

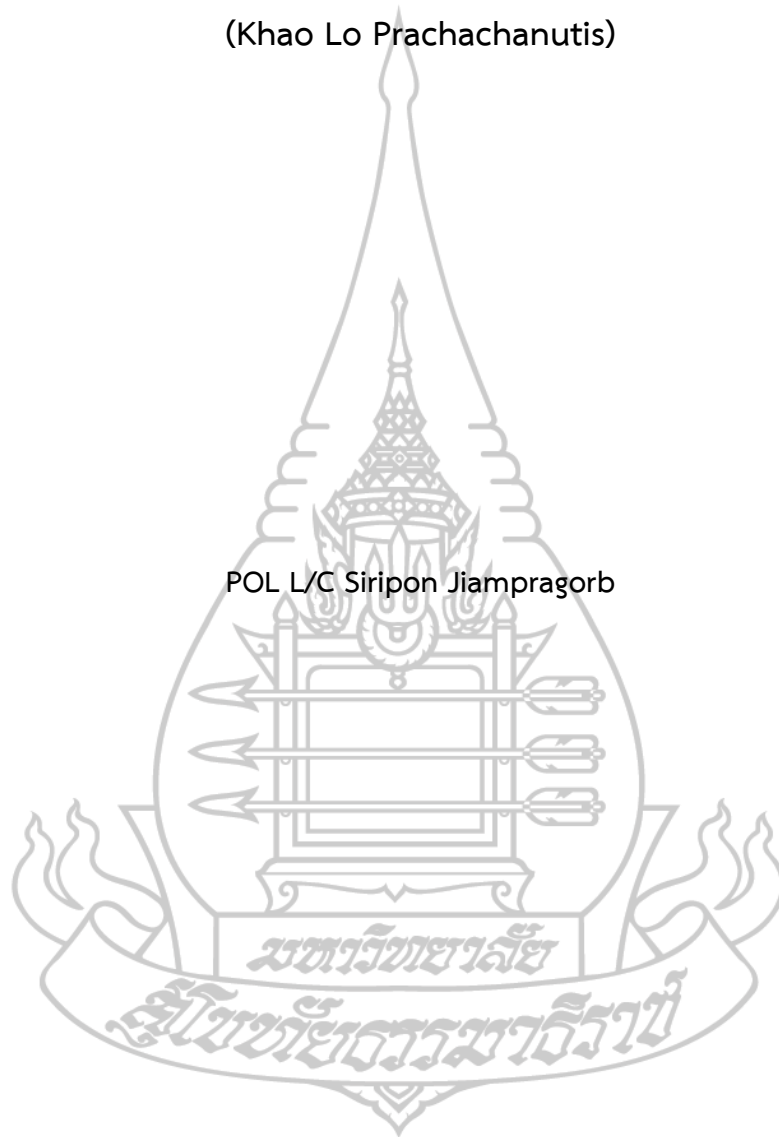
ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี  
ระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ  
(เขาล้อประชาชนูทิศ)



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2566

The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on  
Buddhist's Four Noble Truth Principles for Enhancing Good  
Relationships among Friends in Grade 4 - 6 at Ban Khao Lo School  
(Khao Lo Prachachanutis)



POL L/C Siripon Jiampragorb

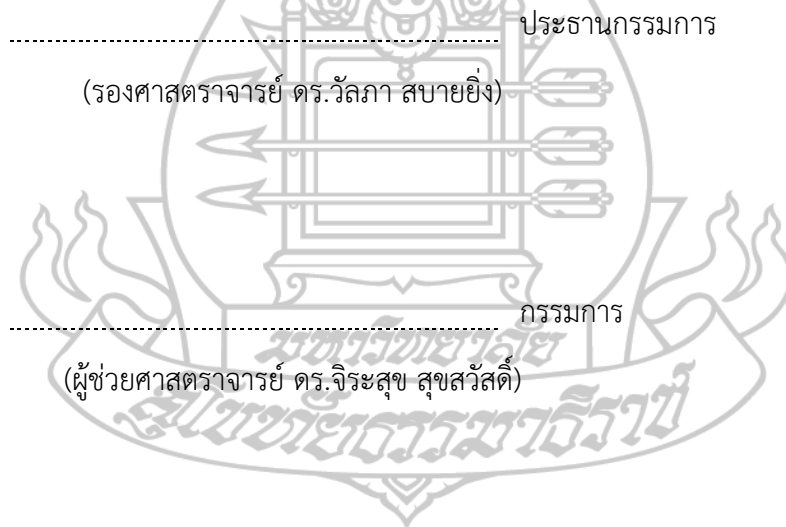
An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling  
School of Educational Studies Sukhothai Thammathirat Open University

2023

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ	ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนา สัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อประชาชนูทิศ)
ชื่อและนามสกุล	สิבתำรวจตรีศิริพล เจียมประกอบ
แขนงวิชา / วิชาเอก	การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2567

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษา คำนวณค่าอิสระ ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนา  
สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อ  
ประชาชนูทิศ)

ผู้ศึกษา สิบตำรวจตรีศิริพล เจียมประกอบ รหัสนักศึกษา 2652800257

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง ปีการศึกษา 2566

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนา  
สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน 2) ศึกษาความพึงพอใจกับการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลัก  
อริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้าน  
เขาล้อ (เขาล้อประชาชนูทิศ) จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เป็นนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน และชั้นประถมศึกษาปี  
ที่ 6 จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน 2)  
กิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน 3) แบบวัดความพึง  
พอใจในกิจกรรมแนะแนวหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน สถิติที่ใช้ในการ  
วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขา  
ล้อประชาชนูทิศ) มีสัมพันธภาพด้านการยอมรับผู้อื่นสูงขึ้นจาก 3.47 เป็น 4.52 หลังจากการใช้ชุด  
กิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6  
โรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อประชาชนูทิศ) มีคะแนนความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวพัฒนา  
สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนตามหลักอริยสัจ 4 ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

**คำสำคัญ** กิจกรรมแนะแนว สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน อริยสัจ 4

Independent Study title: The Effects of Using a Guidance Activities Package Based on Buddhist's Four Noble Truth Principles for Enhancing Good Relationships among Friends in Grade 4 - 6 at Ban Khao Lo School (Khao Lo Prachachanutis)

Author: POL L/C Siripon Jiampragorb; ID: 2652800257;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling)

Independent Study Advisor: Associate Professor Dr. Wunlapa Sabaiying; Academic year: 2023

### Abstract

This research aimed to 1) compare the good relationships among friends of fourth to sixth-grade students before and after using guidance activities based on the Four Noble Truth Principles to enhance the good relationships among friends; 2) study the satisfaction of participating the guidance activities based on the Four Noble Truth Principles to develop good relationships among friends.

The sample group used in this research consisted of 30 students from grades 4 to 6 at Ban Khaolo (Prachachanutich) School. The sample was obtained through simple random sampling, with 10 students from grade 4, 10 students from grade 5, and 10 students from grade 6. Research tools used included: 1) a friendship quality assessment questionnaire; 2) Guidance activities to develop good relationships among friends based on the Four Noble Truth Principles; 3) a satisfaction assessment questionnaire for guidance activities designed to develop good relationships among friends based on the Four Noble Truth Principles. Statistical analysis tools used include mean, standard deviation, and t-test.

The research results show: 1) the students in grades 4 to 6 at Ban Khaolo (Prachachanutich) School showed a statistically significant improvement in their relationships after participating in the guidance activities. Specifically, acceptance of others increased from 3.47 to 4.52 at a significance level of .05; and 2) the students in grades 4 to 6 at Ban Khaolo (Prachachanutich) School reported the highest level of satisfaction with the guidance activities designed to develop good relationships among friends based on the Four Noble Truths.

**Keywords :** Guidance activities, Good relationships among friends, The Four Noble Truth

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษา และดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก ประธานกรรมการ สอบการค้นคว้าอิสระ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข การค้นคว้าอิสระฉบับนี้ให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและตระหนักในคุณค่าที่ท่าน คณาจารย์ทั้งสองท่านมอบให้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียเวลาในการตรวจสอบ แก้ไข เครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณในความ กรุณาของคณาจารย์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอด การศึกษาตามหลักสูตรวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน และนักเรียนโรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อ ประชาชนุทิศ) จังหวัดนครสวรรค์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองเครื่องมือทุกท่าน ที่ให้ความ ร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณะผู้วิจัย นักเรียนโรงเรียนบ้าน เขาล้อ(เขาล้อประชาชนุทิศ) จังหวัดนครสวรรค์ ที่ได้อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง และญาติทุกท่าน สำหรับความช่วยเหลือ ความ รักห่วงใย และกำลังใจที่มีต่อผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมา ในการให้ความรัก กำลังใจ ช่วยเหลือใน การทำวิจัย ทุกขั้นตอน รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัยให้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอคุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแต่ บิดา มารดา ผู้วิจัย อาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกพระคุณของท่านตลอดไปกึ่งแก้ว เรืองจัญ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	3
สมมติฐานการวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
ขอบเขตการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน .....	7
แนวคิดและทฤษฎีการสอนตามหลักอริยสัจสี่ .....	19
เอกสารที่เกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว .....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	43
ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ .....	43
เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง .....	44
การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล .....	50
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	58
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	58
ขอบเขตการวิจัย.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผล .....	61
ข้อเสนอแนะ .....	64
บรรณานุกรม .....	65
ภาคผนวก .....	70
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ .....	71
ข แบบวัดความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน.....	99
ประวัติผู้ศึกษา .....	104





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 คำนวณน้ำหนักร้อยละกิจกรรมแนะแนว .....	39
ตารางที่ 3.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนโดยหลักอริยสัจ 4 .....	45
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน .....	48
ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน ของนักเรียนปีที่ 4-6 .....	55
ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	56



ญ

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... 4



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กวัยเรียนคือเด็กในช่วงอายุ 5-12 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่เด็กจะพัฒนาทักษะชีวิต พื้นฐานและเริ่มต้นการเรียนรู้ที่มีความสำคัญต่อการเติบโตในอนาคตในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียนรู้ ทักษะการใช้กล้ามเนื้อ ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ รวมถึงการพัฒนาความคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหา สมรรถนะของเด็กในช่วงนี้พัฒนาอย่างรวดเร็วและการเรียนรู้ทักษะชีวิตที่ดีจะช่วยเตรียมความพร้อมให้กับเด็กในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต

ในฐานะพ่อแม่หรือผู้ปกครอง มีความสำคัญที่ต้องให้ความสนใจและหากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้เด็กได้ปลดปล่อยพลังงาน วิ่งเล่น และออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะทางกายภาพและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคม การสังเกตว่าเด็กสนใจกีฬาประเภทไหนก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ การให้เด็กได้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและให้ความสำคัญต่อกลุ่มทางสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากในช่วงวัยนี้ เด็กจะเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น และรู้สึกภูมิใจเมื่อทำสิ่งใดสำเร็จ

การพัฒนาทางด้านสมองในวัยเรียนเป็นช่วงที่เด็กสามารถคิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหา ตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น พ่อแม่สามารถส่งเสริมให้เด็กได้ตัดสินใจเองในบางกรณี เพื่อให้เด็กได้รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง (ศูนย์ตรวจสุขภาพเด็ก โรงพยาบาลเปาโล เกษตร, 2566)

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตราที่ 6 กล่าวว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม โดยการศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ การคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรม โดยเน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการ

เพื่อให้เด็กได้รู้จักและเข้าใจตนเอง จำเป็นต้องเน้นการเรียนรู้ทางสังคมและพื้นฐานความเป็นมนุษย์ โดยองค์การ WHO ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 5 ประการ ได้แก่ 1) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา 2) การคิด วิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์ 3) ทักษะการสื่อสารและ

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 4) การตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นใจผู้อื่น และ 5) การจัดการอารมณ์และความเครียด (World Health Organization, 2022)

ในการศึกษาพบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อประชาชนูทิศ) มักเกิดปัญหาการทะเลาะกันระหว่างเพื่อนร่วมชั้น หรือรุ่นพี่กับรุ่นน้อง ซึ่งพบว่ามีอาการขาดทักษะการสื่อสารและทักษะการสร้างสัมพันธภาพ นักเรียนมักมีปัญหาในการจัดการกับความขัดแย้งและการทำงานร่วมกันที่มีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นหมายถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในระดับเดียวกัน โดยไม่มีการดูถูกเหยียดหยามกัน และเป็นความสัมพันธ์ที่มีมิตรต่อกัน แสดงพฤติกรรมต่อกันด้วยความเป็นมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (Adams & Perkins, 2023)

การศึกษาวิจัยได้พบว่าการขาดทักษะการสื่อสารและสัมพันธภาพที่ดีส่งผลต่อการทะเลาะกันและความขัดแย้งระหว่างนักเรียน (Chen, 2021; Liu et al., 2022). ความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ดีขึ้น และลดปัญหาการทะเลาะกันในกลุ่มเพื่อนร่วมชั้น เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบชุดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนา หลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย 1) ทุกข์ ซึ่งหมายถึงความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความไม่สมหวัง หรือความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก 2) สมุทัย ซึ่งเป็นสาเหตุของทุกข์ โดยส่วนใหญ่เกิดจากตัณหา 3) นิโรธ ซึ่งเป็นการดับทุกข์ด้วยการปล่อยวาง 4) มรรค ซึ่งเป็นวิธีการที่นำไปสู่การดับทุกข์ ประกอบด้วยองค์ 8 ได้แก่ ความเห็นชอบ การดำริชอบ การเจรจาชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ การระลึกชอบ และความตั้งใจดีมั่นชอบ (World Health Organization, 2022)

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการจัดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยกระบวนการดังนี้ 1) การสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนด้วยการจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ 2) การวิเคราะห์ปัญหาหรือความต้องการของผู้เรียนในแต่ละรายวิชา 3) การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหาสาระที่เหมาะสม 4) การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาในเนื้อหาสาระ 5) การกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้หรือวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน 6) การบูรณาการระหว่างหน่วยการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์จริง 7) การจัดลำดับเนื้อหาและกระบวนการสอนให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระ และ 8) การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ผลการเรียนรู้เพื่อการปรับปรุงการสอน (Smith, 2019)

การศึกษาและการวิจัย ยืนยันถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในเด็กวัยเรียน (Adams & Perkins, 2023; Liu et al., 2022). การจัดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้หลักอริยสัจ 4 ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การจัดการกับความขัดแย้งและสร้างสัมพันธภาพที่ดีใน

รูปแบบที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ การใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมช่วยให้เด็กมีความเข้าใจในปัญหาและการจัดการกับมันได้ดีขึ้น

การพัฒนาทักษะชีวิตและสัมพันธภาพที่ดีในเด็กวัยเรียนเป็นการลงทุนที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยทำให้เด็กมีความพร้อมสำหรับการเรียนรู้และการเติบโตในอนาคต การส่งเสริมทักษะชีวิตที่ดีและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้เด็กมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมและการใช้หลักอริยสัจ 4 ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตและสัมพันธภาพที่ดีในเด็กวัยเรียน (Chen, 2021; Kim & Park, 2017).

ในภาพรวม การจัดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและสัมพันธภาพที่ดีในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อประชาชนูทิศ) เป็นการสร้างพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้และการเติบโตในอนาคต การศึกษาและการวิจัยในช่วงปี 2015-2024 ได้ยืนยันถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในเด็กวัยเรียน การส่งเสริมทักษะชีวิตที่ดีและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้เด็กมีความพร้อมและมีความสุขในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต (Smith, 2019; Liu et al., 2022).

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

2.2 ศึกษาความพึงพอใจกับการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

## 3. สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 ตามหลักอริยสัจ 4

#### 4. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 5. ขอบเขตการวิจัย

##### 5.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลองเพื่อเปรียบเทียบสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

##### 5.2 ประชากร

นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) จำนวน 75 คนโดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 29 คน และกลุ่มที่ 3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 24 คน

##### 5.3 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการกำหนดโควตาชั้นละ 10 คน

##### 5.3.1 ตัวแปร

###### 1) ตัวแปรต้น

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4

###### 2) ตัวแปรตาม

สัมพันธ์ภาพที่ดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อประชาชนูทิศ)

##### 5.5 ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการทดลอง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ใช้เวลา 12 คาบ คาบเรียนละ 60 นาที

**5.6 เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดอริยสัจ 4 มาจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ทุกข์ ทุกสิ่งในชีวิตมีความทุกข์เป็นส่วนหนึ่ง เช่น ความเจ็บปวด การเสียดสี สมุทัย สาเหตุของความทุกข์ คือ ความปรารถนาและความอยากที่ไม่สมหวัง นิโรธ การดับทุกข์ได้ โดยการละเว้นหรือปล่อยวางจากความปรารถนา มรรค วิธีการปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ มี 8 ประการ คือ ความเห็นชอบ, ความดำริชอบ, การเจรจาชอบ, การกระทำชอบ, การเลี้ยงชีพชอบ, ความพยายามชอบ, การระลึกชอบ, และความตั้งจิตมั่นชอบ

### 5.7 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย และจัดเก็บข้อมูลคือ โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ)

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว** หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะให้สอดคล้องกับสมรรถนะทางการแนะแนวในแต่ละด้านอย่างเหมาะสมโดยหลักอริยสัจ 4 ซึ่งมีอยู่ทั้งหมดด้วยกัน 3 ด้าน ได้แก่

**6.1.1 สมรรถนะด้านการศึกษา** หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องเกี่ยวกับ การเรียน สามารถนำข้อมูลความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวางแผนในด้านการเรียนและการศึกษาต่อเพื่อพัฒนาตนเอง ด้านการเรียนได้เต็มตามศักยภาพ

**6.1.2 สมรรถนะด้านอาชีพ** หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ ตลอดจนมีเจตคติ และ ค่านิยมที่ดีต่ออาชีพ มีข้อมูล/ประสบการณ์ด้านอาชีพ เพื่อให้มีทักษะในการตัดสินใจวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำเต็มตามศักยภาพ

**6.1.3 สมรรถนะด้านส่วนตัวและสังคม** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**6.2 หลักอริยสัจ 4** หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ได้แก่ 1.ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ 2.สมุทัย คือ สาเหตุของการเกิดทุกข์ 3.นิโรธ คือ การดับซึ่งไม่เหลือแห่งทุกข์ และ 4.มรรค คือ หนทางแห่งการดับทุกข์

**6.3 สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน** หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในระดับเดียวกัน ไม่ว่าจะมาจากที่แตกต่างกันก็ตาม เป็นความสัมพันธ์ที่มีไม่ตรีต่อกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะอีกฝ่ายหนึ่งจะร้องขอหรือไม่ แสดงพฤติกรรมต่อกันด้วยความเป็นมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่มีการดูถูกเหยียดหยามกัน เพื่อให้อีกฝ่ายนั้นดูดีต่ำกว่า

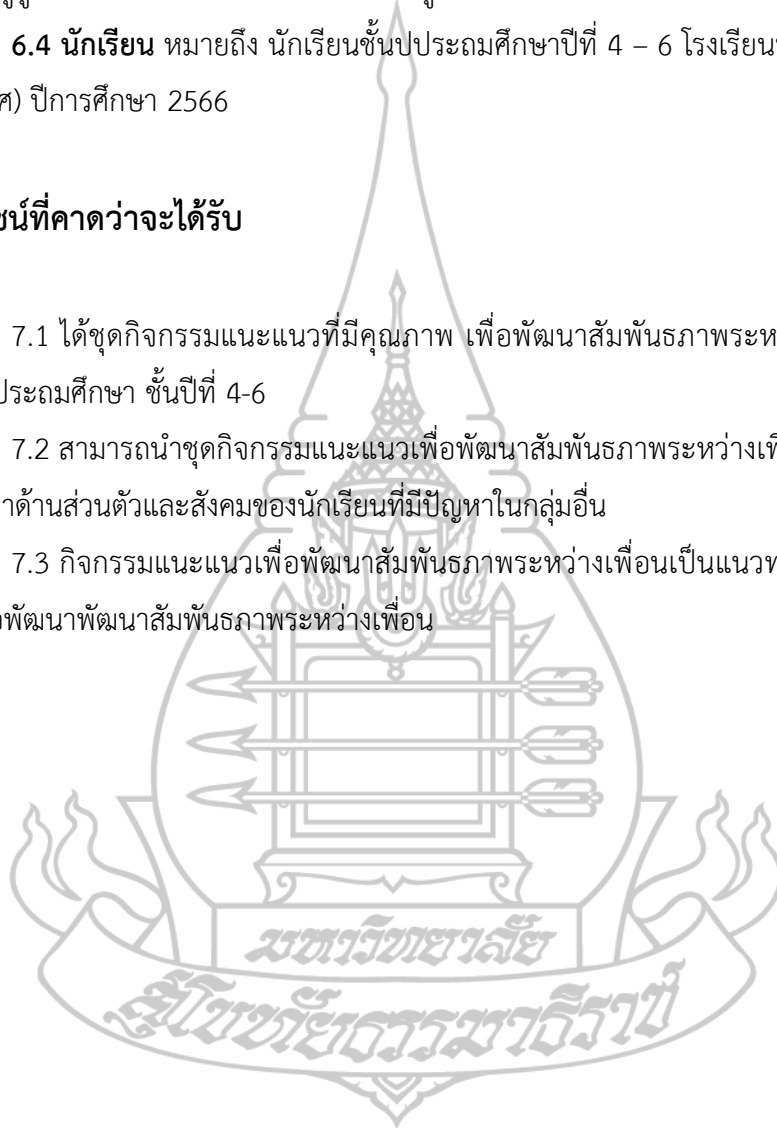
**6.4 นักเรียน** หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) ปีการศึกษา 2566

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4-6

7.2 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียนที่มีปัญหาในกลุ่มอื่น

7.3 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเป็นแนวทางให้ผู้สนใจจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน





## บทที่ 2

### เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
    - 1.1.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
    - 1.1.2 การสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อน
    - 1.1.3 คุณภาพของสัมพันธภาพ
    - 1.1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
2. แนวคิดและทฤษฎีการสอนตามหลักอริยสัจสี่
  - 2.1 หลักอริยสัจสี่
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนโดยหลักอริยสัจสี่
3. เอกสารที่เกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว
  - 3.1 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.2 แนวทางจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

##### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

###### 1.1.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

มัจลินท์ สิงห์สาครเดชา และ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร (2557) ให้ความหมายไว้ว่า สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน หมายถึง บุคลากรในหน่วยงาน ยอมรับการกระจายงานอย่าง ยุติธรรม เต็มใจให้ความช่วยเหลือไม่ว่าจะเป็นการร้องขอหรือการประสงค์ที่จะช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎขององค์กร ให้ความร่วมมือในการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน ถึงแม้จะไม่

ชอบกัน แต่ก็ปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพ ไม่วิจารณ์เพื่อนร่วมงานอย่างเปิดเผยต่อที่สาธารณะ หลีกเลี่ยงการใส่ร้ายป้ายสี และ ดุถูกเหยียดหยามเพื่อนร่วมงานต่อผู้บังคับบัญชา

วรรณภา พิพัฒน์ธนวศ์ (2560) ให้ความหมายของ สัมพันธภาพ (relationship) ไว้ว่า หมายถึง กระบวนการที่มีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปทำความรู้จักกัน ติดต่อสัมพันธ์ สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน บุคคลที่สัมพันธ์กันจะได้รับผลกระทบจากกันและกัน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2 คน ที่มีสัมพันธภาพอย่างเป็นระบบ คือ มีเป้าหมาย มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน และมีการวางแผนที่เป็นแบบแผนอันเป็นกระบวนการที่อาศัยการยอมรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย

อัครเดช ไม้จันทร์ (2560) กล่าวถึงความสัมพันธ์กับบุคคลในที่ทำงาน คือ การสร้างทัศนคติที่ดีต่อกัน การเห็นความสำคัญของความเป็นมนุษย์ การแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การพูดจาหรือการแสดงพฤติกรรมต่อผู้อื่น ต่อเพื่อนร่วมงาน รวมถึงการได้รับความยุติธรรมภายใต้กฎระเบียบของบริษัท เท่าเทียมกับพนักงานทุกคน

รวมศิริ เมนะโพธิ (2550) กล่าวว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กันในที่ทำงานระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกัน โดยลักษณะของความสัมพันธ์ดังกล่าว นั้นจะต้องมี ความผูกพันกันอย่างเหนียวแน่นภายในกลุ่ม ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อกลุ่มให้การยอมรับซึ่งกันและกัน

สิรินทร แซ่ฉั่ว (2553) กล่าวว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง ความรู้สึกดี สบายใจ เป็นกันเอง เมื่อได้ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน การสื่อสารมีความเข้าใจกัน ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำซึ่งกันและกัน

Chickering (1993) ให้ความหมายของ สัมพันธภาพเป็นพฤติกรรมหนึ่งที บุคคลกระทำต่อกัน ถ้าทั้งสองฝ่ายยังไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน (interaction) สัมพันธภาพจะยังไม่เกิดขึ้น การที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกัน (contact) เป็นจุดเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพ ซึ่งความสัมพันธ์นั้น อาจเกิดขึ้นในด้านบวกหรือในด้านลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่เมื่อพูดถึงคำว่าสัมพันธภาพ เรามักนึกถึงหรือแปลความไปในด้านบวกมากกว่า

Deery, Iverson, and Walsh (2010) กล่าวว่า เพื่อนร่วมงานคือบุคคลที่ทำงานด้วยกันในบทบาทฐานะคนงาน เพื่อนร่วมงานสามารถแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ของตน เมื่ออีกคนต้องเผชิญกับปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานยังสามารถส่งผลกระทบต่อ ระดับความเครียดของความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเพื่อนร่วมงานถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สนับสนุนและเป็นประโยชน์ในการจัดการกับปัญหาและความเครียดในแต่ละวัน

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพต่อเพื่อน หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใน ระดับเดียวกัน ไม่ว่าจะมาจากที่แตกต่างกันก็ตาม เป็นความสัมพันธ์ที่มีมิติต่อกัน ให้ความช่วยเหลือ

ซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะอีกฝ่ายหนึ่งจะร้องขอหรือไม่ แสดงพฤติกรรมต่อกันด้วยความเป็นมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่มีการดูถูกเหยียดหยามกัน เพื่อให้อีกฝ่ายนั้นดูดีต่อกัน

### 1.1.2 การสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อน

กาญจนา คุณารักษ์ (2557, น.125-127) ได้กล่าวถึงความสำคัญในการที่บุคคลจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพ สรุปได้ดังนี้

1. สัมพันธภาพของบุคคลมีผลต่อสัมพันธภาพของกลุ่ม มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นสิ่งจำเป็น ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลแต่ละคนอาศัยอยู่ในกลุ่มทำงานและเล่นด้วยกันในกลุ่ม ร่วมแลกเปลี่ยนและสร้างสรรค์ประสบการณ์ในกลุ่ม” ดังนั้นหากแต่ละบุคคลมีความสมัครสมาน สามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกันดีแล้วกลุ่มย่อมจะประสบความสำเร็จในการดำเนินกิจการต่าง ๆ ส่งผลต่อการเพิ่มผลผลิตของกลุ่มด้วย

2. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อการอยู่ร่วมกัน มนุษย์ต้องมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ คนเราเกิดมาไม่มีใครอยู่คนเดียวได้ต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันนั้นไม่ว่าจะเป็นสังคมที่เล็กที่สุดไปจนถึงสถาบัน องค์กร หรือประเทศ หรือโลกก็ตาม ล้วนแต่ต้องอาศัย สัมพันธภาพที่ดีต่อกันเท่านั้นจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

3. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานหรือการสร้างผลผลิต เนื่องจากมนุษย์จะต้องมีกิจกรรมหรือการทำงานร่วมกัน การดำเนินงานทุกอย่าง นอกจากจะอาศัยกระบวนการบริหารที่มีประสิทธิภาพแล้ว สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือ การเข้ากันได้ของผู้ร่วมงาน หรือ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั่นเอง

การสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น นอกจากจะมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลแล้ว ยังมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้อีกด้วย ดังนั้นบุคคลใดที่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ง่าย โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตก็มีมากตามมาด้วยเช่นกัน มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์

ชไนเดอร์ (Schneider, 1988, p.85) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า การดำเนินกิจการทั้งหลายในชีวิตประจำวันของคนเราจะเห็นว่าเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา เราจะต้องปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ในขณะเดียวกันก็พยายามให้คนอื่นปรับตัวเข้าหาเรา กิจกรรมในชีวิตประจำวันล้วนผลักดันให้เราสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นจึงพบว่าความสำเร็จในหน้าที่การงานและงานอาชีพ ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูงเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จที่สร้างขึ้นซึ่งกันและกัน การได้รับความสำเร็จ ความสุขความเพลิดเพลินใจ การได้ผจญภัยต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตล้วนเป็นกิจกรรมที่ต้องกระทำร่วมกับคนอื่นทั้งสิ้น และการที่จะให้ไปถึงจุดมุ่งหมายเหล่านี้ มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ๆ ซึ่ง เรียกว่า “มนุษย์สัมพันธ์”

Sasse, 1978 (อ้างใน ปิยรัตน์ นุชผ่องใส, 2530, น.18) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่นมิได้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ สัมพันธภาพจะเจริญหรือมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับบุคคล และความสัมพันธ์ของบุคคล ดังนั้น การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจึงเป็นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาความรู้สึกและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หลักในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ประกอบด้วย

1. การสร้างสัมพันธ์เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลอื่นสบายใจ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี นำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ขณะที่พัฒนาสายสัมพันธ์บุคคลจะรู้สึกสบายใจ ไม่กัณฑ์ตนเอง แต่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น
2. การเล่าเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลมีสัมพันธภาพต่อกัน บุคคลมักจะชอบเล่าถึงความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง ทำให้รู้จักตนเอง และรู้จักผู้อื่นมากขึ้น
3. การรู้จักฟังพียงซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทราบว่าผู้อื่นชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อจะตอบสนองได้ถูกต้อง และทราบว่าจะช่วยเหลือกันอย่างไร
4. ความต้องการความสัมพันธ์ที่มั่นคง บุคคลจะเริ่มเคารพซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมั่น ในตนเองและผู้อื่น และมีความรักในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น เพื่อให้สัมพันธภาพนั้นมั่นคงต่อไป

นอกจากนี้ Sasse, 1978 (อ้างใน ปิยรัตน์ นุชผ่องใส, 2530, น.18) กล่าวว่า สิ่งสำคัญ ในการช่วยให้เกิดการพัฒนาคัมพันธภาพคือ ลักษณะของบุคคลดังต่อไปนี้

1. ความไว้วางใจ ความสามารถในการไว้วางใจผู้อื่น เป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นว่า จะไม่มีใครปฏิเสธ หรือทำให้เราเสียความรู้สึก ความไว้วางใจนี้หมายถึงการที่เราหวังว่าบุคคลอื่นจะให้การยอมรับและสนับสนุน
2. ความรักหรือความชอบ ความต้องการความรัก ความพอใจ เป็นสิ่งสำคัญของ สัมพันธภาพ อย่างไรก็ตาม จำนวนและปริมาณของความรักเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยในการพัฒนา แต่ไม่จำเป็นว่าสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจะต้องมีความรัก เช่น สัมพันธภาพในทางธุรกิจ พลังหรืออำนาจ เป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล พลังหรืออำนาจจะเห็นได้ชัดในบางสัมพันธภาพ เช่น พ่อแม่มีอำนาจลงโทษลูก ตำรวจมีอำนาจยึดใบขับขี่ เป็นต้น พลังหรืออำนาจมิได้มีเพียงฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งดังตัวอย่าง ลูกก็มีพลังหรืออำนาจที่แสดงออกได้หลายทาง เช่นปัสสาวะรดที่นอน พลังหรือ อำนาจมักเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ อายุ การศึกษา การเงิน เพศ ทักษะหรือความสามารถ บุคลิกภาพ พลังหรืออำนาจมักจะเป็นที่มาของความขัดแย้ง บุคคลบางคนมีความต้องการอำนาจ มาก และมีความสุขมากที่ได้ใช้อำนาจ แต่บางคนต้องการเพียงเล็กน้อย บุคคลที่ต่อสู้เพื่ออำนาจจะมี สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ไม่ยั่งยืน

นงลักษณ์ เขียนงาม (2538, น.23 - 25) กล่าวถึงการสร้าง พัฒนาและรักษา สัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดำรงอยู่ และดำเนินไปอย่างราบรื่น บุคคลจะต้องมีความสามารถ ในการ พัฒนาทักษะพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. การรู้จักและยอมรับตนเอง การที่บุคคลมีความชอบ และยอมรับใน ลักษณะต่าง ๆ ของตนเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ภาพของตนเองในอุดมคติ (Ideal Self) นั้นมี ความสอดคล้อง กับภาวะที่เป็นอยู่จริงในขณะนั้น (Actual Self) บุคคลที่มีการยอมรับตนเองจะมอง ว่า ตนเอง เป็นที่ชมชอบ ต้องการ และยอมรับผู้อื่น มีความสามารถ และมีคุณค่าในตนเอง บุคคลซึ่งมี การ ยอมรับตนเองสูงมากเท่าไร จะยอมรับผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น หมายความว่า ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ดี ต่อตนเองแล้ว จะมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นด้วย แต่ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง มักไม่อาจ จะมี ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้เช่นกัน

2. การรู้จักและยอมรับผู้อื่น การยอมรับผู้อื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ ประเมินบุคคล เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น สามารถยอมรับความแตกต่าง ของบุคคลอื่น มีใจกว้าง และในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ควรให้ความแตกต่างของบุคคลเป็น เครื่องกีดขวางความสัมพันธ์เพราะจะทำให้เกิดอคติ ทำให้เกิดอารมณ์ขัดแย้งในความไม่เหมือนตนเอง นอกจากนี้ สัมพันธภาพที่บุคคลเปิดเผยตนเองจะทำให้เกิดความไว้วางใจมั่นในตัวเอง บุคคล นั้น การ ไว้วางใจจะเกิดจากการยอมรับบุคคลอื่น และมีการติดต่อกันอย่างเปิดเผย ช่วยเหลือกัน หาก บุคคลมี การเปิดเผยตนเองแต่ไม่รู้สึกยอมรับบุคคลอื่น ความไว้วางใจก็จะไม่เกิดขึ้น

3. การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ในการเริ่มพัฒนาทักษะการสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล จำเป็นต้องอาศัยการติดต่อสื่อสารกันอยู่ทุกราย และการติดต่อสื่อสารที่ดี เป็น ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมีความหมายถึง ความเคลื่อนไหวแบบสองทาง (Two - way movement) ของข้อมูลข่าวสาร ซึ่งผู้รับข่าวสาร มีความ เข้าใจข่าวสารนั้นตรงกับความต้องการของผู้ส่งข่าวสาร

4. การแสดงความซาบซึ้งและขอบคุณ อาจแสดงออกโดยการพูด หรือการ กระทำ ในคุณความดีที่ผู้อื่นได้แสดงต่อตนเองและรู้จักแสดงความชื่นชมในคุณความดีที่ผู้อื่นมี ย่อมเป็น การ ช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในการติดต่อหรือสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ไม่มีใครที่จะเป็น “ผู้รับ” หรือ “ผู้ให้” อยู่ฝ่ายเดียวได้ ควรมีการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

5. สังคมที่จะต้องมีการตอบสนองกันอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมสังคมนี้เป็น ศิลปะที่เรียนรู้ได้ แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานอันละเอียดอ่อนในจิตใจของแต่ละบุคคล บาง คน มีความละเอียดอ่อนสามารถรับความรู้สึกผู้อื่นได้ไว และสามารถให้สิ่งที่ผู้อื่นต้องการได้ถูกต้อง ทั้ง กาลเทศะ อันนำไปสู่ไม่ตรีจิตมิตรภาพ แต่บางคนพื้นฐานจิตใจยังไม่ละเอียดอ่อนนักจึงไม่สามารถ



อ่านความรู้สึกหรือความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้ การตอบสนองจึงอาจจะไม่ตรงหรือไม่ถูกต้องผลที่เกิดขึ้นคือ ความไม่พึงพอใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้ง

6. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล สัมพันธภาพที่ใกล้ชิด อาจแตกร้าวลงได้ เช่น ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิและไม่ยอมรับให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นของตัวเอง การปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพในสิทธิและเสรีภาพซึ่งกันและกัน จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องยอมรับในความคิดเห็นหรือความเชื่อทุกอย่าง นอกจากนี้ บุคคลที่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป จะเป็นบุคคลที่ไม่มีความไว้วางใจ และชอบตำหนิติเตียนบุคคลอื่น ถ้าบุคคลเรียนรู้ที่จะไว้วางใจบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลนั้นไม่มองว่า ตนเองอยู่เหนือกว่า หรือต่ำกว่าบุคคลอื่น และจะนับถือบุคคลอื่นว่าเป็นบุคคลหนึ่งหรือเป็นเพื่อน มิใช่ศัตรู หรือคู่แข่ง บุคคลจะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์มากกว่าเป็นวัตถุ

Schneider, 1976 (อ้างใน นงลักษณ์ เขียนงาม, 2538, น.18) ได้กล่าวถึงปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังต่อไปนี้

1. ความพอใจร่วมกัน (Mutuality) หมายถึงการที่บุคคลซึ่งมีความสัมพันธ์กันจะต้อง คำนึงถึงการคิด ความรู้สึก ความพอใจของทั้งสองฝ่าย อันจะนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจต่อกัน

2. การรู้จักไว้วางใจกัน (Knowledge and Trust) เมื่อบุคคลคบหาสมาคมกันจะต้องทำความรู้จักกัน ศึกษาประวัติส่วนตัว มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อวิเคราะห์ว่าบุคคลนั้นมีทัศนคติ ทัศนคติตรงกับตนหรือไม่ การที่จะทำให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเอง อาจจะใช้วิธีเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้สึกคุ้นเคย และช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal Norms) เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ปทัสถานส่วนบุคคลคือสิ่งที่แต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออก จะมีผลกระทบต่อ ผู้อื่น เช่น กิริยามารยาท อุปนิสัย เป็นต้น ถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลที่จะทำให้บุคคลนั้นเป็น ที่รักใคร่และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self - Investment) เมื่อบุคคลคบหาสมาคมกับใครจะต้องยอม ลงทุนโดยเสียบางส่วน เช่น ทรัพย์สิน ชื่อเสียง โอกาส และเวลา เพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ บุคคล จะคำนึงถึงกำไรและขาดทุนไว้ในใจ กำไร หมายถึง ความพอใจ ความสำเร็จ ส่วนขาดทุน หมายถึงความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ

นอกจากนี้ คาร์คิฟ และเบเร็นสัน (Carkhuff & Berenson, 1977) ได้กล่าวถึงปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. การเปิดเผยความรู้สึก เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดี และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคงของบุคคล

2. ความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมินบุคคล เคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

4. การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง เป็นผู้ฟังที่ดีพยายามทำความเข้าใจโดยไม่ประเมินบุคคลอื่น แต่ให้ความสนใจในบุคคลอื่น

จากข้อความดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพนั้น บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น กล่าวเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือสนับสนุน เคารพและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

### 1.1.3 คุณภาพของสัมพันธภาพ

คุณภาพของสัมพันธภาพ หมายถึง ความรู้สึกจากการพึ่งตนเองหรือพึ่งบุคคลอื่น ไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนตลอดจนการให้การรับ(Chickerring, 1969, น.94)

บุคคลจะมีความสัมพันธ์ภาพสนิทสนมกันได้จะต้องมีพื้นฐาน ของความไว้วางใจ เกิดขึ้นก่อน ความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ กล่าวแสดงความคิดเห็นช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การมีความไว้วางใจจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอนไม่ใช่ไปสู่จุดสูงสุดเลยภายในครั้งเดียว ความไว้วางใจจะถูกสร้างขึ้นถ้า บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณได้รับการสนับสนุนและยอมรับ มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น (อรุณีประภา หอมเศรษฐี, 2529, น.53-54)

นอกจากนี้สัมพันธภาพที่บุคคลมีการเปิดเผยตนเอง จะทำให้เกิดความไว้วางใจ มั่นใจในตัวบุคคลนั้นการไว้วางใจจะเกิดจากการยอมรับบุคคลอื่นและมีการติดต่อกันอย่างเปิดเผย ตนเองแต่ไม่รู้สึกยอมรับบุคคลอื่นต่อไป (Johnson, 1972, น.43-46)

สำหรับบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป จะเป็นบุคคลที่ไม่มี ความไว้วางใจ และชอบตำหนิติเตียนบุคคลอื่น ถ้าบุคคลเรียนรู้ที่จะไว้วางใจบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลนั้นไม่มองว่าตนเองอยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น แต่จะนับบุคคลว่าเป็นบุคคลคนหนึ่งหรือเป็นเพื่อนมิใช่ศัตรูหรือคู่แข่ง บุคคลจะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์มากกว่าวัตถุ (ชูชัย สมितिไกร, 2528: 87-88)

ส่วนการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนเป็นการให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น ขณะเดียวกันต้องไม่เป็นการทำร้ายต่อตนเอง หรือมีลักษณะที่สนองตอบความต้องการของบุคคลอื่น

เสมอ พยายามที่จะทำอะไรเพื่อบุคคลอื่นแต่ฝ่ายเดียวซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกเหนื่อยอ่อนทั้งกายและใจ กลายเป็นบุคคลที่ห่างเหินกับตนเอง แต่ถ้าเราเป็นตัวเองและรู้วิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการของตนเอง และบุคคลอื่น ถึงแม้ว่าเราจะช่วยเหลือบุคคลอื่นในยามที่บุคคลนั้นมีปัญหา แต่เราก็จะไม่แก้ปัญหแทนบุคคลนั้นทั้งหมดทุกอย่างเพราะเรามีความเชื่อมั่นว่า บุคคลนั้นมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองได้ (ชูชัย สมิทธิไกร, 2528, น.113-114)

นอกจากนี้ ในการติดต่อหรือสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่มีใครที่จะเป็น ผู้รับหรือผู้ให้ อยู่ ฝ่ายเดียวได้ควรมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมสังคมที่จะต้องมีการตอบสนองกันอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมสังคมที่จะต้องมีการตอบสนองกันอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมสังคมนี้นี้เป็น ศิลปะที่เรียนรู้ได้ แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานอันละเอียดอ่อนในจิตใจของแต่ละบุคคลบางคน ละเอียดย่อนมาก สามารถรับความรู้สึกของผู้อื่นได้ไวและสามารถ ให้ สิ่งที่มีนั้นต้องการได้ถูกต้อง ทั้งกาลเทศะ ผลที่เกิดขึ้นนั้นคือความพอใจ อันนำไปสู่ไม่ตรีจิต และมิตรภาพ แต่บางคน พื้นฐาน จิตใจยังไม่ละเอียดอ่อนนักจึงยังไม่สามารถอ่านความรู้สึกหรือความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้ การตอบสนองจึงอาจจะไม่ตรงหรือไม่ถูกต้องผลที่เกิดขึ้นนั้น คือความพึงพอใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้งนอกจากนี้ปัจจัยที่แฝงอยู่ และเป็นเครื่องเสริมให้มิตรภาพดำเนินไปอย่างราบรื่น คือความจริงใจที่ เกิดขึ้นทั้งฝ่ายผู้ให้และผู้รับ (กิตติวดี บุญชื่อ, 2522, น.114)

จากคุณภาพของสัมพันธภาพดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า คุณภาพของสัมพันธภาพ ควรมีลักษณะของการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน คือมีความไว้วางใจ ถ้าเปิดเผยตนเอง ไม่ให้ความสำคัญ กับการวิพากวิจารณ์มากเกินไป ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นทั้งผู้ให้ และผู้รับ ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

#### 1.1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

Schuts, 1955 (อ้างใน นงลักษณ์ เขียนงาม, 2538, น.16) กล่าวว่าความต้องการ ของบุคคล ที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นมี 3 ลักษณะคือ

1. ความต้องการได้รับการยอมรับ (Inclusion) หมายถึง ความต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจ โดยพยายามสร้างชื่อเสียง ทำตนให้เป็นที่ยอมรับนับถือ และมีเกียรติ เป็นต้น

2. ความต้องการในการควบคุม (Control) หมายถึง กระบวนการตัดสินใจของบุคคล ที่ต้องการมีอิทธิพล มีอำนาจเหนือผู้อื่น บุคคลที่ต้องการควบคุมผู้อื่นจะแสดงการต่อต้าน และ ปฏิเสธการถูกควบคุม

3. ความต้องการเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น (Affection) หมายถึง ความรู้สึกและอารมณ์ ส่วนตัวที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล 2 คน โดยจะแสดงออกด้วยความรัก ความเป็นมิตร การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การสร้างความผูกพันทางอารมณ์เพื่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม



แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (FIRO - Fundamental Interpersonal Relation Orientation) โดยวิลเลียม ชูทส์ (Schultz, 1966, p.59) ทฤษฎีได้กล่าวถึงความต้องการระหว่างบุคคลทั้งในระดับพฤติกรรมและความรู้สึก ซึ่งจำเป็นและเพียงพอที่จะอธิบายการแสดงออกของบุคคล เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในกลุ่มได้โดยความต้องการระหว่างบุคคลในระดับพฤติกรรมประกอบด้วย 3 มิติ คือ การเข้ากลุ่ม การควบคุม ความรักใคร่ผูกพัน

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซัลลิแวน ฝั่งพรรณน เกิดพิทักษ์, 2530, น.55-57; อ้างอิงจาก Hall and Lindzey.1963) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยมีความเห็น ว่า พฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ เป็นผลมาจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคคลไม่สามารถ แยกความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เลยนับตั้งแต่เกิด มนุษย์นั้นเป็นผลผลิตของการมีความสัมพันธ์กันทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาเป็นเครื่องบ่งชี้ความต้องการของบุคคล และบอกทิศทาง ของการเจริญเติบโต

1. ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความเชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน 2 ประการ คือ(ทัศนา บุญทอง, 2528, น.20-31)

1.1 ความต้องการความพึงพอใจ (Satisfaction) เป็นความต้องการทางสรีระ วิทยา เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ

1.2 ความต้องการความมั่นคง (Security) เป็นความต้องการด้านจิตสังคม รวมถึง ความสุข สบายใจ การมีความคิดและค่านิยม ที่อยู่ในกรอบกับการยอมรับของสังคม สิ่งเหล่านี้จะ เกิดขึ้นได้ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลจะได้รับความอบอุ่นใจเพราะมีเพื่อน ซึ่งเพื่อนในที่นี้หมายถึง ผู้หนึ่งผู้ใดที่บุคคลนั้นสนิทสนมพอที่จะยอมรับทุกข้ออื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยเดียวกันหรือไม่ก็ตาม บุคคลที่มีเพื่อนแม้หนึ่งคนย่อมไม่เป็นโรคจิตประสาท (ปัสดี อุณหเลขกะ, 2533, น.14, ประมวล คัดคินสัน 2524)

2. โครงสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งซัลลิแวนได้อธิบายว่าโครงสร้างของบุคลิกภาพมีหลากหลายเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสามารถแบ่งได้อย่างหยาบ ๆ 3 ประการ คือ (ศรีเรือน แก้วกังวาน , 2539, น.66)

2.1 กระบวนการปรับเปลี่ยนพลังงาน (Dynamism) พฤติกรรมที่เป็นความเคยชิน ในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น เช่น ชอบรับใช้ช่วยเหลือบุคคล ชอบเอาเปรียบ ชอบปิ่น เพื่อให้ใครๆ เห็นอกเห็นใจ ฯลฯ ศูนย์กลางของกระบวนการปรับเปลี่ยนพลังงานคือระบบตัวตน (Self System) เป็นกระบวนการที่พัฒนามาจากวิธีการป้องกันตนเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดำเนินไปอย่างราบรื่น

2.2 กระบวนการสร้างภาพบุคคล (Personification) คือมโนภาพที่บุคคลวาดเป็นภาพตัวเอง เป็นภาพคนอื่นที่มีสัมพันธภาพกับตน โดยจะมีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับ

ความรู้สึก เจตคติและความคิดที่บุคคลมีขึ้นเนื่องจากได้รับประสบการณ์ทางด้านความพึงพอใจและความวิตกกังวล และจะมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของบุคคลที่เคยได้รับจากบุคคลอ้างอิง และสร้างภาพบุคคลตามประสบการณ์ที่ได้รับได้ผลิต อันจะทำให้บุคคลมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและ บุคคลอื่นนั่นก็คือ บุคคลสามารถที่จะประเมินตนได้ ดังนั้นภาพก็จะเกิดขึ้น

2.3 กระบวนการคิด (Cognitive Process) ชัลลิแวน เชื่อว่า กระบวนการคิดเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพซึ่งมี 3 ลักษณะใหญ่ ๆ

2.3.1 ประสบการณ์โปรโตแทกซิก (Prototaxic) เป็นประสบการณ์ที่ยังมิได้พัฒนาปรับปรุง เป็นความคิดระดับทารกเกี่ยวกับการรับรู้ด้านประสาทสัมผัส ความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้น ทันทีทันใด โดยปราศจากการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมและในที่สุดบุคคลไม่สามารถรำลึกได้อีก

2.3.2 ประสบการณ์พาราแทกซิก (Parataxic) เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากประสบการณ์โปรโตแทกซิก บุคคลเริ่มเชื่อมโยงสิ่งแวดล้อมให้มีความสัมพันธ์เป็นประสบการณ์ ได้แยกได้ว่าสิ่งใดคือตนเอง สิ่งใดไม่ใช่ตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเข้าใจสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ

2.3.3 ประสบการณ์ในแทกซิก (Syntaxic) เป็นประสบการณ์ขั้นสูงสุด บุคคล เริ่มเรียนรู้ติดต่อโดยใช้ภาษา คำพูด สัญลักษณ์ มีผลให้บุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ อย่างมั่นคง

สรุปได้ว่า ชัลลิแวน เน้นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในสังคม เพราะจะเป็นแรงจูงใจ ให้บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้น เขาเน้นความมั่นคงและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดี เพื่อสภาพจิต สังคมสมบูรณ์ การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ไม่ดีจะก่อให้เกิดปัญหามากมาย อันเป็นผลมาจาก ขาดความพึงพอใจ (มณี ตีประสิทธิ์, 2541:28 อ้างอิงจาก Friberg, 1983)

นอกจากทฤษฎีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของไฟโรและชัลลิแวนแล้ว ยังมีทฤษฎี สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของเพบพลาว ที่มีความเห็นสอดคล้องกัน โดยมีสาระสำคัญตอนหนึ่งที่ เน้นในเรื่องบุคคลที่มีความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนประกอบด้วยลักษณะ และความต้องการทางเคมี สรีระวิทยา และด้านสัมพันธ์ภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลนี้เป็นพื้นฐาน ของการพัฒนาของบุคลิกภาพตั้งแต่วัยทารกจนตลอดช่วงชีวิต พัฒนาการนี้เป็นไปเพื่อให้ชีวิตที่มี ความสุขและมีประโยชน์ บุคคลทุกคนมีความต้องการเฉพาะตน เมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นผลให้เกิดความไม่พอใจ ความคับข้องใจ เครียดและกังวล ความรู้สึกเหล่านี้ เกี่ยวข้องกับระดับของความปรารถนาที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้ และเมื่อนั้นบุคคลจะต้องจัดการกับ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและรู้สึกมั่นคงมากขึ้น

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ธัญธาดา แก้วกันหา (2563) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการเปิดเผยตนเองที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนพล อุวงศ์เสรี (2564) ทำการศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมปลายชายล้วนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติร้อยละ 57.60 และจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ EQ ในภาพรวม คือ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่เพิ่มขึ้น จะมี EQ ในภาพรวมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและปัจจัยที่สัมพันธ์กับ EQ ด้านดีคือสัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น จะมี EQ ด้านดีสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในขณะที่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ EQ ด้านเก่ง ได้แก่การมีพ่อเป็นผู้ดูแลใกล้ชิด จะมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งสูงกว่าผู้ดูแลใกล้ชิดอื่น รวมถึงสัมพันธภาพกับเพื่อน กับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น จะมี EQ ด้านเก่งสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินอกจากนี้ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ EQ ด้านสุข คือ การเรียนศิลปะ-คำนวณ มี EQ ด้านสุขสูงกว่าสายการเรียนอื่น อีกทั้งสัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน กับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น จะมี EQ ด้านสุขสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงสรุปได้ว่า ผู้ดูแลใกล้ชิด สายการเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์เป็นปัจจัยทำนายความฉลาดทางอารมณ์ดังนั้น การสนับสนุนปัจจัยดังกล่าวข้างต้น เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาด้านอารมณ์ได้ดีขึ้น

เทิดพงษ์ คงแก้ว (2565) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในบริบทความแตกต่างทางสังคมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในบริบทความแตกต่างทางสังคม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากการสังเคราะห์ได้ทั้งหมด 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ความตรงไปตรงมาการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เคารพซึ่งกันและกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างกัน เคารพในวัฒนธรรมของผู้อื่น ความสามารถในการสื่อสารในสังคม และความมั่นคงในความสัมพันธ์ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.80 ถึง 1.00 ค่าอำนาจจำแนกโดยใช้สูตรการคำนวณค่าสถิติที (t-test) มีค่าตั้งแต่

1.52 ถึง 14.56 ทุกข้อมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยวิธีการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายองค์ประกอบสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.60 ถึง 0.81 และความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนทั้งฉบับสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.83 แสดงว่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสูงกว่าระดับปานกลาง (0.50) นั่นคือ แบบวัดฉบับนี้มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าเท่ากับ 0.96 และเกณฑ์ปกติของแบบวัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ในบริบทความแตกต่างทางสังคม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรุงเทพมหานคร มีช่วงคะแนนที่ปกติ T28 ถึง T62

วิริทธิ์พล แก่นจันทร์ (2567) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมที่มีต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนของนักกีฬาทีมโรงเรียนมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมมีคะแนนสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมมีคะแนนสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนันท์ เสียงเสนาะ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีภาวะซึมเศร้าคิดเป็นร้อยละ 46.40 ซึ่ง จำแนกเป็นภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึง ปานกลาง ร้อยละ 23.40 และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง ร้อยละ 23.00 จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ความผูกพันในครอบครัว ( $\beta = -.190, p < .05$ ) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ( $\beta = -.172, p < .05$ ) ผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ( $\beta = -.211, p < .001$ ) และพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ( $\beta = .157, p < .05$ ) โดยมีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าและ สามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลายได้ร้อยละ 19.20 ( $R^2 = 0.192, p < .001$ ) ผลการศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนปลายเป็นประเด็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตสำคัญที่ เพื่อเป็นการส่งเสริมป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นโดยจัดให้มีโปรแกรมหรือบริการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างความผูกพันในครอบครัว ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต

งานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนได้แสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การพัฒนาความสามารถในการทำงานร่วมกัน และการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สามารถส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมและ

พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนระดับประถมและมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่าการใช้โปรแกรมการเปิดเผยตนเองและการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เน้นการทำงานเป็นทีมช่วยให้นักเรียนรู้จักช่วยเหลือกัน เคารพซึ่งกันและกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน และสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) แสดงให้เห็นว่า EQ ของนักเรียนได้รับอิทธิพลจากสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว การมีเพื่อนที่ผูกพัน การมีความเห็นคุณค่าในตนเอง และการได้รับการดูแลใกล้ชิด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ช่วยเพิ่มระดับ EQ ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านความเก่ง ความสุข และการปรับตัวในสังคม อีกทั้งยังมีการพัฒนาแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในบริบททางสังคม ซึ่งสามารถวัดองค์ประกอบสำคัญของความสัมพันธ์ เช่น ความตรงไปตรงมา ความเคารพซึ่งกันและกัน และความมั่นคงในความสัมพันธ์ ทำให้สามารถประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนได้อย่างแม่นยำ ในด้านการป้องกันปัญหาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น งานวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีส่วนช่วยลดภาวะซึมเศร้าคือความผูกพันในครอบครัว การมีความฉลาดทางจิตวิญญาณ และการลดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเกินพอดี ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นให้แข็งแรงและลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ ภาพรวมของงานวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยทางสังคมและการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ซึ่งมีความสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมั่นคง

## 2. แนวคิดและทฤษฎีการสอนตามหลักอริยสัจสี่

### 2.1 แนวคิดหลักอริยสัจสี่

2.1.1 อริยสัจสี่ ในทางพระพุทธศาสนา นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของอริยสัจไว้ดังนี้ อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ

อริยสัจสี่ เรียกว่า สามกัณฑ์สัทธรรมเทศนา คือ พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เอง โดยไม่ตรัสถามหรือรับฟังความเห็นจากผู้ฟัง

อริยสัจ คือ ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้า บุคคลใดก็ตามที่เข้าถึงธรรมนั้นก็จะสำเร็จ ความเป็นพระอริย ดังพระบาลีที่ว่า “อริยานํ สจฺจาน อริยสจฺจานิ แปลว่า ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้า ชื่อว่า อริยสัจจะ” อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ความจริงที่เที่ยงแท้ไม่มี



เปลี่ยนแปลง ดังพระ บาลีที่ว่า “อริยานิ ตถานิ สจจานิ = อริยสังจานิ แปลว่า ธรรมที่เป็นความจริงไม่เปลี่ยนแปลง ชื่อว่า อริยสังจะ

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปว่า อริยสัง หมายถึง สังกรรมที่ทำให้บุคคลกลายเป็น พระอริยเจ้า การค้นหาความจริงของชีวิตที่แน่นอนไม่มีเปลี่ยนแปลง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัส สอนพระสาวกให้สำเร็จเป็นอริยะ

2.1.2 อริยสัง 4 ประการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงอริยสังไว้ว่า “ภิกขุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น ทุกขอริยสัง คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บ ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็ เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่ง อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรณาสังได้ไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ ภิกขุ ทั้งหลาย ข้อนี้เป็น ทุกขสมุทฺทยอริยสัง คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิตเพลินและความกำหนด มีปกติ ให้เพลิตเพลินในอารมณฺ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ภิกขุ ทั้งหลาย ข้อนี้เป็น ทุกขนิโรธ

อริยสัง คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยใน ตัณหา

1. ทุกข์ ในติดตายตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกขอริยสัง เป็นอย่างไร คือ แม้ชาติ (ความเกิด) ก็ เป็นทุกข์ แม้ชรา (ความแก่) ก็ เป็นทุกข์ แม้มรณะ (ความตาย) ก็ เป็นทุกข์ แม้โส กะ (ความโศก) แม้ ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) ก็ เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอัน เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรณาสังได้ไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัง

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและ ความเที่ยงแท้ไม่ให้ ความพึงพอใจที่แท้จริง กล่าวโดยทั่วไปได้แก่ สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความ ขุ่นหมองใจจนทำให้ขาดความอดทนอดกลั้น หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วทำให้มวลมนุษย์และ สรรพสัตว์ทนได้ยาก ทุกข์ คือ ความจริงที่พระพุทธเจ้าค้นพบว่า สิ่งที่สรรพสัตว์ทั้งหลายจะต้องประสบ ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตาม ล้วนมีทุกข์ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกทุกข์เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำ หมายถึง ความทุกข์ที่สรรพสัตว์ต้องประสบ โดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ มี 3 ประการ ได้แก่

- ชาติ คือ ความเกิดเป็นทุกข์
- ชรา คือ ความแก่เป็นทุกข์
- มรณะ คือ ความตายเป็นทุกข์

2. ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์จร หมายถึงการที่จิตใจไม่สามารถทนต่อสภาวะภายนอกที่มา

กระทบ ผู้ที่มีปัญญาเท่านั้นถึงจะพ้นจากทุกข์ชนิดนี้ได้ มี 8 ประการ ได้แก่

- โสกะ ความเศร้าโศกเสียใจ
- ปริเทวะ ความคร่ำครวญ
- ทุกขะ ความไม่สบายกาย
- โทมนัสสะ ความน้อยใจ
- อุปายาสะ ความท้อแท้
- สัมปโยคะ ความเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ
- วิปโยคะ ความพลัดพรากจากสิ่งที่พึงพอใจ
- อาลปะ ความไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้จำแนกประเภทของทุกข์โดยการถามตอบ ดังนี้

ถาม : อะไรคือทุกข์

ตอบ : ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโศก ความคร่ำครวญ ความไม่สบายกาย ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่รัก กล่าวโดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ และได้อธิบาย ลักษณะของความทุกข์แต่ละอย่างไว้โดยละเอียด

เมื่อทุกข์เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วสิ่งที่จะต้องทำเป็นประจำ คือ การกำหนดรู้ (ปริญา) โดยการทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตเพื่อหาทางแก้ไขให้ตรงจุด เพราะถ้ายังคิดหรือแบกทุกข์ไว้ ก็จะทำให้ความทุกข์พอกพูนยิ่งขึ้น ผลสุดท้ายก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จมรรค ผล นิพพานตามความมุ่งหมายได้

## 2. สมุทัย พระพุทธเจ้าตรัสถึงสมุทัย ไว้ดังนี้

ในชั้นธสุตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ทุกขสมุทัยอริยสังข์เป็นอย่างไร คือ ตัณหาอันทำให้ เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพติดเพลินใน อารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสังข์สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เพราะอาศัยธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจัยเกิดโดยเกื้อหนุนกัน (ปฏิจจสมุปบาท) ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ในติดถายตนสูตรว่า “ทุกขสมุทัยอริยสังข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังข์จึงมี เพราะสังข์เป็น ปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็น ปัจจัยสฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี เพราะ ผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงมี

เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โส กะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงมี กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีความเกิดขึ้นด้วยอาการ อย่างนี้ นี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา (ความทะยานอยาก) 3 ประการ คือ

1. กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ 5 คือ ความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์ที่กระทบกาย

2. ภวตัณหา ความทะยานอยากในความอยากมี อยากเป็น คือ เมื่อใดที่เห็น กามคุณ 5 ว่า เป็นของเที่ยง ยั่งยืน ก็จะทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น

3. วิภวตัณหา ความทะยานอยากในความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น คือ เมื่อใดที่เสพ กามคุณ 5 แล้วไม่พึงพอใจ ก็จะทำให้มีความทะยานอยากเพิ่มถึงขั้นภาวะที่ตนไม่อยากได้ ไม่อยาก เป็นเหมือนเดิมอีก ตัณหาที่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์มีลักษณะ 3 ประการ

1. โปโนภวิกา ทำให้เกิดภพใหม่ ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น ด้วยอำนาจของผลกรรม เหมือนต้นไม้ที่ยังมีรากอยู่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อรากปราศจากอันตราย มันคง อยู่ ต้นไม้ที่ถูกตัดแล้วย่อมกลับงอกขึ้นฉันใด เมื่อบุคคลยังถอนตัณหาไม่ได้ ทุกข์นี้ย่อมเกิดขึ้น บ่อย ๆ ฉะนั้น

2. นนทีรากลสทกตา ทำให้เกิดความพึงพอใจติดอยู่ในอำนาจโดยไม่มีที่สิ้นสุด

3. ตตฺตรตฺตราภินนฺทินิ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในอารมณ์น่าพึงพอใจ นำใคร่น่าปรารถนา น่ายินดี เหมือนมีโช่ตรวนผูกมัดไว้จนมิอาจลื่นหลุดไปได้เมื่อทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ แล้วสิ่งที่จะต้องทำ คือ การกำจัดหรือละเสีย (ปราบ) อันได้แก่ การละตัณหาทั้ง 3 อย่าง ๆ ดังที่กล่าวไว้แล้ว

3. นิโรธ มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า ทุกขนิโรธ ดังปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความ สำรอกดับไม่เหลือแห่งตัณหา ความสละ การสลัดออก ความหลุดพ้น ความไม่มีเยื่อใย บัณฑิตพึงทราบว่าเป็น ทุกขนิโรธอริยสัจ 4

นิโรธ คือ ความสำรอก ความดับไม่เหลือ ความปล่อยวาง ความสงบ ความพ้น “การไม่ท่องเที่ยวไปในทุกข์ การไม่ท่องเที่ยวไปในสงสาร เพราะเป็นสัจจะที่ว่างจากคติทั้งปวง

นิโรธ คือ การดับทุกข์สิ่งที่จะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ หรือ บรรลุถึง (สังฆิกิริยา) สิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรกคือ การตั้งคำถามแก่ตนเองว่า เราทำเพื่อจุดมุ่งหมายอะไร เมื่อทราบเหตุผลแล้วต้องทำให้สำเร็จ

การดับกิเลสหรือกองทุกข์ทั้งปวงในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า นิพพาน หมายถึง การดับ อวิชชา (ความไม่รู้) ตัณหา (ความทะยานอยาก) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ซึ่งเป็น สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ การที่จะเข้าถึงนิพพานได้จะต้องดับที่ตัวสมุทัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์



ดังพุทธพจน์ ที่ว่า “เมื่อโคนต้นไม้ยังมันอยู่และไม่มีอุปัทวะ แม้ถูกตัดส่วนบนแล้วกิ่งอกได้อีก เมื่อ ตัณหานุสัยยังมีได้ถูกทอดทิ้ง ทุกข์นี้ก็เกิดได้รำไป

นิโรธ คือ ความดับสนิทโดยไม่เหลือแห่งตัณหา ความไม่เกี่ยวข้องด้วยสิ่งทั้งปวงที่ เป็นบ่อเกิด แห่งทุกข์ ความหมดความอยากและความเพลิดเพลิน เรียกว่า ทุกขนิโรธ

**4. มรรค** คือ หนทางแห่งการดับทุกข์หรือวิธีแก้ปัญหา อันได้แก่ การวางแผน การ กำหนดกลยุทธ์ แล้วลงมือปฏิบัติตามที่ได้วางแผนเอาไว้ เพื่อที่จะกำจัดเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ สิ่ง ที่จะต้องให้เกิดขึ้น คือ การลงมือปฏิบัติตามแผนหรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ภาวนา) เพื่อยังกิเลสตัณหา ให้ดับสิ้น เพื่อทำพระนิพพานให้เห็นแจ้ง

มรรค มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” หมายถึง หลักธรรมที่ เป็นปฏิปทาหรือเป็นหนทางให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ หนทางที่ทำให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรค 8 ประการ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นั้นนั่นแล ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

1. สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกขนิ โรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

2. สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

3. สัมมาวาจา เป็นอย่างไร คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากการ พูด ส่อเสียด เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

4. สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนางดเว้นจาก การลักทรัพย์ เจตนางดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

5. สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จ การเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

6. สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ฝึกหัดในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายามปรารภ ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยงภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็ม ที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

7. สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ฝึกหัดในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความ เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลาย

อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็น จิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรม ใน ธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

8. สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภาวในธรรมวินัยนี้สังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับ บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะ เอาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรหัตตผล

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือเรียกอีกอย่างว่า มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ทางสายกลางที่เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ เป็นข้อปฏิบัติอันนำไปสู่การแก้ปัญหาที่พระพุทธเจ้าค้นพบโดยพระองค์เอง มี 8 ประการ ได้แก่ 1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ 6) สัมมาวายะ มีความพยายามชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ และ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจไว้ในปัจจุบันได้มีการนำหลักมัชฌิมาปฏิปทามาใช้ในการดำรงชีวิตอย่างกว้างขวาง เพราะเป็นชอบ

### หลักธรรมที่ปฏิบัติแล้วได้ผลจริง

Sebastian Copija กล่าวถึง อริยสัจสี่ไว้ดังนี้

1. อริยสัจข้อที่ 1 คือ ความทุกข์ทรมาน หรือในภาษาบาลีว่า ทุกข์ เพราะธรรมชาติของมนุษย์นั้นยังไม่สมบูรณ์แบบ ในช่วงชีวิตเราต้องอดทนกับความทุกข์ทั้งทางร่างกาย เช่น ความเจ็บปวด, ป่วยไข้, บาดเจ็บ, เหน็ดเหนื่อย, ความแก่ และความตาย ความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความเศร้า, ความกลัว, ความลี้เ, ความผิดหวัง และความตกต่ำ ทั้งหมดนี้เป็นความทุกข์ที่ทุกคนต้องประสบในชีวิต

2. อริยสัจข้อที่ 2 คือ เหตุแห่งการเกิดทุกข์ หรือสมุทัย เหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริงก็คือความยึดมั่นถือมั่น เพราะว่าความยึดมั่นนี้เองมนุษย์จึงต้องดิ้นรนในทุกวิถีทางเพื่อที่จะรักษาทุกสิ่งรอบตัวของพวกเขาเอาไว้ และนี่ก็เป็นเหตุผลว่าทำไมมนุษย์จึงประสบทุกข์จากความปรารถนา, ความลุ่มหลง, ความรักใคร่, ความอยากที่จะมั่งมีสูงส่ง

3. อริยสัจข้อที่ 3 คือ ความดับทุกข์ หรือนิโรธในภาษาบาลี อริยสัจข้อที่ ๓ นี้แสดงถึงแนวทางที่ความทุกข์สามารถสิ้นสุดด้วยการเข้าถึงการไม่ปรารถนาความทุกข์สามารถขจัดได้ด้วย การกระทำง่ายๆของมนุษย์โดยการขจัดสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป เข้าถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่นอย่างสมบูรณ์แบบ นี้เป็นกระบวนการที่มีหลายลำดับขั้นซึ่งผลสูงสุดนั้นก็คือการบรรลุนิพพานนั่นเอง

4. อริยสัจข้อที่ 4 คือ ทางแห่งการพ้นทุกข์ หรือมรรค เป็นทางแห่งการพ้นทุกข์ และเป็นทางที่มนุษย์จะค่อยๆพัฒนาตนเองไปได้ ซึ่งเรียกว่า อริยมรรค 8 ทางนี้เป็นทางสายกลางไม่สุดโต่งไปทางใดทางหนึ่งคือ การเสวยสุขจากกามคุณมากเกินไป หรือลัทธิสุขนิยม การทรมานตนเองมากเกินไป อริยมรรค จึงทำให้หยุดวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ในคู่มือ Dhamma Thai-English ได้กล่าวถึงอริยสัจสี่ ไว้ดังนี้

4.1 ทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทรมาน ความไม่พึงพอใจ เป็นสิ่งต้องกำหนดรู้

4.2 ทุกขสมุทัย ได้แก่ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ บ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องละ

4.3 ทุกขนิโรธ ได้แก่ ความสิ้นไปแห่งทุกข์ ความหมดไปแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง

4.4 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ได้แก่ หนทางนำไปสู่ความสิ้นทุกข์แห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้อง อบรมปฏิบัติตาม

**วิธีสอนแบบอริยสัจสี่** การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากวิธีการสอนของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ผู้ฟังปฏิบัติด้วยตนเอง ตรงกับหลักการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จุดมุ่งหมายในการจัดการ เรียนการสอน ตามหลักพระพุทธศาสนามี 4 ด้าน ได้แก่

1. กายภาวนา พัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

2. ศิลภาวนา พัฒนาผู้เรียนให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมภายนอก เช่น ให้ผู้เรียนรู้จัก รักษา ศิล วินัยและกฎหมาย เป็นต้น รวมไปถึงการปฏิบัติตนให้ดำรงอยู่ในทำนองคลองธรรม

3. จิตภาวนา พัฒนาผู้เรียนทางด้านจิตใจ เช่น ให้เป็นผู้มีจิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา พัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และสามารถใช้ความรู้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้

สมชัย ศรีนอก (2557) กล่าวว่า การจัดการศึกษาในทางพระพุทธศาสนาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประเทศชาติบ้านเมืองได้รับการพัฒนา ระบบการศึกษาปัจจุบันเน้นให้ผู้เรียนเรียนเก่งเป็นคนดี และดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกสถานศึกษาต้องเน้นเป็นพิเศษ นอกจากสถานศึกษาแล้ว วัดก็มีส่วนในการสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพ มีคุณธรรมและจริยธรรม โดยสังเกตจากผู้ที่เคยผ่านการบวชเรียนนักรธรรม บาลีและระดับมหาวิทยาลัยสงฆ์มาแล้ว ย่อมเป็นผู้รู้ดีรู้ชอบว่าสิ่งไหนควรไม่ควร เมื่อลาสิกขาที่ย่อมเป็นพลเมืองดีของสังคมประเทศชาติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2546) กล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยแว่โนยสัตว์ที่มีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะคนนั้นจะเป็นกษัตริย์ เศรษฐี หรือแม้กระทั่งยาก ก็ทรงสอนโดยคำนึงถึงสิทธิเสรีภาพของทุกคนที่มีความทัดเทียมกัน ทรงใช้เทคนิคในการสอนที่หลากหลาย คือ

1. ทรงสอนจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยาก เช่น อริยสัจสี่ทรงสอนเรื่องทุกข์เป็นอันดับแรก
2. ทรงสอนไปตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก
3. ทรงสอนโดยให้ผู้ฟังเจอประสบการณ์ด้วยตัวเองโดยตรง เช่น ทรงสอนนันทะที่มีความใคร่ในรูปงาม ด้วยการพาไปหาหมู่เทพอัปสรที่มีโฉมงามยิ่งกว่า จนทำให้พระนันทะเกิดความสังเวช

4. ทรงสอนตรงไปตรงมาไม่กวน
5. ทรงสอนอย่างมีเหตุมีผลที่ผู้ฟังปฏิบัติตามแล้วได้ผลจริง เช่น ในคราวที่อัญญาโกณฑัญญะฟังพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแล้วดวงตาเห็นธรรม

6. ทรงสอนให้พอดีกับระดับสติปัญญาของผู้ฟัง
7. ทรงสอนในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ชาวโลก ท่านยังกล่าวถึงวิธีการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจสี่ ไว้อย่างชัดเจนว่า

1. ทุกข์ คือ ตัวปัญหา เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจและกำหนดรู้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นมันคืออะไร อยู่ตรงไหน มีขอบเขตอย่างไร เพื่อที่จะศึกษาหาสาเหตุของมัน

2. สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา เป็นสิ่งที่เราต้องค้นหาให้พบว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร และกำจัดมันเสีย

3. นิโรธ คือ ความสำเร็จในการแก้ปัญหา เป็นจุดมุ่งหมายที่เรากำหนดเอาไว้และวางกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาอย่างรอบด้าน

4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จ เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตามกลยุทธ์หรือแผนที่เรา กำหนดไว้ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จในการแก้ปัญหา

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักอริยสัจสี่ เป็นหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นความจริงอันประเสริฐและเป็นความจริงของพระอริยะ มี 4 ประการ คือ

1. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ไม่ว่าจะใครก็ตามต้องประสบกับความทุกข์กันทุกคน พระพุทธศาสนาจึงสอนไม่ให้ประมาทในการดำรงชีวิตและพร้อมที่จะเผชิญกับสภาวะทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความอดทน แบ่งเป็น 10 ประการ ได้แก่ 1) สภาวะทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย 2) ปกิณณกทุกข์ คือ ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ และ ความคับแค้นใจ 3) นิพัทธทุกข์ คือ ความหนาว ความร้อน ความหิว เป็นต้น 4) พยาธิทุกข์ คือ

ความ มีโรคต่าง ๆ 5) สันตปาทุกข์ คือ ความโลภ ความโกรธและความหลง 6) วิปากทุกข์ คือ ทุกข์ที่เกิด จากผลกรรม 7) สหคตทุกข์ คือ ทุกข์ที่เกิดจากโลกธรรม 8) อาหารปริเยณฐิทุกข์ คือ ทุกข์ที่เกิด จาก การรับประทานอาหาร 9) วิวาหมุลกทุกข์ คือ การทะเลาะวิวาทกัน 10) ทุกข์ชั้นร์ คือ ความยึดมั่น อึดมั่นในชั้นร์ 5

2. สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม) ภวตัณหา (ความอยากเป็นโน่นอยากเป็นนี่) และวิภวตัณหา (ความไม่อยากเป็นโน่นเป็นนี่) 4 กล่าวอีก นัยหนึ่งเพราะอวิชชา คือ ความไม่รู้ จึงทำให้มนุษย์ตกอยู่ในอำนาจของตัณหา

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตั้ง ๓ ประการ อย่างสิ้นเชิงนำไปสู่การแก้ปัญหาในชีวิตจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด

4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงหรือปัญหาต่าง ๆ จะแก่ มรรคมีองค์ 8 คือ 1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา เจรจา ชอบ 4) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ 6) สัมมาวายามะ พยายาม ชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ

พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม (2557) กล่าวถึงการจัดการเรียนรู้แบบอริยสัจสี่ไว้ว่า อริยสัจสี่เป็นหลักที่จะทำให้คนสำเร็จจุดมุ่งหมายในชีวิต เพราะสามารถจัดปัญหาด้วยหลักการและ เหตุผลที่ น่าเชื่อถือโดยไม่พึ่งพาอาศัยโชค ดวงหรือสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ วิธีการจัดการเรียนรูแบบ อริยสัจสี่ เป็นกระบวนการแก้ปัญหา โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง 4 ขั้นตอน คือ

1. ทุกข์ กำหนดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน
2. สมุทัย สืบเสาะหาสาเหตุของปัญหานั้น
3. นิโรธ กำหนดจุดมุ่งหมายที่ต้องการที่เหมาะสม
4. มรรค กำหนดวิธีการแก้ปัญหาด้วยข้อมูลที่หลากหลาย

สาโรช บัวศรี ได้อธิบายกระบวนการสอนแบบอริยสัจสี่ ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นกำหนดปัญหา (ทุกข์) กำหนดปัญหาเพื่อให้นักเรียนทำความเข้าใจช่วยกันแก้
2. ขั้นตั้งสมมติฐาน (สมุทัย) ให้นักเรียนพิจารณาหาสาเหตุเพื่อที่จะแก้ปัญหาได้ตรง จุด ขั้นทดลองและเก็บข้อมูล (นิโรธ) ฝึกให้ผู้เรียนแก้ปัญหาโดยวิธีการต่าง ๆ
3. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (มรรค) ช่วยให้นักเรียนนำวิธีการต่าง ๆ มา เปรียบเทียบและเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด จากนั้นให้ลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่เลือกแล้ว สรุปผล การแก้ปัญหา

ในคู่มือผู้วิจัยพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน ปีงบประมาณ 2559 ได้อธิบายวิธีสอนแบบ อริยสัจสี่ ขั้นตอน ดังนี้



1. ขึ้นกำหนดปัญหาหรือชั้นทุกข์ ผู้วิจัยช่วยนักเรียนให้ได้ศึกษาพิจารณาดูปัญหาที่ ค  
นด้วยตัวเองด้วยความรอบคอบ และพยายามกำหนดขอบเขตของปัญหา ซึ่งนักเรียนจะต้องคิด แก้ไข  
ให้ได้

1. นั้นมีอะไรบ้าง

2. ขึ้นตั้งสมมติฐานหรือชั้นสมมุติ

2.1 ผู้วิจัยช่วยนักเรียนให้ได้พิจารณาตัวเองว่าสาเหตุของปัญหาที่ยกขึ้นมากล่าว  
ในชั้นที่

2.2 ผู้วิจัยช่วยนักเรียนให้เกิดความเข้าใจว่า ในการแก้ปัญหาใด ๆ นั้นจะต้อง  
กำจัดหรือดับที่ต้นตอหรือแก้ปัญหาเหล่านั้น

2.3 ผู้วิจัยช่วยนักเรียนให้คิดว่าการแก้ที่สาเหตุนั้น อาจจะกระทำอะไร ได้บ้าง  
คือ ให้กำหนดสิ่งที่กระทำเป็นข้อ ๆ ไป

3. ขึ้นการทดลองและเก็บข้อมูลหรือชั้นนิโรธ

3.1 ชั้นทำให้แจ้ง ผู้วิจัยต้องสอนให้นักเรียนได้กระทำหรือทำการทดลองด้วย  
ตนเองตามหัวข้อต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้ในชั้นที่ 3.2

3.2 เมื่อทดลองได้ผลประการใด ต้องบันทึกผลการทดลองแต่ละอย่างหรือที่  
เรียกว่าข้อมูลไว้เพื่อเพื่อพิจารณาในชั้นต่อไป

4. ขึ้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลหรือชั้นมรรค

4.1 จากการทดลองกระทำด้วยตนเองหลาย ๆ อย่างนั้น ย่อมจะได้ผล ออกมาให้  
เห็นชัด ผลบางประการชี้ให้เห็นว่าแก้ปัญหาได้บ้างแต่ไม่ค่อยชัดเจนนัก ผลที่ถูกต้อง ชี้ให้เห็นว่า  
แก้ปัญหาได้แน่นอนแล้วและได้บรรลุจุดหมายแล้ว ได้แนวทางหรือข้อปฏิบัติที่เราต้องการ แล้วเหล่านี้  
หมายความว่าต้องวิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้นั้นที่ไว้ในชั้นที่แจ่มแจ้งว่าทำอย่างไรจึงจะ  
แก้ปัญหาที่กำหนดในชั้นที่ 1 ได้สำเร็จ

4.2 จากการวิเคราะห์ดังกล่าวนี้ จะทำให้เห็นว่าสิ่งใดแก้ปัญหาได้จริง ต่อไปก็  
สรุปการกระทำที่ได้ผลนั้นไว้เป็นข้อ ๆ หรือเป็นระบบ หรือเป็นแนวทางปฏิบัติและให้ลงมือ กระทำ  
หรือ ปฏิบัติอย่างเต็มที่ตามแนวทางนั้นโดยทั่วกัน

ดวงเดือน เทศวานิช (2553) กล่าวว่า อริยสัจสี่ เป็นกระบวนการที่พระพุทธเจ้าทรง  
ดำรงขึ้น เพื่อใช้เป็นหลักในการสอนเหล่าพุทธสาวกและพุทธสาวิกา มีทฤษฎีคล้ายกับกระบวนการทาง  
วิทยาศาสตร์มีอยู่ 4 ชั้น ดังนี้

1. ทุกข์ คือ ตัวปัญหาที่ต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและรอบคอบ

2. สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา เมื่อเราทราบสาเหตุแล้วก็กำหนดวิธีการ  
แก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

3. นิโรธ คือ การตั้งสมมติฐานหรือคาดคะเนผลของการแก้ปัญหาไว้ล่วงหน้า ในทางวิทยาศาสตร์หมายถึง “การรวบรวมข้อมูล”

4. มรรค คือ การทดลองแก้ปัญหาด้วยกระบวนการที่หลากหลายตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

แนวการสอนตามหลักอริยสังคีติ เป็นแนวการสอนที่มีมาก่อนทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิด นักศึกษาของยุโรปที่เรียกว่า กระบวนการแห่งปัญญา 5 ขั้น คือ

1. การกำหนดปัญหาให้ถูกต้อง
2. การตั้งสมมติฐาน
3. การทดลองและการเก็บข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
- 5 การสรุปผล

