

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ปริญญาานิพนธ์

ของ

ปิ่นมณี ศรีนวล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2552

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ปริญญาานิพนธ์

ของ

ปิ่นมณี ศรีนวล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

บทคัดย่อ

ของ

ปิ่นมณี ศรีนวล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2552

ปีนมณี ศรีนวล. (2552). การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และเพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 182 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว(เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นข้อมูลที่สอดคล้องกันระหว่างนักเรียนและครูเป็นผู้ประเมิน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวน 28 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จำนวน 14 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความรู้และเจตคติเกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงฉบับของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และฉบับของครูประจำชั้นเพื่อประเมินนักเรียน โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t – test แบบอิสระต่อกันและ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ทั้งในด้านความหมายและด้านความสำคัญอยู่ในระดับมาก อีกทั้งเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ทั้งในด้านความคิดด้านความรู้สึกและด้านแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ส่วนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ทั้งในด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผลและด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงทั้งโดยรวมและรายด้าน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงทั้งโดยรวมและรายด้าน สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A STUDY AND PROGRAM TRAINING CONSTRUCTION OF SELF-SUFFICIENT
LIFE STYLES OF PRATHOMSUKSA VI STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
PINMANEE SRINUAL

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2009

Pinmanee Srinual. (2009). *A Study and Program Training Construction of Self-Sufficient Life Styles of Prathomsuksa VI Students.*

Master Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:

Ints. Dr. Monthira Charupheng, Assist. Prof. Dr. Nanthana Wong-in.

The purposes of this research were to study self-sufficient life styles of Prathomsuksa 6 students and construct a training program to develop self-sufficient life styles for Prathomsuksa 6 students. The subjects were students in Prathomsuksa 6 in the second semester of the 2008 academic year from Barnklongbore (Earmsangroch) school Bangkok. The samples consisted of 182 students. The 28 samples were purposive sampling for constructing a training program that selected from Prathomsuksa 6 students whose level of self-sufficient life styles behavior showed low conformity with assessing teachers. They were randomly divided in to two groups: experimental group and control group, each group consisted of 14 students. The instruments in this research were the questionnaire of knowledge and attitude about self-sufficient life styles and questionnaire of self-sufficient life styles behavior of Prathomsuksa 6 students and the assessing teachers and a training program to develop self-sufficient life styles of Prathomsuksa 6 students. Data were analyzed by t – test dependent, independent.

The results were as follows:

1. The overall knowledge about self-sufficient life styles was high. The overall attitude of self-sufficient life styles was high of all components. The overall self-sufficient life styles behavior was moderate in all characteristics.

2. There was found no significant were related between knowledge and attitude with the self-sufficient life styles behavior of Prathomsuksa 6 students.

3. Self-sufficient life style behavior was found to be significantly higher in all 3 aspects in the experimental group after participating in the training program at a level .01.

4. The overall and in each aspect self-sufficient life styles behavior in the experimental group was significantly higher than the control group at the level .01.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่าง
พอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ของ
ปิ่นมณี ศรีนวล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2552

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ด้ตรศุภกุล)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำแนะนำในการจัดทำ ปริญญานิพนธ์ พร้อมตรวจแก้ไขโดยละเอียดทุกขั้นตอน

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล ประธานกรรมการสอบปากเปล่า ปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ กรรมการสอบปากเปล่าแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อินประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่ให้คำแนะนำและกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจ แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนให้กำลังใจและช่วยเสนอแนะเพิ่มเติมด้วยความเอาใจใส่ ความเข้าใจและเป็นกำลังใจอย่างดีแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ นพดล มานนท์ อาจารย์พ่าย ศุภรัตน์ หัวหน้าสาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 คณะครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระราม ๙ กาญจนภิเษก ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมและทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ สมบุญ เอกญาติ อาจารย์กัณฑ์วี ปานผ่อง หัวหน้าฝ่าย งานแนะแนว อาจารย์สารภี ฉะยศิริ หัวหน้าระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 คณะครูและนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี และ ขอขอบคุณอาจารย์ปริญญา วิษาเรืองที่ให้ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงานกับทางโรงเรียน บ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) ในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณรุ่นพี่และเพื่อนนิสิตปริญญาโทสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวที่ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดระยะเวลาที่ทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

สุดท้าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบูรพคณาจารย์ทุกท่าน และคุณพ่อสาคร ศรีนวล คุณแม่ ปทุมพันธ์ ศรีนวล คุณชุตินา ศรีนวล และคุณไมเคิล เบียร์แมน ที่ให้การสนับสนุนทางการศึกษา คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ปิ่นมณี ศรีนวล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	12
สมมติฐานของการวิจัย.....	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	15
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียง.....	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	20
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการนำความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้.....	24
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	31
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	39
งานวิจัยต่างประเทศ.....	39
งานวิจัยในประเทศ.....	40
เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับความรู้.....	42
เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับเจตคติ.....	45
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเรียนรู้และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ 7-12 ปี.....	46
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กระดับประถมศึกษา.....	50
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	56
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	65
งานวิจัยต่างประเทศ.....	65
งานวิจัยในประเทศ.....	66
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	69
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	70
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	79
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	89
สังเขป ความมุ่งหมาย ความสำคัญ.....	89
ขอบเขตของการวิจัย.....	90
สมมติฐานของการวิจัย.....	90
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	91

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
การดำเนินการทดลอง.....	91
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
สรุปผลการวิจัย.....	92
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	99
บรรณานุกรม.....	102
ภาคผนวก.....	110
ภาคผนวก ก.....	111
ภาคผนวก ข.....	113
ภาคผนวก ค.....	183
ภาคผนวก ง.....	193
ภาคผนวก จ.....	202
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	208

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อเปรียบเทียบระหว่างคนที่สามารถพอเพียงกับคนที่ไม่สามารถพอเพียง.....	27
2 ตัวอย่างแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	71
3 ตัวอย่างแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	72
4 ตัวอย่างแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของ นักเรียน (ฉบับนักเรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง).....	74
5 ตัวอย่างแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของ นักเรียน (ฉบับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินนักเรียน).....	77
6 แบบแผนการทดลอง.....	80
7 กำหนดการทดลองโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่าง พอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.....	81
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนว ทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา (N = 182 คน)	85
9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและเจตคติ ต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่าง พอเพียง (N = 182 คน).....	86
10 เปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างก่อนและหลัง เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง (n = 14 คน).....	86
11 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่ม ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่ อย่างพอเพียง (n = 14 คน).....	88
12 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.....	184
13 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.....	185

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่ อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.....	186
15 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่ อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำหรับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน...	188
16 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการปฏิบัติตน ตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	190
17 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามเจตคติต่อ ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	191
18 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ค่าความยากง่าย และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....	192
19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน).....	194
20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน).....	197
21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่ อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน).....	199
22 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่ อย่างพอเพียงจำแนกเป็นรายบุคคล.....	203
23 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนระหว่างกลุ่ม ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่ อย่างพอเพียงจำแนกเป็นรายบุคคล.....	204
24 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง...	205
25 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนักเรียนกลุ่มควบคุมหลัง ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง...	206

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดของการวิจัย	12
2 แผนภูมิภาพปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	16
3 รูปแบบของพฤติกรรม.....	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้เผยแพร่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของทุกฝ่ายและประชาชนโดยทั่วไป เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 โดยมีใจความว่า “เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน...” ดังจะเห็นได้ว่าการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือการพัฒนาซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางที่คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี โดยอาศัยความรู้และคุณธรรมในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอนของบุคคลในทุกระดับ (พิพัฒน์ ยอดพฤติการ. 2550: 23)

จากแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงนั้นมีสถานะที่สำคัญสองประการ สถานะแรกนั้นคือทิศทางการสำคัญในการพัฒนาประเทศซึ่งจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมหลักทางเศรษฐกิจ เน้นการผลิตเพื่อการบริโภคเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ อีกสถานะหนึ่งคือแนวคิดในการดำเนินชีวิตตามความเป็นอยู่อย่างพอเพียง นั่นคือจะต้องมีความพอเพียงหรือพอประมาณ คือไม่ถึงกับฟุ่มเฟือย แต่ก็ไม่จำเป็นต้องกระเปียดกระเสียนจนเกิดความเดือดร้อน แต่ที่สำคัญก็จะต้องมีเหตุผลแต่เป็นเหตุผลในพุทธธรรมหรือจริยธรรมของทุกศาสนานั้นคือ ความไม่โลภจนเกินไป ซื่อสัตย์สุจริตและไม่เอาเปรียบผู้อื่น ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง เพราะถ้าทุกคนในสังคมดำเนินชีวิตในลักษณะเช่นนี้ สังคมโดยรวมก็จะมีแต่ความสุข (อภิชาติ พันธเสน. 2546: 13-14) ซึ่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตนตามความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของประชาชนได้ในทุกระดับ และใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย ในระดับต่างๆ จากชนบทจนถึงในเมือง จากผู้มีรายได้น้อยจนถึงผู้มีรายได้สูง จากภาคเอกชนถึงภาครัฐ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 87)

สุเมธ ตันติเวชกุล (2543: 2-4) ได้กล่าวว่าการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นคือความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามฐานะตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ

ไม่พันนาการอยู่กับสิ่งใด ซึ่งการปฏิบัติตนตามความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นให้ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้านที่ไม่จำเป็น ลดละความฟุ่มเฟือยอย่างจริงจัง ให้ยึดถือการประกอบอาชีพ ด้วยความถูกต้อง สุจริต ให้ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในการประกอบอาชีพอย่าง รุนแรง รู้จักขวนขวายไฝ่หาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ และปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่วให้หมดไป

การศึกษาคุณลักษณะของบุคคลตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้น พบว่า ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความพอประมาณ คือมีให้พอเหมาะกับสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง ไม่โลภจนเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อีกทั้งไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม 2) ด้านมีเหตุมีผล คือรู้สาเหตุว่าเกิดจากอะไร รู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในแต่ละด้าน รวมไปถึงความมีสติ มีความไม่ประมาท 3) ด้านมีภูมิคุ้มกันที่ดี คือมีความพร้อมที่จะรับกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต สามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและสังคมได้ อีกทั้งมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (ปรียานุช พิบูลสรารุช, 2549: ออนไลน์) ซึ่งสอดคล้องกับเดชา ศิริสุทธิเดชา (2550: 12) ได้กล่าวว่าการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นประกอบด้วยความพอประมาณ หมายถึง ต้องรู้จักประมาณตน ต้องรู้จักตนเองก่อน ต้องรู้จักขีดความสามารถของตนในการที่จะประกอบกิจการงานใดๆ ก็แล้วแต่จะต้องมีการรู้จักประมาณตนเอง ความมีเหตุผลหมายถึง รู้จักใช้เหตุผลในการเลือกทางเดิน อย่าใช้กระแสของโลกใบนี้ ต้องดูตัวเองก่อน เช่น ทุกประเทศ ทุกคนมีทางเดินที่แตกต่างกันไป ไม่เหมือนกัน ซึ่งทางเดินที่ว่านี้ต้องสอดคล้องกับตัวเอง สอดคล้องกับคนในประเทศ และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง ต้องมีความระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ประมาท ไม่ทำอะไรที่เสี่ยงเกินไป

แนวคิดดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าในการที่จะปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้นั้น จะต้องอาศัยหลักสำคัญซึ่งจะประกอบไปด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดีภายใต้เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม ซึ่งก็คือการดำเนินชีวิตในทางสายกลางด้วยสติ ความประมาณตน มีเหตุผล มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีพอแก่การตั้งรับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ไขว่คว้าหาความรู้ที่ที่เหมาะสม ใช้ความรู้และความรอบคอบระมัดระวังในการนำวิชาต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน พร้อมๆ ไปด้วยกับความมีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ดำเนินสิ่งที่ทำอยู่ด้วยความอดทนพากเพียร (ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์, 2549: 38)

กระแสโลกาภิวัตน์ที่วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลต่อเด็กไทยในหลายๆ ด้าน ทำให้เกิดค่านิยมฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือย พฤติกรรมของเด็กไทยในปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเป็นพลวัต รวมทั้งต้องเผชิญกับกระแสบริโภคนิยมและทุนนิยมที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญและคุณค่ากับตัวเงินเป็นหลัก (สุทิน ศิรินคร, 2547:13) ดังนั้นจึงควรจะทำให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในการใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ ควรปรับวิถีชีวิตให้พอเพียงเพื่อสร้างความสุขให้คงอยู่กับตนเอง แต่ในปัจจุบันเด็กมีมุมมองในเรื่องของการดำเนินชีวิตอยู่

อย่างพอเพียงว่าเป็นเรื่องของชาวนา หรือคนจน หรือเฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น ไม่ใช่เรื่องของเด็กที่จะมารับรู้หรือปฏิบัติและไม่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้นควรปลูกฝังความคิดและให้ความรู้กับเด็กและเยาวชนเสียใหม่และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของคำว่า “พอเพียง” แล้วนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมซึ่งในยุคของสังคมบริโภคนิยม การรณรงค์ให้เด็กเข้าใจและรับรู้ถึงความสำคัญเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ (เพชร เพชรสวัสดิ์. 2549: 32)

อีกทั้งการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง พบว่า คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2547: 71-72) ได้กล่าวว่าควรให้เยาวชนได้คำนึงถึงความพอประมาณในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ใช้จ่ายอย่างพอประมาณ มีการแสดงออกทางอารมณ์โดยมีการตัดสินใจบนพื้นฐานของความมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ และเตรียมตัวให้พร้อมกับความผันผวนของเหตุการณ์ต่างๆ อย่างรู้เท่าทัน ซึ่งสอดคล้องกับกาญญา บุญเรือง (2542: 20-22) ที่กล่าวว่า เป็นความสามารถในการดำรงชีวิตเรียบง่ายตามฐานะ มีความเป็นอยู่อย่างประมาณตน รายจ่ายไม่เกินรายรับ รู้จักเก็บออม มีความสามัคคี รู้จักขจัดข้อขัดแย้งทางด้านอารมณ์โดยใช้การประนีประนอม เช่นเดียวกับเทพวาทิน วิณิชำทร (2548: 26) ที่กล่าวว่า เป็นการอยู่กินตามฐานะของตนเอง การไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อ ไม่แสวงหาในสิ่งที่เกินความพอดี และปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความเพียร ความอดทน และความรอบคอบ และอภิชัย พันธเสน (2546: 13-14) ได้กล่าวว่า จะต้องมีความพอเพียงหรือพอประมาณ คือไม่ถึงกับฟุ้งเฟ้อ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องกระเบียดกระเสียจนเกิดความเดือดร้อน แต่ที่สำคัญก็ต้องมีเหตุผล มีการแสดงออกทางอารมณ์โดยไม่โลภ ซื่อสัตย์สุจริต และไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น

เอกสารและงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีผู้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ด้านการใช้จ่าย นั่นคือการไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อ รายจ่ายไม่เกินรายรับ รู้เก็บออม มีความพอเพียงหรือพอประมาณที่ไม่จำเป็นต้องกระเบียดกระเสียจนเดือดร้อน และด้านการแสดงออกทางอารมณ์ นั่นคือการไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล การตัดสินใจต่างๆ ต้องอยู่บนพื้นฐานของเหตุผล รู้จักขจัดข้อขัดแย้งไปสู่ความประนีประนอม มีความอดทน ซื่อสัตย์สุจริตและไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น

ทั้งนี้การที่จะดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียงนั้น จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าความเป็นอยู่อย่างพอเพียงหมายถึงอะไร และมีหลักการสำคัญอะไรบ้างที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในภาคปฏิบัติ ตลอดจนจนถึงประโยชน์จากการที่จะนำความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้ จึงจะเกิดความสนใจที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากที่มีความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้วก็จำเป็นต้องทดลองนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองทั้งในชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิตต่างๆ

ร่วมกับผู้อื่น อย่างไรก็ตามการที่จะสร้างภาวะความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ นั้น จำเป็นที่จะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้ที่ผ่านกระบวนการไตร่ตรองและเรียนรู้จากการปฏิบัติ แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้ที่มีความสนใจร่วมกัน จะสามารถทำให้ตระหนักถึงประโยชน์และความสุขที่จะได้รับการปฏิบัติตนตามความเป็นอยู่อย่างพอเพียง (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 79-80)

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นเด็กวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบแสวงหาความจริง รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหา อีกทั้งมีความคิดและความสามารถในการที่จะคิดโครงการและดำเนินการไปได้ เนื่องจากเด็กในวัยนี้ “กลุ่ม” จะมีความสำคัญต่อพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นอย่างมาก จึงควรจะสนับสนุนให้เด็กได้เข้ากลุ่มที่เหมาะสมกับตน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 264) นอกจากนี้เด็กวัยนี้ยังเข้าใจและปฏิบัติตามกติกาที่คนอื่นตั้งไว้ได้ จึงเป็นวัยที่เหมาะสมในการอบรมเด็ก เพื่อให้มีทักษะและความรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. 2549: 148)

ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์ครูประจำชั้นและครูอื่นๆ ที่ดูแลนักเรียนในระดับประถมศึกษาของโรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) จำนวน 10 คน เกี่ยวกับเรื่องนักเรียนมีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเป็นอย่างไร และนักเรียนมีการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอย่างไร พบว่านักเรียนควรจะใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะของตน ให้รู้จักใช้จ่ายแต่พอดี ควรจะพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เนื่องจากนักเรียนมักนำเครื่องประดับต่างๆ ที่มีราคาแพง เช่น ต่างหู แหวน นาฬิกา ปากกาดินสอที่มียี่ห้อและมีราคาแพง รวมถึงโทรศัพท์มือถือมาโรงเรียน ซึ่งนักเรียนมักนำมาอวดกัน ทำให้นักเรียนอื่นๆ ที่ไม่มีสิ่งของเหล่านั้นเกิดความอยากมีอยากได้ ทำให้เกิดปัญหาการลักขโมยสิ่งของ นักเรียนไม่สนใจการเรียนทำให้ผลการเรียนลดลง อีกทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียนจะมีลักษณะแปรปรวน เก็บอารมณ์ไม่อยู่ ทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทบ่อยครั้ง ทั้งนี้คุณครูทุกคนให้ความคิดเห็นว่ารระดับชั้นที่เหมาะสมที่สุดในการทำการศึกษาและพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เนื่องจากจะเป็นประโยชน์กับนักเรียนได้มาก เมื่อนักเรียนเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และต้องเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นสถานที่ใหม่ พบเพื่อนใหม่และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันในตนเอง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม มีความพอเพียงในตนเอง สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากนั้นผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คนโดยสอบถามถึงรูปแบบของการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ซึ่งนักเรียนกล่าวว่าความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นควรทำให้ชีวิตมีความสุขตามอัตภาพ มีเงินเก็บออม ไม่เป็นหนี้ ไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เมื่อผู้วิจัย

ให้นักเรียนได้อธิบายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีว่านักเรียนมีความเข้าใจอย่างไรซึ่งนักเรียนได้อธิบายในด้านความพอประมาณว่า เป็นการใช้เงินแบบปานกลาง ไม่ฟุ่มเฟือย การประหยัดเงิน การใช้เงินเท่าที่จำเป็น ในด้านของความมีเหตุผลและด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีนักเรียนบอกว่ายังไม่แน่ใจ ไม่เข้าใจ เมื่อผู้วิจัยสอบถามเพิ่มเติมว่านักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร นักเรียนได้กล่าวถึงการประหยัด การไม่ซื้อขนมหรือของเล่นที่ไม่มีประโยชน์

ในงานวิจัยนี้ได้นำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในตนเอง มีความรับผิดชอบ รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ และรู้จักคิดรู้จักสังเกตมากขึ้น ตลอดจนช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง อีกทั้งสามารถนำความคิดที่ได้จากการเรียนรู้นำไปพัฒนาตนเอง รวมถึงช่วยในการฝึกทักษะทางสังคมต่างๆ เช่น การให้ การรับ การยอมรับ การเคารพรับฟัง ความรับผิดชอบ (ช่อลัดดา ขวัญเมือง. 2542: 220-221) นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักคิด รู้จักสังเกต ในการที่จะตัดสินใจปัญหาใดๆ ก็ใช้เหตุผลมากขึ้น รู้จักมองอะไรเป็นกลาง ไม่ค่อยเอนเอียงไปตามสิ่งที่ได้เห็นหรือได้ยินมาทันที มีการไตร่ตรองมากขึ้น และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ทันที (ชัญญา อภิบาลกุล. 2542: 17) ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่างๆ ได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การเล่านิทาน โดยเทคนิคเหล่านี้จะเน้นการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม (Active participation) การยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ (Group interaction) นักเรียนได้ค้นพบตนเอง โดยเน้นประสบการณ์เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ (Experiential learning) เน้นกระบวนการควบคู่ไปกับผลงาน (Process-oriented) และการเน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน (ทิตินา แคมมณี. 2545: 146)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเรื่องของการใช้จ่ายเงินและการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมครอบคลุมใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล และด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพร้อมทั้งจะพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

.

.

.

.

.

.

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
3. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
4. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) ซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้ดีขึ้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนอกจากนี้ยังเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้บริหาร ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนและการหาความสัมพันธ์

แหล่งข้อมูล ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 182 คน

ตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน

ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบ

อยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจากครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจากครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน โดยที่มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 28 แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 การศึกษาและการหาความสัมพันธ์

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ประกอบด้วย
 - 1.1 ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.2 ความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
2. เจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ประกอบด้วย
 - 2.1 ความคิดของนักเรียนที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 2.2 ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 2.3 แนวโน้มพฤติกรรมของนักเรียนที่จะประพฤติปฏิบัติตามความเป็นอยู่อย่าง

พอเพียง

ตัวแปรตาม ได้แก่ การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตัวแปรตาม ได้แก่ การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในด้านการใช้จ่ายเงินและด้านการแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียน ที่มีคุณลักษณะตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง อันประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความพอประมาณ หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อความพอดีของตนเองที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ประกอบด้วย 2 ด้านดังนี้

1.1.1 ความพอประมาณด้านการใช้จ่ายเงิน หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อความพอดีในการใช้จ่ายของตนเองที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ได้แก่ นักเรียนมีรายจ่ายที่สมดุลกับรายรับ นักเรียนสามารถทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนเองได้

1.1.2 ความพอประมาณด้านการแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อความพอดีในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ได้แก่ เมื่อนักเรียนรู้สึกโกรธ นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้แม้จะถูกเพื่อนยั่วโมโห นักเรียนสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่อารมณ์หงุดหงิด นักเรียนไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ นักเรียนรู้จักปฏิเสธที่จะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

1.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อการพิจารณา ตัดสินใจของตนเองจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยสามารถพิจารณาถึงสาเหตุที่เกี่ยวข้องและผลที่ตามมาได้ เพื่อให้การพิจารณา ตัดสินใจของตนเองเป็นไปอย่างถูกต้อง เกิดประสิทธิผล เกิดประโยชน์และความสุข ประกอบด้วย 2 ด้านดังนี้

1.2.1 ความมีเหตุผลด้านการใช้จ่ายเงิน หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อการพิจารณาและตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้จ่ายของตนเองอย่างมีเหตุผล โดยสามารถพิจารณาถึงสาเหตุของการใช้จ่ายของตนเองและผลที่ตามมาจากการใช้จ่ายนั้นๆ ได้ เพื่อให้การใช้จ่ายของตนเองเป็นไปอย่างถูกต้อง เกิดประสิทธิผล ตลอดจนเกิดประโยชน์และความสุข ได้แก่ นักเรียนไม่ใช้จ่ายตามแฟชั่น นักเรียนไม่ใช้จ่ายตามเพื่อน นักเรียนไม่ใช้สิ่งของเกินฐานะ นักเรียนไม่ซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่มีราคาแพงเพราะถูกชักชวนให้ซื้อ นักเรียนไม่ซื้อสินค้าเพราะถูกใจมากกว่าเห็นคุณค่า นักเรียนไม่ซื้อสินค้าเพราะอยากได้ของแถม

1.2.2 ความมีเหตุผลด้านการแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อการพิจารณา และตัดสินใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล โดยสามารถพิจารณาถึงสาเหตุของการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผลที่ตามมาจากการแสดงออกทางอารมณ์นั้นๆ ได้ เพื่อให้การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองเป็นไปอย่างถูกต้อง เกิดประสิทธิผล ตลอดจนเกิดประโยชน์และความสุข ได้แก่ นักเรียนทำผิดแล้วยอมรับผิดได้ นักเรียนยอมรับผลที่ได้รับจากการกระทำของตนเองได้ นักเรียนชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง เมื่อเกิดปัญหาและความขัดแย้งขึ้นนักเรียนสามารถใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาได้

1.3 ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อความสามารถในการป้องกันตนเองและการเตรียมตัวให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ประกอบด้วย 2 ด้านดังนี้

1.3.1 ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการใช้จ่ายเงิน หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อความสามารถในการป้องกันตนเอง และการเตรียมตัวให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านการใช้จ่ายเงินที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ได้แก่ นักเรียนมีเงินออม นักเรียนรู้จักการออมเงินที่ถูกต้อง

1.3.2 ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อความสามารถในการป้องกันตนเอง และการเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงด้านการแสดงออกทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ได้แก่ เมื่อนักเรียนถูกตำหนิ นักเรียนสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ เมื่อนักเรียนได้รับการตักเตือนจากผู้ใหญ่ นักเรียนตั้งใจฟังและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ เมื่อนักเรียนประสบปัญหาทางการเรียนนักเรียนสามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้ เมื่อนักเรียนได้รับปฏิกริยาต่อต้านจากเพื่อน นักเรียนสามารถรับได้และสามารถปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้ นักเรียนสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจ นักเรียนสามารถหาทางออกเพื่อจัดการกับอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้

2. ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง หมายถึง การที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่ แนวทางการดำเนินชีวิตและแนวทางการปฏิบัติตนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงประกอบด้วย ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะ

จะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ ภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

2.2 ความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่ ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีส่วนช่วยให้ชุมชนและสังคมมีความสุขได้ ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับการปฏิบัติตนของคนในทุกระดับ และการปฏิบัติตามความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจะเกิดประโยชน์ได้กับทุกคน อีกทั้งความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพของสังคมไทย

3. เจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ดังต่อไปนี้

3.1 ความคิดของนักเรียนที่มีต่อแนวความคิดความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่ นักเรียนมีความคิดว่าความพอเพียงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง นักเรียนคิดว่าความพอเพียงจะช่วยให้นักเรียนดำเนินชีวิตได้ดี มีความสุข เกิดความมั่นคง เกิดประโยชน์และประสบความสำเร็จได้

3.2 ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อแนวความคิดความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่ ความชอบ ความไม่อาย ความภูมิใจ ความพึงพอใจ ความสบายใจ ความมั่นใจของนักเรียนที่มีต่อแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง นักเรียนมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

3.3 แนวโน้มของพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อแนวความคิดความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่ ความพร้อมในการนำแนวทางความพอเพียงไปปฏิบัติ การศึกษาค้นคว้า เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความพอเพียง ตลอดจนติดตามข่าวสารต่างๆ การรู้จักรักษา การใช้สิ่งของต่างๆ อย่างคุ้มค่า การเข้าร่วมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับความพอเพียง และการชักชวนบุคคลอื่นๆ มาร่วมแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

4. โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง หมายถึง การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง โดยเป็นกระบวนการเพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ออกแบบขึ้นมาเพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และประสบการณ์ร่วมกันในเรื่องของการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ที่นำมาใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนนั้นมีเทคนิคต่างๆ ได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ และการเล่านิทาน โดยแต่ละเทคนิคมีขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยมาสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ อธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ และนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มได้ลงมือปฏิบัติ หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเพื่อให้ได้รับประสบการณ์ตรง

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว นักเรียนร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทันที ซึ่งจะช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจการอยู่อย่างพอเพียงดีขึ้น เพราะได้รวบรวมความรู้ ความคิด ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งจะทำให้การเรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

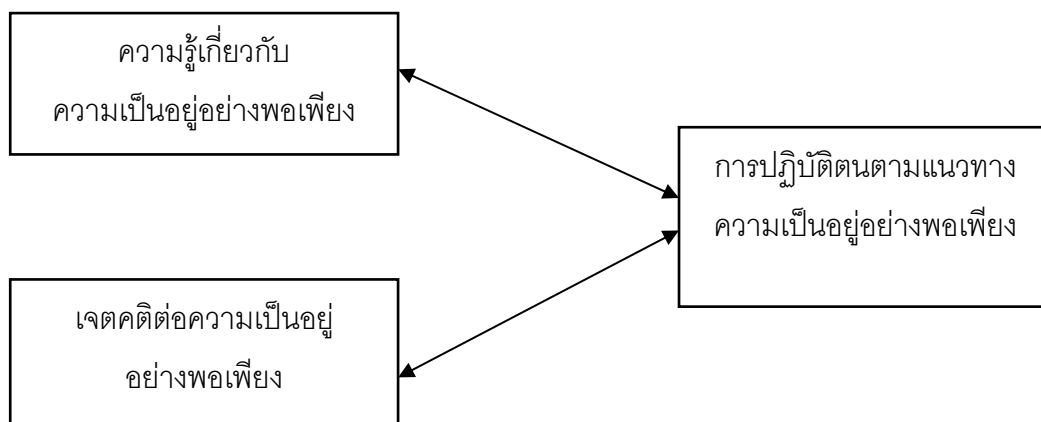
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้ เมื่อนักเรียนค้นพบสิ่งที่ต้องการด้วยตนเอง นักเรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตน ความรู้ที่ได้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นการประเมินผล เป็นขั้นที่นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม และจากการสังเกตปฏิบัติการของนักเรียนขณะร่วมกิจกรรม และจากผลการอภิปราย และผลสรุปของนักเรียนว่าตรงตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้หรือไม่

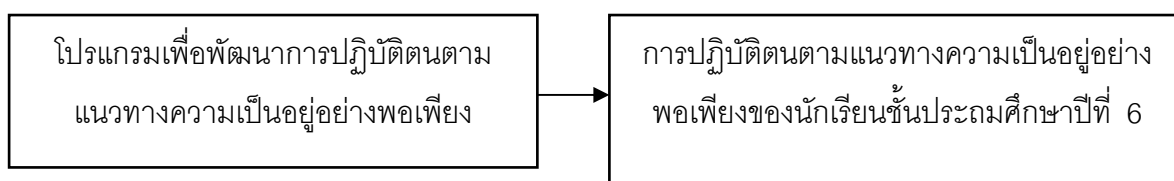
5. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีเจตคติที่ถูกต้องต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ตลอดจนสามารถปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาและการหาความสัมพันธ์



ตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.1 ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.2 ความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.3 การดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.4 การนำความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้
 - 1.5 ความพอเพียงแห่งตน
 - 1.6 การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.7 โครงการต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
2. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับความรู้
3. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับเจตคติ
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทาง

ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

- 4.1 วิธีการเรียนรู้และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ 7-12 ปี
- 4.2 เอกสารที่เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กระดับประถมศึกษา
 - 4.2.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 4.2.2 รูปแบบของพฤติกรรม
 - 4.2.3 กฎเกณฑ์เกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 4.2.4 ประเภทของพฤติกรรม
 - 4.2.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม
 - 4.2.6 การพัฒนาพฤติกรรม
 - 4.2.7 การพัฒนาพฤติกรรมใหม่
- 4.3 เอกสารที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มที่จะใช้ในโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตาม

แนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

- 4.3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3.2 ประสิทธิภาพที่เกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่ม

- 4.3.3 ความสำคัญของการทำงานเป็นกลุ่ม
- 4.3.4 องค์ประกอบที่สำคัญในการทำงานเป็นกลุ่ม
- 4.3.5 หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3.6 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3.7 เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม
- 4.3.8 ลักษณะของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3.9 ลำดับขั้นการเตรียมการจัดกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3.10 ขนาดของกลุ่ม
- 4.3.11 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม
- 4.3.12 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

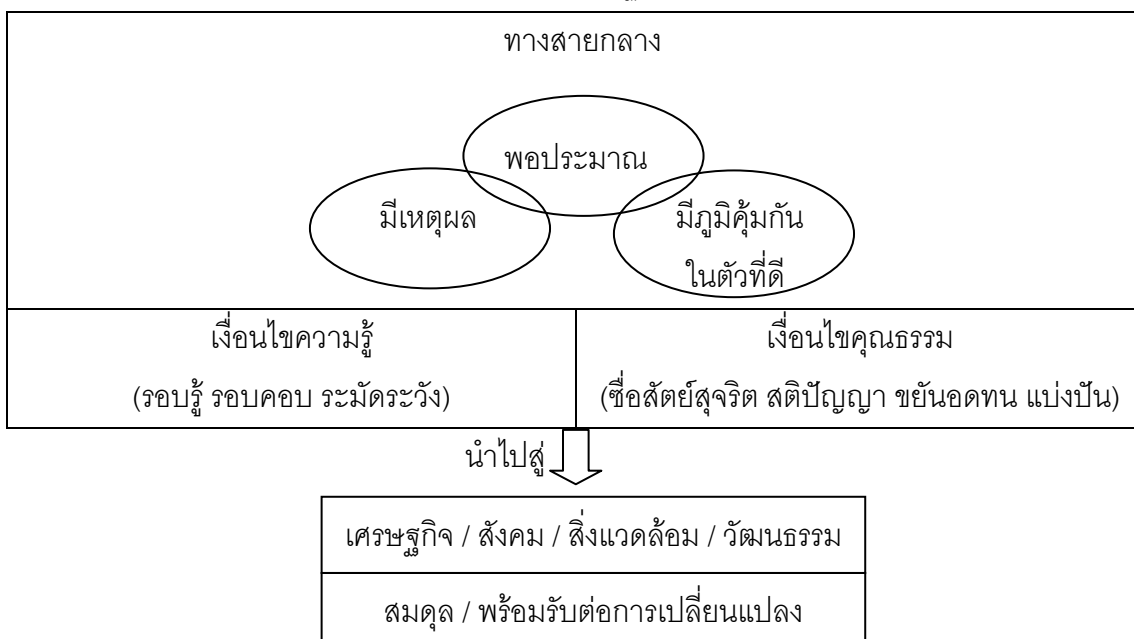
1.1 ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในงานวิจัยเรื่องนี้ ได้นำความหมายจากคำว่าเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ดังนี้

“ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง” เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และวิถีปฏิบัติที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 25 ปี และได้ทรงเน้นย้ำแนวทางพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาทโดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัว ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การป้องกันให้รอดพ้นจากวิกฤติ และให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในฐานะหน่วยงานหลักในการวางแผนของประเทศตระหนักถึงความสำคัญของแนวคิดดังกล่าว จึงได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิจากสาขาต่างๆ มาร่วมกันพิจารณาถ้อยแถลงของพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงในโอกาสต่างๆ สรุปออกมาเป็นนิยามความหมายและได้ัญญัติมาเป็นแนวทางในการจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 เพื่อส่งเสริมประชาชนทุกระดับมีความเข้าใจและนำไปเป็นพื้นฐานและแนวทางในการดำเนินชีวิต (คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 3-4)

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ถึงการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในทั้งนี้จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกคุณธรรมความซื่อสัตย์ สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2547: 3-4)

จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น สรุปเป็นแผนภูมิภาพดังนี้
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพประกอบ 2 แผนภูมิภาพปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ที่มา: ปรียานุช พิบูลสรวารุท (2549: ออนไลน์)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (2549: 9) ได้กล่าวถึงหลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงว่า คือการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจ และการกระทำ

จากปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วนดังนี้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2549: 10-11)

1. กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็นโดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติ เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา
2. คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลางและการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

3. คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กันดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

4. เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

4.1 เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

4.2 เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภและไม่ตระหนี่

5. แนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี

จะเห็นได้ว่านัยสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งก็คือการดำเนินชีวิตในทางสายกลาง ด้วยสติ ความประมาณตน มีเหตุผล มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีพอแก่การตั้งรับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ไขว่คว้าหาความรู้ที่เหมาะสม ใช้ความรู้และความรอบคอบระมัดระวังในการนำวิชาต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน พร้อมๆ ไปด้วยกับความมีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ดำเนินสิ่งที่ทำอยู่ด้วยความอดทนพากเพียร (ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์. 2549: 38)

ความเป็นมาของความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้น กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย (2541: 3) ได้กล่าวไว้ว่า เศรษฐกิจแบบพอเพียงเป็นพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่มีพระราชประสงค์ให้ประชาชนคนไทยมีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องกับสภาพสังคม มีความเป็นอยู่อย่างเพียงพอ มีพอกินตามอัตภาพของตนเอง ทรงพระราชทานพระบรมราโชวาท ที่เกี่ยวเนื่องในวโรกาสมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2540 คณะรัฐมนตรีและคณะบุคคล

ต่างๆ เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล เพื่อแนวทางในการดำเนินชีวิตในภาวะประเทศกำลังได้ประสบปัญหาสภาวะวิกฤต พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานกระแสพระราชดำรัสต่อคณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ มีใจความเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจแบบพอเพียง ดังนี้...มาใหม่ๆ นี้ โครงการต่างๆ ก็เกิดขึ้น โรงงานก็เกิดขึ้นมาก จนกระทั่งคนเขานึกว่าประเทศไทยเป็นเสือตัวเล็กๆ และเป็นเสือโตขึ้น เราไปเห็นว่า จะเป็นเสือ ความเป็นจริงเคยพูดเสมอในที่ประชุมอย่างนี้ว่า การจะเป็นเสือนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เราพออยู่ พอกิน และเศรษฐกิจการเป็นอยู่แบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกิน หมายความว่า คู้มชูตัวเองได้ให้มีพอกินเพียงนั่นเอง... หน่วยงานต่างๆ ได้รับเอากระแสพระราชดำรัสของพระองค์ไปเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ แต่ยังมีควมสับสนและเข้าใจผิด พระองค์จึงได้พระประทานพระบรมราโชวาทเพิ่มเติมอีกครั้ง ในวโรกาสมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541 และวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2542 ซึ่งในวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541 ทรงได้มีพระมหากรุณาธิคุณอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงว่า "...พอมีพอกินก็แปลว่า เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งประเทศพอกินก็ยิ่งดี..." "Self sufficiency นั้น หมายความว่า ผลิตอะไรมีพอที่จะใช้ไม่ต้องไปขอยืมคนอื่นอยู่ได้ด้วยตนเอง ...เป็นไปตามที่เรียกว่ายืนบนขาตัวเอง...แต่ว่าพอเพียงนี้มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือ คำว่า พอ ก็พอแค่นี้เอง คนเราถ้าพอใจในความต้องการ มันก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนผู้อื่นน้อย ...พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณ พุดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติงานก็พอเพียง"

จากพระราชดำริสรุปได้ว่าพระองค์ได้ตรัสเพื่อให้ประชาชนได้ปฏิบัติตนตามความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ให้รู้จักพอ มีความพอเพียงกับตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะทำการงานใดๆ หรือปฏิบัติงานใดๆ ให้มีความพอเพียง รู้จักพอประมาณ ยึดทางสายกลางในการดำเนินชีวิต มีความรอบรู้และคุณธรรม รู้จักประมาณตน

จากที่กล่าวมาข้างต้นได้มีผู้ให้ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในแง่มุมต่างๆ ดังนี้

สุขเมธ ตันติเวชกุล (2541: 21) ให้ความหมายว่าสามารถคู้มชูตัวเอง (Relative self-sufficiency) อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน คือ ตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญ ก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไปได้

ประเวศ วะสี (2542: 9) ได้มองความพอเพียงในอย่างน้อย 7 ประการด้วยกันคือ

1. พอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน

2. จิตใจพอเพียง ทำให้รักและเอื้ออาทรคนอื่นได้ คนที่ไม่พอจะรักคนอื่นไม่เป็นและทำลายมาก

3. สิ่งแวดล้อมพอเพียง การอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อม ทำให้ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรผสมผสาน ซึ่งได้ทั้งอาหารได้ทั้งสิ่งแวดล้อม และได้ทั้งเงิน

4. ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม

5. ปัญญาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง

6. อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมพอเพียง วัฒนธรรมหมายถึงวิถีชีวิตของกลุ่มคนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ดังนั้นเศรษฐกิจจึงควรสัมพันธ์และเติบโตขึ้นจากฐานทางวัฒนธรรม จึงจะมั่นคง

7. มีความมั่นคงพอเพียง ไม่ใช่ดูบวบ เดียวจนเดียวรววยแบบกะทันหัน

สุเมธ ตันติเวชกุล (2543: 2-6) ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นหมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างประมาณตน ตามฐานะ ตามอัตภาพและที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พินณาการอยู่กับสิ่งใด และสุเมธ ตันติเวชกุลยังได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า เป็นการดำรงชีวิตในความพอดี มีชีวิตใหม่ คือหวนกลับมาใช้วิถีชีวิตไทย เป็นการสร้างรากฐานหรือพื้นฐานของระบบเศรษฐกิจทั้งหมด ดังที่ได้มีพระราชกระแสตอนหนึ่งว่า "...อาคารบ้านเรือน ตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคงก็เพราะความแข็งแรงของรากฐาน หรือเสาเข็มซึ่งเรามองไม่เห็น และมักจะลืมไปว่าเราอยู่ได้บนรากฐานอะไร..."

เสน่ห์ จามริก (2543: 166-167) ให้ความหมายว่าเป็นทั้งหลักการและกระบวนการทางสังคมตั้งแต่ขั้นพื้นฐานและขยายเครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืน เป็นการพัฒนาขีดความสามารถในการผลิตและบริการอย่างพออยู่พอกิน ขึ้นไปจนถึงขั้นแปรรูปอุตสาหกรรมครัวเรือนสร้างอาชีพ และทักษะวิชาการที่หลากหลาย เกิดตลาดซื้อขาย สะสมทุน เป็นต้น

สุนทร กุลวัตนรพงศ์ (2544: 55) กล่าวว่าจากแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงนั้น อาจมองได้สองลักษณะใหญ่ๆ คือ ลักษณะที่หนึ่งหมายถึงความสามารถของชุมชนเมือง รัฐ ประเทศ หรือภูมิภาคหนึ่งๆ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้นๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยต่างๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของ และลักษณะที่สองคือความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามฐานะ ตามอัตภาพที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พินณาการอยู่กับสิ่งใด

ชาโรณี ล้อมงคล (2549: 26) ได้พูดถึงแนวปฏิบัติสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่ การลดรายจ่าย การออม การผลิตเพื่อการบริโภค การพึ่งพาตนเองและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

ในชุมชน ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจชีวิต รู้จักตนเองมากขึ้น รู้เท่าทันสิ่งเร้าภายนอก ทำให้เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตและนำไปสู่การขยายวงการเรียนรู้

เดชา ศิริสุทธิเดชา (2550: 11) ได้กล่าวว่า หมายถึงการหาวิถีและแนวทางเพื่อที่จะอุปโภคและบริโภครักษาธรรมชาติที่มีอยู่กันอย่างประหยัด พอดี ไม่เกินความจำเป็น

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่าความเป็นอยู่อย่างพอเพียง หมายถึง การดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความพอดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียงด้วยความพอประมาณ มีเหตุมีผล และเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ไม่ฟุ้งเฟ้อหรือทำอะไรที่เกินตน รู้จักประมาณตนเอง รู้จักใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจในการกระทำต่างๆ ของตนเอง มีความพออยู่พอกิน สามารถพึ่งตนเองได้ รู้จักใช้ปัญญาในการแสวงหาความรู้ เป็นผู้มีคุณธรรม และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและสังคมได้

1.2 ความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

อภิชัย พันธเสน (2546: 13-14) กล่าวว่าหลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจในปี พ.ศ. 2540 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงเมตตาพระราชทานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งมีสถานะที่สำคัญสองประการ สถานะแรกนั้นคือทิศทางสำคัญในการพัฒนาประเทศซึ่งจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมหลักทางเศรษฐกิจ เน้นการผลิตเพื่อการบริโภคโดยหน่วยการผลิตเองเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ ทำให้ไม่จำเป็นต้องผ่านระบบตลาด กิจกรรมดังกล่าวควรประกอบด้วยอย่างน้อยหนึ่งในสี่ของกิจกรรมทางเศรษฐกิจทั้งหมดของประเทศ แต่ไม่ต้องพยายามที่จะพึ่งตัวเองให้ได้ทั้งหมด เพราะเป็นไปได้ไม่ได้และไม่จำเป็น อีกสถานะหนึ่งนั้น คือแนวคิดในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง นั่นคือจะต้องมีความพอเพียงหรือพอประมาณ คือไม่ถึงกับฟุ่มเฟือย แต่ก็ไม่ต้องกระเปียดกระเสียนจนเกิดความเดือดร้อน แต่ที่สำคัญก็จะต้องมีเหตุผลแต่เป็นเหตุผลในพุทธธรรมหรือจริยธรรมของทุกศาสนานั้นคือ ความไม่โลภจนเกินไป ซื่อสัตย์สุจริตและไม่เอาเปรียบผู้อื่น สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงหรือพอประมาณ เพราะถ้าทุกคนในสังคมดำเนินชีวิตในลักษณะเช่นนี้ สังคมโดยรวมก็จะมีแต่ความสุข และอภิชัย พันธเสน (2549: 18) ได้กล่าวอีกว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นทั้งวิถีในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต แต่ความลึกซึ้งของเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ที่การเป็นวิถีในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียงที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีความทุกข์ลดน้อยลง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือชีวิตที่มีความสุขเพิ่มขึ้น

1.3 การดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

เดชา ศิริสุทธิเดชา (2550: 12) ได้กล่าวว่าการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึงต้องรู้จักประมาณตน ต้องรู้จักตนเองก่อน ต้องรู้จักขีดความสามารถของตนในการที่จะประกอบกิจการงานใดๆ ก็แล้วแต่จะต้องมีการรู้จักประมาณตนเอง ความมีเหตุผลหมายถึงรู้จักใช้เหตุผลในการเลือกทางเดิน อย่าใช้กระแสของโลกใบนี้ ต้องดู

ตัวเองก่อน เช่น ทุกประเทศ ทุกคนมีทางเดินที่แตกต่างกันไปไม่เหมือนกัน ซึ่งทางเดินที่ว่านี้ต้องสอดคล้องกับตัวเอง สอดคล้องกับคนในประเทศ และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง ต้องมีความระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ประมาท ไม่ทำอะไรที่เสี่ยงเกินไป

พิพัฒน์ ยอดพฤติการ (2550: 34-58) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง ความเหมาะสมของการดำเนินงาน ทั้งในแง่ของขนาดที่ไม่เล็กเกินไปหรือไม่ใหญ่จนเกินตัว แต่เป็นไปตามอัตรากับสิ่งแวดล้อม และในแง่ของจังหวะเวลาที่ไม่เร็วเกินไปหรือไม่ช้าจนเกินไป แต่รู้จักทำเป็นขั้นตอนเพื่อให้การดำเนินงานมีความก้าวหน้า โดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ความมีเหตุผลหมายถึง การพิจารณาที่จะดำเนินงานใดๆ ด้วยความถี่ถ้วนรอบคอบ ไม่ย่อท้อ ไร้อคติ คำนึงถึงเหตุและปัจจัยแวดล้อมทั้งหมด เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม เกิดประสิทธิผล เกิดประโยชน์และความสุข โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึงการจัดองค์ประกอบของการดำเนินงานให้มีสภาพพร้อมรองรับต่อผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในได้เป็นอย่างดี

แสงสุรีย์ ทศนพุนชัย (2550: 128) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง การใช้หลักการเดินทางสายกลาง (มัชฌิมา) ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งตนเอง พอมีพอกิน พอมีพอใช้ ทำอะไรพอประมาณไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ตรวจดูศักยภาพของตนก่อนแล้วจึงค่อยพัฒนา ข้อสำคัญอย่าทำเกินความพอประมาณ ความมีเหตุผลหมายถึง จะตัดสินใจทำอะไรต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นอย่างรอบคอบ อย่าตื่นเต้นทำไปเพราะต้องการตามกระแส และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง ทำอะไรให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีอยู่ตลอดเวลา เตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับผลกระทบหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้และไกล และตระหนักถึงการพัฒนาตามลำดับขั้นตอนที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมและจริยธรรม

อารีย์ เชื้อเมืองพาน (2550: 66) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ความมีเหตุผลหมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

กาญจนา นพพันธ์ (2549: 9) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณหรืออีกนัยหนึ่งคือ การประเมินตนเองก่อนเพื่อทราบศักยภาพจะได้ประมาณตนได้ให้พอดี ความมีเหตุผลหมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ เลือกลงทางเดินให้สอดคล้องกับศักยภาพที่ตนเองมี และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต หรือการบริหารความเสี่ยงนั่นเอง

