

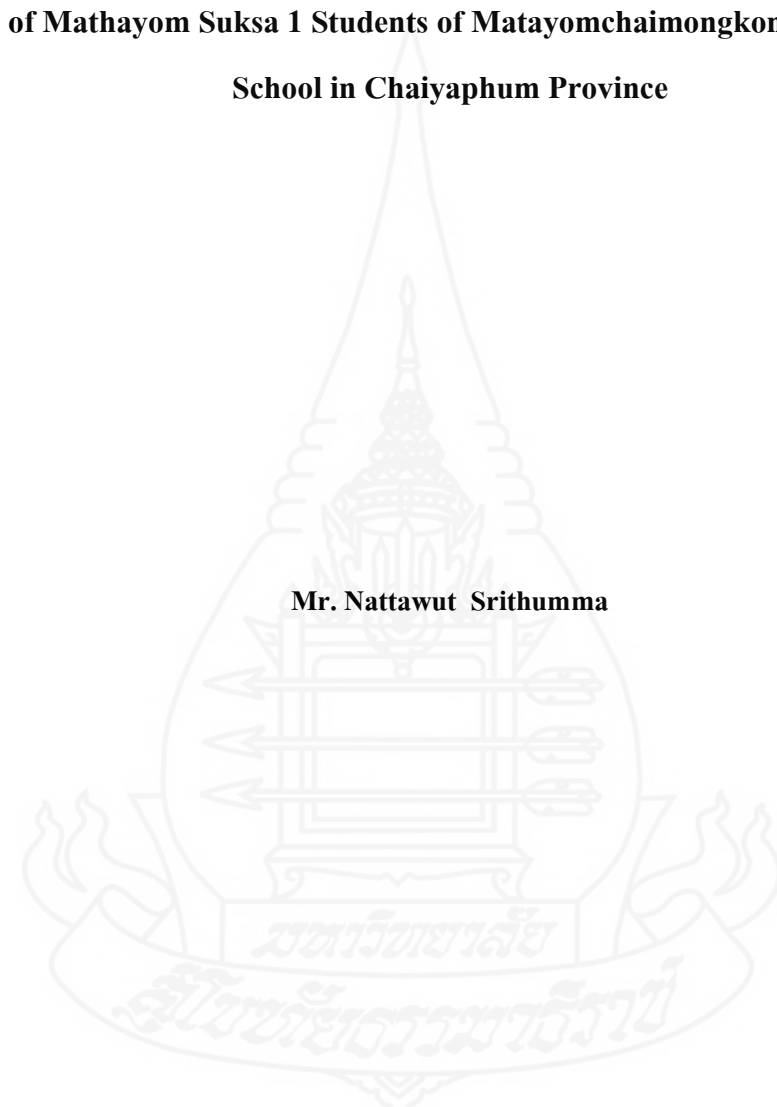
ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม
จังหวัดชัยภูมิ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ. 2560

**The Effects of Using a Guidance Activities Package for Development Humility
of Mathayom Suksa 1 Students of Matayomchaimongkonrungam
School in Chaiyaphum Province**

Mr. Nattawut Srithumma



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

School of Educational Studies

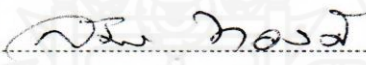
Sukhothai Thammathirat Open University

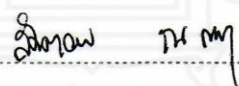
2017

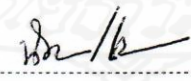
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ
ชื่อและนามสกุล นายณัฐวุฒิ ศรีธรรมมา
แขนงวิชา การแนะแนว
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ฃ ระนอง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาท แสนสา


วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2558

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์สมร ทองดี)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ฃ ระนอง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาท แสนสา)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(ศาสตราจารย์ ดร. สิริวรรณ ศรีพหล)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ

ผู้วิจัย นายณัฐวุฒิ ศรีธรรมมา รหัสนักศึกษา 2562800017

ปริญญา ศีษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง

(2) อาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ปีการศึกษา 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้กระทำกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ(2) เปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน กลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ ในปีการศึกษา 2558 ซึ่งผู้วิจัยทำการเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนจำนวน 13 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน และแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย ปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความอ่อนน้อมถ่อมตน มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package for Development Humility of Mathayom Suksa 1 Students of Matayomchaimongkonrungam School in Chaiyaphum Province

Researcher: Mr. Nattawut Srithumma; **ID:** 2562800017; **Degree:** Master Education (Guidance and Psychological Counseling); **Thesis advisors:** (1) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor; (2) Dr. Niranart Sansa; **Academic year:** 2017

Abstract

This research was conducted with Mathayom Suksa I students of Matayomchaimongkonrungam School With following objectives: (1) to compare humility the experimental group before and after using the kit and guidance activities; and (2) to compare the humility of the experimental group during the later stages of the experiment and track the results.

This research the experimental research the sample of secondary school students at one high school nesting chai beauty. Chaiyaphum province in the year 2558 which the researchers randomly selected a group of 30 people easily. The experimental group received training activities to develop guidance humility 13 times the amount used in the research were set guidance activities to develop humility and a measure of humility the reliability equal. 94 analyzed data include the standard deviation. And t test.

The research findings showed that (1) Later trials the experimental group humility higher the level of statistical significance. 01 level; (2) The humility of the experimental group in the latter stages of the experiment and the results were significantly different at the statistical level. 01.

Keywords: Guidance activities package, Development Humility, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก
อาจารย์ ดร. สมร ทองดี ประธานกรรมการสอบปกป้องวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์
ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และอาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความ
ช่วยเหลือและให้คำแนะนำในการปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง
ไปด้วยดี รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน คือ ผู้อำนวยการ โรงเรียนห้วยคั่นพิทยาคมนายธีรพนธ์
กงนาวัง อาจารย์นิพนธ์ ศรีลาเรือง อาจารย์ต่อศักดิ์ กาญจนทรัพย์สิน อาจารย์ดารณี เขยชุ่ม และ
อาจารย์สมลักษณ์ พร โสภณ ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง
ในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ณัฐวุฒิ ศรีธรรมมา

ตุลาคม 2558



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว	14
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	19
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	19
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	32
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
การเสนอผลงานการวิเคราะห์ข้อมูล	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ	39
สรุปผลการวิจัย	39
อภิปรายผล	41
ข้อเสนอแนะ	43
บรรณานุกรม	45
ภาคผนวก	50
ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	51
ข แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน	54
ค ผลการพิจารณาแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน IOC	61
ง คำอำนาจจำแนกแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน	64
จ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน	66
ฉ ผลการพิจารณาคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อม ถ่อมตนด้วยวิธีการ IOC	107
ประวัติผู้วิจัย	109



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 เปรียบเทียบนิยามปฏิบัติการ แบบวัดและชุดกิจกรรม.....	22
ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศและคะแนนเฉลี่ย.....	36
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลของการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง.....	37
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบผลของการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง.....	38



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	3
ภาพที่ 3.1 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับการทดลอง (ชุดกิจกรรมแนะแนว)	27
ภาพที่ 3.2 ตัวอย่าง (แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน).....	29
ภาพที่ 3.3 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร (แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน)	30



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการพัฒนาด้านเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงด้านคุณธรรม และวัฒนธรรมจากการเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาด้านวัฒนธรรมแก่เด็กและเยาวชน โดยตรง ซึ่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 มาตรา 6 ได้กล่าวว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

การที่จะพัฒนาให้เด็กและเยาวชนมีความรู้คู่คุณธรรม จริยธรรมนั้น จึงเป็นส่วนสำคัญ ที่จะปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้กับเด็กและเยาวชน อีกทั้งยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ แผนการศึกษาและแผนยุทธศาสตร์ ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม (พ.ศ. 2545-2559) ซึ่งมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีจิตสำนึกในความเป็นไทย สร้างสังคมทั้งด้านความรู้ คุณธรรม สมานฉันท์ และเอื้ออาทร บนพื้นฐานการเป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรมที่ดีงาม ตลอดจนสามารถ ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สังคมไทยปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วทาง เทคโนโลยี และอิทธิพลวัฒนธรรมชาวต่างชาติในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ส่งผลทำให้นักเรียนประสบปัญหา ด้านวัฒนธรรม คุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมในรูปแบบใดก็ตาม ต่างมีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตในสังคม ความถ่อมตนคือสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง ที่มี ลักษณะแสดงออกมาจากจิตใจที่ดีงาม วาจาที่อ่อนหวาน กริยาที่อ่อนโยนเกิดพฤติกรรมที่ ละมุนละไม สิ่งเหล่านี้จะพาสังคมไปสู่การดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

ปัจจุบันเยาวชนไทยมองข้ามวัฒนธรรมอันดีงามของไทย วัยรุ่นแต่งกายล่อแหลม นิยม วัตถุมากกว่าการเห็นคุณค่าของตัวเอง แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาคนยังขาดการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม หรือปลูกฝังแล้วไม่เกิดผลที่ถาวร (ชिरะ ชัยยุทธธรรม 2535, น44) ซึ่งตรงกับเรื่องความอ่อน น้อมถ่อมตนนั้น เป็นเรื่องบ่งบอกถึงจิตใจที่อ่อนโยนนอบน้อม ไม่แข็งกระด้าง ไม่ถือความคิดของ

ตัวเองเป็นใหญ่ ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้ มีคำพูดที่ไพเราะน่าฟัง รู้จักการกล่าวขอบคุณ ขอโทษ ไม่พูดกล่าวโทษผู้อื่น ทับถมผู้อื่น มีกิริยาที่อ่อนโยนต่อผู้ใหญ่ รู้จักการให้เกียรติคนอื่น พฤติกรรมเหล่านี้จึงเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และอันเป็นที่รักของคนทั่วไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนได้รับการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนในเรื่องของการมีจิตใจอ่อนโยน วาจาอ่อนหวาน และกิริยาอ่อนน้อม สามารถยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากผู้อื่นเป็นผู้เสียสละ รู้จักให้โดยไม่หวังผลตอบแทน การคิดดีทำดีต่อผู้อื่น และเป็นคนมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณแก่ตน งานวิจัยครั้งนี้ได้นำกิจกรรมแนะแนวไปปรับใช้ในการพัฒนานักเรียนในการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีสติปัญญา อารมณ์ และสังคมเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรม พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตและพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรม ใช้เทคนิค/วิธีการที่หลากหลาย แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาจิตหรือพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง มีการนำแนวคิด หลักการ ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมาใช้สร้างกิจกรรม โดยใช้กระบวนการกลุ่มซึ่งยึดรับบริการเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ จากการค้นพบด้วยตนเอง และเรียนรู้จากกลุ่ม รวมทั้งสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ให้เป็นคนที่มีความประพฤติดี สังคมไทย กรมวิชาการ (2546, น.24)

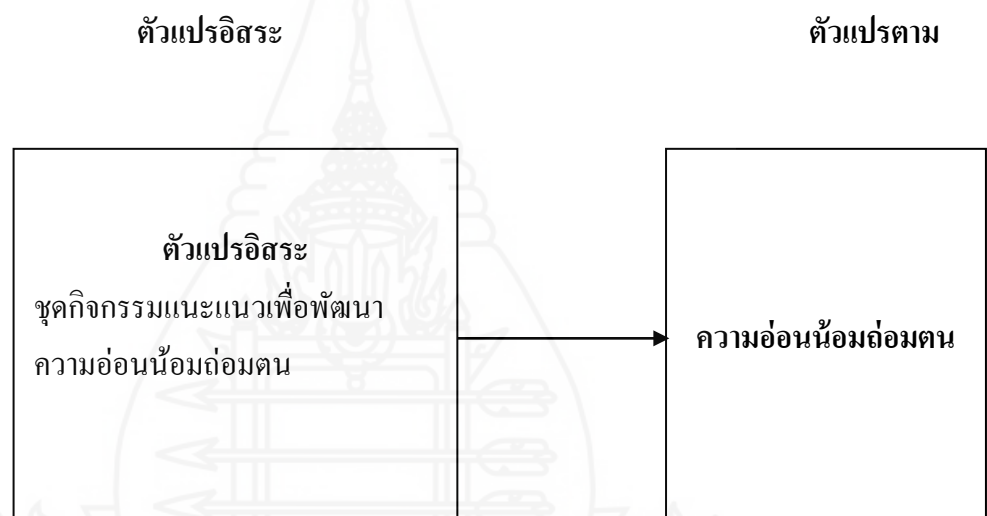
ผู้วิจัยในฐานะครูผู้ที่คอยดูแลรับผิดชอบนักเรียนรองจาก พ่อและแม่ จึงได้ให้เล็งเห็นความสำคัญที่จะส่งเสริมและพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงขึ้น เพราะปัจจุบันนักเรียนเกิดความแข็งกระด้าง ภาษาที่ใช้ในการพูด กิริยาท่าทางในรูปแบบต่างๆ ต่อผู้ใหญ่ เช่น การเดินผ่านผู้ใหญ่ การนั่ง การไหว้ ก็เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ดังนั้นการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนมีจิตใจที่อ่อนโยน มองโลกในแง่ดี มีถ้อยคำที่สุภาพอ่อนหวาน รู้จักใช้คำพูดให้เหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ โดยแสดงกิริยาท่าทางที่สุภาพ ไม่แข็งกระด้าง รู้จักแสดงความเคารพผู้ใหญ่ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้วยความจริงใจ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน สูงขึ้นภายหลังได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

4.2 ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม อำเภอนีนสง่า จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2558 มี 2 ห้องเรียน จำนวน 42 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม อำเภอนีนสง่า จังหวัดชัยภูมิ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 30 คน เป็นการสุ่มอย่างง่าย

5.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ระหว่างวันที่ 14 พฤษภาคม 2558 ถึง 5 มิถุนายน 2558 รวม 4 สัปดาห์

5.4 ตัวแปรที่ศึกษา

5.4.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน

5.4.2 *ตัวแปรตาม* คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ความอ่อนน้อมถ่อมตน หมายถึง ลักษณะอาการแสดงออกที่ดีเด่นกว่าคนทั้งหลาย 3 ประการ คือ

6.1.1 *จิตใจอ่อนโยน* หมายถึง มีใจนอบน้อม ละมุนละม่อม ถ่อมตัว มีใจอ่อนละไมแต่มีใจอ่อนแอมิใจเข้มแข็งแต่มีใจแข็งกระด้าง ไม่นิยมอวดกำลังความสามารถ แต่พยายามฝีกตนเองให้มีความสามารถไม่ถือความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ มีใจเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น รู้จักลดหย่อนผ่อนผันแก่กัน

6.1.2 *วาจาอ่อนหวาน* หมายถึง มีคำพูดที่ไพเราะน่าฟัง ออกมาจากใจที่ใส สะอาด นุ่มนวล ไม่แข็งกระด้าง ไม่พูดโอ้อวดยกตัว และไม่พูดกล่าวโทษลบหลู่ ทับถมคนอื่น เมื่อตนทำพลาดพลั้งสิ่งใดต่อใคร ย่อมออกวาจาขอโทษเสมอ เมื่อผู้ใดแสดงคุณต่อตนอย่างไรก็ออกวาจาขอบคุณเขาเสมอ ไม่พูดเยาะเย้ยถากถางผู้ทำผิดพลาด ไม่ใช้วาจาข่มขู่ผู้อื่น เห็นใครทำดีก็ชมเชยสรรเสริญจากใจจริง

6.1.3 *กิริยาอ่อนน้อม* หมายถึง ไม่ลดตัวลงจนเกินควร และไม่ถือตัวจนเกินงาม มีกิริยาอันเป็นที่รัก อ่อนโยนละมุนละไมต่อคนทั่วไป ทั้งผู้ใหญ่ผู้น้อยและ ผู้เสมอกัน รู้ที่ต่ำที่สูง ไม่ได้

ตนเองมีคุณสมบัติผู้ดี สำหรับแสดงแก่คนทั้งหลายโดยเสมอหน้ากัน ไม่เลือกว่าเขาจะมีฐานะสูงกว่าหรือต่ำกว่าตน สงบ เสถียร แต่ก็มีความองอาจผึ่งผายในตัว

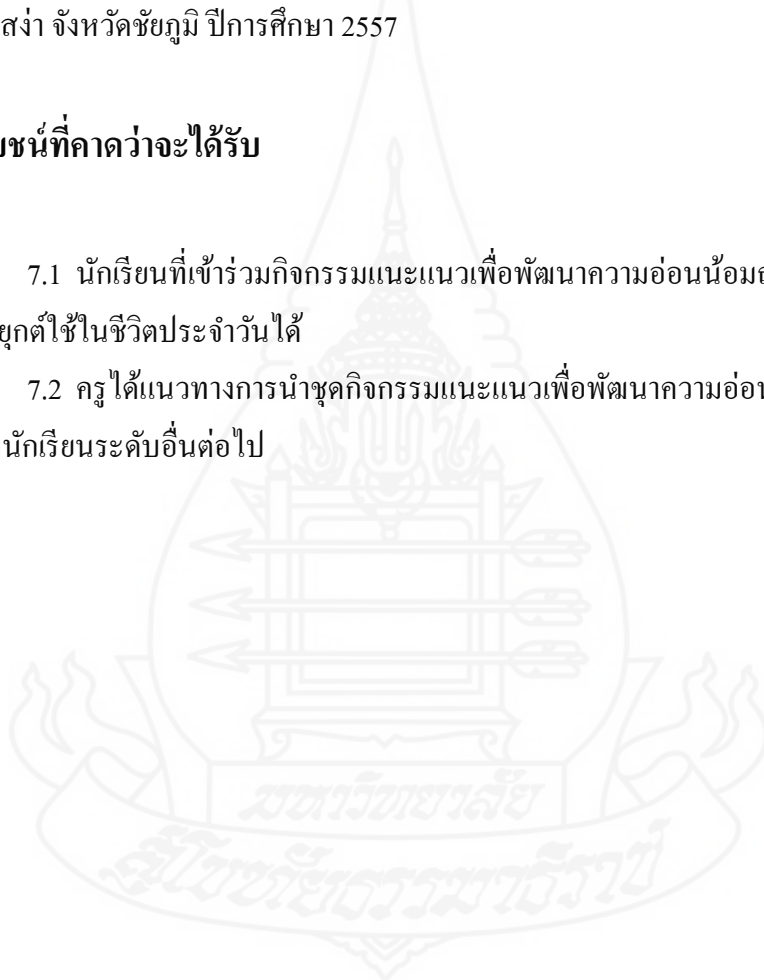
6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกัน โดยนำหลักการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และขอบข่ายของการแนะแนว เป็นการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้วิธีการฝึกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีการเล่นเกม อภิปราย แสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

6.4 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม อำเภอนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2557

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

7.2 ครูได้แนวทางการนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ไปปรับใช้กับนักเรียนระดับอื่นต่อไป



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตำรา เอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้เป็นแนวคิดสนับสนุนในการวิจัยและจำแนกเรื่องที่ศึกษาเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.1 ความสำคัญของความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.2 ลักษณะของพฤติกรรมความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - 1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน
 - 1.4 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว



1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน

1.1 ความสำคัญของความอ่อนน้อมถ่อมตน

พระธรรมปิฎก (2538, น.625) ได้กล่าวว่า “พฤติกรรมกัลยาณมิตรมีความสำคัญต่อการฝึกฝนอบรมที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การได้คบหากับคนที่เป็ กัลยาณมิตรจะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองเกิดการพัฒนาปัญญา พัฒนาตนเอง และช่วยให้คน สามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้น การมีกัลยาณมิตรเป็นคุณสมบัติที่เอื้อต่อการพัฒนาในทุกด้าน”

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2542 ,น. 631-632) กล่าวถึงความสำคัญของ กัลยาณมิตรว่า “กัลยาณมิตร เป็นเสมือนผู้รู้ ทำให้สามารถชี้แนะ ชักนำบุคคลอื่นให้สามารถพัฒนา ตนเองในทิศทางที่เหมาะสมในทุกด้าน ทำให้สามารถที่จะให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง และเป็นไป ด้วยความรัก ความเมตตา ปราบณาดิ เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตรที่ดีแล้ว ก็ทำให้เริ่มมีความเข้าใจหรือ เห็นทางการฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีกัลยาณมิตรก็จะไม่มีผู้ที่คอยแนะนำ แนวทางที่ถูกต้อง ทำให้มีโอกาสดำเนินชีวิตผิดพลาด ไปในทางที่ไม่เหมาะสม

