

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี



ปริญญานิพนธ์
ของ
เบญจนาฏ ใจบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แขนงจิตวิทยาการศึกษา

กรกฎาคม 2561

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี



ปริญญานิพนธ์
ของ
เบญจนาฏ ใจบุญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงจิตวิทยาการศึกษา

กรกฎาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แขนงจิตวิทยาการศึกษา

กรกฎาคม 2561

เบญจนาฏ ไชบุญ. (2561). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก:
อาจารย์ ดร.สุเมษฐ์ หนกหลัง, อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา
ระดับความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)
จังหวัดเพชรบุรีและเปรียบเทียบความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัด
ศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความพอเพียงแห่งตน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
ประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 20 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง
(Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนอยู่ในระดับที่ต้องได้รับการเสริมสร้างความ
พอเพียงแห่งตน และมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ
1) โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2) แบบประเมินความพอเพียงแห่งตน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน
(อุภัยเพชร) มีความพอเพียงแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมี
คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ หมายเลข
รับรอง : SWUEC/X-070/2561

EFFECTS OF GROUP ACTIVITIES TO ENHANCE SELF SUFFICIENCY OF
ELEMENTARY STUDENTS OF WADSALAKHUAN (AUPAIPHET) SCHOOL
IN PHETCHABURI PROVINCE



Presented in Partial of the Requirements for the
Master of Education Program in Research and Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University

July 2018

Benjanat Jaiboon. (2018). *The effect of Group Activities to enhance Self-Sufficiency of Elementary Students of Wadsalakhuan (Aupaiphet) School in Phetchaburi Province*. Master' s-thesis,-M.Ed.-(Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor: Dr.Sumate Noklang. Co-Advisor Committee: Dr. Narulmon Prayai.

The purpose of this experimental was to study the level of self-sufficiency among elementary students of Wadsalakhuan (Aupaiphet) school in Phetchaburi province; and to compare the self-sufficiency of elementary students at Wadsalakhuan (Aupaiphet) school in Phetchaburi province before and after joining group activities to strengthen their self-sufficiency. The sample group used in the self-sufficiency study consisted of ninety elementary students from Wadsalakhuan (Aupaiphet) school. The sample group used to participate in group activities based on self-sufficiency among twenty elementary students in Wadsalakhuan (Aupaiphet) school. The level must be strengthened by self- sufficiency and volunteered to participate in group activities. The research instruments were included the following : (1) group activity program to enhance the self sufficiency of elementary students; (2) the self-sufficiency assessment. The data was analyzed statistically using mean, standard deviation, and a t–test for the dependent sample. The research findings were as follows; (1) the elementary students of Wadsalakhuan (Aupaiphet) school were moderate in terms of their self-sufficiency levels; (2) after the experiment in times of the sample group had better scores in self-sufficiency, than before experiment at and over all of self-sufficiency in the sample group which increased after participation in the program group activities to strengthen their self-sufficiency at a statistically significant at level of .05 This research was been sponsored by research with exemption from SWUEC, No. SWUEC/X-070/2561

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี
ของ
เบญจนาฏ ใจบุญ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2561

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.สุเมษย์หนกหลัง) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์)

.....ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่) (อาจารย์ ดร.สุเมษย์หนกหลัง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่ง จาก อาจารย์ ดร.สุเมษฐ์หนกหลัง และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน อาจารย์ ดร.สุเมษฐ์หนกหลัง และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.ปวีณา ยอดสิน และอาจารย์ ดร. อรุณีย์ เกิดในมงคล ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ให้การศึกษอบรมวิชาความรู้ คุณธรรม และความเป็นครูอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคณะครูโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเสนาะ คุณแม่สมบุญ ใจบุญ และขอขอบคุณน้องนฤเบศร ใจบุญ รวมถึงสมาชิกทุกคนในครอบครัว ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ห่วงใย ให้กำลังใจ และให้ความรักที่มีค่า ยิ่ง ตลอดระยะเวลาของการเรียนและการทำวิจัย

ขอขอบคุณลูกศิษย์ที่น่ารักทุกคน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้ใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอโน้มบอชญา แก่บิดา มารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

เบญจนาฏ ใจบุญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมุติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงแห่งตน	8
ความหมายของความพอเพียงแห่งตน	8
คุณลักษณะองค์ประกอบของความพอเพียงแห่งตน	10
ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตน	14
ความพอเพียงแห่งตนกับการศึกษา	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	15
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม	15
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม	17
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	18
เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	19
ขั้นตอนของการเรียนรู้ตามรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม	20
เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษา	25
ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์	25
ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ คอลเบิร์ก	27
เทคนิคการแต่งพฤติกรรม	33
เทคนิคการเสริมแรงทางบวก	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
งานวิจัยในประเทศ	37
งานวิจัยในต่างประเทศ	39

สารบัญ

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	46
การขอจริยธรรมโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์	48
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	49
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	52
วัตถุประสงค์การวิจัย	52
สมมติฐานการวิจัย	52
วิธีดำเนินการวิจัย	52
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53
สรุปผลการวิจัย	53
อภิปรายผลการวิจัย	54
ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	69
ภาคผนวก ก	71
ภาคผนวก ข	73
ภาคผนวก ค	74
ภาคผนวก ง	78
ภาคผนวก จ	82
ภาคผนวก ฉ	158
ประวัติย่อผู้วิจัย	160

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อเปรียบเทียบระหว่างคนที่สามารถพอเพียงกับคนที่ไม่สามารถพอเพียง	11
2 ระดับขั้นพัฒนาการด้านจริยธรรมของ โคลเบอร์ก(Kohlberg).....	25
3 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design	46
4 แสดงคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มประชากร ที่ใช้ในการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตน.....	50
5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนรายด้านและโดยรวมของ กลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความ พอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา.....	51



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิด.....	7
2 บทบาทของ “จิตพอเพียง” ในแนวทางจิตพฤติกรรมศาสตร์.....	9
3 ตู้ออกข้อสอบ.....	110
4 การ์ตูนคุณธรรม เณรน้อยกับหลวงตา ตอน ความอดทนและความอุทิศ.....	116
5 การ์ตูนเรื่องความรับผิดชอบ.....	132
6 นินจาฮาโตริ ตอน ต้องรอบคอบกับการส่งพัสดุ.....	135



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้กล่าวถึงการจัดการศึกษาไว้ใน มาตราที่ 23, 24, และ 26 สรุปได้ว่า การจัดการศึกษาจะต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้และคุณธรรม การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องบูรณาการความรู้ด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับตนเอง ทักษะทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ภูมิปัญญาไทย ศิลปะและวัฒนธรรม ทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยจะต้องบูรณาการสาระความรู้เหล่านั้นให้สมดุลได้สัดส่วนกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่พึงงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา และให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคู่ไปในการบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมในแต่ละรูปแบบและระดับการศึกษา(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2553: 53; อ้างอิงจาก สำนักงานกฤษฎีกา. 2545: 13-15) อีกทั้งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ 8 ประการ ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ (ชัยศักดิ์ ลีลาจรัสกุล. 2558: 6) ดังนั้น จะเห็นได้ว่ากระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายปฏิรูปการศึกษาโดยยึดคุณธรรมนำความรู้ โดยคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ครอบคลุมทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา และยังมุ่งเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในคุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความสมานฉันท์ สันติวิธี และวิถีประชาธิปไตย

ท่ามกลางภาวะที่ระบบเศรษฐกิจของโลกกำลังเคลื่อนตัวไปตามวิวัฒนาการของระบบทุนนิยม ประทีปนำทางดวงหนึ่งได้ถูกจุดขึ้น จากพระราชกระแสรับสั่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 แห่งราชอาณาจักรไทย ประเทศเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง แต่มีองค์พระประมุขผู้ทรงพระอัจฉริยภาพที่ยิ่งใหญ่ ในปี 2540 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้เป็นปรัชญานำทางในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาท้องถิ่น สังคม และประเทศชาติ ปรัชญาดังกล่าวไม่ได้โต้แย้งกับระบอบทุนนิยมของโลก แต่เป็นปรัชญาที่เสนอแนวทางว่า การพัฒนาควรจะไปข้างหน้าด้วยความมีสติ มีเหตุผล มีความรอบคอบ รอบรู้ มีคุณธรรม รู้จักความพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกัน (ลีลาภรณ์ บัวสาย. 2549: 23) กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อปลูกฝังและพัฒนาผู้เรียนเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไว้ข้อหนึ่ง คือ คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2553: 27) การพัฒนา

ผู้เรียนให้เป็นผู้มีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเป็นสิ่งที่ต้องตระหนักและให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงนั้นเมื่อได้รับการเมื่อเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนผ่านการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ จะตกผลึกเป็นคุณลักษณะในตัวผู้เรียนที่สังคมต้องการในด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม จิตสำนึก ทำให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นผู้ที่มีคุณธรรมนำชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

การจะพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้นต้องพัฒนาทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยนำทั้ง 3 ด้าน มาบูรณาการรวมกัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2553: 63) บุคคลที่มี “จิตพอเพียง” จะนำไปสู่การมี “พฤติกรรมพอเพียง” การที่จะทำให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีพฤติกรรมพอเพียง จึงจำเป็นต้องทำให้เด็กเป็นผู้มีจิตพอเพียงเสียก่อน (เจลีศวรี พิบูลชล; จินดา จำเริญ; และ ศิริพร ปัญญาเมธิกุล. 2555: 63) ดังนั้น การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้มีจิตพอเพียง จึงควรเริ่มจากการเสริมสร้างพฤติกรรมพอเพียงให้เกิดขึ้นกับตัวผู้เรียนเสียก่อน หรือเรียกอีกอย่างว่า “ความพอเพียงแห่งตน”

ความพอเพียงแห่งตน (Self-Sufficiency) หมายถึง ความสามารถในการกระทำกิจการงานใดๆ ได้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตนเอง อาจเป็นการกระทำของบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีความสามารถของตนเองอย่างพอเพียง โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือหรือความร่วมมือจากภายนอก ผลที่ดีจะเกิดจากการมีความพอเพียงแห่งตนในระดับที่เหมาะสม พอเหมาะพอควร (ปรีชา ธรรมา. 2543: 38) เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า การที่จะพัฒนาให้บุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนสามารถใช้ศักยภาพของตนในการกระทำกิจการงานต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีคุณสมบัติของความพอเพียงแห่งตน นับว่าความพอเพียงแห่งตนเป็นคุณลักษณะหรือจิตลักษณะสำคัญประการหนึ่ง ที่แสดงถึงประสิทธิภาพ ความสามารถ และพัฒนาการเกี่ยวกับการพึ่งพาตนเองมากขึ้นโดยลดการพึ่งพาผู้อื่น คุณลักษณะนี้ควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนาให้กับประชาชนพลเมืองของประเทศชาติ และควรเริ่มต้นกับเด็กและเยาวชน ดังนั้น การศึกษา ความพอเพียงแห่งตน จึงมีความสำคัญและน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็น การศึกษาที่ช่วยให้ทราบถึงสาเหตุหรือต้นตอของพฤติกรรมพอเพียงอันจะเป็นประโยชน์การพัฒนา และเสริมสร้างผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ดังกล่าวข้างต้น

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้กับผู้เรียนนั้น พบว่า มีการใช้กิจกรรมกลุ่มมาจัดเป็นโปรแกรมในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะตามที่ต้องการ เช่น กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างเสริมเจตคติในการออมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียง และกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม เป็นต้น และจากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับที่ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546: 22) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลได้เป็นอย่างดี เพราะในขณะดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอด

เกี่ยวกับตนเอง (Self- Concept) ดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (คมเพชร จัตรศุภกุล. 2546: 22) จะเห็นได้ว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาตนเอง เพราะการร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนสามารถสร้างสมประสบการณ์ความรู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนร่วมกลุ่ม นำไปสู่การพัฒนาและเสริมสร้างการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ได้ กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และคาดว่าจะสามารถเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้กับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

เด็กวัยประถมศึกษาเป็นวัยที่เริ่มจะใช้เวลาส่วนมากอยู่กับเพื่อน และเริ่มเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือ รู้จักให้และรับ เด็กจะใช้เวลากับเพื่อนร่วมวัยมากขึ้น เพื่อนร่วมวัยเป็นการขัดเกลาทางสังคม(Socialization Agent)ที่สำคัญ เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ จากเพื่อนเพื่อเป็นผู้ที่ให้แรงเสริม ขณะเดียวกันจะเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมให้คำติชม ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจึงสำคัญมาก (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2553: 86) เด็กวัยประถมศึกษา อยู่ในช่วงอายุประมาณ 6-12 ปี ซึ่งจัดอยู่ในวัยเด็กตอนกลาง ช่วงวัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเรียนวิชาการที่โรงเรียนอย่างจริงจัง เป็นเรื่องเป็นราว ซึ่งในวัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมมากที่สุดที่จะสั่งสอนให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใด ถูกผิด – ดีชั่ว ซึ่งมาตรฐานในการกำหนดว่าอะไรดี-ชั่ว ถูก-ผิด มีความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรม แต่มีกฎเกณฑ์ที่เป็นแนวคิดร่วม เช่น การประหยัด การรู้จักเก็บออมเป็นสิ่งที่ดี เป็นต้น การสอนเด็กในวัยนี้ในเรื่องดังกล่าวสามารถสอนโดยให้เหตุผลได้แล้วเพราะเด็กมีการพัฒนาความคิดความเข้าใจเหตุผล(ดรรารัตน์ จันทสาร. 2558: 25) ด้วยเหตุนี้เด็กในวัยประถมศึกษาตอนต้นจึงน่าจะเป็นวัยที่เหมาะสมที่จะได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมในเรื่องของความพอเพียงแห่งตนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มได้

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูในโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในเรื่องความพอเพียงแห่งตน นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นและตั้งใจในการทำงานน้อย สนใจเล่นมากกว่าสนใจเรียน รับผิดชอบมาส่งครูโดยไม่ตรวจสอบความถูกต้องเสียก่อน ทำให้งานผิดพลาดและไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ควบคุมอารมณ์ให้อดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุได้ยาก อยากได้สมมุติบายสีการ์ตูนหรือของเล่นต่างๆ ก็จะใช้เงินซื้อโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยและความจำเป็น ฯลฯ ซึ่งจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมที่นักเรียนขาดนั้นมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนที่ นริศรา ยั่งยืน (2551: 98) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบไว้ว่า คุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงลักษณะนิสัย ความประพฤติ และความรู้สึกนึกคิด ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 7 ด้าน คือ ความประหยัด ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ผู้วิจัยประจำการอยู่ เพื่อที่จะนำผลจากการศึกษาทดลองไปใช้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนสำหรับครูผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียน สถานศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม

เสริมสร้างความพอเพียงให้กับเยาวชน เพื่อเป็นรากฐานของการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ พัฒนาให้มีแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนและโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งเน้นพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ให้มีทักษะชีวิตด้านความพอเพียงแห่งตนให้มีความเข้าใจและเชื่อมั่นในการนำหลักความพอเพียงไปใช้ พึ่งพาตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเอื้อเฟื้อต่อกัน เพื่อประโยชน์และความสุข ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียน สถานศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความพอเพียงให้กับเยาวชน เพื่อเป็นรากฐานของการเป็นผู้มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่อไปในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตน คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คนที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 20 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนอยู่ในระดับระดับที่ต้องได้รับการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองโดยชอบธรรม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นนำ

1.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

1.3 ขั้นสรุป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพอเพียงแห่งตน

1.1 ด้านความประหยัด

1.2 ด้านความขยัน

1.3 ด้านความซื่อสัตย์

1.4 ด้านความอดทน

1.5 ด้านความรับผิดชอบ

1.6 ด้านความรอบคอบ

1.7 ด้านการควบคุมตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความพอเพียงแห่งตน (Self-Sufficiency) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการทำกิจการงานใดๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น มีความเป็นอยู่แบบพึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่ สามารถตอบสนองความต้องการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม ประกอบด้วย 7 ด้าน ต่อไปนี้

1.1 ด้านความประหยัด หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการรู้จักใช้จ่ายเงินเวลา และทรัพยากรตามความจำเป็นให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่า มีความระมัดระวังในการใช้จ่ายเงิน ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย รู้จักเก็บออม และดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะ

1.2 ด้านความขยัน หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนถึงความกระตือรือร้นตั้งใจทำกิจกรรมหรืองานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถของตนเอง มีความใฝ่เรียนรู้ แสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น

1.3 ด้านความซื่อสัตย์ หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่ตรงต่อความเป็นจริง ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง มีความจริงใจ ยึดมั่นในความสัตย์จริงและถูกต้องดีงาม

1.4 ด้านความอดทน หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่มีความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมหรือการงานใดๆ จนสำเร็จโดยไม่ท้อถอย มีจิตใจที่หนักแน่น สามารถเผชิญต่อความยากลำบาก อดกลั้นต่อสิ่งชั่วร้าย ความอยากมีอยากได้ และรู้จักการรอคอย

1.5 ด้านความรับผิดชอบ หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่ถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจ มุ่งมั่นต่อการปฏิบัติกิจกรรมหรือการงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายในเวลาที่กำหนด รวมทั้งยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่ดีและไม่ดี และมีความพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นเท่าที่จะสามารถกระทำได้

1.6 ด้านความรอบคอบ หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมหรือการงานใดๆ ด้วยความไม่ประมาท พิจารณารอบด้านอย่างถี่ถ้วนถี่ ระมัดระวังเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเสมอ ไม่เผอเรอ รวมทั้งมีการวางแผนก่อนการดำเนินงานต่าง ๆ

1.7 ด้านการควบคุมตนเอง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ มีความยับยั้งชั่งใจ ไม่กระทำการใด ๆ ตามใจ

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้กับนักเรียน โดยเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม จนเกิดการตกผลึกความคิดรวบยอดเป็นของตนเอง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

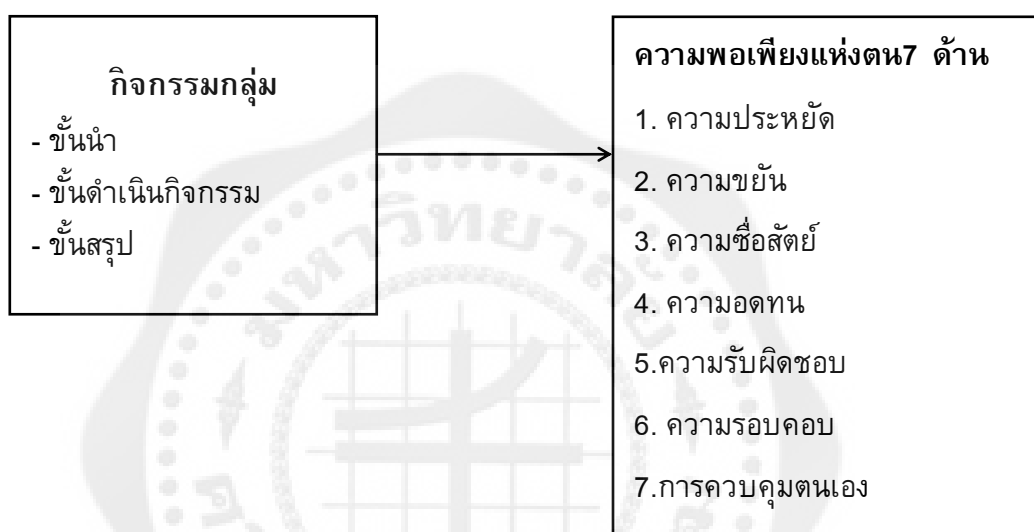
ขั้นนำ เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน โดยมุ่งเน้นการสนทนาทักทายและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ เวลา และวิธีการปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมให้นักเรียนทราบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นดำเนินกิจกรรม คือ กิจกรรมกลุ่มที่ใช้พัฒนานักเรียนเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายแต่ละครั้งเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน 7 ด้าน ได้แก่ การประหยัด ความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง มีการเสริมแรงทางบวกทุกครั้งเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ตามหลักในการใช้เทคนิคการแต่งพฤติกรรม โดยผู้วิจัยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น สื่อวีดิทัศน์ แผนภาพ นิทานคุณธรรม บทความหรือเรื่องราวของบุคคลตัวอย่าง มานำเสนอแล้วจำลองสถานการณ์ ตั้งคำถามกระตุ้นความคิดว่า หากเป็นนักเรียน จะทำอย่างไรกับเหตุการณ์นี้ พร้อมอธิบายเหตุผล และมีการสร้างผลงานเพื่อพิจารณาว่าพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้มีคุณภาพเป็นอย่างไร เช่น แบบบันทึกการออมเงิน ตารางการส่งการบ้าน เป็นต้น

ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนาและสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนร่วมกัน ว่ามีความรู้ความสามารถอะไรบ้างที่ได้รับ และสามารถนำเอาความรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่อย่างไร ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและอภิปราย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมกลุ่ม 3 ขั้นตอนคือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุปมาใช้ในการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งความพอเพียงแห่งตนประกอบด้วยคุณลักษณะ 7 ด้าน คือ ความประหยัด ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง (นริศรา ยั่งยืน. 2551: 98) ผู้วิจัยจึงนำมาพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

สมมุติฐานในการวิจัย

หลังกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

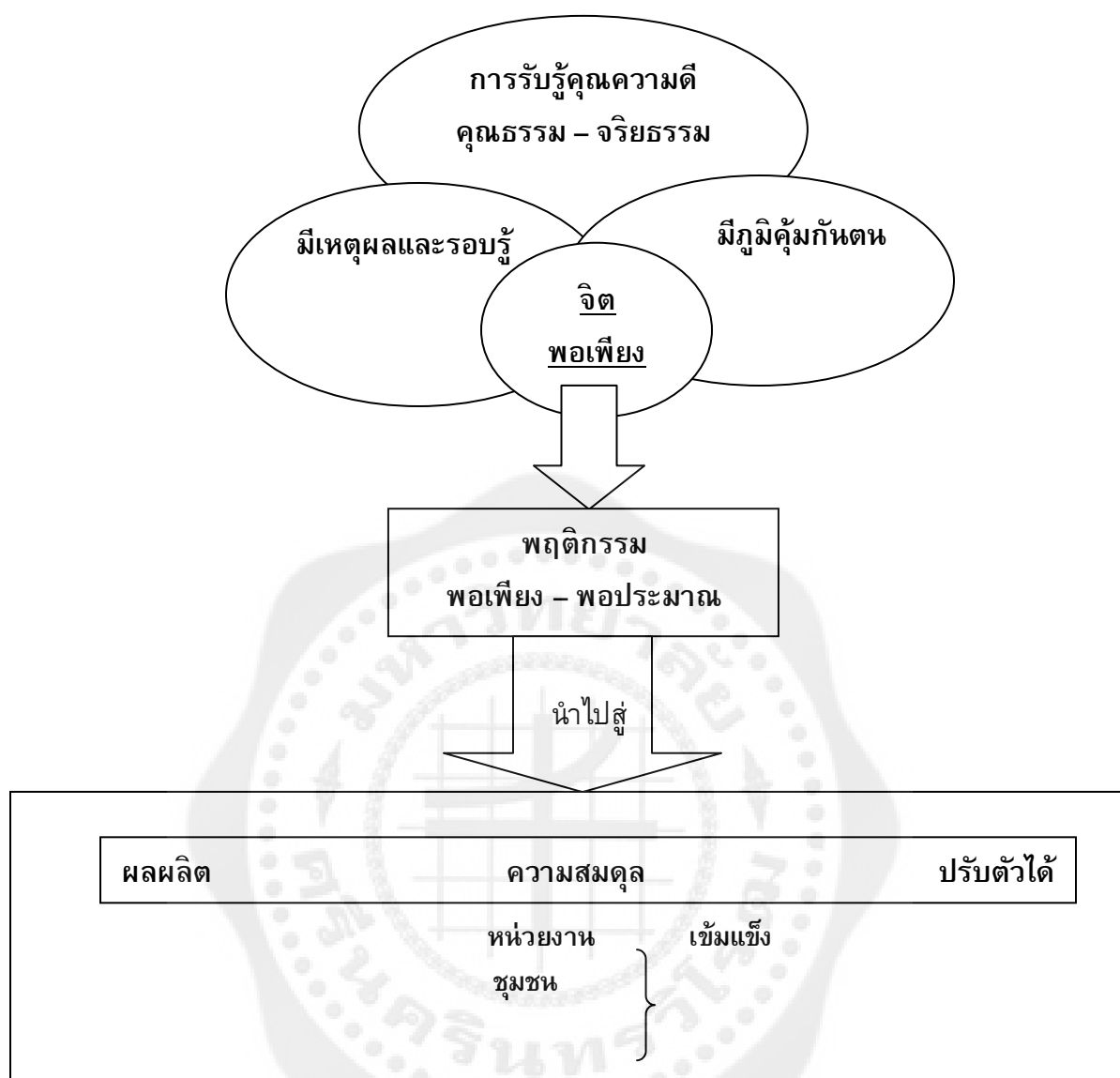
ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอโดยแบ่งสาระสำคัญออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงแห่งตน
 - 1.1 ความหมายของความพอเพียงแห่งตน
 - 1.2 คุณลักษณะองค์ประกอบของความพอเพียงแห่งตน
 - 1.3 ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตน
 - 1.4 ความพอเพียงแห่งตนกับการศึกษา
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.3 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.4 เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.5 ขั้นตอนของการเรียนรู้ตามรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.6 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้
 - 3.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์
 - 3.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ คอลเบิร์ก
 - 3.3 เทคนิคการแต่งพฤติกรรม
 - 3.4 เทคนิคการเสริมแรงทางบวก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงแห่งตน

1.1 ความหมายของความพอเพียงแห่งตน

เจลีเยวศรี พิบูลชล, จินดา จำเริญ, และ ศิริพร ปัญญาเมธิกุล (2555: 62) กล่าวถึง การมีพฤติกรรมพอเพียง ว่า เป็นพฤติกรรมที่ดำเนินชีวิตไปด้วยการพึ่งตนเอง โดยไม่เบียดเบียนหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งการมีพฤติกรรมพอเพียงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม การมีพฤติกรรมพอเพียงของบุคคลนั้นก็ถือการเป็นผู้มี “จิตพอเพียง” ดังภาพประกอบ 1 (เจลีเยวศรี พิบูลชล, จินดา จำเริญ, และ ศิริพร ปัญญาเมธิกุล 2555: 63; อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมาวิน. 2551: 11)



ภาพประกอบ 2 บทบาทของ “จิตพอเพียง” ในแนวทางจิตพฤติกรรมศาสตร์

ที่มา: เฉลียวศรี พิบูลชล; จินดา จำเริญ; และ ศิริพร ปัญญาเมธิกุล. (2555). *วิถีการเลี้ยงดูสู่วิถีความพอเพียง*. หน้า 63.

ปรีชา ธรรมา (2543: n38) กล่าวว่า ความพอเพียงแห่งตน (Self-Sufficiency) หมายถึงความสามารถในการกระทำกิจการงานใดๆ ได้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตนเอง อาจเป็นการกระทำของบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนที่มีความสามารถของตนเองอย่างพอเพียงโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือหรือความร่วมมือจากภายนอก ผลที่ดีจะเกิดจากการมีความพอเพียงแห่งตนในระดับที่เหมาะสมพอเหมาะพอควร

นริศรา ยั่งยืน (2551: 4) กล่าวว่า ความพอเพียงแห่งตน หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตไปอย่างไม่ต้องร้อนรุ่ม กำหนดความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามอัตภาพ ไม่หลงใหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม สามารถทำกิจการใดๆ ได้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความร่วมมือจากบุคคลอื่น

ทัศนีย์ วงศ์ศรี (2556: 9) ได้สรุปความหมายของความพอเพียงไว้ว่า หมายถึง ความพอดี ความพอประมาณ ความอดทนพากเพียร ความประหยัดและอดออม พึ่งตนเอง มีความรอบคอบ ระมัดระวัง มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ ไม่หลงใหลไปกับวัตถุนิยม สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อให้ตัวเองรอดพ้นจากภัยวิกฤตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

รุ่งนภา นกกกล้า (2556: 26) สรุปว่า ความพอเพียงแห่งตน หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตให้สำเร็จตามเป้าประสงค์ด้วยตนเอง ความเป็นอยู่อย่างประมาณตน มีเหตุมีผล มีความรอบคอบและการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว สามารถเตรียมตัวเพื่อรับผลกระทบและความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

พจนานุกรมศัพท์บัญญัติและพจนานุกรมสำหรับผู้เรียนชั้นสูงของเคมบริดจ์ (2017: Online) ได้นิยามความหมายของคำว่า Self-Sufficiency หรือ ความพอเพียงแห่งตน ไว้ตามหลักพจนานุกรมภาษาอังกฤษ คือ ความสามารถในการทำทุกสิ่งที่ตนเองต้องการโดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้อื่น

วิกิพีเดีย (2017: Online) ได้ให้ความหมายของคำว่า Self-Sufficiency หรือ ความพอเพียงแห่งตนว่าหมายถึง สภาพที่ไม่ต้องการความช่วยเหลือ สนับสนุน หรือปฏิสัมพันธ์เพื่อความอยู่รอด ดังนั้นจึงเป็นประเภทของความเป็นเอกภาพส่วนบุคคลหรือส่วนรวม เรียกอีกอย่างว่า Autarky หรือ การพึ่งตนเอง คือเป็นผู้ที่มีชีวิตที่ยั่งยืนโดยไม่ถูกรอบร่ำจากกระแสสังคม สามารถอยู่ได้โดยการพึ่งพาตนเอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความพอเพียงแห่งตน หมายถึง ความสามารถในการกระทำการงานใดๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น ความเป็นอยู่แบบพึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่ สามารถตอบสนองความต้องการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่หลงใหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม

1.2 คุณลักษณะองค์ประกอบของความพอเพียงแห่งตน

ปรีชา ธรรมา (2543: 39) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตน มีอยู่ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่

- 1.คุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในส่วนบุคคล ได้แก่ เขาวินัย ญาณ ความถนัด ความคิดสร้างสรรค์ ประสบการณ์ การเรียนรู้ การศึกษาเล่าเรียน การเข้าใจตนเอง การปรับตัว ทักษะและคตินิยมที่จำเป็นต่อการปฏิบัติภารกิจงาน ฯลฯ

2.คุณสมบัติที่เกี่ยวกับงาน ได้แก่ การรู้จักลักษณะของภาระงาน การรู้วิธีทำงาน การรู้วิธีการแก้ปัญหาการวางแผนงาน การประเมินผลงานและการสร้างงาน ฯลฯ

3.คุณสมบัติที่เกี่ยวกับเป้าประสงค์ของบุคคลในการกระทำกิจการงาน ได้แก่ ความคาดหวัง ความต้องการ แรงจูงใจ ระดับความปรารถนา ความกล้าเสี่ยง ประสบการณ์ ด้านความสำเร็จ และความล้มเหลว การหวังความสำเร็จ การกลัวความล้มเหลว รางวัลและโทษที่จะเป็นผลตามมา ฯลฯ

ซึ่ง ปรีชา ธรรมา (2543: 39) ได้กล่าวโดยสรุปไว้ว่า ส่วนประกอบสำคัญ 3 ส่วนของความพอเพียงแห่งตน เป็นคุณสมบัติสำคัญที่มีผลมาจากสภาพทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งงานที่ทำในสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนหรือขัดขวางก็ได้แล้วแต่กรณีไป และจะเห็นได้ว่า คุณสมบัติย่อยในแต่ละส่วนประกอบทั้งสาม เมื่อเกิดขึ้นในตัวบุคคลแล้วก็จะแสดงให้เห็นได้ว่าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนหรือไม่อย่างไร

ในส่วนที่เกี่ยวกับตนสามารถพอเพียงหรือไม่นั้น ปรีชา ธรรมา (2543: 39) ได้กล่าวถึง เพอร์ซิวัลเอ็ม ไชมอนด์ (Percival M. Symonds) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ว่าได้เสนอแนวทางเปรียบเทียบตัวอย่างให้เห็นว่าตนที่สามารถพอเพียงกับตนที่ไม่สามารถพอเพียงแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ประการใด เกี่ยวกับการทำหน้าที่การทำงาน ดังที่ได้แสดงไว้ในตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 1 ข้อเปรียบเทียบระหว่างตนที่สามารถพอเพียงกับตนที่ไม่สามารถพอเพียง

ภาระงาน	ตนสามารถพอเพียง	ตนไม่สามารถพอเพียง
1. การเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	สามารถเอาเป้าประสงค์อื่นมาแทนเผ่าประสงคที่มีอุปสรรคขัดขวาง	แสดงอาการโกรธเคือง เอะอะโวยวาย
2. การเผชิญกับความวิตกกังวล	สามารถแสดงกลวิธีทางรูปแบบต่าง ๆ	สู้ หรือ หนี เพียงอย่างเดียว
3. การเผชิญกับสิ่งเย้ายวนใจ	สามารถอดทนรอได้ คอยได้	มีแรงผลักดันให้ได้สิ่งที่ตอบสนองความพอใจในทันทีทันใด
4. การประเมินสภาพความเป็นจริง	สามารถปรับตัวหรือพฤติกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์หรือแต่ละบุคคล	ยอมจำนนต่อสถานการณ์ หรือบุคคลที่มีพลังหรืออำนาจเหนือกว่า
5. การเผชิญกับความผิดพลาด	สำนึกผิดและแก้ไขสิ่งที่ผิด	สำนึกผิดน้อย พยายามหลบเลี่ยงให้พ้นผิด
6. การควบคุมตนเอง	ควบคุมตนเองได้ในขณะที่ไม่มีการควบคุมจากภายนอก	สับสนวุ่นวายในทันทีที่ไม่มีการควบคุมจากภายนอก

ตาราง 1 (ต่อ)

ภาระงาน	ตนสามารถพอเพียง	ตนไม่สามารถพอเพียง
7. การเผชิญกับความตื่นตระหนกของกลุ่มบุคคล	ไม่ด่วนตอบสนองต่อความตื่นตระหนกภายในกลุ่ม	เสียการควบคุมตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ตื่นตระหนกเกิดขึ้น
8. การรับรู้สภาพแท้จริงของระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อปฏิบัติต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	ไม่รู้สึกรับได้รับความเสียหายจากระเบียบ กฎเกณฑ์ และข้อปฏิบัติต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	เห็นวาระเบี่ยง กฎเกณฑ์ ข้อปฏิบัติต่างๆ เป็นอันตรายต่อตนเอง
9. การเผชิญกับความล้มเหลวความสำเร็จ และความผิดพลาดต่างๆ	สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดภาคภูมิใจกับความสำเร็จ	ถือว่าความผิดพลาดเป็นการแสดงถึง ความสำเร็จ ไร้คุณค่า ความสำเร็จแสดงถึงควมมีคุณค่าอย่างเด็ดขาด
10. การสร้างบูรณาการแห่งตน	แสดงออกถึงค่านิยมของตนเองและไม่สูญเสีย ค่านิยมของตนเมื่อร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม	ยอมจำนนต่ออิทธิพลของกลุ่มอย่างง่ายดาย

ที่มา: ปรีชา ธรรมา. (2543, เมษายน). ความพอเพียงแห่งตน. สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (19): 38.