ชัชพล ทรงสุนทรวงศ์ (2549: 37-38) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง ความพอดี ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ ความมีเหตุผลหมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดในอนาคตทั้งใกล้และไกล

ปริญานุช พิบูลสรารุท (2549: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของคนหรือกิจกรรมตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ว่าประกอบด้วยความพอประมาณ คือให้พอเหมาะกับสภาพของตนเอง พอควรกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ-สังคม (ไม่โลภจนเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม) ความมีเหตุผล คือ ความไม่ประมาท (มีความรอบรู้-มีสติ) รู้สาเหตุ รู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในด้านต่างๆ การมีภูมิคุ้มกันที่ดี คือ การมีสุขภาพดี มีความพร้อมที่จะรับกับความเสี่ยงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นและสังคมได้อีกทั้งมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

รังสรรค์ เครือคำ (2549: 36) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง ความพอดี ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ ความมีเหตุผลหมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดในอนาคตทั้งใกล้และไกล

วิษณุ บุญมาร์ตน์ (2549: 11-12) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง ความพอดี ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ ความมีเหตุผลหมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

สุขุมมาลย์ ชลการ (2549: 87) ได้กล่าวถึงความพอเพียง (Sufficiency) ว่าจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กันได้แก่ ความประมาณ ความมีเหตุผล และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี กล่าวคือ กิจกรรมใดๆ ที่ขาดคุณลักษณะใดคุณลักษณะหนึ่งไปก็จะไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็นความพอเพียง ได้แก่ ความพอประมาณ (Moderation) หมายถึง ความพอดี (Dynamic optimum) ที่ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไปในมิติต่างๆ ของการกระทำ (ความพอประมาณอาจพิจารณาจากความพอดีใน 7 มิติ คือ พอดีกับเหตุ พอดีกับผล พอดีกับตน พอดีในเชิงปริมาณ พอดีกับกาล พอดีกับชุมชน และพอดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง) ความมีเหตุผล (Reasonableness) หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอประมาณในมิติต่างๆ นั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัย และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ (Expected results) อย่างรอบคอบ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร (Self immunity) เพื่อเตรียมตัวพร้อมรับมือกับผลกระทบที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ การกระทำที่จะสามารถเรียกได้ว่าพอเพียงนั้น จึงมิใช่แต่จะคำนึงถึงเหตุการณ์และผลในปัจจุบันเท่านั้น แต่จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ (Scenario) ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล ภายใต้ข้อจำกัดของความรู้ที่มีอยู่ (Bounded rationality) และสร้างภูมิคุ้มกันในตัวให้พอเพียงที่จะสามารถพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (2549: 10) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าประกอบด้วยความพอประมาณหมายถึง ความพอดี ที่ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ความมีเหตุผลหมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีหมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2547: 79-80) ได้กล่าวว่าการจะนำความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้ให้ได้ผลในการดำเนินชีวิตจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าความเป็นอยู่อย่างพอเพียงหมายถึงอะไร และมีหลักการสำคัญอะไรบ้างที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในภาคปฏิบัติตลอดจนเห็นถึงประโยชน์จากการที่จะนำความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้ จึงจะเกิดความสนใจที่จะนำความเป็นอยู่อย่างพอเพียงใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากที่มีความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้วก็จำเป็นต้องทดลองนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองทั้งในชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิตต่างๆ ร่วมกับผู้อื่น โดยคำนึงถึงการพึ่งตนเองเป็นเบื้องต้น การทำอะไรที่ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง การใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจและการกระทำต่างๆ การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในด้านต่างๆ เพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ทำอะไรที่เสี่ยงจนเกินไป จนทำให้ตนเองหรือคนรอบข้างเดือดร้อนในภายหลัง การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง และใช้ความรู้ด้วยความรอบคอบและระมัดระวัง ความซื่อสัตย์ ความไม่โลภ ความรู้จักพอ ความขยันหมั่นเพียร การไม่เบียดเบียนกัน การรู้จักแบ่งปัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งการใช้ชีวิตอย่างพอดีและรู้จักระดับของความพอเพียงนั้น จะนำไปสู่การประกอบสัมมาชีพหาเลี้ยงตนเองอย่างถูกต้อง ไม่ให้คอยากถึงกับต้องเบียดเบียนตนเอง หรือไม่เกิดความโลภจนเบียดเบียนผู้อื่น แต่มีความพอเพียงที่จะคิดเผื่อแบ่งปันไปยังคนอื่นๆ ในชุมชนหรือองค์กรและสังคม

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้น จะต้องประกอบไปด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม ซึ่งก็คือการดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีความรอบคอบ ระมัดระวัง รู้จักความพอดีที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน รวมทั้งเป็นผู้ที่มีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์ตัดสินปัญหา อีกทั้งสามารถที่จะเตรียมตนเองให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีสติ

1.4 การนำความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้ (ปรียานุช พิบูลสรารุช, 2549: ออนไลน์)

1. โดยพื้นฐานก็คือการพึ่งตนเองเป็นหลัก การทำอะไรอย่างเป็นขั้นตอน รอบคอบ ระมัดระวัง
2. พิจารณาถึงความพอดี พอเหมาะ พอควร ความสมเหตุสมผล และการพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง
3. การสร้างสามัคคีให้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความสมดุลในแต่ละสัดส่วน แต่ละระดับ
4. ครอบคลุมทั้งทางด้านจิตใจ สังคม เทคโนโลยี ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม รวมถึงเศรษฐกิจ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2547: 87-88) ได้กล่าวถึงการนำเอาความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในระดับปัจเจกบุคคล ระดับชุมชน และระดับรัฐได้ดังนี้

1. ในระดับปัจเจกบุคคลหรือครอบครัว คือ การที่สมาชิกในครอบครัวใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้และดำเนินชีวิตอย่างพอกินพอใช้ โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้เกิดความสุข และความพอใจในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง พยายามพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถอยู่อย่างพอเพียงได้ในทุกสถานการณ์

2. ความพอเพียงในระดับชุมชน เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกในชุมชนมีความพอเพียงในระดับครอบครัวเป็นพื้นฐานแล้ว สมาชิกสามารถนำหลักความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมาขยายผลในทางปฏิบัติไปสู่ระดับชุมชนได้ รวมกลุ่มทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยอาศัยภูมิปัญญาและความสามารถที่ตนมีอยู่เป็นพื้นฐานประกอบการดำเนินชีวิต มีความช่วยเหลือแบ่งปันกันจนเป็นพื้นฐานให้เกิดการรวมกลุ่มในสังคม สร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างกันต่อไป ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีพอเพียงของชุมชนโดยรวมในการดำเนินชีวิตที่สมดุลอย่างแท้จริง

3. ความพอเพียงในระดับรัฐหรือระดับประเทศ เป็นความพอเพียงแบบก้าวหน้า เกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มของชุมชนหลายๆ แห่งที่มีความพอเพียง มาร่วมแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนร่วมมือกันพัฒนาตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพื่อสร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างชุมชน ด้วยหลักแบ่งปันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนเกิดเป็นสังคมแห่งความพอเพียงในที่สุด

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับคนทุกวัยและทุกศาสนาได้ เนื่องจากความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เป็นกรอบในการดำรงชีพที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย ในระดับต่างๆ จากชนบทจนถึงในเมือง จากผู้มีรายได้น้อย จนถึงผู้มีรายได้สูงจากภาคเอกชนถึงภาครัฐ ทั้งนี้หากพิจารณาจากความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จะเห็นว่าในการที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ผู้ประยุกต์ต้องเริ่มจากการพัฒนาทางด้านจิตใจคือ ให้มีความเข้าใจหลักความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเชื่อว่าเมื่อนำไปใช้แล้วจะทำให้เกิดประโยชน์และความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต แล้วจึงจะมีความมั่นใจที่จะนำไปทดลองใช้ปฏิบัติ ซึ่งการทดลองใช้ปฏิบัตินั้น เริ่มจากการดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง การคิดพึ่งพาตนเอง และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และที่สำคัญคือการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนของทุกศาสนาที่ให้ดำเนินชีวิตตามกรอบคุณธรรม ไม่ทำการใดๆ ที่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ไม่ฟุ้งเฟ้อหรือทำอะไรที่เกินตน รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นตาม

ความเหมาะสมและกำลังความสามารถของตน เชื่อในผลของการกระทำซึ่งอยู่บนพื้นฐานของเหตุและปัจจัย รวมทั้งการดำเนินชีวิตบนทางสายกลางคือคำนึงถึงความพอดีที่ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

ปรียานุช พิบูลสรารุช (2549: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในระดับบุคคล/ครอบครัวไว้ว่า เริ่มต้นจากการเสริมสร้างคนให้มีการเรียนรู้วิชาการและทักษะต่างๆ ที่จำเป็นเพื่อให้สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ พร้อมทั้งเสริมสร้างคุณธรรม จนมีความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม และอยู่ร่วมกับระบบนิเวศวิทยาอย่างสมดุล เพื่อจะได้มีความเกรงกลัวและละอายต่อการประพฤติผิดมิชอบ ไม่ตระหนี่ เป็นผู้ให้ เกื้อกูล แบ่งปัน มีสติยั้งคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะตัดสินใจ หรือกระทำการใดๆ จนกระทั่งเกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิต โดยสามารถคิดและกระทำบนพื้นฐานของความมีเหตุมีผล พอเหมาะพอประมาณกับสถานภาพ บทบาทและหน้าที่ของแต่ละบุคคล ในแต่ละสถานการณ์ แล้วเพียรฝึกปฏิบัติเช่นนี้ จนตนสามารถทำตนให้เป็นพึ่งของตนเองได้ และเป็นทีพึ่งของผู้อื่นได้ในที่สุด

1.5 ความพอเพียงแห่งตน

ปรีชา ธรรมมา (2543: 38-43) ได้ให้ความหมายของความพอเพียงแห่งตนว่าความพอเพียงแห่งตน (Self-Sufficiency) หมายถึง ความสามารถในการกระทำกิจการงานใดๆ ได้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตนเอง อาจเป็นการกระทำของบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีความสามารถของตนเองอย่างพอเพียง โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือหรือความร่วมมือจากภายนอก ผลที่ดีจะเกิดจากการมีความพอเพียงแห่งตนในระดับที่เหมาะสม พอเหมาะพอควร

1.5.1 การดำรงชีพอยู่ด้วยความพอเพียงแห่งตน

บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีความพอเพียงแห่งตน มีความเป็นอยู่แบบพึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่ เพราะสามารถตอบสนองความต้องการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง แม้จะต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือหรือความร่วมมือหรือปัจจัยจากภายนอกบ้างบางครั้งก็ตาม แต่จะเป็นไปในทางที่จะช่วยให้ความพอเพียงแห่งตนคงอยู่ต่อไปได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาในภาพรวมแล้วจะปรากฏชัดว่าคุณสมบัติของความพอเพียงแห่งตนโดยทั่วไป จะมีอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ อันเป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งเกื้อหนุนให้บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีศักยภาพอยู่ภายในตนสามารถที่จะใช้ทรัพยากร บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเทคโนโลยี ภูมิปัญญา ความรู้ ความชำนาญการที่ตนมีอยู่แล้ว เพื่อให้บรรลุผลตามเป้าประสงค์ และช่วยให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดีในระดับที่พอเหมาะพอดี แม้จะไม่มั่งคั่งแต่ก็ไม่ขาดแคลนหรือฝืดเคืองจนเป็นอุปสรรคต่อการเป็นอยู่ และเมื่อพิจารณาในส่วนที่เป็นการประกอบอาชีพการงานจะปรากฏว่า ผลงานหรือผลผลิตที่ได้รับมีมากพอที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อน ผลผลิตที่เหลือกินเหลือใช้ก็สามารถนำไปขายหรือแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนเองต้องการได้ (ปรีชา ธรรมมา. 2543: 38-43)

1.5.2 ส่วนประกอบสำคัญของความพอเพียงแห่งตน

จากนิยามความหมายข้างต้น มีส่วนประกอบสำคัญเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนอยู่ 3 ส่วนด้วยกัน (ปรีชา ธรรมมา. 2543: 38-43) ดังต่อไปนี้

1. คุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในตัวบุคคล ได้แก่ เซาว์นปัญญา ความถนัด ความคิดสร้างสรรค์ ประสบการณ์ การเรียนรู้ การศึกษาเล่าเรียน การเข้าใจตนเอง การปรับตัว ทักษะและคตินิยมที่จำเป็นต่อการปฏิบัติภารกิจการทำงาน เป็นต้น

2. คุณสมบัติที่เกี่ยวกับงาน ได้แก่ การรู้ลักษณะของภาระงาน การรู้วิธีทำงาน การรู้วิธีการแก้ปัญหาการวางแผนงาน การประเมินผลงานและการสร้างงาน เป็นต้น

3. ส่วนคุณสมบัติที่เกี่ยวกับเป้าประสงค์ของบุคคลในการกระทำกิจการงาน ได้แก่ ความคาดหวัง ความต้องการ แรงจูงใจ ระดับความปรารถนา ความกล้าเสี่ยง ประสบการณ์ด้านความสำเร็จ การกลัวความล้มเหลว รางวัลและโทษที่จะเป็นผลตามมา เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปก็คือ ส่วนประกอบสำคัญ 3 ส่วนของความพอเพียงแห่งตน เป็นเหตุปัจจัยที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสภาพทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งงานที่ทำภายในสิ่งแวดล้อมอันเป็นปัจจัยที่สามารถจะเกื้อหนุนหรือขัดขวางก็ได้แล้วแต่กรณีๆ ไป และจะเห็นได้ว่าคุณสมบัติย่อยในแต่ละส่วนประกอบทั้งสาม เมื่อประสมประสานกันเข้าภายในตัวบุคคลก็จะแสดงออกมาให้ปรากฏว่าบุคคลผู้นั้นมีตนที่สามารถพอเพียงหรือไม่ประการใด

ในส่วนที่เกี่ยวกับตนสามารถพอเพียงหรือไม่นั้นไซมอนด์ส์ (Symonds) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย มีแนวทางเปรียบเทียบให้เห็นว่าตนที่สามารถพอเพียงกับตนที่ไม่สามารถพอเพียง แตกต่างกันในด้านต่างๆ ประการใด เกี่ยวกับการทำหน้าที่การงานดังที่ได้แสดงไว้ในตารางต่อไปนี้

1.5.3 ข้อเปรียบเทียบระหว่างตนที่สามารถพอเพียงกับตนที่ไม่สามารถพอเพียง

ตาราง 1 ข้อเปรียบเทียบระหว่างตนที่สามารถพอเพียงกับตนที่ไม่สามารถพอเพียง

ภาระงาน	ตนสามารถพอเพียง	ตนไม่สามารถพอเพียง
1. การเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	สามารถเอาเป้าประสงค์อันมาแทนเป้าประสงค์ที่มีอุปสรรคขัดขวาง	แสดงอาการโกรธเคืองเอะอะวโวยวาย
2. การเผชิญกับความวิตกกังวล	สามารถแสดงกลวิธีนานรูปแบบต่างๆ	สู้หรือหนี เพียงอย่างเดียว

ตาราง 1 (ต่อ)

ภาระงาน	ตนสามารถพอเพียง	ตนไม่สามารถพอเพียง
3. การเผชิญกับสิ่งเย้ายวนใจ	สามารถอดทนรอคอยได้	มีแรงผลักดันให้ได้สิ่งที่ ตอบสนองความพอใจใน ทันทีทันใด
4. การประเมินสภาพความเป็น จริง	สามารถปรับตัวหรือพฤติกรรมให้ เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์หรือ แต่ละบุคคล	ยอมจำนนต่อสถานการณ์ หรือบุคคลที่มีพลังหรือ อำนาจเหนือกว่า
5. การเผชิญกับความผิดพลาด	สำนึกผิดและแก้ไขสิ่งผิด	สำนึกผิดน้อย พยายาม หลบเลี่ยงให้พ้นผิด
6. การควบคุมตนเอง	ควบคุมตนเองได้ขณะที่ไม่มี การควบคุมจากภายนอก	สับสนวุ่นวายในทันทีที่ไม่มี การควบคุมจากภายนอก
7. การเผชิญกับความตื่นเต้น เร้าใจของกลุ่มบุคคล	ไม่ด่วนตอบสนองต่อความตื่นเต้น เร้าใจภายในกลุ่ม	เสียการควบคุมตนเอง เมื่อมี เหตุการณ์ตื่นเต้นเกิดขึ้น
8. การรับรู้สภาพแท้จริงของ ระเบียบ กฎเกณฑ์ข้อปฏิบัติต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	ไม่รู้สึกรู้ว่าได้รับความเสียหายจาก ระเบียบ กฎเกณฑ์และข้อปฏิบัติ ต่างๆ	เห็นว่าระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อปฏิบัติต่างๆ เป็นอันตราย ต่อตนเอง
9. การเผชิญกับความล้มเหลว ความสำเร็จ และความผิดพลาด ต่างๆ	สามารถแก้ไขข้อผิดพลาด ภาคภูมิใจกับความสำเร็จ	ถือว่าความผิดพลาดเป็น การแสดงถึงความรู้คุณค่า ความสำเร็จแสดงถึงความมี คุณค่าอย่างเด็ดขาด
10. การสร้างบูรณาการแห่งตน	แสดงออกถึงค่านิยมของตนเองและ ไม่สูญเสียค่านิยมของตน เมื่อร่วม กิจกรรมกับกลุ่ม	ยอมจำนนต่ออิทธิพลของ กลุ่มอย่างง่ายดาย

ที่มา: ปรีชา ธรรมา. (2543: 38-43)

นอกจากความพอเพียงด้านความสามารถแล้ว ยังมีส่วนที่เป็นความเข้มแข็งของตน ซึ่งประกอบด้วยความสามารถที่จะตอบสนองต่อความกดดันของสิ่งแวดล้อมได้เป็นผลสำเร็จ ความสามารถในการทำหน้าที่การงานต่างๆ ในเชิงสังเคราะห์ให้ประสมประสานกันโดยปราศจากความขัดแย้ง ความสามารถในการปฏิบัติตามกฎกติกา คำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับตนเอง และการปฏิบัติได้ลุล่วงตามแผนการที่วางไว้ตลอดทั้งการมีทัศนคติที่ดีและการเคารพต่อตนเอง

1.5.4 ปัจจัยเกื้อหนุนความพอเพียงแห่งตน

ปัจจัยที่จะเกื้อหนุนความพอเพียงแห่งตนได้มากหรือน้อยเพียงใด ได้แก่ บริบทต่างๆ ของการกระทำกิจการงาน บริบทเหล่านี้ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (สภาพของดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ) สภาพทางเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม ขนบประเพณี วัสดุอุปกรณ์ แหล่งความรู้ และสื่อต่างๆ ที่อาจหาได้ เพื่อใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตการงานตามเป้าประสงค์ เหตุการณ์รุนแรงที่เกิดจากปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ ภัยธรรมชาติ วิกฤติทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ทางการเมือง รวมทั้งอุบัติเหตุที่มีผลกระทบต่อความพอเพียงแห่งตนในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันเหตุการณ์รุนแรงเหล่านี้ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นอย่างแน่ชัดว่ามีความพอเพียงและความเข้มแข็งแห่งตน ณ ระดับใดในภาวะวิกฤติ

1.5.5 ระดับของความพอเพียงแห่งตน

นอกเหนือไปจากคุณลักษณะสำคัญของผู้มีความพอเพียงแห่งตน รวมทั้งปัจจัยเกื้อหนุนหรือบั่นทอนความพอเพียงดังกล่าวแล้ว ยังต้องพิจารณาในส่วนที่เกี่ยวกับระดับของความพอเพียงแห่งตน ภายในขอบข่ายอันพอเหมาะพอควรอีกด้วย ทั้งนี้เพราะว่าหากมีความพอเพียงแห่งตนในระดับสูงเกินไป จะถูกมองในแง่ของการมีพฤติกรรมประเภทที่ไม่พึงพาอาศัยผู้อื่นมากเกินไป กลายเป็นความเย่อหยิ่ง ทะนงตน อวดดี อวดเด่น อวดเก่ง ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้ต้องมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยว โอกาสที่จะสัมผัสกับโลกภายนอกก็จะลดน้อยลงไป ในขณะที่ตัวตนเองต้องแบกภาระงานที่มากและหนัก ปิดกั้นตนเองไม่ให้เกิดการตอบสนองจากการใช้บริการหรือจากการใช้เครื่องอุปโภคบริโภคจากแหล่งอื่นเท่าที่ควรจะได้ ไม่ว่าในรูปแบบของการค้าขายหรือการแลกเปลี่ยนระหว่างกัน ผลที่สุดจะกลายเป็นบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีโลกทัศน์แคบ และเป็นผู้ที่ทำความเสียหายหรือความสูญเสียให้กับทรัพยากรหรือปัจจัยต่างๆ อันเป็นส่วนประกอบของการผลิต ส่วนผลที่เกิดจากการมีความพอเพียงระดับต่ำเกินไป ย่อมแสดงถึงความด้อยในด้านความสามารถทำการกิจการงานไม่บรรลุเป้าประสงค์เท่าที่ควร ตนเองไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ ทำอะไรไม่ได้ตามความคาดหวัง นับว่าเป็นความล้มเหลว พึงพาดตนเองไม่ได้

1.5.6 ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตน

ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตนอันเหมาะสม ส่วนใหญ่นั้นจะอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดให้ผู้ประกอบอาชีพปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. การผลิต ไม่ผลิตมากเกินไปจนความจำเป็น หรือมากเกินไปจนทำให้ค่าของผลผลิตตกต่ำลงไป
2. ต้นทุนการผลิต ไม่ใช่วัตถุดิบราคาแพง หรือวัตถุดิบจากนอกท้องถิ่นห่างไกล ซึ่งต้องเสียค่าขนส่งมีราคาแพงมากขึ้น เพราะมีค่าขนส่งเพิ่มเข้ามา
3. การบริโภค ไม่ก่อให้เกิดความฟุ่มเฟือยในการบริโภค ไม่ทำให้เกิดความสูญเปล่า ความอวดดีอวดเด่นในการบริโภค
4. ความสุขความพอใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตน ไม่แสวงหาความสุขจากการเอาเปรียบผู้อื่น
5. การเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น เมื่อผลผลิตมีเหลือก็แบ่งปันให้ผู้อื่นที่ขาดแคลน โดยการให้เปล่าหรือการแลกเปลี่ยนผลผลิต
6. เทคโนโลยี เครื่องมือ เครื่องจักรกล เครื่องทุ่นแรงราคาไม่แพง ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่ส่งผลเสียต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าความพอเพียงแห่งตน ไม่ว่าจะเป็นอย่างบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนใดก็ตาม การมีความพอเพียงแห่งตนในระดับหรือภายในขอบเขตอันเหมาะสม น่าจะอำนวยความสะดวกประโยชน์ได้สูงสุดและเกิดผลเสียหายน้อยที่สุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนทั้งต่อสิ่งแวดล้อม การมีความพอเพียงแห่งตนทำให้คนพึ่งตนเองได้ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักประมาณตนด้วยและต้องมีความพอใจกับผลผลิตใดๆ ของตน ตามที่มี ตามที่ได้และตามสมควรจะได้รับ เพราะเรามีได้มี ความพอเพียงแห่งตนในทุกๆ เรื่อง หรือในทุกอาชีพการงาน

ความพอเพียงแห่งตนนับว่าเป็นคุณลักษณะหรือจิตลักษณะสำคัญประการหนึ่ง อันแสดงถึงความสามารถ ประสิทธิภาพและพัฒนาการเกี่ยวกับการลดการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเองมากขึ้น ในกระบวนการของการเข้าสู่วุฒิภาวะ คุณลักษณะนี้ควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนาให้กับประชาชนพลเมืองของประเทศชาติ และควรเริ่มต้นกับเด็กและเยาวชน โรงเรียนโดยทั่วไปสามารถจะอบรมบ่มเพาะให้เกิดคุณลักษณะของความพอเพียงแห่งตนได้ตามขั้นตอนของการปฏิบัติดังนี้

1. ชี้แจงให้เห็นความสำคัญของความพอเพียงแห่งตนในชีวิตประจำวัน
2. ยกตัวอย่างบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ที่มีความพอเพียงแห่งตนโดยเฉพาะในการประกอบภารกิจการทำงาน เพื่อให้เห็นว่ามิพหุติกรรมประการใด อย่างไร

3. จำแนกลักษณะย่อยอันเป็นส่วนประกอบสำคัญของความพอเพียงแห่งตน เพื่อใช้เป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

4. ปลูกฝังลักษณะย่อยเหล่านั้นให้กับผู้เรียนโดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม

5. กระตุ้นให้กำลังใจผู้เรียนที่อยู่ในกระบวนการเรียนการสอน

6. สังเกตติดตามความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ เป็นระยะๆ

7. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงคุณลักษณะของความพอเพียงแห่งงาน ในการทำงานหรือกิจกรรมใดๆ ไม่ว่าที่โรงเรียนหรือที่บ้านและคอยติดตามประเมินผล

1.6 การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

สุเมธ ตันติเวชกุล (2543: 4) ได้กล่าวว่ถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ดังนี้

1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้านที่ไม่จำเป็น ลดละความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพอย่างจริงจัง ดังพระราชดำรัสว่า “...ความเป็นอยู่ที่ดีต้องไม่ฟุ้งเฟ้อ ต้องประหยัดไปในทางที่ถูกต้อง...”

2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพก็ตาม ดังพระราชดำรัส “...ความเจริญของคนทั้งหลาย ย่อมเกิดมาจากการประพฤติชอบและการหาเลี้ยงชีพชอบเป็นหลักสำคัญ...”

3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าขายประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรงดังอดีต ซึ่งมีพระราชดำรัสเรื่องนี้ว่า “...ความสุขความเจริญอันแท้จริงนั้น หมายถึง ความสุขความเจริญที่บุคคลแสวงหามาได้ด้วยความเป็นธรรมทั้งในเจตนาและการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือด้วยการแก่งแย่งเบียดบังมาจากผู้อื่น...”

4. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยากครั้งนี้ โดยต้องขวนขวายไฝ่หาความรู้ให้เกิดมีรายได้เพิ่มพูนขึ้นจนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ พระราชดำรัสตอนหนึ่งที่ทำให้ความชัดเจนว่า “...การที่ต้องการให้ทุกคนพยายามที่จะหาความรู้ และสร้างตนเองให้มั่นคงนี้เพื่อตนเอง เพื่อที่จะให้ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่ก้าวหน้า ที่มีความสุข พอมีพอกิน เป็นขั้นหนึ่งและขั้นต่อไปก็คือให้มีเกียรติว่ายืนได้ด้วยตนเอง...”

5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่วให้หมดสิ้นไป ในครั้งนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานพระราโชวาทว่า “...พยายามไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัวทำลายผู้อื่น พยายามลด พยายามละความชั่วที่ตัวเองมีอยู่ พยายามก่อความดีให้แก่ตัวเองอยู่เสมอ พยายามรักษาและเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่นั้นให้งอกงามสมบูรณ์ขึ้น...”

ธวัชชัย พีชผล (2549: 132) ได้อธิบายถึงแนวความคิดการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ว่าเราสามารถยึดเป็นหลักในการปฏิบัติได้กับทุกอาชีพนั้นคือ

1. การจะทำงานอะไรต้องเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้ก่อน ต้องมีสติจึงจะเกิดปัญญา
 2. ต้องมีความอดทนมุ่งมั่น ยึดหลักธรรมะ ความถูกต้องจะทำให้เราสามารถที่จะเผชิญหน้ากับทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยไม่หวาดกลัว
 3. ต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน เรียบง่ายและประหยัด
 4. ทำงานโดยมุ่งประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก ไม่หวังผลอันใด เมื่องานนั้นสำเร็จลุล่วง สิ่งที่เราจะได้รับก็คือ ความสุขในการที่เราทำเพื่อผู้อื่นนั่นเอง
 5. ต้องรับฟังความคิดเห็นและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง เพื่อไม่ให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน
 6. ควรมีความขยันหมั่นเพียร และมีความตั้งใจจริงในการทำงานเพื่อที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ
 7. ต้องมีความสุจริตและมีความกตัญญูซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด
 8. ควรฟังตนเองให้ได้ก่อนที่จะฟังคนอื่น และส่งเสริมคนเก่ง คนดี ไม่อิจฉาเพื่อนร่วมงาน
 9. ทำอย่างใดมาจะได้ผลอย่างนั้นตอบแทน ทรงสอนว่าถ้าปลูกมะม่วงก็จะได้มะม่วง ถ้าปลูกความดีก็จะได้รับความรักกลับมา
 10. ต้องมีความเชื่อเพื่อซึ่งกันและกัน ครอบครัว สังคมและประเทศชาติจึงอยู่รอดได้
- สำหรับในงานวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และจากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จากคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2547: 71-72) ได้กล่าวว่า ควรให้เยาวชนได้คำนึงถึงความพอประมาณในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ใช้จ่ายอย่างพอประมาณ มีการแสดงออกทางอารมณ์โดยมีการตัดสินใจบนพื้นฐานของความมีเหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์ และเตรียมตัวให้พร้อมกับความผันผวนของเหตุการณ์ต่างๆ อย่างรู้เท่าทัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีปัญญา บุญเรือง (2542: 20-22) ที่กล่าวว่า เป็นความสามารถในการดำรงชีวิตเรียบง่ายตามฐานะ ความเป็นอยู่อย่างประมาณตน ใช้จ่ายไม่เกินรายรับ รู้เก็บออม มีความสามัคคี รู้จักจัดข้อขัดแย้งด้านอารมณ์โดยใช้การประนีประนอม เช่นเดียวกับเทพวาทิน วิจิตรกำจร (2548: 26) ที่กล่าวว่าเป็นการอยู่กินตามฐานะของตนเอง การไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อ ไม่แสวงหาในสิ่งที่เกินความพอดี และปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความเพียร ความอดทน ความรอบคอบ และอภิชัย พันธเสน (2546: 13-14) ได้กล่าวว่า จะต้องมีความพอเพียงหรือพอประมาณ คือไม่ถึงกับฟุ้งเฟ้อ แต่ก็ไม่

จำเป็นต้องกระเบียดกระเสียรจนเกิดความเดือดร้อน แต่ที่สำคัญก็จะต้องมีเหตุผล มีการแสดงออกทางอารมณ์โดยไม่โลภ ซื่อสัตย์สุจริตและไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้นจะเห็นว่า ได้มีผู้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง สามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ด้านการใช้จ่าย นั่นคือการไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย รายจ่ายไม่เกินรายรับ รู้เก็บออม มีความพอเพียงหรือพอประมาณที่ไม่จำเป็นต้องกระเบียดกระเสียรจนเดือดร้อน และด้านการแสดงออกทางอารมณ์ นั่นคือการไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล การตัดสินใจต่างๆ ต้องอยู่บนพื้นฐานของเหตุผล รู้จักขจัดข้อขัดแย้งไปสู่ความประนีประนอม มีความอดทน ซื่อสัตย์สุจริตและไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น จึงสรุปได้ว่าการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมี 3 คุณลักษณะได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งในแต่ละคุณลักษณะนั้นจะแบ่งเป็น 2 ด้านคือ ด้านการใช้จ่ายและด้านการแสดงออกทางอารมณ์

1.7 โครงการต่างๆที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

1.7.1 การขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา

การศึกษาคือเครื่องมือของการพัฒนา ดังนั้น เมื่อการพัฒนาประเทศกำหนดทิศทางไปสู่สังคมแห่งความพอเพียง ระบบการศึกษาจึงต้องนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษาได้อย่างเหมาะสม การจัดการศึกษาบนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียงมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกพอเพียงให้เกิดขึ้นในเด็ก เยาวชน สอนให้นักเรียน นักศึกษาตระหนักถึงความพอประมาณ ในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผล ฝึกให้มีมุมมองไปข้างหน้า และเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับความผันผวนของเหตุการณ์ต่างๆ อย่างรู้เท่าทัน รวมถึงการหมั่นแสวงหาความรู้ เพื่อให้เกิดความรอบรู้ในด้านต่างๆ ฝึกฝนตนเองให้มีความรอบคอบและระมัดระวังโดยใช้สติปัญญาในการทำงานและดำเนินชีวิต ที่สำคัญแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงยังเน้นให้นักเรียน นักศึกษามีคุณธรรม จริยธรรม มีความอดทน ความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น แบ่งปันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาและเยาวชน มีวิสัยทัศน์ของการขับเคลื่อนคือ สานเครือข่าย ขยายความรู้ ควบคู่ประชาสัมพันธ์ โดยมีแนวทางในการขับเคลื่อน 2 ส่วนคือ ส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการให้บริการ/บริหารสถานศึกษา และส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยหลักสูตรและสาระเรียนรู้ในห้องเรียน และส่วนที่เรียนนอกห้องเรียนหรือที่เรียกว่าการพัฒนาทักษะผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ยกตัวอย่าง กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีคุณลักษณะและการจัดการที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ พอประมาณ กับศักยภาพของนักเรียน พอประมาณ กับภูมิสังคมของโรงเรียนและชุมชนที่ตั้ง เช่น กิจกรรมสหกรณ์ กิจกรรมดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม กิจกรรมเข้าวัดเสริมสร้างคุณธรรม เป็นต้น

โดยมีการส่งเสริมให้ใช้ความรู้อย่างรอบคอบระมัดระวัง ฝึกให้เด็กเยาวชนรู้จักตัวเองและชุมชน คิดเป็น ทำเป็นอย่างมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน ผ่านการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ สุจริต รับผิดชอบ ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น มีวินัย มีสัมมาคารวะ ปลูกฝังจิตสำนึกรักษาสีเสื้อแดง สืบสานวัฒนธรรมไทย กล่าวคือให้เด็กและเยาวชน ยึดมั่นในหลักศีลธรรม สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคม สิ่งแวดล้อม และตัวกิจกรรมเองก็ต้องยั่งยืน มีภูมิคุ้มกันในด้านต่างๆ เช่น ถึงแม้จะเปลี่ยนผู้อำนวยการแต่กิจกรรมก็ยังดำเนินอยู่

นอกจากนี้ยังมีการขับเคลื่อนให้บูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การเรียนการสอน ในกลุ่มทุกระดับเรียนรู้อื่นๆ เช่น ชีววิทยา คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สุขศึกษา การงาน อาชีพต่างๆ โดยมีการกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถประยุกต์ใช้ได้ในระดับต่างๆ ได้แก่ ช่วงชั้นที่ 1 เน้นให้เด็กพึ่งตนเองได้ หรือใช้ชีวิตพอเพียงระดับบุคคล และครอบครัว ช่วงชั้นที่ 2 สอนให้เด็กพอเพียงระดับโรงเรียน ช่วงชั้นที่ 3 สามารถประยุกต์ใช้ในระดับชุมชน และช่วงชั้นที่ 4 เข้าใจความพอเพียงระดับประเทศเพื่อเตรียมคนให้เข้าใจบริบทการพัฒนาประเทศ สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2549: 227-230)

1.7.2 กลุ่มสังคมนิยมชีวิตศรีลาภรณ์

ชุมชนบ้านศรีลาภรณ์ หมู่ที่ 7 ตำบลศรีเตี้ย อำเภอบ้านไธสง จังหวัดลำพูน ย้ายถิ่นอาศัยอยู่ได้เพราะมีหลักยึดเหนี่ยวที่มั่นคงสร้างพลังในชุมชนร่วมกันแก้ปัญหาบนพื้นฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ในรูปแบบกลุ่มสังคมนิยมชีวิตศรีลาภรณ์ ใช้ระยะเวลารวมกลุ่มกันเพียง 3-4 ปี ก็สามารถขับเคลื่อนการทำงานและกิจกรรมที่หลากหลาย มีการพัฒนาอาชีพ มีเงินออม มีรายได้ มีสวัสดิการต่างๆ แก่ชุมชน สร้างชุมชนให้น่าอยู่ ก้าวอย่างสู่ชุมชนที่แข็งแรงขึ้นทุกวัน

ในปี พ.ศ. 2546 สถาบันเพื่อการพัฒนาเกษตรกรและชนบท โดยการสนับสนุนของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ สาขาบ้านไธสง จังหวัดลำพูน จัดอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตแก่ชาวบ้าน ซึ่งมีสมาชิกในหมู่บ้านศรีลาภรณ์เข้ารับการอบรมจำนวน 54 คน มีกิจกรรมหลักอยู่ 2 อย่างคือช่วงแรกเป็นกิจกรรม “ล้างใจ” ด้วยคุณธรรม สร้างผู้นำที่ประกอบไปด้วยคุณธรรมจริยธรรมอันดี พยายามลด ละ เลิกอบายมุข และกิจกรรมพัฒนาอาชีพ กระบวนการอบรมแบ่งเนื้อหาเป็น 6 ฐาน หมุนเวียนไปศึกษาดูงานตามฐาน ประกอบด้วย การทำปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ แคมป์ น้ายาล้างจาน ทำวิคสมุนไพรรักษาหวัด สบู่สมุนไพรรักษาหวัด หรือยากันยุงสมุนไพรรักษาหวัด เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อลดรายจ่าย เพิ่มรายได้เสริมให้แก่ครัวเรือน หลังจากเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรแล้ว จึงมีแนวคิดเกี่ยวกับการรวมกลุ่มเพื่อการพัฒนาอาชีพต่างๆ ในชุมชน ให้ชื่อว่า “กลุ่มสังคมนิยมชีวิตศรีลาภรณ์” ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2546 มีสมาชิก 135 คน ปัจจุบันเพิ่มขึ้นเป็น 224 คน ดำเนินการตาม

ปรัชญาที่ว่า “ประสานสามัคคี มีน้ำใจ ได้พัฒนาอาชีพ” มีเป้าหมายของกลุ่มฯ เพื่อเป็นศูนย์กลาง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ และเผยแพร่ข่าวสารทางวิชาชีพต่างๆ สร้างและส่งเสริม อาชีพให้กับสมาชิก เพื่อเป็น การเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย เกิดความสามัคคีในหมู่สมาชิก รวมทั้งส่งเสริม และพิทักษ์ไว้ซึ่งสิทธิเสรีภาพ สวัสดิภาพ และสวัสดิการของสมาชิก โดยร่วมมือกับองค์กรหรือกลุ่มงาน อื่นๆ เพื่อดำเนินกิจกรรมสาธารณประโยชน์ให้กับชุมชน

การทำงานของกลุ่มได้มีการกระจายงานออกเป็นกลุ่มอาชีพและกลุ่มสี เพื่อให้ทุกคน มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน มี 6 หมู่สี คือ สีม่วง, สีน้ำเงิน, สีเขียว, สีเหลือง, สีแสด และสีแดง ซึ่ง ในแต่ละหมวดสีจะมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 35-38 คน ทุกหมู่สีจะมีกิจกรรมหลักคือ ฝากเงินออม สะสมทุกเดือน และการผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อใช้ในการเกษตร โดยรวมกลุ่มกันผลิตแล้วแจกจ่ายกัน ทุกคน ขณะเดียวกันกลุ่มก็ได้ศึกษาดูงาน แสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากกลุ่มองค์กรอาชีพต่างๆ ที่ประสบ ความสำเร็จในการทำงาน หลังจากนั้นนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมอาชีพหลายๆ ด้าน กลุ่มสัง ฆกรรมชีวิตศรีลาภรณ์ได้ส่งเสริมการจัดทำบัญชีครัวเรือน ลงรายการบันทึกรับ - จ่ายทุกวันทำให้รู้กำไร - ขาดทุน สามารถควบคุมค่าใช้จ่าย เมื่อมีเงินเหลือก็เป็นเงินออม เมื่อมีรายได้จากการทำงานหรือรายได้ อื่นๆ ก็นำมาแบ่งเป็น 2 ส่วน ใช้ในชีวิตประจำวัน 1 ส่วน เหลือไว้เก็บออมอีกเช่นกัน

ผลแห่งความสำเร็จทำให้ “บ้านศรีลาภรณ์” ได้รับการคัดเลือกจากอำเภอให้เป็น หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงเฉลิมพระเกียรติ ที่มีความร่วมมือของชุมชน กลุ่มองค์กรต่างๆ ในหมู่บ้านได้ ดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงมาโดยตลอด และเป็นหมู่บ้านตัวอย่างที่เปิดโอกาสให้ชุมชน ต่างๆ เข้ามาศึกษาเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทของบ้านศรีลาภรณ์ที่สามารถ พึ่งตนเองได้และเป็นที่ยิ่งของผู้อื่นได้ในที่สุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2549: 297-301)

1.7.3 วิธีพอเพียง: บทเรียนจากบ้านสามขา

บ้านสามขา หมู่ที่ 6 ตำบลหัวเสือ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ชุมชนเล็กๆ ที่ตั้งอยู่ ท่ามกลางหุบเขาและห่างไกลจากความเจริญ ที่แต่เดิมชาวบ้านพึ่งพิงป่า และพึ่งพาซึ่งกันและกัน ระบบการผลิตล้วนเชื่อมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ปลูกข้าว ปลูกผักเพื่อกิน หาปลาในหนองน้ำหลัง หมู่บ้าน หาเห็ด หาหน่อไม้จากป่าซึ่งได้รับการดูแลรักษาจากคนรุ่นต่อรุ่นมาเป็นอย่างดี ผลผลิต บางอย่างที่ได้มาหากเหลือก็จะแจกจ่ายเพื่อนบ้าน คุไปจากคล้ายชุมชนในอุดมคติ ต่อมาเมื่อ “ถนน” สัญลักษณ์ของความเจริญตัดผ่าน ความสงบเรียบง่ายเริ่มเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในสภาวะที่ชุมชน ไร้ซึ่งภูมิคุ้มกันทางสังคม ท้ายสุดชุมชนที่เคยพึ่งพาตนเองก็ตกเป็นเหยื่อแห่งการไหลบ่าของสินค้า อุปโภคบริโภค เป็นเหยื่อของการตลาดในระบบทุนนิยม เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีคิด วิธีการดำเนินชีวิต “ใหม่” อย่างไม่สามารถต้านทานได้

“ผล” ของการปรับเปลี่ยน แม้จะทำให้ชีวิตของคนสามขาใช้ชีวิตอยู่บนความสะดวกรสบาย “ซื้อทุกอย่างที่อยากกิน” ซื้อผักจากรถ “กับข้าว” จากพ่อค้านอกหมู่บ้าน ต้นไม้ที่ไม่เคยใส่แม้แต่ปุ๋ยเม็ดเดียว วันหนึ่งก็มีพ่อค้าเดินมาบอกว่า ถ้าใส่ปุ๋ยสูตรนี้ต้นข้าวจะโตเร็วและให้ผลผลิตดี ชาวบ้านก็เห็นดีเห็นงามและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างไม่เคยพินิจพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสีย ซึ่งหากมองอย่างผิวเผินชุมชนก็ไม่ได้เสียอะไรนอกจาก “เสียเงิน” ซึ่งก็เหมาะกับสิ่งของที่ได้กลับมา แต่การสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ การสูญเสียองค์ความรู้และภูมิปัญญาการทำมาหากิน การดำเนินชีวิตภายใต้ปัจจัยที่จำกัด ที่สำคัญชาวบ้านยังสูญเสียความสัมพันธ์แบบเครือญาติที่ระบบผลิตแบบดั้งเดิมนั้น “เอื้อ” ต่อการ “เอื้อเพื่อเอื้อแก่” หลายคนในชุมชนเริ่มตั้งคำถามกับสภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นปัญหาสังคมที่ตามมา ยาเสพติดที่เด็ก ๆ ต้องตกเป็นเหยื่อ และหนี้สินที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่รู้ตัว ทั้งหมดล้วนเกิดจากการหันไปใช้ชีวิตอย่างไม่พอเพียง

แล้วความเปลี่ยนแปลงก็เกิดกับคนบ้านสามขาอีกครั้ง เมื่อได้มีการนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหา สาธิต อุทิสัยะ หรือ หนานซาญูเสนอแนวทางใหม่ให้ชุมชนร่วมกันขบคิดนั่นคือ “กระบวนการวิจัย” ซึ่งแม้คำว่า “วิจัย” ดูจะเป็นเรื่องไกลเกินไปสำหรับชาวบ้านธรรมดาแต่ภายใต้ความมุ่งมั่นของแกนนำชุมชนอย่าง “หนานซาญู” ที่พยายามถ่ายทอด และชักชวนจนทำให้ชาวบ้านกว่า 160 คนร่วมเข้าร่วมขบวนเดียวกัน โดยมีเป้าหมายคือ “ลดภาระหนี้สินของชุมชน” ซึ่งหนานซาญูเคยบอกว่า “หนี้สิน” คือปัญหาใหม่ เนื่องจากมีแนวโน้มจะก่อให้เกิดผลกระทบตามมาอีกมากมายหลายเรื่อง เพราะนอกจากนี้จะทำให้เกิดอาการเครียดและหันไปพึ่งพาเหล้าแล้ว ก็มักจะตามมาด้วยปัญหาครอบครัว เด็ก ๆ หันไปพึ่งพายาเสพติด ในกระบวนการวิจัย ชาวบ้านใช้ “บัญชีครัวเรือน” มาเป็นระบบตรวจสอบพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการจดและบันทึกที่มาที่ไปของเงินทุกบาททุกสตางค์ ซึ่งระบบการตรวจสอบก็ทำงานอย่างได้ผล เมื่อชาวบ้านนำตัวเลข “หนี้” ของแต่ละครอบครัวมาบวกรวมกันแล้วพบว่าสามขามีหนี้สินมากกว่า 18 ล้านบาท

บัญชีครัวเรือนไม่ได้บอกเพียงแค่นี้หนี้สินของคนสามขาเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมสุรุ่ยสุร่ายของคนบ้านสามขาที่หมดเงินไปกับหวยใต้ดิน ค่าเหล้า บุหรี่ แอร์ ค่าปุ๋ย ค่ายาฆ่าแมลง ค่าผัก ค่าอาหาร และที่น่าเจ็บปวดที่สุดคือ “อาหาร” ส่วนใหญ่ที่ชาวบ้านเสียเงินซื้อล้วนแต่อยู่รายล้อมตัวของพวกเขาทั้งสิ้น บัญชีครัวเรือนทำให้ชาวบ้านเห็นตัวเอง ขณะเดียวกันก็เห็นด้วยว่าคนอื่นที่ไม่หลงไปกับกระแสบริโภคอย่างดูมิละ-บุญหลง ปิงไผ่ ก็ดำรงชีวิตได้เช่นเดียวกันหากแต่ที่ดูมิละเหนือกว่าก็คือ ไม่มีหนี้สินเกินตัว ไม่มีทุกข์ และดูมิละก็ไม่กินเหล้า หลังเห็นตัวเองในบัญชีครัวเรือนก็เกิดการปรับตัวอย่างใหญ่ของคนบ้านสามขา เกิดการหันกลับไปมองวิถีแบบเก่า วิถีที่พอเพียง หลายคนเริ่มถือกระบุงตระกร้าเข้าป่าอีกครั้งเพื่อหาอาหารบางบ้านขุดบ่อเลี้ยงปลา เอาเฉพาะแค่น้ำ หากเหลือก็เอื้อแก่เพื่อนบ้านหรือไม่ก็ขาย รวมกลุ่มกันผลิตของใช้ประจำวัน เช่น แชมพู น้ำยาล้างจาน ยาสระผม

เกิดกลุ่มผลิตปุ๋ยชีวภาพ สำหรับใช้และซื้อขายกันเองภายในหมู่บ้าน นี่ก็ก่อนโตมีการปรับเปลี่ยนกติกา และรูปแบบการผ่อนชำระเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มมีอิสระในการชำระหนี้มากขึ้น นอกจากนี้ยังเกิดกลุ่มออมทรัพย์ที่เปิดโอกาสให้ชาวบ้านนำเงินมาออม เพราะเมื่อถึงวันชำระหนี้จะได้ไม่ต้องวิ่งไปกู้เงินจากคนอื่น ส่วนพฤติกรรมการบริโภคเหล้า บุหรี่ และหวย ก็เชื่อเชิญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะมาอบรมชาวบ้าน และชี้ให้เห็นถึงพิษภัยของสิ่งเหล่านี้