จะเห็นได้ว่าแนวคิดดังกล่าวมีลักษณะคล้ายกับวิธีสอนแบบอริยสังคีติ กระบวนการเหล่านี้ ถูกนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน จนเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย กล่าวได้ว่า การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักอริยสังคีติ เป็นกระบวนการแห่งปัญญาและเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มาก่อน ดังนั้น นักการศึกษาหรือผู้วิจัยไทยควรจะนำหลักการแห่งปัญญาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ในการเรียนการสอน โดยไม่จำเป็นต้องยึดรูปแบบของฝรั่งมากนัก

อริยสังคีติเป็นแนวคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย กล่าวคือ เริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ทุกข์ หรือ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วสืบสาวไปหาสมุทัยที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้ถึงทุกข์และสมุทัยแล้วก็จะเข้าสู่กระบวนการกำหนดเป้าหมายในการพ้นจากทุกข์ซึ่งก็คือนิโรธ และสืบสาวไปถึงหนทางหรือวิธีการที่ทำให้พ้นทุกข์ที่เรียกว่า มรรค หลักอริยสังคีตินำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มทักษะในการเรียนรู้อย่างมีวิจารณญาณ โดยการฝึกให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากอะไร มีวิธีการแก้อย่างไร และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถสรุปเนื้อหาสาระ ที่เรียนได้ การที่ผู้เรียนสามารถสรุปสาระสำคัญได้นั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการใช้ความคิดอย่าง มีวิจารณญาณ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้านความคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล การแก้ปัญหาตามหลักอริยสังคีติต้องเริ่มที่สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา (สมุทัย) แล้วหาทางแก้ (มรรค) ด้วยวิธีการที่หลากหลาย

สมภาพ ไชโย (2557) กล่าวถึงกระบวนการจัดการศึกษาตามหลักอริยสังคีติว่า การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับผู้วิจัยโดยประยุกต์หลักอริยสังคีติ ดังนี้

1. การสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนด้วยความเป็นกัลยาณมิตร จัดบรรยากาศในห้องเรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความใฝ่รู้

2. ผู้วิจัยต้องวิเคราะห์ปัญหาหรือความต้องการของผู้เรียนว่า ในแต่ละรายวิชา ผู้เรียน ต้องเรียนรู้อะไรบ้าง

3. จัดลำดับความสำคัญของเนื้อหาสาระที่เหมาะสมแก่ความต้องการของผู้เรียน

4. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา หรือเหตุผลในแต่ละเนื้อหาสาระ

5. กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้หรือวัตถุประสงค์ในแต่ละเนื้อหาสาระให้ชัดเจน

6. บูรณาการระหว่างหน่วยการเรียนรู้หรือระหว่างกลุ่มสาระการเรียนรู้ จะทำให้ ผู้เรียนรู้อบและได้รับประสบการณ์จริง

7. จัดลำดับเนื้อหา กระบวนการสอนหรือวิธีการสอนให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระ เพื่อจะนำไปสู่การจัดการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยต่อความต้องการของผู้เรียน

8. ลงมือแก้ปัญหาคือจัดการเรียนการสอน เก็บข้อมูล และวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีคุณภาพ

จะเห็นได้ว่าอริยสัจสี่สามารถนำมาใช้ประยุกต์ใช้ในการสอนได้หลายรูปแบบตามความ แนวความคิดของแต่ละคน แต่ก็มีเป้าหมายเดียวกันคือพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนให้เป็นที่ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้จากแนวคิดของนักการศึกษาข้างต้น กล่าวได้ว่า อริยสัจสี่เป็นหลักธรรมที่องค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบโดยพระองค์เอง ก่อนที่พระองค์จะทรงบรรจุสัจธรรมความจริงนี้ ทรง ทดลองปฏิบัติด้วยวิธีการบำเพ็ญทุกรกิริยา จนกระทั่งทรงเห็นว่าวิธีการเหล่านั้นไม่สามารถทำให้กิเลสดับได้ จึงทรงแสวงหาหนทางแห่งการตรัสรู้ จนกระทั่งบรรลุญาณและตรัสรู้ อริยสัจสี่ หลังจากตรัสรู้แล้วพระองค์ทรงแสดงธรรมสั่งสอนเวไนยสัตว์และส่งสาวกไปประกาศพระพุทธศาสนาทั้งทวีปพระพุทธเจ้าทรงใช้กลยุทธ์ในการสอนที่หลากหลายขึ้นอยู่กับจริตของผู้ฟัง แม้พระธรรมเทศนาของพระองค์จะมีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ก็สรุปลงในหลักอริยสัจสี่ ปัจจุบันมีนักปราชญ์หลายท่านนำหลัก อริยสัจสี่ มาใช้เป็นกระบวนการในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะด้าน การศึกษามีการนำหลักอริยสัจสี่ มาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนและได้ผลเป็นอย่างดี จุดประสงค์หลักของการใช้วิธีสอนแบบอริยสัจสี่ คือ

1. นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้จริง

2. พัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และฝึกให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์หาคำตอบของปัญหาอย่างมีระบบเป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงและแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

3. องค์ความรู้ที่ได้จากการใช้วิธีสอนแบบอริยสัจสี่จะเป็นความรู้ที่ถาวร ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามหลักอริยสัจสี่ของนักปราชญ์ทางศาสนาและ นักการศึกษาหลายท่าน จึงนำแนวคิดเหล่านั้นมาประมวลผลเป็นหลักการสอนแบบอริยสัจ 4 ขั้นตอน ดังนี้



**ขั้นที่ 1** ขั้นศึกษาประเด็นปัญหา ผู้สอนกำหนดปัญหาให้ผู้เรียนศึกษาทำความเข้าใจ โดย ปัญหานั้นจะต้องกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนในการที่จะหาคำตอบ จะทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน ผู้วิจัยผู้สอนหรือนักเรียนมักจะเจอกับความท้าทายของปัญหาที่ซับซ้อน จึงทำให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนไม่มีประสิทธิภาพ แต่ถ้ามีการศึกษาประเด็นปัญหาอย่างเป็นระบบก็จะทำให้รู้เท่าทันและมองปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทายที่จะหาคำตอบ กระบวนการศึกษาประเด็นปัญหามีดังนี้

1. ระบุปัญหา ในการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัยผู้สอนจะต้องจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียน สามารถระบุประเด็นปัญหาสำคัญได้ ซึ่งตัวปัญหาในที่นี้ก็คือเนื้อหาสาระที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ บางครั้งอาจเป็นประเด็นสำคัญของเนื้อเรื่องที่สอนก็ได้หรืออาจจะเป็นปัญหา เรื่องราวที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาสาระ เช่น เด็กวัยรุ่นสมัยนี้ไม่ค่อยสนใจศิลปวัฒนธรรม ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ทำบุญเพื่อแก้บงจึงไม่สนใจศาสนาพิธี เป็นต้น

2. วิเคราะห์ปัญหา ผู้วิจัยต้องชี้แนะวิธีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนสามารถแยกแยะ ปัญหาออกเป็นข้อย่อยได้ ในเนื้อหาสาระอาจจะประกอบไปด้วยประเด็นปัญหาหลายประเด็น ต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกำหนดเนื้อหาหรือสร้างสถานการณ์ที่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้เรียนระบุได้ว่า ตัวปัญหาคืออะไรและสามารถแยกแยะเป็นประเด็นอะไรบ้าง การวิเคราะห์ปัญหาที่ซับซ้อนจะทำให้ ผู้เรียนสามารถหาคำตอบได้อย่างหลากหลายวิธี

3. ตรวจสอบปัญหา เมื่อผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบุปัญหาและวิเคราะห์ปัญหาได้แล้ว ต้องกำหนดกลยุทธ์เพื่อให้ผู้เรียนตรวจสอบความถูกต้องของปัญหา ซึ่งอาจจะให้ผู้เรียนบันทึกปัญหาแล้วให้เพื่อนในท้องถิ่นช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง หรืออาจแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มระบุประเด็นปัญหาแล้วนำมาวิเคราะห์และให้สมาชิกภายในกลุ่ม ช่วยกันตรวจสอบความถูกต้องก็ได้

4. จัดลำดับปัญหา ผู้วิจัยฝึกให้ผู้เรียนจัดลำดับเนื้อเรื่องหรือประเด็นปัญหาตามลำดับว่าประเด็นไหนควรศึกษาก่อนและประเด็นไหนควรศึกษาทำความเข้าใจที่หลัง จะทำให้ผู้เรียนเกิดการคิดอย่างเป็นระบบ

**ขั้นที่ 2** ขั้นหาสาเหตุ นักเรียนบอกเหตุผลว่าปัญหาเหล่านั้นมีที่มาและความสำคัญอย่างไร ทำไมต้องเรียนรู้ ซึ่งมีกระบวนการที่สำคัญ คือ

1. มองปัญหาย้อนหลัง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาแนวความคิดความเป็นมาของเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต จะทำให้ผู้เรียนมองเห็นสาเหตุของประเด็น ปัญหาที่ผู้เรียนกำลังศึกษา โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ศึกษาที่มาและความสำคัญจากทฤษฎี หรือ ตำราหนังสือที่เกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่กำลังเรียนรู้ เช่น ศึกษาความเป็นมาของศาสนาพิธีพุทธประวัติ เป็นต้น ก็จะทำให้ผู้เรียนรู้ถึงรากเหง้าของปัญหาที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน ถ้าเป็นในแง่ของ

การศึกษา ประวัติศาสตร์อาจให้ผู้เรียนได้ศึกษาในพื้นที่นั้น ๆ เช่น ศึกษาความเป็นมาของปราสาทหินพนมรุ้งที่ จังหวัดบุรีรัมย์ ศึกษาความเป็นมาของปราสาทหินพิมายที่จังหวัดนครราชสีมา เป็นต้น เป็นการมองปัญหาย้อนหลังเพื่อนำมาสู่การวิเคราะห์หาสาเหตุ

2. วิเคราะห์หาสาเหตุ นำข้อมูลในอดีตมาวิเคราะห์หาสาเหตุว่า ทำไมจึงเกิดปัญหาขึ้น ผู้วิจัย จะต้องสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการให้ผู้เรียนศึกษาความเป็นมาแล้วนำมาวิเคราะห์เหตุผลว่า ทำไมจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ เช่น ถ้าได้ศึกษาพุทธประวัติก็จะทำให้รู้รากเหง้า ของพระพุทธศาสนา ศึกษาประวัติศาสตร์ก็จะทำให้รู้ว่าทำไมประเทศไทยไม่เคยเป็นเมืองขึ้นของต่างประเทศ เป็นต้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยต้องให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความเป็นมาและความสำคัญของประเด็นปัญหาที่ผู้เรียนต้องการศึกษา เพื่อจะทำให้ผู้เรียนได้ศึกษาความรู้ที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง ๆ

**ขั้นที่ 3** ขั้นกำหนดเป้าหมาย ผู้วิจัยนักเรียนกำหนดจุดมุ่งหมายการศึกษาประเด็นปัญหาที่ผู้เรียนบันทึกไว้ว่า ผู้เรียนต้องการเรียนรู้อะไรบ้าง หลักการกำหนดเป้าหมายมีดังนี้

1. วิเคราะห์ความต้องการให้ชัดเจน เมื่อนักเรียนศึกษาประเด็นปัญหาและสาเหตุของ ปัญหาได้แล้ว สิ่งที่ผู้วิจัยต้องดำเนินกิจกรรม คือ ให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายว่าในประเด็นปัญหาหรือ เนื้อหาสาระนั้นเราต้องรู้อะไรบ้าง แต่สิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยต้องทำ คือ การให้คำแนะนำที่ดีเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคาดหวังว่า เมื่อเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหาแล้วสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

2. วางแผนการศึกษา การที่จะสำเร็จความต้องการได้นั้นจะต้องมีการวางแผนการศึกษา เพื่อกำหนดทิศทางว่าจะไปในแนวทางใด ผู้วิจัยต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนวางแผนเพื่อ ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง หรืออาจแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง วางแผนแก้ปัญหา ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการคิดวางแผนอย่างเป็นระบบ

**ขั้นที่ 4** ขั้นศึกษาข้อมูล ให้นักเรียนศึกษารวบรวมข้อมูลจากตำรา หนังสือ หรือแหล่งข้อมูลต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้แล้วสรุปเป็นองค์ความรู้ กระบวนการศึกษาข้อมูลมีดังนี้

1. พิจารณาข้อมูล การพิจารณาแนวคิด ทฤษฎี หลักการหรือข้อมูลของประเด็นปัญหาว่า ถูกต้องและน่าเชื่อถือหรือไม่ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้วิจัยต้องให้ผู้เรียนพิจารณาเนื้อหาสาระที่กำลังค้นคว้าว่ามีความถูกต้องเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือไม่

2. วิเคราะห์ข้อมูล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม มาทำการวิเคราะห์ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจแจ่มแจ้งถึงองค์ประกอบย่อยของข้อมูลว่าสามารถนำไปใช้ แก้ปัญหาได้จริงหรือไม่ ซึ่งข้อมูลที่ได้น่ามีความหลากหลายขึ้นอยู่กับการนำไปใช้แก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

3. ทดลองข้อมูล ผู้วิจัยให้ผู้เรียนนำแนวคิด ทฤษฎี หลักการหรือข้อมูลที่ผ่านการพิจารณา มาทดลองแก้ปัญหาว่าได้ผลจริงหรือเกิดผลสัมฤทธิ์ตรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และวิเคราะห์แล้ว หรือไม่ แล้วให้ผู้เรียนจดบันทึกและนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูล

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อริยสัจ 4

พระรุ่งโรจน์ ธิระบุญ (รักษาราษฎร์) (2565) ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ อริยสัจ 4 ที่มีต่อความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เรียนรู้แบบอริยสัจสี่ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากวิธีการสอนแบบอริยสัจสี่ เป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ที่นักเรียนพยายามคิดค้นวิธีการแก้ปัญหาและวิธีการพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้ลำดับขั้นตอนของอริยสัจ 4 เป็นแนวทางการแก้ปัญหาและวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยตนเอง เป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ 2) ความสามารถในการคิดอย่างมี วิจารณญาณของนักเรียนที่เรียนรู้แบบอริยสัจสี่หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้ศึกษาสถานการณ์ เริ่มกำหนดประเด็นปัญหาพร้อมกันพิจารณาจากข้อมูล มีการถกเถียงเพื่อกำหนดปัญหา ร่วมกันให้ ความหมายของปัญหาการรวบรวมข้อมูลจากสถานการณ์จำลอง ร่วมกันพิจารณาความน่าเชื่อถือของ ข้อมูล ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และ 3) นักเรียนมีความ พึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบอริยสัจสี่อยู่ในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก นักเรียนรู้สึกว่าได้สัมผัสกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจากแบบฝึกทักษะหลายรูปแบบในเรื่อง พุทธ ปณิธาน 4 เป็นเรื่องที่สร้างแรงจูงใจให้อยากรู้และท้าทายความสามารถในการคิดแก้ปัญหา(ขั้นทุกข์) ร่วมกันค้นคิดหาสาเหตุของปัญหาภายใต้มุมมองที่เป็นอิสระ (สมุทัย) นักเรียนร่วมกันรวบรวมข้อมูล เพื่อสนับสนุนทางเลือกที่ตนเองนำเสนอให้กับกลุ่ม (นิโรธ) ร่วมกันตัดสินใจเลือกและปฏิบัติด้วย รูปแบบที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ (มรรค)

หทัยชนก ตระกูลจำลอง (2561) ผลการสอนตามหลักอริยสัจ 4 ที่มีต่อความสามารถ ในการคิดแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการสอนตามหลักอริยสัจ 4 มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหา หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนที่ได้รับการสอนตาม หลักอริยสัจ 4 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิเชษฐ อ่อนสุวรรณ (2560) แนวทางการทำการวิจัยในชั้นเรียนตามหลักอริยสัจ 4 สำหรับผู้วิจัยประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัจจุบัน ปัญหาและอุปสรรคการทำงานวิจัยในชั้นเรียนของผู้วิจัย

ประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยาเขต 2 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านผู้สอน ด้านวิธีการสอน และด้านผู้เรียน 1. ด้านผู้สอน ผู้วิจัยมีความรู้ในการทำงานวิจัยในชั้นเรียนค่อนข้างน้อย ขาดความมั่นใจกลัวการทำวิจัย เห็นว่า การทำวิจัยในชั้นเรียนเป็นเรื่องที่ยู่ยากต้องทำนวัตกรรมเครื่องมือหาค่าต่าง ๆ ผู้วิจัยมีภาระงานมากอยู่แล้ว ทำงานวิจัยออกมาแล้ว ทำให้งานวิจัยไม่มีประสิทธิภาพ เพราะขาดที่ปรึกษาในการทำวิจัย 2. ด้านวิธีการสอนในรูปแบบใหม่ การวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาส่งเสริมตัวผู้เรียน เพื่อหาวิธีการสอนในรูปแบบใหม่ คือ การสร้างเครื่องมือ นวัตกรรม บทเรียนสำเร็จรูป หรือวิธีการอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยจะสามารถนำมาพัฒนาส่งเสริมให้ผู้เรียนมีศักยภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ดียิ่งขึ้นไป 3. ด้านผู้เรียน ผลสัมฤทธิ์ไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ นักเรียนเรียนไม่ทันเพื่อน มีพัฒนาการในการเรียนรู้ช้ากว่าเพื่อนในห้อง และมีพฤติกรรมก่อกวนก้าวร้าว สามารถนำมาเป็นแนวทางการทำวิจัยในแบบบูรณาการหลักพุทธธรรม เข้าไปในกระบวนการการวิจัยในชั้นเรียน คือ ทุกข์ ปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนการสอน สมุทัย ก็คือ การหาทางแก้ปัญหาก็จะทำให้ปัญหานั้นหายไป นิโรธ คือการดำเนินการทำวิจัยแล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ และ มรรค คือการสรุปผลการทำวิจัย เห็นได้ว่า หลักธรรมอริยสัจจอริยสัจสี่และการทำวิจัยในชั้นเรียนมีความสอดคล้องเชื่อมโยงกันจริง

วาสนา จินดาสวัสดิ์ (2564) นวัตกรรมการเรียนการสอนตามหลักอริยสัจ 4 บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการใช้นวัตกรรมการเรียนการสอนสำหรับผู้วิจัย อาจารย์ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นจุดองค์ความรู้หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ วิเคราะห์ปัญหาในเนื้อหาการเรียน ศึกษาสาเหตุของเกิดปัญหาในการเรียน นำเสนอการเรียนการสอนด้วยเทคนิค วิธีการสื่อที่ใช้ช่วยให้เข้าใจเนื้อหา และการนำองค์ความรู้จากการเรียนรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้หลักการประยุกต์หลักอริยสัจ 4 ในการเรียนการสอนนี้สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตจริง และการแสวงหาความรู้ได้เป็นอย่างดีเพราะเป็นจุดพุทธนวัตกรรมการเรียนรู้ชั้นยอดสุดในทางพระพุทธศาสนา

งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักอริยสัจ 4 พบว่า การนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในกระบวนการเรียนการสอนช่วยพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริง ทำให้สามารถกำหนดและวิเคราะห์ปัญหาผ่านการอภิปราย และการรวบรวมข้อมูลเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม ผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบนี้ในระดับสูง เนื่องจากเนื้อหาและแบบฝึกทักษะที่ใช้เป็นเรื่องท้าทายและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ นอกจากนี้ การวิจัยในชั้นเรียนโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ยังพบปัญหาสำคัญในด้านการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้สอนเกี่ยวกับการวิจัยในชั้นเรียน ซึ่งมักมีความรู้สึกว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก และมีภาระงานมาก ทำให้ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยในบางกรณีไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ขณะที่ใน

ด้านผู้เรียน พบว่า นักเรียนบางคนยังมีปัญหาในด้านการเรียนไม่ทันเพื่อนหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม การนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในกระบวนการวิจัยในชั้นเรียนสามารถช่วยให้ผู้สอนวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไขเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนได้

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

**3.1 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว** มีหลักการในการดำเนินการดังนี้ (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2561)

3.1.1 จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการและธรรมชาติของนักเรียน

3.1.2 จัดกิจกรรมให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

3.1.3 ประสานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนานักเรียน ตั้งแต่ผู้บริหาร ผู้วิจัยทุกคน ผู้ปกครอง ชุมชน ร่วมมือกับทบาทและมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ให้ความร่วมมือและสนับสนุนให้การจัดกิจกรรมดำเนินไป ด้วยความสะดวกอย่างมีประสิทธิภาพ ขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว มีขอบข่ายการดำเนินงาน 3 ด้าน คือ

1) การแนะแนวการศึกษา ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่การสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน การฝึกทักษะหรือ เทคนิคการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ การวางแผนการเรียนรู้ที่ดี การรู้ช่องทางการศึกษา และการเลือกทางศึกษาต่อ ตลอดทั้งการสร้างนิสัยเรียนรู้ตลอดชีวิต

2) การแนะแนวด้านอาชีพ ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่การสร้างเจตคติที่ดีต่อการทำงานและการประกอบ อาชีพ การสร้างความตระหนัก รับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของโลก อาชีพ การสำรวจอาชีพ การตัดสินใจและ วางแผนด้านอาชีพ การเตรียมตัวเพื่ออาชีพ การเข้าสู่อาชีพ และการพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ ตลอดทั้งมีทักษะในการประกอบอาชีพ

3) การแนะแนวส่วนตัวและสังคม ซึ่งมีขอบข่ายงานตั้งแต่การรู้จักชีวิตและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การรู้จักตนเองและรู้คุณค่าของตน การรู้จักปรับตัวและแก้ปัญหา การพัฒนาตนเอง การฝึกทักษะชีวิต และทักษะทางสังคม เพื่อให้บุคลิกภาพ สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

#### เป้าหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

ด้านการศึกษา นักเรียนมีทักษะในการเรียนเพื่อส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จทางการเรียนตามศักยภาพของตน ค้นพบศักยภาพและพัฒนาศักยภาพของตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ได้ตามสภาพของแต่ละบุคคล ด้านอาชีพ นักเรียนมีทักษะในการ



ประกอบอาชีพ รู้จักนำข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเพื่อประกอบการวางแผน ในการเลือกอาชีพ เช่น ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจในธรรมชาติ และคุณลักษณะของอาชีพ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต เห็นคุณค่าของการทำงาน มีความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาเพื่อเข้าสู่งานอาชีพ มีเป้าหมายชีวิต รู้จักวางแผนชีวิต การเรียน การงานที่เหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ และสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีและมีคุณลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นในการเตรียมตัว สู่โลกของงานอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจและยอมรับ ผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ได้อย่างเหมาะสมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา รวมทั้งสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเหมาะสม มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นคนดีในสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงอบายมุข สารเสพติด การพนัน หรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิต

รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว มี 2 ลักษณะ คือ (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2561)

- 1) การจัดบริการแนะแนว
- 2) การจัดกิจกรรมในและนอกห้องเรียน

1. การจัดบริการแนะแนว เป็นหน้าที่ที่ผู้วิจัยทุกคนรวมถึงผู้วิจัยแนะแนวด้วย ร่วมรับผิดชอบ และมีหน้าที่ในการจัดบริการแนะแนว โดยมีผู้วิจัยแนะแนวเป็นที่ปรึกษาและประสานงาน เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และครอบคลุมบริการแนะแนวทั้ง 5 บริการ ตามวิธีการดังนี้

1) บริการรวบรวมข้อมูลและศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล เป็นบริการที่จำเป็นพื้นฐานในการที่จะให้ความช่วยเหลือให้นักเรียนได้ถูกต้องเพราะจะทำให้ได้ทราบปัญหา หรือข้อบกพร่องในตัวนักเรียน เพื่อดำเนินการแก้ไขได้ถูกต้องและนำข้อมูลที่ได้ ศึกษามาเป็นองค์ประกอบในการจัดบริการอื่น ๆ ต่อไป งานบริการด้านนี้ได้แก่ การบันทึกประวัตินักเรียนทุกคน ไว้ในระเบียบสะสมบริการข้อมูลแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ทดสอบความถนัด ความสนใจของนักเรียน สำรวจพฤติกรรมที่มีปัญหาของนักเรียน

2) บริการสนเทศ เป็นบริการให้ความรู้แก่นักเรียนในหลายรูปแบบ เพื่อช่วยให้นักเรียน สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ รู้จักตัดสินใจ และวางแผนอนาคตอย่างฉลาด ได้แก่ การจัดสอนให้ความรู้ข้อมูลต่าง ๆ ในคาบกิจกรรมแนะแนว การจัดป้ายนิเทศ การจัดทำข้อมูลด้านต่างๆ ที่เป็นประโยชน์แก่นักเรียน การจัดอภิปราย บรรยาย ให้ความรู้ในด้านการศึกษาอาชีพ และการปรับตัวในสังคม การจัดงานวันอาชีพ การจัดสัปดาห์แนะแนวทางศึกษาต่อ การจัดฉายวีดี

ทัศน์ที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน การจัดบรรยายจากวิทยากร และรุ่นพี่ เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนในด้านการปรับปรุงบุคลิกภาพ การวางตัว และการวางแผนการศึกษาต่อ ภายหลังจากการศึกษา

3) บริการให้คำปรึกษา เป็นบริการที่นับว่าเป็นหัวใจสำคัญของกิจกรรมแนะแนว โดยเฉพาะการเรียน การสอนตามหลักสูตรใหม่ และในสถานะเศรษฐกิจและสังคมยุคปัจจุบัน งานบริการในด้านนี้ คือ ให้คำปรึกษานักเรียนที่มีปัญหาส่วนตัว การเรียน และอาชีพ ศึกษาและหาทางช่วยให้นักเรียนแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เสนอแนะแนวทางปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ

4) บริการจัดวางตัวบุคคล เป็นบริการที่ช่วยเหลือ ส่งเสริมและพัฒนาในด้านต่างๆ ดังนี้ การช่วยเหลือด้านทุนการศึกษาการวางแผนในการเลือกรายวิชาที่เรียนและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆให้เต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

5) บริการติดตามผล มีผู้วิจัยแนะแนวปฏิบัติหน้าที่ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ฝ่ายต่างๆ เพื่อติดตามผล และให้บริการช่วยเหลือเพิ่มเติม ได้แก่ การติดตามผลนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา การติดตามผลนักเรียนที่ออกกลางคันหรือมีปัญหา การติดตามผลนักเรียนที่จบออกไป นอกจากนี้ยังนำเอาผลที่ได้มาปรับปรุงบริการแนะแนวต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น

2. การจัดกิจกรรมในและนอกห้องเรียน ผู้วิจัยทุกคนร่วมรับผิดชอบ และมีหน้าที่จัดกิจกรรมแนะแนวโดยมีผู้วิจัยแนะแนว เป็นที่ปรึกษาและประสานงาน ร่วมกันวางแผนและหาวิธีการที่เหมาะสมมาใช้พัฒนานักเรียน โดยสามารถดำเนินกิจกรรมดังนี้ (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2561)

กิจกรรมในห้องเรียน มีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้

- 1) กิจกรรมคาบแนะแนว
- 2) กิจกรรมโฮมรูม
- 3) การสอดแทรกกระบวนการแนะแนว

กิจกรรมนอกห้องเรียน มีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยาและการแนะแนว เช่น โปรแกรมพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

2) การอบรมเชิงปฏิบัติการ เช่น อบรมนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา อบรมเกี่ยวกับทักษะชีวิต