นริศรา ยั่งยืน (2551: 4) กล่าวว่าคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตน หมายถึงลักษณะหรือพฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่แสดงออกในรูปของลักษณะท่าที อุปนิสัย ความรู้สึกนึกคิด และความประพฤติ ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 7 คุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ความประหยัด หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียนที่รู้จักใช้จ่ายทรัพย์สิน เวลา และทรัพยากร ตามความจำเป็นด้วยความระมัดระวังโดยไม่ให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุด รวมทั้งรู้จักอดออม และรู้จักดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะ

2. ความขยัน หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียนที่แสดงออกว่าเมื่อได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ นักเรียนมีความกระตือรือร้นตั้งใจทำเต็มที่แต่ไม่เกินกำลังของตัวเอง เช่น ดูหนังสือหรือทำการบ้านด้วยความตั้งใจแต่ไม่จำเป็นต้องหาความรู้หาคำ

3. ความซื่อสัตย์ หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียนที่ประพฤติตนอย่างถูกต้องและตรงต่อความเป็นจริงของนักเรียนทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน รวมถึงความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น และความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่

4. ความอดทน หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียนที่สามารถเผชิญต่อความยากลำบากในการทำงานอย่างไม่ท้อถอย มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานจนสำเร็จ รู้จักควบคุมอารมณ์ อดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุ อดทนต่อความอยากมีอยากได้ ตลอดจนรู้จักการรอคอย

5. ความรับผิดชอบ หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียนที่มีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะปฏิบัติงานในหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีด้วยความพากเพียร มีความละเอียดรอบคอบ เอาใจใส่ มีระเบียบวินัยในตนเอง ตระหนักถึงผลที่มีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ยอมรับผลการกระทำของตนเองด้วยความเต็มใจทั้งผลดีและผลเสียและพยายามที่จะปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดีขึ้น

6. ความรอบคอบ หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียนที่ประพฤติดนในการดำเนินชีวิตโดยไม่เผลอเรอ ระวังเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นข้างหน้าข้างหลังเสมอ การนำความรู้ต่างๆ มาใช้อย่างระมัดระวัง ทั้งการวางแผนงานและการดำเนินงาน

7. การควบคุมตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของนักเรียนที่สามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจ

รุ่งนภา นกกกล้า (2556: 95) ได้สรุปการวิเคราะห์ลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของความพอเพียงแห่งตนไว้ 5 คุณลักษณะ ดังนี้

1. การรู้จักประมาณตน คือ ความพอประมาณ พอดี มีความอดทน ขยัน และประหยัด
2. มีเหตุผล คือ การตัดสินใจและลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ มีการพิจารณาจากสาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างมีสติรอบคอบ
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี คือ การเตรียมตัวพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว เข้มแข็ง มั่นคง สามารถพึ่งตนเองได้
4. การใฝ่เรียนรู้ คือ ความกระตือรือร้น ความสนใจ และความพอใจที่จะแสวงหาความรู้ต่างๆ มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน
5. การตระหนักรู้ทางคุณธรรม คือ การมีความสำนึกการรับรู้การแสดงออกถึงการประพฤติปฏิบัติตนถูกต้องดีงามและยึดถือปฏิบัติจนเป็นนิสัย เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม มีความซื่อสัตย์สุจริต เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

กล่าวโดยสรุปได้ว่า องค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตน ประกอบด้วยคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในตัวบุคคล คุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับงาน และคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับเป้าประสงค์ของบุคคลในการกระทำกิจการงาน ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบมีคุณลักษณะหลายคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความพอเพียงแห่งตน เช่น การเผชิญกับความผิดพลาด การควบคุมตนเอง ความประหยัด การใฝ่เรียนรู้ การตระหนักรู้ทางคุณธรรม เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำคุณลักษณะองค์ประกอบของความพอเพียงแห่งตนที่ นริศรา ยั่งยืน (2551: 4) ได้นิยามไว้ 7 คุณลักษณะ ประกอบด้วย ความประหยัด ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง มาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัย เนื่องจากมีความชัดเจนของคุณลักษณะความพอเพียงแห่งตนและครอบคลุมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยที่ต้องการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านต่าง ๆ ให้กับผู้เรียน

1.3 ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตน

ปรีชา ธรรมา (2543: 42) ได้วิเคราะห์ขอบเขตของความพอเพียงแห่งตนจากกระแสพระราชดำรัสเรื่องความพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2540 ปรากฏว่า ส่วนใหญ่อยู่ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดให้ผู้ประกอบอาชีพถือปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 1.การผลิต ไม่ผลิตมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น หรือมากเกินไปทำให้ค่าของผลผลิตตกต่ำลงไป
- 2.ต้นทุนการผลิต ไม่ใช่วัตถุดิบราคาแพงหรือวัตถุดิบจากท้องถิ่นห่างไกล ซึ่งต้องเสียค่าขนส่งมีราคาแพงมากขึ้นเพราะมีค่าขนส่งเพิ่มเข้ามา
- 3.การบริโภค ไม่ก่อให้เกิดความฟุ่มเฟือยในการบริโภค ไม่ทำให้เกิดความสูญเปล่า ความอดดีอดเด่นในการบริโภค
- 4.ความสุขความพอใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตน ไม่แสวงหาความสุขจากการเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น
- 5.การเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น เมื่อผลผลิตมีเหลือก็แบ่งปันให้ผู้อื่นที่ขาดแคลนโดยการให้เปล่า หรือการแลกเปลี่ยนผลผลิต
- 6.เทคโนโลยี เครื่องมือ เครื่องจักรกล เครื่องทุนแรงราคาไม่แพง ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่ส่งผลเสียต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม

1.4 ความพอเพียงแห่งตนกับการศึกษา

ความพอเพียงแห่งตนนับว่าเป็นคุณลักษณะหรือจิตลักษณะสำคัญประการหนึ่ง อันแสดงถึงความสามารถ ประสิทธิภาพ และพัฒนาการเกี่ยวกับการลดการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเองมากขึ้นในกระบวนการของการเข้าสู่วุฒิภาวะ คุณลักษณะนี้ควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนาให้กับประชาชนพลเมืองของประเทศชาติ และควรเริ่มต้นกับเด็กและเยาวชน โรงเรียนโดยทั่วไปสามารถจะอบรมบ่มเพาะให้เกิดคุณลักษณะของความพอเพียงแห่งตนได้ตามขั้นตอนของการปฏิบัติดังนี้ (ปรีชา ธรรมา. 2543: 43)

- 1.ชี้แจงให้เห็นความสำคัญของความพอเพียงแห่งตนในชีวิตประจำวัน
- 2.ยกตัวอย่างบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ที่มีความพอเพียงแห่งตนโดยเฉพาะในการประกอบภารกิจการทำงาน เพื่อให้เห็นว่ามีความพอเพียงแห่งตนได้อย่างไร
- 3.จำแนกคุณลักษณะย่อยอันเป็นส่วนประกอบสำคัญของความพอเพียงแห่งตน เพื่อใช้เป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้
- 4.ปลูกฝังคุณลักษณะย่อยเหล่านั้นให้กับผู้เรียนโดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม
- 5.กระตุ้นให้กำลังใจผู้เรียนที่อยู่ในกระบวนการเรียนการสอน
- 6.สังเกตติดตามความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์เป็นระยะ ๆ

7.เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงคุณลักษณะของความพอเพียงแห่งงาน ในการทำงานหรือกิจกรรมใดๆ ไม่ว่าที่โรงเรียนหรือที่บ้าน และคอยติดตามประเมินผล

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่าความพอเพียงแห่งตนถือเป็นคุณลักษณะหรือจิตลักษณะที่มีความสำคัญประการหนึ่ง ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถ มีประสิทธิภาพ และพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะในการพึ่งพาตนเองได้โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น คุณลักษณะของความพอเพียงแห่งตนจึงถือเป็นสิ่งที่ควรเสริมสร้างปลูกฝังและพัฒนาให้กับเด็กและเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าความพอเพียงแห่งตน ไม่ว่าจะเป็นของบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนใดก็ตาม ตามนิยามข้างต้นที่หมายถึงความสามารถในการกระทำการงานใดๆ ได้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตนเองนั้น เมื่อพิจารณาจากภายในสภาพของความเป็นจริงจะเห็นได้ว่าการมีความพอเพียงแห่งตนในระดับหรือภายในขอบเขตอันเหมาะสม น่าจะอำนวยผลประโยชน์ได้สูงสุดและเกิดผลเสียหายน้อยที่สุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดทั้งต่อสิ่งแวดล้อม การมีความพอเพียงแห่งตนทำให้คนพึ่งตนเองได้สมดังพุทธภาษิตที่ว่าตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน แต่ขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักประมาณตนด้วย และต้องมีความพอใจกับผลผลิตใดๆ ของตนตามที่มี ตามที่ได้และตามที่ควรจะได้รับ เพราะเรามีได้มีความพอเพียงแห่งตนในทุกๆ เรื่อง หรือในทุกอาชีพการงาน

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงแห่งตน จะเห็นได้ว่า การสร้างโปรแกรม และการใช้กิจกรรมกลุ่ม สามารถที่จะเสริมสร้างให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้กับนักเรียน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

จิราวรรณ มีกลัด (2553: 30) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง วิธีการหนึ่งที่เกิดขึ้นเพื่อให้ นักเรียนได้รับประสบการณ์โดยตรง ก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยร่วมกิจกรรมกันภายในกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อนำมาพัฒนาตนเองและกลุ่ม

ฐิติพร พันธวงศ์ (2553: 30) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่สมาชิกมารวมกลุ่มวางแผนร่วมกัน และการจัดประสบการณ์ต่างๆ มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยทุกคนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบร่วมกัน และใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน โดยได้วิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเอง และจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ที่กลุ่มกำหนดร่วมกัน

ดวงจันทร์ เปลียนอก (2555: 27) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่สมาชิกรวมกลุ่มวางแผนร่วมกัน มีความรับผิดชอบร่วมกัน และใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน ตลอดจนนำเอาประสบการณ์วางแผนให้เกิดการพัฒนาให้ตัวบุคคลและกิจกรรมการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ทัศนีย์ วงศ์ศรี (2556: 25) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการและขั้นตอนต่างๆ ที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วม ได้นำไปใช้ในการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

ทิสนา แคมมณี (2545: 10-11) กล่าวว่า การทำงานเป็นกลุ่ม หมายถึง การที่กลุ่มบุคคลเข้ามาร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีเป้าหมายร่วมกัน และทุกคนในกลุ่มมีบทบาทในการช่วยดำเนินงานของกลุ่ม มีการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และตัดสินใจร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ทศพร มณีศรีขำ (2539: 21) กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีลักษณะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์และการปฏิบัติจริงโดยผู้เรียนจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้และปฏิบัติตามกิจกรรมจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา และท้าทายความคิด ความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่นๆ ด้วย

พระจิรศักดิ์ บุญฤทธิ์ (2554: 20) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดเห็นและการกระทำภายในสถานการณ์ที่กำหนด ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และแก้ปัญหาร่วมกัน ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาตนเอง เกิดการเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนต่อไป

พรพิมล พลครบุรี (2554: 29) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่สมาชิกรวมกลุ่มวางแผนร่วมกันมีความรับผิดชอบร่วมกัน และใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน ตลอดจนนำเอาประสบการณ์วางแผนให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลและกิจกรรมการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

มาลินี บุญยรัตพันธุ์ (2554: 11) ได้สรุปว่า กระบวนการกลุ่ม คือ การที่บุคคลมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน กระตุ้นช่วยเหลือกันในกลุ่ม ให้สมาชิกแสดงความสามารถของตน ร่วมกันทำงานเพื่อให้งานบรรลุจุดหมาย

สุภาพร พรหมสา (2550: 20) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรม และการจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่น โดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเอง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ที่กลุ่มกำหนดร่วมกัน

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมประสบการณ์เรียนรู้ต่าง ๆ โดยการที่สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวางแผนในการปฏิบัติ มีความรับผิดชอบร่วมกัน และใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ที่กลุ่มกำหนดร่วมกัน

2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 149-151) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า จุดมุ่งหมายในการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปพัฒนาบุคคลและกลุ่มมีรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติมนุษย์จะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตัวเอง ไม่จำเป็นที่จะต้องให้คนอื่นช่วยอธิบายว่าตนเองเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมมีความเข้าใจตนเอง แต่ในบางด้านก็อาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร ดังเช่นรายละเอียดบางอย่างของตนเอง มนุษย์อาจจะไม่รู้ทั้งหมด เป็นสาเหตุของการไม่เข้าใจตนเองอย่างถูกต้องได้ ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง โดยเป็นกระจกเงาสท้อนให้เห็นภาพของตนเองในทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการจะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจบุคคลอื่นย่อมจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิก จะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี แต่ในบางครั้งมนุษย์ก็อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง แต่แสดงพฤติกรรมเพื่อปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ อย่างเป็นสุข การแสดงพฤติกรรมเช่นนี้ย่อมยากที่จะเข้าใจว่าจริง ๆ แล้วเขาจะแสดงพฤติกรรมเช่นไร จะเห็นได้ว่าการเข้าใจมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากมาก จำเป็นต้องมีการเรียนรู้เป็นอย่างดี ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มบางกิจกรรมจะช่วยให้สามารถเข้าใจบุคคลอื่นได้

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก นอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มเป็นอย่างมากคือความร่วมมือ ถึงแม้ว่าสมาชิกทุกคนจะมีความสามารถเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ก็ตาม แต่ถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานล้มเหลวไปเลย ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะที่จำเป็นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น กิจกรรมทั้งหลายจะช่วยกล่อมเกลานิยัยความรู้สึกของแต่ละคนให้มองเห็นความสำคัญของกลุ่มมากขึ้น ในที่สุดแต่ละคนจะมีทักษะที่จะทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

จิตติพร พันธวงศ์ (2553: 33) ได้สรุปว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น ๆ ภายในกลุ่ม นอกจากนี้ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดเจตคติที่ดี เสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

สุภาพร พรหมสา (2550: 21) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นภายในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองให้เข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตัวเองได้ดีขึ้น และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเข้าใจกระบวนการทำงานหรือการแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง รวมทั้งสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น และสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกทำให้เกิดเจตคติที่ดี เสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้ผู้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

2.3 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 110-111) กล่าวว่า จำนวนของสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสมจะอยู่ระหว่าง 6-15 คน และไม่ควรเกิน 15 คน เพราะหากจำนวนสมาชิกในกลุ่มเกิน 20 คนขึ้นไปจะทำให้สมาชิกไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มทั่วถึงกันทุกคน แต่ถ้าหากจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 6 คน ก็อาจเกิดปัญหาได้คือ ความคิดจากกลุ่มที่สมาชิกจะได้รับนั้นแคบไป แหล่งที่จะให้ประโยชน์ในกลุ่มก็มีน้อย ตลอดจนไม่สามารถจะตกลงอะไรกันได้ ในบางครั้งเมื่อมีสมาชิกขาดไปเพียงคนเดียว ก็จะทำให้กลุ่มเล็กเกินไปทำอะไรได้ลำบากมาก

จิราวรรณ มีกลัด (2553: 34) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่ควรใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิก 10-15 คน ซึ่งจะทำให้การแสดงออกทางความคิดและการมีส่วนร่วมของสมาชิกเป็นไปได้อย่างเต็มที่

จิตติพร พันธวงศ์ (2553: 36) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมและทำให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีควรมีสมาชิกตั้งแต่ 9-10 คน ขนาดของกลุ่มนั้นไม่ควรมีจำนวนสมาชิกมากเกินไป โดยเฉพาะกลุ่มขนาดเล็กไม่ควรมีสมาชิกเกิน 15 คน เพราะจะทำให้ขาดความคล่องตัวในการทำกิจกรรม ทั้งนี้จำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญคือความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก และยังคงขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของกลุ่มและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมอีกด้วย

ดวงจันทร์ เพลียนอก (2555: 34) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับลักษณะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 15 คน เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

พรพิมล พลครบุรี (2554: 42) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับลักษณะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 15 คน

สุภาพร พรหมสา (2550: 22) กล่าวว่า ขนาดที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก และมีสมาชิกตั้งแต่ 6-12 คน แต่ถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะหากจำนวนสมาชิกมากเกินไปจะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความสามัคคีกันภายในกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกลุ่มขึ้นอยู่กับลักษณะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรม แต่ไม่ควรมีสมาชิกเกิน 15 คน เพราะอาจทำให้สมาชิกไม่สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มได้ครบทุกคน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของสมาชิกในกลุ่มไว้กลุ่มละ 6-7 คน จากจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง 37 คน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างทั่วถึง

2.4 เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

จิราวรรณ มีกลัด (2553: 34) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มควรจัดครั้งละ 40-50 นาที เป็นเวลา 12 ครั้ง ในแต่ละสัปดาห์ควรจัดไม่เกิน 3 ครั้ง หากมากกว่านี้อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้จัดกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ใช้เวลา 4 สัปดาห์

จิตติพร พันธวงศ์ (2553: 36) กล่าวว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น ควรจัดให้เพียงพอโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิกในกลุ่ม และจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ซึ่งอยู่ในดุลยพินิจของผู้นำกลุ่ม และต้องคำนึงถึงสถานศึกษานั้นด้วย เช่น เด็กเล็กควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที วัยรุ่นควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง ควรจัดกิจกรรมกลุ่มอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในแต่ละกิจกรรมควรจัด 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

ดวงจันทร์ เพ็ญนอก (2555: 34) กล่าวว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษา ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และควรจัด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และในแต่ละกิจกรรมควรจัด 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

พระจรัสศักดิ์ บุญฤทธิ์ (2554: 24) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นควรใช้เวลาในการจัด โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่ม โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กนั้นไม่ควรเกิน 30 นาที และสำหรับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง และจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่มในแต่ละสัปดาห์นั้นควรจัดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

พรพิมล พลครบุรี (2554: 43) กล่าวว่า สำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาการจัดกิจกรรมกลุ่มควรจัดประมาณ 8-12 ครั้ง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และในแต่ละกิจกรรมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จึงจะเกิดการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

สุภาพร พรหมสา (2550: 23) กล่าวว่า เวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งควรคำนึงถึงการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา และช่วงวัยของสมาชิกในกลุ่ม จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 12 ครั้ง และควรจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มนั้น ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของชนิดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และอายุของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งอยู่ในดุลยพินิจของผู้จัดกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมกลุ่มอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 12 ครั้ง และในแต่ละกิจกรรมควรจัดไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่ม 9 กิจกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์เนื่องจากการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนทั้ง 7 คุณลักษณะ ประกอบด้วย ประกอบด้วย ความประหยัด ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาและเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนคุณลักษณะ ละ 1 กิจกรรม ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์

2.3 ขั้นตอนของการเรียนรู้ตามรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 27–28) กล่าวถึงระยะการพัฒนาของกลุ่มว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา และมักจะพบว่ากลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ ดังต่อไปนี้

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขันและมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง (Individually centered, competitive phase) เมื่อบุคคลเข้ามาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม บุคคลมักจะอยากให้ตนเองมีความสำคัญ และเริ่มมีการแข่งขันซึ่งกันและกัน บางคนอาจจะต้องการเป็นหัวหน้ากลุ่มก็พยายามจะแข่งขันกับผู้ที่มีความต้องการเหมือนตนเอง ซึ่งบุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำและรับผิดชอบ

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and conflict phase) เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดการแข่งขันและยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำในกลุ่มที่พยายามช่วยกลุ่มให้พัฒนาขึ้น แต่หากผู้นำดังกล่าวไม่สามารถทำได้สำเร็จ สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกต่อต้านกับผู้นำและมองว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ดำเนินในความล้มเหลว แทนที่จะช่วยกันพัฒนาให้ดี สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกขัดแย้งกัน และมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี (Group harmony phase) ในระยะนี้ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็จะมี ความพึงพอใจและความสบายใจตามมาด้วย สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันสนับสนุน คอยหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และยังมีการเก็บกตความต้องการของตนเองเพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group centered, productive phase) สมาชิกในกลุ่มเกิดความสามัคคี สามารถเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ที่จะแก้ไข มีความรับผิดชอบ ร่วมมือในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มและพัฒนาความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีความอดทนและยอมรับในบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องพฤติกรรม หรือค่านิยม ในที่สุดสมาชิกในกลุ่มก็จะเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

ดวงหทัย บุณนเจริญกิจ และ อธิษฐาน คงทรัพย์ (2556: 29–66) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่มไว้ว่า อาจแบ่งองค์ประกอบในการจัดกระบวนการกลุ่มได้กว้างๆ เป็น 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นเตรียมการ (Preparation Stage) เป็นขั้นตอนการหาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มและงานที่กลุ่มต้องการบรรลุ เพื่อดำเนินการวางแผนและกระบวนการ
2. ขั้นตอนออกแบบ (Design Stage) เป็นขั้นตอนร้อยเรียงกิจกรรมและเครื่องมือ ให้สอดคล้องกับความต้องการและลักษณะของกลุ่มที่ต้องทำงานด้วย ซึ่งเป็นการออกแบบอย่างยืดหยุ่นพร้อมปรับเปลี่ยนได้ รวมทั้งการเตรียมสื่อ-วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินการกระบวนการกลุ่ม
3. ขั้นดำเนินการ (Deliver and Debrief Stage) เป็นขั้นที่ได้พบกับกลุ่มจริง สร้างความคุ้นเคย ความเชื่อมั่นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม พร้อมรับมือกับพลวัตและการเคลื่อนไหวของกลุ่ม
4. ขั้นค้นพบการเรียนรู้ใหม่ๆ และสรุปบทเรียน (Discovery of New Learning Stage and Summary) ขั้นการค้นพบการเรียนรู้หรือการสรุปบทเรียนนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นสุดท้าย กลุ่มสามารถนำข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจได้เป็นระยะๆ ตลอดกระบวนการทำงานของกลุ่ม เพื่อสรุปผลการทำงานในแต่ละครั้งและเตรียมความพร้อมสำหรับการพบกันในครั้งต่อไป หากกลุ่มจำเป็นต้องมีการทำงานอย่างต่อเนื่อง

ทิศนา ขัมมณี (2522: 228–231) กล่าวถึงลำดับขั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มว่า แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม (Participation หรือ Involvement Stage) ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกของกลุ่มคนหนึ่ง และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ ค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ นั้นด้วยตัวเองและเมื่อผู้เรียนได้เข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มก็จะเกิดปฏิสัมพันธ์หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพที่ดีอีกด้วย
2. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis Stage) เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้ที่ค้นพบ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage) เมื่อผู้เรียนค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบ และแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม นำมาสรุปเป็นความคิดรวบยอดของตนเอง เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจหลักการของเรื่องหนึ่ง ๆ แล้ว ผู้เรียนจะสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้
4. ขั้นประเมินผล (Evaluation Stage) การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มนั้นการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง และเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ทำให้ผู้เรียนทราบผลการเรียนรู้ของตนและของกลุ่มได้เป็นอย่างดี การประเมินผลการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มถือว่าผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

ทิศนา แคมมณี (2545: 145-148) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มว่า จำเป็นต้องมีการวางแผนการสอนให้มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ การเตรียมการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มจึงมีลำดับขั้นดังนี้

1. การกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไม่หลงทาง จึงจำเป็นต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ให้ชัดเจน โดยกำหนดเป็น 2 ลักษณะ คือ จุดมุ่งหมายทั่วไป และจุดมุ่งหมายเฉพาะ นอกจากนี้จุดมุ่งหมายแต่ละประเภทอาจแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ (Cognitive Objectives) ด้านทักษะ (Psychomotor) และด้านเจตคติ (Affective Domain) ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของครูผู้สอน

2. การกำหนดเนื้อหาหรือความคิดรวบยอดเมื่อกำหนดจุดมุ่งหมายชัดเจนแล้ว ครูผู้สอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจในเนื้อหาสาระและความคิดรวบยอดที่จะให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน และเขียนให้เข้าใจชัดเจนเพื่อใช้เป็นหลักในการออกแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อใช้พัฒนาผู้เรียน

3. การกำหนดกิจกรรมหรือประสบการณ์เรียนรู้สำหรับผู้เรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นี้ให้มีความสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้กระบวนการดังขั้นตอนต่อไปนี้

ก. ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เป็นต้น

ข. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตนและเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง

ค. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

ง. ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากชั้นกิจกรรมและอภิปรายมารวมกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

4. การประเมินผล หลังจากเสร็จสิ้นการจัดการเรียนรู้โดยกิจกรรมกลุ่มแล้ว ครูจำเป็นต้องประเมินผลดูว่าผู้เรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ การวัดผลจะต้องวัดให้ตรงตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนั้นครูควรกำหนดลงไปให้ชัดเจนว่าจะใช้วิธีการใดในการประเมินผลจุดมุ่งหมายแต่ละข้อให้ครบทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาและด้านกิจกรรมกลุ่ม

มาลินี บุญรัตพันธุ์ (2554: 78-79) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์หรือการสอนในลักษณะกลุ่ม ว่าผู้สอนจะต้องมีวิธิดำเนินการเพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถสื่อความหมาย ยอมรับความคิดเห็นของกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นการวางแผน ผู้สอนจะต้องมีการวางแผน เตรียมสถานที่สำหรับทำกิจกรรมกลุ่มให้พอเหมาะกับจำนวนผู้เรียน และจัดอุปกรณ์การเรียนการสอนให้สามารถเคลื่อนย้ายได้อย่างสะดวกเหมาะสมกับการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. ขั้นการกำหนดจุดประสงค์ ผู้สอนจะต้องมีจุดประสงค์ที่ชัดเจนในการสอน ต้องแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนรู้ให้ผู้เรียนทราบ และเข้าใจการทำกิจกรรมกลุ่ม

3. ขั้นดำเนินการสอน ผู้สอนจะต้องอธิบายเนื้อหาวิชาแก่ผู้เรียน ยกปัญหาที่น่าสนใจให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ ซึ่งให้ผู้เรียนเห็นว่าแนวคิดประสบการณ์ของแต่ละคนมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของสมาชิกในกลุ่ม ผู้สอนมีหน้าที่แนะนำในการศึกษาและการแสวงหาความรู้ ในระหว่างดำเนินการสอนแบบกลุ่มผู้สอนจะต้องตรวจตรา สังเกตการทำงานของกลุ่ม ตรวจสอบความถูกต้องของงานในกรณีที่เกิดความขัดแย้งภายในกลุ่ม ผู้สอนจะต้องทำหน้าที่เชื่อมสัมพันธ์ให้สมาชิกภายในกลุ่ม โดยผู้สอนจะต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการกิจกรรมกลุ่ม

4. ขั้นการประเมินผล การประเมินผลความรู้ของผู้เรียนอาจทำในลักษณะรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มโดยการเปรียบเทียบคะแนนที่ผู้เรียนได้รับในการเรียนแบบกลุ่มกับคะแนนที่เป็นพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละบุคคลกลุ่มที่มีคะแนนสูงสุดจะเป็นกลุ่มที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีผลงานและความก้าวหน้าในการเรียนเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มอื่น การประเมินผลสำเร็จของกลุ่มนอกจากพิจารณาในด้านความรู้แล้ว ควรพิจารณาถึงความสัมพันธ์ และความร่วมมือกันภายในกลุ่มด้วย

จากลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้ตามรูปแบบกิจกรรมกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ให้ชัดเจน มีการวางแผนการดำเนินการเพื่อให้ผู้เรียนมีบทบาท มีส่วนร่วม และมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จนผู้เรียนเกิดความคิดรวบยอดเป็นของตนเอง แล้วจึงมีการประเมินผลความสำเร็จของกลุ่มโดยการเปรียบเทียบคะแนนที่ผู้เรียนได้รับในการเรียนแบบกลุ่มกับคะแนนที่เป็นพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละบุคคล

2.6 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 68-116) กล่าวว่า ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปตามเป้าหมายที่กำหนดได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นเทคนิคเบื้องต้นในการทำงานกลุ่มซึ่งมีประโยชน์มากเพราะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสร่วมมือกันอย่างเสรีด้วยความเท่าเทียมกัน เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมแบบประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะต้องให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็น และมีการร่วมมือกันภายในกลุ่ม สามารถฟังผู้อื่นได้ และจะต้องสามารถสังเคราะห์สิ่งที่ตนเองได้อภิปรายไปแล้วได้

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role – playing) เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในขอบเขตของความสัมพันธ์ของบุคคล โดยการแสดงออกมาในสถานการณ์ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับปัญหาของชีวิตจริง โดยใช้บทบาทสมมติในสถานการณ์ เทคนิคนี้จะช่วยเปลี่ยนนิสัยและความรู้สึกเกี่ยวกับบุคคลอื่น กำจัดความคิดที่เป็นแบบเดียวกันหมด และแสดงให้เห็นถึงประชาธิปไตยในการปฏิบัติ

3. สังคมมิติ (Sociometry) หลักการด้านการทดสอบสังคมมิติจะช่วยให้สำรวจการเคลื่อนไหวของกลุ่มโดยการให้นักเรียนแต่ละคนตัดสินใจเลือกเพื่อนในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายบางประการ โดยให้นักเรียนตอบคำถามลงในกระดาษ แล้วนำไปส่งครู จะต้องเก็บเป็นความลับสุดยอด เพราะการเปิดเผยจะเป็นอันตรายต่อความรู้สึกของนักเรียนได้ ข้อมูลที่ได้จากการทำสังคมมิตินี้คือข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการที่จะนำไปใช้พิจารณาปัญหาของนักเรียนแต่ละคน

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การรวมกลุ่มของบุคคลทำให้เกิดประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบางครั้งจึงได้ผลดีกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้เกิดความคิดที่ชัดเจนโดยไม่มีการบังคับ หลีกเลี่ยงที่จะเสนอแนะการแก้ไขปัญหา แต่ให้สมาชิกช่วยเหลือกันเอง ด้วยเหตุนี้การเลือกสมาชิกจึงควรเลือกผู้ที่มีภูมิหลังต่างกัน ไม่ควรเป็นเพื่อนสนิทกันมากเพราะจะทำให้มีอคติบางอย่างเกิดขึ้น

ทิสนา แคมมณี (2545: 152) กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีอยู่หลายวิธี ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ผู้สอนจำลองสถานการณ์ขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง มีการกำหนดข้อตกลงหรือกติกาไว้อย่างชัดเจน ซึ่งผู้เรียนจะต้องใช้ทักษะ ความรู้ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ในการตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ปรากฏผลแพ้ชนะ กิจกรรมนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนอีกด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role – playing) เป็นกิจกรรมที่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา และให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นแล้วแสดงบทบาทออกมาตามธรรมชาติ โดยอาศัยจินตนาการ ความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้สวมบทบาทเอง กิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมของผู้ที่ตนสวมบทบาทได้อย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนที่ใช้เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงเพื่อใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาและวิเคราะห์แล้วอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องที่ต้องการศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนรับมาอย่างถี่ถ้วน เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้กันภายในกลุ่มจากการอภิปราย ซึ่งการนำเอากรณีต่าง ๆ ที่คล้ายกับชีวิตจริงมาศึกษาจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีส่วนทำให้การเรียนรู้นั้นสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ดี

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นพร้อมทั้งแสดงปฏิกิริยาตอบโต้กัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองปฏิบัติและเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงตามบทบาทที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาท โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวมาปฏิบัติในการแสดง วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้สัมผัสประสบการณ์ เข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่นผ่านบทบาทของตัวละครนั้น

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยจัดผู้เรียนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ให้ผู้เรียนในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น จากเรื่องที่กำหนด และสรุปอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีเทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มหลายรูปแบบที่น่าสนใจ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคที่มีความเหมาะสมและตรงกับจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ และกรณีตัวอย่าง เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนได้ฝึกความกล้าแสดงออก การใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา และลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกลุ่ม จะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาและเสริมสร้างให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่ดี ไม่ว่าจะเป็นเจตคติในการออม ความมีจิตสาธารณะ การป้องกันปัญหาทางเพศในวัยเรียน ความพอเพียง ความรับผิดชอบ และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ฯลฯ ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้กับนักเรียน

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิด และทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

3.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg's Moral Development)

นุชลี อุปกัย (2555: 59-63) อธิบายถึงทฤษฎีการพัฒนาด้านจริยธรรมของโคลเบอร์กว่า โคลเบอร์กเชื่อว่าพัฒนาการด้านจริยธรรมในแต่ละขั้นมีความแตกต่างกัน และมีการพัฒนาที่แน่นอนไปตามลำดับ ซึ่งโคลเบอร์กใช้วิธีศึกษาพัฒนาการด้านจริยธรรม โดยการตั้งสถานการณ์ให้บุคคลต้องพบกับความยากลำบากในการตัดสินใจ เนื่องจากเกิดความขัดแย้งทางความคิดเกี่ยวกับความถูกต้อง ความยุติธรรม รวมทั้งอารมณ์และความปรารถนาของตนเอง ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้เรียกว่า Moral Dilemmas จากนั้นจึงถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า บุคคลในเหตุการณ์นั้นควรทำอะไร และเพราะเหตุใดจึงต้องทำเช่นนั้น และจากการนำผลคำตอบของเด็กและผู้ใหญ่ที่มีสถานะต่าง ๆ กัน มาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ทำให้ โคลเบอร์กได้นำแนวคิดมาสร้างเป็นทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมตามลำดับขั้น

โคลเบอร์ก (Kohlberg) ได้แบ่งการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของบุคคลออกเป็นขั้น ๆ โดยจัดเป็นกลุ่มพัฒนาการด้านจริยธรรมได้ 3 ระดับ คือ

1. ระดับก่อนมีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน (Preconventional Morality) อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น เป็นระดับที่เด็กยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-Centered) การตัดสินใจจริยธรรมขึ้นอยู่กับความรู้และความต้องการของตนเองเป็นหลัก โดยเด็กจะคำนึงถึงผลตอบแทนที่เป็นรูปธรรมจากภายนอกที่ตนเองจะได้รับเป็นหลัก

2. ระดับการมีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน (Conventional Morality) อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะยึดบุคคลอื่นเป็นศูนย์กลาง (Other-Centered) เป็นการตัดสินใจจริยธรรมที่นำเอากฎระเบียบและความคาดหวังของสังคมเข้ามาประกอบการพิจารณา

3. ระดับการมีจริยธรรมอย่างใช้วิจารณญาณ (Postconventional Morality) อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ บุคคลสามารถแยกแยะหลักการและค่านิยมทางจริยธรรมที่เหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้จริงออกจากจริยธรรมหรือความถูกผิดที่กำหนดขึ้นโดยสังคม เป็นระดับที่บุคคลพิจารณาโดยใช้หลักการของตนเองที่ไม่ได้ถูกกำหนดโดยสังคม

ซึ่งพัฒนาการด้านจริยธรรมของ โคลเบอร์ก (Kohlberg) ในแต่ละระดับแบ่งออกเป็นชั้นย่อยๆ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 ระดับขั้นพัฒนาการด้านจริยธรรมของ โคลเบอร์ก (Kohlberg)

ระดับ	ขั้น	ลักษณะ
ก่อนมีจริยธรรม อย่างเป็นแบบ แผน	1. พฤติกรรมขึ้นอยู่กับ ลงโทษและเชื้อฟัง	การตัดสินใจพฤติกรรมเชิงจริยธรรมว่าถูกหรือผิด ดีหรือเลว ขึ้นอยู่กับผลที่จะตามมา ถ้าไม่ถูกจับได้หรือไม่ถูกลงโทษถือว่าพฤติกรรมนั้นๆ ไม่ผิด โดยเด็กจะไม่คำนึงถึงคุณค่าหรือความหมายทางด้านมนุษยธรรมของผลที่จะตามมา
	2. พฤติกรรมขึ้นอยู่กับความ พอใจและการไถ่รางวัล	การตัดสินใจความถูกผิดของพฤติกรรมยังคงอยู่ที่ผลตอบแทนที่จะได้รับและความพอใจส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเป็นไปในลักษณะของการแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกัน และมักถูกแปลความหมายไปในลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น เธอชวนหลังฉัน ฉันจะชวนหลังเธอ
มีจริยธรรมอย่าง เป็นแบบแผน	3. พฤติกรรมขึ้นอยู่กับ ทำตามผู้อื่นเห็นชอบ	พฤติกรรมที่ดี ที่ถูก ที่ควร หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นพอใจ หรือเป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นเห็นว่าดี หรือเป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นชื่นชม ขั้นนี้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ขั้นเด็กดี (Good boy – Nice girl)

ตาราง 2 (ต่อ)

ระดับ	ขั้น	ลักษณะ
	4. พฤติกรรมขึ้นอยู่กับการทำตามกฎหมายหรือระเบียบทางสังคม	พฤติกรรมที่อิงตามขั้นนี้ คือ พฤติกรรมที่เป็นไปตามกฎระเบียบที่ตายตัวซึ่งสังคมสร้างขึ้น เป็นการรักษากฎหมายตามที่สังคมกำหนด โดยทำหน้าที่เป็นพลเมืองที่ดี ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบต่อสังคม
มีจริยธรรมอย่างมีวิจารณญาณ	5. พฤติกรรมขึ้นอยู่กับทำตามสัญญาสังคม	พฤติกรรมที่ถูกต้องอิงตามอยู่ที่การเห็นพ้องต้องกันของสังคม มาตรฐานพฤติกรรมอยู่ที่การสำรวจตรวจสอบและตกลงร่วมกันภายในสังคม กฎหมายอาจเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรักษา แต่ก็อาจไม่มีความยุติธรรมในอีกแง่หนึ่งก็ได้
	6. พฤติกรรมขึ้นอยู่กับอุดมการณ์ของตนเอง	พฤติกรรมที่ถูกต้องอิงตามขั้นนี้ขึ้นอยู่กับหลักเกณฑ์ทางจริยธรรมของบุคคล ซึ่งมีความเป็นเหตุเป็นผล เป็นสากล และมีความมั่นคง ยุติธรรม โดยผ่านการกลั่นกรองอย่างละเอียดลึกซึ้ง ไม่ใช่กฎเกณฑ์ที่ตายตัวเช่นเดียวกับบัญญัติ 10 ประการ (Kohlberg อ้างถึงใน Joyce, Weil & Calhoun, 2000: 271)

ที่มา: นุชลี อุปภัย. (2555). จิตวิทยาการศึกษา. หน้า 61-62.