กระบวนการเรียนรู้เพื่อรู้จักตนเองไม่ได้อยู่ในกลุ่มของผู้ใหญ่เท่านั้น แม้แต่เยาวชนเองในหมู่บ้านยังได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดบัญชีครัวเรือนของแต่ละครอบครัว โรงเรียนได้เข้ามาสนับสนุนกิจกรรมของนักเรียนด้วยการจัดตั้ง “ธนาคารสมอง” ซึ่งจำลองภาพของกลุ่มออมทรัพย์ในชุมชน โดยให้กลุ่มเด็กๆ เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเองทั้งหมด ทั้งการปล่อยกู้ การตรวจสอบ หรือแม้แต่การอนุมัติโดยมีกลุ่มผู้ใหญ่คอยให้คำชี้แนะ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนอกจากให้เด็กๆ เข้ามาเรียนรู้พร้อมกับผู้ใหญ่แล้ว ยังเป็นการสร้างสำนึกให้เด็กๆ ได้รู้จักรูปแบบในการดำรงชีวิตบนวิถีแห่งการพึ่งตนเองอีกด้วย วันนี้ชาวบ้านสามขาไม่เฉพาะแต่รู้จักตัวเองเท่านั้น หากยังพร้อมที่จะตั้งคำถามกับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเข้ามาในชุมชนดังที่หนานชาญเคยกล่าวไว้ว่า “เราไม่ปฏิเสธการเข้ามาของแหล่งเงินจากนอกชุมชน แต่ต้องดูเงื่อนไข องค์ประกอบ ดูดีกว่ามันไม่มีผลกระทบต่อชาวบ้าน และถ้าเป็นไปได้จะเป็นเรื่องดีหากชาวบ้านสามารถเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขและกติกาเหล่านั้นเอง” และด้วยคำประกาศที่ชัดเจนเช่นนี้ การเข้ามาของ “ธนาคารกรุงไทย-สามขา” จึงเป็นครั้งแรกที่ชาวบ้านได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขและกติกาตามความต้องการของชาวบ้านขณะเดียวกันก็ไม่ผิดเงื่อนไขของธนาคาร

จากวิถีที่ “ไม่พอเพียง” มาสู่การดำรงชีวิตตามอัตภาพของคนสามขาก็น่าจะตอบคำถามได้ว่า “แนวทางแห่งความพอเพียง” ไม่ยากที่ใครหรือชุมชนใดจะนำไปปฏิบัติ ขอเพียงแต่ทำความเข้าใจกับตัวเอง เพราะการ “รู้จักตัวเอง” เสมือนภูมิคุ้มกันชนิดหนึ่งที่จะทำให้วิ่งหรือไม่วิ่งไปตามกระแสบริโภค กระทั่งทำให้ตัวเองเกิดความยากลำบาก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2549: 180-185)

1.7.4 บนความพอดีที่ “แม่กำปอง”

ทุกเช้าบนความสูงกว่า 1,300 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล ชาวบ้านแม่กำปอง ตำบลห้วยแก้ว กิ่งอำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ ต่างเปื้อนเกี้ยว ออกจากบ้าน มุ่งสู่ออดเขาเพื่อเก็บใบเมี่ยง (ชา) และจะกลับเข้าบ้านเมื่อเวลาบ่ายคล้อย นำใบเมี่ยงที่แบกมาเต็มหลังเข้าสู่หม้อหนึ่ง และส่งขายยังเมืองเชียงใหม่ วิถีเรียบง่ายแบบชาวบ้านนี้ เป็นที่โปรดปรานของนักท่องเที่ยวยิ่งนัก กลุ่มนักท่องเที่ยวจากต่างถิ่น ต่างที่ เริ่มเดินทางขึ้นไปที่บ้านแม่กำปอง ทั้งด้วยตัวเองและไปกับเอเจนซีทัวร์ เพราะบ้านแม่กำปองไม่ได้มีเฉพาะวิถีที่เรียบง่ายเท่านั้น หากยังมีสถานที่ท่องเที่ยวที่งดงาม ทั้งน้ำตก ภูเขา และบรรยากาศที่ถูกโปรโมทว่า “หนาวเย็น” ตลอดทั้งปีแม้ในช่วงฤดูร้อนอย่างวันสงกรานต์ก็ตาม

การปรากฏตัวของนักท่องเที่ยว มิได้เป็นเพียงการปรากฏตัวของคนแปลกหน้า หากยังเป็นการปรากฏตัวของ “วัฒนธรรมอื่น” และแม้ว่าชาวบ้านมิได้ชื่นชอบกับการมาเยือนของคนแปลกหน้าเท่าไรนักแต่ในฐานะ “เจ้าบ้าน” ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงที่จะต้องต้อนรับ และเผชิญหน้ากับสิ่งเหล่านี้ไปพร้อมๆ กัน “บางวันเราเห็นฝรั่งใส่เสื้อสายเดี่ยว นุ่งกางเกงขาสั้นเดินอยู่เต็มหมู่บ้าน รถราก็เริ่มเยอะขึ้น ถนนที่มันพังๆ ก็พังหนักกว่าเก่า ถ้าไม่ใช่ฝรั่งก็เป็นคนในเมือง คนไทยนี่แหละ มาเที่ยวก็ขนขยะมาทิ้ง ชาวบ้านนอกจากจะไม่ได้อะไร ก็ยังต้องเสียเวลานานั่งเก็บนั่งจัดการ” นี่คือการบอกเล่าของพรหมินทร์ พวงมาลา อดีตพ่อหลวงหรือผู้ใหญ่บ้านแม่กำปอง ที่พยายามสะท้อนให้เห็นภาพของผลกระทบที่เกิดจากการท่องเที่ยว นอกจากปัญหาที่กระทบกับวิถีชีวิตของคนแล้ว ยังมีปัญหาต่อทรัพยากรอีกด้วย เพราะนักท่องเที่ยวมาร่วมใช้สอยทรัพยากร ดิน น้ำ ป่าและอากาศ แต่ก็ไม่ได้ให้ “อะไร” ที่เป็นผลตอบแทนแม้แต่บาทเดียว

เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ชาวบ้านไม่รู้จะตั้งรับด้วยวิธีไหน ได้แต่นั่งมองคนนอกชุมชนเข้ามา ยืนดูตัวเองเก็บเสียง พร้อมๆ กับเริ่มตั้งคำถาม “เปิดเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเสียเลยดีมั๊ย” ซึ่งก็เป็นเพียงคำถามที่เปรยขึ้นในที่ประชุมชาวบ้าน เพราะทุกคนยังไม่มีประสบการณ์ในการจัดการ จึงไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร แต่ภายใต้การนำของอดีตผู้ใหญ่บ้านอย่างพ่อหลวงพรหมินทร์ ซึ่งเชื่อว่า “ทุกปัญหามีทางออก” จึงชักชวนลูกบ้านแม่กำปองที่แบ่งออกเป็น 5 ปีก (หมู่บ้าน) มาร่วมกันทำวิจัยเกี่ยวกับ “รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์แบบยั่งยืนบ้านแม่กำปอง” ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารูปแบบการท่องเที่ยวที่ “เหมาะสม” ให้กับบ้านแม่กำปอง

ในกระบวนการวิจัยชาวบ้านเรียนรู้นิยามและความหมายของคำว่า “ท่องเที่ยว” ซึ่งไม่ใช่แค่การเดินทางเพื่อเปลี่ยนย้ายที่กิน ที่นอนของนักท่องเที่ยวแต่ในฐานะ “เจ้าบ้าน” ที่ชาวบ้านสามารถ “เลือก” หรือ “ไม่เลือก” นักท่องเที่ยวด้วยการ “จัดการ” หรือหา “รูปแบบ” ที่เหมาะกับสภาพและวิถีชีวิตของตนเอง เป็นต้นว่าอาจกำหนดหรือออกกฎระเบียบของชุมชนที่นักท่องเที่ยวพึงยึดถือและปฏิบัติขณะใช้ชีวิตอยู่ในหมู่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแต่งกาย รวมไปถึงการช่วยกันดูแลทรัพยากรทางการท่องเที่ยว เหนือสิ่งอื่นใด ชาวบ้านได้เรียนรู้แนวทางการอนุรักษ์ และรู้ว่าการรื้อฟื้นวิถีและวัฒนธรรมดั้งเดิมขึ้นมาตอบสนองการท่องเที่ยวนั้น นอกจากจะเป็นการนำเอาเรื่องราวของชุมชนมาอธิบายแก่นักท่องเที่ยวแล้ว ยังเป็นวิธีการที่ทำให้ชาวบ้านหันกลับสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่พอดี

เมื่อรู้ดีแล้วว่า “ทำอย่างไร” ชาวบ้านก็ระดมความเห็นกันเพื่อออกกฎของหมู่บ้าน แต่ลำพัง กฎ ระเบียบอย่างเดียวไม่น่าจะเพียงพอต่อการปกป้องรักษาแหล่งทรัพยากร ชาวบ้านจึงช่วยกันกำหนดเส้นทาง เพื่อให้นักท่องเที่ยวเดินไปยังเส้นทางที่ต้องการ รวมไปถึงการกำหนดกิจกรรมที่ทำให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของวิถีชีวิตของคนบ้านแม่กำปองได้อย่างลึกซึ้ง ได้มีการ

นำเอาวัตถุดิบในชุมชนมาพัฒนาต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเอาใบชา หรือ ใบเมี่ยงมาทำเป็นหมอน เพื่อสุขภาพหรือเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดอื่นๆ เพื่อเพิ่มมูลค่าให้แก่ใบชา แต่ก็ไม่ได้ละทิ้งการผลิตเมี่ยงต้มซึ่ง เป็นวิถีเดิมของคนแม่กำปอง การมาถึงจุดนี้หมายถึงการที่บ้านแม่กำปองก้าวเข้ามาอยู่ในอันดับ ต้นๆ ของชุมชนน่าเที่ยวของเชียงใหม่ได้นั้น เนื่องจากชาวบ้านรู้ว่าการใช้ชีวิตโดยพึ่งพาปัจจัย ภายนอกชุมชนมากเกินไป ทำให้สูญเสียดุลยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง รวมไปถึงการปรับ ประยุกต์และการใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างรู้คุณค่าและอย่างระมัดระวัง ที่สำคัญคือการเปิดโอกาสให้ คนทั้งชุมชนมาร่วมรับรู้สภาพปัญหา และร่วมกันคิด ร่วมกันจัดการวางแผนเป้าหมายชีวิตร่วมกัน

วันนี้แม่กำปอง จึงอยู่ในอันดับต้นๆ ของแหล่งท่องเที่ยวที่จัดการโดยชุมชน แต่นั่นก็ ไม่ได้หมายความว่าชาวบ้านจะใช้โอกาสของความโด่งดังเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวเข้ามาปริมาณมากๆ เพราะชาวบ้านรู้แล้วว่า หากขาดความ “พอดี” หรือมากเกินไปนั้นจะเกิดผลกระทบในด้านใดบ้าง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2549: 115-118)

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

1.8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เจนนิง (Jennings. 1960: Online) ได้ทำการเลือกและรวบรวมสถานที่ในการจัด ทัศนศึกษาไปที่โรงงานอุตสาหกรรมเก่าทางภาคเหนือของรัฐนิวเจอร์ซีย์ โดยเขากล่าวว่ามันคงเป็นเรื่องไม่ ปกติสำหรับครอบครัวในปัจจุบันที่จะผลิตเสื้อผ้า รถ หรือโทรทัศน์เอาไว้ใช้เอง สังคมในปัจจุบันกลายเป็น เรื่องยาก ไม่มีใครที่จะสามารถมีข้อมูลทั้งหมดและทักษะที่จำเป็นในการรักษามาตรฐานใน การดำรงชีวิตของเรา ผู้วิจัยเชื่อว่าถ้าคนเราได้เรียนรู้เพิ่มเติมและมีความคุ้นเคยเกี่ยวกับความพอเพียง แห่งตนของคนรุ่นก่อนๆ สังคมแห่งการพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งคนรุ่นใหม่ควรจะเรียนรู้และชื่นชมความดี งามเหล่านั้น ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้มีจุดประสงค์ที่จะพัฒนาหนังสือย่อเรื่องในการที่จะอธิบายที่ตั้ง ของโรงงานทางภาคเหนือของรัฐนิวเจอร์ซีย์ทั้งหมด ที่ซึ่งยังมีวิธีการดำเนินชีวิตที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ตั้งแต่ ค.ศ. 1860 เพื่อช่วยครูผู้สอนเป็นข้อมูลในการเลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการไปทัศนศึกษา ซึ่ง พวกเขาจะได้สอนนักเรียนระหว่างไปทัศนศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง รวมไปถึงข้อมูล ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของคนรุ่นก่อน โดยการให้พวกเขาสัมผัสกับชีวิตจริงและเป็น ประสบการณ์ตรง

อลสัน (Olson. 1999: Online) ได้ทำการพยากรณ์ความพอเพียงแห่งตนของ ผู้บริหารธุรกิจครอบครัวว่าจะทำนายหรือพยากรณ์อย่างไร ถ้าครอบครัวที่มีฐานะยากจนเริ่มทำธุรกิจ จะสามารถประสบความสำเร็จหรือไม่ และพ้นจากความยากจนหรือไม่ ในอเมริกา ค่าเฉลี่ยครอบครัว ที่ทำธุรกิจสามารถนำเงิน 18,000 ดอลลาร์ซึ่งได้มากกว่ามาตรฐานความยากจนในอเมริกา และนำ กำไรนั้นกลับมาสู่ครอบครัว ทำให้ไม่ยากจนอีกต่อไป แต่อย่างไรก็ดี ร้อยละ 39 ของ 2.9 ล้านครอบครัว

ที่ได้ทำการศึกษาไม่เพียงพอ ไม่สามารถนำเงินกลับมาสู่ครอบครัวซึ่งทำให้ยังคงยากจนอยู่ ดังนั้น เหตุผลสำคัญ ที่พบว่าทำไมพวกเขาถึงประสบความสำเร็จ ซึ่งก็คือการศึกษานั้นมีส่วนช่วยอย่างมาก คนที่ทำงานมากชั่วโมงย่อมประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่ทำงานน้อยกว่า และการแบ่งแยกการทำงานของคนในครอบครัวที่เป็นสัดส่วนชัดเจนย่อมมีความสำเร็จมากกว่า อีกทั้งระยะเวลาที่ดำเนินธุรกิจมาหลายปีย่อมได้ผลมากกว่าธุรกิจที่เพิ่งเริ่มทำไม่นาน หากสามีและภรรยาได้เข้ามามีส่วนช่วยในการดำเนินงานย่อมประสบความสำเร็จมากกว่า จำนวนลูกจ้าง ถ้าครอบครัวใดมีความรู้ในด้านธุรกิจเกี่ยวกับการเงินและการบัญชีมากเท่าใดก็ย่อมประสบความสำเร็จมากกว่า และเหตุผลหลักที่ธุรกิจครอบครัวไม่ประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่ทำธุรกิจมีงานอื่นๆ ที่ต้องทำ ไม่สามารถให้เวลากับธุรกิจครอบครัวได้เต็มที่ อีกทั้งถ้ามีรายรับเพิ่มมาจากแหล่งอื่น จะทำให้ผู้ที่ทำธุรกิจไม่เห็นความสำคัญของธุรกิจนั้นมากเพียงพอ ครอบครัวที่มีผู้ดำเนินงานคนเดียวจะไม่ประสบความสำเร็จ และครอบครัวที่มีญาติพี่น้องร่วมทำธุรกิจและเจ้าของไม่มีเงินเดือนให้จะไม่ประสบผลเท่ากับครอบครัวที่ยอมจ่ายเงินให้กับญาติพี่น้องในการทำงาน สามีและภรรยาที่ทำธุรกิจร่วมกันจะไม่ประสบผลเท่ากับคู่ที่แบ่งแยกงานกันทำชัดเจน ธุรกิจครอบครัวในชนบทประสบผลน้อยกว่าในเมือง ธุรกิจครอบครัวที่มีสถานที่ทำงานในบ้านจะประสบผลน้อยกว่านอกบ้าน จากการศึกษาวิจัยได้ค้นพบว่า การเปลี่ยนแปลงเพียงแค่นี้ในทั้งหมดจะช่วยให้ธุรกิจครอบครัวเหล่านี้พ้นจากความยากจน การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการเจรจาธุรกิจหรือว่าการจัดการทางการเงินที่ดีของธุรกิจครอบครัว ก็สามารถพ้นจากความยากจนได้

1.8.2 งานวิจัยในประเทศ

ชัยรินทร์ ชัยวิสิทธิ์ (2542: 42-45) ได้ศึกษาผลการใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาและติดตามผลการสร้างเสริมค่านิยมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนและชุมชนในการดำเนินโครงการอาชีพที่ใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 54 คน ซึ่งแนวทางแก้ปัญหาของผู้วิจัย คือ การนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยต้องร่วมส่งเสริมในลักษณะการนิเทศโครงการ พยายามให้นักเรียนทำโครงการตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง โดยที่นักเรียนจะได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง พี่น้อง ญาติ เพื่อนบ้านและหน่วยงานในชุมชน เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล เกษตรตำบล ผู้ใหญ่บ้าน เป็นต้น เมื่อทุกคนมีส่วนร่วมในการทำโครงการอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอนก็จะเกิดเป็นค่านิยมปฏิบัติต่อกันไปในที่สุด

พัฒนาภรณ์ ฉัตรวิโรจน์ (2545: 84-85) ได้ศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมความรู้เศรษฐกิจพอเพียงในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น โดยสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อาทิ เพศ อายุ การศึกษา ปัจจัยด้านแนวคิด เจตคติในเรื่องของ

การปฏิบัติกับบทบาทในการส่งเสริมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งการสนับสนุนจากสังคม ตลอดจนคิดว่ามีความเข้าใจและสนใจแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไร สามารถถ่ายทอดความรู้เศรษฐกิจพอเพียงให้กับผู้เรียนมากน้อยเพียงไร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) และคำนวณหาสัดส่วน (Probability proportional to size) ได้ขนาดตัวอย่าง 361 คน ผลการวิจัยพบว่าครูส่วนใหญ่ให้ความสำคัญด้านการสอนความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 57.9 อีกทั้งครูมีบทบาทด้านการให้คำปรึกษาชุมชนเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับต่ำ และครูมีบทบาทด้านการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง

สุรางค์ลักษณ์ โจรณ์พานิช (2545: 49-51) ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงกับสถานสงเคราะห์: สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนบ้านเบธานี อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย กลุ่มที่นำไปใช้ประโยชน์ได้แก่เด็กในสถานสงเคราะห์ อายุระหว่าง 11-25 ปี และเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ อายุระหว่าง 30-50 ปี ซึ่งมีภูมิลำเนาแตกต่างกันรวมทั้งระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า การนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ปฏิบัตินั้นสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้กับทุกเพศ ทุกวัย และระดับการศึกษา แต่พบว่ามีข้อจำกัดอยู่บ้างในส่วนของการจัดวิธีการในการนำไปใช้ เช่น กิจกรรมหรือโครงการบางอย่างไม่ใช่ว่าทุกคนจะเข้าร่วมได้เหมือนกัน หากยึดกิจกรรมหรือโครงการเป็นตัวชี้วัด การนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ก็ควรคำนึงถึงอุปสรรคด้านเวลาและความเหมาะสมของช่วงวัยด้วย

พระมหาประทีป พรหมสิทธิ์ (2545: 56-58) ได้ศึกษาวิเคราะห์เชิงปรัชญาเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการศึกษาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในการพัฒนาสังคม และเพื่อวิเคราะห์แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากการศึกษาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง สรุปได้ว่าเป็นจริยศาสตร์เชิงพุทธที่ยึดถือหลักการที่ว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน อีกทั้งเป็นแนวคิดทางปรัชญาที่ประสานเชื่อมโยงแนวคิดหลายแนวคิดอย่างเป็นระบบ ตามกฎอิทัปปัจจยตาในพุทธศาสนา ที่สอนให้มองโลกอย่างเป็นองค์รวม หรือบูรณาการ และเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนเศรษฐกิจพื้นฐาน อาศัยการสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชนเป็นเครื่องมือพัฒนาเศรษฐกิจเมื่อศึกษาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงอย่างถ่องแท้แล้วสามารถประยุกต์ใช้กับสังคมชุมชนอื่นๆ ได้ ไม่ใช่แต่สังคมเกษตรกรรมเท่านั้น สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคมได้ด้วยควมมีสติและปัญญา ผู้ศึกษาวิเคราะห์ตีความแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงด้วยปรัชญาสามสำนักคือประสบการณ์นิยม ปฏิบัตินิยมและธรรมชาตินิยม รวมทั้งนำพุทธธรรมและพุทธเศรษฐศาสตร์มาวิเคราะห์เศรษฐกิจพอเพียงในที่สุด

2. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับความรู้

2.1 ความหมายของความรู้

ประกาเพ็ญ สุวรรณ (2526: 16) ให้ความหมายว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้น ซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะเป็นการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยินจำได้ ความรู้ขั้นนี้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับ คำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง และวิธีการแก้ปัญหาเหล่านี้ ส่วนความเข้าใจอาจแสดงออกในรูปของทักษะทางด้าน “การแปล” หมายถึง ความสามารถเขียนบรรยายเกี่ยวกับข่าวสารนั้นโดยใช้คำพูดของตนเอง “การให้ความหมาย” ซึ่งออกมาในรูปความคิดเห็นและข้อสรุป “การคาดคะเน” คือความสามารถในการคาดหวังว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ไพศาล หวังพานิช (2526: 96) กล่าวว่าความรู้หมายถึงบรรดาข้อเท็จจริงหรือรายละเอียดของเรื่องราวอันเป็นประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งสะสมและถ่ายทอดสืบต่อกันไป ส่วนความเข้าใจนั้น ไพศาล หวังพานิช (2526: 105) ได้กล่าวถึงความสามารถในการนำความรู้ความจำ ไปดัดแปลงปรับปรุงเพื่อให้ได้ใจความ อธิบาย เปรียบเทียบ ย่นย่อเรื่องราว ความคิดข้อเท็จจริงต่างๆ ได้

บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ (2535: 7) ให้ความหมายว่า การระลึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เคยมีประสบการณ์มาแล้วและรวมถึงการจำเนื้อเรื่องต่างๆ ที่ปรากฏในแต่ละเนื้อหาวิชา และที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชานั้นด้วย เช่น ระลึกหรือจำได้ถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ แบบแผน และเค้าโครงของเรื่องนั้นๆ

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความรู้ความเข้าใจหมายถึง การระลึกถึง การจดจำได้ของบรรดาข้อเท็จจริงต่างๆ หรือรายละเอียดของเรื่องราวที่ปรากฏในตำราหรือสิ่งที่ได้รับการบอกเล่า รวมทั้งข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาหรือค้นคว้า เป็นความรู้ที่ได้จากการสังเกต จากการรายงานแล้วสะสมเป็นประสบการณ์ของบุคคล และสามารถนำความรู้ที่เก็บรวบรวมมาดัดแปลง อธิบาย เปรียบเทียบในเรื่องนั้นๆ ได้อย่างมีเหตุผล

2.2 ประเภทของความรู้

บลูม (ณัฐชัย สุวงศ์เดชะ. 2544: 5; อ้างอิงจาก Bloom et al. 1972) ได้แบ่งประเภทของความรู้ออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความรู้ในเฉพาะสิ่ง (Knowledge of specifics) ได้แก่ความจำที่มีต่อสิ่งทีเฉพาะเจาะจง รายละเอียดที่ปลีกย่อยของข่าวสาร ข้อมูลที่เป็นอิสระแก่กัน ซึ่งจำแนกแยกย่อยลงไปอีกได้เป็น

- 1.1 ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับคำเฉพาะ (Knowledge of terminology) ได้แก่ ความหมาย หรือคำจำกัดความของคำเฉพาะ ที่ใช้ในแต่ละวิชา ตลอดจนสัญลักษณ์ที่กำหนดขึ้นมาใช้ในแต่ละวิชา

1.2 ความรู้ในข้อเท็จจริงเฉพาะ (Knowledge of specific facts) ได้แก่ ความรู้และความจำในเรื่องข้อมูลและเหตุการณ์บุคคล เวลา สถานที่ แหล่งข้อมูล เป็นต้น

2. ความรู้ในวิธีการที่จะจัดกระทำกับสิ่งเฉพาะ (Knowledge of ways and means of dealing with specifics) ได้แก่ ความรู้ในวิธีที่จะจัดระบบ ศึกษาพิจารณา ตัดสินและวิจารณ์ ความคิดและปรากฏการณ์ ซึ่งหมายรวมถึงวิธีการแสวงหาความรู้ การจัดลำดับเหตุการณ์ โดยยึดถือเวลาและเกณฑ์การตัดสินในสาขาวิชา ตลอดจนรูปแบบการจัดที่กำหนดไว้ในแต่ละวิชา ซึ่งจำแนกย่อยดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับประเพณี (Knowledge of conventions) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับลักษณะวิธีการของการปฏิบัติ และการเสนอความคิดและเหตุการณ์ เป็นต้นว่า สัญลักษณ์ที่ใช้ อยู่ในการทำแผนที่และพจนานุกรม ระเบียบปฏิบัติของพฤติกรรมทางสังคม กฎเกณฑ์ แบบและการประเพณีปฏิบัติที่ใช้กันอยู่

2.2 ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและผลที่ตามมา (Knowledge of trends and sequences) ได้แก่ ความรู้ด้านกระบวนการ ทิศทาง และความเคลื่อนไหวของปรากฏการณ์ที่ขึ้นอยู่กับเวลา

2.3 ความรู้ที่เกี่ยวกับการจำแนกและการจัดประเภท (Knowledge of classifications and categories) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับชั้น ชุด ชนิดประเภท และการจัดที่มีประโยชน์ และเป็นพื้นฐานสำหรับแต่ละรายวิชา แต่ละจุดหมาย หรือแต่ละปัญหา

2.4 ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์ (Knowledge of criteria) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ใช้สำหรับพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับข้อเท็จจริง หลักการ ความคิดเห็น และการปฏิบัติ เช่น ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์ตัดสินผลงานด้านศิลปะ ฯลฯ

2.5 ความรู้เกี่ยวกับวิธีการ (Knowledge of methodology) ได้แก่ ความรู้ที่เกี่ยวกับวิธีการค้นหาความรู้ เทคนิคการดำเนินงานที่นำมาใช้ในแต่ละวิชา ตลอดจนวิธีการที่ใช้ในการสำรวจปัญหา และปรากฏการณ์เฉพาะอย่าง เป็นความรู้ในวิธีการว่ามีอะไรบ้าง ไม่ใช่ความสามารถของผู้เรียนที่นำวิธีการนั้นๆ ไปใช้

3. ความรู้ที่เป็นสากลและนามธรรมในแต่ละสาขาวิชา (Knowledge of the universals and abstraction in field) ได้แก่ ความรู้ที่เกี่ยวกับความคิด แนวทาง และรูปแบบที่สำคัญที่ใช้ในการจัดกระทำกับปรากฏการณ์และความคิดนั้นๆ ซึ่งได้แก่ โครงสร้างทฤษฎีและกฎเกณฑ์ที่ใช้ในสาขานั้น เป็นระดับความคิดด้านนามธรรมและซับซ้อน เป็นการนำเอาความรู้เฉพาะอย่างทีละกระจัดกระจาย แล้วรวบรวมเข้าด้วยกัน เป็นกฎเกณฑ์หรือรูปแบบขึ้นมาจำแนกออกเป็นส่วนย่อยดังนี้

3.1 ความรู้เกี่ยวกับหลักการและกฎสรุป (Knowledge of principles and generalization) ได้แก่ ความรู้ที่เกี่ยวกับการสรุปสิ่งเฉพาะที่จำลองปรากฏการณ์ เป็นการสรุปที่มีค่าในการอธิบาย บรรยาย ทำนาย หรือการกระทำสิ่งที่สอดคล้องเหมาะสม หรือทิศทางที่จะกระทำตาม

3.2 ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง (Knowledge of theories and structures) ได้แก่ ความรู้ที่เกี่ยวกับตัวหลักการและกฎสรุป ผนวกเข้าด้วยกัน พร้อมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างกันที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนรอบด้าน และเป็นระบบของปรากฏการณ์ปัญหาหรือสาขาวิชาที่ซับซ้อน

2.3 ระดับความรู้

บลูม (ณัฐชัย สุรงค์เดชะ. 2544: 6; อ้างอิงจาก Bloom. 1971) ได้แบ่งความรู้หรือความสามารถทางด้านสติปัญญา (Cognitive Domain) เป็น 6 ระดับ โดยเรียงพฤติกรรมขั้นง่ายไปสู่พฤติกรรมขั้นยาก ดังนี้

1. ความรู้ความจำ (Knowledge) ได้แก่ ความรู้ที่แสดงถึงการจำได้หรือระลึกได้ จำแนกย่อยได้เป็น

1.1 ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาโดยเฉพาะ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความหมายของคำต่างๆ ความรู้เกี่ยวกับความจริงต่างๆ ซึ่งได้แก่ เวลา เหตุการณ์ บุคคล สถานที่ แหล่งกำเนิด

1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิธีการ การดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับลักษณะแบบแผนต่างๆ ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและการจัดลำดับ ความรู้เกี่ยวกับการจำแนกและแบ่งประเภทของสิ่งต่างๆ ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์ ความรู้เกี่ยวกับระเบียบวิธีการดำเนินงานของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

1.3 ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวความคิดและโครงสร้างของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับกฎและการใช้กฎในการบรรยายคุณค่าพยากรณ์หรือตีความหมายของสิ่งที่เราสังเกตเห็น ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีหรือโครงสร้าง

2. ความเข้าใจ (Comprehension) ได้แก่ ความรู้ที่แสดงว่าสามารถอธิบายได้ ขยายความด้วยคำพูดของตนเองได้ จำแนกเป็น

2.1 การแปล จากแบบหนึ่งไปสู่อีกแบบหนึ่ง โดยรักษาความหมายไว้อย่างถูกต้อง

2.2 การตีความ คือ การอธิบายหรือเรียบเรียงเนื้อหาที่เสียใหม่ให้เข้าใจง่ายขึ้น

3. การนำไปใช้ (Application) ได้แก่ ความรู้สึกที่แสดงว่าสามารถนำความรู้ที่มีอยู่ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ๆ และแตกต่างจากสถานการณ์เดิม

4. การวิเคราะห์ (Analysis) ได้แก่ ความรู้ที่สามารถแยกสิ่งต่างๆ ออกเป็นส่วนย่อยๆ เหล่านั้นด้วย

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) ได้แก่ ความรู้ที่แสดงถึงความสามารถในการรวบรวมความรู้ และข้อมูลต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างมีระบบ เพื่อให้ได้แนวทางใหม่ที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้

6. การประเมินค่า (Evaluation) ได้แก่ ความรู้ที่แสดงถึงความสามารถในการตัดสินคุณค่าของสิ่งของหรือทางเลือกได้อย่างถูกต้อง

3. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับเจตคติ

3.1 ความหมายของเจตคติ

เมห์เรนและเลห์แมน (Mehrens; & Lehmann. 1978: 375) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงรูปแบบของความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะตอบสนองต่อวัตถุทางสังคม

อนาสตาเซีย (Anastasi. 1982: 552) กล่าวว่า ความโน้มเอียงที่จะแสดงในทางที่ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งเร้า อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้นว่า กลุ่มชน ประเพณี หรือสถาบันต่างๆ

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2531: 54) ได้สรุปว่าเจตคติหมายถึง การเตรียมพร้อมแห่งสภาพจิตใจของบุคคลในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเจตคติเป็นอารมณ์ที่มีอยู่ในทุกคน แต่อยู่ในระดับที่แตกต่างกัน เจตคติเป็นสิ่งที่ผลักดันให้บุคคลแสดงปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าอันเป็นบุคคล วัตถุ สถานการณ์ต่างๆ ซึ่งปฏิกิริยาที่แสดงออกนั้นอาจอยู่ในลักษณะพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ และประสบการณ์ของแต่ละคน

ธีรฤทธิ เอกะกุล (2549: 2) กล่าวว่าเจตคติเป็นพฤติกรรมหรือความรู้สึกทางด้านจิตใจที่มีต่อ สิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่งในทางสังคม รวมทั้งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือเกี่ยวกับประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

จากความหมายของเจตคติดังกล่าวสรุปได้ว่าเจตคติเป็นความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และมีแนวโน้มที่กระทำตอบสนองต่อบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในลักษณะพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละคน

3.2 องค์ประกอบของเจตคติ

ธีรฤทธิ เอกะกุล (2549: 8-9) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของเจตคติไว้ดังนี้

1. เจตคติดี้องค์ประกอบเดียว คืออารมณ์ ความรู้สึกในทางชอบหรือไม่ชอบที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติ
2. เจตคติดี้องค์ประกอบ แนวคิดนี้ระบุว่าเจตคติดี้องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านปัญญา และองค์ประกอบด้านความรู้สึก
3. เจตคติดี้องค์ประกอบ เจตคติในลักษณะนี้กำหนดไว้ 3 ประการ ประกอบด้วย

3.1 องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive component) มีส่วนประกอบย่อย คือ ด้านความเชื่อ ความรู้ ความคิด และความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติ (Attitude object)

3.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์และความรู้สึก (Affective component) หมายถึง ความรู้สึกชอบ – ไม่ชอบ หรือทำที่ที่ดี – ไม่ดี ที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติ

3.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) หมายถึงแนวโน้มหรือความพร้อมที่บุคคลจะปฏิบัติต่อที่หมายของเจตคติ

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2549: 10) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การที่บุคคลใดจะเกิดเจตคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ไม่ว่าจะผ่านทางด้านบวกหรือลบบุคคลนั้นจะต้องผสมผสานคุณลักษณะย่อยหลายๆ อย่าง เช่น การรับรู้ การประเมินค่า ความซาบซึ้ง ความสนใจ คุณลักษณะเหล่านี้จะรวมตัวกันขึ้นเป็นความรู้สึกและเจตคติของบุคคลนั้น แต่อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้คนเราเกิดเจตคติขึ้นได้นั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบดังนี้

1. ความรู้ (Cognitive component) บุคคลใดจะมีเจตคติต่อสิ่งใดได้บุคคลนั้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้นก่อน เพื่อใช้เป็นรายละเอียดสำหรับให้เหตุผลในการที่จะสรุปเป็นความเชื่อต่อไป

2. ความรู้สึก (Feeling component) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหลังจากรู้และเข้าใจสิ่งนั้นแล้ว กล่าวคือเมื่อบุคคลใดรู้และเข้าใจเรื่องใด จะสรุปเป็นความเห็นในรูปการประเมินผลว่าสิ่งนั้นเป็น

3. ความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติ (Action tendency component) เป็นองค์ประกอบสุดท้ายที่รวมตัวมาจากความรู้และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด จนทำให้เกิดความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติหรือตอบสนองต่อสิ่งนั้น ในทิศทางที่สนับสนุน คล้อยตาม หรือขัดแย้ง ตามความรู้และความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานนั้น

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

4.1 วิธีการเรียนรู้และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ 7-12 ปี

สุนน อมรววิวัฒน์ (2546 : 38-47) ได้กล่าวว่าหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ได้ระบุว่าการศึกษาระดับประถมศึกษา “...มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาคุณภาพชีวิต กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม ทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ การคิดวิเคราะห์ การติดต่อ การติดต่อสื่อสาร และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ เน้นการบูรณาการอย่างสมดุลทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรม...” การวิเคราะห์คุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือความจำเป็นที่

ต้องเตรียมเด็กวัยนี้สำหรับสังคมใหม่ในอนาคตว่าชีวิตอนาคตของเด็กจะอยู่รอดอยู่ได้ และอยู่ดีนั้น เขาจะต้องเผชิญกับชีวิตเช่นใด ชีวิตคนไทยในสังคมใหม่จะเป็นดังนี้

1. เป็นชีวิตท่ามกลางภาวะที่เป็นปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยส่งเสริม ที่ว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงนั้นได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติถูกทำลาย คนรวยจะยิ่งรวย คนจนจะยิ่งจน การครอบงำทางวัฒนธรรม เกิดการก้าวรุกรุกทางวัฒนธรรม คนในสังคมก้าวร้าว ชัดแย้งรุนแรง เป็นต้น ส่วนปัจจัยเสริมนั้นมีอยู่เช่น คนในสังคมให้คุณค่าต่อการใช้สติปัญญาความสามารถมีการเรียกร้องความเสมอภาคในสิทธิและโอกาสมากขึ้น ความสะดวกในการแสวงหาความรู้และฐานการคิดของคนกว้างขวางขึ้น เป็นต้น

2. สังคมใหม่มีความเปลี่ยนแปลงเร็วมาก สมรรถภาพของคนต้องปรับปรุงและปรับเปลี่ยนให้ทัน ความรู้ความสามารถที่บุคคลมีในปัจจุบันจะไม่เพียงพอในอีก 5-10 ปีข้างหน้าคนจึงจำเป็นต้องเรียนรู้และพัฒนาความสามารถตลอดชีวิต เพื่อสามารถเผชิญ เผชิญ ผสมผสานวิธีการและเผชิญปัญหาได้

3. ความสัมพันธ์ของคนจะห่างเหิน แต่การติดต่อสื่อสารกลับรุกประชิดติดตามถึงตัว ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวมีความห่างเหินมากขึ้น ท่ามกลางความห่างเหิน ก็ได้มีเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารถึงกันมากขึ้นในสังคม ถิ่นที่อยู่และระยะทางไม่ใช่อุปสรรคของการสร้างความสัมพันธ์อีกต่อไป แต่ความสัมพันธ์ผ่าน "สื่อ" นี้ต้องมีการลงทุน มีค่าใช้จ่าย จึงเกิดความเร่งรีบรวบรัดขาดคุณค่านามธรรมที่สมบูรณ์ ทักษะทางสังคมของบุคคลจึงต้องผสมผสานกับทักษะการใช้เทคโนโลยี และทักษะการใช้ภาษาที่แตกต่างไปจากปัจจุบัน

4. สังคมข่าวสารและเทคโนโลยีก่อเกิดการครอบงำทางความคิด และการตัดสินใจ ผลกระทบของการแพร่ข่าวสาร การโฆษณา การให้ข้อมูลอย่างท่วมท้นผ่านสื่อทางเทคโนโลยี ทำให้ผู้มีอำนาจทางข่าวสารสามารถใช้เทคนิควิธีการครอบงำและชี้นำความคิดของคนส่วนใหญ่ได้ คนในสังคมใหม่จึงต้องได้รับการสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ใช้ข้อมูลอย่างฉลาดและรู้เท่าทัน กระบวนการเรียนรู้ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงต้องสร้างบูรณาการของความรู้ ความคิด ความสามารถ และความดี รวมเป็นคุณภาพของผู้เรียน

5. คนในสังคมใหม่ต้องการหลักยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิต ศาสนาจึงต้องเน้นศรัทธาและปัญญาควบคู่กันไป ศาสนาจึงเป็นเรื่องของความรู้ เหตุผล แนวทางการปฏิบัติตน และพิสูจน์ผลของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

6. คนในสังคมใหม่เริ่มแสวงหาการเติมเต็มทางจิตวิญญาณ ซึ่งชีวิตในท่ามกลางความเจริญทางวัตถุและการแก่งแย่งแข่งขัน ได้สร้างความเครียดขึ้นในจิตใจ ทำให้คนเหน็ดเหนื่อยและกระหายความชุ่มชื้นอ้อมอ้อมทางจิตวิญญาณ เราจึงจำเป็นต้องปูพื้นฐานความเข้าใจทางศิลปะ

วรรณกรรม ดนตรี ซึ่งเป็นสื่อทางสุนทรียภาพนำคนเข้าถึงความประณีต งดงาม ช่วยปลดปล่อยพันธะที่ผูกมัดคนไว้กับทุนและกำไร ให้มีอิสระภาพ

สมพงษ์ จิตระดับ (2546: 40-41) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิถีสังคมไทยเรื่อง “สร้างคุณภาพเด็กไทยสู่สังคมโลกและชุมชน” ได้มององค์ประกอบ 4 ด้านคือ การเมืองรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2540 เศรษฐกิจภายใต้โครงสร้างเงินกู้ไอเอ็มเอฟ โลกาภิวัตน์ (Globalization) และทฤษฎีใหม่ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นฐานของการสร้างเป้าหมายและวิสัยทัศน์ของคุณค่าเด็กไทยในอนาคตว่าควรมีลักษณะดังนี้

1. มีความรู้ความสามารถทักษะทางภาษาไม่น้อยกว่า 2 ภาษาได้เป็นอย่างดี สามารถใช้ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันสื่อสารได้อย่างคล่องแคล่ว มั่นใจ และถูกต้อง มีความรู้ภาษาคอมพิวเตอร์ในการเข้าสู่อการแสวงหาความรู้ข้อมูลวิชาการผ่านทางอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์และอื่นๆ ได้อย่างรวดเร็ว

2. เกิดความสมดุลระหว่างระบบ “คุณค่า” กับระบบ “วัตถุ” นิยมอย่างลงตัว สามารถดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจทั้งสองด้าน มองการมีวัตถุ สิ่งของ สินค้า บนพื้นฐานที่พอสมควรกับการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง และเกิดระบบพัฒนาวัตถุให้เกิดคุณค่าทางจิตนิยมได้

3. การเดินสายกลาง การใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งความรุนแรงในแนวทางการใช้เหตุผลแบบสันติวิธีได้

4. เกิดการพัฒนาการทางสติปัญญาควบคู่กับการพัฒนาการทางอารมณ์อย่างสมดุล ได้สัดส่วนและลงตัวอย่างงดงามหมดจดได้

5. นิยมและรักความเป็นไทย เข้าใจถึงสาระทางวัฒนธรรมไทยอย่างมีคุณค่าได้ พร้อมกับการปรับตัวสู่วัฒนธรรมสากลได้อย่างถูกต้อง มีประโยชน์ และเข้าถึงสังคมบริบทที่สัมพันธ์เชื่อมโยงถึงความเหมือนและความแตกต่างได้ ลักษณะดังกล่าวคือ “วิถีชีวิตไทย ความคิดกว้างไกล เป็นสากลได้”

6. มีความคิดเชิงวิเคราะห์สังเคราะห์ได้ กล้าและเชื่อมั่นในตนเอง วิพากษ์วิจารณ์ได้อย่างมีเหตุผล จิตใจสาธารณะ ค่านิยมประชาธิปไตย การมีความรู้คู่คุณธรรม

7. เข้าใจและยอมรับความเท่าเทียมกันระหว่างเพศหญิงและชายรู้จักบทบาทหน้าที่และสิทธิของตนเองและผู้อื่น มีวัฒนธรรมการยอมรับและให้เกียรติช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า รวมทั้งหลีกเลี่ยงกันอันตรายทางเพศ ยาเสพติด ความรุนแรงที่มีอยู่รอบด้าน

8. มีทักษะชีวิตในกระบวนการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น การพึ่งตนเอง การดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การดำเนินธุรกิจขนาดเล็กและขนาดกลางได้ การเชื่อมโยงกับอุตสาหกรรมชุมชน การแปรรูปสินค้าที่มีมาตรฐานสู่ระดับนานาชาติได้

9. การมององค์รวมของสังคมได้ครบถ้วน มีความรู้ในเชิงสหวิทยาการ มีจิตใจเป็นวิทยาศาสตร์ (Scientific mind) และรู้จักบูรณาการ (Integration) ในการเชื่อมโยง สัมพันธ์ และความต่อเนื่องอย่างครบถ้วนได้

10. การมองอนาคตอย่างมีวิสัยทัศน์ (Visions) บนความพอดีลงตัวของภูมิปัญญาสากลกับภูมิปัญญาชุมชนได้ การสร้างสรรค์ การคิดค้น การประดิษฐ์ การถ่ายโอนนวัตกรรมทางวิชาการที่พึงพา และการเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน

11. ยิ้มง่าย มีจิตใจที่เบิกบาน รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม สุนทรีย์ะ มองสังคมเพื่อนมนุษย์ในสิ่งที่ดี รู้จักระงับความทุกข์ด้วยการมีสมาธิ การคลี่คลายความเครียด การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์

12. การรู้จักการแข่งขันอย่างเป็นธรรม มีวินัยในตนเอง ซื่อสัตย์ การรู้จักปฏิบัติหน้าที่ตามสิทธิที่มีอยู่ทางกฎหมาย การเสียสละเพื่อส่วนรวมด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองต่างๆ

โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดังกล่าวนี้ได้พิจารณาบนฐานของมุมมองเชิงอนาคตเพื่อการเตรียมพร้อมในการสร้างคนที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ที่จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ไม่ถูกกระแสการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ชัดพาไปได้โดยง่ายอย่างไร้จุดยืน

การบูรณาการคุณลักษณะเด็กไทยในประชาคมโลกกับสังคมไทยให้สมดุลกันอย่างเหมาะสม งดงาม มีเอกลักษณ์ชาตินิยมที่ถูกต้อง เรียนรู้ปรับตนเองได้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น คุณลักษณะของเด็กที่พึงประสงค์มีดังต่อไปนี้

1. ยิ้มอย่างไทย ใจดี มีน้ำใจ ใฝ่สันติ รักความยุติธรรม ผูกมิตรเป็นเพื่อนกับทุกคน รักธรรมชาติ

2. มีความมั่นใจในตนเองแบบสากล แต่อ่อนน้อมถ่อมตนแบบวัฒนธรรมไทย

3. มีความสามารถในการใช้ทักษะภาษาอังกฤษ ทักษะภาษาทางคอมพิวเตอร์ และวัฒนธรรมที่หลากหลาย (Global literacy)

4. รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ และมีจิตสำนึกสาธารณะในการเมืองระบอบประชาธิปไตย

5. ดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง การรู้จักพึ่งตนเองได้ อีกทั้งมีแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา เป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่ายตามแนวทางพระพุทธศาสนา

6. การเป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneur) ในธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมได้ มีทักษะการจัดการและการบริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. การรู้จักคุณค่าของตนเอง ยอมรับในความแตกต่างแห่งศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืนและเกิดประโยชน์สุขแก่ทุกฝ่าย

8. การเป็นคนเก่ง ดี มีความสุข รู้จักการปรับตัวเองในกระแสโลกาภิวัตน์ได้อย่างสมดุล แยกแยะและรู้เท่าทัน

9. การมีทักษะชีวิตในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ มีภูมิคุ้มกันของจิตใจที่เข้มแข็งจนสามารถปฏิเสธกับภัยอันตรายต่างๆ ที่กระตุ้นยั่วยุให้หลงผิดได้

10. มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย การดำรงรักษา ทักษะสถานต่อวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีวิถีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองได้

4.2 เอกสารที่เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กระดับประถมศึกษา

4.2.1 ความหมายของพฤติกรรม

เคแกน และซีแกล (ถวิล ธาราโกชน์; และ ศรัณย์ ดำริสุข. 2548: 3; อ้างอิงจาก Kagan; & segal. 1992. pp. 5-6) ได้อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมว่า หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างมากมายที่เป็นการกระทำของร่างกายในแต่ละวัน โดยเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า หาว เหยียดแขนขา แต่งตัว และกินอาหารเช้า และไม่เพียงพอแต่เท่านั้น ยังมีการกระทำอีกมากมายจนกระทั่งเรากลับไปที่เตียงนอน และนอนหลับ นั้นหมายความว่า ตลอดวันหนึ่งที่ผ่านมา เราจะต้องเดิน พูด เรียน ทำงาน เล่น หัวเราะ หรือในบางครั้งก็ร้องไห้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2537: 22) กล่าวว่าพฤติกรรมเป็นการกระทำหรือกิจกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจที่มนุษย์แสดงออกมาที่สามารถสังเกตหรือวัดได้

4.2.2 รูปแบบของพฤติกรรม (ถวิล ธาราโกชน์; และ ศรัณย์ ดำริสุข. 2548: 4)

การค้นหาความรู้ทางจิตวิทยาของกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ที่มีนักจิตวิทยาชื่อวัตสัน (Watson) เป็นผู้นำ ได้ศึกษาทำความเข้าใจคนโดยมุ่งศึกษาที่พฤติกรรม และเน้นการสังเกตที่พฤติกรรมภายนอกของอินทรีย์ภายใต้สภาพแวดล้อมต่างๆ นั้นหมายความว่า การที่เราจะบอกว่าใครเป็นอย่างไร ก็หมายถึงบอกจากพฤติกรรมของคนคนนั้น และที่เห็นพฤติกรรมเป็นอย่างนั้นก็เพราะอินทรีย์ (Organism) ถูกกระตุ้น เรียกสิ่งมากระตุ้นนั้นว่าสิ่งเร้า (Stimulus) และพฤติกรรมที่แสดงออกเรียกว่าการตอบสนอง (Response) ซึ่งเขียนให้เห็นเป็นรูปแบบพฤติกรรมได้ว่า

$$S \longrightarrow O \longrightarrow R$$

ภาพประกอบ 3 รูปแบบของพฤติกรรม S แทนสิ่งเร้า O แทนอินทรีย์ และ R แทนการตอบสนอง

ที่มา: ถวิล ธาราโกชน์ และศรัณย์ ดำริสุข. (2548: 4)

4.2.3 กฎเกณฑ์เกี่ยวกับพฤติกรรม (ถวิล ธาราโกชน; และ ศรัณย์ ดำริสุข. 2548: 4-5)

