฒนาจริยธรรมของมนุษย์เป็น 3 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนจริยธรรม เริ่มตั้งแต่เด็กแรกเกิดจนถึง 2 ขวบ ในขั้นนี้เด็กยังไม่มีความสามารถในการรับรู้สิ่งแวดล้อมอย่างละเอียด มีแต่ความต้องการทางกาย ซึ่งต้องการที่จะได้รับบำบัดโดยไม่คำนึงถึงกาลเทศะ เมื่อเด็กมีความสามารถในการพูดก็จะเริ่มเรียนรู้สภาพแวดล้อมและบทบาทของตนเองต่อบุคคลอื่น

ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติตามคำสั่ง เริ่มตั้งแต่อายุ 2 ถึง 8 ปี เด็กจะมีพัฒนาการในขั้นปฏิบัติตามคำสั่ง มีความเกรงกลัวผู้ใหญ่ และเห็นว่าคำสั่งของผู้ใหญ่คือสิ่งที่ตนต้องการทำตาม

ขั้นที่ 3 ขั้นยึดหลักแห่งตน เกิดจากการพัฒนาทางสติปัญญาและประสบการณ์ในการมีในกลุ่มเพื่อนเด็กด้วยกัน ความเกรงกลัวอำนาจภายนอกกลายเป็นหลักภายในจิตใจของเด็กเกี่ยวกับความยุติธรรม เมื่อเด็กพบวากฎเกณฑ์ทางศีลธรรมที่บ้าน ทางโรงเรียน และทางสังคมแตกต่างกัน เด็กจะตัดสินใจเลือกเกณฑ์เองโดยปรับเกณฑ์ทั้งหลายเข้าด้วยกัน

จากพัฒนาการทางสติปัญญาทั้ง 4 ขั้น เพียเจท์ได้นำมาเป็นหลักเกณฑ์ในการแบ่งขั้นพัฒนาการทางจริยธรรม เป็น 3 ขั้น คือ

1. ขั้นก่อนจริยธรรม เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ขวบ เป็นขั้นที่ยังไม่มีความสามารถในการ รับรู้สิ่งแวดล้อมได้อย่างละเอียด มีแต่ความต้องการทางร่างกาย เด็กเหล่านี้จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาในขั้นรับรู้ จากประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor operation)

2. ขั้นฝึกคำสั่ง อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 2 - 8 ปี ในขั้นนี้เด็กจะสามารถรับรู้สภาพแวดล้อมและ บทบาทของตนเองต่อผู้อื่น รู้จักเกรงกลัวผู้ใหญ่ เห็นว่าคำสั่งหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตาม ซึ่งเด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาในขั้นเริ่มคิดด้วยญาณ (Pre - operational thinking)

3. ขั้นยึดหลักแห่งตน พัฒนาการในขั้นนี้มีตั้งแต่เด็กอายุ 8 ปีขึ้นไป เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการ ทางสติปัญญาในขั้นคิดด้วยรูปธรรม (Concrete-operational thinking) และขั้นคิดตามแบบแผนของตรรกวิทยา (Formal operational thinking) ซึ่งเด็กสามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลประกอบการตัดสินใจ และตั้งเกณฑ์ ที่เป็นตัวของตัวเองได้

ผลจากการวิจัยในระยะเวลาต่อมา เพียเจต์ได้ตั้งเกณฑ์การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมไว้ 6 เกณฑ์ คือ

1. การตัดสินใจจากเจตนาของการกระทำ (Intentional in judgement) เด็กเล็กจะตัดสินใจการกระทำจากปริมาณสิ่งของ ส่วนเด็กโตจะตัดสินใจจากเจตนาของการกระทำ

2. การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์จากผู้อื่น (Relativism in judgement) เด็กเล็กจะตัดสินใจการกระทำโดยยึดเอาความเชื่อ ความเห็นชอบของผู้ใหญ่ว่าถูกต้อง ในขณะที่เด็กโตจะยึดเอาเหตุผลและสถานการณ์ ประกอบการตัดสินใจ

3. ไม่เกี่ยวข้องกับรางวัลโทษ (Independence of sanction) เด็กเล็กจะตัดสินใจว่าดีไม่ดี เพราะถูก ลงโทษ แต่เด็กโตจะตัดสินใจการกระทำใดไม่ดี เพราะสิ่งนั้นไปขัดกับกฎเกณฑ์และเป็นอันตรายกับบุคคลอื่น

4. ใช้ระบบการแก้แค้น (Use of reciprocity) เด็กเล็กใช้น้อยกว่าเด็กโต

5. ใช้การลงโทษเพื่อคืนดี (Use of punishment as restitution and reform) เด็กเล็กจะสนับสนุนการลงโทษอย่างหนักเพื่อแก้หนี้ แต่เด็กโตไม่ค่อยเห็นด้วย

6. หลักธรรมชาติของความโชคร้าย (Nation's views of misfortune) เด็กเล็กจะถือว่าการทำผิด จะต้องได้รับการลงโทษจากพระเจ้า

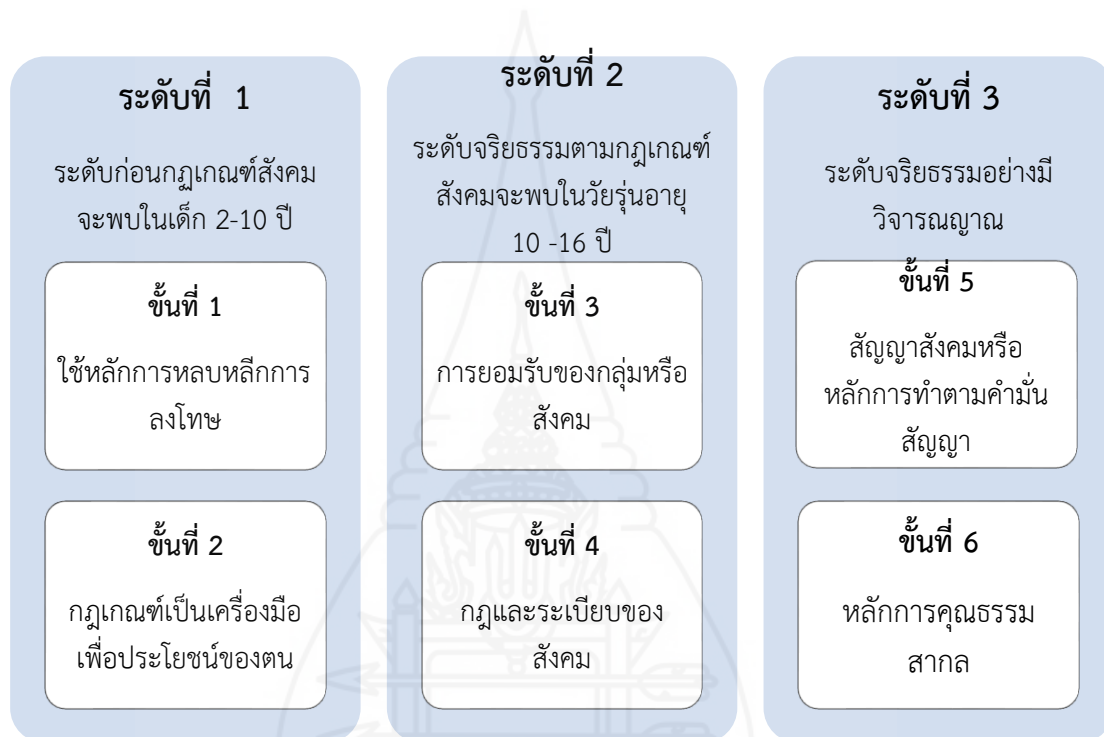
จากแนวคิดและทฤษฎีของเพียเจต์ ทำให้ผู้สอนมีความเข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อหาแนวทางสร้างเสริมผู้เรียนได้ถูกต้อง เช่น การคิดโดยรูปธรรม และขั้นคิดตามแบบแผน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลในการประกอบการตัดสินใจ และตั้งเกณฑ์ที่เป็นของตัวเองได้

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก

โคลเบอร์ก (Lawrence Kohlberg) ได้ศึกษาวิจัยพัฒนาการทางจริยธรรมตามแนวคิดของเพียเจต์ เชื่อว่าพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์เป็นไปตามได้ตามวัย และวุฒิภาวะทางสติปัญญา พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์จะค่อยๆ พัฒนาไปตามวัน เวลา เจริญขึ้นเรื่อยๆ ตามวุฒิภาวะ ถึงแม้ว่าจะยังมีจริยธรรมเก่าเหลืออยู่ จริยธรรมใหม่ก็สามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ตามกาลเวลาและ

วุฒิภาวะที่เพิ่มมากขึ้น โคลเบิร์กยังเชื่ออีกว่า จริยธรรมของมนุษย์นั้นเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ เมื่อมนุษย์มีการเรียนรู้มากขึ้น โครงสร้างทางปัญญาก็เพิ่มพูนขึ้น

โคลเบิร์ก (Kolberg, 1973 อ้างอิงใน ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2522, น. 29-30) ได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ แต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนั้น พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์กมีทั้งหมด 6 ชั้น ได้แก่



ภาพที่ 2.2 การแสดงพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม จะพบในเด็ก 2 - 10 ปี

ชั้นที่ 1 หลักการหลบหลีกการลงโทษ ในขั้นนี้เด็กจะเชื่อฟังและทำตามผู้ใหญ่ เพราะไม่อยากถูกทำโทษ

ชั้นที่ 2 หลักการแสวงหารางวัล ในขั้นนี้เด็กจะสนใจทำตามกฎข้อบังคับ เพื่อประโยชน์หรือความพอใจของตนเอง

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม จะพบในวัยรุ่นอายุ 10 - 16 ปี

ชั้นที่ 3 หลักการยอมรับของกลุ่มหรือสังคม ในขั้นนี้เด็กเลือกทำในสิ่งที่เพื่อนหรือผู้อื่นชอบเพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จะไม่เป็นตัวของตัวเอง มักทำตามการชักชวนของผู้อื่น

ขั้นที่ 4 หลักกฎและระเบียบของสังคม ขั้นนี้จะยึดหลักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมอย่างเคร่งครัด ปฏิบัติตามหน้าที่ของสังคม

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์ ใช้วิจารณญาณ

ขั้นที่ 5 สัญญาสังคมหรือหลักการทำตามคำมั่นสัญญา ขั้นนี้ให้ความสำคัญกับคนส่วนใหญ่ในสังคม ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม

ขั้นที่ 6 หลักการคุณธรรมสากล ในขั้นนี้สิ่งที่ “ถูก” และ “ผิด” ขึ้นอยู่กับมโนธรรมของแต่ละบุคคลที่เลือกยึดถือ

ดังนั้น พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลจะเป็นไปตามลำดับขั้นจากขั้นที่ 1 ไปจนถึงขั้นที่ 6 จะพัฒนาข้ามขั้นไม่ได้ เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านความคิดเป็นเหตุเป็นผล พัฒนาการทางจริยธรรมของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องไปถึงขั้นสูงสุด อาจหยุดอยู่ในขั้นหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาและประสบการณ์ทางสังคมของบุคคลนั้นๆ

นอกจากนี้โคลเบอร์ก (Kolberg) ยังได้ศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรมกับลักษณะอื่นของมนุษย์ ที่สำคัญคือ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรมกับระดับสติปัญญาทั่วไป และความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรมกับความสามารถที่จะผลได้ที่ดีกว่าในอนาคต แทนที่จะรับผลที่เล็กน้อยกว่าในปัจจุบันหรือในทันที ซึ่งลักษณะนี้เรียกว่า “ลักษณะมุ่งอนาคต”

2. ผู้มีจริยธรรมสูงจะเป็นผู้มีสมาธิดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตน และมีความภาคภูมิใจในตนเองและสภาพแวดล้อมสูงกว่าผู้มีจริยธรรมต่ำ

3. โคลเบอร์ก (Kolberg) ได้ศึกษาจริยธรรมตามแนวคิดของเพียเจต์ (Piaget) และพบว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ ไม่ได้บรรลุจุดสมบูรณ์ในบุคคลอายุ 16 ปี เป็นส่วนมาก แต่มนุษย์ในสภาพปรกติจะมีพัฒนาการทางจริยธรรมอีกหลายขั้นตอนจนอายุ 16 - 25 ปี

4. การใช้เหตุผลเพื่อการตัดสินใจ ที่จะเลือกการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ต่างๆ ย่อมแสดงให้เห็นถึงความเจริญทางจิตใจของบุคคลได้อย่างมีแบบแผนและยังอาจทำให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ได้ เหตุผลเชิงจริยธรรมของแต่ละบุคคลเป็นเครื่องทำนายพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของบุคคลนั้นในสถานการณ์แต่ละอย่างได้อีกด้วย

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม โดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตและพฤติกรรมของคนได้อย่างชัดเจน และเป็นทฤษฎีที่มาประยุกต์เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของบุคคลและสังคมได้เป็นอย่างดี โดยแบ่งต้นไม้ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนที่เป็นรากต้นไม้ ประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ด้าน คือ

1.1 ความเฉลียวฉลาด หรือสติปัญญา หมายถึง การรู้การคิดในขั้นรูปธรรมหลายด้าน และการคิดในขั้นนามธรรม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้การคิดของ Piaget (1966)

1.2 สุขภาพจิตดี หมายถึง ความวิตกกังวล ตื่นเต้น ไม่สบายใจของบุคคลอย่างเหมาะสมกับ เหตุการณ์

1.3 ประสบการณ์ทางสังคมสูง หมายถึง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ และสามารถ คาดหรือทำนายความรู้สึกของบุคคลอื่น

จิตลักษณะทั้ง 3 ประการนี้จะเป็นจิตลักษณะพื้นฐานของจิต ลักษณะ 5 ตัวบนลำดับต้น และเป็นจิตลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรมของบุคคลในส่วนที่เป็นดอกและผลด้วย ดังนั้น บุคคลจะต้องมีจิตลักษณะทั้ง 3 ประการนี้ ในปริมาณสูงเหมาะสมตามวัย จึงจะทำให้จิตลักษณะอีก 5 ตัว บนลำดับต้นพัฒนาได้อย่างดี และมีพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากด้วย

2. ส่วนที่สอง ได้แก่ ส่วนที่เป็นลำดับต้นของต้นไม้ ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ประการ ได้แก่

2.1 ทักษะคิด ค่านิยม และคุณธรรม ทักษะคิด หมายถึงการเห็น ประโยชน์ – โทษของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความพอใจ ไม่พอใจต่อสิ่งนั้น และความพร้อมที่จะมีพฤติกรรมต่อสิ่งนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ ทักษะคิดในทฤษฎีของ Ajzen และ Fishbein (1980) ส่วนคุณธรรม หมายถึง สิ่งที่ส่วนรวม เห็นว่าดีงาม ส่วนใหญ่แล้วมักเกี่ยวข้องกับหลักทางศาสนา เช่น ความกตัญญู ความเสียสละ ความซื่อสัตย์ เป็นต้น และค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าสำคัญ เช่น ค่านิยมที่จะศึกษาต่อในระดับสูง ค่านิยม ในการใช้สินค้าไทย ค่านิยมในด้านการรักษาสุขภาพ เป็นต้น

2.2 เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง เจตนาของ การกระทำที่เพื่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตัวหรือพวกพ้อง ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางเหตุผล เชิงจริยธรรมของ Kohlberg

2.3 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมานะพยายามฝ่าฟันอุปสรรคในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ย่อท้อ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีแรงจูงใจของ McClelland (1963)

2.4 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลว่า สิ่งที่จะกระทำลงไปในปัจจุบัน จะส่งผลอย่างไร ในปริมาณเท่าใด ต่อใคร ตลอดจนความสามารถในการอดได้ สามารถอดเปรี้ยวไว้กินหวานได้

2.5 ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความเชื่อว่าผลที่ตนกำลังได้รับอยู่ เกิดจากการกระทำของตนเอง มิใช่เกิดจากโชคเคราะห์ความบังเอิญหรือการควบคุมของคนอื่น เป็นความรู้สึกในการทำนายได้ ควบคุมได้ของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎี Locus of Control ของ Rotter (1966) จิตลักษณะทั้ง 5 ประการนี้ เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่น่าปรารถนาที่เปรียบเสมือนดอกและ ผลบนต้นไม้ นอกจากนี้ ศ.ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน ยังเสนอว่า ควรใช้จิตลักษณะทั้ง 5 ประการบนลำดับต้น ร่วมกับ

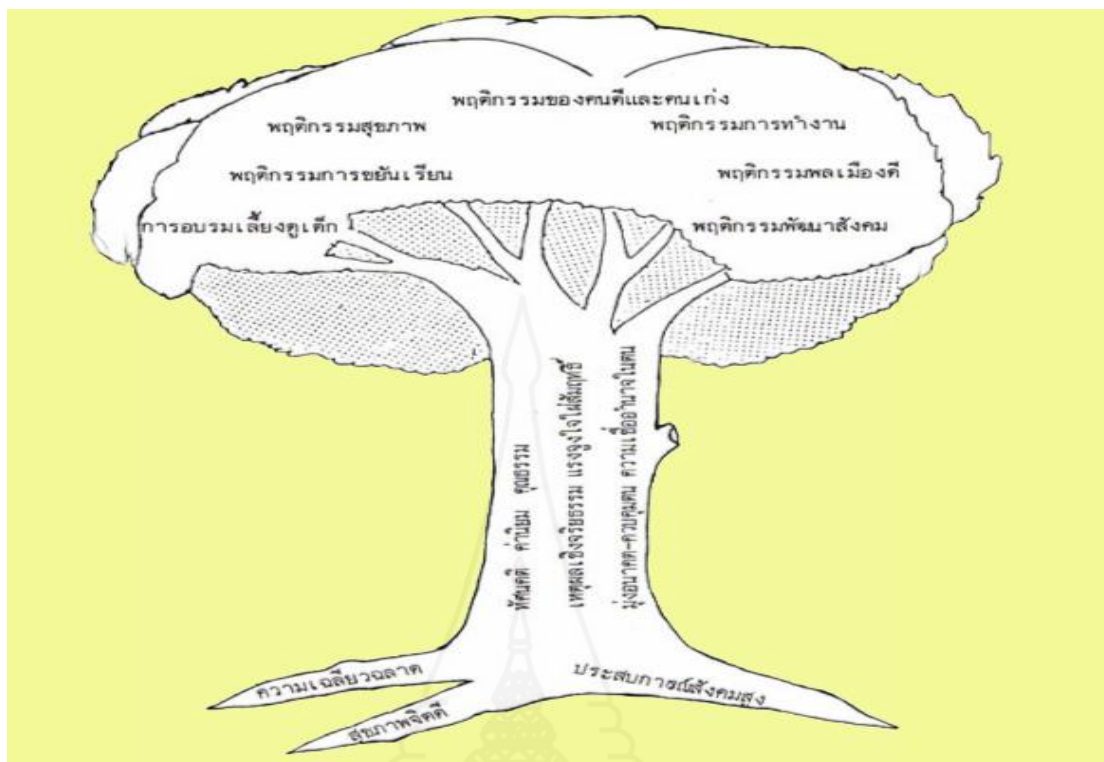
จิตลักษณะพื้นฐานที่ราก 3 ประการ ในการอธิบาย ทำนาย และพัฒนาพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า จะต้องใช้จิตลักษณะเพียงตัวเดียวหรือน้อยตัว จะไม่ช่วยให้นักวิจัยและนักพัฒนาเข้าใจ การกระทำของบุคคลได้อย่างน่ามั่นใจ

3. ส่วนที่สาม คือ ส่วนของดอกและผล เป็นส่วนของพฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง ซึ่งแสดงพฤติกรรมทำความดี ละเว้นความชั่ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมของคนดี และพฤติกรรมการทำงานอย่าง ขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นพฤติกรรมของคนเก่ง พฤติกรรมของคนดีและเก่งสามารถแบ่งเป็น 2 ส่วนด้วยกัน คือ ข้อหนึ่ง พฤติกรรมของคนดี ประกอบด้วย 2 พฤติกรรมหลัก ได้แก่

3.1 พฤติกรรมไม่เบียดเบียนตนเอง เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่เป็นการทำร้ายหรือ ทำลายตนเอง เช่น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่ติดยาเสพติด พฤติกรรมไม่เล่นการพนัน เป็นต้น

3.2 พฤติกรรมไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่ทำร้าย ทำลาย หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น พฤติกรรมสุภาพบุรุษ ไม่ก้าวร้าว พฤติกรรมการขับขี่อย่างมีมารยาท พฤติกรรมซื่อสัตย์ เป็นต้น ข้อสอง พฤติกรรมของคนดีและเก่ง ประกอบด้วย 2 พฤติกรรมหลัก ได้แก่

- 1) พฤติกรรมรับผิดชอบ เช่น พฤติกรรมการเรียนรู้การทำงาน พฤติกรรมอบรมเลี้ยงดูเด็ก พฤติกรรมการปกครองของหัวหน้า พฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่ และพฤติกรรมเคารพกฎหมาย เป็นต้น และ
- 2) พฤติกรรมพัฒนา เช่น พฤติกรรมพัฒนาตนเอง (เช่น พฤติกรรมใฝ่รู้ พฤติกรรมรักการอ่าน เป็นต้น) พฤติกรรมพัฒนาผู้อื่น (เช่น พฤติกรรมการสนับสนุนให้ผู้อื่นปลอดภัยในการทำงาน พฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตร พฤติกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนป้องกันโรคเอดส์ เป็นต้น) และพฤติกรรมพัฒนาสังคม (เช่น พฤติกรรมอาสา เป็นต้น)



ภาพที่ 2.3 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงถึงจิตลักษณะพื้นฐาน และองค์ประกอบของจิตใจและพฤติกรรมทางจริยธรรม

1.3.3 แนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา

ในทางพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงเชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้จากการศึกษาหาความรู้ การฝึกฝนเรียนรู้ไม่มีจุดสิ้นสุด ดังพระอานนทที่ได้ปรารภกับตนเองไว้ว่า “เรายังเป็นเพียงนักเรียน (เสขะ) ผู้ซึ่งยังต้องทำงานให้สมบูรณ์ และพระศาสดาพระองค์ผู้ทรงเมตตาอนุเคราะห์เรากำลังจะปรินิพพาน” (ที.มหา. ๑๐/๒๐๗/๑๕๔.) กล่าวคือ แม้นว่าพระอานนทจะบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วนั้น ท่านก็ไม่ได้หยุดการเรียนรู้ ยังคงศึกษาเพิ่มเติมความรู้ให้ตนเองตลอดเวลา (พระมหาอริยธรรมโม, 2010) ดังนั้น กระบวนการศึกษาในทางพุทธศาสนาที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” จึงเป็นกระบวนการฝึกพัฒนาคนให้รู้วิธีการในการดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุข ประสบความสำเร็จ การปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้เกิดความดีงาม ความเจริญแก่ชีวิต และนำไปสู่หนทางแห่งการพ้นทุกข์ คือ อริยมรรคนั่นเอง เพื่อให้เข้าใจ “ไตรสิกขา” มากขึ้น ผู้วิจัยจึงนำคำสอนจากพระอาจารย์หลายท่านมาเพิ่มเติม ดังนี้

ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2557, น. 551-556) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ไตรสิกขานั้นเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรค ซึ่งเป็นหนทางหรือหลักในการปฏิบัติกรดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม เพื่อให้พ้นทุกข์ มาสู่วิธีการปฏิบัติ โดยการนำหลักธรรมไปใช้ เพื่อให้เข้าใจถึง

ความสัมพันธ์ระหว่างมรรคและไตรสิกขา ดังนี้ มรรค คือ หลักปฏิบัติ ไตรสิกขา คือ วิธีปฏิบัติ ซึ่งมรรค หรือ อริยมรรค ประกอบด้วย 8 องค์

1. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก ความเห็นชอบ คือ รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ตามแนวทางแห่งอริยสัจ 4 อันประกอบด้วย

1.1 ทุกข์ คือ สภาวะจิตใจที่เกิดความทุกข์

1.2 สมุทัย คือ สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ อันได้แก่ โทสะ โมหะ และโลภะ

1.3 นิโรธ คือ สิ่งที่สามารถดับทุกข์ได้ อันประกอบด้วยความเข้าใจในสภาพจริงของธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

1.4 มรรค คือ หนทางในการดับทุกข์ ก็คือ มรรค 8

2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมที่กำลังปรากฏ เพื่อสติจะได้ระลึก ปัญญาจะได้ศึกษาในลักษณะของนามรูป สัมมาสังกัปปะมีอาการ 3 อย่าง คือ

2.1 ดำริในการออกจากกาม

2.2 ดำริในการไม่พยาบาท

2.3 ดำริในการไม่เบียดเบียน

3. สัมมาวาจา คำพูดชอบ คือ การงดเว้นจากวจีทุจริต 4 อย่าง คือ

3.1 งดเว้นจากการพูดปด

3.2 งดเว้นจากการพูดส่อเสียด

3.3 งดเว้นจากการพูดคำหยาบ

3.4 งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

4. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ การงดเว้นจากกายทุจริต 3 อย่าง คือ

4.1 งดเว้นจากการฆ่าสัตว์

4.2 งดเว้นจากการลักทรัพย์

4.3 งดเว้นจากการประพฤตินอกกาม

5. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ การงดเว้นจากมิจฉาชีพซึ่งเป็นไปทางกาย หรือวาจาที่ทุจริต ประกอบอาชีพที่สุจริตมีความขยันหมั่นเพียร

6. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ ความเพียรทางใจ ความเพียรในการทำงาน หรือความเพียรในการประพฤติต่อคุณงามความดี อันได้แก่

6.1 สังวรปธาน คือ การเพียรป้องกันมิให้ตนประพฤตินอกอุศลกรรม

6.2 ปหานปธาน คือ การเพียรละซึ่งอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปจากตน

6.3 ภาวนापธาน คือ การเพียรสร้างกุศลกรรมอันที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นแก่ตน

และผู้อื่น

6.4 อนุรักษนาปธาน คือ การเพียรรักษาสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ยังคงอยู่เป็นนิจ และเพียรส่งเสริมพัฒนาให้สิ่งนั้นเกิดยิ่งขึ้นไป

7. สัมมาสติ การระลึกชอบ คือ การมีสติตั้งมั่น ตามรู้ทันกาย รู้ทันเวทนา รู้ทันจิต และรู้ทันธรรม อันหมายถึง ความสามารถระวางตัวมิให้ประพฤตินหลงเข้าไปในวังวนของกิเลสทั้งหลาย อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ รวมถึงการตื่นตัวในหน้าที่ การสำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ

8. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ คือ การตั้งมั่นในจิต การมีจิตแน่วแน่ต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่ง คือ มีจิตเป็นหนึ่งร่วมกับสิ่งใดๆ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

8.1 ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่เกิดขณะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการ ดำเนินชีวิต เช่น การทำงาน การท่องเที่ยว เป็นต้น

8.2 อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่เกิดจากการกำหนดจิต ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชั่วขณะ ที่ไม่ได้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจนถึงการมีจิตรวมเป็นหนึ่งกับสิ่งนั้น เช่น การกำหนด จิตต่อลมหายใจเข้าออกได้ชั่วครู่ชั่วขณะ เพราะเกิดจิตเลื่อนลอยไปนึกถึงสิ่งอื่น

8.3 อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่เป็นหนึ่ง เป็นสมาธิที่เกิดจากการกำหนด จิตต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจนสามารถกำหนดจิตแน่วแน่นรวมเป็นหนึ่งกับสิ่งนั้นได้ เช่น จิตรับรู้ และแน่วแน่ต่อลมหายใจเข้าออก

