

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถใน  
การควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6  
โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษ

ว่าที่ร้อยตรีหญิงนงนภสร รัตวงศ์



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2564

**The Effects of Using a Guidance Activities Package Basedon Buddhist Approach  
to Develop Self-Control Ability in Learning of Prathom Suksa IV – VI Students  
of Ban Nong Waeng Phon Khwao School in Si Sa Ket Province**

**Acting Sub-Lieutenant Nongnaphasorn Rawatwong**

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Educational Administration

School of Educational Studies


Sukhothai Thammathirat Open University

2021

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา  
ความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6  
โรงเรียนบ้านหนองแขวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษ  
ชื่อและนามสกุล ว่าที่ร้อยตรีหญิงนงนภสร รวีตวงศ์  
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2565

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)



(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษา** คั่นคว้ออิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา  
ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา  
จังหวัดศรีสะเกษ

**ผู้ศึกษา** ว่าที่ร้อยตรีหญิงนางนภสร รวีตวงศ์ รหัสนักศึกษา 2582800476

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ปีการศึกษา 2564

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา และ (2) เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนระดับชั้นเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 12 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 50 นาที และ (2) แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .92 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

การวิจัยปรากฏผล ดังนี้ (1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนามีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ (2) นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนภายหลังการทดลองกับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว การควบคุมตนเองด้านการเรียน พุทธศาสนา ประถมศึกษา

**Independent study title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on Buddhist Approach to Develop Self-Control Ability in Learning of Prathom Suksa IV – VI Students of Ban Nong Waeng Phon Khwao School in Si Sa Ket Province

**Author:** Acting Sub-Lieutenant Nongnaphasorn Rawatwong; **ID:** 2582800476;

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

**Independent study advisor:** Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

**Academic year:** 2021

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare self-control abilities in learning of students before and after using a guidance activities package based on Buddhist approach to develop self-control ability in learning; and (2) to compare the self-control ability in learning of the students at the end of the experiment with the counterpart ability during the follow up period.

The research sample consisted of 30 Prathom Suksa IV - VI students of Ban Nong Waeng Phon Khwao School in Si Sa Ket province during the second semester of the 2021 academic year, obtained by stratified random sampling proportional to class level. The employed research instruments were (1) a guidance activities package developed by the researcher consisting of 12 activities each of which taking 50 minutes, and (2) an evaluation form for assessment of self-control ability in learning, with reliability coefficient of .92. The employed statistics for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research findings were that (1) after the experiment, the post-experiment self-control ability in learning of the students who participated in guidance activities based on the Buddhist approach was significantly higher than their pre-experiment counterpart ability at the .05 statistical significance level; and (2) the self-control abilities in learning of the students at the end of the experiment and during the follow up period were not significantly different.

**Keywords:** Guidance activities package, Self-control ability in learning, Buddhism, Prathom Suksa

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษา ได้กรุณาให้ความรู้และคำแนะนำข้อคิดเห็นและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม กรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ ได้กรุณาตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ รายละเอียดของการศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ให้สมบูรณ์ที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการวิฑูรย์ พิเชฐโสโกณ ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองแขวง โพนเขวา คุณครูปจารีย์ นนทวงษ์ ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษโรงเรียนบ้านหนองแขวง โพนเขวา คุณครูณัฐชยุตม์ ตาลุน ตำแหน่งครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านหนองแขวง โพนเขวา ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้คำแนะนำต่าง ๆ

ขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้บริหาร คณะครู บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียน โรงเรียนบ้านหนองแขวง โพนเขวา ที่ได้ให้การช่วยเหลือสนับสนุน และให้กำลังใจในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชที่ได้ให้ความรู้และการอบรมสั่งสอนสิ่งที่ศิษย์ตลอดมาจนกระทั่งประสบความสำเร็จ คุณค่าหรือประโยชน์ใดๆที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

นางนภสร รัตวงศ์

มกราคม 2565

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	3
สมมติฐานการวิจัย .....	3
ขอบเขตการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง .....	8
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	46
ตัวแปรในการวิจัย .....	46
นิยามปฏิบัติการ .....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	49
รูปแบบในการวิจัย .....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	57
สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	57

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	58
การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทดสอบสมมติฐานการวิจัย .....	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	59
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	60
สรุปการวิจัย .....	60
อภิปรายผล .....	63
ข้อเสนอแนะ .....	67
บรรณานุกรม .....	69
ภาคผนวก .....	79
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย .....	80
ข จดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย .....	82
ค แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน .....	88
ง ตารางแสดงผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง .....	93
จ ชุดกิจกรรมแนะแนว .....	98
ประวัติผู้ศึกษา .....	179





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1	ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาส่วนตัวและสังคม ..... 24
ตารางที่ 2.2	ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทางการศึกษา ..... 25
ตารางที่ 2.3	เทคนิคการเรียนรู้ที่นำมาใช้จัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ..... 36
ตารางที่ 3.1	ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง ..... 53
ตารางที่ 3.2	แสดงการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มทดลอง ..... 56
ตารางที่ 4.1	เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนก่อน และหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ..... 59
ตารางที่ 4.2	เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง และติดตามผล ..... 59



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 กระบวนการให้บริการแนะแนว .....	21
ภาพที่ 2.2 กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ .....	34



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายทางสังคมศตวรรษที่ 21 คือการสอนให้นักเรียนอดทนยับยั้งชั่งใจและมีเหตุผล รู้จักการวัดผลมีมาตรฐานในการดำเนินชีวิต นักเรียนที่มีวินัยในตนเองพยากรณ์อนาคตได้ ไปถึงวัยผู้ใหญ่ สังเกตได้ว่าการควบคุมตนเองเป็นที่น่าสนใจอย่างมากในทางวิทยาศาสตร์เพราะคือ สิ่งสำคัญเพื่อการอยู่รอดในศตวรรษผ่านมาจำเป็นต้องมีการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรค อ้วนในยุคอาหารสำเร็จรูปหามาได้ง่าย รักษาสมรรถนะในการทำงานประจำ รักษาการสมรสเพราะ การหย่าร้างในปัจจุบันทำได้ง่ายมาก มีความตั้งใจจริงและความมีวินัยในตัวเองที่นำไปสู่ความสำเร็จ มีวินัยในตนเองเพื่อป้องกันการติดยาเสพติดเนื่องจากสารเสพติดสามารถเข้าถึงได้ง่ายทุกสิ่งรอบตัว มีความประหยัดสำหรับการเกษียณในยุคที่ไม่มีสวัสดิการบำนาญ

การปลูกฝังสิ่งที่ดีในวัยเรียนสามารถสร้างเปลี่ยนแปลง โรงเรียนและสังคม ความสามารถในการควบคุมตนเองวัดแรงกระตุ้นของความมุ่งหมายในสิ่งที่สำคัญและด้วยตนเองที่ดีขึ้น นักเรียนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองจะก้าวไปสู่ชีวิตที่ดี นักเรียนมีสุขภาพดีมีความเสี่ยงน้อยที่จะใช้สารเสพติด มีโอกาสมากขึ้นในการประหยัด มีโอกาสน้อยที่จะกระทำผิด เป็นประโยชน์ต่อตนเองเพื่อนและครอบครัวหรือสังคม

สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ(องค์การมหาชน) (13 มีนาคม 2564, น.6) การทดสอบทางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับชาติ (O-Net) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2563 วิชาภาษาไทยมีคะแนนเฉลี่ย 5,6.20 คะแนน วิชาภาษาอังกฤษมีคะแนนเฉลี่ย 43.55 คะแนน วิชาคณิตศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ย 29.99 คะแนน วิชาวิทยาศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ย 38.78 คะแนน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่อยู่ในระดับต่ำในทุกกลุ่มสาระสาเหตุผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่อยู่ในระดับต่ำมาจากหลายปัจจัย ในด้านผู้เรียนเช่น นักเรียนมีผลการเรียนที่แย่ง นักเรียนไม่สนใจในการเรียน ขาดความเข้าใจในเนื้อหาของบทเรียน เบื่อหน่ายต่อการเรียน ขาดวินัยในตนเอง ขาดสมาธิ ขาดการควบคุมตนเองในการเรียน รัตนา บำรุงจันทร์ (2561, น.83) ปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ของนักเรียน โรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 ด้านพฤติกรรมการเรียน โดยมีค่าอำนาจจำแนกในการ

พยากรณ์ร้อยละ .43 และ สามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ของนักเรียนในโรงเรียน ขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 ได้อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเรียน เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สระแก้ว เขต2 ได้ เนื่องจากพฤติกรรมการเรียนสามารถแสดงออกได้ โดยการรู้จักใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเตรียมตัวในการเรียน การจดบันทึก การมีสมาธิในการจำ การใช้เทคนิคต่าง ๆ การอ่าน การเลือกใจความสำคัญ กระบวนการรวบรวมข้อมูล หรือการเตรียมตัวก่อนสอบ นางสาว มุขดี (2559 น.90-91) การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เพื่อการอนุรักษ์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช ด้านสติสัมปชัญญะ โดยมีค่าอำนาจจำแนกในการพยากรณ์ร้อยละ 3.78 และ สามารถพยากรณ์การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เพื่อการอนุรักษ์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช ได้อย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .01 ด้านการมีสติ สัมปชัญญะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถพยากรณ์การควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช เนื่องจากการที่บุคคลปรารถนาที่จะมีความประพฤติที่ดีงามได้ต้องอาศัย การมีสติ สัมปชัญญะให้ได้ตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นทุกๆขณะของกระบวนการคิดและส่งผลให้พฤติกรรมเป็นไปด้วยปัญญาในการเรียนรู้

จากสาเหตุที่กล่าวผู้ศึกษาสนใจที่จะนำกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาพัฒนาความสามารถในควบคุมตนเองด้านการเรียนที่ต้องอาศัยสติสมาธิ โดยการควบคุมตนเองด้วยสติสมาธิ เป็นวิธีการในศาสนาพุทธที่ค้นคว้าโดยพระสติปัญญาของพระพุทธเจ้าในการฝึกสาวกของพระองค์ที่มีมานานกว่าสองพันหกร้อยปีหลังจากที่พระองค์ได้ตรัสรู้และประกาศศาสนา คนไทยที่นับถือศาสนาพุทธมีการควบคุมตนเองใช้มานาน เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองด้วยสติ สมาธิ ต้องทำได้และประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองด้านการเรียนและการดำรงชีวิต

หากนักเรียนสามารถควบคุมตนได้และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้ในการเรียนและดำรงชีวิต ก็จะส่งผลให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีและพัฒนาทักษะความสามารถของตนเองและการดำรงชีวิตที่มีความสุขได้ในอนาคต

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลัง ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา

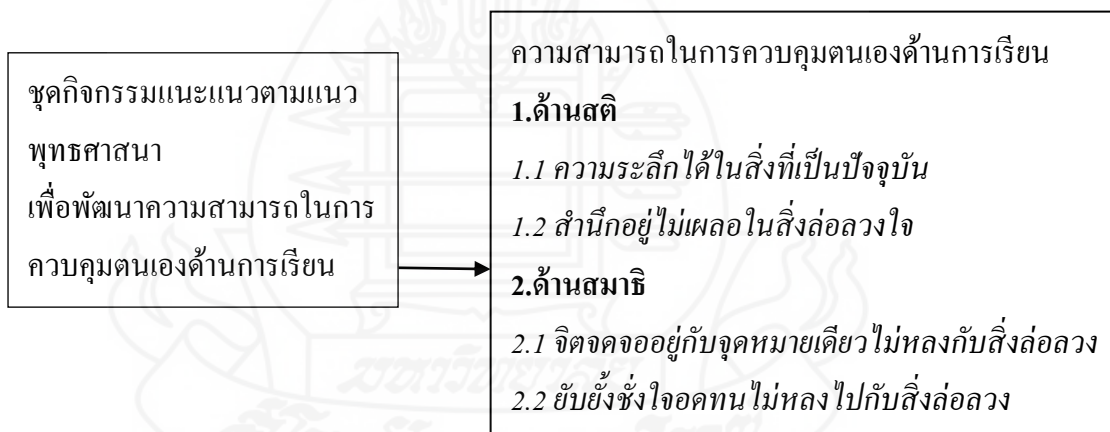
2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลังการทดลองกับติดตามผล

## 3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านบ้านหนองแวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษ” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วข้างต้น จึงนำข้อที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้กรอบแนวคิดดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



## 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนสูงขึ้น

4.2 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล

## 5. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

### 5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านหนองแวง โพน เขวา จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 69 คน 3 ห้องเรียน

5.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายและเรียงคะแนนจากน้อยไปมาก

### 5.2 ตัวแปรที่ศึกษา

5.2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

5.2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

1) สติ ด้านการตระหนักรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของเด็กและอารมณ์ภายในการตระหนักถึงช่วงเวลาปัจจุบัน

2) สมာธิ ด้านการปฏิบัติสิ่งนั้นมุ่งไปในการเรียนรู้เป็นวิธีที่ดีทำให้นักเรียนได้ผลดีในการควบคุมตนเองช่วยให้ห้องเรียนสงบลง

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านหนองแวง โพน เขวา จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2564

6.2 การควบคุมตนเองด้านการเรียน หมายถึง ทักษะความสามารถของนักเรียนในการหยุดคิดก่อนการกระทำ นักเรียนต่อต้านการล่อลวงหลีกเลี่ยงการกระทำตามแรงกระตุ้น นักเรียนจัดการพฤติกรรมและอารมณ์ทำหน้าที่เพื่อประโยชน์ให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของนักเรียนเองไม่สามารถบังคับจากภายนอกได้ การควบคุมต้องเป็นการยับยั้งหยุดการกระทำบางอย่างที่นักเรียนทำผิดต่อตนเองและผู้อื่นและเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ การควบคุมตนเองมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่มีวินัยมีแบบแผนในตนเอง อุดมตลอด

อารมณ์โกรธและยับยั้งความก้าวร้าว การควบคุมตนเองสามารถสร้างความคิดที่เป็นบวกได้สามารถดำเนินชีวิตของนักเรียนในด้านบวกและเอาชนะความคิดในด้านที่เป็นลบได้ การควบคุมตนเองของนักเรียนเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายมีระเบียบในการดำเนินชีวิตเป็นพลังที่รากฐานในความสำเร็จทุกอย่าง การควบคุมตนเองของนักเรียนเป็นการสร้างความสุขให้กับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนในการทำในสิ่งที่ควรเป็นหรือดีขึ้นเพื่อเป้าหมายที่หรือความสำเร็จที่ดีในอนาคตของเด็ก ด้วยการใส่ใจและ สมาธิ ดังนี้

**6.2.1 สติ** คือ ความระลึกได้ในสิ่งที่ปัจจุบันและสำนึกอยู่ไม่พลอในสิ่งล่อลวงใจ การตระหนักรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของนักเรียนและอารมณ์ภายในการตระหนักถึงช่วงเวลาปัจจุบัน เป็นคุณลักษณะเฉพาะที่ส่งผลต่อความสำเร็จของนักเรียนส่งผลต่อทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณพัฒนาการควบคุมตนเองการรับรู้การยอมรับและยังบรรลุผลสำเร็จด้านการเรียน เช่นเวลาอ่านหนังสือหรือขณะเรียนต้องพยายามเตือนตัวเองให้ระลึกถึงที่นปัจจุบันทุกขณะบังคับตัวเองไม่ให้ใจลอย

**6.2.2 สมาธิ** คือ จิตจดจ่ออยู่กับจุดหมายเดียวไม่หลงกับสิ่งล่อลวงและยับยั้งซึ่งใจอดทนไม่หลงไปกับสิ่งล่อลวง สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอยู่และใช้การปฏิบัติสิ่งนั้นมุ่งไปในการเรียนรู้เป็นวิธีที่ดีทำให้นักเรียนได้ผลดีในการควบคุมตนเองช่วยให้ห้องเรียนสงบลงเป็นเหมือนการหยุดพักชั่วคราวของนักเรียน การทำสมาธิช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้รับรู้ความสงบภายในเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นควบคุมตนเองได้ดีขึ้นและมีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิตในการพัฒนาความจำและความคิด การเพ่งกระแสดิจให้แน่วแน่ในเรื่องนั้น

**6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวจะประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ (ครูแนะแนว) 2) คู่มือผู้รับบริการ (นักเรียน) 3) สื่อหรือแผนการจัดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาหรือสร้างขึ้นมีทั้งหมด 12 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 50 นาที

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ให้มีความรู้และความเข้าใจเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเองด้านการเรียนด้วยสติและสมาธิสามารถนำประโยชน์ของการควบคุมตนเองด้วยสติและสมาธิไปใช้ประโยชน์ในการเรียนและการทำงานในอนาคต

7.2 ครูผู้สอนได้มีชุดกิจกรรมการแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการเรียนให้กับนักเรียนเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาผู้เรียนด้านการเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น

7.3 โรงเรียนได้จัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน เพื่อการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดประโยชน์เสริมสร้างประสบการณ์เรียนรู้ให้กับนักเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

7.4 ชุมชนสังคมของนักเรียนได้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างชุมชนสังคมกับพระภิกษุสงฆ์ผู้สอนธรรมะและโรงเรียนในการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนารักษาประเพณีทางพุทธศาสนาในชุมชนสืบไป



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
  - 1.1 ความหมายการควบคุมตนเอง
  - 1.2 ความสำคัญของการควบคุมตนเอง
  - 1.3 หลักการควบคุมตนเอง
  - 1.4 วิธีการควบคุมตนเอง
  - 1.5 วิธีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา ว่าด้วย สติ และสมาธิ
    - 1.5.1 การควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา ว่าด้วย สติ
    - 1.5.2 การควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา ว่าด้วย สมาธิ
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
  - 1.6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในประเทศ
  - 1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองต่างประเทศ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
    - 2.3.1 กิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางการศึกษา
    - 2.3.2 กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม
  - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
    - 2.4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวในประเทศ
    - 2.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวต่างประเทศ

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

### 1.1 ความหมายการควบคุมตนเอง

Evelyn N. Nwagu, Jude C. Enebechi และ Amelia N. Odo (2018, น.6) ให้ความหมายไว้ว่า คือสิ่งที่จำเป็นในการทำกิจกรรมของนักเรียนด้วยการควบคุมอารมณ์ความคิดการปฏิบัติงานการแก้ปัญหา

Candace M. Raioa, และ Paul W. Glimcher (2020, น.2) ให้ความหมายไว้ว่า คือต้นทุนของความรู้คิดของนักเรียนและสามารถวัดผลได้โดยใช้เงื่อนไขที่กำหนดล่วงหน้าในการเรียน

Denise De Ridder และ Marleen Gillebaart (2017, น.89) ให้ความหมายไว้ว่า คือข้อกำหนดโดยทั่วไปที่สามารถใช้แทนที่การตอบสนองที่เหนือกว่านิสัยของนักเรียนในการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อสนับสนุนการแสวงหาเป้าหมายการเรียนที่อยู่ในอนาคต

Y. E. Willems และคณะ (2019, น.324) ให้ความหมายไว้ว่า คือความสามารถในการควบคุมแรงช่วยที่เป็นปัญหาหรือสิ่งล่อลวงใจในการเรียน และมีสัมพันธ์กับร่างกายและความสุขทางจิตใจของนักเรียน

Deborah A. Cobb-Clark และคณะ (2019, น. 1) ให้ความหมายไว้ว่า คือความมีเหตุผลในการกระทำของนักเรียนเบื้องต้น ความสามารถในการควบคุมตนเองช่วยให้นักเรียนเอาชนะสิ่งเร้าด้านทานสิ่งล่อลวงใจได้ทันที

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ข้อกำหนดในการทำกิจกรรมของนักเรียนด้วยการควบคุมอารมณ์ความคิดการปฏิบัติงานการแก้ปัญหาด้วยความรู้คิดของนักเรียนและสามารถวัดผลได้โดยใช้เงื่อนไขที่กำหนดล่วงหน้าความสามารถในการควบคุมแรงช่วยที่เป็นปัญหาหรือสิ่งล่อลวงใจการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อสนับสนุนการแสวงหาเป้าหมายการเรียนที่อยู่ในอนาคตในการเรียน

### 1.2 ความสำคัญของการควบคุมตนเอง

Meysam Moayery และคณะ (2019, น.150) ให้ความสำคัญของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่นำสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้วยความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนแปลงศักยภาพของตนเองและการตอบสนองในการเรียน

Sophia Foreman (2021, น.22) ให้ความสำคัญของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองเป็นทักษะสู่ความสำเร็จในอนาคตด้านการศึกษาและพยากรณ์การรักษาสภาพความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขความมั่นคงในการเก็บออม

Katy L. DeLong (2020, น.46) ให้ความสำคัญของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองเป็นตัดกำหนดที่พยากรณ์ผลสำเร็จในชีวิตได้แก่ สุขภาพ การเก็บออม ประสบความสำเร็จทางการเรียน

Hariz Enggar Wijaya และ Arief Rahman Tori (2018, น.12) ให้ความสำคัญของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองสามารถพยากรณ์พฤติกรรมก้าวร้าวและความเห็นแก่ตัวของนักเรียน

Soeci Izzati Adlya และคณะ (2019, น.4) ให้ความสำคัญของการควบคุมตนเองไว้ว่าเป็นสิ่งที่นักเรียนจะนำไปปรับปรุงการควบคุมตนเองเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัยในการเรียน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ให้ความสำคัญของการควบคุมตนเองการควบคุมตนเองเป็นทักษะที่นำสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้วยศักยภาพของตนเองและการตอบสนองในการเรียนพยากรณ์ผลสำเร็จในชีวิต ประสบความสำเร็จทางการเรียน การควบคุมตนเองบ่งบอกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวและความเห็นแก่ตัวของนักเรียนและเป็นสิ่งที่นักเรียนจะนำการควบคุมตนเองไปปรับปรุงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัยในการเรียน

### 1.3 หลักการควบคุมตนเอง

Nicholas James Blasco (2018, น.6) ให้ความหมายของหลักการควบคุมตนเองไว้ว่า หลักการควบคุมตนเองของนักเรียนคือการใช้เหตุผลซึ่งใจในสิ่งที่เป็นประโยชน์และผลที่ตามมาของการปฏิบัติ และนักเรียนที่ไม่สามารถต้านทานต่อสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ถึงแม้ว่าจะได้รับผลจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แสดงได้ว่านักเรียนมีการควบคุมตนเองที่ต่ำ

Michael Gottfredson (2017, น.3) ให้ความหมายของหลักการควบคุมตนเองไว้ว่า หลักการควบคุมตนเองเป็นหลักการขัดเกลาทางสังคมเน้นปัจจัยที่สอนให้ยึดมั่นในบรรทัดฐานและกฎเกณฑ์ทางสังคม โดยถือว่า นักเรียนจำเป็นต้องมีการฝึกรอบมเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังทางสังคม

Richard H. Morley1 (2018, น.160) ให้ความหมายของหลักการควบคุมตนเองไว้ว่า หลักการควบคุมตนเองชี้ชัดว่าการระทำความคิดในกฎระเบียบและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเรียนเกิดจากการควบคุมตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ

Michal Buchhandler-Raphael (2020, น.1822) ให้ความหมายของหลักการควบคุมตนเองไว้ว่า หลักการควบคุมตนเองในปัจจุบันมีส่วนสนับสนุนความเข้าใจในการป้องกันสิ่งยั่วของนักเรียนที่สะท้อนจากงานวรรณกรรมทางการศึกษาและการตัดสินใจทางความยุติธรรม

Tom KO Onyango และคณะ (2020, น.2) ให้ความหมายของหลักการควบคุมตนเองไว้ว่า หลักการควบคุมตนเองเสนอนิสังขการควบคุมตนเองของนักเรียนสะท้อนให้เห็นความสามารถรายบุคคลของนักเรียนในระดับแรงกระตุ้นและการอยู่ในระเบียบข้อบังคับของการปฏิบัติ

จากการให้ความหมายของหลักการควบคุมตนเองสรุปได้ว่า หลักการควบคุมตนเองของนักเรียนคือการใช้เหตุผลซึ่งใจในผลของการการปฏิบัติ นักเรียนจำเป็นต้องมีการฝึกอบรมเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังทางสังคม พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเรียนเกิดจากการควบคุมตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำหลักการควบคุมตนเองมีส่วนสนับสนุนความเข้าใจในการป้องกันสิ่งชั่วร้ายของนักเรียนนิสังขการควบคุมตนเองของนักเรียนสะท้อนให้เห็นความสามารถรายบุคคลของนักเรียนในระดับแรงกระตุ้นและการอยู่ในระเบียบข้อบังคับของการปฏิบัติ

#### 1.4 วิธีการควบคุมตนเอง

Angela L. Duckworth และคณะ (2017, น.7) กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเองไว้ว่า วิธีการการควบคุมตนเองด้านการเรียนแบ่งออกเป็นห้าอย่าง คือ การเสริมแรงกระตุ้นในการเรียนรู้ การเลือกและแก้ไขการปฏิบัติที่ทำให้นักเรียนเรียนดีขึ้นใน ความสนใจในการเรียน การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อการเรียน และการปรับการตอบสนองในการเรียนเพื่อประโยชน์ของนักเรียนในการควบคุมตนเอง

Michael Inzlicht และคณะ (2014, น.302) กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมอาศัยกระบวนการที่แยกจากกันสามกระบวนการ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในการเรียนของนักเรียน การตรวจสอบเมื่อพฤติกรรมของนักเรียนขัดแย้งกับเป้าหมายในการเรียน และการดำเนินการตามพฤติกรรมของนักเรียนที่สนับสนุนเป้าหมายในการเรียน

Marc D. Hauser (2019, น.1) กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการในการวัดผลและส่งเสริมการควบคุมตนเองได้แก่ ส่วนที่หนึ่งความคิดในปัจจุบันที่เกี่ยวกับธรรมชาติของการควบคุมตนเองที่ความแตกต่างระหว่างลักษณะแลสถานะภาพเดียวกันกับกระบวนการความสมัครใจกับหุ่นหันปล้นแล่น ส่วนที่สองตรวจทานกลุ่มของวิธีการที่ออกแบบเพื่อประเมินการควบคุมตนเองในด้านต่าง ๆ ส่วนที่ 3 เน้นวิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งในการควบคุมตนเองที่ช่วยสร้างนิสัยที่ดีของนักเรียนเพื่อลดความขัดแย้งจากสิ่งล่อลวงใจที่แข่งขันกัน

Jeffrey R. Gagne (2017, น.3) กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองหรือ จิตตานุภาพ รายบุคคลความแตกต่างในความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่ซับซ้อนได้โดยอัตโนมัติของแรงกระตุ้นและการควบคุมตนเอง วิธีการในกรอบการประมวลผลได้แก่ วิธีร้อน

และวิธีเขียน โดยวิธีรื้อเน้นที่ความรวดเร็วเหมือนการประมวลผลอารมณ์อัตโนมัติ และวิธีเขียน เกี่ยวข้องกับการประมวลผลทางความคิดที่ซับซ้อน

Meysam Moayery และคณะ (2019, น.149) กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเองไว้ว่า วิธีการการควบคุมตนเองเน้นไปที่การต่อต้านกับแรงกระตุ้นของนักเรียน ส่วนเสริมของการต่อต้าน แรงกระตุ้นของนักเรียนได้แก่ การต่อสู้กับกับแรงกระตุ้น การต่อต้านกับแรงกระตุ้น และผลการ ควบคุมตนเองที่วิเคราะห์ร่วมกับปฏิกิริยาของการควบคุมตนเองที่ต่อต้านกับแรงกระตุ้นของ นักเรียน

จากความเห็นที่กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเองสรุปได้ว่า วิธีการการควบคุมตนเอง ด้านการเรียน ได้แก่ การเสริมแรงกระตุ้นในการเรียน แก้ไขการปฏิบัติในการเรียน ความสนใจใน การเรียน การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อการเรียน และการปรับการตอบสนองในการเรียน ประเมิน การควบคุมตนเองของนักเรียนรายบุคคลในการควบคุมอารมณ์ที่ยั่งยืนได้โดยอัตโนมัติ เพื่อ ประโยชน์ของนักเรียนในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

## 1.5 วิธีการการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา ว่าด้วย สติ และสมาธิ

### 1.5.1 วิธีการการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา ว่าด้วย สติ

#### 1) ความหมายของสติ

จิตวี แก้วพรสวรรค์ และคณะ (2555 น.405) ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติในการควบคุมตนเองด้านการเรียน คือการที่นักเรียนสามารถควบคุม อารมณ์ พฤติกรรมของ ตนเองที่แสดงออกมาโดยไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อนในเวลาที่นักเรียนอยู่สภาวะทาง อารมณ์ที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในการเรียน

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2550 น.8) ให้ความหมายของ สติไว้ว่า สติในการควบคุมตนเองด้านการเรียน คือการควบคุมตนเองให้รู้ทันปัจจุบัน มองให้เห็น พังให้ได้ยิน ไม่ใจลอย เป็นสติที่พุ่งไปนอกตัวเองในการเรียน เช่น เวลาอ่านหนังสือหรือขณะเรียน ต้อง พยายามควบคุมตนเองตัวเองให้ระลึกู้ทันปัจจุบันทุกขณะ ควบคุมตัวเองไม่ให้ใจลอย

Nathaniel Elkins-Brown และคณะ (2016, น.2) ให้ความหมายของสติไว้ ว่า สติในการควบคุมตนเองด้านการเรียน คือการควบคุมตนเองที่สามารถทำให้นักเรียนสัมผัสต่อ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เริ่มต้นในด้านประสบการณ์ที่ได้แก่การรับรู้ระหว่างการยอมรับโดยไม่ ตัดสินในขณะที่เรียนหนังสือและการปรับปรุงการควบคุมตนเองในการเรียน โดยความสนใจไปที่ ผลกระทบของการควบคุมตนเองในการเรียน

Zarah Rowland และคณะ (2016, น.2) ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติในการควบคุมตนเองด้านการเรียน คือการควบคุมตนเองในการกำกับนักเรียนที่ช่วยให้เปิดใจไม่ตัดสินและยอมรับการตระหนักรู้ในเวลาปัจจุบันเพื่อสนับสนุนการควบคุมตนเองในการเรียน

Arndt Büssing และคณะ (2013, น.2) ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติในการควบคุมตนเองด้านการเรียน คือการควบคุมตนเองในความสามารถของนักเรียนที่จะสัมผัสได้สถานการณ์ในลักษณะที่ไม่ตัดสินอยู่ในภาวะมีสติสัมปชัญญะที่ช่วยให้นักเรียนรายบุคคลอยู่ในปัจจุบันอย่างเต็มที่และตระหนักในอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการเรียน

จากความหมายของสติสรุปได้ว่า สติในการควบคุมตนเองด้านการเรียน คือการควบคุมตนเองที่นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์พฤติกรรมของตนเองให้รู้ทันปัจจุบันทำให้นักเรียนสัมผัสต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เริ่มต้นในการเรียนและอยู่ในปัจจุบันอย่างเต็มที่

## 2) วิธีการฝึกสติ

เกอฏล มุลทา (2560 น.36) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสติไว้ว่า วิธีการฝึกสติในการควบคุมตนเอง คือวิธีการใช้ควบคุมโดยพื้นฐานทั้งสี่ของร่างกายคือ หนึ่งการพิจารณากาย โดยการหายใจเข้าหายใจออก และกิริยา ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว กิน ดื่ม พุด คิด สองการพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ทำให้รู้สึกทุกข์สุข สามการพิจารณาจิตว่าเป็นเพียงธรรมชาติรับรู้ในจิตที่คิดดีและจิตที่คิดไม่ดี ที่ไม่ใช่ตัวตน สี่การพิจารณาธรรมตามความเป็นจริง เป็นสังขธรรมที่มีอยู่ตามธรรมชาติที่มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามเหตุตามปัจจัย

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2560 น.20-23) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสติไว้ว่า วิธีการฝึกสติในการควบคุมตนเอง คือการฝึกสติของนักเรียนอย่างเป็นแบบแผน ขั้นที่หนึ่งฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย ลมหายใจมีคุณสมบัติในการฝึกจิตสองส่วน ลมหายใจสังเกตได้ยาก และรู้ลมหายใจได้ต้องหยุดความคิดทั้งปวง นักเรียนรู้ลมหายใจที่เป็นปัจจุบันจะช่วยให้รู้การกระทำ ที่เป็นปัจจุบัน ขั้นที่สองฝึกสติตามการใช้งาน หน้าที่ที่นักเรียนทำแบ่งได้ สองกลุ่ม หน้าที่ภายนอกการทำหน้าที่ในกิจกรรมต่างๆที่ต้องการ และหน้าที่ภายใน คือการรู้สึกนึกคิดในอารมณ์ต่างๆ ขั้นที่สามฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน นักเรียนฝึกสติในกายจนชำนาญเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลง โดยการควบคุมตนเองโดยวิธีสังเกตความรู้สึก เช่น เวลาโกรธ ก็ให้รู้ลมหายใจไปพร้อมกับสังเกตความรู้สึก โกรธ ดูการเปลี่ยนแปลงในการเกิดขึ้นและดับไปของความโกรธ ก็จะเกิดการปล่อยวางไปที่ละน้อย ให้ปัญญาภายในขยายตัวขึ้นตามลำดับ

ประภาภัทร นิยม (2559 น.11) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสติไว้ว่า วิธีการฝึกสติในการควบคุมตนเอง คือ สติพื้นฐาน 4 คือคำสอนถึงที่ตั้งทั้ง 4 แห่งสติ หรือสี่ฐานของการปลุกสติประกอบด้วย หนึ่งการฝึกสติระลึกถึงกายและอากัปกิริยาของกาย สองการฝึกสติระลึกถึง

ความรู้สึกรู้สึกหรือผัสสะที่มากกระทบ สามารถฝึกสติระลึกรู้จิตและความนึกคิด สติการฝึกสติระลึกรู้ความจริงของธรรมชาติ

สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (พันธ์ อินทผิว) (2535 น.21)ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสติไว้ว่า วิธีการฝึกสติในการควบคุมตนเอง คือ การเจริญสติในท่านั่งของนักเรียนในการควบคุมตนเองเพื่อให้เกิดสติกำหนดให้รู้สึกกับการเคลื่อนไหวของมือตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข เป็นการกำหนดสติให้รู้สึกกับการเคลื่อนไหวของมือทั้งสิบห้าท่าได้แก่หนึ่งเอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้างคว่ำไว้ สองพลิกมือขวาตะแคงขึ้นทำซ้ำๆ ให้รู้สึก สามยกมือขวาขึ้นครึ่งตัวให้รู้สึกมันหยุดก็ให้รู้สึก สี่เอามือขวามาที่สะดือให้รู้สึก ห้าพลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นให้รู้สึก หกยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัวมันหยุดก็ให้รู้สึก เจ็ดเอามือซ้ายมาที่สะดือให้รู้สึก แปดเลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอกให้รู้สึก เก้าเอามือขวาออกตรงข้างให้รู้สึก สิบเอามือขวาลงที่ขาขวาตะแคงไว้ให้รู้สึก สิบเอ็ดคว่ำมือขวาลงที่ขาขวาให้รู้สึก สิบสองเลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอกให้รู้สึก สิบสามเอามือซ้ายออกตรงข้างให้รู้สึก สิบสี่เอามือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้ให้รู้สึก สิบห้าคว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้ายให้รู้สึก

พระไพศาล วิสาโล (2563 น.ก) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสติไว้ว่า วิธีการฝึกสติในการควบคุมตนเอง คือการสวดมนต์เป็นการเจริญสติ ฝึกใจของนักเรียนให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รับรู้แต่ละคำที่สาธยาย ไม่ปล่อยใจลอยไปอดีตหรือไหลไปอนาคต เกิดสมาธิและความสงบในจิตใจ ทั้งในยามเช้าก่อนทำกิจของนักเรียนในการเรียน และยามค่ำก่อนเข้านอนของนักเรียน

จากการให้ความเห็นในวิธีการฝึกสติของผู้เชี่ยวชาญสรุปได้ว่า วิธีการฝึกสติในการควบคุมตนเองคือ คือวิธีการฝึกสติพื้นฐานโดย หนึ่งระลึกรู้ในกาย การหายใจเข้าหายใจออก และกิริยา ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว กิน ดื่ม พุด คิด สองระลึกรู้ความรู้สึกหรือการสัมผัสที่มากกระทบอารมณ์ สามระลึกรู้จิตและความนึกคิดว่าไม่ใช่ตัวตน สี่สติระลึกรู้ความจริงของธรรมชาติที่มีเหตุให้เกิดขึ้น

### 1.5.2 วิธีการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา ว่าด้วย สมาธิ

#### 1) ความหมายของสมาธิ

จริยาภรณ์ ลีมดำรงจิต และ Tara Schmid (2557, น.8) ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า สมาธิในการควบคุมตนเอง คือ การควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยจิตตั้งมั่นมีอารมณ์เพียงหนึ่งเดียวในการเรียน การควบคุมตนเองด้วยสมาธิที่เกิดจากการตั้งใจจดจ่อให้เกิดขึ้นเพื่อพิจารณาในการเรียน

อาภรณ์ ดวงรัตน์ (2561, น.150) ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า สมาธิในการควบคุมตนเอง คือ การควบคุมตนเองของนักเรียนที่มีจิตตั้งมั่นในการเรียน นักเรียนมีความสงบจดจ่ออยู่กับการเรียน

วิชัย วงษ์ใหญ่และมารุต พัฒผล (2562, น.1) ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า สมาธิในการควบคุมตนเอง คือ การควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยจิตใจจดจ่อในการเรียน การควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยตั้งมั่นอยู่กับการเรียนในเวลานานได้ มีความแน่วแน่อยู่กับการเรียน ไม่วอกแวก ไม่ส่อส่าย เช่น สมาธิในการควบคุมตนเองเวลาอ่านหนังสือ หรือสมาธิในการควบคุมตนเองเวลาที่ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้