1. พฤติกรรมทุกอย่างย่อมมีสาเหตุ กฎเกณฑ์นี้เป็นการอธิบายให้ทราบว่าอินทรีย์จะมีพฤติกรรมเป็นอย่างไร จะต้องมีส่วนเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่งมากระตุ้นเสมอ กล่าวคือ สิ่งเร้าที่มากระตุ้นจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ และแรงจูงใจจะทำให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมออกมานั้นคือการตอบสนอง ซึ่งในบางครั้งคนที่แสดงพฤติกรรมรู้ได้ชัดเจนว่า มีสิ่งเร้าใดมาเป็นตัวกระตุ้นแต่ในบางครั้งคนที่แสดงพฤติกรรมเองที่ไม่รู้สึกตัวว่าทำไมจึงกระทำอย่างนั้น ไม่ทราบว่าอะไรเป็นสิ่งเร้า หรือไม่ทราบว่าเพราะมีแรงจูงใจอะไร ทำให้การค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมเป็นไปได้ยาก

2. สาเหตุที่เหมือนกันอาจมีพฤติกรรมต่างกัน มีความหมายว่าเมื่อบุคคลพบกับสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นไปตามสามัญสำนึกที่ว่าแต่ละคนมีความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนกัน การทำสิ่งต่างๆ ก็ย่อมแตกต่างกันเป็นเรื่องที่เป็นปกติ ตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนมาต่อว่าหรือด่าทอให้เสียหายคนหนึ่งอาจมีพฤติกรรมด่าโต้กลับไป อีกคนหนึ่งอาจเดินหนีเข้าบ้านเปิดประตู และอีกคนหนึ่งอาจเสียใจร้องไห้ เป็นต้น

3. สาเหตุที่แตกต่างกันอาจมีพฤติกรรมเหมือนกัน มีความหมายว่าเมื่อบุคคลพบกับสาเหตุต่างๆ นานาหลายอย่าง แต่จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสาเหตุเหล่านั้นเหมือนกัน ทั้งๆ ที่มีสาเหตุแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น การฆ่าตัวตายของคนหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยเรียน อาจมีสาเหตุมาจากไม่สมหวังในความรัก หรือบางคนอาจมีสาเหตุจากสอบไม่ผ่านในบางวิชา เป็นต้น

4.2.4 ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมอาจแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้หลายรูปแบบดังต่อไปนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2537: 23)

1. ประเภทของพฤติกรรมตามสาเหตุการเกิด อาจแบ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นภายในตัวมนุษย์และพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอกตัวมนุษย์

2. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามการแสดงออก อาจแบ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก (Overt behavior) และพฤติกรรมที่เก็บงำไว้ภายใน (Covert behavior) เช่น การชม บางคนก็ชมออกมาด้วยการพูดหรือท่าทาง บางคนก็นึกชมในใจ

3. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามผลการกระทำ แบ่งเป็น 3 อย่าง คือ (1) พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นผลของการแสดงออกทางความรู้ ความจำ ความคิดเห็น (2) พฤติกรรมด้านเจตณพิสัย (Affective behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นผลของการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความสนใจ ทัศนคติ ค่านิยม และ (3) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor skills) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นการแสดงออกทางลักษณะการกระทำที่เป็นความชำนาญ เช่น พลศึกษา ทัศนศึกษา ศิลปะ ดนตรี เป็นต้น

4. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามการกระทำทางร่างกายและจิตใจ แบ่งเป็น
 (1) พฤติกรรมทางกาย ได้แก่ การกระทำลงไม้ลงมือ (2) พฤติกรรมทางวาจา ได้แก่ การพูด คำพูด และ
 (3) พฤติกรรมทางใจ ได้แก่ การคิดและความรู้สึกทางจิตใจต่างๆ

5. ประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามความคาดหวังของสังคม แบ่งเป็น
 (1) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ (2) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

4.2.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

พฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมในทางบวกหรือในทางลบย่อมจะเกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกเวลาและทุกสถานการณ์ โดยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ หลายประการ (ถวิล ธาราโกชน์; และ ศรัณย์ คำวิสุท. 2548: 6-10)

1. ปัจจัยทางด้านสรีรวิทยา เป็นปัจจัยพื้นฐานทางชีวภาพของมนุษย์เป็นสิ่งเร้าที่สำคัญตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรม นับตั้งแต่พฤติกรรมอย่างง่าย เช่น เมื่อรู้สึกหิว เราก็มักจะไปหาอาหารรับประทาน รู้สึกง่วงนอนก็ไปหาที่นอนเพื่อให้ร่างกายพักผ่อน

2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ในชีวิตประจำวันมนุษย์ต้องเรียนรู้และพบสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ ตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมใดที่ปรากฏเด่นชัดกับบุคคล สิ่งแวดล้อมนั้นจะทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรม และพฤติกรรมก็จะแตกต่างกันไปตามสภาพของสิ่งแวดล้อม เช่น ถิ่นที่อยู่อาศัย ลักษณะของดินฟ้าอากาศ ทำให้พฤติกรรมของคนแตกต่างกัน

3. ปัจจัยทางด้านสังคม เนื่องจากมนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ต้องติดต่อเกี่ยวข้องกัน มนุษย์จึงต้องมาอยู่รวมกันกลายเป็นชุมชนหรือที่เราเรียกว่าสังคม และเมื่อมีสังคมเกิดขึ้น คนในสังคมก็จะตั้งข้อตกลงร่วมกันเรียกว่า โครงสร้างของสังคม ตัวอย่างเช่น สังคมของโรงเรียน หมายถึงกลุ่มคนทุกคนที่อยู่ในโรงเรียน ซึ่งเป็นครู-อาจารย์ นักเรียน เจ้าหน้าที่ประจำฝ่ายและแผนกต่างๆ นักการภารโรง เป็นต้น และเพื่อให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เกิดประโยชน์แก่สังคม จึงต้องมีข้อกำหนดต่างๆ ขึ้นให้แต่ละคนมีสิทธิส่วนบุคคลเคารพในสิทธิของผู้อื่น ซึ่งข้อกำหนดต่างๆ เหล่านี้ก็คือโครงสร้างของสังคม ซึ่งจะเป็นเหมือนสิ่งบังคับพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปด้วยความเหมาะสม

การมีข้อกำหนดให้เป็นโครงสร้างของสังคม จะทำให้มนุษย์แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังคมนั้นๆ เห็นพ้องเป็นลักษณะต่างๆ ที่เป็นแบบแผนพฤติกรรม (Pattern of behavior) ของคนในสังคม ซึ่งข้อกำหนดที่เป็นหลักในโครงสร้างของสังคมก็คือ ปทัสถาน (Norms) สถานภาพ (Status) บทบาท (Role) และค่านิยม (Values)

3.1 ปทัสถาน (Norms) หมายถึง ระเบียบข้อบังคับหรือกฎเกณฑ์ที่ใช้เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลว่าจะปฏิบัติอย่างไร ดังนั้นปทัสถานของกลุ่ม (Group

norms) จึงหมายถึงระเบียบแบบแผน หรือกฎเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นที่ยอมรับและยึดถือของกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางให้บุคคลภายในกลุ่มปฏิบัติร่วมกัน

3.2 สถานภาพ (Status) หมายถึงตำแหน่งของบุคคลที่สังคมกำหนดให้ หรือฐานะของบุคคลที่เป็นอยู่ในสังคม เช่น การเป็นพ่อ แม่ ขาวนา ครู นักเรียน ผู้ใหญ่ เด็ก ทารก ทหาร กำนัน เป็นต้น การมีสถานภาพใดนั้นมีความสำคัญต่อบทบาทอย่างมาก เพราะมันเป็นตัวกำหนดบทบาทของบุคคลทำให้บุคคลรู้ว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

3.3 บทบาท (Role) หมายถึง แบบแผนของความต้อการ เป้าประสงค์ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยมและการกระทำของบุคคลที่สังคมคาดหวังว่าจะต้องเป็นไปตามคุณลักษณะของตำแหน่งนั้นๆ หรืออาจกล่าวอย่างสั้นๆ ว่า บทบาทหมายถึงสิทธิหน้าที่ในการกระทำของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นตามสถานภาพของตนเอง ตัวอย่างเช่น เป็นหมอก็ต้องทำหน้าที่ตรวจรักษาคนไข้ เป็นครูก็ต้องทำหน้าที่สอนหนังสือนักเรียน อบรมให้นักเรียนหมั่นศึกษาหาความรู้ เกิดความสนใจและตั้งใจเรียน เป็นต้น

3.4 ค่านิยม (Values) เป็นสิ่งที่บอกบุคคลอย่างกว้างๆ ว่า สิ่งใดเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา สิ่งใดเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต เมื่อบุคคลมองว่าสิ่งใดดีงาม เหมาะสมก็จะนำมาปฏิบัติ นั่นก็คือค่านิยม เป็นเหมือนเครื่องชี้แนวทางในการปฏิบัติอย่างกว้างๆ ให้แก่บุคคล ตัวอย่างเช่น บุคคลหนึ่งเชื่อว่า การรู้จักประหยัดเป็นสิ่งดีเป็นของดี ก็หมายความว่า การรู้จักประหยัดเป็นค่านิยมอย่างหนึ่งของบุคคลคนนั้น

4. ปัจจัยทางด้านทัศนคติ (Attitude) ทัศนคติเป็นเรื่องของความรู้สึกมีลักษณะเป็นนามธรรม และเป็นตัวการสำคัญอันหนึ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ เราอาจให้ความหมายได้ว่า ทัศนคติคือความรู้สึกที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งทางด้านบวกหรือทางลบ หรือทัศนคติ หมายถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งความรู้สึกนั้นอาจเป็นไปในทางที่พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจก็ได้ ทัศนคติที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวบุคคลมาแต่เกิด แต่เกิดขึ้นจากบุคคลได้เรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ในสังคม ดังนั้นทัศนคติจึงเปลี่ยนแปลงได้ และทัศนคติจะเป็นตัวผลักดันให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ

4.2.6 การพัฒนาพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2537: 24) ได้อธิบายว่าการพัฒนาพฤติกรรม หมายถึงการเปลี่ยน การสร้าง การทะนุถนอม หรือการยุติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

4.2.6.1 การเปลี่ยนพฤติกรรม การเปลี่ยนพฤติกรรมในบ้านหรือโรงเรียนมักหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในทางบวก การเปลี่ยนพฤติกรรมทางลบก็อาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากปัจจัยภายในตัวเด็กคนนั้นเช่น ความโลภ โกรธ หลง และจากปัจจัยภายนอกเช่น เพื่อน แก๊งค์ที่เด็กสังกัดอยู่

4.2.6.2 การสร้างพฤติกรรม เป็นการทำให้พฤติกรรมที่ยังไม่มีในเด็กคนนั้นให้เกิดมีขึ้นเป็นพฤติกรรมใหม่ เช่น อ้อยไม่เคยกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เลย เมื่อทำให้คนอื่นเดือดร้อนรำคาญ ครูก็ช่วยสอนให้อ้อยรู้จักขอโทษ แสดงว่าพฤติกรรมใหม่ทางวาจาได้เกิดขึ้นแล้ว

4.2.6.3 การทะนุถนอมพฤติกรรม เป็นการรักษาพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่หรือแข็งแกร่งขึ้นทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมและพฤติกรรมที่ได้สร้างขึ้นใหม่

4.2.6.4 การยุติพฤติกรรม เป็นการระงับ ปราบปรามพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หยุดชะงักมิให้เจริญงอกงาม

4.2.7 การพัฒนาพฤติกรรมใหม่

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2537: 31-36) ได้อธิบายถึงการพัฒนาพฤติกรรมใหม่อาจทำได้ด้วยการปรับพฤติกรรมที่ละน้อย การให้ตัวแบบ หรือการให้สมสถานะ

1. การปรับพฤติกรรมที่ละน้อย การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กต้องให้เด็กค่อยๆ ปรับพฤติกรรมที่ละน้อยด้วยการเสริมแรงที่ใหม่และมีคุณค่า

1.1 การเสริมแรงพฤติกรรมใหม่ พฤติกรรมใหม่จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กได้เปลี่ยนพฤติกรรมที่ละน้อย และได้รับแรงเสริมในการกระทำแต่ละขั้นตอน พ่อแม่และครูจึงต้องกำหนดขั้นตอนของการพัฒนาพฤติกรรมโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1.1.1 ต้องเสริมแรงพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นลักษณะที่สลบซับซ้อน เมื่อเด็กประสบความสำเร็จในแต่ละขั้นตอน พ่อแม่หรือครูต้องให้แรงเสริม มิฉะนั้นเด็กจะเกิดความท้อถอย

1.1.2 ต้องเสริมแรงความแม่นยำที่พัฒนาขึ้นการกระทำบางอย่างมีระดับความแม่นยำแตกต่างกัน การที่เด็ก “ทำได้” อย่างเดียวไม่พอ พ่อแม่และครูจึงควรกำหนดเกณฑ์หรือระดับความแม่นยำที่พึงปรารถนาไว้ด้วยทุกครั้งที่เด็กทำอะไรแม่นยำหรือดีขึ้น พ่อแม่ควรต้องให้แรงเสริม

1.1.3 ควรให้แรงเสริมสำหรับช่วงเวลาที่เด็กมีพฤติกรรมที่ดี พฤติกรรมบางอย่างต้องการเวลาทำนาน เมื่อเด็กทำได้พ่อแม่ควรให้การเสริมแรง

1.1.4 ควรให้แรงเสริมเมื่อเด็กมีส่วนร่วมในการทำอะไรบางอย่าง โดยเฉพาะการเรียนทักษะใหม่ๆ หากเด็กมีส่วนร่วมแม้เพียงเล็กน้อยก็ควรให้แรงเสริมทันที เช่น การพูดให้ชัดและสุภาพขึ้น หรือการทำงานฝีมือ

1.2 สมรรถภาพที่พัฒนาขึ้นเป็นแรงเสริมให้ตัวเอง พ่อแม่จึงควรฝึกให้เด็กรู้จักชื่นชมและให้แรงเสริมต่อความสำเร็จของตนเองโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1.2.1 แรงเสริมอาจเกิดจากการกระทำ เมื่อเด็กทำงานเสร็จก็จะเกิดความพอใจ ความพอใจเป็นแรงเสริมที่เกิดจากการกระทำ

1.2.2 การรู้จักมาตรฐานการกระทำ จะช่วยให้เด็กนั้นเป็น ตัวของตัวเอง พ่อแม่ต้องฝึกให้เด็กรู้จักประเมินความก้าวหน้าพฤติกรรมและเสริมแรงตัวเองด้วยวิธี การรู้จักกำหนดเป้าหมายและเกณฑ์ที่เด็กต้องฝ่าฟันให้ถึง

1.3 พ่อแม่อาจให้แรงเสริมพฤติกรรมของเด็กโดยไม่รู้ตัว เช่นเด็กบางคนชอบร้องไห้เพราะทุกครั้งแม่ก็จะซื้อของเล่นให้ โดยมีสาเหตุดังนี้

1.3.1 พ่อแม่และครูเพิกเฉยต่อพฤติกรรมดีของเด็ก และหันไปสนใจพฤติกรรมไม่ดี เช่น ต้อย อายุ 2 ขวบ ขอให้แม่ซื้อชานาเปาให้โดยพูดเบาๆ แต่แม่ก็มัวคุยกับเพื่อนเสียเพลิน ต้อยจึงขออีก คราวนี้ต้อยเสียงดังขึ้น แม่ก็ยังเฉย ครั้งที่สามต้อยร้องลั่น แม่จึงหันไปสั่งชานาเปาให้ หลังจากนั้นมาต้อยจะส่งเสียงดังทุกครั้งและก็มีมักจะได้ของสมใจนี้

1.3.2 พ่อแม่และครูเสริมแรงพฤติกรรมที่ไม่ดีบางอย่างของเด็กเมื่อควรจะเฉยเสีย เช่น ลูกลืมหูลืมปากที่พาไว้ที่บ้าน จึงโทรศัพท์ให้แม่นำมาให้ทันชั่วโมงพละ แม่นำฝากไว้ที่แผนกธุรการ ครูจึงประกาศเรียกชื่อทางเครื่องขยายเสียง ภายหลังลูกก็ลืมหูลืมปาก ลืมเงิน เป็นต้น แล้วบอกแม่ด้วยความภาคภูมิใจว่า สัปดาห์นั้นครูประกาศชื่อตนทางเครื่องขยายเสียง ถึง 4 ครั้ง เป็นต้นในกรณีนี้แม่ไปเสริมแรงพฤติกรรม “ลืมหูลืม” ของลูกโดยไม่รู้ตัว

2. การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ด้วยการให้ตัวแบบที่ดี อาจทำได้ด้วยการให้เด็กเห็นตัวอย่างที่ดีเพื่อจะได้เลียนแบบตาม โดยถือหลักว่าถ้าจะสอนให้เด็กมีพฤติกรรมใหม่ เด็กจะต้องได้เห็นตัวแบบพฤติกรรมนั้นจากผู้ที่ได้ก่อกำเนิดขึ้น

2.1 ผู้ที่จะมาเป็นตัวแบบที่เด็กชื่นชมจะเป็นใครก็ได้ เช่น พ่อแม่ ครู ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง หรือคนแปลกหน้า

2.2 ควรให้เด็กเป็นนักลอกเลียน หรือเป็นคนรู้จักคิดอย่างเป็นอิสระ นักจิตวิทยาบอกว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากการทำตามแบบที่ผู้อื่นทำ ดังนั้นพ่อแม่และครูจึงควรจัดตัวอย่างที่ดีให้

3. การให้สัญญาณเตือนพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือ “Cueing” หมายถึง การแสดงออกด้วยวาจาหรือท่าทางว่าเด็กควรทำหรือไม่ทำอะไรได้บ้างเช่น คำพูดหรือการพยักหน้า เป็นต้น โดยยึดหลักว่าในการพัฒนาพฤติกรรมใด พ่อแม่และครูควรให้สัญญาณเตือนสำหรับพฤติกรรมที่เหมาะสมก่อนที่เด็กจะทำอะไรลงไปมิใช่ไปตีเตือน เมื่อเด็กทำอะไรผิดลงไปแล้ว

3.1 สิ่งที่ต้องรำลึกในการให้สัญญา การให้สัญญานั้นควรเป็นคำพูดหรือท่าทางที่ใช้การถากถาง ก้าวร้าว หรือมีเจตนาประจาน ครูและพ่อแม่จำเป็นต้องเตือนก่อนที่เด็กจะเขียนอะไรผิดๆ หรือก่อนที่จะทำอะไรลงไปเพราะลืม

3.2 เวลาที่ควรให้สัญญา สัญญาที่ดีต้องให้ก่อนพฤติกรรมเกิดขึ้นมิใช่ให้หลังจากเด็กได้เกิดพฤติกรรมขึ้นแล้ว มิฉะนั้นจะเป็นการติเตียน โดยควรคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะให้สัญญาอย่างไร, สั่งสอนด้วยวาจา, จัดให้มีการแสดงบทบาทสมมติ พ่อแม่หรือครูอาจจำลองสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติขึ้น, บอกล่วงหน้าว่าจะให้สัญญา การบอกล่วงหน้าว่าจะมีการเตือนเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง, ให้สัญญาหลายครั้งหรือเป็นชุด บางกรณีที่เป็นการเรียนทักษะที่สลับซับซ้อน พ่อแม่หรือครูอาจต้องให้สัญญาหลายๆ ครั้งเป็นชุดต่อเนื่องกัน

3.3 วิธีให้สัญญาเตือน การให้สัญญาเตือนควรนุ่มนวลเรียบง่าย และไม่ก้าวร้าวโดยเตือนโดยตรงไปตรงมาเรียบแต่จริงจัง, ให้สัญญาเพื่อมิให้มีเรื่องภายหลัง อาจเตือนทางตรงหรือเตือนทางอ้อม ซึ่งสัญญาเตือนเหล่านี้ลดการขัดแย้ง, ให้สัญญาให้ชัดเจน ดังนั้นจึงควรใช้ภาษาง่ายๆ, ให้สัญญาด้วยเครื่องอัตโนมัติ, ลดการให้สัญญาเมื่อถึงเวลาอันควร ค่อยๆ ลดการเตือนให้น้อยลงจนกว่าเด็กจะมีพฤติกรรมดีโดยไม่ตักเตือนอีกต่อไป

4.3 เอกสารที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มที่จะใช้ในโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

4.3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2542: 221-222) ให้ความหมายว่ากระบวนการจัดกิจกรรมให้บุคคลได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน มีการศึกษาพฤติกรรมของตนเองของผู้อื่นและของกลุ่มจากการทำงานร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสัมพันธภาพและประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน เพื่อจะได้นำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง พัฒนากลุ่มต่อไป

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 4) กล่าวว่าไว้ว่ากระบวนการกลุ่มจะเริ่มขึ้นนับตั้งแต่มีบุคคล 2 คนขึ้นไป มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน เมื่อมนุษย์เข้ามาร่วมกลุ่มกันก็จะเกิดเป็นบทบาทของกลุ่มขึ้นมา ทั้งนี้เพราะกลุ่มมีอิทธิพลอยู่ในตัวของมันเอง อิทธิพลของกลุ่มสามารถที่จะขัดเกลาลักษณะท่าทีของสมาชิกในกลุ่ม ให้แปรเปลี่ยนไปได้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544: 4) ให้ความหมายว่า บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์กันแบบตัวต่อตัว แต่ละบุคคลตระหนักถึงการพึ่งพากันในการร่วมมือกันทำตามจุดมุ่งหมาย มีความรับผิดชอบร่วมกัน แต่ละบุคคลตระหนักถึงความรับผิดชอบในฐานะสมาชิกภาพของตน และสมาชิกคนอื่นๆ

ทิตานา แชมมณี (2545: 139) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับการรวมตัวกันของกลุ่มเพื่อปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการปฏิบัติงานจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังผลักดันที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของกลุ่ม อาทิ ผู้นำกลุ่ม แบบแผนการสื่อสารและการใช้อำนาจของกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มและปัญหาต่างๆ ของกลุ่ม เป็นต้น

สุวิทย์ มูลคำ; และ อรทัย มูลคำ (2545: 124) กล่าวว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือร่วมกันปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน และสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 3) กล่าวว่า การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลายๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำ ผู้ตาม ความคิด ผูกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มข้างต้นสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง การที่บุคคลมารวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย โดยใช้วิธีการต่างๆ และสมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งอิทธิพลของกลุ่มจะทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือทัศนคติที่ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่มในการที่จะได้นำความรู้ไปปรับปรุงพัฒนาตนเองและกลุ่มต่อไป

4.3.2 ปรัชญาเกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 13-15) ได้กล่าวว่า ความต้องการของมนุษย์ทั้งหลายจะมีส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความปรารถนาจะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ถ้าหากว่ามีใครก็ตามมีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวโดยไม่เกี่ยวข้องกับใคร อาจจะทำให้เห็นว่าบุคคลนั้นกำลังเริ่มปรับตัวบกพร่องไป แม้แต่นักเรียนในชั้นเรียนก็ตามเมื่อมีใครคนใดคนหนึ่งแยกตัวออกจากกลุ่มไป ครูก็จำเป็นต้องให้ความดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและให้การแก้ไขต่อไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะอยู่ร่วมกัน มีความต้องการจะทำงานร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคม ในกรณีที่บุคคลแต่ละคนมาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มนั้น ย่อมทำให้มีการทำกิจกรรมบางประการร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อการดำรงชีวิต เพื่อการแก้ปัญหา เพื่อดำเนินกิจกรรมการงานในหน้าที่ซึ่งได้รับมอบหมาย สิ่งที่ควรสนใจในกระบวนการกลุ่มสามารถนำมาพิจารณาในแง่ความเป็นจริงและนำมาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่มดังนี้

1. บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถพิเศษในตนเอง ความสามารถดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานกับกลุ่ม

2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมา แล้วนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่มได้

3. บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะเดียวกันกลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นเดียวกัน

4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางด้านสังคมในทางที่ดี

4.3.3 องค์ประกอบที่สำคัญในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2545: 12-13) กล่าวว่า องค์ประกอบที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจของกิจกรรมกลุ่มซึ่งขาดไม่ได้มี 3 องค์ประกอบหลักดังนี้

1. องค์ประกอบด้านผู้นำกลุ่ม ผู้นำนับเป็นบุคคลที่สำคัญมากในเรื่องของการดำเนินงานของกลุ่ม กลุ่มใดขาดผู้นำก็ยากที่จะทำงานให้เป็นผลสำเร็จ หากกลุ่มใดมีผู้นำที่มีคุณสมบัติที่ดี รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน และมีทักษะในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่นั้นแล้ว ก็นับได้ว่ากลุ่มนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จสูง

2. องค์ประกอบด้านบทบาทสมาชิกกลุ่ม ในการทำงานเป็นกลุ่ม หากกลุ่มมีผู้นำที่ดีเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มขาดความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน และไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่ดี กลุ่มนั้นจะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ

3. องค์ประกอบด้านกระบวนการทำงาน กลุ่มใดก็ตามหากมีผู้นำที่ดี มีสมาชิกกลุ่มที่เข้าใจและช่วยกลุ่มตามบทบาทหน้าที่ของตนอย่างเต็มใจแล้ว กลุ่มนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะดำเนินไปได้ดี อย่างไรก็ตามถ้ากระบวนการดำเนินงานไม่เหมาะสม ผลงานของกลุ่มก็อาจไม่ดีเท่าที่ควร เช่น กลุ่มที่ทำงานโดยขาดการวางแผนงานร่วมกัน ความไม่เข้าใจในแผนงานและขั้นตอนการทำงาน อาจเป็นสาเหตุทำให้การดำเนินงานของสมาชิกเป็นไปคนละทิศทางการหนึ่งกระบวนการทำงานที่ไม่ดีพออาจก่อให้เกิดปัญหาระหว่างบุคคลขึ้นมาได้

4.3.4 หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม การจัดกิจกรรมกลุ่มควรยึดหลักการที่สำคัญๆ ดังต่อไปนี้ (ทิสนา แชมมณี. 2545: 124)

1. ให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2. ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง

3. ให้ผู้เรียนได้ค้นพบข้อเรียนรู้ด้วยตัวเองแทนที่จะใช้วิธีการบอกกล่าว เพื่อให้การเรียนรู้ที่มีความหมายแก่ผู้เรียนมากขึ้น
4. ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์หรืออภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน
5. ให้มีการโยงสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยในการเรียนรู้เกิดประโยชน์

4.3.5 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกเลอร์ และนอร์ท (ไพโรจน์ ปานอยู่. 2536: 8; อ้างอิงจาก Traxler & North : 20) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อให้ความรู้และให้การอบรมแก่บุคคล เพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนหรือในมหาวิทยาลัย เช่น การจัดโครงการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ เพื่อให้ นักเรียนใหม่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาคารสถานที่ และอาณาบริเวณโรงเรียน บริการต่าง ๆ ของโรงเรียน เป็นต้น นอกจากนี้การแนะนำแนวกุ่มในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า การศึกษา อาชีพ มารยาท ศีลธรรม จรรยา และเรื่องราวที่เกี่ยวกับส่วนตัวและสังคมอื่นๆ ก็นับว่าเป็นกิจกรรมที่มีความหมายให้บุคคลปรับตัวให้ เข้ากับการศึกษา อาชีพและสังคมทั้งสิ้น
2. เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจาก หลักสูตร เช่น การจัดการแนะนำแนวกุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการเรียน การใช้ห้องสมุด ศึกษาอาชีพ สังคมหรือเรื่องส่วนตัวต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน ตลอดจนถึงกิจกรรมนักเรียนใน รูปของชมรม สภานักเรียน เป็นต้น
3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเมื่อบุคคลได้ เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากกลุ่มอาจมีปัญหาเฉพาะตัวที่ไม่อาจแก้ไขได้ในกลุ่ม หรือค้นพบปัญหาเฉพาะที่ตน ต้องการความช่วยเหลือโดยเฉพาะ ก็จะเป็นโอกาสที่จะช่วยให้บุคคลผู้นั้นได้ขอพบผู้ให้คำปรึกษาเป็น รายบุคคลต่อไป
4. เพื่อการปรับตัว ขบวนการของกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไข ปัญหาส่วนตัว พบหนทางที่จะช่วยให้ปรับตัวและสร้างความเจริญงอกงามให้แก่ตนได้เช่น กิจกรรม กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักเรียน เป็นต้น

4.3.6 เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2545: 152) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มมีหลายเทคนิควิธี ดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนกิจกรรมกลุ่มได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง

หรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างไรอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณี หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญหน้าและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยให้ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระโดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small group discussion) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่างๆ กันแล้วแต่วัตถุประสงค์ผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง (Brainstorming) การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลลิป 66 (Phillip 66) หรือแบบกลุ่มหึ่ง (Buzz group) การอภิปรายกลุ่มแบบเวียนรอบวง (Circular response) และอภิปรายกลุ่มและกลุ่มซ้อน (Fishbowl technique) เป็นต้น

4.3.7 ลักษณะของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ลักษณะของกิจกรรมที่นำมาจัดให้ผู้เรียน ควรให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรม ดังนี้ (ชัชฎญา อภิบาลกุล, 2542: 17)

1. กิจกรรมนั้นต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม
2. กิจกรรมนั้น ทำให้มีการร่วมกันได้มั่นคงแน่นแฟ้น
3. กิจกรรมนั้นต้องช่วยลดความเครียด สร้างอารมณ์ขัน
4. กิจกรรมนั้นต้องสร้างความเข้าใจ มิใช่ก่อให้เกิดความแตกร้าง
5. กิจกรรมนั้นต้องใช้ความคิด มีการประเมินผล มีการวิเคราะห์
6. กิจกรรมนั้นเปิดโอกาสให้มีการแสดงความคิดเห็น มีการซักถาม อภิปรายกัน

อย่างกว้างขวาง

7. กิจกรรมนั้นมีส่วนร่วมให้ความรู้ มีการย้ำให้เข้าใจเนื้อหาที่ซ่อนเร้นอยู่
8. กิจกรรมนั้นช่วยชี้แนะแนวทางให้สมาชิกรู้จักตนเอง และกล้าที่จะยอมรับความบกพร่องของตนเอง
9. กิจกรรมนั้นช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น
10. กิจกรรมนั้นต้องทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ เพื่อใช้ในชีวิตร

ประจำวันได้

การนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้เป็นพื้นฐานในการสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการสามารถนำมาเป็นวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ 3 ประการ ดังนี้ (บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์, 2531: 567-599)

1. เป็นตัวกลางในการเปลี่ยนแปลง หมายถึงว่า กลุ่มเป็นตัวการสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสมาชิก และสามารถทำให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
2. เป็นเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง หมายถึงว่า ต้องการให้สมาชิกของกลุ่มนั้น ทั้งกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั่นเอง
3. เป็นตัวนำในการเปลี่ยนแปลง หมายถึงว่า พฤติกรรมหลายอย่างของมนุษย์เปลี่ยนแปลงก็ต่อเมื่อเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการเปลี่ยนแปลงนั้น

4.3.8 ลำดับขั้นการเตรียมการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2545: 146-147) ได้อธิบายตามลำดับขั้นดังนี้

1. การกำหนดจุดมุ่งหมาย เพื่อให้การจัดกิจกรรมกลุ่มไม่หลงทาง หรือออกนอกคู่นอกทางไปทางอื่น จำเป็นต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มให้ชัดเจน โดยกำหนดเป็น 2 ลักษณะ คือ จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะซึ่งในลักษณะหลังนี้ นิยมเขียนในเชิงพฤติกรรม

(Behavior or performance objectives) นอกจากนั้นจุดมุ่งหมายแต่ละประเภท อาจแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ความรู้ (Cognitive domain) ด้านทักษะ (Psychomotor) และด้านเจตคติ (Affective domain) ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

2. การกำหนดเนื้อหาหรือความคิดรวบยอด เมื่อกำหนดจุดมุ่งหมายชัดเจนแล้ว จำเป็นต้องทำความเข้าใจในเนื้อหาสาระและความคิดรวบยอดที่จะให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน และเขียนให้เข้าใจชัดเจนเพื่อใช้เป็นหลักในการออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้เรียน

3. การกำหนดกิจกรรมหรือประสบการณ์เรียนรู้ การจัดกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้กระบวนการเป็นขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นนำ คือการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียนคือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

3.2 ขั้นกิจกรรม คือการให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการร่วมกิจกรรมของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์หรืออภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง

3.3 ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

3.4 ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นของการรวบรวมความคิดและข้อมูลต่างๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จบได้ข้อสรุปชัดเจน รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน

4. การประเมินผล หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว จำเป็นต้องประเมินผลดูว่าผู้เรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ การวัดผลจะต้องวัดให้ตรงตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนั้นควรกำหนดลงไปให้ชัดเจนว่าจะใช้วิธีการอะไรในการประเมินผลจุดมุ่งหมายแต่ละข้อ

4.3.9 ขนาดของกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544: 107) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มที่พอเหมาะคือ 4-6 คน กลุ่มขนาดนี้สมาชิกจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้ทั่วถึง การยอมรับ การสนับสนุนในกลุ่มทำได้ง่าย แต่สำหรับเด็กที่ยังขาดทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะทางสังคมควรจัดกลุ่ม 2-3 คน

ทิตินา เขมมณี (2545: 153) ได้กล่าวว่าขนาดของกลุ่มย่อยจะเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและจุดประสงค์ของกิจกรรม กลุ่มขนาดเล็กมักจะประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2-5 คน ขนาดใหญ่ประมาณ 10-20 คน แต่ขนาดที่เป็นที่นิยมคือ 6-8 คน

สุวิทย์ มูลคำ และ อรทัย มูลคำ (2545: 129) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชา จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน และตามความมาก-น้อย ยาก-ง่าย ของงานที่

ผู้สอนมอบหมาย กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดเล็ก แต่กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดใหญ่ ผู้สอนจึงควรพิจารณาเองว่ากลุ่มควรมีขนาดเท่าใด จึงจะเหมาะสมกับการเรียนแต่ละครั้ง โดยทั่วไปกลุ่มที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนจะมีขนาด 6-8 คน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 18) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มที่จะจัดเกี่ยวกับการช่วยในการทำงานหรือการเรียนการสอน สมาชิกที่เหมาะสมคือ 5-10 คน โดยครูควรเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม โดยเฉพาะกลุ่มขนาดเล็กที่สมาชิกไม่เกิน 15 คน จะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวได้ง่าย ถ้าสมาชิกมากเกินไป อาจมีผลต่อการแสดงความคิดเห็นและความต้องการได้ไม่ทั่วถึง รวมถึงสมาชิกไม่เกิดความสนใจ และอาจออกไปจากกลุ่ม

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการเรียนการสอน นั้นๆ ว่ามีความยาก-ง่าย อย่างไรมีจำนวนสมาชิกมาก-น้อยแค่ไหน และลักษณะของกิจกรรมนั้นเป็นอย่างไร ขนาดของกลุ่มที่เป็นที่นิยมทั่วไปคือ 4-6 คน เพื่อที่จะสนองความต้องการของสมาชิกที่จะได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความต้องการต่อกันได้อย่างทั่วถึง

4.3.10 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

แพทเทอร์สัน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 19; อ้างอิงจาก Patterson. 1973: 105) กล่าวถึงการทำกิจกรรมกลุ่มในเด็กประถมศึกษา ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และสัปดาห์หนึ่งควรจัด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพราะป้องกันการเกิดการเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมितिไกร. 2527: 18-19; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) กล่าวว่า ในการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากจัดในสถาบันการศึกษาจะต้องพิจารณาถึงการจัดคาบเวลาเรียนของนักเรียนนั้นด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนมากจะจัดเวลาเรียนเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดี

สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มสำหรับเด็กในชั้นประถมศึกษา ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และสัปดาห์หนึ่งควรจัด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดี

4.3.11 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 9-11) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาในตัวบุคคล มีดังนี้

1.1 ช่วยสนองความต้องการของบุคคลได้ โดยสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัย และความต้องการเป็นที่ ยอมรับจากกลุ่ม

1.2 ช่วยสร้างและพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม โดยการฝึกให้สมาชิก ของกลุ่มรู้จักการเก็บอารมณ์ การแสดงอารมณ์ให้ถูกต้องและสมเหตุผล รู้จักการพุดคุย ทักทาย รวมทั้ง การแสดงออกตามกาลเทศะ การแสดงสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ ของกลุ่ม

1.3 ช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ เมื่อบุคคลอยู่คนเดียวหรืออยู่นอกกลุ่ม อาจมีทัศนคติที่ไม่ชอบบางสิ่งบางอย่าง เช่น ไม่ชอบคบคนมากมาย ไม่ชอบฟัง ผู้อื่น เป็นต้น แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่มต้องระงับสิ่งไม่ชอบ รู้จักฟังผู้อื่น ชื่นชมสิ่งที่เป็นสิ่งที่ดีๆ ของผู้อื่น สิ่ง เหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาด้านทัศนคติขึ้น

1.4 ช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านอาชีพ มีผู้บริหารบางคนไม่กล้าที่จะตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าพุดหรือไม่กล้าแสดงออก กลุ่มจะมีกิจกรรมฝึกการกล้าแสดงออก ฝึกความเป็นผู้นำ และฝึกการกล้าตัดสินใจ ซึ่งทำให้ผู้บริหารได้ฝึกสิ่งเหล่านี้ ซึ่งนำไปใช้เป็นประโยชน์ ในงานหรือวิชาชีพของเขา

1.5 ช่วยพัฒนาด้านความรู้และทักษะต่างๆ ในการเข้ากลุ่มสมาชิกต้องให้ ความร่วมมือในการเคารพกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเป็น ผู้รู้จักฟัง รู้จักให้ข้อมูลต่างๆ แก่สมาชิก ในการฟังนี้เองทำให้เกิดความรู้เพิ่มขึ้น พัฒนาขึ้นจากสิ่งที่ ตนเองได้รู้อยู่ ได้ร่วมพัฒนาทักษะในการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ว่าเป็นประโยชน์แก่ สมาชิกทั้งสิ้น

2. มีคุณค่าในการวินิจฉัย เช่น เมื่อเราให้สมาชิกในกลุ่มมาเป็นผู้นำแต่ถ้าสมาชิก เกิดประหมา ไม่กล้าพุด ผู้ดำเนินการก็สามารถวินิจฉัยได้ว่าเขาอายุและไม่สามารถปรับตัวได้ ดังนั้น ต้องหาวิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เขาได้พัฒนาตนเอง นอกจากนี้การที่สมาชิกได้เข้ากลุ่มยังทำให้ สมาชิกได้ประเมินตนเองเช่น ประเมินความสามารถ ประเมินสำนึกในขอบเขตการกระทำของตน

3. มีคุณค่าในการบำบัด ในวงการแพทย์ได้นำเอากระบวนการกลุ่มมาใช้บำบัด ผู้ป่วยทางจิต โดยเรียกว่า “จิตบำบัดหมู่” (Group psychotherapy) ซึ่งซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้เป็นผู้ริเริ่มนำวิธีจิตบำบัดหมู่ไปใช้ ซึ่งต่อมาได้มีผู้นำวิธีการไปใช้กับบุคคลปกติที่ไม่มีความ ผิดปกติทางจิตในวงการต่างๆ เช่น วงการธุรกิจ วงการทหาร โรงงานอุตสาหกรรม และชุมชนในสังคม ต่างๆ

4. มีคุณค่าในวงการศึกษาศึกษาโดย จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) จากคำกล่าว ของเขา ที่ว่า การเรียนรู้โดยการให้เด็กได้ลงมือทำ (Learning by doing) จึงกลายมาเป็นหลักการในการศึกษา

ที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ การรวมกลุ่มเพื่อทำงานและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ดังนั้นในการจัดกิจกรรมดังกล่าวกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ยังฝึกทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นต้น

สุวิทย์ มูลคำ; และ อรทัย มูลคำ (2545: 132) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่า

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะทางสังคม
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษา ค้นคว้า ค้นพบความรู้และสร้างสรรค์ความรู้ด้วย

ตนเอง

ชัญญา อภิบาลกุล (2542: 17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้เรียนรู้จักเข้าใจตนเองดีขึ้น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อจะได้พยายามหาทางแก้ไข

2. ผู้เรียนรู้จักคิด รู้จักสังเกตขึ้นมากกว่าเดิม

3. ทำให้เป็นคนใจกว้างขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับว่าบุคคลอื่นก็มีทั้งข้อดีข้อเสีย พฤติกรรมทุกอย่างมาจากสาเหตุ ยอมรับเหตุผลความคิดเห็นของผู้อื่น

4. มีระเบียบวินัยในตัวเองมากขึ้น มีการวางแผนการทำงานล่วงหน้า ซึ่งรอบคอบกว่าเดิม

5. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น จะตัดสินใจปัญหาใดๆ ก็ใช้เหตุผลมากขึ้น

6. รู้จักมองอะไรเป็นกลาง ไม่ค่อยเอนเอียงไปตามสิ่งที่ได้เห็นได้ฟังมาทันที มีการไตร่ตรองมากขึ้นกว่าเดิม

7. ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที

ซึ่งสอดคล้องกับชอล์ดดา ชวัญเมือง ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่าเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง อีกทั้งจำได้แม่นยำ และสามารถนำความคิดที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้ จากผลงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศพบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มจะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นและประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ช่วยในการฝึกทักษะทางสังคมด้านต่างๆ เช่น การยอมรับ การให้การยอมรับ การเคารพรับฟัง ความรับผิดชอบ การรู้จักสิทธิหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น (ชอล์ดดา ชวัญเมือง. 2542: 220-221)

4.3.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

4.3.12.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

จอห์นสันและไมเทิน (Johnson; & Mighten. 2005: Online) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนสองแบบ ได้แก่ วิธีการสอนแบบบรรยายร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อ

การอภิปรายร่วมกัน และวิธีการสอนแบบบรรยายอย่างเดียว เพื่อต้องการที่จะช่วยครูผู้สอนในการที่จะหาวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 81 คนและกลุ่มควบคุม 88 คน กลุ่มควบคุมจะได้รับวิธีการสอนแบบบรรยายอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองจะได้รับวิธีการสอนแบบบรรยายร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อการอภิปรายร่วมกัน ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลในครั้งนี้จะเป็นการสนับสนุนครูผู้สอนให้ใช้วิธีการสอนแบบบรรยายร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อการอภิปรายร่วมกัน

เจ็งและไค (Cheung; & Ngai. 2007: Online) ได้ทำการศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้กิจกรรมกลุ่มกับเด็กผู้กระทำผิดกฎหมายในประเทศฮ่องกง ในเด็กที่เป็นผู้กระทำผิดกฎหมายมีความผูกพันกับครอบครัวในระดับต่ำและมีความผูกพันกับเพื่อนในระดับสูง ซึ่งนักพัฒนาสังคมได้มีการพัฒนากิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับเด็กผู้กระทำผิดกฎหมาย การทดสอบสมมติฐานได้จากการเก็บข้อมูลจากเด็กผู้กระทำผิดกฎหมายในประเทศฮ่องกงจำนวน 190 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าการพัฒนากิจกรรมกลุ่มมีผลต่อเด็กผู้กระทำผิดกฎหมายผู้ซึ่งใช้เวลาร่วมกับครอบครัวน้อยและ/หรือใช้เวลาส่วนมากกับเพื่อน สำหรับเด็กที่กระทำผิดทั่วไปกิจกรรมกลุ่มที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นมีส่วนช่วยเป็นอย่างมากในการทำให้เด็กกระทำผิดกฎหมายน้อยลง

เฮอร์ลีและอัลเลน (Hurley; & Allen. 2007: Online) ได้ศึกษาการหาจำนวนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์พฤติกรรมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนจำนวน 132 คน เพื่อที่จะประเมินพฤติกรรมที่เป็นเครื่องบ่งชี้ของกระบวนการกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการถอดรหัสจากวิดีโอเทปของนักเรียนที่กำลังเรียนร่วมกันวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งงานก็คือ การหาจำนวนของพฤติกรรมเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการที่หายไปและกระบวนการที่ได้รับ ปัจจัยที่ทำการวิเคราะห์มี 11 ประเภทของรหัสพฤติกรรม ซึ่งได้เปิดเผย 3 ปัจจัย ที่มีผลถึงร้อยละ 67 ของการอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยได้เสนอแนะถึงความสัมพันธ์ในระหว่างตัวแปรมาจากปัจจัยต่างๆ และการวัดประเมินผลอื่นๆ ซึ่งที่ได้ให้การสนับสนุนวิธีการหาจำนวนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้พิจารณาจากสิ่งที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะทำให้การศึกษาเรื่องกิจกรรมกลุ่มมีความกว้างขวางยิ่งขึ้นไป

4.3.12.2 งานวิจัยในประเทศ

เฉลิมชัย หาญกล้า (2537: 68-72) ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน พบว่า

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพึ่งตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการพึ่งตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วัลลภา ถนอมศิริ (2539: 57-60) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความรับผิดชอบด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สิริวรรณ ฉันทนะสานนท์ (2541: 48-49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์สีลม กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อดีกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเองโดยใช้วิธีการต่างๆ ทำให้นักเรียนกระตือรือร้น สนใจร่วมกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันแก้ปัญหา รู้จักรับฟังเหตุผลของเพื่อนฯ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเหตุผลเดิมของตนทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

เรณูรัชต์ ประสิทธิเกตุ (2542: 49-50) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการประหยัดของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 /1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีพฤติกรรมการประหยัดอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร 59 คน พบว่านักเรียนมีการประหยัดมากขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการประหยัดของนักเรียนได้ ซึ่งผลคะแนนเฉลี่ยการประหยัดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นทุกด้านทั้งด้านการประหยัดเงินการประหยัดเวลาและการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้

ศคนางค์ คำณูนอก (2544: 45-46) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการทำงานกลุ่มของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบรมนิวาส กรุงเทพมหานคร จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มดีขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การจัดสถานการณ์จำลอง การเล่นเกม กรณีตัวอย่าง

ด้วยตนเองโดยมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา มีการอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในการทำงานกลุ่มดีขึ้น

แคทลียา แสนนางชน (2549: 38-40) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาหลวง กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรับผิดชอบด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น รวมไปถึงมีทักษะทางสังคมที่ดี มีเจตคติในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง และกิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่สามารถช่วยพัฒนาให้นักเรียนพึ่งตนเองได้ ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลรอบข้าง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาทดลองใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน

แหล่งข้อมูล ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 182 คน

ตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน

ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจากครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจากครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน โดยที่มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 28 คน แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
2. แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
3. แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน (ฉบับนักเรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง)
4. แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน (ฉบับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินนักเรียน)
5. โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามของแบบสอบถามความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 - 1.2 สร้างแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก จำนวน 45 ข้อ
 - 1.3 นำแบบสอบถามชนิดเลือกตอบข้างต้นและเกณฑ์การประเมินที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อินทร์เสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรีตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Item-objective-congruency: IOC) และพิจารณาค่า $IOC \geq 0.67$ ได้แบบสอบถามจำนวน 42 ข้อ
 - 1.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจและแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระรามเก้ากาญจนาภิเษก จำนวน 189 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม
 - 1.5 ทำการวิเคราะห์ค่าความยากง่ายรายข้อ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 27% ของ จุง เตห์ ฟาน (Fan, 1952: 6-52) มีค่าความยากง่าย (p) ตั้งแต่ 0.20 – 0.80 และค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร KR-20 ของ Kuder-Richardson

1.6 หลังจากได้หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ค่าความยากง่ายรายข้อ และหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ผู้วิจัยได้ข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ มีค่าความยากง่ายระหว่าง .29 - .76 ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .32 - .86 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .798

ตัวอย่าง แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ข้อความ	ความคิดเห็น	
	ใช่	ไม่ใช่
ความหมาย		
0. ความพอเพียงคือการประกอบอาชีพ ทำไร่ ทำนา ทำสวน ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์		
0. การดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียงคือการดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท และมีความระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ		
ความสำคัญ		
0. ความพอเพียงมีส่วนช่วยชุมชนและสังคมให้มีความสุขได้		
0. แนวทางความพอเพียงได้ส่งเสริมให้ประชาชนหันมาปลูกพืช ผัก ผลไม้ต่างๆ เพื่อนำไปขายต่างประเทศ		

2. แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ และแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

2.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's Summated Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ

2.3 นำแบบสอบถามการเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อ้วนประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรีตรวจสอบความ

เหมาะสมทางเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และพิจารณาค่า $IOC \geq 0.67$ ได้แบบสอบถามจำนวน 15 ข้อ

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระรามเก้ากาญจนาภิเษก จำนวน 189 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination) โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) แล้วทำการพิจารณาค่าสถิติที่ได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ข้อคำถามจำนวน 13 ข้อมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .238 – .622 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .789

ตัวอย่าง แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

ตาราง 3 ตัวอย่างแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นของนักเรียน				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านความคิด					
0. ความพอเพียงเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน					
0. นักเรียนคิดว่าคนที่มีฐานะร่ำรวยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียง					
ด้านความรู้สึก					
0. นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					
0. นักเรียนรู้สึกชอบความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเพราะสามารถทำได้โดยง่าย					

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นของนักเรียน				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านแนวโน้มพฤติกรรม					
0. นักเรียนจะศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความพอเพียงเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง					
0. นักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					

3. แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน (ฉบับนักเรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง) มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's Summated Rating Scale) มี 5 ระดับคือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุด จำนวน 60 ข้อ

3.3 นำแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความเหมาะสมทางเนื้อหา และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และพิจารณาค่า IOC ≥ 0.67 ได้แบบสอบถามจำนวน 33 ข้อ

3.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระรามเก้า

กาญจนานิกะ จำนวน 189 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination) โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbrach) แล้วทำการพิจารณาค่าสถิติที่ได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ข้อคำถามจำนวน 32 ข้อมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .223 - .604 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .991

ตัวอย่าง แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

ตาราง 4 ตัวอย่างแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน (ฉบับนักเรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
ด้านความพอประมาณ					
ด้านการใช้จ่ายเงิน					
0. ฉันเขียนบันทึกค่าใช้จ่ายประจำวันของตนเอง					
0. ฉันใช้จ่ายเงินประจำวันมากกว่าเงินที่ฉันได้รับ					
ด้านการแสดงออกทางอารมณ์					
0. ฉันทำลายสิ่งของ ทั้งที่เป็นของตนเองและของคนอื่นๆ ให้เกิดความเสียหาย เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ.....					
0. เมื่อฉันทะเลาะกับเพื่อน ฉันแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลัง เช่น ต่อยหรือตีเพื่อนแรงๆ.....					