ทฤษฎีของ คอลเบอร์ก (Kohlberg) กับการเรียนการสอน

คอลเบอร์ก (นุชลี อุปภัย. 2555: 63; อ้างอิงจาก Joyce, Weil; & Calhoun. 2000: 271-272) ได้สร้างแนวทางในการพัฒนาจริยธรรมของผู้เรียนควบคู่ไปกับการพัฒนาสติปัญญาอย่างเป็นรูปธรรมได้ คอลเบอร์ก เชื่อว่า การสอนหรือการชี้แนะจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถยกระดับความคิดด้านคุณธรรมจริยธรรมขึ้นได้ โดยมีเงื่อนไข 3 ประการ คือ

1. จะต้องเป็นการยกระดับความคิดด้านคุณธรรมไปสู่ขั้นที่สูงสุดถัดไป
2. จะต้องมีการเสนอปัญหาที่ขัดแย้งกับโครงสร้างทางความคิดของผู้เรียน จนทำให้เกิดความไม่พึงพอใจกับระดับความคิดด้านคุณธรรมที่มีอยู่ในขณะนั้น
3. จะต้องเป็นบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความขัดแย้งในมุมมองด้านจริยธรรมที่เปิดกว้าง

ดังนั้น สิ่งแรกที่ผู้สอนต้องทราบคือ ระดับขั้นพัฒนาการด้านจริยธรรมของผู้เรียน ซึ่งอาจสังเกตได้จากวิธีการแก้ปัญหาของผู้เรียน เมื่อประสบกับสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรม และถ้าพบว่าผู้เรียนแก้ปัญหาโดยยึดความพอใจของตนเองเป็นหลัก ผู้สอนอาจต้องชี้แนะให้มองถึงผลกระทบในแง่ลบอื่นๆ บ้าง เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาจริยธรรมของตนเองให้สูงขึ้นสูงขึ้นต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม ผู้สอนต้องคำนึงอยู่เสมอว่า การพัฒนาจริยธรรมในลักษณะของการกระโดดข้ามขั้นนั้นเป็นไปได้ยาก และไม่ใช่วิธีธรรมชาติที่ทุกคนจะต้องพัฒนาจริยธรรมไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นเสมอไป มีผู้เรียนหลายคนที่ไม่สามารถพัฒนาเกินกว่าระดับการมีจริยธรรมอย่างเป็นแบบแผน ในขั้นการเป็นเด็กดี (Good boy – Nice girl) ก็เป็นไปได้

พรพรณี ชูทัย เจนจิต (2545: 84-85) กล่าวถึงทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ต (Kohlberg (1963) ได้แบ่งการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมออกเป็น 6 ขั้น 3 ระดับ ระดับละ 2 ขั้น ดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม (Preconventional Level) ช่วงอายุประมาณ 9 ปี เด็กในวัยนี้จะยอมรับข้อกำหนดและกฎเกณฑ์ว่า ดี หรือ ไม่ดี จากผู้มีอำนาจเหนือตน เช่น พ่อแม่ ครู หรือเด็กที่โตกว่า จริยธรรมในระดับนี้คือ การคิดถึงผลประโยชน์ตอบแทนและหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ

ขั้นที่ 1 การลงโทษและเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation) พฤติกรรมดี คือ พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รางวัล ส่วนพฤติกรรมไม่ดี คือ พฤติกรรมที่แสดงแล้วถูกลงโทษ

ขั้นที่ 2 กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตนเอง (Naively Egoistic Orientation) เด็กจะเชื่อฟังหรือทำตามผู้มีอำนาจเหนือกว่า ถ้าคิดว่าตัวเองจะได้รับประโยชน์หรือได้รับรางวัลที่พึงพอใจ

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional Morality) อายุระหว่าง 9-20 ปี สามารถที่จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์สังคมได้ เพราะรู้ว่าเป็นระเบียบกฎเกณฑ์ที่ทำให้สังคมสงบสุข

ขั้นที่ 1 ความคาดหวังและการยอมรับของสังคมสำหรับ “เด็กดี” (Interpersonal Concordance of “good boy, nice girl” Orientation) เป็นการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์สังคมเพื่อให้สังคมยอมรับว่าเป็นเด็กดี

ขั้นที่ 2 กฎและระเบียบ (Law-and-order Orientation) ยอมรับในกฎเกณฑ์สังคม และพร้อมที่จะปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์ (Post-conventional Morality) หลังจากอายุ 20 ปี ขึ้นไป แต่มีจำนวนไม่มากนักที่จะพัฒนามาถึงระดับนี้ เพราะสามารถเข้าใจหลักการทางจริยธรรมที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์สังคม สามารถตัดสินใจอะไรถูก-ผิด หรืออะไรควร-ไม่ควร ด้วยวิจารณญาณของตนเอง

ขั้นที่ 1 สัญญาสังคม (Social Contract Orientation) ใช้มาตรฐานทางจริยธรรมที่คนในสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมควรปฏิบัติตาม โดยคำนึงถึงประโยชน์และสิทธิส่วนบุคคล

ขั้นที่ 2 หลักการทางจริยธรรมที่เป็นสากล (Universal Ethical Principle Orientation) เป็นขั้นที่แต่ละบุคคลเลือกปฏิบัติตามจริยธรรมตามหลักการทางจริยธรรมของตัวเอง เมื่อเลือกแล้วก็จะปฏิบัติตามจนเป็นนิสัยเพื่อความเสมอภาค ความยุติธรรมในสังคม

พาสนา จูร์ตัน (2548: 31-34) อธิบายถึงทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กว่า โคลเบอร์กสรุปไว้ว่าพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ (Levels) และในแต่ละระดับยังแบ่งเป็นขั้นย่อย ๆ อีก 2 ขั้น ดังนั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กจึงมีทั้งหมด 6 ขั้น ดังต่อไปนี้

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม (Pre-conventional Level) เป็นระดับที่พฤติกรรมทางจริยธรรมของเด็กจะขึ้นอยู่กับเหตุผลที่มีอำนาจ เช่น พ่อแม่ ครู หรือเด็กที่โตกว่า กำหนดให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เด็กมักจะคำนึงถึงผลที่จะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งในความคิดของเด็กระดับนี้เข้าใจว่า พฤติกรรมดี คือ พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รางวัล ส่วนพฤติกรรมไม่ดี คือ พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รับการลงโทษ พัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการลงโทษและเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation) ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 7 ขวบ ในขั้นนี้เด็กจะรับรู้พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นผิดหรือถูกจากผลที่รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น ถ้าเด็กแสดงพฤติกรรมใดแล้วได้รับรางวัลหรือคำชม เด็กก็จะคิดว่าพฤติกรรมที่ตนทำนั้นถูกต้อง และจะทำพฤติกรรมนั้นอีกเพราะต้องการรางวัล แต่ถ้าเด็กแสดงพฤติกรรมใดแล้วถูกลงโทษ เด็กก็จะคิดว่าพฤติกรรมที่ตนทำนั้นผิด และจะหลีกเลี่ยงไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีก

ขั้นที่ 2 ขั้นการแสวงหารางวัล (Naively Egoistic Orientation) ขั้นนี้จะอยู่ระหว่างอายุ 7-10 ขวบ พฤติกรรมของเด็กในขั้นนี้จะพอใจในรางวัลที่ได้รับมากกว่าการกลัวถูกลงโทษ เด็กจะสนใจในการทำตามกฎเกณฑ์ข้อบังคับ เพื่อตอบสนองความพอใจและผลประโยชน์ของตนเอง หรือทำดีเพราะอยากได้รางวัลหรือสิ่งตอบแทน โดยไม่ได้คำนึงความยุติธรรม ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional Level) ในระดับนี้บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามที่กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่สังคมกำหนด เช่น ระเบียบ กฎหมาย ประเพณี มากำหนดความถูกต้อง และจะแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม พัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นทำตามความคาดหวังและการยอมรับในสังคม (Interpersonal Concordance of "good boy, nice girl" Orientation) ขั้นนี้อยู่ระหว่างอายุ 10-13 ปี เด็กจะแสดงพฤติกรรมดี เพราะต้องการให้พ่อแม่ เพื่อน หรือบุคคลในสังคมยอมรับและชื่นชอบตน และเด็กจะไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเพราะกลัวจะทำให้พ่อแม่หรือครูเสียใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นกฎและระเบียบ (Law-and-order Orientation) ขั้นนี้อยู่ระหว่างอายุ 13-16 ปี เด็กในวัยนี้จะเข้าใจว่า คนที่ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับหรือกฎหมายที่สังคมกำหนดไว้คือคนดีหรือ

คนที่แสดงพฤติกรรมเหมาะสม เพราะเด็กเรียนรู้ว่ากฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนดไว้จะทำให้สังคมมีระเบียบและสงบสุข

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์สังคม (Post-conventional Level) ในระดับนี้บุคคลจะใช้วิจารณญาณของตนในการตัดสินใจว่าสิ่งใดถูก ผิด ควร ไม่ควร ก่อนจะนำมายึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติ โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม ความเสมอภาค ความยุติธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมสากลที่ทั่วโลกยอมรับ พัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นทำตามสัญญา (Social Contract Orientation) ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป จะมีการใช้เหตุผลและวิจารณญาณไตร่ตรองดูว่าสิ่งไหนถูกสิ่งไหนผิด พยายามทำหน้าที่ของตนต่อสังคมตามที่คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม และเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว

ขั้นที่ 2 ขั้นอุดมคติสากล (Universal Ethical Principle Orientation) ขั้นนี้จะอยู่ในช่วงตั้งแต่วัยผู้ใหญ่เป็นต้นไป เป็นขั้นที่สิ่งที่ถูกหรือผิดเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับมโนธรรมของแต่ละบุคคล บุคคลจะสร้างอุดมคติและคุณธรรมประจำใจของตนขึ้นมา ยึดหลักมนุษยธรรม เมตตาธรรม และยุติธรรม มีความต้องการที่จะเสียสละเพื่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง

สจวร์ต โคว์ตระกูล (2553: 68-75) อธิบายถึงทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กว่า โคลเบอร์ก ได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ (Levels) และในแต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ขั้น (Stages) ดังนั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กจึงมีทั้งหมด 6 ขั้น ดังต่อไปนี้

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม (Pre-conventional Level) ในระดับนี้เด็กจะรับรู้กฎเกณฑ์และข้อกำหนดพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีจากผู้ที่มีความอำนาจเหนือตนเอง เช่น บิดามารดา ครู หรือรุ่นพี่ และมักจะคิดถึงผลที่จะได้รับ ไม่ว่าจะเป็นรางวัลหรือการลงโทษ พฤติกรรม “ดี” คือพฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รางวัล ส่วนพฤติกรรม “ไม่ดี” คือพฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รับโทษ แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น คือ

1. การลงโทษ และการเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation)

2. กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตน (Instrumental Relativist Orientation)

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional Level) ในระดับนี้ผู้แสดงพฤติกรรมจะถือว่าทุกคนมีหน้าที่จะรักษามาตรฐานทางจริยธรรม ความซื่อสัตย์ ความจงรักภักดีเป็นสิ่งสำคัญ จะประพฤติตนตามความคาดหวังของสังคมเพราะกลัวที่จะไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น คือ

1. ความคาดหวังและการยอมรับในสังคมสำหรับ “เด็กดี” (Interpersonal Concordance of “good boy, nice girl” Orientation)

2. กฎและระเบียบ (“Law-and-order” Orientation)

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมตามหลักการด้วยวิจารณญาณ หรือระดับเหนือกฎเกณฑ์สังคม (Post-conventional Level) เป็นหลักจริยธรรมของผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ผู้แสดงพฤติกรรมจะวิเคราะห์ความหมายของมาตรฐานทางจริยธรรมด้วยวิจารณญาณของตนเอง ก่อนที่จะนำมายึดถือ

เป็นหลักในการปฏิบัติ โดยไม่มีอิทธิพลจากผู้อื่นหรือผู้ที่มีอำนาจมากกว่ามาเกี่ยวข้อง ระดับนี้แบ่งเป็น 2 ชั้น คือ

1. สัญญาสังคม หรือหลักการทำตามคำมั่นสัญญา (Social Contract Orientation)
2. หลักการคุณธรรมสากล (Universal Ethical Principle Orientation)

สรุปได้ว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กมี 3 ระดับ และ 6 ชั้น ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ชั้นที่ 1 การลงโทษและการเชื่อฟังในขั้นนี้เด็กจะใช้ผลที่เกิดขึ้นหลังจากแสดงพฤติกรรมเป็นสิ่งยืนยันว่าพฤติกรรมของตนถูกหรือผิด เช่น พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รับรางวัลหรือคำชม เด็กก็จะคิดว่าพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ถูก และแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกเพื่อหวังรางวัล ส่วนพฤติกรรมที่แสดงแล้วถูกทำโทษ เด็กก็จะคิดว่าพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ผิด เด็กก็จะหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรมนั้นอีก

ชั้นที่ 2 กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตนในขั้นนี้เด็กจะสนใจทำตามกฎข้อบังคับ พฤติกรรมของเด็กในขั้นนี้ทำเพื่อสนองความต้องการของตนเอง หรือทำดีเพราะอยากได้รางวัลตอบแทน ไม่ได้คิดถึงความยุติธรรมและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ชั้นที่ 3 ความคาดหวังและการยอมรับในสังคมสำหรับ “เด็กดี” พฤติกรรมชั้นนี้เป็นไปตามมาตรฐานทางสังคมหรือตามความคาดหวังของบิดามารดาและเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กจะประพฤติตนเป็นคนดี ทำให้ผู้อื่นชอบและยอมรับ ไม่ประพฤติผิดเพราะกลัวว่าพ่อแม่จะเสียใจ

ชั้นที่ 4 กฎและระเบียบในขั้นนี้จะยึดกฎระเบียบของสังคมเป็นที่ตั้ง เชื่อว่าสังคมจะอยู่ด้วยความมีระเบียบเรียบร้อยต้องมีกฎหมายและข้อบังคับ คนดีหรือคนที่มีพฤติกรรมถูกต้องคือคนที่ปฏิบัติตามระเบียบบังคับและเคารพกฎหมาย เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความสงบสุขของสังคม

ชั้นที่ 5 สัญญาสังคมหรือหลักการทำตามคำมั่นสัญญาขั้นนี้บุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่ถือเป็นมาตรฐานทางจริยธรรมที่คนในสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมแต่ต้องใช้วิจารณญาณของตนพิจารณาของตนคิดเปรียบเทียบเหตุผลว่าสิ่งไหนผิดสิ่งไหนถูก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยมและความคิดเห็นของแต่ละบุคคล แม้จะมีข้อตกลงที่เป็นมาตรฐานทางสังคม แต่ก็สามารถยืดหยุ่นได้โดยคำนึงถึงประโยชน์และผลกระทบตามสถานการณ์แวดล้อมในขณะนั้น

ชั้นที่ 6 หลักการคุณธรรมสากลในขั้นนี้สิ่งที่ถูกหรือผิดเป็นสิ่งที่มโนธรรมของแต่ละบุคคลที่เลือกยึดถือ เป็นหลักการเพื่อมนุษยธรรม เพื่อความยุติธรรมของมนุษย์ทุกคน และเพื่อความเสมอภาคในสิทธิมนุษยชน

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กในห้องเรียน

ห้องเรียนทุกห้องเรียนจำเป็นจะต้องมีระเบียบกฎเกณฑ์ที่นักเรียนทุกคนจะต้องทราบและปฏิบัติตามเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของห้องเรียนถ้าครูอธิบายเหตุผลของการมีกฎเกณฑ์และ

พยายามให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเขียนระเบียบกฎเกณฑ์ของห้องแทนการปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของทางโรงเรียน เพราะเกรงว่าจะถูกทำโทษ หรือประพฤติดีเพราะต้องการรางวัล (สรวงศ์ ใ้วตระกูล. 2553: 74-75; อ้างอิงจาก Brek. 1991) จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนใช้เหตุผลทางจริยธรรมขึ้นสูง นอกจากนี้ครูยังช่วยพัฒนาจริยธรรมให้กับนักเรียนได้ ถ้าครูมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียนและสามารถชี้แจงเหตุผลเวลาทำโทษได้ ก็จะสามารถช่วยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบสามารถควบคุมความประพฤติของตนเองได้ (Self-Control)

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กแบ่งออกเป็น 3 ระดับ (Levels) แต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ขั้น (Stages) ดังนั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กมีทั้งหมด 6 ขั้น (สรวงศ์ ใ้วตระกูล. 2553: 69) ในส่วนของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กขั้นที่ 3 ความคาดหวังและการยอมรับในสังคมสำหรับ “เด็กดี” เพื่อให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนเพราะเป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นชอบและยอมรับ

3.3 เทคนิคการแต่งพฤติกรรม (Shaping)

ประเทือง ภูมิภัทราคม (2540: 235) กล่าวว่า ในการใช้เทคนิคการแต่งพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น ทำได้ดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน
2. เลือกพฤติกรรมที่บุคคลมักจะแสดงในสภาพการณ์นั้น ซึ่งคาดว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายได้
3. พิจารณาว่าพฤติกรรมที่เลือกมานั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใด (ในกรณีต้องการเพิ่มความถี่ในการแสดงพฤติกรรมนั้น) หรือพิจารณาว่าพฤติกรรมที่เลือกนั้นมีคุณภาพเป็นอย่างไร (ในกรณีที่ต้องการพัฒนาคุณภาพของพฤติกรรม โดยพิจารณาจากผลงาน)
4. กำหนดเกณฑ์ในการเสริมสร้างพฤติกรรมเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากเกณฑ์ที่บุคคลแสดงอยู่ในสภาพที่เป็นจริง แล้วเพิ่มเกณฑ์ขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงพฤติกรรมเป้าหมาย
5. เกณฑ์ที่กำหนดให้เพิ่มขึ้นนั้น ไม่ควรสูงเกินไปจนไม่สามารถทำได้ หรือต่ำเกินไปจนไม่ท้าทาย
6. เกณฑ์ที่กำหนดไว้นั้นควรที่จะสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงในการปฏิบัติ
7. ในการเปลี่ยนเกณฑ์จากขั้นหนึ่งไปสู่ขั้นต่อไป ควรเริ่มเมื่อพฤติกรรมในขั้นนั้นเกิดขึ้นสม่ำเสมอแล้ว กระทำเช่นนี้ทุกขั้นจนกระทั่งบรรลุพฤติกรรมเป้าหมาย
8. เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเกณฑ์ ต้องไม่ลืมให้การเสริมแรง

9. ในการปรับเกณฑ์แต่ละขั้นนั้นอาจให้การชี้แนะหรือตัวแบบเข้าร่วมด้วย จะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

การดำเนินการแต่งพฤติกรรมว่าเป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของการสร้างพฤติกรรมใหม่ โดยการเสริมแรงเมื่อแสดงพฤติกรรมตามขั้นตอนไปเรื่อย ๆ แทนที่จะเฝ้ารอพฤติกรรมใหม่ที่จะเกิดขึ้นในขั้นตอนสุดท้าย และให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมใหม่ที่ใกล้เคียงแทน (มณฑิรา ศรีชัย. 2541: 8; อ้างอิงจาก Barnett; & Carey. 1992) ซึ่งกระบวนการแต่งพฤติกรรมต่าง ๆ มีขั้นตอนดังนี้

1. ระบุทั้งพฤติกรรมเริ่มต้นและพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจน รวมถึงเงื่อนไขต่าง ๆ ภายใต้การเกิดพฤติกรรมนั้น

2. ระบุพฤติกรรมที่แต่ละบุคคลนั้นจะต้องกระทำในแต่ละขั้นตอน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

3. เสริมแรงต่อพฤติกรรมเป้าหมายในแต่ละขั้นทันที

4. ระบุการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่ไม่ชัดเจน

5. เสริมแรงอย่างสม่ำเสมอต่อพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมเป้าหมายมากที่สุด และเสริมแรงไม่ต่อเนื่องต่อพฤติกรรมก่อนหน้าที่มีความใกล้เคียงกับพฤติกรรมเป้าหมายน้อยกว่า

6. ถ้าผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมตามขั้นตอนได้อย่างสม่ำเสมอ ให้เพิ่มเงื่อนไขของการแสดงพฤติกรรมให้ใกล้เคียงกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

7. เสริมแรงอย่างต่อเนื่องต่อพฤติกรรมใหม่

8. ระบุการให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมที่ไม่ตรงกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

9. เพิ่มการให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมจนกว่าพฤติกรรมเป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการจะพัฒนาเต็มที่

10. เสริมแรงต่อพฤติกรรมเป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการจนกว่าจะเกิดพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

พรณี ชูทัย เจนจิต (2545: 182-183) กล่าวถึงการใช้เทคนิคการแต่งพฤติกรรมในชั้นเรียนว่า เริ่มจากการเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย ศึกษาข้อมูลว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเกิดขึ้นบ่อยเพียงใด เลือกตัวเสริมแรงที่เหมาะสม ให้การเสริมแรงทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะเดียวกับพฤติกรรมเป้าหมาย ให้การเสริมแรงกับพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการทุกครั้ง และให้การเสริมแรงเป็นครั้งคราวกับพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการนำเทคนิคการแต่งพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนสามารถอธิบายเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่แรก กำหนดเป้าหมายที่ครูต้องการจะพัฒนานักเรียน

ขั้นที่สอง ครูศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนในเรื่องที่ต้องการจะพัฒนา

ขั้นที่สาม เลือกตัวเสริมแรงที่เหมาะสมกับนักเรียน

ขั้นที่สี่ ให้การเสริมแรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนทำได้เพียงเล็กน้อย และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถึงจะให้การเสริมแรงต่อ จนนักเรียนแสดงพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ต้องการจึงค่อย ๆ ลดการเสริมแรงลง โดยที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นยังคงอยู่

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556: 204-206) กล่าวว่า การแต่งพฤติกรรม (Shaping) คือการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ให้กับบุคคลที่ยังไม่เคยมีพฤติกรรมดังกล่าวมาก่อน โดยแบ่งขั้นตอนของพฤติกรรมเริ่มจากพฤติกรรมที่บุคคลมีอยู่จนถึงพฤติกรรมเป้าหมาย จากนั้นให้การเสริมแรงเมื่อบุคคลสามารถทำได้ตามแต่ละขั้นตอนจนนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายในที่สุดซึ่งการที่จะใช้เทคนิคการแต่งพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพนั้นสามารถทำได้ดังนี้

1. ผู้จัดกิจกรรมจะต้องตระหนักถึงเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา
2. เริ่มจากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกอยู่ตลอดเวลา
3. ให้บุคคลเริ่มแสดง พฤติกรรมที่มีแนวโน้มจะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในอนาคตได้
4. เลือกขั้นตอนของพฤติกรรมที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย โดยที่พฤติกรรมนั้นจะต้องไม่ยากเกินไปและไม่ง่ายเกินไปที่จะปฏิบัติ
5. ให้ความเวลาในการแสดงพฤติกรรมในแต่ละขั้นไว้นานพอสมควร แล้วจึงค่อยเคลื่อนไปสู่พฤติกรรมขั้นต่อไป
6. ถ้าบุคคลนั้นยังแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้กระทำไม่ได้ ให้ถอยกลับลงไปสู่พฤติกรรมที่บุคคลนั้นทำได้
7. ควรใช้ร่วมกับการให้ดูตัวแบบและการชี้แนะ จากนั้นเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมดังกล่าวได้แล้ว จึงค่อยๆ ถอดตัวแบบและการชี้แนะออก
8. ใช้การเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพตลอดกระบวนการ
9. ให้พฤติกรรมที่เสริมสร้างเกิดขึ้นสม่ำเสมอแล้วจึงค่อยๆ ถอดตัวเสริมแรงออก

ตัวอย่างการนำหลักแนวคิดการแต่งพฤติกรรมไปใช้กับการเสริมแรงต่อพฤติกรรมทำการบ้านของเด็ก ก็อาจจะเริ่มจากการที่วางเงื่อนไขให้เด็กทำการบ้านมาส่ง โดยในระยะแรกอาจจะเป็นการส่ง 1 ข้อ แล้วเพิ่มเป็น 2 ข้อ จากนั้นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ จะให้ผลดีกว่าการบอกว่าจะต้องส่งการบ้านทันทีทุกวันวันละ 10 ข้อ ซึ่งการทำเช่นนี้กับเด็กที่ไม่ชอบทำการบ้าน จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจแล้วจะทำให้โปรแกรมไม่ประสบผลสำเร็จ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2556: 206)

3.4 เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

สกินเนอร์ (Skinner) ได้ให้ความหมายของการเสริมแรงทางบวกเอาไว้ว่าเป็นการเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากผลกรรมต่อจากพฤติกรรมนั้น ซึ่งผลกรรมนั้นเรียกว่าตัวเสริมแรงทางบวก ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้นั้นการเสริมแรงทางบวกสามารถทำให้พฤติกรรมที่เรียนรู้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2556: 172; อ้างอิงจาก Skinner. 1938)

ซึ่งประเภทของตัวเสริมแรง อาจแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภทด้วยกัน คือ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2556: 172-174; อ้างอิงจาก Rimm; & Masters. 1979)

1. ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforcers) ถือได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพกับเด็กมากที่สุด เพราะเป็นตัวเสริมแรงที่ประกอบด้วยอาหารและสิ่งของที่เสพได้ต่าง ๆ เช่น ขนม ลูกอม ของเล่น เสื้อผ้า สมุด ดินสอ เป็นต้น

2. ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcers) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ เป็นคำพูด และเป็นการแสดงกิริยาท่าทาง ได้แก่ การชมเชย การยกย่อง การยิ้ม การพยักหน้ายอมรับ หรือการแตะตัว เป็นต้น

3. ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม (Activity Reinforcers) เรียกอีกอย่างว่า หลักการของฟรีแม็ค (Premack Principle) ซึ่งพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่มีความถี่สูง สามารถนำมาใช้เสริมแรงพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่มีความถี่ต่ำได้ เช่น การดูทีวีอาจจะใช้เป็นตัวเสริมแรงการทำการบ้านของเด็กได้ เป็นต้น

4. ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยยรรธกร (Token Reinforcers) เป็นตัวเสริมแรงที่จะมีคุณค่าได้ก็ต่อเมื่อสามารถนำไปแลกเป็นตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้ ตัวเสริมแรงที่นำไปแลกได้นั้น เรียกว่า ตัวเสริมแรงสนับสนุน (Back-up Reinforcer) ซึ่งเบี้ยยรรธกรจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเมื่อสามารถนำไปแลกตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป ตัวอย่างเบี้ยยรรธกร เช่น เงิน ดาว แสตมป์ คุกกี้ เป็นต้น

5. ตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcers) เป็นความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ภายในจิตใจ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข ความสนุกสนาน หรือความภาคภูมิใจ พฤติกรรมที่แสดงออกอาจกล่าวได้ว่าบุคคลกระทำไปเพราะเกิดความรู้สึกสุขใจที่ได้ทำ เช่น การปีนภูเขาสูง ๆ หรือการขับรถด้วยความเร็วสูง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่อันตราย แต่ผู้ที่แสดงพฤติกรรมนั้นอาจจะรู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทาย และเกิดความภาคภูมิใจถ้าทำได้สำเร็จ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556: 191-195) กล่าวถึงหลักการเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพว่ามีหลักการทั่ว ๆ ไป ดังต่อไปนี้

1. การเสริมแรงทางบวกจะต้องให้หลังจากการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้นการให้รางวัลหรือคำชมเชยก่อนการเกิดพฤติกรรมไม่ถือว่าเป็นการเสริมแรง เนื่องจากอาจเกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่เกิดก็ได้ แต่ถ้าหากเกิดพฤติกรรมเป้าหมายก็ไม่ถือว่าเป็นการเสริมแรงทางบวก

2. การเสริมแรงจะต้องกระทำทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นเนื่องจากการเสริมแรงต่อพฤติกรรมเป้าหมายอย่างทันทีทันใดนั้น จะทำให้ผู้ที่ได้รับการเสริมแรงเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดว่าควรแสดงพฤติกรรมอะไร

3. ควรให้การเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอคือการให้การเสริมแรงทุกครั้งที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น ไม่ควรเสริมแรงตามอารมณ์ของผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรม เนื่องจากการไม่สม่ำเสมอในการเสริมแรงทำให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงได้น้อยมาก

4. ควรมีการบอกถึงเงื่อนไขการให้การเสริมแรงคือบอกให้ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมทราบว่าตนเองควรจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรในสภาพการณ์ใด แล้วจะได้รับอะไรเป็นการเสริมแรง และเงื่อนไขในการแสดงพฤติกรรมไม่ควรสูงเกินไปจนทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมทำสำเร็จได้ยาก

5. ตัวเสริมแรงนั้น ควรมีปริมาณพอเหมาะที่จะเสริมแรงพฤติกรรมโดยไม่ก่อให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงคือถ้าให้ตัวเสริมแรงน้อยเกินไปจะทำให้บุคคลไม่มีพลังมากพอที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา แต่ถ้าให้ตัวเสริมแรงมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงได้เช่นกัน

6. ควรเลือกตัวเสริมแรงให้เหมาะกับแต่ละบุคคลเนื่องจากมนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นตัวเสริมแรงของแต่ละคนจึงอาจไม่เหมือนกัน และในบางครั้งก็มีโอกาสที่ตัวเสริมแรงที่เคยเสริมแรงบุคคลหนึ่งอาจจะไม่สามารถเสริมแรงบุคคลนั้นในเวลาต่อมาก็ได้

7. ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ตัวเสริมแรงที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นเช่น การใช้กิจกรรมที่ชอบทำมากที่สุด การเสริมแรงทางสังคม ไม่ว่าจะเป็น การยิ้ม การชมเชย การยอมรับ การกอด หรือการพยักหน้ายอมรับ เป็นต้น

8. ควรมีการใช้ตัวแบบหรือการชี้แนะควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้วยเพื่อที่จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้เร็วขึ้นว่าควรจะแสดงพฤติกรรมแบบใดจึงจะได้รับการเสริมแรง

9. ควรมีการวางแผนการใช้ตารางการเสริมแรง หรือยืดเวลาการเสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นสม่ำเสมอแล้วควรมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการเสริมแรงแบบใหม่ ให้เป็นการใช้ตารางการเสริมแรงแทน หรืออาจจะเป็นการยืดเวลาการเสริมแรงก็ได้ เพราะจะทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นคงอยู่ได้นานขึ้นแม้จะไม่ได้รับการเสริมแรงในอนาคตอีกเลยก็ตาม

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิด และทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม ที่กล่าวมาข้างต้น มีหลักและแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกลุ่มได้อย่างหลากหลาย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้นักเรียนให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