3) การทัศนศึกษาแหล่งวิทยาการและสถานประกอบการ

4) ตลาดนัดอาชีพ

5) การเชิญวิทยากรให้ความรู้ ได้แก่ ผู้ปกครอง นักเรียน ศิษย์เก่า ภูมิปัญญา

ท้องถิ่น

- 6) การจัดนิทรรศการ
- 7) การจัดป้ายนิเทศ
- 8) การปฐมนิเทศ
- 9) การปัจฉิมนิเทศ
- 10) การจัดเสียงตามสาย
- 11) ชุมนุมแนะแนว
- 12) กิจกรรมพบผู้ปกครอง
- 13) กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรมีการเสริมสร้างในเรื่องของสมรรถนะทั้งการแนะแนวเข้าไปด้วยทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพในแต่ละด้าน เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย สมรรถนะทางการแนะแนว หมายถึง คุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนทุกคนมีและสามารถนำไปใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสมซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ผู้วิจัยควรส่งเสริมด้านต่างๆ ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความรู้เฉพาะด้านของเด็ก เช่น ความรู้ภาษาอังกฤษ ความรู้ด้านคณิตศาสตร์ ความรู้ด้าน ภาษา เป็นต้น ทักษะ (Skills) หมายถึง สิ่งที่เด็กกระทำได้ดี และฝึกปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดความชำนาญ เช่น ทักษะการอ่าน การเขียน การวาดภาพ การร้องเพลง การทำอาหาร เป็นต้น ภาพลักษณ์ภายในตน (Selfimage/ Self-concept) หมายถึง ทศนคติ ค่านิยม และความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองหรือสิ่งของเด็ก เชื่อว่าตนเองเป็น เช่น คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง จะเชื่อว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ คุณลักษณะ ภายในหรืออุปนิสัย (Traits) หมายถึง บุคลิกลักษณะประจำตัวของเด็ก เป็นสิ่งที่อธิบายถึงเด็กคนนั้น เช่น เป็นคนที่น่าเชื่อถือและไว้วางใจ หรือมีลักษณะเป็นผู้นำ เป็นต้น แรงจูงใจ (Motive) หมายถึง แรงขับภายใน ซึ่งทำให้เด็ก แสดงพฤติกรรมที่มุ่งสู่สิ่งที่เป็นเป้าหมาย เช่น เด็กที่มุ่งผลสัมฤทธิ์ มักชอบตั้งเป้าหมายที่ทำทหายและพยายามทำงาน สำเร็จตามเป้าที่ตั้งไว้ ตลอดจนพยายามปรับปรุงการทำงานของตนเองตลอดเวลา ในการจัดกิจกรรมแนะแนวควรสร้างเสริมคุณลักษณะให้สอดคล้องกับสมรรถนะทางการแนะแนวในแต่ละด้านอย่างเหมาะสม ซึ่งมีอยู่ทั้งหมด ด้วยกัน 3 ด้าน ได้แก่

1. สมรรถนะด้านการศึกษา หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องเกี่ยวกับ การเรียน สามารถนำข้อมูลความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวางแผนในด้านการเรียนและการศึกษาต่อเพื่อพัฒนาตนเอง ด้านการเรียนได้เต็มตามศักยภาพ

2. สมรรถนะด้านอาชีพ หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ ตลอดจนมีเจตคติ และ ค่านิยมที่ดีต่ออาชีพ มีข้อมูล/ประสบการณ์ด้านอาชีพ เพื่อให้มีทักษะในการตัดสินใจวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำเต็มตามศักยภาพ



3. สมรรถนะด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 3.2 แนวทางจัดกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมดุลด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม จิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในการปกครอง ตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2561)

กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้วิจัยรู้จักเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการร่วมพัฒนาผู้เรียนทั้งนี้ การแนะแนวในระดับปฐมศึกษาครอบคลุม สาระสำคัญเกี่ยวกับหลักการและกฎกติกาที่สำคัญ การสร้างเสริมเจตคติทางบวกต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตการมีส่วนร่วม และความรับผิดชอบต่อตนเอง การกำหนดโครงสร้างกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 นี้ ดำเนินการโดยอาศัยหลักการแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม และทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ เพื่อกำหนดค่าน้ำหนัก ของการแนะแนวทางการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ซึ่งนำไปสู่การวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวตามที่กำหนดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และการออกแบบกิจกรรมแนะแนวได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน ดังรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 2.1 ค่าน้ำหนักร้อยละกิจกรรมแนะแนว

ระดับชั้น	ค่าน้ำหนัก (ร้อยละ)			รวม
	ด้านการศึกษา	ด้านอาชีพ	ด้านส่วนตัวและสังคม	
ประถมศึกษาปีที่ 4-6	25	25	50	100

หมายเหตุ โครงสร้างกิจกรรมแนะแนวนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนว จึงจำเป็นต้องจัดให้กับนักเรียนทุกคนอย่างต่อเนื่อง ในทุกระดับชั้นและมีการดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อมุ่งส่งเสริมพัฒนา ผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองแลผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะ ในการเลือกแนวทางการศึกษาอาชีพ ส่วนตัวและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ ต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

สมรรถนะทางการแนะแนว หมายถึง คุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนทุกคนมีและ สามารถนำไปใช้ กับตนเองได้อย่างเหมาะสมซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ผู้วิจัยควรส่งเสริมด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความรู้เฉพาะด้านของเด็ก เช่น ความรู้ภาษาอังกฤษ ความรู้ ด้าน คณิตศาสตร์ ความรู้ด้านภาษา เป็นต้น ทักษะ (Skills) หมายถึง สิ่งที่ได้กระทำได้ดี และฝึกปฏิบัติ เป็นประจำจนเกิดความชำนาญ เช่น ทักษะการอ่าน การเขียน การวาดภาพ การร้องเพลง การ ทำอาหาร เป็นต้น ภาพลักษณ์ภายในตน (Self-image/Self-concept) หมายถึง ทักษะคติ ค่านิยม และความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองหรือสิ่งที่เด็กเชื่อว่าตนเองเป็น เช่น คนที่มีความ เชื่อมั่นในตัวเองสูง จะเชื่อว่าตนเองสามารถ แก้ปัญหาต่างๆ ได้ คุณลักษณะภายในหรืออุปนิสัย (Traits) หมายถึง บุคลิกลักษณะประจำตัวของเด็ก เป็นสิ่งที่อธิบายถึงเด็กคนนั้น เช่น เป็นคนที่ น่าเชื่อถือ และไว้วางใจ หรือมีลักษณะเป็นผู้นำ เป็นต้น แรงจูงใจ(Motive) หมายถึง แรงขับภายใน ซึ่ง ทำให้เด็ก แสดงพฤติกรรมที่มุ่งสู่สิ่งที่เป็เป้าหมาย เช่น เด็กที่มุ่งผลสัมฤทธิ์ มักชอบตั้งเป้าหมายที่ทำ ทาย และพยายาม ทำงานสำเร็จตามเป้าที่ตั้งไว้ ตลอดจนพยายามปรับปรุงการท างานของตนเอง ตลอดเวลาในการจัดกิจกรรมแนะแนวควรสร้างเสริมคุณลักษณะให้สอดคล้องกับสมรรถนะทางการ แนะแนวในแต่ละด้านอย่างเหมาะสมซึ่งมีอยู่ทั้งหมดด้วยกัน 3 ด้าน ได้แก่ (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะ แนว สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2561)

1. สมรรถนะด้านการศึกษา หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและค่านิยม ที่ดีในเรื่องเกี่ยวกับ การเรียน สามารถนำข้อมูลความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวางแผนในด้าน การเรียนและ การศึกษาต่อเพื่อพัฒนาตนเอง ด้านการเรียนได้เต็มตามศักยภาพ ซึ่งมีรายละเอียด 4 สมรรถนะ ดังนี้

- 1.1 รู้และเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ตามหลักสูตร
- 1.2 มีค่านิยมในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 1.3 ให้ข้อมูลในการวางแผนการศึกษา
- 1.4 พัฒนาตนเองด้านการเรียนได้เต็มศักยภาพ

2. สมรรถนะด้านอาชีพ หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ ตลอดจน มีเจตคติ และค่านิยมที่ดีต่ออาชีพ มีข้อมูล/ประสบการณ์ด้านอาชีพ เพื่อให้มีทักษะในการตัดสินใจ วางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำเต็มตามศักยภาพ ซึ่งมีรายละเอียด 3 สมรรถนะ ดังนี้

- 2.1 การเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องอาชีพ

2.2 มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนสายอาชีพ

2.3 มีทักษะการตัดสินใจเพื่อวางแผนการศึกษาเพื่อการมีงานทำ ตาม

ศักยภาพ

3. สมรรถนะด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีรายละเอียด 4 สมรรถนะดังนี้

3.1 รู้จักและเข้าใจตนเอง

3.2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3.3 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

3.4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล (2563) ทำการศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นนโดยกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความสำเร็จ/การบรรลุผลสำเร็จ รองลงมา คือ ด้านอารมณ์ทางบวก ด้านความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้านการมีความหมาย: จุดมุ่งหมาย และด้านเครือข่ายความสัมพันธ์ตามลำดับ และ 2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่นได้

เกศสุดา แสสนามวงษ์ (2559) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ทฤษฎีหุปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า 1. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ทฤษฎีหุปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผล วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Indexes of Item –Objective Congruence) ได้ค่าเท่ากับ 0.89 นับว่าเป็นรูปแบบที่มีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้ 2. ผลการทดลองใช้รูปแบบแสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีทักษะชีวิตหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

การวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทัศนคติและทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นนผ่านกิจกรรมแนะแนวแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างมุมมองเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดีได้อย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมักมีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น โดยเฉพาะในด้าน

ความสำเร็จและการบรรลุเป้าหมาย อารมณ์เชิงบวก และความสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสะท้อนถึงผลลัพธ์เชิงบวกของกิจกรรมเหล่านี้ในการส่งเสริมทัศนคติที่ดี นอกจากนี้ การวิจัยยังได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่อิงตามทฤษฎีพุทฺพัญญาเพื่อต่อยอดทักษะชีวิตของนักเรียน รูปแบบดังกล่าวประกอบไปด้วยการตั้งวัตถุประสงค์ กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล ซึ่งจากการทดลองใช้พบว่ารูปแบบการเรียนการสอนนี้ช่วยให้นักเรียนมีทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพนี้เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาทักษะและมุมมองของนักเรียนให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว และเพื่อศึกษาความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนในการวิจัยครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง
4. การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) จำนวน 75 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการกำหนดโควตาชั้นละ 10 คน

#### 2. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ

สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน คือการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กัน ตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีองค์ประกอบหลักที่สำคัญ ได้แก่:

**2.1 การยอมรับผู้อื่น** เป็นการเปิดรับความคิดเห็นและลักษณะของผู้อื่นโดยไม่มีอคติหรือการตัดสินล่วงหน้า ความยอมรับเป็นฐานสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะช่วยให้ทุกคนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม

**2.2 การช่วยเหลือเกื้อกูล** หมายถึงการช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกันในด้านต่างๆ เช่น การให้คำแนะนำ การให้ความช่วยเหลือในสถานการณ์ยากลำบาก หรือการร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

**2.3 การแสดงออกด้วยการสื่อสาร** การสื่อสารอย่างชัดเจนและเปิดเผยเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพราะช่วยให้ความเข้าใจระหว่างบุคคลมีความชัดเจน และลดการเกิดความเข้าใจผิด

**2.4 ความสนิทสนมกับเพื่อน** ความสนิทสนมคือการมีความใกล้ชิดและรู้จักกันเป็นอย่างดี ซึ่งช่วยสร้างความรู้สึกของความอบอุ่นและความเป็นครอบครัวในกลุ่ม

**2.5 ความไว้วางใจ** เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดี การไว้วางใจทำให้บุคคลสามารถเปิดเผยความรู้สึกและความคิดเห็นได้อย่างอิสระ และมีความเชื่อมั่นในความซื่อสัตย์และความตั้งใจของกันและกัน

**2.6 การรักษามิตรภาพ** การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต้องอาศัยการดูแลเอาใจใส่และพยายามรักษาความสัมพันธ์ให้ยั่งยืน การรักษามิตรภาพรวมถึงการจัดการกับข้อขัดแย้งอย่างมีสติและการทำให้ความสัมพันธ์เติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

### 3. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

#### 3.1 เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

- 3.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4
- 3.1.2 แบบประวัติสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน
- 3.1.3 แบบสอบถามความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4

#### 3.2 การสร้างเครื่องมือ

##### 3.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4

- 1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน และการใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน ประกอบด้วย
  - (1) ชื่อกิจกรรม
  - (2) วัตถุประสงค์
  - (3) สื่อประกอบกิจกรรม
  - (4) การดำเนินกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย
    - ก. ขั้นนำ
    - ข. ขั้นดำเนินกิจกรรม
    - ค. ขั้นสรุป



## (5) การประเมินผล

3) นำชุดฝึกกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ติระหว่างเพื่อน ได้พัฒนาเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ตั้งรายนามในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธ์ภาพที่ติระหว่างเพื่อน

คะแนนของผู้เชี่ยวชาญกำหนดได้ดังนี้

- 3 หมายถึง สอดคล้องเหมาะสมตรงกับวัตถุประสงค์
- 2 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องเหมาะสมตรงกับวัตถุประสงค์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่ายังไม่ถูกต้องสอดคล้องเหมาะสมตรงกับวัตถุประสงค์

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องเมื่อนับคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน ปรากฏว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ติระหว่างเพื่อนโดยหลักอริยสัจ 4 ที่ได้พัฒนาขึ้นมา มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ถูกต้อง เหมาะสมและ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97

1.4 ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไข ชุดฝึกอบรม ตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 3.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ติระหว่างเพื่อนโดยหลักอริยสัจ 4

ชุดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
กิจกรรมที่ 1	ปฐมนิเทศ	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยผู้ทำกิจกรรม
กิจกรรมที่ 2	ข้อดี - ข้อเสีย ของฉันและเพื่อน	เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงการยอมรับผู้อื่น
กิจกรรมที่ 3	เธอและฉัน อยู่ร่วมกัน ต้องปรับตัว	เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงการปรับตัวที่อยู่ด้วยกัน
กิจกรรมที่ 4	ช่วยเหลือ เกื้อกูล	เพื่อให้นักเรียนมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
กิจกรรมที่ 5	สามัคคี คือพลัง	เพื่อสร้างความสามัคคีให้แก่หมู่ นักเรียน
กิจกรรมที่ 6	สื่อใจ	เพื่อให้นักเรียนแสดงออกด้วยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์
กิจกรรมที่ 7	เพื่อนสนิท	เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีการแสดงออกเพื่อตอบสนองในความต้องการของเพื่อน การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ชุดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
กิจกรรมที่ 8	ความไวใจ	เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีแสดงออกถึงการทำให้เกิดความไวใจระหว่างเพื่อน
กิจกรรมที่ 9	ความเชื่อมั่น	เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีแสดงออกถึงการทำให้เกิดความเชื่อมั่นระหว่างเพื่อน
กิจกรรมที่ 10	การสร้างมิตรภาพใหม่	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การสร้างมิตรภาพใหม่ที่ดี
กิจกรรมที่ 11	มิตรภาพที่ยั่งยืน	เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีการแสดงออกต่อเพื่อนถึงความเชื่อมั่นในมิตรภาพ
กิจกรรมที่ 12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และเพื่อยุติการจัดกิจกรรมแนะแนว

### แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 จำนวน 30 ข้อ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้อง กับสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

2. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนให้มีข้อคำถามเป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มที่มีเกี่ยวกับการมิตรภาพระหว่างเพื่อน ประกอบไปด้วย ข้อความคำถามที่มีลักษณะเป็น แนวคิดทางลบและทางบวก รวมกันทั้งหมด จำนวน 30 ข้อ ครอบคลุม องค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับผู้อื่น จำนวน 7 ข้อ การช่วยเหลือผู้อื่น จำนวน 5 ข้อ การสื่อสาร จำนวน 5 ข้อ ความสนิทสนม จำนวน 5 ข้อ ความไว้วางใจ จำนวน 5 ข้อ การรักษามิตรภาพ จำนวน 3 ข้อ ดังนี้ (บัวรัตน์ ศรีนิล, 2560)

5 จริงมากที่สุด

4 จริงมาก

3 จริงบ้างไม่จริงบ้าง

2 จริงน้อย

1 จริงน้อยที่สุด

การกำหนดช่วงของค่าเฉลี่ยเพื่อการแปลความหมายแบ่งเป็น 5 ระดับคะแนนจากช่วง

ค่าเฉลี่ย ดังนี้

ระดับคะแนน	การแปลความหมาย
4.55 – 5.00	ปฏิบัติมากที่สุด
3.55 – 4.54	ปฏิบัติมาก
2.55 – 3.54	ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง
1.55 – 2.54	ปฏิบัติน้อย
1.00 – 1.54	ปฏิบัติน้อยที่สุด

2.3 นำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ได้พัฒนาเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบความถูกต้อง ให้คำแนะนำ ปรับปรุงแก้ไข โดยจะใช้ ค่า IOC (Item-Objective Congruence Index) โดยใช้สูตรดังนี้ (สุวิมล ติรภานันท์, 2549 : 148)

$$\text{สูตรการคำนวณ IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	คือ	ดัชนีความสอดคล้อง
R	คือ	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
$\sum R$	คือ	ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน
N	คือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

คะแนนของผู้เชี่ยวชาญกำหนดได้ดังนี้

+1	หมายถึง	แน่ใจว่าถูกต้อง/สอดคล้อง/ตรงกับวัตถุประสงค์
0	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าถูกต้อง/สอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์
-1	หมายถึง	แน่ใจว่ายังไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้อง/ไม่ตรงวัตถุประสงค์

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องเมื่อนับคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน ปรากฏว่า แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยหลักอริยสัจ 4 ที่ได้พัฒนาขึ้นมา มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ถูกต้องเหมาะสมและ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องดังรายละเอียดภาคผนวกที่ 5 และอำนาจจำแนกดังรายละเอียดภาคผนวกที่ 6

**ตัวอย่างแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน  
ของนักเรียนโรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชุนุทิศ) ช่วงชั้นที่ 2**

**คำแนะนำ** แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบวัดข้อมูลทั่วไป และตอนที่ 2 เป็นแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ให้นักเรียนตอบแบบวัดโดยการ ทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดยมีการให้คะแนนในระดับความคิดเห็นดังนี้

- |                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 5 จริงมากที่สุด       | หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด          |
| 4 จริงมาก             | หมายถึง ปฏิบัติมาก                |
| 3 จริงบ้างไม่จริงบ้าง | หมายถึง ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง |
| 2 จริงน้อย            | หมายถึง ปฏิบัติน้อย               |
| 1 จริงน้อยที่สุด      | หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด         |

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน**

1. เพศ  
( ) ชาย ( ) หญิง
2. ชั้นประถมศึกษาปีที่ \_\_\_\_\_

**ตอนที่ 2 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน**

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>1. การยอมรับผู้อื่น</b>						
1	ข้าพเจ้าเข้าใจและยอมรับว่าเพื่อน ๆ มี สภาวะทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ทักษะคตติ ค่านิยม และ ความสามารถที่แตกต่างกัน					
2	ข้าพเจ้ายอมรับในตัวเพื่อนที่มีสภาพ ครอบครัวที่แย่กว่า					
3	เมื่อเห็นเพื่อนที่มีสภาพครอบครัวที่ดีกว่า ข้าพเจ้าไม่รู้สึกละอายใจ หรือด้อยค่าตนเอง					

### แบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลัก

#### อริยสัจ 4

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 ซึ่งได้นำข้อคำถามบางส่วนมาจาก กันตียา ดรณคันทะ โรงเรียนเขวาสรีศึกษา รวมกันทั้งหมด จำนวน 10 ข้อ ลักษณะของแบบวัดมิตรภาพระหว่างเพื่อน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบบลิเคอร์ท (Likert type) 5 ระดับซึ่งในการตอบแบบวัดจะให้ผู้ตอบ แสดงความคิดเห็นที่มีต่อข้อคำถามแต่ละ ข้อในจำนวน 10 ข้อ

5 จริงมากที่สุด	หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
4 จริงมาก	หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
3 จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
2 จริงน้อย	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
1 จริงน้อยที่สุด	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

#### ตัวอย่างแบบวัดความพึงพอใจกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4

คำชี้แจง ให้ประเมินกิจกรรมโดยทำเครื่องหมาย ✓

ตรงกับความคิดเห็นของท่านให้ใกล้เคียงมากที่สุด เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดครั้งนี้

#### เกณฑ์การประเมิน

5 จริงมากที่สุด	หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
4 จริงมาก	หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
3 จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
2 จริงน้อย	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
1 จริงน้อยที่สุด	หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. ชั้นประถมศึกษาปีที่ \_\_\_\_\_

## ตอนที่ 2 แบบวัดความพึงพอใจ

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	สถานที่ในการจัดกิจกรรม					
2	การประชาสัมพันธ์					
3	วันที่ใช้ในการจัดกิจกรรม					

## 4. การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

**4.1 ประสานกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช** เพื่อทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) ตำบลคอนคา อำเภอนครหลวง จังหวัดนครสวรรค์ ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

**4.2 การเก็บข้อมูลก่อนการจัดกิจกรรม** ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการใช้แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนว การเก็บข้อมูลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ภาพรวมของสถานการณ์สัมพันธภาพที่มีอยู่ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองกิจกรรม ซึ่งจะเป็ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการเปรียบเทียบหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

**4.3 การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4** ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมแนะแนวที่ออกแบบตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วยการระบุปัญหา (ทุกข์), การวิเคราะห์สาเหตุ (สมุทัย), การแก้ไขปัญหา (นิโรธ), และการดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหา (มรรค) กิจกรรมเหล่านี้ถูกออกแบบมาเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยมีการจัดกิจกรรมในลักษณะที่จะกระตุ้นให้เกิดการยอมรับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูล การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ความสนทนมน ความไว้วางใจ และการรักษามิตรภาพ

**4.4 การเก็บข้อมูลหลังการจัดกิจกรรม** หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ทำการใช้แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนอีกครั้งเพื่อเก็บข้อมูลสัมพันธภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรม การเก็บข้อมูลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงในระดับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม แนวทางนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเปรียบเทียบและวิเคราะห์ผลของกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยผลการเก็บข้อมูลครบถ้วน 30 ฉบับ ทั้งก่อนและหลังการวิจัย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา



## 4.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูล

4.5.1 การจัดเตรียมข้อมูล ก่อนการวิเคราะห์ ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม รวมถึงการตรวจสอบว่าไม่มีข้อมูลที่ขาดหายหรือผิดพลาด

### 4.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) การใช้สถิติพื้นฐาน: ผู้วิจัยจะใช้เครื่องมือสถิติเบื้องต้น เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อสรุปข้อมูลทั่วไปที่ได้รับ

2) การเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง: ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์จากข้อมูลที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม คือ การทดสอบ t-test เพื่อดูความแตกต่างทางสถิติระหว่างข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง

3) การสรุปผลการวิเคราะห์: ผู้วิจัยจะสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด โดยการนำเสนอผลลัพธ์ที่ได้รับจากการเปรียบเทียบและตีความข้อมูลเพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 5.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 5.1.1 แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนโดยหลักอริยสัจ 4

จากแบบวัดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน จำนวน 30 ข้อ ที่ผู้ตอบเลือกตอบ ได้ใช้เกณฑ์แบบลิเคิร์ต (Likert type) 5 ระดับ โดยแปลข้อความที่ตอบเป็นคะแนน แล้วนำผลลัพธ์ของคะแนนแต่ละข้อมาเฉลี่ยซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของคะแนน เพื่อใช้พิจารณาความแตกต่างของคะแนนดังนี้

4.01	-	5.00	หมายถึง มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนมากที่สุด
3.01	-	4.00	หมายถึง มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนมาก
2.01	-	3.00	หมายถึง มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนปานกลาง
1.01	-	2.00	หมายถึง มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนน้อย
0	-	1.00	หมายถึง มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนน้อยที่สุด

5.1.2 แบบวัดความพึงพอใจกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนโดยหลักอริยสัจ 4 จากแบบวัดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน จำนวน 30 ข้อ ที่ผู้ตอบเลือกตอบ ได้ใช้เกณฑ์แบบลิเคิร์ต (Likert type) 5 ระดับ โดยแปลข้อความที่ตอบเป็นคะแนน แล้วนำผลลัพธ์ของคะแนนแต่ละข้อมารวมกันซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของคะแนน เพื่อใช้พิจารณาความแตกต่างของคะแนนดังนี้

4.01	-	5.00	หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด
3.01	-	4.00	หมายถึง มีความพึงพอใจมาก
2.01	-	3.00	หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง
1.01	-	2.00	หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย
0	-	1.00	หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

## 5.2 สถิติที่ใช้

5.2.1 ค่าเฉลี่ย

5.2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2.3 t-test แบบกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) จังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2566 ซึ่งมีผลการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอข้อมูลผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ขึ้นใช้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
MEAN	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Sig.	แทน	ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ
t	แทน	สถิติทดสอบที
*	แทน	อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

#### 2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ การเปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้การทดสอบค่า T

#### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความแตกต่างของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนของนักเรียนปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน และศึกษาความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี

ระหว่างเพื่อนดังนี้ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเพื่อวิเคราะห์ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่โรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อประชาชนทิศ) โดยใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบในการดำเนินกิจกรรม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้เป็นสองส่วนหลัก ดังนี้

การเปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนก่อนและหลังการทดลองได้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามที่ออกแบบมาเพื่อประเมินสัมพันธภาพในด้านต่าง ๆ เช่น การยอมรับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูล การสื่อสาร ความสนิทสนม ความไว้วางใจ และการรักษามิตรภาพ จากการเปรียบเทียบข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้พบว่าการปรับปรุงในทุกด้านที่ประเมิน ซึ่งบ่งบอกถึงผลลัพธ์ที่ดีจากการใช้กิจกรรมแนะแนว