กิตติวิ บุญชื่อ และวิภา ศันตทูลพงษ์ (2544 ,น. 95) ได้กล่าวถึงความสำคัญของ ความเป็นกัลยาณมิตรไว้ว่า “ความเป็นกัลยาณมิตรเป็นกุญแจทองที่จะไขประตูแห่งความเป็นมิตร ความอ่อนน้อมถ่อมตน ยังเป็นคุณสมบัติที่คนไทยทุกคนให้การต้อนรับ ความจริงใจ และความ นุ่มนวล จะเป็นเครื่องหล่อลื่น สัมพันธภาพให้เลื่อนไหลสอดคล้องกันไปสู่จุดหมายปลายทาง ความ มีน้ำใจ เป็นหยดทิพย์ที่ทำให้จิตใจชุ่มชื้นเบิกบาน และท้ายที่สุดการใช้คำพูดที่สุภาพ แต่จริงใจและ ความสม่ำเสมอ จะเป็นเครื่องส่งเสริมความรู้สึกที่ดีต่อกันและพร้อมที่จะร่วมมือร่วมใจจัดปัญหา ต่างๆ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่เด็ก เพื่อประโยชน์ของส่วนร่วม

สรุปได้ว่า ความอ่อนน้อมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลที่จะสามารถดำเนินชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำให้เกิดความรัก นานับถือ นำเคารพกราบไหว้ สามารถถ่ายทอด คุณงามความดีจากผู้อื่น ได้ เป็นที่พึ่งให้กับตนเองและผู้อื่น และสังคมต่อไป

1.2 ลักษณะของพฤติกรรมความอ่อนน้อมถ่อมตน

ลักษณะของบุคคลที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ตามหลักมงคลชีวิต ฉบับ “ทาง ก้าวหน้า”. กรุงเทพฯ :ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังลดาจารย์ (2547,น. 209) ประกอบด้วย

1. มีกิริยาอ่อนน้อม คือ ไม่ลดตัวลงจนเกินควร และไม่ถือตัวจนเกินงาม มีกิริยา อันเป็นที่รัก อ่อน โยนละมุนละไมต่อคนทั่วไป ทั้งผู้ใหญ่ผู้น้อยและผู้เสมอกัน รู้ที่ต่ำที่สูง ไม่ติดน

เสมอท่าน มีคุณสมบัติผู้ดี สำหรับแสดงแก่คนทั้งหลายโดยเสมอหน้ากัน ไม่เลือกกว่าเขาจะมีฐานะสูงกว่าหรือต่ำกว่าตน สงบเสงี่ยม แต่ก็มีอารมณ์องอาจ ฝั่งฝายในตัว

2. มีวาจาอ่อนหวาน คือมีคำพูดที่ไพเราะน่าฟัง ออกมาจากที่ใสสะอาดนุ่มนวล ไม่แข็งกระด้าง ไม่พูดโอ้อวดยกตัว และไม่พูดกล่าวโทษลบหลู่ทับถมคนอื่น เมื่อคนทำพลาดพลั้งสิ่งใดต่อใคร ย่อมออกวาจาขอโทษเสมอ เมื่อผู้ใดแสดงคุณต่อตนอย่างไรก็ออกวาจาขอบคุณเขาเสมอ ไม่พูดเยาะเย้ยถากถางผู้ทำผิดพลาด ไม่ใช่วาจาข่มขู่ผู้อื่น เห็นใครทำดีก็ชมเชยสรรเสริญจากใจจริง

3. มีใจอ่อนโยน คือมีใจนอบน้อม ละมุนละม่อม ถ่อมตัว มีใจอ่อนละไมแต่มีใจอ่อนแอ มีใจเข้มแข็งแต่มีใจแข็งกระด้าง ไม่นิยมอวดกำลังความสามารถ แต่พยายามฝึกตนเองให้มีความสามารถ ถือคติว่า “จงมีแรงเหมือนยักษ แต่อย่าใช้แรงอย่างยักษ” ไม่ถือความคิดของตัวเป็นใหญ่ มีใจเปิดกว้างยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น รู้จักลดหย่อนผ่อนผันแก่กัน ถือคติว่า “ไม้ลำเดียวยังต่างปล้อง พี่น้องยังต่างใจ สิบคนสิบความรู้ สิบคนสิบความคิด แม้สิบคนก็สิบความเห็น” เมื่อใครเขาไม่เห็นพ้องกับตนก็ไม่ด่วนโกรธ แล้วค่อยๆ ปรับความคิดเห็นเข้าหากัน โดยยึดเอาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแกนกลาง

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ประกอบด้วย ลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ 1. กิริยาอ่อนน้อม 2. วาจาอ่อนหวาน 3. จิตใจอ่อนโยน

1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน

วิภาพร มาพบสุข (2543, น. 111,200) ได้กล่าวถึงความสำคัญในการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมถึงการยอมรับนับถือผู้อื่นกระทำได้หลายวิธี โดยสรุปความได้ว่า พฤติกรรมที่แสดงออกที่สำคัญ ได้แก่ การให้ความสนในต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่น เช่น การแสดงความชื่นชมต่อบุคคลอื่นว่าเขาเป็นคนสำคัญและมีคุณค่าแก่การยกย่องชื่นชม ซึ่งเป็นการหาความดีมาพูดสรรเสริญด้วยความจริงใจให้เขาเกิดความพอใจและภูมิใจ ดังนั้นบุคคลควรฝึกการมีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น การมีความรู้สึกชอบพอ ยกย่อง ชื่นชม รับรู้ปัญหาของผู้อื่น หรือมีความเอาใจใส่ในคุณค่าของผู้อื่น ย่อมเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งจะเป็นบันไดนำไปสู่การสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน การฝึกทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นมีหลักการปฏิบัติ คือ การยอมรับและมองเห็นคุณค่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ทุกคนว่ามีความเท่าเทียมกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจ และเห็นใจผู้อื่นเสมอ รู้จักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้อื่นยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน พยายามเข้าใจผู้อื่น อย่าคิดว่าคนอื่นมักจะทำอะไรเลวร้าย และชอบทำลายชื่อเสียงเกียรติยศคนอื่น ตลอดจนการมองโลกในแง่ดี

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2542, น. 632) พฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย

1. ปิโย แปลว่า น่ารัก หรือเป็นที่รัก เป็นลักษณะของผู้ที่มีความเป็นมิตร มีน้ำใจปรารถนาดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข รู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ ความเดือดร้อน ต้องการช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนั้น และพลอยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าทั้งยังคอยส่งเสริม สนับสนุนและให้กำลังใจ ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้จะทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้เกิดความไว้วางใจ รักใคร่ สนับสนุน และอยากเข้าไปหา ไปปรึกษา

2. ครู แปลว่า นำเคารพ ในฐานะประพุดติสมควรแก่ฐานะ เป็นลักษณะของผู้ที่มีความยึดมั่นในหลักการ ยึดถือกฎระเบียบเป็นสำคัญ และคอยตักเตือนไม่ให้ผู้อื่นประพุดติไม่ถูกต้อง ฝ่าฝืนกฎระเบียบโดยปราศจากอคติ หรือความลำเอียง ให้ความเป็นธรรมกับทุกคน ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

3. กวานิโย แปลว่า นำเจริญใจ หรือนายกย่องในฐานะทรงคุณ เป็นลักษณะของผู้ที่ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการพัฒนาตนเอง โดยเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้า แสวงหาความรู้อยู่เสมอ มีความประพุดติเหมาะสม แต่งกายสุภาพเรียบร้อย ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้เกิดความเชื่อถือ ความศรัทธา พร้อมทั้งจะรับฟัง ให้ความร่วมมือ และกล่าวถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภูมิใจ

4. วัตตา แปลว่า รู้จักพุดให้ ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพุดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดีด้วยการพุดให้เข้าใจ มองเห็นเหตุผลชัดเจน ทำให้หมดความเคลือบแคลงสงสัย พร้อมทั้งเห็นคุณค่าและความสำคัญจนเกิดความซาบซึ้งยอมรับ อยากลงมือกระทำหรือนำไปปฏิบัติ ทั้งยังเป็นคำพุดที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความกระตือรือร้นที่จะทำให้สำเร็จ โดยไม่หวั่นกลัวต่อความยากลำบาก และเป็น ไปด้วยบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร

5. วจนกขโม แปลว่า อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษา ปัญหา ข้อเสนอแนะ หรือข้อวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ ด้วยความอดทน ไม่แสดงความเบื่อหน่าย ไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือโต้แย้งด้วยอาการรุนแรง

6. คัมภีริญจะ กะถิง กัตตา แปลว่า แลลงเรื่องล้าลึกได้ คือสามารถอธิบายเรื่องต่างๆ อย่างเป็นลำดับ เป็นขั้นเป็นตอน พร้อมทั้งการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ให้เข้าใจง่ายขึ้น

7. โน จักฐาน นโยชเย แปลว่า ไม่ชักนำใน อฐาน คือ เป็นลักษณะของผู้ที่ไม่แนะนำ ชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ หรือไม่ชักชวน หรือชี้แนะให้ทำในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งแนะนำในทางที่ดี ชี้ให้เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์หรือโทษของสิ่งนั้นๆ ได้ เจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี (2517, น. 1-6) กล่าวถึงความสุภาพอ่อนน้อม ว่าลักษณะสามประการ ดังนี้

ก. การแสดงทางกาย ได้แก่

1. รู้จักรักษาความเรียบร้อย เช่น ไม่ข้ามกราบบุคคล
 2. ไม่แสดงกิริยาอาการน่ารังเกียจและน่าอาย เช่น แต่งกายสกปรกไม่เรียบร้อย แต่งกายกลางแจ้ง จาม หาว เรอ ขาก เสียงดัง หรือควัก ล้วง และ แทะเการ่างกายในที่ชุมชน แสดงกิริยาไม่เรียบร้อยในการบริโภคอาหาร
 3. ต้องแสดงความมีสัมมาคารวะ เช่น นั่ง ยืน เดิน ด้วยกิริยาสำรวมสุภาพ ไม่แย่งชิงที่นั่งเพื่อน หรือหาความสำคัญเฉพาะตนผู้เดียว รู้จักแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ ผู้น้อยตามควรแก่ฐานะ ตามประเพณีนิยม
 4. แสดงกิริยาเป็นที่น่ารัก คือ ทำกิริยาให้เหมาะสมแก่โอกาส และสำรวมระมัดระวังให้เรียบร้อยอยู่เสมอ ไม่แสดงกิริยาเป็นทาสของความ โลก ความโกรธ
 5. รู้จักแสดงกิริยาเป็นสง่า คือมีกิริยาองอาจผึ่งผาย จะนั่งยืนอยู่ในลำดับอันควร
 6. ไม่ทำกิริยาอาการแสดงความเห็นแก่ตัว
- ข. การแสดงทางวาจา
1. รู้จักใช้ถ้อยคำ สำเนียงนุ่มนวล อ่อนหวาน ชัดถ้อยชัดคำ ไม่ทำเสียงกระโชกกระชากดึงดันหยาบคาย
 2. รู้จักใช้ถ้อยคำสำนวนให้เหมาะสมแก่ชั้นวรรณะ และกาลเทศะ
 3. ไม่กล่าวร้าย ตีเตียน ล้วงเกินผู้ใด
 4. รู้จักใช้คำพูด “ขอบใจ” “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” ตามควรแก่โอกาสและฐานะของบุคคลผู้พูดด้วย
 5. รู้จักใช้ถ้อยคำยกย่อง สรรเสริญแต่เพียงพอเหมาะพอควร
 6. รู้จักใช้ถ้อยคำในการสนทนาให้ผู้ฟังสบายใจ และไม่ใช้วาจา เยาะเย้ย ขมขี้ อวด
- ค. การแสดงเนื่องมาจากใจ
1. รู้จักข่มตนเอง ไม่บันดาลโทสะให้เสียกิริยาและไม่หยิ่งยโส
 2. รู้จักเกรงใจผู้อื่น
 3. รู้จักรักความดีงาม
 4. รู้จักเคารพตน คือเตือนให้เพียรแสดงคุณภาพเรียบร้อย
 5. รู้จักคิดเคารพผู้อื่นด้วยความรู้สึกอ่อนน้อม
 6. รู้จักคิดเคารพบุคคลตามควรแก่ความเจริญ คือ
 - 6.1 ผู้เจริญโดยชาติ ได้แก่ บุคคลที่เกิดในสกุลซึ่งมหาชนยกย่อง เช่น ราชสกุล
 - 6.2 ผู้เจริญโดยวัย ได้แก่ ผู้ใหญ่ที่อายุมาก

6.3 ผู้เจริญโดยคุณความดี ได้แก่ ผู้ที่ทรงคุณธรรมมาก

ความสุภาพอ่อนน้อมสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย โดยการแสดง กิริยามารยาท เหมาะสมกับสถานการณ์ นั่ง ยืน เดินอยู่ในลักษณะอันสมควร การแสดงออกทางวาจา เช่น การพูดจาสุภาพพูดคุยโต้ตอบกับผู้อื่นได้ และการแสดงออกทางใจ โดยรู้จักข่มใจตนเอง รู้จักเกรงใจผู้อื่น เป็นต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน ได้แก่ การเป็นคนที่มิ สัมมาคารวะทั้ง กิริยา วาจา และจิตใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่เหมาะสม สามารถวางตัวได้เหมาะสมต่อ ผู้ใหญ่ เพื่อนหญิงและเพื่อนชาย ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมต่อบุคคลต่างๆ และไม่ถือความคิดของ ตัวเองเป็นใหญ่ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เห็นคุณค่า ตนเองและผู้อื่นๆ ในสังคม

1.4 แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน

หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล (2527 ,น.1-2) ได้รวบรวมความหมายของคำว่าสุภาพ อ่อนน้อม จากหนังสือต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

ความสุภาพ หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยทั้ง กาย วาจา ใจ ที่แสดงต่อบุคคล ทั่วไป

อ่อนน้อม หมายถึง ความประพฤติที่แสดงการถ่อมตัวและเทิดผู้อื่นขึ้น เป็น ลักษณะที่ผู้น้อย แสดงต่อผู้ใหญ่หรือผู้ที่อยู่ในฐานะควรยกย่อง

ความสุภาพอ่อนน้อม หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อย รู้จักที่ต่ำที่สูง ไม่ยกตนข่ม ท่าน รู้ว่าสิ่งใดควรทำ และรู้จักมีสัมมาคารวะต่อบุคคลอื่น คือ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ผู้ใหญ่และ บุคคลทั่วไป

ความสุภาพอ่อนน้อมและมารยาทอันดีงาม มีความสำคัญแก่ชีวิตคนเรา คือ

1. คนเรานิสัยกันยากจึงมักตัดสินจากอาการที่ปรากฏให้เห็น
2. กิริยา วาจา เป็นเครื่องผูกมัดใจ หรือทำความบาดหมางได้ง่ายกว่าสิ่งอื่นใด ฉะนั้นความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในชีวิต จึงขึ้นอยู่กับสิ่งนี้มาก
3. มารยาทที่แสดงคือผลสะท้อนแก่ตนเองมิใช่แก่ผู้อื่น
4. ความสุภาพอ่อนน้อมและมารยาทอันงาม เป็นสิ่งที่ได้มาโดยมิต้องซื้อหา และ กลับกลายเป็นทุนให้เราซื้อได้ซึ่งสิ่งที่ปรารถนา

สมชัย ใจดี (2545) ได้กล่าวถึงลักษณะการทำความเคารพด้วยการไหว้ไว้ดังนี้ การไหว้ คือการที่มีมือสองข้างประนม นิ้วชี้คั่น ปลายนิ้วจรดกัน ไม่แยกปลายนิ้วออกจากกัน ยกมือ ขึ้นในระดับต่างๆ ตามฐานะของบุคคล การไหว้ แบ่งออกเป็น 4 อย่าง

1. ไหว้พระ ยกมือที่ประเพณีขึ้นจรดหน้าผาก ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือจรดระหว่าง คิ้ว ให้นิ้วชี้จรดตีนผม
2. ไหว้บิดามารดา ครู อาจารย์ ยกมือที่ประณมขึ้นจรดส่วนกลางของหน้า ให้ปลายหัวแม่มือจรดปลายจมูก ให้ปลายนิ้วจรดระหว่างคิ้ว
3. ไหว้ผู้ที่เคารพทั่ว ๆ ไป ยกมือที่ประณมจรดส่วนล่างของใบหน้า ให้ปลายหัวแม่มือจรดปลายคาง ให้ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก
4. ไหว้ผู้ที่เสมอกัน ไม่ต้องยกมือที่ประณมขึ้นจรดหน้า เพียงแต่ยกมือที่ประณมขึ้น นิดหน่อย ไม่ต้องก้มศีรษะ หรือก้มเพียงเล็กน้อย

การแสดงความเคารพเป็นมารยาททางสังคม ที่มีความแตกต่างในแต่ละสังคม สังคม สำหรับสังคมไทย ถือว่า การาวจรด คือ การรู้จักเคารพบุคคลและสิ่งที่ควรเคารพนั้นเป็น วัฒนธรรมไทยอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องแสดงออกพร้อมทั้งกาย วาจา และใจ

1. การแสดงความเคารพทางกาย เป็นการแสดงความเคารพโดยการกระทำด้วย วิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การกราบ การหมอบกราบ การคำนับ การถวายบังคม การไหว้ การวันทยาหัตถ์ การลุกขึ้นและนั่งลง การกระทำด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ควรทำได้อย่างนุ่มนวลไม่แข็งก้าง
2. การแสดงความเคารพทางวาจา เป็นการแสดงความเคารพโดยการพูด การพูด ที่ แสดงว่าเคารพควรใช้คำขานรับที่ชัดเจน ใช้คำสุภาพ รู้จักเลือกใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับบุคคล ซึ่ง แตกต่างกันไปตามวุฒิและไม่ใช่คำพูดดูหมิ่นเหยียดหยามด้วยเหตุใด ๆ ทั้งสิ้น
3. การแสดงความเคารพทางใจ เป็นการแสดงความเคารพที่ถือว่าสำคัญที่สุด การ แสดงความเคารพทางกายและทางวาจา บางครั้งอาจทำโดยไม่มีความรู้สึกเคารพในใจจริง ๆ ก็ได้แต่ ทำด้วยความกลัวหรือสาเหตุอื่นๆ เพื่อรักษามารยาท หรือทำตามธรรมเนียมประเพณี ความเคารพที่ แท้จริงนั้นต้องเกิดขึ้นในจิตใจ คือเกิดจากความรู้สึกที่ได้มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคล หรือสิ่งนั้นๆ จริงๆ ไม่ใช่แสร้งแกล้งทำ

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2550, น.1) กล่าวว่า มารยาทหรือ มรรยาทมีที่ใช้ในภาษาไทยได้ทั้ง 2 คำ หมายถึง กิริยาที่ควรประพฤติปฏิบัติอย่างมีขอบเขตหรือมี ระเบียบแบบแผนอันเหมาะสมแก่กาลเทศะ และสังคม ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน การแสดงความ เคารพ การรับของและการส่งของ ส่วนมารยาทไทยเป็นการเจาะจงชี้แจงให้ทราบถึงขอบเขตหรือ ระเบียบแบบแผนแห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทยที่บรรพบุรุษได้พิจารณากำหนดขึ้นและ ดัดแปลงแก้ไขให้สืบทอดกันมา

การแสดงออกทางกิริยา ดังนั้นจึงควรตั้งจิตไว้ให้ถูกก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด ถ้าใจคิด ไปในทางที่ดี ให้พูด ให้คิด นำมาก่อนเสมอ ดังนั้นจึงควรตั้งจิตใจให้ถูกก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด ถ้าใจ

คิดไปในทางที่ติงามก่อนแล้ว วาจาภิรยาทำทางก็จะแสดงออกมาติดตาม แต่ถ้าใจไม่ร่าเริง หงุดหงิด
งุ่นง่าน เศร้าหมอง ฯลฯ กิริยาทำทางตลอดถึงวาจาที่แสดงออกมาก็จะไม่ติดตามไปด้วยอาจกล่าวได้
ว่า ผู้ที่มีมารยาทดีต้องมีการฝึกฝนอบรมจิตใจ เมื่อจิตใจดีย่อมหมายถึงการแสดงออกทางกาย และ
วาจาดูดีตามไปด้วย ยังประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเองและสังคม

ศุมน อมรวิวัฒน์ (2544, น.126-128) ได้กล่าวถึงหลักการพื้นฐานของ กัลยาณมิตร
ดังนี้

1. สันติสุขของสังคมเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกับนักเรียน
ครู พ่อ แม่ ชุมชน ต่างมีน้ำใจต่อกัน มีเมตตาธรรม พร้อมที่จะเข้าใจ ร่วมมือแก้ไขปัญหาคที่เกิดขึ้น
2. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทั้งโดยตนเองและการเรียนรู้จากผู้อื่น มนุษย์ สามารถเรียนรู้
และฝึกฝนตนเองให้อยู่รอดได้โดยสัญชาตญาณ มนุษย์ได้เรียนรู้จากการเผชิญปัญหา การลองผิด
ลองถูก การเลียนแบบ การฝึกหัดทำซ้ำๆ เรียนรู้ข้อผิดพลาดเก็บไว้เป็นประสบการณ์ การเรียนรู้
เช่นนี้จะพัฒนาได้มากขึ้นถูกต้องรวดเร็วขึ้นถ้ามีผู้คอยชี้แนะและช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา
3. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแนะนำ การชี้ประเด็น และการเสนอวิธีการ
ของกลุ่ม ช่วยเหลือแก้ปัญหาได้ดีกว่าการคิดหรือการกระทำตามลำพัง หลักการนี้เน้นกระบวนการ
กลุ่มในการแก้ปัญหา เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาที่รุ่มลือรุนแรง ความโกรธและความหลงผิดนั้นทำให้
บุคคลมีอารมณ์วุ่นวาย ขาดการพิจารณา ใช้อารมณ์ ตัดสินโดยเข้าข้างตัวเองเป็นใหญ่ สงสาร
ตนเอง มีอคติ การแก้ไขปัญหาก็มักผิดพลาด ซ้ำเติม ผลร้ายรุนแรงเพราะความเก็บกดของตนเอง
การได้มีโอกาสระบายความรู้สึกนึกคิด มีผู้รับฟัง ปัญหาและมีใครสักคนหนึ่งแสดงความเห็นใจ
เข้าใจและช่วยแนะทางแก้ปัญหานั้น นับเป็น โชคอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาเวลาที่ใช้
ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มจะช่วยผู้อื่นผ่อนคลายความเครียด และอารมณ์ คลายความ
รุนแรง สามารถเข้าใจเหตุปัจจัยของปัญหาในมุมมองของผู้อื่นด้วย
4. คุณธรรมเสริมสร้างได้ด้วยการเตือนตนเอง บังคับตนเองและการที่มีผู้คอยเตือน
ชี้แนะ ช่วยเหลือ ย่อมทำให้บุคคลสามารถคิด ปฏิบัติได้ถูกต้องมากขึ้น การยอมรับซึ่งกันและกัน ลด
อัตตา การยึดมั่นถือมั่นทะนงตน ลดความหวาดระแวง
5. เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก สับสน มีความทุกข์ ความ
ไม่พึงพอใจ ความรัก ความโกรธ ความหลง เขาช่วยมาหาเหตุผล มีอคติและขาดความรอบคอบ มักจะ
ตัดสินใจผิดในการแก้ปัญหา การมีผู้คอยชี้แนะ ด้วยหลักการที่ดี ช่วยเหลือให้แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่
ถูกต้องได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น.80) กล่าวถึง ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวว่าเป็น เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แถบบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึก รายละเอียดของกิจกรรมต่างๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียน และหลังเรียน โดยจัดไว้เป็นชุดๆ หรือ ก่อ่ง หรือซอง และภายในก่อก่อ่งหรือซองบรรจุคู่มือครู คู่มือผู้เรียน และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

มยุรี วิสุตราชัย (2547, น.16) ได้สรุปความหมายของ ชุดกิจกรรมแนะแนวว่า เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์และกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบด้วยคู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่ออุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมกับเนื้อหาหรือกิจกรรม

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

วิไลวรรณ อนันต์๊ะ (2554, น.43) ได้ให้ความหมายไว้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมี ลักษณะคล้ายกับชุดการสอน ซึ่งเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนว หลากๆ กิจกรรม ที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว และเป็นสื่อที่ช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็กให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

จารุวรรณ แสงด้วง (2556, น.31) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติและค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว

จากแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว คณาจารย์ และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต แขนงวิชาแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความหมายว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนว” คือ เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

- 1) คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ
- 2) คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง
- 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมทางการแนะแนวประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกัน โดยนำหลักการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และขอบข่ายของการแนะแนว เป็นการจัดการประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้วิธีการฝึก แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีการเล่นเกม อภิปราย แสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

2.2 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบและเทคนิคหลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียน การสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนา ทั้งรายบุคคลและกลุ่มดั่งที่ สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น.8-10) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากกระทำได้เหมาะสม จะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหายาเสพติด การขาดความมีระเบียบวินัย ขาดคุณธรรมจริยธรรมและความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการทางการแนะแนวก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่แก้ปัญหาได้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองแล้วยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ใหญ่และผู้รับบริการ

2.3 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

วลัยลักษณ์ ภักดีผล (2533, น.9 อ้างถึงใน อุมพร สงสุวรรณ 2551, น.26) ได้กล่าวถึง “ชุดกิจกรรมแนะแนว” ควรมีรายละเอียดดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้เครื่องมือวัด เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้แบบทดสอบ
2. โปรแกรมกิจกรรม หัวข้อเรื่อง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์และการประเมิน

อติสสา กุระมะสุวรรณ (2552, น.35) ได้กล่าวไว้ว่าองค์ประกอบของชุดกิจกรรม
แนะแนว ควรประกอบไปด้วย กลุ่มมือครู คำชี้แจง แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ สื่ออุปกรณ์ การจัด
กิจกรรม และแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

2.4 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ธีระ ชัยยุทธธรรม (2533, น.65) กล่าวถึงลำดับขั้นตอนในการสร้างชุดการแนะ
แนวไว้ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อ
เป็นการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างชุดการแนะแนวจากเอกสารและงานวิจัยที่
เกี่ยวข้อง
3. สร้างโปรแกรมการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวให้สอดคล้องกับความมุ่งหมาย
ของการศึกษาค้นคว้า
4. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อให้สอดคล้องระหว่าง
วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล
5. นำโปรแกรมที่สร้างไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหา
ข้อบกพร่องของกลุ่มมือครูและโปรแกรมการสอน โดยใช้ชุดการแนะแนว ตลอดจนเวลาที่ใช้
6. ปรับปรุงแก้ไข โปรแกรมการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อนำไปใช้ใน
การวิจัยต่อไป

พิทยาภรณ์ พิทยาธรกุล (2545, น.47) ได้ให้ข้อสรุปว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะ
แนวนั้น มีลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการสร้าง ซึ่งต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการ
สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นหลัก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรม หรือโครงสร้างชุดที่
ชัดเจนเป็นระบบและดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการ
จัดกิจกรรมแนะแนวให้แก่ักเรียน

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554, น.39) สรุปไว้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่ดี
นั้นควรคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นหลัก โดยให้เหมาะสมกับวัยและควรสร้างตามลำดับขั้นตอน
สอดคล้องกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ควรคำนึงถึงเวลา
ในการใช้ชุดกิจกรรม ผู้ร่วมกิจกรรม และกิจกรรมควรหลากหลายตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้
ตรงกับทฤษฎีที่นำมาใช้กับชุดกิจกรรม เพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะ
แนว อย่างเป็นระบบและแบบแผนอย่างถูกต้อง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.5.1 งานวิจัยภายในประเทศ

มยุรี วิสูตราศัย (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2550, น.55-57) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฝ่าฝืนปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฝ่าฝืน ปัญหาและอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฝ่าฝืนปัญหาและอุปสรรคสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี ประชุมพันธ์ (2551, น.58-59) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่ จังหวัดยโสธร พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรนุช เอกจริยกร (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคุณภาพตรงตามโครงสร้างและตรงตามเนื้อหา และมีผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริวรรณ อินทรวัดนา (2553, น.65) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเอื้ออาทรของนักเรียนกลุ่มทดลอง ภายหลังจากทดลองสูงกว่าการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาพฤติกรรมการเอื้ออาทรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 พบว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมการเอื้ออาทรมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แมคโคลแมน (Mecolmam, 1975: 109) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ยองค์ ทอดด์ และเบอร์ตัน (Youngue, Toddy: &Burton, 1981: p.369-373) ได้ศึกษาผลของวิธีการสอนอาชีพในชั้นเรียน กับการสอนจากประสบการณ์จริงต่อวุฒิภาวะทางอาชีพกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในรัฐเวอร์จิเนียตอนใต้ จำนวน 46 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากัน และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ผลการวิจัยพบว่า การสอนแบบให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงจะช่วยให้วุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนเพิ่มได้มากกว่าวิธีการสอนในชั้นเรียน

เดอกิน (Durgin, 1974, น.2675-2675) ได้สำรวจโครงการแนะแนวอาชีพของโรงเรียนมัธยมศึกษาในมลรัฐโอไฮโอไฮกับครูแนะแนว จำนวน 884 คน พบว่า ตามความเห็นของครูแนะแนวแล้วบริการแนะแนวอาชีพเป็นบริการที่มีความสำคัญมากที่สุด ในการช่วยให้นักเรียนที่มีความสามารถเลือกอาชีพได้อย่างถูกต้อง และบางแห่งยอมรับว่าโครงการแนะแนวในโรงเรียนของตนยังจัดบริการแนะแนวไม่เพียงพอ ยังต้องปรับปรุงโดยเร่งด่วน เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของนักเรียน

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้กับการเรียนการสอนในรูปแบบต่างๆ นั้นได้มีการบูรณาการให้เหมาะสมกับช่วงชั้นของนักเรียน เพื่อพัฒนา ส่งเสริม ป้อนกันและแก้ไขปัญห พฤติกรรมนักเรียนที่ไม่ถึงประสงค์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ” มีวิธีดำเนินการวิธีการวิจัย ดังรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ประเภทและแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (Quasi One Group Pretest-Posttest Design)

2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม อำเภอนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนที่ 1 มี 2 ห้องเรียน จำนวน 42 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม อำเภอนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย

3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ

3.1 ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

3.1.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน

3.1.2 *ตัวแปรตาม* คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน

3.2 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

3.2.1 *ความอ่อนน้อมถ่อมตน* หมายถึง ความสงบเสงี่ยม เจียมตน ไม่เบ่ง ไม่ทะนงตน ไม่มีความมานะถือตัว ไม่อวดคือถือดี ไม่ยโสโอหัง ไม่ดูถูกเหยียดหยามใคร ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่งจองหอง ทำให้มีลักษณะอาการแสดงออกที่ดีเด่นกว่าคนทั้งหลาย 3 ประการ คือ

1) *จิตใจอ่อนโยน* หมายถึง มีใจอบน้อม ละมุนละม่อม ถ่อมตัว มีใจอ่อนละไมแต่มีใจอ่อนแอ มีใจเข้มแข็งแต่มีใจแข็งกระด้าง ไม่นิยมอวดกำลังความสามารถ แต่พยายามฝึกตนเองให้มีความสามารถ ไม่ถือความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ มีใจเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น รู้จักลดหย่อนผ่อนผันแก่กัน

2) *วาจาอ่อนหวาน* หมายถึง มีคำพูดที่ไพเราะน่าฟัง ออกมาจากใจที่ใสสะอาดนุ่นนวล ไม่แข็งกระด้าง ไม่พูดโอ้อวดยกตัว และไม่พูดกล่าวโทษลบหลู่ ทั้บถคนอื่น เมื่อตนทำพลาดพลั้งสิ่งใดต่อใครย่อมออกวาจาขอโทษเสมอ เมื่อผู้ใดแสดงคุณต่อตนอย่างไรก็ออกวาจาขอบคุณเขาเสมอ ไม่พูดเยาะเย้ยถากถางผู้ทำผิดพลาด ไม่ใช้วาจาข่มขู่ผู้อื่น เห็นใครทำดีก็ชมเชยสรรเสริญจากใจจริง

3) *กิริยาอ่อนน้อม* หมายถึง ไม่ลดตัวลงจนเกินควร และไม่ถือตัวจนเกินงาม มีกิริยาอันเป็นที่รัก อ่อนโยนละมุนละไมต่อคนทั่วไป ทั้งผู้ใหญ่ผู้น้อยและ ผู้เสมอกัน รู้ที่ต่ำที่สูง ไม่ตีตนเสมอท่าน มีคุณสมบัติผู้ดี สำหรับแสดงแก่คนทั้งหลายโดยเสมอหน้ากัน ไม่เลือกว่าเขาจะมีฐานะสูงกว่าหรือต่ำกว่าตน สงบ เสงี่ยม แต่ก็มีคามองอาจผึ่งผายในตัว

3.2.2 *ชุดกิจกรรมแนะแนว* หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกัน โดยนำหลักการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และขอบข่ายของการแนะแนว เป็นการจั้ดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้วิธีการฝึกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีการเล่นเกม อภิปราย แสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

3.2.3 *นักเรียน* หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม อำเภอเนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ

4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

4.1 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

4.1.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 13 กิจกรรม

4.1.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรตาม ได้แก่ แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

4.2 วิธีสร้างเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลองและเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

4.2.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ขั้นที่ 2 ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 3 กำหนดคินยามปฏิบัติกร กำหนดกิจกรรมโดยมุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน

ขั้นที่ 4 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา รวม 13 กิจกรรม

ขั้นที่ 5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ จากการพิจารณาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของชุดกิจกรรมแนะแนวมีค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 7 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 30 คนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาข้อบกพร่องใน

ด้านความชัดเจนของกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ขั้นที่ 8 นำชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง 13 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 เปรียบเทียบนิยามปฏิบัติการ แบบวัดและชุดกิจกรรม

นิยามปฏิบัติการตัวแปรตาม	แบบวัดตัวแปร	ชุดกิจกรรม
<p>องค์ประกอบที่ 1 จิตใจอ่อนโยน</p> <p>หมายถึง มีใจนอบน้อม ละมุน ละม่อม ถ่อมตัว มีใจอ่อนละไม แต่มีใจอ่อนแอ มีใจเข้มแข็งแต่ มีใจแข็งกระด้าง ไม่นิยมवाद กำลังความสามารถ แต่พยายาม ยามฝึกตนเองให้มีความสามารถ ไม่ถือความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ มีใจเปิดกว้าง ขอมรับความ คิดเห็นของคนอื่น รู้จัก ลดหย่อนผ่อนผันแก่กัน</p>	<p>ข้อที่ 1-10</p>	<p>กิจกรรมที่ 1-6</p> <p>1. ปลุมนิเทศ วัดอุปประสงค์</p> <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึง วัดอุปประสงค์ในการเข้าร่วม กิจกรรมแนะแนวเพื่อ</p> <p>2. สร้างสุข วัดอุปประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้ให้นักเรียนยอมรับตัวตน ที่แท้จริงของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีใจเปิดกว้าง ยอมรับคิดเห็นของคนผู้อื่น ในทางที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับ ผู้อื่นได้</p>

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

นียบามปฏิบัติการตัวแปรตาม	แบบวัดตัวแปร	ชุดกิจกรรม
		<p>3.พารู้จักตนเองและคนอื่น วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง และเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักยอมรับความคิดที่แตกต่าง ระหว่างบุคคล ไม่ถือความคิดตนเองเป็นใหญ่ สามารถปรับตัวเองอยู่กับคนอื่นได้ <p>4.ขัดเกลา..พัฒนา วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาส่วนดีและปรับปรุงส่วนบกพร่องของตนเองได้ <p>5.สุขสมใจ วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนแสดงความสัมพันธ์ภาพ ได้อย่างจริงใจและเหมาะสม

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

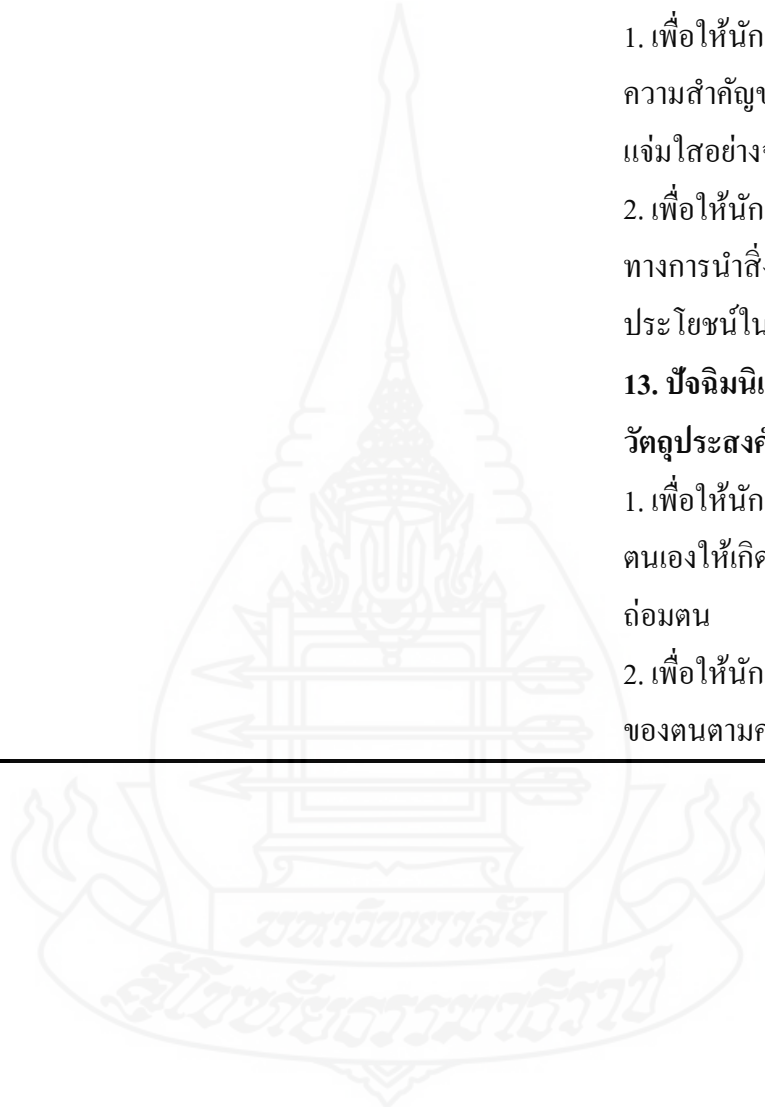
นियามปฏิบัติการตัวแปรตาม	แบบวัดตัวแปร	ชุดกิจกรรม
<p>องค์ประกอบที่ 2 วาจาอ่อนหวาน หมายถึง มีคำพูดที่ไพเราะน่าฟัง ออกมาจากใจที่ใส สะอาดนุ่มนวล ไม่แข็งกระด้าง ไม่พูดโอ้อวดยกตัว และไม่พูดกล่าวโทษลบหลู่ ทั้บมคนอื่น เมื่อตนทำพลาดพลั้งสิ่งใดต่อใคร ย่อมออกวาจาขอโทษเสมอ เมื่อผู้ใดแสดงคุณต่อตนอย่างไรก็ออกวาจาขอบคุณเขาเสมอ ไม่พูดเยาะเย้ยถากถางผู้ทำผิดพลาด ไม่ใช้วาจาข่มขู่ผู้อื่น เห็นใครทำดีก็ชมเชยสรรเสริญจากใจจริง</p>	<p>ข้อที่ 11-22</p>	<p>6.ลิตทางบวก วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดทัศนคติของตนเอง ในเชิงบวก 2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองในเชิงบวกได้อย่างเหมาะสม <p>กิจกรรมที่ 7-9</p> <p>7.คำพูดจากใจจริง วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถเสนอแนะวิธีการพูดแสดงความยินดี ชื่นชม เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จตามความเหมาะสมกับเวลา และสถานที่ได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถฝึกการพูดแสดงความยินดี ชื่นชม เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จได้อย่างจริงใจและเหมาะสม <p>8.ตอบใจથીให้เป็นสุข วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถกล่าวคำขอบคุณและขอโทษ ตามความเหมาะสมกับ เวลา และสถานที่ได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถกล่าวคำขอบคุณและขอโทษ ได้อย่างจริงใจและเหมาะสม