จิราวรรณ มีกลัด (2553: 52-53) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างเสริมเจตคติในการออมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างเสริมเจตคติต่อการออมโดยรวมและรายด้านคือ ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออม ด้านความรู้สึกเกี่ยวกับการออม และด้านแนวโน้มพฤติกรรมเกี่ยวกับการออม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิตติพร พันธวงศ์ (2553: 57-59) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษา

ปีที่ 6 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีจิตสาธารณะ พบว่าทั้งโดยรวมและรายด้านสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงจันทร์ เพลียนอก (2555: 52-54) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อป้องกันปัญหาทางเพศในวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ที่มีปัญหาทางเพศในวัยรุ่นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม การป้องกันปัญหาทางเพศในวัยรุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการป้องกันปัญหาทางเพศเพิ่มขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ วงศ์ศรี (2556: 45-49) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ สมุทรปราการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่อิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความพอเพียงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นริศรา ยั่งยืน (2551: 96-98) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสระแก้ว เขต 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม คุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ การวิเคราะห์องค์ประกอบครั้งนี้ใช้การสกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (Principal Component) และหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีการ Varimax ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ คือ พฤติกรรมความต้านรับผิดชอบต่อตนเอง พฤติกรรมด้านความมีวินัยต่อตนเอง พฤติกรรมด้านความประหยัดและขยัน และ พฤติกรรมการควบคุมตนเอง ทั้ง 4 องค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 39.059 ของความแปรปรวนสะสมทั้งหมด

ปิ่นมณี ศรีนวล (2552: 89-93) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบบสอบถามความรู้และเจตคติเกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงฉบับของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และฉบับของครูประจำชั้นเพื่อประเมินนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test แบบอิสระต่อกัน และ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงทั้งในด้านความหมายและด้านความสำคัญ รวมทั้งเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ทั้งด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ส่วนการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ทั้งในด้านความพอประมาณ ความมี

เหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีอยู่ในระดับปานกลาง ความรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียง และเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงกับการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียง พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พระจิรศักดิ์ บุญฤทธิ์ (2554: 75-77) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 ที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มด้วยหลักอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน และแบบสังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรพิมล พลครบุรี (2554: 62 - 64) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มาจากรอบครัวอย่าร้าง โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๕๕ (วัดโบสถ์ดอนพรหม) นนทบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม และแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม นักเรียนที่มาจากรอบครัวอย่าร้างมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รุ่งนภา นักรกล้า (2556: 140-142) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 36 ผลการวิจัยพบว่า โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลของตัวแปรในโมเดล พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพร พรหมสา (2550: 39-40) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจต่อเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนเฉลิมมณีนายวิทยาคาร จังหวัดสมุทรปราการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน และแบบสอบถามการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ซูซานนี่ (Suzanne. 2006: Online) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องความแตกต่างทางประชากรในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มการมีส่วนร่วมของเยาวชนนอกสถานที่เรียน โดยการใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนอกเวลาเรียน แบบมีโครงสร้างเป็นที่สนใจสำหรับผู้ปกครองและเยาวชนรวมถึงผู้วิจัยด้วยซึ่งกิจกรรมกลุ่มการมีส่วนร่วมนอกสถานที่เรียนนี้จะเป็นโยบายต่อเยาวชนในด้านสังคมอารมณ์และด้านวิชาการเยาวชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่มีความเสี่ยงผลการวิจัยพบว่า ในหมู่เยาวชนที่มี

ส่วนร่วมคนผิวดำมีส่วนร่วมในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเยาวชนในชุมชนมากขึ้น แต่คนผิวดำยังมีส่วนร่วมน้อยกว่าละตินอเมริกาในบางกิจกรรม ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิควิธีการของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเพิ่มความพยายามในการพัฒนาและเสริมสร้างเยาวชนชนกลุ่มน้อยที่ด้อยโอกาสและชนกลุ่มน้อย

สเตซี่ (Stacy. 2011: 103-116) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มแบบพึ่งพาอาศัยกันภายในกลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความเสี่ยง การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาผลกระทบของการพึ่งพาอาศัยกันภายในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการทำงานทั้งงานในเวลาเรียนและงานนอกเวลาเรียน ของนักเรียนที่มีความเสี่ยงในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนเอกชนมิตเวสต์ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยลดผลกระทบด้านต่างๆ ของนักเรียนแต่ละคนที่มีความเสี่ยง ทำให้มีพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมทางวิชาการที่เพิ่มขึ้นในขณะที่ยังมีผลในเชิงบวกเกี่ยวกับพฤติกรรมโดยรวมในห้องเรียน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาและเสริมสร้างให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่ดี ไม่ว่าจะเป็นเจตคติในการออม ความมีจิตสาธารณะ การป้องกันปัญหาทางเพศในวัยเรียน ความพอเพียง ความรับผิดชอบ และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ฯลฯ ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้กับนักเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี” ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 20 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนอยู่ในระดับที่ต้องได้รับการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองโดยชอบธรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบประเมินความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. การพัฒนาแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงแห่งตนเพื่อกำหนดกรอบการศึกษาความพอเพียงแห่งตนและกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะโดยศึกษาองค์ประกอบคุณลักษณะความพอเพียงที่พัฒนามาจาก นริศรา ยิ่งยืน (2551: 74) ประกอบด้วยความพอเพียง 7 ด้านได้แก่ ความประหยัด ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง

1.2 ผู้วิจัยพัฒนาแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนเป็นข้อคำถาม โดยครอบคลุมนิยามศัพท์ซึ่งเป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert มี 4 ระดับ คือ จริงมากที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงบ้าง ไม่จริงเลย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตน ดังนี้

1.2.1 เกณฑ์การให้คะแนนความพอเพียงแห่งตน

	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
ข้อความทางบวก	4	3	2	1

1.2.2 เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของความพอเพียงแห่งตน (วรรณิ์ แกมเกตุ. 2555: 119)

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.00	หมายถึง ความพอเพียงแห่งตนสูงมาก
ค่าเฉลี่ย 3.00-3.49	หมายถึง ความพอเพียงแห่งตนสูง
ค่าเฉลี่ย 2.00-2.99	หมายถึง ความพอเพียงแห่งตนปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50-1.99	หมายถึง ความพอเพียงแห่งตนต่ำ
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49	หมายถึง ความพอเพียงแห่งตนต่ำมาก

1.2.3 ตัวอย่างแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1.	ด้านความประหยัด นักเรียนใช้จ่ายเงินในแต่ละวันไม่เกินค่าขนมที่ได้รับจากผู้ปกครอง				
2.	นักเรียนมีการเก็บออมเงินโดยฝากออมทรัพย์โรงเรียนเป็นประจำทุกวัน				
1.	ด้านความขยัน นักเรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียน				
2.	นักเรียนกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ				
1.	ด้านความซื่อสัตย์ นักเรียนทำการบ้านด้วยตนเอง				
2.	นักเรียนยอมรับเมื่อตัวเองทำผิด				
1.	ด้านความอดทน นักเรียนทนทำงานจนเสร็จแม้ว่าจะอยากไปเล่นกับเพื่อน				
2.	นักเรียนความตั้งใจทำงานของตนให้เสร็จลุล่วงโดยไม่วกแวกหรือเสียสมาธิ				
1.	ด้านความรับผิดชอบ นักเรียนทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จทันเวลา				
2.	นักเรียนมีความมานะบากบั่นตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ				
1.	ด้านความรอบคอบ นักเรียนตรวจทานแบบฝึกหัดหรือการบ้านก่อนส่งครู				

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
2.	นักเรียนจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วน				
1.	ด้านการควบคุมตนเอง นักเรียนไม่ส่งเสียงดังในห้องเรียน				
2.	นักเรียนไม่ทิ้งขยะในโรงเรียนแม้จะไม่มีใครเห็น				

1.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และคะแนนความคิดเห็น ดังนี้ (วรรณิ แกมเกตุ. 2555: 219)

คะแนน 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงนิยามศัพท์

คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงนิยามศัพท์

คะแนน -1 แน่ใจว่าข้อคำถามวัดไม่ตรงนิยามศัพท์

1.4 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Congruence) และคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ โดยทุกข้ออยู่ในระดับที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 (วรรณิ แกมเกตุ. 2555: 220-221) แล้วปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เพชรบุรี เขต 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จำนวน 40 คน แล้ววิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือโดยวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .70–.96 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ ของแบบวัดความพอเพียงแห่งตน โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค อยู่ที่ระดับ .969

1.6 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ในการศึกษา

2. การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์และขั้นตอน เนื้อหา รวมทั้งกิจกรรม ให้มีสอดคล้องกับพัฒนาการการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างและมีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน

2.2 ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 16 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ความพอเพียงแห่งตน	เทคนิค	สถานที่
1	นักสู้ผู้พิชิต	ความประหยัด, ความขยัน, ความซื่อสัตย์, ความอดทน, ความรับผิดชอบ, ความรอบคอบ, การควบคุมตนเอง	เกม	อาคารเอนกประสงค์
2	ธนาคารรักษาเงิน	ความประหยัด	เกม การอภิปรายกลุ่ม	ห้องสมุด
3	รู้รักษ์ทรัพย์สิน	ความประหยัด	เกม การอภิปรายกลุ่ม	ห้องสมุด
4	ขุมทรัพย์ในไร่อุ่น	ความขยัน	เกม บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม	หอประชุม
5	ความสำเร็จของบุญมา	ความขยัน	เกม การอภิปรายกลุ่ม	หอประชุม
6	ตุลอกข้อสอบ	ความซื่อสัตย์	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม	ห้องสมุด
7	ผลซื้อ ผลสัตย์	ความซื่อสัตย์	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม	ห้องสมุด
8	เณรน้อยกับหลวงตา	ความอดทน	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม	หอประชุม
9	กลั่นหัวเราะ	ความอดทน	เกม การอภิปรายกลุ่ม	หอประชุม
10	เด็กชายโอลิโ	ความรับผิดชอบ	เกม กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม	ห้องสมุด
11	หน้าที่ของเรา	ความรับผิดชอบ	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม	ห้องสมุด
12	เห็นจังส่งพัสดุ	ความรอบคอบ	การอภิปรายกลุ่ม	หอประชุม
13	สอง สาม สี่ ห้า หก โปะ เซะ	ความรอบคอบ	เกม	หอประชุม

14	สัญญาใจ ควบคุมตนเอง	การควบคุมตนเอง	การอภิปรายกลุ่ม	ห้องสมุด
15	เรืออาร์มณ	การควบคุมตนเอง	เกม	ห้องสมุด
16	คำใบ้หัวใจ พอเพียง	ความประหยัด, ความขยัน, ความซื่อสัตย์ , ความอดทน, ความรับผิดชอบ, ความ รอบคอบ, การควบคุมตนเอง	เกม การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ	อาคาร เอนกประสงค์

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา กิจกรรม และขั้นตอน และภาษาที่ใช้และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และปรับแก้ข้อความตามข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนในแต่ละโปรแกรม

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่าวิธีดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม นักเรียนมีความกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือดี และสนุกสนานกับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ส่วนเวลาที่ใช้ในการทดลองต้องยืดหยุ่นเพิ่มเพื่อให้สามารถปฏิบัติตามแผนการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่วางไว้ จึงปรับเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง จากครั้งละ 1 ชั่วโมง เพิ่มเป็นครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อปรับปรุงโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนให้มีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 16 ครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) เพื่อขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาทำแบบวัดความพอเพียงแห่งตน

2. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยไม่ได้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ทำแบบวัดความพอเพียงแห่งตน เนื่องจากผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนที่ได้จากการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) เพื่อคั่นหานักเรียนที่ต้องได้รับการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน จำนวน 20 คนตาม

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 1 ซึ่งผู้วิจัยจะถือคะแนนเฉลี่ยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre – test)

3. ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) กับกลุ่มตัวอย่าง ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

4. หลังจากที่ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความพอเพียงแห่งตนอีกครั้งเพื่อเก็บคะแนนหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน (Post – Test) หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรม 1 สัปดาห์

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยเป็นรูปแบบ Pre-Experimental Design แบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) โดยเลือกกลุ่มทดลองมา 1 กลุ่ม และมีการวัดตัวแปรตามก่อน การทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง หลังจากทดลองเสร็จสิ้นแล้วก็ทำการวัดตัวแปรตามอีกครั้งหนึ่ง (วรณี แกมเกตุ. 2555: 141-142) มีรูปแบบ ดังนี้

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

ก่อนการทดลอง	การทดลอง	หลังการทดลอง
O_1	X	O_2

ความหมายของสัญลักษณ์

O_1	คือ	การประเมินระดับความพอเพียงแห่งตนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน (Pretest)
X	คือ	การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน
O_2	คือ	การประเมินระดับความพอเพียงแห่งตนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน (Posttest)

วิธีดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยไม่ได้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ทำแบบวัดความพอเพียงแห่งตนเนื่องจากผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนที่ได้จากการศึกษา ระดับความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ตามวัตถุประสงค์ การวิจัยข้อ 1 ซึ่งผู้วิจัยจะถือคะแนนเฉลี่ยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนก่อน การทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนไปทดลองใช้กับ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 16 ครั้ง

3. การทดสอบหลังการทดลอง

หลังจากผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน เสร็จผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความพอเพียงแห่งตนอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และนำคะแนนที่ได้ทั้ง 2 ครั้ง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการใช้การหาค่าดัชนีความ สอดคล้อง (IOC: Index of Item – Object Congruence)

2.2 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความพอเพียงแห่งตนโดยหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ใช้สูตรการหาค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent Sample)

การขอจริยธรรมโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CLOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP) การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ หมายเลขรับรอง : SWUEC/X-070/2561



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

- n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- M แทน คะแนนเฉลี่ย
- SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มตัวอย่าง
- T แทน ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
- * แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยเสนอตามลำดับดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพอเพียงแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตน
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพอเพียงแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์คะแนนระดับความพอเพียงแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตน การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำคะแนนความพอเพียงแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มประชากร มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตน ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตน (N = 90)

ความพอเพียงแห่งตน	ก่อนการทดลอง		
	M	SD	ระดับ
1. ด้านความประหยัด	3.12	.97	สูง
2. ด้านความขยัน	3.73	.64	สูง
3. ด้านความซื่อสัตย์	2.92	.59	ปานกลาง
4. ด้านความอดทน	3.02	.89	สูง
5. ด้านความรับผิดชอบ	1.82	.87	ต่ำ
6. ด้านความรอบคอบ	2.61	.58	ปานกลาง
7. ด้านการควบคุมตนเอง	2.40	.57	ปานกลาง
โดยรวม	2.80	.73	ปานกลาง

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตน พบว่า กลุ่มประชากรมีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันอยู่ในระดับสูง ($M = 3.73$, $SD = .64$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความประหยัดอยู่ในระดับสูง ($M = 3.12$, $SD = .97$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทนอยู่ในระดับสูง ($M = 3.02$, $SD = .89$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความซื่อสัตย์อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.92$, $SD = .59$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.61$, $SD = .58$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.40$, $SD = .57$) และคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบอยู่ในระดับต่ำ ($M = 1.82$, $SD = .87$) เรียงตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.80$, $SD = .73$)

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและระดับความพอเพียงแห่งตนรายด้านและโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและระดับความพอเพียงแห่งตนรายด้านและโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มาวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความพอเพียงแห่งตน ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและระดับความพอเพียงแห่งตนรายด้านและโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา (n = 20)

ความพอเพียงแห่งตน	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t	p
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ		
1. ความประหยัด	2.13	.30	ปานกลาง	3.14	.59	สูง	7.72	.00*
2. ความขยัน	2.20	.25	ปานกลาง	3.50	.35	สูงมาก	15.58	.00*
3. ความซื่อสัตย์	1.79	.30	ต่ำ	2.93	.51	ปานกลาง	8.79	.00*
4. ความอดทน	1.78	.26	ต่ำ	3.28	.48	สูง	13.00	.00*
5. ความรับผิดชอบ	1.48	.15	ต่ำมาก	2.92	.47	ปานกลาง	14.27	.00*
6. ความรอบคอบ	1.82	.34	ต่ำ	3.43	.36	สูง	14.60	.00*
7. การควบคุมตนเอง	1.42	.16	ต่ำมาก	3.20	.49	สูง	15.34	.00*
โดยรวม	1.79	.14	ต่ำ	3.20	.49	สูง	13.47	.00*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า หลังกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มี ความประหยัด ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และเมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตน โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี” ผู้วิจัยได้นำเสนอ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน

สมมติฐานการวิจัย

หลังกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพอเพียงแห่งตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนตามแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design ดังนี้

1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยไม่ได้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ทำแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนเนื่องจากผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนที่ได้จากการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 1 ซึ่งผู้วิจัยจะถือคะแนนเฉลี่ยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 16 ครั้ง

3. การทดสอบหลังการทดลอง

หลังจากผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนเสร็จผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความพอเพียงแห่งตนอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และนำคะแนนที่ได้ทั้ง 2 ครั้ง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

2.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

2.1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 สถิติสำหรับการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

2.2.1 หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item – Object Congruence)

2.2.2 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination)

2.2.3 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความพอเพียงแห่งตนโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ใช้สูตร t – test แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent sample)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาระดับความพอเพียงแห่งตน พบว่า กลุ่มประชากรมีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันอยู่ในระดับสูง ($M = 3.73$, $SD = .97$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความประหยัดอยู่ในระดับสูง ($M = 3.12$, $SD = .64$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทนอยู่ในระดับสูง ($M = 3.02$, $SD = .59$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความซื่อสัตย์อยู่ใน

ระดับปานกลาง ($M = 2.92$, $SD = .89$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.61$, $SD = .87$) คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.40$, $SD = .58$) และคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบอยู่ในระดับต่ำ ($M = 1.82$, $SD = .57$) เรียงตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.80$, $SD = .73$)

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและระดับความพอเพียงแห่งตนโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนอยู่ในระดับต่ำ ($M = 1.79$, $SD = .14$) ส่วนหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนอยู่ในระดับสูง ($M = 3.20$, $SD = .49$) สรุปได้ว่า หลังกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน มีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ระดับความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนวัดศาลาเชื่อน (อุทัยเพชร)

1.1 กลุ่มประชากรมีคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความประหยัดอยู่ในระดับสูง เนื่องจากนักเรียนมีพื้นฐานด้านการเก็บออมเงินจากกิจกรรมออมทรัพย์ในโรงเรียน รวมทั้งการจัดการเรียนการสอนที่เสริมสร้างลักษณะนิสัยเรื่องความประหยัดในรูปแบบต่างๆ ทำให้นักเรียนค่อนข้างมีพื้นฐานที่ดีในเรื่องของความประหยัด ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความประหยัด จึงใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบเกม และการอภิปรายกลุ่ม ในกิจกรรมกลุ่มที่ชื่อว่า ธนาคารรักษาเงิน และรู้จักทรัพย์ากร เนื่องจากเทคนิคทั้งสองเทคนิคนี้เป็นเทคนิคกิจกรรมกลุ่มที่สนุกสนานและใช้ความคิดควบคู่กันไป ดังที่ คมเพชร จิตรศุภกุล (2546: 68) ได้กล่าวไว้ว่า “เทคนิคกิจกรรมกลุ่มไม่ว่าจะเป็นเกม หรือการอภิปรายกลุ่ม สามารถทำให้ดำเนินกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปตามเป้าหมายที่กำหนดได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม” เป็นการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความประหยัดในเรื่องที่นักเรียนยังไม่มีพื้นฐานมาจากห้องเรียน ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเก็บรักษาเงินไม่ให้สูญหายหรือฟุ่มเฟือยไปกับสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น รู้คุณค่าของเงิน และใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงการรู้จักถนอมรักษาและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า เช่น ใช้ดินสอจนหมดแท่ง ไม่ทำของเสียหาย ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่เดิม เป็นต้น

1.2 กลุ่มประชากรคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันอยู่ในระดับสูง

ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความขยัน จึงใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบเกม บทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม ในกิจกรรมกลุ่มที่ชื่อว่า ชุมทรัพย์ในไร่ร้อน และความสำเร็จของบุญมา เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันเพิ่มสูงขึ้นกว่าเดิมและเกิดเป็นพฤติกรรมที่คงทนถาวร และมีการเสริมแรงเมื่อนักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนด้านความขยัน สอดคล้องกับเทคนิคการแต่งพฤติกรรม (Shapping) ที่บอกว่าต้องให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจนกว่าจะเกิดพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ซึ่งตัวเสริมแรงมีมากมาย สำหรับเด็กประถม อาจจะเป็นดาว ขนมหอย การยิ้ม การโอบกอด เป็นต้น (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2545: 182-183) และในกิจกรรมชุมทรัพย์ในไร่ร้อนและกิจกรรมความสำเร็จของบุญมาจะมีตัวอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จได้เพราะมีความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันอย่างสนุกสนานเพลิดเพลินและตื่นตาตื่นใจไปกับเรื่องราวอีกด้วย

1.3 กลุ่มประชากรคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความซื่อสัตย์อยู่ในระดับปานกลาง

เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความซื่อสัตย์อยู่ในระดับปานกลาง ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความซื่อสัตย์ จึงใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบกรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม ในกิจกรรมกลุ่มที่ชื่อว่า ตู้ออกข้อสอบ และผลข้อสอบ ผลลัพธ์ เป็นการใช้กรณีตัวอย่างในทั้ง 2 กิจกรรม โดยในกิจกรรมแรกจะเป็นกรณีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงผลของการเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ก่อนว่าจะทำให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง และในกิจกรรมที่สองจะเป็นกรณีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงผลของการเป็นคนซื่อสัตย์ว่าจะได้รับสิ่งดีๆ ตอบแทนอย่างไรบ้างนำไปสู่พฤติกรรม “เด็กดี” จากทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก ขั้นที่ 3 ความคาดหวังและการยอมรับในสังคม สำหรับ “เด็กดี” ที่เด็กจะประพฤติตนเป็นคนดี ทำให้ผู้อื่นชอบและยอมรับ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2553: 68)

1.4 กลุ่มประชากรคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทนอยู่ในระดับสูง

เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทนอยู่ในระดับสูง ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทน จึงใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบเกม กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม ในกิจกรรมกลุ่มที่ชื่อว่า เณรน้อยกับหลวงตา และกลั่นหัวเราะ เป็นการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความพอเพียงแห่งตนให้คงทนถาวรเพิ่มมากขึ้น โดยเลือกกิจกรรมที่มีความสนุกสนานให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง อย่างเช่น กิจกรรมเณรน้อยกับหลวงตาที่มีตัวละครน่ารักคือเณรน้อยที่มีความอดทนมุ่งมั่นในการคัดลายมือให้สวยงามได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับที่ ทิศนา ขัมมณี (2545 : 152) กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มว่า กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนที่ใช้เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงเพื่อใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาและวิเคราะห์แล้วอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องที่ต้องการศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนรับมาอย่างถี่ถ้วน

เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้กันภายในกลุ่มจากการอภิปราย ซึ่งการนำเอากรณีต่าง ๆ ที่คล้ายกับชีวิตจริงมาศึกษาจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีส่วนทำให้การเรียนรู้นั้นสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ดี และในกิจกรรมกลั่นหัวเราะที่ให้นักเรียนได้ออกมากลั่นหัวเราะจากเรื่องตลกที่ผู้วิจัยเล่าให้ฟัง ผู้ที่กลั่นหัวเราะได้ยาวนานที่สุดจะถือว่าเป็นผู้ชนะ แล้วจึงร่วมอภิปรายหาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนสามารถกลั่นหัวเราะได้อย่างยาวนาน นำไปสู่การเรียนรู้และเสริมสร้างพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทนได้เช่นกัน

1.5 กลุ่มประชากรคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบอยู่ในระดับต่ำ ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบ จึงต้องใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มที่หลากหลายในการพัฒนานักเรียน ทั้งแบบเกม กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม ในกิจกรรมกลุ่มที่ชื่อว่า เด็กชายโอลิโอ และหน้าที่ของเรา เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่พฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบที่เพิ่มสูงขึ้น มีการใช้เกมเป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน สอดคล้องกับที่ ทิศนา ขัมมณี (2545 : 152) กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มว่า เกม (Game) เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ผู้สอนจำลองสถานการณ์ขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง มีการกำหนดข้อตกลงหรือกติกาไว้อย่างชัดเจน ซึ่งผู้เรียนจะต้องใช้ทักษะ ความรู้ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ในการตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ปรากฏผลแพ้ชนะ กิจกรรมนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนอีกด้วย นอกจากนี้ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบยังมีเทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้ติดตามเรื่องราวอย่างตื่นเต้นสนุกสนาน จากนั้นจึงอภิปรายร่วมกันในกลุ่มเพื่อหาคำตอบและสรุปความคิดรวบยอดของกลุ่มออกมานำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและมีความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบเพิ่มสูงขึ้นกว่าเดิม

1.6 กลุ่มประชากรคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบอยู่ในระดับปานกลาง ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบ จึงใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบเกม และการอภิปรายกลุ่ม ในกิจกรรมกลุ่มที่ชื่อว่า เท็นจิงส่งพัสดุ และสอง สาม สี่ ห้า โป๊ะเซะ ให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างสนุกสนานเพลิดเพลินจากเทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบเกม แล้วจึงมาร่วมกันระดมความคิดอภิปรายกลุ่มให้เกิดความเข้าใจและเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบให้เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งในการอภิปรายกลุ่มนี้สอดคล้องกับที่ ทิศนา ขัมมณี (2522: 228) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มในขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมารวมกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1.7 กลุ่มประชากรคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเอง จึงใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบเกม และการอภิปรายกลุ่ม ในกิจกรรมกลุ่มที่ชื่อว่า สัญญาใจควบคุมตนเองและเรืออาร์มด์ ทั้งสองกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักการควบคุมตนเอง และเกิดความสามัคคีกันภายในกลุ่ม เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม แม้จะประสบปัญหาที่ต้องร่วมกันวางแผนแก้ไข การกิจของกลุ่มจึงจะประสบผลสำเร็จ โดยผู้วิจัยจะต้องคอยให้คำปรึกษาและชี้แนะนักเรียนให้เห็นถึงปัญหาและแนวทางแก้ไข เมื่อภารกิจสำเร็จจึงร่วมกันอภิปรายกลุ่มเพื่อสรุปความคิดรวบยอดและแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับที่ สุภาพร พรหมสา (2550: 21) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นภายในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองให้เข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองได้ดีขึ้น และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเข้าใจกระบวนการทำงานหรือการแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้และเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองจากกิจกรรมกลุ่มได้เป็นอย่างดี

1.8 กลุ่มประชากรคะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จึงใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มที่หลากหลาย ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม ในแต่ละกิจกรรมตามความเหมาะสมของบริบทที่จะเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนในด้านนั้น สอดคล้องกับ มาลินี บุญรัตพันธุ์ (2554: 78-79) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มว่าเป็นการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์หรือการสอนในลักษณะกลุ่ม ว่าผู้สอนจะต้องมีวิธีดำเนินการเพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถสื่อความหมาย ยอมรับความคิดเห็นของกลุ่ม โดยใช้เทคนิคต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งในกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีทั้งหมด 16 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2. คะแนนเฉลี่ยความพอเพียงแห่งตนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

2.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้นได้

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคที่หลากหลายในการจัดกิจกรรม ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม คำนึงถึงความเหมาะสมในช่วงวัยของนักเรียนและความแตกต่างระหว่างบุคคล จัดประสบการณ์และสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน นักเรียนจึงเกิดการเรียนรู้ได้ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทศนีย์ วงศ์ศรี (2556: 55) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีความพอเพียงสูงขึ้น ทั้งนี้การใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีเทคนิคหลากหลาย ทำให้นักเรียนมีความอยากรู้อยากเห็น ตื่นเต้น และกระตือรือร้นอย่างเห็นได้ชัด กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงทำให้เกิดการเรียนรู้ได้จากการปฏิบัติจริง ทำให้เกิดการจดจำได้อย่างรวดเร็ว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความพอเพียงของนักเรียนอย่างรวดเร็ว และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จูดีพร พันธวงศ์ (2559: 63) ที่ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้สูงขึ้นได้ อีกทั้งเพราะนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ กิจกรรมกลุ่มที่ใช้มีหลายรูปแบบและเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน รวมทั้งจัดให้มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันทำให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาความคิดของตนผ่านเทคนิคต่าง ๆ ของกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ทำให้นักเรียนมีจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สามารถเสริมสร้างให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มได้เช่นกัน ซึ่งในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น เป็นการใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ประกอบไปด้วยคุณลักษณะความพอเพียงแห่งตน 7 ด้าน ได้แก่ ความประหยัด ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง มีการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มหลากหลายรูปแบบในการจัดกิจกรรม เช่น เกม การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ซึ่งเทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มที่หลากหลายนี้จะช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้นตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ สอดคล้องกับแนวคิดของ คมเพชร จิตรสุกุล (2546: 68) ที่เห็นว่าในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปตามเป้าหมายที่กำหนดได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความพอเพียงแห่งตนอย่างเห็นได้ชัดจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อไปนี้

2.1.1 กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาด้านการควบคุมตนเอง ชื่อกิจกรรมสัญญาใจควบคุมตนเอง และกิจกรรมเรืออารมณ์ สามารถเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนจากระดับต่ำมาก ($M = 1.42$) ไปสู่ความพอเพียงแห่งตนระดับสูง ($M = 3.20$) เนื่องจากกิจกรรมสัญญาใจควบคุมตนเอง มีการจัดกิจกรรมโดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายไว้ว่านักเรียนจะไม่ส่งเสียงดังในห้องเรียนและไม่ทิ้งขยะในโรงเรียนแม้จะไม่มีใครเห็น และให้นักเรียนกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วยตนเอง มีการเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง เป็นการทำสัญญาใจกับตนเอง โดยระบุข้อตกลงไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรม

ของตนมาส่ง จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการอภิปรายภายในกลุ่ม โดยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มว่าการควบคุมตัวเอานั้นสามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง เขียนออกมาเป็นผังความคิดแล้วออกมานำเสนอแลกเปลี่ยนความรู้ จึงเกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองได้ และกิจกรรมเรืออารมณ์ มีการจัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มแบบเกม ชื่อเกมว่า เรืออารมณ์ เพื่อให้รู้จักคุณค่าของลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องประเมินพฤติกรรมตน หากมีพฤติกรรมที่ดีตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับแนวคิดของสกินเนอร์ (Skinner) ที่กล่าวถึงการเสริมแรงว่า เป็นการเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากผลกรรมต่อจากพฤติกรรมนั้น ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้นั้นสามารถทำให้พฤติกรรมที่เรียนรู้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2556: 172; อ้างอิงจาก Skinner, 1938) ทำให้นักเรียนมีความสนุกสนานไปกับกิจกรรม เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ดังผลการวิจัยของ ปิ่นมณี ศรีนวล (2552. 92-98) ที่ได้ศึกษาและสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับดีมาก และมีเจตคติต่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียงอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน

2.1.2 กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาด้านความรับผิดชอบ ชื่อกิจกรรมเด็กชายโอลิโอะ และกิจกรรมหน้าที่ของเรา สามารถเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนจากระดับต่ำมาก ($M = 1.48$) ไปสู่ความพอเพียงแห่งตนระดับปานกลาง ($M = 2.95$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกิจกรรมเด็กชายโอลิโอะ มีการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มที่หลากหลาย ได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างสนุกสนานแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัยต่อตนเองจากใบความรู้ แล้วช่วยกันสรุป การปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัยต่อตนเอง การปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างดี และมีการสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดเห็นและผลสรุปของนักเรียนเป็นแนวทางให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบไปในทางที่ดีขึ้น และกิจกรรมหน้าที่ของเรา มีการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มคือ กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจัยเปิดคลิปยูทูปการ์ตูนเรื่องความรับผิดชอบให้นักเรียนดู ทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานตื่นตากับกรณีตัวอย่างจากคลิปที่ได้รับชม และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเพื่อให้ได้แนวคิดถึงการอยู่ร่วมกัน การมีความสนใจและเข้าใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติด้วยความรับผิดชอบ ไม่ทำเฉพาใคร หรือพ่อแม่บังคับ หรือควบคุมตักเตือนเท่านั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ คอลเบอร์ก (Kohlberg) ที่กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของคอลเบอร์ก (Kohlberg's Moral Development) กับการจัดการเรียนการสอน ชั้นเด็กดีเป็นขั้นที่เด็กจะทำตามความคาดหวังและการยอมรับในสังคม (Interpersonal Concordance of "good boy, nice girl" Orientation) ชั้นนี้อยู่ระหว่างอายุ 10-13 ปี เด็กจะแสดงพฤติกรรมดี เพราะ

ต้องการให้พ่อแม่ เพื่อน หรือบุคคลในสังคมยอมรับและชื่นชอบตน และเด็กจะไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเพราะกลัวว่าจะทำให้พ่อแม่หรือครูเสียใจ (นุชลี อุภย. 2555: 63; อ้างอิงจาก Joyce, Weil & Calhoun, 2000: 271-272) จึงทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบไปในทางที่ดีขึ้นเช่นกัน

2.2 การนำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษา มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษา มาประยุกต์ ได้แก่

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg's Moral Development) กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก ซึ่งทั้งสามแนวคิดนี้สามารถช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้นได้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

2.2.1 เทคนิคการแต่งพฤติกรรม (Shapping) มีส่วนช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนเพิ่มสูงขึ้น

การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนในแต่ละกิจกรรมว่าต้องการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนในด้านใด นักเรียนควรมีพฤติกรรมแบบไหนที่แสดงออกถึงความพอเพียงแห่งตน โดยพิจารณาจากผลงานที่ผู้วิจัยให้ทำในแต่ละครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และมีการเสริมแรงทุกครั้ง ในทันทีที่นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมการมีความพอเพียงแห่งตน หรือพฤติกรรมใกล้เคียง แต่จะระงับการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่ไม่ชัดเจนว่าเป็นการมีความพอเพียงแห่งตนหรือไม่ สอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556: 204) ที่กล่าวถึง เทคนิคการแต่งพฤติกรรม (Shapping) ว่าเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ให้กับบุคคลโดยแบ่งขั้นตอนของพฤติกรรมเริ่มจากพฤติกรรมที่บุคคลมีอยู่ จนถึงพฤติกรรมเป้าหมาย จากนั้นให้การเสริมแรงเมื่อบุคคลสามารถทำได้ตามแต่ละขั้นตอนจนนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายในที่สุด