### 3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนของนักเรียนปีที่ 4-6

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

##### 1. เพศ

ชาย 10 คน

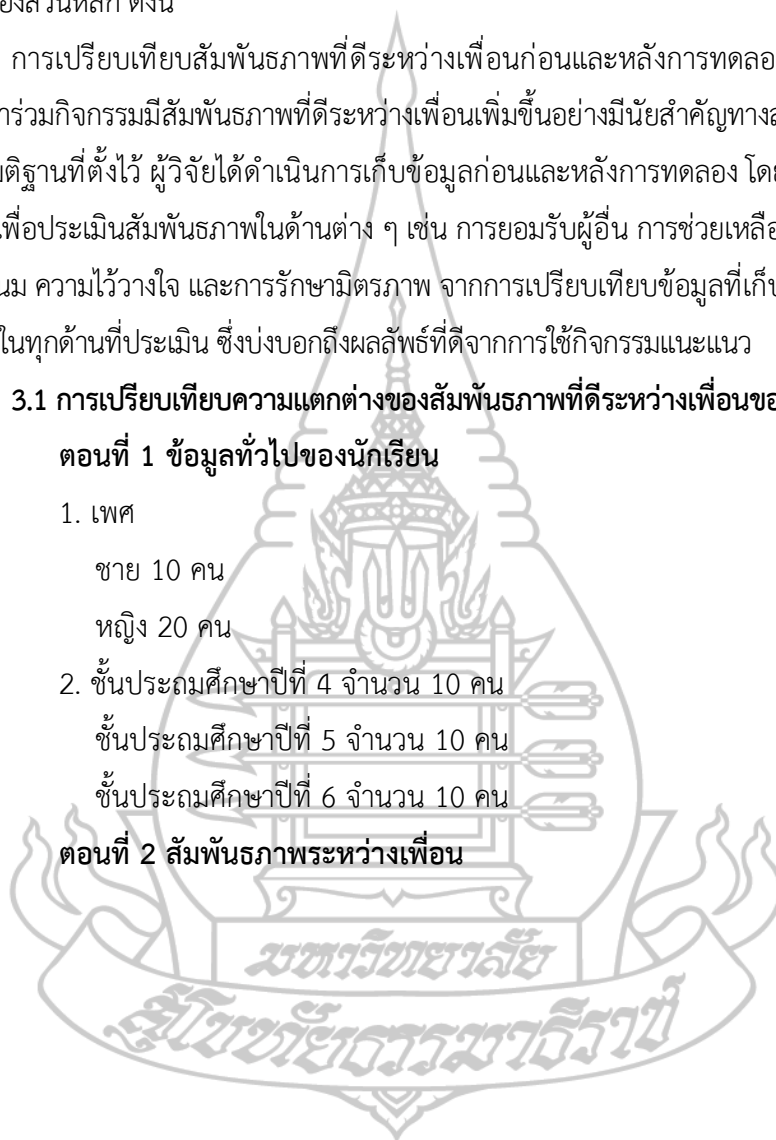
หญิง 20 คน

##### 2. ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน

#### ตอนที่ 2 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน



ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนของนักเรียนปีที่ 4-6

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	ก่อนการทดลอง	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	หลังการทดลอง	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน
1. การยอมรับผู้อื่น	3.47	1.13	4.52	0.42
2. การช่วยเหลือเกื้อกูล	2.58	0.15	3.99	0.06
3. การแสดงออกด้วยการสื่อสาร	2.44	0.01	4.05	0.01
4. ความสนิทสนมกับเพื่อน	4.02	1.73	4.62	0.65
5. ความไว้วางใจ	4.21	1.94	4.74	0.73
6. การรักษามิตรภาพ	4.33	2.08	4.55	0.78
เฉลี่ยรวม		3.50		4.41
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวม		0.83		0.31
t			4.073	
Sig.			.010*	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนแสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงที่ชัดเจนในด้านต่าง ๆ ของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน หลังการทดลอง นักเรียนมีระดับความรู้สึกที่สูงขึ้นในทุกด้านที่ถูกประเมิน เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยในด้านการยอมรับผู้อื่นเพิ่มจาก 3.47 เป็น 4.52 และการช่วยเหลือเกื้อกูลเพิ่มจาก 2.58 เป็น 3.99 แสดงถึงการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญในด้านเหล่านี้ การแสดงออกด้วยการสื่อสารก็เพิ่มขึ้นจาก 2.44 เป็น 4.05 นอกจากนี้ ความสนิทสนมกับเพื่อนเพิ่มขึ้นจาก 4.02 เป็น 4.62 ความไว้วางใจจาก 4.21 เป็น 4.74 และการรักษามิตรภาพจาก 4.33 เป็น 4.55 ซึ่งทั้งหมดนี้บ่งชี้ถึงการปรับปรุงที่เห็นได้ชัดเจน

คะแนนเฉลี่ยรวมของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเพิ่มขึ้นจาก 3.50 เป็น 4.41 ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 0.83 เป็น 0.31 แสดงให้เห็นถึงความสม่ำเสมอและการลดความแตกต่างในความคิดเห็นของนักเรียนหลังการทดลอง การทดสอบค่า t มีค่า 4.073 และค่า Sig. เท่ากับ .010 ซึ่งแสดงถึงความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลลัพธ์เหล่านี้บ่งชี้ว่ากิจกรรมแนะแนวที่ดำเนินการมีผลบวกต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอย่างชัดเจนและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3.2 ศึกษาความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

การศึกษาความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมผ่านแบบสอบถามที่มีการตั้งคำถามเกี่ยวกับประสิทธิภาพของกิจกรรม ความน่าสนใจ การมีส่วนร่วม และผลกระทบที่ได้รับจากกิจกรรม นักเรียนแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในระดับที่สูงที่สุด ซึ่งสะท้อนถึงความสำเร็จของกิจกรรมในการกระตุ้นความสนใจของนักเรียนและการสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

##### 1. เพศ

ชาย 10 คน

หญิง 20 คน

##### 2. ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น	
		$\bar{x}$	SD
1	สถานที่ในการจัดกิจกรรม	4.33	0.71
2	การประชาสัมพันธ์	4.23	0.63
3	วันที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	4.50	0.63
4	การประสานงาน	4.33	0.66
5	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	4.17	0.70
6	กิจกรรมที่ทำ	4.37	0.81
7	ระบบเสียง	4.23	0.68
8	ลำดับขั้นตอนของกิจกรรม	4.40	0.674
9	ภาพรวมของสถานที่จัดกิจกรรม	4.23	0.73
10	ความพึงพอใจใการร่วมกิจกรรมครั้งนี้	4.27	0.79
	รวม	4.3	0.70



การวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมแนะแนวเผยให้เห็นถึงความพอใจโดยรวมที่สูงจากนักเรียนในหลายด้าน คะแนนเฉลี่ยจากการประเมินแต่ละรายการอยู่ในช่วง 4.17 ถึง 4.50 บ่งชี้ถึงระดับความพอใจที่ดีเยี่ยมในด้านต่าง ๆ เช่น การเลือกวันที่จัดกิจกรรม , การทำกิจกรรม และลำดับขั้นตอนของกิจกรรม ซึ่งได้รับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดถึง 4.50 และ 4.40 ตามลำดับ ขณะที่สถานที่, การประชาสัมพันธ์, ระบบเสียง และภาพรวมของสถานที่จัดกิจกรรมได้รับคะแนนเฉลี่ยประมาณ 4.23 ถึง 4.33 แสดงถึงความพึงพอใจในระดับดี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่มีความหลากหลายบ่งชี้ถึงความคิดเห็นที่แตกต่างกันในบางประเด็น แต่โดยรวมแล้วการจัดกิจกรรมได้รับความพอใจจากนักเรียนอย่างสูงและสะท้อนถึงความสำเร็จในการตอบสนองความต้องการของนักเรียนได้ดี

จากกิจกรรมแนะแนวการนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวทำให้เห็นว่ากิจกรรมที่ออกแบบตามหลักการนี้มีความสามารถในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนและเพิ่มความพึงพอใจของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ช่วยให้นักเรียนเข้าใจและจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีสติและเห็นใจผู้อื่น ทำให้การพัฒนาสัมพันธภาพเป็นไปอย่างมีความหมายและยั่งยืน



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4

1.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจกับการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน **สมมติฐานการวิจัย**

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพิ่มมากขึ้น

#### 2. ขอบเขตการวิจัย

##### 2.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

##### 2.2 ประชากร

นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) จำนวน 75 คนโดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 29 คน และกลุ่มที่ 3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 24 คน

##### 2.3 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

##### 2.4 ตัวแปรต้น

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4

##### 2.5 ตัวแปรตาม

สัมพันธภาพที่ดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านเขาล้อ

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ 2 ตอน ดังต่อไปนี้

3.1 แบบวัดสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน

3.2 แบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

4.1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ถึงผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความถูกต้อง ให้คำแนะนำ ปรับปรุงแก้ไข ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 แบบวัดสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนและแบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 ให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) เพื่อขออนุเคราะห์ให้ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน ทำกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 แบบวัดสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนและแบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิจัยต่อไป

4.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ) ในเดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม พ.ศ. 2566 ในการทำกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 แบบวัดสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อนและแบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน โดยหลักอริยสัจ 4 ให้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน

4.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดมาทำการตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางการจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

4.2.1 เปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

4.2.3 ศึกษาความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวพัฒนาสัมพันธภาพที่ติระหว่างเพื่อน

## 5. สรุปผลการวิจัย

5.1 เปรียบเทียบสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวการเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวแสดงให้เห็นว่าการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งหมายความว่า การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่ออกแบบโดยใช้หลักอริยสัจ 4 มีผลดีในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนอย่างชัดเจน ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ซึ่งคาดหวังว่ากิจกรรมแนะแนวจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนได้

การเพิ่มขึ้นของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอาจเกิดจากการที่กิจกรรมแนะแนวได้เน้นการใช้หลักการของอริยสัจ 4 ซึ่งมีผลในหลายด้าน เช่น การช่วยให้นักเรียนเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การลดความขัดแย้ง และการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

กิจกรรมแนะแนวที่ใช้หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ การเข้าใจถึงความทุกข์ (ทุกข์), การวิเคราะห์สาเหตุของความทุกข์ (สมุทัย), การลดความทุกข์ (นิโรธ), และการปฏิบัติตามมรรค 8 ประการ (มรรค) มีผลในเชิงบวกในการช่วยให้นักเรียนจัดการกับความขัดแย้งและสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลให้สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นอย่างชัดเจน

### 5.2 ศึกษาความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนโดยใช้หลักอริยสัจ 4 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด การวิเคราะห์คะแนนความพึงพอใจบ่งชี้ว่ากิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นความสนใจของนักเรียนและสร้างความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

**ความพึงพอใจสูงของนักเรียนสามารถอธิบายได้จากหลายปัจจัย ได้แก่**

**บรรยากาศที่เป็นกันเองและสนับสนุน** กิจกรรมแนะแนวถูกออกแบบในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการและไม่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ทำให้นักเรียนรู้สึกสบายใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

**การตอบสนองต่อความแตกต่างของนักเรียน** กิจกรรมได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับความแตกต่างและความสนใจของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งช่วยให้ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างเต็มที่

**การพัฒนาและการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์** กิจกรรมช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีสติ ซึ่งเป็นทักษะที่มีค่าในชีวิตประจำวัน

การที่นักเรียนแสดงความพึงพอใจในระดับสูงแสดงให้เห็นว่าการใช้หลักอริยสัจ 4 ในกิจกรรมแนะแนวเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ช่วยเพิ่มความรู้สึกดีต่อกิจกรรมและสร้างความเข้าใจระหว่างเพื่อนในสภาพแวดล้อมที่เป็นบวก

สรุปได้ว่าผลการวิจัยนี้ยืนยันถึงความสำเร็จของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน โดยใช้หลักอริยสัจ 4 ซึ่งสามารถเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียน และสร้างความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยนี้ไม่เพียงแต่แสดงให้เห็นถึงผลของกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน แต่ยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของการออกแบบกิจกรรมที่คำนึงถึงความแตกต่างและความต้องการของนักเรียนในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

## 6. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนบ้านเขาล้อ (เขาล้อประชาชนูทิศ) โดยอิงหลักอริยสัจ 4 ในการออกแบบกิจกรรมและการวิเคราะห์ผลการวิจัย พบว่ากิจกรรมที่ดำเนินการมีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอย่างมีประสิทธิภาพ และได้ผลที่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

### การศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนว

**การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน** ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า การใช้กิจกรรมแนะแนวที่ออกแบบตามหลักอริยสัจ 4 สามารถเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยนี้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่กิจกรรมแนะแนวได้ถูกออกแบบอย่างรอบคอบและมีเป้าหมายชัดเจน กิจกรรมที่ใช้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับนิยามของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน เช่น การยอมรับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูล การสื่อสารที่ดี ความสนิทสนม ความไว้วางใจ และการรักษามิตรภาพ

กิจกรรมที่ออกแบบโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ได้รวมเอาการวิเคราะห์ปัญหา การวางแผนการแก้ไข และการลงมือปฏิบัติจริง ทำให้นักเรียนได้ร่วมกันแก้ไขปัญหาและสร้างความเข้าใจระหว่างกันได้ดีขึ้น เช่น การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสื่อสารที่ชัดเจน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มความสนิทสนมและความไว้วางใจระหว่างเพื่อน

และสอดคล้องกับ ธัญธาดา แก้วกันหา (2563) ผลของโปรแกรมการเปิดเผยตนเองที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยังสอดคล้องกับ ธนพล อุควงศ์เสรี (2564) ความฉลาดทางอารมณ์สัมพันธ์สภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมปลายชายล้วนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติร้อยละ 57.60 และจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ EQ ในภาพรวม คือ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่เพิ่มขึ้น จะมี EQ ในภาพรวมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยังสอดคล้องกับ วิริทธิ์พล แก่นจันทร์ (2567) ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักกีฬาทีมโรงเรียนมัธยมศึกษาผลการศึกษพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนว** ผลการวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักเรียนพบว่า นักเรียนทุกกลุ่มมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในระดับมากที่สุด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกิจกรรมในการกระตุ้นความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักเรียน กิจกรรมแนะแนวถูกออกแบบภายใต้ปรัชญาการแนะแนวที่คำนึงถึงคุณค่าและความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคน รวมถึงการส่งเสริมการเรียนรู้ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล

บรรยากาศของกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อสนับสนุนการยอมรับและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งผลให้กิจกรรมแนะแนวไม่ก่อให้เกิดความตึงเครียดหรือความกดดันต่อนักเรียน การสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนและไม่เป็นทางการช่วยให้นักเรียนรู้สึกพึงพอใจกับการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

**การนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรม** การใช้หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แสดงให้เห็นว่ามีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้อย่างมีนัยสำคัญ

**ทุกข์** คือ การเข้าใจถึงความทุกข์ เช่น ความรู้สึกไม่ดีจากการทะเลาะกัน หรือความรู้สึกที่ไม่พอใจในความสัมพันธ์ ทำให้นักเรียนสามารถปรับปรุงและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**สมุทัย** คือ การวิเคราะห์สาเหตุของความทุกข์ เช่น ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน หรือความขัดแย้งในความคิดเห็น ช่วยให้นักเรียนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดและมีเหตุผล



**นิโรธ** คือ การลดความทุกข์โดยการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและการให้ความช่วยเหลือช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ดีขึ้น ลดความตึงเครียดในความสัมพันธ์ และส่งเสริมความร่วมมือ

**มรรค** คือ การใช้หลักมรรค 8 ประการช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การปฏิบัติตามหลัก 8 ประการช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจและจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีสติและเห็นใจผู้อื่น

และสอดคล้องกับ พระรุ่งโรจน์ ธิरणุญโญ (รักษาราชการ) (2565) ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบอริยสัจ 4 ที่มีต่อความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนรู้แบบอริยสัจสี่ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยังสอดคล้องกับ หทัยชนก ตระกูลจำลอง (2561) ผลการสอนตามหลักอริยสัจ 4 ที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการธุรกิจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนตามหลักอริยสัจ 4 มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นักเรียนที่ได้รับการสอนตามหลักอริยสัจ 4 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยังสอดคล้องกับ พิเชษฐ อ่อนสุวรรณ (2560) แนวทางการทำการวิจัยในชั้นเรียนตามหลักอริยสัจ 4 สำหรับผู้วิจัยประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ผลการทำวิจัยเห็นได้ว่า หลักธรรมอริยสัจสี่และการทำวิจัยในชั้นเรียนมีความสอดคล้องเชื่อมโยงกันจริง ยังสอดคล้องกับ วาสนา จินดาสวัสดิ์ (2564) นวัตกรรมการเรียนการสอนตามหลักอริยสัจ 4 หลักการประยุกต์หลักอริยสัจ 4 ในการเรียนการสอนนี้สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาคำถามในชีวิตจริง และการแสวงหาความรู้ได้เป็นอย่างดีเพราะเป็นชุดพุทธนวัตกรรมการมองค้ความรู้ชั้นยอดสุดในทางพระพุทธศาสนา

โดยรวมแล้ว การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้กิจกรรมแนะแนวที่อิงหลักอริยสัจ 4 สามารถเพิ่มสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนในนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การที่นักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการใช้หลักการนี้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมโรงเรียนและในชีวิตประจำวันของนักเรียน ซึ่งมีความหมายสำคัญในการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและการทำงานร่วมกันในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและสร้างสรรค์

## 7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถนำมาพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ให้แก่กลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องควรนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนให้แก่นักเรียน

7.2 ก่อนนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไปใช้ ควรศึกษากฎระเบียบข้อบังคับของสถานที่ต่าง ๆ เพื่อความสะดวกในการจัดกิจกรรม และบริหารเวลาในการจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ เนื่องจากแต่ละสถานศึกษามีความแตกต่างกันควรปรับให้มีความเหมาะสม

7.3 ในการจัดกิจกรรม ควรพุดกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักในความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง รวมทั้งมีควรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนกล้าแสดงออก

7.4 จากการวิจัยพบว่า ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสูงขึ้น ควรนำกิจกรรมไปพัฒนาความสามารถในด้านอื่น ๆ

7.5 ในการนำไปใช้ควรมีการติดตามและการประเมินผลเพื่อปรับปรุงชุดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทของแต่ละสถานศึกษา โดยการปรับปรุงอาจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงเนื้อหา การจัดรูปแบบกิจกรรม หรือการเพิ่มส่วนที่ช่วยให้กิจกรรมมีความน่าสนใจและมีประสิทธิภาพมากขึ้น





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยศรี

นครินทรวิโรฒราชภัฏ

## บรรณานุกรม

- กาญจนา คุณารักษ์. (2527). *หลักสูตรและการพัฒนา*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กิตติวดี บุญชื้อ. (2522). *การให้และรับความร่วมมือ ในกลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1*. บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- เกศสุดา แสนนามวงษ์. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ทฤษฎีพุทัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารราชพฤกษ์*, 14(2), 91-98.
- ชูชัย สมितिไกร. (2528). *กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงเดือน เทศวานิช. (2553). *รูปแบบการสอน*. วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยารัตนโกสินทร์ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 : 20-22.
- ทัศนาศ บุญทอง. (2528). การพยาบาลกับการป้องกันโรคทางจิต. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาการณี เลือกรรการพยาบาลมารดา ทารก และการพยาบาล* มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ห้างหุ้นส่วนจำกัดนำงการพิมพ์.
- เทิดพงษ์ คงแก้ว. (2565). การพัฒนาแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในบริบทความแตกต่างทางสังคมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรุงเทพมหานคร. *บทความวิชาการ การศึกษามหาบัณฑิต*, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ธนพล อุวงศ์เสรี และ ชัยชนะ นิมนวล. (2565). ความฉลาดทางอารมณ์ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมปลายชายล้วนในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ ศรีนครินทร์วิโรฒ*, 23(2), 1-19.
- ธัญรดา แก้วกันหา และชุตินา สุรเศรษฐ. (2563). ผลของโปรแกรมการเปิดเผยตนเองที่มีต่อสัมพันธภาพ ระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา (OJED)*, 15(2), 1-16.
- นงลักษณ์ เขียนงาม. (2538). *ผลของการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลทางสังคมและความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประมวล ดิคนันต์. (2524). *จิตพัฒนา: จิตวิทยาเบื้องต้น*. ไทยวัฒนาพานิช.

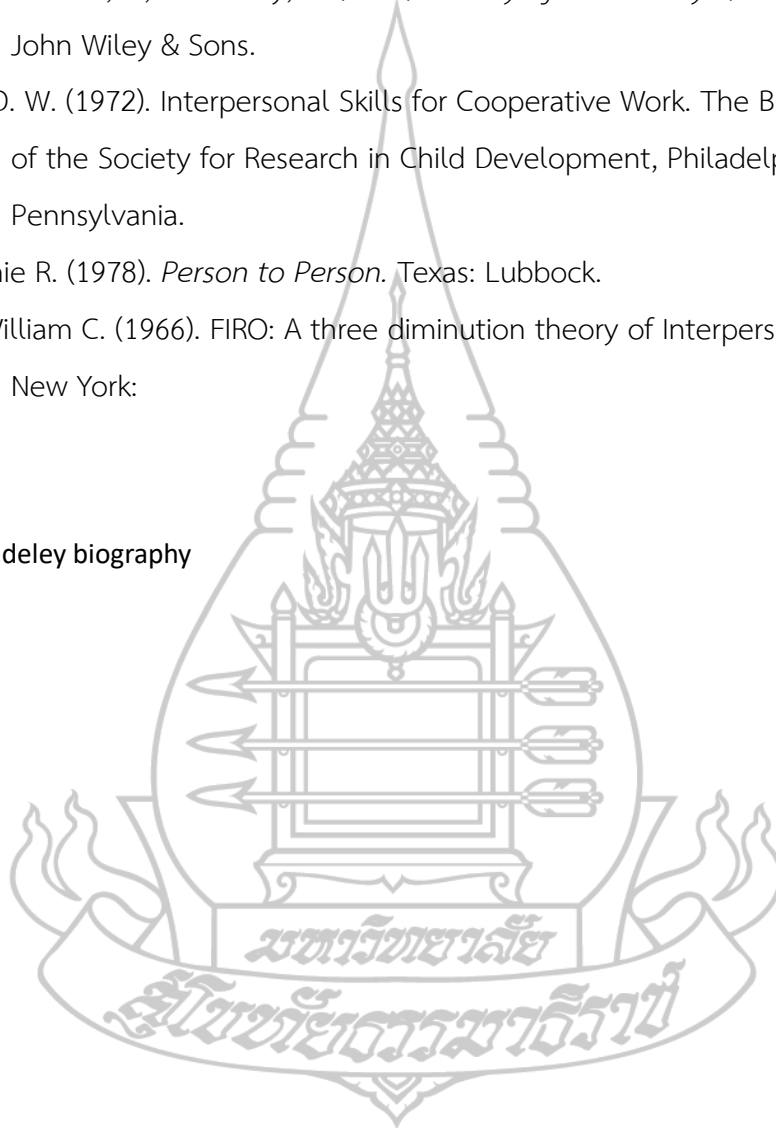
- ปลื้ม อุดมทเลขกะ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงวิชาชีพตามการรับรู้ของพยาบาล  
ประจำการกับความสามารถในการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของตนและหัวหน้าหอผู้ป่วย  
[วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. ธรรมสภา.*
- พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม. (2557). บทบาทของผู้บริหารในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา.  
*วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, 1(1), 89 – 102.*
- พระรุ่งโรจน์ ธิระบุญโญ (รักษาราชการ). (2565). *ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบอริยสัจสี่ ที่มีต่อ  
ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*
- พิเชษฐ อ่อนสุวรรณ. (2560). *แนวทางการทำการวิจัยในชั้นเรียนตามหลักอริยสัจ 4 สำหรับครู  
ประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2  
[วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*
- มณี ดีประสิทธิ์. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อัตมโนทัศน์สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือ  
ของพยาบาลประจำการกับความสามารถในการตัดสินใจทางการพยาบาลฉุกเฉินของ  
นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข [วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- มุกลินท์ สิงห์สาครเดชา และ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร. (2557). *สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน และ  
การตั้งเป้าหมายที่พยากรณ์ความร่วมมือในการทำงานของพนักงาน. รายงานการประชุม  
วิชาการและนำเสนอผลการวิจัย ระดับชาติและนานาชาติ กลุ่มระดับชาติ ด้าน  
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. Vol 6, No.2 (2015)*
- รวมศิริ เมนะโพธิ. (2550). *เครื่องมือวัดการทำงานอย่างมีความสุข กรณีศึกษา นักศึกษาภาคพิเศษ  
ระดับปริญญาโท สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต].  
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.*
- สิรินทร แซ่ฉั่ว. (2553). *ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์ กรณีศึกษาอุตสาหกรรมเชิง  
สร้างสรรค์กลุ่มสื่อและกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการใช้งาน. [วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต]. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.*
- วรรณภา พิพัฒน์ธนวงศ์. (2560). *การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและอาชีพ. วิทยาลัยบรมราช  
ชนนีเชียงใหม่.*
- วาสนา จินดาสวัสดิ์. (2564). *นวัตกรรมการเรียนการสอนตามหลักอริยสัจ 4. วารสารภาวนาสาร  
ปริทัศน์. 1 (2). 41-52.*

- วิริทธิ์พล แก่นจันทร์. (2567). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักกีฬาทีมโรงเรียนมัธยมศึกษา. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). 6703. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6703>.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539). “ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ รู้เขา รู้เรา,” หมอชาวบ้าน. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ม.ป.พ.
- สุนันท์ เสียงเสนาะ. (2560). อิทธิพลของปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมชัย ศรีนอก. (2557). กระบวนการพระพุทธศาสนากับแนวความคิดผสมผสานในสังคมไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, 1(2), 73.
- สมภาพ ไชโย สมคิด พรหมจ้อย กาญจนา วัฒนสุนทร และประเทือง ทินรัตน์. (2557). การพัฒนาระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโดยการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4, *วารสารศึกษาศาสตร์*, 24(3), 48-61
- สรวิวัฒน์ ศุภฤกษ์ชาติกุล.(2563). การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หทัยชนก ตระกูลจำลอง และสุธาทิพย์ งามนิล. (2561). ผลการสอนตามหลักอริยสัจ 4 ที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการธุรกิจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 2 ด้านนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้ และสิ่งประดิษฐ์ ประจำปี 2561. 18 กรกฎาคม 2561.
- อรุณีประภา หอมเศรษฐี. (2529). *มนุษย์สัมพันธ์*. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัครเดช ไม้จันทร์. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมติดตั้งเครื่องจักรสายการผลิตในจังหวัดสงขลา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. (1977). *Beyond Counseling and Therapy* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. (1977). *Beyond Counseling and Therapy*. (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Chickering, Arthur W. (1969). *Education and Identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Chickering, A. (1993). Chickering's Seven Vectors. [online]. Available: [studentdevelopmenttheory.weebly.com/chickering.html](http://studentdevelopmenttheory.weebly.com/chickering.html) [2557, august]



- Deery, S. J., Iverson, R. D., & Walsh, J. T. (2010). Coping strategies in call centres: Work intensity and the role of co-workers and supervisors. *British Journal of Industrial Relations*, 48, 181–200. doi:10.1111/j.1467-8543.2009.00755.
- Hall, C. S., Gardner, L., & Lindzey, G. (1963). *Theory of Personality*. (2<sup>nd</sup> ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Johnson, D. W. (1972). Interpersonal Skills for Cooperative Work. The Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Philadelphia, Pennsylvania.
- Sasse, Conie R. (1978). *Person to Person*. Texas: Lubbock.
- Schultz, William C. (1966). *FIRO: A three dimension theory of Interpersonal Behavior*. New York:

This is Mendeley biography





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช



**ภาคผนวก ก**

- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
- แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
- กิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ชื่อ-สกุล นางสาวโชติกา จุฑังคะ  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดกระทุ่มเสือปลา  
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาผู้วิจัยการศึกษาพิเศษ  
 มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ผู้วิจัย วิทยฐานะผู้วิจัยชำนาญการ  
 ประสบการณ์หรือชำนาญ ประสบการณ์ทำงานผู้วิจัยแนะแนว 16 ปี
2. ชื่อ-สกุล นางสาววิมลธิดา นันตะสุข  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนแจ้ห่มวิทยา  
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและ  
 การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ผู้วิจัย วิทยฐานะผู้วิจัยชำนาญการพิเศษ  
 ประสบการณ์หรือชำนาญ ประสบการณ์ทำงานผู้วิจัยแนะแนว 12 ปี
3. ชื่อ-สกุล นายเกรียงไกร นครพงศ์  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดน้อมถวาย  
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต การบริหารการศึกษา  
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน รองผู้อำนวยการสถานศึกษา  
 ประสบการณ์หรือชำนาญ ประสบการณ์ทำงานผู้วิจัยแนะแนว

### แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ของนักเรียนโรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชุนูทิศ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

คำแนะนำ แบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบวัดข้อมูลทั่วไป และตอนที่ 2 เป็นแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ให้นักเรียนตอบแบบวัดโดยการ ทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดยมีการให้คะแนนในระดับความคิดเห็นดังนี้

- 5 จริงมากที่สุด หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด
- 4 จริงมาก หมายถึง ปฏิบัติมาก
- 3 จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง
- 2 จริงน้อย หมายถึง ปฏิบัติน้อย
- 1 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. เพศ  
( ) ชาย ( ) หญิง
2. ชั้นประถมศึกษาปีที่ \_\_\_\_\_