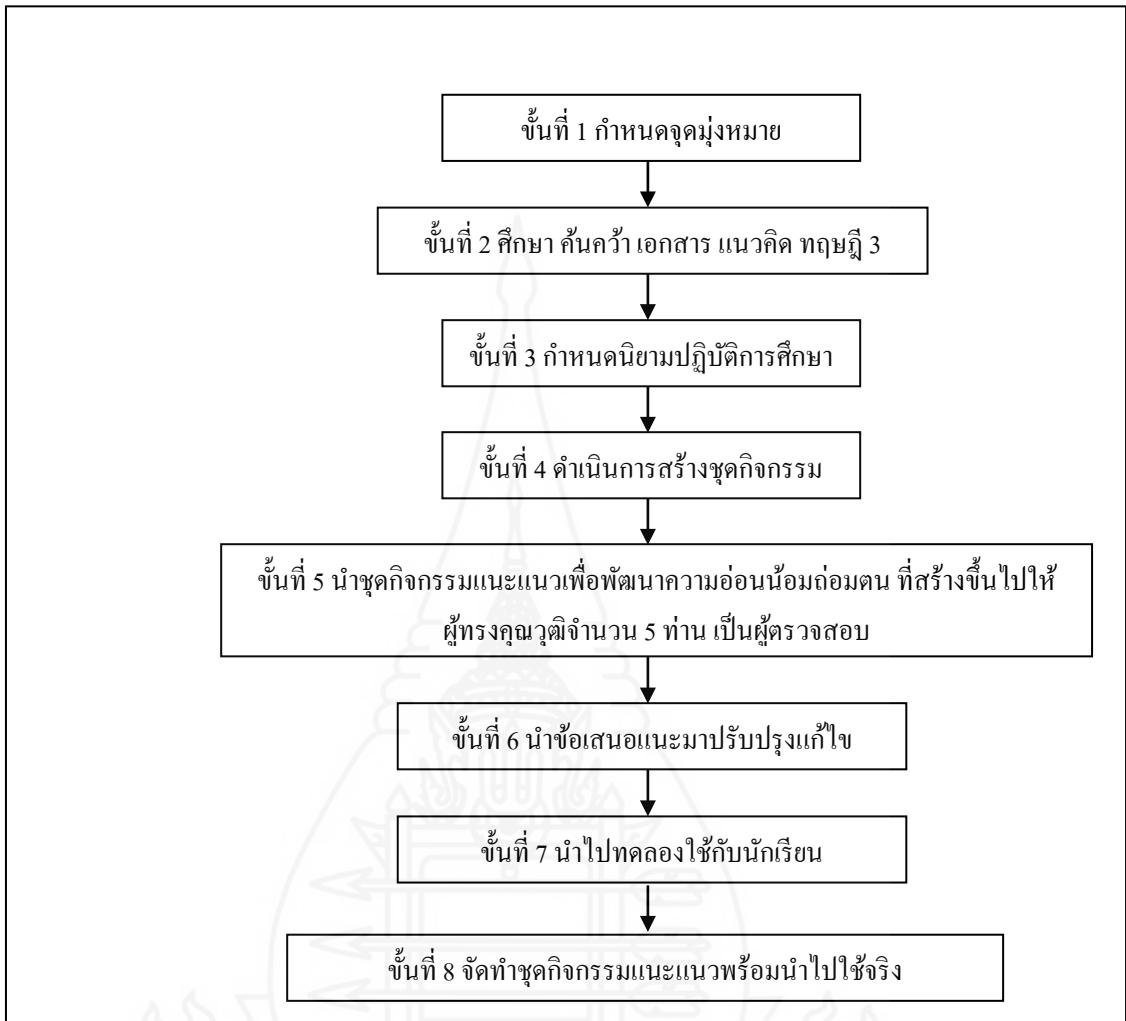
ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

นियามปฏิบัติกรตัวแปรตาม	แบบวัดตัวแปร	ชุดกิจกรรม
<p>องค์ประกอบที่ 3 กิริยาอ่อนน้อม คือมีกิริยา อ่อนโยน ละมุนละไมต่อคนทั่วไป ทั้ง ผู้ใหญ่ผู้น้อย และเสมอกัน ไม่ตีตนเสมอท่าน ไม่ทำท่าหยิ่งยโส ไม่มองคนด้วยสายตาเหยียดๆ รู้จักแสดงความเคารพผู้ใหญ่กว่าทั้งด้านชาติวุฒิ วิทยุฒิ และคุณวุฒิ รู้จักให้เกียรติแก่สตรี และพร้อมที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p>	<p>ข้อที่ 23-35</p>	<p>9.สร้างพลังแห่งความสุข วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้คำพูดให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกใช้ถ้อยคำที่สุภาพ อ่อนน้อมได้ อย่างเหมาะสม <p>10.ต้องให้สุภาพอ่อนน้อม วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการเดินผ่านผู้ใหญ่ ตามความเหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานที่ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการเดินผ่านผู้ใหญ่ได้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม <p>11.เรามาช่วยกันแบ่งปันสร้างมิตร วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการช่วยเหลือผู้อื่น อย่างจริงใจ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกแสดงการช่วยเหลือผู้อื่น ได้ อย่างเหมาะสม ตามสถานการณ์

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

นियามปฏิบัติกรตัวแปรตาม	แบบวัดตัวแปร	ชุดกิจกรรม
		<p>12. สื่อสารได้ด้วยท่าที วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนยกตัวอย่างความสำคัญของการยิ้มแย้มแจ่มใสอย่างจริงใจได้เหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ <p>13. ปัจฉิมนิเทศ วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างตนเองให้เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน 2. เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง





ภาพที่ 3.1 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับการทดลอง (ชุดกิจกรรมแนะแนว)

4.2.2 การสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ขั้นที่ 2 ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 3 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัด

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคทางจิตวิทยา

ประยุกต์ใช้กับแบบวัด ที่มีความเหมาะสมกับการวัดความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อตาม
องค์ประกอบ

ขั้นที่ 5 ดำเนินการสร้างแบบวัดเพื่อพัฒนาความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อตาม
หลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา

ขั้นที่ 6 นำแบบวัดความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5
ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด
ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน วิเคราะห์หาค่าดัชนี
ความสอดคล้องของการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 - 1.00

ขั้นที่ 8 ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความอ่อนนุ่ม
กล้ามเนื้อตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 9 นำแบบวัดความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม
ปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยม
ชัยมงคลรังงาม ที่ไม่ใช่กลุ่มที่ใช้การทดลองจริง และมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 42
คน

ขั้นที่ 10 นำผลการทดลองใช้ของแบบวัดที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจ
จำแนกรายข้อ โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค ของแบบทดสอบ โดยมีค่าความเที่ยง
(Reliability) ที่จับกับเท่ากับ .94

ขั้นที่ 11 จัดทำแบบวัดพร้อมใช้จริง เมื่อปรับปรุงเครื่องมือที่เป็นแบบวัด
ความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงจนเป็นที่พอใจแล้ว ผู้วิจัยได้
รวบรวมเครื่องมือทั้งหมดมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม ที่มีรูปแบบเป็นมาตรฐานเพื่อใช้จริง ประกอบด้วย
ข้อคำถาม 35 ข้อ มีข้อความทางบวกจำนวน 34 ข้อ ได้แก่ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 ข้อความทางลบจำนวน 1 ข้อ คือ ข้อ 17
มีข้อคำถามที่เป็นความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อด้านจิตใจอ่อนโยน คือข้อ 1-10 ข้อคำถามที่เป็นความอ่อน
นุ่มกล้ามเนื้อด้านวาจาอ่อนหวาน คือข้อ 11-22 คำถามที่เป็นความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อด้านกิริยาอ่อน
นุ่ม คือข้อ 23-35 มีการให้คะแนนสำหรับข้อคำถาม คือ

การให้คะแนนสำหรับข้อความเชิงบวก คือ

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด	6 คะแนน
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก	5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก	4 คะแนน

ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างน้อย	3 คะแนน
ไม่จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย	2 คะแนน
ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย	1 คะแนน

การให้คะแนนสำหรับข้อความเชิงลบ คือ

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด	1 คะแนน
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างน้อย	4 คะแนน
ไม่จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย	5 คะแนน
ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย	6 คะแนน

ตัวอย่าง แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน มีดังนี้

แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแต่ละข้อความว่านักเรียนเป็นเช่นนั้นเพียงใด ตั้งแต่ **จริงที่สุด** **จริง** **ค่อนข้าง** **จริง** **ค่อนข้างไม่จริง** **ไม่จริง** **ไม่จริงเลย** แล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงบน.....

ซึ่งตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนชุดนี้ ไม่มีผลเสียต่อนักเรียน และผลการเรียนของนักเรียน

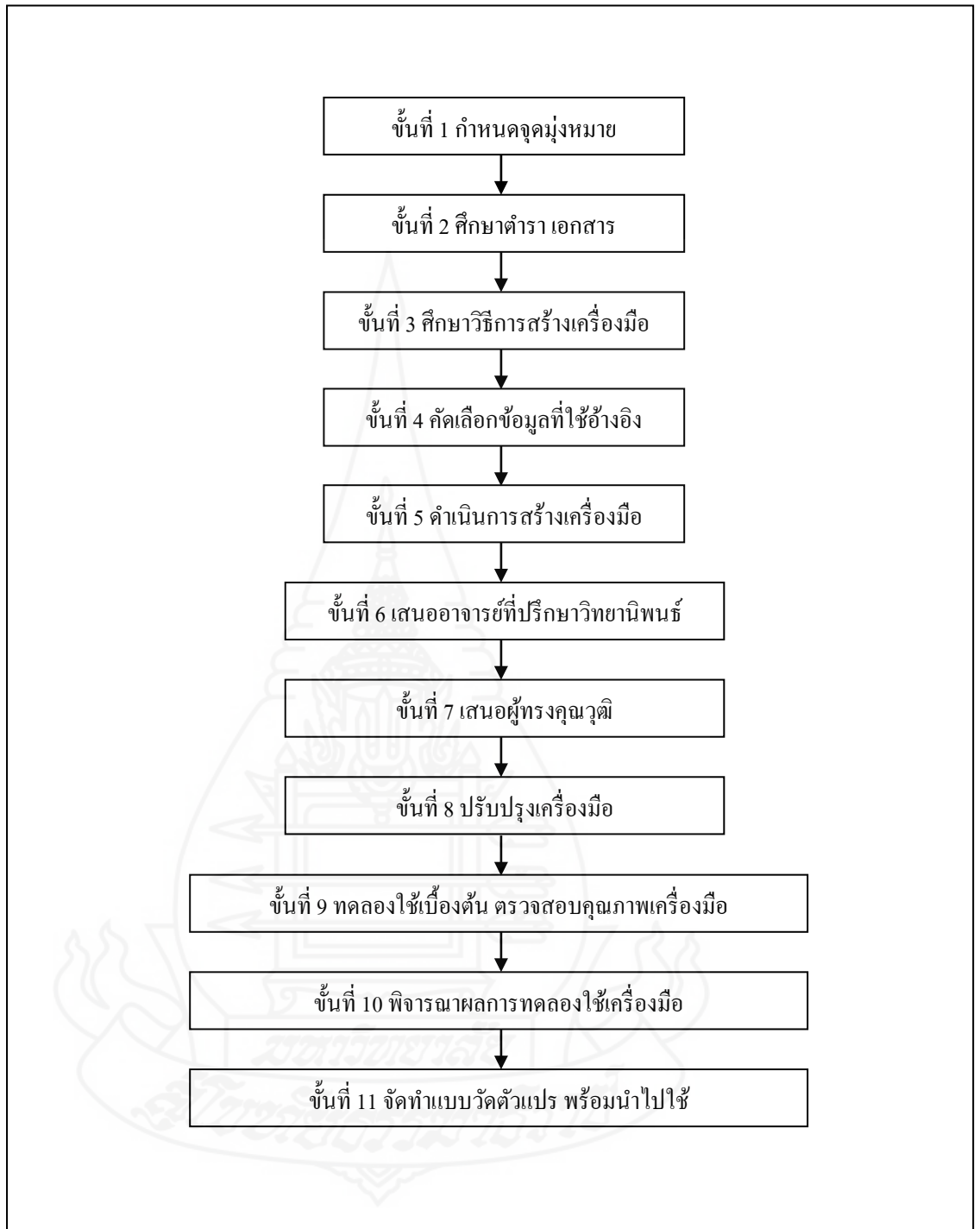
1. ฉันทำใจยอมรับเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันได้

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันไม่รู้สึกรังเกียจเมื่อถูกผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ภาพที่ 3.2 ตัวอย่าง (แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน)



ภาพที่ 3.3 แสดงวิธีการสร้างเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร (แบบวัดความอ่อนนุ่มต่อมตม)

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

5.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ เพื่อขออนุมัติใช้สถานที่ในการศึกษาวิจัยและชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ

การวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

5.2 เริ่มทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่เดือนวันที่ 14 พฤษภาคม ถึงวันที่ 5 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558 รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ระยะเวลาที่กำหนดไว้สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 50 นาที จนกระทั่งครบจำนวน 13 ชุด โดยมีขั้นตอนดังนี้

5.2.1 ทดสอบก่อนการทดลอง โดยใช้แบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตนวัด กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

5.2.2 ดำเนินการทดลองตามแผนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนนุ่มถ่อมตน

5.2.3 ทดสอบหลังการทดลอง หลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนนุ่มถ่อมตน เสร็จแล้วให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตนชุดเดียวกับฉบับที่ทดสอบก่อนการทดลอง

5.2.4 ระยะเวลาติดตามผล หลังจากเสร็จการทดลองผ่านไป 2 สัปดาห์ จึงให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตนอีกครั้ง โดยใช้แบบวัดชุดเดิม ในวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2558

5.2.5 นำผลคะแนนก่อนการทดลอง ผลคะแนนหลังการทดลอง และผลคะแนนระยะเวลาติดตาม มาทำการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2 เปรียบเทียบความอ่อนนุ่มถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนนุ่มถ่อมตน

6.3 เปรียบเทียบความอ่อนนุ่มก่อนนอนของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 สถิติพื้นฐาน

7.2.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{x})

หาค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทดลองและคะแนนหลังการทดลองได้โดยใช้

สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

เมื่อ \bar{x} = คะแนนเฉลี่ย
 x_i = คะแนนประชากรกลุ่มตัวอย่างคนที่ i
 n = จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
 $\sum x_i$ = ผลรวมของคะแนน

7.2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอ่อนนุ่มก่อนนอน โดยใช้สูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum d_i^2 - (\sum d_i)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแตกต่าง
 n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
 $\sum d_i^2$ = ผลรวมของคะแนนความอ่อนนุ่มก่อนนอน
 $(\sum d_i)^2$ = กำลังสองของผลรวมของคะแนนความอ่อนนุ่มก่อนนอน
 d_i = ค่าความแตกต่างระหว่างก่อน-หลังการทดลอง

7.3 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

7.3.1 ค่า IOC

ทดสอบค่าคุณภาพของเครื่องมือวัดผล โดยการหาค่าความตรงของเครื่องมือ เพราะความตรงจะเป็นเครื่องมือยืนยันว่าเครื่องมือสามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้จริง โดยการหาค่า IOC โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, น.117)

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ IOC = ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum R$ = ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

n = จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบ

ข้อคำถามแต่ละข้อว่าตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ ซึ่งคะแนนความคิดเห็นเป็นดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบวัดได้ตรงจุดประสงค์

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อสอบวัดได้ไม่ตรงจุดประสงค์

0 เมื่อไม่แน่ใจหรือตัดสินใจไม่ได้

ค่า IOC ของข้อสอบแต่ละข้อควรมีค่า 0.5 – 1.00 ซึ่งแสดงว่าผู้เชี่ยวชาญทุกคนมีความคิดเห็นตรงกันว่าผลการทดลองที่คาดหวังกับแบบวัดความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อ มีความสอดคล้องกันสามารถนำไปใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างได้

7.3.2 การหาค่าความเที่ยง

การหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อ ทั้งฉบับที่เป็นมาตรฐานประมาณค่าโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น.96)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{S^2} \right\}$$

เมื่อ α แทน สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของแบบวัด

$\sum s_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ

S^2 แทน ความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

6.4 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.4.1 การทดสอบค่า *t-test Dependent*

ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนทดลอง-หลังทดลองโดยใช้สูตร
(บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น.109)

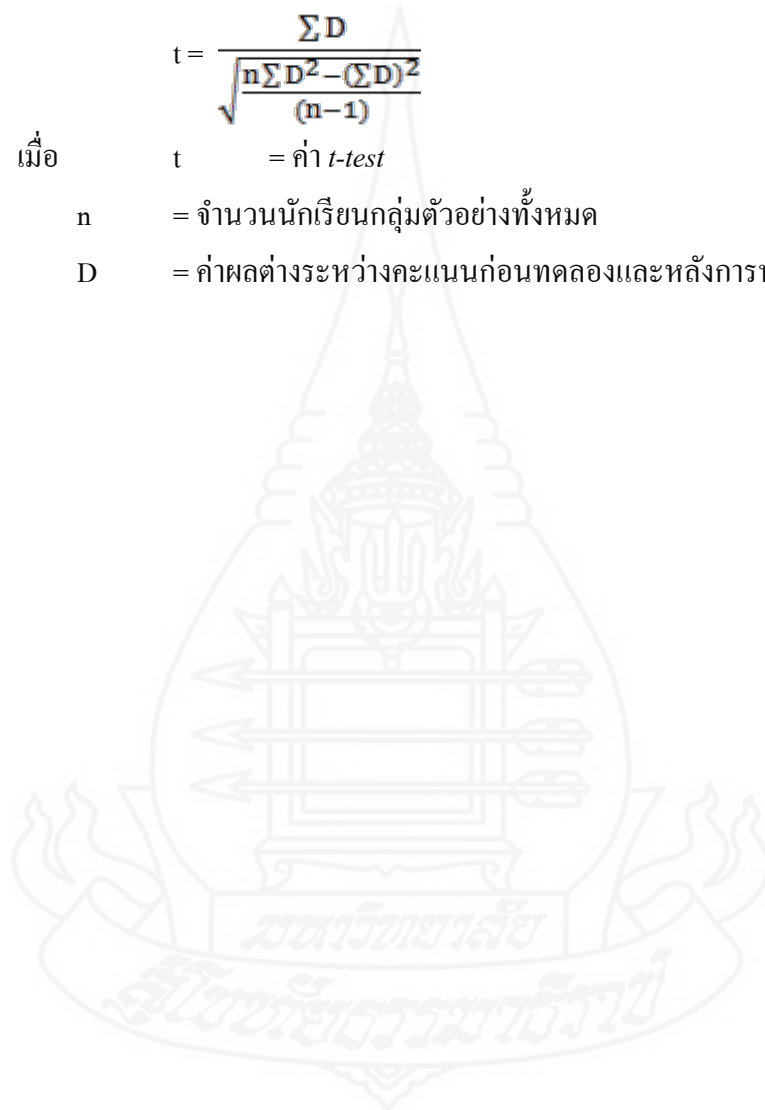
$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ

t = ค่า *t-test*

n = จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

D = ค่าผลต่างระหว่างคะแนนก่อนทดลองและหลังการทดลอง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ” มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับดังนี้

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 3 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบนัยสำคัญทางสถิติจะแสดงด้วยสัญลักษณ์

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ทดสอบสมมติฐาน
Sig	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ
**	แทน	แสดงว่านัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม 1 ห้องเรียน เพื่อการเข้าใจข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน 30 คน ได้จำแนกตามเพศ และเกรดเฉลี่ย ตามตารางที่ 4.1 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศและคะแนนเฉลี่ย

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน (n)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	9	30.0
หญิง	21	70.0
รวม	30	100.00
เกรดเฉลี่ย		
2.00 – 2.50	3	10.0
2.50 – 3.00	10	33.3
3.00 – 3.50	13	43.3
3.50 – 4.00	4	13.3
รวม	30	100.00
อาชีพของผู้ปกครอง		
เกษตรกรรวม	9	30.0
รับจ้าง	19	63.3
ค้าขาย-ธุรกิจ	2	6.7
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.1 แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่เป็นประชากรกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง

1. เพศ พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.0
2. คะแนนเฉลี่ย พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.00 – 3.50 คิดเป็นร้อยละ 43.3
3. อาชีพของผู้ปกครอง พบว่าอาชีพผู้ปกครองของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างคิดเป็นร้อยละ 63.3

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบความอ่อนนุ่มต่อมตน ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (n=30)

กลุ่มตัวอย่าง	\bar{X}	S.D.	t
ระยะก่อนการทดลอง	144.70	14.80	
ระยะหลังการทดลอง	180.73	6.04	23.745**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