2.2.2 มีการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อให้นักเรียน

ร่วมกิจกรรมอย่างกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวา ทำให้นักเรียนมีความพร้อมในการคิด การลงมือปฏิบัติ เกิดความสนุกสนานและพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม นำไปสู่การเรียนรู้ในสิ่งนั้น ตามที่ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike) ได้กล่าวไว้ในเรื่องกฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ซึ่งในโปรแกรมผู้วิจัยได้ใช้วิธีการที่หลากหลายในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยเน้นการใช้สมองและการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการแข่งขันทำให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้สภาพจิตใจของนักเรียนเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ จึงน่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140)

2.2.3 ในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งผู้วิจัยจะคอยสอนและชี้แนะให้นักเรียนเข้าใจถึงหลักความพอเพียงแห่งตน และสังเกตระดับขั้นพัฒนาการด้านความพอเพียงแห่งตนของนักเรียน ซึ่งสังเกตได้จากวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียน เมื่อประสบกับสถานการณ์ความขัดแย้งภายในกลุ่มหรือ

ระหว่างกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับความพอเพียงแห่งตน และถ้าพบว่านักเรียนแก้ปัญหาโดยยึดความพอใจของตนเองเป็นหลัก ผู้วิจัยจะชี้แนะให้มองถึงผลกระทบในแง่ลบอื่น ๆ บ้าง เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความพอเพียงแห่งตนของตนเองให้ดีขึ้นต่อไปได้ สอดคล้องกับ ทฤษฎีการพัฒนาด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก ที่เชื่อว่า การสอนหรือการชี้แนะจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถยกระดับความคิดด้านคุณธรรมจริยธรรมขึ้นได้ (นุชลี อุปภัก. 2555: 63, อ้างอิงจาก Joyce, Weil & Calhoun, 2000: 271-272) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา ช่วงอายุประมาณ 6-12 ปี ถือว่าอยู่ในระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional Morality) ขั้นที่ 1 ความคาดหวังและการยอมรับของสังคมสำหรับ “เด็กดี” (Interpersonal Concordance of “good boy, nice girl” Orientation) (พรรณ ชูทัย เจนจิต 2545: 84-85) นักเรียนจึงพยายามที่จะแสดงออกถึงพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้วิจัยและเพื่อนๆ ว่าตนเองเป็นเด็กดี

2.2.4 มีการใช้หลักการเสริมแรงทางบวกในทุกกิจกรรมที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความพอเพียงแห่งตนที่เรียนรู้จากกิจกรรมกลุ่มนั้นให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอตามที่ สกินเนอร์ (Skinner) กล่าวถึงการเสริมแรงทางบวกไว้ว่า เมื่อนำมาประยุกต์ใช้นั้นการเสริมแรงทางบวกสามารถทำให้พฤติกรรมที่เรียนรู้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2556: 172, อ้างอิงจาก Skinner. 1938) โดยในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforcers) เช่น ขนม สมุด ดินสอ เป็นต้น ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcers) เช่น การชมเชย การยิ้ม การพยักหน้ายอมรับ เป็นต้น ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม (Activity Reinforcers) เช่น การให้เต้นประกอบจังหวะเพลงสนุกสนานเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร (Token Reinforcers) เช่น เงิน ดาว สติ๊กเกอร์ เป็นต้น และตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcers) เช่น ความพึงพอใจ ความสุข ความสนุกสนาน เป็นต้น ซึ่งหลักการเสริมแรงทางบวกนี้น่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้น

จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนมีระดับความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสามารถเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการทำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การเสริมสร้างให้นักเรียนเป็นผู้มีความพอเพียงแห่งตน มีประโยชน์ต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก กล่าวคือ นักเรียนมีระดับความพอเพียงแห่งตนสูงขึ้น ซึ่งเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน 8 ประการ และสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษา

แห่งชาติ ดังนั้นครู ผู้บริหารสถานศึกษา และบุคลากรทางการศึกษา ควรให้การสนับสนุนการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียน โดยการส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความคงทน และเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนเป็นผู้มีความพอเพียงแห่งตนต่อไป

1.2 ควรให้ความสำคัญในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน เช่น เพศ อายุ สุขภาพ ทักษะชีวิต เป็นต้น ดังนั้นจึงควรศึกษาและทำความเข้าใจพื้นฐานความสามารถของนักเรียนแต่ละคนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และควรยืดหยุ่นกิจกรรมตามความเหมาะสม

1.3 การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ควรนำโปรแกรมไปใช้อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่กำหนดจนจบโปรแกรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนอย่างเต็มที่

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 กิจกรรมที่นำมาใช้ในการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ นอกจากกิจกรรมกลุ่มแล้ว อาจใช้กิจกรรมอื่นเช่นการจัดค่ายพัฒนาหรือการอบรมระยะสั้นก็เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจที่จะนำมาพัฒนาและเสริมสร้างผู้เรียนได้เช่นกัน

2.2 การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สามารถนำไปใช้ในคาบว่างหรือชั่วโมงกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้

2.3 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์มีจำนวนน้อย จึงออกแบบงานวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรมีกกลุ่มทดลองเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัลยดา ถนอมถื่น (2553). การศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเอง
ด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. สารนิพนธ์. กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- คะเนิงนิจ พุ่มพวง. (2546). การใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาชุมชน).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
เจลิยวศรี พิบูลชล; จินดา จำเริญ; และ ศิริพร ปัญญาเมธิกุล. (2555). วิธีการเลี้ยงดูสู่วิถีความ
พอเพียง. กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์. (2543). สถิติพื้นฐานพร้อมตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Minitab
SPSS และ SAS. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์. (2539). สถิติพื้นฐาน. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- ชัยศักดิ์ ลีลาจรัสกุล. (2558). คำนิยม 12 ประการ. กรุงเทพฯ: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: ฐานบัณฑิต.
จิตติพร พันธวงศ์. (2553). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีจิตสาธารณะของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดารารัตน์ จันทสาร. (2558). การพัฒนาการตูนแอนิเมชัน เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. สารนิพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงจันทร์ เฟลิยนอก. (2555). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อป้องกันปัญหาทางเพศในวัยเรียน.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงหทัย บุรณเจริญกิจจว อธิษฐาน์ คงทรัพย์. (ม.ป.ป.). ก้าวพ้นปัญหาสู่ข้อตกลงด้วยกระบวนการ
กลุ่ม. กรุงเทพฯ: สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2549). เงินทองของมีค่า คู่มือผู้สอน ระดับประถมศึกษา ช่วงชั้น
ที่ 1 และ 2 (ป.1-6). กรุงเทพฯ: เจเอสที พับลิชชิง.

- ทัศนีย์ วงศ์ศรี. (2556). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงของนักเรียนโรงเรียน
มัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ สมุทรปราการ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศนา แหมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
----- (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิชิน
แอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. (เอกสารประกอบการสอน).
กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). เอกสารประกอบการสอนวิชา นน215 กลุ่มสัมพันธ์สำหรับครู.
(เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- นริศรา ยั่งยืน. (2551). การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
จังหวัดสระแก้ว เขต 2. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นุชลี อุปกัย. (ม.ป.ป.). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา ตันสกุล. (2554). 40 เกมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมไฮโคโซว์ เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ:
วิสุทธิปัญญา.
- ปรีชา ธรรมา. (2543, เมษายน). ความพอเพียงแห่งตน. สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (19): 38-43.
- พรณี ชูชัย เชนจิต. (2545). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด
เสริมสิน ฟรีเพรส ซิสเต็ม.
- พาสนา จุลรัตน์. (2548). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรพิมล พลครบุรี. (2554). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวอย่างร้างโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 55 (วัดโบสถ์ดอนพรหม)
นนทบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มาลินี บุญยรัตพันธุ์. (2554). การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.

- รุ่งนภา นกกล้า. (2556). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 จังหวัดพะเยา. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- ลีลาภรณ์ บัวสาย. (2549). เศรษฐกิจพอเพียง ร่วมเรียนรู้สานสาย ขยายผล. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ. (2543). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- (2538). พิมพ์ครั้งที่ 5. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณ แกมเกตุ. (2555). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (*Research Methodology in Behavioral Sciences*). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระพล บดีรัฐ. (2547). เงินทองของมีค่า ระดับประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 1 (ป. 1-3). กรุงเทพฯ: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- (2547). เงินทองของมีค่า ระดับประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 (ป. 4-6). กรุงเทพฯ: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- ศิริพร ยุชัย. (2559). ผลของการใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้สำหรับการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ สีสม. ปรินญานินพนธ์. กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์. (2548). คู่มือการวัดทางจิตวิทยา (*Manual of Psychological Testing*). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เมติคัล มีเดีย.
- สุดารัตน์ สีทองวัฒนา. (2549). คู่มือพัฒนาความซื่อสัตย์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร พรหมสา. (2550). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนเฉลิมมณีนายินวิทยาการ จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2553). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำราญ เพ็ญภักดี. (2549). คู่มือพัฒนาความขยันหมั่นเพียรของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). *แนวทางการพัฒนาการวัดและการประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์. (2560). นิยามของคำว่า "self-sufficient" จาก พจนานุกรมศัพท์
บัญญัติและพจนานุกรมสำหรับผู้เรียนชั้นสูงของเคมบริดจ์. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2560,
จาก <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-sufficient>
- Stacy Ling. (2011, May). *Effects of a Classwide Interdependent Group Contingency
Designed to Improve the Behavior of an At-Risk Student*. J Behav Educ. 2011 May
13; 20:103–116.
- Suzanne M. Bouffard. (2006). *Demographic Differences in Patterns of Youth Out-of-School
Time Activity Participation*. Journal of youth development. Retrieved May 9, 2018,
from URL: <https://jyd.pitt.edu/ojs/jyd/article/view/396>
- Wikipedia, The Free Encyclopedia (English). (2017). *Self-sufficiency*. Retrieved April 19,
2017, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-sufficiency>



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรองคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณา

โครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



**หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะศึกษาศาสตร์
รหัสโครงการวิจัย : 070/61X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 7 พฤษภาคม 2561
ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 9 พฤษภาคม 2561

ลงชื่อ).....
(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ลงชื่อ).....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศรี เดชะปัญญา)
รองประธานคณะกรรมการฯ รักษาการแทน
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X-070/2561

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

ผศ.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำ
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ.ดร. ปวีณา ยอดสิน อาจารย์ประจำ
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อ.ดร. อรุณีย์ เกิดในมงคลอาจารย์ประจำ
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 6918/ ๑๖๕๕

วันที่ 4 สิงหาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.สุเมชัย ทนกลหลัง และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089 208 8116

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ และ ขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/ ๖๖55



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 สิงหาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เนื่องด้วย นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียน วัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.สุเมษฐ์ ทนกลหลัง และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ แบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานใน รายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089 208 8116

ที่ ศธ 6918/ ๕๖๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๔ สิงหาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

เนื่องด้วย นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์
เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียน
วัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.สุเมษฐ์ หนกหลัง และ อาจารย์
ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ปวีณา ยอดสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด
แบบมาตราส่วนประเมินค่า และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียด
ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ และ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089 208 8116

ที่ ศธ 6918/ 1634



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 เมษายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

เนื่องด้วย นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.สุเมชัย หนกหลัง และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความพอเพียงแห่งตนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 6 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ของท่าน ระหว่างเดือน พฤษภาคม 2561 ถึงเดือนมิถุนายน 2561 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ เก็บข้อมูล เพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

หิองฮิย ๑.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089 208 8116

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ตารางค่าความเที่ยงตรงของแบบวัดความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าความ เที่ยงตรง	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1	นำไปใช้
2	1	1	1	3	1	นำไปใช้
3	1	1	1	3	1	นำไปใช้
4	0	1	0	1	0.3	ตัดทิ้ง
5	1	1	1	3	1	นำไปใช้
6	1	1	1	3	1	นำไปใช้
7	1	1	1	3	1	นำไปใช้
8	1	1	1	3	1	นำไปใช้
9	1	1	1	3	1	นำไปใช้
10	1	1	1	3	1	นำไปใช้
11	1	1	1	3	1	นำไปใช้
12	1	1	1	3	1	นำไปใช้
13	1	1	1	3	1	นำไปใช้
14	1	1	1	3	1	นำไปใช้
15	1	1	1	3	1	นำไปใช้
16	1	1	1	3	1	นำไปใช้
17	1	1	1	3	1	นำไปใช้
18	1	1	1	3	1	นำไปใช้
19	1	0	0	1	0.3	ตัดทิ้ง
20	1	1	1	3	1	นำไปใช้
21	1	1	1	3	1	นำไปใช้
22	1	1	1	3	1	นำไปใช้
23	1	0	1	2	0.7	นำไปใช้
24	1	1	1	3	1	นำไปใช้
25	1	1	1	3	1	นำไปใช้
26	1	0	1	2	0.7	นำไปใช้
27	1	1	1	3	1	นำไปใช้
28	1	1	1	3	1	นำไปใช้
29	1	1	1	3	1	นำไปใช้
30	1	1	1	3	1	นำไปใช้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าความ เที่ยงตรง	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
31	1	1	1	3	1	นำไปใช้
32	1	1	0	2	0.7	นำไปใช้
33	1	1	1	3	1	นำไปใช้
34	1	1	1	3	1	นำไปใช้
35	1	1	1	3	1	นำไปใช้
36	1	1	1	3	1	นำไปใช้
37	1	1	1	3	1	นำไปใช้
38	1	1	1	3	1	นำไปใช้
39	1	1	1	3	1	นำไปใช้
40	1	1	1	3	1	นำไปใช้
41	1	1	1	3	1	นำไปใช้
42	1	1	1	3	1	นำไปใช้
43	1	1	1	3	1	นำไปใช้
44	1	1	1	3	1	นำไปใช้
45	1	1	1	3	1	นำไปใช้
46	1	1	1	3	1	นำไปใช้
47	1	1	1	3	1	นำไปใช้
48	0	1	0	1	0.3	ตัดทิ้ง
49	1	1	1	3	1	นำไปใช้
50	1	1	1	3	1	นำไปใช้
51	1	1	1	3	1	นำไปใช้
52	1	1	1	3	1	นำไปใช้
53	1	1	1	3	1	นำไปใช้
54	1	1	1	3	1	นำไปใช้
55	1	1	1	3	1	นำไปใช้
56	1	1	1	3	1	นำไปใช้
57	1	1	1	3	1	นำไปใช้
58	1	1	1	3	1	นำไปใช้
59	1	1	1	3	1	นำไปใช้
60	1	0	1	2	0.7	นำไปใช้
61	1	1	1	3	1	นำไปใช้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าความ เที่ยงตรง	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
62	1	1	0	2	0.7	นำไปใช้
63	1	1	0	2	0.7	นำไปใช้
64	1	1	1	3	1	นำไปใช้
65	1	1	1	3	1	นำไปใช้
66	1	1	1	3	1	นำไปใช้
67	1	1	1	3	1	นำไปใช้
68	1	0	1	2	0.7	นำไปใช้
69	1	1	1	3	1	นำไปใช้
70	1	1	1	3	1	นำไปใช้



ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ตารางโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมรวม 16 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ความพอเพียงแห่งตน	เทคนิค	สถานที่
1	ปฐมนิเทศ	ความประหยัด, ความขยัน, ความซื่อสัตย์, ความอดทน, ความรับผิดชอบ, ความรอบคอบ, การควบคุมตนเอง	เกม	อาคารเอนกประสงค์
2	ธนาคารรักษาเงิน	ความประหยัด	เกม การอภิปราย กลุ่ม	ห้องสมุด
3	รู้จักทรัพย์ยาก	ความประหยัด	เกม การอภิปราย กลุ่ม	ห้องสมุด
4	ชมทรัพย์ในไร่อุ่น	ความขยัน	เกม บทบาทสมมติ การอภิปราย กลุ่ม	หอประชุม
5	ความสำเร็จของบุญมา	ความขยัน	เกม การอภิปราย กลุ่ม	หอประชุม
6	ตุลอกข้อสอบ	ความซื่อสัตย์	กรณีตัวอย่าง การอภิปราย กลุ่ม	ห้องสมุด
7	ผลชื่อ ผลสัตย์	ความซื่อสัตย์	กรณีตัวอย่าง การอภิปราย กลุ่ม	ห้องสมุด
8	เล่นน้อยกับหลวงตา	ความอดทน	กรณีตัวอย่าง การอภิปราย กลุ่ม	หอประชุม

9	กลืนหัวเราะ	ความอดทน	เกม การอภิปราย กลุ่ม	หอประชุม
10	เด็กชายโอเลโอ้	ความรับผิดชอบ	เกม กรณีตัวอย่าง การอภิปราย กลุ่ม	ห้องสมุด
11	หน้าที่ของเรา	ความรับผิดชอบ	กรณีตัวอย่าง การอภิปราย กลุ่ม	ห้องสมุด
12	เท็นจิงส่งพัสดุ	ความรอบคอบ	การอภิปราย กลุ่ม	หอประชุม
13	สอง สาม สี่ ห้า หก โป๊ะ เชะ	ความรอบคอบ	เกม	หอประชุม
14	สัญญาใจ ควบคุมตนเอง	การควบคุมตนเอง	การอภิปราย กลุ่ม	ห้องสมุด
15	เรืออาร์มณี	การควบคุมตนเอง	เกม	ห้องสมุด
16	ปัจฉิมนิเทศ	ความประหยัด, ความขยัน, ความซื่อสัตย์, ความอดทน, ความรับผิดชอบ, ความ รอบคอบ, การควบคุมตนเอง	เกม การอภิปราย กลุ่มบทบาท สมมติ	อาคาร เอนกประสงค์

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนให้เกิดความคุ้นเคย และเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาทหน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบความหมาย และคุณลักษณะองค์ประกอบของความพอเพียงแห่งตนทั้ง 7 ด้าน

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปยูทูบเพลงพระราชานันทาน
2. คลิปยูทูบเพลงจังหวัดสุพรรณบุรี
3. นกหวีด
4. คู่มือหมายเลข

ขั้นนำเสนอสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและแนะนำตนเอง จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น และระดับชั้นเรียน
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน
3. ผู้วิจัยเปิดเพลงพระราชานันทานจากยูทูบให้นักเรียนดู แล้วเล่าประวัติ พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รวมทั้งคำสอนของพระองค์ทรงท่านที่มุ่งหวังให้คนไทยมีความพอเพียง
4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความพอเพียงแห่งตน และคุณลักษณะองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านของความพอเพียงแห่งตน

ขั้นกิจกรรมละลายพฤติกรรม

1. ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนยืนจับคู่กันโดยหันหน้าเข้าหากัน และมือทั้งสองข้างให้ยื่นออกมาจับกันไว้
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่นให้นักเรียนทุกคนเข้าใจ เพื่อให้ปฏิบัติตามคำสั่ง ดังนี้
สั่งว่า “นักรบ” ให้ทุกคนจับมือกันชูขึ้นเหนือศีรษะแล้วร้องดังๆ พร้อมๆ กันว่า “เฮ้ยยย....!”

สั่งว่า “นักรัก” ให้ทุกคู่สลัดมือออกจากกัน แล้วทำวสะเอว โยกตัว สายสะโพก พร้อมย่อตัวลงช้าๆ แล้วร้องดังๆ พร้อมกันว่า “ว้าวว....!”

สั่งว่า “นักซิ่ง” ให้คนหนึ่งทำท่าซัดมอเตอร์ไซด์ ส่วนอีกคนซ้อนท้ายด้วยการจับเอวคนข้างหน้าไว้พร้อมส่งเสียง “บรีออ.....” ไปด้วยขณะแล่นไปทั่วห้อง ทิศทางไหนก็ได้

สั่งว่า “นักบวช” ให้ทุกคนยืนเท้าชิดตัวตรง ก้มหน้า มือประสานกันไว้ ทำท่าสงบนิ่ง

สั่งว่า “นักเดิน” ให้ทุกคนเดินไปตามจังหวะเพลง แล้วเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ เมื่อได้ยินสัญญาณหยุดก็ให้หยุดเดิน แล้วรอฟังคำสั่งผู้วิจัยจะสั่งว่าอย่างไรต่อไปก็ให้ปฏิบัติตามนั้น

3. ผู้วิจัยสั่งให้นักเรียนรวมกลุ่มกันเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มนักรบ กลุ่มนักรัก กลุ่มนักเดิน กลุ่มนักบวช และกลุ่มนักซิ่ง กลุ่มละ 5 คน ตามความสมัครใจ แล้วแจกคู่มือหมายเลขประจำตำแหน่ง 1 2 3 4 และ 5 ให้กับสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่ม

4. ผู้วิจัยจัดให้สมาชิกแต่ละหมายเลขในแต่ละกลุ่ม มารวมกลุ่มกัน โดย สมาชิกกลุ่มนักรบ หมายเลข 1 สมาชิกกลุ่มนักรักหมายเลข 1 สมาชิกกลุ่มนักเดินหมายเลข 1 สมาชิกกลุ่มนักบวช หมายเลข 1 และสมาชิกกลุ่มนักซิ่งหมายเลข 1 มารวมกลุ่มกันกลายเป็น กลุ่ม 1 และสมาชิกหมายเลขอื่นๆ ของแต่ละกลุ่มก็แยกย้ายมารวมกลุ่มกันเป็น กลุ่ม 2 กลุ่ม 3 กลุ่ม 4 และกลุ่ม 5 ตามลำดับ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนาสรุปสิ่งที่ได้จากการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้
 - 1.1 ทำให้ได้ฝึกทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นพื้นฐานด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
 - 1.2 ทำให้ได้ฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยการฟังเพื่อปฏิบัติตามคำสั่งได้อย่างแม่นยำถูกต้อง
2. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนยึดกลุ่มตามที่ได้จัดไว้จากกิจกรรมละลายพฤติกรรมทั้ง 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม 1 กลุ่ม 2 กลุ่ม 3 กลุ่ม 4 และกลุ่ม 5 เพื่อความคล่องตัวในการดำเนินกิจกรรมตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย ทั้งเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและรายละเอียดต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ชี้แจงไว้ข้างต้น โดยให้นักเรียนยกมือถามทีละคน ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมและแจ้งกำหนดการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เพลงพระราชานินทาน

เขาบอกพระราชานินทาน จะใส่มงกุฎอันแสนสวยงาม
 แต่ว่าราชาของฉันทน์ เวลาออกไปทำงาน มีเพียงหมวกเล็กๆ แค่นั้นไป
 เขาบอกพระราชานินทาน มีแต่คนรับใช้ จะไปไหนก็แสนจะสุขสบาย
 แต่ว่าราชาของฉันทน์ ทรงเหนื่อยล้ามากมาย ลำบากเพื่อเราคนไทยทุกๆ คน
 เขาบอกพระราชานินทาน นั่งอยู่บนบัลลังก์ ใส่เสื้อคลุมหนัง บนยอดปราสาทเสียดฟ้า
 แต่ว่าราชาของฉันทน์ ทรงเดินอยู่บนผืนหญ้า แก้อื้อของพระราชาคือพื้นดิน
 เขาบอกพระราชานินทาน มาจากบนสวรรค์ ได้ฟังอย่างนั้น ฉันทน์รู้มันคือความจริง
 เพราะว่าราชาของฉันทน์ คือเทวดาเดินดิน ไม่เหมือนที่เคยได้ยินจากนินทาน
 ท่านสอนให้เราพอเพียง พากเพียรทำแต่ความดี ทรงสอนมาเจ็ดสิบปีไม่เคยเหน็ดเหนื่อย
 แต่แล้วข้อความจากฟ้า บอกว่าถึงเวลา ท่านจะต้องทรงพักผ่อนแล้ว
 ** ขอส่งให้เสียงเพลง ดังไปยังสวรรค์ ว่าพวกเรานั้น คิดถึงองค์พระราชานินทาน
 ลูกจะทำแต่ความดี เหมือนที่พ่อเคยสอนมา เพื่อให้พระราชานินทาน
 (ซ้ำ * , *)

คำร้อง/ทำนอง : มาเซน อาลี ซาห์

เรียบเรียง : ใจเอื้อ โกศลชนสังกร, มาเซน อาลี ซาห์

Saxophone Solo : เทวัญ ทรัพย์แสนยากร

ขับร้อง : นักเรียนจากโรงเรียนสุขฤทัย และสมาคมเครือข่ายผู้ปกครอง โรงเรียนตรุณสิกขาลัย

โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน โรงเรียนบ้านบัวมล โรงเรียนบางกอกพัฒนา บ้านเรียนแห่งรัก

และสถานติ อารยตารากาวนาวิชาชาลัย โรงเรียนนานาชาติฮาร์โรว์ และประชาชนจิตอาสา

อำนวยการผลิตโดย : เสถียรธรรมสถาน

ที่มา : เสถียรธรรมสถาน SDS Channel, พระราชานินทาน **【OFFICIAL MV】** |

เสถียรธรรมสถาน. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2560, จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=Yrwk3qFgzD4>

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ครั้งที่ 2

เรื่อง ธนาคารรักษาเงิน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบริหารจัดการเงินของตนเองได้อย่างเกิดประโยชน์และคุ้มค่า
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการเก็บรักษาเงินไม่ให้สูญเสียเงินไปโดยง่าย มีความระมัดระวังในการใช้จ่ายเงิน ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย
3. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ของการออมเงิน และมีนิสัยรักการออม

เทคนิคที่ใช้ เกม การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปยูทูปเพลงเศรษฐกิจพอเพียง
2. เงินเหรียญจำลอง
3. แผ่นเกมจากบ้านไปธนาคาร
4. เข็มกลัด
5. หมากสำหรับใช้เดินในแผ่นเกม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปยูทูปเพลงเศรษฐกิจพอเพียง ให้นักเรียนฟังร้องตาม และเต้นประกอบเพลง
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าเพลงนี้สอนให้เรารู้จักอะไร ให้นักเรียนปรึกษากันภายในกลุ่มแล้วตอบคำถาม กลุ่มใดตอบถูกจะได้รับรางวัลจากครู (ตอบ ความประหยัด)

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกแผ่นเกมจากบ้านไปธนาคารให้กับนักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมหมากสำหรับใช้เดินในแผ่นเกม 1 อัน
2. ผู้วิจัยแจกเข็มกลัดให้กลุ่มละ 1 อัน สำหรับนำมาเป็นตัวหมุนในช่องวงกลมสำหรับการหาจำนวนช่องในการเดินของนักเรียน
3. ผู้วิจัยแจกเงินเหรียญจำลองให้นักเรียนกลุ่มละ 30 บาท เป็นเงินกลุ่ม และแจกเงินกองกลางให้อีกกลุ่มละ 20 บาท โดยเป็นเหรียญชนิดเดียวกันคือ เหรียญ 1 บาท
4. นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มสลับกันหมุนเข็มกลัดเพื่อนำหมากในการเดินบนตารางเกมจากบ้านไปธนาคาร โดยเริ่มจากจุดเริ่มต้น
5. เมื่อเดินหมากไปตกในช่องใดให้ปฏิบัติตามที่โจทย์ในช่องนั้นสั่ง ซึ่งอาจจะมีทั้งได้รับเงิน หรือ สูญเสียเงิน ครั้งละ 1 เหรียญ โดยหากได้รับเงินให้นำเงินจากกองกลางมาเป็นเงินกลุ่ม และหากสูญเสียเงินให้นำเงินกลุ่มไปใส่ไว้ที่กองกลาง

6. เมื่อถึงธนาคารให้นักเรียนสำรวจเงินของกลุ่มว่ามีจำนวนเท่าใด กลุ่มใดเสียเงินฝากธนาคารมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะเกมนี้ไป

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเงินที่เหลือมาฝากธนาคาร (สมมติผู้วิจัยเป็นนายธนาคาร) โดยเมื่อฝากเงินแล้วสามารถแลกรับเป็นของรางวัลตามจำนวนเงินที่มี (หากฝากเงินมากก็จะสามารถแลกรางวัลใหญ่ได้)

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากเกมจากบ้านไปธนาคาร และเชื่อมโยงวิธีการเก็บรักษาเงินในเกมนี้ว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการประหยัดเงินในชีวิตจริงได้อย่างไร

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทำผังความคิดเรื่อง ความประหยัด โดยให้บอกวิธีการประหยัดเงินโดยวิธีการต่างๆ ระดมความคิดกันภายในกลุ่มให้ได้มากที่สุด แล้วออกมานำเสนอ

2. ผู้วิจัยร่วมอภิปรายกับนักเรียนถึงผลที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

2.1 วิธีการเก็บรักษาเงินให้ปลอดภัย โดยไม่ให้สูญหายไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็น

2.2 ประโยชน์ของการออมเงินโดยการฝากออมทรัพย์กับธนาคาร

2.3 วิธีการประหยัดเงินในรูปแบบต่างๆ ที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความประหยัดโดยวิธีการดังต่อไปนี้

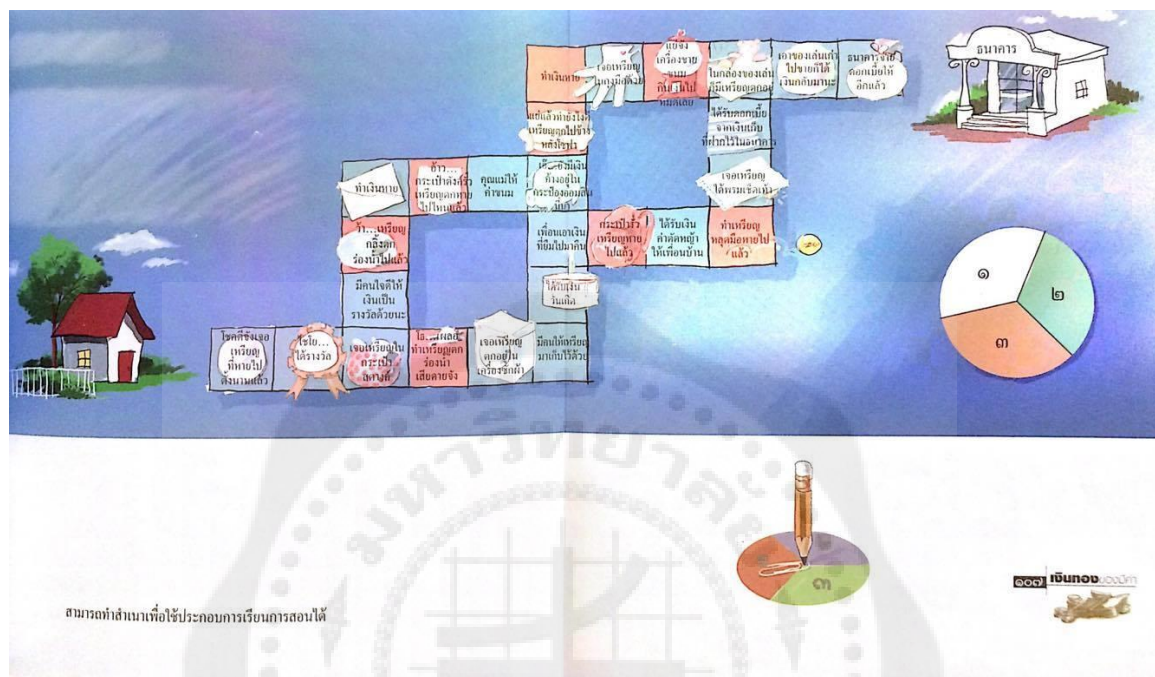
1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เพลงเศรษฐกิจพอเพียง

*เพียงพอมี เพียงพออยู่ เพียงพอกิน หนูก็ได้ยินว่าเศรษฐกิจพอเพียง ที่หนูเข้าใจ
 ถ้าไม่ใช่ก็ใกล้เคียง ว่าหนูจะพอเพียง ช่วยพ่อแม่ได้ยังไง
 เมื่อก่อนแม่ให้เงิน หนูเคยบ่นไม่พอกิน กินกินกิน กินเท่าไรก็ไม่พอ พรุ่งนี้แม่ให้เงิน หนูจะไม่ว่าไม่
 พอ แม่คงให้พอเพียงให้หนูไปโรงเรียน
 หนูไปที่เซ็นทรัล เมื่อวันนั้นกับเพื่อนหนู แอปไปยืนดู ดูของเล่นราคาเยาอยากจะได้จัง แต่ในใจห่วง
 ไม่เบา ก็ของเล่นเราอยู่ที่บ้านตั้งมากมาย
 อยากให้ได้ว่า ว่าหนูนี้ไง ช่วยประหยัดเงินได้ ใช้เท่าที่มี พวกเราจะยอม
 อุดออมโดยดี ช่วยพ่อแม่วันนี้ เศรษฐกิจดีวันหน้า
 ช้า*

อยากให้ได้ว่า ว่าหนูนี้ไง ช่วยประหยัดเงินได้ ใช้เท่าที่มี ตรีสจากในหลวง
 หนูเข้าใจดี คำว่าพอเพียงนี้ ท่านให้รู้จักพอ ท่านให้รู้จักพอ สอนให้รู้จักพอ

ที่มา : Vasabi Mo. MVเศรษฐกิจพอเพียงNT. สืบค้นเมื่อ 16 มิถุนายน 2560, จาก
<https://www.youtube.com/watch?v=PX4je87A5h0>



ภาพประกอบเกมจากบ้านไปธนาคาร

ที่มา: วีระพล ปดีรัฐ. (2547). *เงินทองของมิด้า ระดับประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 1* (ป.1-3)

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ครั้งที่ 3

เรื่อง รู้รักษ์ทรัพยากร

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบริหารจัดการทรัพยากรของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้ทรัพยากรตามความจำเป็นให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่า
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับฐานะ

เทคนิคที่ใช้ เกม การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. แท็บเล็ต
2. ใบงาน

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปรายจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้เรียนอย่างมีจุดหมาย
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มโดยเขียนชื่อ ทรัพยากรที่ใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด ภายในเวลา 5 นาที กลุ่มใดเขียนชื่อทรัพยากรได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ และได้รับรางวัลจากผู้วิจัย

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูบทเรียนออนไลน์ เรื่อง การใช้ทรัพยากรในชีวิตประจำวันอย่างประหยัด จากแท็บเล็ตและสนทนาร่วมกันถึงเนื้อเรื่องในบทเรียน โดยถามนักเรียนว่าทรัพยากรสำคัญอย่างไร
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาหนังสือ จากแท็บเล็ตเรื่อง การใช้ทรัพยากรในชีวิตประจำวัน โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังนี้

- 2.1 นักเรียนศึกษาขั้นตอนแนวทางการใช้แท็บเล็ตเพื่อเปิดศึกษาตามใบงาน
- 2.2 นักเรียนอ่านเนื้อหาจากหนังสือ เรื่อง ทรัพยากรที่ใช้ในชีวิตประจำวัน จากแท็บเล็ต

หน้า 63 - 77

- 2.3 ผู้วิจัยอภิปรายเพิ่มเติมให้นักเรียนและตอบข้อสงสัยของนักเรียนให้เข้าใจ
- 2.4 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาเรื่องรู้รักษ์ทรัพยากรตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้จาก

แท็บเล็ตโดยผู้วิจัยอภิปรายให้เข้าใจก่อน ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ศึกษาเรื่อง ความหมายของทรัพยากร
- กลุ่มที่ 2 ศึกษาเรื่อง หลักปฏิบัติในการใช้ทรัพยากรในชีวิตประจำวันอย่างประหยัด
- กลุ่มที่ 3 ศึกษาเรื่อง ความสำคัญและคุณค่าของการใช้ทรัพยากรในชีวิตประจำวันอย่างประหยัด
- กลุ่มที่ 4 ศึกษาเรื่อง ความจำเป็นในการดำรงชีวิต
- กลุ่มที่ 5 ศึกษาเรื่อง ประโยชน์ของการใช้ทรัพยากรในชีวิตประจำวันอย่างประหยัด

2.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุป แล้วตอบคำถาม ลงใบงานที่ 1 ดังต่อไปนี้

- ความหมายของเรื่องที่ศึกษา
- เรื่องที่นักเรียนศึกษามีประโยชน์อย่างไร
- นักเรียนคิดว่าจะนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปใช้อย่างไร

2.7 ส่งตัวแทนนำเสนอผลการศึกษาต่อชั้นเรียน เปิดโอกาสให้เพื่อนๆซักถามปัญหาหรือให้ข้อเสนอแนะ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร้องเพลง อยู่อย่างพอเพียง โครงการคำพอสอนจากมัลติมีเดียแท็บเล็ตแล้ว ร่วมกันสนทนาความหมายในเนื้อ เพลงอยู่อย่างพอเพียง โครงการคำพอสอน นักเรียนรับใบงานที่ 2 การปฏิบัติตนในการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย หลักปฏิบัติความสำคัญและคุณค่าของ การใช้ทรัพยากรและความจำเป็นในการดำรงชีวิตการปฏิบัติตนในการประหยัดและอดออมและอภิปราย สอดแทรกคุณลักษณะด้านความประหยัด

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดบทที่ 2 เรื่องการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด และทำแบบทดสอบ วินิจฉัยผลการเรียนรู้ที่ 2 ธรรมชาติรอบตัว จากนั้น ผู้วิจัยตรวจแบบฝึกหัดและแบบทดสอบพร้อมกับเฉลยคำตอบ

2. ให้นักเรียนสรุปบทเรียน โดยเขียนเป็นแผนผังความคิด

3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการทำกิจกรรม

4. ให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง อยู่อย่างพอเพียง แห่ส่งเรียนรู้เพิ่มเติม พร้อมกับทำท่าทางประกอบ

5. ให้นักเรียนอภิปรายและซักถามเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้าน ความประหยัดโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



ใบงานที่ 1



คำชี้แจง ให้นักเรียนอภิปรายสรุปความรู้ตามหัวข้อเรื่องที่กลุ่มได้รับ
แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. ความหมายของเรื่องที่ศึกษา

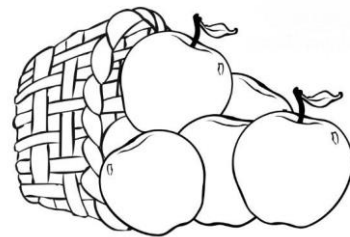
2. เรื่องที่นักเรียนศึกษามีประโยชน์อย่างไร

3. นักเรียนคิดว่าจะนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปใช้อย่างไร



ใบงานที่

96



คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนในการใช้ทรัพยากรอย่าง
ประหยัดในชีวิตประจำวัน

1.....
.....