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
<u>ด้านความมีเหตุผล</u>					
ด้านการใช้จ่ายเงิน					
0. ฉันซื้อของที่มียี่ห้อและกำลังเป็นที่นิยมเหมือนเพื่อนๆ.....					
0. ฉันเลือกซื้อสินค้าที่มีของแถม ถึงแม้ว่าจะมีราคาแพงกว่า.....					
ด้านการแสดงออกทางอารมณ์					
0. เมื่อฉันกับเพื่อนมีปัญหาที่ตกลงกันไม่ได้ ฉันอธิบายชี้แจงเหตุผลต่างๆ เพื่อให้เพื่อนเข้าใจ					
0. ฉันยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อน เมื่อเวลาที่เราทะเลาะกัน.....					
<u>ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี</u>					
ด้านการใช้จ่ายเงิน					
0. ฉันนำเงินที่เหลือจากค่าขนม ไปหยอดกระปุกออมสิน.....					
0. ฉันออมเงินอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง.....					
ด้านการแสดงออกทางอารมณ์					
0. ฉันนำคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ไปปฏิบัติตาม.....					
0. ฉันหาทางแก้ปัญหและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง.....					

4. แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน (ฉบับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินนักเรียน) มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

4.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

4.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's Summated Rating Scale) มี 5 ระดับคือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุด จำนวน 60 ข้อ

4.3 นำแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรีตรวจสอบความเหมาะสมทางเนื้อหา และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และพิจารณาค่า IOC \geq 0.67 ได้แบบสอบถามจำนวน 33 ข้อ

4.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระรามเก้ากาญจนาภิเษก จำนวน 5 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination) โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbrach) แล้วทำการพิจารณาค่าสถิติที่ได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ข้อคำถามจำนวน 32 ข้อมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .321 - .852 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .970

ตัวอย่าง แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

.
.

.

ตาราง 5 ตัวอย่างแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน
(ฉบับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินนักเรียน)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
<u>ด้านความพอประมาณ</u>					
ด้านการใช้จ่ายเงิน					
0. นักเรียนเขียนบันทึกค่าใช้จ่ายประจำวันของตนเอง.....					
0. เมื่อเงินค่าขนมของนักเรียนหมด นักเรียนยืมเงินเพื่อนๆ ในห้องเพื่อนำมาซื้อขนม.....					
ด้านการแสดงออกทางอารมณ์					
0. นักเรียนทำลายสิ่งของ ทั้งที่เป็นของตนเองและของคนอื่นๆ ให้เกิดความเสียหาย เมื่อนักเรียนมีอารมณ์โกรธ.....					
0. เมื่อนักเรียนทะเลาะกับเพื่อน นักเรียนแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลัง เช่น ต่อยหรือตีเพื่อนแรงๆ.....					
<u>ด้านความมีเหตุผล</u>					
ด้านการใช้จ่ายเงิน					
0. นักเรียนซื้อของที่มียี่ห้อและกำลังเป็นที่นิยมเหมือนเพื่อนๆ.....					
0. นักเรียนเลือกซื้อสินค้าที่มีของแถมถึงแม้ว่าจะมีราคาแพงกว่า.....					
ด้านการแสดงออกทางอารมณ์					
0. นักเรียนใช้เหตุผลในการพูดจา กับเพื่อนถึงแม้เพื่อนจะพยายามใช้กำลังกับนักเรียน.....					
0. นักเรียนยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อน เมื่อเวลาที่ทะเลาะกัน.....					

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี					
ด้านการใช้จ่ายเงิน					
0. นักเรียนนำเงินที่เหลือจากค่าขนม ไปหยอดกระปุกออมสิน.....					
0. นักเรียนออมเงินอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง...					
ด้านการแสดงออกทางอารมณ์					
0. นักเรียนนำคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ไปปฏิบัติตาม					
0. นักเรียนหาทางแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง.....					

5. โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

5.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคต่างๆ ประกอบด้วย กิจกรรมเกม กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การเล่านิทาน และความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะของนักเรียน

5.2 สร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

5.3 นำโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อินประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล แล้วผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระรามเก้ากาญจนาภิเษก จำนวน 14 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพระรามเก้ากาญจนาภิเษก เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 189 คน ตอบแบบสอบถามวัดความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบ ตลอดจนให้ครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมินนักเรียนด้วยการให้ทำแบบสอบถามความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพื่อทำการทดลองใช้เครื่องมือสำหรับการวิจัย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 182 คน ตอบแบบสอบถามวัดความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และขอความอนุเคราะห์ให้คุณครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกท่านทำการประเมินการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนแต่ละคน โดยการร่วมตอบแบบสอบถามความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

3. เก็บแบบสอบถามจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และครูประจำชั้น โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) ได้จำนวน 364 ฉบับ แบ่งเป็นของนักเรียนที่ทำการประเมินตนเอง จำนวน 182 ฉบับ ของครูประจำชั้นที่ทำการประเมินนักเรียนจำนวน 182 ฉบับ โดยมีฉบับที่สมบูรณ์จำนวน 364 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง โดยทำการหาความสอดคล้องระหว่างข้อมูลที่นักเรียนเป็นผู้ประเมินตนเองกับข้อมูลที่คุณครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน พบว่ามีนักเรียนที่มีการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับต่ำจำนวน 30 คน

4. มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 28 คน กำหนดเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน

.

.

.

.

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 62)

ตาราง 6 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดสอบ	สอบหลัง
RE	TE1	X	TE2
RC	TC1	~X	TC2

ความหมายของสัญลักษณ์

- RE = กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
 RC = กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
 TE1, TC1 = การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 TE2, TC2 = การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 X = กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
 ~X = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมจำนวน 14 ครั้ง

ตาราง 7 กำหนดการทดลองโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อกิจกรรม
1.	5 มกราคม 52	9.30-10.30	(ปฐมนิเทศ) ใบหน้าปริศนา
2.	7 มกราคม 52	14.30-15.30	รับ-จ่ายทำบัญชี คือความพอดีที่พอเพียง
3.	8 มกราคม 52	14.30-15.30	เมื่อพอใจ...ไม่ออมเงิน
4.	12 มกราคม 52	9.30-10.30	ร่วมของใบตอง
5.	14 มกราคม 52	14.30-15.30	โทรศัพท์มือถือถ้อ
6.	15 มกราคม 52	14.30-15.30	ใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า
7.	19 มกราคม 52	9.30-10.30	เมื่อแต่งไม่มีอารมณ์โกรธ
8.	21 มกราคม 52	14.30-15.30	ต้นเอกมีปัญญา
9.	22 มกราคม 52	14.30-15.30	เมื่อไตรภพสารภาพ
10.	26 มกราคม 52	9.30-10.30	บันไดเหตุผล
11.	28 มกราคม 52	14.30-15.30	ฉันทำได้
12.	29 มกราคม 52	14.30-15.30	ปีกกล้า
13.	2 กุมภาพันธ์ 52	9.30-10.30	ภาษาอังกฤษเป็นเหตุ
14.	2 กุมภาพันธ์ 52	10.30-11.30	(ปัจฉิมนิเทศ) ชีวิตพอเพียง

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงด้วยการหาค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ด้วยสถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน

4. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ด้วยสถิติ t – test แบบอิสระต่อกัน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการพรรณนาข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ความถี่

1.2 ร้อยละ

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่

2.1.1 การหาค่าความเที่ยงตรงโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.1.2 หาคความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบโดยใช้เทคนิค 27% ของจุง เทห์ ฟาน

2.1.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบโดยใช้สูตร KR-20 ของ Kuder- Richardson

2.2 แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่

2.2.1 การหาค่าความเที่ยงตรงโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

2.2.3 การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยสัมประสิทธิ์แอลฟา

(α – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbrach)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ความถี่ และค่าร้อยละ

3.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

(Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3.4 สถิติทดสอบ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน

3.5 สถิติทดสอบ t – test แบบอิสระต่อกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนประชากรที่ใช้ในการวิจัย
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)
\sum_D	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลัง การทดลอง
\sum_D^2	แทน	ผลรวมของผลต่างกำลังสองของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลัง การทดลอง
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t- test
R	แทน	ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระทั้งหมด
Mean difference	แทน	ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
**	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เรียงตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาระดับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา (N = 182 คน)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	17.42	3.43	มาก
ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	8.36	1.96	มาก
ความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	9.14	2.3	มาก
เจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	3.84	.47	มาก
ความคิดที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	4.14	.57	มาก
ความรู้สึกที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	3.76	.54	มาก
แนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม	3.66	.69	มาก
การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	3.32	.38	ปานกลาง
ความพอประมาณ	3.37	.48	ปานกลาง
ความมีเหตุผล	3.16	.41	ปานกลาง
ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี	3.16	.51	ปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 17.42 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้งในด้านความหมายและความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมากเช่นกัน มีคะแนนเฉลี่ย 8.36 และ 9.14 ตามลำดับ คะแนนเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.84 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้งในด้านความคิด ด้านความรู้สึกและด้านแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับมากเช่นกัน มีคะแนนเฉลี่ย 4.14, 3.76 และ 3.66 ตามลำดับ คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 3.32 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน

พบว่า ทั้งในด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล และด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน มีคะแนนเฉลี่ย 3.37, 3.16 และ 3.16 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงกับการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
(N = 182 คน)

ตัวแปร	(การปฏิบัติตาม)	(ความรู้)	(เจตคติ)
(การปฏิบัติตาม)	1	.077	.003

จากตาราง 9 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในกลุ่มทดลอง

ตาราง 10 เปรียบเทียบการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง (n = 14 คน)

ตาราง 10 เปรียบเทียบการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างก่อนและหลัง

การปฏิบัติตามความพอเพียง	กลุ่มทดลอง	\bar{X}	SD.	ΣD	ΣD^2	t
1. ความพอประมาณ	ก่อนทดลอง	82.07	8.86	201	40401	13.08*
	หลังทดลอง	131.71	10.68			

ตาราง 10 (ต่อ)

การปฏิบัติตนตามความพอเพียง	กลุ่มทดลอง	\bar{X}	SD.	ΣD	ΣD^2	t
2. ความมีเหตุผล	ก่อนทดลอง	27.64	6.05	254	64516	7.757*
	หลังทดลอง	45.78	4.40			
3. ภูมิใจภูมิใจกันในตัวที่ดี	ก่อนทดลอง	31.00	3.90	240	57600	13.14*
	หลังทดลอง	48.14	3.77			
การปฏิบัติตนตามแนวทาง ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	ก่อนทดลอง	82.07	8.86	695	403025	13.08*
	หลังทดลอง	131.71	10.68			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 พบว่าหลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในภาพรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนักเรียนมีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ทั้งในด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผลและด้านภูมิใจภูมิใจกันในตัวที่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

.
.
.
.
.

ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่ม
ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
(n = 14 คน)

ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่ม

กลุ่ม	\bar{X}	SD	t
การปฏิบัติตนตามแนวทางความพอเพียง			
กลุ่มทดลอง	131.71	10.68	8.443**
กลุ่มควบคุม	97.85	10.53	
ด้านความพอประมาณ			
กลุ่มทดลอง	37.78	4.67	7.398**
กลุ่มควบคุม	25.43	4.14	
ด้านความมีเหตุผล			
กลุ่มทดลอง	45.78	4.40	7.174**
กลุ่มควบคุม	34.07	4.23	
ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี			
กลุ่มทดลอง	48.14	3.77	4.331**
กลุ่มควบคุม	38.35	7.56	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทาง
ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในภาพรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล
และด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม
โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสรุปขั้นตอนและผลการวิจัยดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
3. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
4. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) ซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้ดีขึ้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนอกจากนี้ยังเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้บริหาร ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนและการหาความสัมพันธ์

แหล่งข้อมูล ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 182 คน

ตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน

ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจากครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจากครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน โดยที่มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 28 คน แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
2. แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
3. แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน (ฉบับนักเรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง)
4. แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน (ฉบับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินนักเรียน)
5. โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นก่อนการทดลอง
 - 1.1 ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร
2. ขั้นตอนการทดลอง
 - 2.1 ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมจำนวน 14 ครั้ง
3. ขั้นหลังการทดลอง
 - 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 - 3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนเป็นผู้ตอบมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ด้วยสถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน

4. เปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ด้วยสถิติ t – test แบบอิสระต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. การศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 182 คน พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้งในด้านความหมายและด้านความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมากเช่นกัน อีกทั้งนักเรียนมีเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้งในด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน และพบว่านักเรียนมีการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้งในด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล และด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีของนักเรียนนั้นอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษานั้นพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงทั้งโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงทั้งโดยรวมและรายด้านสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลดังนี้

1. การศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทั้งในด้านความหมายและด้านความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมากเช่นกัน อีกทั้งนักเรียนมีเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทั้งในด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน และนักเรียนมีการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้งในด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล และด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีของนักเรียนนั้นอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน จากผลการศึกษาที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและเจตคติที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนอยู่ในระดับมาก และการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก นักเรียนอาจจะได้รับความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอย่างกว้างขวางและหลากหลาย รวมไปถึงนักเรียนสามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ได้ง่าย เนื่องจากในปัจจุบันได้มีการส่งเสริมและพัฒนาความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอย่างต่อเนื่องจากทางภาครัฐและเอกชน มีการเผยแพร่ข่าวสารผ่านทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ รวมไปถึงทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งนักเรียนน่าจะได้มีการพบเห็นอยู่เป็นประจำ อีกทั้งทางโรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) ได้เสริมความรู้ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงผ่านทางกระบวนการเรียนการสอนมาโดยตลอด จึงน่าจะทำให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเป็นอย่างดี อีกทั้งแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเน้นให้ประชาชนคนไทยได้มีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องกับสภาพสังคม มี

ความพอเพียงและพึ่งตนเองได้ (กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย. 2541: 3) ซึ่งชาวไทยได้น้อมนำมาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ และเป็นไปตามที่อภิชาต พันธเสน (2549: 18) ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียงจะนำไปสู่ชีวิตที่มีความทุกข์ลดน้อยลง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือชีวิตที่มีความสุขเพิ่มขึ้น จึงอาจจะทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง อีกทั้งความเป็นอยู่อย่างพอเพียงยังได้รับการยอมรับและนำไปประพฤติปฏิบัติโดยทั่วไปจากคนทุกสาขาอาชีพ จึงอาจจะทำให้นักเรียนเกิดความชื่นชม ยินดี และมีเจตคติที่ดีมากขึ้น แต่จากการศึกษาพบว่าการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้นำมาประยุกต์ใช้กับตนเองน้อย โดยในปัจจุบันการส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมให้กับนักเรียนนั้นยังมีน้อย อีกทั้งยังขาดความต่อเนื่อง ทำให้นักเรียนนำไปประพฤติปฏิบัติได้น้อยถึงปานกลาง อย่างไรก็ตามจากการที่นักเรียนมีความรู้และมีเจตคติที่ดีมากต่อแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้น อาจส่งผลให้นักเรียนมีแนวโน้มในการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเพิ่มมากขึ้น ถ้านักเรียนได้รับการส่งเสริมและพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอย่างต่อเนื่อง

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษานั้นพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน โดยที่ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้รับความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมาจากการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารอย่างกว้างขวาง จากแหล่งความรู้ต่างๆ หลายนาน ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ โฆษณา ตลอดจนสิ่งพิมพ์ต่างๆ จากองค์กรของรัฐบาลและเอกชน ซึ่งนักเรียนสามารถรับรู้ข่าวสารและเข้าถึงสื่อเหล่านี้ได้ง่ายและรวดเร็ว นอกจากนี้ทางโรงเรียนบ้านคลองบัว (เอี่ยมแสงโรจน์) ได้มีการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงควบคู่ไปกับกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งมีการจัดทำป้ายนิเทศต่างๆ ภายในห้องเรียนและบริเวณโรงเรียน ซึ่งเป็นการส่งเสริมความรู้ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเท่านั้น แต่ไม่ได้ส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง นอกจากนี้เจตคติที่ดีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่พบว่ามีสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ความรู้และเจตคติที่ดีน่าจะส่งผลต่อการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนให้อยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวของธีรวุฒิ เอกะกุล (2549: 11) กล่าวว่า ความรู้และความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทำให้เกิด

ความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ในทิศทางที่สนับสนุนหรือขัดแย้งตามความรู้และความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานนั้น แต่ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีความรู้และเจตคติที่ดีอยู่ในระดับมากก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนไม่ได้นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง อีกทั้งนักเรียนอาจจะไม่ได้มีส่วนร่วมหรือมีส่วนร่วมน้อยในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวของ ธีระ ชัยยุทธยรรยงและคนอื่นๆ (3539: 83-84) ที่กล่าวถึงทฤษฎีการมีส่วนร่วม (Active participation theory) ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมจะเปลี่ยนได้ถ้าได้มีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้นๆ และนักเรียนอาจจะขาดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เพราะไม่เห็นแบบอย่างการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ดังนั้นจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงกับนักเรียนให้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวัน มีนวิเศษเรืองเดช (2549: 106-107) ที่ประยุกต์แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการชีวิตพอเพียงตามแนวพระราชดำริ พบว่าประชาชนที่เข้าร่วมโครงการได้ประยุกต์แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งในด้านการรับรู้และด้านความเข้าใจเนื้อหาสาระ ด้านการยอมรับคุณค่าและด้านการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ปฏิบัติอยู่ในระดับค่อนข้างมากทั้งหมด แต่ถึงแม้รายด้านต่างๆ จะอยู่ในระดับค่อนข้างมาก แต่มีระดับค่าเฉลี่ยที่ลดลงมาในระดับที่แตกต่างกันอย่างมาก โดยเฉพาะในด้านการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 ซึ่งเป็นระดับที่น้อยที่สุด จึงกล่าว ได้ว่าการส่งเสริมให้นำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติโดยวิธีการต่างๆ ยังไม่สามารถสร้างค่านิยม หรือเกิดการนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนทั่วไปได้อย่างเต็มที่ เพราะประชาชนส่วนมากมีการรับรู้และเข้าใจ รวมถึงการยอมรับในคุณประโยชน์ของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเท่านั้น

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนนั้น มีบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างเป็นกันเอง นักเรียนทุกคนมีการพูดคุยกันและปรึกษากัน มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความรู้และความรู้สึก ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับนำไปสู่การสรุปที่เป็นหลักการที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของตนเองได้ ซึ่งเป็นไปตามที่ ทศพร มณีศรีขำ (2539: 93-94)

ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่จัดการเรียนการสอนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหาและพบคำตอบด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะการค้นพบความจริงใดๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดี และมักจะมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากกว่าการเรียนรู้ที่ได้จากการบอกเล่าจากผู้อื่น นอกจากนี้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงครั้งนี้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง คือ หลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง ผู้วิจัยจะให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจดบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง และให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริงโดยการให้นักเรียนบันทึกรายรับ-รายจ่ายในแต่ละวันด้วยตนเองทุกวัน อีกทั้งยังมีการฝึกปฏิบัติจริงในเรื่องของการออมเงิน โดยให้นักเรียนออมเงินทุกวันใส่ในกระปุกออมสินที่นักเรียนได้ประดิษฐ์ขึ้นเอง และในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไปก็จะให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก ความก้าวหน้า มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร และมีแนวทางการแก้ไขอย่างไรในการจดบันทึกรายรับ-รายจ่ายของตนเอง และการออมเงินของนักเรียนเป็นอย่างไรทุกครั้ง การทำเช่นนี้ทำให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงได้เห็นบันทึกรายรับ-รายจ่ายของตนเองว่าเป็นอย่างไร รวมไปถึงนักเรียนได้มีเงินออมของตนเองจริงๆ นักเรียนได้มีผลงานของตนเองที่เป็นรูปธรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยก็ให้คำชมหรือกำลังใจเพื่อเป็นแรงเสริมให้กับนักเรียนได้นำไปฝึกปฏิบัติต่อไป จึงน่าจะทำให้นักเรียนได้ปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นไปตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2537: 31) ได้อธิบายถึงการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ของเด็ก ต้องให้เด็กค่อยๆ ปรับพฤติกรรมทีละน้อยด้วยการเสริมแรงที่ใหม่และมีคุณค่า โดยที่เด็กได้รับแรงเสริมในการกระทำแต่ละขั้นตอน และจากคำกล่าวของบุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (2531: 567-599) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ สามารถนำมาเป็นวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ นั่นคือเป็นตัวกลางในการเปลี่ยนแปลง เป็นเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง และเป็นตัวนำในการเปลี่ยนแปลง และเป็นไปตามคำกล่าวของช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542: 220-221) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง อีกทั้งจำได้แม่นยำ และสามารถนำความคิดที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้

4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มน่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง โดยให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ และได้ใช้เทคนิคที่

หลากหลาย เช่น การแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคเกม กรณีตัวอย่าง และการเล่านิทาน ซึ่งในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหา ข้อคิดต่างๆ ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะกับสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงการให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไปฝึกปฏิบัติจริงด้วยตนเอง และให้นักเรียนได้ออกมาเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติ รวมไปถึงปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไขที่ได้ไปฝึกปฏิบัติ ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในด้านความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ในเรื่องของ การใช้จ่ายเงินและการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใดๆ ให้แก่นักเรียนเลย จึงไม่เกิดการเรียนรู้ และไม่เกิดการพัฒนาตนเอง เพื่อที่จะปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งเป็นไปตามที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 22) กล่าวว่าในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้นอาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการเช่น การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงาน เป็นต้น กลุ่มสนใจที่นักเรียนเป็นสมาชิกอาจจะเป็นการเขียน หรือกีฬา ก็ย่อมจะช่วยให้ นักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่านักเรียนที่เข้ากลุ่มย่อมจะได้รับโอกาสอันดี มีประโยชน์ต่อตนเองมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม และเป็นไปตามที่บารอน (อังสุธร ถิ่นหลวง. 2542: 32; อ้างอิงจาก Barron. 1993: 4393B) ได้ทำการศึกษาความร่วมมือในการแก้ปัญหา ระหว่างการทำงานเป็นทีมกับการทำงานคนเดียว โดยการทดลองในการทำงานและอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของบุคคลกับกลุ่มในระยะเวลายันสั้นในมหาวิทยาลัยเดอรัม พบว่าการทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงมากกว่าการทำงานคนเดียว และการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ความพยายามในการที่จะพิจารณาในการแก้ไขปัญหา โดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล่าวที่จะแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง การสื่อสาร ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังนั้นภายหลังการทดลองจึงพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่านักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างดียิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสนใจ และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่อาสาสมัครที่จะเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง โดยสังเกตจากความรับผิดชอบในการตรงต่อ

เวลาเมื่อต้องเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ความตั้งใจในการทำกิจกรรม การทำตามกติกาของกลุ่มที่กำหนดไว้ การแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ รวมถึงการซักถามระหว่างทำกิจกรรมในทุกๆ ครั้ง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสุรางค์ลักษณ์ ไรจน์พานิช (2545: 49-51) ที่ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงกับสถานสงเคราะห์: สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนบ้านเบธานี จังหวัดเลย กลุ่มที่นำไปใช้ประโยชน์นี้ได้แก่เด็กในสถานสงเคราะห์อายุระหว่าง 11-25 ปี และเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์อายุระหว่าง 30-50 ปี ซึ่งมีภูมิลำเนาแตกต่างกัน รวมทั้งระดับการศึกษา ก็แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า การนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ปฏิบัตินั้นสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้กับทุกเพศทุกวัยและระดับการศึกษา และสอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา บุญเรือง (2542: 91) ที่ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทัศนคติด้านเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติด้านเศรษฐกิจแบบพอเพียงของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมทัศนคติด้านเศรษฐกิจพอเพียงสามารถส่งเสริมให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติด้านเศรษฐกิจแบบพอเพียงได้ และสอดคล้องกับเทพวาทน์ วินิจำทร (2548: 103-104) ที่ได้ทำการศึกษาการปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทส์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจของนักเรียนตามเนื้อหาสาระของค่านิยม ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติและค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตนของนักเรียนตามค่านิยมที่ต้องการปลูกฝังในเรื่อง ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร และความรอบคอบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทส์ มีค่าสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงโดยใช้กิจกรรมกลุ่มน่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางให้อาจารย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ตามความเหมาะสม แต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรจะต้องมีการศึกษาขั้นตอน วิธีการดำเนินการของโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงอย่างละเอียด และควรมีประสบการณ์ หรือความชำนาญในการฝึกก่อนที่จะนำไปใช้

1.2 สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมควรมีความชัดเจนและเข้าใจง่าย มีขนาดที่ไม่เล็กจนเกินไป ควรมีสีสันที่สวยงามดึงดูดใจ และมีเพียงพอสำหรับนักเรียนทุกคน

1.3 ผู้ฝึกควรให้แรงเสริมกับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง ควรให้คำชมทันทีที่นักเรียนตอบถูกหรือปฏิบัติได้ถูกต้อง ควรให้รางวัลที่เหมาะสมเมื่อนักเรียนปฏิบัติถูกต้องตามเงื่อนไข และรางวัลนั้นควรมีความดึงดูดใจแก่เด็กนักเรียน

1.4 ผู้ฝึกควรมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของเด็กในระดับประถมศึกษา เนื่องจากนักเรียนในวัยนี้ต้องการมีส่วนร่วมและมีการเคลื่อนไหวบ้างเป็นระยะ ดังนั้นผู้ฝึกควรเตรียมกิจกรรมสั้นๆ เอาไว้สลับสับเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง เพื่อกระตุ้นความสนใจของนักเรียน

1.5 การนำโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นั้น ผู้ฝึกควรจะศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนของนักเรียนก่อนเพราะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในแต่ละพื้นที่อาจมีความแตกต่างกัน ดังนั้นผู้ฝึกควรประยุกต์หรือปรับใช้กิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละพื้นที่

1.6 ควรมีการศึกษาติดตามผลของการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงหลังจากการทดลองทุกๆ 3 หรือ 6 เดือน ทั้งนี้เพื่อศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงของการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงที่เกิดขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียง เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความมีวินัยต่อตนเอง การอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 ควรศึกษาหรือพัฒนาโปรแกรมต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียง เช่น การฝึกด้วยหลักพุทธศาสนา การใช้กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสร้างความตระหนัก

2.3 ควรศึกษาหรือใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ไปพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงในวัยอื่นๆ เช่น วัยรุ่น วัยทำงาน เป็นต้น

2.4 ควรจัดโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนร่วมกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อให้ทางบ้านได้มีความรู้ความเข้าใจและเจตคติรวมไปถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเป็นไปในแนวทางเดียวกัน เพื่อส่งเสริมให้การปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นมีความสอดคล้องและต่อเนื่องมากขึ้น นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนจากทางบ้านอาจจะทำให้นักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติตนมากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2541). "เศรษฐกิจพึ่งตนเอง" แนวความคิดยุทธศาสตร์.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กาญจนา นพพันธ์. (2549, ธันวาคม). *หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปรับใช้กับตนเองและ
การพัฒนาเศรษฐกิจ*. วารสารส่งเสริมการลงทุน. 17(12): 9
- กาญจนา บุญเรือง. (2542). *การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมในทัศนด้านเศรษฐกิจพอเพียงของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ ค.บ (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- คณางค์ คำธนูเอนก. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบรมนิวาส กทม.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยา
การแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- คณะอนุกรรมการการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ. (2547). *นานาคำถามเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการฯ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
พัฒนาศึกษา.
- แคทลียา แสนนางชน. (2549). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการทำงานที่
เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาหลวง เขตทุ่งครุ
กทม.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- จุฑานุช บุษปวนิช. (2547). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กทม.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่าย
เอกสาร
- จวีวรรณ วัฒนะจิตพงศ์. (2537). *เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อ
ทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอเทพ*

- สถิต จังหวัดชัยภูมิ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เฉลิมชัย หาญกล้า. (2537). การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ชมนาด พงศ์พนรัตน์; และ สุทิน ลิ้มยะชาติ. (2548, พฤศจิกายน-ธันวาคม). เศรษฐกิจพอเพียง. วารสารข้าราชการ. 50(6): 20.
- ชาริณี ล้อมงคล. (2549). มุ่งสู่วิถีความพอเพียง. วารสารสังคมพัฒนา. 34(2): 26.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชัชพล ทองสุนทรวงศ์. (2549, กรกฎาคม-กันยายน). ชีวิตที่เป็นสุขอย่างยั่งยืน. วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์. 23(4): 38.
- ชญญา อภิบาลกุล. (2542, พฤษภาคม-สิงหาคม). การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการฝึกอบรม. วารสารส่งเสริมประสิทธิภาพการเรียนการสอน. 8(2): 17.
- ชัยรินทร์ ชัยวิสิทธิ์. (2542). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างเสริมค่านิยมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงให้นักเรียนและชุมชนด้วยโครงการอาชีพ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐชัย สุรางค์เดชะ. (2546). ทักษะคิดของประชาชนต่อวิธีการประหยัดการใช้น้ำ: ศึกษากรณีประชาชนในเขตพื้นที่บริการของการประปานครหลวง. ภาคนิพนธ์ ปรินญาณิพนธ์ มหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เดชา ศิริสุทธิเดชา. (2550, มกราคม-มีนาคม). เศรษฐกิจพอเพียงดีอย่างไร. วารสารสมาคมผู้ตรวจสอบภายในแห่งประเทศไทย(สดท.). 17(43): 11.
- ถวิล ธาวาโกชน; และ ศรัณย์ ดำริสุข. (2548). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรภาพพัฒนา จำกัด.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 1. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ทิตินา แชมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: นิซินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- ทิตินา แชมมณี. (2546ก). *การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทเมธีทีปส์ จำกัด.
- (2546ข). *กิจกรรมการปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียง: สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยและประถมศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทเมธีทีปส์ จำกัด.
- ทิตินา แชมมณี. (2548ก). *รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์.
- (2548ข). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์.
- เทพวณี วินิจำถรร. (2548). *การปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทส์*. วิทยานิพนธ์ ค.บ (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- ธวัชชัย พีชผล. (2549). *รักในหลวงต้องทำเพื่อในหลวง*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Read & Chare.
- ธีรฤทธิ เอกะกุล. (2549). *การวัดเจตคติ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. อุบลราชธานี: วิทยาออฟเซตการพิมพ์.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง และคนอื่นๆ. (2539). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพกับกิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยมที่มีต่อระดับการพัฒนาค่านิยมและเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์. (2543, กุมภาพันธ์). *มิติทางวัฒนธรรมในยุคเศรษฐกิจพอเพียงความหมายและความสำคัญ*. วารสารศิลปวัฒนธรรม. 21(4): 79.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. (2535). *การวัดและการประเมินผลการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2531). *จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา สังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ชุดที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- บุรชัย ศิริมหาสาร. (2547). *เทคนิคการจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทบูคพอยท์.

- ปวัน มีนรักษ์เรืองเดช. (2549). การประยุกต์แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติ ของประชาชนที่
เข้าร่วมโครงการชีวิตพอเพียงตามแนวพระราชดำริ. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.บ (พัฒนา
สังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). *ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย*. พิมพ์
ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประเวศ วะสี. (2542). *เศรษฐกิจชุมชนทางเลือกเพื่อทางรอดสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: บริษัท
อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน).
- ประเสริฐ นูนาปี. (2541). *การศึกษาเจตคติที่มีต่อสิ่งเสพติดของนักศึกษาทางไกลระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร 4*. ปรินญาณิพนธ์
กศ.ม (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร
- ปรีชา ธรรมมา. (2543, เมษายน). *ความพอเพียงแห่งตน*. วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์. (19):
38 – 43.
- ปรียานุช พิบูลสรารุช. (2549). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: ระเบียบวาระการประชุม
คณะอนุกรรมการการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง วันที่ 3 พฤษภาคม 2549*. สืบค้น
เมื่อ 10 กรกฎาคม 2549, จาก <http://www.sufficiencyeconomy.org>
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2546). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริม
กรุงเทพ.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542ก). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
พัฒนาศึกษา.
- (2542ข). *พฤติกรรมกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8.
กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ.
- พิพัฒน์ ยอดพฤติการ. (2550). *เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงอะไร*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
วนิดาการพิมพ์.
- พัฒนาภรณ์ ฉัตรวิโรจน์. (2545). *บทบาทของครูในการส่งเสริมความรู้เศรษฐกิจพอเพียงใน
โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (สังคมวิทยาการ
พัฒนา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

- พระมหาประทีป พรหมสิทธิ์. (2545). *การศึกษาวิเคราะห์เชิงปรัชญาเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง*.
 วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (วิชาปรัชญา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- เพชร เพชรสวัสดิ์. (2549). *วัยรุ่นไทยกับเศรษฐกิจพอเพียง*. วารสารสังคมพัฒนา. 34(2): 32.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- ไพโรจน์ ปานอยู่. (2536). *ผลของการสอนโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์กับวิธีการสอนตามปกติที่มีต่อ
 พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม
 (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่าย
 เอกสาร
- ไพศาล หวังพานิช. (2526). *การวัดผลการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
 สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. (2537). *เอกสารการสอนชุดวิชา
 การพัฒนาพฤติกรรมเด็ก2002*. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยฯ
- รังสรรค์ เครือคำ. (2549, ตุลาคม-ธันวาคม). *เศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาแห่งการดำรงอยู่ของคน
 ทุกระดับ*. วารสารโครงการหลวง. 10(4): 36
- เรณูรัชต์ ประสิทธิ์เกตุ. (2542). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้น
 ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่าย
 ประถม)*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วัฒนาพร ระบัพุกข์. (2545). *เทคนิคและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตาม
 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพ.ศ. 2544*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟ
 ฟิค.
- วัลลภ พรหมทอง. (2543). *เกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทย
 วัฒนาพานิช.
- วัลลภา ถนอมศิริ. (2539). *การใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความ
 รับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กทม*.
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วิษณุ บุญมาร์ตัน. (2549, ธันวาคม). *เศรษฐกิจพอเพียง*. รัฐสภาสาร. 54(12): 11-12
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(เล่ม 1): แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัย
 เด็กตอนกลาง*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สมพงษ์ จิตระดับ. (2546). รายงานโครงการวิธีการเรียนรู้ของคนไทย: คุณลักษณะและวิธีการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (เอกสารอัดสำเนาเย็บเล่ม)
- สหทัย พลปัตตี. (2548). การนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. ปรินญาครุศาสตร์ดุชะฎิบัณฑิต (วิชาพัฒนศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- สิริวรรณ ฉันทะสานนท์. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์สีลมกทม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สิริวรรณ ศรีพล. (2536). ประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน: การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการเรียนการสอน. (หน่วยที่ 1-18). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุขุมาลัย ชลการ. (2549, ธันวาคม-พฤษภาคม). แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่. วารสารหาดใหญ่วิชาการ. 3(6): 87
- สุชา จันทรเฒ. (2543). จิตวิทยาเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทิน ศิรินคร. (2547, มกราคม). เด็กและเยาวชนไทยจะไปทางไหนท่ามกลางกระแสบริโภคนิยม. ประชาคมวิจัย. (53): 12-13
- สุมน อมรวิวัฒน์. (2546). วิธีการเรียนรู้: คุณลักษณะที่คาดหวังในช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาการเรียนรู้และมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2543, มีนาคม-เมษายน). การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ. วารสารข้าราชการ. 45(2): 1-6
- สุรางค์ลักษณ โรจน์พานิช. (2545). การประยุกต์ใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงกับสถานสงเคราะห์: กรณีตัวอย่าง: สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนบ้านเบธานี อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิทย์ มูลคำ; และ อรทัย มูลคำ. (2545ก). 19 วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- (2545ข). 21 วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนากระบวนการคิด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.

- (2545ค). 20 วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และการเรียนรู้โดยการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- สุนทร กุลวัฒน์วรพงศ์. (2544). ตามรอยพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง-ทฤษฎีใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก.
- เสนห์ จามริก. (2543). ทฤษฎีใหม่ในหลวงชีวิตที่พอเพียง:เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน.
- แสงสุรีย์ ทัศนพูนชัย. (2550, มกราคม). ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย. For Quality . 13(111): 128
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. (2549). เศรษฐกิจพอเพียงร่วมเรียนรู้ สานข่าย ขยายผล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2543). วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกับเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2544). เอกสารประกอบการสอนวิชา 414211: พลวัตกลุ่ม. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2547). สู่ยอดการพัฒนาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- อังศุธร ถิ่นหลวง. (2542). ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดภาษี กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท นิตยภัต กศ.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อภิชัย พันธเสน; สรวิชญ์ เปรมชื่น; และ พิเชษฐุ์ เกียรติเดชปัญญา. (2546). การประยุกต์พระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงกับอุตสาหกรรมขนาดกลางและขนาดย่อม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- อภิชัย พันธเสน. (2549). สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2546). หลักการสอน (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- อารีย์ เชื้อเมืองพาน. (2550, มีนาคม-เมษายน). เศรษฐกิจพอเพียง : ทางรอดของเศรษฐกิจไทย. วารสารแม่โจ้ปริทัศน์. 8(2): 66.

- อุดมพร อมรรธรรม. (2549). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระเจ้าอยู่หัว*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: แสงดาว.
- อุทัยวรรณ ปิ่นประชาสรว. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชาประถม 461:การละครสำหรับครูประถม*. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Anastasi, A. (1982). *Psychological Testing*. 5th ed. New York: Macmillan, Co, Inc.
- Cheung, C.K; & Ngai, S.S. (2007, Spring). *Effective group work with delinquents in Hong Kong*. Adolescence [NLM – MEDLINE]. Retrieved July 9, 2007, from <http://proquest.umi.com>
- Jennings, J. J. (1960). *Selected sites for field trips to old industrial facilities in the northern half of New Jersey*. Retrieved May 9, 2007, from <http://proquest.umi.com>
- Johnson, J.P; & Mighten, A. (2005, July). *A comparison of teaching strategies: lecture notes combined with structured group discussion versus lecture only*. Journal of Nursing Education [NLM – MEDLINE]. Retrieved July 9, 2007, from <http://proquest.umi.com>
- Hurley, E.A; & Allen, B.A. (2007, January). *Asking the how questions: quantifying group processes behaviors*. The Journal of General Psychology [NLM – MEDLINE]. Retrieved July 9, 2007, from <http://proquest.umi.com>
- William, M.A; & Irvin, L.J. (1978). *Measurement and Evaluation in Education and Psychology*. 2th ed. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Olson, Patricia Dawn. (1999). *Predictors of self-sufficiency for entrepreneurial families*. Retrieved May 9, 2007, from <http://proquest.umi.com>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล อินประเสริฐ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์ไเสภา
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข.

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (สำหรับครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน)
3. โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

**แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

- คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
3. แบบสอบถามทั้งหมดมี 4 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จำนวน 25 ข้อ
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จำนวน 13 ข้อ
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 32 ข้อ

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามของนักเรียนครั้งนี้ คำตอบทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีมีการเปิดเผยข้อมูลใดๆ ให้ผู้อื่นทราบ

ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นป.6/.....เลขที่.....

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดเขียนข้อมูลลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุด

1. เพศของนักเรียน
 ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ
 บิดา มารดา บิดา
 มารดา ผู้ปกครอง หรือ ญาติพี่น้อง
 อื่นๆ ระบุ.....
4. บิดา มารดา หรือ ผู้ปกครองของนักเรียนประกอบอาชีพ
 รับราชการ รัฐวิสาหกิจ
 ค้าขาย ประกอบอาชีพอิสระส่วนตัว
 อื่นๆ ระบุ.....
5. นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนเป็น
 รายวัน เป็นจำนวนเงิน.....บาท
 รายสัปดาห์ เป็นจำนวนเงิน.....บาท
 รายเดือน เป็นจำนวนเงิน.....บาท
 ไม่แน่นอนแล้วแต่ผู้ปกครองจะให้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ความคิดเห็น	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ความพอเพียงคือการประกอบอาชีพ ทำไร่ ทำนา ทำสวน ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์		
2. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นเหมาะสำหรับคนยากจนที่จะนำไปปฏิบัติ		
3. จุดתיישןไขแทนการใช้ไฟฟ้าในเวลากลางคืน คือความเป็นอยู่อย่างพอเพียง		
4. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่จำเป็นต้องดิ้นรน ขวนขวาย อยู่อย่างไกรก็อยู่อย่างนั้น		
5. การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นความพอประมาณ		
6. การปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง		
7. เนื่องจากประชาชนในประเทศส่วนใหญ่ยังยากจนอยู่ แนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจึงนำมาใช้ไม่ได้		
8. แนวทางความพอเพียงได้ส่งเสริมให้ประชาชนหันมาปลูกพืช ผัก ผลไม้ต่างๆ เพื่อนำไปขายต่างประเทศ		
9. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีความขัดแย้งกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันอย่างมาก		
10. การปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียงจะเกิดประโยชน์สูงสุดเฉพาะชาวนา ชาวไร่ ชาวสวน		
11. ความพอเพียงทำให้คนไทยต้องทำการผลิตทุกอย่างได้ด้วยตนเอง		
12. ความพอเพียงมีส่วนช่วยชุมชนและสังคมให้มีความสุขได้		
13. การทานวิตามินและอาหารเสริมชนิดเม็ดให้เพียงพอเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง		
14. การปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียงจะไม่เกิดประโยชน์กับนักธุรกิจ นักการเมือง		
15. ความพอเพียงมีประโยชน์ครอบคลุมหลายด้าน ยกเว้นทางด้านเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม		
16. การรู้จักปฏิเสธที่จะใช้กำลังต่อสู้กัน เป็นการดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียง		

ข้อความ	ความคิดเห็น	
	ใช่	ไม่ใช่
17. เนื่องจากยังเป็นเด็ก ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง		
18. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่สามารถแก้ไขปัญหาทางการเรียนได้		
19. ถ้ายากจนก็จะยากจนต่อไป ถ้าเรียนไม่เก่งก็จะเรียนไม่เก่งต่อไป เป็นการรู้จักใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต		
20. ความพอเพียงไม่ได้หมายถึงเรื่องของความประหยัดเท่านั้น		
21. การปฏิบัติตามแนวทางของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ต้องมีระเบียบแบบแผน มีกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติมากมาย		
22. แนวทางความพอเพียงมีข้อจำกัดในเรื่องของอายุ และประเภทของการประกอบอาชีพ ควรจะต้องมีอายุและมีอาชีพที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียง		
23. การปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจะทำให้มีฐานะร่ำรวยขึ้น		
24. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเป็นการพัฒนาคนและประเทศอย่างช้าๆ แบบเป็นขั้นเป็นตอน และค่อยเป็นค่อยไป		
25. การดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียงคือการดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท และมีความระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ		

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงกับความคิดเห็นของนักเรียน ที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นของนักเรียน				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ความพอเพียงเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน					
2. นักเรียนคิดว่าคนที่มีฐานะร่ำรวยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียง					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นของนักเรียน				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
3. การปฏิบัติตนตามแนวทางความพอเพียงจะทำให้เกิดประโยชน์กับนักเรียน					
4. แนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจะทำให้ให้นักเรียนมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข					
5. นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					
6. นักเรียนรู้สึกชอบความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเพราะสามารถทำได้โดยง่าย					
7. นักเรียนรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องควบคุมการใช้จ่ายของตนเอง					
8. นักเรียนไม่เข้าใจแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					
9. นักเรียนภูมิใจเมื่อได้ปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					
10. นักเรียนจะชักชวนเพื่อนๆ มาร่วมกันปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					
11. นักเรียนจะศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความพอเพียงเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง					
12. นักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					
13. นักเรียนจะใช้สิ่งของต่างๆ ของตนเองอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด					

**ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
1. ฉันเขียนบันทึกค่าใช้จ่ายประจำวันของตนเอง					
2. เมื่อเงินค่าขนมของฉันหมด ฉันยืมเงินเพื่อนๆ ในห้องเพื่อนำมาซื้อขนม					
3. ฉันใช้จ่ายเงินประจำวันมากกว่าเงินที่ฉันได้รับ					
4. ฉันวางแผนการใช้จ่ายของตนเอง เพื่อให้มีพอใช้กับตนเอง					
5. ฉันทำลายสิ่งของ ทั้งที่เป็นของตนเองและของคนอื่น ๆ ให้เกิดความเสียหาย เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ					
6. เวลาถูกเพื่อนยั่วโมโห ฉันตอบโต้เพื่อนทุกครั้ง ด้วยคำพูดหรือการใช้กำลัง					
7. เมื่อฉันหงุดหงิด ฉันจะแสดงออกให้เพื่อนๆ ารู้					
8. เมื่อฉันทะเลาะกับเพื่อน ฉันแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลัง เช่น ต่อยหรือตีเพื่อนแรงๆ					
9. เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ ฉันหายใจเข้าและออกยาวๆ และเดินเลี้ยวออกมาจากเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันโกรธ					
10. ฉันซื้อของที่มียี่ห้อและกำลังเป็นที่นิยมเหมือนเพื่อนๆ					
11. ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าหรือรองเท้าตามแฟชั่น					
12. ฉันตัดสินใจซื้อสินค้าเพราะถูกเพื่อนๆ ชักชวนให้ซื้อ ถึงแม้ว่าฉันจะไม่ต้องการสินค้านี้					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
13. ฉันซื้อสินค้าเพราะประโยชน์และความจำเป็นมากกว่าซื้อเพราะถูกใจอยากได้					
14. เมื่อสิ่งของที่ฉันต้องการมีราคาแพง ฉันเลือกซื้อสินค้าชนิดอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่มีราคาถูกกว่า					
15. ฉันเลือกซื้อสินค้าที่มีของแถม ถึงแม้ว่าจะมีราคาแพงกว่า					
16. เมื่อฉันทำผิด ฉันยอมรับผิด					
17. ฉันหาทางหลีกเลี่ยงการลงโทษ เมื่อฉันทำผิด					
18. ฉันใช้เหตุผลในการพูดจากับเพื่อน ถึงแม้เพื่อนจะพยายามใช้กำลังกับฉัน					
19. ฉันยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อน เมื่อเวลาที่เราทะเลาะกัน					
20. เมื่อฉันกับเพื่อนมีปัญหาที่ตกลงกันไม่ได้ ฉันอธิบาย ชี้แจงเหตุผลต่างๆ เพื่อให้เพื่อนเข้าใจ					
21. ฉันนำเงินที่เหลือจากค่าขนม ไปหยอดกระปุกออมสิน					
22. ฉันออมเงินอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง					
23. ฉันนำเงินใส่กระปุกออมสินครั้งละมากๆ เพื่อจะได้มีเงินเต็มกระปุกเร็วๆ					
24. ฉันวางแผนการออมเงินของตนเอง เมื่อฉันต้องการซื้อของที่ยอยากได้					
25. ฉันกำหนดเป้าหมายในการออมเงิน					
26. เมื่อถูกตักเตือนจากผู้ใหญ่ ฉันตั้งใจฟังการตักเตือนนั้น					
27. ฉันนำคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ไปปฏิบัติตาม					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
28. เมื่อฉันทำผิดแล้วถูกตำหนิจากคุณครู ฉันจะรีบปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองทันที					
29. เมื่อฉันท้อแท้และเบื่อหน่ายในการเรียน ฉันให้กำลังใจตนเองได้					
30. ฉันเข้าไปปรับความเข้าใจกับเพื่อนทันทีที่รู้ว่า เพื่อนไม่พอใจและไม่พูดกับฉัน					
31. เมื่อประสบปัญหาทางการเรียน ฉันพยายาม ที่จะต่อสู้กับปัญหานั้นๆ					
32. ฉันหาทางแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง					

**แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (สำหรับครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้ประเมิน)**

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนตามแนวทาง
ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมากที่สุด

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้นป.6/.....เลขที่.....