#### ตอนที่ 2 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>2. การยอมรับผู้อื่น</b>						
1	ข้าพเจ้าเข้าใจและยอมรับว่าเพื่อน ๆ มีสภาวะทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาทัศนคติ ค่านิยม และความสามารถที่แตกต่างกัน					
2	ข้าพเจ้ายอมรับในตัวเพื่อนที่มีสภาพครอบครัวที่แย่กว่า					
3	เมื่อเห็นเพื่อนที่มีสภาพครอบครัวที่ดีกว่า ข้าพเจ้าไม่รู้สึกเสียใจ หรือด้อยค่าตนเอง					
4	ข้าพเจ้ายอมรับในตัวเพื่อนแม้เพื่อนจะมีข้อบกพร่อง					
5	ข้าพเจ้าให้อภัยเพื่อน เมื่อเพื่อนทำผิดกับข้าพเจ้า					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
6	เมื่อเพื่อนได้รับรางวัล ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีกับเพื่อน					
7	ข้าพเจ้าทะเลาะกับเพื่อนอยู่บ่อยครั้ง					
<b>3. การช่วยเหลือเกื้อกูล</b>						
8	เพื่อนๆ มักขอคำปรึกษาจากข้าพเจ้าในเรื่องต่าง ๆ					
9	ข้าพเจ้าชักชวนเพื่อนปฏิบัติกิจกรรมที่มีประโยชน์อยู่เสมอ					
10	เมื่อมีงานกลุ่ม นักเรียนมักเอาเปรียบเพื่อนด้วยการไม่ช่วยงาน					
11	ข้าพเจ้าให้เพื่อนยืมเครื่องเขียน เมื่อเพื่อนไม่มีใช้					
12	ข้าพเจ้าให้การช่วยเหลือเพื่อนอย่างเต็มที่เมื่อเพื่อนมีปัญหา					
<b>4. การแสดงออกด้วยการสื่อสาร</b>						
13	ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจความรู้สึกเพื่อนได้ด้วยการสบตา					
14	ข้าพเจ้ายิ้มแย้มให้เพื่อนเมื่อเจอกันหรือโบกมือลาเมื่อจากกัน					
15	เมื่อมีงานกลุ่มข้าพเจ้ามักร่วมแสดงความคิดเห็นต่องานกลุ่มเสมอ					
16	เมื่อมีงานกลุ่มข้าพเจ้าจะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนเสมอ					
17	ข้าพเจ้าตักเตือนเพื่อน เมื่อเห็นว่าเพื่อนกระทำความผิด					
<b>5. ความสนิทสนมกับเพื่อน</b>						
18	ข้าพเจ้าเห็นอกเห็นใจเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา					
19	เมื่อได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ข้าพเจ้าจะมีความสนุกสนาน					



ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
20	เพื่อนมักนำความลับของตนมาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังเสมอ					
21	ข้าพเจ้ากับเพื่อนสามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง					
22	เมื่ออยู่กับเพื่อนนักเรียนมักแสดงออกถึงความสนิทสนมกับเพื่อนด้วยการกอด หรือจับมืออยู่เสมอ					
<b>6. ความไว้วางใจ</b>						
23	เมื่อข้าพเจ้าเป็นหัวหน้ากลุ่ม นักเรียนสามารถมอบหมายงานให้เพื่อนทำอย่างมั่นใจได้					
24	ข้าพเจ้ากับเพื่อนสามารถคุยข้อดี-ข้อเสียซึ่งกันและกันอย่างไร้ความขัดแย้ง					
25	เมื่อเพื่อนบอกความลับให้ข้าพเจ้าฟัง นักเรียนสามารถเก็บความลับของเพื่อนได้					
26	ข้าพเจ้าสามารถเป็นที่พึ่งของเพื่อน เมื่อเพื่อนเกิดความยากลำบากต่าง ๆ ได้					
27	เพื่อน ๆ รู้สึกปลอดภัยเมื่อมีข้าพเจ้าอยู่ด้วย					
<b>7. การรักษามิตรภาพ</b>						
28	เพื่อน ๆ จะบอกกับข้าพเจ้าเสมอว่า “วันไหนเธอไม่มาเรียนห้องนั้นดูเจ็บเหงา”					
29	ข้าพเจ้ามีกรรมดีระวังคำพูดของข้าพเจ้ากับเพื่อนโดยไม่ให้เพื่อนเสียใจ หรือสูญเสียความสัมพันธ์					
30	ข้าพเจ้าจะยังติดต่อกับเพื่อนถึงแม้จบการศึกษาไปแล้ว					

## กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 1

- ชื่อกิจกรรม : ปฐมนิเทศ
- วัตถุประสงค์ : เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยผู้ทำกิจกรรม
- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที
- สื่อประกอบกิจกรรม : 1. กระดาษสี่เหลี่ยม 5x8 เซนติเมตร และกระดาษ ขนาด A5  
2. ปากกา

### วิธีดำเนินการ:

#### ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนทุกคน และให้นักเรียนทำแบบวัดสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: สัจจะ และ มรรค

การต้อนรับนักเรียนและการทำแบบวัดสัมพันธ์ภาพช่วยสร้างพื้นฐานการเรียนรู้เกี่ยวกับสถานะปัจจุบันของความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ซึ่งเป็นการตระหนักถึงความทุกข์ (สัจจะ) และการวางแผนการปรับปรุง (มรรค) เพื่อให้การเรียนรู้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การแนะนำวัตถุประสงค์และกฎกติกาช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเป้าหมายและวิธีการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจน ซึ่งช่วยให้การดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์) โดยการเข้าใจในกฎและเป้าหมายช่วยลดความสับสนและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ และแจกกระดาษสี่เหลี่ยม 5x8 เซนติเมตร ใช้เวลา 2 นาทีในการแลกเปลี่ยนคำตอบ จากคำถามว่า “เหตุใดเราจึงทะเลาะกัน” เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนเปลี่ยนคู่ไปเรื่อย ๆ จนครบ 10 คู่

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: สมุทัย และ นิโรธ

การให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของการทะเลาะกันช่วยให้พวกเขาตระหนักถึงความทุกข์ (สมุทัย) ที่เกิดจากปัญหานี้ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องเป็นการพยายามลดปัญหานั้น (นิโรธ) โดยการได้รับข้อมูลจากหลากหลายคนช่วยในการเข้าใจและลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

#### ขั้นสรุป

ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมลงกระดาษสี่เหลี่ยม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

การจับกลุ่มและสรุปลักษณะที่ได้จากกิจกรรมช่วยให้เห็นภาพรวมของการเรียนรู้และความเข้าใจที่เกิดขึ้น ซึ่งช่วยลดความทุกข์ (นิโรธ) จากความไม่เข้าใจ และช่วยวางแผนการพัฒนา (มรรค) โดยการสรุปลักษณะช่วยให้เห็นข้อเสนอแนะและแนวทางในการปรับปรุงความสัมพันธ์กับเพื่อน

ผู้วิจัยเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้ต้องการให้สมาชิกทุกคนมีความคุ้นเคยกัน และค้นหาสาเหตุของปัญหาการทะเลาะกันระหว่างเพื่อน และระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค**

การเน้นความสำคัญของความคุ้นเคยและการค้นหาสาเหตุของการทะเลาะกันช่วยให้รู้ว่าความสัมพันธ์ที่ดีต้องอาศัยการเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นการดำเนินตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์) โดยการเข้าใจในสาเหตุและการค้นหาวิธีแก้ไขช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น

ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและข้อตกลงต่างๆ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค**

การชี้แจงบทบาทหน้าที่และข้อตกลงช่วยให้ทุกคนเข้าใจความรับผิดชอบและข้อกำหนดในการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นการดำเนินตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์) โดยการเข้าใจและมีข้อกำหนดที่ชัดเจนช่วยลดความสับสนและส่งเสริมความร่วมมือ

#### **การประเมินผล**

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความคิดเห็น และการซักถาม/การตอบคำถาม

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค**

การประเมินการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยให้เห็นถึงความสำเร็จของกิจกรรมในการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะการสื่อสาร ซึ่งเป็นการดำเนินตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์) โดยการประเมินนี้ช่วยในการปรับปรุงกิจกรรมเพื่อให้ดียิ่งขึ้นและตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียน

## กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม : ข้อดี - ข้อเสีย ของฉันและเพื่อน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงการยอมรับผู้อื่น

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : 1. กระดาษขนาด A4  
2. ปากกา

### วิธีดำเนินการ:

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การอธิบายกฎและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมสอดคล้องกับมรรคที่เกี่ยวข้องกับการให้แนวทางที่ถูกต้องในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การตั้งกฎและกติกาช่วยให้นักเรียนรู้ถึงวิธีการและกระบวนการในการแก้ไขปัญหาอย่างมีระเบียบและมีทิศทาง

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ และแจกกระดาษขนาด A4 ใช้เวลา 10 นาทีในการแลกเปลี่ยนคำตอบจากคำถามว่า: นักเรียนคิดว่า เราเหมือนเพื่อนหรือแตกต่างเพื่อนหรือไม่เพราะอะไร

นักเรียนคิดว่า ข้อดี(จุดเด่น)ของเราและเพื่อน และข้อเสีย(จุดด้อย)ของเราและเพื่อนคืออะไร

นักเรียนคิดว่า ความแตกต่างระหว่างเราและเพื่อนมีข้อดีแตกต่างกันอย่างไร

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์ และ สมุทัย

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงความเป็นจริงของความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันระหว่างตัวเองกับเพื่อน ซึ่งเป็นการรับรู้และยอมรับว่ามีความทุกข์หรือปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพ

การวิเคราะห์ความแตกต่างช่วยให้เห็นสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เข้าใจหรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างบุคคล

#### ขั้นสรุป

4. สุ่มนักเรียน 4 คน มาตอบในประเด็นคำถามดังกล่าว (เฉพาะข้อดี) พร้อมให้เพื่อนที่เหลือลงทนายดูว่าข้อดีของเพื่อนคนนี้เป็นใคร

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

การสູ່มนักเรียนมาตอบคำถามเกี่ยวกับข้อดีช่วยให้นักเรียนเห็นภาพรวมของความแตกต่างในด้านดี และช่วยลดความรู้สึกไม่พอใจหรือความทุกข์ที่เกิดจากการไม่เข้าใจผู้อื่น

การให้เพื่อนทนายข้อดีของเพื่อนเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกภูมิใจและความเข้าใจในคุณค่าของตัวเอง และผู้อื่น ซึ่งเป็นการสนับสนุนการแก้ไขปัญหและพัฒนาแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

#### การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ - การซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยในการประเมินผลของการใช้แนวทางที่ตั้งไว้ใน การปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรม การประเมินความมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยในการ พัฒนาทักษะและความเข้าใจในกระบวนการที่ช่วยแก้ไขปัญหและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี



### กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม : เธอและฉัน อยู่ร่วมกัน ต้องปรับตัว  
วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงการปรับตัวที่อยู่ด้วยกัน

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : -

วิธีดำเนินการ:

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การอธิบายวัตถุประสงค์และกฎเกณฑ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมถือเป็นการตั้งแนวทางที่ชัดเจนและถูกต้องซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการบรรลุผลสำเร็จของกิจกรรม การมีการกำหนดกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนช่วยให้นักเรียนรู้ถึงวิธีการและกระบวนการในการแก้ไขปัญหาอย่างมีระเบียบและมีทิศทาง

#### ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มให้ยืนเป็นวงกลม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์

การแบ่งกลุ่มและจัดให้นักเรียนยืนในวงกลมทำให้เห็นภาพรวมของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการอยู่ในวงกลมที่แน่นและกระชับอาจสะท้อนถึงความรู้สึกของความท้าทายและปัญหาที่ต้องเผชิญ

3. ให้จับมือกับเพื่อนที่ไม่ได้ยืนติดกับตัวเอง

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: สมุทัย

การให้จับมือกับเพื่อนที่ไม่ได้ยืนติดกันเป็นการสร้างสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนและต้องการการจัดการ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรู้สึกท้าทายและปัญหาในการจัดการกับความแตกต่างในกลุ่ม นี่คือการกระตุ้นให้เห็นสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากการจัดการกับความไม่เป็นระเบียบและความซับซ้อน

4. เมื่อแขนไขว้เกี่ยวกันยุ่งเหยิงไปหมดเรียบร้อยแล้ว ให้พยายามหาวิธีที่จะแยกออกจากกันเป็นวงกลมตามเดิม โดยห้ามปล่อยมือกันเด็ดขาด



#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ

การพยายามแก้ปัญหาที่เกิดจากการที่แขนไขว้เกี่ยวกันยุ่งเหยิงเป็นการช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาและการปรับตัวเพื่อให้สถานการณ์กลับสู่สภาพปกติ เป็นการประยุกต์ใช้วิธีการเพื่อสิ้นสุดความทุกข์ที่เกิดจากความยุ่งเหยิงและความไม่เป็นระเบียบ

#### ขั้นสรุป

5. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการแก้ปัญหา ว่าทำอะไร วางแผนอย่างไร และได้อะไรจากกิจกรรมนี้

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

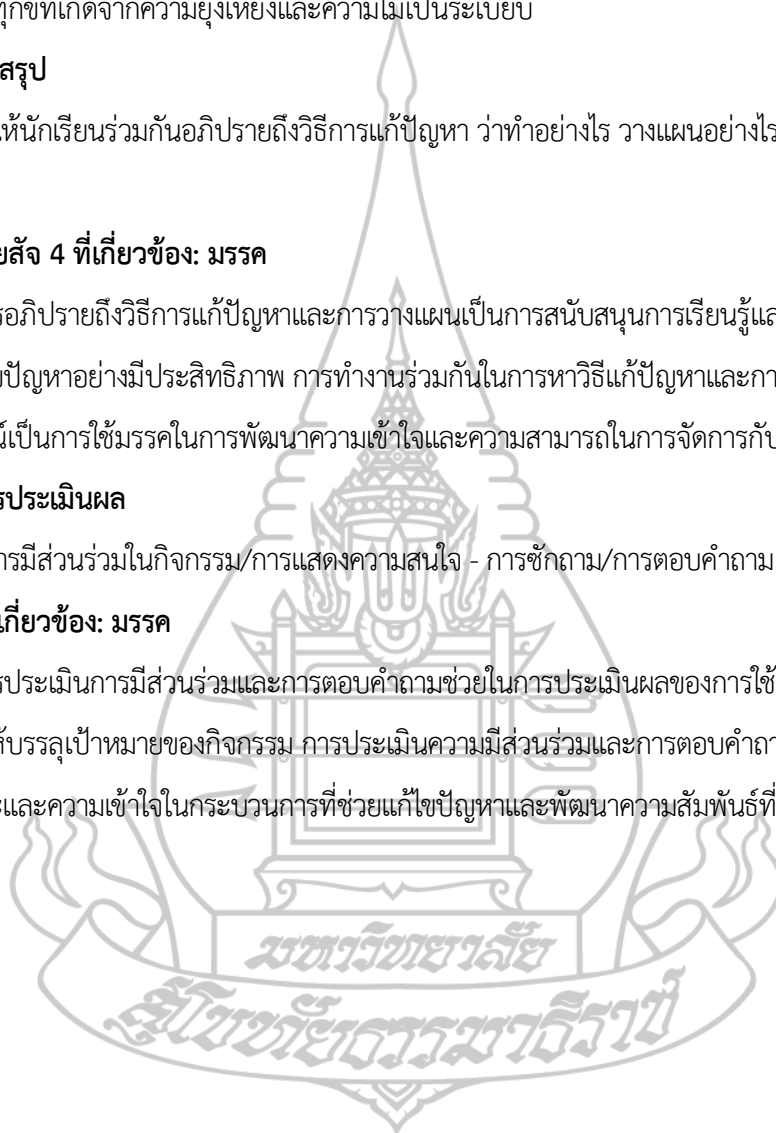
การอภิปรายถึงวิธีการแก้ปัญหาและการวางแผนเป็นการสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ การทำงานร่วมกันในการหาวิธีแก้ปัญหาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการใช้มรรคในการพัฒนาความเข้าใจและความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ

#### การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ - การซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยในการประเมินผลของการใช้แนวทางที่ตั้งไว้ใน การปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรม การประเมินการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยในการพัฒนาทักษะและความเข้าใจในกระบวนการที่ช่วยแก้ไขและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี



### กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม : ช่วยเหลือ เกื้อกูล

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : เชือก

วิธีดำเนินการ:

#### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การอธิบายวัตถุประสงค์และกฎเกณฑ์ของกิจกรรมช่วยให้ทุกคนมีความเข้าใจและรู้ทิศทางในการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจน การตั้งกฎเกณฑ์ที่ดีช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างมีระเบียบและมีการจัดการที่ดี

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คนไปยังกลุ่มข้างเคียง

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์

การแบ่งกลุ่มและการส่งตัวแทนไปยังกลุ่มข้างเคียงทำให้เห็นสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและความท้าทายที่เกิดขึ้นเมื่อมีการแลกเปลี่ยนและทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสะท้อนถึงความทุกข์ที่เกิดจากการจัดการกับปัญหาและความยุ่งยากที่เกิดขึ้น

3. กลุ่มข้างเคียงใช้ผ้าผูกคอลูกเสือมัดตัวแทนนักเรียนให้แน่น (อย่าให้เพื่อนเจ็บ) แล้วส่งตัวกลับไปยังกลุ่มเดิม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: สมุทัย

การมัดตัวแทนด้วยผ้าผูกคอลูกเสือสร้างสถานการณ์ที่ต้องการการจัดการอย่างรอบคอบและระมัดระวัง ความท้าทายนี้เป็นตัวกระตุ้นให้เห็นถึงสาเหตุของปัญหาและความต้องการในการหาวิธีการแก้ไขที่เหมาะสม

4. ให้นักเรียน 4 คนช่วยกันแก้เชือกให้เพื่อน ใครแก้ผ้าผูกคอลูกเสือให้เพื่อนไวที่สุดโดยเพื่อนไม่เจ็บ และเชือกไม่ขาดเป็นผู้ชนะ

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ

การแก้ไขข้อเพื่อช่วยให้เพื่อนหลุดจากการถูกมัดเป็นการพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและทำให้สถานการณ์กลับสู่สภาพปกติ การพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการทำงานร่วมกันเป็นการนำหลักการของนิโรธมาใช้ โดยมีการดำเนินการเพื่อปลดปล่อยจากความยุ่งเหยิงและการจัดการความทุกข์

#### ขั้นสรุป

5. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการแก้ปัญหา ว่าทำอย่างไร วางแผนอย่างไร และได้อะไรจากกิจกรรมนี้

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

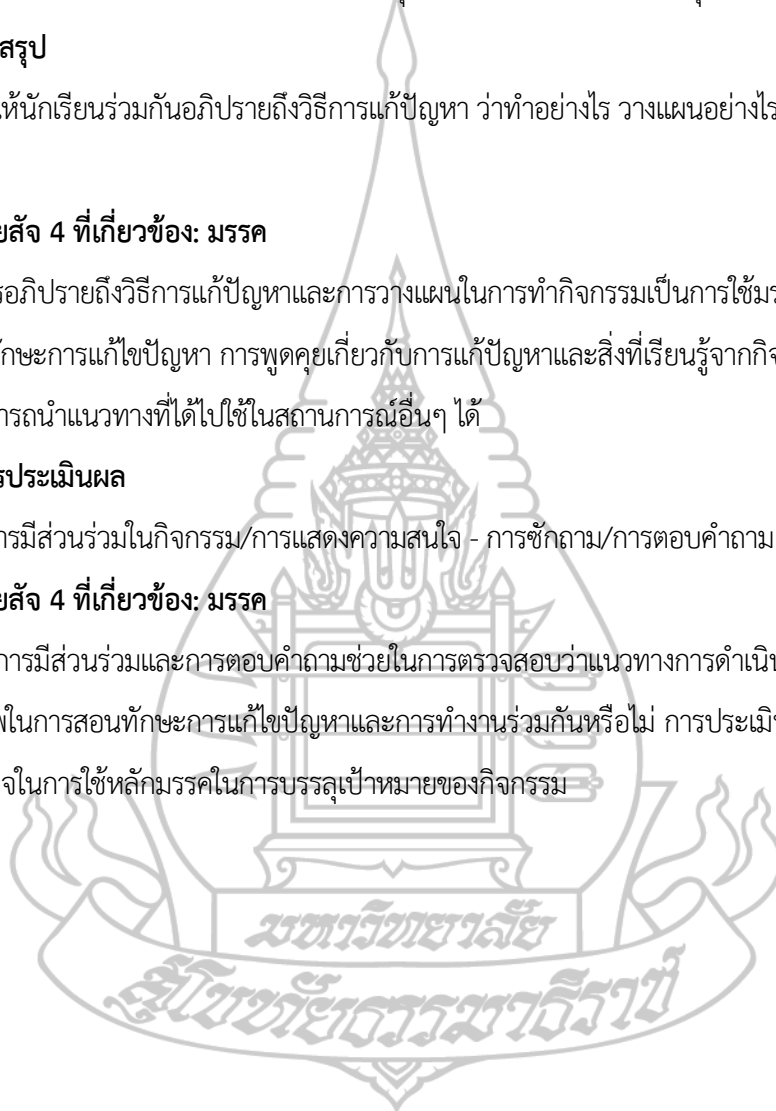
การอภิปรายถึงวิธีการแก้ปัญหาและการวางแผนในการทำกิจกรรมเป็นการใช้มรรคในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา การพูดคุยเกี่ยวกับการแก้ปัญหาและสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมช่วยให้นักเรียนสามารถนำแนวทางที่ได้ไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้

#### การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ - การซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยในการตรวจสอบว่าแนวทางการดำเนินกิจกรรมมีประสิทธิภาพในการสอนทักษะการแก้ไขปัญหาและการทำงานร่วมกันหรือไม่ การประเมินผลช่วยให้ทราบถึงความสำเร็จในการใช้หลักมรรคในการบรรลุเป้าหมายของกิจกรรม



## กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม : สามัคคี คือพลัง

วัตถุประสงค์ : เพื่อสร้างความสามัคคีให้แก่หมู่ นักเรียน

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : เชือก และธง

วิธีดำเนินการ:

### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การชี้แจงวัตถุประสงค์และกฎกติกาของกิจกรรมช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างมีระเบียบและมีการจัดการที่ดี การตั้งกฎเกณฑ์อย่างชัดเจนจะทำให้ทุกคนมีความเข้าใจตรงกัน และลดความสับสนในระหว่างการเล่นกิจกรรม

### ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 12 คน โดยอาจใช้สิ่งของหรือสัญลักษณ์ที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายเป็นตัวแบ่งทีม เช่น สีเสื้อ หรือริบบิ้นผูกข้อมือ

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์

การแบ่งทีมและการใช้สัญลักษณ์ช่วยให้เกิดการจัดการสถานการณ์ที่ต้องใช้การประสานงานร่วมกัน สะท้อนถึงความท้าทายที่ต้องการการแก้ปัญหาทางสังคมและการปรับตัวในการทำงานร่วมกันในกลุ่ม

3. ให้หัวหน้าทีมเป่าขลุ่ยเพื่อหาทีมที่เล่นก่อน

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: สมุทัย

การใช้การเล่นอย่างเรียบง่ายเพื่อการตัดสินใจที่เริ่มก่อนช่วยให้เข้าใจความท้าทายและกระตุ้นให้เห็นถึงสาเหตุของปัญหาหรือความท้าทายที่เกิดจากการต้องเลือกหรือจัดการในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

4. นำผ้าจิบขวดน้ำมีตั้งเรียงกันไว้ 10 ผา โดยให้ทีมที่เล่นก่อนเป็นฝ่ายโยนลูกบอลกระดาษที่อยู่ในพื้นที่หัวกระโหลกครึ่งวงกลม โดยโยนอยู่นอกพื้นที่หัวกระโหลก

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ

การโยนลูกบอลเพื่อทำลายฝ่าจับขวดแสดงถึงการพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในเกม การที่ทีมต้องจัดการกับฝ่าขวดเพื่อเข้าสู่สถานะการเป็นฝ่ายบุกสะท้อนถึงการพยายามจัดการปัญหาและการหาทางออก เพื่อให้ได้ชัยชนะ

5. เมื่อผู้เล่นโยนลูกบอลโดนฝ่าขวด ฝ่ายนั้นจะเป็นทีมที่บุก และอีกทีมจะเป็นทีมที่ตั้งรับ โดยทีมบุกมีหน้าที่มาจัดตั้งฝ่าที่ตัวเองโยนล้มเมื่อตั้งฝ่าได้ครบจะเป็นฝ่ายชนะ และทีมที่ตั้งรับจะต้องป้องกันการตั้งฝ่า โดยนำลูกบอลขว้างไปที่ทีมบุก เมื่อผู้เล่นทีมบุกโดนบอลจะต้องตาย เมื่อผู้เล่นทีมบุกตายหมดทีมป้องกันจะเป็นฝ่ายชนะ

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ**

การแบ่งบทบาทระหว่างทีมบุกและทีมตั้งรับเป็นการจัดการกับความท้าทายและการพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายในการจัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน การที่ต้องทำงานร่วมกันและใช้กลยุทธ์ช่วยให้ทีมเข้าใจถึงการจัดการความทุกข์และการพยายามที่จำเป็นเพื่อบรรลุเป้าหมาย

#### **ขั้นสรุป**

6. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการแก้ปัญหา ว่าทำอะไร วางแผนอย่างไร และได้อะไรจากกิจกรรมนี้

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค**

การอภิปรายหลังจากกิจกรรมเป็นการนำหลักมรรคมาใช้ในการสะท้อนความเข้าใจและการเรียนรู้จากประสบการณ์ การพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาและการวางแผนช่วยให้นักเรียนสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้

#### **การประเมินผล**

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ - การซักถาม/การตอบคำถาม

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค**

การประเมินการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามเป็นการตรวจสอบความสำเร็จในการใช้หลักมรรคเพื่อการพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันและการแก้ไขปัญหา การประเมินผลช่วยให้ทราบถึงประสิทธิภาพของกิจกรรมในการสอนทักษะที่สำคัญและการปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ต่อไป

## กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม : สื่อใจ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนแสดงออกด้วยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : ภาพ สัตว์ 5 ภาพ

วิธีดำเนินการ:

### ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การแนะนำวัตถุประสงค์และกฎ-กติกาของกิจกรรมช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมและเป้าหมายที่ต้องการบรรลุ การตั้งกฎเกณฑ์อย่างชัดเจนทำให้การจัดการกิจกรรมเป็นไปอย่างมีระเบียบ และสามารถลดความสับสนในระหว่างการเล่นกิจกรรมได้

### ขั้นดำเนินกิจกรรม

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 1 คน

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์

การแบ่งกลุ่มทำให้เกิดความท้าทายในการทำงานร่วมกัน ซึ่งสะท้อนถึงความทุกข์หรือความท้าทายที่เกิดขึ้นในสังคม การที่ต้องทำงานร่วมกันในกลุ่มช่วยให้เรียนรู้การจัดการปัญหาที่เกิดจากความแตกต่างและการทำงานร่วมกัน

ให้ตัวแทนนักเรียนดูภาพสัตว์ แล้วจำไว้

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์

การให้ตัวแทนดูภาพสัตว์และจำไว้ทำให้เกิดความท้าทายและความกดดัน ซึ่งเป็นการสะท้อนถึง การต้องรับมือกับความทุกข์และสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย

ให้นักเรียนต่อแถวเป็นแถวตอน โดยให้ตัวแทนนักเรียนเป็นคนใบ้ท่าทาง (ห้ามส่งเสียง) แล้วทายต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ จากนั้นเมื่อถึงคนสุดท้าย ให้คนสุดท้ายรีบวิ่งมาบอกผู้วิจัยว่าคือสัตว์อะไร ถ้าทายถูกและไวที่สุดเป็นกลุ่มชนะ แต่เมื่อทายผิดให้ตัวแทนกลุ่มใบ้ภาพใหม่



#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: สมุทัย

การเล่นเกมท่าทางช่วยให้นักเรียนได้สัมผัสกับความท้าทายที่ต้องใช้ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน การทายท่าทางและการแก้ปัญหาเป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

#### ขั้นสรุป

ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมลงกระดาษสี่เหลี่ยม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ

การสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมช่วยให้นักเรียนรู้และเข้าใจถึงการจัดการกับความทุกข์และการบรรลุเป้าหมาย การให้เวลานักเรียนในการคิดและสรุปจะช่วยให้เห็นถึงการแก้ไขปัญหาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผู้วิจัยเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้ต้องการให้สมาชิกทุกคนมีความคุ้นเคยกัน และค้นหาสาเหตุของปัญหาการทะเลาะกันระหว่างเพื่อน และระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ

การพูดคุยและวิเคราะห์ปัญหาการทะเลาะกันจะช่วยให้เข้าใจสาเหตุของความขัดแย้งและวิธีการแก้ไข การสะท้อนถึงการแก้ปัญหาและการหาทางออกเพื่อให้การทำงานร่วมกันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและข้อตกลงต่างๆ เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การชี้แจงบทบาทหน้าที่และข้อตกลงต่าง ๆ ช่วยให้ทุกคนเข้าใจการทำงานร่วมกันอย่างมีระเบียบ การเปิดโอกาสให้ซักถามช่วยให้นักเรียนรู้และการสื่อสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้หลักมรรคในการสอนทักษะการทำงานร่วมกันและการแก้ไขปัญหา

#### การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความคิดเห็น และการซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินผลโดยการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยให้ทราบถึงความสำเร็จของกิจกรรมในการสอนทักษะที่สำคัญ การประเมินช่วยให้เข้าใจถึงการพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันและการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

### กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม : เพื่อนสนิท

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีการแสดงออกเพื่อตอบสนองในความต้องการของเพื่อน  
การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : 1. กระดาษสี่เหลี่ยม 5x8 เซนติเมตร และกระดาษ ขนาด A5  
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ:

#### ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์และกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามหลักการที่ชัดเจน การมีการวางแผนอย่างเป็นระบบช่วยให้นักเรียนเข้าใจวิธีการที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์)

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนตามประเด็นคำถามต่อไปนี้:

ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนสนิทลงไป

ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนที่อยากสนิทหรืออยากทำความรู้จัก

ให้เขียนชื่อเพื่อนเพศตรงข้ามที่คิดว่าเขาน่ารักดีลงไป

ให้เขียนชื่อเพื่อนคนนี้นักเรียนคิดว่าเขาดีมีเหตุผลที่สุด

ให้เขียนชื่อเพื่อนคนที่ชอบช่วยเหลือ

ให้เขียนชื่อเพื่อนที่ประนีประนอมที่สุดลงไป

ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนที่เป็นกुरुด้านความรักลงไป

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์ และ สมุทัย

การเขียนชื่อเพื่อนตามประเด็นคำถามช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงความสัมพันธ์และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อน การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกและความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนช่วยสะท้อนถึงความทุกข์และสาเหตุของมัน (สมุทัย)

ให้นักเรียนไปสอบถามเพื่อนที่ตนเองเขียนชื่อลงไปตามประเด็นต่อไปนี้:

ให้ไปสัมภาษณ์เพื่อนที่สนิทว่า อะไรที่ทำให้เราสนิทกัน

ให้ไปสัมภาษณ์เพื่อนที่เราอยากสนิทว่า ทำอย่างไรถึงจะได้เป็นเพื่อนเธอ

ให้ไปสัมภาษณ์เพื่อนเพศตรงข้ามที่คิดว่าน่ารักว่า กินอะไรเข้าไปอะ ทำไมน่ารักจัง

ให้ไปสัมภาษณ์เพื่อนที่ดูมีเหตุผลว่า ถ้ามีเพื่อนมาชวนเราเข้าไปยุ่งกับบอยมุกเราควรปฏิเสธอย่างไรดี

ให้ไปสัมภาษณ์เพื่อนที่ชอบช่วยเหลือว่า ถ้าเพื่อนในห้องคนนึงของเราถูกบูลลี่พวกเขาจะช่วยเพื่อนคนนั้นยังไงดี

ให้ไปสัมภาษณ์เพื่อนคนที่ประนีประนอมที่สุดว่า ถ้ามีเพื่อนคนนึงเป็นกลุ่มเสี่ยงโควิดแต่ไม่ยอมกักตัวจะพูดกับเขาว่าอย่างไร

ให้ไปสัมภาษณ์เพื่อนคนที่เป็นกูรูความรักว่า ถ้ามีเพื่อนอกหักกับคนเดิมๆ แล้วชอบบอกกับเราว่า จะไม่กลับไปคบอีกแล้ว แต่ก็กลับไปตลอดจะบอกกับเพื่อนคนนั้นว่าอย่างไร

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ**

การสัมภาษณ์เพื่อนช่วยให้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ เช่น การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง, การทำความเข้าใจเพื่อน, และการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น การเรียนรู้จากประสบการณ์เหล่านี้สะท้อนถึงการจัดการกับความทุกข์และการหาแนวทางในการบรรเทาความทุกข์ (นิโรธ)

#### **ขั้นสรุป**

ให้นักเรียนออกมาอภิปรายหน้าห้อง ว่านักเรียนได้อะไรจากกิจกรรมนี้

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค**

การอภิปรายช่วยให้เห็นถึงความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ที่พบ การอภิปรายช่วยให้เรียนรู้การพัฒนาทักษะการสื่อสารและการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักมรรคในการหาทางออกและบรรลุเป้าหมาย

#### **การประเมินผล**

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ และการซักถาม/การตอบคำถาม

#### **อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค**

การประเมินผลที่มีการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยให้ทราบถึงความสำเร็จของกิจกรรมในการสอนทักษะการทำงานร่วมกันและการแก้ไขปัญหา การประเมินผลเป็นการตรวจสอบว่าการดำเนินกิจกรรมได้ช่วยให้นักเรียนสามารถนำหลักการของมรรคมาใช้ในชีวิตจริงและการทำงานร่วมกันได้ดีเพียงใด

### กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 8

- ชื่อกิจกรรม : ความไวใจ
- วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีแสดงออกถึงการทำให้เกิดความไวใจระหว่างเพื่อน
- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที
- สื่อประกอบกิจกรรม : 1. ถังน้ำ  
2. ผ้าปิดตา  
3. ไม้ตี

#### วิธีดำเนินการ:

##### ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

##### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์และกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมถือเป็นการเตรียมความพร้อมที่สำคัญเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามที่วางแผนไว้และเป็นการปูพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์)

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 คน เล่นเกมปิดตาตีหม้อ โดยกติกาคือ ให้ตัวแทน 1 คนเป็นคนปิดตาตี และ 4 คนเป็นคนไข้ โดยคนไข้ห้ามพูด (โดยให้เวลาวางแผน 5 นาที)

##### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์ และ สมุทัย

การเล่นเกมนัดตาตีหม้อช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกันและการพึ่งพิงซึ่งกันและกันในสถานการณ์ที่ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน ซึ่งสะท้อนถึงการจัดการกับความทุกข์ (ความไม่สะดวกที่เกิดจากการมองไม่เห็น) และการเรียนรู้ที่จะหาทางแก้ไขหรือหาทางออก (สมุทัย)

##### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยร่วมอภิปรายกับนักเรียนถึงวิธีการวางแผน และได้อะไรจากกิจกรรมนี้ในประเด็นความไวใจไวใจกัน

##### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

การอภิปรายถึงวิธีการวางแผนและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงการจัดการกับปัญหาและความท้าทายที่พบในการทำงานร่วมกัน การเรียนรู้การสร้างความไวใจซึ่งกันและกันคือ

เป็นขั้นตอนหนึ่งในการบรรลุการสิ้นสุดของความทุกข์ (นิโรธ) และการพัฒนาทักษะที่สำคัญในการทำงาน  
ร่วมกัน (มรรค)

#### การประเมินผล

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ และการซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินผลที่เน้นการมีส่วนร่วมและการตอบคำถามช่วยให้ผู้วิจัยสามารถตรวจสอบความเข้าใจ  
และการนำหลักการของมรรคมาใช้ในการทำกิจกรรมจริง การประเมินผลนี้ช่วยให้เห็นถึงความสำเร็จของ  
กิจกรรมในการสร้างความไว้วางใจและการทำงานร่วมกันในกลุ่มนักเรียน



### กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม : ความเชื่อมั่น

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีแสดงออกถึงการทำให้เกิดความเชื่อมั่นระหว่างเพื่อน

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : 1. กระดาษสี่เหลี่ยม กระดาษ ขนาด A4  
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ:

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

**อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค**

การแนะนำถึงวัตถุประสงค์และกฎ-กติกาของกิจกรรม เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่กำลังจะทำ และสร้างแนวทางที่ชัดเจนในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการดำเนินการตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์)

**ขั้นดำเนินการกิจกรรม**

ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยมีตัวแทน 1 คนเป็นผู้รับข้อมูลจากเพื่อน แล้วไปเขียน

คำตอบ

**อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์**

การจับกลุ่มและการมอบหมายตัวแทนในการรับข้อมูลเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การจัดการกับความไม่แน่นอนและการทำงานร่วมกันในสถานการณ์ที่มีข้อมูลหลากหลาย ซึ่งสะท้อนถึงการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดจากความไม่แน่นอน

ให้เพื่อนอีก 5 คนออกมาทีละคน รับข้อมูลที่ละข้อจากผู้วิจัย แล้วนำไปบอกตัวแทนเพื่อน เพื่อให้เพื่อนวิเคราะห์ว่าข้อมูลที่ว่านั้น คืออะไร โดยจะมีอยู่ 1 คนที่ได้รับข้อมูลที่ผิดไป ถ้ากลุ่มใดทายถูกกลุ่มแรก เป็นกลุ่มชนะ

ประเด็นข้อมูล: ปะการัง

เป็นพืช

เป็นสัตว์

เคลื่อนที่ไม่ได้

อยู่ในทะเลเป็นที่อยู่ปลา

เป็นอาหารได้



#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: สมุทัย

การให้ข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาและท้าทาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเข้าใจความจริงและการหาสาเหตุของความทุกข์ (สมุทัย) การต้องเลือกข้อมูลที่ถูกต้องและการแก้ไขข้อมูลที่ผิด เป็นการฝึกฝนการตัดสินใจและการวิเคราะห์

#### ขั้นสรุป

ให้ตัวแทนกลุ่มที่ขณะอภิปรายว่า เหตุใดจึงสามารถวิเคราะห์ถูก และจึงเลือกเชื่อ และไม่เชื่อข้อมูลของเพื่อน

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

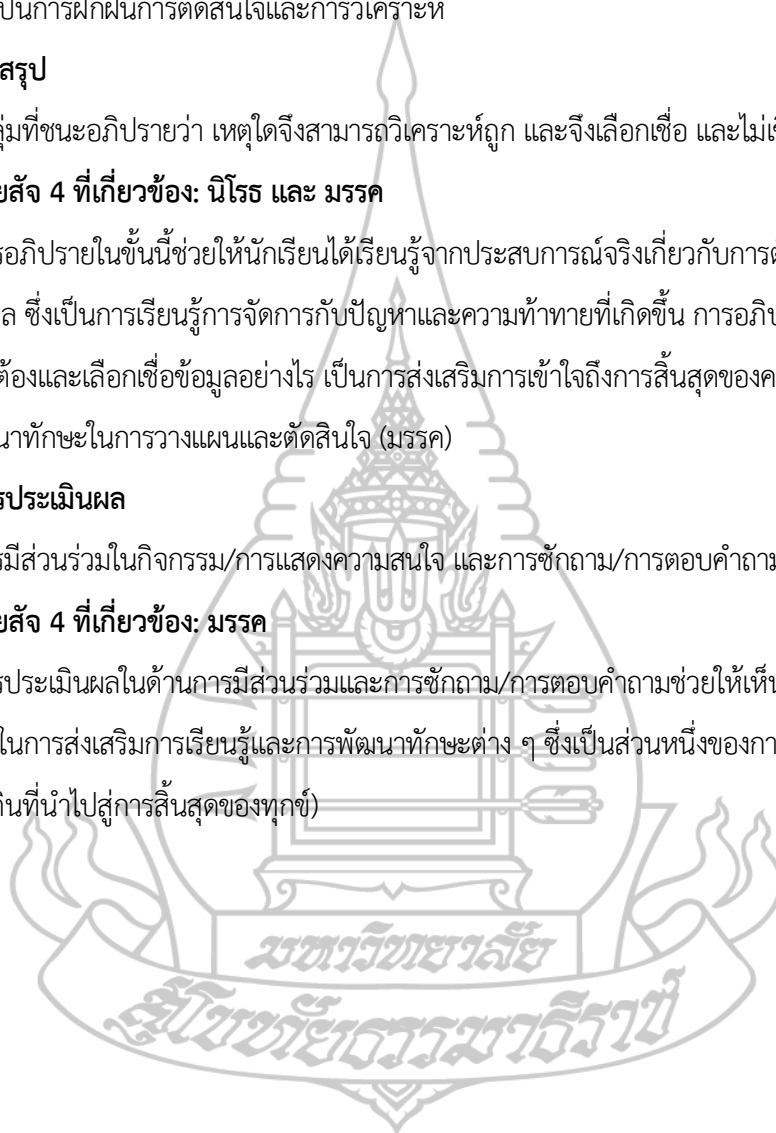
การอภิปรายในขั้นนี้ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงเกี่ยวกับการตัดสินใจและการประเมินข้อมูล ซึ่งเป็นการเรียนรู้การจัดการกับปัญหาและความท้าทายที่เกิดขึ้น การอภิปรายว่าทำไมจึงวิเคราะห์ถูกต้องและเลือกเชื่อข้อมูลอย่างไร เป็นการส่งเสริมการเข้าใจถึงการสิ้นสุดของความทุกข์ (นิโรธ) และการพัฒนาทักษะในการวางแผนและตัดสินใจ (มรรค)

#### การประเมินผล

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความคิดเห็น และการซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินผลในด้านการมีส่วนร่วมและการซักถาม/การตอบคำถามช่วยให้เห็นถึงความสำเร็จของกิจกรรมในการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์)



### กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 10

- ชื่อกิจกรรม : การสร้างมิตรภาพใหม่
- วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การสร้างมิตรภาพใหม่ที่ดี
- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที
- สื่อประกอบกิจกรรม : 1. กระดาษ ขนาด A4  
2. ปากกา

#### วิธีดำเนินการ:

##### ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

##### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การแนะนำถึงวัตถุประสงค์และกฎ-กติกาของกิจกรรมเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียน และสร้างกรอบที่ชัดเจนในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการดำเนินการตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์) โดยการสร้างพื้นฐานความเข้าใจที่ชัดเจนจะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

ให้นักเรียนค้นหาคำตอบจากเพื่อนให้มากที่สุด (ใครมากที่สุดเป็นผู้ชนะ)

ข้อมูลที่ต้องค้นหา : ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น งานอดิเรก สีที่ชอบ  
สัตว์ที่ชอบ คติประจำใจ สิ่งที่ยากบอกกับผู้ถาม

##### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์ และ สมุทัย

การค้นหาข้อมูลจากเพื่อนและการรู้จักรายละเอียดต่างๆ ของเพื่อนเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับความทุกข์ (ทุกข์) และการหาสาเหตุของปัญหาความไม่รู้หรือความเข้าใจผิด (สมุทัย) การรู้จักเพื่อนมากขึ้นจะช่วยลดความไม่เข้าใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

##### ขั้นสรุป

ให้ผู้ชนะ 3 คนออกมาอภิปรายว่าถามเพื่อนคนใดบ้าง แต่ละคนชอบอะไร มีเทคนิคอะไรที่สามารถสอบถามเพื่อนได้เยอะ

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

การอภิปรายผลลัพธ์ของกิจกรรมช่วยให้เห็นถึงการเข้าใจถึงวิธีการและเทคนิคในการสอบถามข้อมูล ซึ่งสะท้อนถึงการหาวิธีการที่สามารถลดความทุกข์ (นิโรธ) และการใช้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับสถานการณ์ (มรรค) การอภิปรายนี้ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและพัฒนาทักษะในการสื่อสาร

#### การประเมินผล

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ และการซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินผลในด้านการมีส่วนร่วมและการซักถาม/การตอบคำถามช่วยให้เห็นถึงความสำเร็จของกิจกรรมในการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์)

### กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 11

- ชื่อกิจกรรม : มิตรภาพที่ยั่งยืน
- วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีการแสดงออกต่อเพื่อนถึงความเชื่อมั่นในมิตรภาพ
- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที
- สื่อประกอบกิจกรรม : 1. สมุดเล่มเล็ก  
2. ปากกา

#### วิธีดำเนินการ:

##### ขั้นนำ

ผู้จัดแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การแนะนำถึงวัตถุประสงค์และกฎ-กติกาของกิจกรรม เป็นการสร้างกรอบและพื้นฐานที่ชัดเจน ซึ่งช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างมีระเบียบและเป็นระบบ การเข้าใจวัตถุประสงค์และกฎจะช่วยลดความสับสนและความไม่แน่ใจ ซึ่งเป็นการดำเนินการตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์)

#### ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ให้นักเรียนทำสมุดเฟรนชิฟ โดยให้เพื่อน ๆ ในห้องทุกคนเขียนลงในสมุดตนเอง โดยมีข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลการติดต่อ สิ่งที่ยากบอกกับเพื่อนเจ้าของสมุด

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: ทุกข์ และ สมุทัย

การทำสมุตเพรณชิพและการให้เพื่อน ๆ เขียนข้อมูลส่วนตัวและสิ่งที่อยากบอก เป็นการสร้างโอกาสให้กับนักเรียนในการเรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ซึ่งช่วยลดความทุกข์ (ทุกข์) จากการไม่รู้จักรักกันดี และช่วยหาสาเหตุของความไม่เข้าใจหรือความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด (สมุทัย) การสร้างสมุตเพรณชิพเป็นการส่งเสริมการเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียน

#### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

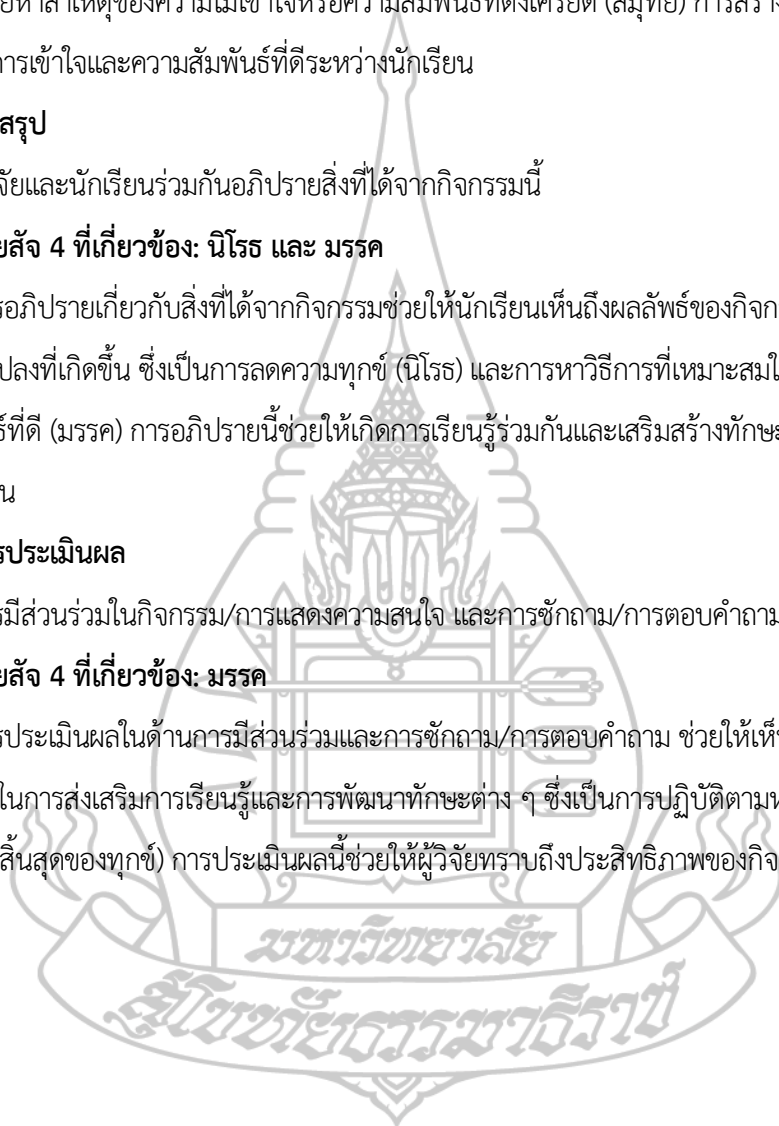
การอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากกิจกรรมช่วยให้นักเรียนเห็นถึงผลลัพธ์ของกิจกรรมและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการลดความทุกข์ (นิโรธ) และการหาวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (มรรค) การอภิปรายนี้ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและเสริมสร้างทักษะในการสื่อสารและการเข้าใจผู้อื่น

#### การประเมินผล

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม/การแสดงความสนใจ และการซักถาม/การตอบคำถาม

#### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การประเมินผลในด้านการมีส่วนร่วมและการซักถาม/การตอบคำถาม ช่วยให้เห็นถึงความสำเร็จของกิจกรรมในการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์) การประเมินผลนี้ช่วยให้ผู้วิจัยทราบถึงประสิทธิภาพของกิจกรรมและปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น



## กิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 12

ชื่อกิจกรรม : ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และเพื่อ  
ยุติการจัดกิจกรรมแนะแนว

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม : 50 นาที

สื่อประกอบกิจกรรม : 1. กระดาษสีเหลือง 5x8 เซนติเมตร  
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ:

### ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหลังทำกิจกรรม

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

การทำแบบวัดสัมพันธภาพหลังกิจกรรมช่วยให้นักเรียนได้ประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรมที่ได้เรียนรู้  
และพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งเป็นการลดความทุกข์ (นิโรธ) และพัฒนาแนวทางการปรับปรุง  
ความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น (มรรค) โดยการประเมินนี้จะช่วยให้รู้ว่ามีสิ่งใดที่ควรแก้ไขหรือปรับปรุงเพื่อให้  
สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น

ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนถึงวัตถุประสงค์ พร้อมกฎ-กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: มรรค

การแนะนำวัตถุประสงค์และกฎกติกาของกิจกรรมให้ชัดเจนช่วยสร้างความเข้าใจและความพร้อม  
ของนักเรียน ซึ่งเป็นการดำเนินการตามหลักมรรค (ทางเดินที่นำไปสู่การสิ้นสุดของทุกข์) การเข้าใจใน  
วัตถุประสงค์และกฎช่วยลดความสับสนและช่วยให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ขั้นตอนกิจกรรม

ผู้วิจัยแจกกระดาษสีเหลือง 5x8 เซนติเมตร และให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ได้จากกิจกรรม แล้วนำไป  
แปะที่กระดาน

### อริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้อง: นิโรธ และ มรรค

การให้เขียนสิ่งที่ได้จากกิจกรรมบนกระดาษและนำไปแปะที่กระดาน เป็นวิธีการที่ช่วยให้เห็น  
ภาพรวมของการเรียนรู้และความเข้าใจที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการลดความทุกข์ (นิโรธ) จากความไม่เข้าใจ และ  
ช่วยให้นักเรียนเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและสัมพันธภาพที่ดีขึ้น (มรรค)

### แบบวัดความพึงพอใจกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

คำชี้แจง ให้ประเมินกิจกรรมโดยทำเครื่องหมาย ✓

ตรงกับความคิดเห็นของท่านให้ใกล้เคียงมากที่สุด เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดครั้งนี้

#### เกณฑ์การประเมิน

- |   |                     |                                 |
|---|---------------------|---------------------------------|
| 5 | จริงมากที่สุด       | หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด  |
| 4 | จริงมาก             | หมายถึง มีความเหมาะสมมาก        |
| 3 | จริงบ้างไม่จริงบ้าง | หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง    |
| 2 | จริงน้อย            | หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย       |
| 1 | จริงน้อยที่สุด      | หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด |

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. ชั้นประถมศึกษาปีที่ \_\_\_\_\_

#### แบบวัดความพึงพอใจกิจกรรมแนะแนวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	สถานที่ในการจัดกิจกรรม					
2	การประชาสัมพันธ์					
3	วันที่ใช้ในการจัดกิจกรรม					
4	การประสานงาน					
5	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม					
6	กิจกรรมที่ทำ					
7	ระบบเสียง					
8	ลำดับขั้นตอนของกิจกรรม					
9	ภาพรวมของสถานที่จัดกิจกรรม					
10	ความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....





### ภาคผนวก ข

- แบบวัดความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
- ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
- ผลการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

แบบวัดความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน  
ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	+1	+1	+1	1.00
2	+1	+1	+1	1.00
3	0	+1	+1	0.67
4	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	+1	1.00
7	+1	+1	+1	1.00
8	+1	+1	+1	1.00
9	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	+1	1.00
11	+1	+1	+1	1.00
12	+1	+1	+1	1.00
13	+1	+1	+1	1.00
14	+1	+1	+1	1.00
15	0	+1	+1	0.67
16	+1	+1	+1	1.00
17	+1	+1	+1	1.00
18	+1	+1	+1	1.00
19	+1	+1	+1	1.00
20	+1	+1	+1	1.00
21	+1	+1	+1	1.00
22	+1	+1	+1	1.00
23	+1	+1	+1	1.00
24	0	+1	+1	0.67
25	+1	+1	+1	1.00
26	+1	+1	+1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
27	+1	+1	+1	1.00
28	0	+1	+1	0.67
29	+1	+1	+1	1.00
30	+1	+1	+1	1.00



## ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อ
1	.65
2	.70
3	.48
4	.46
5	.50
6	.33
7	.59
8	.64
9	.65
10	.44
11	.35
12	.49
13	.71
14	.45
15	.55
16	.49
17	.45
18	.43
19	.41
20	.65
21	.70
22	.48
23	.46
24	.50
25	.33
26	.59
27	.64
28	.65
29	.44
30	.35

ผลการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี  
ระหว่างเพื่อน

ข้อที่	ชื่อกิจกรรม	ผลการตรวจสอบคุณภาพ ผู้เชี่ยวชาญ
1	ปฐมนิเทศ	สอดคล้องเหมาะสม
2	ข้อดี - ข้อเสีย ของฉันและเพื่อน	สอดคล้องเหมาะสม
3	เธอและฉัน อยู่ร่วมกัน ต้องปรับตัว	สอดคล้องเหมาะสม
4	ช่วยเหลือ เกื้อกูล	สอดคล้องเหมาะสม
5	สามัคคี คือพลัง	สอดคล้องเหมาะสม
6	สื่อใจ	สอดคล้องเหมาะสม
7	เพื่อนสนิท	สอดคล้องเหมาะสม
8	ความไวใจ	สอดคล้องเหมาะสม
9	ความเชื่อมั่น	สอดคล้องเหมาะสม
10	การสร้างมิตรภาพใหม่	สอดคล้องเหมาะสม
11	มิตรภาพที่ยั่งยืน	สอดคล้องเหมาะสม
12	ปัจฉิมนิเทศ	สอดคล้องเหมาะสม



## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อสกุล	สิบทำรวจตรีศิริพล เจียมประกอบ
วัน เดือน ปี เกิด	23 กรกฎาคม 2536
สถานที่เกิด	จังหวัดนครสวรรค์
ที่อยู่ปัจจุบัน	616/32 หมู่ 7 ตำบลท่าตะโก อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ 60160
ประวัติการศึกษา	การศึกษาระดับปริญญาตรี (ฟิสิกส์) มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประวัติการทำงาน	ข้าราชการผู้วิจัย คศ.1 โรงเรียนบ้านเขาล้อ(เขาล้อประชาชนูทิศ)