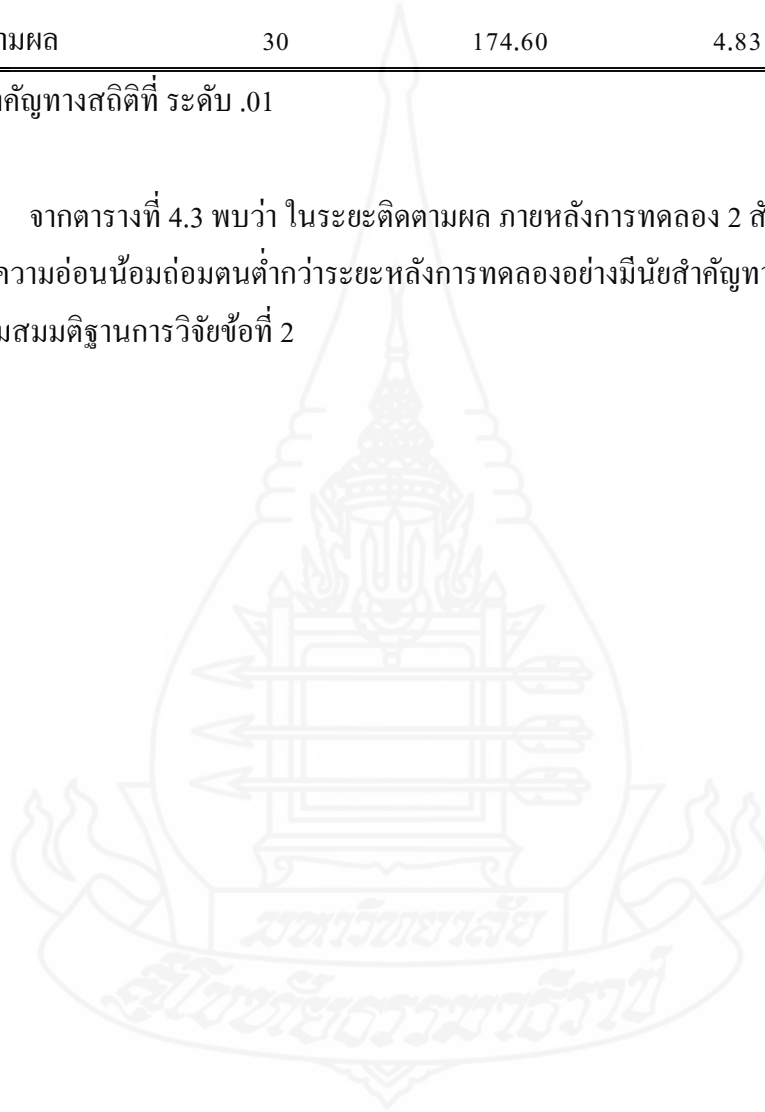
จากตารางที่ 4.2 พบว่าภายหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีความอ่อนนุ่มต่อมตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนนุ่มต่อมตน นักเรียนจะมีความอ่อนนุ่มต่อมตนสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อต่อนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองกับ
ระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t
ระยะหลังการทดลอง	30	180.73	6.04	
ระยะติดตามผล	30	174.60	4.83	3.873

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความอ่อนนุ่มกล้ามเนื้อต่ำกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งสรุปลำดับขั้นของการวิจัยได้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตน ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน สูงขึ้นภายหลังได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2.2 ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

1.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม อำเภอนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2558 มี 2 ห้องเรียน จำนวน 42 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงามอำเภอนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 30 คน เป็นการสุ่มอย่างง่าย

1.3.3 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

- 1) เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน จำนวน 13 กิจกรรม
- 2) เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปร ได้แก่ แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

- 1) นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ เพื่อขออนุมัติใช้สถานที่ในการศึกษาวิจัย และชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย
- 2) เริ่มทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่เดือนวันที่ 14 พฤษภาคม ถึงวันที่ 5 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558 รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ระยะเวลาที่กำหนดไว้สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 50 นาที จนกระทั่งครบจำนวน 13 ชุด โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - (1) ทดสอบก่อนการทดลอง โดยใช้แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนวัดกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน
 - (2) ดำเนินการทดลองตามแผนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน
 - (3) ทดสอบหลังการทดลอง หลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน เสร็จแล้วให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนชุดเดียวกับฉบับที่ทดสอบก่อนการทดลอง
 - (4) ระยะเวลาติดตามผล หลังจากเสร็จการทดลองผ่านไป 2 สัปดาห์ จึงให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนอีกครั้ง โดยใช้แบบวัดชุดเดิม ในวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2558
 - (5) นำผลคะแนนก่อนการทดลอง ผลคะแนนหลังการทดลอง และผลคะแนนระยะติดตาม มาทำการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test)

1.3.6 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2) เปรียบเทียบความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3) เปรียบเทียบความอ่อนนุ่มต่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล

1.3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) เปรียบเทียบความอ่อนนุ่มต่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3) เปรียบเทียบความอ่อนนุ่มต่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล

1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าจำนวนกลุ่ม ตัวอย่างจำแนกตามเพศ ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งหมด 30 คน เป็นเพศชาย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และนักเรียนหญิง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00

1.4.2 ภายหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีความอ่อนนุ่มต่อมตนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 ที่กล่าวว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความอ่อนนุ่มต่อมตน สูงขึ้นภายหลังได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.4.3 ในระยะติดตามผล ภายหลังจากการทดลอง 2 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความอ่อนนุ่มต่อมตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4.2 ที่กล่าวว่า ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนนุ่มต่อมตนไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนนุ่มต่อมตน ประกอบด้วย ด้านจิตใจอ่อนโยน วาจาอ่อนหวาน กิริยาอ่อนนุ่ม ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความอ่อนนุ่มต่อมตน สูงขึ้นภายหลังได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จากผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองมีความอ่อนนุ่มต่อมตนสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ผลที่ได้

ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพที่ดีทำให้นักเรียนมีความอ่อนน้อมถ่อมตนที่สูงขึ้น ซึ่งทฤษฎีที่ใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ สร้างแรงจูงใจ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปใช้ประโยชน์ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งโครงสร้างของชุดกิจกรรมสอดคล้องกับ สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545, น.48) ที่กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล เพื่อมุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัติ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรม ซึ่งผู้ให้ต้องกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้เป็น “ผู้ร่วมทำกิจกรรม” ไม่ใช่ “ผู้สังเกตการณ์” และต้องจัดกิจกรรมให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ร่วมสนุกสนานมีชีวิตชีวา นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ด้วยการเล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ ฟังหรืออ่านกรณีศึกษา และแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือจุดหมายของแต่ละกิจกรรม และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ และพิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ดังกล่าว จนสามารถสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปราย ที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน กระบวนการดังกล่าวเป็นกระบวนการที่นักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่าสามารถสร้างเสริมทั้งกระบวนการคิดและกระบวนการปฏิบัติ และยังคงสอดคล้องกับการวิจัยของ วัชรียา แจ่มใส (2551, น.87) ซึ่งศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น มีพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เขวณีย์ พานธวงค์ (2553) ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวแบบรักสนุกและแบบใช้เหตุผลน้อย และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างกัน

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองระยะติดตามผล หลังจากที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน เวลา 2 สัปดาห์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความอ่อนน้อมถ่อมตนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่า การมีความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลที่ต่ำลงนั้น อาจเกิดจากระยะเวลาการทดลองที่สั้นเกินไป เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ขาดการกระตุ้นจากผู้วิจัยและครู เมื่อนักเรียนกลับไปอยู่บ้าน ผู้วิจัยก็ไม่สามารถติดตามและคอยกระตุ้นนักเรียนอยู่ตลอดเวลาได้ เพราะเรื่องความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตใจ การกระทำที่แสดงออกมา และยังต้องใช้เวลา ทำให้เกิดพฤติกรรมความอ่อนน้อมถ่อมตนลดลงได้ซึ่งตรงกับ กรมวิชาการ (2551,น.5) สรุปไว้ว่า การสอนเกี่ยวกับคุณธรรมและสร้างเสริมลักษณะนิสัยต้องอาศัยการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หลายกิจกรรมและกระทำอยู่เสมอ ดังนั้นหากนักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างต่อเนื่องและระยะเวลาเพิ่มขึ้น มีการติดตามประสานงานกับผู้ปกครอง มีความร่วมมือจากคณะครูทุกคนทำหน้าที่ติดตามและประสานงาน การส่งเสริมและพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนอย่างต่อเนื่องถาวรตลอดไป

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ไปทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และปรับปรุงชุดกิจกรรม ให้เหมาะสมโดยเฉพาะสื่อ/อุปกรณ์ ใบความรู้ เป็นต้น

3.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม และพัฒนา นักเรียนให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้บริหารและครูในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรส่งเสริมให้นำชุดกิจกรรมแนะแนว บูรณาการในการจัดกิจกรรมหรือ โครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในสถานศึกษา เพื่อช่วยพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียน

3.1.3 ครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาควรตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว และนำมาใช้ในการพัฒนานักเรียนให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนได้อย่างเหมาะสม

3.1.4 ควรจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างต่อเนื่อง

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาปัจจัยเชิงเหตุ ซึ่งอาจมีผลต่อการพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย แล้วนำข้อค้นพบมาสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ต่อไป

3.2.2 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตนอื่นๆ สำหรับนักเรียน ตามหลักสูตรแกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เช่น ความมุ่งมั่นในการทำงาน การมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ เป็นต้น





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบราชสันตติวงศ์

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมวิชาการ. (2546). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒน์.
- ดวงเดือน พันธุนาวัน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม. (2424). *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว กับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น*. รายงานวิจัย ฉบับที่ 26 สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระ ยุทธธรรม. (2533). *ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมีวิทยา จังหวัดลพบุรี*. (ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธีระ ชัยยุทธธรรม. (2535). *คำนิยามกับการพัฒนา คุณธรรม จริยธรรม และวินัย*. *วารสารแนะแนว*. (26,138): 44-50.
- นิตยา อุทการ. (2552). *การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่*. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ปิ่น มาลากุล, ม.ล. (2527). *มารยาทไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์. กราฟฟิคอาร์ต.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 10 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- _____. (2545). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระเสด็จสุเรนทราธิบดี, เจ้าพระยา. (2520). *สมบัติผู้ดี. (คู่มือครู)*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- พิทยาภรณ์ พิทยาธรกุล. (2546). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อปรับพฤติกรรมก่อนวนในชั้นเรียนของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนาหลวง สังกัดกรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ. (2557). มงคลชีวิต ฉบับ. “ทางก้าวหน้า”. คณะกรรมการศึกษาศาสตราศึลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา, กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2545). *เอกสารการสอนชุดวิชา การแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา*. หน่วยที่ 1-7 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- มยุรี วิสุตราศัย. (2547). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เยาวภา คหส์คัตถาม. (2555). *ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- เรณู พิณีการ. (2545). *การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางลี่วิทยา อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2544). *การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม. ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว*. หน่วยที่ 12 นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2531). *การแนะแนวในโรงเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วิภาพร มาพบสุข. (2545). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

- วิไลวรรณ อนันต์๊ะ. (2554). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนบ้านถ้ำจังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วัชรียา แจ่มใส. (2551). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น.
- ศิริลักษณ์ วัฒนศิริ. (2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ กรุงเทพฯ. (สารนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศิริวรรณ อินทราวัดนา. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุมน อมรวิวัฒน์. (2544). หลักสูตรทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม. นนทบุรี: โครงการกิตติเมธี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร. (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 9 นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2550). *หนังสือมารยาทไทย*. กระทรวงศึกษาธิการ
- อดุล นาคะโร. (2551). การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษาคุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อุมพร สงสุวรรณ. (2551). ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อลิสสา กุระสุวรรณ. (2552). ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกพณิชยการวิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

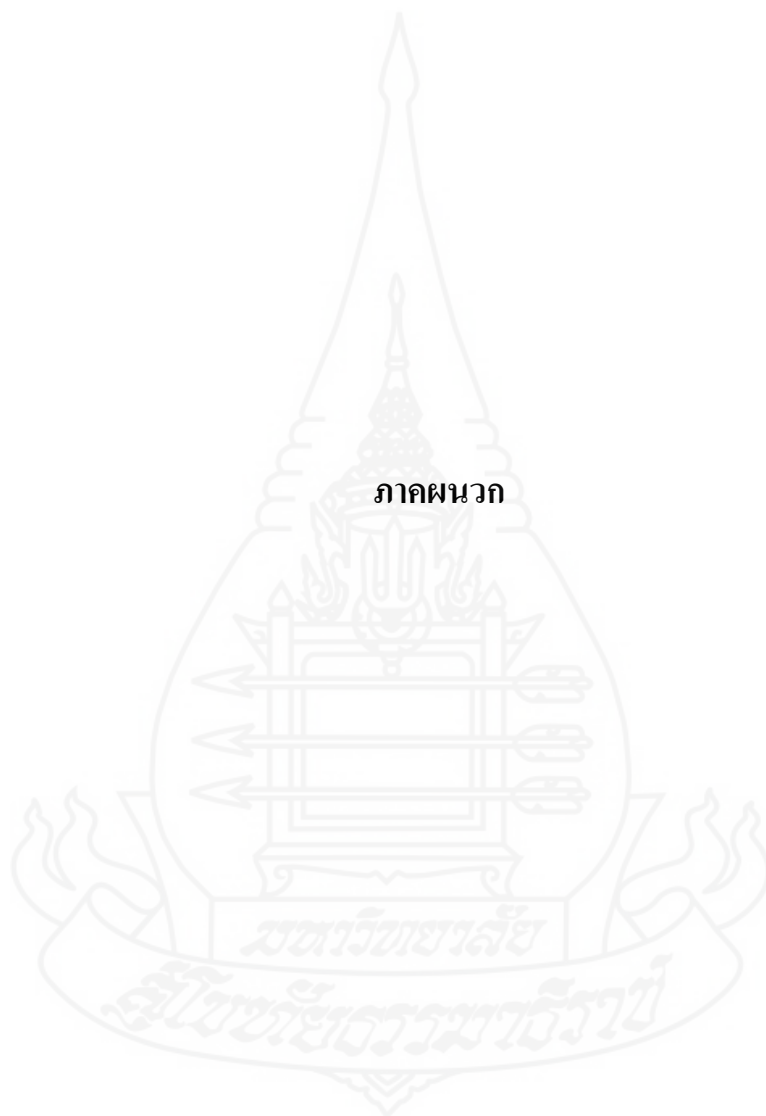
YounGue, Today B. (1988). The Effect of Didactic Classroom Instruction Versus Field Exposure on career Maturity” *Journal of Vacation Behavior*. 19: 369-378.

Durgin, Rodney W. (1974). “A Model of Managing Career Guidance Programs in Secondary of Ohio.” *Dissertation Abstracts International*. 35:267-A.

Mccolmaman, James W. (1975). “Relationship between the Use of Learning Activity Packages, Group Activity and the Preferences of student toward the Social study Course”. *Dissertation Abstracts International*. 36,1: 109-A.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1

ชื่อ	นายธีรพนธ์ คงนาวัง
ดำรงตำแหน่ง	ผู้อำนวยการ โรงเรียนห้วยค้อนพิทยาคม
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนห้วยค้อนพิทยาคม
วุฒิการศึกษา	ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2

ชื่อ	นายนิพนธ์ ศรีลาเรือง
ดำรงตำแหน่ง	ครู คศ.3 หัวหน้างานแนะแนว
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบำเหน็จณรงค์วิทยาคม
วุฒิการศึกษา	ปริญญาโท การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการแนะแนวมหาวิทยาลัยนเรศวร

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3

ชื่อ	นายต่อศักดิ์ กาญจนทรัพย์สิน
ดำรงตำแหน่ง	อาจารย์คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
วุฒิการศึกษา	ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการศึกษา ศษ.ม.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4

ชื่อ	นางสาวดารณี เชยชุ่ม
ดำรงตำแหน่ง	อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
วุฒิการศึกษา	ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5

ชื่อ

นางสมลักษณ์ พรโสภณ

ดำรงตำแหน่ง

ครู คศ.3 หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

สถานที่ทำงาน

โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม

วุฒิการศึกษา

ครุศาสตรบัณฑิต ภาษาไทย วิทยาลัยครู นครราชสีมา





ภาคผนวก ข
แบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตน

แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบวัด

1. แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 2 ตอน
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนมี 3 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน มี 35 ข้อ
2. โปรดอ่านคำชี้แจงให้เข้าใจโดยละเอียด ก่อนตอบคำถามแต่ละตอน
3. กรุณาตอบแบบวัดตามความเป็นจริงของนักเรียนให้ครบทุกข้อ



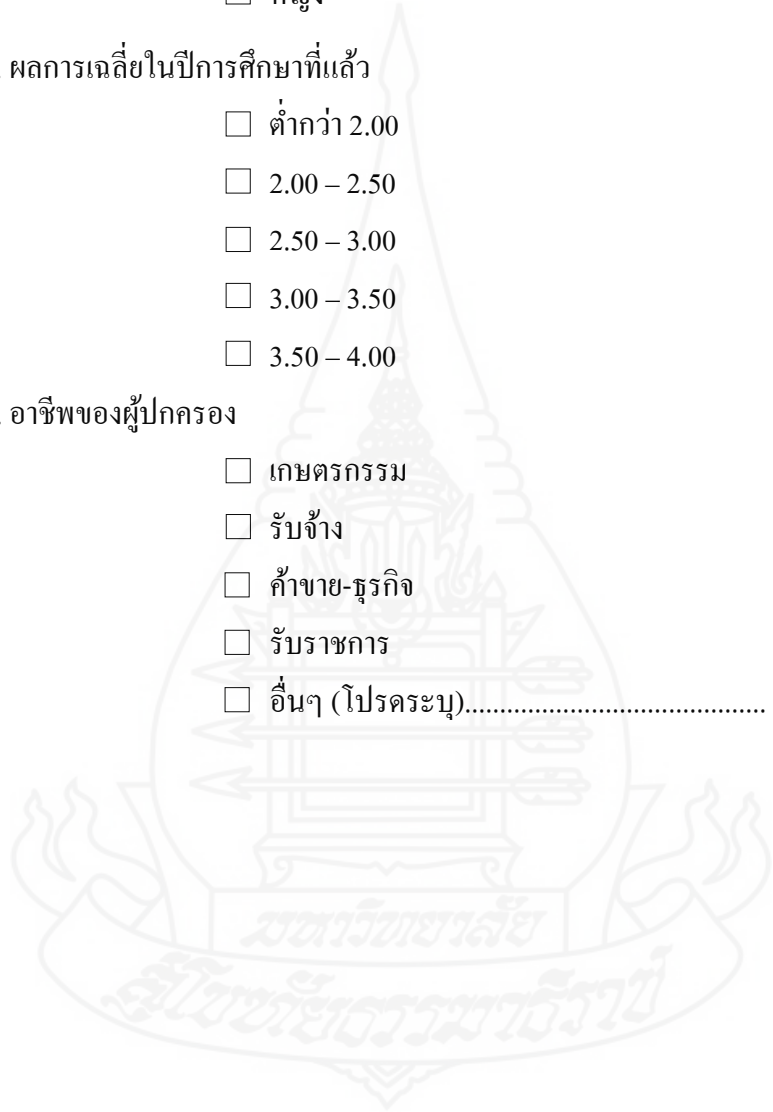
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ซึ่งตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ ชาย
 หญิง
2. ผลการเฉลี่ยในปีการศึกษาที่แล้ว
- ต่ำกว่า 2.00
 - 2.00 – 2.50
 - 2.50 – 3.00
 - 3.00 – 3.50
 - 3.50 – 4.00

3. อาชีพของผู้ปกครอง

- เกษตรกรรม
- รับจ้าง
- ค้าขาย-ธุรกิจ
- รับราชการ
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....



แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม จังหวัดชัยภูมิ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแต่ละข้อความว่านักเรียนเป็นเช่นนั้นเพียงใด ตั้งแต่ จริงที่สุด จริง
ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงบน.....
ซึ่งตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนชุดนี้ ไม่มีผลเสีย
ต่อนักเรียนและผลการเรียนของนักเรียน

1. ฉันทำใจยอมรับเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันได้

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ฉันไม่รู้สึกรำคาญเมื่อถูกผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ เสมอ

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ฉันแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยความจริงใจ

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. ฉันแสดงความชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จของเพื่อน

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. เมื่อต้องกล่าวยกย่องชมเชยผู้อื่น ฉันไม่รู้สึกลำบากใจ

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ฉันให้กำลังใจขณะที่เพื่อนผิดหวังเสมอ

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. ฉันยิ้มแย้มแจ่มใสกับครูเมื่อพบเจอกันทุกเช้า

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. ฉันปฏิบัติตัวให้เป็นที่พึงของผู้อื่นได้

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

11. ฉันไม่พูดคุยหรือตะโกนเสียงดัง

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

12. ฉันกล่าวคำ “ขอบคุณ” เมื่อผู้ใหญ่ให้ของ

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

13. ฉันกล่าวคำ “ขอโทษ” เมื่อทำผิดพลาด

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

14. ฉันมักลงท้ายคำพูดด้วยคำว่า “ครับ” “ค่ะ”

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

15. ฉันพูดให้กำลังใจเพื่อนทุกครั้งเมื่อมีปัญหา

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

16. ฉันไม่พูดจาล้อเลียนครู

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

17. ฉันพูดตะโกนข้ามศีรษะคนอื่น

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

18. ฉันพูดถนอมน้ำใจกับเพื่อนทุกคน

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

19. ฉันขอบคุณทุกครั้งเมื่อคนอื่นช่วยเหลือ

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

20. ฉันไม่พูดจาโอ้อวด
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
21. ฉันกล่าวทักทายครูด้วยวาจาสุภาพ
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
22. ฉันไม่พูดถึงปมด้อยของผู้อื่น
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
23. ฉันขออนุญาตทุกครั้งเมื่อหยิบของผู้อื่น
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
24. ฉันยกมือไหว้ครูทุกครั้งเมื่อเดินผ่าน
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
25. ฉันยกมือไหว้ทุกครั้งก่อนรับสิ่งของจากผู้ใหญ่
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
26. ฉันก้มตัวเมื่อเดินผ่านผู้ใหญ่
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
27. ฉันนั่งเก้าอี้ต่อหน้าผู้ใหญ่โดยสรวม ไม่นั่งไขว่ห้าง ไม่กระดิกเท้า
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
28. ฉันช่วยครูถือของ
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
29. ฉันทักทายคนอื่นก่อนเสมอ
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
30. ฉันไม่เอามือล้วงกระเป๋าขณะสนทนากับผู้ใหญ่
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

31. ฉันรับประทานอาหาร ไม่เคี้ยวเสียงดัง

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

32. ฉันไม่แสดงความเบื่อหน่ายเมื่อผู้อื่นกำลังพูด

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

33. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนที่มาขอความช่วยเหลือ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

34. ฉันพร้อมรับฟังความคิดเห็นจากทุกคน

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

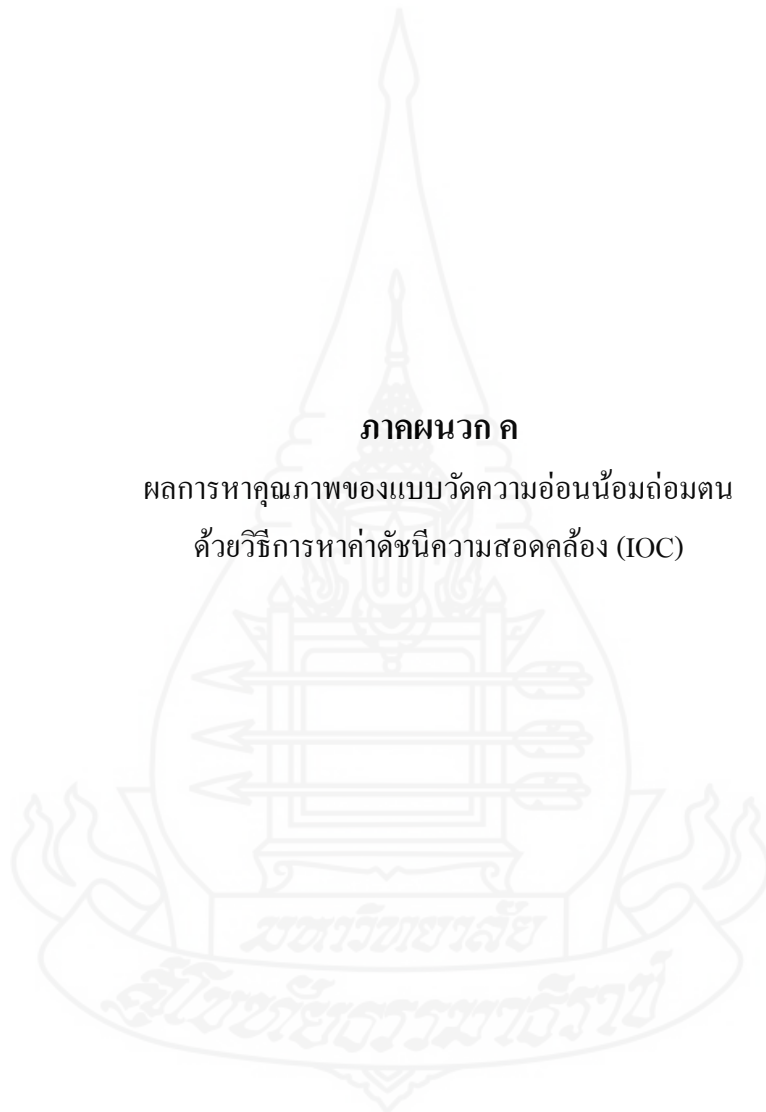
35. เมื่อเดินสวนทางกับผู้ใหญ่ในช่องทางที่แคบฉันจะให้ทางแก่ผู้ใหญ่วที่สวนทางมาเสมอ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย



ภาคผนวก ค

ผลการหาคุณภาพของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน
ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)



ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
15	0	+1	+1	+1	+1	0.80
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นรายข้อ
(ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
26	0	+1	+1	+1	+1	0.80
27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
28	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
29	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
31	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
32	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
33	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
34	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
35	0	+1	+1	+1	+1	0.80
36	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
37	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
38	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
39	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
40	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
IOC						0.98

ภาคผนวก ง

แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตน



แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.59	21	.56
2	.46	22	.77
3	.58	23	.65
4	.54	24	.59
5	.60	25	.69
6	.60	26	.64
7	.79	27	.62
8	.56	28	.81
9	.63	29	.06 *
10	.66	30	.71
11	.62	31	.71
12	.19 *	32	.10*
13	.79	33	.70
14	.72	34	.81
15	-.07 *	35	.68
16	.04 *	36	.75
17	.59	37	.70
18	.62	38	.65
19	.49	39	.61
20	.61	40	.48

หมายเหตุ

* เป็นข้อคำถามที่จำแนกไม่ได้หรือข้อคำถามที่ไม่มีคุณภาพ ผู้วิจัยจึงตัดข้อคำถาม
ออกจากแบบวัดก่อนที่จะนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งหมดเท่ากับ .94

ค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง -.07 - .81

ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน



ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน

กิจกรรมที่ 1

ปฐมนิเทศ

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1

ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นการทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม สร้างข้อตกลงต่างๆ ในการร่วมกิจกรรม เพื่อที่จะช่วยให้การเรียนรู้อย่างมีความสุข บรรยากาศที่ดี และกิจกรรมประสบความสำเร็จ

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3.2 เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน ข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรม

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน สร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน ชี้แจงรายละเอียด จุดประสงค์ ข้อตกลงที่จะต้องปฏิบัติ ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ได้ชี้แจงไปแล้ว

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยหันหน้าเข้าหากัน เข้าชิด

2. ผู้วิจัย ให้นักเรียนร่วมร้องเพลง “สวัสดี”

3. ผู้วิจัยแสดงท่าประกอบเพลง “สวัสดี” แสดงเป็นตัวอย่างให้นักเรียนดู หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมร้องเพลง “สวัสดี” พร้อมแสดงท่าประกอบเพลง

4. ผู้วิจัยให้สัญญาณร้องเพลง “สวัสดี” พร้อมท่าประกอบ หลังจากจบเพลง ให้นักเรียนถาม ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น เกิดวันที่ สิ่งที่ชอบ

5. ให้นักเรียน เปลี่ยนคู่ครั้งที่ 1 โดยให้ผู้ชายคู่กับผู้หญิง และให้สัญญาณร้องเพลง “สวัสดี” พร้อมท่าประกอบ หลังจากจบเพลง ให้นักเรียนถาม ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น สีที่ชอบ

6. ให้นักเรียน เปลี่ยนคู่ครั้งที่ 2 ให้สัญญาณร้องเพลง “สวัสดี” พร้อมท่าประกอบ

หลังจากจบเพลง ให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อนที่ตนเองสนใจ เช่น ชอบเล่นกีฬาอะไรมากที่สุด เพราะเหตุใด

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป และนัดหมาย วัน เวลา ที่จะร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

5. สื่อ-เครื่องมือ

5.1 เพลง “สวัสดี”

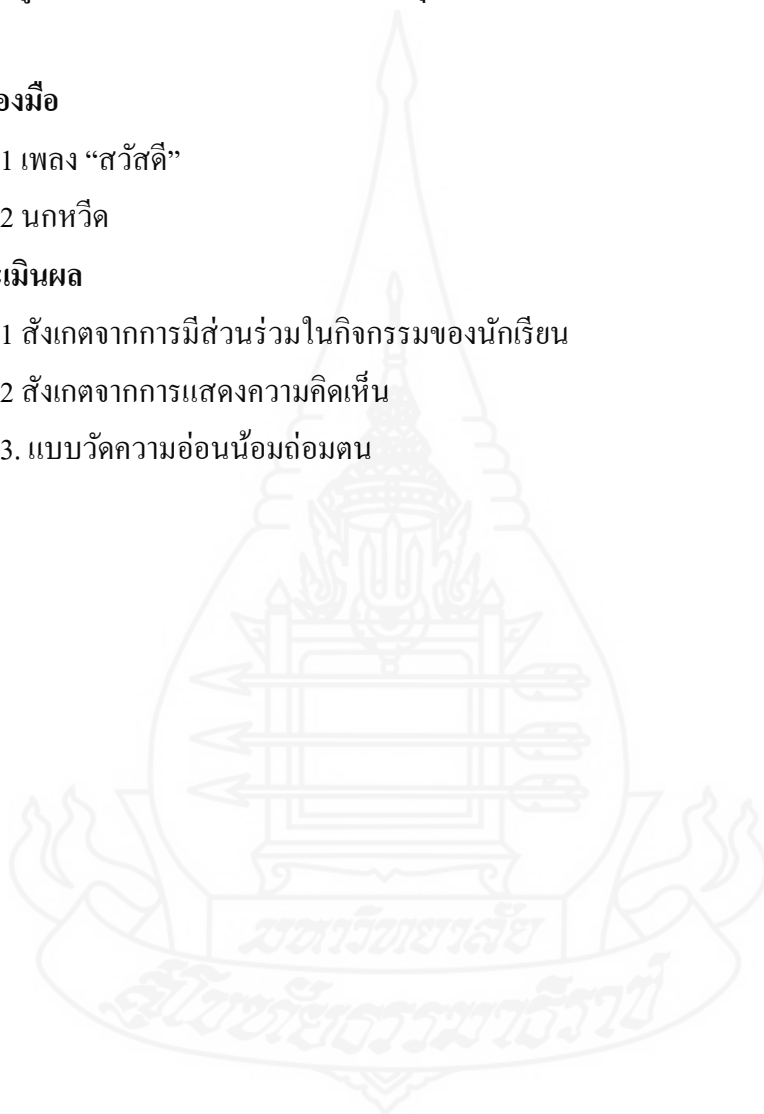
5.2 นกหวีด

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

6.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

6.3. แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน



เพลง สวัสดิ์

สวัสดิ์...สวัสดิ์
วันนี้เรามาพบกัน
เธอกับฉันพบกัน
สวัสดิ์



กิจกรรมที่ 2

องค์ประกอบที่ 1 จิตใจอ่อนโยน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม สร้างสุข

เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การสำรวจตัวเอง เข้าใจตัวเอง ทั้งด้านที่เป็นข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไข รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ถือความคิดตนเองเป็นใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง รู้จักเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุงตนเองในส่วนที่บกพร่องและพัฒนาตนเองในส่วนที่ดีได้อย่างเหมาะสม และมีใจเปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ นักเรียนยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

3.2 เพื่อให้ นักเรียนมีใจเปิดกว้างยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ในทางที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน

2. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน เอามือประกบกันในลักษณะสลับกัน ในแต่ละคู่กำหนดให้ใครเป็นหมายเลข 1 ใครเป็นหมายเลข 2 โดยที่หมายเลข 1 เป็นปลาหู และหมายเลข 2 เป็นปลาหาง เมื่อผู้วิจัยพูดชื่อปลาชนิดใดให้พยายามตีมือเพื่อนให้ได้ อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องพยายามดึงมือออกเพื่อไม่ให้อีกฝ่ายตีมือได้ รอบที่ 2 ผู้วิจัยจะเล่าเรื่องเป็นนิทานและเหมือนกับรอบแรกที่เมื่อวิथाกรเอ่ยปลาชนิดใดให้พยายามตีมือเพื่อนให้ได้

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม 1 วง

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 1 แผ่น ให้นักเรียน เขียนชื่อ นามสกุล ไว้บนหัวกระดาษ

3. ผู้วิจัยอธิบายว่า “ให้นักเรียนเขียนถึงบุคลิกภาพ นิสัย ลงในกระดาษ A4

4. ให้นักเรียนเขียนลักษณะพฤติกรรมของเพื่อนลงในกระดาษ A4 ที่กำหนดให้แต่ละคนเขียนรายชื่อบนหัวกระดาษคนละ 1 ความคิดเห็นถึงลักษณะพฤติกรรมของเพื่อนคนนั้น (นักเรียนควรใช้ความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนเองในการแสดงความคิดเห็น) เมื่อเขียนเสร็จให้

นักเรียนส่งกระดาษของเพื่อนไปทางด้านขวาจนครบทุกคน ให้นักเรียนส่งคืนเพื่อนตามรายชื่อของเพื่อนบนหัวกระดาษ

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

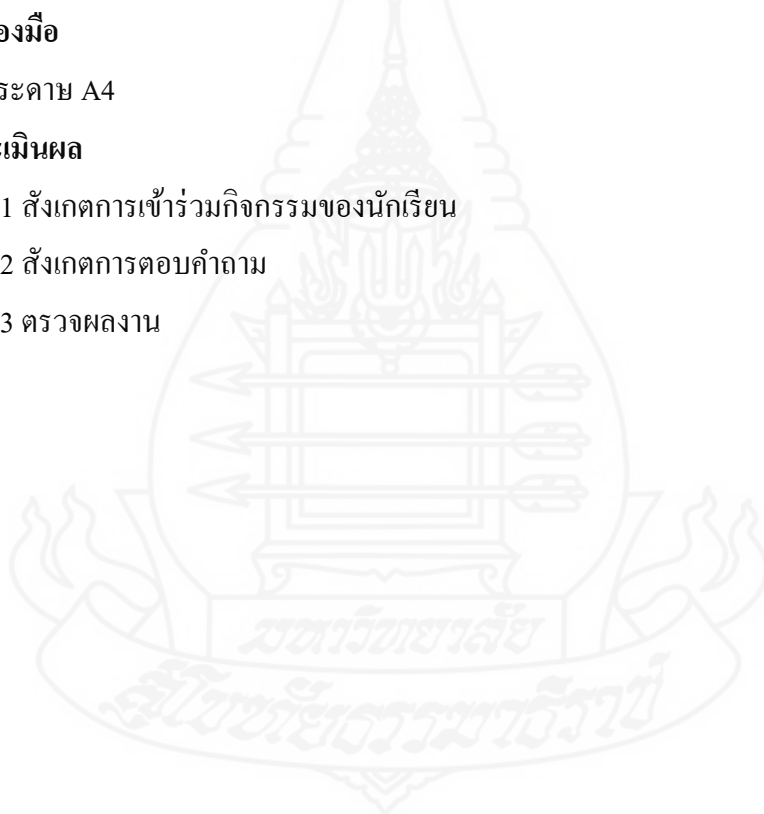
1. ให้นักเรียนนั่งอ่านความคิดเห็นที่เพื่อนแสดงลงในกระดาษของตนเอง
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การรู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น รู้จักมองตนเองมองผู้อื่นในทางที่ดี ก็จะทำให้มีกำลังใจสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีมีคุณค่า หากเชื่อว่าเราพยายามคิดแต่สิ่งที่ดีๆ ค้นหาข้อดีของตนเองและของผู้อื่น จะทำให้มีความรู้สึกว่าทุกคนมีประโยชน์ มีความสำคัญและมีคุณค่า เพราะไม่มีใครที่ดีพร้อมไปทุกด้าน นอกจากนี้การรู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นก็จะทำให้ได้ข้อมูลเพื่อไปปรับปรุงแก้ไขตนเองส่วนที่บกพร่อง และพัฒนาส่วนที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. สื่อ-เครื่องมือ

กระดาษ A4

6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 6.2 สังเกตการตอบคำถาม
- 6.3 ตรวจผลงาน



กิจกรรมที่ 3

องค์ประกอบที่ 1 จิตใจอ่อนโยน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม พารู้จักตนและผู้อื่น เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การที่นักเรียนรู้จักเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น ยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างในด้าน อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความสามารถและรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ยึดแต่ความคิดของตน จะทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ นักเรียนรู้จักตนเองและเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น

3.2 เพื่อให้ นักเรียนรู้จักยอมรับความคิดที่แตกต่าง ระหว่างบุคคล ไม่ถือความคิดตนเองเป็นใหญ่ สามารถปรับตัวเองอยู่กับผู้อื่นได้

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “การรู้จักมองตนเอง มองผู้อื่นในแง่ที่ดี” เป็นอย่างไร ทุกคนมีความสำคัญ มีคุณค่า และรู้จักนำส่วนที่ดีไปใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือยัง

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม

2. ให้นักเรียนทุกคนยื่นเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งและจัดลำดับสมาชิกในทีมว่าผู้ใดจะเริ่มเล่นเกมเป็นคนแรก

3. ผู้วิจัยอธิบายต่อว่า ให้นักเรียนคนแรกดึงแท่งไม้ ออก 1 ชิ้น ด้วยมือข้างเดียว นำไปวางไว้ด้านบน เสร็จแล้วให้เปลี่ยนให้สมาชิกคนต่อไป สลับกันทำแบบนี้จนครบทุกคน หรือจนกว่าจะหมดเวลา

4. ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ภารกิจจบเมื่อสิ่งต่อเติมล้ม หรือ หมดเวลา หรือทุกคนในทีม ลงมคิดว่าพอแล้ว หากล้มจะนับตามจำนวนชั้นที่เหลือ

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสรุปโดยใช้คำถามนำ และให้นักเรียนบอกข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ดังนี้

- กิจกรรมที่นักเรียนได้ร่วมทำครั้งนี้ นักเรียนได้เรียนรู้ตนเองและเข้าใจผู้อื่น ขอมรับความสามารถและรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้มากแค่ไหน

- นักเรียนสามารถปฏิบัติตนให้มองโลกในแง่ดีได้อย่างไร

- การที่ไม่ถือเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ มีใจเปิดกว้าง ขอมรับความคิดเห็นความสามารถของคนอื่น จะส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

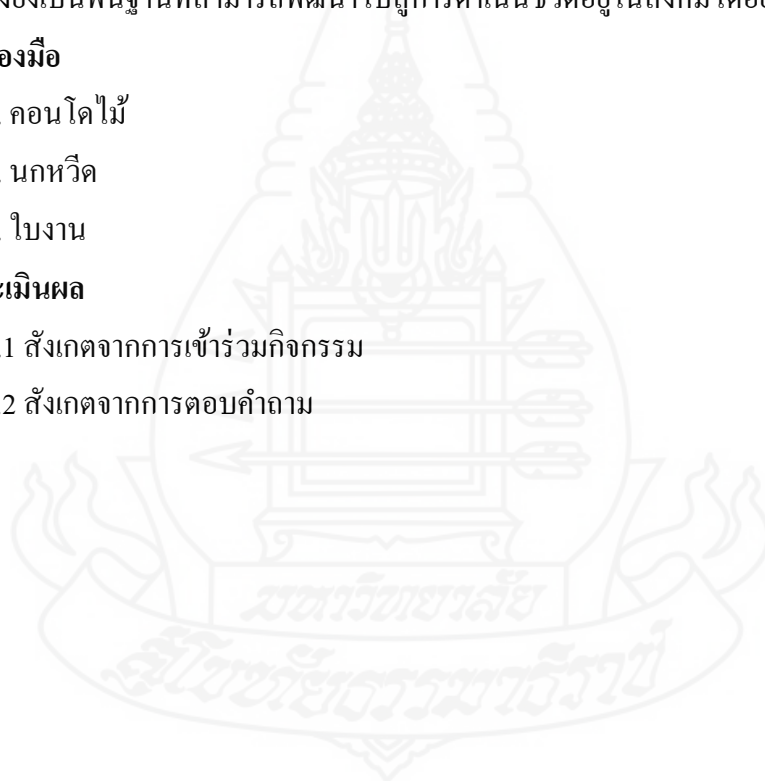
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “การรู้จักมองตนเอง มองคนอื่นในแง่ที่ดี มองว่าทุกคนมีความสำคัญ มีส่วนที่ดีต่างกัน รู้จักนำส่วนที่ดีนั้น ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานที่สามารถพัฒนาไปสู่การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. สื่อ-เครื่องมือ

1. คอนโดไม้
2. นกหวีด
3. ใบงาน

6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 6.2 สังเกตจากการตอบคำถาม



คอนโดไม้



ใบงาน
เรื่อง “การรู้จักมองตนเองและผู้อื่น”

กลุ่มที่ 1

จากกิจกรรมนักเรียนได้เรียนรู้ตนเองและเข้าใจผู้อื่น ขอมรับความสามารถและรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้มากแค่ไหน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงาน
เรื่อง “การรู้จักมองตนเองและผู้อื่น”

กลุ่มที่ 2

นักเรียนสามารถปฏิบัติตนให้มองโลกในแง่ดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงาน
เรื่อง “การรู้จักมองตนเองและผู้อื่น”

กลุ่มที่ 3

การที่ไม่ถือเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ มีใจเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็น ความสามารถของคนอื่น จะส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 4

องค์ประกอบที่ 1 จิตใจอ่อนโยน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1

ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม ชัดเกล้า..พัฒนา

เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การรู้จักข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง จะส่งผลให้การรับรู้ข้อดีของตนเองจะทำให้เกิดความรู้สึกแสดงออกอย่างเหมาะสม ส่วนข้อบกพร่องของตนเอง สามารถยอมรับและ ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น จะส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ นักเรียน ได้รู้จักข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

3.2 เพื่อให้ นักเรียนสามารถพัฒนาส่วนดีและปรับปรุงส่วนบกพร่องของตนเองได้

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2-3 คน ให้เล่าประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองประทับใจ เช่น การมีน้ำใจ การยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น การแสดงมารยาทที่เหมาะสม

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันอภิปราย ถึงผลของการรู้จักข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองรวมทั้งการควบคุมอารมณ์เวลาเราทราบถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองเวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2. แจกใบงาน สํารวจข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง แนวทางในการพัฒนาและแก้ไข

3. ให้นักเรียนทำ ใบงาน เรื่อง สํารวจข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

4. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน ให้นำเสนอผลงาน

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “การรู้ตัว รู้จักข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองนั้น ทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ ช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ที่แสดงออกถึงการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ

5. สื่อ-เครื่องมือ

ใบงาน

6. การประเมินผล

6.1 การตอบคำถาม

6.2 สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

6.3 ตรวจสอบใบงาน

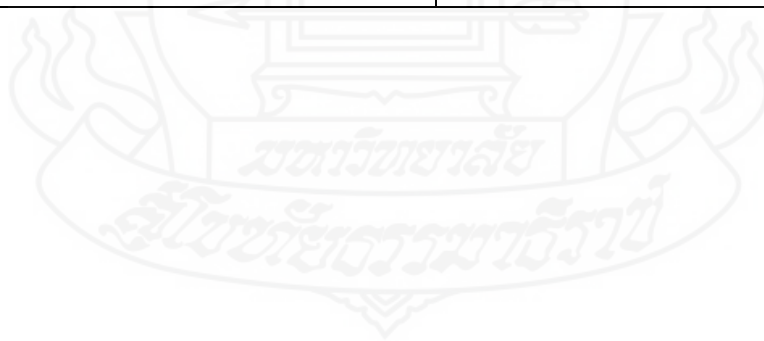


ใบงาน เรื่อง ตำรวจข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกข้อดีของตนเองมา 5 ข้อ	แนวทางส่งเสริมหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกข้อบกพร่องของตนเองมา 5 ข้อ	แนวทางแก้ไข
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



กิจกรรมที่ 5

องค์ประกอบที่ 1 จิตใจอ่อนโยน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม สุขสมใจ เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การแสดงความรัก ความห่วงใย ใส่ใจ และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ จะนำไปสู่การเป็นที่รักของเพื่อน พ่อแม่ และครู สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน อย่างเหมาะสม
- 3.2 เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความสัมพันธ์ภาพ ได้อย่างจริงใจและเหมาะสม

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน ถึงการแสดงออกที่มาจากใจด้วยความจริงใจ
2. ผู้วิจัยกล่าวว่า “นักเรียนรู้หรือไม่ว่าหน้าตาแรกของหัวใจคืออะไร”

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ให้นักเรียนจับคู่เพื่อนสนิทที่สุด และนั่งเข้าชิดกัน มือประสานไว้ที่หัวใจด้วยมือทั้งสองข้าง
2. ให้นักเรียนสบตาเพื่อนของคู่ตัวเอง (ดนตรีบรรเลง) ผู้วิจัยกล่าวถึงการมอบความจริงใจ ที่มีให้กับเพื่อน
3. ให้นักเรียนหลับตาโดยใช้จิตสัมผัสความรู้สึกของเพื่อนที่ได้สัมผัสมือ (ดนตรีบรรเลง)
4. ให้นักเรียนสวมกอดเพื่อนคู่ของตนเอง (ดนตรีบรรเลง) ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า “การกอดขณะนี้คือการกอดที่มอบความจริงใจที่เพื่อนให้เพื่อนด้วยความจริงใจ โดยปราศจากกิเลส ทุกอย่าง”

5. ให้นักเรียนทุกคนขยับมานั่งรวมกันตรงกลาง โดยให้ผู้หญิงอยู่กลาง ผู้ชายอยู่วงนอก และขยับนั่งชิดกันให้มากที่สุด พร้อมกับกอดเพื่อนด้วยความบริสุทธิ์ใจ (ดนตรีบรรเลง)

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการมอบความรักด้วยความจริงใจว่ามีประโยชน์อย่างไร

2. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า “การที่เราจะมอบความรัก ความมีน้ำใจให้กับผู้อื่นนั้น เราควรมอบจากจิตใจที่บริสุทธิ์ เป็นผู้ให้ที่ไม่หวังผลตอบแทน และสิ่งเหล่านั้นจะหวนคืนกลับมาหาตัวเราเอง โดยที่ไม่ต้องเรียกร้องจากสิ่งใด

5. สื่อ-เครื่องมือ

ดนตรีบรรเลง

6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 6.2 สังเกตการตอบคำถาม



กิจกรรมที่ 6

องค์ประกอบที่ 1 จิตใจอ่อนโยน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม คิดทางบวก เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การปรับมุมมองความคิด ได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีรอยยิ้ม สดใสร่าเริง ทำให้เรามองโลกได้อย่างสวยงาม มีคุณค่า มีมิตรภาพอยู่รอบๆตัว

3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดทัศนคติของตนเองในเชิงบวก
- 3.2 เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองในเชิงบวกได้อย่างเหมาะสม

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนว่า “คนเรามองโลกในแง่ดีทำได้ยังไง”
2. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2-3 คน แสดงความคิดเห็น

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยเริ่มเล่าเรื่อง “เจอรีรี” ให้นักเรียนฟัง
3. ให้นักเรียน สรุปข้อคิดเห็น ทัศนคติเชิงบวกจากเรื่อง “เจอรีรี”

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

1. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อคิดเห็น ทัศนคติเชิงบวกที่ได้จากเรื่องเล่า และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในข้อคิดของแต่ละกลุ่ม
2. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า “ทุกๆ วันเราสามารถเลือกที่จะสร้างความคิดและทัศนคติของเราขึ้นเองได้ เพราะมันคือสิ่งเดียวที่ไม่มีใครสามารถนำไปจากตัวเราได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราสามารถใส่ใจกับความคิดและทัศนคติกับมันได้ ชีวิตเราจะมีความคิดและทัศนคติที่ง่ายดายมากขึ้น คงไม่ถ่างนักในตอนเริ่มต้นแต่ถ้าเราฝึกคิดแบบนี้ไปเรื่อยๆ คงจะทำให้เราปรับทัศนคติได้มากขึ้น นานวันตัวเราเองก็จะเป็นคนที่มีทัศนคติเชิงบวก และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

5. สื่อ-เครื่องมือ

ใบงาน เรื่อง “เจอร์รี่”

6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 6.2 สังเกตการตอบคำถาม
- 6.3 แบบบันทึกทัศนคติเชิงบวก



ใบงานเรื่อง “เจอร์รี่”

เรื่องมีอยู่ว่า เจอร์รี่เป็นผู้จัดการของร้านอาหารแห่งหนึ่งในอเมริกาเขามักจะอารมณ์ดีเสมอ และมักจะมิมุมมองต่างๆ ในแง่ดีพนักงานเสิร์ฟในร้านอาหารที่เขาทำงานอยู่หลายคนไปพร้อมกับเจอร์รี่เมื่อเขาข้ายงาน เพื่อจะได้ติดตามเขาไปจากร้านหนึ่งไปยังอีกร้านหนึ่งสาเหตุทั้งหมดก็มาจากการเป็นคนมองโลกในแง่ดีของเจอร์รี่ เขาเป็นผู้ผลักดัน เป็นผู้ให้กำลังใจคนอื่นได้อย่างดีเยี่ยม

ถ้ามีลูกน้องคนไหนมีเรื่องแย่ๆ มา เจอร์รี่จะอยู่กับเขาเสมอพร้อมทั้งแนะนำลูกน้องคนนั้นให้ได้มองในด้านดีๆ หรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้ จากเรื่องราวแย่ๆ ที่เกิดขึ้น

วันหนึ่งมีคนถามเจอร์รี่ว่า

“ฉันไม่เข้าใจ คนเราจะมองโลกในแง่ดีอย่างนั้น ได้ยังไงคุณทำได้ยังไงนะ”

เจอร์รี่ก็ตอบว่า

“ทุกๆ เช้า ผมตื่นขึ้นมา พร้อมกับบอกตัวเองว่า ผมมีทางเลือกสองทางสำหรับวันนี้ผมเลือกที่จะมีอารมณ์ดีตลอดทั้งวันก็ได้ หรือจะมีอารมณ์เสียๆ ตลอดทั้งวันก็ได้เหมือนกัน ซึ่งผมมักจะเลือกอารมณ์ดี บางครั้งเหตุการณ์แย่ๆ เกิดขึ้น เราก็สามารถเลือกได้นี้่นว่า เราจะเป็นเหยื่อของเหตุการณ์นั้นหรือว่าเราจะเรียนรู้มัน ผมมักเลือกที่จะเรียนรู้ ทุกครั้งที่มิทุกคนมาตีมาบ่นอะไร มีทางเลือกให้เราเลือกได้ว่าจะยอมรับเสียงเหล่านั้น หรือจะมองหาด้านดีของชีวิต ผมเลือกอย่างหลัง”

“แต่มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยนะ” คนถามแย้ง

“ใช่ไม่่ง่ายเลย” เจอร์รี่กล่าว

“ชีวิตล้วนเต็มไปด้วยทางเลือก เมื่อคุณตัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องทั้งหมดออกไปแล้ว ทุกสถานการณ์ต่างก็มีทางเลือกของมัน คุณเลือกได้ว่าจะตอบสนองเหตุการณ์นั้นอย่างไร คุณเลือกได้ว่าจะให้ผู้คนรอบข้างมีผลกับความรู้สึกของคุณได้อย่างไร คุณเลือกที่จะอารมณ์ดีหรือแยก็ได้ มันเป็นทางเลือกว่าคุณจะใช้ชีวิตคุณอย่างไร”

หลายปีต่อมา คนถามคนนั้นได้ข่าวมาว่า มีข่าวไม่คาดฝันเกิดขึ้นกับเจอร์รี่ ในเช้าวันหนึ่งขณะได้เข้าไปในร้านของเขา เขาลืมถือคูปองด้านหลังของร้าน มีโจร 3 คน ใช้อาวุธปืนจี้และบังคับให้เขาเอาเงินให้ ระหว่างที่เจอร์รี่กำลังพยายามเปิดเซฟมือของเขาสั้นเนื่องจากตื่นกลัว โจรคงรู้สึกรำคาญใจ พวกมันยิงเขา โชคดีที่ยังมีคนมาพบและนำเขาส่งโรงพยาบาลอย่างทันท่วงที

หลังจากการผ่าตัดนานถึง 18 ชั่วโมง และการดูแลรักษาพยาบาลอย่างใกล้ชิด เจอร์รี่ได้ออกจากโรงพยาบาลพร้อมทั้งเศษกระดูกในร่างกาย

คนที่ถาม พบเจอร์รี่ 6 เดือนหลังจากเหตุการณ์นั้น เมื่อถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง เขายังคงตอบว่า “อยากเห็นแผลเป็นผมไหม” คนถามตอบปฏิเสธ แต่กลับถามเขาถึงเรื่องที่ผ่านเข้ามาในความรู้สึกของเขาหลังจากที่พวกโจรนั้นออกไป “อย่างแรกที่ผมคิด ก็ผมไม่ได้ถือคูปองด้านหลังร้าน

และหลังจากที่โดนยิงผมล้มลงบนพื้น ผมโชคดีที่เวลานั้นมีเพื่อนบ้าน ในละแวกนั้น ได้มาช่วยผม พวกเขา มาพบและแนะนำผมไปโรงพยาบาล ผมก็ยังจำได้ว่าผมมีสองทางเลือกนี้ นานา มีชีวิตต่อไป หรือว่าตายเสียในตอนนั้น ผมเลือกที่จะอยู่ต่อไป”

“เจอร์รี่” เล่าต่อว่า

เมื่อผมไปถึงโรงพยาบาล ผม โชคดีที่แพทย์และพยาบาลยังอยู่ในโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่ แพทย์ทำหน้าที่อย่างดีมากพวกเขาบอกว่าจะปลอดภัย แต่เมื่อพวกเขาเห็นผมเขาไปในห้องฉุกเฉินและผมได้เห็นความกดดันบนใบหน้าของหมอและพยาบาล ตอนนั้นล่ะที่ผมรู้สึกกลัวขึ้นมาจริงๆ ในสายตาของพยาบาลและแพทย์ มันเต็มไปด้วยความรู้สึกที่ว่า “เขาตายแล้ว” ผมรู้ทันทีว่าผมต้องทำอะไร ผมต้องแสดงปฏิกิริยาอะไรซักอย่างให้เขาเห็นว่าผมยังอยู่

“พยาบาลคนหนึ่งตะโกนถามผมว่า ผมแพ้อะไรหรือเปล่า”

ผมตอบว่า “แพ้...”

พยาบาลและหมอต่างก็หยุดทำงานรอฟังคำตอบจากผม ผมหายใจถี่ๆ และตอบว่า “ผมแพ้ กระสุน” (พยาบาลและหมอต่างพากันหัวเราะ) หลังจากที่พวกเขาหัวเราะ ผมบอกพวกเขาว่าผมเลือกที่จะมีชีวิตอยู่ โปรดช่วยรักษาผมอย่างคนมีชีวิต ไม่ใช่คนตาย คุณหมอรักษาผมให้เต็มที่เลยนะ ครับ ผมเชื่อว่าคุณหมอทำได้ ผมจะเป็นกำลังใจให้ครับ”

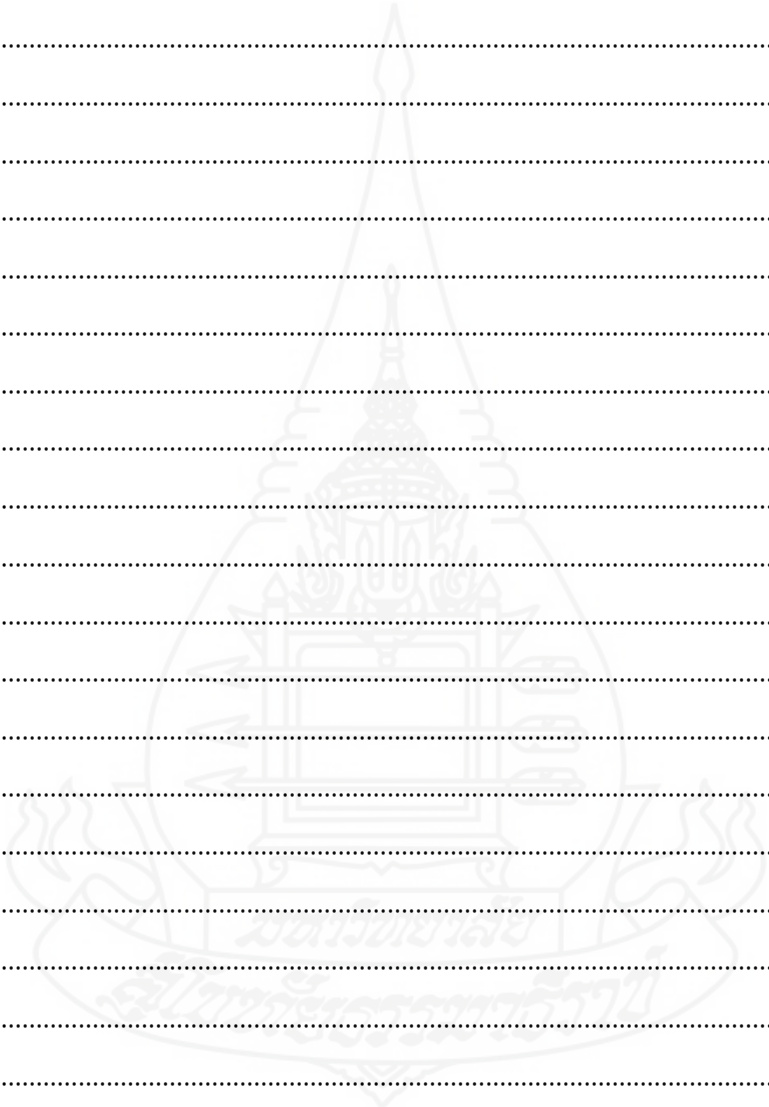
ที่มา ขงยุทธ พิระพงศ์พิพัฒน์(2549:111) **BEWITH** ดีหรือแยแล้วแต่จะคิด กรุงเทพฯ สถาบันดีโพลคอนซัลแตนท์



แบบบันทึกทัศนคติเชิงบวก เรื่อง “เจอร์รี่”

ให้นักเรียนแสดงข้อคิดเห็น ทัศนคติเชิงบวกจากเรื่อง “เจอร์รี่”

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



กิจกรรมที่ 7

องค์ประกอบที่ 2 วาจาอ่อนหวาน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม คำพูดจากใจจริง เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การพูดแสดงความยินดี ชื่นชม อย่างจริงใจ กับความสำเร็จของผู้อื่น เป็นการแสดงออกที่สร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถเสนอแนะวิธีการพูดแสดงความยินดี ชื่นชม เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จตามความเหมาะสมกับ เวลา และสถานที่ได้

3.2 เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถฝึกการพูดแสดงความยินดี ชื่นชม เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จได้อย่างจริงใจและเหมาะสม

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยนำรูปภาพพร้อมสนทนาเกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์ต่างๆ ที่มีลักษณะหรือเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของผู้อื่น เช่น นักเรียนที่ได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระดับประเทศ ผู้ที่ได้รับรางวัลจากการช่วยเหลือบุคคลคือย โอกาส หรือผู้ที่รับเหรียญรางวัล เป็นต้น

2. ผู้วิจัยถามความคิดเห็นของนักเรียนขณะที่ฟังการสนทนาเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ดังกล่าว โดยสุ่มถามนักเรียน 3-5 คน โดยครูช่วยเสริมเพื่อเชื่อมโยงสาระสู่การปฏิบัติตนของนักเรียนในการแสดงความยินดี ชื่นชม กับผู้อื่นอย่างจริงใจ เหมาะสม

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ให้นักเรียนจับคู่เพื่อนที่สนิทที่สุด แล้วให้พิจารณามูลคิลิภาพหรือรูปร่างหน้าตาของกลุ่มตนเองว่ามีส่วนใดที่เราชอบที่สุด เพราะเหตุใด

2. นักเรียนคู่เดิมผลัดกันพูดแสดงความยินดี ชื่นชม กับความสำเร็จกับคู่ของตนเอง

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนคำแสดงความยินดี ชื่นชม ในกระดาษที่แจกให้

4. ให้นักเรียนฝึกพูดแสดงความยินดี ชื่นชม และแสดงการตอบรับเมื่อได้รับคำพูดแสดงความยินดี ชื่นชม โดยจับคู่ฝึกกับเพื่อนในกลุ่มย่อย และแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะระหว่างคู่ของตนเองในกลุ่มย่อย

ภาพผู้ประสบความสำเร็จ



กิจกรรมที่ 8

องค์ประกอบที่ 2 วาจาอ่อนหวาน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1
ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน
1. ชื่อกิจกรรม ตอบโจทย์ให้เป็นสุข
เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การรู้จักกล่าวคำ “ขอบคุณ...ขอโทษ” ที่ออกมาจากใจที่ใสสะอาดนุ่มนวล ไม่แข็งกระด้าง เมื่อตนทำพลาดพลั้งสิ่งใดต่อใคร ย่อมกล่าวคำขอโทษเสมอ เมื่อผู้ใดแสดงคุณต่อตนอย่างไรก็กล่าวคำขอบคุณเสมออย่างจริงใจ และเหมาะสม

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ นักเรียนสามารถกล่าวคำขอบคุณและขอโทษ ตามความเหมาะสมกับ เวลา และสถานที่ได้

3.2 เพื่อให้ นักเรียนสามารถกล่าวคำขอบคุณและขอโทษ ได้อย่างจริงใจและเหมาะสม

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน เกี่ยวกับการพูด “ขอบคุณ.ขอโทษ” ตามถึงเหตุการณ์ปัจจุบันเพราะเหตุใดคำเหล่านี้มักพูดยากขึ้นทุกวัน และให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่เตรียมมา ซึ่งมีหัวข้อดังนี้

1.1 การกล่าวคำ “ขอโทษ”

1.2 การกล่าวคำ “ขอบคุณ”

2. ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ดังนี้

- ขณะพักเที่ยง นักเรียน 2 คนกำลังวิ่งเล่น อย่างสนุกสนาน สักพักมีครูเดินผ่านมา นักเรียน 2 คนไม่ได้สังเกตเห็นว่ามีครูเดินผ่านมา นักเรียน 2 คนได้วิ่งชนครูอย่างแรง ทำให้ครูเสียหลักเกือบล้ม นักเรียน 2 คนนี้จะทำอย่างไรในการใช้คำพูดที่เหมาะสม

- ในขณะที่ผู้ใหญ่ให้สิ่งของนักเรียนจะทำอย่างไร

- ขณะนักเรียนกำลังฟังครูสอนวิชาสุขศึกษาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและระบบร่างกาย เมื่อครูอธิบายเสร็จ นักเรียนเกิดข้อสงสัยเนื้อหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและระบบร่างกาย

นักเรียนจึงอยากให้ครูอธิบายเพิ่มเติม “นักเรียนจะใช้คำพูดอย่างไรและขณะครูอธิบายเสร็จนักเรียนจะใช้คำพูดอย่างไร

3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสังเกตการใช้คำพูดของเพื่อนอีกกลุ่ม ขณะแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ โดยเขียนบันทึกลงในใบงาน เรื่อง “การกล่าวคำ “ขอบคุณ...ขอโทษ”

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

1. ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้คำพูดของกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ ว่าเหมาะสมหรือไม่ พร้อมทั้งให้ยกตัวอย่างคำพูดประกอบด้วย

2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

5. สื่อ-เครื่องมือ

5.1 การแสดงบทบาทสมมติ

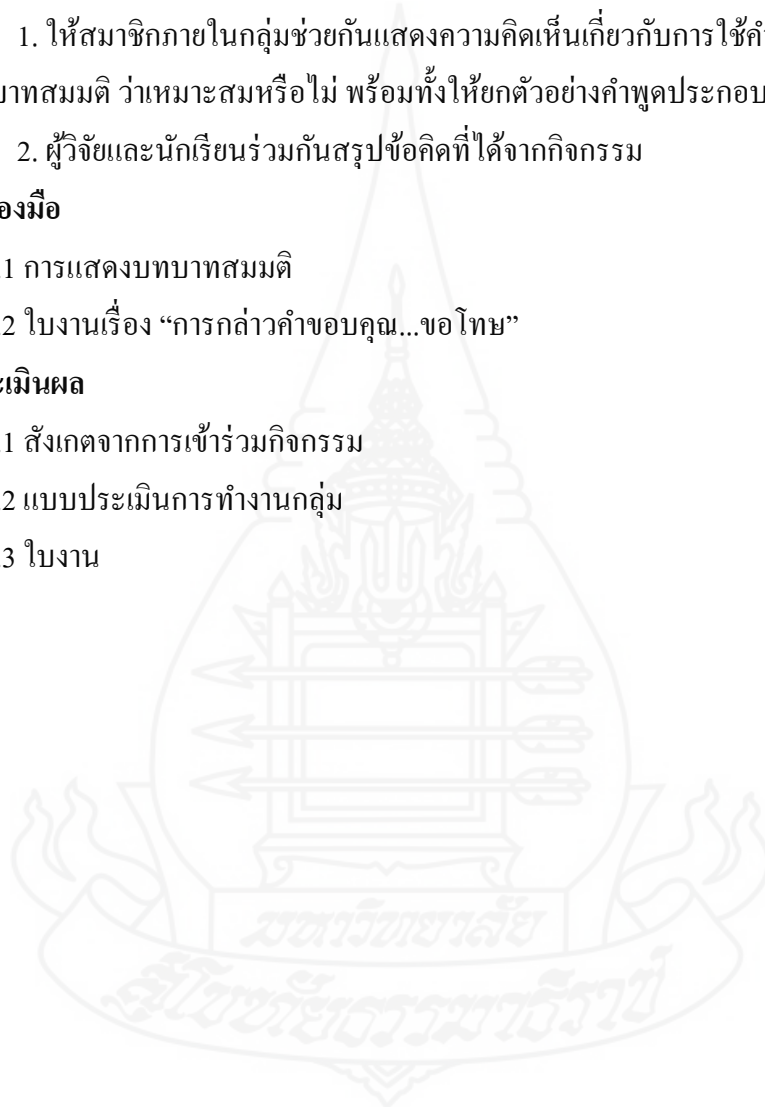
5.2 ใบงานเรื่อง “การกล่าวคำขอบคุณ...ขอโทษ”

6. การประเมินผล

6.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

6.2 แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

6.3 ใบงาน



ใบงานเรื่อง “การกล่าวคำขอบคุณ..ขอโทษ”

ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสังเกตการณ์ใช้คำพูดของเพื่อนขณะแสดงบทบาทสถานการณ์ที่กำหนดให้

เรื่อง.....

การใช้คำพูดขณะแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำกล่าวที่ควรปรับปรุงแก้ไข	คำกล่าวที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยสรุปความสำคัญของการใช้ คำพูดที่เหมาะสม จากการแสดงบทบาทสมมุติ
ของนักเรียน

2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันเสนอแนะแนวทางไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. สื่อ-เครื่องมือ

1. ปากกา/กระดาษ A4
2. แบบบันทึก

6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- 6.2 แบบบันทึก



กิจกรรมที่ 10

องค์ประกอบที่ 3 กิริยาอ่อนน้อม

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม ต้องให้สุภาพอ่อนน้อม เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

มารยาทในการเดินผ่านผู้ใหญ่ เป็นกิริยาที่คนไทยเห็นว่าเรียบร้อยถูกต้องลักษณะนิสัยของคนไทยที่เป็นคนอ่อนโยน ซึ่งน่าจะเป็นเรื่องธรรมดาของแต่ละบุคคล แต่เมื่อเราอยู่ร่วมกันในสังคมก็ควรมีมารยาทในการเดินเพื่อความสะดวกเรียบร้อย งดงามแก่ผู้พบเห็น

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกวิธีการเดินผ่านผู้ใหญ่ ตามความเหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานที่ได้

3.2 เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติกรเดินผ่านผู้ใหญ่ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยนำรูปภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีลักษณะหรือเกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน
2. ผู้วิจัยได้พุดถึงปัญหาของนักเรียนในปัจจุบันที่ขาดความอ่อนน้อมในเรื่องของ “การเดินผ่านผู้ใหญ่” ผู้วิจัยถามความคิดเห็นของนักเรียนขณะที่ผู้วิจัยได้สนทนาเกี่ยวกับความอ่อนน้อม โดยสุ่มถามนักเรียน 3 – 5 คน โดยครูเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติตนของนักเรียนในการเดินผ่านผู้ใหญ่ อย่างจริงจัง และเหมาะสม

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ผู้วิจัยได้นำเสนอแม่แบบ “การเดินผ่านผู้ใหญ่” 3 รูปแบบ
2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อให้ นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติ “การเดินผ่านผู้ใหญ่” ที่เหมาะสม ทั้ง 3 แบบ คือ 1. การเดินผ่านผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่ยืน 2. การเดินผ่านผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้ 3. การเดินผ่านผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่นั่งกับพื้น
3. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติ ของแต่ละกลุ่มซึ่งได้ไปฝึกและปฏิบัติ
4. เมื่อแสดงบทบาทสมมุติครบทุกกลุ่ม ผู้วิจัยจะสรุปจากการฝึกและได้ปฏิบัติ

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของความอ่อนน้อม เรื่อง “การเดินผ่านผู้ใหญ่” และย้ำให้ทุกคนตระหนักในมารยาทไทยที่นักเรียนควรแสดงออกอย่างเหมาะสม

5. สื่อ-เครื่องมือ

1. ภาพความอ่อนนุ่มถ่อมตน
2. วิดีทัศน์ “การเดินทางผู้ใหญ่”

6. การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม



ภาพความอ่อนน้อมต่อมตน



นวมินทราชธิราช
THE GREAT KING OF THAILAND



กิจกรรมที่ 11

องค์ประกอบที่ 3 กิริยาอ่อนน้อม

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม เรามาช่วยกันแบ่งปันสร้างมิตร เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การช่วยเหลือกันอย่างเต็มกำลังกาย ใจ และสติปัญญา เป็นการแสดงออกทางกายที่
เหมาะสม ซึ่งนักเรียนควรเรียนรู้และปฏิบัติได้ถูกต้อง

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ นักเรียนสามารถวิธีการช่วยเหลือผู้อื่น อย่างจริงจัง

3.2 เพื่อให้ นักเรียนสามารถฝึกแสดงการช่วยเหลือผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม ตามสถานการณ์

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยเล่าข่าว/เหตุการณ์เกี่ยวกับการเป็นมิตรที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งมีผลดีทั้งต่อผู้อื่นและ
ตนเอง

2. ให้นักเรียน อาสาสมัคร 2-3 คน เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการได้รับความช่วยเหลือ
ผู้อื่น และการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ให้นักเรียน อาสาสมัคร 3-5 คน ออกมาสรุปข้อแตกต่างระหว่างการช่วยเหลือผู้อื่น
โดยไม่หวังผลตอบแทน และการรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น ความรู้สึกรับความช่วยเหลือของ ผลที่
เกิดจากการให้เป็นเช่นไร

2. ให้นักเรียน อาสาสมัคร 3 คน จับคู่กับเพื่อนในห้อง และแสดงบทบาทสมมติตาม
ผู้วิจัยกำหนดให้ดังนี้

- คู่ที่ 1 นักเรียนเป็นคนมีความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งเพื่อนคนหนึ่งไม่สามารถเปิด
คอมพิวเตอร์ในขณะที่ครูสั่งงาน ขอให้นักเรียนช่วยดูคอมพิวเตอร์ให้ แต่นักเรียนกำลังจะส่งงานชิ้น
แรกทีครูสั่ง เพราะใกล้จะหมดเวลาเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- คู่ที่ 2 ขณะที่นักเรียนกำลังแข่งขันฟุตบอล เพื่อนคนหนึ่งเกิดการบาดเจ็บขณะ
ปะทะกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

- คู่ที่ 3 วันหนึ่งขณะที่นักเรียนและเพื่อนๆ ร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

รอบชิงชนะเลิศ รอบคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนระดับจังหวัด ใกล้เคียงหมดเวลา สกอร์เสมอกัน 0:0 เพื่อนในทีมคนหนึ่งเกิดทำฟาวล์ในเขตโทษทำให้คู่ต่อสู้ได้ยิงจุดโทษ ทำให้ทีมแพ้ 0-1 หลังจบเกมเพื่อนๆ ในทีมต่างกล่าวและตำหนิเพื่อนคนนั้นจนเพื่อนคนนั้นนั่งเศร้า สีหน้าไม่สบายใจอย่างเห็นได้ชัด นักเรียนจะช่วยเหลือเพื่อนคนนั้นอย่างไร

4.3 ชั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

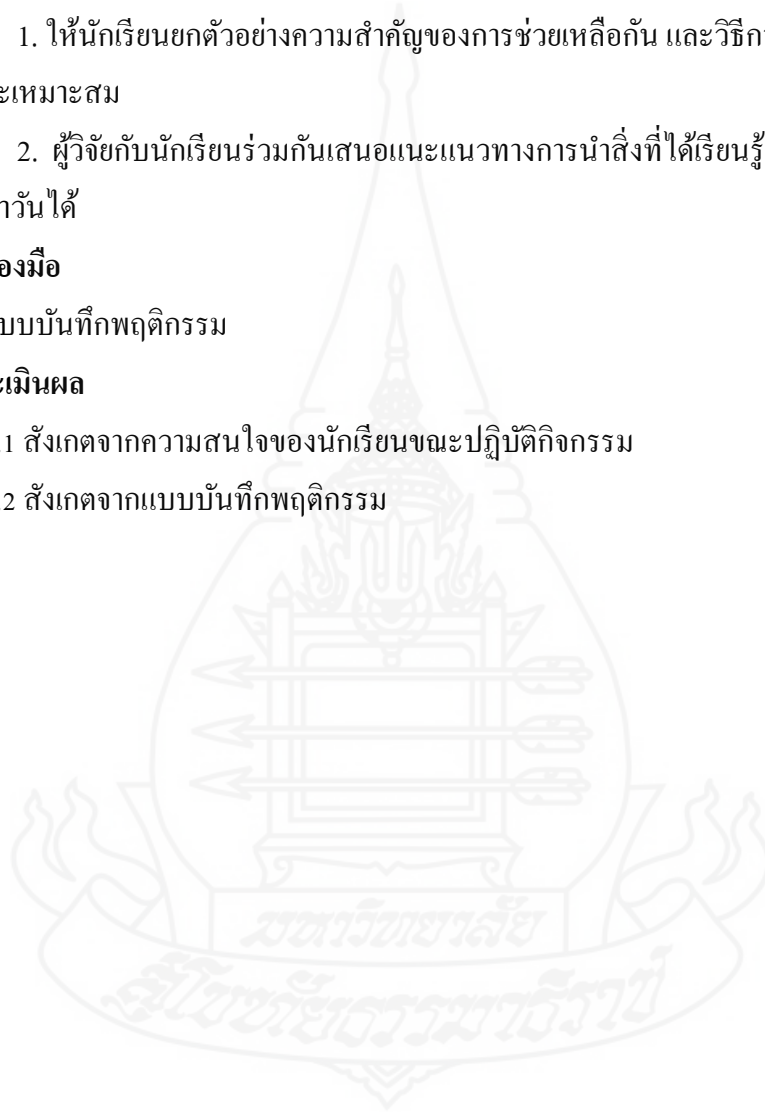
1. ให้นักเรียนยกตัวอย่างความสำคัญของการช่วยเหลือกัน และวิธีการช่วยเหลือกันอย่างจริงจัง และเหมาะสม
2. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันเสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

5. สื่อ-เครื่องมือ

แบบบันทึกพฤติกรรม

6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตจากความสนใจของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม
- 6.2 สังเกตจากแบบบันทึกพฤติกรรม



แบบบันทึกพฤติกรรมจากการแสดงบทบาทสมมติ

1. นักเรียนเป็นคนมีความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งเพื่อนคนหนึ่งไม่สามารถเปิดคอมพิวเตอร์ในขณะที่ครูสั่งงาน ขอให้นักเรียนช่วยดูคอมพิวเตอร์ให้ แต่นักเรียนกำลังจะส่งงานชิ้นแรกที่ครูสั่ง เพราะใกล้จะหมดเวลาเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ นักเรียนจะอย่างไร

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

2. ขณะที่นักเรียนกำลังแข่งขันฟุตบอล เพื่อนคนหนึ่งเกิดการบาดเจ็บขณะปะทะกับนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร

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

3. วันหนึ่งขณะที่นักเรียนและเพื่อนๆ ร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอล รอบชิงชนะเลิศ รอบคัดเลือก เพื่อเป็นตัวแทนระดับจังหวัด ใกล้จะหมดเวลา สกอร์เสมอกัน 0:0 เพื่อนในทีมคนหนึ่งเกิดทำฟาวล์ ในเขตโทษทำให้คู่ต่อสู้ได้ยิงจุดโทษ ทำให้ทีมแพ้ 0-1 หลังจบเกมเพื่อนๆ ในทีมต่างกล่าวและตำหนิเพื่อนคนนั้นจนเพื่อนคนนั้นนั่งเศร้า สีหน้าไม่สบายใจอย่างเห็นได้ชัด นักเรียนจะช่วยเหลือเพื่อนคนนั้นอย่างไร

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

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

กิจกรรมที่ 12

องค์ประกอบที่ 3 กิริยาอ่อนหวาน

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1

ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม สื่อสารได้ด้วยท่าที

เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นความรู้สึกอย่างเดียว ที่ทำให้เกิดความจริงใจ ทางแวตาสีหน้า กิริยาที่สอดคล้องไม่ฝืนความรู้สึก เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความสบายใจให้แก่ผู้อื่น

3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ให้นักเรียนยกตัวอย่างความสำคัญของการยิ้มแย้มแจ่มใสอย่างจริงใจได้เหมาะสม
- 3.2 เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย กล่าวถึงการยิ้มให้กับบุคคลทั่วไป
2. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่เข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้

4.2 ขั้นตอนกิจกรรม (30 นาที)

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมและสนทนากันเกี่ยวกับการยิ้มทักทาย คุณภาพรอยยิ้ม
หลายๆ รูปแบบ
2. ให้นักเรียนฝึกการยิ้ม โดยให้นักเรียนจับคู่กับกับเพื่อนที่อยู่ข้างๆ เพื่อพูดคุยกันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส

3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนในหัวข้อ ดังนี้

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่พูดคุยกับเรา
- นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการยิ้มแย้มแจ่มใส

4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มเพื่อแสดงบทบาทสมมติในหัวข้อ

- เจอคนรู้จักเราจะทักทายรอยยิ้มอย่างไร
- ยิ้มแย้มแจ่มใสโดยไม่ขัดกับความรู้สึกเป็นอย่างไร

5 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่กำหนดให้

4.3 ขั้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการซึมซับเข้มแข็งใส
2. นักเรียนรวบรวมแนวคิดต่างๆ จากการอภิปราย และสรุปร่วมกัน

5. สื่อ-เครื่องมือ

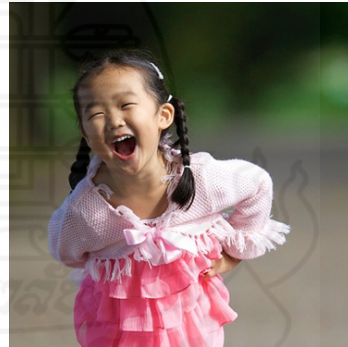
ภาพรอยยิ้ม

6. การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม



ภาพรอยยิ้ม



กิจกรรมที่ 13

ปัจฉิมนิเทศ

ระดับ/วัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

1. ชื่อกิจกรรม ประเมินตนเอง เวลา 50 นาที

2. แนวคิด

การได้ฝึกปฏิบัติความอ่อนนุ่มถ่อมตน จะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และสามารถ
ประพดูติ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างตนเองให้เกิดความอ่อนนุ่มถ่อมตน
- 3.2 เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่รู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4.1 ขึ้นนำสู่กิจกรรม (10 นาที)

ผู้วิจัยกล่าวทักทายและอธิบายถึงกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรก

4.2 ขึ้นดำเนินกิจกรรมขึ้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนลักษณะความอ่อนนุ่มถ่อมตนที่ได้ปฏิบัติ สามารถนำไปใช้

ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

4.3 ขึ้นสรุปกิจกรรม (10 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตนและร่วมกันเสนอแนะแนว
ทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากทุกกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้ชุด
กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอ่อนนุ่มถ่อมตน และมอบของที่ระลึก

5. สื่อ-เครื่องมือ

- 5.1 แบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตน
- 5.2 ของที่ระลึก

6. การประเมินผล

- 6.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 6.2 แบบวัดความอ่อนนุ่มถ่อมตน

ภาคผนวก จ

ผลการหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)



ตารางแสดงคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมถ่อมตน

ชุดที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5	
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2	0	+1	+1	+1	+1	0.80
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	0	+1	+1	0.80
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	0	+1	+1	0.80
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
ค่าเฉลี่ยรวม						0.95

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายณัฐวุฒิ ศรีธรรมมา
วัน เดือน ปีเกิด	9 มกราคม 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดชัยภูมิ
ประวัติการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต (นันทนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนมัธยมชัยมงคลรังงาม
ตำแหน่ง	ครูผู้สอน