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
1. นักเรียนเขียนบันทึกค่าใช้จ่ายประจำวันของ ตนเอง					
2. เมื่อเงินค่าขนมของนักเรียนหมด นักเรียนยืมเงิน เพื่อนๆ ในห้องเพื่อนำมาซื้อขนม					
3. นักเรียนใช้จ่ายเงินประจำวันมากกว่าเงินที่ นักเรียนได้รับ					
4. นักเรียนวางแผนการใช้จ่ายของตนเอง เพื่อให้มี พอใช้กับตนเอง					
5. นักเรียนทำลายสิ่งของ ทั้งที่เป็นของตนเองและ ของคนอื่นๆ ให้เกิดความเสียหาย เมื่อนักเรียน มีอารมณ์โกรธ					
6. เวลาถูกเพื่อนยั่วโมโห นักเรียนตอบโต้เพื่อน ทุกครั้งด้วยคำพูดหรือการใช้กำลัง					
7. เมื่อนักเรียนหงุดหงิด นักเรียนจะแสดงออก ให้เพื่อนๆ ได้รู้					
8. เมื่อนักเรียนทะเลาะกับเพื่อน นักเรียนแก้ปัญหา ด้วยการใช้กำลัง เช่น ต่อยหรือตีเพื่อนแรงๆ					
9. เมื่อนักเรียนมีอารมณ์โกรธ นักเรียนหายใจเข้า และออกยาวๆ และเดินเลี้ยวออกมาจากเหตุการณ์ ที่ทำให้นักเรียนโกรธ					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
10. นักเรียนซื้อของที่มียี่ห้อและกำลังเป็นที่นิยมเหมือนเพื่อนๆ					
11. นักเรียนเลือกซื้อเสื้อผ้าหรือรองเท้าตามแฟชั่น					
12. นักเรียนตัดสินใจซื้อสินค้าเพราะถูกเพื่อนๆชักชวนให้ซื้อ					
13. นักเรียนซื้อสินค้าเพราะประโยชน์และความจำเป็นมากกว่าซื้อเพราะถูกใจอยากได้					
14. เมื่อสิ่งของที่นักเรียนต้องการมีราคาแพงนักเรียนเลือกซื้อสินค้าชนิดอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่มีราคาถูกกว่า					
15. นักเรียนเลือกซื้อสินค้าที่มีของแถม ถึงแม้ว่าจะมีราคาแพงกว่า					
16. เมื่อนักเรียนทำผิด นักเรียนยอมรับผิด					
17. นักเรียนหาทางหลีกเลี่ยงการลงโทษเมื่อนักเรียนทำผิด					
18. นักเรียนใช้เหตุผลในการพูดจากับเพื่อน ถึงแม้เพื่อนจะพยายามใช้กำลังกับนักเรียน					
19. นักเรียนยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อนเมื่อเวลาที่ทะเลาะกัน					
20. เมื่อนักเรียนกับเพื่อนมีปัญหาที่ตกลงกันไม่ได้ นักเรียนอธิบาย ชี้แจงเหตุผลต่างๆ เพื่อให้เพื่อนเข้าใจ					
21. นักเรียนนำเงินที่เหลือจากค่าขนม ไปหยอดกระปุกออมสิน					
22. นักเรียนออมเงินอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง					
23. นักเรียนนำเงินใส่กระปุกออมสินครั้งละหลายๆ เพื่อจะได้มีเงินเต็มกระปุกเร็วๆ					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน				
	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
24. นักเรียนวางแผนการออมเงินของตนเอง เมื่อนักเรียนต้องการซื้อของที่อยากได้					
25. นักเรียนกำหนดเป้าหมายในการออมเงิน					
26. เมื่อถูกตักเตือนจากผู้ใหญ่ นักเรียนตั้งใจฟัง การตักเตือนนั้น					
27. นักเรียนนำคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ไปปฏิบัติ ตาม					
28. เมื่อนักเรียนทำผิดแล้วถูกตำหนิจากคุณครู นักเรียนจะรีบปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ทันที					
29. เมื่อนักเรียนท้อแท้และเบื่อหน่ายในการเรียน นักเรียนให้กำลังใจตนเองได้					
30. นักเรียนเข้าไปปรับความเข้าใจกับเพื่อนทันที ที่รู้ว่าเพื่อนไม่พอใจและไม่พูดกับนักเรียน					
31. เมื่อประสบปัญหาทางการเรียน นักเรียนพยายามที่จะต่อสู้กับปัญหานั้นๆ					
32. นักเรียนหาทางแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง					

**โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
1.	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศของความเป็นมิตรระหว่างผู้นำกลุ่มและนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียง 3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่างๆ ในการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียง 4. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียง	กลุ่มสัมพันธ์	ใบหน้าปริศนา
2.	ความพอประมาณด้านการใช้จ่ายเงิน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้จ่ายเงินให้มีความสมดุลกับรายรับของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของตนเองได้	เกม	รับ-จ่ายทำบัญชีคือความพอดีที่พอเพียง
3.	การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการใช้จ่ายเงิน	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการออมเงินที่ถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนมีเงินออมของตนเอง	การเล่านิทาน	เมื่อพอใจ...ไม่ออมเงิน

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
4.	ความมีเหตุผลด้านการใช้จ่ายเงิน	1. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้จ่ายตามเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้จ่ายตามแฟชั่น	บทบาทสมมติ	ร่วมของใบตอง
5.	ความมีเหตุผลด้านการใช้จ่ายเงิน	1. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้สิ่งของเกินฐานะ 2. เพื่อให้นักเรียนไม่ซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่มีราคาแพงเพราะถูกชักชวนให้ซื้อ	กรณีตัวอย่าง	โทรศัพท์มือถือถือ
6.	ความมีเหตุผลด้านการใช้จ่ายเงิน	1. เพื่อให้นักเรียนไม่ซื้อสินค้าเพราะถูกใจมากกว่าเห็นคุณค่า 2. เพื่อให้นักเรียนไม่ซื้อสินค้าเพราะอยากได้ของแถม	กรณีตัวอย่าง	ใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า
7.	ความพอประมาณด้านการแสดงออกทางอารมณ์	1. เมื่อนักเรียนรู้สึกโกรธ นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้ แม้จะถูกเพื่อนยั่วโมโห 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถสงบนิ่งได้ แม้ในขณะที่อารมณ์หงุดหงิด	บทบาทสมมติ	เมื่อแดงไม่มีอารมณ์โกรธ
8.	ความพอประมาณด้านการแสดงออกทางอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิเสธที่จะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 2. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้กำลังเวลาโกรธ หรือไม่พอใจ	บทบาทสมมติ	ต้นเอกมีปัญหา
9.	ความมีเหตุผลด้านการแสดงออกทางอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนยอมรับผิดเมื่อนักเรียนทำผิดได้ 2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับผลที่ได้รับจากการกระทำของตนเองได้	กรณีตัวอย่าง	เมื่อไตรภพสารภาพ

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
10	ความมีเหตุผลด้าน การแสดงออกทาง อารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักชี้แจง เหตุผลแทนการใช้กำลัง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ เหตุผลในการแก้ปัญหา เมื่อเกิด ปัญหาและความขัดแย้งขึ้น	เกม	บันไดเหตุผล
11.	ภูมิใจร่วมกันในตัวที่ดี ด้านการแสดงออก ทางอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถ ปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ เมื่อนักเรียนถูกตำหนิ 2. เมื่อนักเรียนได้รับการตักเตือน จากผู้ใหญ่ นักเรียนตั้งใจฟังและ สามารถนำไปปฏิบัติตามได้	เกม	ฉันทำได้
12.	ภูมิใจร่วมกันในตัวที่ดี ด้านการแสดงออก ทางอารมณ์	- เมื่อนักเรียนได้รับปฏิกิริยา ต่อต้านจากเพื่อน นักเรียน สามารถรับได้และสามารถรับ ความเข้าใจกับเพื่อนได้	การเล่นนิทาน	ปีกกล้า
13.	ภูมิใจร่วมกันในตัวที่ดี ด้านการแสดงออก ทางอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้าง กำลังใจให้กับตนเองได้ เมื่อ นักเรียนประสบปัญหาทางการ เรียน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วย ความมั่นใจ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหาทาง ออกเพื่อจัดการกับปัญหาและ อุปสรรคต่างๆ ได้	กรณีตัวอย่าง	ภาษาอังกฤษ เป็นเหตุ

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
14.	ปัจฉิมนิเทศ	<p>1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรม พัฒนาการปฏิบัติตนตาม แนวทางความเป็นอยู่อย่าง พอเพียง</p> <p>2. เพื่อให้เรียนบอกประโยชน์ ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ในโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตน ตามแนวทางความเป็นอยู่อย่าง พอเพียง</p>	กลุ่มสัมพันธ์	ชีวิตพอเพียง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 1

สิ่งที่พัฒนา ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม โบหน้าปริศนา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศของความเป็นมิตรระหว่างผู้นำกลุ่มและนักเรียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวิธีการและเทคนิคต่างๆ ในการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียง
4. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียง

แนวคิด

การที่จะทำความรู้จักกับผู้อื่นนั้นต้องเริ่มต้นจากการที่ตัวเรารู้จักและเข้าใจตัวเราก่อน และพร้อมที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รู้จักตัวเรา ถ้าเราแสดงความจริงใจให้ผู้อื่นเห็น ผู้อื่นก็จะแสดงความจริงใจต่อเรา

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ / ปากกา / ยางลบ

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้นักเรียนทุกคนแนะนำตัว
2. แจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ ให้นักเรียนทุกคน
3. ให้นักเรียนวาดรูปหน้าตนเองพร้อมทั้งเน้นจุดเด่นบนโบหน้าที่จะทำให้เพื่อนจำได้ ใช้เวลาคนละ 4 นาที
4. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้ว แจกสลับคนกัน โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพ
5. ให้นักเรียนที่รับภาพ หาเจ้าของภาพโดยที่เจ้าของภาพไม่ต้องแสดงตัวให้รู้ว่าเป็นรูปของตนเอง เพื่อให้นักเรียนพิจารณาเองจนพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด

6. เมื่อหมดเวลา (ประมาณ 10 นาที) ให้นักเรียนนั่งลงพร้อมกับเจ้าของภาพ จากนั้นให้นักเรียนพูดคุยกันถึงวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน
 - 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ตามหาเจ้าของภาพ
 - 1.2 นักเรียนใช้วิธีการอย่างไรในการตามหาเจ้าของภาพ
 - 1.3 นักเรียนมีวิธีการพูดคุยอย่างไร ในการซักถามรายละเอียดกับเพื่อนนักเรียนคนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับภาพ
 - 1.4 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้
 - 1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
 - 1.2 นักเรียนมีวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ได้อย่างไรบ้าง
 - 1.3 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
2. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียง
4. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางเป็นอยู่อย่างพอเพียงว่าใช้เทคนิคเกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง การเล่านิทาน โดยอธิบายขั้นตอนในแต่ละเทคนิคอย่างคร่าวๆ เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนฝึก
5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนกลุ่ม ขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา ความพอประมาณด้านการใช้จ่ายเงิน

ชื่อกิจกรรม รับ-จ่ายทำบัญชี คือความพอดีที่พอเพียง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้จ่ายเงินให้มีความสมดุลกับรายรับของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของตนเองได้

แนวคิด

ความพอประมาณด้านการใช้จ่ายเงิน เป็นความพอดีในการใช้จ่ายเงินของตนเองที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำใหตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ทางหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีความพอประมาณด้านการใช้จ่ายเงิน คือการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของตนเอง เป็นการบริหารการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับชีวิตจริงของตนเอง ซึ่งก็คือเราต้องจดทุกอย่าง ทุกบาททุกสตางค์ และทุกครั้งที่ยจ่ายออกไป เพื่อให้เห็นว่าในแต่ละวันมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่จำเป็น และไม่จำเป็น การทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายจะทำให้เรารู้ได้ว่าเงินหายไปไหน ทำให้รู้ว่าเราใช้จ่ายอะไรไปบ้าง ทำให้เรารู้จักตนเอง รู้ว่าควรใช้จ่ายอย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นการวางแผนการใช้จ่ายเงินของตนเอง ทำให้มีความรอบคอบและระมัดระวังในเรื่องการใช้จ่ายมากขึ้น

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. สมุดบัญชีรายรับ-รายจ่าย (แจกนักเรียนคนละ 1 เล่ม)
2. กลองที่บจำนวน 2 กลอง
3. บัตรรายการของรายรับจำนวน 15 ใบและบัตรรายการของรายจ่ายจำนวน 15 ใบ
4. ปากกาไวท์บอร์ด 2 ด้าม
5. แผ่นตาราง “บัญชีรายรับ-รายจ่าย” 2 แผ่น

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทำตามคำสั่งดังนี้

1.1 ให้นักเรียนปรบมือ 3 ครั้งถ้าผู้นำกลุ่มบอกประโยคเกี่ยวกับ รายรับ เช่น นักเรียน

ได้รับเงินค่าขนม, นักเรียนทำงานบ้านคุณแม่ให้เงินพิเศษ, คุณตาให้เงินนักเรียนไปซื้อขนม เป็นต้น

1.2 ให้นักเรียนปรบมือ 1 ครั้งถ้าผู้นำกลุ่มบอกประโยคเกี่ยวกับ รายจ่าย เช่น นักเรียนทานอาหารกลางวัน, นักเรียนโดยสารรถประจำทาง, นักเรียนโทรศัพท์, นักเรียนดื่มน้ำผลไม้, นักเรียนแปรงฟัน เป็นต้น

2. โดยผู้นำกลุ่มจะบอกคำสั่งสลับกันไปมา และให้นักเรียนปรบมือเท่านั้นห้ามใช้เสียงตอบ ถ้าหากพบนักเรียนคนใดปรบมือผิดจะให้ยืนขึ้นและคอยสังเกตเพื่อนคนอื่นต่อไป (เวลาประมาณ 3 นาที)

3. เมื่อครบกำหนดเวลาให้นักเรียนที่ยืนอยู่นั่งลงและให้นักเรียนทุกคนปรบมือให้ตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ผู้นำกลุ่มวางกล่องที่บ 2 กล่องไว้บนโต๊ะหน้าชั้นเรียน ที่หน้ากล่องจะเขียนไว้ว่ารายรับ 1 กล่อง และรายจ่าย 1 กล่อง ซึ่งทั้งสองกล่องจะบรรจุบัตรรายการทั้งรายรับและรายจ่ายปนกันในกล่อง

5. ผู้นำกลุ่มอธิบายกติกาการเล่นเกม “” ดังนี้

5.1 ผู้นำกลุ่มแจกแผ่นตาราง “บัญชีรายรับ-รายจ่าย” ขนาดเท่ากระดาษแข็งแผ่นใหญ่ให้กับนักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น (ผู้นำกลุ่มติดไว้บนกระดานดำ) ปากกาไวท์บอร์ดกลุ่มละ 1 แท่ง

5.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดแถวเรียงลำดับที่ก่อนหลัง จากนั้นเมื่อได้ยินสัญญาณให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มออกมาเป่าขลุ่ย หากใครชนะจะต้องวิ่งไปที่ผู้ถือกล่องรายรับแล้วหยิบบัตรรายการออกมา 1 ใบและถ้าหากใครแพ้จะต้องวิ่งไปที่ผู้ถือกล่องรายจ่ายแล้วหยิบบัตรรายการเช่นกัน

5.3 เมื่อได้บัตรรายการแล้วให้นักเรียนวิ่งกลับมาที่แผ่นตาราง “บัญชีรายรับ-รายจ่าย” แล้วเขียนลงในตารางให้ถูกต้อง

5.4 เมื่อเขียนเสร็จให้ตนเองไปต่อท้ายแถว แล้วนักเรียนคนที่สอง ออกมาเป่าขลุ่ยทำเช่นนี้ไปจนครบทั้งหมด 2 รอบ

5.5 เมื่อนักเรียนทำจนครบ 2 ครั้งแล้วให้นักเรียนภายในกลุ่มช่วยกันคำนวณว่ามีรายรับเท่าไร มีรายจ่ายเท่าไร และมีเงินคงเหลือจำนวนเท่าไร เมื่อคำนวณเสร็จแล้วให้ปรบมือ

5.6 ผลการแข่งขันจะดูที่ความเร็ว และความถูกต้องของช่องรายรับและรายจ่าย รวมไปถึงการคำนวณตัวเลขที่ถูกต้อง ซึ่งกลุ่มที่ทำเสร็จก่อนเป็นกลุ่มชนะจะได้รับรางวัลพิเศษ ส่วนกลุ่มที่ทำเสร็จทีหลังจะได้รับรางวัลปลอบใจ

5.7 ตัดสินการแข่งขัน

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามสมาชิกเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรม

1.2 ถ้านักเรียนใช้จ่ายเงินเกินกว่ารายรับที่ได้มาจะเกิดอะไรขึ้น

1.3 ถ้านักเรียนใช้จ่ายเงินได้พอดีรายรับที่ได้มาจะเกิดอะไรขึ้น

1.4 นักเรียนใช้จ่ายเงินได้พอดีกับรายรับที่นักเรียนได้มาหรือไม่ ถ้าไม่พอให้นักเรียนทำอย่างไร

1.5 นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้สามารถใช้จ่ายเงินได้พอดีกับรายรับที่นักเรียนได้มา

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 นักเรียนคิดว่าบัญชีรายรับ - รายจ่ายมีประโยชน์หรือไม่

1.2 นักเรียนคิดว่าบัญชีรายรับ - รายจ่ายมีประโยชน์อย่างไร

1.3 นักเรียนคิดว่าการใช้จ่ายเงินได้พอดีกับรายรับที่ได้มา เป็นการดำเนินชีวิตอยู่ตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงหรือไม่

1.4 นักเรียนคิดว่าการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการดำเนินชีวิตอยู่ตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงหรือไม่

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายทำให้ใช้จ่ายเงินได้พอดีกับรายรับของตนเอง และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบัญชีรายรับ-รายจ่ายให้นักเรียนคนละ 1 เล่ม โดยให้นักเรียนบันทึกรายรับและรายจ่ายในแต่ละวันของนักเรียน

6. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของสมาชิกกลุ่ม ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น

3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการใช้จ่ายเงิน

ชื่อกิจกรรม เมื่อพอใจ...ไม่ออมเงิน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการออมเงินที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีเงินออมของตนเอง

แนวคิด

ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการใช้จ่ายเงิน เป็นความสามารถในการป้องกันตนเองและการเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงด้านการใช้จ่ายเงินที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังจะเห็นได้ว่าการออมเงินนั้นเป็นได้ทั้งการป้องกันและการเตรียมตัวที่ดี เพื่อให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงด้านการใช้จ่ายเงินที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การออมเงินเป็นการแบ่งเงินที่ได้มาจากรายรับแล้วสะสมเอาไว้สำหรับความจำเป็นในอนาคต สำหรับการออมเงินที่ดีนั้นจะต้องมีความต่อเนื่อง อีกทั้งมีวินัยที่จะไม่นำเงินออมที่เก็บไว้ไปใช้ และมีเป้าหมายของการออมไว้อย่างชัดเจน แต่สำหรับผู้ออมที่ดีจะต้องระลึกไว้เสมอว่าจะต้องมีเงินออมเหลือไว้ใช้จ่ายจำเป็นที่คาดไม่ถึงในอนาคตเสมอ

เทคนิคที่ใช้ การเล่านิทาน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ขวดน้ำพลาสติกใสหลายรูปทรง จำนวน 12 ขวด
2. กระดาษสี กระดาษแข็ง กาวลาเท็กซ์ เทปใส กรรไกร สีเทียน สีดินสอ
3. นิทานเรื่อง “เมื่อพอใจ...ไม่ออมเงิน”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มสนทนาพูดคุยกับนักเรียนเรื่องบันทึบบัญชีรายรับ - รายจ่ายที่ได้ให้ไปในชั่วโมงที่แล้ว โดยสอบถามถึงความก้าวหน้ารวมไปถึงปัญหาต่างๆที่ได้อุป และสอบถามนักเรียนว่ามีใครมีเงินเหลือจากการทำบัญชีรายรับ - รายจ่ายบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มนำกระปุกออมสินที่ทำจากขวดน้ำพลาสติกใสและทำการตกแต่งด้วยกระดาษสีและกระดาษแข็งเรียบร้อยแล้ว 1 กระปุกให้นักเรียนดูและถามว่า “นักเรียนคิดว่าสิ่งนี้คืออะไร” และ “นักเรียนคิดว่าสิ่งนี้มีประโยชน์หรือไม่”

3. ผู้นำกลุ่มนำขวดน้ำพลาสติกใสรูปทรงต่างๆ มาให้นักเรียนดูและถามว่า “ขวดพลาสติกแบบนี้ รูปร่างเหมือนอะไร”

4. ผู้นำกลุ่มชักชวนให้นักเรียนทำกระปุกออมสินจากขวดน้ำพลาสติกใส โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วให้นักเรียนออกมารับอุปกรณ์ในการทำกระปุกออมสินที่ละกลุ่ม ซึ่งนักเรียนสามารถเลือกรูปทรงของขวดพลาสติกใสที่ตนเองชอบได้คนละ 1 ขวด

5. นักเรียนในกลุ่มร่วมกันทำกระปุกออมสิน (เวลาประมาณ 15 นาที)

6. เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วให้นักเรียนแนะนำกระปุกออมสินของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มดู (เวลาประมาณ 2 นาที)

7. จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวชักชวนให้นักเรียนออมเงินในกระปุกออมสินของตนเองทุกวัน

8. ผู้นำกลุ่มเล่านิทานเรื่อง “เมื่อพอใจ...ไม่ออมเงิน” ให้นักเรียนฟัง (เวลาประมาณ 10 นาที)

9. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนคิดว่าเป็นเพราะเหตุใดน้องพอใจจึงออมเงินไม่ได้

1.2 ถ้านักเรียนเป็นพอใจ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

1.3 ถ้านักเรียนเป็นพอใจ นักเรียนจะปฏิบัติตนเช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

1.4 ถ้านักเรียนเป็นพี่พอดี นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

1.5 นักเรียนคิดว่าวิธีการออมเงินของพี่พอดีถูกต้องหรือไม่

1.6 นักเรียนคิดว่าระหว่างพี่พอดีกับน้องพอใจใครออมเงินได้ถูกต้อง

1.7 นักเรียนคิดว่าพอใจควรจะทำอย่างไร จึงจะสามารถออมเงินได้

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 นักเรียนคิดว่าการออมเงินที่ถูกต้องมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร

1.2 นักเรียนคิดว่าการออมเงินมีประโยชน์กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

1.3 นักเรียนคิดว่าการมีเงินออมเป็นของตนเองดีหรือไม่

1.4 นักเรียนคิดว่าการมีเงินออมเป็นของตนเองคืออย่างไร

1.5 นักเรียนจะออมเงินหรือไม่

1.6 นักเรียนจะมีวิธีการออมเงินของตนเองอย่างไร

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องการรู้จักการออมเงินที่ถูกต้องและการมีเงินออมเป็นของตนเอง และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง
4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น
5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

นิทานเรื่อง เมื่อพอใจ...ไม่ออมเงิน

ณ.บ้านหลังหนึ่งมีพี่น้องอยู่ 2 คนมี พี่พอดีกับน้องพอใจ วันนี่วันเสาร์ทั้งสองพี่น้องไม่ต้องไปโรงเรียน ในทุกวันหยุดคุณพ่อมักชักชวนลูกๆ เล่นสนุกอยู่เสมอ แล้วในวันนี้...พ่อลูกจะทำอะไรกันนะ

เมื่อสองพี่น้องตื่นนอนและทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว คุณพ่อจึงเรียกทั้งสองให้มาพร้อมกันที่หน้าบ้าน คุณพ่อถามขึ้นว่า “ขวดพลาสติกแบบนี้รูปร่างเหมือนอะไร” ทั้งสองพี่น้องช่วยกันคิด “เครื่องบินครับ”, “แจกันครับ”, “ปลาคะ”, “รถบรรทุกครับ” สองพี่น้องช่วยกันตอบ คุณพ่อยิ้มอย่างพอใจและกล่าวชมว่า “เก่งกันทุกคนเลย วันนี้เรามาทำกระปุกออมสินกันดีไหมลูก” เด็กๆ อยากทำกระปุกออมสิน จึงเริ่มลงมือและมีคุณพ่อคอยช่วยอยู่ใกล้ๆ

“ทำไมต้องทำกระปุกออมสินคะ” น้องพอใจถาม “ก็เอาไว้หยอดเงินที่เหลือจากค่าขนมสิลูก” คุณพ่อยังบอกต่ออีกว่า “จะได้เก็บไว้ใช้ตอนจำเป็นหรือใช้ซื้อของที่เรายากได้มากเป็นพิเศษล่ะ” น้องพอใจได้ยินดังนั้นจึงรีบตะโกนออกมาว่า “ใช่แล้ว...พอใจอยากได้ตุ๊กตาพี่หมีตัวใหญ่” น้องพอใจกล่าวอย่างตื่นเต้น แต่ทันใดนั้นสีหน้าของพอใจก็เปลี่ยนไป “แต่ว่าราคาของพี่หมีตัวใหญ่แพงมาก ไม่มีทางที่พอใจจะเก็บเงินได้หรอกคะ” คุณพ่อจึงปลอบพอใจว่า “การออมเงินนั้นไม่ใช่ว่าออมแค่วันสองวันก็สำเร็จนะลูก การออมเงินที่ดีจะต้องมีความต่อเนื่อง มีวินัยและมีเป้าหมาย ถ้าพอใจอยากได้ตุ๊กตาพี่หมีตัวใหญ่ ก็จะต้องออมเงินอย่างต่อเนื่อง ออมเงินทุกวันวันละเล็กละน้อย และจะต้องมีวินัย ซึ่งพอใจจะต้องเตือนตนเองไม่ให้นำเงินออมออกมาใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และสุดท้ายมีเป้าหมายการออมที่ชัดเจน ซึ่งก็คือตุ๊กตาพี่หมีตัวใหญ่ที่พอใจอยากได้นั่นเอง แต่พอใจจะต้องระลึกไว้เสมอว่าจะต้องมีเงินออมเหลือไว้ใช้จ่ายจำเป็นที่คาดไม่ถึง ในอนาคตเสมอ จึงต้องระวังไม่ให้เกิดการใช้เงินออมหมดภายในครั้งเดียวนะลูก” ทั้งสองพี่น้องพยักหน้าและตั้งใจทำกระปุกออมสินจนสำเร็จ ขณะที่สองพี่น้องกำลังชื่นชมผลงานของตนเอง คุณแม่ยังช่วยเริ่มต้นหยอดกระปุกออมสินให้ลูกๆ อีกด้วย นับตั้งแต่วันนั้นทั้งสองพี่น้องต่างออมเงินของตนเองโดยมีคุณพ่อและคุณแม่คอยให้กำลังใจ

พี่พอดีมีเป้าหมายเอาไว้ว่าอยากได้จักรยานคันใหม่ พี่พอดีจึงออมเงินของตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อ ใช้เงินเท่าที่คุณพ่อให้ แล้วเหลือเท่าไรค่อยนำมาหยอดกระปุก ออมเงินวันละเล็กละน้อย อีกทั้งพี่พอดีมีวินัยในตนเองอย่างมาก ไม่เอาเงินที่ออมไว้ไปซื้อของเล่นอย่างอื่น พี่พอดีนึกถึงแต่จักรยานคันใหม่ที่ตนเองจะได้เป็นเจ้าของอย่างมีความสุข แตกต่างกับน้องพอใจที่ออมบ้างไม่ออมบ้าง บางครั้งนึกได้ก็หยอดเงินในกระปุกออมสิน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะลืม บางครั้งจะขอเงินคุณแม่เพื่อไปหยอดในกระปุกออมสิน แต่คุณแม่ไม่ให้และบอกพอใจว่านั่นไม่ใช่การออมที่ถูกต้อง ซึ่งพอใจไม่ค่อยจะพอใจเท่าไร พอใจจึงไปแอบขอคุณยาย ซึ่งคุณยายก็ให้มาจำนวนหนึ่ง พอใจจึงไปหยอดกระปุกออมสิน แต่

ผ่านมาไม่นานพอใจเห็นโบว์ผูกผมสีสวยวางขายที่หน้าโรงเรียน พอใจจึงนำเงินที่ออมไว้มาซื้อโบว์ผูกผม ซึ่งเวลาใครเห็นก็ชมว่าพอใจสวย น่ารัก ในขณะที่พี่พอดี้ก็ตั้งใจออมเงินของตนเองต่อไป แต่น้องพอใจคงลืมนึกถึงตุ๊กตาพี่หมีตัวใหญ่ที่อยากได้ในตอนแรกไปเสียแล้ว

เมื่อเวลาผ่านไปหลายเดือน พี่พอใจจึงนำเงินที่ตนเองออมไว้มานับดูและพบว่ามียอดครบตามที่ต้องการและมีเงินเหลืออีกจำนวนหนึ่งด้วย พี่พอดี้ดีใจมากรีบไปบอกให้คุณพ่อพาไปซื้อจักรยานคันใหม่ คุณพ่อและคุณแม่ต่างดีใจที่พี่พอใจทำสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ ในขณะที่ตัวน้องพอใจเห็นพี่พอดี้ได้จักรยานคันใหม่ก็นึกได้ว่าตนเองอยากได้ตุ๊กตาหมีเช่นเดียวกัน จึงรีบไปที่กระปุกออมสินของตนเองและนับเงินที่ตนเองออมไว้พบว่าเงินอยู่ 20 บาท พอใจเห็นดังนั้นก็รู้สึกผิดหวังและเสียใจที่ตัวเองไม่มีความต่อเนื่องในการออมเงิน อีกทั้งไม่มีวินัยในตนเองในการออมเงิน และลืมเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้ทำให้พอใจไม่มีตุ๊กตาพี่หมีตัวใหญ่เหมือนพี่พอดี้ที่มีจักรยานคันใหม่

เมื่อคุณพ่อและพี่พอดี้เห็นน้องพอใจผิดหวังและเสียใจจึงเข้ามาปลอบ และให้กำลังใจแก่น้องพอใจในการออมเงินครั้งใหม่ น้องพอใจก็ตั้งใจกับตัวเองไว้ว่าออมเงินให้ได้ แต่น้องพอใจก็รู้สึกไม่มั่นใจในตนเองเพราะการออมเงินครั้งแรกนั้นไม่ประสบความสำเร็จ พี่พอดี้จึงบอกน้องพอใจว่า “เอาอย่างนี้สิ ทุกเช้าที่คุณพ่อให้เงินค่าขนมให้น้องพอใจแบ่งส่วนหนึ่งเอามาเป็นเงินออม แล้วนำมาหยอดกระปุกออมสินไว้ก่อน เพื่อน้องพอใจจะได้ใช้เงินที่เหลืออย่างสบายใจ” เมื่อน้องพอใจได้ยึดมั่นดั่งนั้นก็ตอบตกลง และน้องพอใจก็ตั้งใจออมเงินมากขึ้น และรอคอยวันที่จะได้ตุ๊กตาพี่หมีตัวใหญ่มาเป็นของตนเองอย่างมีความสุข

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา ความมีเหตุผลด้านการใช้จ่ายเงิน

ชื่อกิจกรรม ร่วมของใบตอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้จ่ายตามเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้จ่ายตามแฟชั่น

แนวคิด

การใช้จ่ายเงิน หากไม่รู้จักรู้ใช้อย่างถูกต้องถูกวิธี ก็มีโอกาสหมดสิ้นไป ซึ่งความต้องการหรือความอยากนี้เป็นสาเหตุหลักในการใช้จ่ายเงิน ยิ่งมีความต้องการอยากได้สิ่งของต่างๆ มากเท่าไร เราก็ต้องพยายามหาเงินมาใช้จ่ายเพื่อให้ได้สิ่งของเหล่านั้นมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นจึงควรใช้เหตุผลในการเลือกทางเดินของเราเอง ไม่จำเป็นต้องตามกระแสแฟชั่น ไม่จำเป็นต้องแต่งตัวตามแฟชั่นหรือตามเทรนด์ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความสิ้นเปลือง อย่าเลียนแบบหรือเอาอย่างคนอื่นๆ โดยเห็นใครมีอะไรก็อยากมีบ้าง ทั้งๆ ที่ตนเองไม่อยู่ในฐานะที่จะซื้อได้ หรือไม่จำเป็นต้องใช้ ต้องรู้จักคุณค่าของเงิน ต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ การใช้จ่ายเพื่อซื้อสินค้าตามแฟชั่น ถ้ามากเกินไปโดยไม่รู้จักรับยับยั้งชั่งใจอาจจะทำให้ตนเองตกเป็นทาสของวัตถุได้

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ร่วมของใบตอง”
2. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดงบทบาทสมมติ ได้แก่ รมสีดำ 2 คันและร่มหลากหลายสี

หลายรูปแบบ 3 คัน

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนเล่นเกม “แปลงร่าง” ดังนี้

1.1 ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มยืนตรงกลางวง เมื่อผู้นำกลุ่มบอกให้นักเรียนทำท่าอะไร ก็ให้นักเรียนทำท่าทางให้เหมือนสิ่งนั้น เช่น แปลงร่างเป็นต้นไม้ นักเรียนต้องทำท่าให้เหมือนต้นไม้, แปลงร่างเป็นผีเสื้อ นักเรียนต้องทำท่าให้เหมือนผีเสื้อ แปลงร่างเป็นประตู แปลงร่างเป็นนาฬิกา เป็นต้น

1.2 ถ้าผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแปลงร่างเป็นคู่ นักเรียนต้องจับคู่แล้วแปลงร่าง เช่น คนตกปลา นักเรียนต้องจับคู่แล้วคนหนึ่งแปลงร่างเป็นคนกำลังจับปลา และอีกคนหนึ่งแปลงร่างเป็นปลา กำลังถูกจับ, แปลงร่างเป็นช้อนกับส้อม, แปลงร่างเป็นเด็กถือลูกโป่ง เป็นต้น

2. ผู้นำกลุ่มสนทนาร่วมกับนักเรียนเกี่ยวกับแพชชั่นต่างๆ ที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบันของนักเรียนในโรงเรียน

3. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติและผู้สังเกตการณ์

4. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ร่วมของไบตอง” ให้อาสาสมัครอ่านและเตรียมตัวแสดง จัดสถานที่และอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

5. นักเรียนเริ่มการแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้สังเกตการณ์และผู้ที่ไม่ได้แสดงตั้งใจดู (เวลาประมาณ 15-20 นาที)

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนเคยทำแบบไบตองหรือไม่ (อาจจะไม่ใช่แต่เป็นสิ่งที่ของอย่างอื่น)

1.2 นักเรียนรู้สึกที่ไบตองเป็นคนอย่างไร

1.3 ถ้านักเรียนเป็นไบตองเห็นเพื่อนๆ มีรัศมีใหม่ แล้วนักเรียนยังใช้รัศมีกันเก่าอยู่ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

1.4 หลังจากคุณแม่ขอให้ไบตองไปคิดตัดสินใจ ถ้านักเรียนเป็นไบตองจะตัดสินใจอย่างไร

1.5 นักเรียนเห็นด้วยกับการตัดสินใจของไบตองหรือไม่ เพราะเหตุใด

1.6 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

1.2 นักเรียนมีวิธีการตัดสินใจอย่างไรที่จะไม่ใช้จ่ายตามเพื่อนและไม่ใช้จ่ายตาม

แพชชั่น

1.3 นักเรียนมีเหตุผลอย่างไรบ้างในการไม่ใช้จ่ายตามเพื่อน

1.4 นักเรียนมีเหตุผลอย่างไรบ้างในการไม่ใช้จ่ายตามแพชชั่น

1.5 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องการไม่ใช้จ่ายตามเพื่อน การไม่ใช้จ่ายตามแพชชั่น และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง
4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น
5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ร่มของไบตอง”

เนื่องจากวันนี้ฝนตกไบตองกับพีตะวันจะต้องกางร่มเดินไปโรงเรียน ทั้งสองมีร่มสีดำคนละคัน คุณแม่ซื้อให้ตั้งแต่ปีที่แล้ว สภาพค่อนข้างเก่าแล้วแต่ยังใช้ได้อยู่ เมื่อทั้งสองมาถึงโรงเรียนพีตะวันก็เดินแยกไปหากลุ่มเพื่อน ส่วนน้องไบตองก็เดินไปเข้าห้องเรียน ในระหว่างนั้นไบตองสังเกตเห็นว่าเพื่อนๆ ส่วนใหญ่ต่างถือร่มคันใหม่ สีสีนสวยงาม มีลวดลายการ์ตูนที่กำลังออกฉายทางโทรทัศน์ดูทันสมัย ขนาดก็กะทัดรัด ทำให้ไบตองรู้สึกว่าร่มสีดำที่ตนเองถืออยู่นั้นเก่ามากกว่าเดิมร้อยเท่า ไบตองจึงรีบเดินไปให้ถึงห้องเรียนให้เร็วที่สุดและเก็บร่มของตนเองให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

หลังเลิกเรียนวันนี้ฝนยังคงตกอยู่ ไบตองเห็นเพื่อนๆ พากันถือร่มที่มีสีสีนสวยงาม ไบตองรู้สึกอายร่มสีดำคันเก่าของตนเองจึงขอให้เพื่อนๆ ออกไปกันจนหมดก่อนแล้วตนเองจึงออกมาทีหลัง ไบตองจึงตัดสินใจจะขอให้คุณแม่ซื้อร่มคันใหม่ให้ ระหว่างทางกลับบ้านไบตองนึกถึงร่มคันใหม่อย่างมีความสุข

เมื่อไบตองกลับถึงบ้าน เห็นคุณแม่กำลังเตรียมอาหารเย็น ไบตองจึงรีบบอกคุณแม่ว่า “แม่ขา ไบตองอยากได้ร่มคันใหม่ค่ะ วันนี้ไบตองเห็นเพื่อนๆ ถือร่มคันใหม่ไปโรงเรียน มีแต่ร่มสวยๆ ค่ะแม่ ลายการ์ตูนก็ดีนะคะ ไบตองเห็นเพื่อนถือกันเยอะเลยคะนะคะแม่ขา”

คุณแม่จึงบอกไบตองว่า “แต่ร่มสีดำคันเก่าก็ยังใช้ได้ไม่ใช่เหรอลูก ไบตองจำได้ไหมในหลวงของเราได้พระราชทานแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงมาให้พวกเราได้ปฏิบัติตาม ร่มสีดำคันเก่านั้นถึงแม้มันจะเก่าแต่ก็ยังใช้ประโยชน์ได้นะลูก แต่ถ้าไบตองอยากได้ร่มคันใหม่ ไหนไบตองลองบอกเหตุผลดีๆ ให้แม่ฟังซิว่าถ้าซื้อร่มคันใหม่แล้วจะเกิดประโยชน์กับไบตองมากกว่าร่มคันเก่าได้ยังไงบ้าง”

ไบตองอึกอัก นึกหาเหตุผลดีๆ ให้คุณแม่ไม่ได้ แต่ในที่สุดไบตองก็ยิ้มและตัดสินใจบอกกับคุณแม่ว่า “ไบตองตัดสินใจเลือกซื้อร่มคันเก่าค่ะ เพราะว่าร่มคันเก่ายังใช้ได้ แถมยังกว้างกว่าร่มของเพื่อนๆ อีกค่ะ แล้วร่มใหม่ๆ ใช้ไปมันก็เก่าเหมือนๆ กัน พอใจคิดว่าให้คุณแม่เอาเงินไปซื้อของอย่างอื่นที่จำเป็นและมีประโยชน์ดีกว่าค่ะ”

ฉากโรงเรียน (ก่อนเข้าเรียน)

บทบาทของเพื่อนๆ (3 คน)

เพื่อนๆ ถือร่มคันใหม่ที่มีสีสีนสวยงาม มีลวดลายดูทันสมัย ขนาดก็กะทัดรัด เดินคุยกัน

บทบาทของพีตะวันกับน้องไบตอง

พีตะวันกับน้องไบตองเดินกางร่มไปโรงเรียน ทั้งสองมีร่มสีดำคนละคัน พอถึงโรงเรียนพีตะวันก็เดินแยกไปหากลุ่มเพื่อน ส่วนไบตองสังเกตเห็นว่าเพื่อนๆ ส่วนใหญ่ต่างถือร่มคันใหม่ สีสีนสวยงาม

มีลวดลายที่ดูทันสมัย ขนาดก็กะทัดรัด ทำให้ไบตองรู้สึกว่าร่มสีดำที่ตนเองถืออยู่นั้นเก่ามากกว่าเดิม ร้อยเท่า ไบตองจึงรีบเดินไปให้ถึงห้องเรียนให้เร็วที่สุดและเก็บร่มของตนเองให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

ฉากโรงเรียน (หลังเลิกเรียน)

บทบาทของเพื่อนๆ (3 คน)

เพื่อนๆ ถูกร่มคันใหม่ที่สีสีสวยงาม มีลวดลายดูทันสมัย ขนาดก็กะทัดรัด เดินคุยกัน

บทบาทของน้องไบตอง

ไบตองรู้สึกอายว่าร่มสีดำคันเก่าของตนเองจึงขอให้เพื่อนๆ ออกไปกันจนหมดก่อนแล้วตนเองจึงออกมาทีหลัง ไบตองตัดสินใจจะขอให้คุณแม่ซื้อร่มคันใหม่ให้

ฉากที่บ้าน (ตอนเย็น)

บทบาทของคุณแม่

กำลังทำอาหารเย็น

บทบาทของน้องไบตอง

ไบตองเห็นคุณแม่กำลังเตรียมอาหารเย็น จึงเดินไปบอกคุณแม่ว่า “แม่ขา ไบตองอยากได้ร่มคันใหม่ค่ะ วันนี้ไบตองเห็นเพื่อนๆ ถูกร่มคันใหม่ไปโรงเรียน มีแต่ร่มสวยๆค่ะแม่ ลายการ์ตูนก็ดีนะคะ ไบตองเห็นเพื่อนถือกันเยอะเลยคะ นะคะแม่ขา”

บทบาทของคุณแม่

คุณแม่บอกไบตองว่า “แต่ร่มสีดำคันเก่าก็ยังใช้ได้ไม่ใช่เหรอลูก ไบตองจำได้ไหมในหลวงของเราได้พระราชทานแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียงมาให้พวกเราได้ปฏิบัติกัน ร่มสีดำคันเก่านั้นถึงแม้มันจะเก่าแต่ก็ยังใช้ประโยชน์ได้นะลูก แต่ถ้าไบตองอยากได้ร่มคันใหม่ ไหนไบตองลองบอกเหตุผลดีๆ ให้แม่ฟังซิว่าถ้าซื้อร่มคันใหม่แล้วจะเกิดประโยชน์กับไบตองมากกว่าร่มคันเก่าได้อย่างไรบ้าง”

บทบาทของน้องไบตอง

ไบตองอีกซัก นึกหาเหตุผลดีๆ ให้คุณแม่ไม่ได้ แต่ในที่สุดไบตองก็ขี้มและตัดสินใจบอกคุณแม่ว่า “ไบตองตัดสินใจเลือกซื้อร่มคันเก่าค่ะ เพราะว่าร่มคันเก่ายังใช้ได้ แถมยังกว้างกว่าร่มของพวกเราอีกค่ะ แล้วร่มใหม่ๆ ใช้ไปมันก็เก่าเหมือนกัน พอใจคิดว่าให้คุณแม่เอาเงินไปซื้อของอย่างอื่นที่จำเป็นและมีประโยชน์ดีกว่าค่ะ”

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 5

สิ่งที่พัฒนา ความมีเหตุผลด้านการใช้จ่ายเงิน

ชื่อกิจกรรม ไทรศัพทมีมือถือ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้สิ่งของเกินฐานะ
2. เพื่อให้นักเรียนไม่ซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่มีราคาแพงเพราะถูกชักชวนให้ซื้อ

แนวคิด

รู้จักใช้ รู้จักจ่ายในสิ่งที่ควรต้องใช้ ควรต้องจ่าย โดยใช้จ่ายตามกำลังเงินที่เรามีอยู่จริง อย่าใช้จ่ายเกินตัวจนเป็นสาเหตุทำให้ต้องมีหนี้สิน เราควรใช้จ่ายตามฐานะที่เรามีจะดีที่สุด ไม่จำเป็นต้องอยากมีอยากได้ตามคนอื่น เพราะความต้องการของคนเรามีไม่หยุดและไม่มีที่สิ้นสุด เวลาที่จะใช้เงินก็ควรนึกถึงคุณค่าของเงินให้มาก และที่สำคัญควรใช้เงินตามความจำเป็น ดังนั้นเมื่อมีเงินจึงจำเป็นต้องรู้จักใช้ให้เหมาะสม อย่าซื้อสิ่งของโดยใช้อารมณ์ หรือความอยากได้เพียงชั่ววูบ ต้องรู้จักคิดก่อนซื้อ รู้จักพิจารณาและใช้เวลาไตร่ตรองให้มากขึ้น ว่าสิ่งที่เราต้องการนั้นมีความจำเป็นต่อเราหรือไม่อย่างไร เพื่อให้การใช้จ่ายของเรานั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง มีเหตุผล ทำให้เกิดประโยชน์และความสุขได้

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ไทรศัพทมีมือถือ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนเล่นเกม “รวมเงิน” ดังนี้
 - 1.1 ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มยืนตรงกลางวง ผู้นำกลุ่มบอกให้นักเรียนหญิงเป็นเงิน 1 บาท นักเรียนชาย 50 สตางค์
 - 1.2 เมื่อผู้นำกลุ่มบอกให้รวมเงิน เช่น 2 บาท 50 สตางค์ หมายถึง ให้รวมนักเรียนหญิง 2 คนและนักเรียนชาย 1 คน หรือรวมเงิน 2 บาท หมายถึง ให้รวมนักเรียนชาย 4 คนก็ได้ เป็นต้น
2. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนว่า “ในฐานะที่เป็นนักเรียนอยู่ นักเรียนคิดว่าควรเลือกซื้อเลือกใช้สิ่งของอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับฐานะของนักเรียน”

3. ผู้นำกลุ่มสุ่มนักเรียนขึ้นมา 1 คนให้เสนอซื้อสินค้าที่เหมาะสมกับฐานะที่เป็นนักเรียนหรือสินค้าที่ไม่เหมาะสมกับฐานะที่เป็นนักเรียนก็ได้ แล้วให้เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยกันตอบ จากนั้นให้นักเรียนคนที่เสนอซื้อสินค้าเลือกเพื่อนคนต่อไป แล้วทำต่อเนื่องจนเหมาะสมแก่เวลา (เวลาประมาณ 10 นาที)

4. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “โทรศัพท์มือถือ” ให้นักเรียนทุกคนอ่าน

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดประมาณจึงต้องการที่จะซื้อโทรศัพท์มือถือ

1.2 นักเรียนรู้สึกว่าเป็นคนอย่างไร

1.3 นักเรียนเห็นด้วยกับการตัดสินใจของประมาณหรือไม่ เพราะเหตุใด

1.4 ถ้าอภิสิทธิ์ซื้อโทรศัพท์มือถือ นักเรียนคิดว่าอภิสิทธิ์ใช้สิ่งของเกินฐานะหรือไม่

เพราะอะไร

1.5 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

1.2 นักเรียนจะทำอย่างไร ถ้าเจอพนักงานขายมานำเสนอสินค้าและบริการที่มีราคา

แพง

1.3 ถ้านักเรียนเลือกใช้สิ่งของที่เกินฐานะความเป็นอยู่ของนักเรียน จะมีผลอย่างไร

1.4 ถ้านักเรียนตัดสินใจซื้อสินค้าที่มีราคาแพงตามคำชักชวน จะมีผลอย่างไร

1.5 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องนักเรียนไม่ใช้สิ่งของเกินฐานะ นักเรียนไม่ซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่มีราคาแพงเพราะถูกชักชวนให้ซื้อ และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้ง

ตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้ง

ต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “โทรศัพท์มือถือ”

ประมาณกับอภิสิทธิ์เป็นนักเรียนชั้นป. 6 ครอบครัวของประมาณมีฐานะยากจน แต่ก็ถือว่าไม่ได้ลำบากมากนัก เพราะได้ดำเนินชีวิตอยู่ตามแนวทางการเป็นอยู่อย่างพอเพียง ส่วนครอบครัวของอภิสิทธิ์มีฐานะร่ำรวย

วันหนึ่งในระหว่างที่ทั้งสองกำลังเดินทางกลับบ้าน ก็ได้พบว่ามีร้านขายโทรศัพท์มือถือเปิดใหม่ และกำลังจัดรายการส่งเสริมการขายโดยประกาศลดราคาโทรศัพท์มือถือ หนึ่งในพนักงานขายเดินมาชวนทั้งสองให้เข้าไปดูสินค้าในร้าน เมื่อเข้าไปทั้งสองเห็นโทรศัพท์มือถือมากมาย หลายยี่ห้อ หลายแบบ และมีราคาที่แตกต่างกัน พนักงานขายถามว่า “ตอนนี้น้องมีโทรศัพท์มือถือใช้แล้วหรือยัง” ทั้งสองตอบว่า “ยังไม่มีครับ” พนักงานขายจึงบอกว่า “สมัยนี้ใครๆ ก็ใช้โทรศัพท์มือถือกันหมดแล้วนะ” พร้อมทั้งชักชวนทั้งสองว่า “ลองดูรุ่นนี้สิ ราคาถูกมากเนื่องจากฉลองเปิดร้านใหม่ เจ้าของร้านเลยลดราคากันสุดๆ ไม่มีที่ไหนขายถูกไปกว่านี้แล้วนะ ต้องรีบตัดสินใจ” ทั้งสองตอบว่า “ซื้อไม่ได้หรอกครับตอนนี้ เพราะไม่มีเงิน” พนักงานขายจึงตอบว่า “ไม่เป็นไรลองดูไปก่อน ถ้าชอบยังไงก็พาคุณแม่มาซื้อ นะ สมัยนี้ไม่มีโทรศัพท์มือถือเซยแยะเลย”

เมื่อทั้งสองเดินออกมาจากร้าน อภิสิทธิ์พูดขึ้นว่า “ที่พี่เค้าพูดมาก็น่าสนใจนะประมาณ เรายังก็คิดว่าน่าจะมีโทรศัพท์มือถือไว้ใช้สักเครื่อง” ประมาณตอบว่า “อืม...แต่ขนาดทางร้านลดราคาแล้วยังมีราคาแพงอยู่เลย” อภิสิทธิ์ตอบว่า “แต่เราเห็นบางรุ่นก็ราคาไม่แพงเกินไปนะ แต่ดูแล้วไม่ค่อยสวยแถมยังเล่นเกมไม่ได้ เราเห็นบางคนใช้โทรศัพท์เล่นเกม แถมบางรุ่นก็ถ่ายรูปได้ด้วย น่าสนุกดีนะ” ประมาณได้ยินดั่งนั้นก็ตอบว่า “งั้นวันหยุดนี้เราสองคนพาคุณแม่มาดูโทรศัพท์กันดีไหม” อภิสิทธิ์ตอบว่า “ตกลง”

เมื่อประมาณกลับถึงบ้านจึงเล่าเรื่องโทรศัพท์มือถือที่กำลังลดราคาให้คุณพ่อคุณแม่ฟัง คุณพ่อจึงถามประมาณอย่างอารมณ์ดีว่า “ลูกเห็นว่าโทรศัพท์มือถือมีความจำเป็นกับลูกไหม แล้วลูกคิดว่าโทรศัพท์มือถือมีความสำคัญกับลูกแค่ไหน จริงอยู่ที่พนักงานขายอาจจะพูดจาใช้เหตุผลของเขาชักชวนลูกต่างๆ นานา แต่ลูกก็ต้องพิจารณา ตัดสินใจด้วยเหตุผลของลูกเองนะว่า จริงๆ แล้วลูกต้องการที่จะใช้โทรศัพท์มือถือหรือว่าลูกแค่อยากได้โทรศัพท์มือถือ” ประมาณนั่งคิดอยู่นานจึงตอบว่า “จริงๆ แล้วผมเองก็คิดว่าโทรศัพท์มือถือไม่มีความจำเป็นมากนัก ถ้ามีฐานะเร่งด่วนผมใช้โทรศัพท์สาธารณะก็ได้ ถ้าจะคุยกับเพื่อนก็ใช้โทรศัพท์บ้านก็ได้ อีกอย่างถ้าผมมีโทรศัพท์ก็ต้องคอยระวังไม่ให้ถูกลักขโมยอีก ถ้าอย่างนั้นผมไม่ต้องการโทรศัพท์มือถือแล้วครับ”

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 6

สิ่งที่พัฒนา ความมีเหตุผลด้านการใช้จ่ายเงิน

ชื่อกิจกรรม ใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนไม่ซื้อสินค้าเพราะถูกใจมากกว่าเห็นคุณค่า
2. เพื่อให้นักเรียนไม่ซื้อสินค้าเพราะอยากได้ของแถม

แนวคิด

การซื้อ 1 แกรม 1 หรือการเสนอขายสินค้าที่มีของแถมเป็นวิธีกระตุ้นให้ซื้อสินค้าได้อย่างหนึ่ง แต่ของแถมที่ได้นั้นอาจไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์อะไรและไม่ได้มีความจำเป็นอะไร บางครั้งของแถมอาจเป็นสินค้าที่ตกทุนหรือเป็นสินค้าที่ขายไม่ค่อยดี ทางที่ดีที่สุดคือต้องพิจารณา ตัดสินใจให้ดีว่าสินค้าที่มีของแถมนั้นมีความน่าเชื่อถือเพียงใด และเป็นประโยชน์ต่อเราหรือไม่ ก่อนซื้อจึงต้องเปรียบเทียบราคาของสินค้าก่อนเสมอ หรือหลายครั้งที่ซื้อสินค้าเพราะความถูกใจจากหีบห่อภายนอก แต่พอนำมาใช้ งานจริงก็สร้างความผิดหวังให้กับตนเองไม่น้อย ดังนั้นการพิจารณาตัดสินใจใช้เงินของตนเองที่มีอยู่ อย่างจำกัด เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดของแต่ละคน ด้วยการซื้อสินค้าต่างๆ ที่มีประโยชน์และมีคุณค่ามากกว่าการตัดสินใจซื้อสินค้าเพราะถูกใจอยากได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวสินค้าหรือของแถมที่มา กับตัวสินค้า ควรจะต้องประเมินความต้องการและความจำเป็นก่อนการใช้จ่ายเงิน เพื่อให้การใช้จ่ายเงินของ ตนเองนั้นเป็นไปอย่างมีคุณค่า ทำให้เกิดประโยชน์และความสุขได้

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า”
2. แผ่นภาพรายการสินค้าต่างๆพร้อมราคาประกอบที่สินค้าชัดเจน (จัดให้มีทั้งสินค้าที่มีราคาแพงและไม่แพง, มีของแถมและไม่มีของแถม, มีความจำเป็นกับนักเรียนและไม่มีความจำเป็น เป็นต้น)
3. ใบงานใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนยืนเป็นวงกลม จากนั้นอธิบายว่า ถ้าผู้นำกลุ่มเรียกชื่อใคร พร้อมกับโยนลูกบอลไปให้ นักเรียนคนนั้นต้องรับอย่างรวดเร็ว และเรียกชื่อเพื่อนคนอื่นพร้อมกับโยนลูกบอล

ไปให้เพื่อนคนนั้นทันที แต่ถ้ามีใครทำลูกบอลหล่น หรือสะดุดเพื่อนก็ซื้อเพื่อนนานเกินไป จะต้องเริ่มเล่นใหม่

2. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ตัวแทนกลุ่มออกมาจับแผ่นภาพรายการสินค้า 1 แผ่น และไปงานใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า 1 แผ่น

3. ผู้นำกลุ่มจะกำหนดให้นักเรียนทุกกลุ่มมีเงินอยู่จำนวนหนึ่งที่เท่ากัน และให้แต่ละกลุ่มตัดสินใจว่าจะใช้เงินที่มีอยู่ซื้อสินค้าตามแผ่นภาพรายการสินค้านั้นหรือไม่ พร้อมให้เหตุผลบันทึกในตาราง

4. เมื่อหมดเวลาให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้น รวมทั้งบอกเหตุผลที่ซื้อหรือไม่ซื้อสินค้านั้นๆ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน (รวมเวลาประมาณ 10 นาที)

5. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่องการใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า

6. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า” ให้นักเรียนทุกคนอ่าน

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใดปู่จึงใช้เงินที่ตัวเองสะสมมาจนหมด

1.2 นักเรียนเคยมีประสบการณ์ซื้อสินค้าเพื่อต้องการของแถมเหมือนปู่หรือไม่

อย่างไร

1.3 ถ้านักเรียนเป็นคุณแม่ของปู่ หลังจากทราบเรื่องทั้งหมด นักเรียนจะตัดสินใจทำ

อย่างไร

1.4 ถ้านักเรียนเป็นปู่ นักเรียนจะเลือกทำอะไร

1.5 นักเรียนคิดว่าการใช้จ่ายเงินของปู่ สมเหตุสมผลหรือไม่ อย่างไร

1.6 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

1.2 นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะใช้จ่ายเงินของตนเองอย่างคุ้มค่า

1.3 นักเรียนคิดว่าการไม่ซื้อสินค้าเพราะถูกใจมากกว่าเห็นคุณค่า จะเกิดประโยชน์กับ

นักเรียนอย่างไรบ้าง

1.4 ผลที่ตามมาจากการซื้อสินค้าเพราะอยากได้ของแถมจะเป็นอย่างไร

1.5 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องการไม่ซื้อสินค้าเพราะถูกใจมากกว่าเห็นคุณค่าและการไม่ซื้อสินค้าเพราะอยากได้ของแถม และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ใช้จ่ายอย่างมีคุณค่า”

หลังจากเก็บออมเงินได้ 1,000 บาท เด็กหญิงบ๊วยต้องการที่จะนำเงินไปฝากธนาคาร เนื่องจากธนาคารอยู่ใกล้บ้านมาก คุณแม่จึงอนุญาตให้บ๊วยเดินไปฝากเงินเองได้ และสัญญาว่าถ้าบ๊วยฝากเงินเรียบร้อยจะพาบ๊วยไปซื้อกระเป๋านักเรียนใบใหม่ เนื่องจากใบเก่านั้นขาดเป็นรูแล้ว บ๊วยดีใจมากจึงรีบเดินไปธนาคารโดยทันที แต่ในระหว่างทางนั้นพบว่ามีย่านค้าต่างๆ ได้นำสินค้ามาลดราคากันมากมาย เด็กหญิงบ๊วยเห็นดังนั้นจึงคิดว่า ไหนๆ ก็เป็นทางผ่านไปธนาคาร แวะดูสินค้าหน่อยเดี๋ยวคงไม่เสียเวลา มาก คิดได้ดังนั้นบ๊วยจึงเดินดูสินค้าต่างๆ ที่นำมาวางขายอย่างเพลิดเพลิน มีทั้งอาหาร เครื่องดื่ม เสื้อผ้า เครื่องใช้ต่างๆ โดยสินค้ามีป้ายบอกลดราคาอยู่ทั่วไป บ๊วยสะดุดตานาฬิกาข้อมือสีชมพูเรือนหนึ่ง ซึ่งบ๊วยชอบมากเมื่อดูราคาแล้วพบว่าไม่แพงมาก เจ้าของร้านบอกว่าลดราคาเหลือครึ่งหนึ่งจากราคาเดิม แต่บ๊วยนั้นมีนาฬิกาเป็นของตนเองอยู่แล้ว ซึ่งคุณพ่อเพิ่งจะซื้อให้บ๊วยเดือนที่แล้ว แต่บ๊วยกลับคิดว่าเรามีเงินนี้ นาราคาแค่นี้ไม่เป็นไรหรอก บ๊วยจึงตัดสินใจซื้อนาฬิกา หลังจากนั้นเมื่อเดินไปอีกหน่อย บ๊วยเห็นคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะขนาดเล็กมีป้ายบอกชื่อหนึ่งแถมตุ๊กตากระต่าย บ๊วยไม่อยากจะคอมพิวเตอร์เพราะที่บ้านมีแล้ว แต่บ๊วยอยากได้ตุ๊กตากระต่ายสีขาวตัวนั้น บ๊วยจึงตัดสินใจซื้อทันทีโดยไม่ลังเล เดินมาอีกหน่อยบ๊วยเห็นสร้อยข้อมือร้อยลูกปัดสีล้วนสวยงาม บ๊วยจึงรีบซื้อทันทีและสวมใส่ข้อมือของตนเอง ทันใดนั้นบ๊วยมองเห็นป้ายบอกว่าซื้อปากกา 2 โหลแถมปากกามหัศจรรย์มีสีสีในแท่งเดียว บ๊วยก็ตัดสินใจซื้ออีกทั้งๆ ที่บ๊วยก็มีปากกาใช้อยู่แล้ว บ๊วยเดินมาจนใกล้ถึงธนาคาร บ๊วยเห็นป้ายบอกว่าซื้อลูกอม 3 แพ็คๆ ละ 120 เม็ด แอมโยโย่แบบมีไฟกระพริบ 1 อัน บ๊วยเห็นดังนั้นก็ตั้งใจรีบซื้อเพราะอยากได้โยโย่มานานแล้ว ในที่สุดบ๊วยมาถึงหน้าธนาคารบ๊วยรู้สึกหิวน้ำมากจึงเดินไปซื้อน้ำเมื่อบ๊วยก้มลงหยิบเงินในกระเป๋าก็ตกใจมาก เมื่อไม่มีเงินเหลืออยู่ในกระเป๋าดูเลย บ๊วยทั้งหิวน้ำทั้งตกใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะมาถึงธนาคารแต่ไม่มีเงินไปฝาก

เมื่อบ๊วยกลับถึงบ้านพร้อมกับสิ่งของที่ซื้อมากมาย คุณแม่เห็นดังนั้นจึงถามบ๊วยว่าเกิดอะไรขึ้น พอคุณแม่ทราบเรื่องทั้งหมดจึงบอกบ๊วยว่า ในเมื่อบ๊วยไปฝากเงินที่ธนาคารไม่ได้เพราะว่าบ๊วยนำเงินไปซื้อสิ่งของต่างๆ เพราะบ๊วยถูกใจสิ่งของเหล่านั้นมากกว่าเห็นคุณค่า และซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็นต่างๆ เพราะบ๊วยอยากได้ของแถม ดังนั้นแม่จะไม่ซื้อกระเป๋านักเรียนใบใหม่ให้จนกว่าบ๊วยจะเก็บเงินได้ใหม่และนำไปฝากธนาคารได้อีกครั้งหนึ่ง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 7

สิ่งที่พัฒนา ความพอประมาณด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม เมื่อแต่งโมมีอารมณ์โกรธ

จุดมุ่งหมาย

1. เมื่อนักเรียนรู้สึกโกรธ นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้ แม้จะถูกเพื่อนยั่วโมโห
3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถสงบนิ่งได้ แม้ในขณะที่อารมณ์หงุดหงิด

แนวคิด

ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป ความโกรธนั้นจะส่งผลเสียทั้งต่อร่างกายและจิตใจ การเก็บกดอารมณ์โกรธไว้นานและสะสมมากขึ้นทำให้จิตใจอ่อนล้า แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเป็นความเจ็บป่วยทางร่างกายที่รุนแรง ดังนั้นการแสดงความรู้สึกโกรธของตนเองออกมา ก็ควรจะเป็นไปในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้และไม่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น ควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองไม่ให้มีมากเกินไปจนทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน เมื่อรู้สึกโกรธให้ยอมรับว่าตนเองโกรธ หาสาเหตุของความโกรธโดยไม่เข้าข้างตนเอง หรือตำหนิตัวเองจนเกินเหตุ จากนั้นจึงตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลแล้วปฏิบัติตามนั้น สิ่งที่ไม่ควรทำขณะที่กำลังโกรธคือการกล่าวหาผู้อื่น ตะโกนด่าทอ การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือการทำลายทรัพย์สิน

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “เมื่อแต่งโมมีอารมณ์โกรธ”
2. ใบความรู้เรื่อง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ส่วนนักเรียนที่เหลืออีก 4 คนให้ออกมาเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกติกาของ “เกมพันหน้า” ว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มจะต้องคอยสังเกตว่าผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะแสดงอารมณ์อะไรทางสีหน้า (ประกอบด้วยอารมณ์โกรธ, ดีใจ, เสียใจ, กลัว, เบื่อหน่าย, กังวล, ตื่นเต้น เป็นต้น) เมื่อทราบแล้วให้รีบยกมือตอบ กลุ่มไหนตอบถูกมากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ

3. จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงนัดแนะกับผู้ช่วยผู้นำกลุ่มว่า ให้ออกไปแสดงอารมณ์ทางสีหน้าที่ละคน โดยห้ามพูดและแสดงท่าทางอะไร (ผู้นำกลุ่มอาจจะบอกอารมณ์ต่างๆ ให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแสดงหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่มคิดเองก็ได้)
4. เมื่อเหมาะสมกับเวลา ผู้นำกลุ่มสรุปคะแนนและให้นักเรียนทุกคนปรบมือให้ตนเอง (เวลาประมาณ 10 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มถามนักเรียนว่า ใครเคยแสดงอารมณ์โกรธเพื่อนบ้าง, นักเรียนโกรธเพื่อนเพราะอะไร และนักเรียนแสดงออกอย่างไรเมื่อนักเรียนมีอารมณ์โกรธ
6. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้นักเรียนทุกคนอ่าน และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
7. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติและผู้สังเกตการณ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกเอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “เมื่อแดงมีอารมณ์โกรธ” ให้อาสาสมัครอ่านและเตรียมตัวแสดง จัดสถานที่และอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
8. นักเรียนเริ่มการแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้สังเกตการณ์และผู้ที่ไม่ได้แสดงตั้งใจดู (เวลาประมาณ 15-20 นาที)

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน
 - 1.1 นักเรียนรู้สึกที่แดงเป็นคนอย่างไร
 - 1.2 ถ้านักเรียนเป็นแดง นักเรียนจะทำอย่างไร
 - 1.3 นักเรียนเห็นด้วยกับวิธีการของคุณครูในการควบคุมอารมณ์ของแดงหรือไม่อย่างไร
 - 1.4 อารมณ์โกรธของแดงทำให้แดงและเพื่อนๆ ได้รับความเดือดร้อนอย่างไร
 - 1.5 นักเรียนคิดว่าแดงทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 1.6 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้
 - 1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
 - 1.2 ถ้านักเรียนถูกเพื่อนล้อหรือถูกยั่วโมโหจนนักเรียนรู้สึกไม่พอใจ นักเรียนจะทำอย่างไร
 - 1.3 นักเรียนมีวิธีการที่จะควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองอย่างไรบ้าง

1.4 นักเรียนควรจะแสดงอารมณ์โกรธของตนเองอย่างไร ที่จะเป็นไปได้ในรูปแบบที่
สังคมยอมรับได้และไม่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน

1.5 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์ของ
ตนเอง เมื่อนักเรียนรู้สึกโกรธหรือถูกเพื่อนยั่วโมโห การรู้จักสงบนิ่งในขณะที่อารมณ์หงุดหงิด และสรุป
ถึงวิธีการนำไปปฏิบัติได้

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้ง
ตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้ง
ต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “เมื่อแดงโมมีอารมณ์โกรธ”

เด็กหญิงแดงโมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วันนี้เป็นวันเปิดเทอมวันแรก แดงโมรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้เจอเพื่อนใหม่ เมื่อแดงโมเข้าไปในห้องเรียนพบว่าไม่มีเพื่อนๆ มานั่งกันในห้องกันเยอะแล้ว เนื่องจากแดงโมมีรูปร่างอ้วนและมีผิวสีคล้ำ ทำให้แดงโมรู้สึกเขินอายเล็กน้อย เมื่อแดงโมสังเกตเห็นว่าในห้องเรียนของเธอนั้นไม่มีเพื่อนนักเรียนคนใดมีรูปร่างอ้วนเหมือนแดงโม

เมื่อเริ่มเรียนวิชาแรกครูประจำชั้นให้นักเรียนแนะนำตนเองที่ละคน เมื่อถึงคราวของแดงโมออกไปแนะนำตัวเพื่อนพาทันหัวเราะท่าทางข่มขำของแดงโม ทำให้แดงโมรู้สึกหงุดหงิดและไม่พอใจ และเมื่อถึงเวลาที่คุณครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันทำงาน ก็ไม่มีใครยอมจับกลุ่มกับแดงโมและล้อเลียนแดงโมว่า “อ้วน ดำ” เมื่อคุณครูเห็นดังนั้นจึงปรามว่า “ล้อเลียนเพื่อนอย่างนี้ไม่ดีเลยนะ” จากนั้นคุณครูจึงจับกลุ่มให้แดงโมแต่เพื่อนๆ ก็ยังคงหัวเราะขบขันแดงโมอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตอนนี้แดงโมรู้สึกโกรธขึ้นมาแล้ว

เมื่อถึงเวลาเลิกเรียนแดงโมกำลังทานขนมอยู่ ก็มีเพื่อนๆ มาล้อว่า “อ้วน ดำ” คราวนี้มีเพื่อนรุ่นพี่และรุ่นน้องพาทันล้อเลียนแดงโม แดงโมโกรธมากจนตัวสั่นแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร แดงโมเลยร้องให้ออกมา และขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อนๆ อีกทั้งตะโกนด่าทอเพื่อนๆ จนเพื่อนๆ วิ่งหนีไปและไปฟ้องคุณครู ทำให้คุณครูต้องนำแดงโมเข้ามาในห้องและให้แดงโมสงบสติอารมณ์เสียก่อน จากนั้นคุณครูจึงบอกแดงโมว่า “สิ่งที่สำคัญเหนืออื่นใดก็คือ แดงโมควรควบคุมตนเองให้ได้แม้จะถูกเพื่อนยั่วโมโห ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ แดงโมต้องมีความมั่นใจในตนเอง แดงโมลองมองหาสิ่งที่ตัวเองทำได้ดีที่สุดก่อน อย่างว่าแต่โมโหเพราะเพื่อนล้อ เพราะเพื่อนๆ ก็ยิ่งอยากแกล้งและล้อเรา แต่ถ้าแดงโมพยายามทำในสิ่งที่เราทำได้ดี และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ก็จะทำให้เพื่อนๆ เลิกสนใจ และหันมาสนใจความสามารถของเราแทนนะจ๊ะ แดงโมคิดว่ายังไง”

ฉากโรงเรียน (ก่อนเข้าเรียน)

บทบาทของแดงโม

แดงโมรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้เจอเพื่อนใหม่ เมื่อแดงโมเข้าไปในห้องเรียนพบว่าไม่มีเพื่อนๆ มานั่งกันในห้องกันเยอะแล้ว แดงโมรู้สึกเขินอายเล็กน้อย เมื่อแดงโมสังเกตเห็นว่าในห้องเรียนไม่มีใครมีรูปร่างอ้วนเหมือนแดงโม

บทบาทของเพื่อนๆ

เพื่อนๆ ในห้องต่างพาทันล้อแดงโม และซุบซิบนินทา บ้างก็หัวเราะเยาะแดงโม

ฉากโรงเรียน (ในห้องเรียน)

บทบาทของคุณครู

ครูให้นักเรียนแนะนำตนเองทีละคน และคอยปรามนักเรียนเมื่อมีการล้อเลียนกันในห้องเรียน

บทบาทของแดงโม

แดงโมออกไปแนะนำตัวด้วยท่าทางไม่มั่นใจ และเขินอาย (เดินออกไปหน้าชั้นแบบคนอ้วนอึดอัด) เมื่อโดนเพื่อนๆ หัวเราะจึงรู้สึกหงุดหงิดและไม่พอใจ และเมื่อถึงเวลาที่คุณครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันทำงาน แแดงโมก็ต้องนั่งอยู่คนเดียว ตอนนีแแดงโมมีความรู้สึกไม่มั่นใจและรู้สึกโกรธขึ้นมาแล้ว

บทบาทของเพื่อนๆ

เพื่อนๆ พากันหัวเราะท่าทางข่มขำของแดงโม และล้อเลียนแดงโมว่า “อ้วน ดำ”

ฉากโรงเรียน (หลังเลิกเรียน)

บทบาทของแดงโม

แดงโมกำลังทานขนมอยู่ ก็มีเพื่อนๆ มาล้อว่า “อ้วน ดำ” คราวนี้มีเพื่อนรุ่นพี่และรุ่นน้องพากันล้อเลียนแดงโม แแดงโมโกรธมากจนตัวสั่น แแดงโมเลยร้องให้ออกมา และขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อนๆ อีกทั้งตะโกนด่าทอเพื่อนๆ อย่างรุนแรง

บทบาทของเพื่อนๆ

เพื่อนๆ มาล้อแดงโมว่า “อ้วน ดำ” รวมถึงเพื่อนรุ่นพี่และรุ่นน้องต่างพากันล้อเลียนแดงโมอย่างสนุกสนาน เมื่อแดงโมโกรธและขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อนๆ อีกทั้งตะโกนด่าทอเพื่อนๆ อย่างรุนแรง เพื่อนๆ ต่างทำท่าหลบหลีกสิ่งของที่แดงโมขว้างและตกใจกับอารมณ์ของแดงโม จึงวิ่งหนีไปและไปฟ้องคุณครู

บทบาทของคุณครู

คุณครูนำแดงโมเข้ามาในห้อง และให้แดงโมสงบสติอารมณ์เสียก่อน จากนั้นคุณครูจึงบอกแดงโมว่า “สิ่งที่สำคัญเหนืออื่นใดก็คือ แแดงโมควรควบคุมตนเองให้ได้แม้จะถูกเพื่อนยั่วโมโห ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ แแดงโมต้องมีความมั่นใจในตนเอง แแดงโมลองมองหาสิ่งที่ตัวเองทำได้ดีที่สุดก่อน อย่ามัวแต่โมโหเพราะเพื่อนล้อ เพราะเพื่อนๆ ก็ยังอยากแกล้งและล้อเรา แต่ถ้าแดงโมพยายามทำในสิ่งที่เราทำได้ดี และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ก็จะทำให้เพื่อนๆ เลิกสนใจ และหันมาสนใจความสามารถของเราแทนนะจ๊ะ”

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 8

สิ่งที่พัฒนา ความพอประมาณด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม ต้นเอกมีปัญหา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิเสธที่จะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนไม่ใช้กำลังเวลาโกรธ หรือไม่พอใจ

แนวคิด

อารมณ์โกรธและการใช้ความรุนแรงนั้นมีอยู่ในตัวเราทุกคน การใช้อารมณ์โกรธหรือการใช้กำลังเพื่อเอาชนะเมื่อถูกขัดใจ หรือเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ เนื่องจากคนเรานั้นมีความเชื่อ และความคิดที่แตกต่างกันไป ดังนั้นความขัดแย้งจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ควรเลือกที่จะจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งโดยไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง กระบวนการสันติวิธีเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขความรุนแรงและความขัดแย้งให้หมดไป เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง เป็นแนวปฏิบัติที่ให้ลดละความรุนแรง มีการเปิดใจกันให้น้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เป็นวิธีการที่ช่วยระงับความรุนแรงนั้นได้โดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ต้นเอกมีปัญหา”
2. ภาพที่แสดงถึงความขัดแย้ง จำนวน 4 ภาพ

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มกลุ่มละ 4 คน และให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม 3 วงมีระยะห่างภายในวงพอสมควร จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายว่า
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มวางกระดาษขนาดเล็กไว้ตรงกลางวงของทุกกลุ่ม
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มแจกลูกปิงปองให้นักเรียนคนละ 3 ลูก
 - 1.3 เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณให้นักเรียนทุกคนผลัดกันโยนลูกปิงปองให้ลงกระดาษ
 - 1.4 ลูกปิงปองที่ไม่ลงกระดาษนักเรียนไม่ต้องวิ่งไปเก็บ ให้นักเรียนรีบโยนลูกต่อไป

ทันที

1.5 เมื่อหมดเวลาผู้นำกลุ่มให้สัญญาณอีกครั้ง และทำการนับคะแนนลูกบิงปองใน
ตระกร้า

1.6 ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนปรบมือให้กลุ่มที่ชนะ และมอบของรางวัล

2. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามกับนักเรียน

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อโยนลูกบอลไม่ลงตระกร้า

2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนในกลุ่มโยนลูกบอลไม่ลงตระกร้า

3. ผู้นำกลุ่มร่วมพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องการใช้กำลังเวลาที่มีอารมณ์โกรธ การใช้ความ
รุนแรงในการแก้ปัญหา การขาดความยับยั้งชั่งใจ แล้วทำให้เกิดผลเสียตามมา

4. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนดูภาพความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้น แล้วผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียน

4.1 นักเรียนเห็นอะไรในภาพนี้บ้าง (เห็นคนทะเลาะกัน, มีคนใช้กำลังต่อสู้ เป็นต้น)

4.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นภาพเหล่านี้

4.3 นักเรียนคิดว่าความขัดแย้งเหล่านี้เกิดขึ้นได้เพราะเหตุใด

5. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติและผู้สังเกตการณ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มแจก
เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ต้นเอกมีปัญหา” ให้อาสาสมัครอ่านและเตรียมตัวแสดง จัดสถานที่และ
อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

6. นักเรียนเริ่มการแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้สังเกตการณ์และผู้ที่ไม่ได้แสดงตั้งใจดู (เวลา
ประมาณ 15-20 นาที)

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้

1.2 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนร่วมกลุ่มกับต้นเอก นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อต้นเอกจะไม่

ช่วย

1.3 นักเรียนคิดว่าวิธีการแก้ปัญหของต้นเอก ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

1.4 ถ้านักเรียนเป็นต้นเอก นักเรียนจะแก้ปัญหานี้อย่างไร

1.5 ถ้านักเรียนเป็นแก๊ง นักเรียนจะทำอย่างไร

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

1.2 นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรบ้างในการแก้ไขปัญหแทนการใช้กำลัง

1.3 ถ้าเพื่อนของนักเรียนเข้ามาใช้กำลังกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

1.4 นักเรียนคิดว่าถ้าการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา จะเกิดผลอย่างไร

1.5 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องการปฏิเสธที่จะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา การใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุปและการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ต้นเอกมีปัญหา”

ใกล้ถึงวันประกวดห้องเรียนดีเด่น นักเรียนชั้นป.4 ป.5และป.6ทุกห้องต่างก็ตื่นตื่นที่จะทำความสะอาดและตกแต่งห้องเรียนให้ดูสะอาดและมีบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่ดี ห้องเรียนชั้นป.6/2 ก็เช่นเดียวกัน เนื่องจากปีที่แล้วห้องป.6/2 ได้รับรางวัลห้องเรียนดีเด่น ปีนี้จึงอยู่ในฐานะที่ต้องรักษาตำแหน่งเอาไว้ให้ได้

หัวหน้าห้องจึงแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเพื่อแบ่งงานกันทำกลุ่มแรกทำหน้าที่เกี่ยวกับความสะอาดทั้งหมด และอีกกลุ่มทำหน้าที่จัดตกแต่งห้องเรียน โดยครั้งแรกหัวหน้าห้องขออาสาสมัครแต่เมื่อตกลงกันไม่ได้หัวหน้าห้องจึงใช้วิธีการจับสลาก เมื่อแบ่งกลุ่มได้แล้วปรากฏว่าต้นเอกจับได้กลุ่มที่ต้องทำความสะอาดห้องแต่ต้นเอกไม่ชอบแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรได้

ภายในกลุ่มที่ต้องทำความสะอาดต่างตกลงกันว่าจะมาช่วยกันทำความสะอาดกันในวันเสาร์ที่จะถึงนี้เนื่องจากวันจันทร์เป็นวันประกวด ทุกคนต่างตกลงที่จะมาช่วยกัน ยกเว้นต้นเอก ต้นเอกบอกว่า “ในวันเสาร์นี้เราไม่ว่าง เราจะต้องไปธุระกับคุณพ่อคุณแม่” เก่งจึงพูดขึ้นว่า “ต้นเอกนี้เป็นงานส่วนรวมนะ นายน่าจะอย่าเห็นแก่ตัวนักซี” ต้นเอกได้ยั้งตั้งนั้นจึงโกรธมากและเดินตรงไปหาเก่งแล้วพูดว่า “ใครจะมาทำเองเออละ เราไม่มาด้วยหรอก งานแบบนี้เราไม่เอาด้วยหรอก” เมื่อพูดจบต้นเอกก็ผลักเก่งล้มลงเก่งก็โกรธที่ต้นเอกทำแบบนี้ ทั้งสองจึงชกต่อยกันรุนแรง จนคุณครูต้องมาห้าม และสุดท้ายก็โดนทำโทษทั้งสองคน

ฉากในห้องเรียน

บทบาทของหัวหน้าห้อง

หัวหน้าห้องแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเพื่อแบ่งงานกันทำ โดยครั้งแรกหัวหน้าห้องขออาสาสมัครแต่เมื่อตกลงกันไม่ได้หัวหน้าห้องจึงใช้วิธีการจับสลาก

บทบาทของต้นเอก

ต้นเอกจับได้กลุ่มที่ต้องทำความสะอาดห้องแต่ต้นเอกไม่ชอบและทำท่าไม่พอใจ

ฉากในห้องเรียน (หลังจากแบ่งกลุ่มกันเรียบร้อยแล้ว)

บทบาทของเพื่อน (2 คน)

เพื่อนๆ ต่างตกลงกันว่าจะมาช่วยกันทำความสะอาดกันในวันเสาร์ เนื่องจากวันจันทร์เป็นวันประกวดและทุกคนต่างตกลงที่จะมาช่วยกัน

บทบาทของต้นเอก

ต้นเอกรีบบอกว่า “ในวันเสาร์นี้เราไม่ว่าง เราจะต้องไปธุระกับคุณพ่อคุณแม่” พุดเสรีจทำท่าจะเดินออกไปจากห้องอย่างไม่สนใจ

บทบาทของเก้ง

เก้งเดินเข้าไปหาต้นเอกแล้วพูดอย่างไม่พอใจว่า “ต้นเอกนี้เป็นงานส่วนรวมนะ นายน่าจะอย่าเห็นแก่ตัวนักซิ”

บทบาทของต้นเอก

เมื่อต้นเอกได้ยินจึงโกรธมากและเดินตรงไปหาเก้งอย่างเอาเรื่อง แล้วพูดเสียงดังว่า “ใครจะมาที่มาเองเถอะ เราไม่มาด้วยหรอก งานแบบนี้เราไม่เอาด้วยหรอก” เมื่อพูดจบต้นเอกก็ผลักเก้งล้มลง

บทบาทของเก้ง

เก้งโกรธมากที่ต้นเอกทำแบบนั้น จึงลุกขึ้นและตอยต้นเอกเข้าเต็มแรง ในที่สุดทั้งสองคนจึงชกต่อยกันรุนแรง

บทบาทของคุณครู

คุณครูเข้ามาห้าม และทำโทษทั้งสองคนโดยการหักคะแนนความประพฤติ และเชิญผู้ปกครองมาพบที่โรงเรียน

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา ความมีเหตุผลด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม เมื่อไตรภพसारภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนยอมรับผิดเมื่อนักเรียนทำผิดได้
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับผลที่ได้รับจากการกระทำของตนเองได้

แนวคิด

เมื่อเราทำผิดไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ต้องกล้าที่จะยอมรับความผิดและรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง และใช้ความสามารถในการให้เหตุผลของตนเองที่จะแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ โดยพิจารณาถึงการกระทำของตนเองและผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง โดยอาจจะกล่าวคำขอโทษ หรือขอโอกาสปฏิบัติใหม่ การยอมรับผิดไม่ได้เป็นการเสียศักดิ์ศรีแต่อย่างใด การยอมรับผิดบางครั้งอาจจะช่วยผ่อนสถานการณ์จากหนักให้เป็นเบาได้อีกด้วย ผลดีของการยอมรับผิดคือ เหตุการณ์ต่างๆ จะคลี่คลาย คนอื่นจะชื่นชมและให้อภัยมากกว่าทำผิดแล้วไม่ยอมรับ ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ จิตใจก็เป็นสุข และเป็นที่ยกย่องของคนอื่นๆ

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “เมื่อไตรภพसारภาพ”
2. ลูกบอล 2 ลูก
3. วิทยูเทป

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนยืนเป็นวงกลมขนาดใหญ่ (ผู้นำกลุ่มอาจจัดโต๊ะและเก้าอี้ให้อยู่ที่บริเวณมุมห้องหรือหลังห้องเพื่อไม่ให้ขัดขวางการดำเนินกิจกรรม) จากนั้นอธิบายกติกาการเล่นเกม “ส่งบอล” ดังนี้ เมื่อนักเรียนได้ยินเสียงเพลงที่ผู้นำกลุ่มเปิดขึ้นให้นักเรียนที่มีลูกบอลอยู่ในมือส่งผ่านลูกบอลให้เพื่อนคนที่อยู่ด้านข้างไปเรื่อยๆ จนกระทั่งผู้นำกลุ่มปิดเพลง โดยที่นักเรียนห้ามโยนลูกบอลให้เพื่อน ห้ามกลิ้งลูกบอลบนพื้น ถ้าลูกบอลตกหรือหลุดมือให้นักเรียนคนที่ทำตกนั้นเป็นผู้เก็บขึ้นมาแล้วส่งต่อทันที

2. เมื่อผู้นำกลุ่มปิดเพลงแล้วลูกบอลอยู่ที่นักเรียนคนใดให้ออกมาจากกลุ่ม ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบกำหนดเวลา (เวลาประมาณ 5 นาที)

3. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนจัดโต๊ะและเก้าอี้ให้เหมือนเดิม จากนั้นให้มานั่งรวมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มร่วมสนทนากับนักเรียนดังนี้

3.1 ถ้านักเรียนคนที่มีลูกบอลอยู่ที่เพลงหยุด แล้วไม่ยอมออกจากกลุ่มไปที่หน้าชั้นเรียนจะเกิดอะไรขึ้น

3.2 ถ้าเพื่อนนักเรียนคนที่มีลูกบอลอยู่ที่เพลงหยุด ส่งลูกบอลต่อให้นักเรียน เนื่องจากไม่ยอมออกไปหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะอย่างไร

4. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “เมื่อไตรภพสารภาพ” ให้นักเรียนทุกคนอ่าน **ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย**

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใด ไตรภพทำความผิดแต่ไม่ต้องถูกลงโทษ

1.2 นักเรียนคิดว่าไตรภพทำถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด

1.3 ถ้าไตรภพทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับไตรภพ

1.4 ถ้านักเรียนเป็นคุณครูจรัสศรี นักเรียนจะตัดสินใจทำอย่างไรกับเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้น

1.5 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

2. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเมื่อทำผิดแล้วยอมรับผิด

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

1.2 เมื่อนักเรียนทำผิดแล้วสารภาพผิด จะมีอะไรเกิดขึ้น

1.3 ถ้านักเรียนทำผิดแล้วต้องการที่จะสารภาพผิดแต่ไม่กล้า นักเรียนจะอย่างไร

1.4 ถ้านักเรียนทราบว่าเพื่อนทำผิดและไม่ยอมรับผิด นักเรียนจะอย่างไร

1.5 ถ้าเพื่อนของนักเรียนทำผิดต่อนักเรียนแล้วมาสารภาพผิด นักเรียนจะอย่างไร

1.6 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องการทำผิดแล้วยอมรับผิด และยอมรับผลที่ได้รับจากการกระทำของตนเองได้ และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “เมื่อไตรภพสารภาพ”

เด็กชายโชคชัยและเด็กชายไตรภพเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กำลังเล่นฟุตบอลอยู่ในสนามกับเพื่อนๆ อีก 5 คนในเวลาพักกลางวัน ขณะที่โชคชัยเตะลูกบอลให้กับเพื่อนอีกคนที่อยู่ข้างหลังไตรภพ แต่ว่าไตรภพรับลูกบอลได้ก่อนและเตะลูกอย่างแรง จนลูกบอลลอยออกนอกสนาม ไปโดนด้านหลังคุณครูจรัสศรีอย่างจังจนคุณครูเซ โชคดีมีนักเรียนหญิงยืนอยู่ข้างๆ ช่วยประคองคุณครูไว้ได้

โชคชัยและไตรภพรวมทั้งเพื่อนคนอื่นๆ ต่างตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ต่างมองหน้ากันแล้วไม่รู้จะทำอย่างไร ทั้งหมดยืนนิ่งอยู่กับที่จนกระทั่งคุณครูจรัสศรีเรียกให้ทั้งหมดมาหาคุณครู

คุณครูจรัสศรีถามทั้งหมดว่า “ใครเป็นคนเตะลูกบอลมาโดนครู” ทั้งหมดก้มหน้าไม่กล้าพูดอะไรออกมา เพราะกลัวว่าจะโดนทำโทษสถานหนักรวมทั้งโดนเชิญผู้ปกครองมาโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไตรภพนั้นกลัวมากกว่าเพื่อนๆ ทุกคน เพราะรู้ว่าตนเองเป็นคนเตะลูกบอลไปโดนคุณครู

คุณครูจรัสศรีจึงถามอีกครั้งว่า “ใครเป็นคนเตะลูกบอลมาโดนครู ถ้าไม่มีใครยอมรับครูจะทำโทษหมดทุกคนเลยนะ” คราวนี้ทุกคนกระวนกระวายใจ พวกกันมองหน้าไตรภพเป็นเชิงว่าให้ยอมรับเถอะ ไตรภพก็ยิ่งอึดอัดเพราะยังลังเลใจกลัวถูกทำโทษ ในขณะที่ตัวเองไตรภพก็คิดว่าจริงๆ แล้วถึงแม้ตนเองจะเตะลูกบอลไปโดนคุณครูจริงแต่ว่าตนเองก็ไม่ได้ตั้งใจ อีกทั้งถ้าตนเองไม่ยอมรับผิด เพื่อนๆ ก็จะไม่โดนลงโทษกันหมด ถ้าเป็นอย่างนั้นเพื่อนๆ ก็คงไม่ยอมเล่นกับตนอีกแน่ แล้วถ้าคุณครูรู้ทีหลังว่าตนเองไม่ยอมรับผิด แล้วปล่อยให้เพื่อนๆ โดนลงโทษ ตนเองอาจโดนลงโทษเป็นสองเท่า คิดได้ดังนั้นไตรภพจึงยกมือขึ้นแล้วสารภาพว่า ตนเองเป็นคนเตะลูกบอลเองและยินดีจะรับโทษแต่เพียงผู้เดียว

คุณครูจรัสศรีได้ยินดังนั้นจึงกล่าวชื่นชมไตรภพว่าเป็นคนที่กล้าหาญที่ยอมรับว่าตนเองทำผิดและการที่ยอมรับโทษจากการกระทำของตนเองได้นั้นก็แสดงว่าเป็นคนที่มีเหตุมีผล ดังนั้นครูจึงจะไม่ลงโทษใครเลยในครั้งนี้นี้ เพราะครูทราบที่ดีเหตุการณ์ครั้งนี้เป็นอุบัติเหตุที่คาดไม่ถึง และนักเรียนก็ยอมรับการกระทำของตนเอง เพียงแต่ครั้งต่อไปครูขอให้ทุกคนเล่นกันอย่างระมัดระวังให้มากกว่านี้นะจ๊ะ

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 10

สิ่งที่พัฒนา ความมีเหตุผลด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม บันไดเหตุผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาและความขัดแย้งขึ้น

แนวคิด

เมื่อเกิดปัญหาและความขัดแย้งขึ้น ควรใช้วิธีการพูดจาแก้ไขปัญหากันด้วยเหตุผลมากกว่าที่จะใช้กำลัง เพราะการพูดจากันหรือการแสดงความคิดเห็นโดยการใช้เหตุผลนี้ จะนำมาซึ่งข้อสรุปที่เป็นที่ยอมรับกันโดยไม่ก่อให้เกิดความรุนแรง นอกจากนี้การพูดจากันด้วยเหตุผลย่อมเป็นไปได้ด้วยความราบรื่น เพราะประกอบด้วยความจริงใจในการแก้ไขปัญหา ไม่ใช้การพูดจาถกเถียงโต้แย้งตากถาง มุ่งที่จะเอาชนะกันแต่เพียงอย่างเดียว มีการพิจารณาไตร่ตรองความเห็นที่แตกต่างกันด้วยความเป็นเหตุเป็นผลและด้วยใจที่เป็นธรรม

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เกมบันไดเหตุผล
2. ต้นไม้กระดาษ 3 ต้น
3. กล่องความขัดแย้ง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมและแต่ละทีมเลือกอาสาสมัครตัวแทน 1 คน
 - 1.1 กำหนดให้ทีมที่ 1 และทีมที่ 2 ยืนห่างกันประมาณ 6-7 เมตร แต่ละทีมส่งตัวแทนออกมายืนนอกทีม และหันหลังให้กัน
 - 1.2 วิธีการเล่นคือ ตัวแทนทีมจะต้องเดินถอยหลังให้แผ่นหลังชนกัน โดยต้องไม่หันหน้าไปมอง แต่ให้ฟังเสียงบอกจากเพื่อน ถ้าใครหันหลังไปมองถือว่าผิดกติกา ให้ออกจากการเล่น
 - 1.3 สาธิตวิธีการเล่น แล้วเริ่มเล่น เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสเล่นทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คนและให้นั่งตามกลุ่มให้เรียบร้อย ผู้นำกลุ่มนำแผ่นเกมบันไดเหตุผลขนาดใหญ่มาติดไว้บนกระดานดำแล้วอธิบายกติกาการเล่นเกมน่า

ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเป่ายางจุกกัน ใครชนะจะได้โยนลูกเต๋าก่อนเป็นลำดับแรก และชนะรองลงมาได้เป็นลำดับสอง และคนที่แพ้ได้เป็นลำดับสาม

3. จากนั้นกลุ่มแรกให้ส่งตัวแทนมาโยนลูกเต๋า ได้จำนวนเท่าไรให้เดินหมากไปตามช่องของบันไดเหตุผล ตามมาด้วยกลุ่มที่สองและกลุ่มที่สาม (คนโยนลูกเต๋าก็ต้องมีการเปลี่ยนคนทุกครั้ง)

4. ในเกมบันไดเหตุผลจะมีช่องอุปสรรค ช่องทางเลือก ช่องนำโชค และช่องหยุดพัก

4.1 ในช่องอุปสรรคนักเรียนจะต้องหยิบสลากปัญหาและความขัดแย้งขึ้นมาจากกล่องความขัดแย้งแล้วกลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มว่าจะแก้ปัญหานั้นอย่างไร (ให้ใช้เหตุผลเป็นหลัก) แล้วเขียนลงในกระดาษสีแดงที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้ เมื่อเขียนเสร็จแล้วนำไปผูกไว้กับต้นไม้ของกลุ่ม

4.2 ในช่องทางเลือกนักเรียนจะต้องอ่านปัญหาความขัดแย้งที่มีทางเลือก 2 ทางให้นักเรียนได้ตัดสินใจ นักเรียนต้องกลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มว่าจะเลือกทางไหน เพราะเหตุใด แล้วเขียนลงในกระดาษสีเหลืองที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้แล้วนำไปผูกไว้กับต้นไม้ของกลุ่ม (ทางเลือกการใช้เหตุผลหรือทางเลือกการใช้กำลังความรุนแรง)

4.3 ในช่องนำโชคนักเรียนจะเป็นผู้ที่มีเหตุผล สามารถใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ นักเรียนจะผ่านไปได้เลยถึง 5 ช่อง

4.4 ในช่องหยุดพัก นักเรียนจะต้องหยุดการเล่นไป 1 ตา

5. เมื่อกลุ่มใดถึงจุดหมายของบันไดเหตุผล ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนปรบมือให้กลุ่มผู้ชนะและดำเนินกิจกรรมต่อไปจนกว่าทุกกลุ่มจะถึงจุดหมาย และทำการมอบรางวัลให้กับทุกกลุ่ม

6. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนนำต้นไม้ของกลุ่มมาวางไว้บนโต๊ะหน้าห้องที่จัดเตรียมไว้ แล้วให้ส่งตัวแทนออกมาอ่านข้อความที่สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงเหตุผลเอาไว้ที่ละกลุ่ม

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

1.1 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

1.2 นักเรียนคิดว่าการพูดจากันด้วยเหตุผลจะสามารถแก้ปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

1.3 นักเรียนคิดว่าการใช้กำลังในการแก้ปัญหาและความขัดแย้ง จะมีผลที่ตามมาอย่างไร

1.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับผู้ที่ชอบใช้กำลังในการแก้ไขปัญหาและความขัดแย้ง

.

.