ดังนั้น ไตรสิกขา เป็นกระบวนการฝึกพัฒนาคน โดยใช้มรรคเป็นพื้นฐานมาเป็นวิธี ปฏิบัติให้ชัดเจน มีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างละเอียด เพื่อให้คนสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้องและเกิด ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของมรรคอย่างแท้จริง ตัวอย่างเช่น คำสอนตามแบบของมรรค เริ่มจาก สัมมาทิฎฐิ คือ การเห็นชอบ เมื่อเห็นชอบแล้ว ก็จะคิดถูกต้อง แล้วจะพูดดีและกระทำดีตาม หากมองตาม แบบของสิกขา ที่ว่าด้วยวิธีการปฏิบัติ จะเริ่มด้วยว่าความดี การทำดีนั้นต้องทำอะไร จะต้องพูดอย่างไร ถึงเรียกว่าพูดจาดี เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เป็นการกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกทางกายวาจา แล้ว ให้อยู่ยั้งยืนยง ไตรตรองถึงพฤติกรรมที่ควรใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดำรง ที่ถูกต้อง เพื่อให้เข้าใจง่ายขั้นจึงขอสรุป ดังนี้ ไตรสิกขาเป็นการฝึกปฏิบัติคนเพื่อการพัฒนาความประพฤติที่แสดงออกทางกาย วาจา ซึ่งเป็นส่วนที่ อยู่ภายนอก หรือเรียกว่าส่วนที่หยาบ คือ ศิล ไปหาส่วนที่ละเอียด คือ สมาธิ ฝึกจิตใจ และปัญญา เช่น ถ้าศีลเรอบริสุทธ์ จะทำให้สมาธิเจริญง่ายขึ้น เมื่อสมาธิเจริญมากขึ้น ปัญญาจะเกิดตามมา ไตรสิกขาจึงเป็น การศึกษาเพื่อพัฒนาตนที่เหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัยให้มีการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น นำพาความสุขความเจริญมาสู่ตน (ศักดิ์ดา ภาคจันทิก, 2557, น.54) ซึ่งสอดคล้องกับหลวงพ่อบุญรอด ปาโมชโย กล่าวถึงไตรสิกขา ว่าเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ อันมีหลายระดับ การฝึกฝนทางกาย วาจา เรียกว่า ศิล การฝึกฝนทางใจ คือ สมาธิ และปัญญา ไตรสิกขา มีเพียงพระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่ต้องศึกษาเหตุ เพราะบรรลุแล้ว ดังนั้นแล้ว มนุษย์ทุกคนพึงต้องศึกษาเรื่องของศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา เพื่อฝึกฝน พัฒนาตนให้เป็นผู้สมบูรณ์ทั้งกาย วาจา ใจและปัญญา (พระพ่อบุญรอด ปาโมชโย, 2560)

ลำดับการฝึกพัฒนาตามแบบไตรสิกขา จึงเริ่มจาก

1. ศील ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
2. สมาธิ ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
3. ปัญญา ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ



ภาพที่ 2.4 รูปแสดงลำดับขั้นตอนการศึกษาพัฒนาคนตามแบบไตรสิกขา

ความหมายของไตรสิกขา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2557, น. 546) ได้อธิบายความหมายของไตรสิกขาไว้ ดังนี้ ไตรสิกขา มาจากคำว่า “ไตร” แปลว่า 3 และ คำว่า “สิกขา” มาจากภาษาบาลี แปลว่า การศึกษา การฝึกหัด การฝึกอบรม ดังนั้น สิกขา 3 จึงหมายถึง การศึกษา การฝึกอบรม การพัฒนากาย วาจา จิตใจ และปัญญา เพื่อดับทุกข์ นำพาซึ่งความสุข และความมีอิสระอย่างแท้จริง อันได้แก่ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตตสิกขา 3. อธิปัญญาสิกขา นอกจากนี้ พระอธิการไพศาล วิสาโล (2014, Youtube) ยังกล่าวอีกว่า เมื่อคนปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขาแล้ว จะทำให้เกิดความกลมกลืนสอดคล้องเกื้อกูลกันใน 3 ระดับ คือ 1) เกิดความสอดคล้องระหว่างตัวเรา ผู้อื่นและธรรมชาติ 2) เกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างกายกับใจ 3) เกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างอารมณ์กับเหตุผล หรือระหว่างความคิดกับความรู้สึก หรือสมองกับใจ ดังนั้น จึงขอขยายความหมายของไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 ดังต่อไปนี้

1. อธิศีลสิกขา หรือ ศील เป็นการฝึกหัดการปฏิบัติตนด้านความประพฤติทางกาย วาจาให้ถูกต้องดีงาม ปราศจากโทษ คือ ทำตัวให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย ให้มีกายวาจา และอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำให้อื่นและตนเองเดือดร้อนในการอยู่ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของใดๆ ก็ตาม เมื่อผู้ใดที่ถือปฏิบัติตามศีล อันได้แก่ ศีลห้า ศีลแปด หรือศีล 227 เป็นต้น กล่าวคือ ผู้ที่มีเจตนาละเว้นจากการทำผิด ทำบาปทั้งปวง จะส่งผลให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี มีความเกื้อหนุนให้พบแต่สิ่งดีงาม อันเป็นพื้นฐานที่ดีทำให้จิตสงบ รู้สึกสบาย เตรียมพร้อมพัฒนาระดับจิตใจและปัญญาต่อไป

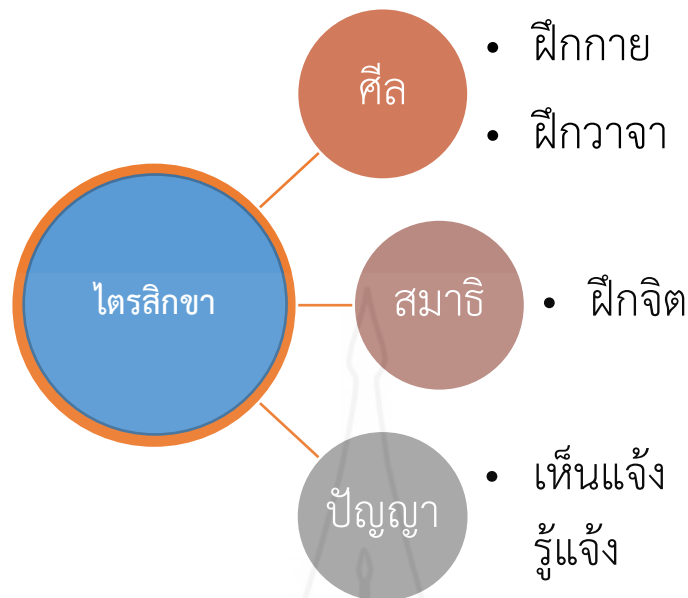
2. อธิจิตตสิกขา หรือ สมาธิ เป็นการฝึกจิต และพัฒนาจิต การฝึกพัฒนาจิต เป็นการฝึกบังคับจิตใจให้เข้มแข็ง ตั้งมั่น สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต คือ

2.1 ด้านคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีความเห็นอกเห็นใจ เอื้อเฟื้อ สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน มีความเคารพ กตัญญู เป็นต้น

2.2 ด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ขยัน ความอดทน รับผิดชอบ ความมีสติ สมาธิ

2.3 ด้านความสุข คือ ฝึกให้จิตบริสุทธิ์ ปิติยินดี ร่าเริงเบิกบานใจ พอใจ พัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่จะเจริญปัญญาปราศจากโทษทางจิต คือ ความไม่สงบสุข ไม่สดชื่น สมาธิแห่งการหลุดพ้น โดยใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ไม่ใช่การหวังผล สนอง ตัณหาความอยาก เช่น อวดเก่ง อวดความสามารถ

3. อธิปัญญาสิกขา หรือ ปัญญา เป็นการฝึกอบรมให้เกิดปัญญา ให้เกิดการรู้แจ้ง ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ กล่าวคือ วิธีรู้รูปนามให้ตรงกับความเป็นจริง การเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง รู้จักหาความรู้ รู้คิดพิจารณา ไตร่ตรอง รู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ในปัจจุบันตามความเป็นจริง คนเรามักรู้ในสิ่งที่ถูกใจตัวเอง รู้ตามที่สมมติกัน มักไม่รู้ตามความเป็นจริงอย่างรู้แจ้ง เพื่อความกระจ่างจึงควรทำความเข้าใจกับคำว่า “ความเข้าใจ” และคำว่า “ความเห็นแจ้ง” เสียก่อน โดยพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ, 2015) กล่าวถึง คำว่า “ความเข้าใจ” กับคำว่า “ความเห็นแจ้ง” ในทางธรรมะว่า “ความเข้าใจ” เป็นการคิดด้วยการใช้เหตุผล หรือการคาดคะเนเอาตามเหตุผลต่างๆ ส่วน “ความเห็นแจ้ง” คือ การรู้ตามความเป็นจริง หรือจากสิ่งที่เป็น ไม่ได้เกิดจากการปรุงแต่ง หรือเห็นไปตามกิเลส รู้จากการผ่านหรือประสบด้วยตนเองแล้วจึงเข้าใจอย่างถ่องแท้ หรือการมีจิตใจจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับสิ่งนั้นๆ โดยอาศัยการเฝ้าเพ่งดูอย่างพินิจพิจารณา จนเกิดมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่หลงใหล ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ไม่ใช่ด้วยการคิดเอาตามเหตุผล ดังนั้น ปัญญาสิกขาตามหลักของพุทธศาสนา จึงไม่ได้หมายถึงปัญญา ที่ได้มาตามหลักของเหตุผล



ภาพที่ 2.5 องค์ประกอบไตรสิกขา

จากที่กล่าวมาข้างต้น ไตรสิกขา จึงเป็นหลักพื้นฐานการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ ในการฝึกพัฒนาคนให้มีวิถีการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนมีสัมพันธ์อันดีต่อกัน ก่อเกิดความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ อาจกล่าวได้ว่า ไตรสิกขามีระบบการฝึก 2 ระบบ คือ ระบบฝึกจากภายนอก และระบบฝึกจากภายใน

1. ระบบฝึกภายนอก เริ่มจากศีล เป็นการพัฒนาทางพฤติกรรม การแสดงออกทางกาย วาจา ซึ่งเป็นลักษณะภายนอก อยู่กับสิ่งแวดล้อม จัดว่าเป็นขั้นหยาบ
2. ระบบฝึกภายใน คือ สมาธิ การฝึกจิตที่อยู่ภายใน ซึ่งเป็นส่วนที่ละเอียด เมื่อฝึกจิตเป็นสมาธิได้แล้วก็จะเกื้อหนุนให้เกิดการฝึกการใช้ปัญญาให้เจริญขึ้นต่อไป

กล่าวโดยสรุป เมื่อคนเราประพฤติดีมีศีลธรรม ไม่ทำตัวให้เป็นที่เดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม ประพฤติดี ทำดีด้วยกาย วาจา การใช้ชีวิตก็จะเป็นปกติสุข ส่งผลให้จิตสงบ ไม่ต้องหวาดระแวงภัยใดๆ ไม่หวั่นวิตกต่อคำตำหนิ ตินินินทา เมื่อจิตสงบเต็มเปี่ยมด้วยความปิติ จิตก็มีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิใจก็ก่อเกิดปัญญา พิจารณา ไตร่ตรองแต่สิ่งดีงามต่อไป ดังจะเห็นว่า การฝึกอบรมด้วยไตรสิกขาเป็นการฝึกอบรมโดยเริ่มจากภายนอก คือ ส่วนที่หยาบก่อน คือเริ่มจากการมีสัมมาทิฐิ คือ การเห็นชอบ เห็นถูกต้องตามความจริง เมื่อคนเรามองเห็น มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของเหตุปัจจัย รู้จุดหมาย และแนวทางปฏิบัติ ก็ส่งผลให้เกิดการลงมือกระทำ หรือแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งนั้นๆ เช่น เมื่อคนเรามีความเชื่อว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” คนก็จะประพฤติดี ประพฤติชอบอยู่ในศีล เพื่อให้ตนนั้นพบแต่สิ่งที่ดีอันเป็นมงคลของชีวิต เป็นต้น สำหรับคนทั่วไปแล้ว ความเห็นชอบ

จะเป็นไปในลักษณะของความเชื่อ ที่มาจากการแนะนำ การบอกกล่าว การสั่งสอนจากผู้อื่น ในทางพุทธศาสนาเรียกความเชื่อแบบนี้ว่า “ศรัทธา” อันเป็นความเชื่อเพราะพอใจในเหตุผลของคำแนะนำ คำสอน หรือ คำสอนนั้นมีความสมเหตุสมผลอันเนื่องมาจากการไว้วางใจ เชื่อใจในตัวผู้บอก ผู้สอน จึงมีความยินดีในการรับฟัง และนำมาซึ่งการลงมือกระทำจนเกิดการพัฒนา เมื่อมีความเข้าใจมากขึ้น จนตนเองสามารถคิด หรือ เห็นเหตุปัจจัยได้ด้วยตนเองแล้วนั้น “ศรัทธา” เป็นเพียงคุณธรรมภายในที่เชื่อมโยงบุคคลไว้กับปัจจัยภายนอก แต่ปัจจัยภายนอกที่เป็นแหล่งแท้จริง คือ ผู้อื่น ผู้ที่ให้คำแนะนำ สั่งสอน ผู้ที่ชักจูงให้เกิดความเชื่อ ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า “ปรโตโฆสะ” ถือเป็นปัจจัยภายนอกอันก่อเกิดการเรียนรู้และพัฒนา กล่าวโดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2557, น. 557-565) นอกจากปัจจัยภายนอกแล้ว ปัจจัยภายในของบุคคลก็สำคัญ หากบุคคลสามารถคิด พิจารณา ไคร่ครวญสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง คิดหาเหตุและผลได้ย่อมทำให้ผู้นั้นเกิดการใช้ปัญญาอย่างถูกต้อง มีวิธีคิดที่เป็นระบบ คือ คิดเป็น คิดถูก คิดดี และคิดเป็นประโยชน์ จะนำไปให้ชีวิตมีแต่ความสุขความเจริญ การคิดที่แยกกายในใจ พิจารณาไคร่ครวญเหล่านี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ (พระมหาภูติชัย วชิระเมธี, 2016)

สัมมาทิฐิ มีปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญ 2 ปัจจัย คือ 1) ปรโตโฆสะ เสี่ยงจากผู้อื่น อันเป็นปัจจัยภายนอก กล่าวคือ การที่บุคคลจะเห็นชอบ มีความเข้าใจนั้นต้องมีความเชื่อในสิ่งที่บอก คำแนะนำ คำสั่งสอน ข้อมูลข่าวสารใดๆ ที่เป็นสิ่งถูกต้องดีงาม และเป็นคุณประโยชน์ในทางธรรม ซึ่งความเชื่อนี้เกิดจากการที่คนเรามีศรัทธาในตัวผู้ที่ให้คำแนะนำ คำสั่งสอน บุคคลดังกล่าวต้องเป็นผู้มีความรู้ มีศีลธรรม เพื่อชักจูงเราไปในทางที่ถูกที่ควร หรือกล่าวสั้นๆได้ว่า ศรัทธาเป็นตัวเชื่อมโยงสู่ปัญญานั้นเอง และปัจจัยที่ 2) โยนิโสมนสิการ การคิดในใจแยกกาย คิดเห็นตามความเป็นจริง คิดสืบสาวตั้งแต่ต้นเหตุ จนถึงผล คิดเป็นระบบ เมื่อบุคคลน้อมนำคำแนะนำ คำสั่งสอนของผู้อื่นมาคิดพิจารณาดีแล้วและเกิดการลงมือทำจนเกิดปัญญา เมื่อฝึกฝนไปเรื่อยๆผู้นั้นย่อมมีปัญญารู้และคิดชอบได้ด้วยตนเอง เมื่อบุคคลพร้อมด้วยปัจจัยทั้งสองนี้ ย่อมเกิดการพัฒนาตนขึ้น เพราะเมื่อคนเห็นชอบ เห็นดีเห็นงามถูกต้องตามธรรมแล้ว จึงเกิดการปฏิบัติฝึกฝนจนเกิดปัญญาในที่สุด เรียกว่า ลิกขานันเอง

1.3.4 แนวคิดเกี่ยวกับวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม

ปัจจัยให้เกิดทางแห่งแนวคิดที่ถูกต้อง คือ

1. ปรโตโฆสะ คือ เสี่ยงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร

2. โยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ กระทำในใจโดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

หลักธรรมของปรโตโฆสะ

ปรโตโฆสะ หรือ เสียงจากผู้อื่น ผู้อื่นในที่นี้ คือ บุคคลที่เป็นคนดี มีคุณธรรม พร้อมด้วยปัญญา บุคคลเหล่านี้รวมเรียกว่า สัตบุรุษ หรือ บัณฑิตก็ดี ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรผู้ที่คอยบอกกล่าว ชี้แจง ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือผู้อื่นให้เกิดสัมมาทิฐิ ส่วนเสียงนั้นหมายถึง เสียงอันดีงาม ถูกต้อง เสียงที่กล่าวถึงความจริง มีเหตุและมีผล เป็นประโยชน์ อันเป็นเสียงที่มาจากสัตบุรุษ หรือ บัณฑิต ที่มีให้ด้วยความรัก ความเมตตา และปรารถนาดี กัลยาณมิตรนี้หมายรวมถึงบุคคลที่ให้การอบรมสั่งสอน ได้แก่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ ก็ว่าได้ กัลยาณมิตรจึงมีความสำคัญในการฝึกพัฒนาตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาปัญญาของคนต่อไป สืบเนื่องมาจากการเกิดศรัทธาแล้วนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน ฉนั้นใด

ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัชฎางคิกมรรคแก่ภิกษุ ฉนั้นนั้น

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัชฎางคิกมรรค”

ส.ม.๑๘/๑๒๘/๓๖, ๓๗

จะเห็นว่ากัลยาณมิตรนั้นเป็นจุดเริ่มของศรัทธา ดังนั้นแล้วการเลือกกัลยาณมิตรจึงมีความสำคัญ ข้อสังเกตข้อหนึ่งคือ แม้บุคคลที่พบเจอมีปัญหาที่ดี เป็นบัณฑิต หรือ สัตบุรุษก็ดี แต่ไม่สามารถทำให้เราเกิดศรัทธาได้นั้น ก็ยังไม่ได้อยู่ในฐานะกัลยาณมิตร เพราะเมื่อไม่เกิดมีศรัทธา ใจไม่ยอมรับ ก็ไม่นำความคิดและพฤติกรรม สัมมาทิฐิก็ไม่เกิด ด้วยเหตุนี้แล้วจึงมีการพิจารณาคุณสมบัติของบุคคลซึ่งเป็นกัลยาณมิตร อันประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. ปิโย คือ ความน่ารัก หมายถึง เป็นผู้ที่เห็นแล้วหรืออยู่ใกล้แล้วรู้สึกสบายใจ รู้สึกอบอุ่น เต็มเปี่ยมด้วยใจที่เมตตา เข้าถึงจิตใจเพื่อนด้วยความรัก มีความสนิทสนมเป็นกันเอง ทำให้อยากเข้าใกล้ขอคำปรึกษา ชี้แนะต่างๆ เป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลใดๆ บุคคลเช่นนี้จึงเป็นที่รักใคร่เอ็นดูของทุกคน

2. ครุ คือ น่าเคารพ หมายถึง ผู้ที่มีความประพฤติดี อุดมด้วยปัญญา อยู่ในศีลธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี ควรเอาเป็นแบบอย่าง เป็นผู้ที่ทำให้เกียรติผู้อื่นด้วยความเคารพนอบนอบอย่างจริงจัง ผู้ที่ประพฤติเช่นนี้ ย่อมได้รับความเคารพจากเพื่อน และคนรอบข้าง

3. ภาวนีโย คือ น่าเจริญใจในคุณธรรม หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ มีปัญญา ปฏิบัติตนอยู่ในศีล อยู่ในธรรมตลอดเวลา ถือเป็นบุคคลที่น่ายกย่องและควรเอาเป็นแบบอย่าง เพื่อนำพาตนเองสู่ความสุข ความเจริญยิ่งขึ้นไป

4. วัตตา คือ รู้จักพูดให้ได้ผล หมายถึง ผู้ที่คอยให้คำชี้แนะ ชี้แจงสิ่งต่างๆ ให้เพื่อนและคนรอบข้างได้เข้าใจอย่างชัดเจน สิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนเมื่อพลั้งเผลอ เป็นที่ปรึกษาที่ดีให้แก่บรรดาเพื่อนพ้อง

5. วจนขโม คือ อดทนต่อถ้อยคำ หมายถึง ผู้ที่เป็นผู้ฟังที่ดี พร้อมรับฟังคำปรึกษา ข้อซักถามต่างๆ หรือแม้แต่คำพูดใดๆที่เป็นคำวิจารณ์ได้โดยไม่มีข้อโต้แย้ง หรือ ไม่แสดงกิริยาที่เพิกเฉย หรือ กิริยาที่ไม่พอใจต่อผู้พูด แล้วนำสิ่งที่ได้ฟังมาพิจารณาตามเป็นจริง

6. คัมภีร์ญจะ กถิง กัตตา คือ แฉงเรื่องลึกล้ำได้ หมายถึง เป็นผู้รู้จริง ผู้มีปัญญาที่สามารถอธิบาย หรือ ชี้แจงเรื่องต่างๆที่ยากแก่การเข้าใจ ให้เข้าใจได้โดยง่าย เช่น เมื่อพบปัญหา ผู้รู้จะอธิบายและชี้ให้เราเห็นถึงสาเหตุ และแนวทางให้การแก้ปัญหาได้อย่างง่าย แฉงเช่นเดียวกับการดำเนินชีวิต หากมีผู้คอยชี้แนะไปในทางที่ถูกที่ควร ชีวิตก็จะดำเนินไปอย่างราบรื่น เมื่อพบเจออุปสรรคก็สามารถผ่านพ้นไปได้

7. โนจัญฐานเน นิโยชเย คือ ไม่ชักจูงไปสู่ทางที่เสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหล หมายถึง ผู้ที่ไม่ใช้ความรู้ความสามารถชักชวนไปในทางไม่ดี ชวนประพฤติดิถีศีล ผิดธรรม

หลักธรรมของโยนิโสมนสิการ

ความหมายโยนิโสมนสิการ

ผู้ที่วิเคราะห์และเสนอแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการได้อย่างละเอียด คือ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ดังนั้น ความหมายของ “โยนิโสมนสิการ” ตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2546) ให้ความหมายไว้ดังนี้ “โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยโยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญาอุบาย วิธีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ จึงหมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย โดยไม่มีอคติ ไม่มีอารมณ์ความรู้สึกลึกลับ พินิจด้วยใจเป็นกลางตามความเป็นจริง การคิดแบบโยนิโสแน้นแบ่งได้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. การคิดถูก (อุบายมนสิการ) คือ การมีวิธีการคิดอย่างถูกวิธี การคิดอย่างเข้าถึงความจริง

2. การคิดเป็น (ปถมนสิการ) คือ ความคิดที่เป็นระเบียบ คิดถูกทาง มีขั้นตอนตามเหตุและผล คิดอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับไม่วกไปวนมา

3. การคิดมีเหตุผล (การณมนสิการ) คือ การคิดแบบสืบค้นต้นเหตุ คิดอย่างมีเหตุผล สืบสาวราวเรื่องถึงแหล่งที่มา พิจารณาให้เข้าใจถึงต้นตอ ทำให้เป็นคนรอบคอบ

4. การคิดมีประโยชน์ ให้เกิดผล (อุปบาทมนสิการ) คือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย การคิดให้เกิดผลไม่ใช่คิดไปเรื่อยเปื่อย

นอกจากนี้แล้ว โยนิโสมนสิการ โดยท่านพระมหาจุฬินชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี, 2016) ได้แสดงธรรมไว้ คือ การทำในใจโดยแยบคาย การรู้จักคิด หรือคิดเป็นระบบ มี 4 แบบด้วยกัน คือ 1) คิดเป็น หมายถึง การรู้จักคิดตามเหตุและผล 2) คิดถูก หมายถึง การคิดถูกวิธี 3) คิดดี หมายถึง การคิดทำสิ่งต่างๆด้วยเมตตา ไม่คิดเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ 4) คิดมีประโยชน์ หมายถึง การคิดเชิงสร้างสรรค์ พระธรรมโกศาจารย์ (อินทปญโญ, 2017) หรือรู้จักในนาม พุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายไว้ว่า การทำในใจ

โดยแยกกาย กระทำในใจถึงสิ่งที่เป็นต้นเหตุ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีต้นเหตุเป็นสำคัญ ถ้าทำต้นเหตุให้ถูกต้อง ก็จะถูกต้องด้วยกันทั้งหมด

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (2557) คือ การนำมาใช้ปฏิบัติได้ในจริง โดยมีหลักการคิด 2 แบบ คือ

1. โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัด หรือกำจัดอวิชชาโดยตรง เป็นการปฏิบัติเพื่อเกิดปัญญาสูงสุด มีความเข้าใจ รู้แจ้ง เห็นแจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวง คิดเป็นเหตุเป็นผลอันเกิดจากการประจักษ์ด้วยตนเอง

2. โยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัด หรือบรรเทาต้นเหตุ เป็นการปฏิบัติเบื้องต้น อันเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้พร้อมสำหรับขั้นต่อไปที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบ่งได้ 10 แบบ ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้สภาวะที่เป็นจริง
2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นวิธีคิดเพื่อกำหนดแยกปรากฏการณ์ต่างๆ ออกเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรมและสิ่งที่ป็นนามธรรม

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่ากัน คือ รู้ว่าสิ่งต่างๆ นั้นเกิดขึ้นเอง และจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจัง และรู้ว่าสิ่งต่างๆ นั้นเกิดขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนดขึ้น เรียกว่า รู้อนัตตา

4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ เป็นวิธีคิดแบบแก้ปัญหา โดยเริ่มจากตัวปัญหาหรือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นสาเหตุ เตรียมแก้ไข วางแผนกำจัดสาเหตุของปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ

4.1 ทุกข์ - การกำหนดให้รู้สภาพปัญหา

4.2 สมุทัย - การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด

4.3 นิโรธ - การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย ต้องมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร

4.4 มรรค - การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดให้มีความสัมพันธ์กันระหว่างหลักการและความมุ่งหมาย สามารถตอบคำถามได้ว่าทำไม หรือจะอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ทำให้การกระทำมีขอบเขต ไม่เลยเถิด

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย ดังนั้นเมื่อต้องคิดตัดสินใจเลือกเอาของสิ่งใดเพียงอย่างเดียวจะต้องยอมรับส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกไว้ และไม่มองข้ามโทษหรือข้อบกพร่อง จุดอ่อน จุดเสียของสิ่งที่เลือกไว้

การคิดและมองตามความจริงนี้ ทำให้ไม่ประมาท อาจนำ เอาส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกนั้นมาใช้ประโยชน์ได้ และสามารถหลีกเลี่ยง หรือโอกาสแก้ไขส่วนเสียบกพร่องที่ติดมากับสิ่งที่เลือกไว้

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่สามารถแยกแยะได้ว่าคุณค่าแท้คืออะไร คุณค่าเทียมคืออะไร คุณค่าแท้ คือคุณค่าของสิ่งมีชีวิตที่มีประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง โดยใช้ปัญญา คิดประเมินราคาเป็นคุณค่าสนองปัญญา คุณค่าเทียม คือ คุณค่าพอกเสริมสิ่งจำเป็นโดยตรง โดยมีต้นเหตุเป็นตัวตีราคา เป็นคุณค่าสนองต้นเหตุ วิธีคิดนี้ใช้เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต เพื่อพ้นจากการเป็นทาสของวัตถุ เป็นการเกี่ยวข้องกับปัญญา มีขอบเขตเหมาะสม

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีคุณ เมื่อได้รับประสบการณ์ใด แทนที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีงาม เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้น ชัดกลางต้นเหตุ วิธีคิดแบบนี้ คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน แต่บุคคลผู้ประสบ หรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจ หรือแนวทางความเคยชินต่างๆ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็น ประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดให้ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะปัจจุบันกำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ประจำ วันเชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กิจกรรมตามหน้าที่หรือการปฏิบัติ โดยมีจุดหมายไม่เพ้อฝันกับอารมณ์ชอบหรือชัง

10. วิธีคิดแบบวิภาวาท เป็นการคิดแบบมองให้เห็นความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านจนครบทุกด้าน ไม่พิจารณาสิ่งใดๆ เพียงด้านหรือแง่มุมเดียว

กล่าวโดยสรุป โยนิโสมนสิการ เป็นการคิดในใจโดยแยกกาย เป็นการคิดซึ่งเกิดภายในตัวบุคคลเอง ซึ่งมีวิธีคิด 10 อย่าง คือ คิดให้ถึงต้นเหตุของสิ่งทั้งปวง คิดแยกแยะ วิเคราะห์เป็นส่วนตามความเป็นจริงของเหตุปัจจัย คิดแบบตามรู้เท่าทัน และยอมรับความจริง ไม่อคติแม้ว่าจะพบสิ่งที่ไม่พอใจ มองตามความจริง ไม่เอาใจไปทุกซ์ด้วย ปัญหาเป็นของธรรมดา คิดแก้ปัญหา โดยเริ่มจากตัวปัญหา คิดตามเหตุและผล คิดให้ตรงจุดตรงประเด็น แล้ววางแผนแก้ไข คิดเป็นหลักการและความมุ่งหมาย ให้รู้ว่าจะคิดทำการไปเพื่ออะไร หลักการกำหนดเพื่ออะไร จะเกิดผลเป็นอย่างไร คิดแบบเหรียญ 2 ด้าน คือ มีทั้งด้านดีและไม่ดี มีทั้งคุณและโทษ คิดครอบคลุมให้รอบทั้ง 2 ด้าน คิดถึงประโยชน์ที่แท้จริง ไม่หลงไปกับกิเลสต้นเหตุ แยกแยะถึงแก่นสาระที่เป็นประโยชน์แก่ตนอย่างแท้จริง คิดในด้านบวกจนเป็นความเคยชิน แม้จะเคยมีประสบการณ์ที่ไม่รื่นรมย์ คิดมีสติกับปัจจุบัน รู้ทันกาย วาจา ใจ เช่น รู้ว่าทำอะไร ณ ปัจจุบันขณะสุดท้ายการคิดแบบมองความจริงในทุกแง่ทุกด้านให้ครบ ไม่คิดมองเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แยกแยะเป็นขั้นตอน

1.4 คุณลักษณะและประโยชน์ของความอ่อนน้อมถ่อมตน

ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นหลักธรรมอันพึงปฏิบัติเป็นประจำทุกวันจนให้เป็นนิสัย การแสดงออกถึงลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนของบุคคลนั้นสามารถแสดงออกได้ 3 ทาง ดังนี้

1. การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) การกระทำทางกายของบุคคล พฤติกรรมการแสดงออก คือ

- 1.1 มีกิริยาที่นอบน้อม สุภาพ นุ่มนวล
- 1.2 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี วางตัวแต่พอดี ไม่ลดตัวลงจนเกินไป และไม่ถือตัวจนเกินงาม
- 1.3 แสดงความเคารพผู้ใหญ่ที่มีชาติวุฒิ วิทยุฒิ และคุณวุฒิสอง
- 1.4 มีความสงบเสงี่ยม ส้ารวม
- 1.5 รู้จักผู้หลักผู้ใหญ่ ไม่ตีตนเสมอท่าน
- 1.6 ไม่แสดงอาการปฏิกิริยาโอ้อวด ถือดี หยิ่งยโส
- 1.7 ไม่ทะนงตนว่าเก่ง รู้มากกว่าผู้อื่น
- 1.8 ไม่มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูกดูแคลนเหยียดหยาม

2. การแสดงออกทางวาจา (วจีกรรม) การกระทำทางวาจาของบุคคล คือ

- 2.1 ใช้คำพูดอ่อนหวานไม่แข็งกระด้าง ใช้คำพูดสุภาพ
- 2.2 พูดจาไพเราะ เสนาะหู พูดอย่างจริงใจ
- 2.3 ใช้คำพูดที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ ถูกกาลเทศะ
- 2.4 ไม่พูดเยาะเย้ยผู้พลาดพลัง ไม่กล่าวโทษทัບถมผู้อื่น
- 2.5 ไม่พูดจาสื่อเสียด ดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือพูดให้ผู้อื่นเสียความรู้สึก
- 2.6 รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด และขอบคุณเมื่อได้รับสิ่งดี ๆ หรือความช่วยเหลือจากผู้อื่น

3. การแสดงออกทางใจ (มโนกรรม) การกระทำทางใจของบุคคล คือ

- 3.1 มีจิตใจที่อ่อนโยน เมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- 3.2 มองโลกแง่ดี
- 3.3 เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 3.4 โอนอ่อนน้อมตาม ไม่คิดเอาชนะ เคารพต่อความรู้สึกผู้อื่น
- 3.5 เห็นความดี ความมีคุณค่าของผู้อื่น
- 3.6 ซินชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ
- 3.7 ให้อภัย ไม่คิดเยาะเย้ยในใจ

นอกจากนี้ มีผู้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับความอ่อนน้อมถ่อมตนไว้มากมาย โดยเปรียบเทียบความอ่อนน้อมกับสรรพสิ่งต่างๆ ไว้ ดังนี้

“ความอ่อนน้อมดุจดั่งต้นข้าวที่เกิดในผืนนาที่อุดมสมบูรณ์ ข้าวย่อมออกรวงเมล็ดเต็มรวง รวงข้าวชนิดนั้นจึงอ่อนน้อมลงด้วยน้ำหนักของเมล็ดข้าวที่อองงามเต็มรวงนั่นเอง ส่วนต้นข้าวที่เติบโตในผืนนาที่ดินเป็นกรดเป็นด่างไม่อุดมสมบูรณ์ รวงข้าวจึงมีเมล็ดข้าวไม่กี่เมล็ด เมื่อรวงข้าวเบาขนาดนั้นจึงชुरวงประกาศความมีข้าวไม่กี่เมล็ดบนรวงนั้น ท่านจึงเปรียบคุณงามความดีที่แท้จริงมักจะเป็นอ่อนน้อม ถ่อมตนกับบุคคลอื่น และผู้อื่นได้เห็นคุณงามความดีและความอ่อนน้อมถ่อมตน เขาจึงได้รับการยอมรับและการยกย่องจากผู้อื่นเสมอ ต่างกับรวงข้าวที่ไม่อุดมสมบูรณ์ จะชुरวงเนื้อให้คนเห็น พวกนี้เหมือนคนที่มีได้มีคุณงามความดีอย่างแท้จริง จึงมักยกตัวหรือยกตนข่มท่าน ทำให้เป็นที่รังเกียจหรือไม่ได้รับความชื่นชมจากผู้อื่น”

ประโยชน์ของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

1. ทำให้การดำเนินชีวิตราบรื่น มีความสุข ทั้งสุขภาพและสบายใจ ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีเวร ไม่มีภัย

2. ทำให้เป็นคนน่ารัก น่าเอ็นดู น่าเกรงใจ น่านับถือ น่าเคารพกราบไหว้

3. ทำให้มีความรักใคร่สามัคคีกันในกลุ่มคณะ

4. ทำให้ได้กัลยาณมิตร

5. ทำให้สามารถถ่ายทอดคุณความดีจากผู้อื่นได้

6. ทำให้เป็นที่รักแก่ผู้พบเห็น อยากรให้ช่วยเหลือในทุกสถานการณ์

7. ทำให้เป็นผู้มีสติ อุดมด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ในประมาท มีคุณธรรมจริยธรรม

8. ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย

9. ทำให้เกิดในตระกูลสูงไปทุกภพทุกชาติ

ปัจจัยที่มีผลให้คนไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

1. ชาติตระกูล เมื่อคนคิดว่า "ตนนั้นเกิดในตระกูลใหญ่ เป็นทายาทสืบเชื้อสายผู้ดี มีชื่อเสียงมาเนิ่นนาน หามีใครมาเทียบตนได้" เมื่อคิดแบบนี้แล้วจะเห็นว่าคนผู้นั้นมีความหลงในชื่อเสียง จึงทำให้คนหลงตัวเองว่า ตนนั้นเกิดมาในครอบครัวดี มีชาติตระกูลที่เหนือกว่าผู้อื่น ทำให้คนผู้นั้นถือตัว ดูหมิ่นดูแคลนผู้อื่น

2. ทรัพย์สมบัติ เมื่อคนคิดว่า "ทรัพย์สินเงินทองที่ฉันมีอยู่นั้นมากมาย จะซื้อจะหาอะไรก็ได้ตั้งใจ ไม่จำเป็นต้องไปขอใคร ไม่ต้องเกรงใจใคร" จะเห็นว่าคนนั้นมีความเมื่อหลงในทรัพย์สมบัติที่ตนมีมากกว่าผู้อื่น จึงทำให้เป็นคนถือตัว หยิ่งจองหอง ไม่สนใจใครรอบข้างได้

3. รูปร่างหน้าตา เมื่อคนคิดว่า "ฉันนี้สวยกว่าใครๆ ผิวสวยละเอียด จมูกก็โด่ง ตาก็กลม นางงามจักรวาลที่ว่าสวยๆ ลองมาเทียบกันดูสักทีเถอะน่า ไม่น่าหรอก" จะเห็นว่าคนหลงในรูปร่างหน้าตาของตนว่าดี ว่าสวยกว่าผู้อื่น ทำให้เป็นคนถือตัว หลงตัวเองก็ว่าได้

4. ความรู้ความสามารถ เมื่อคิดว่า "ฉันนี้ความรู้ระดับปริญญาโท ปริญญาเอก ปริญญาที่ ไหนที่ว่ายากๆ กวาดมาหมดแล้ว ฝีมือก็แน่นกว่าใคร ใครๆ ก็สู้ฉันไม่ได้" เมื่อคนคิดว่าตนนั้นมีความรู้ ความสามารถสูงกว่าผู้อื่น ความถือดี อวดเก่งจึงเกิดขึ้นกับคนนั้น

5. ยศตำแหน่ง เช่น เมื่อคนคิดว่า "ฉันนี้มันขั้นผู้อำนวยการกองอธิบดี ปลัดกระทรวง ซี 8 ซี 9 ซี 10 ซี 11 แล้ว ใครจะมาแน่เท่าฉัน" เมื่อคนคิดเช่นนี้แล้วเห็นว่ามีคนหลงในยศตำแหน่งที่สูงกว่า ผู้อื่น ทำให้คนนั้นมีความอวดเบ่ง อวดโต โอ้อวดเกิดขึ้น

6. บริวาร เช่น เมื่อคนคิดว่า "สมัครพรรคพวก ลูกน้องฉันมีเยอะเยอะใครจะกล้ามาหือ ใครจะกล้ามากำريبเสิบสาน" แบบนี้เห็นว่าคนนั้นหลงไปกับการมีพรรคพวก มีบริวารมาก ก็ทำให้คนนั้นมีความถือตัวว่าตนนั้นยิ่งใหญ่ ทะนงตน

จากปัจจัยข้างต้นตามที่ท่านพระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2547, น. 205) กล่าวไว้จะเห็นว่า สิ่งที่ทำให้คนไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน หลงตนถือตัว โอ้อวดนั้นล้วนเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก อันจะอยู่กับเรา ไปตลอดกาลนานก็หาไม่ ฉะนั้นแล้วหากคนเราดำเนินชีวิตโดยหลงไปกับสิ่งเหล่านี้ ปราศจากความอ่อนน้อม ถ่อมตน ถ่อมใจ จะให้ผู้อื่นเคารพยกย่อง หรือ จะเป็นใหญ่เป็นโตก็ยากอยู่ เนื่องจากคนจะยกย่อง เคารพนับถือผู้ที่ใหญ่ จากการแสดงออกทั้งทางกาย วาจาและใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังคำกลอนที่ว่า

“บุคคลผู้เป็นบัณฑิตถึงพร้อมด้วยศีล ละเอียด มีปฏิภาณไหวพริบ
ประพฤติกถ่อมตน และไม่กระด้างเช่นนั้น ย่อมได้ยศ”

ที่. ปา. ๑๑/๒๐๕/๒๐๖

โทษของการไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน อวดดี เย่อหยิ่ง

1. ทำให้เสียคน เนื่องจากเป็นคนหลงตัวเอง คิดว่าตัวเองดี ตัวเองเก่งกว่าคนอื่นไปเสียทุกอย่าง ไม่เปิดใจยอมรับความรู้ ความคิดเห็น และสิ่งดีจากผู้อื่น ทำให้เสียโอกาสในการได้รับการอบรมสั่งสอนที่ดีจากคนรอบข้าง เพราะกลัวเสียเกียรติ ดังคำสอนที่ว่า "ลูกท่านหลานเธอ ลูกเจ้าบ้านหลานเจ้าวัด มักจะเอาดีไม่ค่อยได้" เพราะการมีนิสัยอวดดีถือดี ทำให้หลงผิดได้ง่ายโดยไม่มีใครตักเตือน เพราะคนที่ไม่ถ่อมตนเป็นคนที่ยากหากจะมีผู้อยู่ข้างกายบ้างก็มักจะเป็นคนไม่ดีหวังผลประโยชน์ และอาจชักนำไปสู่ความเดือดร้อนจนยากที่จะเยียวยา

2. ทำให้เสียเพื่อน เนื่องจากเป็นคนถือตัว วางตัวไม่ถูกกาลเทศะ เจ้ายศ เจ้าอย่าง ทำอะไรตามใจตัวโดยขาดการพิจารณาให้ดี ไม่นึกถึงความรู้สึกคนรอบข้าง จึงไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย ไม่มีคนสนับสนุนหากคิดทำอะไรจะสำเร็จยาก

3. ทำให้เสียหมู่คณะ เมื่อคนเราอยู่ร่วมกันในสังคม คงไม่มีใครชอบคนโอ้อวด อวดเบ่ง หากสังคมนั้นมีแต่คนโอ้อวด ก็จะเกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ง่าย เพราะไม่มีใครยอมใคร ในทางตรงกันข้ามสำหรับสมาชิกผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน หากเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ไม่นานก็คลี่คลาย เพราะเขาน้อมรับฟังความคิดเห็น มีใจกรุณาเป็นพื้นฐาน

วิธีแก้ความอวดดี เย่อหยิ่ง

1. ต้องคบหากัลยาณมิตร ต้องรู้จักเลือกคบคนดี จะทำให้ชีวิตเรามีแต่ความเจริญรุ่งเรือง และการที่เราสมาคมกับคนดี เราย่อมได้รับฟังสิ่งดีๆ จากคนดีๆ ที่เรียกว่า ”ธรรมะ” และนั่นทำให้เราได้รับ อานิสงส์ จากการรู้ธรรม คอยแนะนำตักเตือนให้เรามีสติตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการคบคนไม่ดี คนประจบ สอพลอ ที่มักชักพาเราจูงเราไปในทางไม่ดี ดังสำนวนสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” และพึงระลึกไว้เสมอว่าในโลกใบนี้ยังมีผู้ที่เก่งกว่า เหนือกว่า และมีคุณธรรมสูงกว่า เสมอ

2. ต้องมีโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักคิดให้แยบคาย คิดใคร่ครวญด้วยตนเองจากความเป็นจริง คิดสมเหตุสมผล ค้นหาต้นตอสืบสาวราวเรื่อง เช่น เมื่อเกิดการทะเลาะขัดแย้งกันในกลุ่มเพื่อน คนที่ใช้โยนิโสมนสิการจะไม่ทะเลาะด้วย แต่จะคิดหาสาเหตุของความขัดแย้ง เมื่อรู้ต้นเหตุแล้วก็หาทางแก้ไขเสีย วางใจเป็นกลาง อย่างนี้เป็นต้น

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าหางานวิจัยในประเทศ ยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยตรงกับความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้วิจัยจึงนำผลงานวิจัยที่ใกล้เคียงเพื่อมาเป็นข้อมูลอ้างอิง ดังต่อไปนี้

1.5.1 งานวิจัยในประเทศ

ผลการวิจัยของฉัตรชัย เสนสาย (2554) พบว่า กัลยาณมิตรมีอิทธิพลทางตรงต่อ โยนิโสมนสิการ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.97 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อนักเรียนมีกัลยาณมิตรที่ดี อันได้แก่ ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนแล้ว ส่งผลต่อโยนิโสมนสิการ คือ มีการคิด ถูกต้อง สมเหตุสมผล คิดเป็นระบบ ดังที่พระธรรมปิฎก (2538, น. 625-627) กล่าวว่า กัลยาณมิตรที่ดีจะ ช่วยแนะนำความรู้ สิ่งที่ดีและไม่ดี ทำให้เรารู้จักไตร่ตรอง มีสติคิดรอบคอบ จนเกิดปัญญาที่ พัฒนาตัวเอง อย่างถูกต้อง และงานวิจัยยังพบว่า อิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมนักเรียนมากที่สุด คือ โยนิโสมนสิการ มีค่า สัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.61 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีโยนิโสมนสิการ คือ มีการคิดถูกต้อง สมเหตุสมผล คิดเป็นระบบแล้วส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน ซึ่งได้แก่ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญูกตเวที มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ประหยัด และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น

ผลการวิจัยของพัชรี ฤกษ์แก้ว (2554) พบว่า ปัจจัยเชิงเหตุด้านจิตลักษณะที่มี ประสิทธิภาพ ในการพยากรณ์พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัด เทศบาลนครขอนแก่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ สติปัญญาเป็นอันดับสูงสุด รองลงมาคือ ประสพการณ์ทางสังคม และสุขภาพจิต เนื่องจากสติปัญญาเป็นจิตลักษณะที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์คิดหาเหตุผลช่วยในการตัดสินใจการแก้ปัญหาและแยกแยะเป็นระบบได้ซึ่งสอดคล้องกับ

ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรม ที่ว่า คนที่มีสติปัญญาดีจะมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับประสบการณ์ทางสังคมเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจริยธรรม

พริยะ โม่แพง (2556) ได้ทำการพัฒนาหลักสูตรโดยใช้ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมเด็กชั้นประถมปีที่ 5 ผลสรุป คือ คะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 17.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.78 และคะแนนเฉลี่ยหลังจากการฝึกอบรมเท่ากับ 23.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.52 ความแตกต่างก่อนฝึกอบรมและหลังจากการฝึกอบรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยใช้เทคนิคและสื่อการสอนที่หลากหลายโดยใช้ไตรสิกขาเป็นพื้นฐานฝึกการเรียนรู้และพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจัดการเรียนการสอนตามแนวพุทธในชั้นเรียนของกิตติชัย สุชาติโนบล (2555, น. 30) ที่ว่าการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของมนุษย์ ต้องมีกระบวนการฝึกฝน 3 อย่าง คือ 1) การสำรวมกาย 2) การมีจิตใจจดจ่อ และ 3) การคิดพิจารณาไตร่ตรอง หรือมีศีล สมาธิ และปัญญา และทักษะทางสังคมของนักเรียนหลังจากการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Don E. Davis (2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ของความอ่อนน้อมถ่อมตน และเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นเชิงสัมพันธ์ สรุปได้ดังนี้ ความอ่อนน้อมถ่อมตนจะถูกกำหนดด้วยความเชื่อสัจระหว่างความคิด พฤติกรรม แรงจูงใจ และความสุภาพเรียบร้อย กล่าวคือ 1) ความอ่อนน้อมถ่อมตนมีความสัมพันธ์กับลักษณะการแสดงออกของบุคคล คือ การมองตนเองอย่างถูกต้อง ไม่มองตนว่าเหนือกว่าคนอื่น และลักษณะนิสัยอ่อนน้อมถ่อมตนยังมีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกของอารมณ์ ที่ซึ่งเป็นการยอมรับในการอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น เช่น การแสดงความเคารพ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการเสียสละ เป็นต้น นอกจากนี้ความอ่อนน้อมถ่อมตนยังมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัว วิดกกังวล เป็นต้น 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในสังคม คนที่มีลักษณะอ่อนน้อมถ่อมตนจะเป็นที่ยอมรับของคนอื่นได้ง่าย และการให้อภัยก็เป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสัมพันธ์ภาพให้คงอยู่ กล่าวคือ ความอ่อนน้อมถ่อมตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการให้อภัย นั่นคือ การไม่ยึดตัวตนของตนแล้วจะเกิดการยอมรับได้ง่าย 3) คนจะตัดสินความอ่อนน้อมถ่อมตนจากอารมณ์ปัจจุบันของพวกเขา จากการกระทำในอดีตของคู่กรณี และอารมณ์ปัจจุบันของคู่กรณีที่เขาพึงรู้สึกได้ ในกรณีที่มีการกระทำที่คล้ายๆกัน และ 4) การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยบรรเทาความรู้สึกไม่ชอบคู่กรณีลงได้ ซึ่งนั่นก็คือความรู้สึกให้อภัย แม้การกระทำผิดที่เกิดขึ้นคล้ายๆ กัน

Jan Austin, MS, MPA (2013) ได้ศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเป็นผู้นำองค์กรกับความอ่อนน้อมถ่อมตน ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากผู้จัดการและอดีตผู้บริหาร พบว่า ประมาณ 30 - 50 เปอร์เซ็นต์ของผู้จัดการและอดีตผู้บริหาร ได้กล่าวถึงผู้จัดการหรือผู้นำที่มีคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนจะช่วยให้การทำงานราบรื่น เกิดการสมานฉันท์ระหว่างทีมงานในการ

ทำงาน เพราะความอ่อนน้อมถ่อมตนของผู้ นำทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง ปลอดภัยเอื้ออำนวยให้เกิด การเรียนรู้ และปฏิบัติตามของทีมงานหรือผู้ได้บังคับบัญชา

2. วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2528, น. 3) กล่าวว่า การแนะแนว คือ การช่วยเหลือบุคคลให้
1) สามารถเลือกสิ่งต่างๆได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตัวเอง 2) สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมได้อย่างมีความสุข เข้าใจหน้าที่ตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเห็นความต้องการผู้อื่น และ
3) สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2531, น. 3-4) ให้ความหมายของ การแนะแนว (Guidance) คือ กระบวนการ ช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สร้างเสริมให้เขามีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่าง ระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญหา รู้จักคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤติ วางแผนการศึกษาต่อ ประกอบอาชีพ และสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขในชีวิตได้พัฒนาตนเองให้ถึงขีดสุด ในทุกด้าน

ลักขณา สรีวัฒน์ (2543, น. 349) กล่าวว่า การแนะแนว คือ กระบวนการที่จะช่วยให้ บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจสภาพแวดล้อม รู้จักวิธีที่จะเผชิญกับปัญหา ตัดสินใจเลือก วิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคตของตนเองได้อย่างถูกต้องและ ปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างดี ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

กล่าวโดยสรุป การแนะแนว คือ กระบวนการช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น สามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง มีการคิดและตัดสินใจ อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ กระทรวงศึกษาธิการ (2545, น.1) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวนั้น หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริม และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่าง บุคคล สามารถค้นพบ และพัฒนาศักยภาพของตนเองเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ ในทางพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้าน ชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ ซึ่งหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (2551, น. 17) ก็ได้ระบุไว้ว่า “กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งผลและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จัก ตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิด ตัดสินใจคิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน และอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม”

ณัฐวีร์ นงนุช (2552, น. 9) ให้ความหมาย กิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) ว่าเป็นประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนา หรือสร้างเสริมตนเอง ตลอดจนป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

กล่าวความหมายโดยสรุป กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเอง พัฒนาศักยภาพของตนตามความแตกต่างของแต่ละคนไป ส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข รู้คิด ตัดสินใจ เผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนในทุกด้านของชีวิต คือ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

2.2 วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541 อ้างใน จันทิมา ขุนบำรุง, 2559, น. 13) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนว่า ควรจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร รวมถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนว ซึ่งมีดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ตนเองในสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของตน ที่เกี่ยวกับร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สิ่งแวดล้อม รู้ความต้องการ ความถนัดและความสามารถของตนเอง รวมถึงค่านิยมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษา
3. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้รอบตัว ได้มีข้อมูลมากขึ้นในด้านอาชีพ เพื่อสามารถเลือกการประกอบอาชีพได้ตามความต้องการ
4. เพื่อให้นักเรียนได้มีข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ
5. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์มากขึ้น จนเกิดความมั่นใจในการวางแผนอนาคตตนเอง
6. เพื่อให้ครูแนะแนวมีโอกาสพบปะนักเรียนได้อย่างทั่วถึง ทำให้ได้ข้อมูลของนักเรียนอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นข้อมูลที่สำคัญในการจัดการแนะแนว

กรมวิชาการ (2537 อ้างใน จันทิมา ขุนบำรุง, 2559, น. 6-7) ได้ระบุลักษณะของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. กิจกรรมแนะแนวที่ไม่เน้นวิชาการ และมีการวัดผลการเรียนเหมือนการเรียนการสอนในวิชาทั่วไป ไม่มีหน่วยการเรียน
2. กิจกรรมแนะแนวเป็นการรวมกลุ่มนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการด้านต่างๆ และแก้ปัญหาได้
3. กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่แก้ปัญหการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนค้นพบความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง

4. กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ให้ข้อมูลข่าวสารแก่นักเรียน ในการวางแผน และพัฒนาตนเอง ให้สามารถปรับตัวดำเนินอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม ปลูกฝังค่านิยมอันเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เช่น ความมีวินัย ขยัน ซื่อสัตย์ ฯลฯ

2.3 หลักการและขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว

หลักการและรูปแบบการจัดชุดกิจกรรมการเรียนการสอน

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2553, น. 76-77) ได้แบ่งรูปแบบการจัดชุดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. กิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดครูเป็นศูนย์กลาง กล่าวคือ ครูมีบทบาทในการจัดกิจกรรมมากกว่านักเรียน เริ่มตั้งแต่ วางแผนการสอน เป็นผู้นำปฏิบัติกิจกรรม ถ่ายทอดความรู้ โดยมากจะเป็นลักษณะการบรรยาย การสาธิต การถามตอบ

2. กิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง ครูเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก ประสานงาน แก้ปัญหาเมื่อต้องการ กระตุ้นให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรม และสรุปประเด็น รูปแบบการจัดกิจกรรม เช่น การอภิปราย การทำกิจกรรมกลุ่ม การทดลอง การแสดงบทบาทสมมุติ เป็นต้น

ขั้นตอนการจัดชุดกิจกรรมการเรียนการสอน แบ่งได้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม และ 3) ขั้นสรุปและวัดผล ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ เป็นขั้นการเตรียมความพร้อม และเร้าความสนใจของนักเรียนให้อยากเรียนรู้ อยากคิด อยากทำ เพื่อเชื่อมโยงความรู้เก่าและใหม่เข้าด้วยกัน

2. ขั้นดำเนินกิจกรรม (ขั้นสอน) เป็นขั้นที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ การทำกิจกรรมในขั้นนี้ ได้แก่ การค้นคว้า การอภิปรายกลุ่ม การรายงาน การแสดงบทบาทสมมุติ การแสดงความคิดเห็น การสาธิต การเล่าเรื่อง การสัมภาษณ์ ฯลฯ โดยผู้สอนต้องยึดหลักการจัดกิจกรรม ดังนี้

2.1 กิจกรรมมีสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2.2 กิจกรรมส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และการคิดแก้ปัญหา

2.3 กิจกรรมต้องสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้เรียน ได้แก่ วัย วุฒิภาวะ และความพร้อม

2.4 กิจกรรมนั้นสนองต่อความต้องการ ความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน

2.5 กิจกรรมควรส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.6 ความเหมาะสมของเวลาและสภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรม

- 2.7 ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางได้ลงมือทำกิจกรรม หรือปฏิบัติด้วยตนเอง
- 2.8 การลำดับความง่ายยากของการทำกิจกรรม ความเรียบง่ายไปสู่ความซับซ้อน
- 2.9 การใช้สื่อที่สอดคล้องกับกิจกรรม

3. ชั้นสรุปและวัดผล เป็นการสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาในด้านของความรู้ ความคิด เจตคติ และทักษะที่ผู้เรียนได้รับ ตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ชั้นนี้ผู้สอนอาจให้นักเรียนเป็นผู้สรุป หรือสรุปพร้อมกันก็ได้ หลังจากนั้นทำการวัดผล โดยใช้แบบทดสอบ ตอบคำถาม ทำแบบฝึกหัด หรือทำรายงาน

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ตามธรรมชาติของทีคนา ขมมณี (2560, น. 118, 127-128) ดังนี้

1. กระบวนการสร้างเจตคติ เป็นกระบวนการที่เน้นความรู้สึของผู้เรียนที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ เช่น ความคิด หลักการ การกระทำ เหตุการณ์ สถานการณ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 สังเกต ผู้เรียนเป็นผู้พิจารณาเนื้อหา สถานการณ์ การกระทำหรือการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ ซึ่งมีทั้งเจตคติที่ดีและไม่ดี
 - 1.2 วิเคราะห์ ผู้เรียนเป็นผู้พิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้น สามารถแยกแยะการกระทำที่พึงประสงค์อันได้ผลเป็นที่พอใจ และการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ได้ผลที่ไม่น่าพึงพอใจ
 - 1.3 สรุป ผู้เรียนเป็นผู้สรุปรวบรวมข้อมูล เนื้อหาในแบบที่เป็นหลักการ แนวคิด แนวปฏิบัติ
2. กระบวนการสร้างค่านิยม เป็นกระบวนการที่เน้นให้เกิดการยอมรับ และเห็นคุณค่าของค่านิยมด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 สังเกต และตระหนัก ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ แยกแยะการกระทำที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ได้
 - 2.2 ประเมินเชิงเหตุผล ผู้เรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม สามารถวิเคราะห์และวิจารณ์การกระทำที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ของตัวเองหรือบุคคลในสถานการณ์ต่างได้
 - 2.3 กำหนดค่านิยม ผู้เรียนเกิดความเชื่อ มีความพึงพอใจในกระทำที่เหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะอย่างมีเหตุผล
 - 2.4 วางแผนปฏิบัติ ผู้เรียนกำหนดแนวทางปฏิบัติจริง โดยมีครูร่วมรับทราบกติกากการกระทำ และสำรวจสิ่งที่นักเรียนต้องการได้รับเป็นกำลังใจเมื่อทำดีได้
 - 2.5 ปฏิบัติด้วยความชื่นชม ครูเป็นผู้คอยเสริมแรงให้นักเรียนระหว่างลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความชื่นชม ยินดี

นอกจากนี้ โกวิท ประवालพุกษ์ (2532 อ้างใน ทิศนา แชมมณี, 2560, น. 118) ได้กล่าวถึงกระบวนการสอนค่านิยมและจริยธรรม ว่าควรเริ่มด้วยการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาด้วยการฝึกประเมินปัญหาเชิงจริยธรรม และดำเนินการสอนตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมทางจริยธรรมอันพึงปรารถนา
2. เสนอตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
3. ประเมินปัญหาเชิงจริยธรรม
4. แลกเปลี่ยนผลการประเมิน
5. ฝึกพฤติกรรมให้เป็นผล
6. เพิ่มระดับความขัดแย้ง
7. ผู้เรียนประเมินตนเอง
8. กระตุ้นให้ผู้เรียนยอมรับ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าหางานวิจัยในประเทศ ยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้วิจัยจึงนำผลงานวิจัยที่ใกล้เคียงเพื่อมาเป็นข้อมูลอ้างอิง ดังต่อไปนี้

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

เพ็ญศรี จินดาศักดิ์ (2554) ที่ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวด้านคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวถนนวิทยา โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นหลัก และการใช้กระบวนการกลุ่มที่ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง คิดเองทำเอง ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง พบว่า หลังจากนักเรียนที่เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวด้านคุณธรรม จริยธรรม มีความพึงพอใจในชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับมาก

ผลการทดลองงานวิจัยของสุขอรมย์ เพิ่มพันธุ์วรรณ (2558) ได้ทำการทดลองเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมน้อยกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Chance A. Bell (2016) ได้ทำการศึกษาว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นเป็นพื้นฐานของการให้อภัยตัวเองและความสัมพันธ์อันดีงามกับคนรอบข้าง โดยการตั้งสมมติฐานไว้ 3 ข้อ คือ 1) ความเชื่อมโยงกันของการความอ่อนน้อมถ่อมตนที่มีต่อพอใจในความสัมพันธ์ที่โรแมนติก 2) ความสัมพันธ์ระหว่างความอ่อนน้อมถ่อมตนกับการให้อภัยตัวเองและผู้อื่น 3) พัฒนาการพื้นฐานของความสัมพันธ์

ระหว่างความอ่อนน้อมถ่อมตนกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ พบว่า การมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมาก ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่โรแมนติก ($a = .105$) และมีแนวโน้มที่จะไม่ให้อภัยตัวเองในการที่ละเมิดต่อความสัมพันธ์ที่โรแมนติกของพวกเขา ($b1 = .132$) ความเชื่อมั่นสำหรับผลกระทบทางอ้อมนี้ ($ab1 = .085; -.001$ ถึง $.010$) เป็นศูนย์ แต่จากการสร้างแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์พบว่า การให้อภัยตัวเองมีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์แบบโรแมนติกโดยการให้อภัยคู่ครอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าว ของ André Louf (2007 อ้างใน Chance A. Bell, 2016) ที่ว่า นักศาสนศาสตร์ได้พิจารณาความอ่อนน้อมถ่อมตนมานานแล้วว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณธรรมอื่นๆ ดังคำของ Isaac the Syrian ว่า “THE SALT OF ALL VIRTUES” กล่าวคือ ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรม นักศาสนศาสตร์เหล่านี้อาจเข้าใจบางสิ่งบางอย่างที่วิทยาศาสตร์เพิ่งเริ่มเข้าใจแล้วว่าสิ่งที่สร้างขึ้นมาจากความอ่อนน้อมถ่อมตนนี้อาจเป็นพื้นฐานของการเชื่อมโยง สามารถเสริมสร้างทำให้ความสัมพันธ์นั้นให้มั่นคงและรักษาความสัมพันธ์ที่โรแมนติกนี้ไว้

นอกจากนี้ Elliott Kruse, Joseph Chancellor, Peter M. Ruberton and Sonja Lyubomirsky (2014) ได้ทำการทดลองสองครั้งและจากการศึกษาไดอารี่หนึ่งครั้ง เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการมุ่งเน้นตนเองและการที่มุ่งเน้นผู้อื่น เพื่อพิสูจน์ว่าความกตัญญูมีอิทธิพลต่อความอ่อนน้อมถ่อมตน และความอ่อนน้อมถ่อมตนก็มีอิทธิพลต่อความกตัญญูเช่นกัน โดยคุณลักษณะของความอ่อนน้อมถ่อมตนจะมีการมุ่งเน้นตนเองต่ำ ความรู้สึกปลอดภัยของตนเอง และการเพิ่มคุณค่าของผู้อื่น ในขณะที่ความกตัญญูกตเวทีเป็นการแสดงความรู้สึกว่าสิ่งหนึ่งได้รับประโยชน์จากการกระทำของอีกคนหนึ่ง ในการทดลองแรก กลุ่มทดลองได้เขียนจดหมายซึ่งแสดงให้เห็นถึงความกตัญญูมีอิทธิพลต่อความอ่อนน้อมถ่อมตนของตนสูงกว่าผู้ที่ทำกิจกรรมแบบปกติ ในการทดลองที่สอง หลังจากเขียนจดหมาย กลุ่มทดลองแสดงถึงคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนมีอิทธิพลต่อการแสดงออกถึงความกตัญญู เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ทำกิจกรรมแบบปกติ สุดท้ายในการศึกษาไดอารี่ 14 วัน ความอ่อนน้อมถ่อมตนและความกตัญญูมีอิทธิพลต่อกันในระยะติดตามผล ดังนั้น จากการทดลองจึงสรุปผลได้ว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนและความกตัญญูเป็นสิ่งที่เสริมกันและกัน มีความสัมพันธ์ต่อกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังนี้

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

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	-	O ₂

- เมื่อ E คือ กลุ่มทดลอง
C คือ กลุ่มควบคุม
O₁ คือ การทดสอบก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
X คือ การจัดชุดกิจกรรมแนะแนว
O₂ คือ การทดสอบหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 16 ห้องเรียน 510 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 1 ห้องเรียน หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.3 ตัวแปร ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ศึกษา ไว้ดังนี้

1.3.1 **ตัวแปรต้น** ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกิจกรรมแนะแนวปกติ

1.3.2 **ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งแบ่งได้ 3 ด้าน คือ

- 1) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย
- 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา
- 3) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

2.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งหมดจำนวน 10 ชุดกิจกรรม

2.1.2 แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา และ 3) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ รวมทั้งหมด 31 ข้อ

2.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

2.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย

ขั้นตอนการดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมรวมทั้งงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน เพื่อเป็นแนวทางการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2) ศึกษาวิธีการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว และหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวจากวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยคำนึงถึงความถูกต้องของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวมีส่วนประกอบ ดังนี้

- (1) ชื่อกิจกรรม
- (2) วัตถุประสงค์
- (3) ระยะเวลา
- (4) สื่อ/อุปกรณ์
- (5) วิธีการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

(6) การประเมินผล

4) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ การใช้ภาษารวมถึงความครอบคลุมของเนื้อหาถูกต้องตามนิยามปฏิบัติการ จากนั้นดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกรแนะแนว จำนวน 5 ท่านตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา และการใช้ภาษาให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนดความถูกต้องเหมาะสม และจากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

6) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้จริงในการทำวิจัยต่อไป

7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรม จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 50 นาที

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน

ชุดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
กิจกรรมที่ 1	ปฐมนิเทศ “รู้จักฉัน - รู้จักเธอ”	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและกติกาของกิจกรรม
กิจกรรมที่ 2	“ชวนคิด”	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสำคัญของการมีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย
กิจกรรมที่ 3	“ส่องค้นร่อง ย้อนดูเรา”	เพื่อให้ นักเรียนวิเคราะห์ผลเสียของการมีพฤติกรรม การแสดงออกทางกายที่ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน

2.2.2 แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

1) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย การแสดงออกถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนได้ 3 ทาง คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา และความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ

2) ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยข้อคำถามมีลักษณะเป็นแนวคิดเชิงบวก และเชิงลบ รวมทั้งหมด 31 ข้อ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้คิดข้อคำถามให้ครอบคลุมความอ่อนน้อมถ่อมตน 3 ด้านด้วยกัน คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| (1) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย | จำนวน 11 ข้อ |
| (2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา | จำนวน 8 ข้อ |
| (3) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ | จำนวน 12 ข้อ |

และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ การใช้ภาษาและความครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

3) นำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ โดยกำหนดระดับความคิดเห็น ดังนี้

- +1 แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน
- 0 ไม่แน่ว่าข้อคำถามสอดคล้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน
- 1 แน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน

โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .60 ถึง 1.00

4) ปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5) นำแบบวัดคุณความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลอง (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบึงกาฬ 1 ห้อง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนแต่ละข้อความ กับคะแนนรวมของข้อความทั้งหมด (Corrected Item Total Correlation) ค่าความเที่ยง (Reliability) และการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (∞ -Coefficient) ของครอนบัก ซึ่งมีค่าเท่ากับ .87 และมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .21 ถึง .59

6) นำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .20 ขึ้นไป รวบรวมและตีพิมพ์เพื่อนำไปใช้ในการทดลอง

ลักษณะของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ

เกณฑ์การให้คะแนน คือ

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมาก	4 คะแนน	2 คะแนน
มีความอ่อนน้อมถ่อมตนบ้างไม่มีบ้าง	3 คะแนน	3 คะแนน
มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อยที่สุด	1 คะแนน	5 คะแนน
เกณฑ์การแปลผลโดยแบ่งช่วงระดับคะแนนการหาค่าเฉลี่ยตามพิสัย (Range) ดังนี้		
มากที่สุด	คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ “มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุด”
มาก	คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 5.00	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ “มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมาก”
ปานกลาง	คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ “มีความอ่อนน้อมถ่อมตนปานกลาง”
น้อย	คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ “มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อย”

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ “มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
น้อยที่สุด”

ตัวอย่าง แบบวัดคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตน

คำชี้แจง ขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถาม ให้ข้อมูลตามความจริง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง
“ผลการประเมิน” ที่ตรงกับตัวนักเรียน เมื่อพิจารณาแล้วว่าเป็นจริงระดับใดแล้วตอบลงในช่อง
คำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด ตามข้อคำถามต่อไปนี้

- 5 หมายถึง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมาก
- 3 หมายถึง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนบ้างไม่มีบ้าง
- 2 หมายถึง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อย
- 1 หมายถึง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ผลการประเมิน				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย						
0	ขณะที่ฉันนั่งคุยเล่นกับเพื่อนอยู่บนสนามหญ้า มีผู้ปกครองเดินมาเพื่อถามทางไปห้องแนะแนว ฉันลุกขึ้นยืนพร้อมบอกทางผู้ปกครองท่านนั้นด้วยกิริยาที่สุภาพ					
0	ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนเก่ง และรู้มากกว่าเพื่อนคนอื่น แต่ฉันไม่แสดงออกมาก พร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมอ					
ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา						
0	เมื่อฉันทำผิด และถูกเพื่อนต่อว่า ฉันยอมรับและขอโทษเพื่อน					
0	เด็กรุ่นน้องแถวบ้านแบ่งขนมให้ฉัน ฉันยิ้มและรับไว้พร้อมกล่าวขอบคุณ โดยไม่รู้สึกรำคาญ					
ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ						
0	ฉันเชื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตฉัน เกิดจากการกระทำของตัวเอง เช่น ฉันได้ดีเพราะทำความดี					
0	เมื่อฉันไม่ได้รับความยุติธรรมจากผู้อื่น ฉันนิ่งเฉย เพราะเข้าใจว่าทุกคนมีเหตุผลในการกระทำของตนเอง					

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

3.2.1 ชั้นเตรียมการ

1) ติดต่อประสานงานกับคณะบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอหนังสืออนุญาตเข้าทำการวิจัยในการจัดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย

2) ติดต่อโรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการจัดชุดกิจกรรมแนะแนว โดยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียน และครูแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินการจัดชุดกิจกรรมแนะแนว

3) จัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทดลองให้ครบตามชุดกิจกรรม

3.2.2 ชั้นก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยพบครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อขอความร่วมมือในการจัดชุดกิจกรรมตามแผนกิจกรรมแนะแนว

2) กำหนดกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1 ห้องเรียน 30 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่มแล้วสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

3) จัดปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มทดลองเพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ในเข้าร่วมจัดชุดกิจกรรมของนักเรียน หลังจากนั้นให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนเพื่อเก็บบันทึกคะแนนก่อนการทดลอง (Pre - test)

3.2.3 ชั้นดำเนินการทดลอง

1) ผู้วิจัยดำเนินการจัดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ถึง 10 กันยายน พ.ศ. 2561

2) กลุ่มควบคุมทำชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ

3.3.3. ชั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกับที่นักเรียนทำก่อนการทดลองและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post - test)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ดังต่อไปนี้

4.1 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

4.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง

4.3 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

5.1.1 ค่าเฉลี่ย (M)

5.1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

5.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

5.2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item Total Correlation)

5.2.2 การหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (CronBach's Alpha Coefficient)

5.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

5.3.1 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t - independent test

5.3.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ t - dependent test

5.3.3 การเปรียบเทียบความอ่อนนุ่มต่อมต้นหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และ
กลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t - independent test



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ร้อยละ (Percentage)
- 1.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
- 1.3 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง
- 1.4 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจงค่า t – distribution
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	4	26.70	6	40.00
หญิง	11	73.30	9	60.00
รวม	15	100.00	15	100.00
อายุ				
12 ปี	10	66.70	10	66.70
13 ปี	5	33.30	5	33.30
รวม	15	100.00	15	100.00
สมาชิกในครอบครัว				
3 คน	3	20.00	4	26.67
4 คน	8	53.30	4	26.67
5 คน	3	20.00	1	6.66
6 คนขึ้นไป	1	6.70	6	40.00
รวม	15	100.00	15	100.00
สถานภาพครอบครัว				
อยู่กับบิดา	1	6.70	-	-
อยู่กับมารดา	3	20.00	5	33.33
อยู่กับบิดา-มารดา	9	60.00	9	60.00
อยู่กับญาติ	2	13.30	1	6.67
รวม	15	100.00	15	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มทดลองจำนวน 15 คน เป็นเพศชาย จำนวน 4 คน ร้อยละ 26.70 เป็นเพศหญิง 11 คน ร้อยละ 73.30 อายุนักเรียน 12 ปี จำนวน 10 คน ร้อยละ 66.70 และอายุ 13 ปี จำนวน 5 คน ร้อยละ 33.30

สถานภาพทางครอบครัว นักเรียนพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดามากที่สุด จำนวน 9 คน ร้อยละ 60.00 และนักเรียนพักอาศัยอยู่กับบิดามีเพียงจำนวน 1 คน ร้อยละ 6.70 สำหรับจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน มีจำนวน 8 คน ร้อยละ 53.30 จำนวนสมาชิก 3, 5 คน มีจำนวนอย่างละ 3 คน ร้อยละ 20.00 และ นักเรียนที่มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป มีจำนวน 1 คน ร้อยละ 6.70 ซึ่งน้อยที่สุด

2.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	p - value
กลุ่มทดลอง	15	98.13	9.23		
กลุ่มควบคุม	15	100.13	7.28	.66	.516

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ไม่แตกต่างกัน

2.3 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	p - value
ก่อนการทดลอง	15	98.13	9.23		
หลังการทดลอง	15	105.20	6.37	4.08**	.001

**p < .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า คะแนนแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีค่าเฉลี่ย (M) เท่ากับ 98.13 (S.D. = 9.23) และคะแนนหลังการใช้ชุดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย (M)

เท่ากับ 105.20 (S.D. = 6.37) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว คะแนนความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

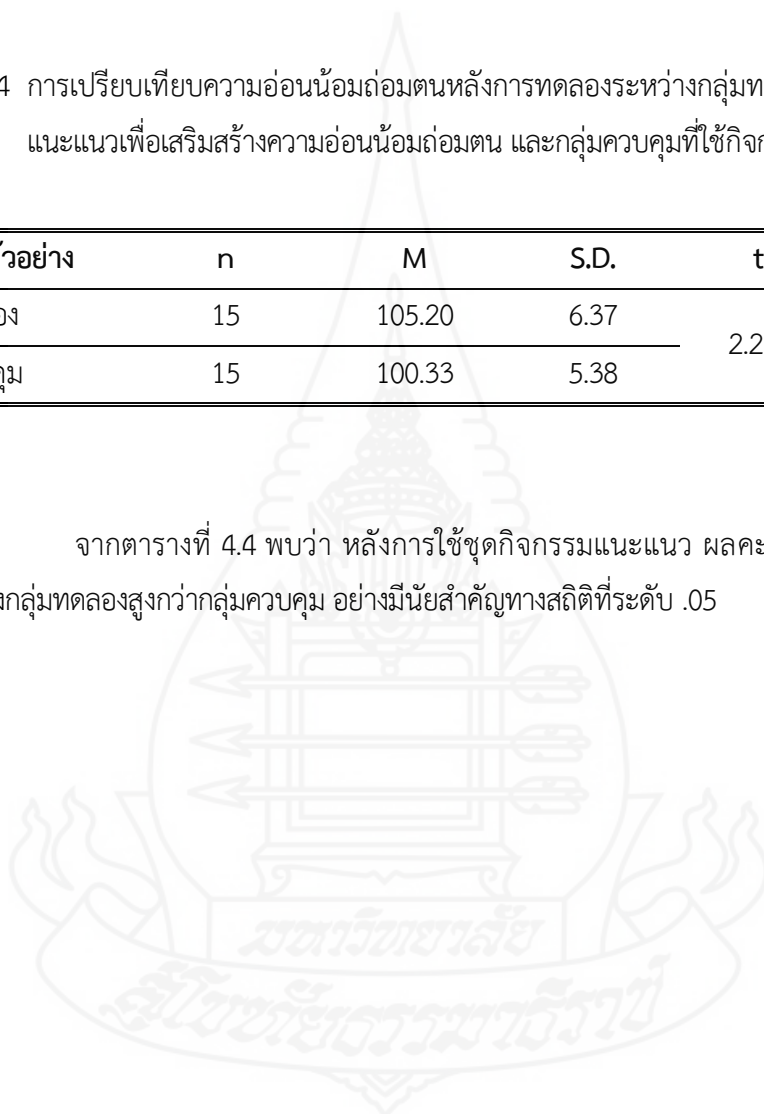
2.4 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง	15	105.20	6.37	2.26*	.032
กลุ่มควบคุม	15	100.33	5.38		

*p < .05

จากตารางที่ 4.4 พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผลคะแนนความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Designs) ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.2 สมมติฐานงานวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน นักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.3 วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

1.3.1 ประชากร

ในการศึกษาครั้งนี้ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 16 ห้องเรียน 510 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1 ห้องเรียน 30 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่มแล้วสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เท่าๆ กัน

1.3.3 ตัวแปรในการวิจัย

1) *ตัวแปรต้น* ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกิจกรรมแนะแนวปกติ

2) *ตัวแปรตาม* ได้แก่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ประกอบด้วย ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา และความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ

1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งหมดจำนวน 10 ชุด กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ และ กิจกรรมที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน 8 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 2 ถึง กิจกรรมที่ 9 ซึ่งผลการตรวจสอบชุดกิจกรรมทั้ง 10 ชุด

1.4.2 แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา และ 3) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ รวมทั้งหมด 26 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .20 ถึง .62 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัททั้งหมดเท่ากับ .87

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1.5.1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre - test) โดยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ทำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน และทำบันทึกคะแนนที่ได้ไว้ จากนั้นสุ่มแบ่งกลุ่มอย่างง่าย แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

1.5.2 ช่วงดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการจัดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนให้กลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ถึง 10 กันยายน พ.ศ. 2561 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

1.5.3 หลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกับที่นักเรียนทำก่อนการทดลองและบันทึกเก็บไว้ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post - test) เพื่อทำการวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ดังต่อไปนี้

1.6.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ร้อยละ (Percentage)

1.6.2 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)

1.6.3 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t - independent test

1.6.4 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ t - dependent test

1.6.5 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ โดยใช้สถิติ t - independent test

1.7 ผลการวิจัย

1.7.1 ความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 ความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ พบว่า คะแนนความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย มีประเด็นสำคัญอภิปราย ดังนี้

2.1 ผลการทดลองพบว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของพิริยะ ไม้แพง (2556) ที่ได้ทำการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมโดยใช้ไตรสิกขา

เป็นฐาน เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมเด็กชั้นประถมปีที่ 5 ผลสรุป คือ คะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 17.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.785 และคะแนนเฉลี่ยหลังจากการฝึกอบรมเท่ากับ 23.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.520 ความแตกต่างก่อนฝึกอบรมและหลังจากการฝึกอบรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยใช้เทคนิคและสื่อการสอนที่หลากหลายโดยใช้ไตรสิกขาเป็นพื้นฐานฝึกการเรียนรู้และพัฒนา และ ผลการทดลองสุ่มณฑา สอนพลรัตน์ (2550) พบว่า การทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมได้กำหนดหัวข้อเรื่องจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ มาสร้างชุดการสอน ปรับปรุงแก้ไขจนได้มาตรฐาน

ที่เป็นเช่นนี้อันเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้น ผู้วิจัยมีการลำดับการจัดกิจกรรมเป็นไปตามขั้นตอน คือ เริ่มจากการการเรียนรู้ด้วยเห็นชอบ เห็นถึงสิ่งที่ถูกต้อง ฝึกปฏิบัติฝึกแสดงออกทางกายด้วยการลงมือทำการปฏิบัติทางกาย และปฏิบัติด้วยวาจา และกิจกรรมชุดสุดท้ายเป็นกิจกรรมที่พัฒนาการคิดวิเคราะห์ คิดด้วยความสมเหตุสมผล อันสอดคล้องกับหลักการพัฒนาคนของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2557) ได้พูดถึงกระบวนการฝึกและพัฒนาคนด้วยการใช้หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ โดยเริ่มตั้งแต่ศีล ซึ่งเป็นชั้นภายนอก เป็นการฝึกการแสดงออกทางกาย วาจา แล้วต่อด้วยสมาธิ และปัญญา โดยบุคคลนั้นต้องเห็นถูก เห็นชอบตามความจริงของเหตุและผลเมื่อบุคคลมีความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างสมเหตุสมผลแล้ว ก็ส่งผลให้เกิดการลงมือทำ หรือแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา จนาพิระกนิษฐ (2550) ที่ได้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาความกตัญญูกตเวที ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม 2 จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามแนวไตรสิกขา มีความกตัญญูกตเวทีสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวไตรสิกขา มีความกตัญญูกตเวทีสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ดวงเดือน พันธุมนาวิ (2543) ยังกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตและพฤติกรรมคน ด้วยทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ที่ว่า ต้นไม้จะเติบโตออกดอกออกผลงามได้นั้นต้องมีรากและลำต้นที่แข็งแรง เปรียบเสมือนคนเราหากคนเรานั้นสมบูรณ์ด้วยปัญญา รู้คิดแยกแยะ มีจิตดีงาม ก็ส่งเสริมให้เป็นผู้มีเหตุผล คิดวิเคราะห์ด้วยปัญญา มีความเชื่อในคุณค่าแห่งตน มีแรงจูงใจไม่สั่นไหว มีทัศนคติ คุณธรรมและค่านิยมที่ดีงาม ซึ่งเป็นที่มาของพฤติกรรมที่ดี เป็นผู้มีความดี จริยธรรม เป็นคนดีในสังคม

ทั้งนี้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ 3 ทาง ได้แก่ 1) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย 2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา และ 3) ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ โดยกิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ชวนคิด” ผู้วิจัยให้นักเรียนคู่วิดิต์ศันนิทานชาดก เรื่อง “ติดตริชาดก” เป็นนิทานที่สอนในเรื่องของการให้ความเคารพ

ต่อผู้ใหญ่ วิธีแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ แสดงกิริยาอ่อนน้อมให้เกียรติผู้อื่น จุดประสงค์กิจกรรมนี้เพื่อให้ นักเรียนบอกความสำคัญของการมีคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย และนักเรียนสามารถ วิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกถึงคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “โต้คารม” ผู้วิจัยให้นักเรียนคู่วิทัศน์ จุดประสงค์เพื่อให้บอกวิธีการใช้คำพูดให้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ได้ กิจกรรมนี้นักเรียนได้เห็นสีหน้า ท่าทาง และความรู้สึกของผู้ที่ถูกกระทำจากผู้ที่ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งทางกาย และวาจาผ่านตัวละคร กิจกรรมที่ 5 เรื่อง “เสน่หว่าจา” จุดประสงค์กิจกรรมนี้เพื่อให้นักเรียน สามารถบอกถึงผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจาได้ ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่มวิเคราะห์ สถานการณ์ และแสดงบทบาทสมมติ กิจกรรมที่ 8 เรื่อง “นักวิเคราะห์” เป็นการยกตัวอย่างการปฏิบัติตน ในสังคมของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียง และให้อภิปรายถึงคุณลักษณะที่ดีของบุคคลตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนบอกคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ และบอกข้อดีของการเป็นผู้เปิดใจกว้าง รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น และกิจกรรมที่ 9 เรื่อง “ถอดรหัส” จุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนบอกความสำคัญของการรู้จักให้อภัย ไม่คิดเอาชนะผู้อื่น โดยถอดบทเรียนจากคลิปวิดีโอเรื่อง “รังแกคนอื่น แล้วเก่งเธอ” ซึ่ง 2 กิจกรรมหลังเน้นให้นักเรียนอภิปราย และสรุปประเด็นที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง

2.2 ผลการทดลองเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ พบว่า
คะแนนความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลองโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรม
แนะแนวเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้ง 10 กิจกรรม ทั้งนี้
ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ประกอบด้วยกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนรูปแบบต่างๆ
อันได้แก่ บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปราย และการแสดงความคิดเห็น เพื่อให้
เกิดการกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งในช่วงท้ายของกิจกรรม ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนอภิปรายผลการทำ
กิจกรรมซึ่งเป็นไปตามจุดประสงค์ สอดคล้องตามหลักกระบวนการสร้างเจตคติที่ให้นักเรียนได้สังเกตและ
วิเคราะห์ตัวละครจากวิดีโอ และจากบทความ (ทิตานา แคมมณี, น. 127) และยังมีกิจกรรมให้นักเรียนได้
ลงมือปฏิบัติ ได้สัมผัสถึงความรู้สึกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลองที่ได้รับ
และร่วมกันสะท้อนวิเคราะห์พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เป็นไปตามกระบวนการสร้าง
ค่านิยมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนตระหนักรู้และยอมรับค่านิยมด้วยตนเอง (ทิตานา แคมมณี, น. 128) ซึ่งสอดคล้อง
กับเพ็ญศรี จินดาศักดิ์ (2554, น. 52) ที่ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวด้านคุณธรรม จริยธรรม
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวถนนวิทยา โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบเน้น
ผู้เรียนเป็นหลัก และการใช้กระบวนการกลุ่มที่ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง คิดเองทำเอง ช่วยให้ผู้เรียนสามารถ
สร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง พบว่า หลังจากนักเรียนที่เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ในแต่ละ

กิจกรรมผู้วิจัยยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ให้นักเรียนมีความสนใจ เกิดการเรียนรู้ และการคิดตาม โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ทำให้นักเรียนกล้าแสดงออก ได้คิดไตร่ตรอง และตระหนักถึงคุณประโยชน์การเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งสอดคล้องกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของ สุขอารมย์ เพิ่มพันธู์วรรณ (2558, น. 135) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของอัญชิสา สุรีย์แสง (2553, น. 78) ที่ทำการศึกษาการใช้กิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอรุณประดิษฐ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถทำให้นักเรียนตระหนักถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางสำหรับครู อาจารย์ หรือผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวสามารถนำชุดกิจกรรมไปประยุกต์ให้เหมาะสม โดยการศึกษาขั้นตอน วิธีการและกระบวนการ รวมถึงปรับแบบวัดเพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

3.1.2 ในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนแต่ละครั้ง ผู้สอนควรมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เช่น เนื้อหา เวลา และสถานที่ โดยใช้หลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

3.1.3 ควรมีการติดตามผลความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน ในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน โดยเพิ่มกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มในช่วงต้นของกิจกรรม

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมด้านอื่นๆ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น รวมถึงนักเรียนระดับอื่นๆ ได้

3.2.2 ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอ่อนนุ่มถ่อมตนกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์อื่นๆ เช่น ความกตัญญู การแสดงความเคารพ ความอดทน และ การรู้จักกาลเทศะ เป็นต้น





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

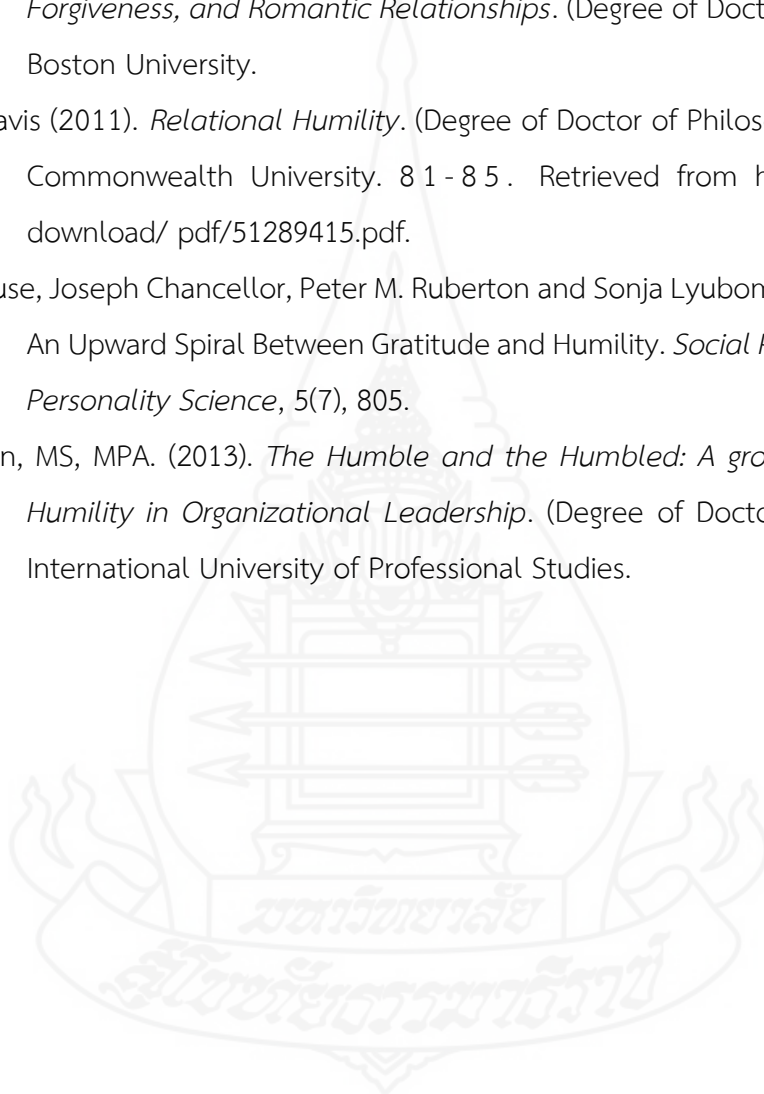
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กาญจนา จานาพิระกนิษฐ. (2550). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนวตามแนวไตรสิกขา เพื่อพัฒนาความกตัญญูทศเวทีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม 2 จังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กิตติชัย สุธาสีโนบล. (2555). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อสะท้อนแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในบริบทแห่งสังคมไทยยุคปัจจุบัน. (ทุนวิจัยคณะศึกษาศาสตร์)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ. (2555). *จริยธรรมกับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21. วารสารวิชาการคุณธรรมความดี*, 1(1), 49-50.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. (2528). *การแนะนำเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมเจตน์การพิมพ์.
- คู่มือ: *การพัฒนาและส่งเสริมการปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมข้าราชการพลเรือนสำหรับคณะกรรมการจริยธรรม. (ม.ป.ป.)*. สืบค้นจาก <https://www.ocsc.go.th/sites/default/files/document/bththii2.pdf>.
- _____. (2561). *คู่มือพระคัมภีร์: นอบน้อม (ความ), อ่อนน้อมถ่อมตน (ความ)*. สืบค้นจาก <https://www.lds.org/scriptures/gs/humble-humility?lang=tha>.
- จันทิมา ขุนบำรุง. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทอพระ จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- _____. (2558). *จริยธรรม: แบบฉบับท่านร่อซู่ลในการครองใจคน 2*. สืบค้นเมื่อจาก <http://www.islammore.com/main/content.php?page=sub&category=4&id=566>.
- ฉัตรชัย เสนสาย. (2554). *อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลผล 10 และปัจจัยทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). *ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3.* (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ดวงเดือน พันธุนานาวิน. (2522). *การพัฒนาจริยธรรม: ตำราจิตวิทยา.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2543). *ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคคล.* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล. (2559). *สภาพการณ์ของวัยรุ่น.* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ทศนา แชมมณี. (2560). *รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย.* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญมี แทนแก้ว. (2552). *จริยธรรมกับชีวิต.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประกายรัตน์ ภัทรธิตี. (2559). *แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น.* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ประภาพร จันทร์สมิ. (2559). *กลยุทธ์บริหารโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางคุณธรรมจริยธรรม ของนักเรียนประถมศึกษา.* (ดุขุณิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุขุณิบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ประภาศรี สีหอำไพ. (2550). *พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม (ฉบับปรับปรุง).* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2015). *หนังสือคู่มือมนุษย์.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภาบันลือธรรม.
- พระธรรมโกศาจารย์ (อินทปัญโญ). (2017). *ความถูกต้องโดยอาศัยโยนิโสมนสิการ.* สืบค้นเมื่อจาก <https://www.youtube.com/watch?v=duHmK8eDPTg>.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบารุง ปณญาพโล (โพธิ์ศรี). (2554). *ปัจจัยที่มีผลต่อการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมของนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- พระบุญทัน จารุณโณ (กณาลักษณ์). (2553). *การศึกษาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมกับความมีวินัยของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนสิรินธรวิทยานุสรณ์เทศบาลตำบลนิคมลำโดมน้อย อำเภอลือธิราช จังหวัดอุบลราชธานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พระปราโมทย์ ปาโมชโช. (2560). *เรื่องธรรมดา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชโช.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- _____. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- _____. (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระภูวคัล ปิยสีโล. (2560). *ธรรมะโดย พระอาจารย์ชยสาโร*. [เฟซบุค]. สืบค้นจาก <https://www.facebook.com/jayasaro.panyaprateep.org/posts/1284760594965957>.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. (2542). กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิก.
- พระมหาภูฒิชัย วชิรเมธี. (2016). *โยนิโสมนสิการ: คมธรรมประจำวัน*. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=Bidlo4kcVqU>.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2547). *มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า*. (น. 202-211). สืบค้นจาก http://www.kalyanamitra.org/book/index_dhamma_book_detail.php?id=124.
- พระมหาอริยธรรมโม. (2010). *แนวคิดและหลักการศึกษามหาบัณฑิต*. สืบค้นจาก <https://www.l3nr.org/posts/386854>.
- พระไพศาล วิสาโล. *กลมกลืนทั้งนอกและในด้วยไตรสิกขา*. สืบค้นจาก <http://auclip.net/play/clip-AuEP4nYFjpCBI.html>.
- พัชรินทร์ จิตต์มั่น. (2551). *การศึกษาความฉลาดทางจริยธรรมและเจตคติต่ออาชีพอิสระของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (พื้นที่พระนครใต้)*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พัชรี ฤกษ์แก้ว. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(1), 80-88.
- พิริยะ ไม้แพง. (2556). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมโดยใช้ไตรสิกขาเป็นฐานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 15(2), 6-8.

- พุทธทาสภิกขุ. (2505). *แนะนำจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: ศิริพัทธ์.
- เพ็ญศรี จินดาศักดิ์. (2554). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะนำด้านคุณธรรม จริยธรรม สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหัวถนนวิทยา. *วารสารราชนครินทร์*, (50), 50-51.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2531). *การแนะนำในโรงเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์.
- ศักดิ์ดา ภาคจันทิก. (2557). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2559). *ศาสนาเต๋า*. สืบค้นจาก https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=12600.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *การศึกษาคุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียน ในสถานศึกษา
สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ. (รายงานการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- สุขอารมย์ เพิ่มพันธุ์วรรณ. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร.
วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม (e-JODIL), 7(1), 135.
- สมณฑา สวนผลรัตน์. (2550). *การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาคุณธรรมและ
จริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุรพศ ทวีศักดิ์. (2552). *จริยศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- สุรเชษฐ์ ชีระมณี. (2552). การสร้างจริยธรรมของสถานศึกษาที่ได้รับรางวัลการจัดจริยศึกษาดีเด่น
ระดับประถมศึกษาในภาคใต้. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, 49, 3.
- สุโท เจริญสุข. (2503). *เทคนิคการจัดงานแนะนำในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- หลักคำสอนของพระคริสต์. (2012). สืบค้นจาก [https://www.lds.org/general-conference/
2012/04/the-doctrine-of-christ?lang=tha&country=mx](https://www.lds.org/general-conference/2012/04/the-doctrine-of-christ?lang=tha&country=mx).
- อ้อมเดือน สดมณี. (2554). การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม: จากแนวคิดสู่แนวทางการปฏิบัติ. *วารสาร
พฤติกรรมศาสตร์*, 17(1), สืบค้นจาก [http://bsris.swu.ac.th/journal/17012554/
2.pdf](http://bsris.swu.ac.th/journal/17012554/2.pdf).
- อัญชิสา สุรีย์แสง. (2553). *การใช้กิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.

- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2553). *หลักการสอน (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เอ็ลเดอร์อูลีส์เสส ซวาเรส. (2013). *จงมีความอ่อนโยนและใจนอบน้อม*. สืบค้นจาก <https://www.lds.org/general-conference/2013/10/be-meek-and-lowly-of-heart?lang=tha#note1>.
- Bell, Chance A. (2016). *The Salt of All Virtues: A Model of Humility, Partner and Self-Forgiveness, and Romantic Relationships*. (Degree of Doctor of Philosophy). Boston University.
- Don E. Davis (2011). *Relational Humility*. (Degree of Doctor of Philosophy), VA: Virginia Commonwealth University. 81 - 85. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/51289415.pdf>.
- Elliott Kruse, Joseph Chancellor, Peter M. Ruberton and Sonja Lyubomirsky (2014, May). An Upward Spiral Between Gratitude and Humility. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 805.
- Jan Austin, MS, MPA. (2013). *The Humble and the Humbled: A grounded Theory of Humility in Organizational Leadership*. (Degree of Doctor of Philosophy), International University of Professional Studies.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ศูนย์วิจัยการบริการ

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ อาจารย์จันทรีทิมา ขุนบำรุง
 สถานที่ทำงาน กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่
 วุฒิการศึกษา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
2. ชื่อ อาจารย์วัลลภพร ประสานพันธ์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดราชบุรณิยมธรรม (พิบูลสงคราม)
 วุฒิการศึกษา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูชำนาญการ (คศ.2)
3. ชื่อ อาจารย์เมทินี ชัยภูมิ
 สถานที่ทำงาน ร.ร.บ้านโนนคูณ
 วุฒิการศึกษา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูชำนาญการ (คศ.2) หัวหน้าบริหารวิชาการ
4. ชื่อ อาจารย์จารุวรรณ แสงด้วง
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนสวนบุญโญฤถ์ถัมภ์ ลำพูน
 วุฒิการศึกษา ปริญญาโท ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครู คศ. 1
5. ชื่อ อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 วุฒิการศึกษา ปริญญาโท ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา สำนักบริการการศึกษา



ภาคผนวก ข

ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)
ของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม คะแนน	IOC	ผลการ พิจารณา
	1	2	3	4	5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
3	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
6	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
11	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
15	+1	0	0	+1	+1	3	0.60	ใช้ได้
16	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)
ของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม คะแนน	IOC	ผลการ พิจารณา
	1	2	3	4	5			
25	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination)
ของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ข้อที่	r	ผลสรุป	ข้อที่	r	ผลสรุป
1	0.44	ใช้ได้	17	0.47	ใช้ได้
2	0.31	ใช้ได้	18	0.55	ใช้ได้
3	0.51	ใช้ได้	19	0.23	ใช้ได้
4	0.57	ใช้ได้	20	0.62	ใช้ได้
5	0.24	ใช้ได้	21	0.47	ใช้ได้
6*	0.17	ตัดทิ้ง	22*	0.11	ตัดทิ้ง
7*	0.14	ตัดทิ้ง	23	0.31	ใช้ได้
8	0.39	ใช้ได้	24	0.44	ใช้ได้
9	0.58	ใช้ได้	25*	-0.13	ตัดทิ้ง
10	0.42	ใช้ได้	26	0.43	ใช้ได้
11	0.45	ใช้ได้	27	0.35	ใช้ได้
12	0.45	ใช้ได้	28	0.59	ใช้ได้

ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination)

ของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ข้อที่	r	ผลสรุป	ข้อที่	r	ผลสรุป
13	0.24	ใช้ได้	29	0.28	ใช้ได้
14	0.21	ใช้ได้	30	0.51	ใช้ได้
15	0.29	ใช้ได้	31	0.51	ใช้ได้
16*	0.09	ตัดทิ้ง			

* ตัดออกจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 7, 16, 22 และ 25

หลังจากตัดข้อคำถามออกแล้วค่าความเที่ยงทั้งฉบับ 0.87

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)

ของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ผลการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญ
1	ปฐมนิเทศ “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
2	ชวนคิด	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
3	ส่องคันฉ่อง ย้อนดูเรา	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
4	โต้คารม	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
5	เสน่ห์วาจา	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
6	ขอโทษครับ ขอขอบคุณค่ะ	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
7	ชีวิตคิดบวก	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
8	นักวิเคราะห์	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
9	ถอดรหัส	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา
10	ปัจฉิมนิเทศ “ฉันเป็น...”	สอดคล้องเหมาะสมตามประเด็นพิจารณา

ภาคผนวก ค

แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

คำชี้แจง โปรดให้คะแนนพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ระดับคะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด

ข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หากพบว่ามีข้อควรปรับปรุง/เสนอแนะ โปรดแนะนำรายละเอียด เพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ข้อ	รายการพิจารณา	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
<p>ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย คือ มีกิริยาที่นอบน้อม สุภาพ นุ่มนวล แสดงความเคารพผู้ใหญ่ที่มากในด้านวัยวุฒิ และคุณวุฒิ มีความสงบเสงี่ยม สำรวม ไม่แสดงกิริยาโอ้อวด ถือดี ไม่ทะนงตนว่าเก่ง รู้มากกว่าผู้อื่น ไม่มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูกดูแคลน เหยียดหยาม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี วางตัวแต่พอดีไม่ลดตัวลงจนเกินไป และไม่ถือตัวจนเกินงาม</p>					
1	ฉันนั่งคุยเล่นกับเพื่อนอยู่บนสนามหญ้า มีผู้ปกครองเดินมาเพื่อถามทางไปห้องแนะแนว ฉันลุกขึ้นยืนพร้อมบอกทางผู้ปกครองท่านนั้นด้วยกิริยาที่สุภาพ				
2	ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนอื่น แต่ฉันไม่แสดงออกมาก พร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมอ				
3	เมื่อฉันเดินสวนทางกับแม่บ้าน หรือภารโรงที่โรงเรียน ฉันเดินสวนเป็นปกติ หรือบางครั้งเดินชนไหล่ก็มี				
4	ฉันมักแสดงออกถึงความไม่พอใจทางสีหน้า และทำท่าทางกระพืดกระพืด เมื่อเพื่อนทำไม่ถูกใจฉัน				
5	ฉันไปเยี่ยมญาติต่างๆ ของคุณพ่อ ในขณะที่ผู้ใหญ่กำลังสนทนากัน ฉันรู้สึกเบื่อจึงเอ่ยขออนุญาตแล้วจึงลุกเดินออกมาจากวงสนทนา				

ข้อ	รายการพิจารณา	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
6	ฉันไปเที่ยวต่างประเทศกับครอบครัวช่วงปิดเทอม ฉันมาเล่าให้เพื่อนฟังอย่างสนุกสนาน และแสดงให้เห็นถึงสิ่งของที่ฉันซื้อมาจากต่างประเทศ ในขณะที่เพื่อนๆ อยู่บ้านช่วงปิดเทอม				
7	เพื่อนเตือนฉันไม่ให้วิ่งบริเวณระเบียงเพราะมันแคบ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ ฉันฟังแล้วเฉยเมยและยังคงทำต่อไป				
8	เมื่อผู้ใหญ่พูดชมฉันต่อหน้าคนอื่น ฉันน้อมรับด้วย ท่าทีที่สำรวม				
9	ฉันเป็นประธานรุ่น เมื่อมีสมาชิกใหม่เข้ามา ซึ่งเคย เป็นประธานรุ่นจากโรงเรียนเดิม ฉันให้การต้อนรับ อย่างเป็นกันเอง ไม่ถือตัว ไม่ยกตนข่มสมาชิกใหม่				
10	ฉันเห็นผู้ใหญ่ 2 ท่านยืนคุยกันอยู่บริเวณฟุตบอลบาสซึ่ง ขวางทางเดินของฉัน ฉันจะเดินอ้อมไปด้านหลัง แทนที่จะเดินผ่าตรงกลาง				
11	เมื่อฉันมั่นใจในสิ่งที่ฉันนำเสนอ และมีคนไม่เห็นด้วย ฉันรู้สึกหงุดหงิดและจะแสดงท่าทางไม่พอใจโต้ตอบ กลับเพื่อให้เขายอมรับความคิดเห็นของฉัน				
<p>ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา คือ มีวาจาที่อ่อนหวาน ใช้คำพูดสุภาพ พูดไพเราะแสดงออกถึงความจริงใจ ใช้คำพูดที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ ไม่พูดจาใส่ร้าย ดุหมั่น เยาะเย้ยผู้ที่ทำผิดพลาด พูดให้ผู้อื่นเสียความรู้สึก รู้จักพูดขอโทษเมื่อทำสิ่งผิด และขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น</p>					
12	เมื่อฉันทำผิด และถูกเพื่อนต่อว่า ฉันยอมรับและขอ โทษเพื่อน				
13	เด็กรุ่นน้องแถวบ้านแบ่งขนมให้ฉัน ฉันยิ้มและรับไว้ พร้อมกล่าวขอบคุณ				
14	ฉันเดินถือของเต็มมือและหนัก ภารภ.หน้าโรงเรียน เห็นจึงเข้ามาช่วยฉันถือของ ฉันกล่าวขอบคุณ และ โน้มศีรษะเล็กน้อยให้เขา				

ข้อ	รายการพิจารณา	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
15	ฉันกำลังแชทกับเพื่อนอยู่ในห้องนอน คุณแม่ให้ฉันช่วยไปซื้อของหน้าปากซอย ฉันบ่นและพูดจาด้วยอารมณ์หงุดหงิด				
16	เมื่อเพื่อนถูกคุณครูลงโทษให้ยืนหน้าห้อง ฉันพูดแซว และหัวเราะเยาะเพื่อนที่ถูกลงโทษ				
17	เมื่อฉันพูดกับผู้ใหญ่ หรือผู้ที่มีอายุมากกว่าฉันจะลงท้ายด้วยคำว่า ค่ะ/ครับเสมอ				
18	ฉันเดินคุยเล่นกับเพื่อนอย่างเพลิดเพลินจนเดินชนเด็กเกือบล้ม ฉันหยุดคุยกับเพื่อนแล้วหันมากล่าวขอโทษเด็กคนนั้นอย่างจริงใจ				
19	ฉันเตือนพี่/น้องให้ทำการบ้านก่อนไปเล่นเกม แต่พี่/น้องไม่ฟัง สุดท้ายถูกคุณแม่ตำหนิ ฉันยิ้มและพูดเยาะเย้ยพี่/น้องของฉันที่เตือนแล้วไม่ฟัง				
20	เมื่อฉันมีความคิดเห็นแตกต่างจากผู้อื่น ฉันจะรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผล โดยใช้วาจาที่สุภาพเพื่อรักษาน้ำใจต่อกัน				
<p>ความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ คือ มีจิตใจที่อ่อนโยน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มองโลกแง่ดี เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ เคารพต่อความรู้สึกผู้อื่น รู้จักให้อภัย ไม่คิดเอาชนะ เคารพความรู้สึกของผู้อื่น ชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ</p>					
21	ฉันเชื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตฉัน เกิดจากการกระทำของตนเอง เช่น ฉันได้ดีเพราะทำความดี				
22	เมื่อฉันไม่ได้รับความยุติธรรมจากผู้อื่น ฉันนิ่งเฉย เพราะเข้าใจว่าทุกคนมีเหตุผลในการกระทำของตนเอง				
23	ขณะทำงานกลุ่ม มีเพื่อนไม่เห็นด้วยกับความคิดของฉัน ฉันคิดว่าเพื่อนคนนั้นมีอคติกับฉันหรือไม่ชอบฉัน				
24	ฉันมักรำคาญผู้อื่นเป็นประจำ เมื่อเขาทำในสิ่งที่แตกต่างจากฉัน				

ข้อ	รายการพิจารณา	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
25	ฉันอยากไปซื้อของขวัญให้แม่ในวันเสาร์ แต่เพื่อนๆ ในกลุ่มอยากให้ฉันไปดูภาพยนตร์ด้วยกัน ฉันไม่ขัดน้ำใจจึงไปกับเพื่อน แล้วไปซื้อของขวัญหลัง				
26	เมื่อฉันอยากเรียนรู้เพิ่มเติม ฉันเข้าหาคนอื่นเพื่อถามข้อมูลจากพวกเขา				
27	ฉันพร้อมที่จะเปิดรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน แม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนความคิดของฉันที่ฉันได้เรียนรู้มาก่อน				
28	ฉันรู้สึกยินดีกับเอที่ไ้เกรด 4 ในขณะที่ฉันได้เกรด 3 เอ เป็นเด็กเรียบร้อย ขยันและส่งงานตรงเวลาทุกครั้ง				
29	ฉันมักชื่นชมผู้อื่นที่มีความประพฤติดี				
30	ฉันมักไม่เห็นด้วยกับความคิดของเพื่อน ฉันคิดว่าความคิดฉันดีกว่า				
31	ฉันรู้จักอ่อนน้อมของฉัน และพร้อมที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น				



แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ
พิจารณาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน

คำชี้แจง โปรดให้คะแนนพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ระดับคะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง กิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด
- 1 หมายถึง แน่ใจว่า กิจกรรมไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด

ข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หากพบว่ามีข้อควรปรับปรุง/เสนอแนะ โปรดแนะนำรายละเอียด เพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ข้อ	รายการพิจารณา	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
		1	2	3	4	5	
1	<p>ชื่อเรื่อง “ปฐมนิเทศ - รู้จักฉัน-รู้จักเธอ”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนและกติกาของกิจกรรม <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะนำ</p> <p style="padding-left: 20px;">ขั้นนำ</p> <p style="padding-left: 20px;">ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						
2	<p>ชื่อเรื่อง “ชวนคิด”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกทางกายที่พึงประสงค์ คือ มีกิริยาอ่อนน้อม สุภาพ นุ่มนวล แสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ 						

ข้อ	รายการพิจารณา	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
		1	2	3	4	5	
	<p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						
3	<p>ชื่อเรื่อง “ส่องค้นร่อง ย้อนดูเรา”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและวิเคราะห์ผลเสียของการมีพฤติกรรมแสดงออกทางกายไม่พึงประสงค์ต่อตนเองและผู้อื่น คือ เป็นผู้แสดงกิริยาโอ้อวด ถ้อยดี ทะนงตนว่าเก่ง มองผู้อื่นด้วยสายตาเหยียดหยาม</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						
4	<p>ชื่อเรื่อง “โต๋คารม”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์และสังเคราะห์การใช้คำพูดให้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ ไม่พูดจาสื่อเสียด ดูหมิ่น เหยียดเย้ย หรือพูดให้ผู้อื่นเสียความรู้สึก</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						

ข้อ	รายการพิจารณา	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
		1	2	3	4	5	
5	<p>ชื่อเรื่อง “เสน่ห์ทิวาจา”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา คือ มีวาจาอ่อนหวาน ใช้คำพูดสุภาพ พุดจาไพเราะ</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						
6	<p>ชื่อเรื่อง “ขอโทษครับ ขอขอบคุณค่ะ”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนบอกความหมายและความสำคัญของคำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ”</p> <p>2. นักเรียนรู้ถึงสถานการณ์ที่ต้องพูด “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ”</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						
7	<p>ชื่อเรื่อง “ชีวิตคิดบวก”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. นักเรียนบอกคุณลักษณะความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกแง่ดีได้</p> <p>2. นักเรียนบอกข้อดีของการเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกแง่ดีได้</p>						

ข้อ	รายการพิจารณา	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
		1	2	3	4	5	
	<p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						
8	<p>ชื่อเรื่อง “นักวิเคราะห์”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. นักเรียนบอกคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตน ทางใจ เป็นคนเปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของ ผู้อื่น ซินชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ เคารพความรู้สึก ผู้อื่น</p> <p>2. นักเรียนบอกข้อดีของการเป็นผู้เปิดใจกว้าง รับ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซินชมผู้อื่นด้วยความ จริงใจ เคารพความรู้สึกผู้อื่น</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						
9	<p>ชื่อเรื่อง “ถอดรหัส”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. นักเรียนวิเคราะห์คุณลักษณะความอ่อนน้อม ถ่อมตน การรู้จักให้อภัย ไม่คิดเอาชนะ</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						

ข้อ	รายการพิจารณา	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
		1	2	3	4	5	
10	<p>ชื่อเรื่อง “ปัจจัยนิเทศ-ฉันเป็น...”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. นักเรียนบอกความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมชุดกิจกรรมสร้างเสริมคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตน</p> <p>2. นักเรียนบอกแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว</p> <p> ขั้นนำ</p> <p> ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุปและนำไปปฏิบัติ</p> <p>การประเมินผล</p>						





ภาคผนวก ง

แบบวัดความอ่อนนุ่มต่อมตน

แบบวัดพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มุ่งสอบถามพฤติกรรมของนักเรียน
2. แบบวัดฉบับนี้คำตอบทุกข้อจะนำไปใช้ในการวิจัย ซึ่งไม่มีผลต่อคะแนนใดๆ ในการเรียนของผู้เรียน จึงขอให้นักเรียนตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ ปี
3. สมาชิกในครอบครัว (นับรวมตัวท่านด้วย)

<input type="checkbox"/> 3 คน	<input type="checkbox"/> 4 คน	<input type="checkbox"/> 5 คน	<input type="checkbox"/> 6 คน	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---
4. ท่านพักอาศัยอยู่กับ

<input type="checkbox"/> พ่อ	<input type="checkbox"/> แม่	<input type="checkbox"/> คุณพ่อ-แม่	<input type="checkbox"/> ญาติ	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ
------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	---

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “การประเมิน” ที่ตรงกับตัวผู้เรียน เมื่อพิจารณาแล้วว่าเป็นจริงระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด ตามข้อคำถามต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|-----------------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมาก |
| 3 | หมายถึง | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนบ้างไม่มีบ้าง |
| 2 | หมายถึง | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อยที่สุด |

ข้อ	รายการ	การประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	มีบ้างไม่ มีบ้าง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	ฉันนั่งคุยเล่นกับเพื่อนอยู่บนสนามหญ้า มีผู้ปกครองเดินมาเพื่อถามทางไปห้องแนะแนว ฉันลุกขึ้นยืนพร้อมบอกทางผู้ปกครองท่านนั้นด้วย กริยาที่สุภาพ					
2	ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนอื่น แต่ฉันไม่แสดงออกมาก พร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมอ					
3	เมื่อฉันเดินสวนทางกับแม่บ้าน หรือภารโรงที่โรงเรียน ฉันเดินสวนเป็นปกติ หรือบางครั้งเดินชนไหล่ก็มี					
4	ฉันมักแสดงออกถึงความไม่พอใจทางสีหน้า และทำท่าทางกระพืดกระเฟียด เมื่อเพื่อนทำไม่ถูกใจฉัน					
5	ฉันไปเยี่ยมญาติต่างๆ ของคุณพ่อ ในขณะที่ผู้ใหญ่กำลังสนทนากัน ฉันรู้สึกเบื่อจึงเอ่ยขออนุญาต แล้วจึงลุกเดินออกมาจากวงสนทนา					
6	เมื่อผู้ใหญ่พูดชมฉันต่อหน้าคนอื่น ฉันน้อมรับด้วยท่าทีที่สำรวม					
7	ฉันเป็นประธานรุ่น เมื่อมีสมาชิกใหม่เข้ามา ซึ่งเคยเป็นประธานรุ่นจากโรงเรียนเดิม ฉันให้การต้อนรับอย่างเป็นกันเอง ไม่ถือตัว ไม่ยกตนข่มสมาชิกใหม่					
8	ฉันเห็นผู้ใหญ่ 2 ท่านยืนคุยกันอยู่บริเวณฟุตบอลาท ซึ่งขวางทางเดินของฉัน ฉันจะเดินอ้อมไปด้านหลัง แทนที่จะเดินผ่าตรงกลาง					
9	เมื่อฉันมั่นใจในสิ่งที่ฉันนำเสนอ และมีคนไม่เห็นด้วย ฉันรู้สึกหงุดหงิดและจะแสดงท่าทางไม่พอใจโต้ตอบกลับเพื่อให้เขายอมรับความคิดเห็นของฉัน					
10	เมื่อฉันทำผิด และถูกเพื่อนต่อว่า ฉันยอมรับและขอโทษเพื่อน					

ข้อ	รายการ	การประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	มีบ้างไม่ มีบ้าง	น้อย	น้อย ที่สุด
11	เด็กรุ่นน้องแถวบ้านแบ่งขนมให้ฉัน ฉันยิ้มและรับไว้พร้อมกล่าวขอบคุณ โดยไม่รู้สึกเขินอาย					
12	ฉันเดินถือของเต็มมือและหนัก ปรภ.หน้าโรงเรียน เห็นจึงเข้ามาช่วยฉันถือของ ฉันกล่าวขอบคุณ และโน้มศีรษะเล็กน้อยให้เขา					
13	ฉันกำลังแชทกับเพื่อนอยู่ในห้องนอน คุณแม่ให้ฉันช่วยไปซื้อของหน้าปากซอย ฉันบ่นและพูดจาด้วยอารมณ์หงุดหงิด					
14	เมื่อฉันพูดกับผู้ใหญ่ หรือผู้ที่มีอายุมากกว่าฉันจะลงท้ายด้วยคำว่า ค่ะ/ครับเสมอ					
15	ฉันเดินคุยเล่นกับเพื่อนอย่างเพลิดเพลินจนเดินชนเด็กเกือบล้ม ฉันหยุดคุยกับเพื่อนแล้วหันมากล่าวขอโทษเด็กคนนั้นอย่างจริงใจ					
16	ฉันเตือนพี่/น้องให้ทำการบ้านก่อนไปเล่นเกม แต่พี่/น้องไม่ฟัง สุดท้ายถูกคุณแม่ตำหนิ ฉันยิ้มและพูดเยาะเย้ยพี่/น้องของฉันที่เตือนแล้วไม่ฟัง					
17	เมื่อฉันมีความคิดเห็นแตกต่างจากผู้อื่น ฉันจะรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผล โดยใช้วาจาที่สุภาพเพื่อรักษาน้ำใจต่อกัน					
18	ฉันเชื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตฉัน เกิดจากการกระทำของตนเอง เช่น ฉันได้ดีเพราะทำความดี					
19	ขณะทำงานกลุ่ม มีเพื่อนไม่เห็นด้วยกับความคิดของฉัน ฉันคิดว่าเพื่อนคนนั้นมีอคติกับฉันหรือไม่ชอบฉัน					
20	ฉันมักรำคาญผู้อื่นเป็นประจำ เมื่อเขาทำในสิ่งที่แตกต่างจากฉัน					
21	เมื่อฉันอยากเรียนรู้เพิ่มเติม ฉันเข้าหาคนอื่นเพื่อถามข้อมูลจากพวกเขา					

ข้อ	รายการ	การประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	มีบ้างไม่ มีบ้าง	น้อย	น้อย ที่สุด
22	ฉันพร้อมที่จะเปิดรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน แม้ว่าจะหมายถึงการเปลี่ยนความคิดของ ฉันที่ฉันได้เรียนรู้มาก่อน					
23	ฉันรู้สึกยินดีกับเอที่ได้เกรด 4 ในขณะที่ฉันได้ เกรด 3 เอ เป็นเด็กเรียบร้อย ขยันและส่งงานตรง เวลาทุกครั้ง					
24	ฉันมักชื่นชมผู้อื่นที่มีความประพฤติดี					
25	ฉันมักไม่เห็นด้วยกับความคิดของเพื่อน ฉันคิดว่า ความคิดฉันดีกว่า					
26	ฉันรู้จักเพื่อนของฉัน และพร้อมที่จะแก้ไขให้ ดีขึ้น					



ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน



คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลดีและความสำคัญของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน สามารถวิเคราะห์และแยกแยะพฤติกรรมอันพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยการจัดกิจกรรมนั้นจะใช้สื่อประสม และการเลือกใช้เทคนิควิธีการเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปราย กรณีตัวอย่าง เป็นต้น การดำเนินกิจกรรม จะแบ่งขั้นตอนเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป

ทั้งนี้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร มีการดำเนินกิจกรรมแนะแนวทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ชุดกิจกรรมประกอบด้วย 1) ปฐมนิเทศ “รู้จักฉัน-รู้จักเธอ” 2) ชวนคิด 3) ส่องค้นร่อง ย้อนดูเรา 4) โต้คารม 5) เสน่ห์วาจา 6) ขอโทษครับ ขอขอบคุณค่ะ 7) ชีวิตคิดบวก 8) นักวิเคราะห์ 9) ถอดรหัส และ 10) ปัจฉิมนิเทศ “ฉันเป็น” ในแต่ละกิจกรรมมีใบงาน สื่อวีดิทัศน์ เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียน และการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง รู้ถึงผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และผลเสียหากตนเองไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและนำความเจริญมาสู่ตนเอง

อภิวา ไพรัชพิบูลย์



โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย

ลำดับ กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศ - รู้จักฉัน - รู้จักเธอ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและกติกาของกิจกรรม
2	ชวนคิด	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสำคัญของการมีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย
3	ส่องค้นร่อง ย้อนดูเรา	เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ผลเสียของการมีพฤติกรรมแสดงออกทางกายที่ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน
4	โต้วาที	เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการใช้คำพูดให้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์
5	เสนอหว่าจา	เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจาได้
6	ขอโทษครับ ขอขอบคุณค่ะ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสำคัญของการกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” 2. นักเรียนบอกสถานการณ์ที่ต้องพูดคำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ”
7	ชีวิตคิดบวก	1. เพื่อให้นักเรียนบอกของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกแง่ดีได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อดีของการเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกแง่ดีได้ 3. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
8	นักวิเคราะห์	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อดีของการเป็นผู้เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
9	ถอดรหัส	เพื่อให้นักเรียนบอกความสำคัญของการรู้จักให้อภัย ไม่คิดเอาชนะผู้อื่น

โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย

ลำดับ กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
10	ปัจฉิมนิเทศ - ฉันทน์เป็น....	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมชุดกิจกรรมสร้างเสริมความอ่อนน้อมถ่อมตน 2. เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้



ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม	“ปฐมนิเทศ – รู้จักฉัน - รู้จักเธอ”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและกติกาของกิจกรรม
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษ Post it 2. แผ่นกระดาน 3. ใบงาน “รู้จักฉัน - รู้จักเธอ”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และกติกาของการจัดกิจกรรม
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “รู้จักฉัน-รู้จักเธอ” โดยให้นักเรียนแนะนำตัวและบอกคุณลักษณะที่ดีของตนด้วยคำจำกัดความ 3 คำ : ชื่อเล่น และคำจำกัดความ 3 คำ เช่น อ้อ ขยัน ใจดี มีวินัย 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสลับกันแนะนำตัวและถามเกี่ยวกับคุณลักษณะที่ดีของเพื่อนพร้อมจดบันทึกในใบบันทึกให้มีชื่อเล่น และคำจำกัดความ 3 คำของเพื่อน โดยกำหนดเวลาให้ 15 นาที เพื่อแนะนำตัว - ถามเพื่อน ให้ถามเพื่อนให้ได้มากที่สุด 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งล้อมวงและสรุปคุณลักษณะที่เพื่อนๆ มีเหมือนกันมากที่สุด 3 อันดับ พร้อมระบุชื่อเพื่อนและยื่นอ่านให้เพื่อนๆ ฟัง 4. ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนในการทำกิจกรรมนี้
ขั้นสรุป	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ 2. ผู้วิจัยสรุปการเรียนรู้เพิ่มเติมอีกครั้ง
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การซักถามข้อสงสัย และการถาม - ตอบ

ใบงาน “รู้จักฉัน - รู้จักเธอ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสลับกันแนะนำตัวและถามเกี่ยวกับคุณลักษณะที่ดีของเพื่อนพร้อมจดบันทึกในใบบันทึกทางด้านขวาให้มีชื่อเล่น และคำจำกัดความ 3 คำของเพื่อน และสรุปคุณลักษณะที่เพื่อนๆ มีเหมือนกันมากที่สุด 3 อันดับ พร้อมระบุชื่อเพื่อนลงในใบบันทึกทางด้านซ้าย



ที่มา: <http://www.tsuksapan.com/ShowProducts.php?PrdID=3732/> สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2561

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม	“ชวนคิด”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกความสำคัญของการมีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. วีดิทัศน์นิทานชาดก “ติตติรชาดก” (ความยาว 7.30 นาที) 2. ใบความรู้ “ผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน” จำนวน 1 ใบ 3. ใบงาน “ชวนคิด” 4. คอมพิวเตอร์โน้ตบุค 5. เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ 6. Power point นำเสนอ “ผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักเรียนทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วถึงคุณลักษณะที่ดีของเพื่อน และกล่าวถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย คือ การมีกิริยาอ่อนน้อม สุภาพ นุ่มนวล แสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ 2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการดูวีดิทัศน์ โดยใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนคิดและวิเคราะห์พฤติกรรมตาม หลังจากนั้นเปิดวีดิทัศน์ให้นักเรียนดู
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ชวนคิด” 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่มๆ ละ 4-5 คน (3 กลุ่ม) ร่วมดูวีดิทัศน์ และทำการวิเคราะห์แยกแยะพฤติกรรมความอ่อนน้อมถ่อมตนของตัวละครที่ชอบ และไม่ชอบพร้อมบอกเหตุผล (5 นาที) 3. ให้นักเรียนนำเสนอเพื่อนหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ 3 นาที 4. ผู้วิจัยบอกถึงผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย
ขั้นสรุป	ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงคุณลักษณะของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกายนั้นมีผลต่อผู้พบเห็นอย่างไร และส่งผลตัวอย่างให้กับผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็น 3. การเขียนบันทึกใบงานถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

ใบงาน “ชวนคิด”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกทางกายที่ฟังประสงค์ และไม่ฟังประสงค์ผ่านตัวละคร
ในวิดีโอที่ค้น และพิจารณาพฤติกรรมที่ชอบจากตัวละคร และไม่ชอบของตัวละคร พร้อมบอก
เหตุผล



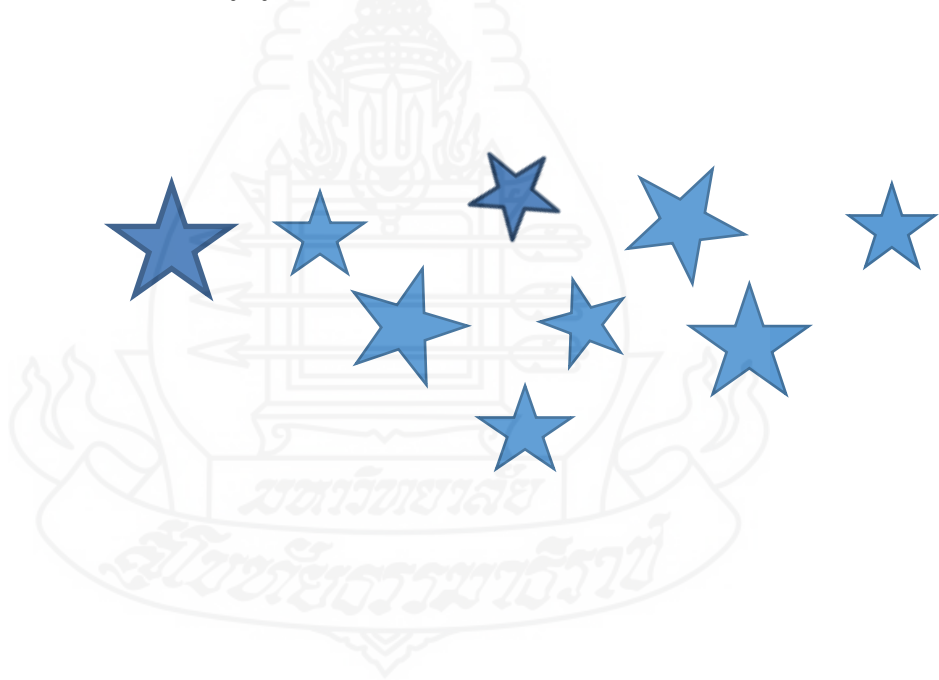
นิทานชาดก : ติตติรชาดก
ว่าด้วยความเคารพอ่อนน้อม

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=Bn5Tj8RPMtc/> สืบค้น วันที่ 13 มิถุนายน 2561



ใบความรู้ “ชวนคิด”
ผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

1. ทำให้การดำเนินชีวิตราบรื่น มีความสุข ทั้งสุขภาพและสบายใจ ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีเวร ไม่มีภัย
2. ทำให้เป็นคนน่ารัก น่าเอ็นดู น่าเกรงใจ น่านับถือ น่าเคารพกราบไหว้
3. ทำให้มีความรักใคร่สามัคคีกันในกลุ่มคณะ
4. ทำให้ได้กัลยาณมิตร
5. ทำให้สามารถถ่ายถอดคุณความดีจากผู้อื่นได้
6. ทำให้เป็นที่รักแก่ผู้พบเห็น อยากให้ช่วยเหลือในทุกสถานการณ์
7. ทำให้เป็นผู้มีสติ อุดมด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ในประมาท มีคุณธรรมจริยธรรม
8. ทำให้บรรลุผลนิพพานโดยง่าย
9. ทำให้เกิดในตระกูลสูงไปทุกภพทุกชาติ



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม	“ส่องค้นฉ่อง ย้อนดูเรา”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลเสียของการมีพฤติกรรมการแสดงออกทางกายที่ไม่อ่อนนุ่มถ่อมตน
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงาน “พฤติกรรมสำคัญไหน” จำนวน 2. ใบงาน “ส่องค้นฉ่อง” จำนวน 3 ใบ 3. ใบงาน “ย้อนดูเรา” จำนวน 1 ใบ 4. ใบความรู้ “ผลของการไม่อ่อนนุ่มถ่อมตนทางกาย”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	ผู้วิจัยบอกนักเรียนถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการทำกิจกรรม
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3 คน โดยแบ่งเป็น A, B และ C โดยสลับกันแสดงท่าทางตามบทบาทที่ได้รับ 2. อธิบายการแสดงบทบาท ซึ่งประกอบด้วย ผู้แสดงกิริยา ผู้ที่ได้รับการปฏิบัติในกิริยานั้นๆ และผู้ที่เห็นเหตุการณ์ 3. ให้นักเรียนแสดงบทบาทตามที่กำหนดในใบงาน 4. ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมตามบทบาทที่ได้รับ เขียนบอกถึงความรู้สึก และมุมมองของผู้แสดงกิริยา ผู้ที่ได้รับการปฏิบัติในกิริยานั้นๆ และผู้ที่เห็นเหตุการณ์ ลงในใบงาน “ส่องค้นฉ่อง” 5. สลับบทบาทกันจนครบ 3 บทบาท 6. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ย้อนดูเรา” ให้นักเรียนวิเคราะห์คุณลักษณะความอ่อนนุ่มถ่อมตนทางกายของตนเอง 7. ให้นักเรียนนำเสนอร่วมกันหน้าห้องถึงความรู้สึกของการกระทำ และผลกระทบที่ตามมา 8. ผู้วิจัยบอกถึงโทษของการเป็นผู้ที่ไม่มี ความอ่อนนุ่มถ่อมตน
ขั้นสรุป	ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปถึงโทษของการเป็นผู้ที่ไม่อ่อนนุ่มถ่อมตน เช่น โอ้อวด ถือดี ทะนงตนว่าเก่ง มองผู้อื่นด้วยสายตาเหยียดหยาม การมีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดี และสะท้อนให้เชื่อมโยงกับพฤติกรรมของตนเองกลับมาองดูตนเองมากขึ้น
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็น 3. การเขียนบันทึกในใบงานถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

ใบงาน “พฤติกรรมสำคัญไหน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3 คน และแสดงบทบาทตามที่กำหนด

บทบาท 1

A: เป็นลูกคนรวย อยากรได้อะไรต้องได้ ทำสิ่งใดไม่คิดถึงใคร เอาแต่ใจ จนไม่มีใครอยากคบด้วย (A แสดงท่าทางยิ้มเยาะ มองผู้อื่นด้วยสายตาดูถูก) (A แสดงท่าทางดูถูก ยืนชี้หน้า และมองอย่างเหยียดหยาม)

B: เป็นเพื่อนของ A ซึ่งก็ไม่อยากคบหากับ A เพราะ A เอาแต่ใจ ไม่ยอมคน ดูถูกดูแคลนคนอื่น พูดเตือนก็ไม่ฟัง แถมยังถูกตะคอกกลับเสียอีก (B แสดงท่าทางอึดอัด ไม่อยากคบหาสมาคมด้วย แต่ก็ยังเป็นห่วงเพื่อน A เสมอ แม้จะถูกตะคอกใส่)

C: เป็นหลงตัวเองว่าดีและเก่งกว่าคนอื่นๆ แม้แต่รุ่นพี่ก็คุยโวโอ้อวด ไม่ไปทั่ว (C ยืนกอดอก เดินยืดอก เขิดหน้าไปมารอบๆ เพื่อน)

A: เก่งกว่า C แต่ไม่ได้แสดงกิริยาที่จะตอบโต้ C ฟังในสิ่งที่ C พูด แล้วก็เฉยๆเพราะรู้ว่าสิ่งที่ถูกคืออะไร (A ยืนกอดอก เฉยๆ พยักหน้าเฉยๆ)

B: นั่งฟังและดูพฤติกรรมของ C และ A

B: เป็นคนถือตัว ไม่มีอ่อนน้อม แม้แต่ผู้ใหญ่ก็ไม่แสดงความเคารพ (B แสดงท่าทางยืดอก คอตั้งตรง) เดินผ่านผู้อาวุโสไปเฉยๆ โดยไม่หลบหลีก

C: เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ และมีวิญญูติ เดินสวนกับ B ซึ่งเป็นเด็กกว่า เกือบชนไหล่ซึ่งกันและกัน

A: เห็นพฤติกรรมของ B แล้ววางเฉย

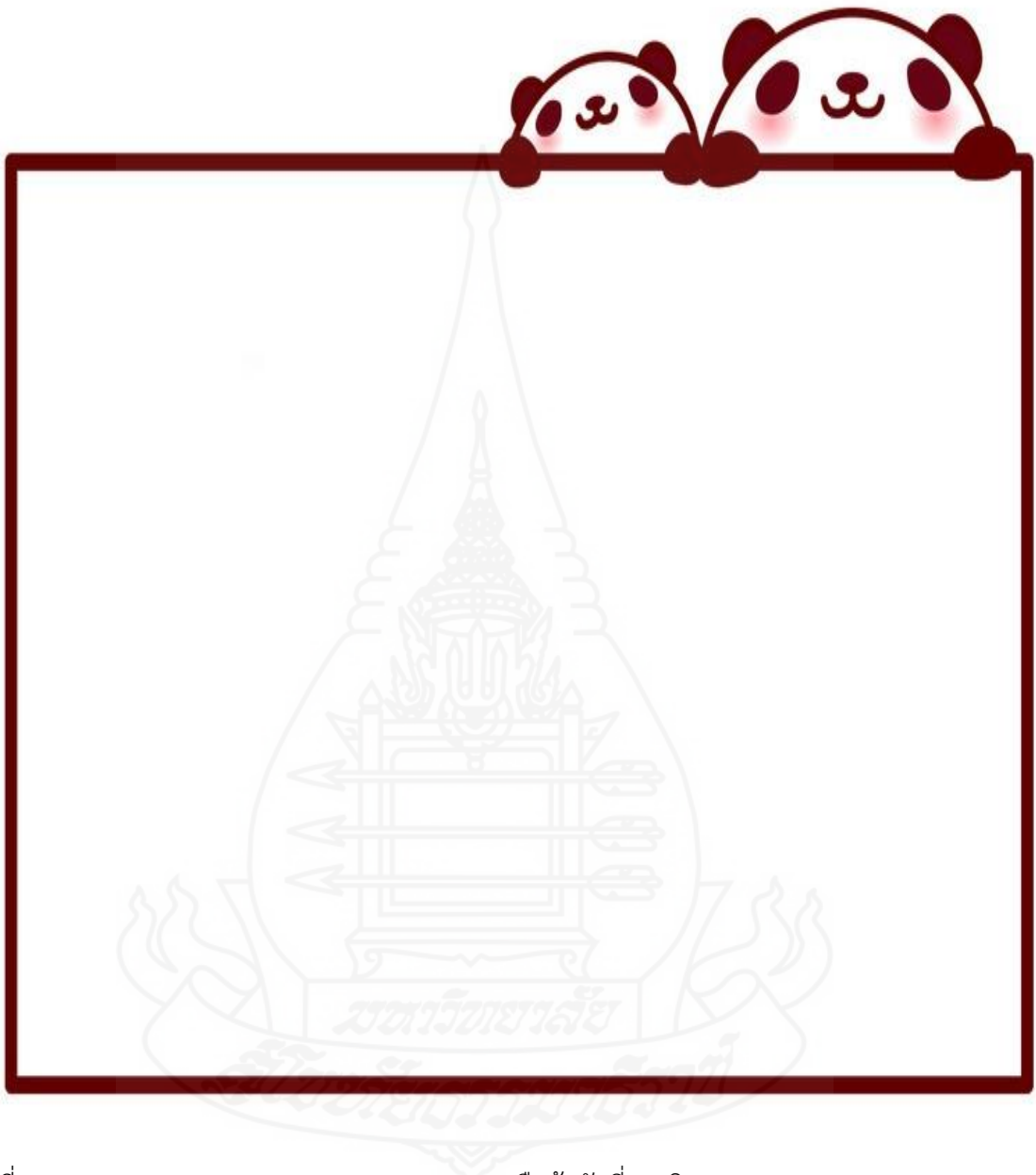
ใบงาน “ส่องค้นฉ่อง”

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึก และมุมมองของผู้แสดงกิริยา ผู้ที่ได้รับการปฏิบัติในกิริยานั้นๆ และ ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การแสดงออกถึงการเป็นผู้ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ตามที่ได้เห็นและได้แสดง บทบาทนั้น (A, B, C)

บทบาทที่ 1

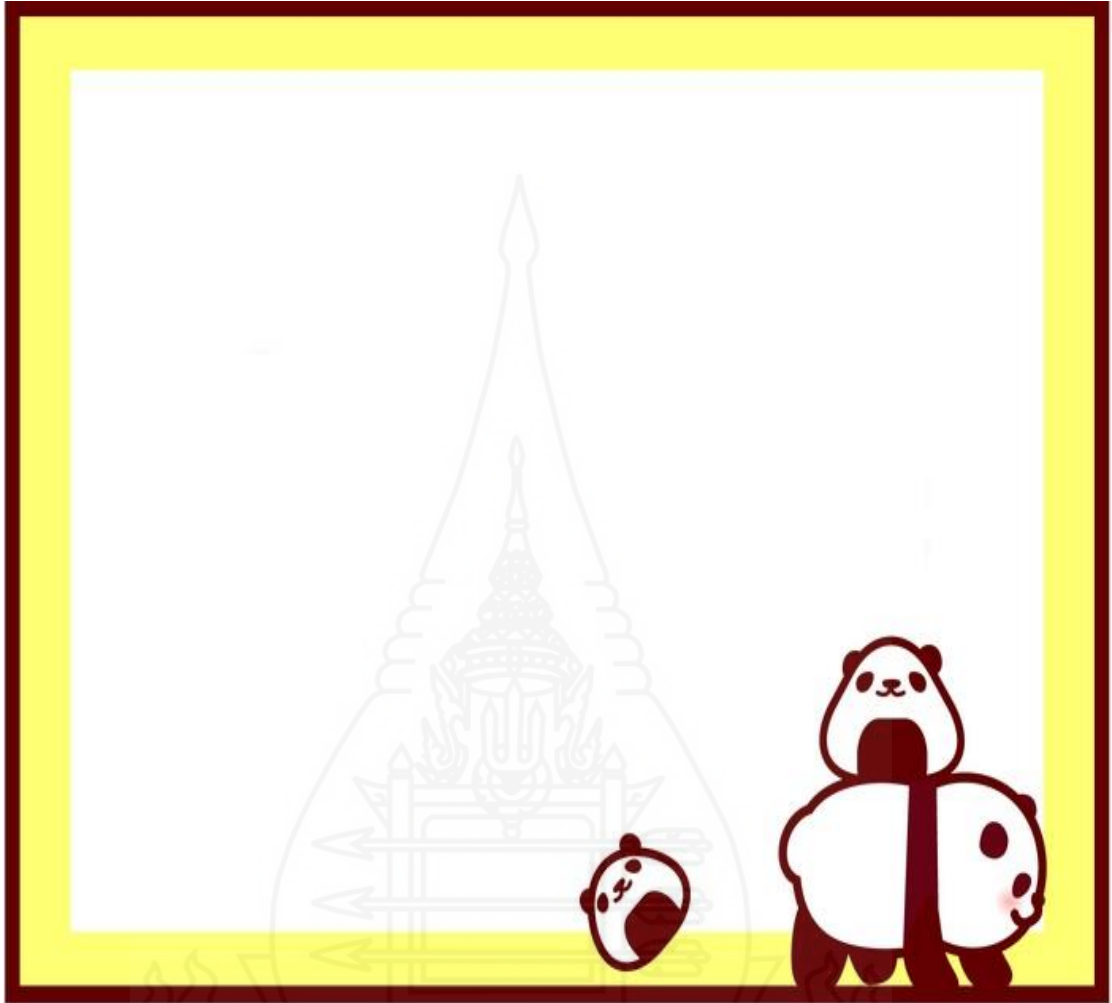


บทบาทที่ 2

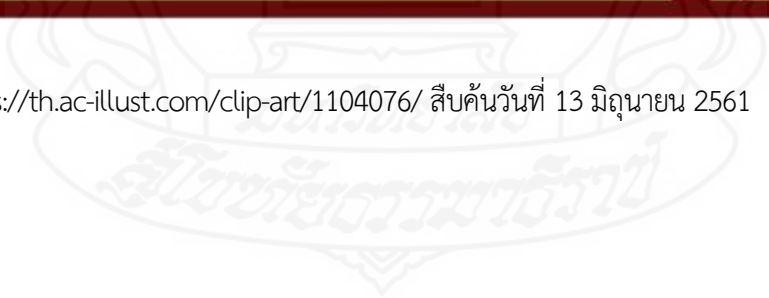


ที่มา: <https://th.ac-illust.com/clip-art/1076781/> สืบค้นวันที่ 13 มิถุนายน 2561

บทบาทที่ 3



ที่มา: <https://th.ac-illustr.com/clip-art/1104076/> สืบค้นวันที่ 13 มิถุนายน 2561



ใบงาน “ย้อนดูเรา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์คุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนและไม่อ่อนน้อมถ่อมตนของตนเอง



ที่มา: <https://es.dreamstime.com/imagen-de-archivo-cuaderno-espiral-abierto-image1737401/>

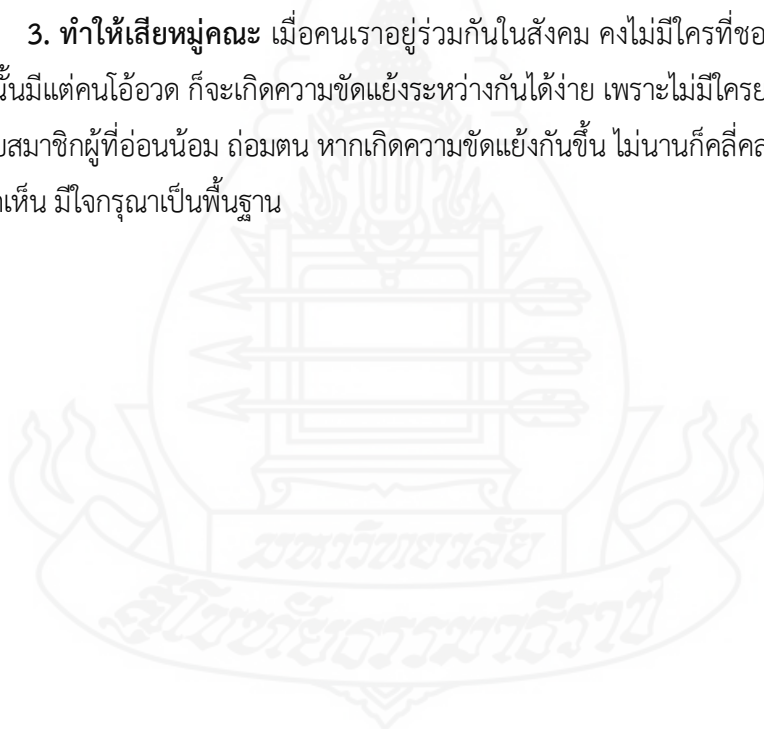
สืบค้นวันที่ 13 มิถุนายน 2561

**ใบความรู้ “ส่องค้นร่อง ย้อนดูเรา”
“ผลของการไม่อ่อนน้อมถ่อมตนทางกาย”**

1. ทำให้เสียคน เนื่องจากเป็นคนหลงตัวเอง คิดว่าตัวเองดี ตัวเองเก่งกว่าคนอื่นไปเสียทุกอย่าง ไม่เปิดใจยอมรับความรู้ ความคิดเห็น และสิ่งดีๆ จากผู้อื่น ทำให้เสียโอกาสในการได้รับการอบรมสั่งสอนที่ดีจากคนรอบข้าง เพราะกลัวเสียเกียรติ ดังคำสอนที่ว่า "ลูกท่านหลานเธอ ลูกเจ้าบ้าน หลานเจ้าวัด มักจะเอาดีไม่ค่อยได้" เพราะการมีนิสัยอวดดีถือดี ทำให้หลงผิดได้ง่ายโดยไม่มีใครตักเตือน เพราะคนที่ไม่ถ่อมตนเป็นคนที่สอนได้ยาก หากจะมีผู้อยู่ข้างกายบ้างก็มักจะเป็นคนไม่ดีหวังผลประโยชน์ และอาจชักนำไปสู่ความเดือดร้อนจนยากที่จะเยียวยา

2. ทำให้เสียเพื่อน เนื่องจากเป็นคนถือตัว วางตัวไม่ถูกกาลเทศะ เจ้ายศ เจ้าอย่าง ทำอะไรตามใจตัวโดยขาดการพิจารณาให้ถี่ ไม่นึกถึงความรู้สึกคนรอบข้าง จึงไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย ไม่มีคนสนับสนุนหากคิดทำอะไรจะสำเร็จยาก

3. ทำให้เสียหมู่คณะ เมื่อคนเราอยู่ร่วมกันในสังคม คงไม่มีใครที่ชอบคนโอ้อวด อวดแบ่ง หากสังคมนั้นมีแต่คนโอ้อวด ก็จะเกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ง่าย เพราะไม่มีใครยอมใคร ในทางตรงกันข้ามสำหรับสมาชิกผู้ที่อ่อนน้อม ถ่อมตน หากเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ไม่นานก็คลี่คลาย เพราะเขาน้อมรับฟังความคิดเห็น มีใจกรุณาเป็นพื้นฐาน

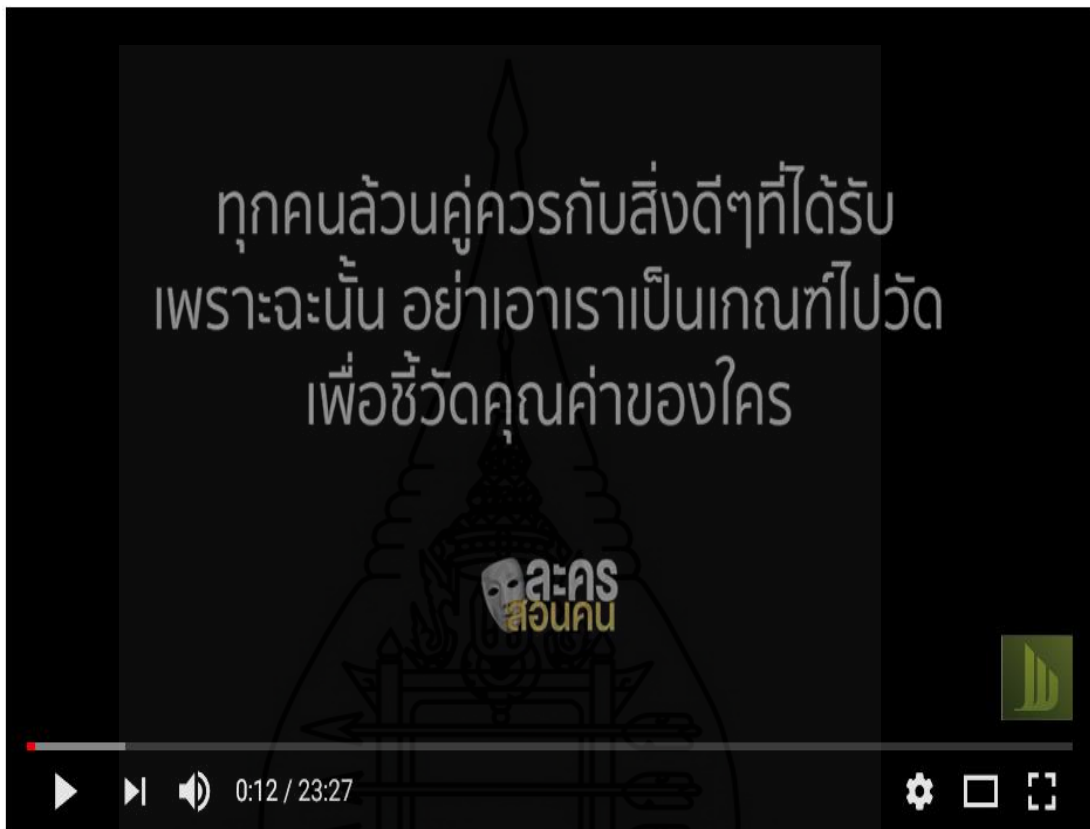


กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม	“โต้วาที”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการใช้คำพูดให้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. วีดิทัศน์ “คุณค่าที่คู่ควร” 2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุค 3. เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ 4. ใบงาน “คุณค่าที่คู่ควร”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน จำนวน 3 กลุ่ม 2. ผู้วิจัยเปิดวีดิทัศน์ให้นักเรียนรับชม และให้วิเคราะห์การใช้คำพูดของตัวละครว่าเป็นอย่างไร และแก้ไขเป็นคำพูดที่เหมาะสม
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกกระดาษบันทึกให้นักเรียนกลุ่มละ 2 ใบ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ และจับประเด็นตามโจทย์ คือ ให้นักเรียนทำการวิเคราะห์แยกแยะพฤติกรรมความอ่อนน้อมถ่อมตนจากตัวละคร หากพบการใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ โดยพูดจาต่อเสียด ดูหมิ่น เยาะเย้ย หรือพูดให้ผู้อื่นเสียความรู้สึกให้นักเรียนเขียนแก้ไขให้เป็นคำพูดที่พึงประสงค์ และเหมาะสมกับสถานการณ์ 3. หลังจากดูวีดิทัศน์จบ ให้นักเรียนปรึกษาและวิเคราะห์กันในกลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที 4. ให้นักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ 5 นาที
ขั้นสรุป	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องวิธีการใช้คำพูดให้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม 3. การเขียนบันทึกในใบงานถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

ใบงาน “คุณค่าที่คู่ควร”

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์และแก้ไขการใช้คำพูดในวิดีโอทัศน์ให้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์



ละครสอนคน 2561 ตอน คุณค่าที่คุณคู่ควร

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=fNHuwm0WdtU/> สืบค้นวันที่ 14 มิถุนายน 2561

กิจกรรมที่ 5

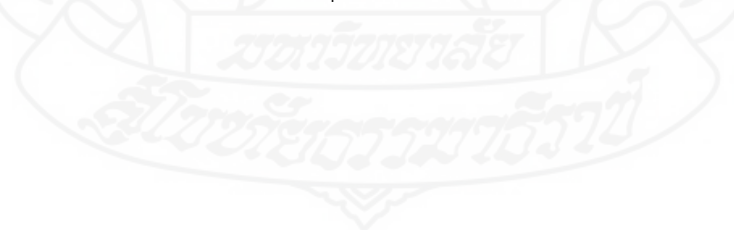
ชื่อกิจกรรม	“เสนห์วาจา”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจาได้
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพลง “เสนห์วาจา” 2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุค 3. เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ 4. ใบงาน “เสนห์วาจา”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยเปิดเพลง “เสนห์วาจา” 2 รอบ พร้อมให้นักเรียนออกลีลาท่าทางตามเพลง จากนั้นร่วมสนทนากันเกี่ยวกับเนื้อหาของบทเพลง และให้นักเรียนบอกผลดีของการมีวาจาที่แสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน ร่วมกันวิเคราะห์โจทย์ตามสถานการณ์ในใบงาน และแสดงบทบาทสมมติตามโจทย์ 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน 3. ให้นักเรียนร่วมอภิปรายบทบาทสมมติแต่ละบทบาทตามประเด็นคำถามที่กำหนด 4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ
ขั้นสรุป	ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปถึงผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางวาจา
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็น 3. การเขียนบันทึกในใบงานถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

เพลง “เสน่ห์วาจา”

มา มะ มา มาพูดเพราะเพราะ
 ฟัง ซิ ฟัง ฟังก็ไเพราะ
 เปล่งให้ชุ่มเสียง ของเรา
 สุภาพอ่อนโยนชวนฟัง
 เพิ่มเสน่ห์ ให้วาจา
 เพิ่มเสน่ห์ ให้ตัวเรา
 ให้ใครฟัง รู้สึกดี
 ให้ใครใคร เค้าเอ็นดู
 สำเนียง สุภาพทุกครั้ง
 ไม่มีมระวังไม่พูดหบายคาย
 พูดดี เคารพผู้ใหญ่
 ลงท้ายคำ ค่ะ ครับ ต้องมี



ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=JjtLUvua9yg&list=PLGbcqow0GtPuyfKcGaKEdDOhPB0vi2L9D_ / สืบค้นวันที่ 16 มิถุนายน 2561



ใบงาน “เสน่ห์ห้าวาจา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์ หลังจากแสดงแล้วให้ไปตอบคำถาม และร่วมอภิปราย

สถานการณ์ 1

พงษ์นั่งเล่นเกมในโทรศัพท์มือถืออยู่ในห้องนั่งเล่นตั้งแต่เช้า ในขณะที่คุณแม่กำลังทำอาหารเย็นอยู่ในห้องครัว แม่เรียกพงษ์ให้ช่วยตักข้าว และจัดโต๊ะเตรียมทานอาหารเย็น

แม่ : พงษ์ ลูกมาช่วยแม่ตักข้าวและจัดโต๊ะอาหารได้ไหมลูก

พงษ์ : แป๊บนะแม่ เล่นเกมอยู่ รอให้จบเกมก่อน

แม่ : เล่นตั้งแต่เช้าแล้วนะพงษ์เอ๊ย มาช่วยแม่เดี๋ยวนี้ (แม่เดินมาที่พงษ์แล้วยึดโทรศัพท์ไป)

พงษ์ : โธ่ แม่ เซ็งวะ ทำไมต้องเกิดมาเป็นลูกแม่ขี้นด้วยเนี่ย (พูดเสร็จพงษ์วิ่งออกจากห้องไป)

พ่อมาเห็นเหตุการณ์จึงเรียกพงษ์มาตักเตือนเรื่องการใช้คำพูดกับแม่

พ่อ :

1. ให้นักเรียนคิดคำพูดของพ่อว่าจะตักเตือนพงษ์อย่างไรดี
2. ถ้านักเรียนเป็นพงษ์ นักเรียนจะพูดและปฏิบัติตัวอย่างไร



สถานการณ์ที่ 2

นารีนั่งรอคนขับรถมารับอยู่บริเวณหน้าป้อมยาม โรงเรียน วันนี้เธอรอนานกว่าทุกวัน เธอจึงโทรศัพท์ไปหาคนขับรถ แล้วพูดว่า

นารี : เมื่อไหร่จะมา รับ รอนานแล้วนะ ร้อนก็ร้อน

คนขับรถ : ครับ ผมกำลังไปครับ พอดีมีอุบัติเหตุรถเลยติดมากครับ

นารี : เฮ้อ ก็รีบมาเร็วๆเลยนะ รออยู่ทำไมช้ามากเลย น่าเบื่อจัง

ญาติาเพื่อนของนารี ได้ยินที่นารีคุยกับคนขับรถ จึงพูดเตือนกับนารีว่า

ญาติา :

1. ให้นักเรียนคิดคำพูดของญาติาว่าจะพูดเตือนกับนารีอย่างไรดี
2. ถ้านักเรียนเป็นนารี นักเรียนพูดอย่างไร



สถานการณ์ที่ 3

เอกเดินคุยเล่นกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน พอดีเอกเห็นคุณครูกำลังเดินสวนมา จึงหยุดและกล่าวทักทายคุณครู

เอก : สวัสดีครับคุณครู วันนี้คุณครูแต่งตัวสวยมากครับ ให้พวกผมช่วยถือหนังสือใหม่ครับ ผมเห็นว่ามันหนัก

คุณครู : ได้สิจ๊ะ ขอบใจพวกเธอมากนะ พวกเธออยู่ชั้นไหนกันจ๊ะ พวกเธอเป็นเด็กน่ารัก มีน้ำใจ พุดจาสุภาพ และยังมีความอ่อนน้อมอีก

ณัฐ : พวกผมอยู่ชั้นป.6 ครับผมคุณครู

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากสถานการณ์นี้
2. นักเรียนเคยได้รับคำชมจากการกระทำอะไรบ้างจากคุณครู ยกตัวอย่าง 1 ตัวอย่าง



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม	“ขอโทษครับ ขอขอบคุณค่ะ”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกความสำคัญของการกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” 2. นักเรียนบอกสถานการณ์ที่ต้องพูดคำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ”
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทความ “ขอบคุณ และขอโทษ” 2. ใบความรู้ “ขอบคุณ และขอโทษ” 3. คอมพิวเตอร์โน้ตบุค 4. เครื่องฉายโปรเจคเตอร์
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยอ่านบทความ “ขอบคุณ และขอโทษ” ให้นักเรียนฟัง พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายและตอบคำถาม
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอ่านบทความ “ขอบคุณ และขอโทษ” และให้นักเรียนวิเคราะห์ตัวละครว่าใครถูกใครผิด และสิ่งที่ควรทำ จากคำถามด้านล่าง ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่าใครเป็นผู้สมควรกล่าวคำขอโทษ - ถ้าเราทำผิดแล้วสำนึกผิดไปขอโทษแต่เพื่อนไม่ยอมให้อภัย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร - นอกจากคำว่า “ขอบคุณ” แล้ว นักเรียนอยากจะพูด “ขอโทษ” ใคร เพราะอะไร 2. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยการตอบคำถามข้างต้น 3. ให้นักเรียนยืนล้อมวง และเดินไปหาเพื่อนทีละคนและสลับกันพูด “ขอบคุณ และขอโทษ” ในเรื่องของใดก็ได้ที่อยากจะพูดกับเพื่อน
ขั้นสรุป	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปความสำคัญของการพูด “ขอบคุณ และขอโทษ” 2. ขออาสาสมัครออกมาเล่าความรู้สึกของตนเองที่ได้พูด “ขอบคุณ และขอโทษ” กับเพื่อน
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็น 3. การเขียนบันทึกในใบงานถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

บทความ “ขอบคุณและขอโทษ”

วันแห่งเทศกาลถือศีลกินเจได้เริ่มขึ้นในเช้าวันหนึ่ง นายเจได้ถือดอกไม้พร้อมด้วยถาดผลไม้ เพื่อเตรียมนำไปไหว้พระในวันเริ่มเทศกาลกินเจ



ที่มา: www.thaifooddb.com

แต่ขณะที่กำลังเดินไปยังโบสถ์ก็มีชายอีกคนหนึ่งวิ่งพรวดพราดออกมาจากโถงทางเดินอีก ฟากหนึ่งทางฝั่งซ้ายมือ ทำให้ชนเข้าอย่างจุกกับนายเจ ทำให้เกิดเสียงดังโครมเพราะถาดผลไม้และของในถาดหล่นกระจัดกระจายเกลื่อนพื้น ทันใดนั้นเสียงนายเจก็ดังขึ้นตามมาในทันทีด้วยความโกรธจึงได้ต่อว่าชายผู้นั้นไปอย่างแรง

"เจ้าไม่ระวังเลย วิ่งทะเล่ทะเล่มาชนถาดผลไม้ของไหว้ของข้าหกกระจายเต็มพื้นไปหมดแล้ว แล้วอย่างนี้จะว่าอย่างไร จะรับผิดชอบยังงัย"

ชายผู้นั้นตอบกลับไปทันทีว่า **"ข้าชนไปแล้ว จะให้ข้าทำยังงัย ข้าก็ทำได้แค่ขอโทษเจ้าเท่านั้น เหตุใดท่านต้องดุเสียงดังด้วยเล่า"**

นายเจจึงตอบโต้ต่อ **"อะไรกัน ตัวเองทำผิดแท้ๆ แต่ยังไม่มาโทษคนอื่นอีกเล่า"**

ทันใดนั้นท่านพระอาจารย์ที่อยู่โบสถ์นั้นเห็นเหตุการณ์จึงกล่าวให้ข้อคิดแก่ชายทั้งสองคนว่า

"ผู้ที่เดินทะเล่ทะเล่ก็เป็นสิ่งที่ไม่สมควรกระทำ แต่ผู้ที่ไม่ยอมรับคำขอโทษจากผู้อื่นก็ไม่เหมาะสมเช่นกัน"

หากรู้ว่าทำผิดแล้วสำนึกผิดและยอมรับความผิดนั้นและขอโทษด้วยความจริงใจ กับผู้ที่เมื่อ
ได้ยื่นคำขอโทษแล้วก็ควรยอมรับคำขอโทษจากผู้อื่นอย่างมีเมตตาจิตด้วยการให้อภัยนั้นเป็นพฤติกรรม
ของผู้มีปัญญาพึงกระทำ ชายทั้ง 2 คน ได้ยินดังนั้นก็สำนึกผิดและต่างให้อภัยซึ่งกันและกัน

ชายคนนั้นก็กล่าวขอโทษอย่างนอบน้อมแก่นายเจตด้วยถ้อยคำและซุ่มเสียงที่สุภาพมาก

"ข้าขอโทษ ข้าผิดไปแล้ว ข้าขาดสติไปหน่อยจึงเดินทะเล่ท่อละไปชนท่าน"

ส่วนนายเจตก็กล่าวแบบใจเย็นลง

"ข้าก็ทำไม่ถูกเช่นกัน ข้าไม่ควรโมโหใส่ท่าน ข้าขอโทษ" ทั้งสองคนจึงเลิกแล้วต่อกันต่าง
ให้อภัยกันด้วยดี

ตัวอย่างนิทานดังกล่าวได้ให้ข้อคิดที่ดีในด้าน

"การใช้ชีวิตในการอยู่สังคม รู้จักปรับตัวเองตามกาลเทศะ"

กล่าวคือในทางสังคม การที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข การสื่อสารกับคนต่างวัยด้วย
การใช้วาจาที่เหมาะสม การสร้างความรักความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว ในทางสุขภาพเราจัก
ต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอย่างไร และในทางจิตใจก็เช่นกันหากปล่อยวางได้ชีวิตก็จะเป็นสุขมาก
ยิ่งขึ้น

ที่มา: http://linyuejan.blogspot.com/2017/01/blog-post_26.html/ สืบค้นวันที่ 20 มิถุนายน

ใบความรู้ “ขอบคุณและขอโทษ”

"ขอบคุณ" เป็นคำพูดที่เราจะใช้เมื่อมีผู้มาแสดงน้ำใจกับเรา ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ คำ "ขอบคุณ" จะถ่ายทอดความรู้สึกซาบซึ้งใจที่จะบอกกับคนๆ นั้นได้เป็นอย่างดี

"ขอโทษ" เป็นคำพูดที่บอกถึงความรู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด สำนึกผิด เมื่อมีการกระทำล่วงเกินฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทำให้อีกฝ่ายเสียใจ

คำขอบคุณและขอโทษ เป็นวัฒนธรรมพื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะในสังคมครอบครัว สังคมการทำงาน และสังคมวงกว้าง หากมีการทำผิดก็ต้องรู้จักพูดคำว่า “ขอโทษ” และถ้าใครที่เขาช่วยเหลือเรา เราก็ต้องรู้จักพูดคำว่า “ขอบคุณ”

การพูดคำว่า "ขอบคุณ" และ "ขอโทษ" ไม่เฉพาะว่าเด็กต้องพูดกับผู้ใหญ่เท่านั้น แต่เป็นความรู้สึกที่ควรจะมีอยู่ในใจของคนเราทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เมื่อไหร่ที่พ่อแม่ทำอะไรไม่เหมาะสมต่อลูก ซึ่งพ่อแม่เองก็ควรพูด "ขอโทษลูก" ได้เช่นกัน หรือแม้ว่าเราอาจจะไม่ใช่เป็นฝ่ายผิด แต่ถ้า "ขอโทษ" แล้วทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้น เป็นผลดีกับทุกฝ่าย ก็เป็นสิ่งที่น่าทำเช่นกัน

นอกจากการรู้จักพูดขอบคุณแล้ว เด็กๆ ควรรู้จักพูดขอโทษให้เป็นนิสัยด้วย เมื่อทำอะไรให้ใครเสียใจหรือไม่พอใจ ก็ต้องแสดงการขอโทษ โดยการพูด “ขอโทษ ค่ะหรือขอโทษครับ” และยังคงแสดงถึงความใส่ใจอีกฝ่ายด้วย ว่าเรารู้สึกเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นจริงๆ และไม่ได้ตั้งใจจะทำให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น

ที่มา: <http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=7191/> สืบค้นวันที่ 20 มิถุนายน 2561



กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม	“ชีวิตคิดบวก”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกคุณลักษณะของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกแง่ดีได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อดีของการเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกแง่ดีได้ 3. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบความรู้และใบงาน “บทกลอนเอื้อเฟื้อ” 2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุค 3. เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ 4. คลิปวิดีโอทัศน์ “ชีวิตคิดบวก” 5. ใบงาน “ชีวิตคิดบวก”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพูดคุยถึงความรู้ที่ได้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาครั้งนี้ โดยการถามเพื่อกระตุ้นนักเรียนให้คิด 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านใบความรู้ “บทกลอนเอื้อเฟื้อ” พร้อมร่วมอภิปรายถึงคุณลักษณะและข้อดีของการเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากบทกลอน - นักเรียนคิดว่าตัวเองควรประพฤติตนอย่างไร จงยกตัวอย่าง
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “บทกลอนเอื้อเฟื้อ” ให้นักเรียนอ่าน และร่วมอภิปรายถึงคุณลักษณะ และข้อดีของการเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ชีวิตคิดบวก” ให้นักเรียนเพื่อทำการบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชมวิดีโอทัศน์ “ชีวิตคิดบวก” 3. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ให้นักเรียนดู และทำการวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชมวิดีโอทัศน์ 4. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน ร่วมอภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชมวิดีโอทัศน์ 5. ให้นักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชมวิดีโอทัศน์ครั้งนี้ทีละกลุ่ม
ขั้นสรุป	ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปผลดีของการเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกแง่ดีได้
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็น 3. การเขียนบันทึกในใบงานถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

ใบความรู้ “บทกลอนเอื้อเฟื้อ”

เมื่อเรามีพอเพียงเลี้ยงตัวได้
 ควรมีใจเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเขา
 ช่วยคนที่เดือดร้อนให้พ้นเปลว
 ช่วยคนเศร้าคลายโศกวิโยคตรม

ช่วยคนล้มให้ฟื้นกลับยืนสู้
 ช่วยเช็ดช้ำด้วยวาจาอย่าทับถม
 แม้ภษิตโบราณหวานเป็นลม
 ความจริงขมถึงเป็นยาไม่น่ากิน

ความเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่เกิดแต่จิต
 และไม่คิดหวังได้สิ่งใดสิ้น
 คือน้ำใจไหลหลังตั้งธารริน
 สู่พื้นดินลุ่มต่ำให้ฉ่ำเย็น



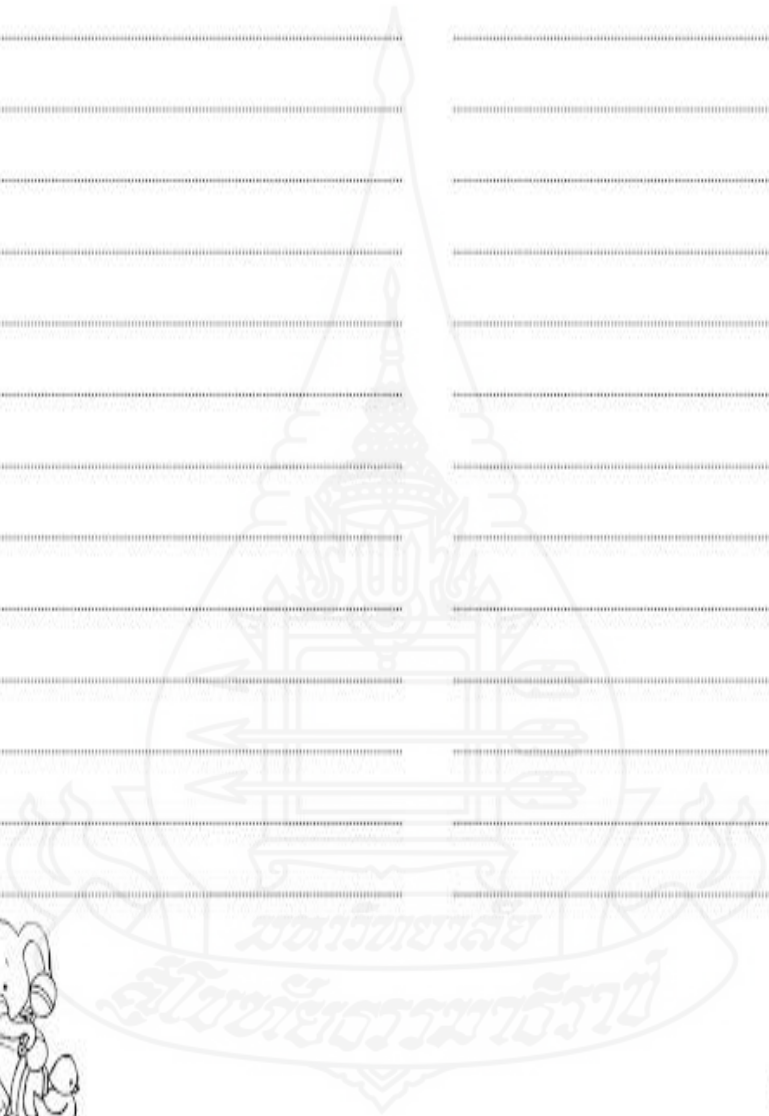
ที่มา: www.klonthaiclub.com/index.php?topic=13010.0/ สืบค้นวันที่ 19 มิถุนายน 2561



- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากบทกลอน

- นักเรียนคิดว่าตัวเองควรประพฤติตนอย่างไร
จงยกตัวอย่าง

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines for writing.



ใบงาน “ชีวิตคิดบวก”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่ได้ดูจากการชมวิดีโอที่ศึ้นว่านักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง และนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองอย่างไร



ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เรื่อง "ชีวิตคิดบวก"

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=bRfPkYlmfT0/> สืบค้นวันที่ 19 มิถุนายน 2561

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้

- นักเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองอย่างไร

Handwriting practice area with 20 horizontal lines. A large watermark of the Sakon Nakhon Rajabhat University logo is centered in the background. The logo features a traditional Thai architectural structure with a banner that reads "มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา" (Mahavithayalai Rajabhat Sakon Nakhon). At the bottom corners of the page, there are two decorative illustrations of owls perched on a branch.

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม	“นักวิเคราะห์”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนบอกคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อดีของการเป็นผู้เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
สื่อ/อุปกรณ์	1. ใบงาน “บุคคลตัวอย่าง” 2. ใบงาน “ความอ่อนน้อมถ่อมตน”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพูดคุยถึงความรู้ที่ได้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาครั้งนี้ โดยการถามเพื่อกระตุ้นนักเรียนให้คิด 2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “บุคคลตัวอย่าง” พร้อมร่วมอภิปรายคุณลักษณะของบุคคลตัวอย่าง 3. ผู้วิจัยอ่านบทกลอนให้นักเรียนฟัง พร้อมวิเคราะห์ร่วมกับนักเรียนถึงความหมาย โดยใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ คือ 1) นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากบทกลอน และ 2) นักเรียนคิดว่าตนเองควรประพฤติตนอย่างไร จงยกตัวอย่าง
ขั้นดำเนินการ	1. ผู้วิจัยอ่านบทกลอนให้นักเรียนและร่วมวิเคราะห์คำสอนจากบทกลอน 2. ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในใบงาน “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” 3. ให้นักเรียนอาสาแนะนำเสนอหน้าชั้นเรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้
ขั้นสรุป	ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปผลดีของการเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ ได้แก่ การเป็นคนเปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ เคารพความรู้สึกรู้สึกผู้อื่น
การประเมินผล	1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็น 3. การเขียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ใบงาน “บุคคลตัวอย่าง”



ที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/1230119/> สืบค้นวันที่ 20 มิถุนายน 2561

ทำไม ป้าเบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์ ถึงยัง HOT ไม่เลิก

เสียงจากแฟน ๆ พี่เบิร์ด

- ผมว่า การวางตัว การมีสัมมาคาราวะ ความอ่อนน้อมถ่อมตัว และความเสมอต้นเสมอปลาย ของป้า ทำให้แกอยู่ในวงการนี้ได้นาน

*** ประสบการณ์ตรงหลายๆครั้งที่ได้ไปเป็นที่งานในกองถ่ายคอนเสิร์ตดารานักร้องรุ่นใหม่บางคนนี้ ทำตัวเองว่าเป็นนางฟ้า จริงๆ โนนก็ไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้จะนั่งเก้าอี้สักตัว ต้องให้คนติดตาม เอาผ้าชุบแอลกอฮอล์เช็ดก่อน ทั้งๆ ที่ ดารารุ่นพี่หลายๆคนไม่เห็นเรื่องมากอย่างนั้น

- นิสัยใจคอ คำว่าพี่เบิร์ดรักทุกคน บางคนก็ว่าแค่มุข แต่จริงๆ แล้วคือเรื่องจริง พี่เบิร์ดรักและดีกับทุกคนจริงๆ นิสัยใส่ใจคนรอบข้างเหมือนเป็นเซ็นอีกอย่างของพี่เค้าจะรับรู้ความรู้สึกคนอื่นได้เสมอ ซึ่งทำให้แฟน ๆ คนใกล้ชิดตัวหรือคนที่ร่วมงานด้วยประทับใจกันถ้วนหน้า

- พี่เบิร์ดเป็นคนตั้งใจทำงาน เป็นคนมุ่งมั่นและพยายามค่ะ พี่เบิร์ดยังเรียนร้องเพลง หาความรู้ใหม่ๆ ใส่ตัวเสมอ ไม่คิดว่าตัวเองตั้งแต่เปิดใจรับฟังทีมงาน แล้วแกก็ใส่ใจคนรอบข้างด้วย แล้วก็มิตรกับทุกคน ไม่เคยเห็นพี่เบิร์ดอารมณ์เสียเลยนะแม้ว่าจะเจอข่าวมากแค่ไหน ด้วยความคิดบวกและใจที่สู้ด้วยนะ

คนเราถ้ามีความสุขกับงานเนี่ยโชคดีมากๆ เลย คือให้ทำอะไรทำหมดไม่เกียจจน ไม่เรื่องมาก เป็นแบบนี้ ตั้งแต่เข้าวงการมาจนถึงปัจจุบัน มันก็ได้ใจที่งานที่อยู่เบื้องหลังนะใครๆ ก็อยากทำงานด้วย อีกอย่าง ความสามารถของแกด้วยล่ะค่ะ ที่เป็นส่วนผลักดันให้มาได้จนถึงจุดนี้



ที่มา: <https://pantip.com/topic/33598440/> สืบค้นวันที่ 20 มิถุนายน 2561

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมอภิปรายถึงคุณลักษณะของความอ่อนน้อมถ่อมตนของบุคคลตัวอย่างนักเรียนได้
เรียนรู้มีอะไรบ้าง



ใบงาน “ความอ่อนน้อมถ่อมตน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์เนื้อหาว่านักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากบทกลอน และคิดว่าตนเองควรประพฤติตนอย่างไร โดยยกตัวอย่างแล้วเขียนลงในกรอบสี่เหลี่ยมด้านขวามือ

๖๖๐

แก้วที่คว่ำอยู่กลางสายฝน
 ต้อให้ฝนตกกระหน่ำทั้งคืน
 ก็ไม่อาจเต็มไปดวยน้ำ
 คนที่ไม่ยอมเปิดใจเรียนรู้
 ต้อให้คลุกคลีอยู่กับนักปราชญ์ทั้งคืนทั้งวัน
 ก็ยังโง่งเท่าเดิม

จ อธิษณ์เมธี



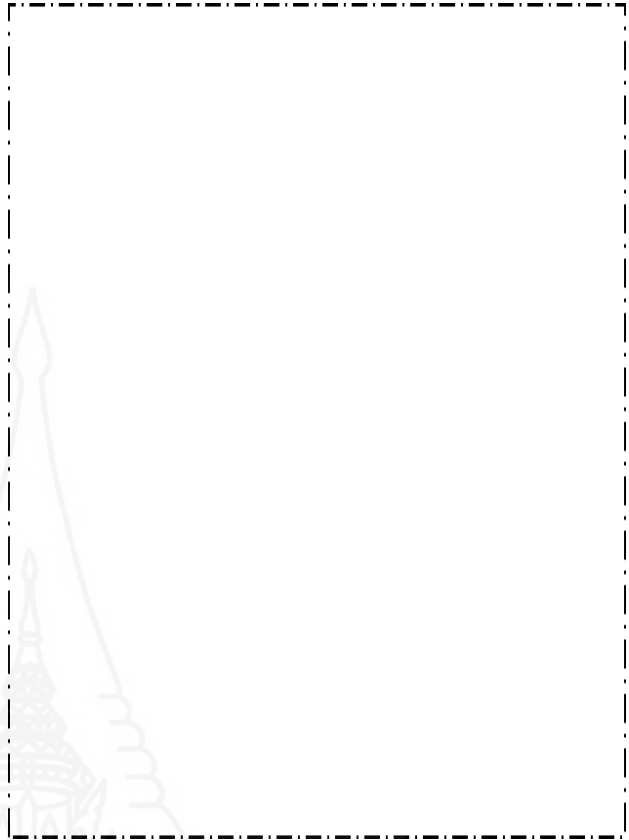
www.kapook.com

ที่มา: <http://www.thaipoe.com/ครูกระตาศทราย/กลอน/calendar/2012-9/> สืบค้นวันที่ 15 มิถุนายน

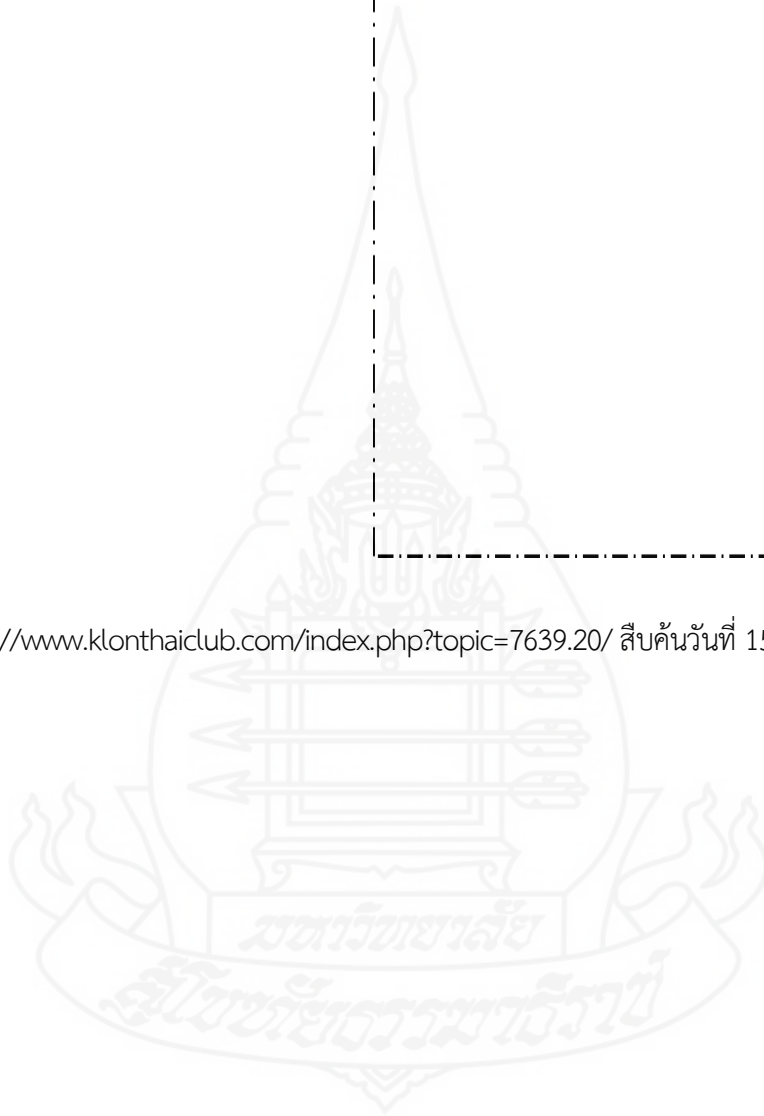
2561



เกิดเป็นคน จะสอนคน สอนตนก่อน
เมื่อถูกสอน อย่าทำค้อน คำสอนเขา
จะติคน หรือคนติ จะติเรา
จะโกรธเขา หรือเขาโกรธ ดูโทษตน

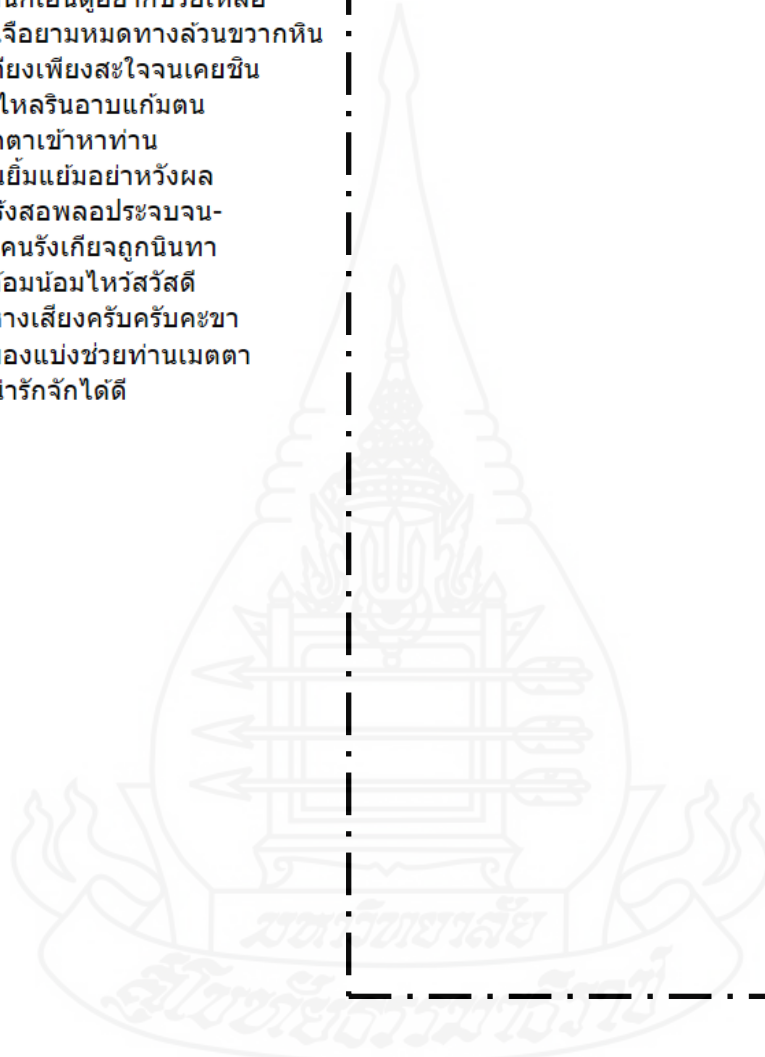


ที่มา: <http://www.klonthaiclub.com/index.php?topic=7639.20/> สืบค้นวันที่ 15 มิถุนายน 2561



ความอ่อนน้อมถ่อมตน

ประสบการณ์ยังอ่อนอย่าทง
 จะอยู่ยงลาพังตนคงไม่ไหว
 น้อมเคารพนบนอบเป็นไรไป
 เขาหาได้กดหัวเจ้าเอาชีวิน
 ผู้ใหญ่เห็นก็เอ็นดูอยากช่วยเหลือ
 เจียดจุนเจือยามหมดทางล้นชวากหิน
 โกงคอเถียงเพียงสนใจจนเคยชิน
 จักนำตาไหลรินอาบแก้มตน
 ลดทูลี้อัดตาเข้าหาท่าน
 ทักทุกวันยิ้มแย้มอย่าหวังผล
 ไม่เสแสร้งสอพลอประจบจน-
 ดุมกลั่นคนรังเกียจถูกนินทา
 ก้มหลังค่อมน้อมไหว้สวัสดี
 เจริญมีทางเสียงครับครับคชะ
 ท่านถือของแบ่งช่วยท่านเมตตา
 มีจรรยาน่ารักจักได้ดี



กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม	“ถอดรหัส”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ให้นักเรียนบอกความสำคัญของการรู้จักให้อภัย ไม่คิดเอาชนะผู้อื่น
สื่อ/อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิดีทัศน์ เรื่อง “รังแกคนอื่น แล้วเก่งเหอ” 2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุค 3. เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ 4. ใบงาน “ถอดรหัส”
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยทบทวนความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนทางใจ 2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการดูวิดีโอ
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ถอดรหัส”ให้นักเรียน 2. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอให้นักเรียนดู และให้วิเคราะห์สิ่งที่ได้ชมในวิดีโอนั้น 3. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชมวิดีโอ และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 4. นักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
ขั้นสรุป	ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในวิดีโอ และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การร่วมสะท้อนความคิดและการร่วมแสดงความคิดเห็น 3. การเขียนบันทึกในใบงานถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้

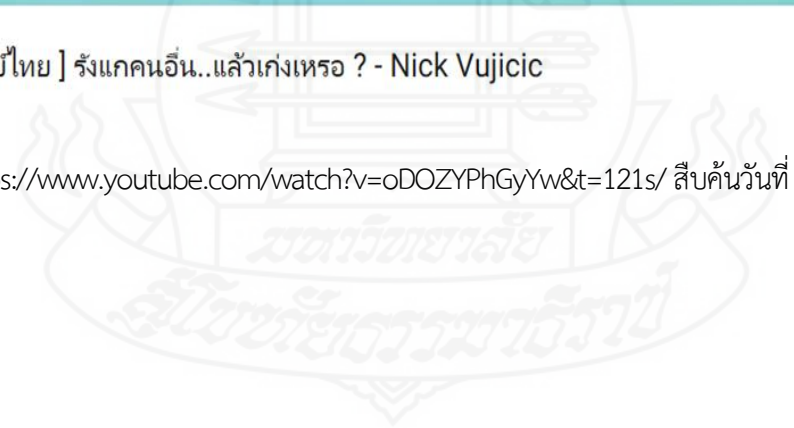
ใบงาน “ถอดรหัส”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่ได้ชมในวิดีโอ โดยตอบคำถามว่า นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง และนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองอย่างไร



[พากย์ไทย] รังแกคนอื่น..แล้วเก่งเธอ ? - Nick Vujicic

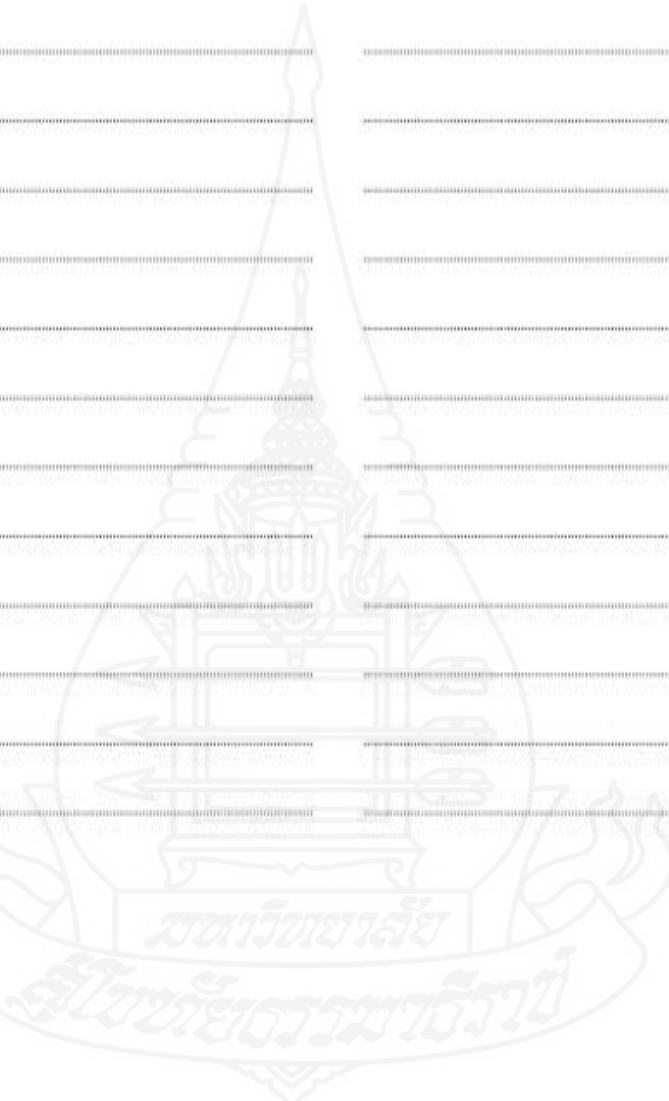
ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=oDOZYPhGyYw&t=121s/> สืบค้นวันที่ 14 มิถุนายน 2561



- สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การนำไปประยุกต์ใช้

Handwriting practice area consisting of two columns of horizontal lines. The left column is for writing the 'สิ่งที่ได้เรียนรู้' (What I have learned) and the right column is for writing the 'การนำไปประยุกต์ใช้' (Application of learning).



กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม	“ปัจฉิมนิเทศ-ฉันเป็น...”
ระยะเวลา	50 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมชุดกิจกรรมสร้างเสริมคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
สื่ออุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. วีดิทัศน์ “รถไฟชีวิต” 2. ใบงาน “ฉันเป็น...” 3. แบบวัดคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตน
วิธีดำเนินกิจกรรม	
ขั้นนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเปิดวีดิทัศน์ “รถไฟชีวิต” 2. สรุปภาพรวมของกิจกรรมที่ทำตั้งแต่กิจกรรมแรกจนถึงกิจกรรมสุดท้าย
ขั้นดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเขียนคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนด้านกาย วาจา และใจ ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันลงในใบงาน “ฉันเป็น...” 2. ให้นักเรียนเลือก 4 คุณลักษณะที่อยากเป็น และนำเสนอแก่เพื่อนหน้าชั้นเรียน โดยพูดว่า “ฉันอยากเป็นคน....” 3. ให้เพื่อนๆร่วมกันให้คำชื่นชม โดยพูดว่า “นายทำได้ นายทำได้” 3 ครั้ง
ขั้นสรุป	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตน
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การร่วมทำกิจกรรม 2. การเขียนบันทึกในใบงานสิ่งที่ได้เรียนรู้

วีดิทัศน์ “รถไฟชีวิต”



ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=ilnmteFw124/> สืบค้นวันที่ 20 มิถุนายน 2561



ใบงาน “ฉันเป็น...”

- คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนเขียนคุณลักษณะความอ่อนน้อมถ่อมตนที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ให้นักเรียนเลือก 4 คุณลักษณะที่อยากเป็น และนำเสนอแก่เพื่อนหน้าชั้นเรียน



I Love You

A series of horizontal lines for writing, with a faint watermark of a university emblem in the background. The emblem features a central tower-like structure with Thai text below it: 'มหาวิทยาลัย' and 'มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย'.

Sincerely,

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวอภิวา ไพรัชพิบูลย์
วัน เดือน ปีเกิด	11 มกราคม 2516
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรีสาขาศิลปศาสตร์ เอกภาษาฝรั่งเศสธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
สถานที่ทำงาน	หจก. ไอโซคูล
ตำแหน่ง	ที่ปรึกษาฝ่ายปฏิบัติการและฝึกอบรม (อาชีพอิสระ)