จตุรงค์ ลังกาพินธุ์ (2563, น.2) ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า สมาธิในการควบคุมตนเอง คือ การมีสมาธิ คือ การควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยจิตใจจดจ่อในสิ่งที่กำลังเรียน นักเรียนที่มีสมาธิจะเป็นคนที่มีสติอยู่กับตัว ไม่ล่องลอยไปที่อื่น เมื่อทำกิจกรรม นักเรียนก็ทำได้ อย่างคล่องแคล่วว่องไวและมีประสิทธิภาพ

กศน.จังหวัดมหาสารคาม (2551, น.7) ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า สมาธิในการควบคุมตนเอง คือ นักเรียนที่สามารถควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยอาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่องในการเรียน หรือการควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยอาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่นในการเรียน เป็นการควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่งในการเรียน

จากความหมายของสมาธิสรุปได้ว่า สมาธิในการควบคุมตนเอง คือ การควบคุมตนเองของนักเรียนด้วยจิตตั้งมั่น จิตใจจดจ่อในการเรียน ใจหยุดนิ่งแน่วแน่นในการเรียน ด้วยอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่งในการเรียน

## 2) วิธีการฝึกสมาธิ

พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร) (2552 น.16-24) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเองไว้ว่า คือ การปฏิบัติสมาธิในการควบคุมตนเองของนักเรียน ขณะควบคุมตนเองในกำหนดลมหายใจเข้าออก ต้องมีที่ให้จิตยึดเหนี่ยว เรียกว่า คำบริกรรมภาวนา เช่น พุทโธ พองหนอ ยุบหนอ และ สัมมา อะระหัง เรียกว่า อารมณ์พระกรรมฐาน คือ สิ่งที่จะให้จิตผูกติด ผูกเพ่ง หรือ เกาะเกี่ยวอยู่ในลมหายใจ สิ่งที่จะนำมาบริกรรมหรือเป็นอารมณ์เดียวในการทำสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มุ่งให้จิตเกิดปัญญาในการเรียน

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์และคณะ (2553, น.83) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเองไว้ว่า คือ การฝึกสมาธิของนักเรียน ตามแนวอานาปานสติ เป็น รูปแบบหนึ่งของการฝึกสมาธิที่มีหลักการที่สำคัญใน การควบคุมตนเองในกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ



การมีสติระลึกรู้ เฉพาะลมหายใจเข้าออก เพื่อไม่ให้จิตคิดฟุ้งไปในเรื่องอื่นนอกจากทำสมาธิในการควบคุมตนเอง

กองสุภาพจิตสังคัม (2559, น.14) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเองไว้ว่า คือ วิธีการฝึกสมาธิของนักเรียนในการควบคุมตนเอง ได้แก่ ขั้นหนึ่ง ควบคุมตนเองให้หยุดความคิดด้วยการรับรู้ลมหายใจ นั่งตัวตรง หลังเตี้ย วางเท้าราบกับพื้น จับความรู้สึกที่บริเวณปลายจมูก ฝึกลมหายใจที่จุดนั้นต่อเนื่อง ขั้นสองนักเรียนจัดการกับความคิด ถ้ามีความคิดเกิดขึ้นให้ปล่อยความคิดนั้น แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจใหม่อีกครั้งหนึ่ง การคิดที่เกิดขึ้นช่วงแรกเป็นเรื่องปกติ อย่าหงุดหงิด อย่าควบคุมตนเองไม่ให้คิด ฝึกบ่อยๆ จะทำได้ดีขึ้นเอง ขั้นสามนักเรียนจัดการกับความง่วง ถ้าง่วง กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ให้ยืดตัวตรง หายใจเข้าแรงๆสักสองถึงสามครั้ง ถ้าง่วงมากให้ลืมตาสักครู่ นักเรียนฝึกเป็นประจำทุกวันห้าถึงสิบนาที

สถาบันกัลป์ยาณ์ราชนครินทร์ (2555, น.32-35) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเองไว้ว่า คือ วิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเอง ขั้นที่หนึ่ง นักเรียนนั่งในท่าที่สบายจะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย หลังเตี้ย หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้ หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง นับไปเรื่อย ๆ จนถึงห้า แล้วเริ่มนับหนึ่งใหม่ นับถึงจนหกแล้วเริ่มนับหนึ่งใหม่ นับถึงจนเจ็ดแล้วเริ่มหนึ่งใหม่ นับจนถึงแปดแล้วเริ่มหนึ่งใหม่ นับจนถึงเก้าแล้วเริ่มนับหนึ่งใหม่ นับจนถึงสิบ ครอบสิบถือเป็นหนึ่งรอบในการฝึกครั้งแรกๆอาจยังไม่มีสมาธิพอทำให้นับเลขผิดพลาดหรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้รับรู้แล้วปล่อยให้ผ่านไปไม่เก็บมาคิดต่อในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาดเพราะมีสมาธิขึ้น ขั้นที่สอง เมื่อจิตใจนักเรียนสงบมากขึ้นให้เริ่มนับเลขเร็วขึ้นไปอีกคือ หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง หายใจเข้านับสาม หายใจออกนับสี่ หายใจเข้านับห้า หายใจออกนับหนึ่งใหม่ จนถึงหก,เจ็ด,แปด,เก้า,สิบ ขั้นที่สาม เมื่อนักเรียนนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียวไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆทั้งสิ้นมีแต่ความสงบเท่านั้นในการควบคุมตนเอง

อารี นุ้ยบ้านด่าน และทิพมาส ชินวงศ์ (2555, น.69) ให้ความเห็นในวิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเองไว้ว่า คือ นักเรียนนั่งสมาธิในการควบคุมตนเองโดยรู้ลมหายใจ เข้า ออก ซึ่งอาจรู้ลมกระทบจมูก หรือรู้ที่ปลายลมโดยดูการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของท้อง (พอง-ยุบ) ขณะฝึกปฏิบัตินักเรียนต้องรู้เท่าทันสิ่งที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย เช่น การเห็น

การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้ รู้ร้อน เย็น แข็ง ตึง และ การคิด เกิดสมาธิเป็นหนึ่งเดียวในการควบคุมตนเอง

จากเห็นของผู้เชี่ยวชาญในวิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเองไว้คือ วิธีการฝึกสมาธิในการควบคุมตนเอง โดยผูกจิตเพ่งไปในลมหายใจเข้าออกโดยมีจิตยึดเหนี่ยวกับคำบริกรรมพุทโธ พองหนอ ยุบหนอ และ สัมมา อะระหัง หรือการกำหนดจิตลมหายใจเข้าออกจากการนับ หนึ่ง สอง ให้เกิดสมาธิเป็นหนึ่งเดียวในการควบคุมตนเองมุ่งให้เกิดปัญญาในการเรียน

## 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

### 1.6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในประเทศ

สำระ มุขดี และคณะ (2017) ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงที่ซึ่งแสดงถึง ประสิทธิภาพและความคงทนของชุดกิจกรรมการวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่ารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้

จิตะวงษ์ อนุตโตโร (2550) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนอาชีวศึกษาที่ใช้เป็นกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.33 มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.33 กำลังเรียนอยู่ชั้นป.ว.ช.คิดเป็นร้อยละ 52.67 มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาได้เกรดเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.32 คิดเป็นร้อยละ 58.67 บิดาประกอบอาชีพเป็นลูกจ้างเอกชนคิดเป็นร้อยละ 34.10 มารดาประกอบอาชีพเป็นลูกจ้างเอกชน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และรายได้ของบิดามารดา รวมกันน้อยกว่าหรือ เท่ากับ 16,686 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.67

จิตรภูยีน เอี่ยมอู่ย (2549) ผลการวิจัยพบว่า ระดับพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่เกี่ยวข้องกับอายุ สุขภาพในครอบครัว โนภาพแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม จากครู อยู่ในระดับมาก และแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรม การควบคุมตนเองไม่เกี่ยวข้องกับอายุของนักเรียนที่มีเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ไม่เกี่ยวข้องกับอายุของนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ.05 สุขภาพในครอบครัว แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มโนภาพแห่งตนแรง สนับสนุนทางสังคมจากครู ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่เกี่ยวข้องกับอายุของ นักเรียน โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ไม่เกี่ยวข้องกับอายุได้ ร้อย ละ28

พัชรภา ตรีเนตร (2012) ผลปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของค่า ขนาดอิทธิพลระหว่าง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับพฤติกรรมจริยธรรม เท่ากับ 0.44 ส่วนค่าเฉลี่ยของค่าขนาดอิทธิพล

ระหว่างเหตุผลเชิงจริยธรรมกับพฤติกรรมจริยธรรมเท่ากับ 0.29 แสดงให้เห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจริยธรรมมากกว่าเหตุผลเชิงจริยธรรม จึงมีการเสนอแนะการใช้ตัวแปรนี้ในการวิจัยและการพัฒนา พฤติกรรมจริยธรรม

หทัยชนก พันพงศ์ (2555) ผลการวิจัยพบว่า ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการควบคุมตนเองชนิดสถานการณ์ 3 ตัวเลือกมีค่า  $t$  อยู่ระหว่าง 6.328-16.164 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.936 ส่วนค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการควบคุมตนเองชนิดมาตรฐานส่วนประมาณค่า 5 ระดับมีค่าอยู่อยู่ระหว่าง 4.794-20.897 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.943 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ของแบบวัดชนิดสถานการณ์ พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และมีข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.30 ขึ้นไปจำนวน 63 ข้อและค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัด ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และมีข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.30 ขึ้นไปจำนวน 66 ข้อ และค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จากการวิเคราะห์แบบหลายลักษณะหลายวิธีของแบบวัดการควบคุมตนเองชนิดสถานการณ์และชนิดมาตราส่วนประมาณค่า พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงตรงเชิงเหมือน มีค่าอยู่ระหว่าง 0.369-0.556 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของค่าความเที่ยงตรงเชิงจำแนกมีค่าอยู่ระหว่าง 0.203-0.638

น้ำเพชร สุขเพ็ง (2558) ผลการศึกษาพบว่า จิตลักษณะทั้ง 3 ด้าน คือ ความมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน และทัศนคติที่ดีต่อการทำงานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการทำงานตามค่านิยม 12 ประการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $r > .6, p < .01$ ) โดยพบความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการทำงานตามค่านิยม 12 ประการ ในแต่ละประการด้วยประการสำคัญ คือ พบว่า จิตลักษณะทั้ง 3 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการทำงานตามค่านิยม 12 ประการ ได้ถึง ร้อยละ 40.9 โดยที่จิตลักษณะความมุ่งอนาคตควบคุมตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมการทำงานตามค่านิยม 12 ประการ ได้ดีที่สุด คือ ร้อยละ 33.0

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในประเทศ สรุปได้ว่ารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถใช้ในการควบคุมตนเองของนักเรียนและวัยรุ่นได้ โดยสัมพันธ์ภาพในครอบครัว แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มโนภาพแห่งตนแรงสนับสนุนทางสังคมจากครู ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเอง

### 1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองต่างประเทศ

Malte Friese (2012) นำเสนอผลการศึกษารวบรวมผลระยะสั้นของการทำสมาธิสติภายใต้เงื่อนไขของทรัพยากรการควบคุมตนเองที่จำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราตั้งสมมติฐาน

ว่าช่วงเวลาสั้นของการทำสมาธิจะต่อต้านผลกระทบที่เป็นอันตรายที่การออกแรงควบคุมตนเอง มีผลต่อการควบคุมตนเองในเวลาต่อมาผู้เข้าร่วมที่หมดทรัพยากรการควบคุมตนเองโดยงานการลด อารมณ์แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพการควบคุมตนเองลดลงเมื่อเทียบกับผู้เข้าร่วมที่ไม่ได้ระงับ อารมณ์ อย่างไรก็ตามผู้เข้าร่วมที่ได้นั่งสมาธิหลังการปราบปรามอารมณ์ทำได้ดีพอกันกับงานการ ควบคุมตนเองต่อมาเนื่องจากผู้เข้าร่วมที่ไม่เคยควบคุมตัวเองมาก่อนการค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าการทำ สมาธิสติเป็นระยะเวลาสั้น อาจเป็นกลยุทธ์ที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการควบคุม ตนเองภายใต้เงื่อนไขของทรัพยากรที่ต่ำ

Yi-Yuan Tang และคณะ (2007) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้ ฝึกทำสมาธิแบบ 5 วันด้วยวิธีการฝึกร่างกายและจิตใจแบบบูรณาการแสดงให้เห็นถึงความสนใจ และการควบคุมความเครียดที่ดีกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกอบรมการผ่อนคลาย วิธีการ ฝึกอบรมนั้นมาจากการแพทย์แผนจีนและผสมผสานการฝึกสมาธิและการฝึกสติ เมื่อเปรียบเทียบกับ กลุ่มควบคุมกลุ่มทดลองของนักศึกษาจีนระดับปริญญาตรี 40 คนที่ได้รับการฝึกอบรมบูรณาการ ระยะเวลา 20 นาที 5 วันมีคะแนนความขัดแย้งในการทดสอบเครือข่ายสมาธิดีขึ้นมากขึ้นวิตกกังวล ซึมเศร้าโกรธและเหนื่อยล้า รายละเอียดของมาตราส่วนสภาวะอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญในสอร์ โนความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเพิ่มขึ้นของภูมิคุ้มกัน ผลลัพธ์เหล่านี้เป็นวิธีที่ สะดวกในการศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิโดยใช้วิธีการทดลองและการควบคุมคล้ายกับวิธี ทดสอบยาเสพติดหรือการแทรกแซงอื่น

Ina M. sroka และคณะ (2017) ผลการศึกษาพบว่า การเพิ่มการควบคุมตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพของอาชญากรรุ่นเยาว์ ทดสอบการฝึกสติแบบสั้น และผลของแรงจูงใจในการจำแนกกลุ่มในการวัดการควบคุมตนเองมาตรฐานในตัวอย่างของ เยาวชนชายที่ถูกจองจำ 57 คนจากศูนย์กักกันเยาวชนเยอรมัน ตามสมมติฐานของเราการรักษาทั้ง สองนำไปสู่การควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม การค้นพบเหล่านี้บ่งชี้ว่าการมีสติและการจำแนก กลุ่มส่งเสริมการควบคุมตนเองแม้ในตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกฝนของชายหนุ่มที่ถูกจองจำและมี ส่วนร่วมในโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ประสบความสำเร็จในเชิงทรัพยากร

Yi-Yan Tang Michal L. Posner และ Mary K. Rothbart (2014) ผลการใช้การ ทำสมาธิเพื่อปรับปรุงอารมณ์และการควบคุมความสนใจมีประวัติอันยาวนานในเอเชียและมี ผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากในประเทศตะวันตก หลักฐานส่วนใหญ่เกี่ยวกับประสิทธิภาพของการทำ สมาธิเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย หรือการเปรียบเทียบผู้ทำสมาธิระยะยาวกับการควบคุมที่เหมาะสมกับ อายุและสุขภาพ เมื่อเร็วนี้มีความเป็นไปได้ที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงในการควบคุมตนเองของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีหลังจากฝึกทำสมาธิเพียง 5 วันซึ่งช่วยให้การทดลองแบบสุ่มเปรียบเทียบ

ผลของการทำสมาธิกับวิธีการควบคุมตนเองอื่น ๆ เช่นการฝึกผ่อนคลาย การศึกษาแรกเกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยของจีน อย่างไรก็ตามผลกระทบที่คล้ายกันนี้เกิดขึ้นกับนักศึกษาปริญญาตรีในสหรัฐอเมริกาและมีนักเรียนจีนอายุ 4.5 ปีและผู้เข้าร่วมที่มีอายุมากกว่า 65 ปีจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในต่างประเทศ สรุปได้ว่าการควบคุมตนเองโดยการประยุกต์ใช้ศาสตร์นี้หยางกงของจีนสามารถควบคุมพฤติกรรมของนักเรียนออกัสติกได้ การควบคุมตนเองในเชิงบวกก่อให้เกิดความสุข โดยการหลีกเลี่ยงและจัดการกับความขัดแย้งที่สร้างแรงบันดาลใจและการควบคุมตนเองช่วยเพิ่มอัตราด้วยข้อเสียน้อยมากหรือไม่มีข้อเสียของการควบคุมตนเองมากเกินไป

Kayli Routhier-Martin และคณะ (2017) ผลโปรแกรมการฝึกสติและการทำสมาธิและผลประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสามารถตรวจสอบได้ในสามสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องจิตวิทยาการศึกษาระดับประถมศึกษาและการศึกษาพิเศษ การทบทวนงานวิจัยทางจิตวิทยาแสดงหลักฐานว่าการทำสมาธิและการฝึกสติทำงานเพื่อสร้างสมดุลระหว่างผลกระทบด้านลบของสภาพแวดล้อมทางสังคมอารมณ์ความเครียดความวิตกกังวลและความยากจน การวิจัยระดับประถมศึกษาเชิงบวกของการทำสมาธิสติกับนักเรียนระดับประถมศึกษาการมีวินัยในการเรียนที่สำคัญที่สุดเน้นประโยชน์ในเชิงบวกของการฝึกสติและการทำสมาธิให้กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้โรคสมาธิสั้นและโรคออทิสซึม

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในต่างประเทศ สรุปได้ว่าการทำสมาธิสติเป็นระยะเวลาสั้นเป็นวิธีการที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการควบคุมตนเอง วิธีที่สะดวกในการฝึกสมาธิโดยใช้วิธีการทดลองได้ การควบคุมตนเองการมีวินัยในการเรียนเป็นสิ่งสำคัญในเชิงบวกก่อให้เกิดความสุข โดยการหลีกเลี่ยงและจัดการกับความขัดแย้งที่สร้างแรงบันดาลใจเป็นประโยชน์ในเชิงบวกของการฝึกสติและการทำสมาธิให้กับนักเรียน จากผลการวิจัยผู้ศึกษาจึงนำมาการควบคุมตนเองด้วยสติและสมาธิประยุกต์ใช้กับหัวใจนักปราชญ์ การฟัง การคิด การถาม การเขียน ได้แก่

1. การควบคุมตนเองด้านการเรียนด้วยสติ เช่น การฟังครูสอนด้วยความสนใจ การคิดตามครูสอนด้วยการคิดวิเคราะห์ การถามข้อสงสัยจากครูด้วยความสุภาพ การเขียนบันทึกไว้เตือนความจำ

2. การควบคุมตนเองด้านการเรียนด้วยสมาธิ เช่น การฟังครูสอนด้วยความตั้งใจ การคิดตามครูสอนด้วยความเข้าใจมีเหตุผล การถามข้อสงสัยจากครูด้วยมารยาทเหตุผลสมควร การเขียนบันทึกด้วยการสรุปใจความสำคัญของเนื้อหา

## 2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

เรียม ศรีทอง (2557, น.6) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นการกำหนด มวลประสบการณ์การเรียนรู้เน้นการปฏิบัติการในการให้บริการที่สนองต่อการบริการจัดวางตัว บุคคล (Placement Services) ภายหลังจากการได้รับบริการศึกษารวบรวมข้อมูล บริการสนเทศ และ หรือบริการให้การปรึกษามาแล้ว

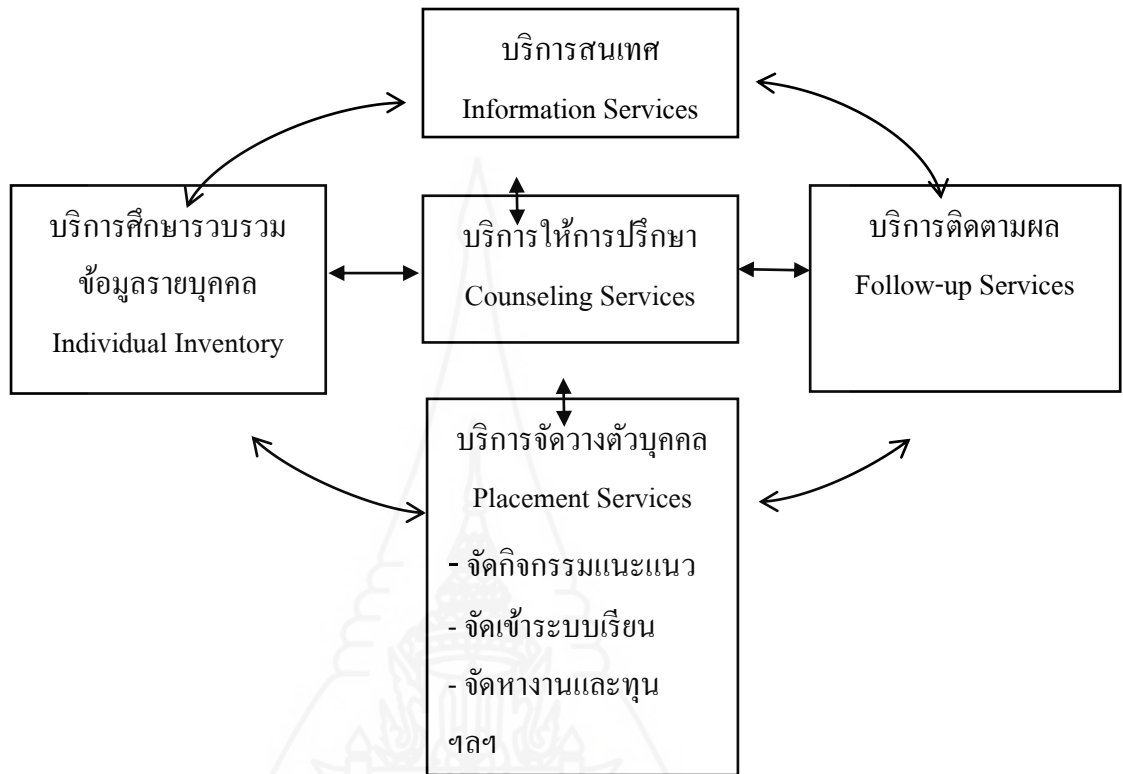
กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว (2563, น.2) กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรม ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสม ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถ ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะ ทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุ ปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งครูแนะแนวทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนว ให้คำปรึกษาด้าน ชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

Meral Sert Agir (2017, น.196) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว เป็น กิจกรรมการแนะแนวเป็นศูนย์กลางของกิจกรรมการฝึกอบรมนักเรียน การแนะแนวส่งเสริม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแก่ทัศนคติเชิงบวกต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ และ การศึกษา และปรับปรุงการเข้าสังคมในการทำงานร่วมกัน และการเลือกอาชีพ

Melek Demirelli และ Selen Yazgunoglu (2013, น.1601) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมสนับสนุนการพัฒนานักเรียนเหมาะสมและส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ ระหว่างครูกับนักเรียนในเชิงบวก

Paulo Cardoso และคณะ (2014, น.3) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนเสริมของกิจกรรมการศึกษาด้านอื่น ๆ และผลสัมฤทธิ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสร้างการทำงานร่วมกันระหว่างนักเรียนในการศึกษาเรื่องต่างๆและระหว่างนักเรียนกับชุมชน จาก ความหมายสรุปได้ว่า เป็นการกำหนดมวลประสบการณ์การเรียนรู้เน้นการปฏิบัติการในการ ให้บริการที่สนองต่อการบริการจัดวางตัวบุคคล ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้ เหมาะสมเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียน ตามความสนใจ ความถนัดของแต่ละ บุคคล จาก วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตน มุ่งให้ผู้รับบริการได้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตโดยจัด กิจกรรมแนะแนวครอบคลุม 3 ขอบข่าย การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม การบริการแนะแนวมี กระบวนการ 5 บริการ 1)บริการศึกษารวบรวมข้อมูลรายบุคคล 2) บริการสนเทศ 3) บริการให้การ

ปรึกษา 4)บริการจัดวางตัวบุคคล 5) บริการติดตามประเมินผล การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นวิธีการหนึ่งของการให้บริการจัดวางตัวบุคคล ดังแสดงในภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2.1 กระบวนการให้บริการแนะแนว

จากภาพที่ 2.1 จะเห็นว่ากระบวนการให้บริการแนะแนว ประกอบด้วยบริการแนะแนวย่อย 5 บริการที่มีการให้บริการอย่างสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เริ่มจากการบริการเบื้องต้น คือ 1) บริการศึกษารวบรวมข้อมูลรายบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ มีจุดมุ่งหมายในการจัดทำข้อมูลที่เป็นรายละเอียดส่วนตัวของผู้รับบริการ ขณะเดียวกันก็มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการรู้จักและเข้าใจตนเอง จากการพิจารณาข้อมูลส่วนตัวด้านต่าง ๆ เช่น ลักษณะของบุคลิกภาพ ความสามารถทางการเรียน เป็นต้น ถ้าผู้รับบริการมีความต้องการหรือความจำเป็นต้องการสารสนเทศต่าง ๆ ก็เข้ารับบริการที่ 2) บริการสนเทศที่สอดคล้องกับความต้องการช่วยให้ใช้ข้อมูลข้อมูลที่สำคัญในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบจากการรับบริการที่ผ่านมา ถ้าผู้รับบริการยังไม่สามารถวางแผน จัดการหรือตัดสินใจในเรื่องที่ต้องการได้ ก็จะรับบริการที่ 3) บริการให้การปรึกษาต่อไป ผ่านบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือจนผู้รับบริการเข้าใจและยอมรับปัญหาที่เผชิญอยู่ตามสภาพความเป็นจริงได้

ผู้รับบริการบางรายอาจสามารถจัดการปัญหาและพัฒนาตนเองต่อไปได้ แต่สำหรับผู้รับบริการบางรายหรือบางกลุ่มยังไม่อาจพัฒนาตนให้บรรลุผลตามเป้าหมายได้ด้วยเหตุปัจจัยต่าง ๆ เช่น ขาดความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหา ขาดทักษะการเรียนรู้ หรือขาดทักษะการวางแผนชีวิตและอาชีพ เป็นต้น จึงมีความจำเป็นต้องให้บริการที่ 4) การจัดวางตัวบุคคลต่อไป โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการรายบุคคล หรือกลุ่มมีโอกาสเรียนรู้ ฝึกหัดและพัฒนาตนให้บรรลุเป้าหมายตามความต้องการ ฉะนั้น บริการจัดวางตัวบุคคล หรือ กลุ่มมีโอกาสเรียนรู้ ฝึกหัดและพัฒนาตนให้บรรลุเป้าหมายตามความต้องการ ฉะนั้น บริการจัดวางตัวบุคคล จึงเน้นการให้โอกาสแก่ผู้รับบริการได้เรียนรู้หรือมีประสบการณ์ที่เน้นปฏิบัติการร่วมกันในการพัฒนา หรือจัดการป้องกัน หรือการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่อย่างเป็นรูปธรรม บริการจัดวางตัวบุคคลนี้มีรูปแบบหลากหลาย ซึ่งผู้ให้บริการแนะนำจะจัดทำกำหนดประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความจำเป็นหรือความต้องการพัฒนาของผู้รับบริการ การกำหนดประสบการณ์นี้ เรียกว่า กิจกรรมแนะนำ ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีระบบการจัดการที่ชัดเจน การจัดทำกำหนดมวลประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับผู้รับบริการจัดเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญในการส่งเสริมความสำเร็จของบริการแนะนำ หลังจากนั้นจะตามด้วยบริการที่ 5) การติดตามผลเพื่อการให้บริการด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมา เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพการให้บริการแนะนำหรือเพื่อการปรับปรุงกระบวนการแนะนำต่อไป

อนึ่ง กระบวนการให้บริการแนะนำทั้ง 5 บริการ ไม่จำเป็นต้องให้บริการตามลำดับ แต่การให้บริการขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความจำเป็นหรือความต้องการของผู้รับบริการ เช่น ผู้รับบริการอาจมีความต้องการได้รับการปรึกษาทันที เมื่อได้รับการช่วยเหลือจนคลี่คลายปัญหาได้บ้างแล้ว และมีความต้องการรับบริการจัดวางตัวบุคคลในลักษณะเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายก็เป็นไปได้ หรือผู้รับบริการสนใจเข้าร่วมกิจกรรมในบริการจัดวางตัวบุคคล แล้วจึงขอรับบริการปรึกษาต่อไปก็อาจจะเป็นไปได้ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาหรือลักษณะความต้องการ แต่อย่างไรก็ตาม กิจกรรมแนะนำจึงเป็นการจัดบริการที่มุ่งให้ผู้รับบริการได้มีประสบการณ์โดยตรงที่ต้องเข้าร่วมปฏิบัติการพัฒนาตน กิจกรรมแนะนำจึงเป็นวิธีการหนึ่งในการสนองตอบบริการจัดวางตัวบุคคลให้บรรลุเป้าหมาย โดยผู้รับบริการมีโอกาสเรียนรู้เฉพาะรายบุคคล เรียนรู้เป็นกลุ่มหรือเรียนรู้จากการเข้าร่วมในโครงการพิเศษที่กำหนดขึ้น รศ.ดร.เรียม ศรีทอง (2557). กิจกรรมแนะนำและเครื่องมือแนะนำ เล่มที่ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 1 ปรับปรุงครั้งที่ 1). (หน่วยที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแนะนำ) นนทบุรี: สำนักพิมพ์แห่งสุโขทัยธรรมมาธิราช

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมแนะนำเป็นมวลประสบการณ์การเรียนรู้พัฒนาขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการและเทคนิคทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะนำ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาตนตามเป้าหมาย



ป้องกันปัญหาหรือแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่อย่างครอบคลุม การพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ

## 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

เรียม ศรีทองและคณะ (2559, น.11) ให้ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อ ผู้รับบริการ โดยที่ผู้รับบริการมีโอกาสได้พัฒนาความตระหนักรู้ตน เรียนรู้การพัฒนาตน โดยเฉพาะ ด้านทักษะ ความสามารถด้านต่าง ๆ ในขอบข่ายของการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ

วิภา เกตุเทพา (2555, น.63) ให้ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีคุณค่าหลายประการ คุณค่าต่อสัมพันธภาพระหว่างครูกับศิษย์ คุณค่าต่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีจิตของการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามกำหนดของหลักสูตรแกนกลาง คุณค่าต่อการส่งเสริมการพัฒนาและป้องกันปัญหา โดยเห็นว่ากิจกรรมแนะแนวช่วยส่งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันส่งเสริมกระบวนการคิดและทักษะชีวิต

อาภา ถนัดช่าง และเรียม ศรีทอง (2545, น.93) ให้ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา ช่วยส่งเสริมให้ศิษย์ได้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ทำให้ทราบปัญหาและความต้องการของผู้เรียนได้ชัดเจน ซึ่งผู้เรียนจะได้รับการส่งเสริมให้จัดการปัญหาของตนได้ทันที่

นิรนาท แสนสา (2556, น.90) ให้ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียนหรือผู้รับบริการ 3 ประการได้แก่ 1) ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเองรักและพึงพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักเป็นผู้นำ-ผู้รับสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2) ป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพการณ์การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ประชาคมอาเซียนที่มีความหลากหลายด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม อาจก่อให้เกิดการถูกล่อลวงการใช้แรงงานข้ามชาติ แลการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล การแพร่ระบาดของยาเสพติด รวมทั้งการกระทำความรุนแรงต่าง ๆ ต่อบุคคล และ 3) เป็นการส่งเสริมการจัดการปัญหาของผู้เรียนทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการพัฒนาส่วนตัว กิจกรรมแนะแนวทั้งที่สนองความต้องการความต้องการรายบุคคลและแบบกลุ่มช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญ และก้าวพ้นปัญหาและอุปสรรคเพื่อพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงของชาติได้

Meral Agir (2015, น.1) ให้ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการศึกษาและฝึกอบรมในการพัฒนารายบุคคล รวมถึงการสนับสนุนการเตรียมชีวิตสำหรับบุคคลในวิธีที่ดีที่สุดจากการศึกษาและการฝึกอบรม

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวเป็นมวลประสบการณ์การเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ ที่จัดไว้ให้บริการโดยสนองต่อบริการจัดวางตัวบุคคล มุ่งเน้นผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ กิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญต่อกระบวนการให้บริการแนะแนวหลายประการ ได้แก่ 1) ผู้รับบริการ 2) ผู้ให้บริการ 3) กระบวนการให้บริการแนะแนว มีรายละเอียด ดังนี้

**2.1 ความสำคัญต่อผู้รับบริการ** กิจกรรมแนะแนวเป็นมวลประสบการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้รับบริการรายบุคคล และกลุ่มบุคคลได้มีส่วนร่วมเรียนรู้การพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ

ผู้รับบริการจะได้รับโอกาสพัฒนาอย่างกว้างขวาง ครอบคลุมการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ต่อไปนี้เป็นการเสนอตัวอย่างของผู้รับบริการแนะแนวที่เผชิญปัญหาและความต้องการจัดการปัญหาของตน ซึ่งอาจได้รับประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่จัดให้

### 2.1.1 กิจกรรมกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาส่วนตัวและสังคม

ตารางที่ 2.1 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาส่วนตัวและสังคม

สภาพปัญหาและความต้องการ	ผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนว
1. ขาดการฝึกหัด-ขาดตัวแบบของการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมจนดำเนินชีวิตที่สร้างความทุกข์	1. เรียนรู้การตระหนักรู้ คุณค่าของการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพจากกิจกรรมสมดุลชีวิต
2. มีพฤติกรรมที่ขาดการควบคุมก่อความก้าวร้าวรุนแรง เป็นเหตุให้กระทำความผิดเสมอ ต้องการให้ควบคุมตนได้	2. ยอมรับผลการกระทำที่ขาดการยับยั้ง และสามารถฝึกหัดการควบคุมตนได้จากกิจกรรมสร้างได้ก็ควบคุมได้
3. ไม่สามารถวิเคราะห์สาเหตุและไม่สามารถจัดการความทุกข์จากการทำผิดซ้ำซากต้องการพ้นไปจากสภาพนี้	3. ฝึกการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยง ผล → เหตุ จากการกระทำของตนจากกิจกรรมเหตุและผลอยู่ที่ตนเป็นสำคัญ
4. ติดต่อสื่อสารแบบสร้างปัญหาระหว่างบุคคลเสมอจนทำงานกันด้วยความยากลำบาก	4. ฝึกวิเคราะห์วิธีการติดต่อสื่อสารแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งพิจารณาบทบาทของตนและฝึกหัดการสื่อสารและสร้างสรรค์จากกิจกรรมรู้ใจ-ได้ใจ

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

สภาพปัญหาและความต้องการ	ผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนว
5. แสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตรก่อศัตรู จึงเกิดความขัดแย้ง บ่อยๆ โดยไม่รู้ตัว	5. ฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองและความต้องการของบุคคลอื่น มีสติรู้สภาพความรู้สึกของตนเองจากกิจกรรมฉลาด-สร้างมิตร
6. จัดการความเครียดด้วยความคิดและความเชื่อใดๆ จนเกิดปัญหาหิดสารเสพติด จึงต้องการเปลี่ยนแปลงตน	6. ฝึกการคลายเครียดแบบต่าง ๆ และการพิจารณาเหตุของความเครียดที่ตนเองสร้างจากกิจกรรมคลายเครียด คลายอารมณ์

### 2.1.2 กิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทางการศึกษา

ตารางที่ 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทางการศึกษา

สภาพปัญหาและความต้องการ	ผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนว
1. ไม่เชื่อและไม่เห็นคุณค่าของการแสวงหาความรู้ ทำผลการเรียนตกต่ำ	ตระรู้คุณค่าของแสวงหาความรู้ และเชื่อมั่นในความสามารถตนจากกิจกรรมรู้ทันปัญหา
2. มีนิสัยการเรียนที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ จึงไม่บรรลุผลการเรียนที่คาดหวัง	ได้ฝึกหัดนิสัยที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การใส่ใจในงานและความรับผิดชอบงานของตนจากกิจกรรมสำรวจนิสัยทางการเงิน
3. ขาดทักษะการเรียนทั้งการคิดการถาม และขาดระบบการทำงานที่มีคุณภาพ	ได้รับการฝึกหัดการคิด การถามและฝึกทำงานตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบที่มีคุณภาพจากกิจกรรมความเก่งสร้างได้
4. การใส่ใจการเรียนจนเป็นผลให้ประสบความล้มเหลว	ได้รับการฝึกหัดตั้งเป้าหมายและวางแผนและจัดการเวลาการทำงานให้บรรลุแผนและตระหนักรู้ผลของการใส่ใจจากกิจกรรมทิศทางการเรียน
5. ขาดแรงจูงใจในการเรียน ขาดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายต่อการเรียน	ได้รับการฝึกให้พิจารณาเป้าหมาย การเรียนหรือพิจารณาความหวังความต้องการทางการศึกษาจากกิจกรรมเติมพลังสร้างฝัน
6. ขาดความมุ่งมั่นและพากเพียรในการเรียน	ได้ศึกษาสังเกตแบบอย่างที่ดีจากผู้ที่ประสบความสำเร็จจากกิจกรรมทางสู่ความสำเร็จ

จากการเสนอตัวอย่างสภาพปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการ เพื่อพัฒนาตนเอง ใน 3 ด้านดังกล่าวมา พร้อมกับผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนวต่าง ๆ ที่สนองต่อปัญหาและความจำเป็นได้ สรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวทั้ง 3 ขอบข่าย มีความสำคัญต่อการพัฒนาผู้รับบริการ โดยช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตและสังคม พัฒนาทักษะการเรียนรู้และพัฒนาทักษะอาชีพ บนพื้นฐานของการส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ มีเจตคติที่ดีต่อการวางแผน การศึกษาและอาชีพ รวมทั้งการส่งเสริมให้แสวงหาแนวทางดำเนินชีวิตที่มั่นคง

กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียนในระบบการเรียนรู้ตามที่การพัฒนาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไว้เป็นกิจกรรมสำคัญในหลักสูตร โดยระบุให้กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมสำคัญในทุกระดับชั้น ได้กำหนดให้มีเวลาจัดกิจกรรมระดับประถมศึกษา 60 ชั่วโมง/ปี ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 45 ชั่วโมง/ปี และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้มีระยะเวลาจัดกิจกรรมแนะแนวปีละ 60 ชั่วโมง โดยมุ่งให้จัดกิจกรรมแนะแนวเสริมสร้างกระบวนการคิดทักษะในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมและมีคุณภาพ เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและจิตใจ โดยเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อสร้างความเข้าใจชีวิต ความสนใจใฝ่รู้ ตลอดจนการวางแผนชีวิตและอาชีพในอนาคต

จากรายละเอียดที่กล่าวมาจะเห็นว่ากิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ โดยที่ผู้รับบริการมีโอกาสดำเนินการพัฒนาความตระหนักรู้ เรียนรู้ การพัฒนาตน โดยเฉพาะด้านทักษะ ความสามารถด้านต่าง ๆ ในขอบข่ายของการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและสังคม การพัฒนาทักษะทางการศึกษาและทักษะทางอาชีพ

**2.2 ความสำคัญต่อผู้ให้บริการ** กิจกรรมแนะแนวที่จัดเตรียมไว้อย่างเป็นระบบ ภายใต้หลักการเทคนิค และวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมในการสนองตอบความต้องการของผู้รับบริการมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ ดังนี้

2.2.1 เป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญในการให้บริการแนะแนว เนื่องจากได้รับการออกแบบมาอย่างเหมาะสมทำให้มีความสะดวกที่จะให้บริการ

2.2.2 กิจกรรมแนะแนวเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในกรณีที่จัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา

2.2.3 ผู้ให้บริการที่นำกิจกรรมไปใช้กระบวนการบริการแนะแนว มีโอกาสเก็บข้อมูลจากการประเมินหลังการใช้แล้วทำการศึกษาและพัฒนาเพื่อได้องค์ความรู้เพิ่มขึ้น ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสามารถประยุกต์ใช้ในการให้บริการที่ทันกาลต่อไป

**2.3 ความสำคัญต่อกระบวนการแนะแนว ให้บริการแนะแนว กิจกรรมแนะแนวที่**  
ได้รับการพัฒนาอยู่เสมอจะช่วยเพิ่มโอกาสพัฒนาวิชาชีพทางจิตวิทยาการแนะแนว ดังนี้

2.3.1 กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาเป็นการเพิ่มแนวทางการให้บริการแนะแนวด้านต่าง ๆ ได้กว้างขวางมากขึ้น

2.3.2 กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาเป็นการเพิ่มสื่อในการให้บริการแนะแนวมากขึ้น

2.3.3 กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนา โดยศึกษาหรือกระบวนการวิจัย จะเปิดโอกาสให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องประยุกต์ใช้ในการให้บริการหรือฝึกอบรมในการพัฒนาผู้ทำงานได้ต่อไป

สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ทั้งส่วนตัวและสังคมการพัฒนาทางการศึกษาและอาชีพ กิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้เป็นระบบในรูปแบบต่าง ๆ จัดเป็นสื่อการเรียนรู้การพัฒนาผู้เรียนที่สำคัญอย่างหนึ่งและกิจกรรมแนะแนวยังเป็นกิจกรรมที่พัฒนาอยู่เสมอตามความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการทำเป็นโอกาสพัฒนาวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนวต่อไป

#### 2.4 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

เรียม ศรีทองและคณะ(2559, น.12) ให้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว อาศัยหลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) การจัดกิจกรรม มุ่งเน้นประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ 2) สนองความต้องการของผู้รับบริการตามวัย 3) ผู้รับบริการ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยมีสิทธิและเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจรับบริการ และ 4) กิจกรรมแนะแนวควรมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรและความจำเป็นของสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

กรกฏา นักรัก (2555, น. 50-51) ให้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า หลักการสำคัญของการให้บริการ จัดวางตัวบุคคลว่า 1) มุ่งประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ 2) การให้บริการสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ 3) ให้โอกาสผู้รับบริการใช้สิทธิและเสรีภาพในการตัดสินใจรับบริการ และ 4) การบริการช่วยเหลือบางกรณี อาจต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้องร่วมกันให้บริการด้วย

อาภา ถนัดช่าง และเรียม ศรีทอง (2545, น. 91) ให้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า หลักการพื้นฐานในการ จัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้ 1) สนองความต้องการตามวัยของผู้รับบริการ 2) เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการ มีสิทธิและอิสระในการพิจารณาตัดสินใจเลือกหรือเข้าร่วมกิจกรรม 3) มุ่งประโยชน์ของผู้รับบริการ อย่างแท้จริง 4) ผู้รับบริการมีบทบาทในการร่วมกิจกรรมและเรียนรู้

ด้วยตนเอง และ 5) การจัด กิจกรรมแนะแนวควรสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร สภาพ ความจำเป็นของสังคมและ สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 29-41) ให้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว ไว้ว่า 1) กิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุมขอบข่ายการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนา ส่วนตัว และสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ 2) ลักษณะกิจกรรมควรสอดคล้อง กับวัยของผู้รับบริการ เนื่องจากบุคคลแต่ละวัยมีลักษณะธรรมชาติที่แตกต่างกัน เช่น กิจกรรม เน้นวัยเด็ก ควรจัดให้ได้เรียนรู้ป็นเล่น สำหรับวัยรุ่นเน้นการแสวงหาเอกลักษณ์ และการฝึก การยอมรับทางสังคม สำหรับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิตหลากหลาย ควรเน้นการ วิเคราะห์ หรือสังเคราะห์ เป็นต้น และ 3) กิจกรรมแนะแนวต้องสนองต่อผู้รับบริการทั้ง รายบุคคลและ แบบกลุ่ม

กาซดา (Gazda, 1984, น. 182) ให้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า 1) ต้อง ตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ 2) เน้นประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้รับบริการ 3) สำหรับ ผู้รับบริการแนะแนวกลุ่มใหญ่ ควรจัดเป็นโปรแกรม เช่น โปรแกรมการจัดการ ความเครียด สำหรับ ผู้รับบริการกลุ่มเล็ก เน้นไปที่จุดประสงค์ส่วนตน เช่น เทคนิคการฝึกความ กล้าแสดงออก หรือฝึก ประสบการณ์การสื่อสารด้วย อัจฉริยะ และ 4) จัดให้มีการประเมินผลลัพธ์ การจัดกิจกรรม จาก เสนอหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักในการจัดกิจกรรมแนะแนว 1) มุ่ง ประโยชน์สูงสุดและสนองความต้องการตามวัยของผู้รับบริการ 2) สอดคล้องกับความต้องการของ ผู้รับบริการของผู้รับบริการตามวัย 3) ผู้รับบริการ มีบทบาทและส่วนร่วมในกิจกรรมมีโอกาสและ เสรีภาพในการตัดสินใจรับบริการ 4) กิจกรรมแนะแนวมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร โดยการประเมินผลให้มีความทันสมัยต่อเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตอยู่ ตลอดเวลา

### 2.3.1 กิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางการศึกษา

1) ความหมาย กิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางการศึกษาให้มุ่งเน้นและ จะนำมาใช้ เป็นประมวลประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาผู้รับบริการ โดยใช้ หลักการ เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองกับการแนะแนวในการ กำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาการเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ส่งเสริมความสนใจใฝ่รู้โลกกว้างทางการศึกษา พัฒนาทักษะและกระบวนการเรียนที่เป็นปัจจัย สำคัญของการเรียนรู้และการบรรลุผลสำเร็จทางการเรียนและการเรียนรู้ตลอดชีวิต กำหนด เป้าหมาย วางแผนและตัดสินใจทางการศึกษา

2) วัตถุประสงค์ กิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางการศึกษา มีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับบริการมีเจตคติที่ดีต่อการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และสามารถพัฒนาทักษะการเรียนรู้ได้สูงสุดเต็มศักยภาพของตน

3) ตัวอย่างทักษะสำคัญที่ควรเน้นในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางการศึกษา การพัฒนาทางการศึกษา เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้ผู้รับบริการ ได้รู้จักความสามารถทางการเรียน การกำหนดเป้าหมายทางการเรียน สามารถพัฒนาทักษะทางการเรียน มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งการวางแผนเป้าหมายทางการเรียน และสามารถพัฒนาตนให้บรรลุเป้าหมายของตนได้ ความสามารถดังกล่าวนอกจากจะได้รับการช่วยพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการศึกษาลแล้ว สิ่งสำคัญคือการพัฒนาทักษะการเรียนรู้นิสัยทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ ภายใต้การส่งเสริมให้ฝึกทักษะการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาทางการศึกษา

แคมป์เบล และ คาฮีร์ (Campbell and Dahire, 1977) ได้เสนอขอบข่ายของการพัฒนาทางการศึกษาว่า ควรจะมีการส่งเสริมสิ่งที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความรู้ เจตคติ และทักษะต่อการเรียนรู้ และการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ 2) ความสามารถบรรลุผลสำเร็จทางการเรียน โดยมีการเตรียมความพร้อมทางการเรียน โดยมีความรู้ โลกกว้างทางการศึกษา และ 3) ความเข้าใจความสัมพันธ์ของการศึกษากับโลกของงาน การศึกษากับความจำเป็นในการดำรงชีวิต และการศึกษากับการพัฒนาตน

วิจารณ์ พาณิช (2554, น.28-36) แสดงความคิดเห็นว่าทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม (Learning and Innovation Skills) เป็นทักษะพื้นฐานที่มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ทุกคนต้องเรียน เนื่องจากโลกมีการเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีความซับซ้อนยิ่งขึ้น จึงควรพิจารณาพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้เพื่ออยู่กับชีวิตที่ยากลำบากยิ่งขึ้น ทักษะสำคัญดังกล่าว ได้แก่ การเรียนรู้ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skills) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) การแก้ปัญหา (Problem Solving) และการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ซึ่งปัจจัยสนับสนุนให้เกิดทักษะดังกล่าวได้แก่การตั้งคำถามเพื่อแสวงหาคำตอบ

โดยสรุป การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการพัฒนาทางการศึกษามีข้อพิจารณาที่สำคัญ ซึ่งในระบบการศึกษาอาจเทียบเคียงว่าเป็นหลักสูตรการแนะแนว(Guidance curriculum) มีดังนี้ 1) การตระหนักถึงคุณค่าของการศึกษาหรือการเรียนรู้ เช่น ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของหลักสูตรการเรียน การสร้างแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ เจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) ทักษะสำคัญทางการเรียน เช่น ทักษะการคิด อ่าน เขียน สร้างนวัตกรรมการเรียนรู้ การพัฒนาประสิทธิภาพทางการเรียน และ 3) ปัจจัยสำคัญในการบรรลุความสำเร็จทางการเรียน เช่น ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี การกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตด้านการศึกษา เป็นต้น

### 2.3.2 กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance Activities) เป็นกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งสนองความต้องการของกลุ่มผู้รับบริการที่มีความต้องการคล้ายกันหรือเหมือนกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงส่วนประกอบต่อไป ดังนี้ 1) ความหมาย 2) วัตถุประสงค์ และ 3) ลักษณะกิจกรรมแนะแนวกลุ่มจะเสนอรายละเอียดโดยย่อ ดังนี้

1) ความหมายของกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม กาซดา (Gazda, 1984, น.102) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวกลุ่มเป็นกิจกรรมที่เน้นการจัดการสารสนเทศหรือประสบการณ์เพื่อเอื้อต่อการวางแผนและจัดการกิจกรรมในกลุ่ม เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศกิจกรรมเล่นเพื่อสำรวจทางอาชีพ กิจกรรมแนะแนวกลุ่มได้รับการออกแบบขึ้นเพื่อให้ประสบการณ์แก่ผู้รับบริการกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียนเพื่อประยุกต์ใช้ข้อมูลพัฒนาทักษะ โอกาสในการพัฒนาความงอกงาม และช่วยให้กลุ่มผู้รับบริการสามารถตัดสินใจในชีวิต ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม ได้แก่ เป็นวิธีให้บริการแนะแนวที่ประหยัดเวลาในการให้บริการและประหยัดให้ผู้รับบริการด้วย

2) วัตถุประสงค์ของการแนะแนวกลุ่ม กิจกรรมแนะแนวกลุ่มกำหนดขึ้นเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับบริการกลุ่มที่มีความจำเป็นหรือต้องการคล้ายกันหรือเหมือนกัน ได้มีโอกาสพัฒนาให้เข้าใจตนเองและตระหนักรู้คุณค่าของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่นและเป็นสุขร่วมกัน รวมทั้งการพัฒนาชีวิตทางการเรียนและอาชีพ โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมกันและพัฒนาทักษะการสื่อสารในกลุ่ม

3) ลักษณะกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม กิจกรรมแนะแนวกลุ่มอาจมีทั้งผู้รับบริการกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ กาซดาให้ความเห็นว่าลักษณะกิจกรรมแนะแนวกลุ่มควรมีลักษณะน่าสนใจ หรือมีคุณค่าและสนองความต้องการของกลุ่ม ชมินท์ (Schmind, 1996, น.101-102) ให้ความเห็นว่าสำหรับการแนะแนวกลุ่มย่อย (Small Group Guidance) จะช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะทางสังคมต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร วิธีการเผชิญกับความเครียด การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง การตัดสินใจ การหางาน และทักษะการสัมภาษณ์งาน และเทคนิคการเรียนรู้ การแนะแนวกลุ่มที่มีลักษณะการเรียนรู้ร่วมกันด้วยความสัมพันธ์อันดี กาซดา ให้ความเห็นว่า กิจกรรมแนะแนวกลุ่มใหญ่ (Large Group guidance activities) จะต้องเป็นกิจกรรมที่เอื้อประโยชน์เฉพาะกลุ่มรับบริการ เช่น โปรแกรมการจัดการความเครียดสำหรับผู้ทำงาน การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน หรือกิจกรรมงานวันอาชีพสำหรับนักเรียนที่กำลังจะจบการศึกษา เป็นต้น



พอสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวกลุ่มควรกำหนดลักษณะกิจกรรม ดังนี้

1) การสนองความต้องการผู้รับบริการกลุ่มย่อย ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาเทคนิคการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล วิธีการเผชิญกับความเครียด การแก้ปัญหาความขัดแย้ง การตัดสินใจ การหางาน ทักษะการสัมภาษณ์งาน กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน 2) การสนองความต้องการของผู้รับบริการกลุ่มใหญ่ ได้แก่ กิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้รับบริการกลุ่มใหญ่ เช่น การจัดการความเครียดของผู้ทำงาน การเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ กิจกรรมงานวันอาชีพ เป็นต้น

การออกแบบกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน (The Designing of School Guidance Activities) เป็นขั้นตอนสำคัญในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้หลักการเรียนรู้และแนวความคิดจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นการแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียนที่มีจุดประสงค์ส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมประสบการณ์พัฒนาตนเองทั้งการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผลเชิงพฤติกรรม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านเจตคติหรือจิตใจอารมณ์ ความรู้สึก ความรู้ ความเข้าใจหรือข้อมูลและสารสนเทศที่สำคัญด้านต่าง ๆ และทักษะความสามารถด้านต่าง ๆ ในการพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ดังกล่าว อาศัยหลักการที่เกี่ยวข้อง 2 ประการ ได้แก่ หลักการที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรการศึกษา และหลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการแนะแนว

หลักการที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรการศึกษา กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเพื่อตอบสนองจุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เนื่องจากหลักสูตรได้กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยต้องการให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองเป็นผู้เรียนที่มีลักษณะเอื้อต่อการเรียนรู้ มีคุณลักษณะที่ดีของเยาวชนและครองชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

หลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการแนะแนว การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เป็นทักษะชีวิตมุ่งเน้นให้สนองตอบสภาพปัญหา ความต้องการ ลักษณะธรรมชาติของผู้เรียนตามหลักพัฒนาการ และหลักการเรียนรู้ โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะชีวิต คำว่า “ทักษะ” หมายถึง ความสามารถที่บุคคลไม่เคยมีมาก่อน แต่จะได้เรียนรู้จนกระทั่งมีความชำนาญในการปฏิบัติเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาชีวิต (แสวง ทวีคุณ และคณะ 2546, น. 27)

จากข้อสรุปของกรมสุขภาพจิต (2542) เน้นว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาท ชาย-

หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพจิตและจริยธรรม นอกจากนั้น ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538, น.1-3) เสนอว่า สาเหตุของพฤติกรรมบุคคลดีและเก่ง ล้วนมีสาเหตุทางใจร่วมด้วย จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ อธิบายว่า ถ้าต้องการเข้าใจ อธิบาย ทำนายและพัฒนาพฤติกรรมชนิดใด จะต้องใช้จิตลักษณะบางประการที่เกี่ยวข้องร่วมด้วยเสมอ ฉะนั้นในการส่งเสริมให้บุคคลมีทักษะชีวิต จึงต้องเน้นการพัฒนาจิตลักษณะในการนำชีวิต และทักษะการจัดการชีวิตด้วย

กล่าวโดยสรุป การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนต้องคำนึงถึงหลักการสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองเป็นผู้เรียนที่มีคุณลักษณะเอื้อต่อการเรียนรู้ มีคุณลักษณะที่ดีของเยาวชนและครองชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ 2) การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนต้องใช้หลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่จะพัฒนา

วิธีการและเทคนิคการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ในหัวข้อนี้จะเน้นสิ่งสำคัญ 2 เรื่อง ได้แก่ วิธีการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนและเทคนิคการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน วิธีการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนมีกระบวนการที่สำคัญเกี่ยวข้อง 2 ประการ ได้แก่ การกำหนดวิธีการเรียนรู้ กับขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียด ดังนี้

การกำหนดวิธีการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะชีวิตมุ่งให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ได้แก่มีความสามารถ มีความชำนาญ หรือมีความคล่องตัวในการจัดการพัฒนาตนเองในเรื่องต่าง ๆ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2527, น.125-127) เน้นว่า บุคคลที่จะมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ควรได้รับการสนับสนุน หรือช่วยเหลือในเรื่องสำคัญ 3 อย่างต่อเนื่องกัน ได้แก่ ความรู้เชิงประมาณค่า (Cognitive Component) หมายถึงการที่บุคคลมีความรู้ในเรื่องที่ศึกษาหรือฝึกฝนอยู่ในแง่มีประโยชน์มากหรือน้อย ความรู้เชิงประมาณค่าจัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเกิดเจตคติ ถ้าบุคคลมีความรู้เชิงประมาณค่าต่อสิ่งที่เรียนไม่สมบูรณ์หรืออาจมีความผิดพลาดจะทำให้เกิดความลำเอียงขึ้นได้ ความรู้สึกพอใจ (Affective Component) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกในเชิงชอบ/ไม่ชอบ พอใจ/ไม่พอใจ ต่อสิ่งที่เผชิญอยู่ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ และสอดคล้องกับความรู้สึกประมาณค่าในสิ่งเดียวกันนั้นและ ความพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) เป็นความสามารถที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเชิงส่งเสริมในสิ่งที่ตนพอใจ และพร้อมที่เพิกเฉย หรือทำลายต่อสิ่งที่ตนไม่ชอบ ไม่พอใจลักษณะดังกล่าวจะปรากฏออกเป็นพฤติกรรมขึ้นอยู่กับจิตลักษณะและสถานการณ์

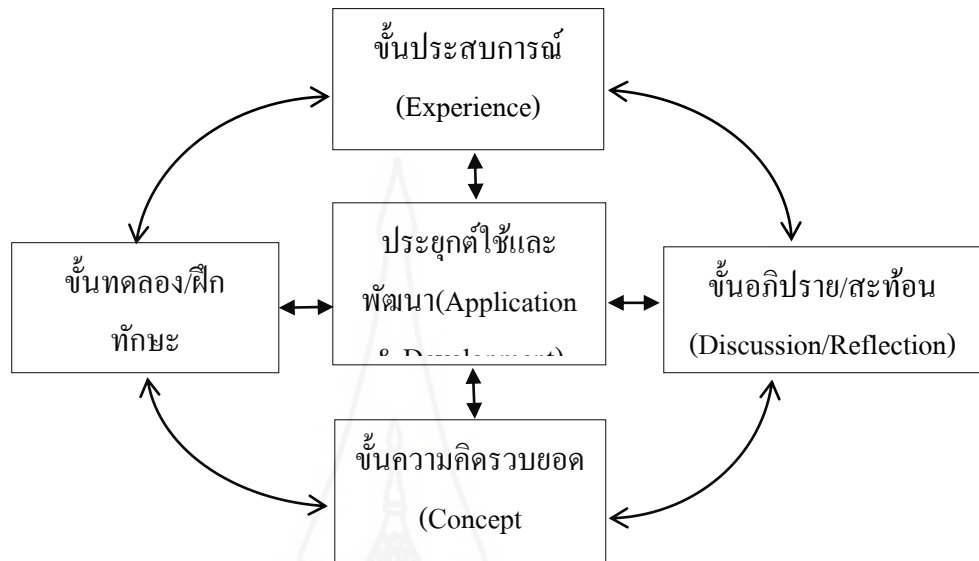
กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมให้บุคคลมีทักษะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งย่อมต้องมีความรู้สึกหรืออารมณ์เข้าไปเป็นส่วนประกอบเสมอ ฉะนั้นวิธีจัดประสบการณ์สำหรับกิจกรรม

แนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวจึงต้องอาศัยกระบวนการพัฒนาจิตลักษณะในการนำชีวิตและทักษะการจัดการชีวิตด้วย ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้ วิธีการที่เน้นกระบวนการพัฒนาจิตลักษณะในการนำชีวิตจะต้องจัดโอกาสให้ผู้รับบริการได้รับรู้ประสบการณ์ โดยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ผู้รับบริการมีโอกาสประเมินคุณค่าของประสบการณ์เกิดความ ต้องการกระทำหรือเปลี่ยนแปลง เป็นการเตรียมความพร้อมปฏิบัติ หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรม กระบวนการพัฒนาทักษะหรือความสามารถในการจัดการชีวิตเป็นวิธีการฝึกทักษะอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การรับรู้เป้าหมายโดยรวมของสิ่งที่ต้องการพัฒนา การวิเคราะห์ทักษะย่อย การสังเกต (เชื่อมโยงเหตุ-ผล) การฝึกทักษะย่อยตามลำดับ การทบทวนการฝึก และการประเมินผล ขั้นตอน การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ย่อมต้องมีการฝึกปฏิบัติ โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ

ในการจัดกิจกรรมหรือจัดประสบการณ์เรียนรู้มีนักวิชาการได้เสนอแนวคิดที่สำคัญไว้ ได้แก่ โคลบ์ (Kolb's Learning Cycle, cited in Thorpe, S. & Clifford, J., 2003, น.15) ได้เสนอวงจรการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เริ่มจาก โอกาสที่ผู้เรียนมีโอกาสรับรู้ประสบการณ์ ผู้เรียนได้วิเคราะห์แนวคิด ผู้เรียนได้มีโอกาสสรุปแนวคิดหรือองค์ความรู้ และ ผู้เรียนมีโอกาสนำความรู้ไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ ต่อมา ฮอนาย และมัมฟอร์ด (Honey and Mumford cited in Thorpe, S. & Clifford, J., 2003, น.16) ได้ปรับวงจรแห่งการเรียนรู้เดิมเป็น ระยะประสบการณ์ตรง (Activist) ระยะสะท้อนความคิด (Reflector) ระยะสรุปองค์ความรู้ (Theorist) และ การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ (Pragmatist) นอกจากนี้ สุมณฑา พรหมบุญ (2540:16) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นประสบการณ์ตรง (Experiences) ขั้นสะท้อน/อภิปราย (Reflection/Discussion) ขั้นสรุปองค์ความรู้ (Theorist) และ ขั้นทดลอง/ประยุกต์ (Experimentation/Application)

จะเห็นว่านักวิชาการด้านการเรียนรู้มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่ากระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ดังกล่าวจะเน้นให้โอกาสผู้เรียนมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน เริ่มจากการรับรู้ประสบการณ์ การอภิปรายและสะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์ การสรุปองค์ความรู้ การฝึกหัดและการประยุกต์ใช้ ผู้เขียนจึงเห็นว่าควรขยายขั้นตอน แยกออก การประยุกต์ใช้ เนื่องจากการทดลองหรือการฝึกหัดเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม จึงได้ปรับขยายขั้นตอนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้ ได้ปรับ ขยายเป็นประยุกต์ใช้ และพัฒนา ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำแนวคิด หลักการ วิธีการ หรือ องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับตน ไปใช้ได้ สถานการณ์ต่าง ๆ และยังสามารถปรับขยายหรือสิ่งที่ได้

เรียนรู้ให้กว้างขวางหรือมีคุณภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป จึงเสนอกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ปรับขยายแล้วตามภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.2 กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เรียม ศรีทอง (2557)

กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) จากภาพดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขั้นประสบการณ์ (Experience) การเรียนรู้ในขั้นนี้ เป็นการให้โอกาสผู้เรียน ได้รับรู้ทางกายทางจิต-อารมณ์ และสภาพแวดล้อมเชิงประจักษ์เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียนรู้โดยการสังเกต พิจารณาคคุณค่าผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งทางตรงหรือทางอ้อมรวมทั้งร่วมทดลองหรือปฏิบัติการต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกสนใจใฝ่รู้ต่อไป
2. ขั้นอภิปรายสะท้อน (Discussion/Reflection) การเรียนรู้ในขั้นนี้เป็นการจัดให้ผู้เรียน ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด วิเคราะห์หรือเสนอผลลัพธ์จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับรู้ในขั้นประสบการณ์ โดยมีการกำหนดประเด็นต่าง ๆ ในการอภิปรายไว้ในขั้นนี้ให้ชัดเจน โดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่เรียนรู้
3. ขั้นความคิดรวบยอด (Concept Formation) การเรียนรู้ในขั้นนี้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนสรุปผลการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งที่ได้เรียนรู้ในขั้นต้นระหว่างเหตุและผล หรือระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในทำนองเดียวกัน
4. ขั้นทดลอง/ฝึกทักษะ (Experimentation) การเรียนรู้ในขั้นนี้ เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้ตรวจสอบตนเองหลังจากหลักการหรือองค์ความรู้ที่สรุปมาก่อนหรือทดลองตามหลักการ

ซ้ำ หรือฝึกทักษะเพิ่มความชำนาญ รวมทั้งการประเมินพฤติกรรมตนเองว่าสามารถพัฒนาได้ในระดับต่าง ๆ

5. **ขั้นประยุกต์ใช้และการพัฒนา (Application & Development)** การเรียนรู้ในขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้ผู้เรียนได้ประยุกต์องค์ความรู้ ความคิด หรือข้อสรุปนำสู่ชีวิตประจำวัน พัฒนาให้มีความสามารถเพิ่มขึ้นรวมทั้งประเมินผลความก้าวหน้าของตน รวมทั้งการพัฒนาแนวคิดและวิธีการให้มีคุณภาพมากขึ้นการออกแบบกิจกรรมในชั้นเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญจึงควรจัดการเรียนรู้กิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ดังกล่าว

กล่าวโดยสรุป การออกแบบกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ควรยึดหลักการทางจิตวิทยา ที่ต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะและความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้รับบริการ และหลักการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนมีส่วนร่วมเรียนรู้ โดยสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่เน้นการพัฒนานักเรียน โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ต้องจัดให้มีการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีสอดคล้องกับจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมด้วย สำหรับกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม ควรใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 5 ขั้นตอน ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนดังกล่าวมาขั้นต้น เทคนิคการจัดประสบการณ์ในกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน การออกแบบกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนต้องคำนึงถึงการตอบสนองความต้องการตามวัย และลักษณะความต้องการแต่ละบุคคลของผู้เรียน โดยเลือกเทคนิคต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่เหมาะสม เทคนิคการเรียนรู้ที่ดีมักมีความน่าสนใจ จูงใจให้เข้าร่วมปฏิบัติการ ง่ายต่อความเข้าใจ เอื้อต่อการค้นพบข้อมูลใหม่ ส่งเสริมความกระตือรือร้นช่วยฝึกความสามารถ ความชำนาญ เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เสริมสร้างอารมณ์ พัฒนาความคิดและสติปัญญา เทคนิคการเรียนรู้ที่เหมาะสมอาจช่วยเอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรืออาจใช้เทคนิคบางอย่างร่วมกัน เพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ก็ได้ ต่อไปขอเสนอตัวอย่างเทคนิคการเรียนรู้ต่างๆ ทางการศึกษาและจิตวิทยาที่อาจเลือกนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน โดยเสนอลักษณะของกิจกรรม ไว้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมและพฤติกรรมที่คาดหวังเพื่อแสดงถึงผลที่จะเกิดแก่ผู้รับบริการเมื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2.3 เทคนิคการเรียนรู้ที่นำมาใช้จัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะของกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
1.การอภิปราย	แสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่เรียนรู้ หรือสิ่ง ที่เผชิญอยู่ในประเด็นต่าง ๆ อย่างอิสระ	- การคิดวิเคราะห์ - การถ่ายทอดความคิด - การนำเสนอความคิดที่หลากหลาย
2.การอภิปรายกลุ่ม	แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นในกลุ่มที่ร่วมอภิปรายในแง่มุมที่ แตกต่างกันอย่างอิสระ	- การคิดวิเคราะห์ - การรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น - การถ่ายทอดความคิด - การเปรียบเทียบหรือเชื่อมโยงความคิด
3.การทนายปริศนา	แก้ปัญหาโจทย์ตามเงื่อนไข	- การคิดวิเคราะห์ - การเชื่อมโยงเหตุ-ผล - การสังเกตและสรุปข้อมูล ความคิด
4.การสืบค้นด้วย ตนเอง	สืบค้น แสวงหาข้อมูลเพื่อประกอบการ ตัดสินใจหรือสร้างองค์ความรู้	- ทักษะการสังเกต - ทักษะการรวบรวมข้อมูล - ทักษะการสรุปองค์ความรู้
5.การเล่นเกม	ร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่มีกติกา ทำทายความ อยากรู้ อยากลอง	- คิดวิเคราะห์ - การตัดสินใจ - การกล้าลอง - การผ่อนคลายอารมณ์
6.การแสดง บทบาท	ทดลองรวบรวมบทบาทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในชีวิตและสะท้อนความรู้สึกนึกคิดที่ แท้จริงของตน	- การเรียนรู้ความคิด ความรู้สึกของตน และคนอื่นประกอบการเข้าใจและ ยอมรับผู้อื่น
7.บทสนทนา	การกำหนดบทสนทนาของบุคคลที่ เกี่ยวข้องกัน ซึ่งมีเป้าหมายที่ชัดเจน	- การคิดวิเคราะห์
8.บทละคร	การจัดการแสดงตามบทบาทที่สร้างขึ้น อย่างมีเป้าหมาย	- การกล้าแสดงออก
9.การโต้วาที	จกญัตติหรือประเด็นที่ขัดแย้งกันและใช้ ทีมเสนอและทีมค้านในเวลาที่กำหนด	- กล้าแสดงความคิดอย่างอิสระ

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะของกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
10.การฝึกหัด	ใช้แบบฝึกหัดที่กำหนดไว้ เป้าหมายไว้ อย่างชัดเจน เช่น การฝึกทักษะการสื่อสาร สร้างสรรค์	- มีความสามารถตามเป้าหมายที่กำหนด ไว้
11.การใช้ เครื่องมือ แบบสอบถามแบบ ประเมินหรือ แบบทดสอบ	ใช้แบบสอบถาม แบบสำรวจ แบบ ประเมินหรือแบบทดสอบที่ผ่านการ จัดทำอย่างมีเป้าหมายและอ้างอิงแนวคิดที่ น่าเชื่อถือได้	11.การใช้เครื่องมือแบบสอบถามแบบ ประเมินหรือแบบทดสอบ
12.การแบ่งกลุ่ม ร่วมคิด ร่วม วางแผนและร่วม ทำงานตามโจทย์	จัดกลุ่มวางแผนร่วมกันทำงานตาม โจทย์ ที่จัดไว้อย่างมีเป้าหมายชัดเจน	- สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น - สามารถคิดวางแผนและดำเนินงานให้ บรรลุผลสำเร็จ
13.การทดลอง เปลี่ยนบทบาท	การทดลองสมมติบทบาทของบุคคลอื่น ๆ ตาม โจทย์	- มีความเข้าใจความคิดและความรู้สึก ของผู้อื่น
14.การซ้อมบท	การฝึกหัดดำเนินชีวิตในแต่ละบทบาทที่ ตนเองจะต้องเกี่ยวข้องในอนาคต เช่น ทดลองตั้งครรภ์ ทดลองเรื่องนักเรียน	- มีความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของ ผู้เกี่ยวข้อง - ตระหนักรู้หน้าที่หรือสำนึกคุณ
15.มุมสนทนา	เปิดพื้นที่ในชั้นเรียนหรือในสถานศึกษา ให้ผู้เรียนมีโอกาสพบบุคคลหรือวิทยากร ที่มีความเชี่ยวชาญด้านใดด้านหนึ่ง โดย อิสระ	- เลือกแสวงหาความรู้ที่ตนสนใจ
16.การวาดภาพ	สร้างบรรยากาศการจัดการเรียนรู้ให้ ถ่ายทอดจินตนาการในเรื่องที่เกี่ยวกับตน	- สามารถถ่ายทอดออกมาผ่านข้อเขียน
17.การแต่งเรื่อง	กำหนดเรื่อง หรือ โจทย์ให้ผู้เรียน แต่ง เรื่องตามความคิด ความเข้าใจ	- สามารถถ่ายทอดออกมาผ่านข้อเขียน

## ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะของกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
	ประสบการณ์หรือความคิดสร้างสรรค์ ของตน	
18.การเล่าเรื่อง	เปิดโอกาสให้ผู้เรียนถ่ายทอดความคิด หรือประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อ ตนเองและผู้อื่น	- ใช้โอกาสเอื้อประโยชน์ทางความคิด หรือตัวอย่างอันดีแก่ผู้อื่น
19.การเรียนรู้จาก การสังเกตตัวแบบ	เลือกตัวแบบที่ดีในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตาม วัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนได้สังเกต	- สามารถสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรม อันพึงประสงค์
20.การเรียนรู้ชีวิต ด้วยการร่วมในวิถี ชีวิต	จัดให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้ตาม วัตถุประสงค์ในสถานการณ์จริง โดยมี เวลาต่อเนื่องกันใช้ชีวิตร่วมกับแหล่ง เรียนรู้	- สามารถสังเกต มีความเข้าใจอย่างแท้จริง ส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อเรื่องที่เรียนรู้
21.ปฏิบัติการจิต อาสาหรือจิต สาธารณะ	จัดโอกาสและสถานที่ให้ผู้เรียนได้ ปฏิบัติงานจริงด้านจิตอาสาหรือจิต สาธารณะ	- สามารถปรับเปลี่ยนเจตคติต่อเรื่องที่ เรียนรู้ในสถานการณ์จริง
22. การ จินตนาการ	จัดทำโจทย์ที่มุ่งให้ผู้เรียนคิดสร้างสรรค์	ความคิดสร้างสรรค์
23. การทดลอง งาน	จัดหาโอกาส สถานปฏิบัติงานหรือสถาน ประกอบการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จาก ผู้ชำนาญการ	- พัฒนาทักษะการทำงาน - เรียนรู้ลักษณะของงาน
24.การแสดงผล การเรียนรู้ทาง อาชีพด้วย Portfolios	จัดให้มีการแสดงผลการเรียนรู้ด้านอาชีพ ที่สนใจโดยในระยะเวลาใดระยะหนึ่ง โดย ถ่ายทอดลงPortfolios	- สามารถรายงานผลงานพัฒนาทางด้าน อาชีพที่ตนสนใจผ่านการเรียนรู้เพิ่มความ ชำนาญแสดงว่าตนมีศักยภาพระดับหนึ่ง
25.การใช้ สถานการณ์จำลอง	จัดสถานการณ์จำลองเพื่อเรียนรู้ด้านใด ด้านหนึ่งในห้องเรียน	- กล้าแสดงออก
26.ท่องโลกอาชีพ	จัดให้มีการศึกษาดูงานในสถานที่ที่มีบุคคล ผู้ทำงานหลากหลายอาชีพ	- เข้าใจบทบาทหน้าที่และคุณลักษณะ ของบุคคลผู้มีอาชีพหลากหลาย



## ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะของกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
		- มีเจตคติที่ดีทางอาชีพ
27.เปิดตลาดความคิด	จัดโอกาสให้ผู้เรียนใช้พื้นที่ในโรงเรียน แสดงความคิดตามจุดประสงค์เป็นกลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มเดินชมผลงานที่มีเจ้าของแนะนำแล้วให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน	- กล้าแสดงออก - วางแผนจัดการ - รับและให้ feedback อย่างสร้างสรรค์
28.นิทานสอนใจ	เลือกนิทานที่ตัวละครที่มีพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบที่ดี	- คิดวิเคราะห์และได้แรงบันดาลใจในการฝึกพัฒนาพฤติกรรมของตน
29.Buddy ผู้หวังดี	ให้เลือก Buddy คู่กรณีไม่รู้ตัว แล้วปฏิบัติที่ดีต่อกัน	- มีเจตคติที่ดีต่อการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน - มีทักษะการเอาใจใส่และดูแลผู้อื่น
30. การแข่งขันทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ	จัดเวทีการแข่งขันทักษะการเรียนรู้หรือทักษะทางอาชีพโดยตั้งกฎเกณฑ์หรือเงื่อนไขการแข่งขันที่ชัดเจน	- พัฒนาทักษะที่กำหนดไว้
31.การใช้สื่อในรูปแบบต่าง ๆ	อังกลิปเรื่องราวต่าง ๆ หรือใช้ข่าวสารที่เผยแพร่ในสาธารณะ	- สามารถคิดวิเคราะห์ - สามารถสืบค้นหาสาเหตุ
32.การเข้าค่ายเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ	จัดกิจกรรมการฝึกหัดความสามารถด้านพัฒนาบุคลิกภาพหรือฝึกทักษะอาชีพ ในระยะเวลาหนึ่ง	- สามารถพัฒนาทักษะตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
33.การเรียนรู้ผ่านโครงการพิเศษ	จัดทำโครงการ ประจำปีหรือประจำภาค การศึกษาหรือโครงการพิเศษสำหรับนักเรียนบางกลุ่ม เช่น ในวาระที่นักเรียนจะจบการศึกษาหรือเข้าเรียนใหม่	- มีความสามารถในการปรับตัว - หรือมีโอกาสเตรียมความพร้อมก่อนเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สถานภาพใหม่
34.การใช้เพลง-ดนตรี	นำเพลง แต่งเพลง หรือเสียงดนตรี ประกอบการดำเนินกิจกรรม	- เพื่อจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมหรือส่งเสริมความผ่อนคลายอารมณ์

## ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

เทคนิคการเรียนรู้	ลักษณะของกิจกรรม	พฤติกรรมที่คาดหวัง
เดอบโน	เหลือ	
42.การฝึกสมาธิ	การฝึกจิตสงบด้วยวิธีการต่าง ๆ	- ควบคุมตนให้เกิดความสงบเพิ่มความพร้อมในการเรียนรู้
43.กลุ่มสัมพันธ์	การดำเนินงานเป็นกลุ่มซึ่งมีบทบาทที่แตกต่างกัน	- เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ - มีความรู้สึกอบอุ่นที่มีเพื่อนร่วมคิดร่วมทำงาน - เรียนรู้การจัดการความขัดแย้งในกลุ่ม

เทคนิคการเรียนรู้ต่าง ๆ ดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมคาดหวังที่แตกต่างกัน ผู้ออกแบบกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนใช้เทคนิคการเรียนรู้ การเล่าเรื่อง การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ การจินตนาการ นิทานสอนใจ การฝึกสมาธิ มาประกอบกันตามวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน มีการประเมินว่าแต่ละเทคนิคช่วยส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนได้เพียงใด แล้วพัฒนาปรับขยายกิจกรรมต่อไป

การประเมินผลการกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นภารกิจสำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งมีจุดประสงค์จะศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ความรู้สึกและทักษะชีวิตของผู้รับบริการ ความเหมาะสมของการออกแบบกิจกรรม บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้หรือสื่อการเรียนรู้ว่ามีความเหมาะสมเพียงใด เพื่อนำผลไปใช้เป็นแนวทางปรับปรุงหรือปรับขยายกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนต่อไป

จากจุดประสงค์หลายประการดังกล่าว จึงมีวิธีการประเมินผลหลากหลายวิธี โดยเฉพาะวิธีการที่จะได้ข้อมูลเกี่ยวกับ ความเชื่อ ความคิดที่เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกและเจตคติ ความสามารถหรือทักษะชีวิตที่พัฒนาก้าวหน้าหรือไม่ ข้อมูลและความเหมาะสมของการออกแบบ และเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ เป็นต้น แนวคิดในการปรับปรุงหรือปรับขยายกิจกรรมต่อไป

การประเมินดังกล่าวอาจใช้วิธีการสังเกต สัมภาษณ์ การรายงานตน หรือการประเมินผลการฝึกพัฒนาตน เป็นต้น จากการศึกษาแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2555น.2-3, 54) ได้ระบุการประเมินผลไว้ 2 ลักษณะ ได้แก่

ลักษณะที่ ประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นการประเมินรายกิจกรรม โดยติดตามผลการพัฒนาของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจมีผู้เรียนและผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยก็ได้ ลักษณะที่ประเมินเพื่อต้องการตัดสินผลการเรียน โดยมีเกณฑ์การตัดสิน 2 ระดับ ได้แก่ ผ่าน และไม่ผ่าน เกณฑ์การตัดสินผ่าน หมายถึงมีจำนวนเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติกิจกรรม หรือมีผลงาน หรือคุณลักษณะครบตามเกณฑ์ ตามที่สถานศึกษากำหนด

เกณฑ์การตัด ไม่ผ่าน หมายถึงมีจำนวนเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ปฏิบัติกิจกรรม ขาดผลงานหรือคุณลักษณะไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นกระบวนการที่สำคัญต่อการให้บริการแนะแนวกลุ่มในชั้นเรียน ซึ่งต้องประมวลผลข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง อย่างเป็นระบบและมีคุณภาพ มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้ ศึกษาหาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็น แล้วจัดเป็นกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสาระสำคัญ ในการจัดทำแผนกิจกรรมต่อไป ได้แก่ ศึกษาเป้าหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไข (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2542 ที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว โดยเน้นความรู้คู่คุณธรรม การบูรณาการความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยองค์รวม มีความรู้ คุณธรรมจิตสำนึก ในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก มีความรู้ทักษะพื้นฐาน และเจตคติที่ดีต่อการศึกษากการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต เน้นสมรรถนะ 5 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 8 ประการ ศึกษาแผนยุทธศาสตร์การแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ที่เน้นให้ผู้เรียน รู้จักเข้าใจ รักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น สามารถวางแผนชีวิตเกี่ยวกับการพัฒนาทั้ง 3 ขอบข่ายและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพอเพียง ศึกษาลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นทั้งด้านกายภาพ วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ ศึกษาความเปลี่ยนแปลงโดยรวมของโลก ซึ่งระบุไว้เป็นทักษะของคนในศตวรรษที่ 21 เน้นทักษะที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้พื้นฐาน ทักษะการคิด วิเคราะห์และแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ ทักษะข้ามวัฒนธรรม การทำงานเป็นทีมและผู้นำ ที่สำคัญ คือ ทักษะการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และประการสุดท้าย 6) ศึกษาปัญหาความต้องการที่สอดคล้องกับธรรมชาติ และวัยของผู้รับบริการในบริบทของสังคม วิทยาการ และสภาพแวดล้อมในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป

เลือกทักษะสำคัญที่จำเป็นหรือต้องการพัฒนา โดยสอดคล้องกับกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสาระสำคัญข้างต้นในขอบข่ายการพัฒนาส่วนตัว การพัฒนาทางการศึกษาและการพัฒนาทางอาชีพ เช่น การพัฒนาอ้อม โนทัศน์ การพัฒนาทักษะการเรียนรู้หรือการพัฒนาบุคลิกภาพทางอาชีพ เป็นต้น กำหนดสัดส่วนกิจกรรมแนะแนวครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ตามระดับชั้นเรียน กำหนดวัตถุประสงค์ของ

การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน โดยพิจารณาเลือกทักษะสำคัญ ที่ครอบคลุมทั้งการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ แล้วจัดทำเป็นหน่วยกิจกรรม หรือโปรแกรมแนะแนวแต่ละเรื่อง ซึ่งอาจจะมีกิจกรรมย่อย ๆ หลายกิจกรรมภายในเวลาที่เหมาะสม แล้วแบ่งเป็น คาบ/ชั่วโมง ออกแบบการเรียนรู้สำหรับกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่เน้นทักษะชีวิต ในแต่ละหน่วยกิจกรรม ควรคำนึงถึงระยะการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการตามแนวทางจิตวิทยา 3 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การตระหนักรู้ในคุณค่าหรือเสริมสร้างเจตคติ ระยะที่ 2 การทบทวนตรวจสอบและวางแผนพัฒนา ระยะที่ 3 การฝึกทักษะเพิ่มความชำนาญ

การตระหนักรู้ในคุณค่าหรือเสริมสร้างเจตคติ เป็นการจัดบรรยากาศหรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้รับบริการตระหนักในความสำคัญหรือคุณค่าของสิ่งที่กำลังรู้ เช่น การจะส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีความเชื่อมั่นในตน ผู้จัดกิจกรรมอาจเสนอสถานการณ์ที่มีทั้งบุคคลที่เชื่อมั่นตน และไม่เชื่อมั่นในตน พร้อมทั้งสภาพผลที่เกิดขึ้นแก่บุคคลเหล่านั้น โดยให้ผู้รับบริการพิจารณาเปรียบเทียบผล และระบุนิสัยหรือความต้องการของตน ได้ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมอาจจะเน้น ในชั้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในชั้นประสบการณ์

การทบทวนตรวจสอบและการวางแผนพัฒนา เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบตนด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเรียนรู้เพื่อกำหนดว่าตนต้องการอยู่ในสภาพใด โดยต้องมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้จัดกิจกรรมอาจจะเน้น ในชั้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ในชั้นทดลอง/ฝึกทักษะ

การฝึกทักษะเพิ่มความชำนาญ เป็นการจัดประสบการณ์เพื่อให้ผู้รับบริการได้ฝึกหรือทดลองปฏิบัติตามแผนที่ตนต้องการหรือกำหนดไว้ ทำให้การฝึกทักษะชีวิตมีทิศทางที่ชัดเจน โดยจัดให้มีขั้นตอนการฝึกหัดหรือทดลองตามหลักการสำคัญที่เกี่ยวข้อง ผู้จัดกิจกรรมอาจจะเน้นในชั้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในชั้นประยุกต์ใช้และพัฒนา หลังจากการออกแบบตามระยะการเรียนรู้ ทักษะชีวิต 3 ระยะแล้ว จัดการออกแบบขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามวิธีการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ชั้นประสบการณ์ ชั้นอภิปรายสะท้อน ชั้นความคิดรวบยอด ชั้นทดลอง/ฝึกทักษะเพิ่ม ชั้นประยุกต์ใช้ ตรวจสอบและพัฒนา

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวในประเทศ

โถมศรี ยัง ให้ผล (2557) ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่สูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยูพาพรรณ ศิริอ้าย (2558) ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกำพร้ากลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2) นักเรียนกำพร้ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมากกว่าของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$  และ (3) นักเรียนกำพร้ากลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

กิตดา ปรัดถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ (2558) ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรม พบว่า ภายหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธนิกศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก มีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านิกศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวจะเห็นได้ว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีอารมณ์และความเครียดที่เหมาะสม สามารถพัฒนาความสารถในการคิดวิเคราะห์ สามารถพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก มีพัฒนาการความมุ่งมั่นในการทำงานที่ดีขึ้น การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน มีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดี การมีความซื่อสัตย์สุจริต ผู้ค้นคว้าจึงคาดว่าชุดกิจกรรมแนะแนวน่าจะเป็นเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนได้เป็นอย่างดี

#### 2.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวต่างประเทศ

Brawlen Oleta (1975) ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาผลการทดลองจากชุดการสอนแบบสื่อประสมเพื่อสอนในเรื่อง การบอกเวลาสำหรับนักเรียนที่เข้าเรียนช้า ผู้ทดลองได้ใช้ชุดการสอน 12 ชุด ทดลองในเวลา 15 วัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนจากชุดการสอนมีคะแนนสูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

Fisher (1980) ได้ศึกษาการใช้ชุดการสอนอบรมครูในโปรแกรมอบรมครู ประถมศึกษาระดับ 1 เพื่อนำความรู้จากการอบรมไปสร้างชุดการสอนสำหรับนักเรียนระดับ 1 โดยทำการทดลองกับครู 66 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มควบคุม 26 คน ผลการศึกษาพบว่าครูที่ได้รับอบรมด้วยชุดการสอนสามารถนำความรู้ไปใช้สร้างชุดการสอนได้มีประสิทธิภาพมากกว่า

Anderson (1982) ได้สร้างชุดการสอนด้วยตนเองเพื่อหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษากับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้ชุดการสอนด้วยตนเองกับกลุ่มทดลองและใช้การสอนแบบบรรยายกับกลุ่ม

ควบคุม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้ชุดการสอนด้วยตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบบรรยายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

David Udu (2019) ได้การศึกษาตรวจสอบผลกระทบของการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ในห้องเรียนและผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในเมืองและชนบทในด้านเคมีอินทรีย์ พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนมีผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมีอินทรีย์ของนักเรียนมากกว่าวิธีการบรรยาย นอกจากนี้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิชาเคมีในเขตเมืองและชนบทไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญเมื่อสอนด้วยวิธีชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และวิธีการบรรยาย

Uchenna Obiageli Ogoegbunam (2020) และคณะ ได้การศึกษาดำเนินการเพื่อค้นหาผลกระทบของ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในการวาดภาพทางเทคนิค คำถามวิจัยสองข้อเป็นแนวทางในการศึกษาและทดสอบสมมติฐานว่างสองข้อที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนความสำเร็จเฉลี่ยของกลุ่มชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (LAP) และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนวาดภาพทางเทคนิคระดับมัธยมศึกษาชายและหญิงที่สอนโดยใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

จากงานวิจัยต่างประเทศที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแสดงให้เห็นว่าชุดการสอนหรือชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ผู้ค้นคว้าจึงคาดว่าชุดกิจกรรมแนะแนวน่าจะเป็นเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนได้ โดยนำการควบคุมตนเองด้วยสติและสมาธิมาประยุกต์กันหัวใจนักปราชญ์มาจัดเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน เช่น กิจกรรมการฟังให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมการคิดให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมการถามให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมการเขียนให้มีสติและสมาธิ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลองและติดตามผล กำหนดวิธีการศึกษาเป็น 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรในการวิจัย
3. นิยามปฏิบัติการ
4. เครื่องมือในการวิจัย
5. รูปแบบในการวิจัย
6. การเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล
8. สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10 - 12 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 69 คน 3 ห้องเรียน ดังนี้

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 22 คน ชาย 12 คน หญิง 10 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 26 คน ชาย 12 คน หญิง 14 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 21 คนชาย 15 คน หญิง 10 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย ดังนี้

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน

## 2. ตัวแปรในการวิจัย

### 2.1 ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

2.1.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

2.1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนแบ่งเป็น 2 ด้านได้แก่

1) สติ เป็นความระลึกได้ในสิ่งที่ปัจจุบันและสำนึกอยู่ไม่พลอในสิ่งล่อลวงใจ การตระหนักรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของเด็กและอารมณ์ภายในการตระหนักถึงช่วงเวลาปัจจุบันประยุกต์ใช้กับหัวใจนักปราชญ์ เช่น ฟังอย่างสนใจ คิดอย่างรอบคอบ ถามอย่างสุภาพ เขียนบันทึกไว้เพื่อไม่หลงลืม

2) สมาธิ เป็นจิตจดจ่ออยู่กับจุดหมายเดียวไม่หลงกับสิ่งล่อลวงและยับยั้งชั่งใจอดทนไม่หลงไปกับสิ่งล่อลวง การปฏิบัติสิ่งนั้นมุ่งไปในการเรียนรู้เป็นวิธีที่ดีทำให้นักเรียนได้ผลดีในการควบคุมตนเองช่วยให้ห้องเรียนสงบลง ประยุกต์ใช้กับหัวใจนักปราชญ์ เช่น ฟังอย่างตั้งใจ คิดอย่างวิเคราะห์หาเหตุผล ถามด้วยเหตุผล เขียนบันทึกไว้เพื่อให้เข้าใจสรุปได้

## 3. นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

### 3.1 ตัวแปร ได้แก่

3.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวจะประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ (ครูแนะแนว) 2) คู่มือผู้รับบริการ (นักเรียน) 3) สื่อหรือแผนการจัดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาหรือสร้างขึ้นมีทั้งหมด 12 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 50 นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

ครั้งที่ 2 กิจกรรมมารู้จักหัวใจนักปราชญ์



- ครั้งที่ 3 กิจกรรมประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์
- ครั้งที่ 4 กิจกรรมมารู้จักกับสติ
- ครั้งที่ 5 กิจกรรมประโยชน์ของสติ
- ครั้งที่ 6 กิจกรรมมารู้จักกับสมาธิ
- ครั้งที่ 7 กิจกรรมประโยชน์ของสมาธิ
- ครั้งที่ 8 กิจกรรมฟังให้มีสติและสมาธิ
- ครั้งที่ 9 กิจกรรมคิดให้มีสติและสมาธิ
- ครั้งที่ 10 กิจกรรมถามให้มีสติและสมาธิ
- ครั้งที่ 11 กิจกรรมจดตามให้มีสติและสมาธิ
- ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศสรุปสาระและวัดการควบคุมตนเองหลังการใช้ชุด

## กิจกรรม

แผนกิจกรรมแนะแนวทุกแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวผู้วิจัยจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม เน้นสาระความรู้ในเรื่องการควบคุมตนเองด้านการเรียน ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นขั้นที่ครูเกื้อหนุนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรมและเร้าความสนใจให้นักเรียนเกิดความสนใจและต้องการที่จะร่วมทำกิจกรรม ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ เป็นขั้นที่ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้นหรือเขาตีความว่าสิ่งนั้นอย่างไร ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต เป็นขั้นที่ครูให้นักเรียนสรุปสาระการเรียนรู้ หรือข้อคิดที่ได้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้ซึ่งอาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เป็นขั้นที่นักเรียนทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญวางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผนซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 อาจมีความต่อเนื่องคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ออกหรือบางครั้งมีการสลับขั้นตอนกัน

### 3.2 แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา

#### 3.2.1 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา

- 1) การควบคุมตน หมายถึง การควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวของเด็กเองไม่สามารถบังคับจากภายนอกได้ การควบคุมต้องเป็นการยับยั้งหยุดการกระทำบางอย่างที่เด็กทำ

ผิดต่อตนเองและผู้อื่นและเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ การควบคุมตนเองมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของเด็กที่มีวินัยมีแบบแผนในตนเอง อดทนลดอารมณ์โกรธและยับยั้งความก้าวร้าว การควบคุมตนเองสามารถสร้างความคิดที่เป็นบวกได้สามารถดำเนินชีวิตของเด็กในด้านบวกและเอาชนะความคิดในด้านที่เป็นลบได้ การควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองของเด็กเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเด็กมีเป้าหมายมีระเบียบในการดำเนินชีวิตเป็นพลังที่รากฐานในความสำเร็จทุกอย่าง การควบคุมตนเองของเด็กเป็นการสร้างความสุขให้กับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนในการทำในสิ่งที่ควรเป็นหรือดีขึ้นเพื่อเป้าหมายที่หรือความสำเร็จที่ดีในอนาคตของเด็ก ด้วยการ ใช้สติและ สมาธิดังนี้

(1) สติ คือความระลึกได้ในสิ่งที่ปัจจุบันและดำเนินอยู่ไม่พลอในสิ่งล่อลวงใจ การตระหนักรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของเด็กและอารมณ์ภายในการตระหนักถึงช่วงเวลาปัจจุบัน เป็นคุณลักษณะเฉพาะที่ส่งผลต่อความสำเร็จของนักเรียนส่งผลต่อทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณพัฒนาการควบคุมตนเองการรับรู้การยอมรับและยังบรรลุผลสำเร็จด้านการเรียน โดยประยุกต์ใช้สติกับหัวใจนักปราชญ์ เช่น *ฟังอย่างสนใจ คิดอย่างรอบคอบ ถามอย่างสุภาพ เขียนบันทึกไว้เพื่อไม่หลงลืม*

(2) สมาธิ คือจิตจดจ่ออยู่กับจุดหมายเดียวไม่หลงกับสิ่งล่อลวงและยับยั้งชั่งใจอดทนไม่หลงไปกับสิ่งล่อลวง สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอยู่และใช้การปฏิบัติสิ่งนั้นมุ่งไปในการเรียนรู้เป็นวิธีที่ดีทำให้นักเรียนได้ผลดีในการควบคุมตนเองช่วยให้ห้องเรียนสงบลงเป็นเหมือนการหยุดพักชั่วคราวของเด็กการทำสมาธิช่วยให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้รับรู้ความสงบภายในเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นควบคุมตนเองได้ดีขึ้นและมีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต โดยประยุกต์ใช้สมาธิกับหัวใจนักปราชญ์ เช่น *ฟังอย่างตั้งใจ คิดอย่างวิเคราะห์หาเหตุผล ถามด้วยเหตุผล เขียนบันทึกไว้เพื่อให้เข้าใจสรุปได้*

การควบคุมตนเองด้านการเรียน หมายถึง ทักษะความสามารถของเด็กในการหยุดคิดก่อนการกระทำ เด็กต่อต้านการล่อลวงหลีกเลี่ยงการกระทำตามแรงกระตุ้น เด็กการจัดการพฤติกรรมและอารมณ์ทำหน้าที่เพื่อประโยชน์ให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน

แบบวัดที่ใช้เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาหรือสร้างขึ้น ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบประเมินค่า ประกอบด้วยข้อความ 40 ข้อความ แต่ละข้อความมีมาตรวัด 5 ระดับคือ 1.จริงมากที่สุด 2.จริงมาก 3.จริงปานกลาง 4.จริงน้อย 5. จริงน้อยที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงสุดแสดงว่าเป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองด้านการเรียนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำ

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การวัดความสามารถการควบคุมตนเองในชั้นเรียน ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

4.1.1 แบบวัดตัวแปรตาม ได้แก่ แบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียน

4.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาสำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม

4.2 การได้มาซึ่งเครื่องมือและลักษณะเครื่องมือวิจัย

4.2.1 แบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียน

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ผู้อื่นสร้างไว้แล้วและนำมาเลือก พัฒนาและสร้างแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียน ซึ่งมีรูปแบบการดำเนินการดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียน

2) ศึกษา ค้นคว้า ทฤษฎี เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) กำหนดนิยามปฏิบัติการ วิเคราะห์พฤติกรรมย่อยตามนิยามปฏิบัติการที่ระบุไว้

4) ผู้วิจัยเลือก พัฒนาและสร้างแบบวัด มี 2 ตอน คือ

(1) แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคมจำนวน 10 ข้อ

(2) แบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนจำนวน 40 ข้อ

ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ วัดอุปสงค์การวิจัย และให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 30 คน

5) ผู้วิจัยนำไปหาค่าความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีการ IOC (Index Of Consistency) โดยนำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านพิจารณาข้อความในแบบวัดที่สร้างขึ้น จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน โดยพบว่าค่า IOC อยู่ที่ 1.00

6) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-total Discrimination) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านและอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2564 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน

10 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try Out) มาหาค่าใช้วิธีหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total Correlation) โดยเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 1.00-1.34

7) ค่าความเที่ยง (reliability) โดยนำแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนที่ผ่านการหาค่าอำนาจจำแนกได้ตามเกณฑ์ไปหาค่าความเที่ยง โดยใช้สัมประสิทธิ์ของแอลฟา (alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970) ซึ่งมีสูตรดังนี้ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540 น.125) ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

8) นำแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาที่ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วจำนวน 40 ข้อ ไปใช้ในการวิจัย

### ตัวอย่าง

แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย(✓) ลงบนข้อความระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด 5 ระดับคือ 5.จริงมากที่สุด 4.จริงมาก 3.จริงปานกลาง 2.จริงน้อย 1.จริงน้อยที่สุด เพียงแห่งเดียวและตอบให้ครบ 40 ข้อ

ข้อ	คำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ฉันฟังครูสอนอย่างตั้งใจ					
2	ฉันไม่เข้าใจเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง					
3	ฉันฟังครูสอนด้วยความสนใจ					
4	ฉันเรียงลำดับเรื่องราวที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่สนใจฟัง					
5	ฉันฟังครูสอนด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง					

### ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนเป็นแบบปลายปิด(Close Form) แบบใช้ ไม่ใช่ โดยมีตัวเลือกให้เลือก 5 ตัวเลือกแล้วให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ซึ่ง

ประกอบด้วยรายละเอียดของพฤติกรรมความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนจำนวน 40 ข้อ การให้น้ำหนักคะแนนมีเกณฑ์ดังนี้

ข้อคำถามทางบวกมีจำนวน 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ

1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23,25,27,29,31,33,35,37,39

ข้อความทางบวก	น้ำหนักคะแนน
จริงมากที่สุด	5
จริงมาก	4
จริงปานกลาง	3
ไม่จริง	2
ไม่จริงเลย	1

ข้อคำถามทางลบมีจำนวน 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ

2,4,6,8,10,12,14,16,17,18,20,22,24,26,28,30,32,34,36,38,40

ข้อความทางลบ	น้ำหนักคะแนน
ไม่จริงเลย	5
ไม่จริง	4
จริง	3
จริงมาก	2
จริงมากที่สุด	1

**4.2.2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา** ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ มีดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

2) ศึกษา ค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

3) กำหนดนิยามปฏิบัติการ กำหนดกิจกรรมโดยมุ่งเน้นในเรื่องเพื่อพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแขวงโพนเขว อำเภอมือง จังหวัดศรีสะเกษ

4) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแขวงโพนเขว อำเภอมือง จังหวัดศรีสะเกษ โดยการดำเนินกิจกรรมมี 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้น ไปหาความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการจุดประสงค์เนื้อหา และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

6) ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแขวงโพนเขว อำเภอมือง จังหวัดศรีสะเกษ ให้เหมาะสมตามข้อแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

7) ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านหนองแขวงโพนเขว อำเภอมือง จังหวัดศรีสะเกษ นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองด้านการเรียนไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองแขวงเหล่าแคในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน

8) เพื่อหาข้อบกพร่อง เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความชัดเจนของกิจกรรมการดำเนินกิจกรรมอุปกรณ์ และเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

9) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อปรับพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที

ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินกิจกรรมตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) ได้แก่ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) 2) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนเกิดการตระหนักในตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตนเองในชั้นเรียนและมีการปรับตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มี 12 กิจกรรม ดังนี้

ปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนวทางการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมมารู้จักหัวใจนักปราชญ์ กิจกรรมประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์ กิจกรรมมารู้จักกับสติ กิจกรรมประโยชน์ของสติ กิจกรรมมารู้จักกับสมาธิ กิจกรรมประโยชน์ของสมาธิ กิจกรรมฟังให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมคิดให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมถามให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมเขียนตามให้มีสติและสมาธิ ปัจฉิมนิเทศสรุปสาระและวัดการควบคุมตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนวทางการควบคุมตนเองด้านการเรียน ตามตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ชุดกิจกรรมแนวทางการที่มีต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนวทางการควบคุมตนเองด้านการเรียน	1. นักเรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนวิธีการปฏิบัติตนในการร่วมกิจกรรม 2. นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีการทำแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม 3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์จากความรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ในกิจกรรมถัดไปได้
2	กิจกรรมมารู้จักหัวใจนักปราชญ์	1. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของนักปราชญ์อธิบายได้ว่านักปราชญ์คืออะไร 2. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของนักปราชญ์อธิบายได้ว่าหัวใจนักปราชญ์มีองค์ประกอบอะไรบ้าง 3. นักเรียนสามารถนำหัวใจนักปราชญ์ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนได้
3	กิจกรรมประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์ 2. นักเรียนรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์อธิบายประโยชน์หัวใจนักปราชญ์ได้ 3. นักเรียนสามารถใช้ข้อคิดจากหัวใจนักปราชญ์ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนได้
4	กิจกรรมมารู้จักกับสติ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของสติ 2. นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของสติอธิบายได้ว่าลักษณะของผู้มีสติในการเรียนเป็นอย่างไร 3. นักเรียนสามารถใช้สติให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการทำกิจกรรมได้

## ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
5	กิจกรรมประโยชน์ของสติ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นประโยชน์ของสติ 2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของสติในการเรียน 3. นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้จากสติไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
6	กิจกรรมมารู้จักกับสมาธิ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของสมาธิ 2. นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของสมาธิอธิบายได้ว่าลักษณะของผู้มีสมาธิในการเรียนเป็นอย่างไร 3. นักเรียนสามารถใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการทำกิจกรรมได้
7	กิจกรรมประโยชน์ของสมาธิ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นประโยชน์ของสมาธิ
8	กิจกรรมฟังให้มีสติและสมาธิ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นความสำคัญของการฟังด้วยสติและสมาธิ 2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิ 3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้
9	กิจกรรมคิดให้มีสติและสมาธิ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นความสำคัญของการคิดด้วยสติและสมาธิ 2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการคิดด้วยสติและสมาธิ 3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการคิดด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้
10	กิจกรรมถามให้มีสติและสมาธิ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นถึงคุณค่าในการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิ 2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิ 3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้



ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
11	กิจกรรมเขียนตามใจให้มีสติและสมาธิ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นถึงความสำคัญในการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิ 2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิ 3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้
12	ปฏินิมิตเทศสรูปสาระและวัดการควบคุมตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองด้านการเรียน	1. นักเรียนรู้และเข้าใจในประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม 2. นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของการทำแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังการร่วมกิจกรรมและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์หลังจากการร่วมกิจกรรมไปใช้ในการเรียนได้

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อปรับพฤติกรรมความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียน จะใช้ชื่อกิจกรรมเหมือนกับกลุ่มทดลองทั้ง 12 กิจกรรม

## 5. รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้แบบ (The One-Group Pretest-Posttest Design) ปรีชา เนาว่าเอ็นผล (2557 น.33) เป็นแผนการทดลองลักษณะดังนี้

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
----------------	---	----------------	----------------

ความหมายของสัญลักษณ์

O<sub>1</sub> แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub> แทน การทดสอบหลังการทดลอง

O<sub>3</sub> แทน การติดตามผล

X แทน การทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

## 6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

6.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

6.1.1 ขอนหนังสือจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

6.1.2 ทดลองให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาในชั้นเรียนมี 40 ข้อ

6.1.3 ทดลองการเข้ากิจกรรมด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวทางพุทธศาสนากับกลุ่มทดลอง เป็นกิจกรรม 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที ตามตารางที่ 3.3 ดังนี้

ตารางที่ 3.2 แสดงการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา
2	มารู้จักหัวใจนักปราชญ์
3	ประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์
4	มารู้จักกับสติ
5	ประโยชน์ของสติ
6	มารู้จักกับสมาธิ
7	ประโยชน์ของสมาธิ
8	ฟังให้มีสติและสมาธิ
9	คิดให้มีสติและสมาธิ
10	ถามให้มีสติและสมาธิ
11	เขียนตามให้มีสติและสมาธิ
12	ปัจฉิมนิเทศสรุปสาระและวัดการควบคุมตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา

## 7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

7.2 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง

7.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองและหลังการทดลอง

7.4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนกับกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

## 8. สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 8.1 สถิติพื้นฐาน

8.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) คำนวณจากสูตร (บุญชม ศรีสะอาด 2545, น.96)

8.1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) คำนวณจากสูตร (พิชิต ฤทธิ์จรูญ 2544, น.190)

### 8.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

8.2.1 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์ IOC (Index of Item Objective Congruence) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2540, น.247)

8.2.2 ค่าความเที่ยง (reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์ของแอลฟา (alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970) ซึ่งมีสูตรดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540, น.125)

8.2.3 การทดสอบค่าที ซึ่งมีสูตรดังนี้ (ยุทธ ไถยวรรณ. 2543, น. 148)

### 8.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สูตร Dependent t-test ชูศรี วงศ์รัตนะ (2549, น. 86) ดังนี้

8.3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

8.3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนของกลุ่มหลังการทดลองและติดตามผล

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน โดยเปรียบเทียบการควบคุมตนเองด้านการเรียนของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะตามแนวพุทธศาสนา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

#### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การวิเคราะห์ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนของกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังใช้  
ชุดกิจกรรมแนะแนว

(n = 30)

กลุ่มทดลอง	M	S.D.	t	sig
ก่อนการทดลอง	137.9333	18.92259	-4.764	0.00
หลังการทดลอง	160.9667	34.28228		

\*p< 0.5

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย  
ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนเท่ากับ 137.93 (S.D. = 18.92) หลังการทดลองมี  
คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนเท่ากับ 160.96 (S.D. = 34.28) แสดง  
ให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการ  
เรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐาน  
ข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง  
และติดตามผล

(n = 30)

กลุ่มทดลอง	M	S.D.	t	sig
หลังการทดลอง	160.9667	34.28228	-1.422	1.66
ติดตามผล	165.5000	36.20988		

\*p< 0.5

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย  
ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนเท่ากับ 160.96 (S.D. = 34.28) ระยะติดตามผลการ  
ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนเท่ากับ 165.50 (S.D. =  
36.20) แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลัง  
ทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล สรุปสาระและ ผลการวิจัยได้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลัง ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน หลังการทดลองกับติดตามผล

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง

1.2.2 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนไม่แตกต่างจากติดตามผล

##### 1.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

###### 1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 69 คน ซึ่งมีการจัดชั้นเรียนแบบละความสามารถ

2) *กลุ่มตัวอย่าง* เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 30 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

### 1.3.2 *ตัวแปรที่ศึกษา* ได้แก่

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน ประกอบด้วย 12 กิจกรรม คือกิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองก่อนการใช้ชุดกิจกรรม กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมมารู้จักหัวใจนักปราชญ์ กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์ กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมมารู้จักกับสติ กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมประโยชน์ของสติ กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมมารู้จักกับสมาธิ กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมประโยชน์ของสมาธิ กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมฟังให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมที่ 9 กิจกรรมคิดให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมที่ 10 กิจกรรมถามให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมที่ 11 กิจกรรมจดตามให้มีสติและสมาธิ กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมนิเทศสรุปสาระและวัดการควบคุมตนเองหลังการใช้ชุดกิจกรรม

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

### 1.3.3 *เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย*

1) แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

2) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง จำนวน 12 กิจกรรม

### 1.3.4 *การเก็บรวบรวมข้อมูล*

ในการดำเนินการวิจัยโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านบ้านหนองแวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทำแบบวัดความสามารถของในการควบคุมตนเองด้านการเรียนมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคม มี 10 ข้อ ตอนที่ 2 แบบชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนจำนวน 40 ข้อตามนิยามปฏิบัติการของตัวแปร โดยลักษณะของข้อคำถามมีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ แล้วบันทึกคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2) ระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านบ้านหนองแวงโพนเขวา จังหวัดศรีสะเกษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที

3) หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนอีกครั้ง แล้วบันทึกคะแนน เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำข้อมูล ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

4) ภายหลังจากการทดลองเสร็จสิ้นลงผู้วิจัยได้ทิ้งช่วงระยะเวลา เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนอีกครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผล (Follow –Up) โดยนำผลคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการควบคุมตนเองภายหลังการทดลองกับติดตามผล

### 1.3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยการใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ และใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล

2) นำคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนการทดลอง (Pretest) กับหลังการ ทดลอง (Posttest) และระหว่างหลังการทดลอง (Posttest) กับติดตามผล ของกลุ่มตัวอย่างโดยการทดสอบค่าที (t-test dependent)

## 1.4 ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

### 1.4.1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา

ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### 1.4.2 ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา

ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนเป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนมีความสามารถใน



การควบคุมตนเองด้านการเรียนไม่แตกต่างจากภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. อภิปรายผล

จากการวิจัยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลัง ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน หลังการทดลองกับระยะติดตามผล อภิปรายผลได้ดังนี้

### 2.1 หลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนสูงขึ้น

ผลที่ได้พบว่าสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในการเรียนได้แก่ การฟังอย่างการสนใจและตั้งใจในขณะที่ครูสอน การคิดตามอย่างใส่ใจและตั้งใจในสิ่งที่ครูอธิบาย การถามอย่างรู้ในกาลเทศะและตั้งคำถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจอย่างจริงจัง การเขียนบันทึกตามที่ครูสอนอย่างเอาใจใส่และรอบคอบ ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มมากขึ้น เป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนเป็นชุดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนได้ นับว่าเป็นชุดกิจกรรมที่ใช้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นนั้นเน้นทักษะ กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้การควบคุมตนเองด้วยสติและสมาธิประยุกต์ใช้กับหัวใจนักปราชญ์ ซึ่งกิจกรรมสติและสมาธินั้นเป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาการด้านสติปัญญาได้เป็นอย่างดีและเป็นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองด้านการเรียน การรู้จักใช้สติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียน เด็กจะเรียนรู้และจดจำจากการทำไบบงานด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กรู้จักความพากเพียรเกิดความภาคภูมิใจในตนเองรู้จักตนเองและการพัฒนาตนเองตนได้อย่างเหมาะสมให้เกิดขึ้นในตัวเองเด็กต่อไป นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กประถมช่วงปลายที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นการควบคุมตนเองด้านการเรียนมีความสำคัญมากสำหรับเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น เพราะการเรียนหนังสือต่อในระดับมัธยม

ต้นที่เป็นวัยรุ่นให้ประสบความสำเร็จจะต้องได้รับการปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยที่ดีในการควบคุมตนเองตั้งแต่เด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลายเพื่อทักษะทางการเรียนที่มั่นคงจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนการดำเนินชีวิตได้ ที่กล่าวมานั้นผู้วิจัยได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการตั้งสติและการทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญาในการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาที่มีความพวกเพียรตั้งใจมาประยุกต์ใช้กับหัวใจนักปราชญ์ในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน

ภายหลังจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการควบคุมตนเองด้านการเรียน นักเรียนมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงในด้านการฟัง การคิด การถาม การเขียน อย่างสนใจและตั้งใจ ได้ชัด ตลอดระยะเวลา 2 สัปดาห์ กับ 12 กิจกรรม นักเรียนตรงต่อเวลามีความรับผิดชอบพวกเพียรในการทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนและทำใบงานที่ครูมอบหมายให้เป็นอย่างดี จากการสังเกตพบว่านักเรียนสามารถพัฒนาการควบคุมตนเองด้านการเรียนได้มากขึ้น เช่น การสนใจและตั้งใจในฟังครูสอน การคิดตามที่ครูอธิบายวิธีการอย่างสนใจและตั้งใจและสามารถแสดงวิธีการให้เพื่อนและครูฟังได้ การถามครูในสิ่งที่ไม่เข้าใจอย่างเป็นข้อปัจจุบันและตั้งใจ การเขียนบันทึกตามที่ครูสอนอย่างสนใจและรอบคอบถูกต้อง ในเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมนั้นเป็นการพัฒนาการควบคุมตนเองด้านการเรียนด้วยสติและสมาธิประยุกต์กับหัวใจนักปราชญ์ การฟัง การคิด การถาม การเขียนเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักใช้สติและสมาธิเพื่อให้เกิดเป็นปัญญาในการควบคุมตนเองรู้ในหน้าที่มีเหตุและผลในการเรียนการแก้ไขปัญหามีความพวกเพียรในการเรียนการทำงานที่นักเรียนได้รับมอบหมายให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับผลงานการวิจัย Zara Suárez-García และคณะ (2020) ผลของการแทรกแซงโดยอาศัยสติที่มีต่อความสนใจการควบคุมตนเองและความก้าวร้าวในนักเรียนชั้นประถมศึกษา เพื่อตรวจสอบผลของการฝึกสติ การแทรกแซงการศึกษาโดยใช้สติสมาธิความสนใจการควบคุมตนเองและความก้าวร้าวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่าเกิดผลบวกต่อการลดปัญหาความสนใจของนักเรียนการขาดการควบคุมตนเองและความก้าวร้าวอย่าง มีนัยสำคัญที่ 0.036 และผลวิจัยของ Samta P. Pandya (2019) การทำสมาธิช่วยเพิ่มการควบคุมตนเองและความเข้มแข็งมั่นใจในเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้นเหล่านี้มีผู้ดูแลหลักเป็นปู่ย่าตายายเพื่อตรวจสอบว่าการทำสมาธิร่วมกันจะช่วยปรับปรุงการควบคุมตนเองในเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไม่และจะช่วยให้ปู่ย่าตายายของผู้ดูแลหลักหรือไม่พบว่าการควบคุมตนเองและการเสริมสร้างความเข้มแข็งมั่นใจที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 และผลวิจัยของ Enoch Mary Rachal (2015) การใช้สติเพื่อเพิ่มความสนใจการควบคุมตนเองและความยืดหยุ่นทางจิตใจในเด็ก ผลการวิจัยเพื่อตรวจสอบผลของการแทรกแซงด้วยสติ 6 ชุด 120 นาที โดยใช้กิจกรรมการฝึกสติสำหรับเด็กเทียบกับกลุ่มควบคุมเมื่อมีส่วนร่วมในงานความสนใจต่างๆพบว่าหลังจากการฝึกสติ 30 ชั่วโมงการมีสติ

ทำหน้าที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจและการรับรู้อย่างมีสติ มีนัยสำคัญที่.010 และผลวิจัยของ Cheng Shi-Shi Zhang Chun-Qing Wu Jiang-Qiu (2020) สติสัมปชัญญะและการตัดสินใจก่อนเข้านอนในหมู่นักศึกษา: บทบาทการไกล่เกลี่ยของการควบคุมตนเองและการเล่าลือ เพื่อตรวจสอบผลกระทบของนักศึกษาที่มีสติสัมปชัญญะต่อการเสพติดสมาร์ทโฟนก่อนเข้านอนในเวลากลางคืนเราตรวจสอบบทบาทการไกล่เกลี่ยของการควบคุมตนเองและการครุ่นคิดเกี่ยวกับเส้นทางการเสพติดสมาร์ทโฟนอย่างมีสติ ผู้เข้าร่วม (n = 270, 59.3% ผู้หญิงอายุ 18-24 ปี) ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติมีประโยชน์ในการปรับปรุงความสามารถในการควบคุมตนเองและลดระดับการคร่ำครวญซึ่งจะช่วยยับยั้งผลกระทบด้านลบของการเสพติดสมาร์ทโฟนที่มีต่อนักศึกษาก่อนเข้านอนและส่งเสริมสุขภาพการนอนหลับและสุขภาพจิตของพวกเขาต่อไปอย่างมีนัยสำคัญ 0.001 และสอดคล้องกับ Malte Friese Claude Messner Yves Schaffner (2012) การทำสมาธิสติจะช่วยต่อต้านภาวะพร่องในการควบคุมตนเองได้ศึกษาผลกระทบระยะสั้นของการทำสมาธิสติสัมปชัญญะภายใต้เงื่อนไขของทรัพยากรในการควบคุมตนเองที่จำกัด พบว่าช่วงเวลาสั้น ๆ ของการทำสมาธิสติอาจเป็นกลยุทธ์ที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการควบคุมตนเองภายใต้สภาวะที่มีทรัพยากรน้อยอย่างนัยสำคัญที่ .723 จากผลการวิจัยเหล่านี้ได้ช่วยสนับสนุนว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อต้องการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กในเรื่องการศึกษา ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็ก และเป็นชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพที่ช่วยในการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนาให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการทำกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีความเข้าใจการใช้สติและสมาธิประยุกต์เข้ากับหัวใจนักปราชญ์ นักเรียนมีความสามารถในการฟังอย่างสนใจและตั้งใจ การติดตามอย่างสนใจและอธิบายได้ การถามในข้อสงสัยจากบทเรียนและรู้ถึงกาลเทศะ การเขียนอย่างเอาใจใส่และรอบคอบ

## 2.2 นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองหลังการทดลองและติดตามผลเป็นระยะเวลา 1 เดือน

นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกับข้อ 2.1 พบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ นักเรียนได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนจากการได้ทำกิจกรรมและใบงานร่วมกันเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน โดยมี การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างเพื่อนร่วมชั้นและได้รับคำแนะนำจากครูให้เข้าใจอย่างถูกต้องชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการ

ควบคุมตนเองด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง เป็นผลมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนเชิงวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนได้ทราบอย่างชัดเจน และการร่วมกิจกรรมตามลำดับขั้นตอน 4 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ และ สื่อ / แหล่งการเรียนรู้ แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม เนื้อหาประกอบใบงาน นักเรียนได้เรียนรู้จากการทำใบงาน นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดจากการยกตัวอย่างจากนิทาน บทความ และประสบการณ์ใกล้ตัวของนักเรียนที่นักเรียนพบเจอในชีวิตประจำวันมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในห้องเรียนส่งผลให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเรียนรู้และความเข้าใจเห็นความสำคัญและเห็นประโยชน์ของการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนาด้วยสติและสมาธิประยุกต์กับหัวใจนักปราชญ์ในการฟังอย่างสนใจและตั้งใจ การคิดตามอย่างมีเหตุผลและวิเคราะห์ ถามอย่างมีเหตุผล และรู้ในทะเละ เขียนบันทึกอย่างเอาใจใส่และรอบคอบ ดังนั้นชุดกิจกรรมแนะแนวจึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนา นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำสติและสมาธิที่ประยุกต์กับหัวใจนักปราชญ์ ไปใช้ได้จริงในการเรียนและการทำกิจกรรมและสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ Qing hong Mao (2019) การศึกษานี้เพื่อสำรวจการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบต่ออัตมโนทัศน์ที่ลดลงของนักเรียน การวิจัยนี้พบว่ามีผลแตกต่างที่สำคัญในผลก่อนทดสอบและหลังหลังทดสอบของนักเรียนที่ได้รับการรักษาปรับปรุงระดับอัตมโนทัศน์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 และสอดคล้องกับ Made Sonny Gunawan และคณะ (2019) การศึกษานี้เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของสองเทคนิคในการบริหารการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเน้นที่การชี้แจงค่านิยม: แบบจำลองเทียบกับการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน 40 คนจากโรงเรียนมัธยมในเมืองมาดราส ประเทศอินโดนีเซีย การวิจัยนี้พบว่าการสร้างแบบจำลองมีประสิทธิภาพมากกว่าและใช้เวลา น้อยลงกว่าการแสดงบทบาทสมมติในการปรับปรุงความเห็นอกเห็นใจของนักเรียน โดยนักเรียนหญิงมีระดับความเห็นอกเห็นใจและการตอบสนองต่อการร่วมมือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.1 และสอดคล้องกับ Yusni Haji Mohamad Yusop และคณะ (2018) การศึกษานี้เพื่อระบุผลการรักษาของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในการปรับปรุงแนวคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็กประถมศึกษา การวิจัยนี้พบว่ากิจกรรมแนะแนวกลุ่มช่วยเพิ่มอัตมโนทัศน์ในหมู่นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปัจจัยหลักสำหรับประสิทธิผลของการรักษามาจากการดำเนินกิจกรรมแนะแนวผ่านแนวทางกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.5 และสอดคล้องกับ Sule Esgi Necmi Esgi (2018) การศึกษานี้

เพื่อศึกษาวิธีแก้ปัญหาพฤติกรรมนักเรียนที่ไม่เหมาะสมที่ครูประจำชั้นพบ โดยใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม การวิจัยนี้พบว่ากิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีผลกระทบเชิงบวกและมีความหมายต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 และสอดคล้องกับ Hadi Pranoto และคณะ (2016) การศึกษานี้มีเพื่อกำหนดแรงจูงใจของนักเรียนก่อนที่จะได้รับคำแนะนำกลุ่มด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองการกำหนดแรงจูงใจของนักเรียนหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยเทคนิคการควบคุมตนเอง การวิจัยนี้พบว่ามีความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจของนักเรียนก่อนเข้ารับคำปรึกษากลุ่มบริการและมูลค่าของคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนแรงจูงใจหลังจากได้รับบริการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ควรศึกษาคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนให้ละเอียดและมีความเข้าใจก่อนการนำไปใช้

3.1.2 กิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนเป็นกิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นในคาบว่างของช่วงชั้น เพื่อให้ นักเรียนได้ผ่อนคลายได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียนรุ่นพี่และรุ่นน้อง

3.1.3 ก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน ควรกำหนดกติกาในการทำกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อรักษาเวลาให้เป็นไปตามกำหนด

3.1.4 ขณะดำเนินกิจกรรม ครูให้นักเรียนได้ลงมือทำใบงานและปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ให้นักเรียนกล้าแสดงออกแสดงความคิดเห็นและนำเสนอผลงานของตนเองและยกตัวอย่างประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง เพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการแสดงความคิดเห็นและเรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีจากเพื่อนรุ่นพี่และรุ่นน้อง ในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

3.1.5 ขึ้นสรุปเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ครูควรแนะนำให้ นักเรียนนำสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือแบบอย่างที่ดีจากเพื่อนรุ่นพี่และรุ่นน้องไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ

ประเมินผลการรวมกิจกรรมด้วยแบบประเมินนักเรียนหลังการปฏิบัติกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียน

3.1.6 การติดตามประเมิน ควรประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมและทดสอบนักเรียนเป็นระยะ เพื่อให้ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับเดิม

### 3.2 ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนให้ครอบคลุมทั้งชั้นประถมศึกษาตอนปลายและชั้นมัธยมศึกษาตอนต่อไป ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนที่สูงขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเรียนการดำเนินชีวิตต่อไป

3.2.2 ควรทำการศึกษาแนวทางด้านพระพุทธศาสนาให้รอบรู้ เพื่อประยุกต์ใช้กับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนต่อไป



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว. (2563). *กิจกรรมแนะแนวระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กระทรวงศึกษาธิการ.*
- กศน.จังหวัดมหาสารคาม. (2551). *สมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา รายวิชาการพัฒนาจิตและปัญญา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลักสูตรการศึกษานอกระบบ. สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดมหาสารคาม.*
- กองสุขภาพจิตสังคม. (2559). *องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน กรมสุขภาพจิต โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. (พิมพ์ครั้งที่ 5, น.14) กระทรวงสาธารณสุข.*
- เกื้อกุล มุลทา. (2560). *หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. วารสารวิชาการมจร. บุรีรัมย์. (ฉบับที่ 2 ครั้งที่ 1 มกราคม-มิถุนายน หน้า 36) สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ambj/article/view/241614/164282>.*
- แตรทริยา วสุกาญจนานนท์. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนครศรีลำดวนวิทยา จังหวัดศรีสะเกษ. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*
- โครงการศูนย์จัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคม. (2561). *เอกสารประกอบการอบรมโครงการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร คู่มือ Core Trainings skills หลักสูตรการฝึกทักษะหลักสำหรับบุคลากรที่ดูแลด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจิตสังคม กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข สืบค้นจาก <http://www.nbhospital.go.th/10704nbh/index.php/downloadfile/692-22-24-61>.*
- จตุรงค์ ลังกาพินธุ์. (2563). *เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ด้วยการฝึกสมาธิ สาขาวิชาวิศวกรรมเกษตรอุตสาหกรรม ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.*
- จริยาภรณ์ ลิ้มดำรงจิต และ Tara Schmid. (2557). *แนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เจตคติของครูและบุคลากรต่อการฝึกสมาธิแบบ TM กรณีศึกษาโรงเรียนธรรมจารินิเวศวิทยา จังหวัดราชบุรี สถาบันรัชต์ภาคย์. สืบค้นจาก <https://km.rajapark.ac.th/2014/?p=243>.*



- จิรารัตน์ เรี่ยวแรง. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลประทานวิทยา จังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จิตวี แก้วพรสวรรค์ กมลพร แก้วพรสวรรค์ และฉัตรพร ตั้งจิตติพร. (2555). บทนำ ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (เล่มที่ 57 เลขที่ 4 หน้า 405) สืบค้นจาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-4/03-Titawee3.pdf>.
- ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์ บรรจบ ภิรมย์คำ และสุพิตร สมาหิโต. (2553). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอโตจีนิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง วิทยาสารกำแพงแสน. (ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 หน้า 83) สืบค้นจาก <https://re.kps.ku.ac.th/web-journal/Vol.2%2053/v2%2080-93%2053.pdf>.
- ประภาภัทร นิยม. (2559). การประยุกต์การฝึกเจริญสติ ในโรงเรียนวิถีพุทธของไทย ปัจจัยสำคัญสู่การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ทั้งในครูและนักเรียน. สืบค้นจาก [http://img.roongaroon.ac.th/publication/mindfulness4Korea\\_Thai.pdf](http://img.roongaroon.ac.th/publication/mindfulness4Korea_Thai.pdf).
- ปรีชา เนาวีเย็นผล. (2557). หน่วยที่ 5 การวิจัยเชิงทดลองและการวิจัยและพัฒนา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา วิจัยทางการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 หน้า 33-34) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2550). การฝึกสติและเจริญสมาธิช่วยให้เรียนเก่ง ทำอย่างไรจึงเรียนเก่ง. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/244759/165699>.
- พระไพศาล วิสาโล. (2563). คำนำ ทำวัตรเช้า – เย็น บทสวดพิเศษ พร้อมคำแปล วัดป่าสุคะโต. จัดพิมพ์โดย แปลนพริ้นท์ตั้ง.
- พระมหาธานินทร์ จิตวิโร (อินทวิ). (2545). การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษาศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร). (2552). *อารมณ์พระกรรมฐาน ๔๐ สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้านพิมพ์ที่ บริษัท สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิ่ง จำกัด ISBN 978-616-90133-0-3*. (พิมพ์ครั้งที่ 1, น.16-24). อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล วินเทจ จำกัด กรุงเทพฯ.

- ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). การฝึกสติกับการทำงาน สร้างสุขด้วยสติในองค์กร กลุ่มที่ปรึกษา  
กรมสุขภาพจิต. (พิมพ์ครั้งที่ 4, น.19-23) กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี สืบค้นจาก  
[http://www.nbhospital.go.th/10704nbh/images/download//MIO-TOT/หนังสือสร้าง  
สุขด้วยสติ.pdf](http://www.nbhospital.go.th/10704nbh/images/download//MIO-TOT/หนังสือสร้าง<br/>สุขด้วยสติ.pdf).
- รัตนา บำรุงจันทร์. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทาง การศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน  
(O-NET) ของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาสกลนคร เขต 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เรียม ศรีทอง สมศักดิ์ สีดากุลฤทธิ์ และนิรนาท แสนสา. (2559). การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่  
เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย สำนักงาน  
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย  
ไทย.
- เรียม ศรีทอง. (2557). หน่วยที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว. ใน เอกสารการสอน  
ชุดวิชา กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1) หน้า 1-59  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช นนทบุรี.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา. (2562). สมาชิกกับการคิดสร้างสรรค์ พิมพ์ที่ศูนย์ผู้นำนวัตกรรม  
หลักสูตรและการเรียนรู้. กรุงเทพฯ.
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์. (2555). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่) กรมสุขภาพจิต.  
(น.32-35) กระทรวงสาธารณสุข สืบค้นจาก [https://www.dmh.go.th/  
ebook/result2.asp?id=345](https://www.dmh.go.th/<br/>ebook/result2.asp?id=345).
- สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ(องค์การมหาชน). (2564). สรุปผลการทดสอบทางการศึกษา  
ระดับชาติขั้นพื้นฐานO-NET) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2563 (หน้า 6) สืบค้น  
จาก [http://www.newonetestresult.niets.or.th/AnnouncementWeb/  
PDF/SummaryONETP6\\_2563.pdf](http://www.newonetestresult.niets.or.th/AnnouncementWeb/<br/>PDF/SummaryONETP6_2563.pdf).
- สาระ มุขดี. (2559). การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษา  
พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช.  
(คุยฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
พระนครศรีอยุธยา.

- สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว). (2535). *ทางด่วนสู่ปัญญาหลวงพ่อกุศล*  
 จิตตสุโก ISBN 978-947-8062-12-9. สืบค้นจาก [http://www.pasukato.org/  
 images/Read/r-lungportean/ TEEAN\\_ทางด่วน%20สู่ปัญญา.pdf](http://www.pasukato.org/images/Read/r-lungportean/ TEEAN_ทางด่วน%20สู่ปัญญา.pdf).
- สุวัฒน์ ชนกรนิววัฒน์ สมโกชน์ เอี่ยมสุภายิต และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). *การเจริญสติในวิถี  
 พุทธจิตวิทยาวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. (ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม –  
 ธันวาคม หน้า189).
- อาภรณ์ ดวงรัตน์. (2561). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติพัฒนาความตั้งใจจดจ่อในเด็กสมาธิสั้น*.  
 (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน และทิพมาส ชินวงศ์. (2555). *การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ในยามเจ็บป่วย  
 บทความวิชาการ*. (ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม หน้า 69) วิทยาลัยพยาบาล  
 สงขลานครินทร์.
- Angela L. Duckworth, Tamar Szabó Gendler, James J. Gross. (2017). Situational vs. Intrapsychic  
 Strategies for Self-Control Situational Strategies for Self-Control (page 7) Retrieved  
 from [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4736542/  
 pdf/nihms741973.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4736542/pdf/nihms741973.pdf).
- Arndt Büssing, Harald Walach, Niko Kohls, Fred Zimmermann and Marion Trousselard. (2013).  
 Conscious Presence and Self Control as a measure of situational awareness in  
 soldiers – A validation study International Journal of Mental Health Systems (page  
 2) Retrieved from [https://ijmhs.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1752-4458-7-  
 1.pdf](https://ijmhs.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1752-4458-7-1.pdf).
- Candace M. Raio and Paul W. Glimcher. (2020). Quantifying the subjective cost of self-control  
 in humans Proceedings of the National Academy of Sciences (page 2) Retrieved  
 from <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.2018726118>.
- Deborah A. Cobb-Clark, Sarah C. Dahmann, Daniel A. Kamhöfer, Hannah Schildberg-Hörisch  
 (2019). Self-Control: Determinants, Life Outcomes and Intergenerational  
 Implications IZA – Institute of Labor Economics (page 1) Bonn, Germany Retrieved  
 from <https://ftp.iza.org/dp12488.pdf>.

- Denise De Ridder and Marleen Gillebaart. (2017). Lessons learned from trait self-control in wellbeing: making the case for routines and initiation as important components of trait self-control *Health Psychology Review* (page 89) Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17437199.2016.1266275?needAccess=true>.
- Evelyn N. Nwagu, Jude C. Enebechi and Amelia N. Odo. (2018). Self-Control in Learning for Healthy Living Among Students in a Nigerian College of Education *SAGE journal* (page 6) Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244018793679>.
- Gareth Cook. (2011). Self-control in childhood predicts future success *The Boston Globe* Retrieved from [http://archive.boston.com/bostonglobe/editorial\\_opinion/oped/articles/2011/06/12/selfcontrolinchildhoodpredictsfuturesuccess](http://archive.boston.com/bostonglobe/editorial_opinion/oped/articles/2011/06/12/selfcontrolinchildhoodpredictsfuturesuccess).
- Hariz Enggar Wijaya and Arief Rahman Tori. (2018). Exploring the role of self - control on student procrastination *International Journal of Research in Counseling and Education* (Volume,02 N.1 page 12) Retrieved from <https://doi.org/10.24036/003za0002>.
- Jeffrey R. Gagne. (2017). Table 1 Definitions, Questionnaire Exemplars, and Behavioral Measure Exemplars for the Three Perspectives on Self-Control. *Self-Control in Childhood: A Synthesis of Perspectives and Focus on Early Development* (Volume 0, Number 0 page 3) Retrieved from DOI:10.1111/cdep.12223.
- Katy L. DeLong. (2020). Predictors of Self-Control During Emerging Adulthood: The Roles of Implicit Beliefs and Early Risk (page 46) *West Virginia University* Retrieved from <https://researchrepository.wvu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=8637&context=etd>.
- Marc D. Hauser. (2019). Patience! How to Assess and Strengthen Self-Control *Frontiers in Education* (Volume 4 Article 25 page 1) Retrieved from <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00025>.
- Melek Demirel and Selen Yazgunoglu. (2013). Results and Suggestions The evaluation of classroom guidance activities in primary schools *ScienceDirect* (page 1601) Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.088>.

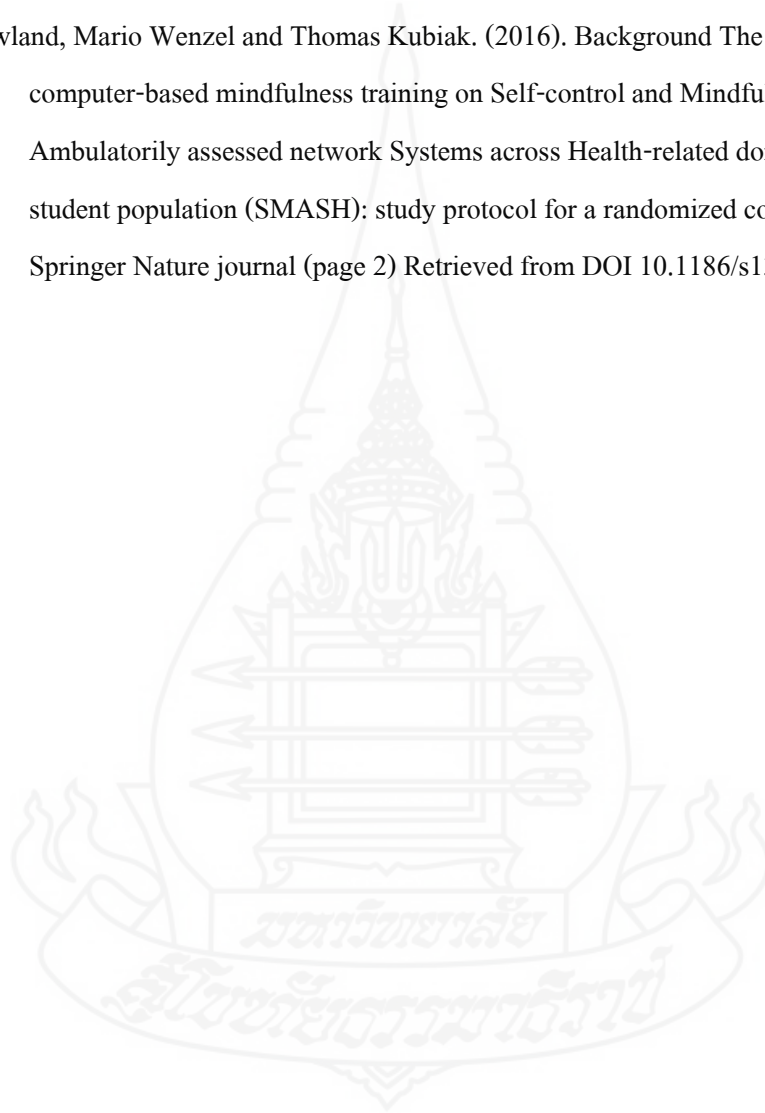
- Meral Agir. (2015). ABSTRACT The Importance of Educational Guidance Work Hasan Ali Yucel Egitim Fakultesi Dergisi (Volume 12-2, Issue No. 24, 2 page 1) Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/323577568\\_The\\_Importance\\_of\\_Educational\\_Guidance\\_Activities](https://www.researchgate.net/publication/323577568_The_Importance_of_Educational_Guidance_Activities).
- Meral Sert Agir. (2017). The Importance of Educational Guidance Activities HAYEF: Journal of Education (ฉบับที่ 14 เล่มที่ 2 page 196) Retrieved from <https://hayefjournal.org/en/the-importance-of-educational-guidance-activities-16354>.
- Meysam Moayery, Lorea Narvaiza Cantín and Juan José Gibaja Martínez. (2019). HOW DOES SELF-CONTROL OPERATE? A FOCUS ON IMPULSE BUYING Papeles del Psicólogo, (volume. 40, no. 2 page150) Retrieved from <https://www.redalyc.org/journal/778/77864948008/77864948008.pdf>.
- Meysam Moayery, Lorea Narvaiza Cantín and Juan José Gibaja Martínez. (2019). HOW DOES SELF-CONTROL OPERATE? A FOCUS ON IMPULSE BUYING Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers (Volume 40(2), page 149) Retrieved from <https://www.papelesdelpsicologo.es/English/2893.pdf>.
- Michael Gottfredson. (2017). Control Theories Self-Control Theory and Crime Criminology, Law and Society (page 3) University of California Retrieved from <https://oxfordre.com/criminology/view/10.1093/acrefore/9780190264079.001.0001/acrefore-9780190264079-e-252?print=pdf>.
- Michael Gottfredson. (2017). Origins of Self-Control: Early Childhood and the Family Self-Control Theory and Crime Retrieved from <http://criminology.oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780190264079.001.0001/acrefore-9780190264079-e-252>.
- Michael Inzlicht, Lisa Legault, and Rimma Teper. (2014). Exploring the Mechanisms of Self-Control Improvement Current Directions in Psychological Science (page 302) Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/272021426\\_Exploring\\_the\\_Mechanisms\\_of\\_Self-Control\\_Improvement](https://www.researchgate.net/publication/272021426_Exploring_the_Mechanisms_of_Self-Control_Improvement).
- Michal Buchhandler-Raphael. (2020). FORDHAM LAW REVIEW LOSS OF SELF-CONTROL, DUAL-PROCESS THEORIES, AND PROVOCATION (Volume88 page 1822) [http://fordhamlawreview.org/wp-content/uploads/2020/04/Buchhandler-Raphael\\_April\\_A\\_12.pdf](http://fordhamlawreview.org/wp-content/uploads/2020/04/Buchhandler-Raphael_April_A_12.pdf).

- Nathaniel Elkins-Brown, Rimma Teper and Michael Inzlicht. (2016). Abstract How Mindfulness Enhances Self-Control Department of Psychology (page 2) University of Toronto Canada Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/303002274\\_How\\_Mindfulness\\_Enhances\\_Self-Control](https://www.researchgate.net/publication/303002274_How_Mindfulness_Enhances_Self-Control).
- Nathaniel Elkins-Brown, Rimma Teper and Michael Inzlicht. (2017). How mindfulness enhances self - control Mindfulness in Social Psychology New York: Psychology Press (page 65-73) Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/303002274\\_How\\_Mindfulness\\_Enhances\\_Self-Control/link/573502cc08ae9f741b28346e/download](https://www.researchgate.net/publication/303002274_How_Mindfulness_Enhances_Self-Control/link/573502cc08ae9f741b28346e/download).
- Nicholas James Blasco. (2018). CHAPTER 2 THEORETICAL BACKGROUND THE ORIGINS OF SELF-CONTROL THEORY The Short-Term Self-Control Stability of College Students (page 6) University of South Carolina Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5578&context=etd>.
- Paulo Cardoso, Maria do Céu Taveira and Maria Odília Teixeira. (2014). Introduction The Role of Teachers in the Guidance Process (page 3) Retrieved from <https://www.coursehero.com/file/74506948/TheZRoleZofZTeachersZinZGuidancepdf/>.
- Qing hong Mao. (2019). The Effect on Group Counseling for the Low Self-Concept of Undergraduate Open Access Library Journal volume 6 (page 1-8) Retrieved from Doi: 10.4236/oalib.1105929.
- Richard H. Morley. (2018). DISCUSSION The Intersection of Self-Control Theory, Objective Self Awareness, and Mindfulness The International Journal of Indian Psychology (Volume 6, Issue 2 page 160) Retrieved from <https://digital.library.txstate.edu/bitstream/handle/10877/9112/18.01.076.20180602.pdf?isAllowed=y&sequence=1>.
- Scott Sleek. (2015). The Lasting Power of Patience Terrie Moffitt: Young Children's Self-Control and the Health and Wealth of Their Nation Retrieved from <https://www.psychologicalscience.org/observer/the-lifetime-effects-of-self-control-in-childhood>.

- Siti Nurlaila and Sudarmaji. (2016). Group guidance services with self-regulation technique to improve student learning motivation in Junior High School (JHS) academicjournals (Vol. 11(24), page 2146-2154) Retrieved from DOI: 10.5897/ERR2016.29551e <http://www.academicjournals.org/ERR>.
- Soeci Izzati Adlya, A. Muri Yusuf and Z. Mawardi Effendi. (2020). The contribution of self-control to students' discipline journal of Counseling and Educational Technology (Volume.3, No.1, page 4) Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.32698/0791>.
- Sophia Foreman. (2021). The Effect of Contract of Control-Based Group Games on Self-Contr oup Games on Self-Controlled Behavior in a Primary Montessori Classroom University (page 22) the St. Catherine Retrieved from <https://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1398&context=maed>.
- Sule Esgi, Necmi Esgi. (2018). THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE ACTIVITIES IN INAPPROPRIATE STUDENT BEHAVIORS European Journal of Education Studies Volume 4 Issue 2 (2018) Retrieved from <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/1433/4061>.
- Terrie E. Moffitt. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2011;108:2693–2698.
- Tom KO Onyango, Peter Jo Aloka, Pamela A. Raburu. (2020). Introduction Relationship Between Self-Control and Behaviour Modification Among Secondary School Students in Kenya International Journal of Brain and Cognitive Sciences (page 2) Retrieved from <http://article.sapub.org/10.5923.j.ijbcs.20200901.01.html>.
- Y.E.Willems, N.Boesen, C.Finkenauer, M.Bartels. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis Science direct (Volume, 100 page 324) Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763418307905?via%3Dihub#!>.
- Yusni Haji Mohamad Yusop, Zaida Nor Zainudin and Asmah Ismail (2018) Effects of Group Guidance Activities On Students' Self-Concept International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences (volume 8 (12) page 1697–1707) Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/334495838\\_Effects\\_of\\_Group\\_Guidance\\_Activities\\_On\\_Students'\\_Self-Concept](https://www.researchgate.net/publication/334495838_Effects_of_Group_Guidance_Activities_On_Students'_Self-Concept).

Zara Suárez-García, David Álvarez-García, Patricia García-Redondo and Celestino Rodríguez. (2020). The Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Attention, Self-Control, and Aggressiveness in Primary School Pupils International Journal of Environmental Research and Public Health; Basel volume 17 (2020): 2447. Retrieved from DOI:10.3390/ijerph17072447.

Zarah Rowland, Mario Wenzel and Thomas Kubiak. (2016). Background The effects of computer-based mindfulness training on Self-control and Mindfulness within Ambulatorily assessed network Systems across Health-related domains in a healthy student population (SMASH): study protocol for a randomized controlled trial Springer Nature journal (page 2) Retrieved from DOI 10.1186/s13063-016-1707-4.







ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ นายวิฑูรย์ พิเชฐโสภณ  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา  
 วุฒិการศึกษ กศ.บ. แนะแนวการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒวิทยาเขตสงขลา  
 กศ.ม. บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษาชำนาญการพิเศษ
2. ชื่อ นางสาวปาจริย์ นนทวงษ์  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา  
 วุฒิการศึกษ คบ. (การศึกษาพิเศษ) สถาบันราชภัฏนครราชสีมา  
 ศศ.ม.(บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ
3. ชื่อ นายฉัฐชยุตม์ ลาดุน  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขวา  
 วุฒิการศึกษ วบ.บ (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล  
 ศศ.ม.(บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี  
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการ
4. ชื่อ นายศักดิ์ชัย เกษร  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนสตรีสิริเกศ  
 วุฒิการศึกษ ศศ.บ.(เทคโนโลยีการศึกษา) วิชาโทจิตวิทยาการการแนะแนว  
 มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ศศ.ม.(บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้าฝ่ายวิชาการ ครูแนะแนว
5. ชื่อ นางแคทริยา วสุกาญจนานนท์  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย  
 วุฒิการศึกษ ศศ.ม.(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ



ภาคผนวก ข

จดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ ขบ.0602.16 (ข) / 70

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์  
ตำบลบางพลี อำเภอบางกร่าง  
จังหวัดนนทบุรี 11120

8 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอเชิญเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
เรียน นายวิฑูรย์ พิษณุโยภณ  
ถึงที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงณงนษา ราชวงศ์ นักศึกษาระดับสูงศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วิชาเอกการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านหนองม่วงน้อยสงขลา จังหวัดศรีสะเกษ ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วย

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้เรียบร้อยแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำขึ้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านศึกษาศาสตร์ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์  
ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แซมสา)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรศัพท์มือถือ 088-344-6072



ที่ อว.0602.16 (น) / 70

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
สำนักงานชุด อำนวยการภาคใต้  
จังหวัดนนทบุรี 11120

8 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
เรียน นางสาวปาจิณี นนทวงษ์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงณนพร รัตนวงศ์ นักศึกษาระดับสูงศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต แผนกวิชาการและแนว  
และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วิชาเอกการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อ  
พัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านหนองหวายเมืองตรา  
จังหวัดศรีสะเกษ ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วย

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความ  
เห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้เรียบร้อยแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำขึ้นมีความครอบคลุม  
เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน  
ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านศึกษาศาสตร์ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือ  
การวิจัยของนักศึกษาผู้วิจัย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หรือเป็นอย่างอื่นว่าคงจะได้รับความสะดวกจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณ  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร: 0-2504-8505  
โทรสาร: 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 088-344-6072



ที่ อว.0602.16 (น) / 70

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์  
ตำบลบางชุม อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี 11120

8 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายณัฐชยุตม์ ฐานุณ

ซึ่งส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ทราบว่าที่ร้อยละหนึ่งร้อยของ รวบรวม นักศึกษาระดับสูงศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีการเกษตรและการศึกษาเชิงจิตวิทยา วิชาเอกการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านหนองม่วงไข่หนองบัว จังหวัดศรีสะเกษ ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้เรียบร้อยแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านศึกษาศาสตร์ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้วิจัยด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษารอณาเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์  
ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรุต แสนสา)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 088-344-6072



ที่ ศธ.0602.16 (น) / 70

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
สำนักงานชุด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

8 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายศักดิ์ชัย เกษร

ซึ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงณัชชา รัตวงศ์ นักศึกษาระดับศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วิชาเอกการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านหนองม่วงโพธิ์นครราชสีมา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้เรียบร้อยแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและการบรรณาการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านศึกษาศาสตร์ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะขอได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ  
*สุโขทัยธรรมาธิราช*

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิราศ แซ่สง)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษา 088-344-6072





ที่ ธว.0602.16 (บ) / 70

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

8 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นคู่ทรวงูมวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
เรียน นางศศวิธา รุสกาณูจนานนท์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงณนพร รวีวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วิชาเอกการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์ ได้วิงมวุฒิใบทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสถานแนะพิเศษเพื่อ พัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของนักเรียนที่ไปเรียนพิเศษภาคที่ 4-6 โรงเรียนบ้านคลองมะม่วงนครวา จักรวรรดิศรีสะเกษ ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความ เห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้เรียบร้อยแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครบครุณ เนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านศึกษาศาสตร์ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือ การวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความสะดวกจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบ  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ แสนทอ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรศัพท์บัณฑิตศึกษา 088-344-6072



**ภาคผนวก ค**

แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน

**แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียน  
ตามแนวพระพุทธศาสนา**

**คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม**

1. แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ดังนี้  
ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคม มีทั้งหมด 10 ข้อ  
ตอนที่ 2 แบบวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียน จำนวน 40 ข้อ
2. นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามและแบบวัดแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด  
ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามและแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน

**ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคม**

คำแนะนำในการตอบ ให้นักเรียนเขียนข้อความลงตรง.....ที่เว้นไว้ หรือเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง  ซึ่งตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ.....สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....เลขที่.....
2. อายุ.....
3. เพศ  
 ชาย  หญิง
4. นักเรียนเคยไปทำกิจกรรมทางพุทธศาสนา (ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังนิทานธรรมะ) หรือไม่  
 เคย  ไม่เคย
5. นักเรียนคิดว่าการสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้าเรียนเป็นประโยชน์ทำให้มีสติสนใจกับสิ่งที่กำลังเรียนอยู่หรือไม่  
 เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์
6. นักเรียนคิดว่าการนั่งสมาธิก่อนเข้าเรียนเป็นประโยชน์ทำให้มีสมาธิตั้งใจอยู่กับการเรียนหรือไม่  
 เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์
7. นักเรียนคิดว่าการฟังนิทานธรรมะในการเรียนวิชาพระพุทธศาสนากับพระอาจารย์ทุกสัปดาห์เป็นประโยชน์ทำให้เกิดปัญญาในการเรียนหรือไม่  
 เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์

**ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถด้านการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพระพุทธศาสนา**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย(✓) ลงบนข้อความระดับความ

คิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด 5 ระดับคือ 5.จริงมากที่สุด 4.จริงมาก

3.จริงปานกลาง 2.จริงน้อย 1.จริงน้อยที่สุด เพียงแห่งเดียวและตอบให้ครบ 40 ข้อ

ข้อ	คำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ฉันฟังครูสอนอย่างตั้งใจ					
2	ฉันไม่เข้าใจเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง					
3	ฉันฟังครูสอนด้วยความสนใจ					
4	ฉันเรียงลำดับเรื่องราวที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่สนใจฟัง					
5	ฉันฟังครูสอนด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง					
6	ฉันตอบข้อเท็จจริงของเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ฟังด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง					
7	ฉันฟังครูแล้วเข้าใจในสิ่งที่ครูสอน					
8	ฉันจำเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง					
9	ฉันฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์					
10	ฉันไม่ได้ฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์					
11	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยความเข้าใจอย่างมีเหตุผล					
12	ฉันแสดงวิธีทำไม่ได้เพราะฉันไม่เข้าใจ					
13	ฉันคิดตามครูอธิบายอย่างมีเหตุผล					
14	ฉันจำแนกข้อมูลไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามครูอธิบายด้วยเหตุผล					
15	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการค้นหาเหตุผลและข้อเท็จจริง					
16	ฉันสรุปข้อเท็จจริงไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามด้วยการค้นหาเหตุผล					

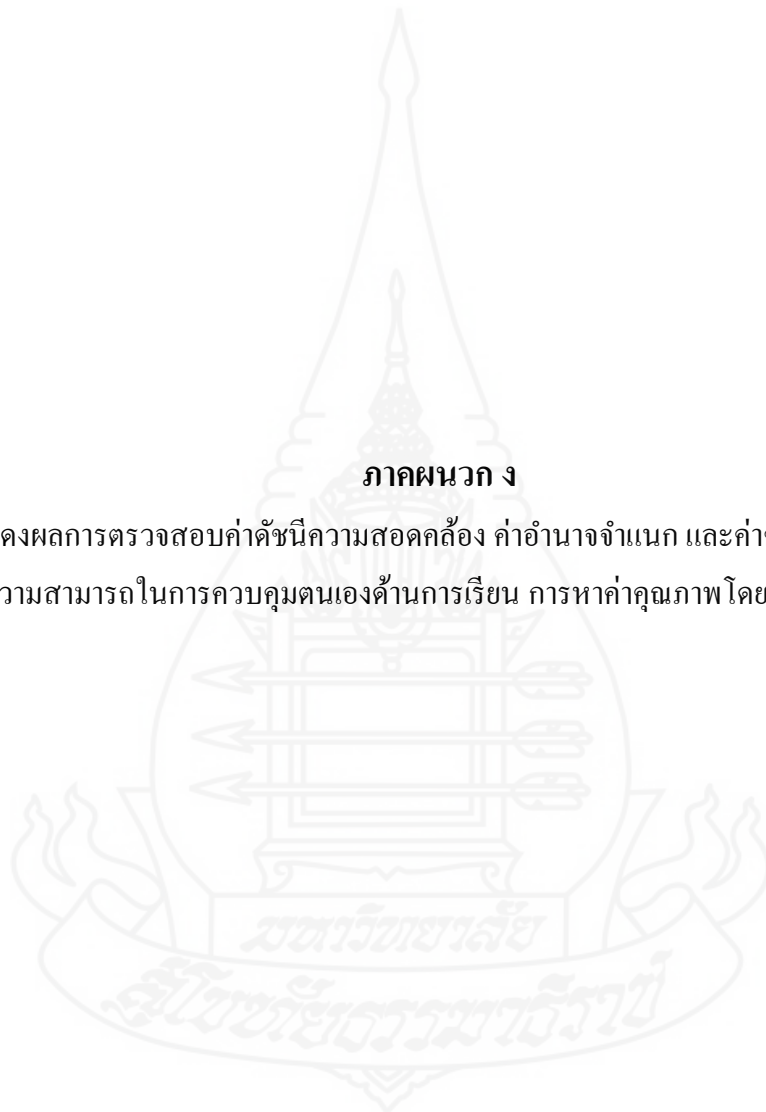
ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
17	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการวิเคราะห์					
18	ฉันไม่ได้คิดตามกระบวนการที่ครูกำลังสอน					
19	ฉันคิดตามครูอธิบายโดยแยกแยะประโยชน์หรือโทษ					
20	ฉันเกิดความสับสนในประโยชน์และโทษของเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ได้คิดแยกแยะตามที่ครูอธิบาย					
21	ฉันยกมือถามครูด้วยเหตุผล					
22	ฉันยกมือถามครูขณะที่ครูยังไม่ให้ถาม					
23	ฉันยกมือถามครูเมื่อนั้นไม่เข้าใจ					
24	ฉันถามครูในขณะที่กำลังอธิบายเนื้อหาในวิชาที่สอน					
25	ฉันยกมือถามครูเพื่อให้ครูอธิบายในสิ่งที่ฉันยังสงสัย					
26	ฉันถามในเรื่องอื่นขณะที่ครูกำลังสอน					
27	ฉันถามครูด้วยความสนใจในวิชาที่ครูกำลังสอน					
28	ฉันถามครูโดยไม่แยกแยะข้อสงสัยในเนื้อหาที่ครูสอน					
29	ฉันถามครูในสิ่งสงสัยในการเรียนด้วยเหตุผล					
30	ฉันถามครูด้วยคำถามที่สับสนเพราะฉันไม่รอบคอบในคำถาม					
31	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนด้วยความตั้งใจ					
32	ฉันเขียนบันทึกไม่ทันตามเนื้อหาที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจเขียนบันทึก					
33	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนโดยวิเคราะห์					
34	ฉันไม่สามารถสรุปข้อความที่บันทึกตามสิ่งที่ครูสอนได้เพราะไม่ได้ทำการบันทึก					
35	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไป					

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
36	ฉันไม่สามารถใช้ข้อมูลที่บันทึกตามที่ครูสอนไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไปได้เพราะฉันไม่ใส่ใจในการบันทึก					
37	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทำความเข้าใจด้วยเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มในการสอน					
38	ฉันไม่สามารถทำความเข้าใจในข้อมูลที่บันทึกตามที่ครูสอนได้เพราะฉันไม่ได้บันทึกเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มเติม					
39	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทบทวนความรู้เพื่อไม่ให้หลงลืม					
40	บันทึกของฉันขาดตอนมีเนื้อหาที่ครูสอนไม่ครบเพราะฉันไม่มีความรอบคอบในการเขียนบันทึก					



## ภาคผนวก ง

ตารางแสดงผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยงของแบบ  
วัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านการเรียน การหาค่าคุณภาพโดยการใช้ค่าเฉลี่ย



**ตารางแสดงผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง**

ข้อ	รายการ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
		คนที่ ที่1	คนที่ 2	คนที่ ที่3	คนที่ ที่4	คนที่ ที่5	$\Sigma R$	IO C
1	ฉันฟังครูสอนอย่างตั้งใจ	1	1	1	1	1	5	1
2	ฉันไม่เข้าใจเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง	1	1	1	1	1	5	1
3	ฉันฟังครูสอนด้วยความสนใจ	1	1	1	1	1	5	1
4	ฉันเรียงลำดับเรื่องราวที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่สนใจฟัง	1	1	1	1	1	5	1
5	ฉันฟังครูสอนด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง	1	1	1	1	1	5	1
6	ฉันตอบข้อเท็จจริงของเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ฟังด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง	1	1	1	1	1	5	1
7	ฉันฟังครูแล้วเข้าใจในสิ่งที่ครูสอน	1	1	1	1	1	5	1
8	ฉันจำเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง	1	1	1	1	1	5	1
9	ฉันฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์	1	1	1	1	1	5	1
10	ฉันไม่ได้ฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์	1	1	1	1	1	5	1
11	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยความเข้าใจอย่างมีเหตุผล	1	1	1	1	1	5	1
12	ฉันแสดงวิธีทำไม่ได้เพราะฉันไม่เข้าใจ	1	1	1	1	1	5	1
13	ฉันคิดตามครูอธิบายอย่างมีเหตุผล	1	1	1	1	1	5	1
14	ฉันจำแนกข้อมูลไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามครูอธิบายด้วยเหตุผล	1	1	1	1	1	5	1
15	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการค้นหาเหตุผลและข้อเท็จจริง	1	1	1	1	1	5	1
16	ฉันสรุปข้อเท็จจริงไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามด้วยการค้นหาเหตุผล	1	1	1	1	1	5	1
17	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการวิเคราะห์	1	1	1	1	1	5	1
18	ฉันไม่ได้คิดตามกระบวนการที่ครูกำลังสอน	1	1	1	1	1	5	1



ข้อ	รายการ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5	$\Sigma R$	IOC
19	ฉันคิดตามครูอธิบายโดยแยกแยะประโยชน์หรือโทษ	1	1	1	1	1	5	1
20	ฉันเกิดความสับสนในประโยชน์และโทษของเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ได้คิดแยกแยะตามที่ครูอธิบาย	1	1	1	1	1	5	1
21	ฉันยกมือถามครูด้วยเหตุผล	1	1	1	1	1	5	1
22	ฉันยกมือถามครูขณะที่ครูยังไม่ให้ถาม	1	1	1	1	1	5	1
23	ฉันยกมือถามครูเมื่อฉันไม่เข้าใจ	1	1	1	1	1	5	1
24	ฉันถามครูในขณะที่กำลังอธิบายเนื้อหาในวิชาที่สอน	1	1	1	1	1	5	1
25	ฉันยกมือถามครูเพื่อให้ครูอธิบายในสิ่งที่ฉันยังสงสัย	1	1	1	1	1	5	1
26	ฉันถามในเรื่องอื่นขณะที่ครูกำลังสอน	1	1	1	1	1	5	1
27	ฉันถามครูด้วยความสนใจในวิชาที่ครูกำลังสอน	1	1	1	1	1	5	1
28	ฉันถามครูโดยไม่แยกแยะข้อสงสัยในเนื้อหาที่ครูสอน	1	1	1	1	1	5	1
29	ฉันถามครูในสิ่งสงสัยในการเรียนด้วยเหตุผล	1	1	1	1	1	5	1
30	ฉันถามครูด้วยคำถามที่สับสนเพราะฉันไม่รอบคอบในคำถาม	1	1	1	1	1	5	1
31	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนด้วยความตั้งใจ	1	1	1	1	1	5	1
32	ฉันเขียนบันทึกไม่ทันตามเนื้อหาที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจเขียนบันทึก	1	1	1	1	1	5	1
33	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนโดยวิเคราะห์	1	1	1	1	1	5	1

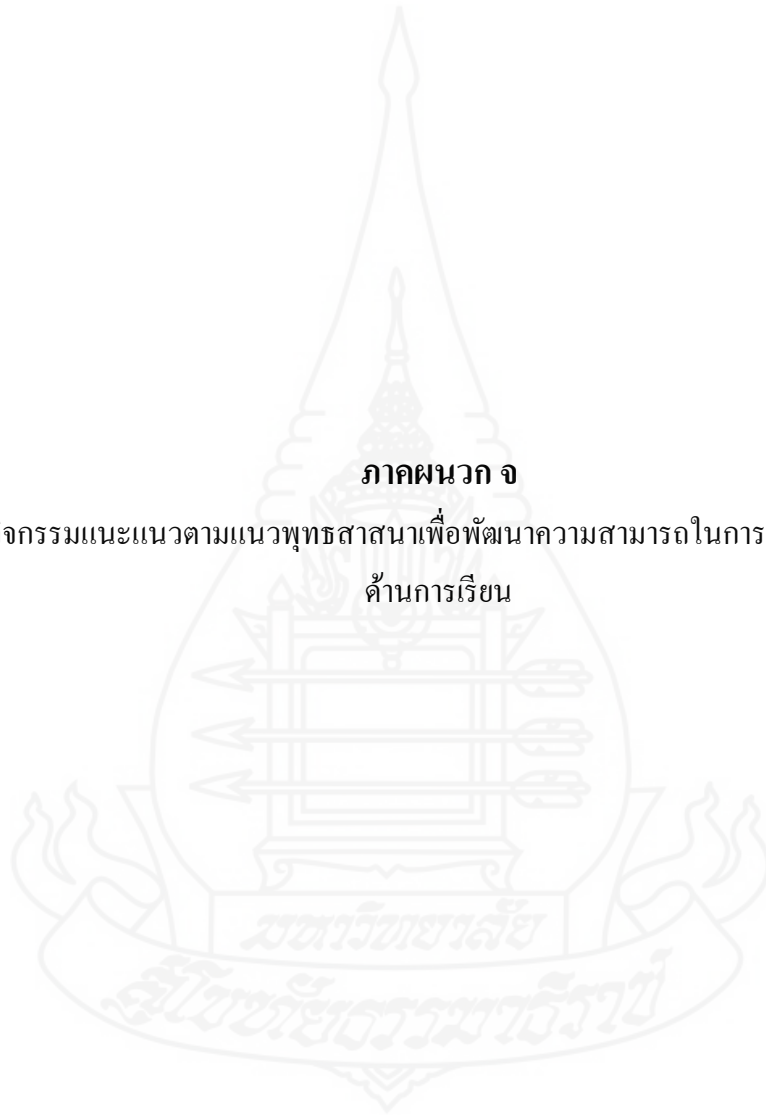
ข้อ	รายการ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	$\Sigma R$	IOC
34	ฉันไม่สามารถสรุปข้อความที่บันทึกตามสิ่งที่ครูสอนได้เพราะไม่ได้ทำการบันทึก	1	1	1	1	1	5	1
35	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไป	1	1	1	1	1	5	1
36	ฉันไม่สามารถใช้ข้อมูลที่บันทึกตามที่ครูสอนไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไปได้เพราะฉันไม่ใส่ใจในการบันทึก	1	1	1	1	1	5	1
37	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทำความเข้าใจด้วยเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มในการสอน	1	1	1	1	1	5	1
38	ฉันไม่สามารถทำความเข้าใจในข้อมูลที่บันทึกตามที่ครูสอนได้เพราะฉันไม่ได้บันทึกเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มเติม	1	1	1	1	1	5	1
39	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทบทวนความรู้เพื่อไม่ให้หลงลืม	1	1	1	1	1	5	1
40	บันทึกของฉันขาดตอนมีเนื้อหาที่ครูสอนไม่ครบเพราะฉันไม่มีความรอบคอบในการเขียนบันทึก	1	1	1	1	1	5	1

ตารางแสดงค่า อำนาจจำแนกและความเที่ยงของแบบวัดความสามารถ  
ในการควบคุมตนเอง

ข้อที่	อำนาจจำแนก(r)	ข้อที่	อำนาจจำแนก(r)
1	1.194	21	1.425
2	1.234	22	1.194
3	1.053	23	1.272
4	1.118	24	1.284
5	1.055	25	1.093
6	1.104	26	1.257
7	1.006	27	1.165
8	1.063	28	1.304
9	1.166	29	1.195
10	1.116	30	1.407
11	1.241	31	1.087
12	1.129	32	1.250
13	1.347	33	1.006
14	1.080	34	1.162
15	1.028	35	1.087
16	1.033	36	1.063
17	1.184	37	1.142
18	1.195	38	1.366
19	1.166	39	1.124
20	1.101	40	1.162

ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .922

**ภาคผนวก จ**  
ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง  
ด้านการเรียน



**คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนว  
พุทธศาสนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6  
โรงเรียนบ้านหนองแวงโพนเขา**

**หลักการและเหตุผล**

การควบคุมตนเองด้านการเรียนมีความสำคัญมากสำหรับเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น เพราะการเรียนหนังสือต่อในระดับมัธยมต้นที่เป็นวันรุ่นให้ประสบความสำเร็จจะต้องได้รับการปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยที่ดีในการควบคุมตนเองตั้งแต่เด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลายเพื่อทักษะทางการเรียนที่มั่นคง จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนการดำเนินชีวิตได้ การส่งเสริมพฤติกรรมทางการเรียนของเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงประถมศึกษาตอนปลายสามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมได้หลายวิธี เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของเด็กในการควบคุมตนเองด้านการเรียนรู้อย่างมีความสุข วิธีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นสามารถจัดให้เด็กได้ คือ กิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จักการร่วมกิจกรรมกับรุ่นพี่รุ่นน้องร่วมช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เด็กได้เรียนรู้เรื่องการเรียนการทำกิจกรรมกับรุ่นพี่รุ่นน้องร่วมช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้องร่วมช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองด้านการเรียน การรู้จักใช้สติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียน เด็กจะเรียนรู้และจดจำจากการทำไปงานด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองรู้จักตนเองและการพัฒนาตนเองตนได้อย่างเหมาะสมให้เกิดขึ้นในตัวเองเด็กต่อไป

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการควบคุมตนเองด้านการเรียนของเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมตนเองด้านการเรียนของเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา

## เนื้อหา

การจัดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองด้านการเรียนของเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในด้านการพัฒนาการควบคุมตนเองด้านการเรียน การรู้จักใช้สติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียน โดยเด็กได้ร่วมกิจกรรมและทำใบงานในกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนาด้วยตนเอง

## หลักการจัดกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา เป็นเวลา 1 สัปดาห์กับ 2 วัน ได้แก่ วันจันทร์ เวลา 13.00-13.50 น. รวม 50 นาที วันอังคาร เวลา 13.00-14.40 น. รวม 1 ชั่วโมง 40 นาที วันพุธ เวลา 13.00-14.40 น. รวม 1 ชั่วโมง 40 นาที วันพฤหัสบดี เวลา 13.00-14.40 น. รวม 1 ชั่วโมง 40 นาที และวันศุกร์ เวลา เวลา 13.00-14.40 น. รวม 1 ชั่วโมง 40 นาที วันจันทร์ เวลา 13.00-14.40 น. รวม 1 ชั่วโมง 40 นาที วันอังคาร เวลา 13.00-13.50 น. รวม 50 นาที รวมทั้งสิ้น 1 สัปดาห์กับ 2 วัน

2. ลักษณะของการจัดกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองด้านการเรียน เป็นการจัดให้เด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นได้รับประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนาเน้นให้เด็กได้พัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองด้านการเรียนให้การรู้จักใช้สติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียน โดยมีกระบวนการในการทำกิจกรรม 4 ขั้นตอนคือ ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอธิบายเนื้อหาการควบคุมตนเองตามแนวพุทธศาสนาให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นการควบคุมตนเองด้านการเรียนด้วยสติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียน นักเรียนเคยได้ทำบ้างหรือไม่

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากได้อธิบายเนื้อหาการควบคุมตนเองด้วยสติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียน

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูอธิบายการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยสติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียนในการเรียน
2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายการใช้สติและสมาธิในการฟัง คิด ถาม เขียนในการเรียน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อใช้สติและสมาธิในฟังคิด ถาม เขียนในการเรียน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีใช้สติและสมาธิในฟังคิด ถาม เขียนในการเรียนกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. Animation "สติคืออะไร" <https://www.youtube.com/watch?v=p2DZtggINok>
2. สมาธิ คืออะไร <https://www.youtube.com/watch?v=V29XdUEB16M>
3. เนื้อหาประกอบใบงาน 12 กิจกรรม
4. ใบงานกิจกรรม 12 กิจกรรม

### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					





ตารางที่ 6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ และวัดการ ควบคุม ตนเองด้าน การเรียนก่อน ร่วมกิจกรรม	1.นักเรียนรู้และ เข้าใจขั้นตอน วิธีการปฏิบัติตน ในการร่วม กิจกรรม 2.นักเรียนรู้และ เข้าใจวิธีการทำ แบบวัดความ คิดเห็นของ นักเรียนเกี่ยวกับ การควบคุมตนเอง ด้านการเรียนก่อน ร่วมกิจกรรม 3.นักเรียนสามารถ นำประโยชน์จาก ความรู้ในกิจกรรม ครั้งนี้ไปใช้ใน กิจกรรมถัดไปได้	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 1.ครูอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม และให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น แบบทดสอบนี้มีข้อมูลอะไรบ้าง แบบสอบถามนี้ตรงพฤติกรรมการควบคุม ตนเองในชั้นเรียนมากหรือน้อย 2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความ คิดเห็นหลังจากอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับ แบบสอบถามทั้งสองส่วน ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ 1.ครูอธิบายวิธีการกรอกข้อมูลและ การตอบแบบสอบถามให้นักเรียนฟังเพื่อ เป็นประโยชน์ในการวัดพฤติกรรม นักเรียนให้ตรงกับความจริงที่สุด 2.ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนตอบ แบบสอบถามและแบบวัดแต่ละตอนให้ เข้าใจโดยละเอียด ขอความกรุณาตอบ แบบสอบถามและแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน1. นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อแบบวัดที่ ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนการควบคุม ตนเองในชั้นเรียนขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต 1.นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อแบบวัดที่ ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนการควบคุม ตนเองในชั้นเรียน ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ	1.เนื้อหา ประกอบใบ งาน 2.ใบงานที่1 “แบบวัด ความคิดเห็น ของนักเรียน เกี่ยวกับการ ควบคุม ตนเองด้าน การเรียนก่อน ร่วมกิจกรรม”

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
			<p>1.นักเรียนมีทัศนคติที่ดีในการทำแบบวัด ความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการ ควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วม กิจกรรม</p> <p><b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</b></p> <p>1.สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>2.การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้น การดำเนินกิจกรรม</p> <p>3.การแสดงความคิดเห็นและการตอบ คำถามของนักเรียน</p>	
2	มารู้จัก หัวใจ นักปราชญ์	<p>1.นักเรียนรู้และ เข้าใจความหมาย ของนักปราชญ์ อธิบายได้ว่า นักปราชญ์คือ อะไร</p> <p>2.นักเรียนรู้และ เข้าใจความหมาย ของนักปราชญ์ อธิบายได้ว่าหัวใจ นักปราชญ์มี องค์ประกอบ อะไรบ้าง</p> <p>3.นักเรียนสามารถ นำหัวใจ นักปราชญ์ไป</p>	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1.ครูให้นักเรียนอ่านเนื้อหาประกอบใบ งานและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นหัวใจนักปราชญ์คืออะไร</p> <p>2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความ คิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบ งาน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <p>1.ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้ นักเรียนฟังเพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ในการเรียน</p> <p>2.ให้นักเรียนลากเส้นโยงคำหรือข้อความ ที่สัมพันธ์กันกับหัวใจนักปราชญ์ในใบ งาน</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต</p> <p>1.นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อ วิธีการ เรียนมีหลายแบบที่ตรงกับหัวใจ</p>	<p>1.เนื้อหา ประกอบใบ งาน</p> <p>2.ใบงานที่ 2 “มารู้จักหัวใจ นักปราชญ์”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
		ประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนได้	นักปราชญ์ชั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ1.นักเรียนสามารถนำหัวใจนักปราชญ์ไปใช้ในการเรียนได้ เกิดประโยชน์และมีความสุขในชีวิตประจำวัน <b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</b> 1.สังเกตการร่วมกิจกรรม 2.การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้นการดำเนินกิจกรรม 3.การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน	
4	กิจกรรมมารู้จักกับสติ	1.นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของสติ 2.นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของสติอธิบายได้ว่าลักษณะของผู้มีสติในการเรียนเป็นอย่างไร 3.นักเรียนสามารถใช้สติให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการทำกิจกรรมได้	ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 1.ครูเล่านิทานให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น สติในการเรียนมีอะไรบ้าง 2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ 1.ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน 2.ให้นักเรียนจับคู่ความสัมพันธ์กับสติและเติมคำในช่องว่าง ขั้นที่ 3 สรุปรสาระสู่ชีวิต 1.นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงการมีสติในการเรียนเป็น	1.เนื้อหาประกอบใบงาน 2.ใบงานที่ 3 “มารู้จักกับสติ”

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
			<p>อย่างไร</p> <p>ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1.นักเรียนรู้และเข้าใจในการนำเสนอ ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้</p> <p>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติ กิจกรรม</p> <p>1.สังเกตการร่วมกิจกรรม 2.การตรวจสอบผลงานของนักเรียนใน ขั้นการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3.การแสดงความคิดเห็นและการ ตอบคำถามของนักเรียน</p>	
5	ประโยชน์ของ สติ	<p>1.นักเรียนรู้และ เข้าใจเห็น ประโยชน์ของสติ</p> <p>2.นักเรียนรู้และ เข้าใจมีทัศนคติที่ ดีต่อประโยชน์ ของสติในการ เรียน</p> <p>3.นักเรียน สามารถนำข้อคิด ที่ได้จากสติไป ใช้ประโยชน์ใน ชีวิตประจำวันได้</p>	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1.ครูให้นักเรียนอาสาเล่านิทานให้ เพื่อนฟังและให้นักเรียนตอบ คำถามจากครู เช่นประโยชน์ของ สติคืออะไร</p> <p>2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดง ความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหา ประกอบใบงาน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้</p> <p>1.ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงาน ให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางใน การเรียน</p> <p>2.ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ และ ✕ ลงในวงกลม ○ หน้า ภาพที่แสดงถึงการกระทำมีสติให้ ถูกต้องและใส่เครื่องหมาย ✕ หน้าภาพที่แสดงถึงการกระทำ</p>	<p>1.เนื้อหา ประกอบใบ งาน</p> <p>2.ใบงานที่ 5 “มารู้จักกับ สติ”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
			<p>ที่ไม่มีสติ แล้วระบายสีให้สวยงาม            ชั้นที่ 3 สรุปลสาระสู่ชีวิต</p> <p>1.นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อน            ฟังได้ถึงประโยชน์ของการมีสติ            การเรียนการดำเนินชีวิตเป็น            อย่างไร</p> <p>ชั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1.นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำ            ประโยชน์ของสติไปใช้ในการ            เรียนการดำเนินชีวิตได้</p> <p><b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติ            กิจกรรม</b></p> <p>1.สังเกตการร่วมกิจกรรม 2.การ            ตรวจสอบผลงานของนักเรียนใน            ชั้นการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3.การแสดงความคิดเห็นและการ            ตอบคำถามของนักเรียน</p>	
6	มารู้จักกับ สมาธิ	<p>1.นักเรียนรู้และ            เข้าใจความหมาย            ของสมาธิ</p> <p>2.นักเรียนรู้และ            เข้าใจความสำคัญ            ของสมาธิอธิบาย            ได้ว่าลักษณะของ            ผู้มีสมาธิในการ            เรียนเป็นอย่างไร</p> <p>3.นักเรียนสามารถ</p>	<p>ชั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1.ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง            และให้นักเรียนตอบคำถามจากครู            เช่นสมาธิในการเรียนมีอะไรบ้าง</p> <p>2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดง            ความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหา            ประกอบใบงาน</p> <p>ชั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <p>1.ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงาน            ให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางใน            การเรียน</p>	<p>1.เนื้อหา            ประกอบใบ            งาน</p> <p>2.ใบงานที่ 6            “มารู้จักกับ            สมาธิ”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
		ใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการทำกิจกรรมได้	<p>2. ให้นักเรียนเติมคำที่ถูกต้องลงในช่องว่างและระบายสีให้สวยงาม</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต</p> <p>1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงการมีสมาธิในการเรียนเป็นอย่างไร</p> <p>ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1. นักเรียนรู้และเข้าใจในการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้</p> <p><b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</b></p> <p>1. สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน</p>	
7	ประโยชน์ของสมาธิ	<p>1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นประโยชน์ของสมาธิ</p> <p>2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของสมาธิในการเรียน</p> <p>3. นักเรียนสามารถ</p>	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น ประโยชน์ของสมาธิในการฟังเป็นอย่างไร</p> <p>2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <p>1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็น</p>	<p>1. เนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>2. ใบงานที่ 7 “ประโยชน์ของสมาธิ”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
		นำประโยชน์ของสมาธิไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	<p>แนวทางในการเรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนคุณภาพแล้ว ระบายสีแดงในรูปหัวใจเป็นคำตอบที่ “ใช่” หรือระบายสีน้ำเงินในรูปหัวใจเป็นคำตอบที่ “ไม่ใช่” และระบายสีรูปภาพทั้งหมดให้สวยงาม</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต</p> <p>1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการมีสมาธิในการฟัง อ่าน คิด ถาม เขียนได้</p> <p>ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์ของสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้</p> <p><b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</b></p> <p>1. สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน</p>	
8	ฟังให้มีสติและสมาธิ	1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นความสำคัญของการ	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น ฟังด้วยสติเป็นอย่างไร</p> <p>2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหา</p>	<p>1. เนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>2. ใบงานที่ 8 “ฟังให้มีสติและสมาธิ”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
		<p>ฟังด้วยสติและสมาธิ</p> <p>2.นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิ</p> <p>3.นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้</p>	<p>ประกอบใบงาน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <p>1.ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน</p> <p>2.ให้นักเรียนดูภาพที่จะแสดงให้เห็นการปฏิบัติตนในการฟังให้มีสติและสมาธิให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีความหมายตรงกับภาพและระบายสีให้สวยงาม</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต</p> <p>1.นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิ</p> <p>ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1.นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์ของการฟังอย่างมีสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้</p> <p><b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</b></p> <p>1.สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>2.การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3.การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน</p>	



ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
9	คิดให้มีสติและสมาธิ	<p>1.นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นความสำคัญของการคิดด้วยสติและสมาธิ</p> <p>2.นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการคิดด้วยสติและสมาธิ</p> <p>3.นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการคิดด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้</p>	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1.ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นคิดโดยใช้สมาธิเป็นอย่างไร</p> <p>2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <p>1.ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน</p> <p>2.ให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย✓ หน้าคำว่า “ใช่” ได้ภาพการคิดมีสติและสมาธิและทำเครื่องหมาย× หน้าคำว่า “ไม่ใช่” ได้ภาพการคิดที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต1.นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการคิดโดยใช้สติและสมาธิ</p> <p>ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1.นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์ของการคิดอย่างมีสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้</p>	<p>1.เนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>2.ใบงานที่ 9 “คิดให้มีสติและสมาธิ”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
			<p>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.สังเกตการร่วมกิจกรรม</li> <li>2.การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้นการดำเนินกิจกรรม</li> <li>3.การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน</li> </ol>	
10	ถามให้มีสติและสมาธิ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นถึงคุณค่าในการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิ</li> <li>2.นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิ</li> <li>3.นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้</li> </ol>	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟังนักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น การใช้คำถามโดยใช้สติเป็นอย่างไร</li> <li>2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน</li> </ol> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน</li> <li>2.ให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ถูกต้อง” ได้ภาพการถามให้มีสติและสมาธิและทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า “ผิด” ได้ภาพการถามที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม</li> </ol> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการใช้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.เนื้อหาประกอบใบงาน</li> <li>2.ใบงานที่ 10 “ถามให้มีสติและสมาธิ”</li> </ol>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
			<p>คำถามโดยใช้สติและสมาธิ ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์จากคำถามด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้</p> <p><b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</b></p> <p>1. สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน</p>	
11	เขียนให้มีสติและสมาธิ	<p>1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นถึงความสำคัญในการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิ</p> <p>2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิ</p> <p>3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียน</p>	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น การเขียนบันทึกโดยใช้สติเป็นอย่างไร</p> <p>2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <p>1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน</p> <p>2. คำชี้แจงให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ใช่” ได้ภาพการเขียนให้มีสติและสมาธิ และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า</p>	<p>1. เนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>2. ใบงานที่ 11 “เขียนให้มีสติและสมาธิ”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
		ได้	<p>“ไม่ใช่” ได้ภาพการเขียนที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต</p> <p>1.นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการใช้เขียนโดยใช้สติและสมาธิ</p> <p>ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1.นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์จากการเขียนด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้</p> <p><b>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</b></p> <p>1.สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>2.การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3.การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน</p>	
12	ปัจฉิมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังร่วมกิจกรรม	<p>1.นักเรียนรู้และเข้าใจในประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2.นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญ</p>	<p>ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>1.ครูอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถามและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นนักเรียนเคยตอบแบบสอบถามนี้ก่อนเรียนแล้วครั้งนี้มีคำตอบที่ปรับปรุงขึ้นบ้างหรือไม่ การตอบแบบสอบถามนี้ตรงพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนมากหรือน้อยใน</p>	<p>1.เนื้อหาประกอบใบงาน</p> <p>2.ใบงานที่1 “แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
			<p>ครึ่งปัจฉิมนิเทศ แล้วขอให้ตอบตรงกับความจริงให้มากที่สุด</p> <p>2.นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถามทั้งสองส่วน</p> <p>ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้</p> <p>1.ครูอธิบายวิธีการกรอกข้อมูลและการตอบแบบสอบถามให้นักเรียนฟังเพื่อตอบให้ตรงกับความจริงที่สุด</p> <p>2.ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามและแบบวัดแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามและแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน</p> <p>ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต</p> <p>1.นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อแบบวัดที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนการควบคุมตนเองในชั้นเรียนหลังร่วมกิจกรรมแล้ว</p> <p>ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>1.นักเรียนให้ความสำคัญของการทำแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังร่วมกิจกรรม</p>	<p>ด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม”</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/ประเมิน	สื่อ/อุปกรณ์
			<p>แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.สังเกตการร่วมกิจกรรม</li> <li>2.การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้นการดำเนินกิจกรรม</li> <li>3.การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน</li> </ol>	



## กิจกรรมที่ 1

**ชื่อกิจกรรม** ปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม เวลา 50 นาที  
**ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม** นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามพุทธศาสนา เพื่อให้ครูและนักเรียนสร้างสัมพันธ์ที่ดีครูได้แนะแนวขั้นตอนวิธีการปฏิบัติตนและการทำแบบทดสอบก่อนร่วมกิจกรรม

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนวิธีการปฏิบัติตนในการร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีการทำแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม
3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์จากความรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ในกิจกรรมถัดไปได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 1 เรื่อง “แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียน” ก่อนร่วมกิจกรรม

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถามและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น แบบทดสอบนี้มีข้อมูลอะไรบ้าง แบบสอบถามนี้ตรงพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนมากหรือน้อย
2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถามทั้งสองส่วน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูอธิบายวิธีการกรอกข้อมูลและการตอบแบบสอบถามให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นประโยชน์ในการวัดพฤติกรรมนักเรียนให้ตรงกับความจริงที่สุด

2. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามและแบบวัดแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามและแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อแบบวัดที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนการควบคุมตนเองในชั้นเรียน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีในการทำแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 1 “แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม”

### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

### เนื้อหาประกอบใบงานที่ 1

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

### นิทานเรื่อง น้องพุทธชอบไปร่วมกิจกรรมพุทธศาสนา

เช้าตรู่ของวันเข้าพรรษาน้องพุทธตื่นแต่เช้าไปถวายหลอดไฟและร่วมกิจกรรมพุทธศาสนากับคุณพ่อคุณแม่ที่วัดใกล้บ้าน ถึงศาลาวัดพอดีก็เห็นป้ายกิจทางพุทธศาสนาวันเข้าพรรษา น้องพุทธเกิดสงสัยจึงถามคุณพ่อครับกิจกรรมพุทธศาสนาคืออะไรครับเพราะคนโทรทัศน์ชอบพูดว่าเราควรไปร่วมกิจกรรมพุทธศาสนา คุณพ่อกิจนี้มีหลายอย่างทำบุญต่อกับใคร ถวายสังฆทาน ไหว้พระสวดมนต์ เจริญสดีนั่งสมาธิ รักษาศีล น้องพุทธชอบรีเป่าหูละ น้องพุทธชอบครับเพราะสงบดีครับคุณพ่อน้องพุทธรู้จักความสงบด้วยแล้วคืออะไรละ น้องพุทธคือความเรียบร้อยหยุดนิ่งไม่วุ่นวายใจครับ คุณพ่อเก่งมากครับแล้วไปโรงเรียนน้องพุทธสงบแบบนี้หรือเปล่าลูก น้องพุทธสงบครับพ่อ



เพราะสวดมนต์และทำสมาธิก่อนเรียนครับ คุณพ่อดีมากครับลูกก็ได้ทำกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่โรงเรียนเหมือนกันครับ โดยสวดมนต์และทำสมาธิก่อนเรียน เข้าพรรษานี้ลูกต้องรักษาศีลห้าด้วยนะ และตั้งใจเรียนเป็นเด็กดีของคุณพ่อคุณแม่และคุณครูโดยตลอดนะครับ น้องพุทธครับคุณพ่อน้องพุทธจะตั้งใจเรียนและเป็นเด็กดีครับ จากนั้นเป็นต้นน้องพุทธตั้งใจเรียนและเป็นเด็กดีน้องพุทธก็เรียนเก่งได้เกรดสี่ทุกวิชาเป็นที่รักของคุณพ่อคุณแม่และคุณครูเพื่อนๆ



**ใบงานที่ 1 “แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม”**

แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพระพุทธศาสนา  
คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

1. แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคม มีทั้งหมด 10 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียน จำนวน 40 ข้อ

2. นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามและแบบวัดแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด  
ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามและแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน

**ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคม**

คำแนะนำในการตอบ ให้นักเรียนเขียนข้อความลงตรง.....ที่เว้นไว้ หรือเขียนเครื่องหมาย (✓)

ลงในช่อง  ซึ่งตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ.....สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....เลขที่.....

2. อายุ.....

3. เพศ

ชาย  หญิง

4. นักเรียนเคยไปทำกิจกรรมทางพุทธศาสนา (ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังนิทานธรรมะ)

หรือไม่

เคย  ไม่เคย

5. นักเรียนคิดว่าการสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้าเรียนเป็นประโยชน์ทำให้มีสติสนใจกับสิ่งที่กำลังเรียนอยู่หรือไม่

เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์

6. นักเรียนคิดว่าการนั่งสมาธิก่อนเข้าเรียนเป็นประโยชน์ทำให้มีสมาธิตั้งใจอยู่กับการเรียนหรือไม่

เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์

7. นักเรียนคิดว่าการฟังนิทานธรรมะในการเรียนวิชาพระพุทธศาสนากับพระอาจารย์ทุกสัปดาห์เป็นประโยชน์ทำให้เกิดปัญญาในการเรียนหรือไม่

เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวทางพุทธศาสนา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย(x) ลงบนเส้น.....เหนือข้อความระดับ  
 ความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด 5 ระดับคือ 5.จริงมากที่สุด 4.  
 จริงมาก 3.จริงปานกลาง 2. จริงน้อย 1. จริงน้อยที่สุด เพียงแห่งเดียวและตอบให้ครบ  
 40 ข้อ

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ฉันฟังครูสอนอย่างตั้งใจ					
2	ฉันไม่เข้าใจเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง					
3	ฉันฟังครูสอนด้วยความสนใจ					
4	ฉันเรียงลำดับเรื่องราวที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่สนใจฟัง					
5	ฉันฟังครูสอนด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง					
6	ฉันตอบข้อเท็จจริงของเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ฟังด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง					
7	ฉันฟังครูแล้วเข้าใจในสิ่งที่ครูสอน					
8	ฉันจำเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง					
9	ฉันฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์					
10	ฉันไม่ได้ฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์					
11	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยความเข้าใจอย่างมีเหตุผล					
12	ฉันแสดงวิธีทำไม่ได้เพราะฉันไม่เข้าใจ					
13	ฉันคิดตามครูอธิบายอย่างมีเหตุผล					
14	ฉันจำแนกข้อมูลไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามครูอธิบายด้วยเหตุผล					
15	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการค้นหาเหตุผลและข้อเท็จจริง					
16	ฉันสรุปข้อเท็จจริงไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามด้วยการค้นหาเหตุผล					

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
17	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการวิเคราะห์					
18	ฉันไม่ได้คิดตามกระบวนการที่ครูกำลังสอน					
19	ฉันคิดตามครูอธิบายโดยแยกแยะประโยชน์หรือโทษ					
20	ฉันเกิดความสับสนในประโยชน์และโทษของเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ได้คิดแยกแยะตามที่ครูอธิบาย					
21	ฉันยกมือถามครูด้วยเหตุผล					
22	ฉันยกมือถามครูขณะที่ครูยังไม่ให้ถาม					
23	ฉันยกมือถามครูเมื่อนั้นไม่เข้าใจ					
24	ฉันถามครูในขณะที่กำลังอธิบายเนื้อหาในวิชาที่สอน					
25	ฉันยกมือถามครูเพื่อให้ครูอธิบายในสิ่งที่ฉันยังสงสัย					
26	ฉันถามในเรื่องอื่นขณะที่ครูกำลังสอน					
27	ฉันถามครูด้วยความสนใจในวิชาที่ครูกำลังสอน					
28	ฉันถามครูโดยไม่แยกแยะข้อสงสัยในเนื้อหาที่ครูสอน					
29	ฉันถามครูในสิ่งสงสัยในการเรียนด้วยเหตุผล					
30	ฉันถามครูด้วยคำถามที่สับสนเพราะฉันไม่รอบคอบในคำถาม					
31	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนด้วยความตั้งใจ					
32	ฉันเขียนบันทึกไม่ทันตามเนื้อหาที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจเขียนบันทึก					
33	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนโดยวิเคราะห์					
34	ฉันไม่สามารถสรุปข้อความที่บันทึกตามสิ่งที่ครูสอนได้เพราะไม่ได้ทำการบันทึก					
35	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไป					

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
36	ฉันไม่สามารถใช้ข้อมูลที่บันทึกตามที่ครูสอนไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไปได้เพราะฉันไม่ใส่ใจในการบันทึก					
37	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทำความเข้าใจด้วยเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มในการสอน					
38	ฉันไม่สามารถทำความเข้าใจในข้อมูลที่บันทึกตามที่ครูสอนได้เพราะฉันไม่ได้บันทึกเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มเติม					
39	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทบทวนความรู้เพื่อไม่ให้หลงลืม					
40	บันทึกของฉันขาดตอนมีเนื้อหาที่ครูสอนไม่ครบเพราะฉันไม่มีความรอบคอบในการเขียนบันทึก					

แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“ปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					

## กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม มารู้อักหวัใจนักปราชญ์

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาโดยการนำสติและสมาธิมาประยุกต์ใช้กับหวัใจนักปราชญ์ สุ จิ ปุ ลิ คือ การฟังให้เป็นสติและสมาธิ การคิดตามให้เป็นสติและสมาธิ การถามให้เป็นสติและสมาธิ การจดตามให้เป็นสติและสมาธิ

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของนักปราชญ์อธิบายได้ว่านักปราชญ์คืออะไร
2. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของนักปราชญ์อธิบายได้ว่าหวัใจนักปราชญ์มีองค์ประกอบอะไรบ้าง
3. นักเรียนสามารถนำหวัใจนักปราชญ์ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 2 เรื่อง “มารู้อักหวัใจนักปราชญ์”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนอ่านเนื้อหาประกอบใบงานและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น หวัใจนักปราชญ์คืออะไร

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียน

2. ให้นักเรียนลากเส้นโยงคำหรือข้อความที่สัมพันธ์กันกับหวัใจนักปราชญ์ในใบงาน

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อ วิธีการเรียนมีหลายแบบที่ตรงกับหวัใจนักปราชญ์

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนสามารถนำหัวใจนักปราชญ์ไปใช้ในการเรียนได้เกิดประโยชน์และมีความสุขในชีวิตประจำวัน

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 2 “มารู้จักหัวใจนักปราชญ์”

### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

### เนื้อหาประกอบใบงานที่ 2

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

#### เรื่อง หัวใจนักปราชญ์

ชยันต์ เพชรศรีจันทร์(2561) “หัวใจนักปราชญ์” จะนึกถึงคำว่า สุจิตฺติ สุ ย่อมาจาก สุตตะ คือ การฟัง จิ ย่อมาจาก จินตนา คือ การคิด ปุ ย่อมาจาก ปุจฉา คือ การถาม ลิ ย่อมาจาก ลิขิต คือ การเขียน..

สุ-สุตตะหรือการฟัง จะทำให้เราได้รับความรู้ ข้อมูล แง่มุม ความคิดต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลที่เป็นนักปราชญ์ มักจะเป็นคนที่ฟังมาก อ่านมาก แต่เนื่องจากยุคปัจจุบันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลจึงมีมากมาย ฉะนั้น บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นนักปราชญ์มักจะเป็นคนที่มีการคัดเลือกข้อมูล ข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวมมาฟัง มาอ่าน มาศึกษาค้นคว้า เพื่อเพิ่มพูนความรู้ในตนเอง

จิ-จินตนาหรือการคิด การคิดมีความสำคัญมาก เมื่อได้รับข้อมูล จากการฟังและการอ่านแล้ว แต่คนๆนั้นไม่สามารถมีความคิดเป็นของตนเองได้ ได้แต่นำความคิดของบุคคลอื่นมาใช้ก็เปล่าประโยชน์ คนที่คิดไม่เป็นมักเป็นคนเชื่อง่าย ถูกหลอกได้ง่ายกว่าคนที่มีความคิดเป็นของตนเอง

ปุ-ปุจฉาหรือการถาม เมื่อเกิดความสงสัย เมื่อเกิดความไม่เข้าใจ จึงต้องถาม แต่สังคมไทยมีปัญหาในเรื่องนี้อยู่มาก เด็กและผู้ใหญ่จำนวนมากมักไม่กล้าถาม อาจเป็นเพราะอายเพื่อน กลัวครู

อาจารย์ ความไม่กล้า ฯลฯ แต่แท้ที่จริงแล้ว การถามจะทำให้เราได้รับความรู้ในสิ่งที่เราไม่รู้เพิ่มขึ้นอีกมาก

ลี-ลิขิตหรือการเขียน การเขียนมีประโยชน์หลายอย่าง การเขียนช่วยให้การคิดเป็นระบบขึ้น เพราะก่อนที่เราจะเขียนสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบทความ เรียงความ จดหมาย สารคดี นิยาย ฯลฯ เราจะต้องมีการคิดขึ้นมาก่อน ฉะนั้นการเขียนจึงเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาความคิดต่างๆของคนเราได้มาก อีกทั้งการเขียนยังช่วยพัฒนาความจำของคนเราด้วย “จำดีกว่าจด แต่ถ้าจำไม่หมด ให้จดแล้วค่อยจำ” เป็นคำพูดที่เป็นความจริงมากที่สุดทีเดียว เช่น ตอนเราเรียนหนังสือ หากว่าครู สอนที่หน้าชั้นในห้องเรียน หากเราไม่ยอมจดหรือเขียน จะใช้วิธีจำอย่างเดียว ก็อาจจะจำไม่ได้ทั้งหมด แต่คนที่มีความจำแม่นๆ เขาจะจดแล้วนำมาทบทวนอีกครั้ง เขาถึงสอบได้คะแนนมากกว่าคนที่ไม่ยอมจดหรือเขียน





## ใบงานที่ 2 “มารู้จักหัวใจนักปราชญ์”

คำชี้แจงให้นักเรียนกรอกข้อมูลลงในช่องว่างและโยงเส้นที่สัมพันธ์กันกับหัวใจนักปราชญ์  
แล้วระบายสีให้สวยงาม

การ.....

ดู.....

ปฐมน.....

การ.....

หัวใจนักปราชญ์  
สุจิตปุณฺณ

จิน.....

การ.....

ลิขิต.....

การเขียน  
การจด  
การบันทึก  
ย่อ

แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“มารู้จักหัวใจนักปราชญ์”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน		ข้อเสนอแนะ			
1 = ต้องแก้ไข		.....			
2 = พอใช้		.....			
3 = ดี		.....			
4 = ดีมาก		.....			
ผู้ประเมิน.....					
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



### กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม ประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

#### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยการยกตัวอย่างจากการเล่านิทานเรื่องน้องไข่เจียวเรียนเก่งด้วยหัวใจนักปราชญ์ให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์ มาใช้ในการเรียนการทำกิจกรรม

#### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์
2. นักเรียนรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์อธิบายประโยชน์หัวใจนักปราชญ์ได้
3. นักเรียนสามารถใช้ข้อคิดจากหัวใจนักปราชญ์ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนได้

#### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 3 เรื่อง “ประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์”

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเล่านิทานให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นตัวละครในนิทานมีวิธีการเรียนมีอะไรบ้าง

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน
2. ให้นักเรียนเรียงลำดับคิดวิเคราะห์วิธีการเรียนด้วยหัวใจนักปราชญ์ในใบงาน

##### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายบอกประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์ให้ครูและเพื่อนฟังได้

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อนักปราชญ์ไปใช้ในการเรียนได้เกิดประโยชน์และมี  
ความสุขในชีวิตประจำวัน

#### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 3 “ประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์”

#### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

#### เนื้อหาประกอบใบงานที่ 3

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

#### นิทานเรื่อง “น้องไข่เจียวเรียนเก่ง”

วันหนึ่งของการเรียน ครูเล่านิทานให้นักเรียนฟังถึงความเป็นบัณฑิตผู้รอบรู้ด้วยหัวใจนักปราชญ์น้องไข่เจียวได้ฟังดังนั้นก็เห็นถึงประโยชน์ทันที น้องไข่เจียวนำประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์สุจิตไปใช้ในการเรียนทันทีจากนั้น น้องไข่เจียวตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอนในเนื้อหาบทเรียนปัจจุบันอย่างมีสติสนใจฟังครูอย่างจดจ่อด้วยสมาธิใส่ใจในสิ่งที่ครูสอน น้องไข่เจียวคิดก่อนตอบในสิ่งที่ครูถามอธิบายในสิ่งที่ครูสอนยกตัวอย่างจากเนื้อหาในบทเรียนได้ น้องไข่เจียวสงสัยในเนื้อหาที่ครูกำลังสอนน้องไข่เจียวยกมือถามครูเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเรียน น้องไข่เจียวจดเนื้อหาที่ครูสรุปไว้ในกระดานลงสมุด น้องไข่เจียวสรุปเนื้อหาไว้ทบทวนเสมอ จากนั้นมาน้องไข่เจียวเรียนเรียนเก่งขึ้นสอบได้เกรดสี่ทุกวิชา คุณพ่อคุณแม่คุณครูและเพื่อนๆ รักน้องไข่เจียวมากที่น้องไข่เจียวเรียนเก่งตั้งใจเรียนและเป็นเด็กดี



### ใบงานที่ 3 “ประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์”

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนเรียงลำดับประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์โดยการเติมข้อความใต้ภาพใส่หมายเลขลงในช่องว่าง1,2,3,4 แล้วระบายสีให้สวยงาม



การฟัง  
ตั้งใจฟังครูสอน

.....

1



การ.....

.....

.....

.....

.....



การ.....

.....

.....

.....

.....



การ.....

.....

.....

.....

.....

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“ประโยชน์ของหัวใจนักปราชญ์”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 4

**ชื่อกิจกรรม** กิจกรรมมารู้จักกับสติ

เวลา 50 นาที

**ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม** นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยบทความสติในการเรียน เพื่อให้ นักเรียนรู้จักสติในการฟัง การคิด การถาม การจดบันทึก เพื่อให้ นักเรียนรู้ถึงความสำคัญของสติในการเรียน การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของสติ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของสติอธิบายได้ว่าลักษณะของผู้มีสติในการเรียนเป็นอย่างไร
3. นักเรียนสามารถใช้สติให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการทำกิจกรรมได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 4 เรื่อง “มารู้จักกับสติ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเล่านิทานให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นสติในการเรียนมีอะไรบ้าง

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน
2. ให้นักเรียนจับคู่ความสัมพันธ์กับสติและเติมคำในช่องว่าง

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงการมีสติในการเรียนเป็นอย่างไร

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจในการนำสติไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้

## สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 3 “มารู้จักกับสติ”

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

## เนื้อหาประกอบใบงานที่ 4

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

### บทความเรื่อง สติในการเรียน

ณัฐนิชา สิทธิรักษ์ (2561) สติ หมายถึง ความระลึกได้หรือรู้ตนเองอยู่เสมอว่า กำลังทำอะไร การทำจิตใจให้ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

การฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน และฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา

การฟังอย่างมีสติ คือ การฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดคุยในขณะที่ครูหรือผู้ใหญ่ พูดสั่งสอน นั่งฟังอย่างสงบ การอ่านอย่างมีสติ คือ การอ่านอย่างตั้งใจ ไม่ฟุ้งซ่านคิดไปในเรื่องอื่น จิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องที่อ่านเพียงอย่างเดียว

ฝึกมีสติในการคิด การคิดอย่างมีสติ คือ การมีใจจดจ่อ มีสติตั้งมั่นอยู่กับการคิด คิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุผลคิดอย่างรอบคอบ และคิดแต่เรื่องสร้างสรรค์เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ฝึกมีสติในการถาม การถามอย่างมีสติ คือ การคิดไตร่ตรองให้รอบคอบแล้วจึงถาม รู้จักใช้คำถาม ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ และมีมารยาทที่ดีในการถาม คือ ใช้คำถามที่ดีและใช้วาจาสุภาพ

ฝึกมีสติในการเขียน การเขียนอย่างมีสติ คือ การมีใจมุ่งมั่นจดจ่อที่จะเขียนและลงมือเขียนตามที่ได้คิดไตร่ตรองเอาไว้แล้ว



### ใบงานที่ 4 “มารู้จักกับสติ”

คำชี้แจงให้นักเรียนจับคู่ความสัมพันธ์กับสติและเติมคำในช่องว่าง แล้วระบายสีให้สวยงาม



การฟังอย่าง.....  
ไม่พูดคุยในขณะที่ครู  
หรือผู้ใหญ่ พูดสั่งสอน  
นั่งฟังอย่าง.....



เมื่อสงสัยให้  
.....แล้วจึง  
ถาม รู้จักใช้คำถามให้  
ถูกต้องตาม.....  
มีมารยาทที่ดี



คิดหาเหตุ.....  
และข้อเท็จจริงอย่าง  
รอบคอบและคิดและ  
แยกแยะประโยชน์หรือ  
โทษ



เขียนบันทึกตามครูสอน  
ด้วยความ  
.....เขียน  
บันทึกตามครูสอนเพื่อ  
ไม่ให้.....

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“กิจกรรมมารู้จักกับสติ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน.....					
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม ประโยชน์ของสติ

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยนิทานเล่าถึงประโยชน์ของสติ เพื่อจิตใจสงบและเกิดปัญญา กิเลส รู้ถูก พุคถูก ทำถูก และนำประโยชน์ของสติในการเรียนการดำเนินชีวิต

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นประโยชน์ของสติ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของสติในการเรียน
3. นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้จากสติดีไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 5 เรื่อง “ประโยชน์ของสติ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนอาสาเล่านิทานให้เพื่อนฟังและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น ประโยชน์ของสติคืออะไร

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน

2. ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ และ ✗ ลงในวงกลม ○ หน้าภาพที่แสดงถึงการกระทำมี

สติให้ถูกต้องและใส่เครื่องหมาย ✗ หน้าภาพที่แสดงถึงการกระทำที่ไม่มีสติ แล้วระบายสีให้

สวยงาม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการมีสติการเรียนการดำเนินชีวิตเป็นอย่างไร

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์ของสติไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้

#### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 5 “มารู้จักกับสติ”

#### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

#### เนื้อหาประกอบใบงานที่ 5

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

#### นิทานเรื่อง สัมโอสติ

วันหนึ่งของการไปโรงเรียนที่ตรงกับวันพระพอดี ครูพานักเรียนไปทำกิจกรรมที่วัดใกล้โรงเรียนพระครูมีเมตตากับเด็กเล่าเรื่องประโยชน์ของสติให้นักเรียนฟัง ประโยชน์ของสตินั้นมีไว้เพื่อให้จิตใจสงบและเกิดปัญญา ให้คิดถูก คิดในทางที่ถูกต้องที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ รู้ในสิ่งที่สมควรรู้ให้เป็นประโยชน์ พุทธถูก พุทธในสิ่งที่ควรพูด พุทธในความจริง พุทธให้ไพเราะเกิดประโยชน์กับตนเอง ทำถูก ทำให้สิ่งที่ถูกต้องเป็นประโยชน์เลือกปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท หลังจากฟังพระครูแล้ว สัมโอสถกลายเป็นเด็กดีตั้งสติเรียงลำดับความสำคัญในการทำกิจวัตรประจำวัน สัมโอสถนอนแต่เช้าตรงเวลาด้วยสติเก็บที่นอนให้เรียบร้อย อาบน้ำแปรงฟันด้วยสติบีบยาสีฟันพอดีฟอกสบู่ใช้น้ำอย่างประหยัดเก็บชุดนอนลงในตะกร้า แต่งตัวด้วยสติถูกต้องตามระเบียบของชุดประจำวันปกติสะพายกระเป๋านักเรียน นั่งรับประทานอาหารเช้าด้วยสติเรียบร้อยไม่เลอะเลอะเก็บถ้วยจานไว้ที่ล้างจานลาคุณแม่ สัมโอสถไปโรงเรียนตรงเวลาขึ้นรถลงรถไม่ประมาทไม่เสียดัง ถึงโรงเรียนเก็บกระเป๋าเรียบร้อยทำเวรห้องเรียนก่อนที่จะเล่นกับเพื่อน เข้าแถวเป็นระเบียบไม่คุยในแถว สัมโอสถเข้าเรียนตั้งใจเรียน สัมโอสถเป็นเด็กคิดถูกคิดตามที่ครูสอนให้เข้าใจและทำงานส่งครูไม่หว่างเล่น พักเที่ยงรับประทานอาหารกลางวันด้วยสติไม่เสียดังไม่กินหกไม่กินเหลือล้างภาชนะสะอาดและเก็บเรียบร้อยจากนั้นไปเล่นสนามเด็กเล่นกับเพื่อนด้วยความระมัดระวัง สัมโอสถเป็นเด็กที่พูดถูกพูดจาด้วยความไพเราะไม่โกหก บ่ายเข้าห้องเรียนตรงเวลาเป็น

เด็กรู้ถูกรู้จักเวลาและทำกิจกรรมอย่างสนใจ สัมโอเป็นเด็กทำถูกเอาใจใส่ในการบ้านที่ครูสั่งเล็กเรียนเก็บอุปกรณ์การเรียนลงกระเป๋านักเรียนทำเวรทำความสะอาดห้องเรียน ทำความสะอาดบริเวณโรงเรียนให้เรียบร้อยก่อนกลับบ้านด้วยจิตอาสา ลากคุณครูด้วยความเคารพ กลับจากโรงเรียนสัมโอช่วยคุณแม่ทำงานบ้านหลังจากนั้นทำการบ้านก่อนไปเล่น รับประทานอาหารเย็นแล้วช่วยคุณแม่ล้างจาน อบน้ำแปรงฟันใส่ชุดนอนดูละครตอนค่ำกับคุณพ่อคุณแม่ จากนั้นจัดกระเป๋านักเรียน อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน แล้วเข้านอนแต่หัวค่ำ สัมโอมีสติทุกอย่างในชีวิตขอมดีส่งผลให้การเรียนทุกวิชาของสัม โอดีเยี่ยมการทำกิจกรรมสำเร็จ มีคุณพ่อคุณแม่คุณครูและเพื่อนรักเป็นเด็กที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต



## ใบงานที่ 5 “ประโยชน์ของสติ

คำชี้แจงให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในวงกลม ○ หน้าภาพที่แสดงถึงการกระทำมีสติ ให้ถูกต้องและใส่เครื่องหมาย ✕ หน้าภาพที่แสดงถึงการกระทำที่ไม่มีสติ แล้วระบายสีให้สวยงาม



## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“ประโยชน์ของสติ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม มาตรฐานกับสมาธิ

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยบทความสมาธิในการเรียน เพื่อให้ นักเรียน รู้จักสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การจดบันทึก เพื่อให้ นักเรียน รู้ถึง ความสำคัญของสมาธิในการเรียน การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของสมาธิ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของสมาธิอธิบายได้ว่าลักษณะของผู้มีสมาธิในการเรียน เป็นอย่างไร
3. นักเรียนสามารถใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการทำกิจกรรมได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 6 เรื่อง “มาตรฐานกับสมาธิ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นสมาธิในการเรียน มีอะไรบ้าง

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน
2. ให้นักเรียนเติมคำที่ถูกต้องลงในช่องว่างและระบายสีให้สวยงาม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงการมีสมาธิในการเรียนเป็นอย่างไร

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจในการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้



## สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 6 “มารู้จักกับสมาธิ”

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

## เนื้อหาประกอบใบงานที่ 6

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

### บทความเรื่อง สมาธิในการเรียน

วรพรรณ ศรีอรุณ (2562) สมาธิ คือ ความตั้งมั่น ของจิตสงบมั่นคงไม่ วอกแวก สมาธิใน การฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน มีดังนี้

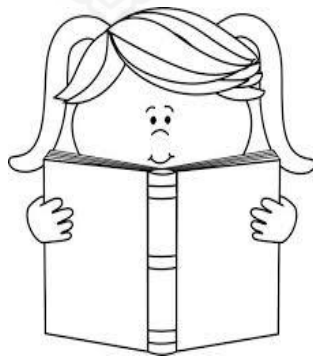
สมาธิในการฟัง ตั้งใจฟังอย่างสงบจับใจให้ได้ ใจความ ว่าเป็นเรื่องอะไร เกิดขึ้น ที่ไหน มีใคร เกี่ยวข้องบ้าง มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ข้อมูลนี้ต้องสืบค้นหาได้ที่ไหน

สมาธิในการอ่าน ทำใจให้สงบ มีความตั้งใจ ใคร่รู้ มีสมาธิในการอ่าน ตั้งใจอ่าน รู้ให้ได้ว่า อ่านเรื่องอะไร มีประโยชน์ อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ค้นหาหลักฐาน ความจริงได้ที่ไหน

สมาธิในการคิด คิดไตร่ตรองในสิ่งที่ฟังมา หรือ อ่านมาแล้วว่า มีประโยชน์ หรือ มีโทษ แยกแยะหาเหตุผล และข้อเท็จจริง ควรตัดสินใจเชื่อ หรือไม่

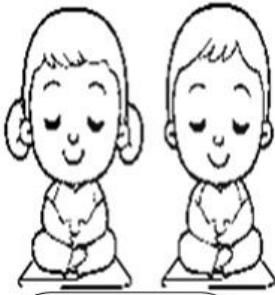
สมาธิในการถาม เมื่อไม่เข้าใจ หรือ สงสัย ในสิ่งที่ตนฟัง หรือ สิ่งที่ตนอ่าน ให้ถามครู หรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่ง นั้นๆ ด้วยคำพูดที่สุภาพ การถาม

สมาธิในการเขียน จดบันทึก หรือ เขียน สิ่งที่ได้จากการรับฟัง การอ่าน การถามและการ ติดตามเรื่องราว เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการ เรียนรู้ต่อไป



### ใบงานที่ 6 “มารู้จักกับสมาธิ”

คำชี้แจงให้นักเรียนเติมคำที่ถูกต้องลงในช่องว่างและระบายสีให้สวยงาม



สมาธิคือ

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



สมาธิในการฟังคือ

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



สมาธิในการอ่านคือ

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



สมาธิในการคิดคือ

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



สมาธิในการถามคือ

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



สมาธิในการเขียนคือ

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

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“มารู้จักกับสมาธิ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม ประโยชน์ของสมาธิ

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยบทความประโยชน์ของสมาธิ เพื่อจิตใจที่แน่วแน่มุ่งมั่นในการฟัง อ่าน คิด ถาม เขียน นำประโยชน์ของสมาธิไปใช้ในการเรียน การดำเนินชีวิต

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นประโยชน์ของสมาธิ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของสมาธิในการเรียน
3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 7 เรื่อง “ประโยชน์ของสมาธิ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นประโยชน์ของสมาธิในการฟังเป็นอย่างไร

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน

2. ให้นักเรียนคุณภาพแล้ว ระบายสีแดงในรูปหัวใจเป็นคำตอบที่ “ใช่” หรือระบายสีน้ำเงินในรูปหัวใจเป็นคำตอบที่ “ไม่ใช่” และระบายสีรูปภาพทั้งหมดให้สวยงาม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการมีสมาธิในการฟัง อ่าน คิด ถาม เขียน ได้

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์ของสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้

## สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 7 “ประโยชน์ของสมาธิ”

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

## เนื้อหาประกอบใบงานที่ 7

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

### บทความเรื่อง ประโยชน์ของสมาธิ

นายวราธร ทิพย์มณี (2561) ประโยชน์ของการมีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียน การฟังประโยชน์ของการมีสมาธิในการฟังทำให้มีจิตใจที่แน่วแน่ในการฟัง ตั้งใจฟังจนเกิดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่ฟัง

การอ่านประโยชน์ของการมีสมาธิในการอ่านทำให้มีจิตใจที่แน่วแน่ในการอ่าน ตั้งใจอ่าน เพื่อให้อ่านได้เข้าใจและอ่านได้อย่างรวดเร็ว

การคิดประโยชน์ของการมีสมาธิในการคิดทำให้มีจิตใจที่มุ่งมั่นในการคิดสามารถนำสิ่งที่รับรู้จากแหล่งต่าง ๆ มาพิจารณาอย่างรอบคอบในข้อดีและข้อเสียอย่างไร สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ได้

การถามประโยชน์ของการมีสมาธิในการถามทำให้มีจิตตั้งใจในการตั้งคำถาม เพื่อให้ถามได้ตรงประเด็นได้ประโยชน์โดยใช้ถ้อยคำ และกิริยาที่สุภาพ เรียบร้อย

การเขียนประโยชน์ของการมีสมาธิในการเขียนทำให้มีจิตที่ตั้งใจจดบันทึกความรู้ความเข้าใจ เพื่อไม่หลงลืม และสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลได้



### ใบงานที่ 7 “ประโยชน์ของสมาธิ”

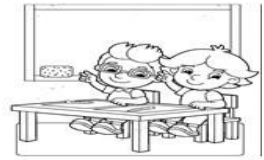
คำชี้แจงให้นักเรียนดูภาพแล้ว ระบายสีแดงในรูปหัวใจเป็นคำตอบที่ “ใช่” หรือระบายสีน้ำเงินในรูปหัวใจเป็นคำตอบที่ “ไม่ใช่” และระบายสีรูปภาพทั้งหมดให้สวยงาม



ตั้งใจฟังจนเกิดความรู้ ความเข้าใจเป็นประโยชน์ของสมาธิ ใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



ตั้งใจจดบันทึกความรู้ความเข้าใจเป็นประโยชน์ของสมาธิใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



ถามได้ตรงประเด็นได้ ประโยชน์เป็นประโยชน์ของสมาธิ ใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



ตั้งใจอ่านเพื่อให้อ่านได้ เข้าใจอ่านได้รวดเร็ว เป็นประโยชน์ของสมาธิใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



พิจารณาอย่างรอบคอบ เป็นประโยชน์ของสมาธิใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



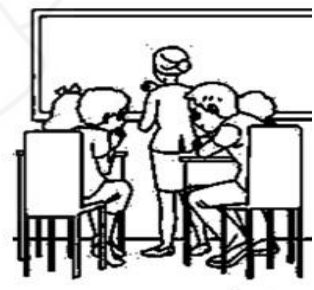
รู้จักผ่อนคลายในห้องเรียนเป็นประโยชน์ของสมาธิใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



แย่งกระดาษจากครูเป็นประโยชน์ของสมาธิใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



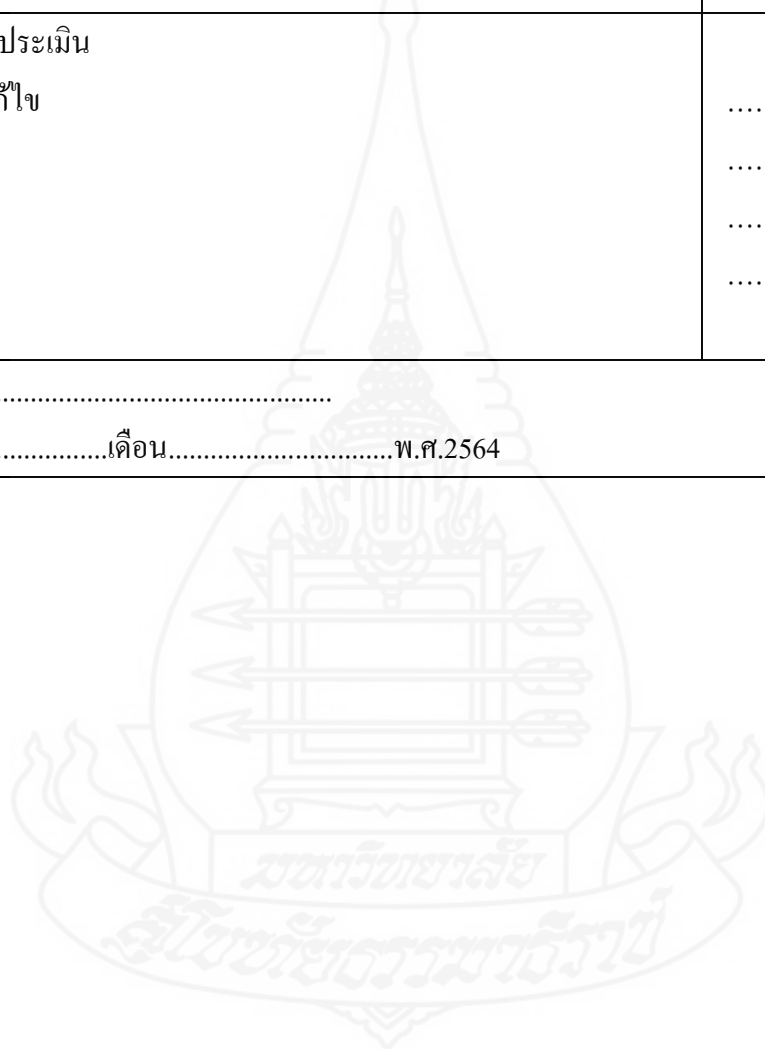
ระบายสีและเป็นอิสระ เป็นประโยชน์ของสมาธิใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่



คุยกับเพื่อนเวลาครูเขียนกระดานเป็นประโยชน์ของสมาธิใช่หรือไม่  
♡ ใช่    ♡ ไม่ใช่

แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติการเรื่อง“ประโยชน์ของสมาธิ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม ฟังให้มีสติและสมาธิ

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยการฟังให้มีสติและสมาธิโดยใช้นิทาน เพื่อให้มีสติและสมาธิในการฟัง นำประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียน

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นความสำคัญของการฟังด้วยสติและสมาธิ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิ
3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 8 เรื่อง “ฟังให้มีสติและสมาธิ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่น ฟังด้วยสติเป็นอย่างไร
2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน
2. ให้นักเรียนดูภาพที่จะแสดงให้เห็นการปฏิบัติตนในการฟังให้มีสติและสมาธิให้นักเรียน

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีความหมายตรงกับภาพและระบายสีให้สวยงาม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการฟังด้วยสติและสมาธิ

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์ของการฟังอย่างมีสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้



## สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 8 “ฟังให้มีสติและสมาธิ”

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

## เนื้อหาประกอบใบงานที่ 8

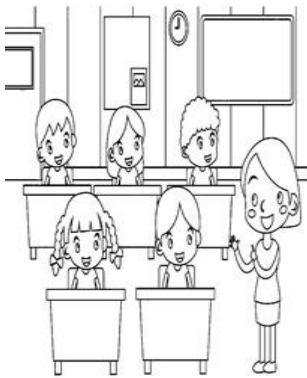
คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

### นิทานเรื่อง โป่งแห่งอยากเป็นนักฟัง

วันหนึ่งในห้องเรียนเวลาเช้าครูมั่งมิ่งก็อ่านนิทาน โม โม นักฟังให้นักเรียนฟัง โป่งแห่งเกิดความประทับใจอยากจะเป็นนักฟังบ้าง แต่คิดขึ้นว่า โม โม อยู่ประเทศอิตาลี ส่วน โป่งแห่งเป็นคนไทยจะเหมือนกันได้อย่างไร ควรปรึกษาคูครูดีกว่า ครูครับ โป่งแห่งอยากเป็นนักฟังของเพื่อน แต่ครูว่าเป็นนักฟังให้เรียนเก่งดีกว่า โป่งแห่งตอบรับและเห็นด้วยกับครู แต่สงสัยต่อไปอีกใครแหละเป็นนักฟังที่เรียนเก่ง โป่งแห่งครุ่นคิดจากสายพักเที่ยงถึงบ่ายก็ยังคิดไม่ตก แต่บ่ายมีครูพระสอนธรรมะมาจากวัด ครูพระไม่สอนสวดมนต์แต่จะเล่านิทานให้เด็กฟังเรื่องเนรตาบอดบวชได้เป็นเจ้าอาวาสในหมู่บ้านแห่งหนึ่งมีเด็กชายคนหนึ่งมีนิสัยซุกซนชอบเล่นประทัด และประทัดได้ใส่หน้าทำให้ตาบอด แม่และพ่อจนมากจึงนำไปฝากวัดให้หลวงตาเลี้ยงเป็นเนรตาบอดแต่เรียนหนังสือเก่งมาก จากการฟังพระอาจารย์อ่านหนังสือให้ฟังบวชเรียนไปมาไปเป็นเจ้าอาวาสวัด โป่งแห่งสงสัยยกมือถามพระครูฟังยังงั้นละครับถึงเรียนเก่ง พระครูยิ้มก็ฟังด้วยสติและสมาธิงั้นแหละ ฟังด้วยสติก็คือ การฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดคุยในขณะที่ครูหรือผู้ใหญ่ พูดสั่งสอน นั่งฟังอย่างสงบ ฟังในสิ่งที่ครูสอนหรือพูดในเรื่องปัจจุบันต้นรู้ตัวในเรื่องที่ฟังและฟังด้วยสมาธิคือ ตั้งใจฟังอย่างสงบจับใจให้ได้ ใจความ ว่าเป็นเรื่องอะไร เกิดขึ้น ที่ไหน มีใครเกี่ยวข้องบ้าง มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ข้อมูลนี้ต้องสืบค้นหาได้ที่ไหน ฟังจดจ่อสนใจเอาใจใส่ในเรื่องที่ฟัง เพียงเท่านั้นนักเรียนก็จะเรียนเก่ง โป่งแห่งดีใจได้คลายความสงสัยในช่วงเช้า พระอาจารย์ดีใจเช่นที่มีคนสนใจถาม เมื่อถามแล้วต้องนำไปปฏิบัติตามนะ โป่งแห่ง โป่งแห่งรับปากครับแต่ฉันไปผมจะฟังด้วยสติและสมาธิครับผม นับจากนั้นมาโป่งแห่งก็เป็นนักฟังที่ดีของครูตั้งใจเรียนและเรียนหนังสือเก่งเป็นที่รักของครูและเพื่อน

### ใบงานที่ 8 “ฟังให้มีสติและสมาธิ”

คำชี้แจงให้นักเรียนดูภาพที่จะแสดงให้เห็นการปฏิบัติตนในการฟังให้มีสติและสมาธิให้  
 นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีความหมายตรงกับภาพและระบายสีให้สวยงาม



<input type="checkbox"/>	ฟังเพื่อนเล่าเรื่อง
<input type="checkbox"/>	ฟังครูด้วยสติ และสมาธิ



<input type="checkbox"/>	ฟังเพลง
<input type="checkbox"/>	ฟังครูด้วยสติ และสมาธิ



<input type="checkbox"/>	ฟังนิยาย
<input type="checkbox"/>	ฟังครูด้วย สติและสมาธิ



<input type="checkbox"/>	ปรึกษากัน
<input type="checkbox"/>	ฟังครูด้วยสติและ สมาธิ



<input type="checkbox"/>	ฟังเพื่อนคุย
<input type="checkbox"/>	ฟังครูด้วย สติและสมาธิ



<input type="checkbox"/>	เล่นในห้อง
<input type="checkbox"/>	ฟังครูด้วย สติและสมาธิ

แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“ฟังให้มีสติและสมาธิ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน.....					
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม คิดให้มีสติและสมาธิ

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยการคิดให้มีสติและสมาธิโดยใช้นิทาน เพื่อให้มีสติและสมาธิในการคิดปฏิบัติตน นำประโยชน์ของการคิดด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียน

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นความสำคัญของการคิดด้วยสติและสมาธิ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการคิดด้วยสติและสมาธิ
3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการคิดด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 9 เรื่อง “คิดให้มีสติและสมาธิ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นคิดโดยใช้สมาธิเป็นอย่างไร

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน

2. ให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ใช่” ได้ภาพการคิดมีสติและสมาธิและทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า “ไม่ใช่” ได้ภาพการคิดที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้

### สวยงาม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการคิดโดยใช้สติและสมาธิ

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์ของการคิดอย่างมีสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้

#### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 9 “คิดให้มีสติและสมาธิ”

#### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

#### เนื้อหาประกอบใบงานที่ 9

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

#### นิทานเรื่อง ชัมโมอยากเป็นนักคิดสิ่งประดิษฐ์

เช้าวันหนึ่งในวิชาวิทยาศาสตร์ ครูมินนี่สวัสดิ์คะนักเรียนวันนี้วันที่สองกุมภาพันธ์วันนักประดิษฐ์และวันพระบิดาแห่งชาติการประดิษฐ์โลก ชัมโมครูครับถ้าเราอยากเป็นนักคิดนักประดิษฐ์เราจะต้องเป็นอัจฉริยะเหมือนในหนังฝรั่งหรือเปล่าครับ ครูมินนี่ยิ้มๆครูกิดว่าการเป็นนักคิดนักประดิษฐ์ได้อาจจะมาจากแรงบันดาลใจความตั้งใจความคิดสร้างสรรค์มากกว่าคะ ชัมโมความคิดสร้างสรรค์เป็นยังไงอีกนะสงสัยจัง เวลาบ่ายชัมโมไปทำกิจกรรมเทศกาลมาชะบูชา วันนี้หลวงพี่จะพูดถึงไอโฟนแอปเปิ้ลผู้คิดค้นคือสตีบ จ๊อบและที่สำคัญเป็นชาวพุทธและใช้สมาธิให้เกิดปัญญา ชัมโมสนใจความสงสัยของตนเองจึงถามออกไปหลวงพี่ครับรู้จักความคิดสร้างสรรค์ี่เปล่าครับ หลวงพี่ความคิดสร้างสรรค์คือความคิดหลายทิศทาง หลายแง่หลายมุม. คิดได้กว้างไกลนำไปสู่การคิดประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ ชัมโมอยากเป็นนักประดิษฐ์บ้างจังจะได้คิดทำไอโฟนตัวเอง หลวงพี่ตอนนี้เป็นนักเรียนคิดเรียนให้เก่งดีกว่าชัมโมอยู่กับปัจจุบันบ้างตอนนี้เวลาบ่ายฟังในปัจจุบัน ชัมโมคิดเรียนให้เก่งชาวพุทธคิดยังไง หลวงพี่ก็คิดตามที่ครูสอนด้วยสติและสมาธิไง ชัมโมคิดด้วยสติและสมาธิเป็นยังไงครับ หลวงพี่การคิดอย่างมีสติ คือการมีใจจดจ่อ มีสติตั้งมั่นอยู่กับการคิด คิดวิเคราะห์ห้อย่างมีเหตุผลคิดอย่างรอบคอบ และคิดแต่เรื่องที่สร้างสรรค์เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น สมาธิในการคิด คือคิดไตร่ตรองในสิ่งที่ฟังมาหรืออ่านมาแล้วว่ามีประโยชน์หรือมีโทษ

แยกแยะหาเหตุผลและข้อเท็จจริงควรตัดสินใจเชื่อหรือไม่ ชัมโม่หลวงพีการที่เราคิดทำสิ่ง  
ประโยชน์เป็นการคิดด้วยสติและการคิดด้วยการหาเหตุผลเป็นการคิดด้วยสมาธิใช้มั้ยครับ หลวงพี  
ใช้แล้วชัมโม่ต่อไปนี่คิดเรียนให้เก่งคิดด้วยเหตุด้วยผลเหมือนนักวิทยาศาสตร์อนาคตชัมโม่อาจเป็น  
นักคิดนักประดิษฐ์ก็เป็นได้ ชัมโม่ นับตั้งแต่ได้แรงบันดาลใจจากหลวงพีแล้วก็ตั้งใจเรียนจนสามารถ  
ได้เป็นตัวแทนแข่งขันจรวดขวดน้ำ เป็นนักวิทยาศาสตร์รุ่นเยาว์ เรียนวิทยาศาสตร์และเรียนวิชาอื่น  
ได้เกรดสี่เป็นคนมีเหตุและผลเป็นที่รักของคุณครูและเพื่อนๆ



### ใบงานที่ 9 “คิดให้มีสติและสมาธิ”

คำชี้แจงให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ใช่” ได้ภาพการคิดมีสติและสมาธิ และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า “ไม่ใช่” ได้ภาพการคิดที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม



คิดแบบมีเหตุผล  
 ใช่  ไม่ใช่



คิดแบบจิตสาธารณะ  
 ใช่  ไม่ใช่



คิดสร้างประโยชน์  
 จากของเหลือใช้  
 ใช่  ไม่ใช่



คิดทำลายสิ่งแวดล้อม  
 ใช่  ไม่ใช่



คิดแบบจิตอาสา  
 ใช่  ไม่ใช่



คิดรังแกผู้อื่น  
 ใช่  ไม่ใช่

แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“คิดให้มีสติและสมาธิ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน.....					
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					





## กิจกรรมที่ 10

**ชื่อกิจกรรม** ถามให้มีสติและสมาธิ

เวลา 50 นาที

**ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม** นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยการถามให้มีสติและสมาธิโดยใช้นิทาน เพื่อใช้คำถามอย่างมีสติและสมาธิในการถามครูอย่างสุภาพและเป็นประโยชน์ในการเรียนหรือสิ่งที่สงสัย

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นถึงคุณค่าในการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิ
3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการใช้คำถามด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 10 เรื่อง “ถามให้มีสติและสมาธิ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นการใช้คำถามโดยใช้สติเป็นอย่างไร

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน

2. ให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ถูกต้อง” ได้ภาพการถามให้มีสติและสมาธิและทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า “ผิด” ได้ภาพการถามที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการใช้คำถามโดยใช้สติและสมาธิ

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์จากคำถามด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียน การดำเนินชีวิตได้

#### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 10 “ถามให้มีสติและสมาธิ”

#### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

#### เนื้อหาประกอบใบงาน

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

#### นิทานเรื่อง คำถามอะไรเอ๋ยน้องมะโน

เช้าวันหนึ่งในวิชาภาษาไทย ครูลิลลี่สวัสดิ์คะนักเรียนวันนี้เป็นที่ยี่สิบเก้ากรกฎาคมเป็น วันที่สำคัญอะไรคะใครตอบได้ครูมีรางวัลให้ด้วยคะ น้องมะโนวันนี้เป็นวันภาษาไทยแห่งชาติครับ ครูลิลลี่ถูกต้องคะวันนี้ครูจะรางวัลนักเรียนครูจะให้เล่นเกมคำถามเรียกเกมนี้ว่าปริศนาคำทาย นักเรียนคะวันนี้คำถามอะไรเอ๋ยมีไว้เพื่อให้นักเรียนรักภาษาไทยคะ พักเที่ยงของวันมะโนใช้คำถาม อะไรเอ๋ยไปถามเพื่อนๆแทนการวิ่งเล่น มะโนสงสัยขึ้นมาใครเป็นคนตั้งคำถามสนุกจัง ถึงเวลาขึ้น เรียนตอนบ่ายเกมคำถามก็ยังไม่หยุดอีก มะโนถามครูครับใครคิดตั้งคำถามครับสนุกจังครับ ครูลิลลี่ คนโบราณคิดคะเป็นคำถามเพื่อความบันเทิงและเขาวนันทานั่น ครูว่านะถามในสิ่งที่สงสัยในเรื่อง เรียนดีกว่าคะถามให้เข้าในบทเรียนดีกว่าคะ ครูมีอะไรจะบอกคะเวลาบ่ายโมงครึ่งจะมีพระครูมา สอนนักเรียนในเทศกาลเข้าพรรษานะคะ มะโนยังสงสัยในการถาม พระครูสวัสดิ์ได้ถามอะไรกัน อยู่ เด็กๆตอบถามอะไรเอ๋ยครับคะ พระครูใครรู้บ้างปุจฉาแปลว่าอะไร เด็กๆเงียบตอบพร้อมกันไม่รู้ ครับคะ

มะโนปุจฉาเป็นศัพท์ใหม่รีแปลครับ พระครูไม่ใช่เป็นคำโบราณแปลว่าถามเป็นการเพื่อให้ รู้ให้เข้าใจในการเรียน มะโนพระครูครับถามยังงี้ให้เรียนเก่งครับ พระครูมีสติและสมาธิในการ ถาม การถามอย่างมีสติ คือ การคิดไตร่ตรองให้รอบคอบแล้วจึงถาม รู้จักใช้คำถามให้เป็นประโยชน์

ถูกต้องตามกาลเทศะ และมีมารยาทที่ดีในการถาม คือ ใช้คำถามที่ดีและใช้วาจาสุภาพ มีสมาธิในการถามทำให้มีจิตตั้งใจในการตั้งคำถาม เพื่อให้ถามได้ตรงประเด็นได้ประโยชน์โดยใช้ถ้อยคำและกิริยาที่สุภาพเรียบร้อย มะโนเริ่มคิดขึ้นได้ถ้าตั้งคำถามข้อสอบนักธรรมตรีคงจะสอบผ่านได้ไม่ยากละ พระครูครับข้อสอบนักธรรมตรีปีนี้มีอะไรบ้างครับพระครูจะบอกได้มีครับผมจะได้สอบผ่านพระครูได้ก็จะให้ซ่อมทำข้อสอบด้วย พระครูเป็นไงนี้เริ่มถามอย่างมีสติและสมาธิแล้วนะถ้าสอบนักธรรมผ่านแสดงว่าเรียนเก่งเรียนผ่านเพราะการสอบนักธรรมนั้นยากมาก การถามด้วยสติและสมาธิใช้ได้กับการเรียนเมื่อสงสัยในวิชาอื่นๆได้ด้วยทำให้เราเข้าใจอย่างถ่องแท้ขึ้นนะ จากนั้นเป็นต้นมาน้องมะโนก็ใช้สติและสมาธิถามครูในสิ่งที่สงสัยในการเรียน มะโนสอบนักธรรมตรี โท และเอกผ่านเรียนหนังสือสอบได้ที่หนึ่งจนจบประถมศึกษาปีที่หกสอบได้ไปเรียนต่อโรงเรียนประจำจังหวัดเป็นที่รักของครูและเพื่อนๆ



ใบงานที่ 10 “ถามให้มีสติและสมาธิ”

คำชี้แจงให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ถูกต้อง” ได้ภาพการถามให้มีสติและสมาธิและทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า “ผิด” ได้ภาพการถามที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม



ถามครูด้วยเหตุผลหลักการ  
 ถูกต้อง  
 ผิด



ถามครูด้วยความสนใจในสิ่งที่ครูสอน  
 ถูกต้อง  
 ผิด



ถามครูด้วยความสงสัย  
 ถูกต้อง  
 ผิด



ถามครูเพื่อก่อกวนครู  
 ถูกต้อง  
 ผิด



ถามครูด้วยความตั้งใจจริงจัง  
 ถูกต้อง  
 ผิด



ถามครูเพื่อความบันเทิง  
 ถูกต้อง  
 ผิด

## แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“ถามให้มีสติและสมาธิ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม เขียนให้มีสติและสมาธิ

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียน 30 คน

### แนวความคิด

การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนาด้วยการเขียนให้มีสติและสมาธิด้วยนิทาน เพื่อใช้การเขียนอย่างมีสติและสมาธิในการเขียนบันทึกอย่างตั้งใจและเป็นประโยชน์ในทบทวนการเรียนรู้

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเห็นถึงความสำคัญในการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิ
2. นักเรียนรู้และเข้าใจมีทัศนคติที่ดีต่อประโยชน์ของการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิ
3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์ของการเขียนบันทึกด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 11 เรื่อง “เขียนให้มีสติและสมาธิ”

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านบทความให้นักเรียนฟัง นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นการเขียนบันทึกโดยใช้สติเป็นอย่างไร

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเนื้อหาประกอบใบงาน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเนื้อหาประกอบใบงานให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นแนวทางในการเรียน

2. คำชี้แจงให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ใช่” ได้ภาพการเขียนให้มีสติและสมาธิและทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า “ไม่ใช่” ได้ภาพการเขียนที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอธิบายให้ครูและเพื่อนฟังได้ถึงประโยชน์ของการใช้เขียนโดยใช้สติและสมาธิ

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำประโยชน์จากการเขียนด้วยสติและสมาธิไปใช้ในการเรียนการดำเนินชีวิตได้

#### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 11 “เขียนให้มีสติและสมาธิ”

#### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน

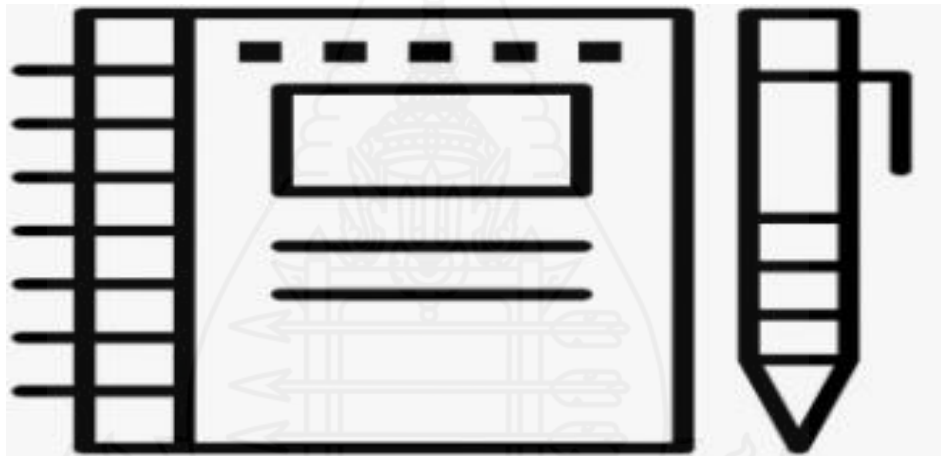
#### เนื้อหาประกอบใบงาน

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

#### นิทานเรื่อง พุทธียากเป็นนักเขียน

ช่วงโมงแรกในห้องเรียนช่วงเช้า ครูปี๋อบปี๋ทักทายนักเรียนสวัสดิ์คะวันนี้ครูจะถามนักเรียนว่าโตขึ้นอยากเป็นอะไรให้นักเรียนคิดไว้ในใจนะคะพุงนี้ครูจะถาม มีเพียงพุทธิคนเดียวที่ไม่รอช้า ครูครับผมชอบอ่านนิทานครับอยากเป็นนักเขียนนิทานครับ ครูปี๋อบปี๋ดีคะที่นักเรียนรู้จักอาชีพในฝันของตนเองฝากเพื่อนๆเป็นการบ้านพุงนี้ด้วยนะคะ ครูปี๋อบปี๋ชมเชยพุทธิดีมากคะที่นักเรียนสนใจงานเขียนแต่ตอนนี้นักเรียนต้องสนใจเขียนจดบันทึกตามที่ครูที่ครูสอนก่อนนะคะเพื่อให้ นักเรียนเข้าใจในบทเรียนหรือบันทึกวันกันลิ้มนะคะนักเรียนจะได้เรียนหนังสือเก่ง ๆคะ ใกล้เคียงเข้าพรรษาแล้วเราต้องเรียนธรรมะจากพระอาจารย์ต้องเวลาบ่ายนะคะเด็กๆ ครับคะ บ่ายแล้วพุทธิยังคงแตงนิทานเล่นอยู่ พระต้องเห็นจึงถามทำอะไรอยู่นะ พุทธิเขียนนิทานอีสปในแบบของผมอยู่ เพราะผมอยากเป็นนักเขียนนิทาน พระต้องในศาสนาพุทธก็มีนิทานนะเรียกว่านิทานชาดก พุทธิสนใจนิทานชาดกคืออะไรครับ พระต้องนิทานชาดกคือเรื่องราวการสร้างบารมีของพระโพธิสัตว์ ก่อนที่จะตรัสรู้ธรรมเป็นพระพุทธเจ้ามีห้าร้อยชาติสนุกมากน่าอ่านมีคติสอนใจด้วย พระในสมัยโบราณบันทึกไว้ในใบลานหรือเล่าต่อกันมา พุทธิพระในสมัยโบราณเขียนหนังสือเก่งจังครับ พระต้องใช้จดบันทึกคัดลอกกันมาไม่มีพิมพ์เลยละ พุทธิสงสัยว่ามีวิธีการยังไงครับ พระต้องจะอธิบายการเขียนด้วยสติและสมาธิให้ฟังนะ การเขียนอย่างมีสติ คือการเขียนจดบันทึกด้วยใจมุ่งมั่น

จดจ่อสนใจจดบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนในปัจจุบันจากการรับฟังการอ่านการถามและการติดตามเรื่องราว และเขียน จดบันทึกตามที่ได้คิดวิเคราะห์ไตร่ตรองเอาไว้แล้วเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลให้เกิดประโยชน์ในการเรียนรู้ต่อไป การเขียนอย่างมีสมาธิ คือการเขียนจดบันทึกด้วยความตั้งใจใส่ใจ รอบคอบหรือจดบันทึกความรู้ความเข้าใจ เพื่อไม่หลงลืมโดยเขียนสิ่งที่ได้จากสิ่งที่ครูสอนจากการรับฟังการอ่านการถามและการติดตามเรื่องราวเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ต่อไป พุทธิ พระต้องรีบอย่าพูดเร็วนักครับผมจดตามไม่ทัน พระต้องพุทธิรู้จักจดตามด้วยสติแล้ว พระต้องกำลังสอนอยู่หากว่ามีนักเรียนจดบันทึกตามถือว่านักเรียนคนนั้นมีสติและการที่ครูให้นักเรียนจดบันทึกตามก็เพื่อไม่ให้นักเรียนคุยกัน จากนั้นพุทธิก็จดตามที่เนื้อหาที่ครูสอนเพื่อทบทวนทำความเข้าใจในการเรียน จากที่เคยฝันว่าจะจะเป็นนักเขียนก็อยากจะเป็นหมอนทนาความนักวิทยาศาสตร์ เพราะเรียนเก่งมากสอบได้ที่หนึ่งได้เกรดสี่ทุกวิชา สอบเข้าเรียน โรงเรียนประจำจังหวัดได้อีกคุณครู และเพื่อนๆรักและชื่นชมพุทธิมาก





### ใบงานที่ 11 “เขียนให้มีสติและสมาธิ”

คำชี้แจงให้นักเรียนดูภาพแล้วเครื่องหมาย ✓ หน้าคำว่า “ใช่” ได้ภาพการเขียนให้มีสติและสมาธิและทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำว่า “ไม่ใช่” ได้ภาพการเขียนที่ไม่ใช่สติและสมาธิเสร็จแล้วระบายสีให้สวยงาม



จดตามที่ครูสอน  
อย่างมีสติและ  
สมาธิ  
 ใช่  ไม่ใช่



จดบันทึกด้วยใจ  
มุ่งมั่นจดจ่อสนใจ  
 ใช่  ไม่ใช่



จดบันทึกตามที่ได้  
คิดวิเคราะห์  
 ใช่  ไม่ใช่



เขียนเล่นบ้าง  
เรียนบ้าง  
 ใช่  ไม่ใช่



การเขียนบันทึกตามที่ครู  
สอนอย่างตั้งใจ  
 ใช่  ไม่ใช่



นั่งเล่นไม่เขียนไม่  
เรียน  
 ใช่  ไม่ใช่

แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง“เขียนให้มีสติและสมาธิ”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน.....					
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



## กิจกรรมที่ 12

**ชื่อกิจกรรม** ปัจฉิมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังร่วมกิจกรรม เวลา 50 นาที  
**ระดับ/วัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม** นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 **นักเรียน** 30 คน

### แนวความคิด

การปฐมนิเทศและวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังร่วมกิจกรรม การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา เพื่อให้ครูและนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม สร้างความประทับใจก่อนปิดกิจกรรมและการทำแบบทดสอบหลังร่วมกิจกรรม

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจในประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของการทำแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังการร่วมกิจกรรมและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
3. นักเรียนสามารถนำประโยชน์หลังจากการร่วมกิจกรรมไปใช้ในการเรียนได้

### ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงานที่ 12 เรื่อง “แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียน” หลังร่วมกิจกรรม

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถามและให้นักเรียนตอบคำถามจากครู เช่นนักเรียนเคยตอบแบบสอบถามนี้ก่อนเรียนแล้วครั้งนี้มีคำตอบที่ปรับปรุงขึ้นบ้างหรือไม่ การตอบแบบสอบถามนี้ตรงพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนมากหรือน้อยในครั้งปัจฉิมนิเทศแล้วขอให้ตอบตรงกับความจริงให้มากที่สุด

2. นักเรียนและครูช่วยกันแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถามทั้งสองส่วน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ครูอธิบายวิธีการกรอกข้อมูลและการตอบแบบสอบถามให้นักเรียนฟังเพื่อตอบให้ตรงกับความจริงที่สุด

2. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามและแบบวัดแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามและแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อแบบวัดที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนการควบคุมตนเองในชั้นเรียนหลังร่วมกิจกรรมแล้ว

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

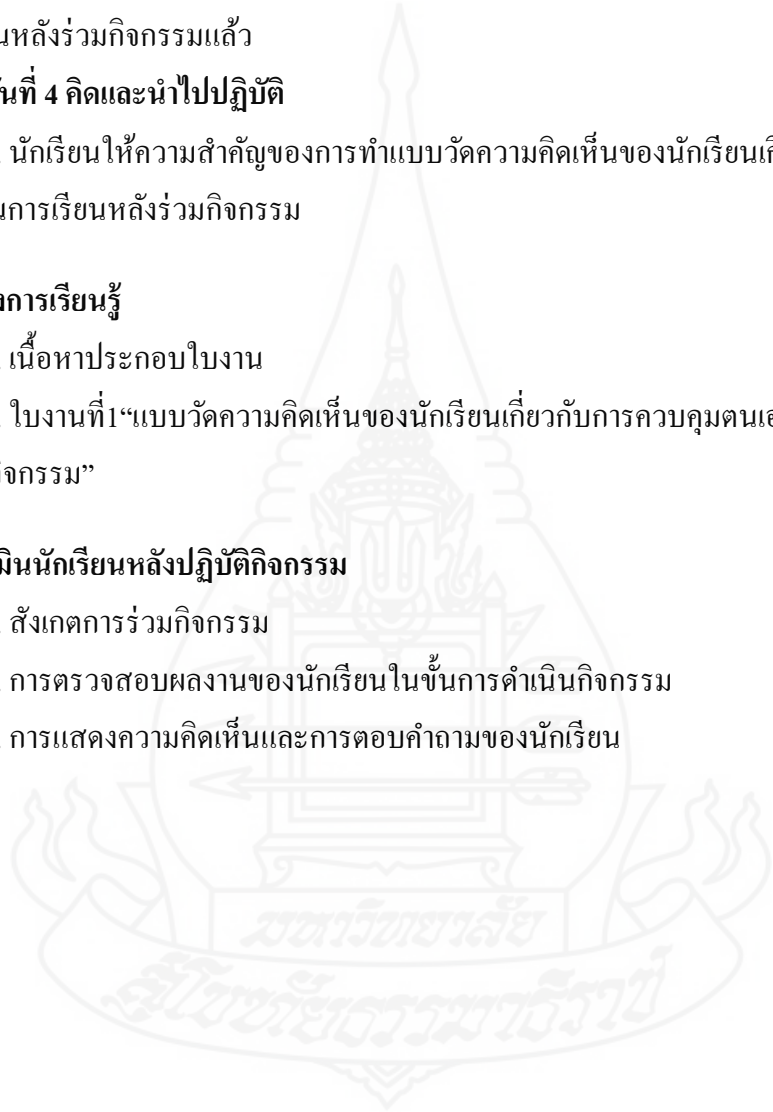
1. นักเรียนให้ความสำคัญของการทำแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังร่วมกิจกรรม

### สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาประกอบใบงาน
2. ใบงานที่ 1 “แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วมกิจกรรม”

### แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในชั้นการดำเนินกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน



## เนื้อหาประกอบใบงาน

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วตอบใบงานด้านล่าง

### นิทานเรื่อง น้องอารีรักษาศีลห้า

เช้าของวันออกพรรษาน้องอารีตื่นแต่เช้าไปทำบุญที่วัดและร่วมกิจกรรมพุทธศาสนากับคุณพ่อคุณแม่ที่วัดใกล้บ้าน วันนี้พระให้ศีลให้พรให้รักษาศีลห้าเป็นคนดีมีสติและสมาธิในการดำเนินชีวิตต่อไป น้องอารีเกิดสงสัยจึงถามคุณพ่อคะศีลห้าคืออะไรคะรักษายากไหมคะเพราะคุณว่าโทรทัศน์นักข่าวชอบพูดว่าคนไม่ศีลธรรมคนต้องฆ่ากัน คุณพ่อศีลห้ารักษาไม่ยากหรอกลูก คือหนึ่งไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียนรังแกทำร้ายผู้อื่น สองไม่อยากได้ลักขโมยของคนอื่น สามไม่ประพฤติดูผิดในกามมีกิ๊กหรือนอกใจคนรัก สี่ไม่โกหกพูดส่อเสียดนินทาผู้อื่น ห้าไม่เสพสารเสพติดของมีนเมา น้องอารีเข้าใจรีเปล่าหละ น้องอารีเข้าใจคะเราจะต้องมีสติสมาธิไม่ประมาทด้วยนะคะ คุณพ่อน้องอารีรู้จักสติและสมาธิด้วยแล้วคืออะไรหละ น้องอารีคือสติตื่นรู้ตัวไม่ประมาทคะ สมาธิคือความรอบคอบคะ คุณพ่อเก่งมากครับแล้วไปโรงเรียนน้องอารีมีสติและสมาธิหรือเปล่าลูก น้องอารีมีคะพ่อเพราะน้องอารีเรียนหนังสือด้วยความตั้งใจนั่งเรียนด้วยความสงบเชื่อฟังคุณครูคะ คุณพ่อดีมาครับลูกก็ได้ทำอย่างนี้ตลอดไปนครับน้องอารีต้องขยันทำสมาธิด้วยนะครับลูกจะได้มีสมาธิในการเรียนมากๆ น้องอารีคะน้องอารีจะเชื่อคุณพ่อคะจากน้องอารีเป็นเด็กดีที่เรียนหนังสือเก่งได้เกรดสี่ทุกวิชาเป็นที่รักของคุณพ่อคุณแม่และคุณครูเพื่อนๆตลอดไป



ใบงานที่ 12 “แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนก่อนร่วม  
กิจกรรม”

แบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพระพุทธศาสนา  
คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

1. แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคม มีทั้งหมด 10 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียน จำนวน 40 ข้อ

2. นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามและแบบวัดแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด  
ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามและแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน

ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะทางชีวะสังคม

คำแนะนำในการตอบ ให้นักเรียนเขียนข้อความลงตรง.....ที่เว้นไว้ หรือเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงใน  
ช่อง  ซึ่งตรง

กับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ.....สกุล..... ชั้นประถมศึกษาปีที่.....เลขที่.....

2. อายุ.....

3. เพศ

ชาย  หญิง

4. นักเรียนเคยไปทำกิจกรรมทางพุทธศาสนา (ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังนิทานธรรมะ)  
หรือไม่

เคย  ไม่เคย

5. นักเรียนคิดว่าการสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้าเรียนเป็นประโยชน์ทำให้มีสติสนใจกับสิ่งที่กำลัง  
เรียนอยู่หรือไม่

เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์

6. นักเรียนคิดว่าการนั่งสมาธิก่อนเข้าเรียนเป็นประโยชน์ทำให้มีสมาธิตั้งใจอยู่กับการเรียนหรือไม่

เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์

7. นักเรียนคิดว่าการฟังนิทานธรรมะในการเรียนวิชาพระพุทธศาสนากับพระอาจารย์ทุกสัปดาห์เป็น  
ประโยชน์ทำให้เกิดปัญญาในการเรียนหรือไม่

เป็นประโยชน์  ไม่เป็นประโยชน์

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวทางพุทธศาสนา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย(x) ลงบนเส้น.....เหนือข้อความระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด 5 ระดับคือ 5.จริงมากที่สุด 4.จริงมาก 3.จริงปานกลาง 2.จริงน้อย 1.จริงน้อยที่สุด เพียงแห่งเดียวและตอบให้ครบ 40 ข้อ

ข้อ	คำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ฉันฟังครูสอนอย่างตั้งใจ					
2	ฉันไม่เข้าใจเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง					
3	ฉันฟังครูสอนด้วยความสนใจ					
4	ฉันเรียงลำดับเรื่องราวที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่สนใจฟัง					
5	ฉันฟังครูสอนด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง					
6	ฉันตอบข้อเท็จจริงของเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ฟังด้วยการค้นหาข้อเท็จจริง					
7	ฉันฟังครูแล้วเข้าใจในสิ่งที่ครูสอน					
8	ฉันจำเรื่องที่ครูสอนไม่ได้เพราะฉันไม่ตั้งใจฟัง					
9	ฉันฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์					
10	ฉันไม่ได้ฟังครูสอนด้วยการวิเคราะห์					
11	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยความเข้าใจอย่างมีเหตุผล					
12	ฉันแสดงวิธีทำไม่ได้เพราะฉันไม่เข้าใจ					
13	ฉันคิดตามครูอธิบายอย่างมีเหตุผล					
14	ฉันจำแนกข้อมูลไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามครูอธิบายด้วยเหตุผล					
15	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการค้นหาเหตุผลและข้อเท็จจริง					
16	ฉันสรุปข้อเท็จจริงไม่ได้เพราะฉันไม่ได้คิดตามด้วยการค้นหาเหตุผล					
17	ฉันคิดตามครูอธิบายด้วยการวิเคราะห์					

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
18	ฉันไม่ได้คิดตามกระบวนการที่ครูกำลังสอน					
19	ฉันคิดตามครูอธิบายโดยแยกแยะประโยชน์หรือโทษ					
20	ฉันเกิดความสับสนในประโยชน์และโทษของเรื่องที่ครูสอนเพราะฉันไม่ได้คิดแยกแยะตามที่ครูอธิบาย					
21	ฉันยกมือถามครูด้วยเหตุผล					
22	ฉันยกมือถามครูขณะที่ครูยังไม่ให้ถาม					
23	ฉันยกมือถามครูเมื่อฉันไม่เข้าใจ					
24	ฉันถามครูในขณะที่กำลังอธิบายเนื้อหาในวิชาที่สอน					
25	ฉันยกมือถามครูเพื่อให้ครูอธิบายในสิ่งที่ฉันยังสงสัย					
26	ฉันถามในเรื่องอื่นขณะที่ครูกำลังสอน					
27	ฉันถามครูด้วยความสนใจในวิชาที่ครูกำลังสอน					
28	ฉันถามครูโดยไม่แยกแยะข้อสงสัยในเนื้อหาที่ครูสอน					
29	ฉันถามครูในสิ่งสงสัยในการเรียนด้วยเหตุผล					
30	ฉันถามครูด้วยคำถามที่สับสนเพราะฉันไม่รอบคอบในคำถาม					
31	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนด้วยความตั้งใจ					
32	ฉันเขียนบันทึกไม่ทันตามเนื้อหาที่ครูสอนเพราะฉันไม่ตั้งใจเขียนบันทึก					
33	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนโดยวิเคราะห์					
34	ฉันไม่สามารถสรุปข้อความที่บันทึกตามสิ่งที่ครูสอนได้เพราะไม่ได้ทำการบันทึก					
35	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูกำลังสอนเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไป					



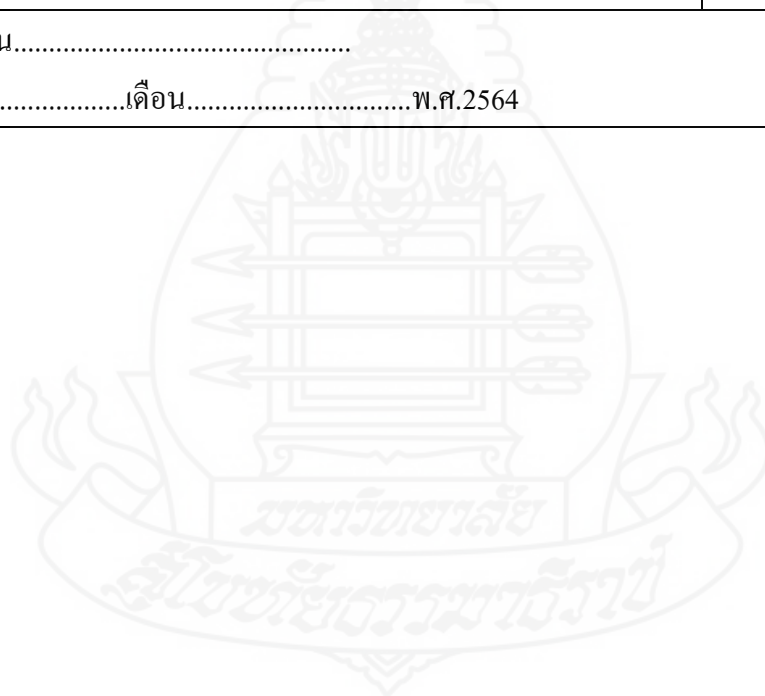
ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
36	ฉันไม่สามารถใช้ข้อมูลที่บ้านที่ติดตามที่ครูสอนไว้เป็นข้อมูลในการเรียนครั้งต่อไปได้เพราะฉันไม่ใส่ใจในการบันทึก					
37	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทำความเข้าใจด้วยเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มในการสอน					
38	ฉันไม่สามารถทำความเข้าใจในข้อมูลที่บ้านที่ติดตามที่ครูสอนได้เพราะฉันไม่ได้บันทึกเหตุผลที่ครูอธิบายเพิ่มเติม					
39	ฉันเขียนบันทึกตามสิ่งที่ครูสอนเพื่อทบทวนความรู้เพื่อไม่ให้หลงลืม					
40	บันทึกของฉันขาดตอนมีเนื้อหาที่ครูสอนไม่ครบเพราะฉันไม่มีความรอบคอบในการเขียนบันทึก					



แบบประเมินนักเรียนหลังปฏิบัติกิจกรรม

เรื่อง “ปัจจัยนิเทศและวัดการควบคุมตนเองด้านการเรียนหลังร่วมกิจกรรม”

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		1	2	3	4
1	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน				
2	การตรวจสอบผลงานของนักเรียนในขั้นการดำเนินกิจกรรม				
3	การแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน				
เกณฑ์การประเมิน 1 = ต้องแก้ไข 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก		ข้อเสนอแนะ ..... ..... ..... .....			
ผู้ประเมิน.....					
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2564					



### แบบสอบถามความพึงพอใจ

การจัดกิจกรรมแนะแนว เรื่อง การควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความพึงพอใจการจัดกิจกรรมแนะแนว

เรื่องการควบคุมตนเองด้านการเรียนตามแนวพุทธศาสนา ในการสร้างชิ้นงาน แบ่งออกเป็น 2 ตอน  
คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดให้รายละเอียดที่เกี่ยวกับตัวท่าน โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความ  
ตามความเป็นจริงชั้นประถมศึกษาปีที่ ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง  
อายุ ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12

ตอนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจ

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจตามความเป็นจริง

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
<b>ด้านเนื้อหา</b>					
1. เนื้อหาถูกต้องเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง					
2. เนื้อหาที่เข้าใจง่ายเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง					
3. เนื้อหาเหมาะสมกับความสะดวกในการนำไปใช้					
4. เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม					
5. เนื้อหามีสาระและประโยชน์ สามารถนำไป ประยุกต์ใช้งานได้ในชีวิตประจำวัน					
<b>ด้านการนำเสนอ</b>					
1. การเสนอเนื้อหาที่น่าสนใจ					
2. การเสนอเนื้อหาชัดเจน เข้าใจง่าย					
3. ความน่าสนใจของใบงานเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง					
4. การใช้ภาษาเข้าใจง่ายถูกต้องเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง					
5. การดำเนินเรื่องอย่างต่อเนื่องเหมาะสมกับเวลา					

ข้อเสนอแนะ.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**ประวัติผู้ศึกษา**

<b>ชื่อ</b>	ว่าที่ร้อยตรีหญิงนงนภสร รัตวงศ์
<b>วัน เดือน ปีเกิด</b>	25 ตุลาคม 2526
<b>สถานที่เกิด</b>	เขตราชเทวี จังหวัดกรุงเทพมหานคร
<b>ประวัติการศึกษา</b>	ครุศาสตรบัณฑิต (ธุรกิจศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีพ.ศ.2550
<b>สถานที่ทำงาน</b>	โรงเรียนบ้านหนองแขวง โพนแขวง อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ
<b>ตำแหน่ง</b>	พนักงานราชการ สายงาน การสอน