2.....
.....

3.....
.....

4.....
.....
.....

5.....
.....
.....



โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 4

เรื่อง ขุมทรัพย์ในไร่ร้อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น

เทคนิคที่ใช้ เกม บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. พาวเวอร์พอยท์นิทานอีสปเรื่องขุมทรัพย์ในไร่ร้อน
2. ใบงานเรื่องความขยัน

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม คิดทำทางบิตชี้เกียจประจำตัวของตนเองไว้คนละทำ โดยภายในกลุ่มสามารถช่วยกันคิดได้โดยห้ามซ้ำกัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันส่งสมาชิกคนแรกออกมาแสดงทำบิตชี้เกียจให้เพื่อนกลุ่มอื่นดู และทำท่าเลียนแบบตาม เมื่อครบรอบแล้วก็ให้สมาชิกคนที่สองของแต่ละกลุ่มออกมา เวียนไปจนกว่าจะครบทุกคนทุกกลุ่ม
3. กลุ่มไหนมีสมาชิกที่คิดทำบิตชี้เกียจไม่ได้ถือว่าตกรอบ ให้ออกจากการแข่งขัน เล่นเกมต่อจนกว่าจะได้กลุ่มที่ชนะ
4. เมื่อจบเกมผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนว่าความขี้เกียจเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ หากเราไม่อยากเป็นคนขี้เกียจ เราควรทำอย่างไร (มีความขยัน)

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเล่านิทานอีสปที่มีเนื้อหาสอดแทรกคติธรรมด้านความขยัน เรื่อง ขุมทรัพย์ในไร่ร้อนให้นักเรียนฟัง
2. ผู้วิจัยเปิดพาวเวอร์พอยท์นิทานอีสปเรื่องขุมทรัพย์ในไร่ร้อนให้นักเรียนอ่านออกเสียงเนื้อเรื่องตามที่ละกลุ่ม โดยกลุ่มใดอ่านได้พร้อมเพรียงและเสียงดังฟังชัด จะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสุ่มเลือกนักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งออกมาแสดงบทบาทสมมติที่เชื่อมโยงมาจากนิทานเรื่อง ขุมทรัพย์ในไร่ร้อน
4. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ เรื่องขุมทรัพย์ในไร่ร้อน ให้ผู้แสดงแต่ละคนอ่านบทบาทของตนเองเพื่อเตรียมตัวในการแสดง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้ร่วมแสดงบทบาทสมมติช่วยกันจัดสถานที่ ในขณะที่ผู้แสดงบทบาทสมมติกำลังซ้อมการแสดง

6. เมื่อพร้อมแล้วผู้แสดงแนะนำตนเองตามบทบาทสมมติที่ได้รับ แล้วจึงเริ่มแสดงตามบทบาทของแต่ละคน

7. เมื่อการแสดงบทบาทสมมติจบลง ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวละครในเรื่อง

8. ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง ผู้วิจัยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาต่างๆ ประกอบในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน ได้แก่ การเสริมแรงทางบวกโดยการชมเชย การให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับโดยการแสดงพฤติกรรมออกมา

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นและตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความคิดในแง่บวก สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.1 นักเรียนคิดว่าในนิทานเรื่องนี้มีสิ่งใดน่าชื่นชม ที่ควรนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของเรา

1.2 นักเรียนคิดว่าในนิทานเรื่องนี้มีสิ่งใดน่าละอาย ที่ไม่ควรนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของเรา

1.3 ถ้าเปรียบตัวละครพ่อเป็นครู แล้วนักเรียนเป็นลูกๆ ที่ไม่สนใจเรียน โดนครูเคี่ยวเข็ญอย่างไรก็ไม่สนใจ แล้วผลจะเป็นอย่างไร

1.4 ถ้านักเรียนต้องการประสบความสำเร็จในการเรียน หรือการทำงานใดๆ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้ที่ได้ออกมาเป็นแผนผังความคิดเรื่องความขยัน แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลุ่มละ 5 นาที จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่องความขยัน ให้นักเรียนทำมาส่งโดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที ก่อนหมดเวลา เพื่อเป็นการป้อนข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและซึมซับคุณลักษณะเรื่องความขยันมากยิ่งขึ้น

การประเมินผล

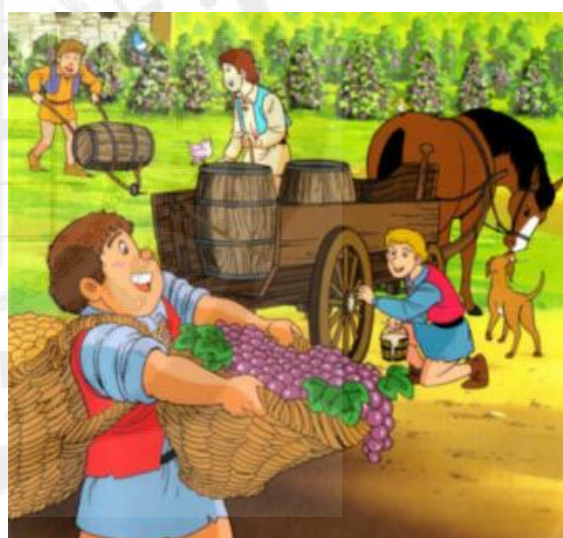
ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

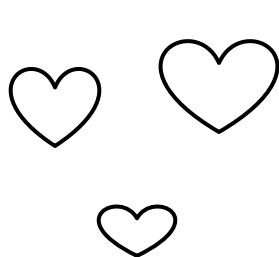
นิทานอีสปเรื่องขุมทรัพย์ในไร่ร่อน

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว... ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่งในชนบท มีชายชราคนหนึ่งเป็นพ่อผู้มีความขยันขันแข็งเป็นอย่างมาก ทุกวันเขาจะตื่นแต่เช้าตรู่ และลงมือทำไร่ซึ่งเป็นไร่ร่อนเพื่อนำมาผลิตเหล้าไวน์ จนถึงเวลาค่ำมีต่ออยู่เป็นประจำเขาอยู่กับลูกชายที่แสนจะขี้เกียจทั้งสี่คน ซึ่งไม่คิดจะช่วยทำอะไรสักอย่าง เอาแต่กิน นอน เที่ยวเล่นไปวันๆ ผู้เป็นพ่อต้องได้รับความเสียใจเป็นอันมาก “ทำไมพวกเจ้าถึงได้ขี้เกียจไม่ชอบ ทำงานกันอย่างนี้เล่า? ตอนนี้ที่ไร่ร่อนของพวกเรานั้นกำลังเหี่ยวเฉาและโรยรา แม้แต่ ผลไร่ร่อนสักผลเล็กๆ ก็ไม่มีออกมาให้เห็นอยู่อย่างเช่นนี้แล้ว ทำไม พวกเจ้าจึงได้นิ่งดูดายเปลี่ยนหัวใจหันกลับมาขยันทำงานกันสักทีสิ! ” แต่ว่าไม่ว่าพ่อของ พวกเขาจะพูดตักเตือนขอร้อง ดุ ตำว่าอย่างไรพวกเขาก็ยังเป็นอยู่เหมือนเดิม ไม่เคยสนใจ ไม่เคยคิดที่จะเปลี่ยนแปลงจนกระทั่งวันหนึ่ง ผู้เป็นพ่อซึ่งแก่ชราามากแล้วก็เกิดล้มป่วยลง เขารู้ตัวดีว่ากำลังใกล้จะตายเต็มที และก่อนที่เขาจะหมดลมหายใจ ก็ยังคิดเป็นห่วงลูกๆ จอมขี้เกียจทั้งสี่เป็นอย่างมาก จึงได้เรียกเขามาสั่งเสียที่ข้างเตียงนอนว่า “พ่อคงอยู่ ต่อไปได้อีกไม่นาน เพราะฉะนั้นพ่อจะบอกสิ่งที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับที่ซ่อนสมบัติมหาศาลกับพวกเจ้า” “สมบัติอะไรหรือพ่อ?” ลูกชายทั้งสี่ทั้งตกใจและแปลกใจ...จึงได้ถามซ้ำอีกครั้งว่า “บ้านเรา มีสมบัติซ่อนไว้ด้วยหรือพ่อ?” “ใช่แล้ว..มันเป็นสมบัติของพวกเจ้า พ่อได้แอบซ่อนเพชร,ทองและเงินเอาไว้ที่ในไร่ร่อน..โอ้! แต่ตอนนี้พ่อช่าง ทุกข์ทรมานเหลือเกิน...” “พ่อ!อย่าเพิ่งตายสิ ไหนกรุณารีบ ๆ บอกพวกเรา เร็ว ๆ ด้วยว่าพ่อซ่อนสมบัติพวกนั้นไว้ในที่จุดไหนของไร่ร่อนล่ะ” แต่พ่อก็หมดกำลังลงเสียแล้ว และได้ขาดใจตายไปเสียแต่ตอนนั้น “พ่อได้ตายลงไปเสียแล้วโดยไม่ทันได้บอกพวกเราถึงที่ซ่อน สมบัติเสียด้วย..มันเป็นสิ่งที่ช่วยอะไรไม่ได้ ดังนั้นพวกเราต้องไปที่ไร่ร่อนแล้วขุดพลิกแผ่นดินหากันเอาเองแล้วล่ะ”พองานศพของพ่อได้ผ่านไปแล้ว...ลูกชายทั้ง 4 ก็ลงมือและตั้งหน้าตั้งตาขุดดินในไร่ร่อนเพื่อหาสมบัติตามที่พ่อได้บอกไว้ ก่อนตาย ในทุก ๆ วัน “วันนี้ก็ไม่พบสมบัติอีกตามเคย” พวกเขายังคงตั้งหน้าตั้งตาขุดและขุด อย่างเอาเป็นเอาตาย เพื่อหาสมบัติจนเกือบจะทั่วทุกหนทุกแห่งที่มีในไร่ร่อนนั้นเลยที่เดียวแต่เมื่อเวลาผ่านไป...ผืนแผ่นดินในไร่ร่อน ที่พวกเขาขุดหน้าตั้งตาขุดเพื่อหาสมบัตินั้น ก็เปรียบเสมือนกับได้โดนขุดไถและพรวนดินเป็นอย่างดี ดังนั้นต้นไร่ร่อน ที่มีอยู่มากมายในไร่ ก็บังดาลให้ออกดอกออกผลออกมาให้กับพวกเขา อย่างมากมาย ลูกชายทั้งสี่จึงหันมาผลิตเหล้าไวน์ขายตามพ่อของเขา และได้กลับ กลายเป็นผู้ที่ร่ำรวยขึ้นมาหลังจากนั้นและพวกเขาก็พึงจะมารู้ดีเอาตอนนี้ แล้วแหละว่า “สมบัติที่พ่อ พูดถึงนั้น มันไม่ได้หมายถึงสมบัติที่มีจริง ๆ หากแต่มันหมายถึง ความสามัคคี,ความขยันขันแข็งเอาหยาดเหงื่อแรงงานเข้าแรก ในผืนแผ่นดินที่พ่อ ของพวกเราได้เหลือทิ้งเอาไว้ให้เป็นสมบัติที่จะทำให้มีกินมีใช้ไม่มัวหมอด มากกว่านั้นเอง”

นิทานอีสปขุมทรัพย์ในไร่่งุ่น นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่าหากเราขยันตั้งหน้าตั้งตาทำงานเป็นอย่างดี
แล้วละก็ สิ่งที่จะได้มาก็คือความสุข,ความสมหวัง



ที่มา: โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย. ขุมทรัพย์ในไร่่งุ่น. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2560, จาก
<http://www.suriyothai.ac.th/node/1026>



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ถูก และเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่ผิด

- 1. คนขยันย่อมประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน
- 2. อ่านหนังสือเรียนเป็นประจำ ทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ เรียกว่า คนขยัน
- 3. คนเกียจคร้านย่อมไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน
- 4. ทำการบ้านส่งครูเป็นประจำ เรียกว่า คนทำงานเอาหน้า
- 5. พ่อแม่จะดีใจถ้าลูกขยันในการเรียน
- 6. เป็นนักเรียนต้องขยันอ่านหนังสือการ์ตูน
- 7. เป็นนักเรียนต้องพอใจในการเรียน ผลการเรียนได้เท่าไหนเอาเท่านั้น ไม่ต้องพยายามมาก
- 8. เมื่อมีเวลาว่างคนขยันจะชอบทำงานอดิเรกมากกว่าอ่านหนังสือ
- 9. โทษของการไม่ขยัน คือ ทำให้เสียการเสียงาน กลายเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง
- 10. ความขยันจะทำให้เราเป็นคนขาดความรับผิดชอบ



โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ครั้งที่ 5

เรื่อง ความสำเร็จของบุญมา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ

เทคนิคที่ใช้ เกม การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. สไลด์ภาพประสบการณ์
2. พาวเวอร์พอยท์นิทาน

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบทายใจเรื่องความขยันแล้วเฉลยผลลัพธ์ที่ได้จากการทำแบบทดสอบว่าใครมีความขยันในระดับไหน
2. ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนถึงผลที่ได้จากกิจกรรม และเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมต่อไป

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดสไลด์โชว์ภาพการเรียนการสอน และภาพการประชุมสัมมนา และสนทนากลุ่มนักเรียนถึงประสบการณ์ในการเรียนและวิธีที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จในการเรียน โดยยึดหลักหัวใจนักปราชญ์ คือ การฟัง การคิด การถาม การเขียน (ส จ ป ล)
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการตั้งใจฟังครูอธิบายและผลเสียของการไม่ตั้งใจฟังครูอธิบาย และครูบอกนักเรียนว่า วันนี้ครูจะเล่าเรื่อง เด็กคนหนึ่ง ซึ่งเป็นคนที่มีความสำเร็จในการเรียนมาก คือนิทานเรื่อง ความสำเร็จของบุญมา นักเรียนอยากรู้ไหมว่าทำไมบุญมา จึงมีความสำเร็จในการทำกิจการทั้งปวง ตั้งใจฟังนิทานดีๆ แล้วจะได้คำตอบนั้น
3. ผู้วิจัยบอกนักเรียนว่า ในนิทานมีตัวละครคือ เด็กชายบุญมา คุณครูและเพื่อนๆ ของบุญมาในชั้นเรียน ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง
4. ผู้วิจัยเริ่มเล่านิทานโดยให้นักเรียนฟังอย่างตั้งใจเพื่อตอบคำถามหลังฟังนิทานจบ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายกลุ่มเพื่อตอบคำถามจากนิทาน ดังต่อไปนี้
 - 5.1 จากนิทานเรื่องนี้ อะไรคือสิ่งที่ดีสมควรนำมาปฏิบัติกับตนเอง
 - 5.2 เพราะเหตุใดบุญมาจึงประสบความสำเร็จในแทบทุกอย่าง
 - 5.3 ถ้านักเรียนทำอย่างบุญมาจะเกิดผลอะไรกับตัวเอง
 - 5.4 ทำอย่างไรจึงจะเป็นนักฟังที่ดีได้

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากกิจกรรม และร่วมกันสรุปคำตอบของแต่ละข้อคำถาม
 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามสนทนากับนักเรียนว่าจะสามารถนำแบบอย่างเรื่องความขยันของบุญมาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้เรื่องความขยันออกมาเป็นแผนผังความคิด แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม
- การประเมินผล**

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความขยันโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



แบบทดสอบทายใจเรื่องความขยัน

ครูให้งานมา 30 หน้าใน 1 เดือน

ก ทำวันละ 5 หน้าดีกว่า

ข เอาไว้ทำสัปดาห์สุดท้าย

ค ทำวันละหน้า ครบพอดี

ง ทำวันนี้จนกว่าจะง่วง ให้เสร็จได้ยิ่งดี

จ ทำก่อนส่งครู 1 วัน

การแปลผลคะแนน

- ก. 4 คะแนน คุณมีความขยันในระดับมาก
- ข. 2 คะแนน คุณมีความขยันเล็กน้อย
- ค. 3 คะแนน คุณมีความขยันในระดับปานกลาง
- ง. 5 คะแนน คุณมีความขยันในระดับมากที่สุด
- จ. 1 คะแนน คุณไม่ค่อยมีความขยัน

ที่มา: WhiTe-Ros3. ทดสอบ ความ "ขยัน". สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2560, จาก

<https://www.dek-d.com/quiz/funnyquiz/5061/>

นิทานเรื่องความสำเร็จของบุญมา

บุญมาเป็นเด็กผู้ชายเรียนอยู่ระดับช่วงชั้นที่ 1 เขาเป็นเด็กดีแต่งกายเรียบร้อยสะอาดสะอ้าน ไฉ้มสันตทานักเรียน เขาใส่ใจมาถึงโรงเรียนตรงต่อเวลาทุกครั้ง เขาไม่ขาดโรงเรียนถ้าไม่จำเป็น และเขาใส่ใจเข้าชั้นเรียนทุกวิชา เขาตั้งใจฟังครูอธิบายและหมั่นทบทวนบทเรียนอยู่เสมอแม้แต่วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต บุญมาก็เอาใจใส่จนสามารถฟังเข้าใจเรื่อง คุณธรรมและจริยธรรม คำสอนของพุทธศาสนา และใส่ใจนำมาปฏิบัติด้วยก่อนนอนไหว้พระทุกครั้ง พูดคุยกับผู้หลักผู้ใหญ่มีสัมมาคารวะทุกครั้งไม่ว่าบุญมาจะเรียนอะไรก็แล้วแต่ เขาจะเรียนวิชานั้นได้ดีเพราะตั้งใจฟังครูอธิบายแล้วทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ทำให้เขาตอบคำถามของครูถูกต้องทุกครั้งนอกจากนี้บุญมายังเป็นเด็กที่ชอบอ่าน ชอบเขียน ชอบตั้งคำถามในตัวเอง ทำให้เขาได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้นทุกวัน พวกเพื่อนๆ ที่ไม่ตั้งใจทำให้รู้ไม่เท่าทันบุญมาจากลักษณะคุณงามความดีที่กล่าวมานี้ทำให้บุญมาได้รับรางวัลผลการเรียนดีเด่น เป็นที่รู้จักของใครๆ ในโรงเรียน ในที่สุดเขาได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งขันตอบปัญหาแข่งขันชิงรางวัลกับโรงเรียนอื่น และได้รับชัยชนะกลับมา เป็นที่น่าชื่นชมยินดีต่อครูผู้ปกครองเพื่อนๆ และเป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียนบุญมายังบอกกับเพื่อนๆ ว่า ไม่ว่าเราจะเรียนคณิตศาสตร์วิทยาศาสตร์สังคมศึกษา หรืออื่นๆ พวกเราจำเป็นต้องใช้ภาษาเป็นเครื่องมือ ประกอบกับการหมั่นฝึกฝนทั้งการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน ให้สม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้วิชาอื่นพวกเพื่อนๆ เห็นด้วยกับสิ่งที่สิดาเล่าให้ฟัง และร่วมกันหมั่นฝึกฝนเหมือนกับบุญมา ผลการสอบปลายปีนักเรียนสอบได้เกรด 4 ทุกๆ คนแบบยกชั้นเรียน

ที่มา: สำราญเพ็ญภักดี. (2549). คู่มือพัฒนาความขยันหมั่นเพียรของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: หน้า 261-267.



ภาพการเรียนการสอนจาก <https://kruphattharawadi.wordpress.com/>



ภาพการประชุมสัมมนาจาก <http://www.secondary5.go.th/main/?q=news/1000.html>

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ครั้งที่ 6

เรื่อง ตูลอกข้อสอบ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ตรงตามความเป็นจริงไม่คดโกง ไม่หลอกลวง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบผลของการปฏิบัติตนเป็นผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์ว่ามีผลเสียอย่างไร

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปยูทูปเรื่อง “แผน 3 โครงการ 4 ตอน พลเมืองที่ดีมีความซื่อสัตย์”
2. คลิปยูทูปเรื่อง “ตูลอกข้อสอบ”
3. ใบกิจกรรมเรื่องตูลอกข้อสอบ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปยูทูปเรื่อง “แผน 3 โครงการ 4 ตอน พลเมืองที่ดีมีความซื่อสัตย์” ให้นักเรียนดู
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจให้นักเรียนอยากทราบว่าความซื่อสัตย์นั้นมีความสำคัญต่อตัวเรา สังคม และประเทศชาติอย่างไร

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปยูทูปเรื่องตูลอกข้อสอบ ให้นักเรียนสังเกตผลกระทบที่ตัวละครได้รับว่าเป็นอย่างไร และถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างนั้นหรือไม่
2. เมื่อดูคลิปจบแล้ว ผู้วิจัยตั้งคำถามจากเรื่องตูลอกข้อสอบ และร่วมอภิปรายกลุ่มแสดงความคิดเห็น ดังนี้

- 2.1 การที่ผู้ห่วงเล่น ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่รีบอ่านหนังสือสอบ เป็นการกระทำที่ถูกต้องหรือไม่
- 2.2 เพราะเหตุใดผู้จึงตัดสินใจลอกข้อสอบของเทียณ(เกิดจากจิตใจที่ไม่ซื่อสัตย์)
- 2.3 การที่ตูลอกข้อสอบของเทียณแล้วโดนครูจับได้ทำให้ผู้ได้รับผลจากการกระทำอย่างไร
- 2.4 ผลของการเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ทำให้ผู้สำนึกผิดหรือไม่
- 2.5 ถ้านักเรียนทำข้อสอบไม่ได้ นักเรียนจะทำเหมือนตูลอกหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนตอบคำถามสรุปประเด็นจากเรื่องตูลอกข้อสอบ แล้วออกมานำเสนอ

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสรุปเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

- 1.1 นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้จากเรื่องตุลอกข้อสอบมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
- 1.2 นอกจากการไม่ลอกข้อสอบเพื่อนแล้ว ยังมีการกระทำได้อีกบ้างที่แสดงออกถึงความซื่อสัตย์
- 1.3 การที่เรามีความซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเองและต่อสังคมก่อให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมออกมาเป็นแผนผังความคิด แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ 5 นาที
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดเห็นและผลสรุปของนักเรียนเป็นแนวทางให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความซื่อสัตย์โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



ภาพประกอบ 3 แผง 3 โครงการ 4 ตอน พลเมืองที่ดีมีความซื่อสัตย์

ที่มา: Ectmedia, แผง 3 โครงการ 4 ตอน พลเมืองที่ดีมีความซื่อสัตย์. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2560, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=5da2NPy7sw>



ภาพประกอบ 3 ตู้ออกข้อสอบ

ที่มา: ศูนย์คุณธรรม องค์การมหาชน, ลอกข้อสอบ. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2560, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=q2MOqup-MIs>

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ครั้งที่ 7

เรื่อง ผลซื้อ ผลสตัย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนเป็นผู้มีความจริงใจยึดมั่นในความสัตย์จริงและถูกต้องดีงาม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบผลของการเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ว่าก่อให้เกิดผลดีอย่างไร

เทคนิคที่ใช้กรณีตัวอย่างการอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารกรณีตัวอย่าง
2. แบบฝึกหัด

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนพัฒนาความซื่อสัตย์ด้านการพูดความจริง โดยผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดต่างๆ ในการทำแบบฝึกหัด เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตรงกันและสามารถปฏิบัติได้
2. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเรื่องความซื่อสัตย์ด้านการพูดความจริง และความไม่ซื่อสัตย์ด้านการไม่พูดความจริง รวมทั้งผลดีและผลเสียที่ตามมา มีดังนี้

2.1 นักเรียนคนใดเคยพูดความจริงบ้าง และรู้สึกอย่างไรที่ได้พูดความจริง ถ้ามีคนมาพูดความจริงกับนักเรียนรู้สึกอย่างไร และผลของการพูดความจริงที่นักเรียนได้รับเป็นอย่างไร

2.2 นักเรียนคนใดพูดโกหกบ้าง และรู้สึกอย่างไรที่ได้พูดโกหก ถ้ามีคนอื่นมาพูดโกหกกับนักเรียนบ้างนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และผลของการพูดโกหกที่นักเรียนได้รับเป็นอย่างไรจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงและทบทวนวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความซื่อสัตย์ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตรงกัน

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำเทคนิคกรณีตัวอย่างมาใช้ในการพัฒนาความซื่อสัตย์ด้านการพูดความจริง เรื่อง “ผลซื้อ ผลสตัย” แล้วแจกเอกสารกรณีตัวอย่างให้นักเรียนอ่าน เมื่อนักเรียนจบแล้ว ผู้วิจัยจึงทบทวนกรณีตัวอย่างให้นักเรียนฟังอีกครั้ง

2. ผู้วิจัยนำเทคนิคการอภิปรายโดยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างเรื่อง “ผลซื้อ ผลสตัย” โดยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 นักเรียนคิดว่า คนขายรองเท้าร้านแรกเป็นคนอย่างไร
- 2.2 ถ้านักเรียนเป็นคนขายรองเท้าร้านแรก นักเรียนจะพูดว่าอย่างไร
- 2.3 นักเรียนคิดว่า คนขายรองเท้าร้านที่สองเป็นคนอย่างไร
- 2.4 ถ้านักเรียนเป็นคนขายรองเท้าร้านที่สอง นักเรียนจะพูดอย่างนั้นหรือไม่เพราะเหตุใด

2.5 ระหว่างคนขายรองเท้าร้านแรก กับคนขายรองเท้าร้านที่สอง นักเรียนชอบใครมากกว่ากัน เพราะเหตุใด

2.6 ผลที่ตามมาของคนที่ไม่พูดความจริงของคนขายรองเท้าร้านที่สองเป็นอย่างไร

2.7 ผลที่ตามมาของคนที่ไม่พูดความจริงของคนขายร้านที่แรกเป็นอย่างไร

3. กรณีที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมพึงประสงค์คือ มีการแสดงความคิดเห็นที่บ่งบอกว่าเป็นพฤติกรรมความซื่อสัตย์ด้านการรักษาคำพูดหรือสัญญาที่ให้ไว้กับผู้อื่น ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลย้อนกลับและกล่าวคำชมเชยทันทีแต่ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยมีการแสดงความคิดเห็นที่บ่งบอกว่าเป็นพฤติกรรมความไม่ซื่อสัตย์ด้านการไม่รักษาคำพูดหรือสัญญาที่ให้ไว้กับผู้อื่น ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลย้อนกลับทันที

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญจากกรณีตัวอย่างเรื่อง “ผลซื้อ ผลสัตย์” และให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองด้านการพูดความจริงว่าเป็นสิ่งที่ดียังไงบ้างทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมออกมาเป็นแผนผังความคิดเรื่องความซื่อสัตย์ด้านการพูดความจริง แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลุ่มละ 5 นาที จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความซื่อสัตย์โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ผลชื่อ ผลสัตย์”

ข้าพเจ้ามีความจำเป็นต้องใช้รองเท้าหุ้มส้นผู้สืบน้ำตาล เพื่อใช้กับเครื่องแบบตรวจการ ได้เข้าไปดูที่ร้านรองเท้ามีชื่อแห่งหนึ่งพบรองเท้าสืบน้ำตาลผูก แต่เป็นแบบสปอร์ต จึงถามคนขายว่ารองเท้าแบบนี้ใช้กับเครื่องแบบตรวจการได้หรือไม่ เขาบอกว่า “ใช้ได้” ข้าพเจ้าไม่ทันได้อ่านระเบียบชัดเจน ก็นึกว่า คงจะได้แต่ใจหนึ่งคิดว่าไปอ่านระเบียบเสียใหม่ให้แน่นอนก่อนจะได้ไม่เสียเวลาและเสียเงินเปล่าจากนั้น จึงได้ไปดูที่ร้านรองเท้าอีกแห่งหนึ่ง ก็พบรองเท้าสืบน้ำตาลแบบเดียวกันนั้นเข้าอีกแต่คนขายพูดคนละอย่างว่า “รองเท้าสืบน้ำตาลแบบสปอร์ตนี้ถ้าจะว่ากันตามระเบียบจริงๆ แล้ว ก็ใช้แต่งกับเครื่องแบบตรวจการไม่ได้ต้องใช้แบบเรียบๆ รองเท้าแบบตรวจการเคยมีจำหน่ายที่นี่ แต่บัดนี้หมดเสียแล้ว” ข้าพเจ้านึกชมคนขายนั้นที่พูดความจริง ก็เลยซื้อรองเท้าคู่นั้น ไม่ใช่เพื่อจะเอามาใช้กับเครื่องแบบตรวจการ แต่ซื้อเพื่อเป็นรางวัลความสุจริตของผู้ขายคนนั้นมีคนเป็นอันมากที่ยอมพูดเท็จ เพื่อหากำไรเพียงเล็กน้อย แต่ต้องสูญเสียกำไรมากมาย ที่จะได้ภายหลัง คนขายของที่หลอกหลวงผู้ซื้อนั้นมักตั้งร้านไม่รอด หรือไปรอดก็หาทางเจริญไม่ได้การที่คนยอมพูดเท็จนั้น ก็โดยเหตุสองอย่างคือ โลกหนึ่งและเห็นแก่ตนเองหนึ่ง ความโลภและความเห็นแก่ตัวทำให้คนนั้นขาดความสัตย์สุจริต ถ้าอยู่กับคณะก็ทำให้คณะต้องเสียชื่อเสียง อยู่ในสังคมก็ทำให้สังคมต้องเดือดร้อน ถ้ามีคณอย่างนี้ในชาติมากๆ ก็ทำให้ชาติวุ่นวาย แตกแยก หาสามัคคีมิได้เบนจามินแฟรงกลิน ปราชญ์คนสำคัญของอเมริกาให้คำเตือนใจที่มีชื่อเสียงมากไว้คำหนึ่งว่า “ความซื่อสัตย์สุจริต เป็นนโยบายที่ดีที่สุด (Honesty is the best policy)” มิตรควรยึดเป็นทางปฏิบัติในการดำรงชีวิต จะเห็นว่าได้ผลดีเกินคาด

ที่มา: บุรชัย ศิริมหาสาคร. (2547). เทคนิคการจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. หน้า 66.

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ครั้งที่ 8

เรื่อง เณรน้อยกับหลวงตา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมหรือการงานใดๆ จนสำเร็จโดยไม่ทอดทิ้ง

2. เพื่อให้นักเรียนมีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถเผชิญต่อความยากลำบากได้

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอการ์ตูนคุณธรรม เรื่อง เณรน้อยกับหลวงตา ตอนความอดทนและความอุตสาหะ
2. กระดาษชาร์ต

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิหลับตาเป็นเวลา 3 นาที โดยการนับ 1-90 ในใจ แล้วค่อยลืมตา หากใครเผลอหรือแอบลืมตาดูก่อนถือว่าไม่ผ่าน ส่วนคนที่ลืมตาเมื่อเวลา 3 นาทีพอดี หรือช้ากว่าเล็กน้อย จะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นความคิดนักเรียนว่า การที่เรา นั่งสมาธิได้เป็นเวลา 3 นาที โดยไม่ลืมตาดูก่อนได้นั้น เราต้องมีคุณธรรมในเรื่องใด (ตอบ ความอดทน)

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอการ์ตูนคุณธรรม เรื่อง เณรน้อยกับหลวงตา ตอนความอดทนและความอุตสาหะให้นักเรียนดูอย่างตั้งใจ

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการรับชมคลิปวิดีโอการ์ตูนคุณธรรม เรื่อง เณรน้อยกับหลวงตา ตอนความอดทนและความอุตสาหะ ดังนี้

- 2.1 หวังสัจจะอย่างไรจึงประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียงด้านการเขียนอักษรได้
- 2.2 หลวงตาสอนให้เณรน้อยรู้ว่าความอดทนและอุตสาหะเป็นพื้นฐานของสิ่งใด
- 2.3 เณรน้อยทำอะไรเมื่อได้ฟังเรื่องเล่าของหวังสัจจะจากหลวงตา

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนแสดงผลการอภิปรายลงในกระดาษชาร์ต แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลจากการอภิปรายกลุ่ม

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมการอภิปรายกลุ่มย่อย
 - 1.1 นักเรียนสามารถนำหลักคำสอนของหลวงตามาใช้ในการเรียนหนังสือได้อย่างไร
 - 1.2 นอกจากการเรียนหนังสือแล้วเราควรมีความอดทนในการทำสิ่งใดอีกบ้าง

1.3 นักเรียนจะนำแบบอย่างความอดทนของหวังสีจื่อไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง
ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้จากกิจกรรมออกมาเป็นแผนผังความคิดเรื่องความอดทน แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ 5 นาที จากนั้นร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

3. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมและการนำหลักความอดทนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทนโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม





ภาพประกอบ 4 การตั้งคุณธรรม เหนื่อยกับหลวงตา ตอน ความอดทนและความอุตสาหะ

ที่มา: ทรูปลูกปัญญา, การตั้งคุณธรรม ตอน ความอดทนและความอุตสาหะ. สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2560, จาก http://www.trueplookpanya.com/true/ethic_detail.php?cms_id=6686

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) ครั้งที่ 9

เรื่อง กลิ่นหัวเราะ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งชั่วร้ายที่เข้ามารบกวนจิตใจได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระงับความอยากมีอยากได้ของตนเอง และรู้จักการรอคอย

เทคนิคที่ใช้ เกมการอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบทดสอบความอดทน
2. เกมหัวร่ออหิงาย

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบความอดทนโดยแต่ละข้อจะมีคะแนนตั้งแต่ 1 คะแนนถึง 5 คะแนนเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งได้ 5 คะแนน เป็นปกติเฉยๆ ได้ 3 คะแนนไม่เคยทำแบบนั้นเลยได้ 1 คะแนน
2. ให้นักเรียนรวมคะแนน แล้วผู้วิจัยบอกผลการทดสอบตามระดับคะแนนให้นักเรียนทราบว่าตนเองมีความอดทนอยู่ในระดับใด
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงระดับความอดทนของนักเรียนว่าสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความอดทนอดกลั้นได้

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมหัวร่ออหิงาย โดยใช้เวลาประมาณ 10 ถึง 15 นาที
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายตั้งรับและฝ่ายบุก ให้แต่ละฝ่ายยืนเรียงหน้ากระดานไหลชนไหลในลักษณะเผชิญหน้ากับฝ่ายตรงข้ามซึ่งห่างกันประมาณ 1 หลา (90 เซนติเมตร)
3. จากนั้นให้นักเรียนจากฝ่ายบุกพยายามเดินผ่านแนวกกลางจากหัวแถวไปยังท้ายแถวที่ละคน
4. สิ่งที่ยึดตั้งรับจะทำก็คือ จะต้องทำอย่างไรก็ได้ให้ผู้เดินผ่านหน้าตนไปนั้น “หัวเราะ” (และห้ามสัมผัสถูกตัวกันด้วย) หากกลิ่นหัวเราะไม่อยู่ บุคคลนั้นก็จะกลายมาเป็นชลยแต่หากสามารถผ่านได้ให้เดินกลับไปอยู่ในแถวเดิมของตน
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียน ดังนี้
 - 5.1 นักเรียนสามารถกลั้นหัวเราะได้อย่างไร
 - 5.2 กลเม็ดใดของนักเรียนที่อยู่ฝ่ายตั้งรับที่สามารถทำให้เพื่อนหัวเราะได้ทุกครั้ง

5.3 เพื่อนในฝ่ายบุกของนักเรียนได้ช่วยให้นักเรียนไม่หวัหระบ้างได้หรือไม่อย่างไร ถ้าไม่นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใด

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายและจดบันทึกตามหัวข้อต่อไปนี้

6.1 เมื่อใดบ้างที่การควบคุมตนเองนี้จะมีประโยชน์ยิ่ง

6.2 จงบรรยายถึงเหตุการณ์หนึ่งๆ ที่เป็นพิธีการมากๆ (เช่น ในโบสถ์งานสวดศพ หรืออื่นๆ) แต่กลับมีบางสิ่งทำให้นักศึกษารู้สึกแทบจะกลั้นหวัหระไม่อยู่นักศึกษาคิดว่าเหตุใดจึงยากยิ่งที่จะบังคับตนไม่ให้ทำ

7. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน
ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมซักถามนักเรียนเพื่อทดสอบความเข้าใจ และเปิดโอกาสให้นักเรียนถามข้อสงสัย

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดว่าเราสามารถใช้ในการควบคุมตนเองในเรื่องใดได้บ้าง ให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 10 นาที แล้วนำเสนอที่ละกลุ่ม

3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงแนวทางการประยุกต์ใช้ในการควบคุมตนเองในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งสรุปเหตุผลที่ต้องใช้ในการควบคุมตัวเองในสถานการณ์หรือเรื่องนั้นๆ

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความอดทนโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

แบบทดสอบความอดทน

1. ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก.....
2. ฉันคิดถึงความอยากลำบากและความล้มเหลว.....
3. เมื่อพบกับความล้มเหลว ฉันจะพยายามเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ.....
4. อุปสรรคเป็นสิ่งที่มิไ้ทดสอบความพยายามของเรา.....
5. เมื่อเจอกับอุปสรรค ฉันมักจะท้อแท้อยู่บ่อยๆ.....
6. พยายามหลีกเลี่ยงให้ไกลจากคนที่มีพฤติกรรมโลเล หากความแน่นอนไม่ได้.....
7. เรียนรู้สิ่งต่างๆจากความล้มเหลว.....
8. แม้คนรอบข้างจะล้มเลิกความตั้งใจ แต่ฉันจะพยายามต่อไป.....
9. ในชีวิตนี้ฉันจะต้องเป็นผู้ชนะเสมอ.....
10. คิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม.....
11. ออกกำลังกายเพื่อให้รูปร่างดี.....
12. ชอบคิดว่าคนอื่นมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ.....
13. ถ้าฉันเป็นพนักงานร้านขายของ ฉันจะไม่ขายของให้ลูกค้าที่ชักจูงใจอยาก.....
14. ต้องทำเรื่องที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ.....
15. ฉันจะไม่พัฒนาในด้านที่ตัวฉันยังขาดให้ดีขึ้น.....
16. สามารถไต่เอตได้เสมอ ถ้าเป็นการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ...

วิธีการตรวจคำตอบ

- [A] รวมคะแนนในข้อต่อไปนี้ไว้ด้วยกัน

1,2,3,4,6,7,8,10,11,14,16

- [B] รวมคะแนนในข้อต่อไปนี้ไว้ด้วยกัน

5,9,12,13,15

- นำ[A] มาตั้งแล้วลบด้วย [B]

ผลการทดสอบ

40-50 คะแนน

มีความอดทนเป็นเลิศ เป็นคนที่อดทนและมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ

30-39 คะแนน

มีความเพียรพยายาม เป็นคนที่มีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ

20-29 คะแนน

มีความพยายามปานกลางเป็นคนที่มีความพยายามแต่บางครั้งก็ท้อแท้

10-19 คะแนน

ไม่มีความพยายาม เป็นคนที่ชอบหลีกเลี่ยงงาน ควรพยายามให้มากขึ้น

น้อยกว่า 10 คะแนน

ไม่มีความอดทน ต้องปรับปรุงตัวพยายามและอดทนให้มากขึ้น

ที่มา: Pays. แบบทดสอบความอดทน. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2560, จาก

<https://www.dek-d.com/board/view/1306643/>

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 10

เรื่อง เด็กชายโอลิโอ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติกิจกรรมหรือการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายในเวลาที่กำหนด

2. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ

เทคนิคที่ใช้ เกม กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. คลิปการแข่งขันของโปรม
3. กระดาษชาร์ต
4. นิทานเรื่อง “เด็กตัวอย่าง”
5. ใบงาน “หนูน้อย มีวินัย”
6. ใบงานในรูปของ Mind Map

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกม จินเป็นใคร โดยให้ส่งตัวแทนกลุ่มมา 1 คน เพื่อดูภาพและชื่อของบุคคลที่มีชื่อเสียงในขณะนี้ (“โปรม” เอเรีย จุฑานุกาล นักกอล์ฟสาวมือ 1 ของโลก) ซึ่งนักเรียนที่เป็นตัวแทนกลุ่มห้ามบอกให้เพื่อนทราบเป็นอันขาดว่าเขาคือใคร

2. ให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนกลับไปในกลุ่ม แล้วแสดงบทบาทสมมติว่าตัวเองเป็นบุคคลที่ครูกำหนดมาให้ สามารถพูดคุยกั้กทาย แสดงท่าทางประกอบได้ แต่ห้ามบอกว่าตนเองเป็นใคร

3. ให้สัญญาณเริ่มเล่น ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยกมือตอบว่าเขาคือใคร กลุ่มใดตอบถูกได้รับรางวัลจากผู้วิจัย

4. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เรื่อง ขบวนการแข่งขันชิงแชมป์กอล์ฟหญิงรายการที่นักกีฬาจากประเทศไทยได้เป็นแชมป์โลก พร้อมเปิดภาพประกอบให้นักเรียนดู

5. ผู้วิจัยเปิดเทปการแข่งขันกอล์ฟหญิงชิงแชมป์โลกของโปรมให้นักเรียนดู

6. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงตัวอย่างการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัยต่อตนเองของโปรม แล้วแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเล่านิทาน “เด็กตัวอย่าง” เรื่องเด็กชายโอลิโอ ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบ ดังนี้

1. เด็กชายโอลิโอมีนิสัยอย่างไรบ้าง
2. เด็กชายโอลิโอมีความรับผิดชอบอย่างไร
3. นักเรียนจะนำแบบอย่างที่ดีของโอลิโอมาปฏิบัติในเรื่องใดบ้าง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัยต่อตนเองจากใบความรู้ แล้วช่วยกันสรุป การปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัยต่อตนเองการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างดี

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดทำใบงาน เรื่อง หนูน้อยมีวินัย แล้วส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันความรู้การปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัยต่อตนเองออกมาเป็นแผนผังความคิดแล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ 5 นาที
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดเห็นและผลสรุปของนักเรียนเป็นแนวทางให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันดังต่อไปนี้

- 2.1 ผู้ที่มีความรับผิดชอบทำอะไรเขาถึงประสบความสำเร็จ
- 2.2 นักเรียนจะนำแบบอย่างเรื่องความรับผิดชอบไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
- 2.3 ถ้านักเรียนอยากเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน นักเรียนควรมีความรับผิดชอบ

อย่างไรบ้าง

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความรับผิดชอบโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

นิทานเรื่อง “เด็กตัวอย่าง”

เด็กชายโอลิโอเป็นเด็กฉลาด รู้จักหน้าที่ของตัวเองเป็นอย่างดี เขาจะตื่นแต่เช้า แล้วรีบไปล้างหน้าแปรงฟันทำธุระส่วนตัว ต่อมาก็จัดหนังสือใส่กระเป๋าที่จะต้องเอาไปเรียนในวันนั้นๆ จากนั้นก็รับประทานอาหารที่คุณแม่ได้เตรียมให้เป็นอย่างดีเสร็จก็ลาพ่อแม่ ถือกระเป๋าหนังสือเดินไปโรงเรียนในวันนั้นๆ จากนั้นก็รับประทานอาหารที่คุณแม่ได้เตรียมให้เป็นอย่างดี เสร็จแล้วก็ลาพ่อแม่ ถือกระเป๋าหนังสือเดินไปโรงเรียน ไม่ถึง 15 นาที จากนั้นโอลิโอเข้าไปนั่งที่ม้านั่งใต้ต้นไม้หน้าตึกเรียน หยิบหนังสือออกมาอ่านทบทวน เตรียมสำหรับจะต้องทำงานให้กับคุณครูประจำชั้นที่ได้สั่งไว้ ส่วนเพื่อนของโอลิโอไม่ฉลาดเอาแต่เล่น ไม่รู้จักหน้าที่ของตัวเอง มาชวนให้โอลิโอมาเล่นเกมกตด้วยกัน แต่โอลิโอไม่เล่นด้วย เมื่อเข้าห้องเรียนคุณครูชมโอลิโอที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง มีงานส่งคุณครูตามที่กำหนด และอบรมนักเรียนในชั้นเรียนให้เอาอย่างโอลิโอ ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีควรจะปฏิบัติตาม

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

ผู้ที่รู้จักหน้าที่ และปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างดีจนเป็นนิสัย ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีคุณธรรมในเรื่องความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง

ที่มา: คณิงิจ พุ่มพวง. (2546). การใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศิลปากร : หน้า 128-133.

ใบงานเรื่อง หนูห้อยมีวิหัย

คำชี้แจง จงตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. นักเรียนจะปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัย ต่อดตนเองในฐานะที่เป็นนักเรียนได้อย่างไรบ้าง

1.

2.

3.

4.

5.

2. นักเรียนจะปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีวินัย ต่อดตนเองในฐานะที่เป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่ได้อย่างไร

1.

2.

3.

4.

5.

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	นักเรียนตอบถูกต้อง 10 ข้อ
	ดี	นักเรียนตอบถูกต้อง 8-9 ข้อ
	พอใช้	นักเรียนตอบถูกต้อง 6-7 ข้อ
	ปรับปรุง	นักเรียนตอบถูกต้อง ต่ำกว่า 5 ข้อ



เปิดประวัติ 'โปรเม เอรียา' นักกอล์ฟหญิงมือ 1 โลก คนล่าสุด!!



เปิดประวัติคร่าวๆและผลงานของ "โปรเม" เอรียา จุฑานุกาล โปรกอล์ฟหญิงไทยคนแรก ที่ก้าวขึ้นเป็นมือ 1 ของโลก อย่างเป็นทางการในอีกไม่กี่อึดใจ

เม เป็นนักกอล์ฟชาวไทย เกิดที่กรุงเทพมหานคร มีพี่สาวชื่อ โมรียา จุฑานุกาเป็นนักกอล์ฟ เช่นเดียวกัน ส่วนพ่อแม่ของโปรเมคือ คุณสมบุญ และคุณนฤมล ปัจจุบันพ่อและแม่เป็นคนที่จัดการ ธุรกิจและกิจการทางการเงินของโปรเม โดยโปรเมเทิร์นโปรเมื่อปี 2012

ชื่อจริง: เอรียา จุฑานุกาล

ชื่อเล่น: เม

เกิด: วันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2538

ผลงานที่ดีที่สุดของโปรเมใน แอลพีจีเอ เมเจอร์ แชมเปียนชิพ

- ANA Inspiration อันดับ 4 ปี 2016
- Women's PGA C'ship อันดับ 3 ปี 2016
- U.S. Women's Open อันดับ 17 ปี 2016
- Women's British Open (แชมป์) ปี 2016
- Evian Championship อันดับ 9 ปี 2016

ความสำเร็จและรางวัลที่เคยได้รับ

- Heather Farr Player Award 2016
- Race to the CME Globe 2016
- LPGA Player of the Year 2016
- LPGA Tour Money Winner 2016
- GWAA Female Player of the Year 2016
- Thailand Professional Athlete of the Year Award 2016
- Fox Sports Asia Woman of the Year Award 2016
- Fox Sports Asia Breakthrough Athlete Award 2016

ที่มา : ไทยรัฐออนไลน์, เปิดประวัติ 'โปรเม เอรียา' นักกอล์ฟหญิงมือ 1 โลก คนล่าสุด.

สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2560, จาก <https://www.thairath.co.th/content/963218>

“โปรเม” สอนน้องติ๊กอล์ฟ-รับดอกมะลิทองคำ10บาท



เอสซีจี จัดกอล์ฟคลินิก ดึง “โปรเม-เอรียา จุฑานุกาล” เผยเทคนิคการเล่นกอล์ฟที่ทำให้สามารถก้าวขึ้นสู่ระดับโลกให้เยาวชนไทย

เอสซีจี เปิดโอกาสให้เยาวชนไทย ร่วมสัมผัสประสบการณ์ครั้งสำคัญในชีวิต ด้วยการรับฟังคำแนะนำวิธีการฝึกซ้อมและเทคนิคการเล่นกอล์ฟในแบบฉบับของ “เอรียา จุฑานุกาล” นักกอล์ฟไทยคนแรกที่สามารถคว้าตำแหน่งชนะเลิศจากการแข่งขันกอล์ฟอาชีพระดับเมเจอร์ (Ricoch Women's British Open 2016) และอยู่ในอันดับ 2 ของโลก ที่สนามฝึกซ้อมกอล์ฟ ทอ.ดอนเมือง

นางวินัส อัครสิทธิถาวร ผู้อำนวยการสำนักงาน Enterprise Brand Management Office เอสซีจี กล่าวว่า จากการที่เอสซีจี ได้ให้การสนับสนุนสองพี่น้อง “โม-โมรียา” และ “เม-เอรียา จุฑานุกาล” สู่เส้นทางกอล์ฟอาชีพมาตั้งแต่ก้าวแรก เมื่อ 3 ปีที่ผ่านมา เอสซีจีเล็งเห็นว่าความสำเร็จของทั้งสองคนในวันนี้ โดยเฉพาะเอรียาที่สามารถคว้าแชมป์อาชีพได้ถึง 4 รายการ ในวัยเพียง 20 ปี ซึ่งหนึ่งในนั้นเป็นรายการระดับเมเจอร์ที่ทุกคนเฝ้ารอ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเยาวชนไทยในเรื่องความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้ และยังเชื่อมั่นว่าในอนาคต ประเทศไทยจะสามารถมีนักกอล์ฟอาชีพหญิงที่เก่งแบบเอรียาและโมรียาได้อีกเช่นกัน เหมือนที่เราเชื่อมั่นในตัวน้องทั้งสองคนมาโดยตลอด จึงได้จัดกิจกรรมดังกล่าว

ด้าน “โปรเม” กล่าวว่า ดีใจที่เอสซีจีชวนมาร่วมกิจกรรมกอล์ฟคลินิกในครั้งนี้ ทำให้ได้มีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์และบทเรียนต่างๆ ที่เราได้รับมาจากการฝึกซ้อมและแข่งขันทั้งในและต่างประเทศเป็นเวลา 10 กว่าปีให้กับน้องๆ เยาวชนอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเมื่อมองย้อนกลับไปทีมน้องๆ ที่มาในวันนี้ ก็เหมือนได้เห็นตัวเองในวัยเด็ก ที่มีใจรักในการเล่นกอล์ฟและอยากที่จะเป็นเหมือนนักกอล์ฟรุ่นพี่ที่มีความสามารถ ซึ่งอยากให้น้องๆ ทุกคนตั้งเป้าหมายและทำทุกวิถีทางให้ไปถึงฝันนั้นด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ

ในโอกาสเดียวกันนี้ นางวินัส ยังได้เซอร์ไพรส์ “โปรเม” ด้วยการมอบดอกมะลิทองคำหนัก 10 บาท เพื่อให้ “โปรเม” นำไปมอบให้คุณแม่ เนื่องในโอกาสวันแม่

ที่มา : คมชัดลึก, “โปรเม” สอนน้องตีกอล์ฟ-รับดอกมะลิทองคำ10บาท. สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2560, จาก <http://www.komchadluek.net/news/sport/236943>



โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 11

เรื่อง หน้าของเรา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนยอมรับผลการกระทำของตัวเองทั้งที่ดีและไม่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนมีความพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นเท่าที่จะ

สามารถกระทำได้

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกำหนดสถานการณ์
2. ใบงาน
3. คลิปยูทูบ การตูนเรื่องความรับผิดชอบ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปยูทูบการตูนเรื่องความรับผิดชอบให้นักเรียนดูอย่างตั้งใจ
2. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงข้อคิดที่ได้จากการ์ตูน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยกมือตอบกลุ่มไหนตอบได้ถูกต้องตรงประเด็นก่อนเป็นกลุ่มแรกจะได้รับรางวัลเสริมแรงจากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตัวเองทั้งที่ดีและไม่ดี รวมทั้งการพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นของบอม (จากการ์ตูนเรื่องความรับผิดชอบ) แล้วเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมต่อไป

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ
2. ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทหน้าที่ และสิ่งที่นักเรียนต้องปฏิบัติจากกิจกรรมนี้
3. ให้นักเรียนซักถาม เพื่อความเข้าใจ ในปัญหาต่างๆ ของกิจกรรมนี้
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย ตามประเด็นที่กำหนดให้ตามสถานการณ์นั้นๆ
5. หลังจากอภิปรายกลุ่มแล้ว ให้นักเรียนนำเสนอ และทำความเข้าใจร่วมกันถึงปัญหาแต่ละสถานการณ์ เพื่อหาข้อสรุปร่วมกันโดยพิจารณาเหตุผล
6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ตามใบงาน

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป เพื่อให้ได้แนวคิดถึงการอยู่ร่วมกัน การมีความสนใจ และเข้าใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติด้วยความรับผิดชอบ ไม่ทำเฉพาะครู หรือพ่อแม่บังคับ หรือควบคุมตักเตือนเท่านั้น

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ออกมาเป็นแผนผังความคิดเรื่องความรับผิดชอบ
ส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ 5 นาที จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้
จากกิจกรรมและแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความ
รับผิดชอบโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม





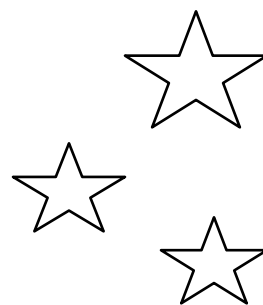
ภาพประกอบ 5 การ์ตูนเรื่องความรับผิดชอบ

ที่มา : JadsadaTrairat, *Animation 3D* เรื่อง ความรับผิดชอบ. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2560, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=7kbnUOzerjg>



ใบความรู้

เรื่องความรับผิดชอบ



ความรับผิดชอบ หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่ถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจ มุ่งมั่นต่อการปฏิบัติกิจกรรมหรือการงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายในเวลาที่กำหนด รวมทั้งยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่ดีและไม่ดี และมีความพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นเท่าที่จะสามารถกระทำได้เช่น



ทำการบ้านส่งครูทันเวลา

ทิ้งขยะลงถัง

ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่าง
เต็มความสามารถ

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 12

เรื่อง เท็นจังส่งพัสดุ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมหรือการงานใด ๆ ด้วยความไม่ประมาท
2. เพื่อให้นักเรียนพิจารณารอบด้านอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือการงานใด ๆ

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. การ์ตูนนิจาฮาโตริ ตอนที่ 101 จงรอบคอบกับการส่งพัสดุ
2. ใบความรู้
3. แบบฝึกหัด

ขั้นนำ

1. ครูจัดให้นักเรียนแต่ละกลุ่มหนึ่งเป็นแถวตอน โดยที่หัวแถวเสมอกันทุกกลุ่ม จากนั้นแจกซองบัตรคำที่มีจำนวนเท่ากับนักเรียนในกลุ่มให้กับนักเรียนคนที่เป็นหัวแถว
2. ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่มเกม คนที่อยู่หัวแถวรีบเปิดซองแล้วหยิบบัตรคำออก 1 ใบ ส่งต่อให้คนที่สองหยิบออกมาอีก 1 ใบ ส่งต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงสมาชิกคนสุดท้ายของแถว
3. กลุ่มใดที่ได้รับบัตรคำครบทุกคนแล้ว ให้รีบนำเอาบัตรคำมาเรียงร้อยให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์ เสร็จแล้วยกมือบอกผู้วิจัยเพื่อบันทึกว่ากลุ่มใดเสร็จก่อนตามลำดับ
4. เมื่อเรียงคำครบทุกกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอประโยคที่กลุ่มตัวเองได้รับ ตามลำดับที่ผู้วิจัยได้บันทึกไว้
5. กลุ่มใดเรียงร้อยประโยคได้ถูกต้องและเสร็จก่อนเป็นลำดับแรกจะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย เป็นการเสริมแรงทางบวก กระตุ้นให้นักเรียนอยากร่วมกิจกรรมต่อไป
4. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนว่าเกมนี้สอนให้เราจำสิ่งใด (ตอบ ความรอบคอบ)

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดดูการ์ตูนนิจาฮาโตริ ตอนที่ 101 จงรอบคอบกับการส่งพัสดุ ให้นักเรียนดู
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการ์ตูนที่ได้รับชม ดังนี้
 - 2.1 เพราะเหตุใดเท็นจังจึงส่งพัสดุไม่สำเร็จ
 - 2.2 ผลของการไม่รอบคอบของเท็นจังทำให้เกิดผลอย่างไรบ้าง
 - 2.3 เท็นจังควรทำอย่างไรจึงจะสามารถส่งพัสดุให้ถูกต้องโดยไม่เกิดปัญหาแบบนี้
3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมให้นักเรียนเขียนสรุปตามหัวข้อที่อภิปราย แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม

4. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยอธิบายถึงหลักความรอบคอบให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องความรอบคอบให้นักเรียนศึกษา และทำแบบฝึกหัดส่ง โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาทีกลุ่มใดที่สมาชิกในกลุ่มส่งแบบฝึกหัดครบเป็นกลุ่มแรก จะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย
ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสนทนาเรื่องความรอบคอบและเสนอแนะแนวทางในการนำหลักความรอบคอบไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1.1 ความรอบคอบก่อให้เกิดผลดีกับเราอย่างไรบ้าง

1.2 ในชีวิตประจำวันของเราควรมีความรอบคอบในการทำสิ่งใดบ้าง

1.3 ในการมาโรงเรียนแต่ละวันนักเรียนควรมีความรอบคอบในการทำสิ่งใดบ้าง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปเรื่องความรอบคอบแนวทางการนำหลักความรอบคอบไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันออกมาเป็นแผนผังความคิด แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลุ่มละ 5 นาที

3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดเห็นและผลสรุปของนักเรียนเป็นแนวทางให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

การประเมินผล

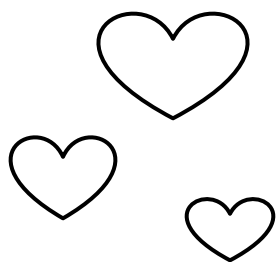
ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



ภาพประกอบ 6 นินจาฮาโตริ ตอน ต้องรอบคอบกับการส่งพัสดุ

ที่มา : การ์ตูน พาเพลิน, นินจาฮาโตริ ตอน ต้องรอบคอบในการส่งพัสดุ. สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2560, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=-BZh3yuT9EA>



แบบฝึกหัด

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเข้าใจ



1. ความรอบคอบก่อให้เกิดผลดีกับเราอย่างไรบ้าง

2. ในชีวิตประจำวันของเราควรมีความรอบคอบในการทำสิ่งใดบ้าง

3. ในการมาโรงเรียนแต่ละวันนักเรียนควรมีความรอบคอบในการทำสิ่งใดบ้าง

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 13

เรื่อง สอง สาม สี่ ห้า หก โปะะ เซะ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนระมัดระวังเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเสมอ ไม่เผลอ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนก่อนการทำกิจกรรมหรือการดำเนินงานต่าง ๆ

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. แผ่นภาพนิทานอีสปเรื่องแมวกับหนู
2. ใบความรู้เรื่อง หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก โปะะ เซะ ! (เทคนิคฝึกคิดให้รอบคอบ)

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเล่านิทานอีสปเรื่องแมวกับหนูให้นักเรียนฟัง แล้วร่วมกันวิเคราะห์ข้อคิดที่ได้จากนิทาน (ความรอบคอบ) และสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเรื่องความรอบคอบ ว่าสามารถฝึกฝนให้เราเป็นผู้มีความรอบคอบได้ด้วยวิธีการต่างๆ แล้วเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมต่อไป

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก โปะะ เซะ ! (เทคนิคฝึกคิดให้รอบคอบ) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเลือกกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้ความรอบคอบมากที่สุด แล้วให้จัดทำเป็นแผน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก โปะะ เซะ ! (เทคนิคฝึกคิดให้รอบคอบเรื่อง.....) ของกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการฝึกความรอบคอบในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก โปะะ เซะ ! (เทคนิคฝึกคิดให้รอบคอบ)

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดว่าสามารถนำความรอบคอบไปประยุกต์ใช้ในเรื่องใดได้บ้างให้ได้มากที่สุด กลุ่มใดคิดได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ และจะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงแนวการประยุกต์ใช้ความรอบคอบในชีวิตประจำวัน แล้วเขียนออกมาเป็นแผนผังความคิด ส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม และเสนอแนะเพิ่มเติมถึงแนวทางการประยุกต์ใช้ความรอบคอบในชีวิตประจำวัน ว่าสามารถนำไปใช้ในเรื่องใดได้อีกบ้าง

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านความรอบคอบโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



นิทานอีสป เรื่อง แมวกับหนู

แมวแก่ตัวหนึ่งมีลักษณะเชื่องช้า อ่อนระโหยโรยแรง ไม่มีกำลังกายแม้แต่จะจับหนูมาเป็นอาหาร แต่ด้วยความที่มันเป็นแมวเจ้าเล่ห์เพทุบายจนไม่มีแมวตัวไหนเทียบได้ จึงคิดวางแผนเพื่อหลอกล่อให้หนูเข้ามาใกล้ๆตัวมัน เพียงเพราะจะทำให้มันสามารถจับหนูกินได้ง่ายโดยไม่ต้องออกแรงใดๆเลย

เจ้าแมวแก่ จึงใช้อุบายปลอมตัวเป็นกระต่ายน่ารักๆตัวหนึ่ง โดยใช้วิธีการเก็บอุ้งเล็บของตนไว้ทั้งหมดอย่างมิดชิด เพื่อให้สัตว์อื่นๆโดยเฉพาะหนูเองเข้าใจว่าสิ่งที่เห็นอยู่นี้ คือ กระต่ายตัวน้อยๆที่ตายแล้ว หามีพิษภัยอะไรไม่?

จากนั้นมันจึงล้มตัวลงนอนให้ร่างของตนแนบชิดกับพื้นและนั่งอยู่อย่างนั้น ไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวใดๆ เป็นเวลานาน จึงแลดูเหมือนกระต่ายตัวๆไป ที่หมดลมหายใจในสายตาของสัตว์อื่น

ไม่นานนัก... ก็มีหนูตัวหนึ่งเดินผ่านมาเห็นเข้าจนได้ ซึ่งหนูตัวนี้มีความฉลาดเป็นอย่างมาก มันมองดูเพียงครู่เดียวก็รู้แล้วว่า สิ่งทีนอนอยู่นี้ ไม่ใช่กระต่ายอย่างที่สัตว์อื่นๆเข้าใจ แต่เป็นแมวแก่ๆเจ้าเล่ห์ตัวหนึ่งที่หวังจะหลอกล่อมันให้มาติดกับดักเท่านั้น มันจึงแกล้งพูดกับเพื่อนหนูตัวอื่นๆที่มาด้วยกันให้แมวแก่ได้ยินด้วยน้ำเสียงอันดุดันว่า “พวกเจ้ารู้หรือไม่ว่า หากข้าเข้าไปใกล้เจ้าตัวนี้แล้วละก็... มันจะไม่ยอมมนอนอยู่เฉยๆ อย่างที่พวกเจ้าเห็นอยู่ตอนนี้เป็นแน่?”

นิทานอีสปเรื่องนี้ให้คติสอนใจว่า: “ผู้ไม่หลงในอุบายของศัตรู ย่อมเป็นผู้ที่เชื่อได้ว่ามีสติปัญญาและความรอบคอบ”

ที่มา : Exciter News, นิทานอีสป เรื่อง แมวกับหนู. สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2560, จาก <http://www.thaifable.com/?p=381>

หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก โปะะ เซะ ! (เทคนิคฝึกคิดให้รอบคอบ)

ข้อตกลงที่ ๑

คุณควรตั้งคำถามกับตัวเองก่อนว่า คุณเป็นคนที่มีนิสัยชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่ค่อยรู้จักคิดใคร่ครวญอะไรให้รอบคอบหรือเปล่า ถ้าหากคุณมีปัญหานี้จริง อ่านข้อตกลงที่ ๒ ต่อไปได้เลย แต่ถ้าหากคุณเป็นคนที่มีนิสัยรอบคอบ ชอบใคร่ครวญก่อนที่จะทำอยู่แล้ว เครือข่ายขอแสดงความยินดีด้วย เพราะคุณเป็นชาวพุทธที่มีคุณภาพ ไม่ต้องฝึกเรื่องนี้ก็ได้ครับ

ข้อตกลงที่ ๒

คุณยอมรับหรือไม่ว่าชีวิตของคนเราเกิดมาจะได้ดิบได้ดีนั้น ไม่ใช่ว่าจู้ ๆ จะมีใครมาดลบันดาลให้ คุณสมบัติที่ดีในตัวของคุณทุกอย่าง หรือที่เรียกว่า"วาสนา" นั้น ล้วนสามารถเกิดขึ้นมาได้จากการฝึกฝนพัฒนาตนด้วยความเพียรของคุณเองทั้งสิ้น ถ้าคุณเห็นด้วย ขอเชิญคุณอ่านกระบวนการฝึกคิดต่อไปได้เลย แต่ถ้าไม่เห็นด้วย สงสัยคงต้องไปใช้วิธีสวดอ้อนวอนหวังพึ่งพาสังศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาลเหมือนเดิมแล้วละครับ

กระบวนการปฏิบัติ

เริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการฝึกคิด เราขอเสนอวิธีคิด ๓ ขั้นตอน โดยให้คุณคิดตามลำดับทุกครั้ง เมื่อคุณคิดจะตัดสินใจทำอะไรสักอย่างในชีวิตประจำวัน โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑.ให้ตั้งคำถามกับตัวคุณเองว่าสิ่งที่ต้องการจะกระทำนั้นมีประโยชน์ หรือ มีคุณค่า

ต่อคุณหรือผู้อื่นอย่างไร แจกแจงมาสัก ๓ ข้อ

๒.จากนั้นให้ถามตัวเองว่า สิ่งที่ต้องการจะกระทำนั้น มันมีข้อเสีย จุดอ่อน หรือ

มีโทษ อย่างไรบ้าง แจกแจงมาสัก ๓ ข้อ

๓. คิดทั้งสองด้านแล้วให้ตัดสินใจได้เลยว่าจะทำอย่างไรต่อไป เพราะถ้าหากคุณคิดได้ถึงขั้นนี้แล้ว ถือได้ว่าคุณเป็นคนมองอะไรรอบคอบพอสมควรทีเดียว

ยกตัวอย่าง

คุณอรทัยเกิดความคิด"ชะแว็บ"ขึ้นมาว่าวันนี้หน้าจะออกไปช้อปปิ้งที่ประตูน้ำสักหน่อย ถ้าเป็นแต่ก่อนนี้

เธอคงคว้ากระเป๋าพรวดพราดออกไปแล้ว แต่เนเธอเริ่มตั้งสติแล้วถามกับตัวเองว่า ขั้นที่ ๑ เราออกไปอย่างเนี่ยมันจะได้อะไรมาบ้าง

๑. ก็พักผ่อนหย่อนใจไงละ โด..ถามได้

๒. บางทีอาจจะได้เสื้อผ้าสวย ๆ มาใส่อดแฟนสักตัว

๓. ของอร่อย ๆ แถวนั้นก็มีเยอะแยะ หาอะไรแปลก ๆ กินแก้เหงาปาก

ชั้นที่ ๒ ที่นั่นจะมีข้อเสียอะไรบ้างละ

๑. มีหวังหมดอีกหลายร้อย ชัวร์!
 ๒. อากาศดีจังเลยนะ ประตูนํ้าเนี่ย สูดไอเสียเต็มปอดอีกแล้วเรา
 ๓. เสียเวลาไปอีกอย่างน้อย ๕ ชั่วโมง
- ชั้นที่ ๓ เอายังไงดี ! เรา

ในชั้นตอนนี้ คำตอบจะออกมา "โปะเซะ ! " ข้อเดียวครับ
การตัดสินใจของคุณอรรถอาจจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ อาทิเช่น

" แหะ..ไม่ไปดีกว่าซื้อถ้วยเต๋ยวเปิดหน้าซอยมากิน แล้วดูทีวีก็ได้ "

หรือ

"เอ้า..! ไปก็ไป แต่ให้ใช้เงินไม่เกิน ๓๐๐ บาท ตกลงกับตัวเองตรงนี้ไว้ก่อนเลย"

หรือ

" เอาอย่างนี้ เปลี่ยนไปเที่ยวตลาดนัดจตุจักร ของก็ถูก อากาศยังดีกว่าประตูน้ำ"

ฯลฯ

ที่มา : หนูปี, หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก โปะ เซะ. สืบค้นเมื่อ 21 กรกฎาคม 2560, จาก
<http://oknation.nationtv.tv/blog/bee10174/2007/12/05/entry-2>

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 14

เรื่อง สัญญาใจควบคุมตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความยับยั้งชั่งใจ ไม่กระทำการใด ๆ ตามใจตนเอง

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ป้ายชื่อเล่นนักเรียน
2. แบบบันทึกพฤติกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแจกป้ายชื่อให้กับนักเรียนทุกคน (เป็นชื่อจริงเนื่องจากชื่อเล่นนักเรียนรู้จักกันหมดแล้ว) โดยแจกป้ายชื่อที่ไม่ตรงกับชื่อของนักเรียน เมื่อได้รับแล้วก็ให้แขวนคอไว้
2. ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ให้ทุกคนรีบค้นหาเจ้าของป้ายชื่อนั้นให้เจอเพื่อมอบป้ายชื่อให้ ขณะเดียวกันก็ต้องค้นหาป้ายชื่อของตัวเองด้วยว่าอยู่ที่เพื่อนคนไหนเพื่อรับเอาคืนมา
3. ใครได้รับป้ายชื่อของตนมาแล้ว และได้มอบป้ายชื่อคืนเจ้าของไปแล้ว ให้กลับไปนั่งที่ของตัวเองให้เร็วที่สุด
4. ผู้วิจัยให้ 2 คนสุดท้าย ที่แลกป้ายชื่อกันช้าที่สุดออกมาหน้าห้อง แล้วบอกเหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงสลับป้ายชื่อกันได้ช้า
5. ผู้วิจัยสนทนาและสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมสลับป้ายชื่อ ว่าอะไรที่เป็นอุปสรรคในกิจกรรมนี้ (เสียงดังจากการตะโกนถามชื่อเพื่อนและความวุ่นวาย) และการที่จะทำให้ไม่เกิดปัญหาเหล่านั้น นักเรียนควรทำอย่างไร (มีการควบคุมตนเอง)

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมสัญญาใจควบคุมตนเอง โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายไว้ว่า นักเรียนจะไม่ส่งเสียงดังในห้องเรียนและไม่ทิ้งขยะในโรงเรียนแม้จะไม่มีใครเห็น
2. ให้นักเรียนกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วยตนเอง ดังนี้
 - 2.1 หากนักเรียนชอบพูดคุยเสียงดังก็ให้นักเรียนหลีกเลี่ยงการคุยเสียงดังกับเพื่อนและไม่ตะโกนคุยกัน
 - 2.2 หลีกเลี่ยงการทิ้งขยะในโรงเรียนโดยหากไม่พบถังขยะให้เก็บขยะใส่กระเป๋าก่อนแล้วค่อยนำไปทิ้งในภายหลัง

3. ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ ภายในเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที (ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้)

4. มีการเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง เป็นการทำสัญญาใจกับตนเอง โดยระบุข้อตกลงไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนี้

- 4.1 หากนักเรียนไม่ส่งเสียงดังในห้องเรียน นักเรียนสามารถมาหยิบขนมที่ผู้วิจัยได้ 1 ชิ้น
- 4.2 หากนักเรียนส่งเสียงดังในห้องเรียน ให้นักเรียนไปเก็บขยะบริเวณโรงเรียนไปทิ้ง 20 ชิ้น
- 4.3 หากนักเรียนไม่ทิ้งขยะในบริเวณโรงเรียน นักเรียนสามารถมาหยิบขนมที่ผู้วิจัยได้ 1 ชิ้น
- 4.4 หากนักเรียนทิ้งขยะในโรงเรียน ให้นักเรียนไปเก็บขยะในบริเวณโรงเรียนทิ้งอีก 20 ชิ้น

5. เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมของตนเองมาส่งให้นักเรียนทำการเสริมแรงและลงโทษตัวเอง ตามที่ได้บันทึกไว้ในแบบบันทึกของตนเอง

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มว่าการควบคุมตัวเองนั้นสามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง เขียนออกมาเป็นผังความคิดแล้วออกมานำเสนอแลกเปลี่ยนความรู้

ขั้นสรุปและการนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องการควบคุมตนเองและเสนอแนะแนวทางในการนำหลักการควบคุมตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- 1.1 นักเรียนจะนำหลักสัญญาใจควบคุมตนเองไปประยุกต์ใช้ในเรื่องใดได้อีกบ้าง
- 1.2 หากเราควบคุมตนเองได้จะส่งผลได้อย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปเรื่องการควบคุมตนเองออกมาเป็นแผนผังความคิด แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดเห็นและผลสรุปของนักเรียนเป็นแนวทางให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองโดยวิธีการดังต่อไปนี้

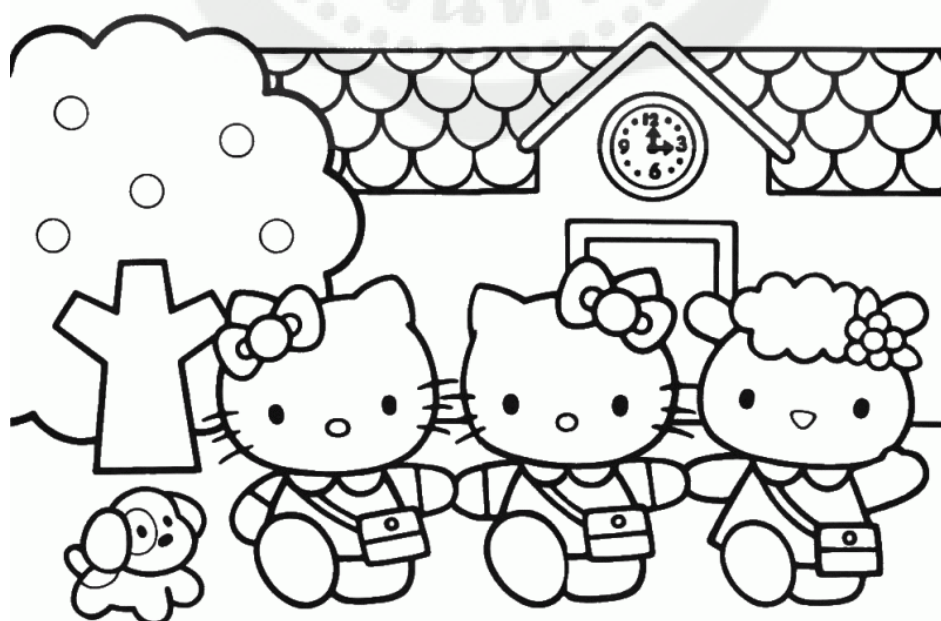
1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

แบบบันทึกพฤติกรรม

กิจกรรมสัญญาใจควบคุมตนเอง

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ที่	รายการพฤติกรรม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1	คุยกับเพื่อนในขณะที่ครูกำลังสอน		
2	ตะโกนคุยกับเพื่อนข้ามโต๊ะ		
3	พูดคุยกับเพื่อนเสียงดังในขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่ม		
4	พูดแทรกในขณะที่ครูกำลังอธิบาย		
5	ส่งเสียงดังในขณะที่ครูไม่อยู่		
6	ทิ้งขยะลงพื้นเมื่อไม่มีใครเห็น		
7	เหลาดินสอแล้วทิ้งเศษดินสอไม่ลงถัง		
8	เมื่อใช้ยางลบแล้วปัดเศษยางลบทิ้งข้างโต๊ะ		
9	แอบเอาขยะใส่ใต้โต๊ะเพื่อน		
10	ทิ้งเศษกระดาษไว้ใต้โต๊ะ		



โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 15

เรื่อง เรืออารมณ์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความยับยั้งชั่งใจ ไม่กระทำการใด ๆ ตามใจตนเอง

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรชื่อ
2. แบบบันทึกพฤติกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมเพื่อฝึกการควบคุมตนเอง ชื่อเกมว่า เรืออารมณ์เพื่อให้รู้จักคุณค่าของลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเป็นเรือที่กำลังจะจม เนื่องจากผู้โดยสารเยอะเกินไปให้เรือแต่ละลำตกลงกันเองว่าต้องโยนใครออกจากเรือเพื่อไม่ให้จมในเวลาจำกัด แต่ละคนต้องแสดงจุดยืนของตนเอง แสดงเหตุผลว่าทำไมตนเองจึงสมควรได้อยู่บนเรือต่อไป ความรู้สึกของตนสำคัญแค่ไหน
3. ผู้วิจัยชวนนักเรียนมาวิเคราะห์ถึงวิธีการตกลงในแต่ละกลุ่มว่ามีปัญหาในการตกลงกันไหม ใช้อะไรตัดสิน โหวตเสียง ตกลงกันเลย เอาเหตุผลเข้าค่านกัน มีการทะเลาะกันไหม มีใครเป็นผู้นำกลุ่มหรือเปล่า ความสามารถในการพูดเกี่ยวข้องกับการแพ้ชนะหรือไม่ มีปัญหาอะไรภายในกลุ่มบ้าง และเราใช้วิธีใดจัดการกับปัญหานั้น (การควบคุมตนเอง)
4. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องการควบคุมตนเองว่ามีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไรบ้าง และมีวิธีการฝึกการควบคุมตนเองได้อย่างไร เชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมต่อไป

ขั้นกิจกรรม

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในการไม่แสดงสีหน้าเบื่อหน่ายขณะเรียนวิชาภาษาอังกฤษ
2. นักเรียนจัดอันดับการเสริมแรงด้วยตนเองเพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จลงได้
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมว่า เคยแสดงสีหน้าเบื่อหน่ายขณะเรียนหรือไม่ ถ้าเคยนักเรียนเคยทำอะไรบ้าง
4. นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมจับคู่ 2 คน โดยการจับสลากจากบัตรชื่อจากนั้นให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอนลึกและหันหน้าเข้าหากัน

5. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมผั่งซ้ายเป็น A ผั่งขวาเป็น B จากนั้นให้ A แสดงสีหน้ายิ้มแย้ม หัวเราะ ให้ B ดู จากนั้นผู้วิจัยถาม B ว่ารู้สึกอย่างไรจากการแสดงสีหน้าของ A และให้ B แสดงสีหน้าเบื่อหน่าย คิ้วขมวดให้ A ดู จากนั้นผู้วิจัยถาม A ว่ารู้สึกอย่างไรจากการแสดงสีหน้าของ B

6. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียนกลุ่มละ 1 คน จากนั้นให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนกลุ่มเตรียมตัวให้พูดหน้าชั้นเรื่อง “ความประทับใจในการเรียน” โดยให้เวลาในการพูดนำเสนอคนละประมาณ 3-5 นาที จากนั้นผู้วิจัยนัดแนะกับนักเรียนคนอื่นๆ ว่า หากเพื่อนนักเรียนคนแรกออกมาพูดให้นั่งเรียนแสดงสีหน้าเบื่อหน่าย เมื่อเพื่อนนักเรียนคนที่สองออกมาพูดให้นักเรียนแสดงสีหน้าบึ้งตึง และเมื่อเพื่อนนักเรียนคนที่สามออกมาพูดให้นักเรียนแสดงสีหน้ายิ้มแย้ม และตั้งใจฟัง

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาพูดทีละคน จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนเล่าความรู้สึกของตนเกี่ยวกับการแสดงสีหน้าของเพื่อนนักเรียน และให้นักเรียนที่แสดงสีหน้าต่างๆ เล่าความรู้สึกของคนให้เพื่อนนักเรียนฟัง จากนั้นผู้วิจัยสรุปกิจกรรม โดยใช้คำถาม

8. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกพฤติกรรมตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีผู้วิจัยตรวจสอบการบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน

9. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมประเมินพฤติกรรมตน หากมีพฤติกรรมที่ดีตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่กำหนดไว้

ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. นักเรียนสรุปการไม่แสดงสีหน้าเบื่อหน่ายขณะเรียน และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อาจใช้คำถาม ดังนี้

1.1 หากนักเรียนแสดงสีหน้าเบื่อหน่ายขณะเรียนครูจะรู้สึกอย่างไร

1.2 หากนักเรียนแสดงสีหน้าเบื่อหน่ายขณะเรียนเพื่อนนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มทำแผนผังความคิดเรื่องการควบคุมตนเอง ในเรื่องทีกลุ่มต้องการนำหลักการควบคุมตนเองมาประยุกต์ใช้ แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน จากนั้นผู้วิจัยสรุปเสนอแนะข้อคิดเห็นและแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนด้านการควบคุมตนเองโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)

ครั้งที่ 16

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักและเห็นความสำคัญของคุณลักษณะความพอเพียงแห่งตนที่จะช่วยให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีในการนำหลักความพอเพียงแห่งตนมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วนำความรู้มาพัฒนาตนเองในการปฏิบัติตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ เกม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ต
2. เอกสารบทบาทสมมติ
3. บัตรคำใบ้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแจกบัตรคำใบ้ที่เตรียมไว้ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่ม คนละ 1 ชิ้น โดยแต่ละชิ้นจะมีข้อความเกี่ยวกับคุณลักษณะความพอเพียงแห่งตนด้านที่แต่ละกลุ่มได้รับคนละ 1 ประโยคโดยห้ามเปิดดูจนกว่าผู้วิจัยจะส่งสัญญาณเริ่ม

2. เมื่อผู้วิจัยส่งสัญญาณเริ่ม ให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มรีบเปิดบัตรคำใบ้ดูและช่วยกันวิเคราะห์ว่าประโยคที่ได้รับมานั้นบ่งบอกถึงความพอเพียงแห่งตนในด้านใด

3. กลุ่มใดได้ข้อสรุปแล้วว่ากลุ่มของตนได้รับบัตรคำที่บ่งบอกถึงความพอเพียงแห่งตนด้านใด ให้รีบยกมือตอบ โดยสมาชิกในกลุ่มอ่านประโยคที่แต่ละคนได้รับแล้วบอกว่าเป็นความพอเพียงแห่งตนด้านใด กลุ่มใดตอบได้ถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ

5. กลุ่มชนะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย เป็นการเสริมแรงทางบวก กระตุ้นให้นักเรียนอยากร่วมกิจกรรมต่อไป

ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียน

2. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนโดยให้นักเรียนตอบคำถามเป็นกลุ่ม

3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและคุณค่าของคุณลักษณะความพอเพียงแห่งตนตลอดจนข้อเสนอนะต่าง ๆ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน และการนำหลักความพอเพียงแห่งตนทั้ง 7 ด้านที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้และนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

5. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา โดยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับ เมื่อแสดงเสร็จให้นักเรียนที่เป็นผู้ชมช่วยกันตอบว่าบทบาทสมมตินั้นตรงกับ ความพอเพียงแห่งตนด้านใด

6. แสดงบทบาทสมมติจนครบ 7 ด้านแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

7. ผู้วิจัยแจกกระดาษชาร์ตให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำแผนผังความคิดเรื่องความพอเพียงแห่งตนทั้ง 7 ด้าน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอ **ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้**

1. ผู้วิจัยเปิดยูทูปเพลงพระราชานิพนธ์ให้นักเรียนดูและร้องเพลงไปพร้อมๆ กัน แล้วสนทนากับนักเรียนถึงสิ่งที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงสอนให้เรามีความพอเพียงว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้นักเรียนเป็นผู้มีความพอเพียงเพิ่มขึ้นหรือไม่

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และแจกของขวัญที่ระลึกให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความพอเพียงแห่งตนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตน โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับความพอเพียงแห่งตนหลังกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม



ภาพประกอบ 7 เพลง พระราชานันทาน

ที่มา : เสถียรธรรมสถาน SDS Channel, พระราชานันทาน **【OFFICIAL MV】** | เสถียรธรรมสถาน. สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 2560, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Yrwk3qFgzD4>

บัตรคำใบ้

กลุ่ม 1 ความประหยัด

วางแผนการใช้เงินพอกับรายได้

ใช้จ่ายเฉพาะสิ่งที่จำเป็น

ใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า

ฝากออมทรัพย์เป็นประจำ

ใช้เงินไม่เกินค่าขนมที่ได้รับ

กลุ่ม 2 ความขยัน

ทำการบ้านส่งครูสม่ำเสมอ

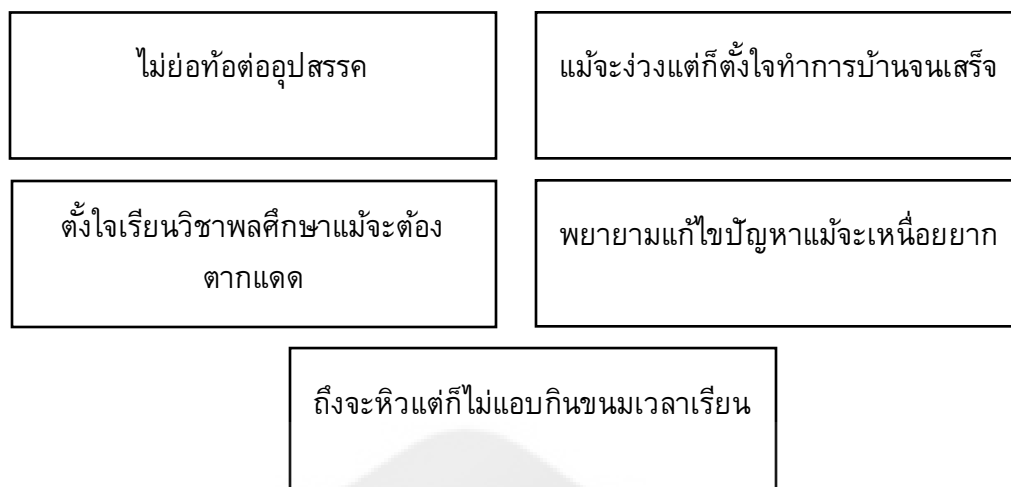
อ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเรียน

มุ่งมั่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

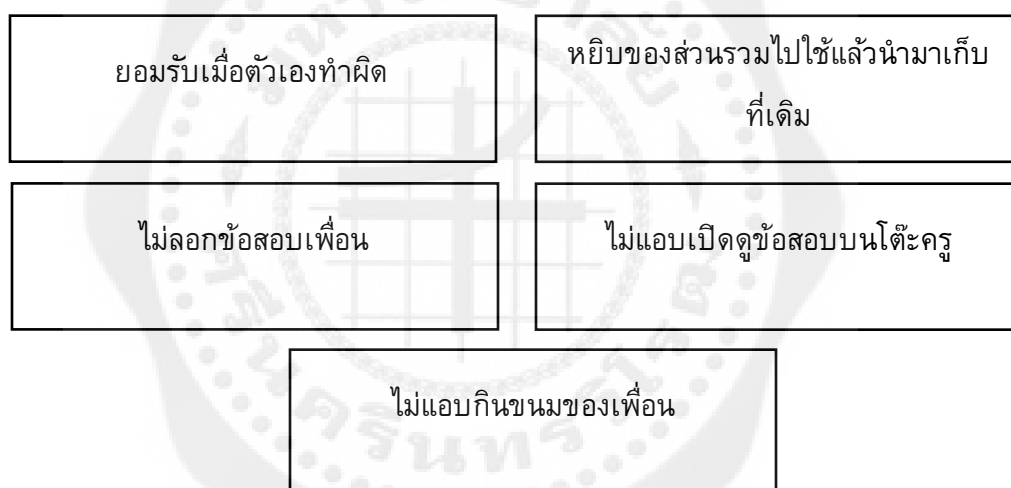
หาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ

กระตือรือร้นในการทำงาน

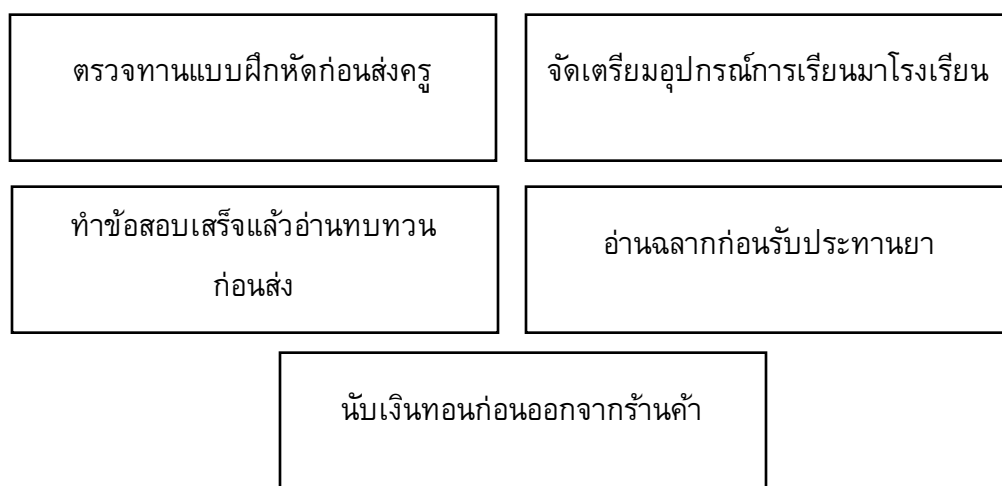
กลุ่ม 3 ความอดทน



กลุ่ม 4 ความซื่อสัตย์



กลุ่ม 5 ความรอบคอบ



แบบประเมินความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี

คำแนะนำแบบประเมินคุณลักษณะความพอเพียงแห่งตนฉบับนี้มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดคุณลักษณะความพอเพียงแห่งตน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับ

พฤติกรรมหรือความคิดเห็นของนักเรียน โดยหนึ่งข้อความตอบได้เพียงหนึ่งคำตอบเท่านั้น

ข้อที่	ข้อความถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1.	ด้านความประหยัด นักเรียนใช้จ่ายเงินในแต่ละวันไม่เกินค่าขนมที่ได้รับจากผู้ปกครอง				
2.	นักเรียนมีการเก็บออมเงินโดยฝากออมทรัพย์โรงเรียนเป็นประจำทุกวัน				
3.	นักเรียนใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างทะนุถนอมเพื่อยืดอายุการใช้งาน				
4.	ถ้านักเรียนอยากได้อะไรจะพิจารณาซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็น				
5.	ถ้าสมุดของนักเรียนชำรุดหรือฉีกขาดนักเรียนจะนำมาซ่อมแซมให้ดีขึ้นโดยไม่ซื้อใหม่				
6.	เมื่อจำเป็นต้องซื้อดินสอแท่งใหม่ นักเรียนจะเก็บเงินที่เหลือจากค่าขนมไว้ซื้อเอง				
7.	เมื่อเพื่อนมีของเล่นใหม่มาอวด ถึงแม้มีเงินพอซื้อนักเรียนก็จะไม่ซื้อเพราะไม่จำเป็น				
8.	นักเรียนมีเงินค่าขนมเหลือกลับไปหยอดกระปุกออมสินที่บ้าน				

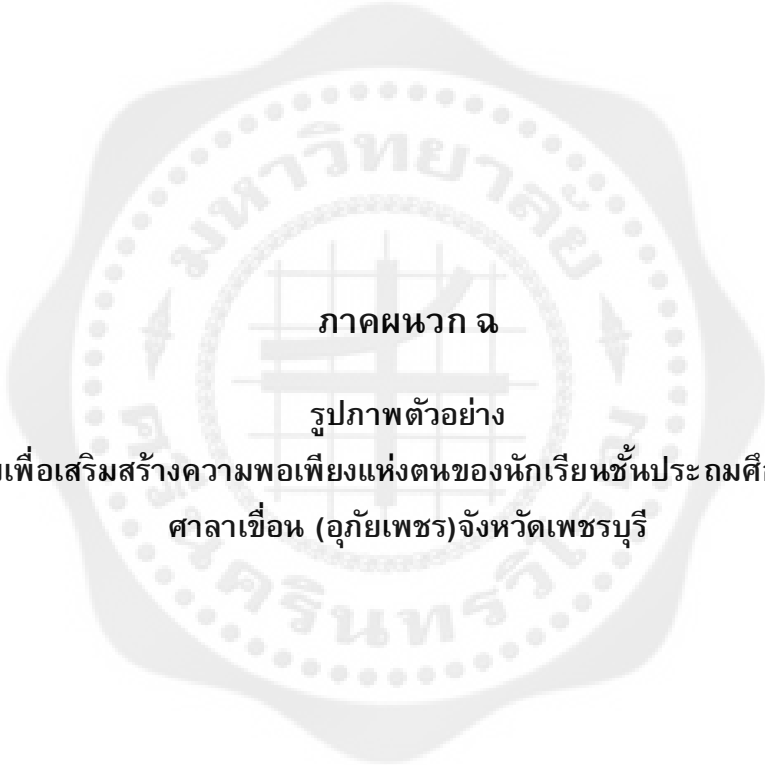
ข้อที่	ข้อความถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
9.	ถ้านักเรียนอยากได้นั่งสอการตูนแต่จำเป็นต้องใช้สมุดคัดไทย นักเรียนตัดสินใจซื้อสมุดคัดไทย				
10.	ด้านความขยัน นักเรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียน				
11.	นักเรียนกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ				
12.	นักเรียนอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเป็นประจำ				
13.	เมื่อนักเรียนไม่เข้าใจบทเรียนนักเรียนจะถามครูทันทีที่ครูอธิบายเสร็จ				
14.	นักเรียนค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่สม่ำเสมอ				
15.	เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนจะทำงานที่ค้างหรือทำการบ้าน				
16.	นักเรียนพยายามพัฒนาตนเองมากขึ้นในวิชาที่รู้ว่าตัวเองยังด้อย				
17.	เมื่อได้รับมอบหมายงานหรือการบ้านนักเรียนจะอย่างเต็มกำลังความสามารถ				
18.	นักเรียนอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเรียนเป็นประจำ				
19.	ด้านความซื่อสัตย์ นักเรียนทำการบ้านด้วยตนเอง				
20.	แม้จะต้องถูกลงโทษแต่เรียนก็ไม่พูดโกหกเพื่อเอาตัวรอด				
21.	เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้ นักเรียนนำมาให้ครูประกาศหาเจ้าของ				
22.	นักเรียนไม่ลอกข้อสอบเพื่อน				

ข้อที่	ข้อความถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
23.	ถ้านักเรียนเห็นข้อสอบวางอยู่บนโต๊ะครู แล้วครูไม่อยู่ นักเรียนก็จะไม่เปิดดู				
24.	เมื่อนักเรียนยืมของเพื่อนมาใช้ เมื่อใช้เสร็จนักเรียนจะส่งคืนเพื่อน				
25.	นักเรียนไม่แอบอ้างผลงานของผู้อื่นว่าเป็นของตน				
26.	เมื่อทำผิด นักเรียนจะไม่โยนความผิดของตัวเองให้ผู้อื่น				
27.	นักเรียนไม่เอาสิ่งของผู้อื่นมาเป็นของตัวเองแม้ว่าจะอยากได้ของสิ่งนั้นก็ตาม				
28.	ถ้าซื้อของแล้วแม่ค้าทอนเงินเกิน นักเรียนจะส่งเงินคืนแม่ค้า				
29.	ด้านความอดทน นักเรียนตั้งใจทำงานจนเสร็จแม้ว่าจะอยากไปเล่นกับเพื่อน				
30.	นักเรียนไม่ออกแวกหรือเสียสมาธิขณะทำงานเมื่อเห็นเพื่อนทำงานเสร็จแล้ว				
31.	นักเรียนคัดลายมือด้วยความบรรจงแม้จะอยากกลับบ้านเร็ว ๆ				
32.	แม้จะทำงานพลาดหลายครั้งแต่นักเรียนก็ยังพยายามต่อไป				
33.	เมื่อต้องสวดมนต์นักเรียนนั่งพับเพียบเรียบร้อยตั้งใจสวดมนต์ แม้จะเมื่อยขา				
34.	แม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก แต่นักเรียนก็มุ่งมั่นพยายามทำจนสำเร็จ				
35.	เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคนักเรียนไม่รู้สึกรำคาญ				
36.	ถ้านักเรียนต่อแถวรอรับประทานอาหารอยู่ท้ายแถว นักเรียนไม่รู้สึกรำคาญหรือหงุดหงิดที่ต้องรอนาน				

ข้อที่	ข้อความถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
37.	นักเรียนไม่แข่งคิวเพื่อนเวลาส่งการบ้านครู				
38.	นักเรียนรู้สึกว่าการอุปสรรคเป็นสิ่งที่มิไ้ทดสอบความพยายามของเรา				
39.	ด้านความรับผิดชอบ นักเรียนทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จทันเวลา				
40.	นักเรียนยอมรับเมื่อตัวเองทำผิด				
41.	ถ้าขาดเรียน นักเรียนจะติดตามงานหรือการบ้านให้ทันอยู่เสมอ				
42.	นักเรียนทำการบ้านส่งครูครบทุกครั้ง				
43.	ถ้านักเรียนทำสมุดของเพื่อนขาดนักเรียนจะซ่อมแซมสมุดให้เพื่อน				
44.	เมื่อครูสั่งให้เตรียมวัสดุอุปกรณ์มาทำงานประดิษฐ์ นักเรียนเตรียมมาอย่างครบถ้วน				
45.	เมื่อเพื่อนชวนไปเล่นเกมกต แต่นักเรียนยังทำงานไม่เสร็จ นักเรียนจะไม่ไปเล่นด้วย				
46.	เมื่อได้รับคำแนะนำจากครูนักเรียนจะพยายามแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น				
47.	นักเรียนทำความสะอาดห้องทุกครั้งที่เป็นเวรประจำวัน				
48.	นักเรียนวางแผนก่อนทำการบ้านทุกครั้งว่าจะทำวิชาอะไรก่อนหลังตามลำดับเวลาที่ต้องส่ง				
49.	ด้านความรอบคอบ นักเรียนตรวจทานแบบฝึกหัดหรือการบ้านก่อนส่งครู				
50.	นักเรียนจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วน				

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
51.	นักเรียนอ่านฉลากและดูวันหมดอายุก่อนรับประทานยาเสมอ				
52.	เมื่อไปซื้อของนักเรียนนับเงินทอนก่อนออกจากร้านทุกครั้ง				
53.	ก่อนกลับบ้านนักเรียนจะตรวจสอบดูสมุดหนังสือและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ทำการบ้านไปให้ครบ				
54.	ก่อนออกจากห้องเรียนนักเรียนสำรวจความเรียบร้อยภายในห้อง ปิดไฟปิดพัดลมทุกครั้ง				
55.	นักเรียนตรวจเช็คข้อสอบว่ามีครบทุกหน้าหรือไม่ ก่อนลงมือทำเสมอ				
56.	เมื่อทำข้อสอบเสร็จแล้วนักเรียนจะอ่านทบทวนทุกครั้ง				
57.	เมื่อใช้ของมีคมเสร็จแล้วนักเรียนจะรีบเก็บทันทีเพื่อป้องกันอันตราย				
58.	นักเรียนจัดหนังสือเรียนตามตารางเรียนในแต่ละวันมาครบทุกวิชา				
59.	ด้านการควบคุมตนเอง นักเรียนไม่ส่งเสียงดังในห้องเรียน				
60.	นักเรียนไม่ทิ้งขยะในโรงเรียนแม้จะไม่มีใครเห็น				
61.	นักเรียนไม่คุยหรือเล่นกันขณะรับประทานอาหาร				
62.	นักเรียนไม่บ่นเมื่อต้องทำงานแทนเพื่อนที่ไม่มาโรงเรียน				
63.	เมื่อผลงานกลุ่มออกมาไม่น่าพอใจนักเรียนไม่กล่าวโทษผู้อื่น				
64.	นักเรียนไม่เอะอะโวยวายและพูดคำหยาบเมื่อโมโหหรือไม่พอใจ				

ข้อที่	ข้อความถาม	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
65.	นักเรียนไม่ตะโกนคุยกันขณะครูกำลังสอน				
66.	ถ้าเป็นช่วงใกล้สอบถึงแม้จะอยากดูการ์ตูนแต่นักเรียนก็เลือกที่จะอ่านหนังสือ				
67.	นักเรียนไม่พูดแทรกขณะครูกำลังสอน ถ้ามีข้อสงสัยจะเก็บไว้ถามเมื่อครูอธิบายเสร็จ				
68.	นักเรียนไม่แสดงอาการโกรธเมื่อเพื่อนล้อเลียน				



ภาคผนวก จ

รูปภาพตัวอย่าง

กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัด
ศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร)จังหวัดเพชรบุรี



ภาพประกอบ รูปภาพตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงแห่งตนของนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดศาลาเขื่อน (อุภัยเพชร) จังหวัดเพชรบุรี



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวเบญจนาฏ ใจบุญ
 วันเดือนปีเกิด 29 ตุลาคม 2532
 สถานที่เกิด จังหวัดเพชรบุรี
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 14 หมู่ 6 ตำบลบ้านทาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
 สถานที่ทำงาน รัฐบาลการครู สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต 2

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2551 มัธยมศึกษาปีที่ 6
 จาก โรงเรียนบ้านลาดวิทยา อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
 พ.ศ. 2556 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.)
 เอกการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. 2561 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)
 สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาการศึกษา
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