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้
 - 1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
 - 1.2 นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการแก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับนักเรียน
 - 1.3 เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกันกับเพื่อน นักเรียนจะทำอย่างไร
 - 1.4 นักเรียนจะทำอย่างไรเมื่อเพื่อนพยายามใช้กำลังกับนักเรียน
 - 1.5 นักเรียนคิดว่าการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาและความขัดแย้ง แทนการใช้กำลัง ต่อสู้มีประโยชน์กับนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 1.6 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องการรู้จักชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาและความขัดแย้งขึ้น และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติได้
3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง
4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น
5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 11

สิ่งที่พัฒนา ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม ฉันททำได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ เมื่อนักเรียนถูกตำหนิ
2. เมื่อนักเรียนได้รับการตักเตือนจากผู้ใหญ่ นักเรียนตั้งใจฟังและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้

แนวคิด

เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกตำหนิ เรามักไม่พอใจ และไม่ยอมแม้แต่จะยอมรับฟังคำแนะนำหรือความคิดเห็นของเขา ทำให้เราพลาดโอกาสที่จะได้เปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง เมื่อถูกตำหนิควรจะอดกลั้นอารมณ์โกรธเอาไว้ก่อน ทำใจให้เย็นลง แล้วย้อนกลับไปคิดว่าเราทำอะไรผิดไปบ้าง ซึ่งถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นจริง เราต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ ความล้มเหลวและคำตำหนิเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่เมื่อมองให้ดีก็จะเห็นว่าสิ่งที่เขาตำหนิหรือตักเตือนมานั้น มีอะไรที่เราจะนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขตนเองได้บ้าง การเตรียมใจที่จะรับมือกับคำตำหนิและความล้มเหลวอยู่เสมอ นั่นคือภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันตนเองไม่ให้ความทุกข์ครอบงำจิตใจได้มาก และพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างมีความสุข

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. กล่องกระดาษ
2. สลากข้อความ
3. กระดาษขนาด A4
4. กระดาษสีแดงแบบอ่อน (ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดเล็ก)
5. กระดาษสีฟ้าแบบอ่อน (ตัดเป็นรูปหัวใจขนาดใหญ่)

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและให้นักเรียนปรบมือตามจังหวะของกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และให้แต่ละกลุ่มจัดแถวเป็นแถวตอน จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายเกม “บอกต่อ” ดังนี้

1.1 ให้นักเรียนตกลงกันว่าจะให้ใครเป็นคนแรกและใครจะเป็นคนสุดท้าย เพราะคนแรกจะเป็นผู้มาจับสลากข้อความและอ่านจนจำได้ จากนั้นให้คนแรกไปแตะหลังคนที่สองให้หันมาและกระซิบบอกข้อความให้ฟังโดยที่ห้ามส่งเสียงดัง จากนั้นคนที่สองหันไปแตะหลังคนที่สามให้หันมาและกระซิบบอกข้อความเช่นเดียวกันและคนที่สามทำต่อไปเรื่อยๆ จนคนสุดท้าย และให้คนสุดท้ายวิ่งไปเขียนข้อความดังกล่าวลงในกระดาษแข็งที่เตรียมไว้

1.2 เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณ นักเรียนเริ่มปฏิบัติได้ และเมื่อหมดเวลาผู้นำกลุ่มพิจารณาความถูกต้องของข้อความ กลุ่มไหนตอบถูกมากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะและได้รับรางวัล ส่วนกลุ่มที่ไม่ชนะจะได้รับรางวัลปลอบใจ

3. ผู้นำกลุ่มใช้คำถาม ถามนักเรียนดังนี้

3.1 เพราะเหตุใดกลุ่มของนักเรียนจึงเขียนข้อความผิด

3.2 กลุ่มนักเรียนใช้วิธีการใดจึงเขียนข้อความได้ถูกต้อง

3.3 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

4. จากนั้นให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม “ฉันทำได้” ดังนี้

4.1 ผู้นำกลุ่มแจกแผ่นกระดาษสีแดงให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนเขียน

ข้อบกพร่องของเพื่อนนักเรียนคนใดก็ได้โดยไม่ต้องระบุชื่อ ประมาณ 1-2 ข้อ โดยผู้นำกลุ่มขอให้เขียนข้อความนั้นด้วยความหวังดีของเพื่อนของนักเรียนจริงๆ และขอให้นักเรียนเขียนในสิ่งที่เป็นจริง

5. เมื่อสมควรแก่เวลาผู้นำกลุ่มถือกล่องกระดาษไปให้นักเรียนหย่อนกระดาษสีแดงลงในกล่อง จากนั้นผู้นำกลุ่มหยิบกระดาษสีแดงออกมาอ่านให้นักเรียนฟังทีละแผ่น และให้นักเรียนคิดตามว่าถ้านักเรียนมีข้อบกพร่องเหล่านั้น นักเรียนจะทำอย่างไร ทุกครั้งที่อ่านเสร็จผู้นำกลุ่มจะเย็บกระดาษสีฟ้ารูปหัวใจไว้กับกระดาษสีแดง ทุกแผ่น

6. ผู้นำกลุ่มนำชุดกระดาษสีแดงและกระดาษสีฟ้ารูปหัวใจใส่กลับลงไปในกลุ่มและขอให้ขึ้นกระดาษสลับกันและแจกให้นักเรียนทีละคนอีกครั้ง จากนั้นให้นักเรียนอ่านแผ่นกระดาษสีแดงและเขียนวิธีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องนั้น หรือวิธีปฏิบัติตนให้ดีขึ้นจากข้อบกพร่องนั้นลงในกระดาษสีฟ้ารูปหัวใจ

7. เมื่อเขียนเสร็จให้นักเรียนส่งต่อให้คนข้างๆ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนนักเรียนทุกคนได้เขียนลงในกระดาษสีฟ้ารูปหัวใจ

8. ให้นักเรียนนำชุดกระดาษสีแดงและกระดาษสีฟ้ารูปหัวใจไปติดไว้ที่บอร์ด “ฉันทำได้”

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน
 - 1.1 นักเรียนเคยถูกตำหนิหรือไม่ (ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนลองเล่าประสบการณ์สั้นๆ)
 - 1.2 เมื่อนักเรียนถูกตำหนิ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
 - 1.3 นักเรียนคิดว่าผู้ที่ถูกตำหนิ แล้วสามารถปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้นั้นเป็นคนอย่างไร
 - 1.4 การที่นักเรียนตั้งใจฟังและนำคำตักเตือนที่ได้รับจากผู้ใหญ่ไปปฏิบัติ จะเกิดประโยชน์กับนักเรียนอย่างไร
 - 1.5 นักเรียนสามารถป้องกันไม่让自己โดนตำหนิได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 1.6 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้
 - 1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
 - 1.2 เมื่อนักเรียนได้รับคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ นักเรียนจะทำอย่างไร
 - 1.3 เมื่อนักเรียนถูกตำหนิ นักเรียนจะทำอย่างไร
 - 1.4 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไรบ้าง
2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องการปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้เมื่อถูกตำหนิ นักเรียนตั้งใจฟังเมื่อได้รับการตักเตือนจากผู้ใหญ่และนำไปปฏิบัติตามได้
3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง
4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น
5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 12

สิ่งที่พัฒนา ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม ปีกกล้า

จุดมุ่งหมาย

- เมื่อนักเรียนได้รับปฏิกริยาต่อต้านจากเพื่อน นักเรียนสามารถรับได้และสามารถปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้

แนวคิด

ความเข้าใจผิดหรือความคิดเห็นไม่ตรงกันในหมู่เพื่อนนับเป็นเรื่องปกติ แต่การที่จะปรับความเข้าใจกันนั้น เราอาจจะต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน และไม่ควรไปบอกว่าเขาผิดหรือใครผิด แต่อาจบอกว่าการที่เราไม่พูดกันนั้นทำให้เราไม่สบายใจหรือมีความทุกข์ใจ และเรายังคงอยากเป็นเพื่อนกับเขาต่อไป ทั้งนี้ไม่ควรมีความรู้สึกดูถูกตัวเอง ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ขอให้คิดถึงข้อดีของตนเองก่อนเป็นอันดับแรกและพยายามแสดงออกมาให้เพื่อนๆ เห็น

เทคนิคที่ใช้ การเล่านิทาน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- เอกสารนิทานเรื่อง “ปีกกล้า”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนและให้นักเรียนปรบมือตามจังหวะของกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม “โจรสลัด” ดังนี้

2.1 ให้นักเรียนตกลงกันว่าใครจะเป็นโจรสลัด 3 คน ใครจะเป็นสมบัติล้ำค่า 1 คนและอีก 8 คนที่เหลือให้มาเป็นเรือโจรสลัด

2.2 ให้นักเรียน 8 คนที่เป็นเรือขึ้นเป็นวงกลมและจับมือกันให้แน่น ให้นักเรียน 1 คนที่เป็นสมบัติล้ำค่ายืนอยู่ในวงกลม และให้นักเรียนอีก 3 คนที่เป็นโจรสลัดยืนอยู่นอกวงกลม

2.3 โจรสลัดทั้ง 3 คนจะต้องพยายามเข้าไปในวงกลมเพื่อแย่งเอาสมบัติล้ำค่ามาให้ได้ โดยที่นักเรียนที่เป็นเรือจะต้องคอยระวังและเคลื่อนที่เป็นวงกลม พยายามไม่ให้มือหลุดออกจากกัน เพื่อป้องกันไม่ให้โจรสลัดเข้ามาเอาสมบัติล้ำค่าไปได้ ถ้าโจรสลัดสามารถเข้ามาเอาสมบัติล้ำค่าได้จะเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าเรือโจรสลัดสามารถป้องกันสมบัติล้ำค่าไว้ได้ก็จะเป็นฝ่ายชนะ

2.4 แต่ถ้ายังไม่มีใครเสียเปรียบใครผู้นำกลุ่มดูว่าสมควรแก่เวลาแล้วก็หยุดกิจกรรม และประกาศว่าทั้งฝ่ายเสมอกัน

3. ผู้นำกลุ่มใช้คำถาม ถามนักเรียนดังนี้

- 3.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้
- 3.2 โจรสลับใช้วิธีการใดในการที่จะเข้าไปในเรือ
- 3.3 นักเรียนที่เป็นสมบัติล้ำค่ารู้สึกอย่างไรตอนที่อยู่ในเรือ
- 3.4 นักเรียนที่เป็นเรือรู้สึกอย่างไรตอนที่ยกคอยป้องกันไม่ให้โจรสลับเข้ามา
- 3.5 โจรสลับรู้สึกอย่างไรที่ถูกกีดกันไม่ให้เข้าไปในเรือ

4. ผู้นำกลุ่มเล่านิทานเรื่อง “ปิกกิล่า” ให้นักเรียนฟัง (เวลาประมาณ 10 นาที)

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน

- 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้
- 1.2 ถ้านักเรียนเป็นปิกกิล่า นักเรียนจะทำอย่างไร
- 1.3 ถ้านักเรียนโดนเพื่อนๆ ต่อด้านและไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
- 1.4 ถ้าปิกกิล่าร้องเพลงไม่เพราะ อีกทั้งบินไม่เก่ง นักเรียนคิดว่าปิกกิล่าควรทำอย่างไรที่จะทำให้เพื่อนๆ ยอมรับและเข้าใจได้
- 1.5 นักเรียนคิดว่าคนที่ปิกกิล่าได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ นั้นเป็นเพราะนางฟ้าให้ความช่วยเหลือหรือไม่ เพราะเหตุใด

ความช่วยเหลือหรือไม่ เพราะเหตุใด

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

- 1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
- 1.2 ถ้าเพื่อนของนักเรียนโกรธนักเรียน ไม่ยอมพูดด้วยและพยายามที่จะชักชวนเพื่อนคนอื่น ๆ ไม่ให้คบหาเป็นเพื่อนกับนักเรียนอีกต่อไป นักเรียนจะทำอย่างไร
- 1.3 ถ้าเพื่อนของนักเรียนโกรธนักเรียน นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการปรับความเข้าใจกับเพื่อนของนักเรียน
- 1.4 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องการยอมรับและการปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้เมื่อนักเรียนได้รับปฏิบัติต่อต้านจากเพื่อน และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

นิทานเรื่อง “ปีกกล้า”

ณ. ป่าแห่งหนึ่งมีฝูงนกเขาชวาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก นกฝูงนี้เป็นฝูงที่ชอบร้องเพลงมากที่สุด เมื่อลูกนกเกิดมาก็จะต้องหัดร้องเพลง เพราะนกเขาชวาจะต้องใช้เสียงอันไพเราะของตนเองในหาคู่ครองที่เหมาะสม ก่อนที่จะถึงฤดูร้อนมีลูกนกเกิดใหม่จำนวนมาก หนึ่งในนั้นชื่อปีกกล้า

วันแรกที่ปีกกล้าจะต้องไปเรียนร้องเพลงนั้น ปีกกล้าตื่นเต้นเป็นอย่างมากที่จะได้ฝึกร้องเพลง แต่ในช่วงเช้าครูเสียงใสยังไม่สอนให้ลูกนกร้องเพลงหรอก แต่พาลูกนกทั้งหลายเล่นเกมต่างๆ เป็นที่สนุกสนานปีกกล้าเข้ากับเพื่อนๆ ได้ดีและเพื่อนๆ ก็เข้ากับปีกกล้าได้ จนถึงช่วงบ่ายที่เป็นเวลาฝึกร้องเพลง ครูเสียงใสให้ลูกนกแต่ละตัวร้องเพลงสั้นๆ ตามครู ซึ่งเพื่อนๆ ทุกตัวต่างก็ร้องเพลงได้ดีและมีความสุข เมื่อถึงคราวที่ปีกกล้าต้องร้องเพลงบ้าง ปีกกล้าก้าวออกมาจากแถวและเริ่มร้องเพลง ปรากฏว่าเพื่อนๆ ทุกตัวต่างเอามือปิดหู บางตัวบินออกจากห้องไปเลย จนครูเสียงใสต้องโบกปีกให้ปีกกล้าหยุดร้องเพลง ครูเสียงใสต้องบอกให้ปีกกล้าไปฝึกร้องเพลงที่บ้าน คราวหน้าอาจจะร้องได้ดีกว่านี้ ในระหว่างที่ปีกกล้าบินกลับบ้าน ปรากฏว่าเพื่อนต่างทำท่ารังเกียจและไม่ยอมพูดกับปีกกล้า บางตัวเห็นปีกกล้าบินมาใกล้ๆ ก็บินหนีไป บางตัวก็จับกลุ่มซุบซิบกัน เมื่อปีกกล้าบินเข้าไปหาเพื่อนๆ ต่างก็บินหนีไป ปีกกล้ารู้ว่าต้องเป็นเพราะการร้องเพลงของตนเองแน่ๆ แต่ทำไมปีกกล้าถึงร้องเพลงไม่ได้เหมือนคนอื่นนะ ปีกกล้าจึงบิน บินไปและบินไป บินไปเรื่อยๆ ด้วยความเร็วสูงและบินผาดโผนอยู่หลายรอบจนมาหยุดอยู่ที่หนองน้ำ นกกระजิบตัวหนึ่งที่อาศัยอยู่แถวนั้นจึงพูดว่า “เฮ้ เพื่อนบินสวยนี่ แกรมเร็วมากด้วยทำได้ไงนะ” ปีกกล้าหันมาแล้วพูดว่า “ขอบใจนะ แต่คงไม่มีประโยชน์เพราะเพื่อนๆ ของฉัน ต่างก็รังเกียจฉันกันหมด” ปีกกล้าทำหน้าที่เศร้า จากนั้นก็เล่าเรื่องทั้งหมดให้นกกระจิบฟัง นกกระจิบได้ยินดังนั้นจึงรู้สึกสงสารมาวินยงนักจึงพามาวินมายังที่แห่งหนึ่ง ที่แห่งนี้เป็นที่ที่นางฟ้าต่างๆ ชอบมาปรากฏตัว ปีกกล้ากับนกกระจิบรอนางฟ้าอยู่นานมากจนเกือบจะค่ำแล้ว แต่นางฟ้าก็ยังไม่มา จนปีกกล้าจะกลับแล้วนางฟ้าจึงปรากฏตัว นกกระจิบก็เล่าเรื่องต่างๆ ให้นางฟ้าฟัง นางฟ้ายิ้มอย่างใจดีแล้วบอกกับปีกกล้าว่า “ปีกกล้า เจ้าเป็นนกที่พิเศษมากนะ เจ้ามีความสามารถเหนือกว่านกตัวใดในฝูงอย่ากังวลใจไปเลย ลองค้นหาความสามารถของเจ้า แล้วใช้มันให้เกิดประโยชน์เถิด” ปีกกล้าจึงถามว่า “ความสามารถใดๆ ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะฉันร้องเพลงไม่เพราะเหมือนนกตัวอื่นๆ ” นางฟ้าตอบว่า “จงมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง” และตะมุมือลงบนปีกของปีกกล้าแล้วนางฟ้าก็จากไป ปีกกล้าไม่เข้าใจ ว่าตนเองมีความพิเศษอย่างไร แต่อย่างไรปีกกล้าก็กล่าวขอใจเพื่อนนกกระจิบและสัญญาว่าจะกลับมาเยี่ยมอีก เมื่อปีกกล้ากลับถึงบ้าน ก็เฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงคำพูดของนางฟ้าจนหลับไป

เช้าวันรุ่งขึ้นระหว่างทางที่ปีกกล้าบินไปโรงเรียน ก็พบเพื่อนๆ กำลังบินไปโรงเรียนเช่นกัน ปีกกล้าจึงบินเข้าไปทักทาย แต่เพื่อนๆ เห็นปีกกล้าก็บินหนีไปกันหมด ปีกกล้าก็เศร้าอยู่ในใจ

ขณะนั้นเองปีกกล้าก็ได้ยินเสียงเพื่อนๆ ร้องเอะอะ และบินแตกกระจายกันไปคนละทิศละทาง แยกแล้ว! เขี้ยวตัวใหญ่ตัวหนึ่งกำลังจะจับเพื่อนๆ ของปีกกล้าไป ไม่ได้การต้องทำอะไรสักอย่างแล้ว ทันใดนั้นเองปีกกล้าก็นึกขึ้นได้ “ฉันบินได้ และฉันบินได้ดีด้วย” จากนั้นปีกกล้าจึงใช้ความสามารถทางการบินของตนเอง บินด้วยความเร็วสูงและตะโกนบอกเพื่อนๆ ว่า “หนีไป เดี่ยวฉันจะล่อมันให้ไปอีกทาง” ว่างแล้วปีกกล้าก็บินไปไกลๆ เขี้ยวและตะโกนทำทนาย “ว่าไงเจ้าเขี้ยว แน่จริงเรามาจับเราดีกว่า” เจ้าเขี้ยวเห็นดังนั้นก็รีบบินมาทางปีกกล้าทันที เปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ของปีกกล้าบินหนีไป แต่ตอนนี้ปีกกล้าต้องใช้ความสามารถและความกล้าอย่างมาก ที่จะบินหนีเจ้าเขี้ยวตัวนี้ให้ได้ แต่โชคดีที่ปีกกล้าบินได้เก่ง และบินผาดโผนไปมา จนเจ้าเขี้ยวบินตามไม่ไหว และล่าถอยไปในที่สุด

เมื่อปีกกล้าบินกลับถึงโรงเรียนเพื่อนๆ ต่างพากันมาหาปีกกล้า และต่างขอโทษที่ได้ทำตัวไม่ดีกับปีกกล้าและขอใบใจที่ช่วยชีวิต จากนั้นมาปีกกล้าก็ไม่ต้องกลัวการร้องเพลงอีกต่อไปเพราะเพื่อนๆ ต่างเข้าใจปีกกล้าแล้ว และเข้าใจว่าถึงแม้ปีกกล้าจะร้องเพลงไม่เก่งแต่ปีกกล้าก็บินเก่งกว่าใครในฝูง ต้องขอขอบคุณนางฟ้าผู้ใจดี ที่มอบพลังความมั่นใจให้กับปีกกล้า และทำให้ปีกกล้ามีความสุขอีกครั้ง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 13

สิ่งที่พัฒนา ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม ภาษาอังกฤษเป็นเหตุ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้ เมื่อนักเรียนประสบปัญหาทางการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหาทางออกเพื่อจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้

แนวคิด

ชีวิตเป็นเรื่องที่ต้องต่อสู้ ต้องฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง กำลังใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ต้องสร้างกำลังใจให้ตนเองเพื่อที่จะเอาชนะกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ กำลังใจที่เข้มแข็งเท่านั้นที่จะช่วยให้เราฝ่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ไปได้อย่างมั่นใจ แน่ใจว่าเราต้องพบกับอุปสรรคต่างๆ มากมาย ให้คิดว่านั้นคือการเรียนรู้ที่จะแก้ไขและเริ่มต้นที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข ต้องกล้าที่จะเผชิญด้วยการทำความเข้าใจกับปัญหานั้นให้ดี ต้องมีสติและเชื่อมั่นว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก และต้องเตรียมตัวให้พร้อมรับกับผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง การหนีปัญหาไม่ได้ช่วยอะไร แต่การกล้าเผชิญปัญหาทำให้เราได้ก้าวไปได้อย่างมั่นคง

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ภาษาอังกฤษเป็นเหตุ”
2. กระดาษแข็งตัดเป็นชิ้นส่วนรูปทรงเรขาคณิต จำนวน 21 ชิ้น

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกับนักเรียน และให้นักเรียนปรบมือตามจังหวะ
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 4 คน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มออกมารับกระดาษแข็งตัดเป็นชิ้นส่วนรูปทรงเรขาคณิตกลุ่มละ 7 ชิ้น และอธิบายว่า
 - 2.1 เมื่อนักเรียนได้รับชิ้นส่วนรูปทรงเรขาคณิตแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาว่าจะนำชิ้นส่วนเหล่านี้มาต่อกันให้ได้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสรูปเดียวได้อย่างไร โดยนักเรียนมีเวลาทั้งหมด 7 นาทีในการที่จะต่อชิ้นส่วนให้สำเร็จ กลุ่มไหนทำเสร็จก่อนเป็นกลุ่มที่ชนะและได้รับรางวัล

3. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและช่วยกันต่อชิ้นส่วนรูปทรงเรขาคณิตทั้ง 7 ชิ้น
4. เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณหมดเวลา ให้นักเรียนนำเสนอผลงาน จากนั้นผู้นำกลุ่มพิจารณาความถูกต้องและประกาศรางวัลแก่กลุ่มที่ชนะ
5. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้
 - 5.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้
 - 5.2 นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการต่อชิ้นส่วนรูปทรงเรขาคณิตให้สำเร็จ
6. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ภาษาอังกฤษเป็นเหตุ” ให้นักเรียนทุกคนอ่าน

ขั้นการวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามถามนักเรียนเพื่อให้อภิปรายร่วมกัน
 - 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้
 - 1.2 ถ้านักเรียนประสบปัญหาทางการเรียนเหมือนพะแพงและผ้าไหม นักเรียนจะทำอย่างไร
 - 1.3 นักเรียนเห็นด้วยกับวิธีการเรียนของผ้าไหมหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 1.4 นักเรียนคิดว่าการที่พะแพงไม่ชอบเรียนภาษาอังกฤษนั้น เป็นเพราะอะไร
 - 1.5 นักเรียนคิดว่าพะแพงควรทำอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
 - 1.6 นักเรียนคิดว่าผ้าไหมมีวิธีการสร้างกำลังใจให้ตนเอง เมื่อประสบปัญหาทางการเรียนได้อย่างไร

ขั้นสรุปและการประยุกต์ใช้

1. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้
 - 1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
 - 1.2 ถ้านักเรียนต้องเรียนในวิชาที่นักเรียนไม่ชอบ นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร
 - 1.3 นักเรียนจะมีวิธีการเตรียมตัวอย่างไร ในการเรียนวิชาที่นักเรียนไม่ชอบ
 - 1.4 เมื่อต้องประสบปัญหาทางการเรียน นักเรียนจะมีวิธีการสร้างกำลังใจให้ตนเองอย่างไร
 - 1.5 นักเรียนคิดว่าการกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร
 - 1.6 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องการสร้างกำลังใจให้กับตนเองเมื่อประสบปัญหาทางการเรียน การกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค และการหาทางออกเพื่อจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

3. นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันบันทึกลงในสมุดบันทึกชีวิตที่พอเพียง

4. หลังจากการอภิปรายสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมให้ชัดเจนอีกครั้งตามแนวคิดที่เขียนไว้ข้างต้น

5. นัดหมายและตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียนในกลุ่มขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
4. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ภาษาอังกฤษเป็นเหตุ”

เด็กหญิงพะแพงและเด็กหญิงผ้าไหมเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พะแพงเป็นเด็กเรียนดี สามารถทำคะแนนในวิชาต่างๆ ได้อันดับต้นๆ ของห้อง ยกเว้นวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นวิชาที่พะแพงไม่ถนัด และทำให้พะแพงไม่ชอบเรียนวิชาภาษาอังกฤษเลย อีกทั้งคุณครูวดีซึ่งเป็นครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษของระดับชั้นป.6 ก็เข้มงวดมาก นักเรียนทุกคนต่างพากันหวาดกลัวทุกครั้งที่ต้องเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ในขณะที่ผ้าไหมก็เป็นเด็กเรียนดีแต่ไม่เท่ากับพะแพง และไม่ชอบเรียนวิชาภาษาอังกฤษเช่นเดียวกัน

ในคาบเรียนวิชาภาษาอังกฤษวันนี้ พะแพงก็หวาดระแวงเช่นเคย กลัวว่าจะถูกครูวดีเรียกให้อ่านประโยคภาษาอังกฤษ เพราะพะแพงไม่กล้าอ่านออกเสียง กลัวว่าตนเองจะอ่านผิดและถูกเพื่อนๆ หัวเราะ อีกทั้งโดนคุณครูหักคะแนน ส่วนผ้าไหมนั้นถึงแม้ว่าตนเองจะไม่ชอบวิชาภาษาอังกฤษ แต่ผ้าไหมก็เตรียมตัวมาอย่างดีโดยการอ่านมาก่อน พร้อมทั้งหาความหมายของคำศัพท์ใหม่มาล่วงหน้า ทำให้ผ้าไหมไม่กลัวที่จะถูกเรียกให้อ่านหรือแปลภาษาอังกฤษ เมื่อครูวดีมาถึงก็ให้นักเรียนอ่านประโยคภาษาอังกฤษเป็นรายบุคคล ซึ่งพะแพงโดนเรียกให้อ่านเป็นคนแรก พะแพงรู้สึกกลัวมากจนอ่านไม่ได้เลย ทำให้ครูวดีทำโทษโดยการให้ออกมายืนหน้าชั้น และเมื่อถึงคราวของผ้าไหมบ้าง ผ้าไหมจึงอ่านประโยคของตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่ถูกทั้งหมดแต่ผ้าไหมก็พยายามอ่านต่อไป ถูกครูวดีดุบ้างในหลายๆ คำที่ผ้าไหมอ่านผิด แต่ผ้าไหมก็อ่านจนจบคุณครูวดีจึงชมผ้าไหมว่ามีความตั้งใจดี จึงไม่หักคะแนนของผ้าไหมเลย

เมื่อหมดคาบวิชาภาษาอังกฤษพะแพงจึงเข้ามาถามผ้าไหมว่า “ผ้าไหม เธอชอบเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่เมื่อไหร่กัน” ผ้าไหมจึงตอบว่า “ตอนนี้ก็ยังไม่ได้เป็นวิชาที่เราชอบหรือพะแพง แต่เราน่ะได้มีการเตรียมตัวเอาไว้ก่อน เพราะคุณแม่บอกว่าถ้าเราไม่แต่กลัวอยู่อย่างนี้ เราก็จะไม่ได้ความรู้และต้องอยู่กับความกลัวต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเรามีวิธีป้องกันไม่ให้ตนเองรู้สึกกลัววิชาภาษาอังกฤษ และเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้าเรียนเสมอ ซึ่งจะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีขึ้น ทำให้กล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจ และก็จะทำให้เราไม่กลัววิชานี้และวิชาอื่นๆ ด้วย อีกทั้งมีกำลังใจที่จะเรียนต่อไปไงละ”

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 14

ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ชีวิตพอเพียง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
2. เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

แนวคิด

เมื่อนักเรียนได้รับการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงแล้ว จะส่งผลให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์ แบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
3. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
4. ผู้นำกลุ่มแจกแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงให้นักเรียน
5. นักเรียนลงมือทำแบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
6. เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมด
7. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น

ภาคผนวก ค.

ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความรู้
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติ
3. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปฏิบัติตน (ฉบับนักเรียน)
4. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปฏิบัติตน (ฉบับครูประจำชั้น)
5. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการปฏิบัติตนตาม
แนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
6. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามเจตคติต่อ
ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
7. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ค่าความยากง่าย และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถาม
ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

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

ตาราง 13 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1

ตาราง 14 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1
28	1	1	1	3	1
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1
31	1	1	1	3	1
32	1	1	1	3	1

ตาราง 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำหรับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1
28	1	1	1	3	1
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1
31	1	1	1	3	1
32	1	1	1	3	1

หมายเหตุ : ค่าดัชนีความสอดคล้องที่สามารถนำไปใช้ได้ มีค่าระหว่าง 0.67 – 1.0

ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการปฏิบัติตนตาม
แนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ข้อ ที่	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	เกณฑ์ การตัดสินใจ	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	เกณฑ์ การตัดสินใจ
1.	.443	ผ่านการพิจารณา	23.	.529	ผ่านการพิจารณา
2.	.405	ผ่านการพิจารณา	24.	.244	ผ่านการพิจารณา
3.	.470	ผ่านการพิจารณา	25.	.481	ผ่านการพิจารณา
4.	.544	ผ่านการพิจารณา	26.	.535	ผ่านการพิจารณา
5.	.572	ผ่านการพิจารณา	27.	.589	ผ่านการพิจารณา
6.	.528	ผ่านการพิจารณา	28.	.441	ผ่านการพิจารณา
7.	.595	ผ่านการพิจารณา	29.	.406	ผ่านการพิจารณา
8.	.533	ผ่านการพิจารณา	30.	.319	ผ่านการพิจารณา
9.	.512	ผ่านการพิจารณา	31.	.416	ผ่านการพิจารณา
10.	.595	ผ่านการพิจารณา	32.	.351	ผ่านการพิจารณา
11.	.604	ผ่านการพิจารณา			
12.	.530	ผ่านการพิจารณา			
13.	.499	ผ่านการพิจารณา			
14.	.508	ผ่านการพิจารณา			
15.	.422	ผ่านการพิจารณา			
16.	.223	ผ่านการพิจารณา			
17.	.503	ผ่านการพิจารณา			
18.	.340	ผ่านการพิจารณา			
19.	.537	ผ่านการพิจารณา			
20.	.444	ผ่านการพิจารณา			
21.	.429	ผ่านการพิจารณา			
22.	.476	ผ่านการพิจารณา			

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .991

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามเจตคติต่อ
ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	เกณฑ์การตัดสินใจ
1.	.520	ผ่านการพิจารณา
2.	.243	ผ่านการพิจารณา
3.	.470	ผ่านการพิจารณา
4.	.487	ผ่านการพิจารณา
5.	.622	ผ่านการพิจารณา
6.	.515	ผ่านการพิจารณา
7.	.238	ผ่านการพิจารณา
8.	.292	ผ่านการพิจารณา
9.	.560	ผ่านการพิจารณา
10.	.333	ผ่านการพิจารณา
11.	.452	ผ่านการพิจารณา
12.	.534	ผ่านการพิจารณา
13.	.357	ผ่านการพิจารณา

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .789

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ค่าความยากง่าย และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถาม
ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก	เกณฑ์ การตัดสินใจ
1.	0.47	0.36	ผ่านการพิจารณา
2.	0.37	0.73	ผ่านการพิจารณา
3.	0.43	0.36	ผ่านการพิจารณา
4.	0.40	0.39	ผ่านการพิจารณา
5.	0.73	0.53	ผ่านการพิจารณา
6.	0.71	0.46	ผ่านการพิจารณา
7.	0.58	0.59	ผ่านการพิจารณา
8.	0.77	0.38	ผ่านการพิจารณา
9.	0.43	0.26	ผ่านการพิจารณา
10.	0.63	0.32	ผ่านการพิจารณา
11.	0.50	0.61	ผ่านการพิจารณา
12.	0.57	0.48	ผ่านการพิจารณา
13.	0.53	0.39	ผ่านการพิจารณา
14.	0.53	0.30	ผ่านการพิจารณา
15.	0.48	0.34	ผ่านการพิจารณา
16.	0.37	0.62	ผ่านการพิจารณา
17.	0.67	0.50	ผ่านการพิจารณา
18.	0.40	0.37	ผ่านการพิจารณา
19.	0.73	0.55	ผ่านการพิจารณา
20.	0.77	0.38	ผ่านการพิจารณา
21.	0.43	0.37	ผ่านการพิจารณา
22.	0.63	0.27	ผ่านการพิจารณา
23.	0.53	0.37	ผ่านการพิจารณา
24.	0.57	0.32	ผ่านการพิจารณา
25.	0.53	0.44	ผ่านการพิจารณา

ค่าความเชื่อมั่น = 0.776

ภาคผนวก ง

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน)
2. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน)
3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่าง
พอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง			
1. ความพอเพียงคือการประกอบอาชีพ ทำไร่ ทำนา ทำสวน ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์	.47	.50	ปานกลาง
2. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนั้นเหมาะสำหรับคนยากจนที่จะนำไปปฏิบัติ	.80	.39	มาก
3. จุดתישןไขแทนการใช้ไฟฟ้าในเวลากลางคืน คือความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	.63	.48	มาก
4. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่จำเป็นต้องดิ้นรน ขวนขวาย อยู่อย่างไกรก็อยู่อย่างนั้น	.48	.50	ปานกลาง
5. การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นความพอประมาณ	.83	.37	มากที่สุด
6. การปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	.74	.43	มาก
13. การทานวิตามินและอาหารเสริมชนิดเม็ดให้เพียงพอเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	.75	.43	มาก
16. การรู้จักปฏิเสธที่จะใช้กำลังต่อสู้กัน เป็นการดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียง	.63	.48	มาก
19. ถ้ายากจนก็จะยากจนต่อไป ถ้าเรียนไม่เก่งก็จะเรียนไม่เก่งต่อไป เป็นการรู้จักใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต	.82	.37	มากที่สุด
20. ความพอเพียงไม่ได้หมายถึงเรื่องของความประหยัดเท่านั้น	.84	.36	มากที่สุด
21. การปฏิบัติตามแนวทางของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ต้องมีระเบียบแบบแผนมีกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติมากมาย	.57	.49	ปานกลาง

ตาราง 19 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความหมายของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง			
22. แนวทางความพอเพียงมีข้อจำกัดในเรื่องของอายุ และประเภทของการประกอบอาชีพ ควรจะต้องมีอายุและมีอาชีพที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียง	.75	.43	มาก
คะแนนรวมเฉลี่ย	8.36	1.96	มาก
ความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง			
7. เนื่องจากประชาชนในประเทศส่วนใหญ่ยังยากจนอยู่ แนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจึงนำมาใช้ไม่ได้	.89	.30	มากที่สุด
8. แนวทางความพอเพียงได้ส่งเสริมให้ประชาชนหันมาปลูกพืชผัก ผลไม้ต่างๆ เพื่อนำไปขายต่างประเทศ	.33	.47	น้อย
9. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมีความขัดแย้งกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันอย่างมาก	.76	.42	มาก
10. การปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียงจะเกิดประโยชน์สูงสุด เฉพาะชาวนา ชาวไร่ ชาวสวน	.65	.47	มาก
11. ความพอเพียงทำให้คนไทยต้องทำการผลิตทุกอย่างได้ด้วยตนเอง	.56	.49	ปานกลาง
12. ความพอเพียงมีส่วนช่วยชุมชนและสังคมให้มีความสงบสุขได้	.94	.23	มากที่สุด
14. การปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียงจะไม่เกิดประโยชน์กับนักธุรกิจ นักการเมือง	.75	.43	มาก
15. ความพอเพียงมีประโยชน์ครอบคลุมหลายด้าน ยกเว้นทางด้านเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม	.71	.45	มาก
17. เนื่องจากยังเป็นเด็ก ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	.65	.47	มาก
18. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่สามารถแก้ไขปัญหาทางการเรียนได้	.63	.48	มาก

ตาราง 19 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความสำคัญของความเป็นอยู่อย่างพอเพียง			
23. การปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจะทำให้มีฐานะร่ำรวยขึ้น	.46	.50	ปานกลาง
24. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเป็นการพัฒนาคนและประเทศอย่างช้าๆ แบบเป็นขั้นเป็นตอน และค่อยเป็นค่อยไป	.86	.345	มากที่สุด
25. การดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียงคือการดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท และมีความระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ	.85	.35	มากที่สุด
คะแนนรวมเฉลี่ย	9.14	2.3	มาก
คะแนนรวมเฉลี่ยทุกด้าน	17.42	3.43	มาก

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความคิดของนักเรียนที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง			
1. ความพอเพียงเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน	3.90	.88	มาก
2. นักเรียนคิดว่าคนที่มีฐานะร่ำรวยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียง	4.13	.99	มาก
3. การปฏิบัติตามแนวทางความพอเพียงจะทำให้เกิดประโยชน์กับนักเรียน	4.25	.88	มาก
4. แนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจะทำให้นักเรียนมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข	4.26	.91	มาก
คะแนนรวมเฉลี่ย	4.14	.57	มาก
ความรู้สึกรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง			
5. นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	4.09	.864	มาก
6. นักเรียนรู้สึกชอบความเป็นอยู่อย่างพอเพียงเพราะสามารถทำได้โดยง่าย	3.90	.825	มาก
7. นักเรียนรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องควบคุมการใช้จ่ายของตนเอง	3.22	.991	ปานกลาง
8. นักเรียนไม่เข้าใจแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	3.71	.97	มาก
9. นักเรียนภูมิใจเมื่อได้ปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	3.89	.83	มาก
คะแนนรวมเฉลี่ย	3.76	.54	มาก
แนวโน้มพฤติกรรมของนักเรียนที่จะประพฤติปฏิบัติตาม			
10. นักเรียนจะชักชวนเพื่อนๆ มาร่วมกันปฏิบัติตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	3.41	1.01	ปานกลาง

ตาราง 20 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
แนวโน้มพฤติกรรมของนักเรียนที่จะประพฤติปฏิบัติตาม			
11. นักเรียนจะศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความพอเพียง เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	3.64	.94	มาก
12. นักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริม การปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	3.59	.95	มาก
13. นักเรียนจะใช้สิ่งของต่างๆ ของตนเองอย่างคุ้มค่าและเกิด ประโยชน์สูงสุด	3.99	.94	มาก
คะแนนรวมเฉลี่ย	3.66	.69	มาก
คะแนนรวมเฉลี่ยทุกด้าน	3.84	.47	มาก

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (N = 182 คน)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความพอประมาณ			
1. เขียนบันทึกค่าใช้จ่ายประจำวันของตนเอง	1.70	.75	น้อย
2. เมื่อเงินค่าขนมของฉันหมด ฉันยืมเงินเพื่อนๆ ในห้องเพื่อนำมาซื้อขนม	4.22	.94	มาก
3. ฉันใช้จ่ายเงินประจำวันมากกว่าเงินที่ฉันได้รับ	3.88	.95	มาก
4. ฉันวางแผนการใช้จ่ายของตนเอง เพื่อให้มีพอใช้กับตนเอง	3.07	.98	ปานกลาง
5. ฉันทำลายสิ่งของ ทั้งที่เป็นของตนเองและของคนอื่นๆ ให้เกิดความเสียหาย เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ	4.28	.94	มาก
6. เวลาถูกเพื่อนยั่วโมโห ฉันตอบโต้เพื่อนทุกครั้งด้วยคำพูดหรือการใช้กำลัง	3.12	1.05	ปานกลาง
7. เมื่อฉันหงุดหงิด ฉันจะแสดงออกให้เพื่อนๆ ได้รู้	3.25	.99	ปานกลาง
8. เมื่อฉันทะเลาะกับเพื่อน ฉันแก้ปัญหาด้วย การใช้กำลัง เช่น ต่อยหรือตีเพื่อนแรงๆ	3.71	1.11	มาก
9. เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ ฉันหายใจเข้าและออกยาวๆ และเดินเลี้ยวออกมาจากเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันโกรธ	2.50	.92	น้อย
คะแนนรวมเฉลี่ย	3.37	.48	ปานกลาง
ความมีเหตุผล			
10. ฉันซื้อของที่มียี่ห้อและกำลังเป็นที่นิยมเหมือนเพื่อนๆ	3.66	.98	มาก
11. ฉันเลือกซื้อเสื้อผ้าหรือรองเท้าตามแฟชั่น	3.75	1.05	มาก
12. ฉันตัดสินใจซื้อสินค้าเพราะถูกเพื่อนๆ ชักชวนให้ซื้อ ถึงแม้ว่าฉันจะไม่ต้องการสินค้านี้	4.03	.96	มาก
13. ฉันซื้อสินค้าเพราะประโยชน์และความจำเป็น มากกว่าซื้อเพราะถูกใจอยากได้	3.19	.88	ปานกลาง
14. เมื่อสิ่งของที่ฉันต้องการมีราคาแพง ฉันเลือกซื้อสินค้าชนิดอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่มีราคาถูกกว่า	3.14	1.03	ปานกลาง

ตาราง 21 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ความมีเหตุผล			
15. ฉันเลือกซื้อสินค้าที่มีของแถม ถึงแม้ว่าจะมีราคาแพงกว่า	3.75	.88	มาก
16. เมื่อฉันทำผิดฉันยอมรับผิด	3.31	.87	ปานกลาง
17. ฉันหาทางหลีกเลี่ยงการลงโทษเมื่อฉันทำผิด	3.67	.90	มาก
18. ฉันใช้เหตุผลในการพูดจากับเพื่อนถึงแม้เพื่อนจะพยายามใช้กำลังกับฉัน	2.75	.93	ปานกลาง
19. ฉันยอมรับฟังเหตุผลของเพื่อนเมื่อเวลาที่เราทะเลาะกัน	2.91	.87	ปานกลาง
20. เมื่อฉันกับเพื่อนมีปัญหาที่ตกลงกันไม่ได้ ฉันอธิบาย ชี้แจงเหตุผลต่างๆ เพื่อให้เพื่อนเข้าใจ	2.90	1.02	ปานกลาง
คะแนนรวมเฉลี่ย	3.16	.41	ปานกลาง
ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี			
21. ฉันนำเงินที่เหลือจากค่าขนมหยอดกระปุกออมสิน	3.24	1.23	ปานกลาง
22. ฉันออมเงินอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง	2.76	1.14	ปานกลาง
23. ฉันนำเงินใส่กระปุกออมสินครั้งละมากๆ เพื่อจะได้มีเงินเต็มกระปุกเร็วๆ	3.43	1.11	มาก
24. ฉันวางแผนการออมเงินของตนเองเมื่อฉันต้องการซื้อของที่อยากได้	3.35	1.01	ปานกลาง
25. ฉันกำหนดเป้าหมายในการออมเงิน	2.94	1.12	ปานกลาง
26. เมื่อถูกตักเตือนจากผู้ใหญ่ฉันตั้งใจฟังการตักเตือนนั้น	3.21	1.00	ปานกลาง
27. ฉันนำคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ไปปฏิบัติตาม	3.16	.93	ปานกลาง
28. เมื่อฉันทำผิดแล้วถูกตำหนิจากคุณครูฉันจะรีบปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองทันที	3.17	.89	ปานกลาง
29. เมื่อฉันท้อแท้และเบื่อกว่าในการเรียน ฉันให้กำลังใจตนเองได้	3.11	.87	ปานกลาง
30. ฉันเข้าไปปรับความเข้าใจกับเพื่อนทันทีที่รู้ว่าเพื่อนไม่พอใจและไม่พูดกับฉัน	3.08	.91	ปานกลาง

ตาราง 21 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี			
31. เมื่อประสบปัญหาทางการเรียน ฉันพยายามที่จะต่อสู้กับปัญหานั้นๆ	3.25	.89	ปานกลาง
32. ฉันหาทางแก้ปัญหและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง	3.17	.86	ปานกลาง
คะแนนรวมเฉลี่ย	3.16	.51	ปานกลาง
คะแนนรวมเฉลี่ยทุกด้าน	3.32	.38	ปานกลาง

ภาคผนวก จ

คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจำแนกเป็นรายบุคคล
2. คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนระหว่างกลุ่ม ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงจำแนกเป็นรายบุคคล
3. คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
4. คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

ตาราง 22 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่าง
พอเพียงจำแนกเป็นรายบุคคล

คนที่	กลุ่มทดลอง (ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม)				กลุ่มทดลอง (หลังเข้าร่วมโปรแกรม)			
	การปฏิบัติ แนวทาง พอเพียง	ความพอ ประมาณ	ความมี เหตุผล	ภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี	การปฏิบัติ แนวทาง พอเพียง	ความพอ ประมาณ	ความมี เหตุผล	ภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี
1.	91	25	32	34	131	40	45	46
2.	76	19	26	31	119	35	43	41
3.	88	26	30	32	137	41	46	50
4.	67	19	23	25	131	35	48	48
5.	90	22	29	39	126	32	44	50
6.	94	23	42	29	132	40	47	45
7.	82	22	25	35	134	39	45	50
8.	82	23	26	33	137	39	50	48
9.	78	23	24	31	106	26	35	45
10.	71	27	18	26	153	45	55	53
11.	95	28	33	34	137	38	43	56
12.	71	26	16	29	139	41	48	50
13.	84	23	31	30	135	41	47	47
14.	80	22	32	26	127	37	45	45
รวม	1149	328	387	434	1844	529	641	674
\bar{X}	82.07	23.42	27.64	31	131.71	37.78	45.78	48.14

ตาราง 23 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนระหว่างกลุ่ม
ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
จำแนกเป็นรายบุคคล

คนที่	กลุ่มทดลอง (หลังเข้าร่วมโปรแกรม)				กลุ่มควบคุม (หลังไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม)			
	การปฏิบัติ แนวทาง พอเพียง	ความพอ ประมาณ	ความมี เหตุผล	ภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี	การปฏิบัติ แนวทาง พอเพียง	ความพอ ประมาณ	ความมี เหตุผล	ภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี
1.	131	40	45	46	88	28	27	33
2.	119	35	43	41	99	27	35	37
3.	137	41	46	50	77	18	31	28
4.	131	35	48	48	103	30	39	34
5.	126	32	44	50	90	20	32	38
6.	132	40	47	45	115	31	33	51
7.	134	39	45	50	111	29	33	49
8.	137	39	50	48	89	20	26	43
9.	106	26	35	45	93	25	34	34
10.	153	45	55	53	107	25	37	45
11.	137	38	43	56	103	23	36	44
12.	139	41	48	50	93	23	41	29
13.	135	41	47	47	94	27	38	29
14.	127	37	45	45	108	30	35	43
รวม	1844	529	641	674	1370	356	477	537
\bar{X}	131.71	37.78	45.78	48.14	97.85	25.42	34.07	38.35

ตาราง 24 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คนที่	กลุ่มควบคุม (ก่อนไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม)			
	การปฏิบัติแนวทางพอเพียง	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1.	78	30	24	24
2.	79	19	33	27
3.	85	23	34	28
4.	74	20	27	27
5.	82	21	31	30
6.	80	23	26	31
7.	92	25	37	30
8.	90	28	28	34
9.	86	25	29	32
10.	70	20	25	25
11.	74	23	30	21
12.	103	26	40	37
13.	78	24	25	29
14.	57	13	22	22
รวม	1128	320	411	397
\bar{X}	80.57	22.85	29.35	28.35

ตาราง 25 คะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

คนที่	กลุ่มควบคุม (หลังไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม)			
	การปฏิบัติแนวทางพอเพียง	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1.	88	28	27	33
2.	99	27	35	37
3.	77	18	31	28
4.	103	30	39	34
5.	90	20	32	38
6.	115	31	33	51
7.	111	29	33	49
8.	89	20	26	43
9.	93	25	34	34
10.	107	25	37	45
11.	103	23	36	44
12.	93	23	41	29
13.	94	27	38	29
14.	108	30	35	43
รวม	1370	356	477	537
\bar{X}	97.85	25.42	34.07	38.35

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปิ่นมณี ศรีนวล
วันเดือนปีเกิด	27 มกราคม พ.ศ. 2520
สถานที่เกิด	จังหวัดชุมพร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	2036/198 ถนนริมทางรถไฟสายปากน้ำ แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10260
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	ประถมศึกษา จากโรงเรียนสหศึกษา จังหวัดชุมพร
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา จังหวัดชุมพร
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาตอนปลาย สายศิลป์-ฝรั่งเศส จากโรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา จังหวัดชุมพร
พ.ศ. 2542	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาวิชาการประถมศึกษา จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร