

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา  
เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



นางสาววิลาพัฒน์ อรุณกุลชาติ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ISBN 974-14-3450-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF A TRISIKKHA-BASED TRAINING PROGRAM  
TO ENHANCE PRATHOM SUKSA FIVE STUDENTS' SELF-DISCIPLINE



Miss Wilaphan Urabunnualchat

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Elementary Education

Department of Curriculum, Instruction and Educational Technology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2006

ISBN 974-14-3450-2

Copyright of Chulalongkorn University



วิชาพัฒนย์ อรุณบุญวลาชาติ : การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (DEVELOPMENT OF A TRISIKKHA-BASED TRAINING PROGRAM TO ENHANCE PRATHOM SUKSA FIVE STUDENTS' SELF- DISCIPLINE)  
 อ.ที่ปรึกษา: รศ.ดร.มนิรัตน์ สุขโชติรัตน, 275 หน้า. ISBN 974-14-3450-2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 การดำเนินการวิจัยมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 3) การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม และ 4) การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนจากรุศรบำรุง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ระยะเวลาทดลอง 7 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองที่ได้จากการตอบแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครู สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา  
 สาขาวิชา ประถมศึกษา  
 ปีการศึกษา 2549

ลายมือชื่อนิสิต.....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

# # 4683749827 : MAJOR ELEMENTARY EDUCATION

KEY WORD: TRISIKKHA-BASED TRAINING PROGRAM / SELF- DISCIPLINE / ELEMENTARY / DEVELOPMENT

WILAPHAN URABUNNUALCHAT : DEVELOPMENT OF A TRISIKKHA-BASED TRAINING PROGRAM TO ENHANCE PRATHOM SUKSA FIVE STUDENTS' SELF-DISCIPLINE : ASSOC. PROF. MANEERAT SUKCHOTRAT, Ph.D., 275 pp. ISBN 974-14-3450-2.

This research aimed at developing a TRISIKKHA-BASED training program to enhance Prathom Suksa Five students' self-discipline. The research involved 4 stages: 1) Basic data study; 2) A development of TRISIKKHA-BASED training program to enhance Prathom Suksa Five students' self-discipline; 3) Program test; 4) Program modification. The subjects included 20 students of Prathom Suksa Five academic year 2006 in Charusorn Bamrung School under the Pathumthani Provincial Education District 1, Klongluang District, Pathumthani Province The research instruments were cognition scale of students' self-discipline and behavioral scale of students' self-discipline as perceived by teacher. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t-test. The duration in experimental program was 7 weeks.

The findings indicated as follows:

1. The post-test mean score of students' self-disciplinary cognition from cognition scale of students' self-discipline was higher than that of the pre-test at the .05 level of significance.
2. The post-test mean score of students' self-disciplinary behavior from behavioral scale of students' self-discipline as perceived by teacher was higher than that of the pre-test at the .05 level of significance.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Department: Curriculum Instruction and Education Technology

Field of Study: Elementary Education

Academic Year: 2006

Student's Signature:

Advisor's Signature:

*Wilaphan U.*

*M. Subchotrat*

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางในการศึกษาหาความรู้ ให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์แก่การวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ร่วมพิจารณาโครงร่างวิทยานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สำลี ทองจิวิ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ทีศนา แหมมณี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้สละเวลาในการตรวจพิจารณา และให้ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือและเอกสารที่ใช้ในการวิจัยจนมีความสมบูรณ์

ขอขอบคุณคณะครูและนักเรียนโรงเรียนจตุศรบำรุง ที่อำนวยความสะดวกในการรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณสุวรรณี ฮั่วจัน และคุณวรรณวิษา เกาวิเศษ ที่เป็นกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ และให้ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์เสมอมา

เหนือสิ่งอื่นใด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้มีพระคุณสูงสุดในชีวิต ผู้ให้ชีวิตการศึกษา ขอกราบขอบพระคุณ คุณย่าสังเวียน ชุมจันทร์ และคุณป้าสุรินทร์ นวลละออ ที่ให้ความกรุณาสับสนุนด้านการเงินให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้ ขอขอบคุณพี่ๆและญาติสนิทที่เป็นกำลังใจ คุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณบิดา มารดา และครูอาจารย์ ด้วยความรักและเคารพยิ่ง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
สารบัญแผนภาพ.....	ฐ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	10
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ความหมายและองค์ประกอบของคุณธรรมและจริยธรรม.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับวินัย.....	17
การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา.....	38
การพัฒนาโปรแกรม.....	67
การฝึกอบรม.....	71
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน.....	75
การสร้างโปรแกรม.....	75
การทดลองใช้โปรแกรม.....	84
การปรับปรุงและนำเสนอโปรแกรม.....	87

บทที่	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	88
ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความมี วินัยในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	89
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสังเกต พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	90
ตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อ เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่.....	91
ตอนที่ 4 การนำเสนอผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง ไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง.....	92
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	93
สรุปผลการวิจัย.....	99
การอภิปรายผลการวิจัย.....	105
ข้อสังเกตจากงานวิจัย.....	120
ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้.....	121
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	122
รายการอ้างอิง.....	123
ภาคผนวก.....	139
ภาคผนวก ก.....	140
ภาคผนวก ข.....	142
ภาคผนวก ค.....	145
ภาคผนวก ง.....	168
ภาคผนวก จ.....	256
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	275



ตารางที่	หน้า
1. คุณลักษณะของควมมีวินัยในตนเองที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ ของความมีวินัยในตนเองจากงานวิจัยจำนวน 2 เรื่อง.....	25
2. แสดงค่าความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง.....	83
3. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรม ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	89
4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมความมีวินัย ในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	90
5. รายละเอียดของการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.....	92

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

1. กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา  
เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5..... 76
2. โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.....77
3. รูปเครื่องมือและเอกสารที่ใช้ในงานวิจัย..... 85



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่

หน้า

1. การแสดงกระบวนการเกิดพฤติกรรม..... 39
2. กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา..... 41
3. กระบวนการเกิดสัมมาทิฐิจากองค์ประกอบภายนอก..... 44
4. การจัดหมวดหมู่องค์ประกอบทั้ง 8 ของมรรคเป็นหลักไตรสิกขา..... 62



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเข้ามาของวัฒนธรรมของต่างชาติ เทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อบันเทิงต่างๆเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระแสโลกาภิวัตน์ อันมีผลทำให้สังคมไทยถูกกระทบอย่างรุนแรง โดยเฉพาะคนไทยจำนวนมากยังขาดความสามารถในการกลั่นกรองและเลือกใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมต่างชาติที่หลากหลายได้อย่างเท่าทันและมีเหตุผล จึงมีส่วนทำให้สังคมไทยเบี่ยงเบนจากเอกลักษณ์ วัฒนธรรมที่ดั้งเดิมและคุณค่าชีวิตแบบไทยดั้งเดิม นำไปสู่การครอบงำทางวัฒนธรรม และพฤติกรรมกรบการบริโภคนิยม สังคมไทยจึงมีการแข่งขันกันสูง คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม แข่งแย้ง เอารัดเอาเปรียบกัน เพื่อแสวงหาอำนาจทั้งทางการเมืองและเศรษฐกิจมากขึ้น ขณะเดียวกันเริ่มออกห่างจากศาสนามีความหย่อนยานในศีลธรรมและจริยธรรม เกิดความไม่สมดุลระหว่างการพัฒนาทางวัตถุกับการพัฒนาจิตใจ

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ได้ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมด้านต่างๆตามมาโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเยาวชนเสพติด ครอบครัวยุคแตกแยก อาชญากรรม การทารุณกรรมต่อเด็กซึ่งนับวันยังมีแนวโน้มที่ทวีความรุนแรงขึ้น และจากการกระจายความเจริญสู่ภูมิภาค ทำให้สังคมชนบทเปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน และชุมชนในอดีตซึ่งเคยมีความเข้มแข็งมากเริ่มมีช่องว่างห่างกันออกไปทุกที อีกทั้งกระบวนการจัดการศึกษาและกระบวนการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนยังขาดการบูรณาการระหว่างความรู้ความเข้าใจในวิชาสัมพันธ์กับด้านคุณธรรมและจริยธรรม ขาดการปลูกฝังคุณลักษณะที่พึงประสงค์ การเรียนการสอนในโรงเรียนจึงอยู่ในลักษณะแยกออกจากวิถีชีวิตที่แท้จริงที่มนุษย์พึงเรียนรู้ด้วยระบบของความรู้คู่คุณธรรม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวมีผลทำให้เกิดปัญหาทางคุณธรรมและจริยธรรม จึงจำเป็นต้องมีการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในโรงเรียน เพราะการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ได้เน้นการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยกำหนดการจัดการศึกษาและการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับ

คุณธรรมและจริยธรรมไว้ในมาตรา 6 มาตรา 23 และมาตรา 24 (4) ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา 23 การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา

มาตรา 24 (4) การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ต่างๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มีความสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2545-2559) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายสำหรับผู้เรียนเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม วัฒนธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย ประหยัด มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดชีวิต รักประเทศชาติ มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย เคารพในความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) จะเห็นได้ว่าพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2545-2559) เน้นการพัฒนาผู้เรียนในด้านคุณธรรมและจริยธรรม

เมื่อศึกษาถึงองค์ประกอบของคุณธรรมและจริยธรรม พบว่า ทั้งคุณธรรมและจริยธรรมมี "วินัย" เป็นองค์ประกอบหนึ่งเสมอ เช่น ในคุณธรรมที่ได้เรียบเรียงจากการศึกษาเรื่อง แนวพระราชดำริด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยอาศัยข้อมูลจากพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงได้พระกรุณาพระราชทานให้แก่คนไทยในโอกาสต่างๆ จะพบว่า ในคุณธรรมชุดที่ 1 มีวินัยเป็นองค์ประกอบหนึ่ง

(ไกรยุทธ ธีรตยา คีนันท์, 2531) นอกจากนี้ในโครงสร้างหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) (กรมวิชาการ, 2535) หลักสูตรการปลูกฝังความดี 10 ประการของกรมศาสนา คุณลักษณะทางจริยธรรมที่ควรปลูกฝังและพัฒนาให้เกิดขึ้นสังคมไทย 5 ประการ ของคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ รวมทั้งคุณลักษณะของคนไทยที่ประเทศชาติต้องการและมีความจำเป็นต้องปลูกฝังให้ถึงพร้อมในสถานการณ์ปัจจุบัน (ไสว ทองมาลา, 2542) ก็มีวินัยเป็นองค์ประกอบเช่นเดียวกัน

จากการสำรวจลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทยของฉันทนา ภาคบงกช และคณะ (2539) ได้ข้อค้นพบว่าวินัยแบ่งเป็นสองประเภท คือ วินัยภายนอกและวินัยภายในตนเอง วินัยทั้งสองประเภทแตกต่างกันที่ “วินัยภายนอก” เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกที่มองจากภายนอกว่าเป็นการกระทำที่เกิดผลดีแก่ตนเอง ส่วนรวม และสังคม เป็นการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ คำสั่ง หรือข้อตกลง พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นผลมาจากการอบรมสั่งสอน บังคับ หรือเสริมแรง วินัยภายนอกนี้ยังต้องมีการควบคุมดูแลเพราะผู้ปฏิบัติอาจไม่ปฏิบัติตามวินัยที่กำหนดได้ ส่วน “วินัยในตนเอง” นั้นมีลักษณะการแสดงออกเหมือนวินัยภายนอกแต่บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งอารมณ์และพฤติกรรมโดยไม่ต้องอาศัยการควบคุมจากภายนอก ในการสร้างวินัยนั้น วินัยในตนเองถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดเพราะวินัยในตนเองมีความสำคัญต่อการแสดงออกทางจริยธรรมและคุณธรรมของบุคคลเป็นเอกลักษณ์ของผู้มีภาวะทางจิต เป็นกุญแจแห่งความสำเร็จ ทั้งปวง อีกทั้งยังเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพของคนได้อย่างดีเยี่ยม (เอกวิทย์ ณ ถกลาง, 2541; จรัญ ทองเกษม, 2526; Brotherton, 2002)

วินัยในตนเองเป็นหัวใจของการแสดงออกซึ่งคุณธรรม เนื่องจากทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ เป็นสิ่งที่ช่วยยับยั้งและป้องกันเมื่อจะกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือกระทำ ความผิด นอกจากนี้ยังมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง ในยุคของข้อมูลข่าวสารที่ต้องอาศัยความมีเหตุผล ความมีวินัย และความพากเพียรประกอบกัน จึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุขได้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2523) ดังพุทธทวณะที่เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองความว่า “เมื่อพระอาทิตย์จะอุทัย ย่อมมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อนฉันใด ชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้นโดยมีความถึงพร้อมด้วยศีลหรือความมีวินัยเป็นสิ่งบ่งบอกเบื้องต้นนั้น” เช่นนี้เท่ากับว่าพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสให้คำรับรองไว้ว่าศีลหรือความมีวินัยเป็นรุ่ง

อรุณของการศึกษา ซึ่งเป็นสัญญาณบอกให้ทราบว่ามนุษย์จะมีการพัฒนาและมีชีวิตที่ดั่งงามต่อไป (พระธรรมปิฎก, 2538) วินัยในตนเอง จึงเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมที่มุ่งหวังไว้

ในการพัฒนาจริยธรรมของบุคคลจะต้องปลูกฝังและส่งเสริมจริยธรรมในด้านการมีวินัยในตนเองตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กระดับประถมศึกษา เพราะเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีความสำคัญ กล่าวคือเป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียนทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งปลูกฝังระเบียบวินัยและข้อบังคับต่างๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ดังพระราชบัญญัติการศึกษาพุทธศักราช 2542 ที่กล่าวว่า

การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จริยธรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาประเทศที่จะปลูกฝังความรู้ ทักษะเจตคติพื้นฐานความเป็นพลเมืองดี ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและพร้อมที่จะทำคุณประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมตามหน้าที่ของตน ตามระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

การปลูกฝังหรือเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองให้กับบุคคลนั้น ควรเริ่มทำตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่จะเจริญงอกงามเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปในอนาคต โดยเริ่มตั้งแต่ครอบครัวที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ต่อมาเป็นโรงเรียน ซึ่งมีครูเป็นผู้อบรมสั่งสอนและให้ความรู้ทางจริยธรรมแก่เด็กรวมทั้งสภาพแวดล้อมของเด็กด้วย สำหรับวัยเด็กช่วงอายุ 10-13 ปีเป็นวัยที่ทำตามสังคม ประเพณี กฎหมายและศาสนา จึงเป็นวัยที่เหมาะสมกับการพัฒนาจริยธรรม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2522) เพื่อเป็นการปลูกฝังให้เด็กในวัยนี้มีจริยธรรมในด้านควมมีวินัยในตนเอง อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

การเกิดและพัฒนาวินัยในตนเองนั้น จะได้ผลดีต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นๆที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการด้วย กล่าวคือในการฝึกฝนพัฒนาวินัยในตนเองนี้จะต้องให้องค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม องค์ประกอบด้านจิตใจ และองค์ประกอบด้านปัญญา ประสานไปด้วยกัน ทำให้เกิดองค์รวมที่สมบูรณ์ เพราะการเกิดและพัฒนาวินัยในตนเอง

จนถึงขั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับระเบียบวินัย จะต้องทำให้นักเรียนมีความตั้งมั่น หรือความแน่วแน่ในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นและจะต้องมีการพัฒนาความสามารถในการใช้เหตุผลจนสามารถที่จะเข้าใจถึงเหตุผลในการทำพฤติกรรมนั้นทั้งผลดีและผลเสียอย่างถ่องแท้ จึงจะสามารถพัฒนาวินัยในตนเองได้อย่างสมบูรณ์ (พระธรรมปิฎก, 2538) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งจัดได้ว่าเป็นการพัฒนาวินัยในตนเอง โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของไตรสิกขา ซึ่งมีงานวิจัยยืนยันว่าการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาสามารถทำให้นักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4,5,6 มีการพัฒนาวินัยในตนเองสูงขึ้น (สำรวย วรเทศะคงคา, 2534)

ไตรสิกขา เป็นหลักที่ใช้ในการฝึกอบรมมนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุข ไตรสิกขานี้เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตฺโต, 2546) คือ

1. ศีล (องค์ประกอบที่เป็นข้อห้าม/ข้อที่พึงละเว้นด้านพฤติกรรม) เป็นการฝึกอบรมในด้านพฤติกรรม (Training in Higher Morality) โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม หรือปฏิบัติตนตามระเบียบวินัย เพราะเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เนื่องจากวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนบุคคลมีพฤติกรรมเคยชินตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล โดยสรุปวินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ตลอดจนการจัดระเบียบทางสังคม

2. สมาธิ (องค์ประกอบที่ทำให้เกิดการพัฒนาด้านจิตใจ) เป็นระบบการฝึกอบรมทางจิตใจ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline) เพื่อให้บุคคลสามารถทำจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความตั้งมั่น แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

3. ปัญญา (องค์ประกอบที่เป็นกระบวนการนำไปสู่พัฒนาการด้านปัญญา) เป็นระบบการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านเหตุผลทางปัญญา (Training in Higher Wisdom) เพื่อให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจสามารถแยกแยะเหตุผล ความดี ความชั่ว คุณและโทษ และประโยชน์ มิใช่ประโยชน์



ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำหลักไตรสิกขามาเป็นแนวทางในการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียน เนื่องจากมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของการเกิดและการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และในการฝึกอบรมครั้งนี้ได้เน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์

### **วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

### **สมมติฐานการวิจัย**

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

### **ขอบเขตการวิจัย**

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1
2. ระยะเวลาในการทดลองรวม 7 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 5 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 35 ชั่วโมง)
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย
  - 3.1 แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์
  - 3.2 แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์ ตามการรับรู้ของครู

#### 4. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา

ตัวแปรตาม คือ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ

การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ความมีวินัยในตนเอง** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่นในระดับเสมอภาคทั้งกายและวาจา ประกอบด้วยคุณลักษณะด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์

**ความรับผิดชอบ** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกในลักษณะของการมีความตั้งใจ ความพากเพียรและความปรารถนาจะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดด้วยความเอาใจใส่ มีความละเอียดรอบคอบ ไม่ละเลย หรือทอดทิ้ง หรือหลีกเลี่ยงงานนั้น

**การเคารพในสิทธิของผู้อื่น** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำที่อยู่ภายใต้อำนาจของตนเองอย่างอิสระโดยไม่ล่วงเกิน หรือล่วงละเมิดผู้อื่น

**ความซื่อสัตย์** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกในลักษณะของการประพฤติ ปฏิบัติตนที่ตรง และจริงใจ ไม่คิดทรยศ และไม่คดโกง ทั้งทางกาย วาจา และใจ ต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

**ความตรงต่อเวลา** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ตรงหรือสำเร็จตามกำหนดเวลา

**แนวทางไตรสิกขา** หมายถึง กระบวนการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้ฝึกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประพฤติ ปฏิบัติตนทางกาย วาจา ใจ และปัญญา กระบวนการฝึกอบรมตามแนวนี้ประกอบด้วย

1. การปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติแบบอัมไพ-เทคนิค เป็นการฝึกเพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ
2. การฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิด เพื่อให้เกิดการพัฒนาการคิดอย่างถูกวิธี
3. องค์ประกอบ 3 ของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล หมายถึง การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจา

สมาธิ หมายถึง การให้ความรู้ความเข้าใจและการฝึกปฏิบัติโดยใช้การเจริญสติแบบอัมไพ-เทคนิค เพื่อควบคุมจิตใจให้สงบแน่วแน่

ปัญญา หมายถึง การให้ความรู้ความเข้าใจในการพิจารณาแยกแยะเหตุผลดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ของการกระทำ

**โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยในตนเอง** หมายถึง แผนการดำเนินงานในการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคามมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์ ประกอบด้วย

หลักการ การนำหลักการฝึกเจริญสติแบบอัมไพ-เทคนิคด้วยฝึกการควบคุมกาย วาจา ใจ และการสร้างประสบการณ์ฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นพื้นฐานสำคัญในการฝึกอบรมด้วยองค์ประกอบ 3 คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา เคารพสิทธิในผู้อื่น และความซื่อสัตย์เนื่องจากทำให้ผู้เรียนเกิดปัญญาจากสมาธิเข้าถึงความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคามมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา

โครงสร้างเวลาการฝึกอบรม เป็นโปรแกรมการฝึกอบรมนอกเวลาเรียนปกติ สัปดาห์ละ 5 วัน วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-17.00 น.

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนจรรูศรีบำรุง อำเภอคลองหลวง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต 1 จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีปัญหาขาดความมีระเบียบวินัยและมาจากครอบครัวที่ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้การอบรม

เนื้อหา 1. ประสบการณ์เบื้องต้นสำหรับการปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติแบบอ้าไฟ-เทคนิค เพื่อให้ นักเรียนสามารถสำรวจกาย วาจา ใจ โดยใช้ระยะเวลา 5 วัน วันละ 1 ชั่วโมง รวม 5 ชั่วโมง 2. ประสบการณ์การฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาฝึกนักเรียน คือ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และการคิดแบบคุณโทษและทางออก จำนวน 8 แผน 3. เนื้อหาตามองค์ประกอบของวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ 5 แผน ด้านความตรงต่อเวลา 5 แผน ด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่น 5 แผน และด้านความซื่อสัตย์ 5 แผน

เอกสารที่ใช้ในโปรแกรม ประกอบด้วยกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ได้แก่ 1. แบบกิจกรรมการฝึกสติภาวนาแบบอ้าไฟ-เทคนิค 2. แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จำนวน 8 แผนกิจกรรม 3. แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามองค์ประกอบ 3 จำนวน 20 แผนกิจกรรม และเครื่องมือประเมินผล 1. แบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน 2. แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยใช้เกณฑ์การประเมินดังนี้ 1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนจะมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนจะมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครูด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ปรับปรุงโปรแกรม มีประเด็นการปรับปรุงโปรแกรม ดังนี้ 1. แผนการจัดกิจกรรม 2. กิจกรรมการฝึกอบรม 3. สื่อที่ใช้ในกิจกรรมการฝึกอบรม 4. กรอบเวลาในการฝึกอบรม

**การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง** หมายถึง การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา โดยผสมผสานกับการเจริญสติแบบอ้าไฟ-เทคนิคและการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเอง ด้านควมรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ควมตรงต่อเวลา และควมซื่อสัตย์ การนำโปรแกรมไปทดลองใช้ และประเมินผลการฝึกอบรม แล้วจึงนำผลที่ได้จากการประเมินมาปรับปรุงโปรแกรม และนำเสนอเป็นโปรแกรมฉบับสมบูรณ์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีวิธีดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

### ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับครูในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับนักเรียนในด้านอื่นๆ ต่อไป

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องในรายละเอียดด้านต่างๆ ดังนี้

#### 1. ความหมายและองค์ประกอบของคุณธรรมและจริยธรรม

- 1.1 ความหมายของคุณธรรม
- 1.2 องค์ประกอบของคุณธรรม
- 1.3 ความหมายของจริยธรรม
- 1.4 องค์ประกอบของจริยธรรม

#### 2. แนวคิดเกี่ยวกับวินัย

- 2.1 ความหมายของวินัย
- 2.2 ประเภทของวินัย
- 2.3 ความหมายของวินัยในตนเอง
- 2.4 ความสำคัญของวินัยในตนเอง
- 2.5 ลักษณะของบุคคลที่มีวินัยในตนเอง
- 2.6 การเสริมสร้างวินัยในตนเอง
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

#### 3. การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา

- 3.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนา
- 3.2 การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์หรือสิกขา
- 3.3 มรรคและไตรสิกขา
- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

#### 4. การพัฒนาโปรแกรม

- 4.1 ความหมายและองค์ประกอบของโปรแกรม
- 4.2 การพัฒนาโปรแกรม
- 4.3 การประเมินผลโปรแกรม

#### 5. การฝึกอบรม

- 5.1 ความหมายของการฝึกอบรม

## 5.2 การสร้างชุดฝึกอบรม

### 1. ความหมายและองค์ประกอบของคุณธรรมและจริยธรรม

#### 1.1 ความหมายของคุณธรรม

พจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2539) ให้ความหมายว่า คุณธรรม หมายถึง สภาพคุณงามความดี และมีผู้ให้ความหมายสอดคล้องตามพจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2539) ดังนี้

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2536) ให้ความหมายว่า หมายถึง ธรรมที่เป็นคุณ ความดีงาม สภาพที่เกื้อกูล

กรมวิชาการ (2539) ให้ความหมายว่า หมายถึง คุณงามความดี ด้านกาย วาจา ใจ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติและสังคมเกิดความสงบสุข

บุญมี แทนแก้ว (2539) กล่าวว่า เป็นสิ่งที่คุณควรประพฤติเพื่อให้เกิดประโยชน์หรือหลักธรรมชาติที่ควรประพฤติเพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

พระมหาอดิสร ธีรสีโล (2540) ให้ความหมายว่า หมายถึง ความดีสูงสุด ปลูกฝังอุปนิสัยอันดีงามอยู่ในจิตสำนึก อยู่ในความรู้สึกผิดชอบชั่วดี อันเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง ควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกสนองปรารถนา

สุจิตรา พัฒนะภูมิ (2541) ให้ความหมายว่า หมายถึง คุณสมบัติที่เป็นความดี ความถูกต้อง ซึ่งอยู่ภายในจิตใจของคุณและเป็นแรงผลักดันให้คุณคนนั้นๆ แสดงพฤติกรรมต่างๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม

สมพร เทพสิทธิ์า (2542) ให้ความหมายว่า เป็นกุศลธรรม เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์และความสุข เป็นธรรมอันพึงเจริญ คือทำให้เกิดมีขึ้น

ประกาศรี สี่ห้าไฟ (2543) ให้ความหมายว่า หมายถึง หลักธรรมจริยาที่สร้าง ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในทางศีลธรรม มีคุณงามความดีภายในจิตใจอยู่ในขั้นสมบูรณ์จนเต็มเปี่ยม ไปด้วยความสุข ความยินดี การกระทำที่ดี ย่อมมีผลผลิตของความดี คือความชื่นชม ยกย่อง

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2543) ให้ความหมายว่า เป็นหลักของความดีงาม

จากความหมายของคุณธรรมที่รวบรวมมาข้างต้น สรุปได้ว่าคุณธรรม หมายถึง สภาพ คุณงามความดี คุณสมบัติที่เป็นความดี หลักของความดีงาม เป็นสิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติ และเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติและผู้อื่น

## 1.2 องค์ประกอบของคุณธรรม

ได้มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณธรรมไว้หลายลักษณะดังนี้

ไกรยุทธ ธีรตยาคินันท์ (2531) กล่าวถึงคุณธรรมที่ได้เรียบเรียงจากการศึกษาเรื่อง แนวพระราชดำริด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยอาศัย ข้อมูลจากพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณา พระราชทานให้แก่คนไทยในโอกาสต่างๆ ซึ่งแบ่งคุณธรรมระดับบุคคลเพื่อความสำเร็จของส่วนรวม ออกเป็น 4 ชุด คือ คุณธรรมชุดที่ 1 ประกอบด้วย ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ความสามารถ พึ่งตนเอง และการมีวินัย คุณธรรมชุดที่ 2 ประกอบด้วย ฉันทะ ความศรัทธา สัจจะ ความ รับผิดชอบ ความสำนึกในหน้าที่ และความกตัญญู คุณธรรมชุดที่ 3 ประกอบด้วย ความมีสติ ความรอบคอบ และความตั้งใจให้ดี คุณธรรมชุดที่ 4 ประกอบด้วย ความเมตตา ความปรารถนาดี ต่อกัน ความเอื้อเฟื้อกันความไม่เห็นแก่ตัว ความไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น และความอะลุ่มอล่วย ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน

กรมวิชาการ (2535) ได้กำหนดความรู้และมवलประสบการณ์ที่มุ่งให้เป็นพื้นฐาน สำหรับการศึกษาระดับประถมศึกษา ตามที่ปรากฏในโครงสร้างของหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ไว้ 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เป็นทักษะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ กลุ่ม สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ และ



กลุ่มประสบการณ์พิเศษ ในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย เป็นกลุ่มประสบการณ์ที่มีค่านิยมเป็นแกนกลาง มวลประสบการณ์ต่างๆ ที่จัดให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่ดี กำหนดให้ปลูกฝังคุณธรรมแก่ผู้เรียนที่เป็นคุณธรรมหลักๆ 13 ข้อ

จากองค์ประกอบของคุณธรรมที่รวบรวมมาข้างต้น พบว่ามีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของคุณธรรมชุดนั้นกำหนดขึ้นใช้สำหรับใคร แต่ละในองค์ประกอบของคุณธรรมนั้นต่างก็มี “วินัย” เป็นคุณธรรมหนึ่งเสมอ

### 1.3 ความหมายของจริยธรรม

พจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2539) ให้ความหมายว่า จริยธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติ ศิลธรรม กฎศีลธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2522) กล่าวว่าจริยธรรมเป็นคำที่มีความหมายกว้างขวาง หมายถึงลักษณะทางสังคมหลายลักษณะของมนุษย์ และมีขอบเขตรวมถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม จะมีคุณสมบัติประเภทใดประเภทหนึ่งในสองประเภท ประเภทแรก เป็นลักษณะที่สังคมต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกของสังคมนั้นคือ เป็นพฤติกรรมที่สังคมนิยมชมชอบให้การสนับสนุนและผู้กระทำพฤติกรรมนั้นส่วนมากเกิดความพอใจว่าการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ส่วนอีกประเภทหนึ่ง คือ ลักษณะที่สังคมไม่ต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกในสังคม เป็นการกระทำที่สังคมลงโทษหรือพยายามกำจัดและผู้กระทำพฤติกรรมนั้นส่วนมากรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่ควร

ระวี ภาวิไล (2522) ให้ความหมายว่า จริยธรรม เป็นหลักกำหนดว่าตนมุ่งอะไรในโลก และพึงปฏิบัติอย่างไร

แสง จันทร์งาม (2522) กล่าวว่า จริยธรรม มาจากคำว่า “จริย” แปลว่า ความประพฤติ และ “ธรรม” หมายถึง คุณภาพของจิตใจของแต่ละคน คำว่า “จริยธรรม” จึงหมายถึง คุณภาพจิตที่มีอิทธิพลต่อความประพฤติของคน

พนัส หันนาคินทร์ (2526) กล่าวว่า จริยธรรม หมายถึง ความประพฤติอันพึงปฏิบัติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม ทั้งนี้ เพื่อก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง เกษมสุขขั้นในสังคม การที่จะปฏิบัติให้เป็นเช่นนั้นได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักว่าสิ่งใดที่ถูกต้อง สิ่งใดที่ผิด ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมจึงต้องประกอบกันทั้งความรู้สึกทางจิตใจ และการปฏิบัติทางกายอันสอดคล้องกับความรู้สึกทางจิต

สาโรช บัวศรี (2527) กล่าวว่า จริยธรรม คือ แนวทางในการประพฤติตนเพื่ออยู่ร่วมกันได้อย่างร่มเย็นในทางสังคม

ชัยพร วิชชาวุธ และคณะ (2531) ให้ความหมายว่า หมายถึง หลักเกณฑ์หรือกฎเกณฑ์ในการตัดสินความถูกต้อง ดีชั่ว เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ และเป็นพฤติกรรมที่ดีที่ถูกต้อง และที่ควร

สุมน อมรวิวัฒน์ (2530) กล่าวว่า จริยธรรมเป็นสาระทางจิตใจที่อิงหลักของศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และกฎหมาย สังคมจะดำรงอยู่ได้เมื่อสมาชิกของสังคมมีจริยธรรมเป็นเครื่องกำกับพฤติกรรมของตน

สมบุรณ์ ศาลยาชีวิน (2530) ให้ความหมายว่า จริยธรรมคือเซวาร์ปัญญาทางสังคมของบุคคลอันได้แก่ การรับรู้ สังเกต และเข้าใจ สถานการณ์และอำนาจของสังคมด้วย จริยธรรมคือความสามารถในการปรับตัวและควบคุมตัวเองในด้านต่างๆให้สอดคล้องกับสังคม จริยธรรมของบุคคลจะเจริญงอกงามไปพร้อมๆกับสติปัญญา เพราะจริยธรรมคุมถึงลักษณะต่างๆของบุคคลในสังคม อันเกิดจากความเจริญทางสติปัญญาที่งอกงามเพื่อเสริมสร้างสังคม

บุญมี แท่นแก้ว (2539) กล่าวว่า จริยธรรม เป็นคุณธรรมที่แสดงออกทางร่างกายในลักษณะที่ถูกต้องอันพึงประสงค์ของสังคม

พระมหาอดิสร ธิรสีโล (2540) ให้ความหมายว่า ความประพฤติ การกระทำ ตลอดจนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดอันถูกต้องดีงามที่ควรประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองแก่ตนและบุคคลทั่วไป

ไสว มาลาทอง (2542) กล่าวว่า จริยธรรม มาจากคำว่า “จริยะ” และ “ธรรม” ซึ่ง จริยะ แปลว่า ความประพฤติ กิริยาที่ควรประพฤติ ธรรม แปลว่า คุณงามความดี คำสั่งสอนในศาสนา หลักปฏิบัติในศาสนา ความจริง ความยุติธรรม ความถูกต้อง กฎเกณฑ์ “จริยธรรม” จึงหมายถึง กฎเกณฑ์แห่งความประพฤติ หรือหลักความจริงที่เป็นแนวทางแห่งความประพฤติปฏิบัติ

ประภาศรี สีหอำไพ (2543) ให้ความหมายว่า หมายถึง หลักประพฤติที่อบรมกิริยา และปลูกฝังลักษณะให้อยู่ในครรลองของคุณธรรมหรือศีลธรรม

จากความหมายของจริยธรรมที่รวบรวมมาข้างต้น เมื่อพิจารณาลักษณะร่วมของความหมายต่างๆ แล้วพบว่า ลักษณะร่วมที่เห็นสอดคล้องกันคือ จริยธรรม เป็นพฤติกรรม เป็นการประพฤติ เป็นแนวทาง เป็นกฎเกณฑ์ในการประพฤติ เป็นคุณธรรมที่แสดงออกทางร่างกาย

#### 1.4 องค์ประกอบของจริยธรรม

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับจริยธรรมพบว่า มีการแบ่งองค์ประกอบของจริยธรรมไว้ต่างๆ ดังนี้

กรมวิชาการ (2535) ได้กำหนดเนื้อหาของวิชาจริยศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ประถมศึกษาปีที่ 6 ในโครงสร้างหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ไว้ใน 24 ข้อ

กรมฝึกหัดครู (2533) ได้สรุปองค์ประกอบทางจริยธรรมตามคุณลักษณะพฤติกรรมในบุคคลว่าประกอบด้วย ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความมีเหตุผล ความกตัญญูกตเวที การรักษาระเบียบวินัย ความเสียสละ ความสามัคคี การประหยัด ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ และ ความเมตตากรุณา

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (อ้างถึงใน ประภาศรี สีหอำไพ, 2543) กล่าวถึงคุณลักษณะทางจริยธรรมที่ควรปลูกฝังและพัฒนาให้เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยกำหนดค่านิยมพื้นฐาน 5 ประการ คือ (1) การพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบ (2) การประหยัดอดออม (3) การมีระเบียบวินัยและเคารพกฎหมาย (4) การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา และ (5) ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

จากองค์ประกอบของจริยธรรมที่รวบรวมมาข้างต้น พบว่ามีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของจริยธรรมชุดนั้นกำหนดขึ้นสำหรับใคร แต่ในองค์ประกอบของจริยธรรมจะมี “วินัย” เป็นองค์ประกอบหนึ่งเช่นเดียวกับปรากฏในองค์ประกอบของคุณธรรม

จากองค์ประกอบของคุณธรรมและจริยธรรมที่นำเสนอข้างต้นพบว่ามี “วินัย” เป็นองค์ประกอบหนึ่งในคุณธรรมและจริยธรรมที่ได้กำหนดขึ้นเพื่อใช้กับบุคคลในกลุ่มต่างๆ กันเสมอในหัวข้อต่อไปผู้วิจัยจึงนำเสนอประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับวินัย

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับวินัย

### 2.1 ความหมายของวินัย

พจนานุกรมอเล็กทรอนิกส์ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2539) ให้ความหมายว่า วินัย หมายถึง การอยู่ในกฎระเบียบแบบแผนข้อบังคับ ข้อปฏิบัติ และจากงานวิจัยของฉันทนา ภาคบงกช และคณะ (2539) ซึ่งได้สำรวจลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทยจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.72) ให้ความหมายของวินัยว่า หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นไปตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ แบบแผน ข้อตกลงที่สังคมกำหนดให้บุคคลปฏิบัติตาม เพื่อให้บุคคลอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ผู้ทรงคุณวุฒิอีกส่วนหนึ่ง ให้ความหมายของวินัยว่า หมายถึง คุณลักษณะโดยรวมของบุคคลที่แสดงออกด้วยความรู้สึก นึกคิด จิตใจ การตัดสินใจ และเลือกกระทำตามวินัยที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ด้วยความสมัครใจเพื่อแก้ปัญหาส่วนตนและส่วนรวม อันจะเป็นประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม และผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มสุดท้ายให้ความหมายของวินัยว่า หมายถึง กฎระเบียบ แบบแผน ข้อตกลงที่สังคมกำหนดให้

บุคคลประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้บุคคลอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2539) ให้ความหมายไว้ 3 แนวทาง คือ (1) การจัดระเบียบระบบ (2) การฝึกคนให้ตั้งอยู่ในระบบระเบียบ (3) ตัวระบบระเบียบ หรือตัวกฎ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวินัย พบว่า มีผู้ให้ความหมายของวินัยไว้หลายแนวขึ้นอยู่กับว่าผู้อธิบายจะเป็นคนกลุ่มใด ซึ่งสามารถจัดกลุ่มของความหมายได้ 2 กลุ่ม ดังนี้ **กลุ่มแรก** ให้ความหมายของวินัยว่า หมายถึง การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ (ศุภนิตย์ วัฒนธาดา, 2518; นันทิ อุทธัจจันท์, 2523; สุรพล ไชยเสนา, 2528; เสน่ห์ จุ้ยโต, 2527; ไสว มาลาทอง, 2542) **กลุ่มที่สอง** ให้ความหมายว่า หมายถึง ระเบียบ ข้อบังคับ ข้อกำหนด กติกา แบบแผน หรือแนวทางปฏิบัติ สำหรับกำกับความประพฤติให้เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน (สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม, 2515; นันทิ อุทธัจจันท์, 2523; สุวัฒน์ รวยอารีย์, 2523; จรัญทองเกษม, 2526; จริญญา คำสุวรรณ, 2526; พันธ หันนาคินท์, 2526; พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), 2536; บุชรา โกมารกุล ณ นคร, 2528; กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์, 2544)

จากความหมายที่รวบรวมมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความหมายของวินัยนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 นัย กล่าวคือ นัยแรก วินัย หมายถึง กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ข้อกำหนดต่างๆ สำหรับความหมายตามนัยที่สอง วินัย หมายถึง การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ หรือข้อกำหนดต่างๆ

## 2.2 ประเภทของวินัย

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวินัย พบว่าได้มีผู้แบ่งประเภทของวินัยไว้ต่างๆ กัน ซึ่งสามารถจัดกลุ่มได้ ดังนี้ **กลุ่มแรก** แบ่งวินัยออกเป็น 2 ประเภท คือ วินัยภายนอกและวินัยภายใน และยังได้แบ่งวินัยภายในแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ระดับปัจเจกหรือวินัยในตนเองและระดับสังคม (โคทม อารียา, 2541) **กลุ่มที่สอง** แบ่งวินัยออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน แต่แตกต่างกันคือแบ่งเป็นวินัยในตนเองและวินัยส่วนรวมหรือวินัยสำหรับหมู่คณะ (สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม, 2515; ศุภนิตย์ วัฒนธาดา, 2518; วรชัยพร แสงนภาบวร, 2523; เกียรติศักดิ์ อิชยานันท์, 2527) ซึ่งการแบ่งที่กล่าวมาข้างต้นสอดคล้องกับข้อค้นพบของฉันทนา ภาคบังกช

และคณะ (2539) ที่ได้จากการสำรวจลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทยจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆที่ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า วินัยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ วินัยภายนอก (วินัยที่เกิดจากสังคมภายนอกหรือผู้อื่นเป็นผู้ควบคุมให้มีวินัย) และวินัยในตนเอง (วินัยที่เกิดจากบุคคลนั่นเองเป็นผู้กำหนดกฎเกณฑ์ จูงใจ หรือควบคุมให้เกิดวินัย) และ**กลุ่มที่สาม** แบ่งวินัยออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน ซึ่งโดยนัยแล้วมีความหมายเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ใช้คำแตกต่างกันคือ แบ่งออกเป็น วินัยทางกายและวินัยทางจิต (พนัส หันนาคินทร์, 2526)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัย พบว่ามีผู้สนใจศึกษาความมีวินัยในลักษณะที่แตกต่างกันแบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม คือ **กลุ่มแรก** เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวินัยทางสังคม 4 เรื่อง หรือร้อยละ 4.6 (ฉันทนา ภาคบงกชและคณะ, 2539; วารินทร์ ม่วงสุวรรณ, 2517; จรูญรัตน์ เทียนก้อน, 2530; ลัดดาวัลย์ เกษมเนตรและคณะ, 2539) **กลุ่มที่สอง** เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวินัยในโรงเรียน 11 เรื่อง หรือร้อยละ 12.6 (พัฒนา สุนทรสันต์, 2526; มณี เหมทานนท์, 2528; รัชติการ์ สุขเกษม, 2529; เพยาวี แก้วกัณฑ์ทอง, 2534; ชันติ จารัตน์, 2536; ชฎิลรัตน์ อัสววิวัฒน์พงศ์, 2537; ทวีเวช อร่ามเรือง, 2540; โชติ บุญนิธิวินิช, 2541) **กลุ่มที่สาม** เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวินัยในชั้นเรียน 4 เรื่อง หรือร้อยละ 4.6 (วรัญญา ธีรธรรมากร, 2528; รัชสิมันต์ สุนทรไชยา, 2535; อินทิรา มั่นธรรม, 2537; จันทพร โรจนพิทักษ์, 2543) และ**กลุ่มสุดท้าย** เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวินัยในตนเอง ซึ่งมีผู้ศึกษามากถึงร้อยละ 78.2

จากประเภทของวินัยที่รวบรวมมาข้างต้น สามารถแบ่ง “วินัย” ออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ **กลุ่มแรก** เป็นวินัยภายนอก วินัยในกลุ่มนี้เกิดจากสังคมภายนอกหรือผู้อื่นเป็นผู้ควบคุมให้มีวินัยในที่นี้ซึ่งได้จากการแบ่งประเภทจากงานวิจัยคือ วินัยทางสังคม วินัยในโรงเรียน และวินัยในชั้นเรียน สามารถจัดเข้าอยู่ในประเภทของวินัยภายนอกได้ เนื่องจากเป็นวินัยที่มีผู้อื่นเป็นผู้ควบคุมให้มีวินัย สำหรับ**กลุ่มที่สอง** เป็นวินัยในตนเอง วินัยกลุ่มนี้เกิดจากบุคคลนั่นเองเป็นผู้กำหนดกฎเกณฑ์ จูงใจ หรือควบคุมให้เกิดวินัย หากสามารถส่งเสริมให้สมาชิกในสังคมเป็นผู้มีวินัยในประเภทวินัยในตนเอง แต่ละบุคคลจะเป็นผู้ที่สามารถกำกับดูแลตนเองได้ในทุกๆ สถานการณ์ โดยไม่ต้องมีการควบคุมจากภายนอก ผู้ที่มีวินัยในตนเอง จึงเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ของตนเอง ของกลุ่ม และของสังคม โดยไม่ต้องมีใครมาบังคับควบคุม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้ความสนใจ

กับการเสริมสร้างวินัยประเภทวินัยในตนเอง หากสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

### 2.3 ความหมายของวินัยในตนเอง

คำว่า “วินัยในตนเอง” มาจากคำภาษาอังกฤษว่า “self-discipline” ซึ่ง Webster’s Third New International Unabridged and Seven language Dictionary (1993: 1646) ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การควบคุมที่มีการวางแผนและการฝึกฝนของตนเองเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา (planned control and training of oneself for the sake of development) และจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของ “วินัยในตนเอง” ไว้อย่างกว้างขวาง แต่เมื่อพิจารณาลักษณะร่วมของความหมายต่างๆ แล้ว พบว่ามีลักษณะที่ร่วมกับของความหมายคือ ต่างก็เห็นว่า วินัยในตนเอง คือความสามารถของบุคคลในการที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายหรือความต้องการที่ตั้งใจไว้ (English and English, 1968: 487; Good, 1973: 525; Rowntree, 1981: 276; Peck, 1978; ฉันทนา ภาคบงกช, 2539; ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2529; ศุภนิത്യ วัฒนาธาดา, 2518; สุชา จันท์ธอมและสุรางค์ จันท์ธอม, 2515) สำหรับนักวิชาการอีกส่วนหนึ่ง กล่าวถึงความหมายของวินัยในตนเองในลักษณะที่แตกต่างกันออกไปคือ ช.ชนบท (2533) กล่าวว่า วินัยในตนเอง เป็นการปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคมที่ตนอาศัยอยู่ โดยความสำนึกในหน้าที่ ปฏิบัติตามระเบียบวินัยทั้งในที่ลับและที่แจ้ง โคทม อารียา (2541) กล่าวว่า วินัยในตนเอง หมายถึง สติ วิจารณ์ญาณ จิตสำนึก ความละเอียดรอบคอบ สุรพงษ์ ชูเดช (2542) กล่าวว่า วินัยในตนเองหมายถึง คุณลักษณะที่นำไปสู่ความสามารถของบุคคลในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นไปตามที่ตนเองมุ่งหวัง โดยที่การควบคุมพฤติกรรมของตนเองนั้น เกิดจากแรงกระตุ้นจากภายในและพฤติกรรมที่แสดงออกนั้น จะต้องสอดคล้องกับระเบียบกฎเกณฑ์อันดีงามของสังคม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเอง พบว่างานวิจัยให้ความหมายของคำว่า “วินัยในตนเอง” ที่มีลักษณะร่วมกันคือ วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนต้องการหรือมุ่งหวัง

จากความหมายที่รวบรวมมาข้างต้น สรุปได้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นต้องสอดคล้องกับกฎระเบียบอันดีงามของสังคม

## 2.4 ความสำคัญของวินัยในตนเอง

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความสำคัญของวินัยในตนเองไว้ดังนี้ เอกวิทย์ ฤทธกลาง (2541) กล่าวว่า การสร้างวินัยนั้น การมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด เมื่อบุคคลนั้นสามารถควบคุมความประพฤติ ความคิด กาย วาจา ใจ ของตัวได้ดีแล้วจะถือว่าเป็นบุคคลที่มีวินัยในตนเอง ซึ่งวินัยในตนเองนี้สามารถจะสร้างให้บุคคลมีวินัยในระดับชาติได้ จรัญ ทองเกษม (2526) กล่าวว่า วินัยแห่งตนเป็นเอกลักษณ์สำคัญของผู้มีวุฒิภาวะทางจิต มีความสำคัญต่อการแสดงออกทางจริยธรรมและคุณธรรมของบุคคล และยังใช้เป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพของคนได้อย่างดี ยิ่ง และจากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรและการใช้หลักสูตรประเภทศึกษาศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) และรายงานการประชุมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรในอนาคต พบว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็ก เยาวชน และประชาชนในอนาคต จำแนกตามสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจนั้น ความมีวินัยในตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็ก เยาวชน และประชาชนในอนาคต (กรมวิชาการ, 2540) นอกจากนี้ Brotherton (2002) กล่าวว่า ความมีวินัยในตนเองเป็นกุญแจแห่งความสำเร็จทั้งปวง ไม่มีความสำเร็จใดที่ปราศจากความมีวินัยในตนเอง Vore (2002) อ้างถึงคำกล่าวของ Roosevelt ว่าความมีคุณภาพของบุคคลที่ทำให้แตกต่างจากบุคคลอื่น คือ ความปรารถนาที่มีมากกว่าบุคคลอื่น ไม่ใช่พรสวรรค์ การศึกษาอย่างเป็นทางการหรือการมีสติ หรือการมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด แต่เป็นความมีวินัยในตนเอง ซึ่งความมีวินัยในตนเองทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ ถ้าปราศจากความมีวินัยในตนเองเป้าหมายที่ง่ายที่สุดก็ดูเหมือนจะเป็นความฝันที่เป็นไปไม่ได้

จากความสำคัญของวินัยในตนเองดังกล่าวจะเห็นได้ว่า วินัยในตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ดี ควรจะมีในตัวเด็ก มีการพัฒนา และคงอยู่และติดตัวไปตลอดชีวิต เพราะวินัยเป็นเครื่องกำหนดทิศทางให้กับสมาชิกในสังคมใช้ยึดถือ และประพฤติปฏิบัติในแนวทางเดียวกันเพื่อความสงบ



เรียบง่ายของส่วนรวม หากปราศจากจากวินัยแล้ว การอยู่ร่วมกันของคนในสังคมแต่ละกลุ่มก็จะวุ่นวายสับสน เนื่องจากแต่ละคนมีความแตกต่างกันในทุกด้าน แต่หากทุกคนในสังคมมีวินัยที่เกิดขึ้นจากจิตใจของตนเอง คือวินัยในตนเองก็จะทำให้บุคคลนั้นทำทุกอย่างอย่างมีเหตุผล มีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในการกระทำความดี ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมและหมู่คณะ และเป็นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งนอกจากจะทำให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขแล้ว ยังเป็นการช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้นด้วย

## 2.5 คุณลักษณะของความมีวินัยในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการกล่าวถึงลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองไว้ดังนี้ Ausubel (1968: 459-460) เสนอว่า ผู้มีวินัยในตนเองต้องมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้ คือ เชื่อถือได้ เชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมตนเองได้ มีความพากเพียร อุตสาหะ และอดทน Brotherton (2002)กล่าวถึงคุณลักษณะเด่นของผู้มีวินัยในตนเองว่าต้องเป็นบุคคลที่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีบุคคลที่จะแข่งขันหรือเลียนแบบ มีวิสัยทัศน์ที่จะไปถึงจุดมุ่งหมาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทน มีความพากเพียรพยายาม มีการวางแผน เรียนรู้อยู่เสมอ และรักในสิ่งที่ตนเองกระทำ Peck (1978) กล่าวว่า วินัยในตนเองเป็นพื้นฐานของเครื่องมือในการแก้ปัญหาชีวิต ถ้าปราศจากความมีวินัยในตนเองจะไม่สามารถแก้ปัญหาใดๆ ได้เลย นอกจากนี้ ช.ชนบท (2533) กล่าวว่าจริยธรรมที่จะช่วยส่งเสริมความมีวินัยในตนเอง ได้แก่ ความละเอียดรอบาป ความเกรงกลัวต่อบาป ความซื่อสัตย์ ความตรงต่อเวลา ความอดทน อดกลั้น ความเสียสละเพื่อส่วนรวม และความรับผิดชอบ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเองพบว่ามีผู้วิจัยที่ระบุคุณลักษณะของความมีวินัยในตนเองไว้อย่างชัดเจน โดยมีการระบุคุณลักษณะที่ศึกษาต่างกัน ตั้งแต่ศึกษาจากคุณลักษณะเดียวคือ คุณลักษณะด้านความรับผิดชอบ (สุคนธ์ เจียรกลาง, 2535; กัญญา ประสงค์เจริญ, 2525) และศึกษาความมีวินัยในตนเองจากคุณลักษณะสูงสุด 14 คุณลักษณะ คือ (1) การปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม (2) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (3) มีความเชื่อมั่นอำนาจภายในตน (4) มีความซื่อสัตย์ (5) มีความตั้งใจจริง (6) มีความรับผิดชอบ (7) มีความรู้ลึกซึ้งรับผิดชอบ

(8) มีความอดทน (9) มีลักษณะความเป็นผู้นำ (10) มีลักษณะมุ่งอนาคต (11) มีเหตุผล (12) ไม่กังวลใจ (13) กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ (14) เคารพในสิทธิของผู้อื่น (วิวาห์วัน มูลสถาน, 2523)

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเองที่ระบุคุณลักษณะที่ศึกษาอย่างชัดเจน ดังนี้ (1) การปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม (2) การยอมรับการกระทำของตน (3) ควบคุมอารมณ์ได้ (4) ตรงต่อเวลา (5) พึ่งตนเองได้ (6) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (7) มีความเชื่ออำนาจภายในตน (8) มีความซื่อสัตย์ (9) มีความตั้งใจจริง (10) มีความรับผิดชอบ (11) มีความรู้สึกผิดชอบ (12) มีความสามารถในการควบคุมตนเอง (13) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (14) มีความอดทน (15) มีลักษณะความเป็นผู้นำ (16) มีลักษณะมุ่งอนาคต (17) มีเหตุผล (18) ไม่กังวลใจ (19) สามารถคาดหวังผลจากการกระทำที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (20) กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ (21) มีการตั้งเป้าหมาย (22) วางตัวเหมาะสมตามวาระและโอกาส (23) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (24) เคารพในสิทธิของผู้อื่น (25) รู้จักหน้าที่และการกระทำหน้าที่เป็นอย่างดี และ (26) มีความเสียสละ

จากคุณลักษณะของควมมีวินัยในตนเองที่อ้างถึงในงานวิจัยข้างต้นสามารถแบ่งตามผู้ที่ทำการศึกษาค้นคว้าได้เป็น 2 กลุ่ม คือ **กลุ่มแรก** เป็นกลุ่มที่ไม่ได้มีการทดสอบความตรงในการสนับสนุน กล่าวคือ ในการเลือกคุณลักษณะของควมมีวินัยในตนเองมาศึกษานั้น เป็นการเลือกโดยอ้างอิงถึงคุณลักษณะของควมมีวินัยในตนเองตามที่นักวิชาการได้กล่าวไว้หรือจากผลงานวิจัยวินัยในตนเองตามที่นักวิชาการได้กล่าวไว้หรือจากผลงานวิจัยที่ทำก่อนหน้าแล้วระบุสำหรับการศึกษารุ่นนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาคุณลักษณะใดบ้าง ส่วน **กลุ่มที่สอง** เป็นกลุ่มที่มีการยืนยันความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ว่าคุณลักษณะของควมมีวินัยในตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง (ณัฐพร สตาภรณ์, 2540; กัลยา สุวรรณรอด, 2537)

สำหรับคุณลักษณะควมมีวินัยในตนเองของกลุ่มที่สองที่มีการยืนยันความตรงเชิงโครงสร้างที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ของณัฐพร สตาภรณ์ (2540) และกัลยา สุวรรณรอด (2537) มีรายละเอียด ดังนี้

ณัฐพร สตาภรณ์ (2540) ได้ศึกษาองค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทหารพลเรือน โดยศึกษากับนักเรียนโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 855 นาย นิสิตจากภาควิชารัฐศาสตร์ และคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นิสิตนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 648 คน รวมทั้งสิ้น 1,503 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) สกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (principal component analysis) และใช้การหมุนแกนแบบมุมฉาก (orthogonal rotation) โดยวิธีวาริแมกซ์ (varimax) ผลการวิจัย พบว่า ความมีวินัยในตนเองจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ ความตั้งใจจริง ความเป็นผู้นำ ความอดทน และการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความแปรปรวนสะสม 7 องค์ประกอบ คิดเป็นร้อยละ 48.7 และองค์ประกอบความมีวินัยในตนเองจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนพลเรือน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ ความตั้งใจจริง ความเป็นผู้นำ และความอดทน มีความแปรปรวนสะสม 6 ประการ คิดเป็นร้อยละ 43.2

กัลยา สุวรรณรอด (2537) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 1,077 คน วิเคราะห์จำนวนองค์ประกอบของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองและสกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (principal component analysis) และใช้การหมุนแกนแบบมุมฉาก (orthogonal rotation) โดยวิธีวาริแมกซ์ (varimax) ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนที่ชัดเจนมีเพียง 6 องค์ประกอบ คือ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา ความเป็นผู้นำ และความอดทน มีความแปรปรวนสะสม คิดเป็นร้อยละ 44.5 องค์ประกอบความมีวินัยในตนเอง ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา ความเป็นผู้นำมีความแปรปรวนสะสมคิดเป็นร้อยละ 43.8 องค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหญิง มี 3 องค์ประกอบ คือ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความซื่อสัตย์ มีความแปรปรวนสะสมคิดเป็นร้อยละ 47.9

จากข้อค้นพบของณัฐพร สตาภรณ์ (2540) และกัลยา สุวรรณรอด (2537) สรุปได้ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1 คุณลักษณะของควมมีวินัยในตนเองที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบจากงานวิจัยจำนวน 2 เรื่อง**

คุณลักษณะ	ณัฐพร สตาภรณ์ (2540)			กัลยา สุวรรณรอด (2537)		
	กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	นักเรียนทหาร	นักเรียนพลเรือน (นิสิตนักศึกษา)	กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	ชาย	หญิง
การปฏิบัติตามระเบียบของสังคม	✓	✓	✓			
ความเชื่อมั่นในตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ความรับผิดชอบ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ความตั้งใจจริง	✓	✓	✓			✓
ความเป็นผู้นำ	✓	✓	✓	✓	✓	
ความอดทน	✓	✓	✓	✓		
การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น		✓	✓			
ความซื่อสัตย์				✓	✓	
การตรงต่อเวลา				✓		✓

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คุณลักษณะของบุคคลที่มีวินัยในตนเองตามแนวกลุ่มที่สอง โดยเลือกเฉพาะคุณลักษณะที่ได้รับการยืนยันในเรื่องความเที่ยงตรง คือ 1.ความรับผิดชอบ 2.ความซื่อสัตย์ 3.ความตรงต่อเวลา และ 4.การเคารพในสิทธิของผู้อื่น

ในด้านการเคารพสิทธิของผู้อื่นนั้นผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่ามีความคล้ายคลึงกับคุณลักษณะของความเป็นผู้นำจะต้องมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่นด้วย ดังที่รัตติกร จงวิศาล (2544) ได้กล่าวถึง โมเดลภาวะผู้นำแบบเต็มรูปแบบ (Model of the Full Range of Leadership) ของแบสและอโวลิโอ (Bass and Avolio) ได้เสนอโมเดลภาวะผู้นำแบบเต็มรูปแบบโดยใช้ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบภาวะผู้นำตามรูปแบบภาวะผู้นำที่เขาเคยเสนอในปี ค.ศ.1985 โมเดลนี้จะประกอบด้วยภาวะผู้นำ 3 แบบ คือ 1)ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) 2)ภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยน (Transactional) 3)ภาวะผู้นำแบบปล่อยตามสบาย ซึ่ง

ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) มีองค์ประกอบ 4 ประการ เรียกว่า “4L” (Four L's) คือการมีอิทธิพลอย่างมีอุดมการณ์ การสร้างแรงบันดาลใจ การกระตุ้นทางปัญญา และการคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคล

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบย่อยของภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง คือคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคลได้กล่าวถึงการปฏิบัติของผู้นำจะต้องมีการเคารพสิทธิของผู้ตาม โดยการปฏิบัติของผู้นำแสดงให้เห็นว่าเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

คุณลักษณะทั้ง 4 ประการนี้ ผู้วิจัยจะนำไปใช้เป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมวินัยในตนเองในงานวิจัยนี้ต่อไป

## 2.6 การเสริมสร้างวินัยในตนเอง

การเสริมสร้างวินัย ตามแนวของพระธรรมปิฎก มีดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

1. การเสริมสร้างวินัยด้วยการทำให้เป็นพฤติกรรมเคยชิน คือ ใช้ธรรมชาติของมนุษย์มาเป็นเครื่องช่วย ทำให้เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์หรือสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งความเคยชินเกิดจากความเป็นไปตามเหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั่นเอง

2. การนำวัฒนธรรมเข้ามาช่วยในการเสริมสร้างวินัย เพราะวัฒนธรรมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่สร้างวินัยเป็นแบบพฤติกรรมเคยชิน เช่นพ่อแม่พาเด็กไปในสถานที่ที่ต้องให้บริการแก่คนจำนวนมาก พ่อแม่ไปเข้าแถวรอคิว เด็กก็ไปเข้าแถวด้วย พอเด็กมีประสบการณ์ครั้งแรกก็เข้าแถว ต่อไปครั้งที่ 2 เด็กก็เข้าแถว ต่อไปครั้งที่ 3 ก็เข้าแถว จากนั้นเด็กก็เข้าแถวรอคิวเอง โดยไม่ต้องตั้งใจฝึก วัฒนธรรมเข้าแถวก็มีมาเองจากการถ่ายทอดตามความเคยชิน

3. การเสริมสร้างวินัยด้วยระบบความสัมพันธ์ขององค์กรวม การฝึกวินัยจะได้ผลดีต้องอาศัยระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการกันด้วย หมายความว่าในการฝึกฝนพัฒนามนุษย์หรือการศึกษานั้นจะต้องให้องค์ประกอบ 3 ส่วน คือด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญาประสานไปด้วยกัน ทำให้เกิดองค์รวมที่สมบูรณ์ ฉะนั้นเมื่อฝึกวินัยจึงต้องดูทั้ง 3 ด้าน คือ

- 3.1 ด้านพฤติกรรม เมื่อมีพฤติกรรมที่ดีด้วยความเคยชินดีแล้ว
- 3.2 ด้านจิตใจ เมื่อเกิดความพึงพอใจ หรือมีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมก็จะมั่นคงยิ่งขึ้น
- 3.3 ด้านปัญญา ถ้าเด็กมีความรู้ความเข้าใจเหตุผล มองเห็นคุณค่า มองเห็นประโยชน์ของการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ความรู้ความเข้าใจนั้นก็มาหนุนองค์ประกอบฝ่ายจิตใจ ทำให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุขในการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นยิ่งขึ้นไปอีก

4. การเสริมสร้างวินัยโดยใช้ปัจจัยอื่นๆ มาช่วยเสริม ความเป็นกัลยาณมิตร เป็นตัวเสริมในการสร้างวินัยจากพฤติกรรมที่เคยชินได้โดยทำหน้าที่หนุนองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ

- เป็นต้นแบบที่ดีของพฤติกรรม (ศีล)
- มีความรัก ทำให้เกิดความอบอุ่น มีความเป็นกันเอง พร้อมทั้งศรัทธาและความสุข (จิตใจ)
- กัลยาณมิตร รู้เหตุรู้ผล สามารถบอกได้ว่าทำอย่างนั้นแล้วมีผลอย่างไร ทำให้เด็กเข้าใจเหตุผลและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ (ปัญญา)

5. การเสริมสร้างวินัยด้วยแรงหนุนของสภาพจิตใจ คือการตั้งเป็นอุดมคติในจิตใจ ทำให้ใจมีความฝักใฝ่มุ่งมั่น

6. การเสริมสร้างวินัยโดยใช้กฎเกณฑ์บังคับ คือการสร้างวินัยโดยใช้กฎหมาย หรือกฎเกณฑ์บังคับควบคุม โดยมีการลงโทษ วิธีนี้ก็สามารถนำไปใช้เสริมสร้างวินัยได้แต่เป็นวิธีที่ไม่ดี คือไม่สอดคล้องกับความจริงของกฎธรรมชาติมนุษย์ การใช้กฎหมายหรือกฎเกณฑ์ข้อบังคับมาฝึกวินัยให้ได้ผล โดยต้องไม่ให้อยู่แค่เป็นการใช้อำนาจกดขี่บังคับและลงโทษ แต่ต้องให้จิตใจของคนเกิดความรู้สึกสำนึกว่าเป็นการฝึก โดยทำให้เด็กเข้าใจมองเห็นเหตุผลและประโยชน์ของการปฏิบัติตามกฎข้อบังคับนั้นๆ ความรู้ ความเข้าใจและจิตสำนึกในการฝึกนี้จะทำให้เกิดความพึงพอใจหรือความเต็มใจขึ้นมาในระดับหนึ่งที่จะทำตาม และก็ทำให้ได้ผล ซึ่งก็คือทำให้เข้าสู่ระบบการศึกษาที่แท้จริง โดยมีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือพฤติกรรม สภาพจิตใจ และปัญญาเข้ามาประสานกัน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2537) การฝึกระเบียบวินัยย่อมสอดแทรกเข้าไปได้เสมอในเกือบทุกวิชา ความมีระเบียบวินัยขึ้นอยู่กับการศึกษาอบรมเป็นสำคัญ ต้องใช้เวลาและค่อยเป็นค่อยไป ควรใช้วิธีจูงใจมากกว่าการบังคับ และควรฝึกจนเป็นนิสัย เพื่อให้เกิดความเคยชิน

ชม ภูมิภาค (2525) การเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองนั้น ต้องมีการอบรมสั่งสอนในทุกโอกาส ให้นักเรียนเป็นผู้วางระเบียบวินัยด้วยตนเอง ให้นักเรียนเข้าใจวิธีการของประชาธิปไตย และต้องสร้างวินัยให้เด็กตั้งแต่อายุแรกเข้ามาในโรงเรียน

การเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก เปรียบเสมือนการเตรียมให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต มีพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นที่ยอมรับของสังคม ความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ตลอดจนประพฤติปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคม การเสริมสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับนักเรียน จึงมีหลักดังนี้ (Etzioni, 1982 อ้างถึงในนวรรตน์ วงศ์โสภา, 2544)

1. สร้างสัญลักษณ์และคำขวัญ
2. สนับสนุนความเป็นผู้นำเพื่อสร้างคุณค่าทางบวกให้แก่โรงเรียน
3. ต้องทำให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของ และเกิดความรับผิดชอบร่วมกัน
4. เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการตั้งกฎเกณฑ์และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
5. สร้างกฎเกณฑ์ที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการให้ชัดเจน

Richardson (1957 อ้างถึงใน ลักษณะเสด็จ ทองคำ, 2546) ได้เสนอวิธีการเสริมสร้างการมีวินัยในตนเองให้กับเด็ก ดังนี้

1. เด็กสามารถเรียนวินัยในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
2. บรรยากาศที่อบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นในการส่งเสริมการมีวินัยในตนเอง
3. การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นจะทำให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

4. การมีวินัยในตนเองจะพัฒนาได้เมื่อเด็กมีอิสรภาพที่จะเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก
5. ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาสำคัญเมื่อเขาได้ทำกิจกรรม
6. ส่งเสริมการมีวินัยในตนเองควรกระทำให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก

Sheviakov and Fritz (Sheviakov and Fritz, 1995 อ้างถึงใน เตือนใจ ยอดนิล, 2530) ได้ศึกษาประเภทของวินัยที่ควรเสริมสร้างให้เด็กว่า ควรเน้นวินัยในตนเองมากกว่าที่จะเน้นวินัยที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งการชื่นชอบ ความรักในอุดมคติหรือยึดมั่นในจุดมุ่งหมายที่ตนสร้างขึ้น การเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้ความรู้ขั้นสูง การอบรมทางศาสนา การให้แสดงบทบาทสมมติ การใช้กลุ่มเพื่อให้เกิดความคล้อยตามและการให้เลียนแบบจากตัวแบบ (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2523) เพราะถ้าเด็กมีวินัยในตนเองแล้ว จะก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง เนื่องจากวินัยมีคุณค่า ดังนี้ (ขำเลียง วุฒิจันทร์, 2522)

1. วินัยเป็นเครื่องแสดงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. วินัยทำให้ผู้รักษาวินัยเป็นคนดีขึ้น เป็นเครื่องป้องกันความเสื่อมเสีย
3. วินัยเป็นเครื่องวัดความดีของคน ใครจะเป็นคนดีหรือเลว ดีมากหรือน้อย ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดความแม่นยำเท่ากับการสังเกตวินัยของผู้นั้น

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า การเสริมสร้างวินัยให้กับเยาวชน ควรเป็นวินัยในตนเอง และหลักการสร้างวินัยในตนเองนั้น ต้องตั้งอยู่บนรากฐานแห่งการชื่นชอบหรือเต็มใจมากกว่าวินัยที่มีรากฐานของคำสั่ง การบังคับ หรือการลงโทษ ทั้งนี้การเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองให้กับเด็กนั้น ต้องคำนึงระดับการพัฒนาทางจิตใจของแต่ละวัยด้วย

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

### งานวิจัยในประเทศ

กรุณา กิจขยัน (2517) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยแห่งตน ความเชื่อในอำนาจภายในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดี โดยศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



ปีการศึกษา 2516 จากโรงเรียนต่างๆ ในจังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี สมุทรสาคร สมุทรปราการ นครปฐม และกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ z-test, F-test, t-test, Rank-difference coefficient of correlation และ Pearson's product-moment correlation ผลการวิจัยพบว่าคุณธรรมแห่งพลเมืองดี มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อในอำนาจภายในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.1517$ ) คุณธรรมแห่งพลเมืองดีมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความมีวินัยแห่งตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.3536$ ) ความเชื่ออำนาจภายในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมีวินัยแห่งตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.2614$ ) โดยในส่วนของวินัยแห่งตนนั้น นักเรียนหญิงมีวินัยแห่งตนสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพต่างกัน มีวินัยแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างและอื่นๆ อาชีพค้าขาย และอาชีพรับราชการ มีวินัยแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพกสิกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .001 และ .05 ตามลำดับ ส่วนผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพรับจ้างและอื่นๆ อาชีพค้าขาย และอาชีพรับราชการ มีวินัยแห่งตนไม่แตกต่างกัน

บัณฑิตา ศักดิ์อุดม (2523) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูเด็กกับความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของนักเรียน โดยศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2522 จากโรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร จำนวน 265 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test โดยใช้เทคนิค one-way ANOVA และเปรียบเทียบผลการทดสอบรายคู่เมื่อพบว่าผลการทดสอบมีนัยสำคัญด้วยวิธีของ Newman-Keuls ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันมีวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละละเลย นักเรียนหญิงมีวินัยในตนเองมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังจากการใช้กิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีพัฒนาการด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลัดดา ศิลา น้อย และคณะ (2533) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาจริยธรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสาธิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัซขอนแก่น พบว่าความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางจริยธรรมความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศศิธร ดีเหมาะ (2539) ศึกษาผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหลวงสิริบูรณาราม อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 5 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติ การทดลองครั้งนี้ใช้แผนการวิจัยแบบการทดสอบกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามวัดความมีวินัยในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 63 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที (t-test) พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความมีวินัยในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ณัฐพล กล้าหาญ (2540) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาจริยธรรมความมีวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านลำดวน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 15 คน เป็นการศึกษาการพัฒนาจริยธรรมความมีวินัยในตนเอง 4 เรื่อง คือ 1) ความรับผิดชอบ 2) การตรงต่อเวลา 3) ความซื่อสัตย์ 4) ความมีระเบียบวินัย

ศึกษาโดยใช้วิธีการวิจัยปฏิบัติพบว่า จริยธรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงกว่าจริยธรรมความมีวินัยก่อนการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ และความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนในห้องเรียน หลังการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ลดลงต่ำกว่าความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนในห้องเรียนก่อนการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และพบอีกด้วยว่านักเรียนในชั้นเรียนร้อยละ 80 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิราพร อรุณพูลทรัพย์ (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2540 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่อยู่ในเขตการศึกษาชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอกของกรุงเทพมหานครจำนวน 365 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test โดยใช้เทคนิค one-way ANOVA, multiple regression analysis ด้วยวิธี stepwise ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน คือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการมีวินัยในโรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง การอบรมเลี้ยงดูแบบสนับสนุน การศึกษาของบิดามารดา มารดาอาชีพรับจ้าง การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม และบิดาอาชีพรับราชการ โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความมีวินัยในตนเองได้ร้อยละ 44.38 ( $R^2 = .4438$ )

วสัน ปูนผล (2542) ศึกษาการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางไทรวิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2541 โรงเรียนบางไทรวิทยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามวัดความมีวินัยในตนเอง แบบสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และชุดฝึกอบรมความมีวินัยในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test แบบ Dependent Samples ซึ่งก่อนการทดลองผู้วิจัยได้วัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนและให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยใน

ตนเองแล้วดำเนินการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมความมีวินัยในตนเอง จำนวน 14 ครั้ง ให้นักเรียน เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว ได้วัดความมีวินัยในตนเองด้วยแบบสอบถามชุดเดิม และให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองอีกครั้งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีวินัยในตนเองสูงขึ้นหลังจากใช้ชุดฝึกอบรมความมีวินัยในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชูศักดิ์ นันทะ (2542) ศึกษาปัญหาการปฏิบัติงานเสริมสร้างวินัยนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดหนองคาย ในด้านต่างๆ ตามทัศนะของผู้บริหารและครูผู้สอนและตามขนาดของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดหนองคาย ปีการศึกษา 2541 จำนวน 462 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถาม เพื่อสอบถามปัญหาการปฏิบัติงานเสริมสร้างวินัยนักเรียน จำแนกเป็นด้านต่างๆ 6 ด้าน ด้านการจัดรูปแบบการทำงาน ด้านการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมสร้างวินัย ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างวินัยนักเรียน ด้านการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยนักเรียนไว้ในโครงการต่างๆ ที่ดำเนินการอยู่ ด้านการให้ครูเป็นแบบอย่างที่ดี และด้านการจัดกิจกรรมตามคู่มือเสริมสร้างวินัยทั่วประเทศ มีค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 0.379 – 0.906 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานใช้ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่าปัญหาการปฏิบัติงานการเสริมสร้างวินัยในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดหนองคาย ตามทัศนะของผู้บริหารโรงเรียนและครูผู้สอนในภาพรวมรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดรูปแบบการทำงาน ด้านการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างวินัยนักเรียน ด้านการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยไว้ในโครงการต่างๆ ที่โรงเรียนดำเนินการอยู่ในระดับปานกลาง แต่ด้านการจัดครูปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และด้านการจัดกิจกรรมตามคู่มือนักเรียนทั่วประเทศ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ผู้บริหารและครูผู้สอนในโรงเรียนขนาดต่างกันมีปัญหาการปฏิบัติงานการเสริมสร้างวินัยนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดหนองคาย ในภาพรวมและรายด้าน 4 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูผู้สอนและผู้บริหารในโรงเรียนขนาดกลาง และขนาดเล็ก มีปัญหาในภาพรวม ด้านจัดรูปแบบการทำงาน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อ

เสริมสร้างวินัย และด้านการจัดกิจกรรมสร้างเสริมวินัยไว้ในโครงการต่างๆ ที่โรงเรียนดำเนินการอยู่ มากกว่าครูผู้สอนและผู้บริหารในโรงเรียนขนาดใหญ่ และครูผู้สอนในโรงเรียนขนาดกลาง มีปัญหา ด้านการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยมากกว่า ครูผู้สอนและผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่

อรวรรณ พานิชปฐมพงศ์ (2542) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยศึกษากับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตตลิ่งชัน จำนวน 582 คน วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน multiple correlation ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัย ทางด้านความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน และการอบรมเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.8123$ ) ปัจจัยทางด้านความ รับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการอบรม แบบเข้มงวดกวดขันส่งผลต่อความมีวินัยในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542) ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการกำกับตนเองที่มีต่อการ มีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม และหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการ ทดลอง

ไพฑูรย์ การเพียร (2544) ศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมความมีวินัยใน ตนเองของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูผู้สอน ในโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 168 คน เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ หาค่าร้อยละ โดยใช้หลักการบริหาร 4 ด้าน การวางแผน ด้านกระตุ้นและจูงใจ ด้านการ ประสานงาน และด้านการประเมินผล พบว่าด้านการวางแผน ครูผู้สอนกำหนดเป้าหมายในการ

ส่งเสริมทำแผนงานโครงการและกิจกรรมรองรับที่สามารถนำไปปฏิบัติได้โดยจะส่งเสริมสถานการณ์และคำนึงถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาในปัจจุบันของนักเรียนเป็นหลัก ด้านการกระตุ้นและจูงใจ ครูผู้สอนให้ความสำคัญในการรักษาความสะอาดของสถานศึกษา การมอบเกียรติบัตรและรางวัลให้กับนักเรียนที่มีมารยาทดีงาม การทำโทษนักเรียนที่ทำผิดระเบียบวินัย โดยการว่ากล่าวตักเตือนและอบรมสั่งสอนให้เด็กผู้ผิดรู้ชอบประพฤติปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน นอกจากนี้ยังกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีการอบรมถ่ายทอดความมีวินัยที่พึงประสงค์แก่สมาชิกผู้เยาว์ในครอบครัวโดยมีการประชุมชี้แจงให้ผู้ปกครองทราบถึงความสำคัญของการมีวินัยด้านการประสานงาน มีการประสานงานกับผู้ร่วมงานและผู้ปกครองนักเรียนตลอดจนฝ่ายปกครองในโรงเรียนเพื่อทราบปัญหาและการดำเนินการส่งเสริมการมีวินัยนักเรียนตลอดจนฝ่ายปกครองและรูปแบบที่เหมาะสมต่อการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนด้านการประเมินผล ครูผู้สอนมีการประเมินผลโครงการส่งเสริมวินัยในตนเอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ และพบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น รายงานผลโดยใช้วิธีรายงานให้ที่ประชุมทราบด้วยวาจา แต่ขาดหลักฐานการรายงานผลเป็นลายลักษณ์อักษร ควรจัดให้มีหลักฐานในการรายงานผลด้วย

นางนภัส เอี่ยมละออ (2544) ศึกษาการใช้กิจกรรม “รักบ้านม่วงฟอร์ด” เพื่อพัฒนาวินัยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ดวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ดวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1 ห้อง มีนักเรียน 55 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาวินัย โดยการนำ 10 กิจกรรมไปทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาวินัย โดยการนำ 10 กิจกรรมไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นเวลา 5 สัปดาห์ การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลโดยแบบวัดวินัยและแบบสอบถามความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที(t-test) พบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีคะแนนวินัยด้านการปฏิบัติตามระเบียบวินัย และด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

อัญญา ประสานชาติ (2545) ศึกษาผลของการฝึกจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอหินแดง) ที่กำลังศึกษาอยู่ที่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 2 ห้อง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการใช้ชุดฝึกจิตลักษณะ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมสอนวิชาจริยศึกษาตามคู่มือครู หลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) แบบวัดพฤติกรรมวินัย 2) แบบประเมินพฤติกรรมวินัยในตนเอง 3) แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม 4) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต 5) ชุดฝึกจิตลักษณะ ประกอบด้วยกิจกรรมฝึกเหตุผลเชิงจริยธรรม จำนวน 6 ครั้ง และกิจกรรมฝึกจิตลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง 6 ครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ มีพฤติกรรมวินัยในตนเอง เหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกจิตลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ มีเหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ มีเหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีพฤติกรรมวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน 3) หลังฝึกจิตลักษณะ 3 สัปดาห์ นักเรียนยังคงมีความคงทนของเหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง

### งานวิจัยต่างประเทศ

Glucek and Eleaner (Glucek and Eleaner, 1950) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบเด็กที่มีวินัยในตนเองกับเด็กที่ไม่มีวินัยในตนเองในเมืองบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการวิจัยพบว่าสถานการณ์ต่างๆ ภายในครอบครัว อันได้แก่ ความมีระเบียบวินัย การอบรมสั่งสอน ความรักของบิดามารดา และความอบอุ่น หรือความสามัคคีในครอบครัวมีความจำเป็นต่อทุกคน สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กมีวินัยในตนเอง แต่ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่เหมาะสมแล้ว โอกาสที่เด็กจะเจริญถึงร้อยละ 98 นั่นคือ เด็กจะไม่มีวินัยในตนเองสูงถึงร้อยละ 98 การพัฒनावินัยในตนเองสอดคล้องกับ Jersild (Jersild, 1968) ที่ได้วิจัยเกี่ยวกับแรงผลักดันในตัวเด็ก ผลการวิจัยพบว่าบิดามารดามีอิทธิพลอย่างยิ่งในการพัฒनावินัยให้เกิดขึ้นกับเด็ก และบิดามารดาจะต้องไม่ตามใจเด็กจนเกินไป

และไม่เข้มงวดกวดขันมากเกินไป จะต้องถือความพอดีเป็นที่ตั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Khoffman (Khoffman, 1970) ซึ่งได้ศึกษาการพัฒนาวินัย 3 วิธี ได้แก่ การใช้เหตุผล การปล่อยปละละเลย และการรวบรวมอำนาจ ผลการศึกษาพบว่าบิดามารดาที่ฝึกวินัยโดยใช้วิธีการเหตุผล จะทำให้เด็กมีวินัยในตนเองสูงกว่าเด็กที่ได้รับการฝึกโดยการปล่อยปละละเลยและการรวบรวมอำนาจ

Gough (Gough, 1957) ศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองหรือการมีวินัยในตนเองของผู้มีปัญหาความประพฤติ พบว่าผู้ที่มีระดับวินัยในตนเองสูงจะมีความรับผิดชอบมากกว่า ไม่กังวลใจ มีความอดทน มีเหตุผลที่ดีเป็นของตนเอง มีความยืดหยุ่นในความคิดและพฤติกรรมทางสังคม และโดยทั่วไปจะมีสุขภาพดีกว่ากลุ่มอื่นด้วย

Garrison (Garrison, 1957) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาในรัฐจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กส่วนใหญ่ครูใช้วิธีลงโทษโดยการแก้ปัญหา เช่น กักตัวนักเรียนไว้หลังเลิกเรียน ให้ทำงานพิเศษ ส่งให้ฝ่ายปกครองลงโทษและการลดเกรด เป็นต้น

Sheviskov (Sheviskov, 1985) ศึกษาถึงประเภทของวินัยที่ดีควรปลูกฝังให้แก่เด็ก ว่าควรมีวินัยในตนเอง ในการปลูกฝังวินัยควรเป็นเรื่องของความจริงจัง มิใช่การทำงานตามคำสั่ง และให้ความเห็นต่อไปว่า การปลูกฝังวินัยในตนเองซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความชื่นชอบและความรักในอุดมคติหรือการยึดมั่นในจุดหมายที่ตนสร้างขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนนั้น ควรเกิดจากความรู้ความเข้าใจมากกว่าวินัยที่เกิดจากการบังคับ และสามารถให้นักเรียนได้เรียนรู้วินัยโดยผ่านกิจกรรมต่างๆ



### 3. การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์และการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา มนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกรรมและเรื่องสิกขา เรื่องกรรม คือ เรื่องที่ว่าด้วยพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ เช่น พฤติกรรมคืออะไรและเกิดขึ้นได้อย่างไร ส่วน เรื่องสิกขา คือ เรื่องที่ว่าด้วยการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ ดังนั้นในการนำเสนอในหัวข้อนี้ จึงแบ่งการ นำเสนอออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ว่าด้วยเรื่องพฤติกรรม หรือ “กรรม” และส่วนที่ว่าด้วยการ พัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ หรือ “สิกขา”

#### 3.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับ “กรรม” หรือ “พฤติกรรม” ในทางพระพุทธศาสนา

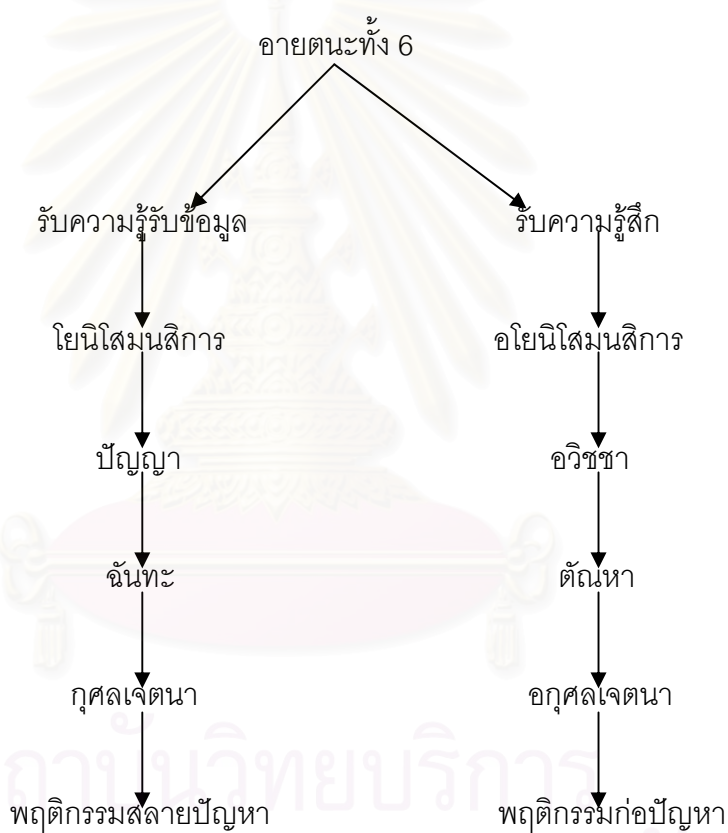
กรรมหรือพฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ ทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏออกมาภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา และทาง จิตใจ เช่น ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่ปรุงแต่งอยู่ภายใน โดยการกระทำดังกล่าวนี้ต้องมีเจตนาที่ เป็นตัวผลักดันให้เกิดการกระทำ จึงจะถือว่าเป็นกรรม หรือเป็นพฤติกรรม ในความหมายทาง พระพุทธศาสนา (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), 2534)

พฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), 2534)

1. พฤติกรรมทางกายหรือกายกรรม ได้แก่ การกระทำทางกาย เช่น การ เคลื่อนไหวร่างกาย การใช้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ
2. พฤติกรรมทางวาจาหรือวจีกรรม ได้แก่ การพูด การสื่อสาร การเขียนหนังสือ ต่างๆ
3. พฤติกรรมทางจิตหรือมโนกรรม ได้แก่ ความคิด ความเห็น ความเชื่อ การ ยึดถือ ทศนคติ ค่านิยมต่างๆ

พฤติกรรมดังกล่าวนี้ มีเจตนาเป็นตัวผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออก ทางด้านต่างๆ เจตนาจึงเปรียบเสมือนแรงหรือพลังที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม หากมีต้นเหตุเข้ามา ประกอบกับเจตนาทิศทางของพฤติกรรมที่มุ่งไป ก็จะมุ่งไปสู่การกระทำที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือสร้าง

ความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น แต่ถ้ามีฉันทะเข้ามาประกอบกับเจตนา ทิศทางของพฤติกรรมที่มุ่งไปก็จะมุ่งไปสู่การกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น สิ่งที่มาประกอบเข้ากับเจตนาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดทิศทางของพฤติกรรม ฉันทะและตัณหาเกิดจากปัญญาและอวิชชาเป็นมูลเหตุ ปัญญาและอวิชชาเป็นผลที่เกิดจากวิธีการคิด ถ้าใช้วิธีคิดโดยแบบคายหรือวิธีโยนิโสมนสิการในการคิด ผลของการคิดก็จะเกิดปัญญา แต่ถ้าใช้วิธีคิดแบบอโยนิโสมนสิการในการคิด ผลของการคิดก็จะเกิดอวิชชา วิธีคิดจึงเป็นมูลเหตุสำคัญที่จะทำให้เกิดปัญหาหรืออวิชชา ดังในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 การแสดงกระบวนการเกิดพฤติกรรม(สุรพงษ์ ชูเดช, 2542)

จากแผนภาพที่ 1 เมื่อพิจารณาถึงกระบวนการคิดจะเห็นว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือวิธีคิดแบบอโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่นำไปสู่การเกิดปัญญาหรืออวิชชา เริ่มต้นจากการรับรู้จากอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ข้อมูลและรับรู้ความรู้สึก (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) การทำหน้าที่ที่ถูกต้องต่อการเกิดปัญญา ก็คือการ

ทำหน้าที่ในแง่การรับรู้ข้อมูลหรือเป็นทางรับความรู้ การทำหน้าที่ในแง่นี้มีความสำคัญมากเพราะเป็นการทำหน้าที่ที่เกื้อกูลต่อการเกิดปัญญา ถ้าบุคคลมีจิตสำนึกในการศึกษา ก็เป็นที่มั่นใจได้ว่าจะใช้อายตนะในการทำหน้าที่นี้ แต่ถ้าเป็นบุคคลยังไม่มีจิตสำนึกในการศึกษาหรือยังอยู่ในช่วงวัยเด็กซึ่งกำลังเริ่มต้นการเรียนรู้ จำเป็นที่จะต้องอาศัยการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำหน้าที่ของอายตนะในแง่นี้ เช่น คัดสรรสื่อที่ให้ความรู้แก่เด็ก อาศัยกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ความรู้ที่ได้รับผ่านอายตนะ ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับความจริงของสรรพสิ่งต่างๆ หรือความรู้เกี่ยวกับวิถีคิดโดยแบบกาย ถือว่าเป็นข้อมูลป้อนเข้าของระบบการคิด

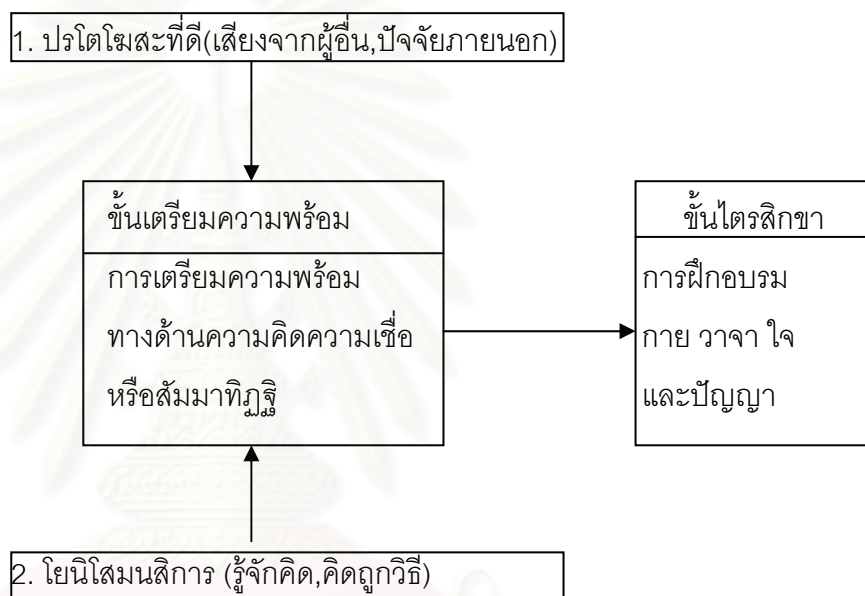
ดังนั้นถ้าเราจัดสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการทำหน้าที่ของอายตนะ ในแง่ที่เป็น การรับรู้ข้อมูลหรือเป็นทางรับความรู้โดยการคัดสรรสื่อต่างๆ เพื่อให้ความรู้แก่เด็ก จัดหา กัลยาณมิตรมาคอยให้คำแนะนำสั่งสอนสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต รวมทั้งสอนวิธีการคิดที่เหมาะสมต่อสิ่งต่างๆ ข้อมูลป้อนเข้าเหล่านี้ จะผ่านเข้าไปสู่วิธีการคิดของเด็ก เมื่อเด็กใช้วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งเด็กเคยได้รับการแนะนำ สั่งสอนจากกัลยาณมิตร ผลลัพธ์จากวิธีการคิดก็จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญา ก็จะกระตุ้นให้เกิดฉันทะ ซึ่งประกอบเข้ากับเจตนา ก็จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ที่เป็นไปในทางที่ไม่ทำให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ ทั้งแก่ตนเองและสังคม พฤติกรรมในลักษณะดังนี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์

### 3.2 การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์หรือศึกษา

การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา การดำเนินการแยกออกเป็น 2 ขั้นตอน **ขั้นตอนที่ 1** เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านความคิดความเชื่อที่ถูกต้องซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าสัมมาทิฐิที่เกิดกับบุคคลก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นพัฒนา **ขั้นตอนที่ 2** เป็นขั้นพัฒนาหรือขั้นศึกษา เป็นขั้นที่เน้นการฝึกตามหลักไตรสิกขา คือการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญา เพื่อให้บุคคลพัฒนาอย่างมีดุลยภาพ รายละเอียดในการพัฒนาแต่ละขั้นมีดังต่อไปนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อมทางด้านความคิด ความเชื่อที่ถูกต้อง หรือ สัมมาทิฐิ** ขั้นนี้เป็นขั้นเตรียมความพร้อมทางด้านความคิด ความเชื่อที่ถูกต้อง ซึ่งในทาง

พระพุทธศาสนา เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ให้เกิดกับบุคคลที่จะเข้าสู่ชั้นสิกขา โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทั่วไปที่เกิดมามากจะไม่สามารถคิดพิจารณาโดยแยกคายได้เอง จะมีคนที่คิดได้ด้วยตนเองก็เพียงส่วนน้อยนิดเท่านั้น มนุษย์ส่วนมากจึงถูกกิเลสตัณหาเข้าครอบงำความคิด ทำให้ความคิดเป็นไปในทางที่ทำให้เกิดทุกข์หรือปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางหลักการในการพัฒนามนุษย์ ในลักษณะของกระบวนการ ดังแผนภาพที่ 2



## แผนภาพที่ 2 กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541)

การเตรียมความพร้อมทางด้านความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิ เมื่อบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องจึงเข้าสู่ชั้นไตรสิกขา คือการฝึกอบรมกาย วาจา ใจและปัญญา ให้รอดพ้นจากความทุกข์หรือปัญหา การเตรียมความพร้อมทางด้านความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ถ้าผู้ที่จะเข้ารับการพัฒนาที่มีความคิด ความเชื่อไม่ถูกต้อง เช่น ไม่เชื่อในเรื่องหลักการเหตุปัจจัย คือไม่เชื่อว่าผลย่อมเกิดจากเหตุ แต่ไปเชื่อในเรื่องโชคเคราะห์ ความบังเอิญ หรือการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คนประเภทนี้จะพัฒนาไม่ได้ เพราะการพัฒนาเป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่ดี เพื่อให้เกิดผลที่พึงประสงค์ คนที่จะพัฒนาได้จึงต้องเป็นผู้ที่เชื่อในเรื่องหลักการแห่งเหตุผล (สุรพงษ์ ชูเดช, 2542)

ในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ความคิดความเชื่อที่ถูกต้อง หรือสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้น หรือเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำบุคคลเข้าไปสู่การฝึกฝนพัฒนาตนเองในชั้นไตรสิกขา และเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ที่จะทำให้การพัฒนาในชั้นไตรสิกขาประสบความสำเร็จ สำหรับการสร้างเสริมสัมมาทิฐินั้น พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดแห่งสัมมาทิฐิมี 2 ประการ คือ ปรโตโมหะ และโยนิโสมนสิการ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ปรโตโมหะหรือเสียงจากผู้อื่นเป็นองค์ประกอบภายนอกที่กระตุ้น หรือชักจูงให้เกิดสัมมาทิฐิ เช่น การแนะนำ การสั่งสอน การถ่ายทอดข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น โดยการกระตุ้น หรือการชักจูงดังกล่าวจะต้องเป็นไปในทางที่ตรงตามถูกต้อง เป็นความจริง มีเหตุผลและเป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ดังกล่าวได้จะต้องเป็นคนดี มีปัญญา และมีคุณธรรม จึงจะถือว่าเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างคือเป็นคนดี เป็นคนมีปัญญาและมีคุณธรรม เมื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำ สั่งสอน ชักนำสัมมาทิฐิให้เกิดแก่ผู้อื่น ก็เรียกว่าทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร

นอกจากผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรจะต้องมีคุณสมบัติคือเป็นคนดี เป็นคนมีปัญญาและเป็นคนมีคุณธรรมแล้ว ยังจะต้องอาศัยความเข้าใจถึงกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ กล่าวคือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541)

1. ปิโย คือ น่ารัก เข้าถึงจิตใจ เป็นกันเอง
2. ครุ คือ น่าเคารพ
3. ภาวนีโย คือ น่ายกย่อง น่าเจริญใจ เป็นผู้รู้จักจริง ทรงภูมิปัญญา
4. วัตตา คือ รู้จักพูดให้ได้ผล
5. วจนักขโม คือ ทนต่อถ้อยคำ คำล่วงเกิน วิพากษ์วิจารณ์
6. คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา คือ แผลงเรื่องลึกล้ำได้
7. โน จัญฐาเน นियोชะเย คือ ไม่ชักนำอสูร คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

พจนานุกรมพุทธศาสตร์อธิบายว่า ธรรมะข้อกัลยาณมิตรธรรม 7 นี้เป็นคุณสมบัติของมิตรแท้ คบหาแล้วย่อมเกิดความดีงามและความเจริญ

สุมน อมรวิวัฒน์ (2536) ได้นำหลักกรรมกัลยาณมิตรธรรม 7 มาประยุกต์เป็นกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้ทุกระดับเรียกว่า กระบวนการกัลยาณมิตร เน้นวิธีการเรียนรู้ที่ครู นักเรียน พ่อแม่ ชุมชน ร่วมกันแก้ปัญหาด้วยจิตเมตตาต่อกัน พร้อมทั้งจะทำงานร่วมกันตามบทบาทหน้าที่ของตน ตั้งใจชี้แนะ ช่วยเหลือให้แนวทางแก่กัน

กระบวนการกัลยาณมิตร มีหลักการพื้นฐานทางครุศาสตร์วิเคราะห์ได้ 5 ประการ คือ (สุมน อมรวิวัฒน์, 2544)

1. สันติสุขของสังคมเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังนั้นการจัดการศึกษาจึงควรมีการฝึกหัดอบรมให้ผู้เรียน ครู พ่อแม่ ชุมชน ต่างมีน้ำใจต่อกัน มีเมตตาธรรมพร้อมจะเข้าใจ ร่วมมือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น การสอนชาวเหตุการณ์ประจำวัน จะมีกรณีศึกษาจากความทุกข์ร้อนของบุคคลประเภทต่างๆ มากมายในสังคม การฝึกคิดวิเคราะห์ตัวอย่างเหตุการณ์ต่างๆ จึงช่วยสร้างการเรียนรู้ที่ดี

2. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้จากผู้อื่น มนุษย์สามารถเรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้อยู่รอดได้โดยสัญชาตญาณ มนุษย์ได้เรียนรู้จากการเผชิญปัญหา การลองผิดลองถูก การเลียนแบบ การฝึกหัดทำซ้ำๆ เรียนรู้ข้อผิดพลาดได้บทเรียนใหม่ๆ เก็บไว้เป็นประสบการณ์ การเรียนรู้เช่นนี้จะพัฒนาได้มากขึ้น ถูกต้องรวดเร็วขึ้น ถ้ามีผู้คอยชี้แนะและช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น มีการดำหนิติยม และเสริมแรงอย่างจริงจัง

3. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แลกเปลี่ยนข้อมูล การแนะนำ การชี้ประเด็นให้เป็นที่เข้าใจร่วมกัน จะสามารถช่วยแก้ปัญหาได้ดีกว่าการคิด หรือเผชิญปัญหาตามลำพัง

4. แม้ว่าการประพุดติธรรมเป็นการฝึกฝนอบรมตนเอง เตือนตนเองอยู่เสมอ แต่การมีกัลยาณมิตรคอยตักเตือน ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องย่อมทำให้บุคคลสามารถคิดดี ปฏิบัติชอบได้มากขึ้น

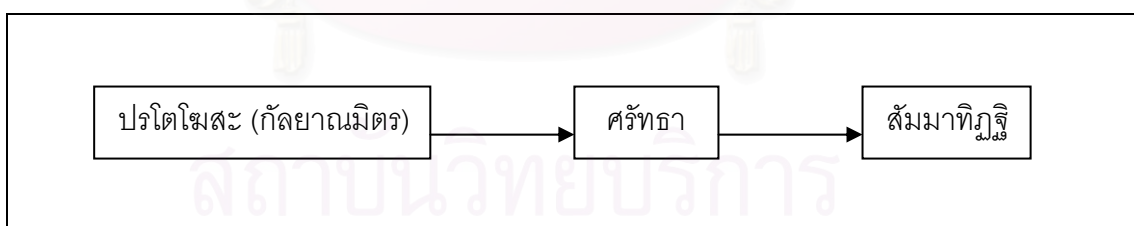
5. เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา ตกอยู่ในสถานการณ์ที่กำลังยุ่งยากสับสน มีความทุกข์ ประดังมาหลายทิศทาง ย่อมขาดเหตุผล สงสารตนเอง ขาดความรอบคอบ มักจะตัดสินใจผิดในการแก้ปัญหา ดังนั้นการมีกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะแนวทาง รับฟังความทุกข์ ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้ จัดขั้นตอนวิธีการแก้ปัญหาได้

ย่อมเป็นโอกาสที่ดี สามารถเผชิญปัญหา สามารถสงบอารมณ์ ใช้ปัญญา มีสติค่อยคิดค่อยทำ แก้ปัญหาด้วยวิธีที่ถูกต้อง

ที่กล่าวมาเป็นลักษณะและวิธีการส่งเสริมของกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นส่วนของตัวผู้สอน ในส่วนของผู้เรียนหรือตัวผู้รับการสั่งสอนนั้น จะต้องเปิดใจพร้อมที่จะรับการสั่งสอน การสั่งสอนนั้นจึงจะสามารถเข้าไปมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ จนทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงาม ที่เรียกว่าสัมมาทิฏฐิได้ ถ้าผู้เรียนไม่เปิดใจรับการสั่งสอน สิ่งที่คุณสอนได้สอนก็จะไม่สามารถเข้าไปมีอิทธิพลต่อผู้เรียนได้ การที่จะทำให้ผู้เรียนเปิดใจพร้อมที่จะรับการสั่งสอนได้นั้น ผู้เรียนจะต้องศรัทธาในตัวผู้สอน ความศรัทธาดังกล่าวนี้ เกิดจากองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ (สุมน อมรวิวัฒน์, 2530)

1. บุคคลผู้สั่งสอนแนะนำอบรมนั้น พร้อมด้วยคุณสมบัตীগัลยาณมิตร
2. ผู้สั่งสอนอบรมมีความรู้จริง สามารถสั่งสอนอบรมด้วยวิธีการต่างๆ อย่างได้ผล
3. ผู้อบรมสั่งสอนจัดสภาพแวดล้อม อุปกรณ์และตัวอย่างที่น่าสนใจ เร้าให้เกิดการใฝ่รู้ใฝ่เรียน

สรุปการเกิดสัมมาทิฏฐิจากองค์ประกอบภายนอก ดังแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 กระบวนการเกิดสัมมาทิฏฐิจากองค์ประกอบภายนอก (สุรพงษ์ ชูเดช, 2542)

ที่กล่าวมานั้นคือพรโตโฆสะ ที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอกและเป็นวิธีการแห่งศรัทธา ยังมีองค์ประกอบสำคัญอีกอย่างที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายใน และเป็นวิธีการแห่งปัญญา

โยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติในขั้นสูงต่อไป วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการประมวลได้เป็นแบบใหญ่ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

**1.วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย** คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา การคิดในลักษณะที่มองไปยังผลกระทบที่เกิดขึ้น เรียกว่า การคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ ส่วนการคิดในลักษณะที่มองย้อนสืบสาวไปยังสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์ขึ้นเรียกว่า การคิดแบบสืบสวนหรือตั้งคำถาม

**2.วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ** คือ การคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่งในทางธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันเข้าองค์ประกอบต่างๆ ที่เรียกว่าขันธ 5 และขันธ 5 แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก

**3.วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ** คือ การมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างปรุงแต่งขึ้นจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบสามัญลักษณะนี้แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอนขั้นที่หนึ่ง คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง และขั้นที่สอง คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย

**4.วิธีคิดแบบอริยสังข์** เป็นวิธีคิดหลักสามารถครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ 1) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล 2) ต้องกำหนดรู้และทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและคิดแก้ไขเหตุของปัญหาให้ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงตามความมุ่งหมาย ไม่ฟุ้งซ่านออกไปเรื่องอื่น และต้องเป็นการแก้ไขที่ปฏิบัติได้จริง วิธีคิดแบบแก้ปัญหานี้มี 2

- คู่ คือ คู่ที่ 1 1.1กำหนดตัวปัญหา  
1.2 กำหนดเหตุของปัญหา  
คู่ที่ 2 2.1จุดหมายซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหา  
2.2วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุและเพื่อบรรเทาภาวะ สิ้นปัญหา



**5.วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์** คือ พิจารณาให้เข้าถึงความสัมพันธ์ระหว่างธรรมหรือหลักการกับอรรถหรือความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อน ในการกระทำตามหลักการใดๆ ก็ตามจะต้องเข้าใจความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการนั้นๆ ว่าปฏิบัติไปเพื่ออะไร หลักการนั้นกำหนดวางไว้เพื่ออะไร จะนำไปสู่ผลหรือที่หมายใดบ้าง ทั้งจุดหมายสุดท้ายปลายทางและเป้าหมาย ระหว่างที่จะส่งทอดไปยังหลักการข้ออื่นๆ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายนี้ นำไปสู่การปฏิบัติถูกต้อง เป็นไปเพื่อจุดหมายที่ต้องการ วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ จึงเป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการหรือแนวทางที่จะประพฤติ ปฏิบัติกับจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง เพื่อที่ว่าเมื่อปฏิบัติจริงแล้วจะได้บรรลุความสำเร็จ

**6.วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก** เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น เป็นอยู่ทุกแง่ ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก

**7.วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม** หรือการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา ชัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ การคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) คุณค่าแท้ คือคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง 2) คุณค่าเทียม คือประโยชน์ที่มนุษย์พอกเสริม ตีค่า เพื่อสนองความรู้สึกของตนเอง

**8.วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม** เป็นวิธีคิดที่นำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตมาปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล เพื่อปลุกเร้าให้เกิดกำลังใจในการที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีงามต่อชีวิต การคิดตามวิธีนี้มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงาม เป็นประโยชน์ในขณะนั้น และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินที่ไม่ได้ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับการสร้างนิสัยความเคยชินที่ดีงามให้แก่จิตใจไปในเวลาเดียวกัน

**9.วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน** คือ การคิดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติในปัจจุบัน โดยไม่เพ้อฝัน เลื่อนลอย กับเรื่องราวในอดีต หรืออนาคต แต่เป็นการนำเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต มาพิจารณาวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

**10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท** คือ การคิดแจกแจงหลายๆ แง่มุม หรือการคิดแตกประเด็นจนครบทุกด้าน เพื่อประกอบการตัดสินใจ เช่น การจำแนกตามความเป็นจริง การจำแนกตามลำดับเหตุปัจจัย การจำแนกตามความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย การจำแนกตามเงื่อนไข การจำแนกทางเลือก หรือความเป็นไปได้อื่นๆ

โยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีตามความหมายที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิธีคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิดเพี้ยน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์

## ขั้นที่ 2 การพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา

### ความหมายของไตรสิกขา

เมื่อพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบสัจธรรมของชีวิต และวิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ อันเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องเป็นผลต่อความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์แล้ว ทรงเน้นเรื่องการเกิดทุกข์ และการดับทุกข์เป็นสำคัญ ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่คนแต่ละคนจะพ้นทุกข์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้นจากความทุกข์ด้วย ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้นที่เรียกว่าอริยมรรคนั้น จัดออกมาเป็นการศึกษาอบรม หรือกระบวนการพัฒนามนุษย์ได้ 3 หมวดใหญ่ เรียกว่า **“ไตรสิกขา”** คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

อธิศีลสิกขา ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

อธิจิตสิกขา ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

อธิปัญญา ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2541) ได้ทรงอธิบายสรุปเรื่องไตรสิกขากว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา

ปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นประถมศึกษามัธยมศึกษา อุดมศึกษาในพระพุทธศาสนาโดยลำดับ ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทุกประการรวมลงในหลักไตรสิกขานี้ ศีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวง จิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการ คนเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องมีความประพฤติของตน ต้องมีจิตใจของตน ต้องมีความรู้ความเห็นของตน จึงมีหน้าที่หรือมีความสมควรจะพึงศึกษาในเรื่องเหล่านี้ ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องตนเอง และต้องศึกษาอยู่เรื่อยไปจึงจะมีความเฉลียวฉลาดต่อตนเองอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นก็จะโง่เขลาต่อตนเอง ฉะนั้นไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า จึงจำเป็นแก่ชีวิต เหมือนอย่างลมหายใจที่จำเป็นแก่ชีวิตร่างกาย หยุดหายใจเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น หยุดศึกษาเมื่อใดก็ตายจากความดีและความรู้เมื่อนั้น คนตายย่อมไม่มีความรู้สึกตัว คนที่ไม่รู้จักตนเองจึงเหมือนคนตาย ไตรสิกขาของพระองค์จึงเป็นหลักที่บริสุทธิ์บริบูรณ์และรวบรัด เข้าใจง่าย มีเหตุผล ปฏิบัติให้สำเร็จผลได้จริง

พุทธทาสภิกขุ (2542) ได้อธิบายเรื่องไตรสิกขาว่าเป็นขั้นของการปฏิบัติศาสนา มีน้อยเพิ่มเติมจากที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ศีลเป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้นๆ ทางกาย วาจา ของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ สมาน เป็น การบังคับจิตใจของตนเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ส่วนปัญญาหมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นอย่างจริงโดยสมบูรณ์

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเขาไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่ม การฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฐิเป็นเชื้อ หรือเป็นเค้าให้เพียงเล็กน้อยพอให้รู้ว่าตนจะไปไหน ทางไหน จะตั้งต้นที่ไหนเท่านั้น การเข้าใจปัญหาและการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือจุดเริ่มต้นที่ถูกต้องและคือความหมายพื้นฐานของสัมมาทิฐิ ส่วนในระหว่างการฝึก การฝึกส่วนที่หยาบภายนอกในขั้นศีล ช่วยเป็นฐานให้แก่การฝึกส่วนละเอียดภายใน ทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลก็ส่งกลับมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของ

ตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหาและทำกิจต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เมื่อฝึกตลอดระบบศึกษาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันทั้งหมดภายนอกและภายใน

สุมน อมรวิวัฒน์ (2544) ได้อธิบายเรื่องไตรสิกขาว่า การศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้น ต้องเป็นการฝึกหัดอบรมตนด้วยตนเอง และประเมิณผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่มีได้ปิดกั้นการรับคำแนะนำสั่งสอนจากกัลยาณมิตร ไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขามีลักษณะเป็นบูรณาการและปัจเจกการ ที่ว่าบูรณาการนั้นเพราะทุกองค์ประกอบอันมีศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมืดองค์แปดมีลักษณะผสมผสานกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้นและในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยว และไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ว่าไตรสิกขาเป็นปัจเจกการนั้น เพราะมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยต่อเนื่องอิงอาศัยกันโดยตลอด จะเริ่มที่ปัญญา หรือสมาธิ หรือ ศีล ก็ได้

วคิน อินทสระ (2528) ได้อธิบายว่าไตรสิกขา เป็นกระบวนการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการ เพราะองค์ประกอบของไตรสิกขาประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 ตัวนี้อาศัยกันและกันทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ เพราะเมื่อรักษาศีลดีแล้วก็ต้องประดับประคองตนไว้ด้วยความไม่ประมาท ก็ต้องรักษาจิตด้วยสติอยู่เสมอ คือ การก้าวเข้าสู่แดนแห่งสมาธิ คือความสงบมั่นคงแห่งจิตอันเป็นอุปการณสำคัญในการใช้ปัญญา เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สับสน ไม่วุ่นวาย ย่อมใช้ปัญญาได้อย่างดี ปัญญาที่ใช้บ่อยๆ ทำให้เฉียบคม ว่องไว พอกพูนมากขึ้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้ศีล สมาธิดีขึ้นด้วย

จากความหมายของไตรสิกขาที่กล่าวมาในข้างต้น สรุปได้ว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกอบรมมนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้สงบสุข ดังนั้นการฝึกอบรมจึงจำเป็นต้องเป็นไปในลักษณะของการบูรณาการที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

## องค์ประกอบของไตรสิกขา

### ศีล

**ศีล** คือ ความประพฤติดีทางกาย และวาจา ความเป็นปกติทางกาย วาจา เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือ วินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนาและเอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้นโดยสรุป วินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538) กล่าวว่า การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความถูกต้องดีงามทางกายและวาจานั้น บุคคลต้องปฏิบัติตามหลักที่เรียกว่าศีลพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วยแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านสัมมาวาจา ด้านสัมมากรรมันตะและด้านสัมมาอาชีวะ ซึ่งแต่ละด้านมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่

- 1.1 ละมุสาวาท เว้นการพูดเท็จ รวมถึงสัจจวาจา พูดคำจริง
- 1.2 ละปิสฺสูณาวาจา เว้นการพูดส่อเสียด รวมถึงพูดคำสมาณสามัคคี
- 1.3 ละมฺหุสฺสวาจา เว้นการพูดคำหยาบ รวมถึงพูดคำอ่อนหวานสุภาพ
- 1.4 ละสัมผฺปฺลปะ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ รวมถึงพูดคำที่มีประโยชน์

#### 2. สัมมากรรมันตะ กระทำชอบ ได้แก่

- 2.1 ละปาณาติบาต เว้นการทำลายชีวิต รวมถึงการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล
- 2.2 ละอทินนาทาน เว้นการเอาของเขาที่เขาไม่ได้ให้ (คู่อยู่ที่สัมมาอาชีวะหรือทาน)
- 2.3 ละกาเมสุมิฉาจาร เว้นความประพฤติผิดในกาม รวมถึงสันโดษ

3. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพ รวมถึงความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพสุจริต

**การฝึกหัดศีลมี 2 ลักษณะ** คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

**1. การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธา** เป็นวิธีที่เน้นหนักด้านระเบียบวินัย โดยการฝึกปฏิบัติให้เกิดความคุ้นเคยและเคยชินเป็นนิสัย พร้อมกันนั้นก็สร้างเสริมศรัทธาโดยให้กัลยาณมิตรแนะนำชักจูงให้เห็นว่า การประพฤติดีมีระเบียบวินัยเช่นนั้น มีประโยชน์หรือมีคุณค่าอย่างไร เมื่อพ้นจากขั้นประพฤติไปตามกรอบหรือตามบังคับ มาถึงขั้นเห็นคุณค่าใฝ่เนียมที่จะทำอย่างนั้น แล้วก็เข้าขั้นเป็นสัมมาทิฐิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538) กล่าวว่า การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธานี้ เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาวินัยในตนเองได้ การพัฒนาวินัยในตนเองโดยวิธีนี้ เป็นการพัฒนาที่อาศัยความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ที่ว่าเมื่อได้ทำอะไรไปแล้ว 3-4 ครั้ง ก็เกิดความเคยชินในพฤติกรรมที่ทำ เมื่อเกิดความเคยชินแล้วก็กลายเป็นพฤติกรรมถาวรยากแก่การแก้ไข ดังนั้นถ้าเรานำเสนอพฤติกรรมที่ดีตั้งแต่ตอนเริ่มแรกของการเริ่มต้นชีวิต การเข้าสู่สังคม การเข้าสู่ชีวิตใหม่ การเข้าสู่หมู่ใหม่ บุคคลก็จะเกิดความเคยชินเป็นพฤติกรรมที่ถาวรขึ้น เมื่อเกิดเป็นพฤติกรรมที่ถาวรก็ยากแก่การที่จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ พฤติกรรมที่ไม่ดีจึงยากที่จะเข้ามาแทนที่พฤติกรรมที่ดี

การเสริมสร้างวินัยโดยวิธีนี้ใช้ได้ผลดีกับเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็กๆ ที่ยังไม่มีพฤติกรรมเคยชินอะไรมาก่อน ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชนประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีระเบียบวินัย เด็กก็จะทำตามอย่างนั้น เกิดเป็นพฤติกรรมที่เคยชินโดยไม่รู้ตัว ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับวินัยก็จะกลายเป็นความมีวินัยขึ้นภายในบุคคล ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ทำงาน จึงเป็นตัวแบบที่สำคัญที่จะเป็นต้นแบบพฤติกรรมให้กับสมาชิกใหม่ กล่าวคือ ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ทำงานเก่าประพฤติปฏิบัติอย่างไร สมาชิกใหม่ก็จะประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น ฉะนั้นถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ทำงาน เป็นคนมีปัญญา มีสติสัมปชัญญะดี ควรรับนำทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในตอนแรก ก็จะเกิดพฤติกรรมที่เคยชิน ถ้า

เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับวินัย ก็จะเป็นบุคคลที่มีวินัยในตนเอง ผู้ที่เป็นตัวอย่างหรือเป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ดียังก็คือ กัลยาณมิตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

ดังนั้นจะเห็นว่า ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมในการสร้างควมมีวินัยด้านกัลยาณมิตรสามารถที่จะนำไปใช้ในการช่วยเสริมการพัฒนาควมมีวินัยได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการสร้างวินัย โดยใช้ระบบสัมพันธ์ขององค์กรวม (ระบบการฝึกที่เน้นการทำหน้าที่ร่วมกันของศีลสมาธิ ปัญญา) กัลยาณมิตรจะช่วยหนุนให้ระบบสัมพันธ์ขององค์กรวมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

**2. การฝึกศีลที่ใช้โยนิโสมนสิการกำกับ** เป็นวิธีที่เน้นความเข้าใจในความหมายของการกระทำหรือการปฏิบัติ ผู้กระทำจะมีความมั่นใจการกระทำของตน เป็นการปฏิบัติอย่างมั่นใจด้วยปัญญา ทำให้เกิดความเข้าใจ เป็นสัมมาทิวฐิเพิ่มพูนขึ้นอยู่เรื่อยไป พร้อมกันกับการฝึกศีลและปิดช่องที่กลายเป็นความประพฤติปฏิบัติศีลด้วยความมกมายที่เรียกว่า ลีลพตปรามาสดการฝึกศีลวิธีนี้เป็นเรื่องที่ยากใช้ได้เฉพาะกับคนที่มีสติปัญญาสูงจริงๆ จึงจะสามารถเข้าใจความหมายของการกระทำหรือการปฏิบัติศีลได้อย่างกระจ่างชัด

ในระบบของการฝึกอบรมของไตรสิกขา ศีลยังไม่ใช่อุปนิสัยให้ถึงจุดหมายสูงสุดโดยตัวของมันเอง แต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไป คือ สมาธิ ปัญญา หรือกล่าวได้ว่า การประพฤติปฏิบัติในขั้นศีล มีวัตถุประสงค์เฉพาะ คือเพื่อเป็นฐานของสมาธิ เมื่อมีจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้ว ก็เกิดการคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญาคิดหาเหตุผลและหาทางดำเนินการสร้างสรรค์ความดีต่างๆ ให้ได้ผลในขั้นต่อไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

การนำองค์ประกอบด้านศีลมาเป็นแนวทางในการฝึกวินัยนั้น เป็นการนำมาใช้ในด้านการพฤติกรรม โดยการสร้างพฤติกรรม เช่น การกำหนดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีการเรียนรู้ถึงวิธีปฏิบัติและได้ปฏิบัติจริงในสิ่งที่ฝึกอบรม เมื่อฝึกอบรมด้านความรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และการเคารพในสิทธิของผู้อื่น ก็ต้องให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีลักษณะดังกล่าว มีการสำรวจตนเองถึงข้อบกพร่องและปฏิบัติกาแก้ไขข้อบกพร่องพร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์เหล่านี้

## สมาธิ

**สมาธิ** คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน สายไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541) จิตตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน (พุทธทาสภิกขุ, 2542) การฝึกอบรมสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติด้านต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิและในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่อนคลาย ความรู้สึกพอใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

## ประเภทของการเจริญสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้แบ่งประเภทของเจริญสมาธิไว้ 4 ประเภท

1. **การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ** คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิ ในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ สาระสำคัญของกระบวนการธรรมนี้คือ กระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปรารถนาขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปีติ ซึ่งตามมาด้วยปีติ สุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความอิมเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสงบ แล้วสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้

2. **การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท** อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิฤทธิ์ (ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จ มี 4 อย่าง คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียร เอาจิตฝึกใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือเอางาน สิ่งที่ทำ หรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลูกเร้าระดมฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้าหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้งานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

3. **การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน** เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจังเป็นการเป็นงาน โดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่โลกีย์ทั้งหมด ซึ่ง



กำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ โดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้น แล้วจึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

3.1 ขจัดเครื่องผูกพันให้ใจพะวักพะวนห้วงกังวล ทำให้เกิดสมาธิได้ยาก เช่น การจัดการกับงานต่างๆ ที่ค้างค้างอยู่ให้เสร็จเรียบร้อย การรักษาอาการป่วยไข้ ให้หายดีก่อน เป็นต้น

3.2 เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครู อาจารย์ ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐานกับตนได้ อันได้แก่ ผู้ที่ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ นำรัก นำเคารพ นำเจริญใจ รู้จักว่า รู้จักพูด ยอมให้พูด ยอมให้ว่า แกล้งเรื่องเล็กซึ่งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร

3.3 รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน กรรมฐาน คือ สิ่งที่เขามาให้จิตกำหนด เป็นตั้งของจิต ชักนำไปให้จิตแน่วแน่ จนเกิดสมาธิมั่นคง

3.4 อยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการเกิดสมาธิและตัดข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกาย เครื่องใช้ส่วนตัว

3.5 ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ กรรมฐานวิธีแต่ละประเภท มีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป ซึ่งพอสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ได้ดังนี้ คือ

3.5.1 บริกรรมภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอาสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น ฟังดวงกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธานุภาพอยู่ในใจ จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นเกิดติดตา ติดใจ แม่นยำ จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ

3.5.2 อุปจารภาวนา คือ การเอาจิตกำหนดภาพติดตาติดใจ จากขั้นขณิกสมาธิ จนกระทั่งแน่วแน่สนิทในใจ นิเวศน์ก็สงบระงับ จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ

3.5.3 อัปปรณาภาวนา คือ การเจริญอุปจารสมาธิอย่างสม่ำเสมอ หรือการพยายามรักษาภาพติดใจไว้ไม่ให้เลือนหายไปเสีย หลีกเลี้ยงสถานที่ บุคคล อาหาร และสิ่งต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม ไม่เกื้อกูล และรู้จักระคับระคองจิตให้พอดี จนเกิดเป็นอัปปรณาสมาธิ

#### 4. การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

การฝึกสมาธิด้วยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ๆ คือ

4.1 การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา คือ ใช้สติตั้งกุ่มจิตอยู่กับอารมณ์แล้ว ปัญญาพิจารณา หรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น วิธีนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่

พลอยได้รับการฝึกไปด้วย เจริญไปด้วย พร้อมกับช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วยการฝึกแบบนี้ ได้แก่ วิธีส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน เรียกได้ว่าเป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

4.2 การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการเน้นสมาธิโดยตรง

### ระดับของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) กล่าวว่าระดับของสมาธิแยกออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. **สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration)** เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2. **สมาธิเฉียดๆ หรือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration)** เป็นสมาธิขั้นที่ระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปานาสมาธิ

3. **สมาธิแน่วแน่ หรือ สมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration)** เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย หรือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องเจริญสมาธิ

### ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) กล่าวว่า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเป็นภาวะที่จิตมีคุณภาพ และสมรรถภาพดีที่สุด ซึ่งมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. **แข็งแรง มีพลังมาก** เปรียบเหมือนกระแสน้ำ ที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลกระจายออกไป

2. **ราบเรียบ สงบขี้้ง** เหมือนสระหรือบึงใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3. **ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด** เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีตะกอน นอนก้นหมด

**4. นุ่มนวล ควรแก่งาน** หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่อ่อน ไม่ชุ่มมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

### ประโยชน์ของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) กล่าวว่า สมาธิ มีคุณประโยชน์หลายประการ สามารถสรุปได้ดังนี้

**1. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย** หรืออุดมคติทางศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1.1 สมาธิที่เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่วิชา และวิมุตติในที่สุด

1.2 สมาธิ เพื่อการบรรลุที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว คือ การใช้กำลังสมาธิกด ช่ม ทับกิเลสไว้

**2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย** คือ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น นูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ เป็นต้น

**3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ** เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อจิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ

### 4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

4.1 ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หลุดพ้นจากความก่อกวน วิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอ เศร้าหมอง ชุมนมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังป่วยเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

อย่างไรก็ดี แม้การฝึกสมาธิมีผลให้เกิดความสงบแก่จิต แต่ในพระพุทธศาสนา กล่าวว่าเป็นความสุขชนิดหนึ่ง ที่มีอาการคล้าย “หินทับหญ้า” คือทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส เรื่องเศร้าหมองได้ชั่วคราว ซึ่งมักทำให้ผู้ฝึกติดใจ จะอยู่ในความสงบเพียงเท่านี้ ไม่คิดใช้ประโยชน์จากความสงบ ให้นำไปสู่การพัฒนาปัญญา คือการใช้ความคิดพิจารณาสภาพความเป็นจริงของชีวิตให้ลึกซึ้งลงไปอีก อาการเช่นนี้เปรียบเสมือนหญ้าที่ถูกหินทับไว้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อใดที่ถอนเอาหินออกไปหญ้าก็งอกงามได้อีก ผู้ที่อยู่ในสมาธิจะมีความสงบใจในขณะนั้น เมื่อเลิกจากการทำสมาธิต้องหันไปประกอบกิจการอื่น ในขณะต่อมา จิตใจก็จะวุ่นวายเดือดร้อนตามสภาพ เหตุการณ์แวดล้อมอีกเช่นเดิม ดังนั้นในการฝึกสมาธิ เพื่อต้องการความสงบของจิตใจแล้ว ควรได้พัฒนาต่อไปถึงการฝึกอบรมปัญญาด้วย ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของการศึกษาที่สมบูรณ์ตามหลักไตรสิกขา (ก่องแก้ว เจริญอักษร, 2541)

การนำองค์ประกอบด้านสมาธิมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างวินัยในตนเองนั้น ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในด้านจิตใจ กล่าวคือในเสริมสร้างวินัยในตนเอง จะต้องทำให้ผู้เข้ารับการฝึกมีจิตใจจดจ่อแน่วแน่อยู่กับการฝึก มีความสนใจการฝึก และมีความรู้สึกที่ดีต่อการฝึก

## ปัญญา

**ปัญญา** ในพจนานุกรมศัพท์พุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) อธิบายว่า ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ ลึกซึ้ง นอกจากนี้ ก่องแก้ว เจริญอักษร (2541) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัญญา คือ ความรู้ซึ่งเกิดจากมีขึ้นในตนเอง จากการได้ยิน ได้เห็น เป็นต้น และคนเราจะฉลาดมากหรือน้อย ก็เพราะการรู้จักใช้ความคิดพิจารณาหา เหตุผลจากความรู้ที่ได้มานั้นเอง

ปัญญา หรือความรู้ในพระพุทธศาสนามีแหล่งที่มา 3 ประการ ปัญญาจึงมี 3 ประเภท ตามแหล่งที่มา ดังนี้ (วิทย์ วิศวเวทย์ และ เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2544)

1. สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการฟัง
2. จินตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการคิด
3. ภวานามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543) กล่าวว่า การพัฒนาปัญญานั้น เป็นไปตามหลักธรรมหมวดที่เรียกว่า ปัญญาวุฒิธรรม มี 4 ประเภท สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. สัมปปริสสังเสวะ คือ การคบหาสัตบุรุษ หรือการคบคนดี เสวนาคคนดี
2. สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษนั้น
3. โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคาย หรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี
4. ธัมมานุষ্ঠัมมปฏิบัติ คือ การนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก ตามความมุ่งหมาย

ทิสนา แชมมณี และคณะ (2535) กล่าวถึง การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องใช้ทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก หรือปรโตโฆสะนั้น ต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสุข ความสบายใจ อันจะเอื้อต่อการเรียนรู้ และกระตุ้นความสนใจใฝ่รู้ ตลอดจนให้ความรู้ และคำแนะนำ ส่วนปัจจัยภายในนั้นมีความสำคัญโดยตรงต่อการพัฒนาปัญญา ปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับการพัฒนาปัญญาคือ โยนิโสมนสิการ เป็นการสอนให้นักเรียนรู้จักคิดอย่างมีระเบียบ มีเหตุผล และถูกวิธี

ในงานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 10-11 ปี ซึ่งยังเป็นช่วงที่มีความสามารถในการคิดในขั้นปฏิบัติการคิดแบบรูปธรรม (Concrete Operational Stage) เด็กสามารถรับรู้เกี่ยวกับรูปธรรมได้ดี สามารถใช้เหตุผลกับสิ่งที่มองเห็นได้ เริ่มรู้จักสร้างกฎเกณฑ์ จัดหมวดหมู่ แบ่งพวก และเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น เริ่มคิดเป็นนามธรรมได้บ้าง (Piaget, 1969)

ดังนั้นวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่เหมาะกับนักเรียนในวัยนี้ จึงควรเป็นวิธีคิดแบบที่มีความสลับซับซ้อนน้อย ขณะเดียวกันก็ต้องสอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ คือเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดถึงผลกระทบจากการกระทำหรือปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถคิดถึงคุณโทษ หรือผลดี ผลเสีย จากการกระทำของตนได้ ซึ่งการคิดที่เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียนวัยนี้และสอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการบรรลุ ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย กับ การคิดแบบคุณโทษและทางออก

การนำองค์ประกอบด้านปัญญามาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างวินัยในตนเองนั้น ผู้วิจัยนำมาใช้ในการคิด โดยเชื่อว่าการคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง การที่บุคคลจะมีวินัยในตนเองนั้น จะต้องมีความรู้ชัดถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการมีวินัยที่ดี เห็นว่าวินัยเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า ดังนั้นการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยในตนเอง จะต้องคำนึงถึงทำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสคิดพิจารณา จนเกิดความรู้ชัดในสิ่งที่ตนเองฝึก นอกจากนั้นเมื่อผู้เข้ารับการฝึกมองเห็นประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการฝึกแล้ว ยังก่อให้เกิดผลโดยอัตโนมัติต่อด้านจิตใจและด้านพฤติกรรมให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งก็คือ ไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทางกายและสังคม (ศีลสิกขา) การพัฒนาทางอารมณ์ (จิตสิกขา) และการพัฒนาปัญญา

(ปัญญาศึกษา) หลักไตรสิกขา จึงนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ได้ในทุกๆ ด้าน ดังนั้นงานวิจัยนี้ จึงเลือกการเสริมสร้างวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา เนื่องจากเป็นการฝึกอบรรมมนุษย์แบบองค์รวม รวมทั้งไตรสิกขายังสอดคล้องกับการเกิดวินัยในตนเองมากที่สุด

## 2.3 มรรค และหลักไตรสิกขา

### มรรค

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้กล่าวว่า อริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง ทางอันประเสริฐ 8 ประการ อันนำไปสู่ความดับทุกข์ ประกอบด้วย

1. สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ (Right View หรือ Right Understanding)
2. สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ (Right Thought)
3. สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ (Right Speech)
4. สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ (Right Action)
5. สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ (Right Livelihood)
6. สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ (Right Effort)
7. สัมมาสติ คือ ระลึกรู้ชอบ (Right Mindfulness)
8. สัมมาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นชอบ (Right Concentration)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้กล่าวถึงรายละเอียดขององค์ประกอบทั้ง 8 ประการของมรรค สามารถสรุปได้ดังนี้

**1. สัมมาทิฏฐิ** หมายถึง ทศนะ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่างๆ ที่ตั้งามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับกับความจริง หรือตรงตามสภาวะ

**2. สัมมาสังกัปปะ** หมายถึง ความคิด ความดำริไตรตรอง หรือ คิดการต่างๆ ที่ไม่เข้าไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัวเป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข

**3. สัมมาวาจา** หมายถึง การพูด หรือการแสดงออกทางวาจา ที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงตามจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพื่อ

ใจอ่อนลนอย แต่สุภาพนึมนวล ชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์

**4.สัมமாகัมมันตะ** หมายถึง การกระทำที่ดั่งงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดั่งงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข คือ การกระทำ หรือทำการต่างๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องหรือไม่เป็นไปเพื่อการทำลายชีวิต ร่างกาย การทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น การล่องละเมิดสิทธิในคุ้มครอง หรือของรักของหวงแหนของผู้อื่น

**5.สัมมาอาชีวะ** หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น

**6.สัมมาวายามะ** หมายถึง การเพียรพยายามในทางที่ดั่งงาม ขอบธรรม คือ เพียรหลีกเลี่ยง ป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิด เพียรละเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งที่ดั่งงาม หรืออกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนเพียบพร้อมไปบุลย์

**7.สัมมาสติ** หมายถึง การมีสติกำกับตัว คุมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลานั้นๆ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ระลึกได้ถึงสิ่งที่ดั่งงาม สิ่งที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ หรือธรรมที่ต้องใช้ในเวลานั้นๆ เวลานั้นๆ ไม่หลงไหลเลื่อนลนอย ไม่ละเลย หรือปล่อยตัวเผอเรอ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมทางร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เข้ายวน หรือยั่วมาดูดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลนอย

**8.สัมมาสมาธิ** หมายถึง ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงาน หรือในสิ่งที่กำหนดได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ขุ่นมัว นึมนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียด กระด้าง เข้มแข็ง เอาจาน ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี

อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ สรุปรวมได้เป็นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และการฝึกอบรมตนตามหลักไตรสิกขา ก็คือ การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 นั้นเอง



#### แผนภาพที่ 4 การจัดหมวดหมู่องค์ประกอบทั้ง 8 ของมรรคเป็นหลักไตรสิกขา

1.ปัญญา	2.ศีล	3.สมาธิ
<ul style="list-style-type: none"> <li>— สัมมาทิฏฐิ</li> <li>— สัมมาสังกัปปะ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— สัมมาวาจา</li> <li>— สัมมากัมมันตะ</li> <li>— สัมมาอาชีวะ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— สัมมาวายามะ</li> <li>— สัมมาสติ</li> <li>— สัมมาสมาธิ</li> </ul>

#### ความแตกต่างระหว่างมรรค และหลักไตรสิกขา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างมรรคและหลักไตรสิกขา สรุปได้ดังนี้

**มรรค** เป็นระบบปฏิบัติที่มุ่งในแง่เนื้อหา คือ มองแต่ลำพังตัวระบบเอง มีการแจกแจงให้องค์ประกอบย่อยตามเนื้อหา การจัดลำดับองค์ธรรมในมรรค จึงเป็นการจัดลำดับตามความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบเหล่านั้น คือ เริ่มแรกของการปฏิบัติธรรม จะต้องมีความเห็นความเข้าใจ หรืออย่างน้อยเชื่อถือถูกต้อง ตามแนวที่จะปฏิบัติเสียก่อน จึงจะดำริคิดการต่อไป และประพฤติปฏิบัติให้ถูกทางได้ การปฏิบัติธรรมจึงต้องอาศัยพื้นฐานความเข้าใจที่เป็นต้นทุนไว้ก่อน เมื่อสัมมาทิฏฐิเบิกช่องทาง หรือตั้งต้นให้แล้ว องค์มรรคข้ออื่นก็เกิดตามมาได้ตามลำดับ

**ส่วนไตรสิกขา** เป็นระบบปฏิบัติที่มุ่งในแง่การใช้งาน คือ นำเอาองค์ประกอบทั้งหลายของมรรค ออกมาจัดเป็นกระบวนการวิธีปฏิบัติที่มีขั้นตอนต่างๆ เพื่อใช้องค์มรรคเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างเป็นงานเป็นการในชีวิตจริง

ดังนั้นไตรสิกขา จึงก้าวจากระบบการทำหน้าที่ ที่สัมพันธ์กันตลอดเวลา ทุกๆ ขณะขององค์มรรคภายในตัวบุคคล ออกมาสู่กระบวนการอบรมช่วงกว้าง ซึ่งจัดแบ่งเป็นขั้นตอน

เรียงลำดับตามบทบาทขององค์ประกอบที่ทำหน้าที่ที่เด่นชัด ในขั้นตอนนั้นๆ โดยเริ่มจากศิลปะ ซึ่งมุ่งฝึกอบรมการแสดงออกทางกายวาจาที่เป็นชั้นภายนอก เกี่ยวกับสังคมเป็นชั้นหยาบแล้วก้าวต่อไปสู่สมาธิ ฝึกอบรมภายในที่เป็นจิตใจที่อยู่ภายใน และละเอียดกว่า เพื่อสนับสนุนการใช้ และการฝึกปฎิบัติปัญญาให้ใช้งานอย่างได้ผลดีที่สุดต่อไป

### 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขา

ดุษฎี สีตลวรางค์ (2524) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีสอนแบบไตรสิกขาและธรรมสภาัจฉาในการสอนเบญจศีล และฆราวาสธรรม ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจริยศึกษาและแบบทดสอบวัดการใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหาเชิงจริยธรรม แล้วนำผลจากแบบทดสอบทั้งสองมาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจริยศึกษาและการใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหาเชิงจริยธรรมที่เรียนจากวิธีสอนแบบไตรสิกขาและธรรมสภาัจฉา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ได้รับการสอนแบบไตรสิกขาและธรรมสภาัจฉา เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการสอนจริยศึกษา แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจริยศึกษาและแบบทดสอบการใช้หลักธรรม ผลการวิจัยพบว่า วิธีการสอนแบบธรรมสภาัจฉาให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าวิธีสอนแบบไตรสิกขา ส่วนในการใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหาเชิงจริยธรรมนั้น นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบไตรสิกขามีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบธรรมสภาัจฉา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิภาพรรณ แดงโรจน์ (2530) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบไตรสิกขา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาจริยธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาจริยธรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน ให้ได้รับการสอนด้วยวิธีสอนแบบไตรสิกขา และกลุ่มควบคุม 40 คน ให้ได้รับการสอนด้วยวิธีตามคู่มือแนวการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการสอนด้วยวิธีสอนแบบไตรสิกขา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากเนื้อหาวิชาสังคม 402 และแผนการสอนตามคู่มือแนวการสอนของหน่วย

ศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลด้วย วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนจริยธรรมด้วยวิธีสอนแบบไตรสิกขากับการสอนตามคู่มือแนวการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา มีความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองแตกต่างกัน และนักเรียนที่เรียนจริยธรรมด้วยวิธีสอนแบบไตรสิกขามีความสามารถในการวิเคราะห์ตัวเองสูงกว่านักเรียนที่เรียนตามคู่มือแนวการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา

สำรวย วรเทศะคงคา (2534) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ซึ่งใช้เวลาฝึกอบรม 30 วัน ที่วัดม่วงเขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมนี้ มีจุดมุ่งหมายให้เด็กและเยาวชนได้ศึกษาเล่าเรียนและปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ซึ่งการฝึกอบรมนี้ได้ยึดหลักไตรสิกขาเป็นหลักในการฝึกอบรม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านวินัยในตนเอง ทศนคติต่อพุทธศาสนาและการรับรู้ต่อการละเมิดศีล 5 ในทางที่สูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม

สมใจ เกียรติพิณิจกุล (2535) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องผลการฝึกโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะแท้จริงแห่งตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบรรพตพิสัยพิทยาคม ปีการศึกษา 2533 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้นตามหลักไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนา มีคะแนนสภาวะแท้จริงแห่งตน (self-actualization) ด้านความสามารถอยู่กับปัจจุบัน ด้านการชี้แนะตนเอง ด้านความไวในการตอบสนองความรู้สึก ความเป็นธรรมชาติ และการยอมรับความก้าวร้าวสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย ที่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขามีความรับผิดชอบ

ในหน้าที่สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม ทั้งพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียน ที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่โดยตัวนักศึกษาเอง ทั้งในระยะทดลอง และระยะติดตามผล

สุรพงษ์ ชูเดช (2542) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดตะกล้า แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ผลของการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขามีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมจิตร เกิดปรำงค์ (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการนำ ศิล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 ของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับผู้ใหญ่ (The Coopersmith Self-Esteem Inventory Adult Form, 1984) และแบบวัด ศิล สมาธิ ปัญญา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) หลังการทดลองพบความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนศิลป สมาธิ ปัญญา ของกลุ่มทดลอง แต่ความคงทนในช่วง 30 วัน ของคะแนนดังกล่าวไม่พบความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากงานวิจัยที่ศึกษาผลของการนำหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา มาประยุกต์ใช้ดังกล่าวแล้ว ก็ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการนำวิธีการฝึกสติโดยยึดหลักสติปัฏฐาน 4 ทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ในกลุ่มตัวอย่างระดับอนุบาลและระดับประถมศึกษา ซึ่งในงานวิจัยเหล่านี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้เน้นการฝึกโดยแยกส่วนเป็นศีล สมาธิ และปัญญาก็ตาม แต่ได้กล่าวไว้ในหลักการว่าการฝึกเช่นนี้ จะทำให้เด็กมีศีล สมาธิ และปัญญา งานวิจัยเหล่านี้ ได้แก่ งานวิจัยของเรณู นุ่มอาชา (2533) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย “การเจริญสติภาวนา-อัมไพเทคนิค” สำหรับเด็กปฐมวัยในนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งมีอายุระหว่าง 5-6 ปี จำนวน 30 คน โดยวิธีการฝึกสมาธินี้ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังนี้ คือ 1) การนำสติไปพิจารณากาย 2) การนำสติไปพิจารณาเวทนา 3) การนำสติพิจารณาความคิด 4) การนำสติพิจารณาความเป็นไปของธรรมชาติ ทำการสอนกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 25 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาเพิ่มขึ้น ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของเบญจา รุ่งประพันธ์ (2534) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ได้แก่ พฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา โดยกลุ่มที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาประกอบด้วยกิจกรรมการเพ่งมองวัตถุ การนับลมหายใจ และกิจกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ทางประสาทและตา โดยกิจกรรมเหล่านี้มุ่งให้นักเรียนเกิดความสงบ มีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวในขณะนั้น ส่วนกลุ่มที่ฝึกด้วยการเจริญสติภาวนา ประกอบด้วยกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนมีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรม ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ รวมระยะเวลาในการทดลองกลุ่มละ 12.5 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเพิ่มขึ้นทั้งพฤติกรรมความมีระเบียบ ความอดทน และความเมตตากรุณา และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของสุภาพร ตันนากัย (2535) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอัมไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้าน การแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ โดยการประเมินตนเองสูงขึ้น และจากการประเมินพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนโดยครูประจำชั้นก็มีความเห็นว่่านักเรียนมีพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สูงขึ้นด้วย

จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้รับการสอนและการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลายด้านสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา ซึ่งสอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้โดยใช้หลักไตรสิกขา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538) นอกจากนี้ยังสามารถนำหลักไตรสิกขามาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างลักษณะเฉพาะที่ต้องการจะให้เกิดได้ด้วย

#### 4. การพัฒนาโปรแกรม

##### 4.1 ความหมายและองค์ประกอบของโปรแกรม

โปรแกรมการสอน หมายถึง รายละเอียดของแนวการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้มากที่สุด โดยที่ผู้สร้างโปรแกรมการสอนจะเรียกโปรแกรมต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายหรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ (อัมพรรัตน์ วัฒนชาติ, 2536) โปรแกรมการสอนเป็นเหมือนสื่อหน้าที่ก่อให้เกิดลำดับขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่จำเป็น โดยมีภาวะที่สำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์ และมีประสิทธิภาพให้กับผู้เรียน จากความสามารถหรือพฤติกรรมในระดับกว้างๆ ในตอนต้นไปสู่ความสามารถหรือพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงในตอนท้าย (Rothwell and Cookson, 1997 อ้างถึงใน นฤมล มณีงาม, 2547)

##### องค์ประกอบของโปรแกรม

นฤมล มณีงาม (2547) ได้พัฒนาโปรแกรมสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการประหยัดพลังงานตามหลักการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคม และได้สรุปว่าโปรแกรมมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. หลักการของโปรแกรม
2. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. ลักษณะของโปรแกรม
4. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

5. เนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรม
6. เอกสารที่ใช้ในโปรแกรม
7. การจัดการเรียนรู้ในโปรแกรม
8. การประเมินผลโปรแกรม

Marlowe and Trathen (1996 อ้างถึงใน ดาวใจ อินทร์จันทร์, 2543) กล่าวถึงองค์ประกอบของโปรแกรมไว้ว่าควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
2. ลักษณะของโปรแกรม
3. เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรม
4. การจัดการเรียนการสอน
5. การประเมินผลโปรแกรม

Cooper and Worden (1983 อ้างถึงใน หทัยรัตน์ คงวัฒนะ, 2539) กล่าวถึงองค์ประกอบของโปรแกรม มีดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
2. ความต้องการของผู้เรียน ลักษณะผู้เรียน ความสามารถของผู้เรียน
3. กระบวนการเรียนการสอน
4. สื่อ วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ เกม และสิ่งอื่นๆ ที่ต้องการใช้

#### 4.2 การพัฒนาโปรแกรม

Johnson and Fox (1989 อ้างถึงใน นฤมล มณีงาม, 2547) กล่าวว่า การสร้างโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จะต้องมีการออกแบบการเรียนการสอนที่เป็นระบบ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการวิเคราะห์ผู้เรียน เนื้อหาสาระ และบริบทของการเรียนรู้

Joyce and Weil (1986 อ้างถึงใน ปัทมศิริ ธีรานุรักษ์, 2539) กล่าวถึงการพัฒนารูปแบบการสอน สรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้

1.รูปแบบการสอนต้องมีทฤษฎีรองรับ เช่น ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ เป็นต้น  
 2.เมื่อพัฒนารูปแบบการสอนแล้ว ก่อนนำไปใช้อย่างแพร่หลายต้องมีการวิจัยเพื่อทดสอบทฤษฎี การตรวจสอบคุณภาพในเชิงการใช้ในสถานการณ์จริง และนำข้อค้นพบมาปรับปรุงแก้ไข

3.การพัฒนาแบบการสอนจะต้องมีจุดมุ่งหมายหลักที่ถือเป็นตัวตั้งในการพิจารณาเลือกรูปแบบการไปใช้ กล่าวคือ ถ้าผู้ใช้นำรูปแบบการสอนไปใช้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหลัก จะทำให้เกิดผลสูงสุด แต่ก็สามารถนำรูปแบบนั้นไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นได้ ถ้าเห็นว่าเหมาะสม

McLaughlin and Eaves (1976 อ้างถึงใน ศุภกร เกษเกล้า, 2544) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรมการสอนไว้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.การประเมินผลผู้เรียน (Assessment) เป็นการประเมินผลผู้เรียนก่อนเข้าร่วมในโปรแกรม ข้อมูลส่วนนี้สามารถนำมาจากการสัมภาษณ์ สอบถามผู้ปกครอง โดยใช้แบบตรวจสอบรายการเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้เรียน นอกจากนี้อาจเก็บข้อมูลจากการทดสอบหรือการสังเกตผู้เรียนโดยตรง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างโปรแกรม

2.การตั้งเป้าหมายและจุดประสงค์ในการเรียนการสอน (Setting goals and instructional objective) ขั้นตอนนี้คือ การกำหนดเป้าหมายทั่วไปซึ่งอาจอยู่ในขอบเขตของหลักสูตรที่เหมาะสมกับผู้เรียน และทำการกำหนดจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมที่คาดหวังว่าจะเกิดกับผู้เรียนที่เฉพาะเจาะจงลงไป

3.การวิเคราะห์งาน (Task analysis) เป็นขั้นตอนการตีความทักษะและเนื้อหาในการเรียนออกมาเป็นขั้นตอนย่อยๆ ซึ่งอาจจัดเรียงตามลำดับความยากง่าย เพื่อความเหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียนได้

4.การเลือกและการใช้กลยุทธ์ในการเรียนการสอนรวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ (Selection and use of instructional strategies, including materials) กลยุทธ์ในการเรียนการสอน คือ การกำหนดว่าผู้สอนจะสอนอย่างไร การฝึกหัด การให้ผลย้อนกลับ การให้แรงเสริม รวมทั้งการให้คำแนะนำแก่ผู้เรียน นอกจากนี้ผู้สอนจำเป็นต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนนั้นๆ ด้วย



5. การประเมินผลโปรแกรม (Program evaluation) หลังจากใช้โปรแกรมแล้ว ก็จะต้องมีการประเมินผลโปรแกรม นั่นคือการประเมินผลผู้เรียนในโปรแกรมว่าเกิดพฤติกรรมหรือบรรลุเป้าหมายของโปรแกรมที่กำหนดไว้หรือไม่ ซึ่งถ้าไม่ก็จำเป็นต้องตรวจสอบข้อบกพร่องของโปรแกรมในส่วนต่างๆ อาทิเช่น ความถูกต้องของขั้นตอนในการเรียนการสอน การเลือกใช้สื่อในโปรแกรม เป็นต้น เพื่อทำการปรับปรุงต่อไป

### 4.3 การประเมินผลโปรแกรม

ในการพัฒนาโปรแกรมการสอนจะต้องมีการประเมินผลเพื่อจะได้ทราบว่าโปรแกรมนั้นมีคุณภาพมากน้อยเพียงใด Tyler (อ้างถึงใน สมหวัง พิธิยานุวัฒน์, 2535) กล่าวว่า การประเมินผล คือ การเปรียบเทียบพฤติกรรมเฉพาะอย่างกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่วางไว้ โดยมีความเชื่อว่าจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างชัดเจน รัดกุมและจำเพาะเจาะจงมาแล้วจะเป็นแนวทางช่วยในการประเมินได้อย่างดีในภายหลัง โดยการกำหนดจุดประสงค์ของการประเมินคือ

1. เพื่อตัดสินใจว่าจุดประสงค์ของการศึกษาที่ตั้งไว้ในรูปของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมนั้นประสบผลสำเร็จหรือไม่ ส่วนใดที่ประสบผลสำเร็จอาจเก็บไว้ใช้ต่อไป แต่ส่วนใดไม่ประสบผลสำเร็จจะได้ปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2. เพื่อประเมินความก้าวหน้าทางการศึกษาของกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ เพื่อให้สาธารณชนได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ ในอันที่จะช่วยให้เข้าใจปัญหาและความต้องการทางการศึกษา และให้ข้อมูลนั้นเป็นแนวทางในการปรับปรุงนโยบายทางการศึกษาที่คนส่วนใหญ่เห็นด้วย

จากจุดประสงค์ของการประเมินผลโปรแกรมการสอน Tyler ได้จัดลำดับขั้นตอนในการเรียนการสอนและประเมินผลไว้ ดังต่อไปนี้

1. ตั้งจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมด้วยข้อความที่ชัดเจนเฉพาะเจาะจง
2. กำหนดเนื้อหาหรือประสบการณ์ทางการศึกษาที่ต้องใช้เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
3. เลือกวิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสมในการที่จะทำให้เนื้อหาที่วางไว้ประสบผลสำเร็จ

#### 4. ประเมินผลโครงการโดยการตัดสินด้วยการวัดผลทางการศึกษาหรือทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ (2535) กล่าวว่า การประเมินผลต้องอาศัยแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การวิเคราะห์และการสังเกตเป็นพื้นฐานสำคัญในการประเมินและการประเมินต้องยึดความสำเร็จของคนส่วนใหญ่เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ ส่วนการตีความจากคะแนนที่ได้จากการทดสอบเพื่อการประเมินผลต้องอาศัยคะแนนรวมเป็นหลัก และแบบทดสอบที่ใช้ควรมีลักษณะเป็นเอกพันธ์ (homogeneity) จึงจะสามารถตีความของคะแนนรวมได้ถูกต้อง การประเมินต้องวัดพฤติกรรมทั้งก่อนและหลังเรียน และมีการกำหนดเกณฑ์ไว้ล่วงหน้าว่าความสำเร็จระดับใดจึงจะถือว่าจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ประสบผลสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาโปรแกรมต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรม รวมถึงมีการประเมินผลเพื่อที่จะได้ทราบถึงคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขให้เกิดความสมบูรณ์ ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจะเกิดประโยชน์ ถ้าผู้ใช้นำไปใช้ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

## 5. การฝึกอบรม

### 5.1 ความหมายของการฝึกอบรม

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2520) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกอบรมไว้ในเอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง “แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการฝึกอบรม” ว่า การฝึกอบรม คือ การถ่ายทอดความรู้เพิ่มพูนทักษะ ความชำนาญ ความสามารถ และทัศนคติในทางที่ถูกที่ควร เพื่อช่วยให้การปฏิบัติงานและภาระหน้าที่ต่างๆ ในปัจจุบันและอนาคตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และไม่ว่าการฝึกอบรมจะมีขึ้นที่ใดก็ตาม วัตถุประสงค์ก็คือการเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติงานหรือเพิ่มขีดความสามารถในการจัดรูปขององค์กร

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2523) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกอบรมไว้ในเอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง “การบริหารงานการฝึกอบรม” ว่า การฝึกอบรม คือ การพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปฏิบัติงานไปในทิศทางที่ต้องการ

ธนู กุลชล (2523) กล่าวว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการที่มุ่งพัฒนาบุคลากรในองค์กร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น ทั้งด้านความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ซึ่งรวมทั้งการสร้างทัศนคติและความพอใจในการทำงาน

สุปราณี ศรีฉัตรวิมุข (2524) กล่าวว่า การฝึกอบรม เป็นการเสริมสร้างให้เกิดการเรียนรู้ สำหรับบุคลากรระดับปฏิบัติการ เพื่อให้สามารถทำงานอย่างใด อย่างหนึ่งได้ตามจุดประสงค์เฉพาะอย่าง

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2533) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกอบรมไว้ในเอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง “แนวความคิดและหลักการเกี่ยวกับการฝึกอบรม” ว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีระบบ เพื่อให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถที่จำเป็น และมีทัศนคติที่ดีสำหรับการปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งของหน่วยงานหรือองค์กรนั้น

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2533) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกอบรมไว้ในเอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง “กระบวนการฝึกอบรม” ว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการอันใดที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และ ความชำนาญ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

Chitty (1990) กล่าวว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการในการเสริมสร้างสมรรถภาพบุคคล ให้มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะ และทัศนคติต่อการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้น อันมีผลต่อความสำเร็จขององค์กร

จากความหมายของการฝึกอบรมดังกล่าวจะเห็นว่า การฝึกอบรมนั้นมี ความหมายที่กว้าง ครอบคลุมการพัฒนาคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่าการฝึกอบรม คือ กระบวนการในการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เสริมสร้างทักษะและเปลี่ยนแปลงทัศนคติตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

## 5.2 การสร้างชุดฝึกอบรม

สุจิต เพียรชอบ และสายใจ อิมทรมพรชัย (2523) กล่าวถึงการสร้างชุดฝึกอบรมไว้ว่า การสร้างชุดฝึกอบรมนั้นต้องยึดหลักทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ดังนี้

1. กฎการเรียนรู้ของธอร์นไดค์เกี่ยวกับกฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) ซึ่งกล่าวว่า สิ่งใดที่มีการฝึก จะมีความคล่องตัวและสามารถทำได้ดี ในทางตรงข้ามกับสิ่งใดก็ตามที่ไม่ได้รับการฝึกหรือทอดทิ้งไปนานแล้วย่อมจะทำได้ไม่ดี

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ควรคำนึงว่านักเรียนแต่ละคนมีความรู้ ความถนัด และความสนใจแตกต่างกัน ฉะนั้น ในการสร้างชุดฝึกอบรมจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสม คือไม่ยากหรือง่ายจนเกินไปและควรมีหลายๆ แบบ

3. การจูงใจผู้เรียน โดยการจัดชุดฝึกอบรมจากง่ายไปหายาก เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดผลสำเร็จในการฝึกแล้ว ยังช่วยยั่วยุให้อยากฝึกต่อไป

4. ใช้แบบฝึกสั้นๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย

นิตยา ปานทิพย์ (2527) กล่าวถึงการสร้างชุดฝึกอบรมว่าต้องอาศัยหลักสำคัญตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ประกอบด้วย

1. ความใกล้เคียง (contiguities) การใช้สิ่งเร้าและการตอบสนองที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้เคียงกัน จะสร้างความพอใจให้กับผู้เรียน

2. แบบฝึกหัด (practice) คือ การให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ซ้ำๆ เพื่อช่วยสร้างความแม่นยำชำนาญ

3. กฎแห่งผล (law of effect) คือ การให้ผู้เรียนได้ทราบผลการทำงานของตนโดยรวดเร็ว ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้ทราบว่า การกระทำของตนเป็นไปอย่างไรแล้ว ยังเป็นการสร้างความพอใจให้กับผู้เรียนอีกด้วย

4. แรงจูงใจ (motivation) คือ การจัดให้ผู้เรียนได้เรียนจากชุดฝึกจากง่ายไปหายาก และจากชุดฝึกที่สั้นไปสู่ชุดฝึกที่ยาว ทั้งนี้เนื้อเรื่องที่จะนำมาสร้างชุดฝึก ควรมีหลายรูปแบบ ตลอดจนมีภาพประกอบเรื่อง เพื่อเร้าความสนใจของผู้เรียนมากขึ้น

หลักการในการสร้างชุดฝึกอบรม มีดังนี้

Butt (1974) เสนอหลักการสร้างชุดฝึกอบรมไว้ดังนี้

1. ก่อนที่จะสร้างชุดฝึก จะต้องกำหนดโครงร่างไว้คร่าวๆก่อนว่าจะเขียนชุดฝึกเกี่ยวกับเรื่องอะไร มีวัตถุประสงค์อย่างไร
2. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำ
3. เขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมและเนื้อหาให้สอดคล้องกัน
4. แจงวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมออกเป็นกิจกรรมย่อยๆโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของผู้เรียน
5. กำหนดอุปกรณ์ที่จะใช้ในกิจกรรมแต่ละตอนให้เหมาะสม
6. กำหนดเวลาที่ใช้ในกิจกรรมแต่ละตอนให้เหมาะสม
7. มีการประเมินผลทั้งก่อนฝึกและหลังฝึก

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำความรู้ที่ได้จากแนวคิดและหลักการในการสร้างชุดฝึกอบรมดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ในการสร้างชุดฝึกอบรมครั้งนี้ ซึ่งเป็นการถ่ายทอดความรู้โดยใช้แนวทางไตรสิกขาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง โดยการผ่านกระบวนการฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิ เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจึงส่งผลให้เกิดปัญญาในการคิดจนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีวิธีการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ขั้นที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง

ขั้นที่ 3 การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง

ขั้นที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง

#### ขั้นที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมากำหนดแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง มีวิธีการศึกษา ดังนี้

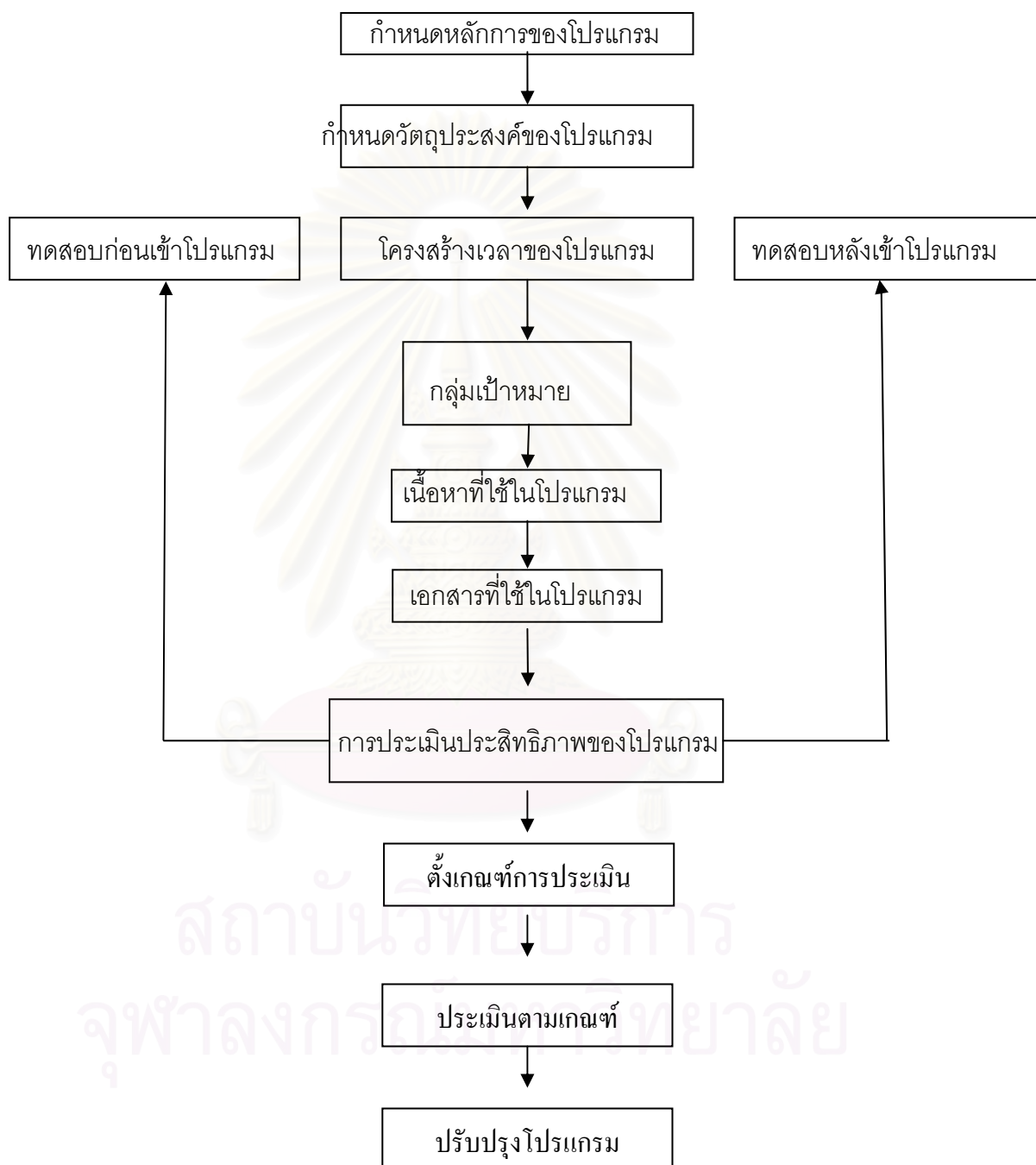
1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการสอน
2. ศึกษาแนวคิด หลักการและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเอง คุณลักษณะความมีวินัยในตนเอง การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนา การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และการสร้างชุดกิจกรรมสำหรับการฝึกอบรม

#### ขั้นที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

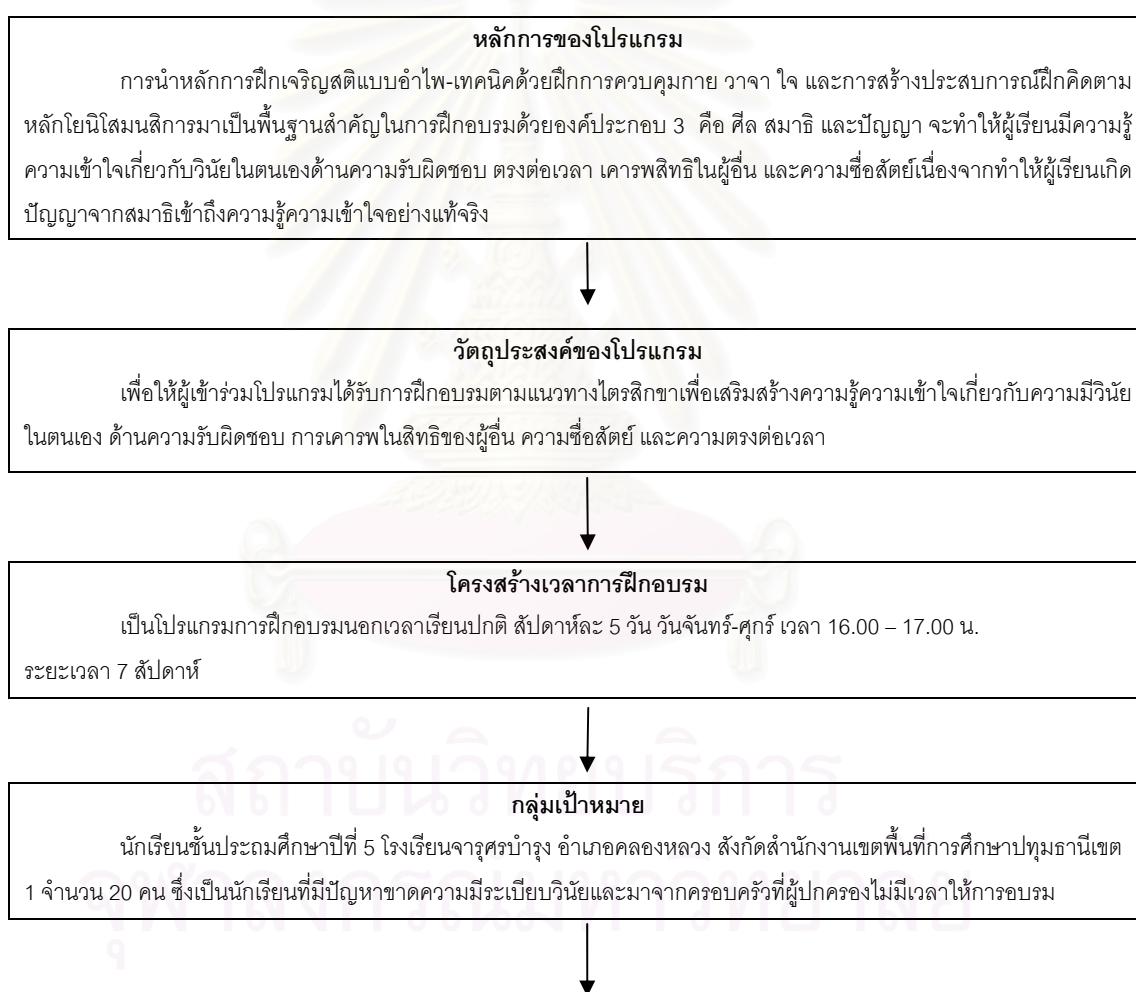
1. สังเคราะห์แนวคิด หลักการ งานวิจัย เพื่อนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง  
ไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน



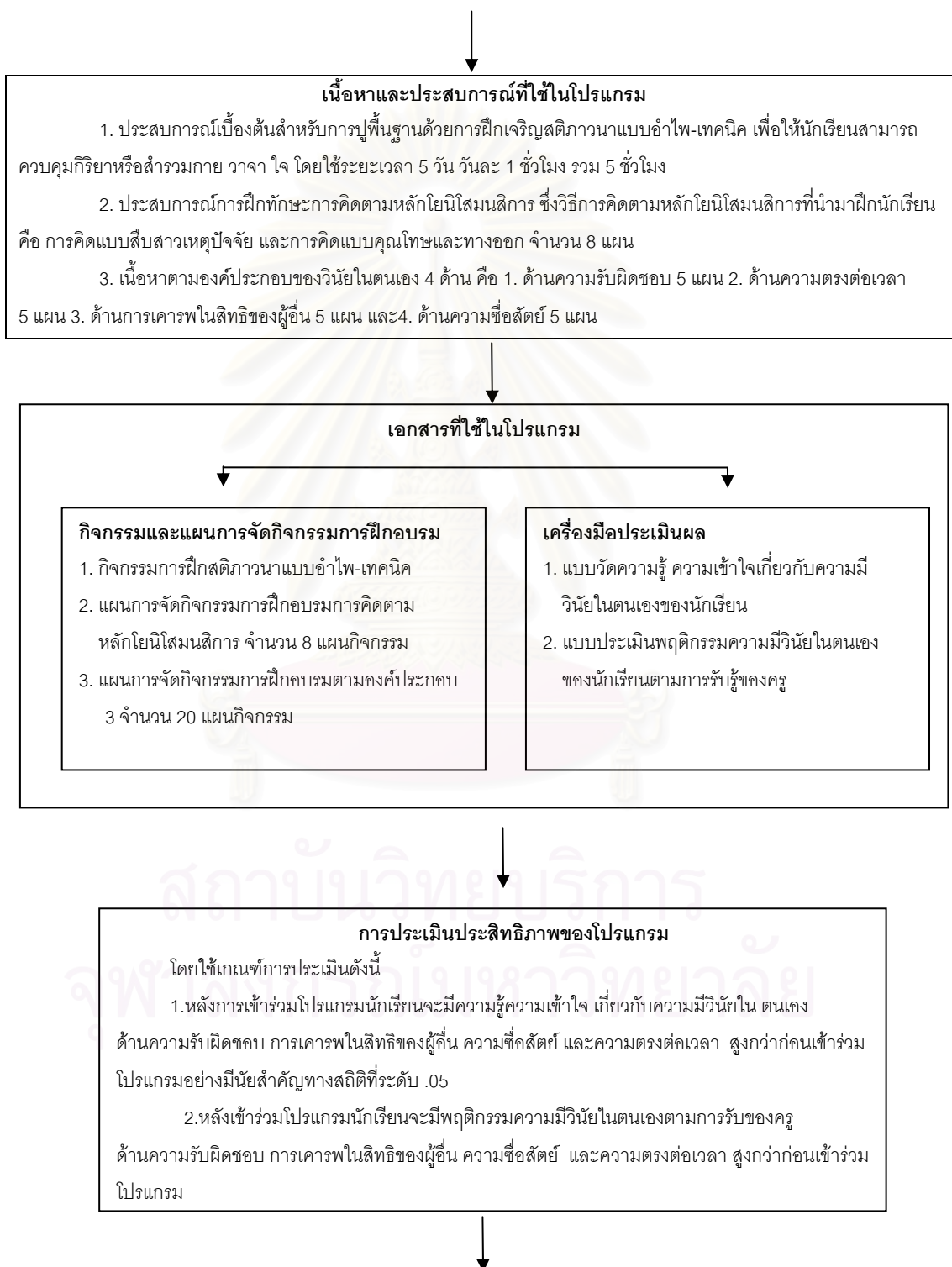
2. นำกรอบแนวคิดที่สร้างขึ้นมากำหนดรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ดังแสดงในแผนภูมิที่ 2

## แผนภูมิที่ 2 โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

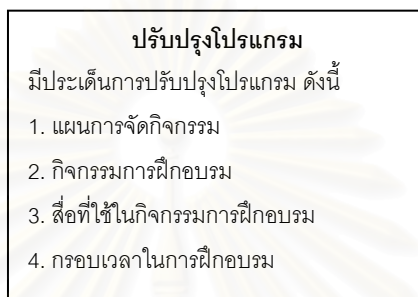




## แผนภูมิที่ 2 โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควม มีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ต่อ)



## แผนภูมิที่ 2 โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความ มีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ต่อ)



### 3. การสร้างกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกอบรม

#### 3.1 กิจกรรมการปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติภาวนาแบบอัมไพ-เทคนิค

##### 3.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกเจริญสติภาวนาแบบอัมไพ-เทคนิค

##### 3.1.2 นำกิจกรรมการฝึกเจริญสติภาวนาแบบอัมไพ-เทคนิค ปูพื้นฐานให้

กับนักเรียน เพื่อให้สามารถสำรวจกาย วาจา ใจ กิจกรรมการฝึกเจริญสติภาวนาแบบอัมไพ-เทคนิค ที่นำมาใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรม ประกอบด้วย

1) กิจกรรม “ยืนสมาธิ”

2) กิจกรรม “เดินด้วยสติ”

3) กิจกรรม “นั่งสมาธิ”

3.1.3 กำหนดเวลาในการปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติภาวนาแบบอัมไพ-เทคนิค เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมกิริยาหรือสำรวจกาย วาจา ใจ โดยใช้ระยะเวลา 5 วัน วันละ 1 ชั่วโมง รวม 5 ชั่วโมง

3.2 แผนการจัดประสบการณ์การฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มีขั้นตอนการสร้าง  
ดังนี้

##### 3.2.1 ศึกษาเอกสาร และแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

3.2.2 เขียนแผนการจัดประสบการณ์การฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการทั้งหมด 8 แผน ซึ่งวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาใช้จัดประสบการณ์ให้นักเรียนในครั้งนี้ คือ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและการคิดแบบคุณโทษและทางออก โดยแต่ละแผนจะมีส่วนประกอบที่สำคัญ ดังนี้

- 1) ชื่อกิจกรรม
- 2) จุดมุ่งหมาย
- 3) แนวคิด
- 4) สื่อ
- 5) เวลาที่ใช้
- 6) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
- 7) การประเมินผล

3.2.3 นำแผนการจัดประสบการณ์การฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจพิจารณาความเหมาะสมของจุดมุ่งหมาย แนวคิด สื่อ เวลาที่ใช้ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม และการประเมินผล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3.2.4 นำแผนการจัดประสบการณ์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนจารุศรบำรุง อำเภอคลองหลวง สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต 1 จำนวน 20 คน ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเวลา และการจัดประสบการณ์ทุกขั้นตอน จากนั้นจึงนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

3.3 แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเอง และการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

3.3.2 เขียนแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา ซึ่งเน้นองค์ประกอบของวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา การเคารพในสิทธิของผู้อื่น และความซื่อสัตย์ โดยแต่ละแผนจะมีส่วนประกอบที่สำคัญ ดังนี้

- 1) ชื่อกิจกรรม
- 2) จุดมุ่งหมาย

- 3) แนวคิด
- 4) สื่อ
- 5) เวลาที่ใช้
- 6) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
- 7) การประเมินผล

3.3.3 นำแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรวมตามแนวทางไตรสิกขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจพิจารณาความเหมาะสมของจุดมุ่งหมาย แนวคิด สื่อ เวลาที่ใช้ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม และการประเมินผล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3.3.3 นำแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรวมตามแนวทางไตรสิกขาที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนจารุศรบำรุง อำเภอคลองหลวง สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต 1 จำนวน 20 คน ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเวลา และการจัดประสบการณ์ทุกขั้นตอน จากนั้นจึงนำผลที่ได้มาปรับปรุง แก้ไขให้สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

4. การสร้างเกณฑ์และขั้นตอนการสร้างเครื่องมือประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม มีดังนี้

4.1 การสร้างเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม มีดังนี้

1) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครูสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การสร้างเครื่องมือประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม มี 2 ชุด คือ แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

4.2.1 แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

4.2.1.1 กำหนดจุดมุ่งหมายของแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน คือ เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

4.2.1.2 ศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง วิธีวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองรูปแบบต่างๆ และการสร้างแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

4.2.1.3 กำหนดลักษณะของแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม 3 ตัวเลือก ซึ่งแต่ละตัวเลือกจะมีคะแนนตั้งแต่ 1-3 คะแนน ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา ซึ่งแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน แต่ละด้านจะถูกเป็นเรื่องราวสมมุติสั้นๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวันเพื่อให้ นักเรียนพิจารณาว่าตนเองจะมีความคิดเห็นอย่างไรถ้าอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น การให้คะแนนแต่ละข้อเป็นระบบ 1,2 และ 3 โดยให้คะแนน 3 คะแนนสำหรับคำตอบที่แสดงถึงระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองสูง ให้ 2 คะแนน สำหรับคำตอบที่แสดงระดับถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองปานกลาง และให้ 1 สำหรับคำตอบที่แสดงถึงระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองน้อย

4.2.1.4 นำแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ความครอบคลุมของลักษณะความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา ตลอดจนการใช้ภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

4.2.1.5 นำแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนจรรุศรบำรุง อำเภอคลองหลวง สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 50 คน

4.2.1.6 นำแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา

(Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2 แสดงค่าความเที่ยงของแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน**

คุณลักษณะของความมีวินัยในตนเอง	Alpha
1. ความรับผิดชอบ (ข้อ 1-10)	.7973
2. ความตรงต่อเวลา (ข้อ 11-20)	.7699
2. การเคารพในสิทธิของผู้อื่น (ข้อ 21-30)	.8339
3. ความซื่อสัตย์ (ข้อ 31-40)	.8677
<b>ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ</b>	<b>.9155</b>

4.2.2 แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

4.2.2.1 กำหนดจุดมุ่งหมายของการประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู คือ ประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ว่านักเรียนมีวินัยในตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา อยู่ในระดับใด

4.2.2.2 ศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และศึกษาหลักเกณฑ์ในการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง

4.2.2.3 สร้างแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา โดยให้ครูเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมของนักเรียน แล้วให้ระบุระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

พฤติกรรมนักเรียนในข้อนั้นต้องปรับปรุง	ให้ 1 คะแนน
พฤติกรรมนักเรียนในข้อนั้นพอใช้	ให้ 2 คะแนน
พฤติกรรมนักเรียนในข้อนั้นดี	ให้ 3 คะแนน
พฤติกรรมนักเรียนในข้อนั้นดีมาก	ให้ 4 คะแนน

4.2.2.4 นำแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู เสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบและพิจารณาตรวจความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความชัดเจนของภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

### ขั้นที่ 3 การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

#### 1. ประชากรและตัวอย่างประชากร

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต 1

1.2 ตัวอย่างประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2549 จำนวน 20 คน ในโรงเรียนจรรูศรบำรุง อำเภอคลองหลวง สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต 1

โรงเรียนจรรูศรบำรุง เป็นโรงเรียนที่มีลักษณะ ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนประถมศึกษาขนาดใหญ่ เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวนห้องเรียนทั้งหมด 12 ห้องเรียน มีครูทั้งหมด 15 คน ครูประจำการ 10 คน และครูอัตราจ้าง 5 คน มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 375 คน

2) เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตชุมชนแออัด

3) นักเรียนส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับค่อนข้างยากจน

4) เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างประชากร คือ ครูประจำชั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีปัญหาขาดความมีระเบียบวินัยและมาจากครอบครัวที่ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้การอบรม

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

2.1 แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

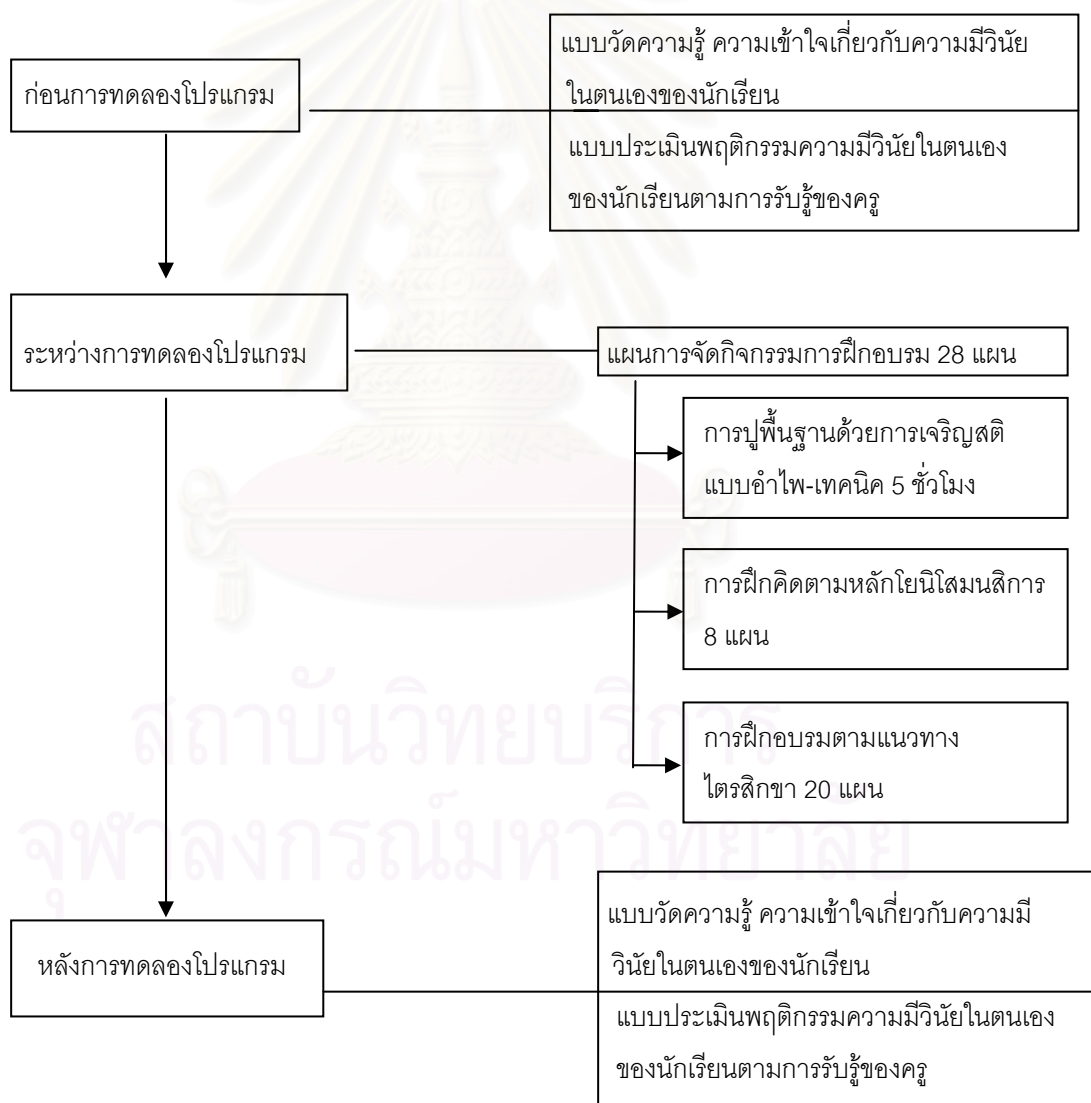
สรุปเครื่องมือและเอกสารที่ใช้ในการวิจัยในช่วงก่อนดำเนินการทดลอง ระหว่างการ

ทดลอง และหลังการทดลอง ดังแผนภูมิที่ 3

### แผนภูมิที่ 3 สรุปเครื่องมือและเอกสารที่ใช้ในการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

เครื่องมือและเอกสารที่ใช้





### 3. วิธีการดำเนินการทดลอง

#### 3.1 เตรียมการทดลอง

ผู้วิจัยวางแผนการทดลองใช้โปรแกรม โดยติดต่อประสานงานกับโรงเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากร คือ โรงเรียนจรรุศรบำรุง อำเภอคลองหลวง สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1 ประชาสัมพันธ์โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน

#### 3.2 การดำเนินการทดลอง

##### 3.2.1 ก่อนการทดลอง

นักเรียนทำแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน และให้ครูประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเอง โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

##### 3.2.2 ระหว่างการทดลอง

1) การปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติแบบอ้าไฟ-เทคนิค โดยใช้ระยะเวลา 5 ชั่วโมง เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมกิริยาหรือส้ารวมกาย วาจา ใจ เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจแล้ว ย่อมจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกายและจิตใจ ในอันที่จะนำไปสู่การฝึกวินัยในตนเองต่อไป

2) การจัดประสบการณ์การฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมจำนวน 8 แผนกิจกรรม

3) การฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมจำนวนทั้งสิ้น 20 แผนกิจกรรม ที่เน้นองค์ประกอบของวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านควมรับผิดชอบ จำนวน 5 แผน ด้านควมตรงต่อเวลา จำนวน 5 แผน ด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่น จำนวน 5 แผน และด้านควมซื่อสัตย์ จำนวน 5 แผน

3.2.3 หลังการทดลอง นักเรียนทำแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน และให้ครูประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเอง โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู โดยใช้แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองและแบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครูชุดเดิม

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Samples T-test)

2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินพฤติกรรมการมีความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Samples T-test)

5. การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

##### 5.1 ผู้วิจัยได้ตั้งเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม ดังนี้

1) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีพฤติกรรมการมีความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครูสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

##### 5.2 ประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### ขั้นที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อ เสริมสร้าง ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการทดลอง ในขั้นที่ 3 ตลอดจนข้อมูลปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง มาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

2. ปรับปรุงโปรแกรมและนำเสนอโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ฉบับสมบูรณ์

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนจรรุศรบำรุง อำเภอคลองหลวง สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 ได้มีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังทดลองใช้โปรแกรม โดยวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนด้วยแบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู รายละเอียดผลของการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็น 4 ตอนตามลำดับ ดังนี้

- ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม
- ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครูก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม
- ตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
- ตอนที่ 4 การนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัด  
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้า  
ร่วมโปรแกรม

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัด  
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ก่อนและ  
หลังเข้าร่วมโปรแกรม (N = 20)

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความมีวินัยในตนเองของนักเรียน	ก่อนเข้าร่วม โปรแกรม		หลังเข้าร่วม โปรแกรม		t-test
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1. ความรับผิดชอบ	2.88	0.12	2.93	0.09	1.751
2. ความตรงต่อเวลา	2.59	0.25	2.7	0.30	1.215
3. การเคารพในสิทธิของผู้อื่น	2.60	0.45	2.66	0.41	0.724
4. ความซื่อสัตย์	2.49	0.51	2.74	0.37	3.199*
<b>รวม</b>	<b>2.64</b>	<b>0.24</b>	<b>2.76</b>	<b>0.25</b>	<b>2.541*</b>

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่าคะแนนจากการวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง  
ของนักเรียน หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 ( $t = 2.541$ ) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของ  
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่า  
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.199$ ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้าน  
ความรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา และการเคารพในสิทธิของผู้อื่น หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่า  
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.751, 1.215, 0.724$   
ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (N = 20)

พฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนตามการรับรู้ของครู	ก่อนเข้าร่วม โปรแกรม		หลังเข้าร่วม โปรแกรม		t-test
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1. ความรับผิดชอบ	3.66	0.52	3.92	0.12	2.343*
2. ความตรงต่อเวลา	3.54	0.47	3.88	0.21	3.425*
3. การเคารพในสิทธิของผู้อื่น	3.88	0.28	3.99	0.04	1.722
4. ความซื่อสัตย์	3.95	0.13	3.98	0.09	0.825
<b>รวม</b>	<b>3.74</b>	<b>0.34</b>	<b>3.94</b>	<b>0.10</b>	<b>2.827*</b>

\* p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่าคะแนนจากการประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครูหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.827$ ) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครู ด้านความรับผิดชอบและด้านความตรงต่อเวลา หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.343, 3.425$  ตามลำดับ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่นและด้านความซื่อสัตย์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.722, 0.825$  ตามลำดับ)

### ตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามเกณฑ์การประเมิน พบว่า

1) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครูสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จึงได้ประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### ตอนที่ 4 การนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผลการทดลองใช้โปรแกรมพบว่า ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ในระหว่างการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลระหว่างการทดลองมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมเพื่อให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น มีรายละเอียดดังตารางที่ 5



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 รายละเอียดของการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างการมีวินัยในตนเองของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การฝึกอบรมตามแนว ทางไตรสิกขา	เวลา		แผน		กิจกรรม		สื่อ		การวัดและ ประเมินผล	
	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง
อำไพ-เทคนิค	5 ชั่วโมง	8 ชั่วโมง	-	-	นั่งสมาธิ 5 นาที	นั่งสมาธิ 10 นาที	-	-	-	-
โยนิโสมนสิการ	-	-	-	-	-	-	1. นำเสนอรูปภาพ มลพิษทางน้ำ  2. เนื้อเรื่องนิทาน ไม่น่าสนใจ เท่าที่ควร	1. ไปแหล่งการ เรียนรู้คือ พา นักเรียนสำรวจ สภาพน้ำเสีย บริเวณโรงเรียน  2. เพิ่มรูปภาพ ประกอบ การเล่านิทาน	-	-

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 5 (ต่อ) รายละเอียดของการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างการมีวินัยในตนเองของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

องค์ประกอบ 3 ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เน้นความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความมีวินัยใน ตนเอง 4 ด้าน	เวลา		แผน		กิจกรรม		สื่อ		การวัดและประเมินผล	
	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง
1. ความรับผิดชอบ	-	-	-	-	ขอ อาสาสมัคร แสดงบทบาท สมมติใน ชั่วโมง ฝึกอบรม	ขอ อาสาสมัคร แสดงบทบาท สมมติ ล่วงหน้า 1 วัน	-	-	-	-
2. ความตรงต่อเวลา	-	-	-	-	ขอ อาสาสมัคร แสดงบทบาท สมมติใน ชั่วโมง ฝึกอบรม	ขอ อาสาสมัคร แสดงบทบาท สมมติ ล่วงหน้า 1 วัน	-	-	-	-

ตารางที่ 5 (ต่อ) รายละเอียดของการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างการมีวินัยในตนเองของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

องค์ประกอบ 3 ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เน้นความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความมีวินัยใน ตนเอง 4 ด้าน	เวลา		แผน		กิจกรรม		สื่อ		การวัดและประเมินผล	
	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง	เดิม	ปรับปรุง
3. การเคารพในสิทธิของ ผู้อื่น	-	-	5 แผน	7 แผน	แบ่งกลุ่มโดย ใช้เกมหรือ กิจกรรมทำให้ ใช้เวลามาก	ให้นักเรียน รวมกลุ่มกัน ตามความ สมัครใจแต่ให้ จำนวนกลุ่ม และจำนวน นักเรียน เป็นไปตามที่ กำหนดใน แผน	-	-	-	-
4. ความซื่อสัตย์	-	-	-	-	ขออาสาสมัคร แสดงบทบาท สมมติ ล่วงหน้า 1 วัน	ขออาสาสมัคร แสดงบทบาท สมมติ ล่วงหน้า 1 วัน	-	-	ตอบคำถาม พร้อมกันทั้ง ห้องเรียนจึง ทำให้ใช้เวลา มาก	ให้ตอบ คำถามลงใน ใบงานเป็น รายบุคคล

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีสาระโดยสรุป ดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

#### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีวิธีดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

##### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการสอน
2. ศึกษาแนวคิด หลักการและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเอง คุณลักษณะควมมีวินัยในตนเอง การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนา การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม และการสร้างชุดกิจกรรมสำหรับการฝึกอบรม

## ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1. สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยต่างๆ เพื่อนำมากำหนดแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

2. นำกรอบแนวคิดที่สังเคราะห์ได้มาเขียนรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

3. สร้างกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

4. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อใช้ในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม มีจำนวน 2 ชุด ประกอบด้วย แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

## ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1

1.2 ตัวอย่างประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนจรรุภกรบารุง อำเภอลองหลวง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 จำนวน 20 คน

2. การดำเนินการทดลอง มีวิธีการ ดังนี้

2.1 ก่อนการทดลอง

นักเรียนทำแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง และครูประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

## 2.2 ระหว่างการทดลอง

2.2.1 การปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติแบบอัมไพ-เทคนิค โดยใช้ระยะเวลา 5 ชั่วโมง

2.2.2 การจัดประสบการณ์การฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

2.2.3 การฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมจำนวนทั้งสิ้น 20 แผนกิจกรรม ที่เน้นองค์ประกอบของวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ จำนวน 5 แผน ด้านความตรงต่อเวลา จำนวน 5 แผน ด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่น จำนวน 5 แผน และด้านความซื่อสัตย์ จำนวน 5 แผน

2.3 หลังการทดลอง นักเรียนทำแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง และให้ครูประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครูชุดเดิม

## 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Samples T-test)

3.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Samples T-test)

4. การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความรู้ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

4.1 ผู้วิจัยได้ตั้งเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม ดังนี้

1) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครูสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมตามเกณฑ์การประเมิน

1) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ ของครูสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จึงมีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์การประเมิน

#### **ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้าง ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการทดลอง ตลอดจนข้อมูลปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง มาปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อ เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

2. ปรับปรุงโปรแกรมและนำเสนอโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อ เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ฉบับสมบูรณ์

#### **สรุปผลการวิจัย**

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมี วินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีคะแนนจากแบบ วัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมี วินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีคะแนนจากแบบ วัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง เมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะรายด้าน พบว่า

2.1 นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองด้าน ความซื่อสัตย์หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของความถี่ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ ด้านความตรงต่อเวลาและด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครู สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครู เมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะรายด้านพบว่า

4.1 นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบและด้านความตรงต่อเวลาหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์และด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประกอบด้วยสาระสำคัญดังนี้

1. หลักการของโปรแกรม
2. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. โครงสร้างของเวลาการฝึกอบรม
4. กลุ่มเป้าหมาย
5. เนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรม
6. เอกสารที่ใช้ในโปรแกรม
7. การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม

## โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้าง ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

### หลักการของโปรแกรม

การนำหลักการฝึกเจริญสติแบบอัมไพ-เทคนิคด้วยฝึกการควบคุมกาย วาจา ใจ และการสร้างประสบการณ์ฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นพื้นฐานสำคัญในการฝึกอบรมด้วยองค์ประกอบ 3 คือ ศील สมาธิ และปัญญา จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา เคารพสิทธิในผู้อื่น และความซื่อสัตย์เนื่องจากทำให้ผู้เรียนเกิดปัญญาจากสมาธิเข้าถึงความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง

### วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา

### โครงสร้างของเวลาการฝึกอบรม

เป็นโปรแกรมการฝึกอบรมนอกเวลาเรียนปกติ สัปดาห์ละ 5 วัน วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00 – 17.00 น. เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์

### กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนจรรุศรบำรุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีปัญหาขาดความมีระเบียบวินัยและมาจากครอบครัวที่ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้การอบรม



## เนื้อหาและประสบการณ์ที่ใช้ในโปรแกรม

1. ประสบการณ์เบื้องต้นสำหรับการปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติภาวนาแบบอ้าไฟ-เทคนิค เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ โดยใช้ระยะเวลา 5 วัน วันละ 1 ชั่วโมง รวม 5 ชั่วโมง

2. ประสบการณ์การฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาฝึกนักเรียน คือ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และการคิดแบบคุณโทษและทางออก จำนวน 8 แผน

3. เนื้อหาตามองค์ประกอบของวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ

ความรับผิดชอบ การทำงานจะสำเร็จไปด้วยดีนั้นต้องอาศัยความรับผิดชอบของผู้ร่วมงาน คนที่มีความรับผิดชอบย่อมจะปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความมานะอดทน เพื่อให้งานนั้นดำเนินไปด้วยดีและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ในขณะที่เดียวกันในการทำงานทุกอย่างอาจจะมี ความบกพร่อง ข้อผิดพลาดอยู่บ้าง คนที่มีความรับผิดชอบย่อมกล้าที่จะรับความบกพร่องนั้นและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ผู้ที่ทำงานได้สำเร็จจะเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน แม้บางครั้งจะทำงานผิดพลาดก็กล้าที่จะยอมรับข้อผิดพลาดนั้น ผู้ที่กล้ารับผิดชอบต่อผลงานของตน เช่นนี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรับผิดชอบ

ความตรงต่อเวลา การรู้จักการวางแผนการทำงานและการรักษาเวลาให้ตรงตามเวลาที่กำหนดจะทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย ซึ่งจะสามารถทำงานต่างๆ ได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การแสดงถึงการกระทำที่อยู่ภายใต้สิทธิของตนเองโดยไม่ก้าวก่ายสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่น ย่อมทำให้เกิดการประทุติตนตามระเบียบหรือกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนดไว้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยไม่กระทำการใดๆ ที่ขัดกับระเบียบหรือกฎเกณฑ์ของสังคมที่เป็นการไม่เหมาะสม

ความซื่อสัตย์ ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ย่อมได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์ย่อมขาดคนเชื่อถือ และก่อให้เกิดผลร้ายต่อผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติตนตามหลักความซื่อสัตย์อย่างสม่ำเสมอ ย่อมนำความสุขมาสู่ตนเองและผู้อื่น

## กิจกรรม เอกสารและเครื่องมือประเมินผลประสิทธิภาพของโปรแกรม

กิจกรรม เอกสารและเครื่องมือประเมินผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการฝึกเจริญสติภาวนาแบบอ้าไฟ-เทคนิค

2. แผนการจัดประสบการณ์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จำนวน 8 แผนกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา จำนวน 20 แผนกิจกรรม โดยกิจกรรมเน้นเนื้อหาตามองค์ประกอบของวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา

3. เครื่องมือประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม ประกอบด้วย

3.1 แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน เป็นแบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา ซึ่งในแต่ละด้านจะเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับบุคคล ผู้ซึ่งเผชิญกับปัญหาที่พบเห็นอยู่ในชีวิตประจำวันเพื่อให้นักเรียนพิจารณาว่าตนเองจะมีความคิดเห็นอย่างไร ถ้าอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น โดยแบบวัดแต่ละข้อแต่ละด้านจะมีตัวเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ

3.2 แบบประเมินพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู ซึ่งประเมินโดยครูประจำชั้น โดยให้ประเมินพฤติกรรมของนักเรียน จากรายการพฤติกรรมควมมีวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา

## การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนจะมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับของครู ด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีประเด็นการอภิปรายดังนี้

1. ผลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
  - 1.1 ด้านความรับผิดชอบ
  - 1.2 ด้านความตรงต่อเวลา
  - 1.3 ด้านความซื่อสัตย์
  - 1.4 ด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่น
  - 1.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา
2. ข้อสังเกตจากงานวิจัย
3. ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้
4. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 1. ผลที่ได้จากการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้าง ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

### 1.1 ด้านความรับผิดชอบ

จากผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบของนักเรียนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านศีล (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) ซึ่งสามารถอธิบายผลจากการฝึกปฏิบัติขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านได้ดังนี้

การฝึกปฏิบัติด้านศีลนำไปสู่การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และข้อตกลงที่วางไว้ การฝึกปฏิบัติด้านศีลในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจาที่ก่อให้เกิดความสุขและลักษณะพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จากประสบการณ์ตรงของตนเอง ซึ่งจากการที่นักเรียนวิเคราะห์และสรุปร่วมกันถึงลักษณะและผลของการแสดงพฤติกรรมที่มีต่อผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันนี้ นำไปสู่การเห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนทางการกระทำและทางวาจาที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น อันเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนควบคุมตนเองให้มีการแสดงออกทางกายหรือการกระทำที่สุภาพ อ่อนโยน ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

การฝึกปฏิบัติด้านสมาธิในงานวิจัยนี้ประกอบด้วยการฝึกสติและการฝึกสมาธิ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิเป็นเวลา 10 นาที ก่อนเริ่มการทำกิจกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิมีจิตใจจดจ่ออยู่ในสิ่งที่กำหนดได้อย่างสม่ำเสมอ พบว่านักเรียนมีสมาธิดีขึ้นในการทำกิจกรรมต่างๆ และมีจิตใจแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่กำลังกระทำ

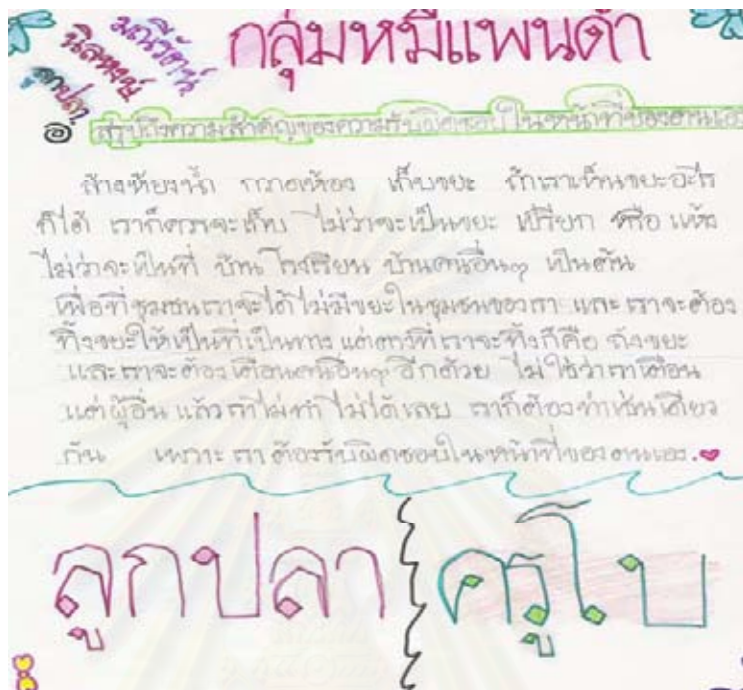
การฝึกปฏิบัติด้านปัญญานำไปสู่การพยายามทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ เช่น กิจกรรมที่ 1 ชื่อกิจกรรมร่วมแรงร่วมใจ โดยกิจกรรมนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่ รู้จักการวางแผนการทำงาน ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยแจกซองอุปกรณ์ที่ประกอบด้วยกระดาษสี ดินสอสี กาว ลวดเสียบ ไม้จิ้มฟัน โดยมีกติกาว่าให้นักเรียนช่วยกันประดิษฐ์อะไรก็ได้ที่คิดว่ามีประโยชน์และคุ้มค่าที่สุดที่สุด โดยใช้เพียงอุปกรณ์ที่ผู้วิจัยจัดให้เท่านั้น ใช้เวลา 15 นาที ไม่ส่งเสียงดัง และเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อยเมื่อ

เสร็จงาน จากการดำเนินกิจกรรมนี้ พบว่านักเรียนแต่ละกลุ่มมีการแบ่งหน้าที่การรับผิดชอบการทำงานภายในกลุ่มและสามารถทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี มีการวางแผนการทำงาน มีความรู้ ความเข้าใจในขอบเขตงานของตนเองที่ได้รับมอบหมาย โดยคิดก่อนว่าสิ่งที่จะปฏิบัตินั้นมีประโยชน์สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือไม่ นอกจากนี้นักเรียนยังเห็นคุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบและโทษของการปฏิบัติตนเป็นผู้ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

จากการที่นักเรียนได้รับการฝึกอบรมตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของไตรสิกขา จึงมีผลทำให้นักเรียนมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบสูงขึ้น ทั้งการปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ และข้อตกลงที่วางไว้ มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความพยายามทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้และนักเรียนเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับเอมอร์ กฤษณะรังสรรค์ (2537) ที่ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รูปภาพชุดที่ 1 ผลงานของนักเรียนจากกิจกรรมการฝึกอบรมด้านความรับผิดชอบ



## 1.2 ด้านความตรงต่อเวลา

จากผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีวินัยในตนเองด้านความตรงต่อเวลาของนักเรียนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านศีล องค์ประกอบด้านสมาธิ และองค์ประกอบด้านปัญญา ซึ่งสามารถอธิบายผลจากการฝึกปฏิบัติขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านได้ดังนี้

การฝึกปฏิบัติด้านศีล เมื่อนักเรียนปฏิบัติตนอยู่ในศีลแล้ว พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่นและอยู่ในกฎเกณฑ์ ข้อตกลงของกลุ่มในการปฏิบัติงานร่วมกัน

การฝึกปฏิบัติด้านสมาธิโดยการให้นักเรียนนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา 10 นาทีก่อนเริ่มทำกิจกรรมทุกครั้ง พบว่านักเรียนมีสมาธิในการกระทำสิ่งต่างๆดีขึ้น มีจิตใจแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่ปฏิบัติและเอาใจใส่งานที่ได้รับมอบหมาย

การฝึกปฏิบัติด้านปัญญามีผลทำให้นักเรียนรู้จักการวางแผนการใช้เวลาในการปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรม เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมให้สำเร็จภายในเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด

ผลการฝึกปฏิบัติขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของไตรสิกขา จึงมีผลทำให้นักเรียนมีวินัยในตนเองด้านความตรงต่อเวลาสูงขึ้น โดยนักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความตรงต่อเวลาและโทษของการปฏิบัติตนเป็นผู้ไม่มีความตรงต่อเวลา เช่นกิจกรรมที่ 13 ชื่อ กิจกรรมตื่นสายเป็นเหตุ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำตารางปฏิบัติงานประจำวันของตนเอง พร้อมกับลองปฏิบัติตามตารางปฏิบัติงานประจำวันที่ตนเองสร้างขึ้น เป็นเวลา 3 วัน แล้วให้นักเรียนสังเกตตนเองว่าจากการที่ได้ปฏิบัติตนตามตารางปฏิบัติงานประจำวันแล้วส่งผลดีอย่างไรต่อตนเอง ซึ่งนักเรียนรายงานกับผู้วิจัยว่า “จากการที่หนูได้ปฏิบัติตนตามตารางประจำวันที่สร้างขึ้น ทำให้หนูทำสิ่งต่างๆได้เสร็จเร็วขึ้นโดยเฉพาะการบ้านที่คุณครูสั่ง เพราะหนูรู้ว่าหนูต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และต้องทำอะไรก่อน” (ด.ญ.น้ำ) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสามารถสังเกตว่านักเรียนมีการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้านความตรงต่อเวลา เช่น นักเรียนบางคนมักเข้าห้องเรียนช้า ไม่มีความเตรียมความพร้อมที่จะทำกิจกรรมเท่าที่ควร แต่เมื่อผ่านการทำกิจกรรมการฝึกอบรมด้านความตรง

ต่อเวลา พบว่านักเรียนที่เคยเข้าห้องเรียนช้ามาเข้าชั้นเรียนตรงเวลาขึ้นและมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมมากขึ้น และนอกจากนั้นยังสามารถสังเกตได้จากการที่นักเรียนสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือกิจกรรมให้ตรงกับเวลาหรือสำเร็จตามเวลาที่กำหนดไว้และตรงตามเป้าหมายตลอดจนรู้ว่าจะประพฤติ ปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมกับเวลา ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในตนเองด้านความตรงต่อเวลาสูงกว่ากลุ่มควบคุม



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รูปภาพชุดที่ 2 ผลงานนักเรียนจากกิจกรรมการฝึกอบรมด้านความตรงต่อเวลา



ตาราง ปฏิบัติงานประจำ วันจันทร์

เวลา	รายการปฏิบัติ
6.00 น. - 6.15 น.	ตื่นนอน เก็บที่นอน
6.30 น. - 6.45 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ
7.00 น. - 7.15 น.	แต่งตัว กินข้าว
7.30 น. - 7.45 น.	ไปโรงเรียน
15.30 น. - 15.45 น.	กลับถึงบ้าน
16.00 น. - 16.30 น.	ช่วยทำงานบ้าน
16.30 น. - 17.00 น.	ทำการบ้าน
17.00 น. - 17.30 น.	อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหารเย็น
17.30 น. - 18.00 น.	ดูโทรทัศน์
18.00 น. - 18.00 น.	สวดมนต์ ไหว้พระ
19.30 น. - 20.00 น.	เข้านอน

NAM LOVE ดิฉัน

### 1.3 ด้านความซื่อสัตย์

จากผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์มากขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านศีล (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) ซึ่งสามารถอธิบายผลจากการฝึกปฏิบัติขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านได้ดังนี้

การฝึกปฏิบัติด้านศีลนำไปสู่การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และข้อตกลงที่วางไว้ การฝึกปฏิบัติด้านศีล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจาที่ก่อให้เกิดความสุขและลักษณะพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จากประสบการณ์ตรงของตนเอง ซึ่งจากการที่นักเรียนวิเคราะห์และสรุปพร้อมกันถึงลักษณะและผลของการแสดงพฤติกรรมที่มีต่อผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันนี้ นำไปสู่การเห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนทางการกระทำและทางวาจาที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น

การฝึกปฏิบัติด้านสมาธิ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิก่อนการทำกิจกรรมทุกครั้งเป็นเวลา 10 นาที นำไปสู่การที่นักเรียนรู้เท่าทันในการแสดงออกทางการกระทำและวาจาของตนเอง

การฝึกปฏิบัติด้านปัญญานำไปสู่การคิดก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ นอกจากนั้นในกิจกรรมการฝึกอบรมวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เห็นตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงถึงการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความซื่อสัตย์และไม่ซื่อสัตย์ โดยเรียนรู้ผ่านนิทานและกรณีตัวอย่าง กล่าวคือกิจกรรมที่มีการแสดงออกพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความซื่อสัตย์และไม่ซื่อสัตย์ จะส่งผลให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติตนเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ จะเป็นผู้ที่ได้รับการเชื่อถือและการยอมรับจากสังคม และโทษของการปฏิบัติตนเป็นผู้ไม่มีความซื่อสัตย์ ว่าผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์จะทำให้ได้รับการตอบสนองในทางที่ถูกลงโทษหรือการไม่ยอมรับจากสังคม ซึ่งผลจากการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาในการวิจัยครั้งนี้ปรากฏว่านักเรียนมีวินัยในตนเอง



#### 1.4 ด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่น

จากผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความมีวินัยในตนเองด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่นของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองที่นักเรียนประเมินตนเองและจากการประเมินของครูประจำชั้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงว่ากิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่นไม่ได้เป็นปัจจัยที่มีส่วนทำให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองด้านนี้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่นอาจจะต้องศึกษาถึงปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมของนักเรียนในด้านนี้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังทฤษฎีของ Lickon (1992, อ้างถึงในฉันทนา ภาคบงกชและคณะ, 2542) ที่กล่าวว่า การเคารพสิทธิเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการอยู่ร่วมกัน เด็กที่ได้รับความรักและความอบอุ่นและได้รับการยอมรับตั้งแต่เยาว์วัย จะมีโอกาสพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองอย่างเต็มที่ จะมีการปฏิบัติต่อผู้อื่นในลักษณะของการเคารพและเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ในทางตรงข้ามเด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับและไม่ได้รับการเคารพจากผู้อื่น ย่อมยากที่จะให้ความเคารพในผู้อื่น ในที่สุดเด็กจะทำสิ่งต่างๆโดยไม่คำนึงถึงส่วนรวมหรือผู้ใดนอกจากตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวโดยเฉพาะการเป็นต้นแบบที่ดีของพ่อแม่ย่อมมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็กด้านการเคารพในสิทธิของผู้อื่นอย่างมาก

โดยสรุป จากผลการวิจัยพบว่า การประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน และการประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครูมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกับแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครูนั้นมีการประเมินที่ต่างกัน โดยแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ใช้เกณฑ์จากภายในตนเองในการตัดสินใจตอบคำถามแต่ละข้อที่สะท้อนถึงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง โดยการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความมีวินัยเพื่อวัดเหตุผลที่ใช้ในการตัดสินใจ หรืออยู่เบื้องหลังการตัดสินใจเลือกตอบ สอดคล้องกับฉันทนา ภาคบงกช และคณะ (2542) ที่กล่าวว่าคุณลักษณะทางจิตด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยใน

ตนเองนั้นยากที่จะมองเห็นเป็นรูปธรรม เพราะเมื่อทำการศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง พบว่าวินัยภายนอกและวินัยในตนเองมีพฤติกรรมเช่นเดียวกัน วินัยในตนเองแตกต่างจากวินัย ภายนอกตรงที่วินัยภายนอกเกิดจากอิทธิพลหรือการควบคุมบังคับจากภายนอก แต่วินัยในตนเอง เกิดจากความรู้สึกนึกคิดที่มาจากเหตุผลของตนเอง

ส่วนแบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครู เป็นแบบ ประเมินที่ใช้เกณฑ์จากภายนอกในการประเมิน ซึ่งประเมินโดยการรับรู้ของครูเกี่ยวกับความมีวินัย ในตนเองของนักเรียน จึงพบว่าคุณลักษณะความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบและความ ตรงต่อเวลาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคุณลักษณะความมีวินัยในตนเองทั้ง 2 ด้านนี้ เป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและหน้าที่ความรับผิดชอบในชั้นเรียน เช่น นักเรียนต้องทำการบ้านหรืองานที่ครูมอบหมายให้เสร็จและส่งตามเวลาที่ครูกำหนด หรือนักเรียน ที่เป็นเวรประจำวันจะต้องปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ครูสามารถเป็นผู้ควบคุม พฤติกรรมของนักเรียนให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังได้ จึงส่งผลให้นักเรียนมีการแสดงออกทางพฤติกรรม ด้านความรับผิดชอบและความตรงต่อเวลา ที่ครูสามารถมองเห็นได้อย่างเป็นรูปธรรม

#### 1.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมในโปรแกรม

จากขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่ได้ กำหนดขึ้นนั้น เมื่อนำไปทดลองใช้แล้วพบว่า เป็นขั้นตอนที่สามารถนำไปจัดกิจกรรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนได้ โดยมีเหตุผลดังนี้

1) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการมีพฤติกรรมความมีวินัย ในตนเองโดยใช้กระบวนการกัลยาณมิตร โดยการชักชวนนักเรียนให้ช่วยกันจัดสภาพแวดล้อมใน ห้องเรียนให้สวยงามสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ครูและนักเรียนปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของ ห้องเรียนอย่างเคร่งครัด มีการยกย่องชมเชยผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในระเบียบวินัยและให้กำลังใจผู้ที่ พยายามปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย และมีการนำตัวอย่างพฤติกรรมของการปฏิบัติตาม ระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ชี้แจงให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตามระเบียบวินัยและ โทษของการไม่ปฏิบัติอยู่ในระเบียบวินัยต่อตนเองและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับสุมน อมรวิวัฒน์ (2544) ที่กล่าวว่ากระบวนการกัลยาณมิตรเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มี เมตตาธรรม เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น มีการดำหนิตិชม และเสริมแรงอย่างจริงจัง คอย

ตักเตือน ซึ่งแนะแนวทางให้บุคคลสามารถคิดดีและปฏิบัติชอบ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของไพฑูรย์ การเพียร (2544) ที่ศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าการกระตุ้นและจูงใจของครูผู้สอนที่ทำให้เกิดวินัยในตนเองของนักเรียนนั้นหากครูผู้สอนให้ความสำคัญในการรักษาความสะอาดของสถานศึกษา มีการมอบเกียรติบัตรและรางวัลให้กับนักเรียนที่มีมารยาทดีงาม การทำโทษนักเรียนที่ทำผิดระเบียบวินัยโดยการว่ากล่าวตักเตือนและอบรมสั่งสอนให้ได้รู้ผิดรู้ชอบ ประพฤติ ปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนก็จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีวินัยในตนเองสูงขึ้น

## 2) การจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา

(1) ขั้นปูพื้นฐานด้วยการเจริญสติแบบอัมไพ-เทคนิค การปูพื้นฐานด้วยการเจริญสติแบบอัมไพ-เทคนิคเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ก่อนเริ่มการทดลองการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมกิริยาหรือสำรวมกาย วาจา ใจ เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจแล้ว ย่อมจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกายและจิตใจ ในอันที่จะนำไปสู่การฝึกวินัยในตนเองของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของเรณู นุ่มอาษา (2533) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอัมไพ-เทคนิค" สำหรับเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของสุภาพร ต้นนาภัย (2535) ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบการฝึกสติภาวนาอัมไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริมการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูลและการจุนเจือสูงขึ้นหลังจากการประเมินตนเองและการประเมินโดยครูประจำชั้น

(2) ขั้นฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ก่อนเริ่มการทดลองการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง การฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดเชิงเหตุผลและคิดในเชิงคุณโทษและทางออก ซึ่งเป็นพื้นฐานของการคิดถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามระเบียบวินัยและโทษของการไม่ปฏิบัติตามระเบียบวินัย หรือผลดีและผลเสียของการไม่ปฏิบัติตนตามระเบียบวินัย ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ที่กล่าวว่าความคิดความเชื่อที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิเป็น

จุดเริ่มต้นหรือพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำบุคคลเข้าไปสู่การฝึกฝนพัฒนาตนเองในชั้นไตรสิกขาและ เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะทำให้การพัฒนาในชั้นไตรสิกขาประสบความสำเร็จ สำหรับการสร้างเสริม สัมมาทิฏฐินั้นมีปัจจัย 2 ประการคือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ สอดคล้องกับสุมน อมรวิวัฒน์ (2530) ที่กล่าวว่า การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการเป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีลักษณะบูรณา การของหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ หลักการแนะแนว และหลักการสอนอย่างผสมกลมกลืนได้สัดส่วน สมดุลกัน มีการจัดปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมจูงใจและปลุกเร้าให้เกิดความเชื่อในตัวครูผู้สอน สารระ ที่เรียนและวิธีการเรียนว่าจะเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตัวผู้เรียน เน้นการคิดวิเคราะห์อย่างแยกแยะ ใช้วิธีการแห่งปัญญาในการศึกษาเล่าเรียน การคิดเป็น ปฏิบัติเป็นและแก้ปัญหาเป็นในสาระ ความรู้ที่ได้รับการอบรมสั่งสอน และสอดคล้องกับสุรพงษ์ ชูเดช (2542) ที่กล่าวว่า การเตรียม ความพร้อมทางด้านความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ถ้าผู้ที่จะเข้ารับการ พัฒนา มีความคิด ความเชื่อไม่ถูกต้อง เช่น ไม่เชื่อว่าผลย่อมเกิดจากเหตุ แต่ไปเชื่อในเรื่องโชค เคราะห์ ความบังเอิญ หรือการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คนประเภทนี้จะพัฒนาไม่ได้เพราะการ พัฒนาเป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่ดีเพื่อให้เกิดผลที่พึงประสงค์ คนที่จะพัฒนาได้จึงเป็นผู้เชื่อใน หลักการแห่งเหตุผล สำหรับวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่ใช้ในงานวิจัยนี้ได้แก่ การคิดแบบสืบ สืบหาเหตุปัจจัย คือ การคิดพิจารณาเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น อันเป็นผลของการกระทำ ต่างๆ แล้วสืบค้นสืบสาวไปถึงสาเหตุ ทำได้โดยการหาความสัมพันธ์หรือการตั้งคำถามแล้วหา คำตอบ และการคิดแบบคุณโทษและทางออก คือการคิดวิเคราะห์โดยการมองเห็นและยอมรับ สภาพเหตุการณ์ตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะข้อดี ข้อเสีย ด้านดี ด้านร้าย คุณและโทษรู้จัก เชื่อมโยงเหตุปัจจัย หาเหตุผล เพื่อการตัดสินใจและหาทางออกได้ถูกต้อง

(3) ชั้นฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง

โดยเน้นหลัก 3 ประการเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. การสร้างข้อตกลงในการที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นข้อตกลงที่จะต้องปฏิบัติโดย การควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น หลักข้อนี้เป็นหลักการปฏิบัติที่อยู่ในศีล คือ ความเป็น ปกติทางกาย วาจา ไม่เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น (การสร้างพฤติกรรมที่ดีงาม) การ สร้างพฤติกรรมที่ดีงามเกิดขึ้น เริ่มจากการควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในภาวะปกติ สำนวจตรวจสอบ ตนเองว่าไม่ได้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน ลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวในการฝึกอบรม

นี่ คือ การปฏิบัติตามข้อตกลงที่ผู้วิจัยหรือกลุ่มกำหนดขึ้นร่วมกันว่าในขณะที่ทำกิจกรรม พฤติกรรมใดที่ควรปฏิบัติ พฤติกรรมใดที่ไม่ควรปฏิบัติ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องสำรวจตรวจสอบตนเองว่า ได้ปฏิบัติตามข้อตกลงดังกล่าวหรือไม่ ข้อตกลงที่กำหนดนี้เรียกว่าเป็นข้อตกลงของห้องเรียน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อความสงบสุขของห้องเรียน

ดังนั้นการนำองค์ประกอบด้านศีลมาเป็นแนวทางในการฝึกวินัยนั้นเป็นการนำมาใช้ในการสร้างพฤติกรรมที่ดี เช่น การกำหนดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีการเรียนรู้ถึงวิธีปฏิบัติและได้ปฏิบัติจริงในสิ่งที่ฝึก เมื่อฝึกอบรมด้านความรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และการเคารพในสิทธิของผู้อื่น ก็จำเป็นต้องให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีลักษณะดังกล่าว มีการสำรวจตนเองถึงข้อบกพร่อง พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์เหล่านี้

2. การฝึกสติคุมสมาธิ ด้วยการนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา 10 นาที ก่อนเริ่มทำกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรมการฝึกอบรม หลักข้อนี้เป็นหลักการปฏิบัติที่อยู่ในสมาธิ คือ การทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนด (การสร้าง ความสนใจ) การสร้างความสนใจ (สมาธิ) คือ การทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีจิตใจจดจ่อกับการฝึกอบรม และมีความสนใจในกิจกรรมการฝึกอบรม โดยปกติจะเกิดขึ้นหลังจากที่กาย วาจา อยู่ในภาวะปกติ หรือหลังจากที่บุคคลมีศีลแล้วสมาธิก็จะตามมา คือเมื่อบุคคลมีกาย วาจาปกติ สมาธิก็พร้อมที่จะเกิดกับสิ่งที่เข้ามาเร้าความสนใจในที่นี้ก็คือกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม

การฝึกสติและสมาธิเป็นเครื่องมือที่เอื้ออำนวยให้เกิดการควบคุมตนเอง โดยการควบคุมตนเองจะเริ่มจากการที่บุคคลตระหนักถึงพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น จากการฝึกสติจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้หรือการรู้ตัวถึงสถานการณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และเมื่อบุคคลเกิดความตระหนักรู้ในเหตุการณ์ที่เชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมได้เร็วขึ้น หรือมีการตระหนักรู้ได้ทันในการที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ ทั้งนี้การฝึกสมาธิและสติต่างก็ส่งเสริมซึ่งกันและกัน คือการฝึกสมาธิจะส่งเสริมให้เกิดสติ และการฝึกสติก็ส่งเสริมให้เกิดสมาธิ ด้วย สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) กล่าวว่า สมาธิเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแนว



แน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟังชัน ไม่ออกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงาน ได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของเบญจา รุ่งประพันธ์ (2534) ที่ศึกษาเปรียบเทียบ จริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติ ภาวนา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและนักเรียนที่ฝึกสมาธิ ด้วยการเจริญสติภาวนามีพฤติกรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้นทุกด้าน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของโรจน์ สุวรรณสุทธิ (2516) ที่พบว่าการฝึกสมาธิช่วยให้นักศึกษาตั้งใจเรียนมากขึ้น รักการเรียนมากขึ้น มีความจำและมีความคล่องแคล่วในการงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก และสอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของเรณู นุ่มอาษา (2533) ซึ่งพบว่าการฝึกสมาธิทำให้เด็กนักเรียนชั้นอนุบาลที่มีอายุ 5-6 ปี มีความตั้งใจฟังนิทานและเรื่องราว และการสังเกตสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวด้วยความสนใจดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยมาช่วยเสริมเพื่อให้มีสมาธิอยู่กับกิจกรรมการฝึกอบรม อีก คือ กิจกรรมในชั้นที่น่าสนใจ การใช้สื่อที่น่าสนใจ การสร้างบรรยากาศแห่งความสุขโดยครู แสดงความเป็นกัลยาณมิตร ยิ้มแย้ม แจ่มใส พูดจาไพเราะอ่อนหวาน ห้องที่จัดกิจกรรมการ ฝึกอบรมสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย อีกทั้งผู้วิจัยยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเสรีภาพ ในการแสดงความคิดเห็นและในการวางแผนการทำงานของตนเอง

3. การให้นักเรียนอธิบายถึงกิจกรรมที่ทำ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจใน เหตุและผลของการกระทำ มองเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ มองเห็นผลดีและผลเสียของกระทำ ด้วย กระบวนการกัลยาณมิตรโดยการตั้งคำถามกระตุ้นเพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ในแง่มุมที่ หลากหลาย เพื่อสามารถนำผลจากการที่นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์และร่วมกันอธิบายไป ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง หลักข้อนี้เป็นหลักที่อยู่ในด้านปัญญา (การสร้าง ความเข้าใจ) การสร้างความเข้าใจ (ปัญญา) คือ การทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ อย่างชัดเจนในเนื้อหาที่ได้รับการฝึกอบรม ซึ่งทำได้โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้วิธีคิดตามหลัก โยนิโสมนสิการ (การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและการคิดแบบคุณโทษและทางออก) มาใช้ในการ คิดวิเคราะห์จากการศึกษากรณีตัวอย่าง นิทาน และการกระทำของตัวแบบที่แสดงผ่านทาง บทบาทสมมุติ โดยผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มาคิดวิเคราะห์ จนเข้าใจถึงสาเหตุ เข้าใจผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนผลดี ผลเสียจากการกระทำของตัวแบบ ซึ่ง

สอดคล้องกับทศนา เขมมณี (2535) ที่กล่าวถึงการพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องใช้ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกหรือปรโตโมสะนั้น ต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสุข ความสบายใจ อันจะเอื้อต่อการเรียนรู้ และกระตุ้นความสนใจใฝ่รู้ ตลอดจนให้ความรู้และคำแนะนำ ส่วนปัจจัยภายในนั้นมีความสำคัญโดยตรงต่อการพัฒนาปัญญา ปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับการพัฒนาปัญญาคือโยนิโสมนสิการ เป็นการสอนให้นักเรียนรู้จักคิดอย่างมีระเบียบ มีเหตุผล และถูกวิธี

การนำองค์ประกอบด้านปัญญามาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างวินัยในตนเองนั้น ผู้วิจัยนำมาใช้ในการคิด โดยเชื่อว่าการคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง การที่บุคคลจะมีวินัยในตนเองนั้นจะต้องมีความรู้ชัดถึงประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการมีวินัยที่ดีเห็นว่าวินัยเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า ดังนั้นการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยในตนเองจะต้องคำนึงถึงการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีโอกาสคิดพิจารณาจนเกิดความรู้ชัดในสิ่งที่ตนเองได้รับการฝึกอบรม เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองเห็นประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของการฝึกแล้ว ยิ่งก่อให้เกิดผลต่อด้านจิตใจและพฤติกรรมให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น มีผลทำให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสามารถอธิบายการเพิ่มของความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน และจากการประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู ได้โดยสรุปดังนี้ คือเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลงของห้องเรียนแล้ว (ศีล) พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม และจากการฝึกสติและสมาธิ (สมาธิ) ทำให้นักเรียนมีความสนใจในกิจกรรมการฝึกอบรม มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆดีขึ้น มีจิตใจแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่ปฏิบัติมากขึ้น มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย ประกอบกับมีความสามารถในการคิดพิจารณาสิ่งต่างๆตามหลักโยนิโสมนสิการ ก็จะทำให้มีความรู้ชัดในสาระของกิจกรรมที่ฝึกอบรม (ปัญญา) สอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้โดยใช้หลักไตรสิกขา ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของเอมอร์ กฤษณะรังสรรค์ (2537) ที่ได้

ทำการศึกษาวิจัยผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของ นักศึกษาวิชาชีพรู้ สถาบันราชภัฏ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาวิชาชีพรู้ที่ได้รับการฝึกอบรมตาม หลักไตรสิกขามีพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่สูงขึ้น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุรพงษ์ ชูเดช (2542) ที่ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยใน ตนเองชั้นประถมศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ ได้รับการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขามีวินัยในตนเองสูงขึ้น

## 2. ข้อสังเกตจากงานวิจัย

จากการนำโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยใน ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ไปทดลองใช้ ผู้วิจัยพบข้อสังเกตดังนี้

1. จากการทดลองใช้โปรแกรม ผู้วิจัยพบว่านักเรียนยังไม่คุ้นเคยกับการแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ เนื่องจากนักเรียนเกรงว่าสิ่งที่ตนเองพูดออกไปนั้นจะผิด ผู้วิจัยจึงต้องเน้น ย้ำว่าสิ่งที่นักเรียนแสดงความคิดเห็นออกมานั้นจะไม่มีผิด ต้องการเพียงความคิดเห็นของนักเรียน ในแง่มุมต่างๆที่หลากหลาย อีกทั้งผู้วิจัยยังสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับนักเรียน หลังจากนั้น ผู้วิจัยพบว่านักเรียนเริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกในการแสดงความคิดเห็นของ ตนเองมากขึ้น

2. การทดลองในช่วงแรก ผู้วิจัยพบว่านักเรียนขาดการเตรียมความพร้อมที่จะทำ กิจกรรม แต่เมื่อการฝึกอบรมผ่านไป 1 สัปดาห์ พบว่านักเรียนมีการเตรียมความพร้อมที่จะทำ กิจกรรมมากขึ้น โดยก่อนที่ผู้วิจัยจะเข้าทำการฝึกอบรม นักเรียนจะจัดสภาพแวดล้อมของ ห้องเรียนที่เอื้อต่อการทำกิจกรรม และรอรับการฝึกอบรมอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

3. ในการฝึกสมาธิของนักเรียน ในช่วงแรกผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนยังขาดสมาธิในการ ทำกิจกรรม เช่น นั่งแกว่งขา แอบลืมตาบ้าง หลังออกจากสมาธินักเรียนส่วนใหญ่บอกว่าอึดอัด แต่ เมื่อให้นักเรียนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวัน ผ่านไป 1 สัปดาห์ พบว่าพฤติกรรมเหล่านี้หายไป หลัง ออกจากสมาธินักเรียนทุกคนบอกว่าสบายตัวขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และมีความพร้อมที่จะทำ กิจกรรมในขั้นต่อไป

4 .การแสดงผลบทบาทสมมุติของนักเรียน ผู้วิจัยพบว่านักเรียนมีการพัฒนาขึ้นเป็นลำดับ นักเรียนมีการเตรียมตัวการแสดงเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดง จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่จะแสดง โดยที่ผู้วิจัยไม่ต้องบอก มีการซักซ้อมบทบาทของตนเองมาเป็นอย่างดี สังเกตโดยภาพรวมแล้วนักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น ต่างกับในกิจกรรมช่วงแรกๆ

5. ในการแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความพร้อมและมีทักษะในการรวมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกัน นักเรียนที่มีความพร้อมและมีทักษะมากกว่าจะดำเนินกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่สนใจเพื่อนที่มีความพร้อมและมีทักษะน้อยกว่า ทำให้นักเรียนที่มีความพร้อมน้อยกว่าแสดงอาการเฉยเมย ไม่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร ผู้วิจัยได้ให้โอกาสนักเรียนทุกคนมีบทบาทในการเป็นผู้นำ ผู้ตาม การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งผู้วิจัยให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจในการทำงานกลุ่มอย่างใกล้ชิด ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ ทำให้นักเรียนที่แสดงอาการเฉยเมยเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และให้ความสนใจในการทำกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น

### 3. ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้

1. ครูควรนำวิธีการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา ไปประยุกต์ใช้ในการสอนจริยธรรม ในด้านความมีวินัยในตนเองและด้านอื่นๆ โดยมีการเสริมสร้างจริยธรรมควบคู่ไปกับด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาส่งผลต่อความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน จึงควรสนับสนุนให้มีการนำโปรแกรมไปใช้ในโรงเรียน โดยจัดทำเป็นโครงการระยะยาวภายในโรงเรียน เพราะการมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งที่ต้องให้นักเรียนมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงจะเกิดผลที่ชัดเจน และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป

3. ครูควรนำโปรแกรมไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ โดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน เนื่องจากนักเรียนแต่ละระดับชั้นมีความต้องการและความสนใจที่แตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการปรับกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน

4. ผู้บริหารโรงเรียนควรให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนอย่างต่อเนื่องโดยถือว่าการเสริมสร้างวินัยในตนเองนั้นมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพที่สำคัญของนักเรียน

5. การนำชุดฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนไปใช้ ควรนำไปใช้ทั้งหมดจะนำไปใช้เพียงบางส่วนหรือบางองค์ประกอบไม่ได้ เพราะอาจจะทำให้การเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนไม่ได้ผล

#### 4. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีผลต่อคุณลักษณะด้านอื่นๆ ของควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา

2. ควรศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ

3. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ศึกษาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนได้จากการประเมินพฤติกรรมในชั้นเรียนและการประเมินตนเองของนักเรียนเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน โดยวิธีการอื่นๆด้วย

4. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆที่มีผลต่อความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรุณา กิจชัยัน. 2517. **ความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยแห่งตนความเชื่ออำนาจภายใน  
กายตนเองและคุณธรรมแห่งพลเมืองดี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กองวิชาการ, สำนักงาน . 2520. นโยบายการฝึกอบรม. **เอกสารประกอบการบรรยายการ  
ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ฝึกอบรม**.
- ก่องแก้ว เจริญอักษร. 2541. **ความรู้เรื่องธรรมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กันยา ประสงค์เจริญ. 2525. **ผลการใช้เทคนิค “แม่แบบ” เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้าน  
ความรู้สึกรับผิดชอบ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กัลยา รอดสุวรรณ. 2537. **การวิเคราะห์องค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์. 2544. วินัยนักเรียน. **สารานุกรมศึกษาศาสตร์**. 22 (มกราคม 2544):  
7-14.
- เกียรติศักดิ์ อิชยานันท์. 2527. วินัยคือปัจจัยสร้างชาติ. **วารสารวัฒนธรรมไทย**. 23,10  
(ตุลาคม 2527): 71-75.
- ไกรยุทธ ธีรตจาสินันท์. 2531. **แนวพระราชดำริด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยศึกษาและฝ่ายวิจัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขันติ จารัตน์. 2536. **การใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมผิดวินัยด้านการแต่งกาย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจอมพระประชาสรรค์ จังหวัดสุรินทร์**.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2542. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ  
พุทธศักราช 2542**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2545. **แผนการศึกษา ศาสนา ศิลปะ และ วัฒนธรรมแห่งชาติ (พ.ศ.2545-2559)**. [Online]. แหล่งที่มา: <http://www.onec.go.th> [7 กุมภาพันธ์ 2548].
- โคทม อารียา. 2541. การพัฒนาความมีวินัยและประชาธิปไตย. ใน **เพชรารักษ์ รื่นรมย์ คำบรรยายเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมที่เน้นความมีวินัยและความเป็นประชาธิปไตย**, หน้า 92-99. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- จรัญ ทองเกษม. 2526. วินัย. **วารสารเสนาสนเทศ**. 22,4 (30 พฤศจิกายน 2526). 11-14.
- จรรยาวัฒน์ เทียนก้อน. 2530. **การศึกษาเปรียบเทียบความมีวินัยทางสังคม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการสอนสังคมศึกษาโดยใช้เกมสถานการณ์จำลอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จรรยาตรี คำสุวรรณ. 2526. การรักษาวินัยคือการรักชาติ. **วารสารวัฒนธรรมไทย**. 22,2 (กุมภาพันธ์ 2526): 13-15.
- จันทพร ใจจนพิทักษ์. 2543. **ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต"พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิราพร อรุณพูลทรัพย์. 2541. **การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในสังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ฉันทนา ภาคบงกชและคณะ. 2539. **การสำรวจคุณลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทย**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 56 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ฉันทนา ภาคบงกชและคณะ. 2542. **การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างวินัยในตนเอง**. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ช.ชนบท. 2533. วินัยในตนเองสอนให้เกิดขึ้นได้อย่างไร. **ประชากรศึกษา** 37,3 (ธันวาคม 2533): 21-23.
- ชฎิลรัตน์ อัครวิวัฒน์พงศ์. 2537. **การประพุดติผิตวินัยของนักเรียนมัธยมศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานครตามทัศนะของผู้บริหารและครู**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต วิชาเอกการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชม ภูมิภาค. 2525. บรูณาการของประสบกการณ้ทางการศึกษา. **วารสารศึกษาศาสตร์** (มิถุนายน-ธันวาคม 2525).
- ชัยพร วิชชาวุธ,ธีระพร อุวรรณโณและพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2531. **พฤติกรรมจริยธรรมในสังคมไทยปัจจุบัน:การศึกษาตามแนวทางจิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศักดิ์ นันทะ. 2542. **การศึกษาปัญหาการปฏิบัติงานส่งเสริมวินัยนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดหนองคาย**. รายงานการค้นคว้าอิสระ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- โชติ บุญนิธิวิณิช. 2541. **การเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาเงื่อนไขกับการใช้หลักฟรีแมคเพื่อพัฒนาการมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนวมินราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชำเลื่อง วุฒิจันทร์. 2524. **คุณธรรมและจริยธรรม:หลักการและวิธีการพัฒนาจริยศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- ณัฐพร สตาภรณ์. 2540. **การศึกษาองค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทหารและพลเรือน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต วิชาเอกการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ณัฐพล กล้าหาญ. 2540. **การพัฒนาจริยธรรมความมีวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.



- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2522. **จริยธรรมของเยาวชนไทย**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 21  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523. **จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2529. **ประมวลบทความทางวิชาการตอน 1**. สถาบันวิจัยพฤติกรรม  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดาวใจ อินทร์จันทร์. 2543. **การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม  
ในการจัดการขยะโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้มีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะ  
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดุษฐ์ สีสัตวรงค์. 2524. **การเปรียบเทียบวิธีสอนแบบไตรสิกขาและธรรมสากัจฉาใน  
การสอนเบญจศีลและฆราวาสธรรมในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เดือนใจ ยอดนิล. 2530. **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองอ้อ อำเภอบางระกำ จังหวัด  
พิษณุโลก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทวีเวช อร่ามเรือง. 2540. **การพัฒนาความมีวินัยและอุดมการณ์ประชาธิปไตยของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทีศนา แชนมณี และคณะ. 2535. **หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิต  
ไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนู กุลชล. 2523. **มนุษย์พฤติกรรมและการเรียนรู้ในการฝึกอบรม. เอกสารประกอบการ  
บรรยายการฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารงานฝึกอบรม**. สถาบันบัณฑิต  
พัฒนบริหารศาสตร์.

- นงภัศ เอี่ยมละออ. 2544. การใช้กิจกรรม “รักบ้านม่วงฟอร์ด” เพื่อพัฒนาวินัยของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนม่วงฟอร์ดวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้า  
อิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นวรรตน์ วงศ์โสภา. 2544. การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความมีวินัยในตนเอง  
ของเด็กปฐมวัยโดยใช้แนวทางการบริหารจัดการในชั้นเรียนแบบร่วมมือกันสร้าง  
วินัย:กรณีศึกษานักเรียนระดับชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสันติธรรมวิทยาคม จังหวัด  
ยโสธร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นฤมล มณีงาม. 2547. การพัฒนาโปรแกรมสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการประหยัดพลังงาน  
ตามหลักการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและ  
เทคโนโลยีการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันท์ อุทธจันทร์. 2533. เมืองไทยจะรุ่งเรือง พลเมืองต้องมีวินัย:บทความชนะการ  
ประกวด. รางวัลที่ 2 ประเภทอุดมศึกษาและบุคคลทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ธนาคาร  
กสิกรไทย.
- นิตยา ปานทิพย์. 2527. การทดลองสอนอ่านภาษาไทยโดยใช้แบบฝึกเป็นรายบุคคล  
เป็นกลุ่มของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยี  
อาชีวศึกษา วิทยาเขตบพิตรพิมุข ท่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นิภาพรรณ แดงโรจน์. 2530. การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการวิเคราะห์ตนเอง  
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาจริยศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่  
เรียนด้วยวิธีสอนแบบไตรสิกขา กับวิธีสอนตามคู่มือแนวการสอนของหน่วย  
ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บัณฑิตา ศักดิ์อุดม. 2523. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูเด็กกับความมีวินัยใน  
ตนเองตามการรับรู้ของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชา  
จิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญมี แทนแก้ว. 2539. จริยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.

- บุษรา โกมารกุล ณ นคร. 2528. มาร่วมกันสร้างวินัยกันเถิด. **วารสารเสนาสนเทศ** 23,18 (มิถุนายน 2528): 21-23.
- เบญจา รุ่นประพันธ์. 2534. **การเปรียบเทียบจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติภาวนา.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปัทมศิริ ธีรานุรักษ์. 2539. **การพัฒนาโปรแกรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเพื่อส่งเสริม การรู้หนังสือขั้นต้นของเด็กวัยอนุบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชา ประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาศรี สีหอำไพ. 2543. **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. 2542. **ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยใน ตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพยาว์ แก้วกัญทอง. 2534. **การศึกษาพฤติกรรมด้านวินัยในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเพชรบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พนัส หันนาคินทร์. 2526. **การสอนค่านิยมและจริยธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิชเนศ.
- พระเทพเวที (ป.อ.ประยุทธ์โต ปยุตโต). 2534. **สมาธิ:ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์โต ปยุตโต). 2538. **วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์โต ปยุตโต). 2539. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์โต ปยุตฺโต). 2541. **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร:  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์โต ปยุตฺโต). 2543. **พัฒนาปัญญา**. กรุงเทพมหานคร:ม.ป.ท.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์โต ปยุตฺโต). 2546. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร  
: บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์โต ปยุตฺโต). 2546. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**.  
กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระมหาอดิสร ธีรสีโล. 2540. **คุณธรรมสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้ง.แฮ้าส์.
- พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน). 2512. **การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่**. ม.ป.ท. (พิมพ์แจกใน  
งานพระราชทานเพลิงศพนายอเนก สาตราภัย 16 มิถุนายน 2512).
- พัฒนา สุนฺดฺยสันต์. 2526. **การผิตวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียน  
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต  
ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. 2542. **คู่มือมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, หน้า 56-57.
- ไพฑูริย์ การเพียร. 2544. **บทบาทของครูในการส่งเสริมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน  
ในโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภัทรา นิคมานนท์. 2517. **ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการถือศีลห้า ความรู้สู่การรับ  
ชอบ วินัยในตนเอง ความเกรงใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน**. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มณี เหมทานนท์. 2528. **การปฏิบัติตามวินัยของนักศึกษาวิทยาลัยครูในทัศนะของ  
นักศึกษา อาจารย์ และผู้บริหาร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ระวี ภาวิไล. 2522. **จริยธรรมในสังคมไทย. จริยธรรมในสังคมไทยปัจจุบัน:รายงานการ  
สัมมนา**. กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

- รังสิมันต์ สุนทรไชยา. 2535. **ผลของตัวแปรที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชติการ์ สุขเกษม. 2529. **การศึกษาการกระทำผิดวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเขตที่ 12**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตติกร จงวิศาล. 2544. **รวมบทความวิชาการเรื่อง (เล่ม 2) อีคิว:จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: DESKTOP.
- ราชบัณฑิตยสถานและศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. 2539. **พจนานุกรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525.[CD-ROM]**. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถานและหน่วยปฏิบัติการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีภาษาและวิทยาการความรู้. แหล่งที่มา: <http://www.royin.co.th>[2005, March 20].
- เรณู นุ่มอาชา. 2533. **ผลการฝึกสมาธิด้วย “การเจริญสติภาวนาอำไพ-เทคนิค” สำหรับเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โรจน์ สุวรรณสุทธิและคณะ. 2516. **สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด. รายงานการประชุมสัมมนาวิทยากรของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ.2516**. พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์รวบรวม. กรุงเทพมหานคร: พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ลักษณะเสด็จ ทองคำ. 2546. **จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ลัดดา ศิลาน้อยและคณะ. 2533. **การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาจริยธรรมความมีวินัยในตนเอง**. รายงานการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. 2525. **การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง.**วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ลัดดาวลัย เกษมเนตรและคณะ. 2539. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีวินัย.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรัญญา ธีรธรรมากร. 2528. **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มควบคุมคุณภาพในการแก้ปัญหาระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรัยพร แสงนภาพวร. 2523. **เมืองไทยจะรุ่งเรื่องผลเมืองต้องมีวินัย:บทความชนะการประกวด.** รางวัลที่ 1 ประเภทอุดมศึกษาและบุคคลทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ธนาคารกสิกรไทย.
- วศิน อินทสระ. 2528. **พุทธวิธีในการสอน.** สภาการศึกษาามงกุฎราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา.
- วสัน ปูนผล. 2542. **การพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางไทรวิทยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.** สารนิพนธ์มหาบัณฑิต วิชาเอก การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วัลลภา เทพหัสติน ณ อยุธยา. 2543. **การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนิสิตนักศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: ส่วนวิจัยและพัฒนา สำนักมาตรฐานอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย.
- วารินทร์ ม่วงสุวรรณ. 2517. **ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักและแบบควบคุมความเอื้อเฟื้อและวินัยทางสังคม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิชากร, กรม. 2535. **คู่มือหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533).** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- วิชากร,กรม. 2539. **คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษาคุณธรรมพื้นฐาน.** กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

- วิชาการ, กรม. 2540. รายงานการสังเคราะห์งานวิจัยเรื่องหลักสูตรและการใช้หลักสูตร  
**ประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533).**
- วิทย์ วิศวเวทย์และเสถียรพงษ์ วรณปก. 2544. **หนังสือเรียนสังคมศึกษา รายวิชา  
 ส 0113 พระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเจริญทัศน์  
 จำกัด.
- วิภาหวัณ มูลสถาน. 2523. **ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและควมมีวินัยใน  
 ตนเอง.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
 โรฒ ประสานมิตร.
- ศศิธร ดีเหมาะ. 2539. **ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาควมมีวินัยใน  
 ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะศึกษา  
 ศาสตรมหาวิทยานเรศวร.
- ศุภกร เกษเกล้า. 2544. **การพัฒนาโปรแกรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวการสอนแบบ  
 โครงงานผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียน  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาเอกชน.**  
 วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภนิศย์ วัฒนธาดา. 2518. **คู่มือจิตวิทยาการศึกษา ทฤษฎี และการปฏิบัติ.**  
 พระนครศรีอยุธยา หมวดการศึกษาวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา.
- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. 2523. การบริหารงานฝึกอบรม. **เอกสารประกอบการ  
 ฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารงานฝึกอบรม.**
- สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน, สำนักงาน. 2533. กระบวนการฝึกอบรม. **เอกสาร  
 ประกอบการบรรยายการฝึกอบรมหลักสูตรความรู้พื้นฐานด้านการฝึกอบรม.**
- สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน, สำนักงาน. 2533. แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการฝึกอบรม.  
**เอกสารประกอบการบรรยายการฝึกอบรมหลักสูตรความรู้ด้านการฝึกอบรม.**
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. 2541. **หลักการศึกษาของ  
 พระพุทธเจ้า.** พิมพ์ครั้งที่ 2. มหามกุฏราชวิทยาลัย. หน้า 48-49.

- สมใจ เกียรติพิณิจกุล. 2535. **ผลของการฝึกโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สมจิตร เกิดปรางค์. 2543. **การนำศิลป สมาธิ ปัญญามาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมพร เทพสิทธิ์า. 2542. **คุณธรรมและจริยธรรม.** กรุงเทพมหานคร: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. 2535. **รวมบทความทางการประเมินโครงการ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาโรช บัวศรี. 2527. **จริยธรรมศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. 2537. **การบริหารงานบุคคล.** นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุคนธ์ เจียรกลาง. 2535. **ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัฐบาลในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุจริต เพียรชอบและสายใจ อินทร์มพรรย์. 2523. **วิธีการสอนภาษาไทยในระดับมัธยมศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุจิตรา พัฒนะภูมิ. 2541. **การศึกษาแนวทางการพัฒนาวินัยและจริยธรรมของข้าราชการครู.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชา จันท์เอมและสุรางค์ จันท์เอม. 2515. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา.
- สุปราณี ศรีฉัตรวิมุข. 2524. **การฝึกอบรมและพัฒนาบุคคล.** เอกสารประกอบการฝึกอบรม หลักสูตรการบริหารงานฝึกอบรม.

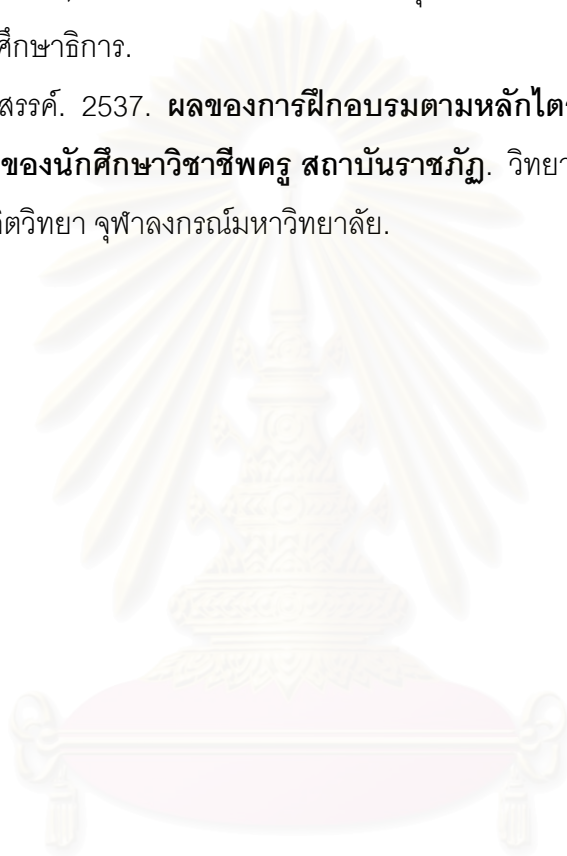


- สุภาพร ตันนาภัย. 2535. **ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมน อมรวิวัฒน์. 2530. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สุมน อมรวิวัฒน์. 2530. **นानาทัศนะในพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- สุมน อมรวิวัฒน์. 2544. **หลักสูตรทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม.** นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- สุรพงษ์ ชูเดช. 2542. **ผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวิสัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุรพล ไชยเสนา. 2528. **วิสัยเริ่มที่บ้านสอนลูกหลานให้มีวินัย.** วารสารข้าราชการ. 29,10 (ตุลาคม 2527): 13-22.
- สุวัฒน์ รวยอารีย์. 2523. **เมืองไทยจะรุ่งเรือง พลเมืองต้องมีวินัย: บทความชนะการประกวด.** รางวัลที่ 3 ประเภทอุดมศึกษาและบุคคลทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ธนาคารกสิกรไทย.
- เสน่ห์ จั๊ยโต. 2527. **วินัยเสริมสร้างสมรรถภาพของข้าราชการอย่างไร.** วารสารข้าราชการ. 29,10 (ตุลาคม 2527): 13-22.
- แสง จันทรงาม. 2522. **การสอนจริยธรรมในโรงเรียน. ในจริยธรรมในสังคมไทยปัจจุบัน: รายงานการสัมมนา.** กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ลำรวัย วรเดชะคงคา. 2534. **ผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรฤดูร้อนที่วัดม่วงหนองแขม กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ไสว มาลาทอง. 2542. **คู่มือการศึกษาจริยธรรมสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครอง และประชาชนทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนาและจริยธรรมศึกษากองศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- หทัยรัตน์ คงวัฒนะ. 2539. **การพัฒนาโปรแกรมการสอนซ่อมเสริมการอ่านภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีสัมฤทธิ์ผลการอ่านภาษาไทย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรวรรณ พานิชปฐมพงศ์. 2542. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต วิชาเอกวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อัญญา ประสานชาติ. 2545. **ผลของการฝึกจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมวินัยในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัมพรรัตน์ วัฒนะโชติ. 2536. **ผลของการใช้โปรแกรมการสอนตามแนวคิดของราธส์ ฮาร์มิน และไซมอนที่มีต่อชั้นการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนไทยรัฐวิทยา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารมณ กัณฑศรีวิกรม. 2536. **ผลของการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการโดยใช้วิถีคิดแบบคุณโทษและทางออกที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อินทิรา มั่นธรรม. 2537. **การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองควบคู่กับการใช้หลักพรินแมคและการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะที่ต่อวินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางปะหัน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2541. ความอยู่รอดของสังคมไทยกับการพัฒนาวินัยและส่งเสริมวิถีชีวิต  
ประชาธิปไตย. ใน เพชราภรณ์ รื่นรมย์ (บรรณาธิการ), **คำบรรยายเกี่ยวกับแนวคิด  
และทฤษฎีในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่เน้นความมีวินัยและความเป็น  
ประชาธิปไตย**, หน้า 60-91. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ  
กระทรวงศึกษาธิการ.

เอมอร กฤษณะรังสรรค์. 2537. **ผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบ  
ในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต  
ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาษาอังกฤษ

- Ausubel, D.P. 1986. **Educational psychology: A cognitive View** . New York; Holt, Rinehart and Winston.
- Brotherton P. 2002. **Self-discipline is the key to success**. [Online]. Available from: <http://www.ird.com/buymyslf/pbroth/000827.htm> [2005, February 8]
- Butt D. 1974. **The Teaching of Science A self directed Planning Guide**. New York: Harper & Row Publisher.
- Chitty, C. 1990. **Education and Training: Handbook of Education Ideas and Practices**. General Editor, Noel Entwistle. New York: Routledge, Chapman and Hall, Inc.
- English, H.B. and A.C. English. 1968. **A Comprehensive Dictionary of Psychology and Psychanalytical Terms**. 9th ed. New York. Davis McKay Company, Inc.
- Gluk, Sheldon and Eleanor Jame. 1950. **Untravelling Juvenile Celinquency**. New York; McGraw-Hill.
- Good, C.V. 1973. **Dictionary of education**. New York: McGraw-Hill.
- Gorrison, Karls. "A Study of Student Discipline. Practices in Two Georgia High Schools". **The Journal of Educational Research**. 53(12): 153-156.
- Gough, H.G. 1957. **Psychological Inventory**. Palo Alto: Consulting psychologist Press.
- Jersild, Arthur.T. 1968. **Child Psychology**. Engle-wood Cliffs, Prentice-Hall, Inc.
- Khoffman, Martin L. 1970. "Moral Development". **Manual of child Psychology**. Edited by Paul Mussen. New York: John Wiley and Son.
- Mukulas, William L. 1990. **Mindfulness, Self-Control and Personal Growth**. paper presented at the International Symposium on Psychoterapy, Meditation, and Health. Noordwijkerhout, the Naterlands, March.
- Peck, M.S. 1978. **The roadless traveled**. New York: Simon and Schuster.
- Piaget, J. and Inhelder, B. 1969. **The Psychology of the child**. New York: Basic Books.

Rowntree, D. 1981. **A dictionary of Education**. London: Harper&Row. Self-discipline.

[Online]. Available from.

Sheviakov, G.V. 1985. **Discipline For Today's Children and Youth**. Washington D.C.:

National Education Association.

Vore, S.D. 2002. **The neuropsychology of self-discipline: The master key to success**.

[Online]. Available from:

<http://www.sybervision.com/Discipline/npsdmain.htm>. [2005 March 20].

**Webster's third new international dictionary of the English language**. 1993. in P.B.Gove

(editor in chief and the Merriam-Webster editorial staff). Chicago:

Encyclopaedia Britannica.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

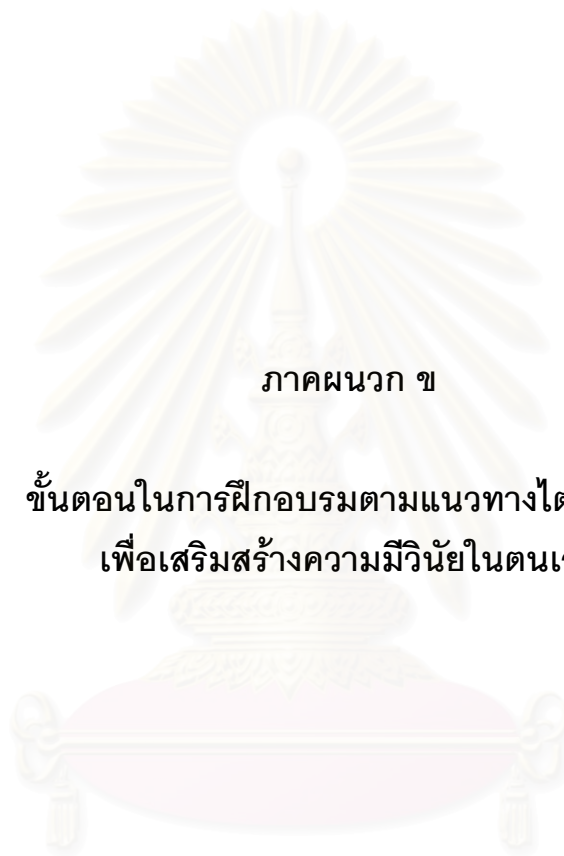
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ ชูเดช  
อาจารย์ภาควิชาสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
2. อาจารย์ฉวีวรรณ แสงสว่าง  
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 3
3. อาจารย์สาย วาระสิทธิ์  
อาจารย์หัวหน้าหมวดวิชาพระพุทธศาสนา โรงเรียนศรีจิตรา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน  
เขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 2

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ข

ขั้นตอนในการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา  
เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ขั้นตอนในการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง

ขั้นตอนในการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง มีดังนี้

### 1. ขั้นปูพื้นฐาน

การปูพื้นฐานด้วยการฝึกเจริญสติแบบอ้าไฟ-เทคนิค เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจแล้ว ย่อมจะช่วยเหลือเสริมพัฒนาการทางด้านกายและจิตใจ ในอันที่จะนำไปสู่การฝึกวินัยในตนเองต่อไป

### 2. ขั้นฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนมีพื้นฐานที่จะนำไปสู่การฝึกวินัยในตนเอง โดยฝึกการคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่นำมาฝึกนักเรียนในงานวิจัยนี้ได้แก่

**2.1 การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย** คือ การคิดพิจารณาเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น อันเป็นผลของการกระทำต่างๆ แล้วสืบค้นสืบสาวไปถึงสาเหตุ อาจทำได้โดยการหาความสัมพันธ์หรือการตั้งคำถามแล้วหาคำตอบ

**2.2 การคิดแบบคุณโทษและทางออก** คือ การคิดวิเคราะห์โดยมองเห็นและยอมรับสภาพเหตุการณ์ตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะข้อดี ข้อเสีย ด้านดี ด้านร้าย คุณและโทษ รู้จักคิดเชื่อมโยงเหตุปัจจัย หาเหตุและผล เพื่อการตัดสินใจและหาทางออกได้ถูกต้อง ผู้ที่ใช้วิธีคิดแบบนี้เสมอๆ เป็นผู้ที่มีรู้จักนำด้านดีมาใช้ประโยชน์ หลีกเว้นสิ่งเป็นโทษ และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์

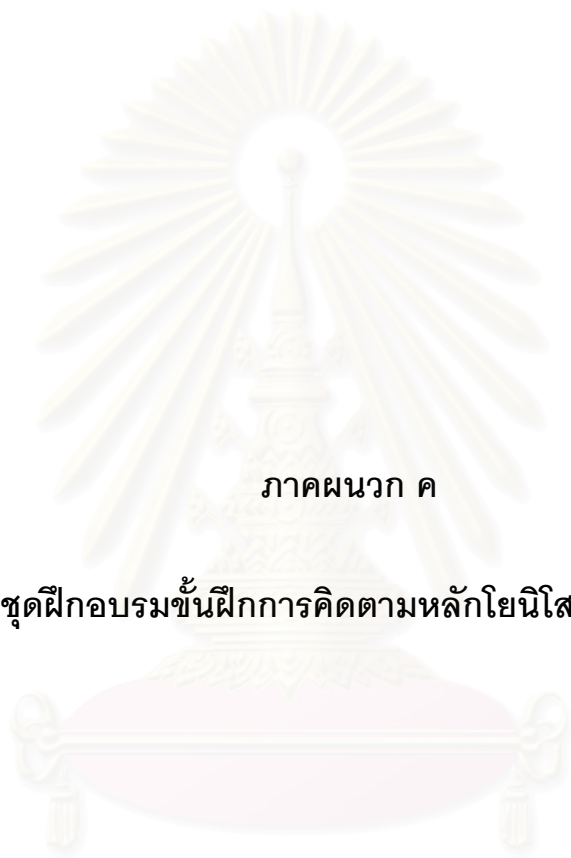
### 3. ขั้นฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยในตนเอง

โดยเน้นหลัก 3 ประการเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม

- 1) การสร้างข้อตกลงในการที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นข้อตกลงที่จะต้องปฏิบัติตาม โดยการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น (ศีล)
- 2) การฝึกสติคุมสมาธิ ด้วยการนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา 10 นาที ก่อนเริ่มทำกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรมการฝึกอบรม (สมาธิ)
- 3) การให้นักเรียนอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในเหตุและผลของการกระทำ มองเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ มองเห็นผลดีและผลเสียของการกระทำ (ปัญญา)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

ชุดฝึกอบรมขั้นฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ชุดฝึกอบรบขั้นฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

### จุดมุ่งหมายของชุดฝึก

1. เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องในเรื่องหลักการแห่งเหตุปัจจัย
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและการคิดแบบคุณโทษและทางออก ซึ่งการคิดดังกล่าวเป็นการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. เพื่อให้นักเรียนคุ้นเคยกับกิจกรรมการฝึกอบรบเพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา

### แนวคิด

1. การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การคิดพิจารณาปรากฏการณ์ให้รู้จักสภาวะที่แท้จริง โดยการสืบสาวไปยังสาเหตุต่างๆ ขณะเดียวกันก็มองต่อไปยังผลซึ่งอาจเป็นผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากปรากฏการณ์ดังกล่าว การคิดในลักษณะที่มองไปยังผลที่เกิดจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เรียกว่าการคิดปัจจัยสัมพันธ์ ส่วนการคิดในลักษณะที่มองย้อนสืบสาวไปยังสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์ขึ้นเรียกว่า การคิดแบบสืบสาวหรือตั้งคำถาม

2. การคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ การคิดที่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียที่เป็นคุณและเป็นโทษ ดังนั้นการมองสิ่งทั้งหลายควรมองทั้ง 2 ด้าน และมองหาแนวทางที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นให้ได้ประโยชน์มากที่สุด การคิดแบบนี้มีลักษณะที่พึงกระทำ 2 ประการคือ 1. การที่จะเรียกว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองทั้งด้านดีและด้านเสียหรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ไม่ใช่มองแค่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียว และไม่ใช้เห็นแต่ด้านเสียหรือโทษอย่างเดียว 2. เมื่อจะแก้ปัญหา ปฏิบัติหรือดำเนินมรรควิธี ออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงรู้คุณโทษ ข้อดี-ข้อเสีย ของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการนั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออกมองเห็นจุดหมายและรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้นคืออะไร คืออย่างไร ดีกว่าส่วนเสียของสิ่งหรือภาวะที่เป็นปัญหาอยู่นี้อย่างไร

3. นักเรียนฝึกคิดวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ โดยใช้วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยและแบบคุณโทษและทางออก

## กิจกรรมที่ 1

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	การคาดคะเนผลของการกระทำ
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	นักเรียนมีความสามารถในการคาดคะเนผลของการกระทำ
<b>แนวคิด</b>	การคิดแบบมองผลที่เกิดขึ้นจากปัญหาที่กระทบสัมพันธ์กันไปเรื่อยๆ จนเข้าใจผลที่เกิดขึ้นจากปัญหาอย่างถ่องแท้ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า การคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ การคิดแบบนี้สามารถพัฒนาขึ้นได้ โดยให้นักเรียนฝึกคาดคะเนผลของการกระทำบ่อยๆ ในการฝึกเริ่มแรกครูควรแสดงตัวอย่างการคาดคะเนผลของการกระทำให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่างก่อนที่จะฝึกคาดคะเนด้วยตัวเอง
<b>สื่อ</b>	แหล่งน้ำเสียข้างโรงเรียน
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง

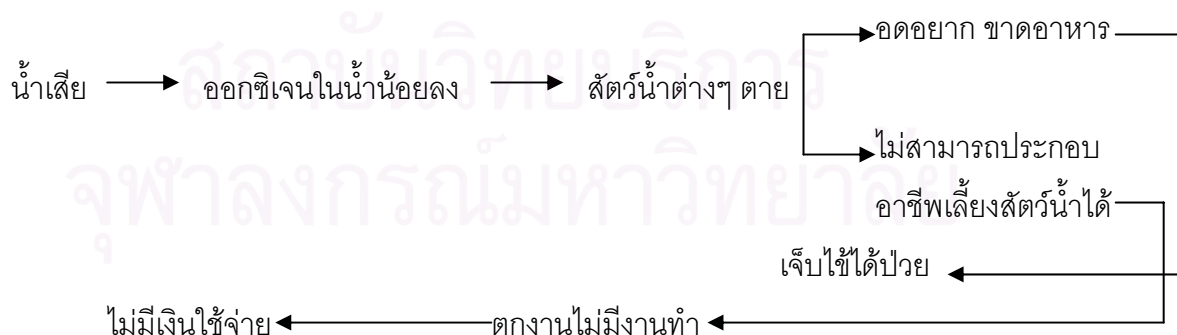
### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชี้นำ

- 1.1 ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน
- 1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาที่พบว่ามีอะไรบ้าง

#### 2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
- 2.2 ครูพานักเรียนไปดูแหล่งน้ำเสียที่อยู่ข้างโรงเรียน
- 2.3 ครูและนักเรียนร่วมกันคิดว่า “อะไรคือผลที่เกิดจากน้ำเสีย” (ค้นหาผลที่ตามมา)
- 2.4 ครูสรุปการคาดคะเนผลที่เกิดจากน้ำเน่าเสียให้นักเรียนดู ดังนี้



#### 3. ขั้นอภิปรายสรุป

- 3.1 นักเรียนทุกกลุ่มช่วยกันสรุปการคาดคะเนผลที่อาจเกิดตามมาจากภาพน้ำเสียที่นักเรียนเห็นมาจากสถานที่จริง

### 3.2 นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

- (1) ผลอันเกิดจากปัญหาน้ำเสียมีอะไรบ้าง
- (2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นภาพน้ำเน่าเสีย
- (3) การที่นักเรียนรู้ผลของการกระทำที่ตามมาให้ผลดีอย่างไร

สรุปวิธีคิดที่นักเรียนคิด คือ วิธีคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ การคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์เป็นการคิดที่มองถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกระทบต่อกันไปเป็นลูกโซ่ จากสิ่งหนึ่งกระทบต่อกันไปได้มากมาย การคิดแบบนี้จะทำให้เข้าใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดปัญหาได้อย่างลึกซึ้ง

### 4. ชั้นประเมินผล

การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปราย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 2

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	การคิดหาสาเหตุ
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	นักเรียนมีความสามารถในการค้นหาสาเหตุของปัญหา
<b>แนวคิด</b>	การคิดแบบมองไปข้างหลังเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาในทางพุทธศาสนาเรียกว่า การคิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม การคิดแบบนี้เป็นการคิดที่มองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมามีสาเหตุและสาเหตุนั้นย่อมทำให้เกิดสาเหตุที่ต่อเนื่องกันไปได้อีก ดังนั้นการคิดในลักษณะนี้จึงทำให้เราเข้าใจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้

**สื่อ**

-

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

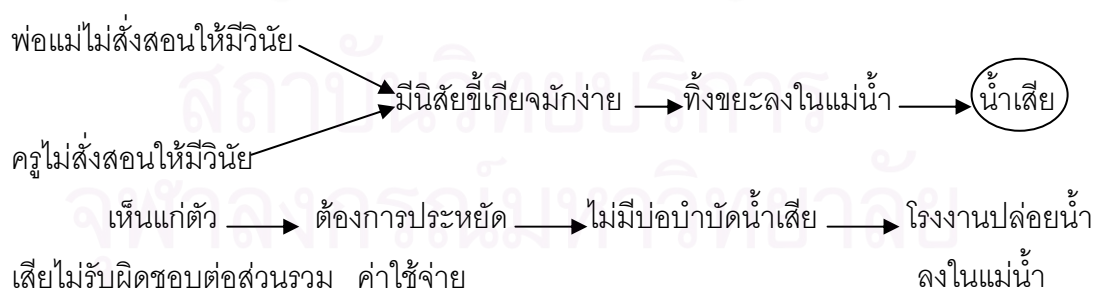
**ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**

### 1. ชำนาญ

- 1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนถึงปัญหาน้ำเสีย
- 1.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

### 2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้นักเรียนร่วมกันคิดว่า “ปัญหาน้ำเสีย มีสาเหตุมาจากอะไร”
- 2.2 สรุปการค้นหาสาเหตุของปัญหาให้นักเรียนดูดังนี้



### 3. ขั้นอภิปรายสรุป

- 3.1 นักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุของการเกิดปัญหาของน้ำเสีย
- 3.2 นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้
  - (1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นน้ำเสีย



(2) การที่นักเรียนรู้สาเหตุของปัญหาดังกล่าวให้ผลดีอย่างไร

(3) นักเรียนคิดว่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร

สรุปวิธีคิดที่นักเรียนคิด คือวิธีคิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม การคิดแบบสอบสวนเป็นการคิดที่มองสาเหตุของปัญหาว่า สาเหตุหนึ่งย่อมเกิดจากอีกสาเหตุหนึ่งกระทบต่อๆ กันไปเป็นลูกโซ่ โดยการตั้งคำถามว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดจากอะไร สอบสวนไปจนทราบถึงสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง การคิดวิธีนี้จึงทำให้เข้าใจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง

#### 4. ชั้นประเมินผล

การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปราย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### กิจกรรมที่ 3

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	รู้เหตุ รู้ผล รู้จริง
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	นักเรียนมีความสามารถในการค้นหาสาเหตุและคาดคะเนผลของการกระทำ
<b>แนวคิด</b>	การเข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและมองเห็นผลกระทบที่เกิดจากปัญหา ทำให้เข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ความเข้าใจนี้จะทำให้สามารถแก้ปัญหและประเมินผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง
<b>สื่อ</b>	-
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<p>1. <b>ขั้นนำ</b></p> <p>1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับปัญหาความไม่มีระเบียบวินัยของนักเรียนในโรงเรียนว่ามีอะไรบ้าง</p> <p>1.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน</p> <p>2. <b>ขั้นกิจกรรม</b></p> <p>นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงปัญหาความไม่มีระเบียบวินัยที่กล่าวถึงในตอนต้น กลุ่มละ 1 ปัญหาว่าปัญหานั้นมีสาเหตุจากอะไรบ้าง และปัญหานั้นทำให้เกิดผลอะไรตามมาบ้าง</p> <p>3. <b>ขั้นอภิปรายสรุป</b></p> <p>(1) สาเหตุของปัญหาคืออะไร</p> <p>(2) ผลที่เกิดตามมาจากปัญหามีอะไรบ้าง</p> <p>4. <b>ขั้นประเมินผล</b></p> <p>การสังเกต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>- การอภิปราย</li> </ul>

สรุปวิธีคิดพิจารณาปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ นั้น จะต้องพิจารณาปัญหาทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านสาเหตุของปัญหาและด้านผลที่เกิดขึ้นจากปัญหา โดยทั่วไปปัญหาที่เกิดขึ้น มักจะไม่ได้เกิดขึ้นจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายๆ สาเหตุที่สัมพันธ์กันในการทำงานเดียวกัน ผลที่เกิดขึ้นจากปัญหาก็ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่มีผลกระทบต่อกันหลายๆ สิ่งหลายอย่างในลักษณะที่สัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่

## กิจกรรมที่ 4

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	การคิดที่มองทั้งสองด้าน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถบอกถึงคุณของสิ่งที่มีประโยชน์</li> <li>2. นักเรียนสามารถบอกถึงโทษของสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์</li> <li>3. นักเรียนสามารถบอกแนวทางหรือวิธีการที่จะนำสิ่งนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด</li> </ol>
<b>แนวคิด</b>	ของทุกอย่างเมื่อมีคุณย่อมมีโทษ การเข้าถึงคุณและโทษของสิ่งต่างๆ ย่อมทำให้เรามองเห็นแนวทางที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด
<b>สื่อ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รูปภาพเครื่องใช้ไฟฟ้า</li> <li>2. สลากข้อความ             <ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ำมันเชื้อเพลิง</li> <li>- รถยนต์</li> <li>- คอมพิวเตอร์</li> <li>- โทรศัพท์มือถือ</li> </ul> </li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชี้นำ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ครูตั้งคำถามนักเรียนว่า “อะไรเอ่ย วิ่งมาตามสาย พุดไม่ได้แต่มีพลัง”</li> <li>1.2 ครูถามนักเรียนว่า “ไฟฟ้ามีประโยชน์อะไรบ้าง” พร้อมทั้งให้ดูรูปภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าประกอบ ของทุกอย่างเมื่อมีประโยชน์ย่อมมีโทษ นักเรียนทราบหรือไม่ว่า “ไฟฟ้ามีโทษอะไรบ้าง” แล้วนักเรียนจะใช้ไฟฟ้าอย่างไรให้มีประโยชน์และไม่มีโทษ</li> </ol> </li> <li>2. ชี้นกิจกรรม             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน</li> <li>2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนเรียงความ ความยาวไม่เกินครึ่งหน้ากระดาษตามเรื่องที่แต่ละกลุ่มจับสลากได้ โดยเรียงความนั้นต้องประกอบด้วยคุณหรือประโยชน์ของสิ่งนั้น โทษของสิ่งนั้นและวิธีที่จะใช้สิ่งนั้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและไม่ทำให้เกิดโทษหรือปัญหาตามมา</li> </ol> </li> <li>3. ชี้นอภิปรายสรุป             <ol style="list-style-type: none"> <li>ครูนำการอภิปรายตามแนวคำถาม ต่อไปนี้</li> </ol> </li> </ol>

- (1) น้ำมันเชื้อเพลิงมีประโยชน์และโทษอย่างไร เราจะใช้น้ำมันเชื้อเพลิงอย่างไรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และไม่ทำให้เกิดโทษหรือปัญหาตามมา
- (2) รถยนต์มีประโยชน์และมีโทษอย่างไร เราจะใช้รถยนต์อย่างไรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และไม่ทำให้เกิดโทษหรือปัญหาตามมา
- (3) คอมพิวเตอร์มีประโยชน์และมีโทษอย่างไร เราจะใช้คอมพิวเตอร์อย่างไรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และไม่ทำให้เกิดโทษหรือปัญหาตามมา
- (4) โทรศัพท์มือถือมีประโยชน์และมีโทษอย่างไร เราจะใช้โทรศัพท์มือถืออย่างไรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และไม่ทำให้เกิดโทษหรือปัญหาตามมา

ของทุกอย่างย่อมมีทั้งคุณและโทษสำคัญที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและเกิดโทษน้อยที่สุด

#### 4. ชั้นประเมินผล

การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 5

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	ฉันควรทำอะไร
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของการกระทำ</li> <li>2. นักเรียนสามารถบอกโทษของการกระทำ</li> <li>3. นักเรียนสามารถบอกแนวทางหรือวิธีการที่จะปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด</li> </ol>
<b>แนวคิด</b>	การกระทำต่างๆ ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นว่ายังมีสิ่งที่ไม่เหมาะสม เราควรแก้ไขปรับปรุงการกระทำนั้นให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งการมองทั้งข้อดีและข้อเสียของการกระทำนั้นจะช่วยให้มองเห็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น
<b>สื่อ</b>	ใบงาน
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ขั้นนำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 เล่นเกมแข่งเรือคน กติกา แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้นักเรียนนั่งเรียงกันในลักษณะแถวตอนลึก ให้คนที่อยู่หัวแถววิ่งไปต่อท้ายแถว คนที่อยู่หัวแถวต่อไปต้องรอให้คนที่วิ่งไปต่อหางแถวนั่งลงให้เรียบร้อยก่อนจึงจะวิ่งไปต่อท้ายแถวเป็นคนต่อไปได้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงเส้นชัย กลุ่มไหนทำตามกติกา แถวเรียงกันเป็นระเบียบเรียบร้อย และเสร็จก่อนชนะ</li> <li>1.2 สรุปเกมที่เล่น การปฏิบัติตนตามระเบียบวินัยนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามระเบียบวินัยที่วางไว้ งานที่ทำนั้นก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้</li> </ol> </li> <li>2. <b>ขั้นกิจกรรม</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าพฤติกรรมอะไรบ้างที่แสดงถึงความเป็นคนมีระเบียบวินัยและพฤติกรรมอะไรบ้างที่แสดงให้เห็นว่าเป็นคนไม่มีระเบียบวินัย</li> <li>2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่แสดงถึงความเป็นคนไม่มีระเบียบวินัยให้ดีขึ้นอย่างไร</li> <li>2.2 นักเรียนร่วมกันระดมความคิด และวิเคราะห์การกระทำของบุคคล และบันทึกลงในใบงาน ดังนี้</li> </ol> </li> </ol>

- (1) ห้องเรียนที่มีนักเรียนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข มีระเบียบวินัย นักเรียนจะต้องปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง
- (2) ห้องเรียนที่ขาดระเบียบวินัย สับสนวุ่นวาย เพราะนักเรียนปฏิบัติตนกันอย่างไร
- (3) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับห้องเรียนที่มีระเบียบวินัย มีความสงบสุข และห้องเรียนที่ขาดระเบียบวินัย สับสนวุ่นวาย
- (4) ในห้องเรียนนี้ ใครบ้างที่ได้รับการยกย่องชื่นชมจากเพื่อนๆ คนเหล่านั้นมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติอย่างไรกับเพื่อนๆ
- (5) นักเรียนเคยได้รับการยกย่องชื่นชมจากเพื่อนๆ หรือไม่ ที่ได้รับการยกย่องนั้นเกิดจากการปฏิบัติตนอย่างไร
- (6) นักเรียนไม่พอใจเพื่อนๆ เนื่องจากเพื่อนปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร
- (7) ห้องเรียนที่ปราศจากการทะเลาะเบาะแว้ง นักเรียนคิดว่านักเรียนแต่ละคนปฏิบัติต่อกันอย่างไร

### 3. ขั้นตอนิปรายและสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เสนอแนะแนวทางปฏิบัติตนให้เป็นคนมีระเบียบวินัย

การมองสิ่งทั้งหลายทั้งในแง่ที่มีคุณและมีโทษ แล้วหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงให้สิ่งนั้นดีขึ้น เป็นวิธีคิดทางพุทธศาสนาที่เรียกว่าวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก การคิดโดยวิธีนี้มีประโยชน์มากที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง เพราะเมื่อใช้วิธีคิดวิธีนี้แล้ว จะทำให้เห็นข้อบกพร่องของตนเอง และแนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่บกพร่องให้ดีขึ้น

### 4. ขั้นตอนิปรเมินผล

#### 4.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปราย

#### 4.2 การตอบคำถามในใบงาน

## ใบงาน

กลุ่ม.....

นักเรียนร่วมกันระดมความคิดและวิเคราะห์การกระทำของบุคคล และบันทึกลงในใบงาน

1. ห้องเรียนที่มีนักเรียนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข มีระเบียบวินัย นักเรียนจะต้องปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง

.....  
 .....

2. ห้องเรียนที่ขาดระเบียบวินัย สับสนวุ่นวาย เพราะนักเรียนปฏิบัติตนกันอย่างไร

.....  
 .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับห้องเรียนที่มีระเบียบวินัย มีความสงบสุข และห้องเรียนที่ขาดระเบียบวินัย สับสนวุ่นวาย

.....  
 .....

4. ในห้องเรียนนี้ ใครบ้างที่ได้รับการยกย่องชื่นชมจากเพื่อนๆ คนเหล่านั้นมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติอย่างไรกับเพื่อนๆ

.....  
 .....

5. นักเรียนเคยได้รับการยกย่องชื่นชมจากเพื่อนๆ หรือไม่ เกิดจากการปฏิบัติตนอย่างไร

.....  
 .....

6. นักเรียนไม่พอใจเพื่อนๆ เนื่องจากเพื่อนปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร

.....  
 .....

7. ห้องเรียนที่ปราศจากการทะเลาะเบาะแว้ง นักเรียนคิดว่านักเรียนแต่ละคนปฏิบัติต่อกันอย่างไร

.....  
 .....

## กิจกรรมที่ 6

- ชื่อกิจกรรม** วินัย: ทำไม
- จุดมุ่งหมาย** นักเรียนสามารถอธิบายเหตุผลของการมีวินัย
- แนวความคิด** โดยทั่วไปนักเรียนมักจะมีความคิดต่อ “วินัย” ในทางลบ คือมองว่าวินัยเป็นการบังคับให้กระทำในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการกระทำ เมื่อมีความคิดในทางลบต่อวินัยแล้ว จะทำให้เกิดการปิดกั้นที่จะใช้อายตนะในการรับข้อมูล ไม่เกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการเสริมสร้างวินัยในตนเอง ดังนั้นก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นการเสริมสร้างวินัยในตนเอง จึงควรจะต้องปรับความคิดที่มีต่อวินัย ให้นักเรียนมีความคิดต่อวินัยในทางบวก เพื่อนักเรียนจะได้ไม่ปิดกั้นตนเองในการที่จะใช้อายตนะในการรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างวินัยในตนเอง

- สื่อ**
1. รูปภาพที่แสดงถึงการไม่มีระเบียบวินัย
  2. ใบงาน

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

1.1 ครูให้นักเรียนดูรูปภาพที่แสดงถึงการไม่มีระเบียบวินัย พร้อมทั้งร่วมสนทนากับนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรกับรูปภาพที่เห็น

1.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

#### 2. ขั้นกิจกรรม

นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับใบงานและดำเนินการตามใบงาน

#### 3. ขั้นอภิปรายสรุป

ครูนำการอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้

- (1) เหตุการณ์ต่อไปในแต่ละรูปภาพน่าจะเป็นอย่างไร
- (2) ผลที่เกิดขึ้นตามมาจากกระทำในภาพที่เห็นมีอะไรบ้าง
- (3) นักเรียนช่วยกันคิดว่าสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ในรูปภาพแต่ละรูปคืออะไร
- (4) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำในภาพแต่ละภาพที่เห็น
- (5) นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้



#### 4. ชั้นประเมินผล

##### 4.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปราย

##### 4.2 การตอบคำถามในใบงาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน

กลุ่ม.....

ให้นักเรียนศึกษาภาพที่กลุ่มได้รับแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. เหตุการณ์ต่อไปในแต่ละรูปภาพน่าจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

2. ผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการกระทำในภาพที่เห็นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. นักเรียนช่วยกันคิดว่าสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ในรูปภาพแต่ละรูปคืออะไร

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำในรูปภาพแต่ละรูปที่เห็น

.....

.....

.....

5. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 7

- ชื่อกิจกรรม** วินัยสำคัญไฉน
- จุดมุ่งหมาย** นักเรียนสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการมีวินัย
- แนวความคิด** กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อต้องการกระตุ้นองค์ประกอบด้านความรู้ และ ความรู้สึกที่ดีต่อการมีวินัย โดยการนำรูปภาพเป็นสื่อในการกระตุ้นความคิดและการใช้การอภิปรายในกลุ่ม เป็นวิธีการในการจัดกิจกรรม เนื่องจากการอภิปรายกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกร่วมกันในการทำงาน ทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมในกลุ่ม
- สื่อ**
1. รูปภาพประกอบที่แสดงถึงผู้มีระเบียบวินัยและขาดระเบียบวินัย
  2. ใบงาน
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 ครูให้นักเรียนดูรูปภาพที่แสดงถึงผู้มีวินัยและไม่มีวินัย พร้อมทั้งร่วมสนทนาถึงรูปภาพที่นักเรียนเห็น
    - 1.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
  2. **ขั้นกิจกรรม**

นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับใบงาน และรูปภาพ และดำเนินการตามใบงาน
  3. **ขั้นอภิปรายสรุป**

ครูนำการอภิปรายตามแนวคำถามต่อไปนี้

    - (1) รูปภาพที่นักเรียนได้รับเป็นรูปภาพเกี่ยวกับอะไร
    - (2) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อรูปภาพที่เห็น
    - (3) จากรูปภาพที่นักเรียนเห็นนักเรียนคิดว่า วินัยมีประโยชน์อย่างไร และถ้าไม่มีวินัยจะเกิดโทษอย่างไร
    - (4) นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการปฏิบัติตนให้เป็นคนมีระเบียบวินัยนั้นปฏิบัติได้อย่างไร
  4. **ขั้นประเมินผล**
    - 4.1 การสังเกต
      - การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
      - การอภิปราย

## 4.2 การตอบคำถามในงาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน

กลุ่ม.....

นักเรียนในกลุ่มช่วยกันอภิปราย ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. รูปภาพที่นักเรียนได้รับเป็นรูปภาพเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อรูปภาพที่เห็น

.....

.....

.....

3. จากรูปภาพที่นักเรียนเห็นนักเรียนคิดว่า “วินัย” มีประโยชน์อย่างไร และถ้าไม่มี “วินัย” จะเกิดโทษอย่างไร

.....

.....

.....

4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการปฏิบัติตนให้เป็นคนมีระเบียบวินัยนั้นปฏิบัติได้อย่างไร

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 8

- ชื่อกิจกรรม** สุขอันเกิดจากวินัย
- จุดมุ่งหมาย** เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะของสังคมที่สงบสุขอันเกิดจากความมีวินัย
- แนวความคิด** การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขจะต้องมีระเบียบวินัย เพราะในสังคมหนึ่งประกอบด้วยบุคคลที่ต่างจิต ต่างใจ จึงทำให้มีความประพฤติที่แตกต่างกัน หากบุคคลมีวินัยตนเอง และมีความตระหนักในความสำคัญของการมีระเบียบวินัยแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ก็จะนำมาซึ่งความเจริญและมีความสุข หากสังคมใดไร้ระเบียบวินัยแล้ว สังคมนั้นจะหาความเจริญ ความก้าวหน้า และความสงบสุขไม่ได้เลย ดังนั้นควรพึงตระหนักอยู่เสมอว่า การอยู่ในสังคม อยู่กันเป็นหมู่คณะ ถ้ามีระเบียบวินัยแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความสุขมาสู่สังคมนั้น

- สื่อ**
1. บทกลอน “วินัยดีเยี่ยมมีสุข”
  2. อุปกรณ์สำหรับการเล่านิทานเรื่อง “บทเรียนของลูกช้าง”

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- 1.1 ครูสนทนากับนักเรียนถึงสังคมที่มีความเป็นระเบียบ ผู้คนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข และสังคมที่ผู้คนอยู่ร่วมกันด้วยความไม่สงบสุข เพราะขาดความเป็นระเบียบวินัย
- 1.2 ครูนำเสนอบทกลอน “วินัยดีเยี่ยมมีสุข” โดยให้นักเรียนอ่านพร้อมกัน

### วินัยดีเยี่ยมมีสุข

อันมนุษย์เปรียบได้เหมือนไม้ดอก	ยามที่ออกดอกสวยด้วยสีล้วน
แต่อยู่คละระเกะระกะกัน	ด้วยต่างพันธุ์ต่างต้นที่มา
แม้ว่าเก็บดอกไม้มาเรียงร้อย	มาลัยน้อยก็งามเด่นเห็นคุณค่า
เหมือนคนที่มีวินัยไม่เฉยชา	ย่อมนำพาให้สังคมสุขร่มเย็น
อันเพชรดีมีราคาเลิศ	มีวินัยประเสริฐกว่าไหนไหน
ถึงมีทรัพย์มากมายก็หายไป	ถ้าวินัยไม่มีให้ใครตรอง

แม้ผู้ใดมีวินัยประจำจิต  
 เคารพกฎกติกาตามครรลอง

ดูก็ยังคิดทำแต่ดีไม่มีหมอง  
 ชนทั้งผองชื่นชมยินดี

1.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากบทกลอนวินัยดีเยี่ยมมีสุขว่า การที่ดอกไม้จะอยู่รวมกันเป็นช่อเป็นพวงได้ ต้องอาศัยสิ่งร้อยรัดดอกไม้เหล่านั้นเข้าด้วยกันให้เป็นช่อเป็นพวงที่สวยงาม มนุษย์ก็เช่นเดียวกัน ต่างจิตต่างใจ ต่างพ่อต่างแม่ เยี่ยมมีความประพฤติและปฏิบัติแตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องมีระเบียบวินัย มีวัฒนธรรมประเพณี มีกฎหมายของบ้านเมือง เป็นเครื่องช่วยควบคุมความประพฤติปฏิบัติของคนในสังคม ในประเทศชาติให้มีวิถีการดำเนินชีวิตไปในทิศทางเดียวกัน จะได้ไม่เกิดความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาทกัน คนก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

## 2. ชั้นกิจกรรม

- 1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
- 1.2 ครูเล่านิทานเรื่อง “บทเรียนของลูกช้าง” ให้นักเรียนฟัง
- 1.3 เมื่อครูเล่านิทานเรื่อง “บทเรียนของลูกช้าง” จบแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุป วิเคราะห์วิจารณ์ในหัวข้อต่อไปนี้
  - (1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของลูกช้าง
  - (2) หากในสังคมบุคคลส่วนใหญ่ปฏิบัติตนเหมือนลูกช้าง จะเกิดอะไรขึ้น
  - (3) ถ้าบุคคลในสังคมฝ่าฝืนระเบียบวินัยจะเกิดอะไรขึ้น
- 1.4 แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายผลการวิเคราะห์หน้าชั้นเรียน

## 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของวินัย

## 4. ชั้นประเมินผล

การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

## นิทานเรื่อง “บทเรียนของลูกช้าง”

ณ ป่าแห่งหนึ่ง มีช้างโขลงหนึ่งอาศัยอยู่ ช้างแต่ละโขลง จะมีพลายช้างตัวหนึ่งเป็นหัวหน้า เรียกว่า จ่าโขลง ซึ่งมักจะเป็นตัวที่แข็งแรงที่สุด จ่าโขลงจะมีหน้าที่คอยดูแลและป้องกันอันตรายต่างๆ ให้แก่ช้างในโขลงของตน นอกจากนั้นยังต้องเป็นผู้นำในด้านความมีระเบียบเรียบร้อย และการฝึกฝนวินัยต่างๆ เพื่อให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข เมื่อถึงเวลาอาหาร ช้างที่เป็นหัวหน้าจะเป็นผู้นำไปหาอาหารในที่ต่างๆ ที่เป็นแหล่งอุดมสมบูรณ์

ช้างโขลงนี้ มีลูกช้างตัวหนึ่ง นิสัยเกเร ดื้อรั้น ชอบฝ่าฝืนระเบียบวินัยของโขลงช้างอยู่เสมอ พุดจាក้าวร้าว และข่มขู่ลูกช้างตัวอื่นๆ เป็นประจำ แม้จ่าโขลงและช้างตัวอื่นๆ จะช่วยกันอบรมสั่งสอนอย่างไรก็มักจะโต้เถียง และต่อปากต่อคำไม่ยอมเชื่อฟัง ลูกช้างตัวนี้จึงเป็นที่เอือมระอาในหมู่ช้างด้วยกัน

เช้าวันหนึ่งในฤดูฝน ก่อนที่จ่าโขลงจะนำช้างออกหาอาหาร แม่ช้างได้อบรมตักเตือนลูกช้างเกเรนี้ว่า “ลูกรักของแม่ ลูกของแม่นั้นเติบโตขึ้นทุกวัน ลูกฟังนึกเสียดายว่า การอยู่ร่วมกันนั้น การมีวินัยเป็นสิ่งสำคัญ ลูกจะต้องเปลี่ยนนิสัย ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นที่ชื่นชมของพวกพ่ออย่าเถรดื้อรั้นอย่างที่ผ่านๆ มา เพราะเมื่อลูกเถรเมื่อไร ช้างทุกตัวในฝูงก็พลอยเดือดร้อนไปด้วย อย่างเช่นเมื่อวันก่อน ลูกเถลไถลออกจากโขลง กว่าโขลงช้างจะกลับถึงที่พักก็มีดเคี้ยว เพราะต้องเสียเวลาติดตามหาลูก”

ลูกช้างนิ่งอึ้ง ไม่ตอบว่าอะไร แล้วก็ออกเดินตามแม่และโขลงช้างไป จนกระทั่งถึงป่าไม้บริเวณเชิงเขาที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร มีทั้งต้นไทร ต้นมะเดื่อ จามจุรี กัลยไม้ที่ขึ้นกันเรียงราย กำลังมีลูกสุกเหลือง ต้นมะเฟือง มะไฟ ที่ออกลูกดกอยู่เต็มต้น ช้างแต่ละตัวก็แยกย้ายกันหาอาหารกินตามที่ตนชอบอยู่บริเวณนั้น ส่วนลูกช้างจอมเกเรก็เดินหากินไปเรื่อยๆ อย่างไม่สนใจใคร จนแตกโขลงไปถึงสวนของชาวไร่ ซึ่งเต็มไปด้วยพันธุ์พืชหลายชนิด เช่น ข้าวโพด อ้อย สับปะรด ถั่วแระ พักแพง แดงร้าน มะละกอ ล้วนเป็นที่ขึ้นชอบของลูกช้าง ลูกช้างทั้งกิน ทั้งเหยียบย่ำอย่างสนุกสนานตามวิสัยพาลเถรจนพืชพรรณเหล่านั้นเสียหาย

ขณะที่โขลงช้างกำลังกินอาหารอย่างเพลิดเพลินอยู่นั้น ท้องฟ้าที่สว่างแจ่มใสก็พลันมืดครึ้ม มีเมฆดำทะมึนคลุมไปทั่ว ฟ้าแลบแปลบปลาบ เสียงฟ้าคำรามดังครืนๆ ลมพายุกระโชกแรงมาเป็นระยะๆ และในทันใดนั้นเองสายฝนกระหน่ำลงมาอย่างหนัก ลูกช้างมองซ้ายมองขวาก็ไม่เจอโขลงช้าง ด้วยความกระวนกระวายใจ และตกใจกลัวที่ตนจะพลัดหลงจากโขลง ลูกช้างจึงรีบวิ่งด้วยความเร็วและลนลาน ทันใดนั้น ลูกช้างก็สิ้นใจตกลงไปในบ่อน้ำข้างทางที่เต็มไปด้วยจอก



ແໜ ລູກຂ້າງຕະເຍິກຕະກາຍຢູ່ນານ ກໍ່ບໍ່ສາມາດຮຸ້ນຈາກປາກບ່ອໄດ້ ພລາງຄິດໃນໃຈວ່າ “ຕໍ່າເຮົາຮຸ້ນຈາກບ່ອໄດ້ ເຮົາຕ້ອງຕາຍເປັນແນ່ແທ້” ລູກຂ້າງທັງຮ້ອງໃຫ້ ແລະຮ້ອງເຮັກກາແມ່ ແຕ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ຍິນເສັຍຂານ ຮັບແຕ່ອ່າງໄດ ລູກຂ້າງຮຳຟິງກັບຕົວເອງວ່າ “ນີ້ແຮລະໜາ ເພາະເຮົາບໍ່ເຮັດຟິງຄຳສັ່ງສອນຂອງແມ່ແລະຈຳໂໜ່ ເຮົາຂາດຮະເບີຍບວິນຍ ເຮົາຕ້ອຣັ້ນສອບຕາມໃຈຕົວເອງ ຕໍ່າຝນຕກໄມ່ຍຸດ ຮະດັບນ້ຳໃນບ່ອຮຸ້ນເຮື່ອຍໆ ເຮົາບໍ່ມີແຮງຕະກາຍຮຸ້ນຈາກບ່ອກໍ່ຕ້ອງຈມນ້ຳຕາຍຢູ່ໃນບ່ອນີ້ແນ່ນອນ” ລູກຂ້າງຮຳຟິງຮຳພັນ ແລະຄິດເຖິງແມ່

ຝ່າຍໂໜ່ຂ້າງ ເມື່ອມີລມພາຍຸ ແລະຝນຕກຮະໜ້າອ່າງຮຸ້ນ ຂ້າງທຸກດ້ວກໍ່ວິງມາຮວມກັນຢູ່ທີ່ຕົ້ນໄຫຼໃຫຍ່ ແມ່ຂ້າງສອດສ່າຍສາຍຕາມອ່າງຂອງຕົນ ເມື່ອບໍ່ເຫັນລູກກໍ່ຕກໃຈ ຄິດໃນໃຈວ່າ ລູກເຮົາທຳເຮື່ອຍຸ່ງອີກແລ້ວ ແມ່ຂ້າງສັ່ງເສັຍຮ້ອງຈະບອກຂ້າງຕົວອື່ນໆ ວ່າ “ລູກຂັ້ນໜາຍ ສ່ວຍເຫດ້ວຍ” ແລ້ວຮັບວິງຝ່າສາຍຝນເຮັດວ່າລູກອ່າງໄມ່ຄິດຮືວິດ ຈຳໂໜ່ສຽງສາແມ່ຂ້າງ ຈິ່ງສັ່ງໃຫ້ຂ້າງທຸກດ້ວກໍ່ວິງຕາມແມ່ຂ້າງໄປ ແລະສ່ວຍກັນຫາລູກຂ້າງ

ສັກຮຸ່ຝນກໍ່ຍຸດຕກ ລູກຂ້າງແທບຈະໝດແຮງ ແຕ່ກໍ່ແຂັງໃຈສັ່ງເສັຍຮ້ອງເຮັກກາແມ່ “ແມ່ຈຳ ແມ່ຈຳ ສ່ວຍລູກດ້ວຍ” ແມ່ຂ້າງໄດ້ຍິນເສັຍລູກຂ້າງກໍ່ຮັບວິງຕ່ຽງໄປທີ່ເສັຍນັ້ນ ແມ່ຂ້າງເຫັນລູກຂ້າງຕະເຍິກຕະກາຍຢູ່ໃນສຸພາທີ່ຈະສ່ວຍຕົວເອງໄດ້ແລ້ວ ແມ່ຂ້າງຍິນງອຍຢູ່ຮຸ່ຝນໜຶ່ງ ແລ້ວວິງວກໄປວນມາ ຄິດຫາວິທີທີ່ຈະສ່ວຍລູກ ໄມ່ຂ້າງທັງໂໜ່ກໍ່ວິງມາ ຍິນຮຸ່ມລ້ອມດູລູກຂ້າງ

ຈຳໂໜ່ເມື່ອເຫັນເສັຍນັ້ນ ກໍ່ວິງຕ່ຽງໄປທີ່ຕົ້ນໄມ່ໃຫຍ່ທີ່ມີເຄາວວັລຣະໂຍງຮະຍາງຢູ່ຂ້າງບ່ອ ຈຳໂໜ່ໃສ່ງວງດິງເຄາວວັລຣະມາທຳເປັນບ່ວງ ໂຍນໄປຄ້ອນລູກຂ້າງແລ້ວໃສ່ງວງດິງລູກຂ້າງຮຸ້ນຈາກບ່ອໄດ້

ແມ່ຂ້າງໄມ່ເຂົ້າຫາລູກທັງນ້ຳຕາ ລູກຂ້າງມອນໜ້າແມ່ ແລະພຸດກັບແມ່ວ່າ “ເພາະຄວາມຕ້ອຣັ້ນຂອງລູກແທ້ໆ ທີ່ບໍ່ຍອມຟິງຄຳຕັກເຕືອນຂອງໂຮວໆ ຈິ່ງທຳໃຫ້ໄດ້ຮັບອັນຕຣາຍ ຄັ້ງນີ້ເປັນບຸຣືຍນທີ່ດີທີ່ສຸດສຳຫຼັບລູກ ຕໍ່ອໄປນີ້ລູກຈະບໍ່ປະຖຸດິປຸຣິບັດຕົວເຮັດເມື່ອອີກ ລູກຂອສັດຖຸນຸກັບແມ່ແລະຂ້າງທັງຫຼາຍວ່າລູກຈະບໍ່ຝ່າຝືນຮະເບີຍບວິນຍຂອງພວກພ້ອມ ລູກຂອໂຫະທີ່ທຳໃຫ້ແມ່ແລະຂ້າງທັງຫຼາຍໄດ້ຮັບຄວາມເດືອດຮ້ອນ”

ຈຳໂໜ່ແລະຂ້າງທັງໂໜ່ ເມື່ອເຫັນລູກຂ້າງສຳນິກຜິດກໍ່ໃຫ້ອັກຍັ ດັ້ງແຕ່ບັດນັ້ນເປັນຕົ້ນມາ ລູກຂ້າງກໍ່ເປີ່ຍນິສັຍ ເປັນລູກຂ້າງທີ່ວ່ານອນສອນງ່າຍ ໄມ່ຕ້ອຣັ້ນເໝືອນອ່າງເດີມ ຂ້າງໂໜ່ນີ້ກໍ່ຢູ່ກັນອ່າງສຽງສຸຂຕຸລອດມາ

### วินัยดีย่อมนิสุข

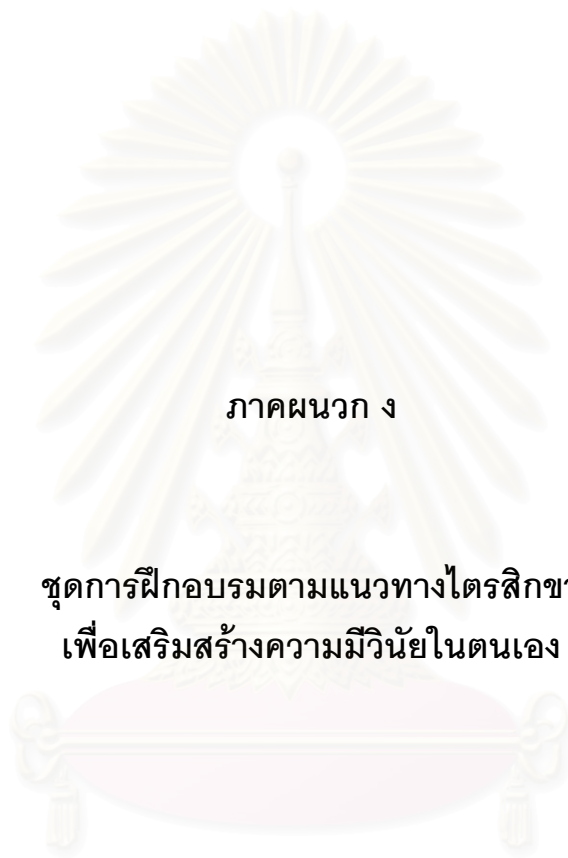
อันมนุษย์เปรียบได้เหมือนไม้ดอก  
แต่อยู่คละระเกะระกะกัน  
แม้ว่าเก็บดอกไม้มาเรียงร้อย  
เหมือนคนที่มีวินัยไม่เฉยชา

ยามที่ออกดอกสวยด้วยสีล้วน  
ด้วยต่างพันธุ์ต่างต้นที่มา  
มาลัยน้อยก็งามเด่นเห็นคุณค่า  
ย่อมนำพาให้สังคมสุขร่มเย็น

อันเพชรดีมีราคาเลิศ  
ถึงมีทรัพย์มากมายก็หายไป  
แม้ผู้ใดมีวินัยประจำจิต  
เคารพกฎกติกาตามครรลอง

มีวินัยประเสริฐกว่าไหนไหน  
ถ้าวินัยไม่มีให้ใครครอง  
ดูยังคิดทำแต่ดีไม่มีหมอง  
ชนทั้งผองชื่นชมยินดี

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

ชุดการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา  
เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ชุดการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยในตนเอง

ชุดฝึกอบรมนี้เป็นชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นตามแนวทางไตรสิกขา โดยเน้นหลัก 3 ประการ เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ดังนี้คือ

1. การสร้างข้อตกลงในการที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นข้อตกลงที่จะต้องปฏิบัติตาม โดยการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น (การสร้างพฤติกรรมที่ดีงาม)
2. การฝึกสติคุณสมาธิ เพื่อให้นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรมการฝึกอบรม (การสร้างความสนใจ)
3. การให้นักเรียนอธิบายถึงกิจกรรมที่ทำ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในเหตุและผลของการกระทำ มองเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ มองเห็นผลดีและผลเสียของการกระทำ (การสร้างความเข้าใจ)

### แนวคิด

1. การสร้างพฤติกรรมที่ดีงาม (ศีล) คือ การทำให้มีพฤติกรรมที่ดีงามเกิดขึ้น เริ่มจากการควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในภาวะปกติ ในการฝึกอบรมนี้คือการปฏิบัติตามข้อตกลงที่กลุ่มกำหนดขึ้นร่วมกันในขณะที่ทำกิจกรรมการฝึกอบรม เป็นพื้นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตใจ
2. การสร้างความสนใจ (สมาธิ) คือ การทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีจิตแน่วแน่จดจ่ออยู่กับการฝึก และมีความสนใจในกิจกรรมการฝึกอบรม โดยจะเกิดขึ้นหลังจากที่กาย วาจา อยู่ในภาวะปกติ เพราะเมื่อบุคคลมีศีลแล้วสมาธิก็จะเกิดตามมา เหมาะแก่การใช้ความคิดพิจารณา เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญา
3. การสร้างความเข้าใจ (ปัญญา) คือ การทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมการฝึกอบรม โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้วิธีคิดพิจารณาตามหลักโยนิโสมนสิการ (การคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยและการคิดแบบคุณโทษและทางออก) มาใช้ในการคิดพิจารณา

## ลักษณะของกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่เน้นเนื้อหาตามองค์ประกอบของวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และความตรงต่อเวลา ซึ่งการกำหนดเนื้อหาในกิจกรรมยี่ด้นิยามตามความหมาย ดังต่อไปนี้

**ความมีวินัยในตนเอง** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่นในระดับเสมอภาคทั้งกายและวาจา ประกอบด้วยคุณลักษณะด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์

**ความรับผิดชอบ** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกในลักษณะของการมีความตั้งใจ ความพากเพียรและความปรารถนาจะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดด้วยความเอาใจใส่ มีความละเอียดรอบคอบ ไม่ละเลย หรือทอดทิ้ง หรือหลีกเลี่ยงงานนั้น

**การเคารพในสิทธิของผู้อื่น** หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำที่อยู่ภายใต้อำนาจของตนเองอย่างอิสระโดยไม่ล่วงเกิน หรือล่วงละเมิดผู้อื่น

**ความซื่อสัตย์** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกในลักษณะของการประพฤติ ปฏิบัติตนที่ตรง และจริงใจ ไม่คิดทรยศ และไม่คดโกง ทั้งทางกาย วาจา และใจ ต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

**ความตรงต่อเวลา** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ตรงหรือสำเร็จตามกำหนดเวลา

## กิจกรรมที่ 1

- ชื่อกิจกรรม** ร่วมแรงร่วมใจ
- จุดมุ่งหมาย** นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ
- แนวความคิด** การรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่ โดยการรู้จักการวางแผนการทำงาน ก็จะสามารถทำงานต่างๆ ได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ ผู้ที่มีความรับผิดชอบย่อมเป็นที่ยอมรับนับถือไว้วางใจและสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยตามเวลาที่กำหนด

- สื่อ**
1. กระดาษสีขนาด 3x5 นิ้ว
  2. ดินสอสี
  3. กาว
  4. ลวดเสียบ
  5. ไม้จิ้มฟัน
  6. บัตรคำสั่ง (โดยอุปกรณ์ทั้งหมดบรรจุในซอง)

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชี้นำ

1.1 สร้างความสดชื่นเบิกบานให้แก่ นักเรียน โดยให้ยืนขึ้น หายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง

(1) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขนทั้ง 2 ข้างลง

(2) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนข้างซ้ายขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขนซ้ายลง

(3) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนข้างขวาขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขนขวาลง

เริ่มต้นใหม่ตั้งแต่ข้อ 1 ทำซ้ำประมาณ 3 ครั้ง

1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม

#### 2. ชี้นกิจกรรม

2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2.2 แจกซองอุปกรณ์ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ซอง

2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มเปิดซองอุปกรณ์พร้อมกัน และอ่านบัตรคำสั่ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจ โดยข้อความในบัตรคำสั่งคือ ให้นักเรียนช่วยกันประดิษฐ์อะไรก็ได้ที่คิดว่ามีประโยชน์และคุ้มค่าที่สุด โดยใช้อุปกรณ์ที่จัดให้เท่านั้น โดยมีกติกา คือ 1. ทุกคนต้องช่วยกันทำงาน 2. ให้เวลา 15 นาที 3. ไม่ส่งเสียงดัง และเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อยเมื่อเสร็จงาน

2.4 เมื่อทุกกลุ่มประดิษฐ์งานที่ได้รับมอบหมายเรียบร้อยแล้ว ให้ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาเสนอผลงานของกลุ่มของตนเอง พร้อมทั้งบอกประโยชน์และวิธีดำเนินงานภายในกลุ่มของตนเอง

### 3. ขั้นอภิปรายสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

### 4. ขั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

นักเรียนแต่ละคนสรุปถึงความสำคัญของความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป

### 5. ขั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในกลุ่ม และการทำงานภายในกลุ่ม

#### 5.2 การสรุปความสำคัญของความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง

## กิจกรรมที่ 2

- ชื่อกิจกรรม** บทเรียนราคาแพง
- จุดมุ่งหมาย**
1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ
  2. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบผลดีของบุคคลที่มีความรับผิดชอบและผลเสียของบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบได้
- แนวความคิด** ความรับผิดชอบเป็นองค์ประกอบหนึ่งของผู้มีวินัยในตนเอง ดังนั้นการสอนให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความรับผิดชอบ จะทำให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ผู้ที่มีความรับผิดชอบจะเป็นผู้ที่น่าเชื่อถือ ส่วนผู้ที่ไม่มีความรับผิดชอบจะเป็นที่น่ารังเกียจของผู้อื่น
- สื่อ** เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “บทเรียนราคาแพง”
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 สร้างความสดชื่นเบิกบานให้แก่นักเรียน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง โหยงตัวขึ้นบนปลายเท้าและทรงตัวไว้ เอาแขนเหยียดไปข้างหลังเป็นปีก ค่อยๆ กางปีกออกพร้อมกับหายใจเข้า ค่อยๆ หุบปีกลงพร้อมกับหายใจออก ค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
  2. **ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการกระทำที่ไม่ดีของนักเรียนในอดีต นักเรียนยอมรับหรือไม่ยอมรับการกระทำนั้น เพราะเหตุใด และนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
    - 2.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
    - 2.3 แจกเอกสาร กรณีตัวอย่างเรื่อง “บทเรียนราคาแพง” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา
    - 2.4 เมื่อนักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “บทเรียนราคาแพง” เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุป วิเคราะห์หิวจรณในเรื่องต่อไปนี้
      - (1) นักเรียนคิดว่าสรยุทธและเพื่อนตัดสินใจถูกต้องหรือไม่ ที่ยอมรับกับครูว่าเป็นผู้ทำกระจกแตก
      - (2) ถ้านักเรียนเป็นสรยุทธ นักเรียนจะทำอย่างไร เมื่อทำกระจกแตก



2.5 แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายผลการวิเคราะห์หน้าชั้นเรียน

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลดีของการมีความรับผิดชอบและผลเสียของการขาดความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

3.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

นักเรียนแต่ละคนเปรียบเทียบผลดีของการที่บุคคลมีความรับผิดชอบและผลเสียของการขาดความรับผิดชอบ

### 5. ชั้นประเมินผล

5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ความรับผิดชอบในกลุ่ม และการทำงาน

ภายในกลุ่ม

5.2 การเปรียบเทียบผลดีของการที่บุคคลมีความรับผิดชอบและผลเสียของการขาดความรับผิดชอบ

## บทเรียนราคาแพง

เหตุเกิดในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เมื่อถึงเวลาพักเที่ยง นักเรียนทุกคนลงมาจากห้องเรียนเพื่อมารับประทานอาหารกลางวัน สรยุทธ เป็นนักเรียนคนหนึ่งในชั้นเรียนและเป็นหัวหน้าชั้นเรียนด้วย เมื่อสรยุทธรับประทานอาหารกลางวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็นึกอยากเล่นฟุตบอล แต่ไม่อยากลงไปเล่นที่สนาม จึงชวนเพื่อนๆ ไปเล่นฟุตบอลในห้องเรียน

เมื่อถึงห้องเรียนทุกคนก็ช่วยกันเลื่อนโต๊ะ เก้าอี้ ไปไว้หลังห้องเรียน เพื่อพื้นที่หน้าห้องมีที่ว่างพอสำหรับเล่นฟุตบอล ในขณะที่ทุกคนกำลังเล่นฟุตบอลอย่างสนุกสนานนั้น บังเอิญสรยุทธได้เตะฟุตบอลไปโดนกระจกที่ฝาผนังแตกไปหนึ่งบาน สรยุทธและเพื่อนๆ ตกใจมาก เพราะถ้าคุณครูประจำชั้นทราบจะต้องถูกลงโทษแน่นอน สรยุทธจึงสั่งเพื่อนๆ ไม่ให้บอกใคร แล้วรีบเก็บเศษกระจกที่แตกไปทิ้งถึงขยะ และรีบลงไปข้างล่างทันที

เมื่อถึงเวลาบ่ายโมงตรงคุณครูอรปริยา ซึ่งเป็นคุณครูประจำชั้นได้เข้ามาในห้องเรียน แล้วสังเกตเห็นว่ากระจกแตกไปหนึ่งบาน ถึงถามนักเรียนในชั้นเรียนว่าใครเป็นคนทำกระจกแตก นักเรียนทั้งห้องเงียบ ไม่ยอมตอบ คุณครูอรปริยาจึงถามสรยุทธซึ่งเป็นหัวหน้าชั้นเรียน สรยุทธรีบตอบปฏิเสธทันทีว่าไม่ทราบว่าใครเป็นคนทำกระจกแตก เพราะเกรงว่าจะถูกลงโทษ คุณครูอรปริยาจึงสั่งว่าถ้าวันรุ่งขึ้นยังไม่ได้คนทำผิดจะต้องถูกลงโทษทั้งห้อง และเฉลี่ยเงินซื้อกระจกใหม่

เมื่อเลิกเรียนแล้ว ทุกคนแยกย้ายกันกลับบ้าน สรยุทธและเพื่อนๆ ที่เล่นฟุตบอลด้วยกันปรึกษากันว่าจะทำอย่างไรกันดี ในที่สุดทุกคนก็ตกลงว่าให้ไปนอนคิดมาหนึ่งคืน แล้ววันรุ่งขึ้นค่อยมาปรึกษากันใหม่ คืนนั้นสรยุทธนอนไม่หลับ นึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อตอนกลางวัน แล้วนึกเสียใจในการกระทำของตนเอง ซึ่งตนเองเป็นถึงหัวหน้าชั้นเรียน เมื่อทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิดจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไปด้วย เช้าวันรุ่งขึ้นสรยุทธได้ไปพบคุณครูอรปริยา และบอกความจริงให้คุณครูทราบและยอมรับความผิดที่ตนเองก่อไว้ และยอมชดเชยค่าเสียหาย และสัญญาว่าคุณครูว่าต่อไปนี้จะไม่เล่นฟุตบอลในห้องเรียนอีกแล้ว ซึ่งเป็น การผิดกฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน และจะพูดแต่ความจริงไม่โกหกใครอีกต่อไป

### กิจกรรมที่ 3

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	เรื่องของภราดร
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ
<b>แนวความคิด</b>	<p>ความรับผิดชอบในการทำงานเป็นคุณธรรมที่จะสร้างผลสำเร็จของงาน หากใครไม่มีคุณธรรมในข้อนี้จะทำงานไม่สำเร็จ ผู้ที่มีความรับผิดชอบในการทำงานจะต้องมีลักษณะดังนี้คือ เอาใจใส่ต่องาน มุ่งมั่นที่จะทำงานให้เป็นผลสำเร็จ รู้จักวางแผนการทำงาน ชยัน อดทน ไม่ทอดทิ้งต่อความยากลำบากและอุปสรรคต่างๆ ค้นหาวิธีการทำงานด้วยสติปัญญาให้งานสำเร็จอย่าง ง่ายดายและสะดวกรวดเร็ว ผู้ที่จะมีความรับผิดชอบต่อการทำงานต้องอบรมปมนิสัยตนเอง หัดทำงานง่ายๆ ก่อนแล้วค่อยๆ ยากขึ้น มีจิตใจมุ่งมั่นต่อการทำงานให้เสร็จ เอาใจใส่ดูแล ไม่ละทิ้งงานกลางคัน หากอบรมปมนิสัยตัวเองเช่นนี้ก็จะเกิดความรับผิดชอบต่อความสำนึกในหน้าที่ของตนเองด้วยการปฏิบัติอย่างตั้งใจ พากเพียรยอมทำให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย</p>

<b>สื่อ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารเรื่องสั้น การแสดงบทบาทสมมุติ</li> <li>2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการแสดง</li> </ol>
-------------	---

<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
-------------------	-----------

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### 1. ช้่นนำ

1.1 ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของนักเรียน เมื่อครูสั่งงานให้ไปทำเป็นการบ้าน นักเรียนมีวิธีปฏิบัติหรือวางแผนอย่างไร เพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยทันเวลา และเมื่อนักเรียนส่งงานตามกำหนดเวลา แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร แต่ถ้าส่งไม่ทันตามเวลาที่กำหนดนักเรียนรู้สึกอย่างไร และมีผลอย่างไร

1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม

##### 2. ช้่นกิจกรรม

2.1 ครูขออาสาสมัครเพื่อเตรียมการแสดงจำนวน 5 คน

2.2 ครูแจกเอกสารบทบาทสมมุติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและให้เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมุติ สำหรับนักเรียนที่ไม่ได้ร่วมแสดงในบทบาทสมมุติให้ชมการแสดงด้วยความตั้งใจ ใช้เวลาในการแสดงประมาณ 20 นาที

2.4 เมื่อแสดงบทบาทสมมุติเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุป วิเคราะห์เรื่องราวที่ได้ชมไปแล้ว ในประเด็นต่อไปนี้

- (1) นักเรียนคิดว่าเกียรติศักดิ์เป็นคนอย่างไร เพราะเหตุใด
- (2) นักเรียนคิดว่าภราดร เป็นคนอย่างไร เพราะเหตุใด
- (3) นักเรียนคิดว่าคุณสมบัติข้อใด ที่ทำให้เกียรติศักดิ์ ได้รับคัดเลือกผลงานให้เป็นตัวแทนของโรงเรียน

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

3.1 สุ่มนักเรียนที่ชมบทบาทสมมุติออกมาสรุป วิเคราะห์ และตอบคำถามที่หน้าชั้นเรียน

3.2 ครูและนักเรียนร่วมกันในการปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนว่าจะนำสิ่งใดจากการแสดงในครั้งนี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร แล้วนำมาลงในกิจกรรมครั้งต่อไป

### 5. ชั้นประเมินผล

5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปรายในชั้นเรียน

5.2 การเขียนว่าจะนำสิ่งใดจากการแสดงไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## บทบาทสมมุติ

### สถานการณ์

เกียรติศักดิ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นนักเรียนที่มีความประพฤติดี ตั้งใจเรียน เป็นคนที่มีนิสัยรอบคอบ ขยัน รับผิดชอบ ถ้ามีการนัดหมายให้มาทำงานหรือเรียนพิเศษเกียรติศักดิ์ก็จะมาก่อนเวลาเสมอ เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำงานหรือเรียนเสมอ และเกียรติศักดิ์ยังเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี จึงเป็นที่รักของคุณครูและเพื่อนๆ มาก เมื่อกลับถึงบ้านทุกๆ วัน เกียรติศักดิ์จะรีบทำการบ้านเพื่อให้เสร็จตามเวลาที่คุณครูกำหนด เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน และจึงออกไปเล่นกับเพื่อนๆ ก่อนนอน จะต้องนำหนังสือมาอ่าน เพื่อทบทวนทุกวัน

เช้าวันจันทร์คุณครูประจำชั้นได้สั่งให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนวาดภาพในหัวข้อ “ชีวิตใหม่อันดามัน” โดยใช้สีอะไรก็ได้และได้แจ้งให้ทราบว่า ถ้านักเรียนคนใดต้องการจะส่งผลงานของตนเองเข้าร่วมประกวดในระดับจังหวัดให้นำผลงานมาส่งในตอนเช้าของวันศุกร์ ก่อนเวลา 8.00 น. เพื่อให้คุณครูพิจารณาคัดเลือกส่งไปเป็นตัวแทนของโรงเรียน แต่ถ้านักเรียนคนใดไม่ต้องการที่จะเข้าร่วมประกวดผลงาน ก็สามารถส่งงานได้ทั้งวัน เกียรติศักดิ์คิดและตั้งใจที่ส่งผลงานของตนเองเข้าร่วมประกวด เขาจึงวางแผนการวาดภาพอย่างเป็นระบบและมีขั้นตอน รวมทั้งคำนวณเวลาที่จะทำงานให้พอดี ตอนเช้าของวันศุกร์เกียรติศักดิ์ได้นำภาพวาดที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว สวยงามและมีความหมายมาส่งคุณครูตั้งเวลา 7.00 น. คุณครูจึงได้นำผลงานของเกียรติศักดิ์ไปตั้งแสดงให้เพื่อนๆ ดูบนโต๊ะ

ภราดรเป็นเพื่อนนักเรียนในชั้นเดียวกับเกียรติศักดิ์ และเป็นคนที่ฝีมือในการวาดภาพอย่างมาก ไม่ว่าจะประกวดภาพอะไร ก็มักได้รับรางวัลชนะเลิศตลอด ภราดรจึงตั้งใจที่จะส่งภาพ “ชีวิตใหม่อันดามัน” เช่นเดียวกัน เขาจึงค่อยๆ วาดภาพไปอย่างไม่รีบร้อน จนวาดเสร็จเป็นที่พอใจ เหลือแต่การลงสีเพียงอย่างเดียว เขาตั้งใจว่าจะลงสีในตอนเย็นของวันพฤหัสบดี เพื่อให้ภาพออกมาดูสดใสและสวยงาม ตอนเย็นวันพฤหัสบดีหลังจากโรงเรียนเลิก ภราดรรีบกลับบ้านเพื่อที่ลงสีภาพวาดให้เรียบร้อย ระหว่างเดินทางกลับบ้านภราดรได้พบกับสมรักษ์ และสมรักษ์ได้ชักชวนภราดรไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ในตลาด ภราดรลังเลอยู่สักครู่ และคิดในใจว่าลงสีภาพหลังจากกลับมาคงไม่เป็นไร คงใช้เวลาไม่มากนัก เพราะเขามีความชำนาญอยู่แล้ว จึงรีบปากไปเล่นเกมกับสมรักษ์ หลังจากกลับบ้านเปลี่ยนเสื้อผ้าแล้ว ภราดรกับสมรักษ์ก็ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ ทั้งสองเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน จนลืมดูเวลา จนกระทั่งดึก จึงชวนกันกลับบ้าน เมื่อ

ภราดรกลับไปถึงบ้านก็รู้สึกง่วงนอน จึงคิดว่าลงสีในตอนเช้าก็คงทัน หลังจากนั้นภราดรก็หลับไป เช้าวันรุ่งขึ้นภราดรตื่นสาย เขาจึงรีบลงสี กว่าจะเสร็จเรียบร้อยก็เสียเวลาไปมาก เขาจึงรีบแต่งตัวไปโรงเรียน ภราดรไปถึงโรงเรียนเวลา 8.30 น. ซึ่งเป็นเวลาเข้าแถวเคารพธงชาติพอดี เขาจึงรีบนำภาพวาดไปส่งให้คุณครู แต่คุณครูได้บอกกับภราดรว่า ได้พิจารณาคัดเลือกภาพวาดที่จะเป็นตัวแทนของโรงเรียนเพื่อเข้าร่วมประกวดในระดับจังหวัดเรียบร้อยแล้ว ถึงแม้จะเห็นว่าภาพวาดของภราดรสวยงามและมีความหมายมากก็ตาม แต่ไม่สามารถพิจารณาได้ เพราะภราดรส่งงานไม่ทันเวลา ภราดรรู้สึกผิดหวังและเสียใจมาก ที่ตนเองไม่มีความรับผิดชอบ ห่วงแต่เล่นเกม จนทำให้งานเสร็จล่าช้า ส่งงานไม่ทันเวลาที่กำหนด ส่วนผลงานเกียรติศักดิ์ได้รับพิจารณาคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งขันในระดับจังหวัด เกียรติศักดิ์รู้สึกพอใจมาก

### บทบาทของเกียรติศักดิ์

ฉันชื่อเกียรติศักดิ์ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ฉันเป็นคนที่ตั้งใจเรียน มีความประพฤติเรียบร้อย มีความรับผิดชอบ และเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี จึงเป็นที่รักของครูและเพื่อนๆ มาก ในตอนเช้าของวันจันทร์ คุณครูประจำชั้นได้สั่งให้นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคน วาดภาพ ในหัวข้อ “ชีวิตใหม่อันดามัน” ฉันได้วางแผนการวาดภาพตามขั้นตอนและวาดภาพด้วยความตั้งใจอย่างยิ่ง จนภาพวาดเสร็จเรียบร้อย และนำไปส่งคุณครูในตอนเช้าของวันศุกร์ เวลา 7.00 น. ผลงานของฉันได้รับการพิจารณาคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งขันในระดับจังหวัด ฉันภูมิใจอย่างมากและคิดว่าการที่ได้รับการคัดเลือกในครั้งนี้ เป็นเพราะฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย จนได้รับรางวัลแห่งความภาคภูมิใจในครั้งนี้

### บทบาทของภราดร

ฉันชื่อภราดร เป็นนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ฉันเป็นคนที่มีความสามารถในการวาดภาพเป็นอย่างมาก จนได้รับรางวัลเกี่ยวกับการวาดภาพหลายรางวัล ในตอนเช้าของวันจันทร์ คุณครูได้สั่งให้นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนวาดภาพในหัวข้อ “ชีวิตใหม่อันดามัน” ฉันได้วางแผนการวาดภาพและวาดภาพไปเรื่อยๆ จนเสร็จเรียบร้อยและคิดจะลงสีน้ำในตอนเย็นของวันพฤหัสบดี เพื่อให้ภาพออกมาสดสีและสวยงาม ในตอนเย็นของวันพฤหัสบดีหลังจากโรงเรียนเลิก ฉันรีบกลับบ้านเพื่อที่จะลงสี

ภาพวาดให้เรียบร้อย ระหว่างเดินทางกลับบ้านได้พบกับสมรักษ์ และสมรักษ์ได้ชักชวนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ในตลาด ฉันคิดในใจว่าเอาลงสีภาพหลังจากกลับมาคงไม่เป็นไร และใช้เวลาไม่มากนัก เพราะมีความชำนาญอยู่แล้ว จึงรีบปากจะไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับสมรักษ์ ฉันไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับสมรักษ์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ในตลาด เล่นเกมด้วยความสนุกสนาน จนลืมดูเวลา จนกระทั่งดึก จึงชวนกันกลับบ้าน เมื่อไปถึงบ้านก็รู้สึกง่วงนอนมาก จึงคิดว่าเอาไว้ลงสีตอนเช้าก็คงทัน หลังจากนั้นก็หลับไป รุ่งเช้าฉันตื่นสาย จึงรีบลงสี กว่าจะเสร็จเรียบร้อยก็เสียเวลาไปมาก ไปถึงโรงเรียนเวลา 8.30 น. ซึ่งเลยกำหนดเวลาส่งผลงานแล้ว ฉันรู้สึกผิดหวังและเสียใจมากที่ตัวเองไม่มีความรับผิดชอบทำงานไม่เสร็จ ทำให้ส่งงานไม่ทันเวลาที่กำหนดไว้ ทำให้พลาดโอกาสในการส่งภาพวาดเข้าประกวดพิจารณา เป็นตัวแทนของโรงเรียนในครั้งนี้

### บทบาทของสมรักษ์

ฉันชื่อสมรักษ์ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเป็นเพื่อนกับภราดร ในตอนเย็นของวันพฤหัสบดี ฉันชวนภราดรไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ในตลาดจนดึก

### บทบาทของคุณครู

ฉันเป็นคุณครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในตอนเช้าของวันจันทร์ได้สั่งให้นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนวาดภาพในหัวข้อ "ชีวิตใหม่อันดามัน" โดยใช้สีอะไรก็ได้ และได้แจ้งให้ทราบว่า ถ้านักเรียนคนใดต้องการจะส่งผลงานของตนเองเข้าร่วมประกวดในระดับจังหวัดให้นำผลงานมาส่งในตอนเช้าของวันศุกร์ ก่อนเวลา 8.00 น. เพื่อให้คุณครูพิจารณาคัดเลือกส่งไปเป็นตัวแทนของโรงเรียน แต่ถ้านักเรียนคนใดไม่ยอมประกวดก็ให้ส่งผลงานได้ทั้งวัน ในตอนเช้าของวันศุกร์ เกียรติศักดิ์ได้นำภาพวาดที่เสร็จเรียบร้อย สวยงามและมีความหมายมาส่งตั้งแต่วันที่ 7.00 น. ฉันได้พิจารณาคัดเลือกผลงานของเกียรติศักดิ์ให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนเข้าร่วมประกวดในระดับจังหวัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ภราดรจึงได้นำภาพวาดมาส่งเมื่อเลยกำหนดเวลาแล้ว ฉันได้บอกกับภราดรว่าได้พิจารณาภาพวาดของนักเรียนที่เสร็จเรียบร้อยและส่งภายในเวลาที่กำหนดเท่านั้น และได้พิจารณาคัดเลือกเสร็จเรียบร้อยแล้ว

## กิจกรรมที่ 4

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	หน้าที่ของฉัน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ</li> <li>2. นักเรียนสามารถบอกผลดีของการเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ</li> <li>3. นักเรียนสามารถบอกผลเสียของการเป็นคนที่ขาดความรับผิดชอบ</li> </ol>
<b>แนวความคิด</b>	ความสำนึกในหน้าที่ของตนเองด้วยการปฏิบัติอย่างตั้งใจ พากเพียรยอม ทำให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย
<b>สื่อ</b>	นิทานเรื่อง “ลุงเม็ย” และเรื่อง “ไก่เก็ยงาน”
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ขั้นนำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 สร้างความสดชื่นเบิกบานให้แก่นักเรียน โดยให้ยืนขึ้น หายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขน ทั้ง 2 ข้างลง</li> <li>(2) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนข้างซ้ายขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขน ซ้ายลง</li> <li>(3) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนข้างขวาขึ้น หายใจออกพร้อมกับลด แขนขวา ลง</li> </ol>               เริ่มต้นใหม่ตั้งแต่ข้อ 1 ทำซ้ำประมาณ 3 ครั้ง             </li> <li>1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำ กิจกรรม</li> <li>1.3 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงหน้าที่รับผิดชอบของนักเรียนในแต่ละวัน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน</li> <li>1.4 นักเรียนพิจารณาผลที่ได้รับจากการปฏิบัติทั้งดีและไม่ดี</li> </ol> </li> <li>2. <b>ขั้นกิจกรรม</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน</li> <li>2.2 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านนิทานเรื่องลุงเม็ย และไก่เก็ยงาน โดยใช้ เวลาประมาณ 20 นาที</li> </ol> </li> </ol>



2.3 เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านนิทานเรื่อง “ลุงเม็ย่น” และเรื่อง “ไก่เกี๋ยงงาน” เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- (1) จากการอ่านนิทานทั้งสองเรื่อง นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง
- (2) ใครมีประสบการณ์เช่นเดียวกับตัวละครในนิทานบ้าง ให้นักเรียนเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

### 3. ขั้นอภิปรายสรุป

นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปรายและอภิปรายเพิ่มเติมในหัวข้อต่อไปนี้

- (1) การกระทำเช่นไร ที่แสดงถึงความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง ต่อโรงเรียน ต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ
- (2) ถ้าทุกคนขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ จะเกิดผลเสียอย่างไร

### 4. ขั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนสรุปข้อดีของการเป็นคนมีความรับผิดชอบ พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วนำมาส่งในกิจกรรมครั้งต่อไป

### 5. ขั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปรายแสดงความคิดเห็น

5.2 การเขียนสรุปข้อดีของการเป็นคนมีความรับผิดชอบ พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## นิทานเรื่อง “ลุงเมี้ยน”

ลุงเมี้ยน บ้านอยู่ชายป่า	เลี้ยงหมา แมวไก่ ไก่ขุน
อยู่ดี กินดี มีบุญ	ต่างแทน พระคุณอย่างดี
เช้าตรู่ เริ่มแสง ตะวัน	ไก่ขัน ปลุกเถื่อน เตือนถี
ลุงเมี้ยน รีบลุก ทันที่	ล้างหน้า เร็วรี ทำงาน
สั่งแมว สั่งหมา ว่าไว้	หมาเอ๋ย หากใคร มาบ้าน
หอนเห่า เข้าไว้ นานนาน	จะรีบ ลนลาน มาดู
แมวเอ๋ย จงจำ คำสั่ง	ระวัง ห้องหับ จับหนู
เสื่อผ้า อาหาร ในตู้	คอยดู หนูไว้ ให้ดี
เป็นมา อย่างนี้ ี่วัน	เริ่มเบื่อ ท่วมัน หนอนี่
หมาว่า เป็นไก่ อ้วนพี	ชั้นแล้ว ก็หนี ไปนอน
ตัวหมา งานหนัก นั้กหนา	ต้องคอย ถ่างตา เห่าหอน
แมวว่า ฉันทใจ รอนรอน	กวดหนู เหนื่อยอ่อน ระอา
ชวนกัน ไปบอก ลุงเมี้ยน	ให้เปลี่ยน หน้าที่ ดีกว่า
ลุงเมี้ยน ลูบหนวด ตรวจตรา	ตัดสิน ปัญหา สั่งการ
ให้หมา ไปขัน แทนไก่	แมวไป หอนเห่า ฝ้าบ้าน
ไก่ขับ จับหนู อยู่งาน	ฉะฉาน ชัดเฉียบ เรียบเรียง
เช้าตรู่ เริ่มแสง ตะวัน	หมาขัน ไหวกไวย โหยเสียง
ห้วนแหบ แสบหู สำเนียง	ลุงเมี้ยน ตกเตียง เสียงตึง
ล้างหน้า ล้างตา คั่วจอบ	ฉวยงอบ ปั้งปัง ชั่งชั่ง
ตะโกน เรียกแมว อื้ออิ่ง	จงฟัง ระวัง เรือนชาน

หมาขี้ เสรีจแล้ว ไปนอน  
หัวขโมย ยืมรีน ขึ้นบาน  
เกี้ยววกรู หนูไหน ไชว่ขวก  
หนูสู้ หนูเขี้ยว ขนพอง

แมวหอน เหมียวเหมียวหน้าบ้าน  
ขึ้นชาน อดยเพลิน เงินทอง  
ไก่ดัก จิกขู่ หนูจ้อง  
กัดขา ไก่อ้อง วิ่งมา

ลูงเมี้ยน กลับมา ตอนเย็น  
รีบเข้า ในห้อง ตรวจตรา  
สัตว์สาม เล่าความ ตามจริง  
ลูงเมี้ยน ยังใจ ไม่ทัน

ไม่เห็น สัตว์สาม ถามหา  
ตกใจ เจียนบ้า รำพัน  
นั่งนิ่ง อ่อนเพลีย เสียขวัญ  
อดยเมิด จะพัน พันที่

ไก่อ่า ซ้ำก่อน พ่อจ๋า  
ผิดสอง คือพ่อ นะซี  
ฆ่าพัน ฉันทก็ ไม่กลัว  
เพราะพ่อ ก็ผิด คิดเอา

ผิดหนึ่ง พวกข้าฯ สามนี้  
ด้วยเปลี่ยน หน้าที พวกเรา  
อย่าลืมน พันหัว พ่อเล่า  
สามเรา ต่างพร้อม ยอมตาย

ลูงเมี้ยน ตะลึง อึ้งคิด  
ลับเปลี่ยน หน้าที วุ่นวาย  
นับแต่ วันนั้น เรื่อยมา  
หอนเห่า ฝ้าบ้าน ขยันจริง

ตัวเอง ก็ผิด เหลือหลาย  
นีกอาย เจ้าไก่ ใจจริง  
เจ้าหมา ทำงาน ดียิ่ง  
แม่วิ่ง ไล่หนู เต็มแรง

เข้าตู่ เสี่ยงไก่ ไชขัน  
ลูงเมี้ยน บิดกาย คลายแรง

ยามเมื่อ ตะวัน ทอแสง  
ลูกขึ้น ยืมแฉ่ง แปรงพัน

## นิทานเรื่อง “ไก่เกียงงาน”

มีไก่โต้งตัวหนึ่งซึ่งเป็นไก่ตัวผู้ อยู่ร่วมกันในไร่กับไก่ตัวเมียอื่นๆ ฝูงหนึ่ง ไก่โต้งตัวนี้มีหน้าที่ต้องตื่นแต่เช้า ก่อนที่พระอาทิตย์จะโผล่ออกมาจากขอบฟ้า มันจะโก่งคอขันเป็นสัญญาณปลุกทุกคนในไร่ให้ตื่นนอนแต่เช้าเพื่อเตรียมตัวทำงาน และปลุกไก่ตัวเมียทั้งหลายให้ออกไปในเวลาเช้าของทุกวัน

อยู่มาวันหนึ่ง ก็มีเพื่อนบ้านมาเยี่ยมเจ้าของไร่ และมอบไก่ป๋อกซึ่งเป็นตัวผู้มีขนสีน้ำตาลให้เจ้าของไร่ตัวหนึ่ง ท่ามกลางความไม่พอใจของไก่โต้งที่อยู่ในไร่แห่งนี้มาก่อน

ครั้นเวลาเช้าของวันรุ่งขึ้นมาถึง ทั้งไก่โต้งและไก่ป๋อกต่างก็เกียงกันที่จะเป็นผู้ขัน ไก่โต้งกับอกไก่ป๋อกขันแทนเพราะไก่ป๋อกเพิ่งมาอยู่ในใหม่ ฝ่ายไก่ป๋อกก็ให้ไก่โต้งขันเพราะไก่โต้งนั้นขันมาทุกวันแล้ว ก็ควรจะขันต่อไป ตกกลางคืนก็เลยไม่มีเสียงไก่ขัน

เมื่อไม่มีเสียงไก่ขัน ชาวไร่ก็ตื่นสาย ไม่ทันทำงานที่ต้องทำแต่เช้าตรู่ ไก่ตัวเมียทั้งฝูงก็ตื่นสายออกไปไม่ทันให้ชาวไร่ไปขายในตลาดในเวลาเช้า ตกเย็นชาวไร่ก็แปลกใจที่ทุกคนตื่นสาย ชาวไร่จึงปรึกษากันว่าจะทำอย่างไรดี ไก่ก็ไม่ยอมขันปลุกทุกคนในไร่เหมือนทุกวัน ภรรยาของชาวไร่ก็ได้แต่ปลอบใจและขอให้ชาวไร่ลองดูในวันพรุ่งนี้อีกสักหนึ่งวัน เช้าวันรุ่งขึ้น ทั้งไก่โต้งและไก่ป๋อกก็ตื่นแต่เช้า แต่ทั้งสองก็ยังคงเกียงกันที่จะเป็นผู้ขันอีกตามเคย ชาวไร่ก็ตื่นสายอีก ไก่ตัวเมียก็ไม่ออกไปให้ชาวไร่ นำไปขายในตลาดตอนเช้าอีก

คราวนี้ชาวไร่ก็โกรธมากที่ไก่ทั้งสองไม่ขัน ทำให้ทุกคนตื่นและทำงานไม่ทันอีก ชาวไร่จึงพูดกับภรรยาว่า ถ้าเจ้าไก่ทั้งสองตัวนี้นิสัยไม่ดี ชอบเกียงกัน ไม่ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น ๆ ไม่ขันในตอนเช้า และยังไม่ดูแลไก่ตัวเมียอื่นๆ ภรรยาของชาวไร่ จึงบอกว่าสองวันนี้ไม่มีไข่ไปขาย จึงทำให้ไม่มีเงิน พรุ่งนี้ไม่มีข้าวกิน ชาวไร่โกรธมากจึงพูดว่า ถ้าพรุ่งนี้ไม่มีข้าวกินจะจับไก่ทั้งสองอย่างกินแทน

ขณะนั้นเองเจ้านกเอี้ยงตัวหนึ่งบินผ่านมา แล้วบังเอิญได้ยินที่ชาวไร่พูดว่าจะจับไก่ทั้งสองอย่างกินเสีย ก็ตกใจรีบบินไปบอกเจ้าไก่ทั้งสองให้รู้โดยทันที เมื่อไก่ตัวผู้ทั้งสองรู้ข่าวจากนกเอี้ยง ไก่ทั้งสองกลัวจะโดนเอาไปทำไก่ย่างจนตัวสั้น เจ้านกเอี้ยงจึงกล่าวกับไก่ทั้งสองว่า เป็นเพราะไก่ทั้งสองเกียงกันทำงาน ไม่ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น แม้แต่สัตว์เล็กๆ เช่นนกเอี้ยงก็ยังทำประโยชน์เลย พวกนกเอี้ยงมักจะบินขึ้นไปเกาะบนหลังควาย แล้วช่วยจับแมลงที่มารบกวนควายให้ พวกชาวไร่ชาวไร่จึงชอบเลี้ยงนกเอี้ยง

## กิจกรรมที่ 5

- ชื่อกิจกรรม** ซีดีของฉัน
- จุดมุ่งหมาย** นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง
- แนวความคิด** เมื่อกระทำการสิ่งใดแล้วเกิดข้อผิดพลาดที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น แล้วยอมรับผิดในความผิดพลาดจากสิ่งที่ตนเองกระทำนั้น ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น
- สื่อ** เอกสารแสดงบทบาทสมมติ
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 สทนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่อง นักเรียนเคยกระทำความผิดหรือทำอะไรพลาดบ้างหรือเปล่า ถ้าเคยแล้วนักเรียนยอมรับผิดชอต่อความผิดนั้นหรือไม่ แล้วมีวิธีการแก้ไขหรือปรับปรุงอย่างไรบ้าง
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
  2. **ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 ขอนักเรียนอาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติ จำนวน 4 คน
    - 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและให้เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
    - 2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติ ให้ผู้แสดงแสดงบทบาทสมมติของตน สำหรับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมแสดงบทบาทสมมติให้ชมการแสดงด้วยความตั้งใจ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
  3. **ขั้นอภิปรายสรุป**
    - 3.1 เมื่อแสดงบทบาทสมมติเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิเคราะห์เรื่องราวที่ได้แสดงจบแล้ว ในเรื่องต่อไปนี้
      - (1) นักเรียนคิดว่า ฟิล์ม เป็นคนอย่างไร เพราะเหตุใด
      - (2) นักเรียนคิดว่า แดน เป็นคนอย่างไร เพราะเหตุใด

(3) นักเรียนคิดว่า แคน แก้ไขปัญหาของตนเองได้เหมาะสม หรือไม่  
เพราะเหตุใด

(4) ถ้านักเรียนยืมของมาจากเพื่อนมาแล้วเกิดความเสียหาย นักเรียนจะ  
ดำเนินการหรือแก้ไขปัญหานั้น อย่างไร

3.2 ตัวแทนนักเรียนออกมาสรุป วิเคราะห์ว่าจะนำข้อคิดจากการแสดงบทบาท  
สมมุติในครั้งนี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

#### 4. ชี้นำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการกระทำที่ผิดพลาด  
ของตนเองที่เคยกระทำ แล้วส่งผลให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบจากการกระทำนั้น พร้อมทั้ง  
วิธีแก้ไขปัญหา

#### 5. ชั้นประเมินผล

##### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การร่วมแสดงความคิดเห็น และการอภิปราย
- การตอบคำถาม

5.2 การเขียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการกระทำที่ผิดพลาดของ  
ตนเองที่เคยกระทำ แล้วส่งผลให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบจากการกระทำนั้น พร้อมทั้งวิธีแก้ไข  
ปัญหา

## บทบาทสมมุติ

### สถานการณ์

ฟิล์มและแดนเป็นนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนอยู่ห้องเดียวกันในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ฟิล์มและแดนเป็นเพื่อนสนิทสนมกันมาก ไปไหนมักจะไปด้วยกันเสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะแบ่งปันกันเสมอ เข้าวันหนึ่งฟิล์มได้นำซีดีเพลงชุดใหม่ของนักร้องชื่อดังกำลังเป็นที่นิยมและโปรดปรานของวัยรุ่นในขณะนี้มาที่โรงเรียน เพื่อนๆ ในห้องต่างตื่นตื้นตันกันใหญ่ ต่างก็อยากฟังซีดีเพลงชุดนี้มาก จึงขอให้ฟิล์มเปิดให้ฟัง แต่ฟิล์มปฏิเสธและให้เหตุผลว่า อีกไม่กี่นาทีก็จะเข้าเรียนแล้ว คงฟังไม่ทันแน่ๆ ถ้าเพื่อนคนไหนอยากฟังจะให้ยืมเพื่อนๆ ดีใจและรีบเข้าคิวจอง แดนก็สนใจและจองคิวได้เป็นคนแรก แดนคิดในใจว่า เย็นนี้หลังจากทำการบ้านและทำงานบ้านเรียบร้อยแล้ว จะฟังให้ขุ่มใจไปเลย

### บทบาทของฟิล์ม

ฉันชื่อฟิล์ม เวลาว่างของฉันส่วนใหญ่หลังจากที่ทำการบ้านและอ่านหนังสือแล้ว ฉันชอบฟังเพลงเป็นอย่างมาก วันหนึ่งฉันได้เอาซีดีเพลงชุดใหม่ของนักร้องชื่อดังมาที่โรงเรียน เพื่อนๆ ต่างก็สนใจเป็นอย่างมาก ฉันจึงให้เพื่อนๆ ยืมไปฟังที่บ้าน วันแรกแดนได้ขอยืมไปฟังที่บ้าน และสัญญาว่าจะรักษาอย่างดีและนำมาคืนในวันรุ่งขึ้น เข้าวันรุ่งขึ้นแดนได้นำซีดีมาคืนให้พร้อมกับสารภาพว่าเกิดอุบัติเหตุกับแผ่นซีดี ทำให้แผ่นซีดีเป็นรอย เขาพยายามเก็บเงินเพื่อซื้อแผ่นซีดีแผ่นใหม่มาคืนให้ ฉันเสียใจมากแต่ก็ให้อภัยและพอใจที่แดนเป็นคนมีความรับผิดชอบในความผิดพลาดของตนเอง มาสารภาพความจริง ยอมรับผิดและยอมชดใช้ให้

### บทบาทของแดน

ฉันชื่อแดน เป็นนักเรียนห้องเดียวกับฟิล์ม และเป็นเพื่อนที่สนิทกับฟิล์มมาก วันหนึ่งฟิล์มได้นำซีดีเพลงชุดใหม่ของนักร้องชื่อดังมาที่โรงเรียน ฉันมีความสนใจและอยากฟังมาก และได้ขอยืมแผ่นซีดีเพลงจากฟิล์มเป็นคนแรก ฉันดีใจมากและสัญญากับฟิล์มว่าจะรักษาให้ดีและจะนำมาคืนในวันรุ่งขึ้น เย็นวันนั้นหลังจากที่ฉันได้ทำการบ้านเรียบร้อยแล้ว ก็ได้้นำแผ่นซีดีเพลงออกมาจากกล่องเพื่อจะเปิดฟัง แต่ก็เกิดอุบัติเหตุ ฉันทำแผ่นซีดีเพลงหล่นลงพื้น ด้วยความตกใจ ฉันเก็บแผ่นซีดีขึ้นมาแล้วรีบคว้าเอาผ้าเช็ด โดยไม่ทันสังเกตว่า

ผ้าที่หยิบมาเช็ดนั้นเป็นผ้าขี้ริ้วจึงมีเศษกรวดเล็กๆ อยู่ในผ้า จึงทำให้แผ่นซีดีเป็นรอย ฉันวิตกกังวลมากเกรงว่าฟิล์มจะโกรธ พยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหา ฉันตัดสินใจว่าในวันรุ่งขึ้นจะไปสำรวจภาพกับฟิล์มถึงความเสียหายที่เกิดขึ้น และพยายามเก็บเงินซื้อแผ่นซีดีเพลงแผ่นใหม่เพื่อมาชดใช้ให้

### บทบาทของเพื่อน ๆ

พวกฉันเป็นเพื่อน ๆ ห้องเดียวกับฟิล์มและแดน ฟิล์มได้นำแผ่นซีดีเพลงชุดใหม่ของนักร้องชื่อดังมาที่โรงเรียน พวกเราตื่นเต้นกันมาก และฟิล์มก็อนุญาตให้พวกเรานำไปฟังที่บ้านได้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## กิจกรรมที่ 6

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	เหตุเกิดที่ห้องเรียน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์ 2. นักเรียนสามารถอภิปรายถึงความสำคัญ หรือประโยชน์ของความซื่อสัตย์ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
<b>แนวความคิด</b>	ความซื่อสัตย์เป็นลักษณะที่สำคัญของคนดี คนที่มีความซื่อสัตย์จะได้รับ ความเชื่อจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น จะทำ ให้บุคคลผู้นั้นเป็นที่รักของคนทั่วไป
<b>สื่อ</b>	1. สลาก 2. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “เหตุเกิดที่ห้องเรียน”
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

1.1 ครูชี้แจงกับนักเรียนทุกคนว่าวันนี้ครูเตรียมรางวัลมาแจกนักเรียนทุกคน ใน  
ฐานะที่นักเรียนตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนจับสลากเป็นการร่วมสนุกด้วย  
โดยครูจะทำสลากสำหรับรางวัลใหญ่ขึ้นมาเกินจำนวนนักเรียน ถ้าใครจับได้ถือว่าเป็นผู้โชคดี

1.2 เมื่อทุกคนจับสลากขึ้นมาแล้ว ห้ามเปิดดูจนกว่าจะได้ครบทุกคน แล้วครูจะ  
ให้สัญญาณเปิดพร้อมๆ กัน ต่างคนต่างดู ห้ามพูดหรือปรึกษากัน ให้ทุกคนจำเครื่องหมาย  
บนแผ่นสลากของตนเองไว้แล้วม้วนคืนลงกล่องสลากอย่างเดิม

1.3 ครูบอกกติกาว่า เมื่อครูประกาศว่าสลากที่มีเครื่องหมายแบบใดจะได้รับ  
รางวัลใหญ่ นักเรียนที่ได้สลากที่มีเครื่องหมายยังไม่ต้องแสดงตัว เพราะครูจะแจกรางวัลใน  
ตอนท้ายชั่วโมง

1.4 ครูเฉลยว่า สลากที่มีเครื่องหมาย X สีแดงเป็นสลากที่ได้รับรางวัลใหญ่  
(หมายเหตุ: สลากทุกใบ ไม่มีเครื่องหมายนี้เลย) และขณะนี้ไม่มีใครรู้เลยว่าใครได้รับรางวัล  
นอกจากตนเอง เพราะมีเกินจำนวนนักเรียน คนที่จับได้เครื่องหมาย X สีแดง ขอให้มาบอก  
กับครูตอนท้ายชั่วโมง เพื่อขอรับรางวัล

#### 2. ชำนาญ

2.1 เมื่อนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมจับสลากเรียบร้อยแล้ว นักเรียนตอบคำถาม

ดังนี้

- (1) นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าครูจะแจกรางวัล
- (2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรว่าจะมีการจับสลากรางวัลใหญ่หลายรางวัล
- (3) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่จับสลากขึ้นมาและครูอนุญาตให้เปิดสลากดูพร้อมกัน
- (4) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อทราบว่าตนเองจะได้รับรางวัลใหญ่
- (5) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อทราบว่าตนไม่ได้รับรางวัลใหญ่

2.2 เมื่อนักเรียนตอบคำถามเสร็จแล้ว ให้นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมต่อไป 10 นาที

2.3 เมื่อนักเรียนออกจากสมาธิแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “เหตุเกิดที่ห้องเรียน” แล้วตอบคำถามจากกรณีตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

- (1) ถ้านักเรียนเป็นปีมจะรู้สึกอย่างไร และทำอย่างไร
- (2) ถ้านักเรียนเป็นบิกจะรู้สึกอย่างไร และทำอย่างไร
- (3) ถ้านักเรียนเป็นแดนจะรู้สึกอย่างไร และทำอย่างไร

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

นักเรียนร่วมกันอภิปราย ในหัวข้อดังต่อไปนี้

- (1) ขณะที่พูดโกหก จุดมุ่งหมายสำคัญที่ตนเองต้องการในขณะนั้นคืออะไร
- (2) เมื่อพูดโกหกออกไปแล้ว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนเล่าประสบการณ์การกระทำของตนเอง ซึ่งสะท้อนว่าเป็นความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ที่นักเรียนประทับใจ

### 5. ชั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

5.2 การเขียนเล่าประสบการณ์การกระทำของตนเอง ซึ่งสะท้อนว่าเป็นความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ที่นักเรียนประทับใจ

## เหตุเกิดที่ห้องเรียน

เสียงออกเข้าเรียนตอนเช้า บิ๊กยังเดินอย่างช้าๆ ตามหลังบีม ตัดสนามโรงเรียนไปเข้าแถวเป็นคนสุดท้าย บิ๊กมาโรงเรียนแต่เช้าเสมอทุกๆ วัน แต่วันนี้เป็นวันแรกที่เขาได้เพื่อน หลังจากการย้ายมาอยู่โรงเรียนนี้ได้หนึ่งเดือน ส่วนบีมมีเงินใช้จ่ายฟุ่มเฟือย มีเพื่อนมาก และเป็นหัวใจในชั้นเรียน นักเรียนคนอื่นๆ ทั้งชายและหญิงดูจะเกรงกลัวเขา เข้านี้บีมชวนบิ๊กไปเดินเตร่ดูสินค้าห้างร้านหน้าโรงเรียน บิ๊กอยากมีเพื่อนจึงทำตามทำให้มาโรงเรียนช้ากว่าวันก่อนๆ

ที่โรงเรียนเก่าบิ๊กมีความสุขมีเพื่อนมาก เมื่อย้ายมาเข้าเรียนที่นี่ชีวิตของเขากลับเจียบเหงา เพราะยังไม่ค่อยมีเพื่อน แต่วันนี้บิ๊กมีความสุขมากเพราะบีมมีท่าทีสนิทสนมกับเขา บิ๊กคิดว่า เขาจะมีความสุขมากหากมีบีมเป็นเพื่อนสนิท เพราะจะทำให้คนอื่นๆ ตามมาเป็นเพื่อนเขาด้วย

เคารพธงชาติเสร็จแล้ว นักเรียนทุกชั้นแยกย้ายกันขึ้นห้องเรียน ก่อนที่บิ๊กจะก้าวขึ้นบันได บังเอิญเหลือบเห็นบีมดึงกระดาษแผ่นหนึ่งออกมาจากกระเป๋ากางเกง บิ๊กเห็นเป็นรูปแผนที่ซึ่งคงจะฉีกออกมาจากหนังสือ เขาเห็นบีมรีบทิ้งกระดาษแผ่นนั้นลงถังขยะแล้วหันมองดูรอบๆ ด้วยเกรงว่าจะมีใครเห็น เมื่อเห็นว่าบิ๊กมองดูอยู่ก็หน้าแดง แล้วรีบวิ่งเข้าห้องเรียนทันที

บ่ายวันนั้น คุณครูไม่มีอารมณ์แจ่มใสเลย เพราะเมื่อเปิดหนังสือแผนที่ซึ่งจะใช้แสดงให้นักเรียนดู ก็พบว่าหน้าหนังสือที่ต้องการใช้ขาดหายไป คนที่คุณครูสงสัยว่าจะทำขาดคือ แदन

“แदन ครูเห็นเธอใช้หนังสือนี้เป็นคนสุดท้ายนะ เธอฉีกหน้านี้ออกไปใช่ไหม”

เมื่อแदनปฏิเสธว่าไม่รู้เรื่อง ครูยิ่งอารมณ์เสีย และเมื่อคาดคั้นเอาอะไรจากแदनไม่ได้ ก็พูดขึ้นว่า

“ฉันจะไม่มัวเสียเวลากับเรื่องนี้อีกต่อไปแล้ว เลิกเรียนวันนี้เธอมาพบฉันอีกทีด้วยกัน”

แदनมักถูกลงโทษเสมอ โดยต้องอยู่ทำความสะอาดห้องเรียนหลังโรงเรียนเลิกแล้วเป็นประจำ เพราะแदनชอบรังแกนักเรียนหญิง และมักจะหลบเลี่ยงการเรียนในบางวิชาที่ตนไม่ค่อยชอบเรียนอยู่เสมอ เมื่อครูถามก็แก้ตัวต่างๆ นานา เมื่อวันก่อนก็วิ่งมาชนบิ๊กจนล้มลงที่สนามและไม่

ขอโทษ บิ๊กจึงคิดว่า สมน้ำหน้าแล้ว ถูกลงโทษเสียอีกก็ดี เกเรนัก

แต่แล้วบิ๊กก็นึกขึ้นได้ว่า เขาเห็นปิมทิ้งแผนที่แผ่นหนึ่งลงถังขยะ และนี่ก็ได้ว่าตอนเช้าเมื่อวานนี้ ปิมใช้แผนที่ก่อนเป็นคนแรก ปิมอาจทำขาดโดยไม่ได้ตั้งใจ แล้วเขาไปทิ้งเสียเพื่อไม่ให้ใครรู้

บิ๊กแอบมองไปที่ปิมก็เห็นปิมส่งสายตามามองคล้ายกับจะพูดว่า “อย่าบอกนะเธอ”



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 7

- ชื่อกิจกรรม** ชื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน
- จุดมุ่งหมาย** นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์
- แนวความคิด** ความซื่อสัตย์เป็นลักษณะที่สำคัญของคนดี คนที่มีความซื่อสัตย์จะได้รับความเชื่อถือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง จะประกอบอาชีพหรือทำงานใดๆ ได้ มั่นคงยั่งยืน เพราะผู้ที่เกี่ยวข้องมีความเชื่อถือในความซื่อสัตย์ ชีวิตจึงเจริญรุ่งเรือง ส่วนผู้ที่ไม่ซื่อสัตย์จะเป็นผู้ที่ไม่ได้รับความเชื่อถือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นเมื่อทำงานสิ่งใดหรือประกอบอาชีพใดๆ จึงไม่เจริญรุ่งเรือง มีแต่คนรังเกียจไม่ยกยาคบหาสมาคมด้วย
- สื่อ**
1. ใบงาน
  2. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ชื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน”
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 ชวนนักเรียนสร้างความสดชื่นเบิกบาน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง สมมติให้ทุกคนเป็นต้นไม้ต้นสูงๆ เท้าเป็นรากแก้ว ลำตัวเป็นลำต้นและชูแขนขึ้นสองข้างเป็นกิ่งไม้ แยกเท้าออกเล็กน้อย ให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ของเรา เพื่อให้รากยึดเกาะกับดินให้แข็งแรง เพื่อที่ว่าเวลาลมพัดมาจะได้ไม่โค่น ลมพัดมาแล้ว (ทำเสียงลม) ลมพัดมาทางซ้าย ต้นไม้เอนไปทางซ้าย ลมพัดมาทางขวา ต้นไม้เอนไปทางขวา ครูทดสอบความแข็งแรงของต้นไม้ ถ้าวากของต้นไม้ต้นนั้นงอกลงไปยึดติดดินไว้แน่นอนเวลาโดนผลักก็จะไม่ล้มลง
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
    - 1.3 ครูนำเสนอเรื่องราว ความซื่อสัตย์ ว่าปัจจุบันนี้หาได้ยาก ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างว่านักเรียนเคยได้ยินเรื่องเกี่ยวกับความไม่ซื่อสัตย์เรื่องอะไรบ้าง ครูสรุปว่าคนที่ไม่มี ความซื่อสัตย์อาจได้รับผลดีในตอนแรก แต่เมื่อความจริงปรากฏว่าเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ก็ จะได้รับผลกระทบที่ทำให้ กรณีตัวอย่างที่จะนำเสนอให้นักเรียนนี้ ชี้ให้เห็นว่าคนที่มีความซื่อสัตย์กับคนไม่มีความซื่อสัตย์จะได้รับผลจากการกระทำแตกต่างกันอย่างไร

## 2. ชั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาคกรณตัวอย่างเรื่อง “ช็อกกินไม่หมด คดกินไม่นาน”

2.3 เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาคกรณตัวอย่างเรื่อง “ช็อกกินไม่หมด คดกินไม่นาน” เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ลงในใบงาน

(1) อิ่มกับนุ่นแตกต่างกันอย่างไร

(2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับอึ้งและนุ่น

(3) นักเรียนคาดคะเนได้ใหม่ว่าอนาคตของอึ้งจะเป็นอย่างไร

(4) ถ้านักเรียนเป็นนุ่นนักเรียนจะปรับปรุงตนเองอย่างไร

## 3. ชั้นอภิปรายสรุป

นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า “คนที่ไม่มีความซื่อสัตย์ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างไร”

## 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนเรียงความตั้งเป้าหมายในอนาคตว่า นักเรียนต้องการเป็นคนอย่างไร

## 5. ชั้นประเมินผล

5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม

- การอภิปราย

5.2 การตอบคำถามในใบงาน

5.3 การเขียนเรียงความตั้งเป้าหมายในอนาคตว่า นักเรียนต้องการเป็นคน

อย่างไร

## ช็อกกินไม่หมด คดกินไม่นาน

อ้อมกับนุ่นเป็นเด็กที่อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน และเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนเดียวกัน เมื่ออ้อมและนุ่นเรียนจบชั้นประถมศึกษาก็ต้องออกจากโรงเรียน เพราะไม่มีเงินเสียค่าเล่าเรียน พ่อแม่ของเด็กทั้งสองมีอาชีพทำนาจากที่นาเพียงไม่กี่ไร่ รายได้จากผลผลิตมักไม่เพียงพอกับการใช้จ่าย ซักหน้าไม่ถึงหลัง เมื่อเด็กทั้งสองออกจากโรงเรียนแล้วก็ช่วยพ่อแม่ทำนาอย่างขยันขันแข็ง

ในปีหลังๆ ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ทำให้ได้ข้าวน้อย ขายไปแล้วได้เงินมาไม่พอค่าใช้จ่าย อ้อมลุ่มใจและรู้สึกที่ตนเองโตมากแล้ว ควรจะหาเงินมาช่วยพ่อแม่ได้บ้าง อ้อมจึงได้ไปหาหนูนที่บ้านแล้วบอกว่า “นุ่นเราไปหางานทำในจังหวัดกันเถอะ ไปเป็นลูกจ้างขายของตามร้านหรือไปทำงานตามบ้านก็ได้ดีไหม” “เออ ดีซีอ้อม เพราะตอนนี้ที่บ้านนุ่นข้าวสารก็จะหมดอยู่แล้ว ไปทำงานก็ดีซี ว่าแต่เราจะไปหางานที่ไหนทำล่ะ” นุ่นถามขึ้น อ้อมเองก็คิดไม่ออก สักครู่ก็พูดขึ้นว่า “ฉันเคยเห็นป้ายประกาศหาคนงานหน้าร้านขายของชำแห่งหนึ่งบริเวณตลาดในเมืองนะ เราลองไปดูเขาอาจจะรับก็ได้ ถ้าไม่มีเราก็กหาต่อไปเรื่อยๆ ไปตายเอาดาบหน้าดีกว่าอยู่เฉยๆ นะ” ทั้งสองจึงรีบไปบอกพ่อแม่เพื่อขออนุญาต พ่อแม่เมื่อรู้ว่าลูกมีความคิดที่จะช่วยทำมาหากินก็รู้สึกภูมิใจยิ่งนัก แต่ก็ยังเป็นห่วงลูก เกรงจะได้รับอันตรายจากการไปอยู่ในที่ห่างไกลพ่อแม่ แต่อ้อมกับนุ่นก็ยืนยันว่าสามารถรักษาตนเองได้ พ่อแม่จึงตกลงใจยอมให้ทั้งสองคนเข้าไปหางานทำในเมือง โดยแม่ของนุ่นได้พาเด็กทั้งสองไปหาเพื่อบ้านซึ่งเข้าไปทำงานอยู่ในเมือง ให้ช่วยฝากงานที่ร้านขายของในตลาดให้

ก่อนเดินทางกลับ เมื่ออ้อมและนุ่นลาแม่ แม่ของนุ่นกล่าวว่า “ดีแล้วที่อ้อมและนุ่นคิดจะทำงาน ขอให้หนูจำไว้ว่าไม่ว่าจะทำงานอะไร จะต้องทำด้วยความอดทน ซื่อสัตย์ อย่าย่ำมือไว ใจเร็ว ขยันหมั่นเพียรในหน้าที่การงาน เมื่อได้เงินมาก็รู้จักเก็บหอมรอมริบจะได้สบายในภายหน้า” นุ่นกอดแม่แล้วสัญญาว่าจะทำตามแม่สอนทุกอย่าง

เจ้าของร้านขายของที่รับอ้อมและนุ่นไว้ทำงาน ได้ให้นุ่นทำงานบ้านและดูแลลูกค้า ส่วนอ้อมนั้นให้ไปขายของที่หน้าร้าน

อ้อมและนุ่นทำงานอยู่ที่ร้านนั้นด้วยความขยันหมั่นเพียร จนหญิงเจ้าของร้านไว้วางใจ เมื่อทั้งสองได้เงิน ก็จะไปขออนุญาตเจ้าของร้านนำเงินไปให้พ่อแม่เสมอ นับวันเจ้าของร้านก็มีความเมตตารักใคร่ไว้วางใจเด็กทั้งสองมากขึ้น

วันหนึ่งนุ่นนำแหวนที่เจ้าของร้านวางลืมไว้ในห้องน้ำมาคืน จนหญิงเจ้าของร้าน พุดด้วยความยินดีว่า “ขอบใจมากจ๊ะ หนูเป็นเด็กดี พ่อแม่คงภูมิใจที่มีลูกอย่างหนู” พุดจบ เจ้าของร้านก็ออกไปธุระข้างนอก จึงฝากให้อุ้มและนุ่นดูแลร้าน ขณะนั้นเองอุ้มคิดในใจอยู่ ว่าหากตนเองมีแหวนอย่างนั้นสักวง คงไม่ต้องมาเป็นลูกจ้างใคร

ขณะนั้นมีลูกค้าคนหนึ่งเข้ามาสั่งซื้อของเป็นในร้านเป็นจำนวนมาก อุ้มหยิบของใส่ กล่องให้ พ่อลูกค้าส่งเงินให้อุ้มนับแล้วรู้สึกตื่นเต้นมากเพราะเป็นเงินจำนวนมากอย่างที่อุ้มไม่เคยเห็นมาก่อน อุ้มคิดในใจว่า “ถ้าเรายักยกเงินส่วนหนึ่งไปเก็บซ่อนไว้ เราคงจะมีเงิน เป็นของเราเองบ้าง” เมื่ออุ้มนำส่วนที่เหลือไปให้เจ้าของร้าน เจ้าของร้านนับเงินที่รับไว้ แต่ก็ ไม่ได้ถามถึงของที่หายไป และไม่ได้ตรวจสอบอีก ทั้งนี้เพราะไว้ใจอุ้มมาก ส่วนอุ้มก็คิดว่า เจ้าของร้านนี้เป็นคนไม่รอบคอบ ให้อุ้มได้ใจ ต่อมาจึงยักยกเงินเจ้าของร้านอยู่เสมอ

วันหนึ่งเจ้าของร้านได้พบลูกค้าที่อุ้มยักยกเงินในครั้งแรก ลูกค้ากล่าวกับเจ้าของร้านว่า “แหมวันนั้นฉันจ่ายของที่ร้านพันกว่าบาทเชียวนะ แต่คุณไม่อยู่ ฉันเลยให้เงินเด็กที่ขายของหน้าร้านไว้” เจ้าของร้านรู้สึกเอะใจว่าวันนั้นนับเงินที่อุ้มส่งให้ได้ไม่ถึงพันบาท คิดตำหนิตนเองว่าเป็นคนหละหลวม ไม่รอบคอบ ไว้ใจลูกจ้างที่ไม่รู้จักหัวนอนปลายเท้ามากเกินไป ในตอนหลังๆ เมื่ออุ้มขายของได้เงินมาเท่าไร เจ้าของร้านจะตรวจสอบกับจำนวนของที่ขายไปเสมอๆ จนในที่สุดก็พบว่าอุ้มยักยกเงินไปจริงๆ เจ้าของร้านจึงหาวิธีที่จะจับให้มันคั่นให้ตาย วันหนึ่งเจ้าของร้านจะออกไปข้างนอก จึงเก็บเงินส่วนที่ขายได้ทั้งหมดไว้ พอดิเห็นข่าวสารหมด เมื่ออุ้มขายของโดยยักยกเงินไว้จำนวนหนึ่ง เอาไปซ่อนไว้ในที่ซ่อนเช่นเคย

เมื่อเจ้าของร้านเห็นข่าวสารหมด ก็เรียกอุ้มมาหาพร้อมกับนุ่น แล้วถามอุ้มว่า “อุ้ม หนูนับเงินจากลูกค้าตรวจสอบกับจำนวนของที่ขายไปหรือเปล่า” “นับถูกต้องทุกครั้งแหละคะ” อุ้มตอบ “แต่เงินหายไปเยอะนะ อุ้มเอาเงินไปบ้างหรือเปล่า” เจ้าของร้านซักต่อ อุ้มรู้สึกตกใจ แต่พยายามทำใจดีสู้เสียดตอบเสียงดังว่า “หนูเปล่านะคะ หนูไม่เคยเอาไปเลย” เจ้าของร้าน เห็นอุ้มปฏิเสธอย่างผู้ร้ายปากแข็ง จึงกล่าวด้วยน้ำเสียงเย็นชาว่า “เอาอย่างนี้นะ เธอไม่ได้เอาไปก็ไม่มีไร แต่ตอนนี้งานในร้านมีไม่มากแล้ว ฉันขอให้เธอพักงานสักระยะหนึ่งก่อนนะ เธอชนของกลับไปบ้านก่อนแล้วกัน นุ่นพยายามถามความจริง ในขณะที่อุ้มเก็บข่าวของ อุ้มบอกความจริงกับนุ่นและกล่าวว่า “ไม่เห็นเป็นไร ฉันเก็บเงินไว้ได้เยอะแล้ว ฉันจะไปลงทุนค้าขาย ฉันก็คงอยู่ได้ เธอไม่ต้องห่วง” นุ่นรู้สึกเสียใจที่เพื่อนเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ และไม่สำนึกตนได้กระทำความผิด



ต่อมาเมื่อลูกค้าที่เคยซื้อของเสมอๆ ไม่เห็นอ้มก็ถามถึง เจ้าของร้านก็เล่าให้ลูกค้าฟัง ลูกค้าจึงรู้ว่าอ้มเป็นเด็กไม่ซื่อสัตย์ เมื่ออ้มกลับมาอยู่บ้านไม่นาน เงินทองที่หาได้และยกยกออกไว้ ก็ใช้จ่ายจนหมดสิ้น ความเป็นอยู่ที่แร้นแค้นเข้า อ้มจึงเข้าไปในเมืองอีกครั้งเพื่อหางานทำ ไปสมัครที่ใดก็ไม่มีการรับ ทั้งนี้เพราะคำบอกเล่ากันทั่วตลาดว่าอ้มเป็นเด็กไม่ซื่อสัตย์ เกรงว่าเมื่อรับเข้าทำงานแล้วอ้มอาจทำความเดือดร้อนให้ตนภายหลัง ในที่สุดอ้มไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร จึงต้องเดินทางกลับบ้าน ทนอยู่กับความอดอยากต่อไป ส่วนนุ่นเป็นที่รักใคร่ของเจ้าของร้าน เพราะเป็นเด็กดี มีความซื่อสัตย์ ต่อมาได้มาขายของหน้าร้าน และได้เงินเพิ่มขึ้นพอส่งไปให้พ่อแม่ได้ใช้สอย

คนที่มีความซื่อสัตย์ทำอะไรจะสำเร็จ มีเงินทองใช้สอย มีความสุขทั้งกายและใจ คนที่ซื่อสัตย์นั้นจะสามารถประกอบอาชีพหรือการทำงานใดๆ ได้มั่นคง เพราะผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวมีความเชื่อถือในความซื่อสัตย์ ชีวิตจะรุ่งเรืองไปเรื่อยๆ ส่วนคนไม่ซื่อสัตย์นั้นไม่สามารถปกปิดความชั่วได้ตลอดไป ไม่นานนักก็ต้องประสบกับความทุกข์ยากจากสิ่งที่คุณทำความไม่ดีไว้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน

กลุ่ม.....

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามลงในใบงาน

1) อี้มกับนุ่นแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับอี้มและนุ่น

.....

.....

.....

3) นักเรียนคาดคะเนได้ไหมว่าอนาคตของอี้มจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4) นักเรียนคิดว่าอี้มควรจะปรับปรุงตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 8

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	เมล็ดพันธุ์แห่งความซื่อสัตย์
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์</li> <li>2. นักเรียนสามารถอภิปรายถึงผลดี-ผลเสีย ของการปฏิบัติตาม และไม่ปฏิบัติตามหลักความซื่อสัตย์</li> </ol>
<b>แนวความคิด</b>	ความซื่อสัตย์เป็นจริยธรรมที่ทุกคนควรยึดถือปฏิบัติ เพราะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติและบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ผู้มีความซื่อสัตย์ย่อมได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์ ย่อมขาดคนเชื่อถือ และก่อให้เกิดผลร้ายต่อตนเอง
<b>สื่อ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิทานเรื่อง “เมล็ดพันธุ์แห่งความซื่อสัตย์”</li> <li>2. ใบงาน</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ขั้นนำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ชวนนักเรียนสร้างความสดชื่นเบิกบาน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง สมมติว่าขาขวาคือลำต้น ส่วนขาซ้ายคือกิ่งก้านสาขา เราจะงอเข้าซ้ายจนเท้าซ้ายสามารถแนบไปกับขาขวาได้ มือของเราจะยกไว้เหนือศีรษะ โดยให้เฉพาะนิ้วแตะกันคือยอดไม้ที่เขียวขจีด้วยใบไม้ใบกลมไหวในสายลม หายใจออกโน้มตัวไปทางซ้าย หายใจเข้าลำตัวตั้งตรง หายใจออกโน้มตัวไปทางขวา หายใจเข้าลำตัวตั้งตรง ทำอย่างนี้ซ้ำประมาณ 5 ครั้ง</li> <li>1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม</li> </ol> </li> <li>2. <b>ขั้นกิจกรรม</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน</li> <li>2.2 แจกใบงานที่มีนิทานเรื่อง “เมล็ดพันธุ์แห่งความซื่อสัตย์” ให้แต่ละกลุ่มไปศึกษา</li> <li>2.3 เมื่อนักเรียนอ่านนิทานเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย ตามคำถามต่อไปนี้ลงในใบงาน <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) เหตุใดเศรษฐีจึงคิดอุบาย โดยให้ลูกนำเมล็ดพันธุ์ที่คั่วจนสุกไปเพาะพันธุ์</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

- (2) ทำไมลูกชายคนเล็ก จึงแต่ใช้เมล็ดพันธุ์ที่พ่อแจกให้
- (3) ทำไมลูกชายทั้ง 9 คน ถึงนำเมล็ดพันธุ์จากที่อื่นมาเพาะพันธุ์
- (4) นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของเศรษฐี
- (5) นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของลูกชายคนเล็ก
- (6) นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของลูกชายคนชายทั้ง 9 คน
- (7) การกระทำของลูกชายทั้ง 9 คนก่อให้เกิดผลดี-ผลเสีย อย่างไร

### 3. ขั้นตอนิปรายสรุป

นักเรียนช่วยกันอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้

- (1) จากกรณีตัวอย่างนี้ ให้บอกผลดีที่เกิดจากการเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์
- (2) จากกรณีตัวอย่างนี้ ให้บอกผลเสียที่เกิดจากการเป็นคนที่ไม่มีความ

ซื่อสัตย์

- (3) ให้สรุปข้อคิดหรือสุภาษิตสอนใจที่ได้อ่านจากเรื่องนี้

### 4. ขั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ที่มีต่อตนเองหรือผู้อื่น คนละ 1 เรื่อง

### 5. ขั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปราย

#### 5.2 การอภิปรายถึงผลดี-ผลเสีย ของการปฏิบัติตาม และไม่ปฏิบัติตามหลัก

ความซื่อสัตย์

5.3 การเขียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ที่มีต่อตนเองหรือผู้อื่น คนละ 1 เรื่อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน

กลุ่ม.....

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามคำถาม ดังต่อไปนี้

1. เหตุใดเศรษฐีจึงคิดอุบาย โดยให้ลูกนำเมล็ดพันธุ์ที่ควั่นสุกไปเพาะพันธุ์

.....  
 .....

2. ทำไมลูกชายคนเล็ก จึงใช้แต่เมล็ดพันธุ์ที่พ่อแจกให้

.....  
 .....

3. ทำไมลูกชายทั้ง 9 คน ถึงนำเมล็ดพันธุ์จากที่อื่นมาเพาะพันธุ์

.....  
 .....

4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของเศรษฐี

.....  
 .....

5. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของลูกชายคนเล็ก

.....  
 .....

6. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของลูกชายทั้ง 4 คน

.....  
 .....

7. การกระทำของลูกชายทั้ง 9 คนก่อให้เกิดผลดี-ผลเสีย อย่างไร

.....  
 .....

## เมล็ดพันธุ์แห่งความซื่อสัตย์

ครั้งหนึ่งนั้นยังมี	เศรษฐีเฒ่าเจ้าปัญญา
เรี่ยวแรงอ่อนโรยรา	จึงอยากหาทายาทแทน
ไร่นามีมากมาย	ปลูกข้าวขายได้หลายแสน
เงินทองไม่ขาดแคลน	เพราะขยันหมั่นทำงาน
ทรัพย์สินที่มีอยู่	ต้องสรรคผู้สืบสาน
เลือกอย่างปรีชาชาญ	ด้วยปัญญาเฉียบแหลมคม
เรียกลูกทั้งสิบมา	เจรจาใช้คารม
ผู้ใดจักเหมาะสม	ได้ครอบครองผองไร่นา
ลูกลูกหลายหลายคน	บอกว่าตนมีคุณค่า
ควรได้สมบัติมา	ขอบิดามอบให้ตน
เศรษฐีบอกข้าก่อน	อย่าใจร้อนทำสืบสน
ขอให้เจ้าทุกคน	มาแข่งขันประชันลอง
จึงแจกเมล็ดพันธุ์	ให้ลูกนั้นไปครอบครอง
ปลูกไปตามครรรลอง	หมั่นรดน้ำหมั่นดูแล
กำหนดไว้สองเดือน	ไม่ล้มเลือนไม่เชือนแซ
พอจะมอบแน่แน่	เรือกนาสวนไร่ที่มี
ส่วนเกณฑ์การตัดสิน	จงลยีนพึงดีดี
เที่ยงธรรมและถ่วงถี่	ขอให้เจ้าอย่าแคลงใจ
เมล็ดของพืชพันธุ์	ที่แจกนั้นจงจำไว้
ถ้าเจ้าสามารถให้	ออกดอกใบสะพรั่งงาม
เจ้าจักได้ทรัพย์สิน	ทั้งผองสิ้นอย่างล้นหลาม
พ่อจักคอยติดตาม	ดูผลงานของทุกคน
ลูกลูกต่างรับปาก	แม้ลำบากจักอดทน
พวกเราทุกคน	ตั้งใจมั่นมุ่งทำงาน
ดูแลเอาใจใส่	ให้ดอกสะพรั่งบาน
เวลาก็มันผ่าน	ครบรอบสองเดือนตามวจี

ลูกลูกทั้งเก้าคน  
 ปลูกพืชได้ผลดี  
 ส่วนลูกคนสุดท้าย  
 แม่หมั้นเพียรทุกวัน  
 เมล็ดของพืชพันธุ์  
 ไม่แตกกิ่งใบแผ่  
 ถึงวันคัดเลือกแล้ว  
 เศรษฐีเดินดูไป  
 ตรวจตราถึงปลายแถว  
 ลูกชายคนเล็กนี่  
 มีแต่เมล็ดพันธุ์  
 ลูกนั้นดูเศร้าใจ  
 ขอพ่อโปรดอภัย  
 รดน้ำอยู่ทุกวัน  
 พอลบไม่ถือโทษ  
 เพราะเจ้าพยายาม  
 ส่วนลูกอีกเก้าคน  
 เรื่องราวนั้นอย่างไร  
 พ่อจึงแถลงไข  
 เมล็ดพืชที่เจ้ามี  
 เพราะพ่อคั่วสุกแล้ว  
 พ่อสิควรสงสัย  
 น้องเล็กของเจ้านี้  
 แบบอย่างน่าทำตาม  
 พ่อจักขอสอนสั่ง  
 ไม่มีสมบัติใด

ปลื้มกมลต่างเปรมปรีดิ์  
 สมควรที่ได้รางวัล  
 แสนเศร้าหมองสุดโศกศัลย์  
 ฝ้ารตนาคอยดูแล  
 กระไรนั้นช่างเชื่อนแซ  
 ไม้งอกมาแต่อย่างใด  
 ลูกตั้งแถวถือต้นไม้  
 ด้วยสีหน้าไม่ยินดี  
 หยุดยืนแล้วยิ้มเปรมปรีดิ์  
 ไม่มีต้นแต่อย่างใด  
 ที่จัดสรรมอบให้ไว้  
 น้ำตาไหลขอโทษพลัน  
 แม้ลูกได้เพียรขยัน  
 พืชไม่งอกดอกไม่งาม  
 อย่าถือโกรธอย่าเกรงขาม  
 ทำให้พ่อนั้นภูมิใจ  
 สุดจนเหตุใด  
 พลิกกลับไปเป็นเช่นนี้  
 ให้แจ้งอย่างถ้วนถี่  
 ไม่มีวันผลิดอกใบ  
 นะลูกแก้วจงเข้าใจ  
 ว่าเหตุให้มันงอกงาม  
 จิตใจดีอย่าเหยียดหยาม  
 เขามีความซื่อสัตย์เิง  
 ลูกจงฟังอย่างตั้งใจ  
 มีค่ากว่าความซื่อตรง

## กิจกรรมที่ 9

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	เทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์
<b>แนวความคิด</b>	ความซื่อสัตย์เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ย่อมได้รับการยกย่อง เชิดชู เพราะความซื่อสัตย์เป็นคุณธรรมที่ทำให้คนในสังคมให้ความเชื่อถือและยกย่องนับถือ และยังเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้คนในสังคมมีความซื่อตรงต่อกัน อันจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

**สื่อ** เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “กวนอูเทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์”

**เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

1.1 สร้างความสดชื่นเบิกบานให้แก่นักเรียน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง โยงตัวขึ้นบนปลายเท้าและทรงตัวไว้ เอาแขนเหยียดไปข้างหลังเป็นปีก ค่อยๆ กางปีกออกพร้อมกับหายใจเข้า ค่อยๆ หุบปีกลงพร้อมกับหายใจออก ค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ

1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม

1.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงบุคคลที่มีความซื่อสัตย์ในสังคมไทยว่ามีใครบ้าง แล้วบุคคลเหล่านั้นปฏิบัติตนอย่างไรที่สะท้อนว่าเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์

#### 2. ชำนาญ

2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2.2 ครูเล่ากรณีตัวอย่างเรื่อง “กวนอูเทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์” ให้นักเรียนฟัง

2.3 เมื่อนักเรียนได้รับฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง “เทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์”

เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ดังหัวข้อต่อไปนี้

(1) นักเรียนคิดว่ากวนอูเป็นอย่างไร

(2) หากบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคมไทยปฏิบัติตนเช่นกวนอูจะส่งผลดีต่อประเทศอย่างไร



### 3. ชั้นอภิปรายและสรุป

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงการจะปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง เพื่อแสดงถึงการเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ และการปฏิบัติตนเพื่อแสดงถึงการมีความซื่อสัตย์นั้นก่อให้เกิดผลดีอย่างไร

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้รวบรวมชีวประวัติของบุคคลที่มีความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลที่นักเรียนรู้จักในระดับท้องถิ่น หรือระดับชาติ หรือบุคคลในประวัติศาสตร์ที่นักเรียนชื่นชมยกย่อง มา 1 ท่าน แล้วเขียนเป็นรายงานแลกเปลี่ยนกันอ่าน

### 5. ชั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

5.2 การรวบรวมชีวประวัติของบุคคลที่มีความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลที่นักเรียนรู้จักในระดับท้องถิ่น หรือระดับชาติ หรือบุคคลในประวัติศาสตร์ที่นักเรียนชื่นชมยกย่อง มา 1 ท่าน

## กวนอูเทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์

ในจำนวนคนจีนกว่า 1,200 ล้านคน กวนอู เป็นแบบฉบับของคนซื่อสัตย์ และได้รับการ

เทิดทูนจากผู้คนรอบข้าง แม้กระทั่งศัตรู ให้เป็นเทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์ มีศาลเจ้ากวนอูให้คนบูชาอยู่ทั่วไป ทั้งในเมืองจีน และเมืองไทย

กวนอูเป็นพี่น้องร่วมสาบานกับเล่าปี่ในเรื่อง “สามก๊ก” เมื่อกวนอูได้สาบานเป็นพี่เป็นน้องกับเล่าปี่และเตียวหุยแล้ว กวนอู มีความซื่อสัตย์ต่อเล่าปี่อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ครั้งหนึ่งโจโฉยกกองทัพไปปราบเล่าปี่ที่เมืองซีจิ๋ว เล่าปี่และเตียวหุยยกกองทัพออกต่อสู้แต่ต้องพ่ายแพ้ เล่าปี่หลบหนีไปอยู่กับอ้วนเสี้ยวที่เมืองเกงจิ๋ว ส่วนกวนอูนั้นเล่าปี่ให้รักษาครอบครัวอยู่ที่เมืองแฉ่ฝือ โจโฉจึงทำอุบายส่งทหารของเล่าปี่ที่จับกุมไว้ได้ให้เป็นไส้ศึกส่งเข้าไปอยู่ในเมืองแฉ่ฝือ แล้วยกกองทัพตีเมืองแฉ่ฝือ เมื่อกวนอูยกทัพออกรบกับกองทัพโจโฉ ทหารของเล่าปี่ที่เป็นไส้ศึกเปิดประตูรับโจโฉ โจโฉจึงเข้าเมืองแฉ่ฝือได้ง่าย แล้วส่งให้เตียวเลี้ยวเกลี้ยกล่อมให้กวนอูยอมสวามิภักดิ์ต่อโจโฉ กวนอูได้ขอสัญญาต่อโจโฉสามประการว่า

1. ต้องถือว่า กวนอูเป็นข้าของพระเจ้าเหี้ยนเต้ มิใช่ข้าโจโฉ
2. ห้ามทำร้ายพี่สะใภ้
3. ถ้ารู้ข่าวว่า เล่าปี่ยังมีชีวิตอยู่เมื่อใด ก็จะไปหาเล่าปี่ทันที โดยห้ามโจโฉขัดขวาง

โจโฉยอมรับสัญญาของกวนอู โจโฉให้กวนอูและครอบครัวของเล่าปี่ไปเมืองสุโตกับตน แม้ว่าโจโฉจะทำนุบำรุงกวนอูด้วยยศศักดิ์ทรัพย์สินศฤงคารบริวารใดๆ ก็ตาม แต่กวนอูก็ยังคงรักและซื่อสัตย์ต่อเล่าปี่อย่างเสมอต้นเสมอปลาย โจโฉมีความเสียใจที่ไม่สามารถโน้มน้าวน้ำใจของกวนอูให้เห็นห่างจากเล่าปี่ได้ เช่น โจโฉให้เสือดัวใหม่อย่างดีแก่กวนอู แต่กวนอูกลับสวมไว้ชั้นใน แล้วเอาเสือดัวเก่าที่ขาดสวมทับไว้ข้างนอก โจโฉถามว่า กลัวเสือดัวใหม่จะเก่าหรือ จึงทำเช่นนั้น กวนอูตอบว่า “เสือดัวนี้ เป็นของเล่าปี่ให้ บัดนี้เล่าปี่อยู่ที่ใด มิได้แจ้ง ข้าพเจ้าจึงเอาเสือดัวนี้ ใส่ชั้นนอก หวังจะดูต่างหน้าเล่าปี่”

อีกครั้งหนึ่ง โจโฉให้ม้าเช็กเกอร์ ทำให้กวนอูพอใจยิ่งนัก แตกต่างจากสิ่งของที่ได้รับทุกครั้ง โจโฉจึงถามกวนอู ก็ได้คำตอบว่า “ม้าตัวนี้ เดินทางได้วันละหมื่นเส้น ดีกว่าทรัพย์สินอื่น เพราะเมื่อรู้ข่าวเล่าปี่อยู่ที่ใด จะไปได้โดยเร็ว” โจโฉน้อยใจในคำตอบ จึงตัดพ้อว่าแล้วตนเองไม่มีบุญคุณกับ

กวนอูบ้างหรือไร

กวนอูยอมรับว่า “โจโฉมีคุณต่อตัวมากจริง แต่เล่าปี่นั้น ได้ให้คำสัตย์และสาบานต่อกันไว้” แล้วกวนอูก็ให้วาจาสัตย์กับโจโฉไว้ว่า “ก่อนไป จะต้องทดแทนคุณโจโฉอย่างแน่นนอน”

ต่อมา กวนอูทราบข่าวเล่าปี่ว่า อยู่ที่เมืองเกงจิ๋ว จึงหลบหนีพร้อมกับพี่สะใภ้ โดยเขียนหนังสือถึงโจโฉว่า “ถึงท่านผู้มีคุณ ทะนุบำรุงข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าคิดถึงคุณอยู่ แต่จะกลับลบคุณเล่าปี่นั้นเสียไม่ได้”

ด้วยคุณความดีของกวนอู แม้โจโฉจะเป็นคนเห็นแก่ตัว ก็อดตื่นตันในความซื่อสัตย์ไม่ได้” จึงสั่งให้ผู้คุมทุกด่าน ปล่อยกวนอูไปโดยดี

ภายหลังที่กวนอูกลับไปอยู่กับเล่าปี่แล้ว โจโฉกับเล่าปี่ต่างรบพุ่งกัน ขงเบ้งเสนาธิการของ

เล่าปี่ วางแผนการรบจนทำให้โจโฉแตกทัพ ขงเบ้งใช้ให้กวนอูไปดักรอ เพื่อคอยตัดศีรษะโจโฉ

เมื่อกวนอูเผชิญหน้ากับโจโฉ โจโฉปรารภถึงบุญคุณเดิม จนกวนอูยอมไว้ชีวิตปล่อยตัวไป และกลับมาสารภาพผิดกับขงเบ้ง โดยยินดีตัดศีรษะของตนเอง แทนศีรษะของโจโฉ

ขงเบ้งเห็นกวนอูซื่อสัตย์หมายตัดศีรษะของตนเอง ก็รับห้ามไว้ แล้วพูดว่า “เรารู้แต่ต้นว่า ท่านต้องไม่ฆ่าโจโฉ จึงใช้ท่านทำงานนี้เพื่อแทนคุณโจโฉ ต่อไปภายหน้า จะได้ไม่ติดค้างกัน”

กวนอูได้ติดตามรับใช้เล่าปี่จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต กวนอูถูกซุนกวนวางอุบายตกลงไปในหลุมพรางจนขาหัก ถูกจับตัวได้ บรรดาที่ปรึกษาของซุนกวน ต่างให้ความเห็นว่ขนาดโจโฉเลี้ยงดูกวนอูอย่างดี ยังไม่สามารถเปลี่ยนใจกวนอูได้ เห็นควรให้ฆ่าเสีย ซุนกวนจึงสั่งฆ่ากวนอู ส่วนม้าเซ็กเก๊าของกวนอูนั้น ไม่ยอมกินข้าวกินน้ำ อยู่ได้ไม่กี่วันก็ตายตามเจ้านาย

ศพของกวนอูถูกส่งไปให้โจโฉ ด่วนซุนกวนหวังใช้เป็นอุบายทางการเมือง แต่โจโฉกลับบรรจุหีบไม้หอม และจัดงานศพอย่างสมเกียรติชายชาตินักรบ ท่ามกลางการกราบไหว้บูชาของผู้คน ทั้งที่เป็นมิตรและศัตรู เพราะเขามีชีวิตซื่อสัตย์ ตั้งแต่จนถึงวาระสุดท้ายนั่นเอง

## กิจกรรมที่ 13

- ชื่อกิจกรรม** ของของใคร ใครก็หวง
- จุดมุ่งหมาย**
1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์
  2. นักเรียนสามารถบอกผลเสียของการปฏิบัติตนไม่มีความซื่อสัตย์
- แนวความคิด** บุคคลที่ปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความจริง ความตรง ย่อมเป็นคนซื่อตรง จะทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักของคนทั่วไป
- สื่อ**
1. นิทานเรื่อง “หญิงสองใจ”
  2. ใบงาน
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 ให้นักเรียนนำของใช้ส่วนตัวที่นักเรียนรักมากที่สุดมาคนละ 1 ชิ้น
    - 1.2 สนทนาถึงของที่นักเรียนแต่ละคนนำมา แล้วให้ทุกคนเขียนชื่อติดไว้บนของตนเอง นำของทุกชิ้นมาวางรวมไว้บนโต๊ะหน้าห้อง
    - 1.3 ให้นักเรียนทุกคนออกไปเลือกหยิบของที่ตนเองพอใจคนละ 1 ชิ้น แต่ห้ามหยิบของตนเอง ขณะที่ออกไปหยิบห้ามพูดหรือปรึกษากัน เพื่อให้แต่ละคนตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อเลือกได้แล้วก็นำกลับมาอยู่ที่ของตน
  2. **ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 เมื่อนักเรียนได้หยิบของตามกติกาที่ครูได้วางไว้ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้
      - (1) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นเพื่อนหยิบของที่ตนเองรัก
      - (2) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อหยิบของรักของคนอื่น
      - (3) นักเรียนอยากให้มีเหตุการณ์ในข้อ 1 และ 2 เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด
      - (4) นักเรียนรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจของที่ตนรักเปลี่ยนไปเป็นของผู้อื่น เพราะเหตุใด
      - (5) เมื่อนักเรียนหยิบของผู้อื่นมา นักเรียนคิดว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร
    - 2.2 นักเรียนทำสมาธิเพื่อทำจิตใจให้สงบประมาณ 10 นาที เพื่อเตรียมทำกิจกรรมในขั้นต่อไป
    - 2.3 เมื่อนักเรียนออกจากสมาธิแล้ว ครูเล่านิทานเรื่อง “หญิงสองใจ” ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนตอบคำถามจากนิทานในใบงาน ดังต่อไปนี้

อย่างไร

เหตุใด

จึงออก

- (1) ตัวละครในนิทานมีพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจที่ดีและไม่ดี
- (2) ภรรยาของธนูคคะ กระทำเช่นนั้นเป็นการกระทำผิดศีลข้อใด เพราะ
- (3) ภรรยาธนูคคะได้รับบทเรียนอย่างไรจากที่ได้เห็นการกระทำของสุนัข
- (4) ถ้านักเรียนเป็นธนูคคะ เมื่อถูกภรรยาทรยศบั่นใจไปให้ชายอื่น นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
- (5) ถ้านักเรียนเป็นนายโจร ในขณะที่ได้นางมาเป็นภรรยาของตน นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
- (6) ถ้านางถูกนายโจรที่ตนหลงรัก ทอดทิ้งไป นักเรียนคิดว่านางมีความรู้สึกอย่างไร
- (7) ถ้ามีคนเช่นภรรยาธนูคคะมากๆ สังคมจะเป็นอย่างไร
- (8) การแย่งของรักของคนอื่น การทรยศไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน เป็นพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด
- (9) จะมีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยให้คนในสังคมไม่ประพฤติ เช่นภรรยาของนายธนูคคะ
- (10) ขณะที่เป็นเด็กหรือนักเรียน ความประพฤติที่ถือว่าผิดศีลข้อ 3 มีลักษณะอย่างไรบ้าง

### 3. ขั้นสรุปและอภิปรายผล

ตัวแทนนักเรียนออกมาอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

### 4. ขั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนถึงผลเสียของการกระทำของบุคคลที่ปฏิบัติตนเป็นผู้ไม่มีความ

ซื่อสัตย์

### 5. ขั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

#### 5.2 การเขียนถึงผลเสียของการกระทำของบุคคลที่ปฏิบัติตนเป็นผู้ไม่มีความ

ซื่อสัตย์

## หญิงสองใจ

นานมาแล้ว มีชายชาวเมืองพาราณสีคนหนึ่งชื่อธนูคคะะ ไปเรียนวิชายิงธนูที่เมือง ตักศิลาจนสำเร็จ อาจารย์ของธนูคคะะพอใจในความสามารถของศิษย์คนนี้มาก จึงยกธิดา ของตนให้เป็นภรรยา ธนูคคะะพาภรรยาเดินทางกลับเมืองพาราณสี เมื่อเดินทางถึงป่าแห่ง หนึ่งที่ไม่มีความใคร่กล้าเดินทาง เพราะมีช้างดุร้ายคอยทำร้ายคนเดินทาง แต่ธนูคคะะผู้แม่นธนู ไม่กลัว จึงพาภรรยาเดินทางผ่านเข้าไป ก็พบช้างดุร้ายเข้ามาจึงยิงลูกศรไปดอกหนึ่ง ช้างร้าย ก็ล้มลงขาดใจตาย คนทั้งสองจึงเดินทางต่อไป จนถึงบริเวณป่าที่มีโจร 50 คน ล้อมล้อมอยู่ คอยปล้นฆ่าคนเดินทาง ธนูคคะะผู้แม่นธนูไม่กลัวจึงเดินทางผ่านไป พบพวกโจรกำลังนั่งบั้ง เนื้อเสียบไม้กินกันอยู่ พวกโจรเห็นธนูคคะะเดินมากับภรรยาซึ่งประดับตกแต่งด้วยของมีค่า จึงคิดจะจับตัว แต่นายโจรเป็นคนฉลาดมองเห็นลักษณะของธนูคคะะก็รู้ว่าเป็นคนเย่อหยิ่ง ชอบอวดตน จึงออกอุบาย สั่งห้ามบริวารไม่ให้เข้าไปปล้น โจรทุกคนจึงยังคงนั่งกินเนื้ออย่าง อยู่เฉยๆ ธนูคคะะส่งภรรยาเข้าไปหาพวกโจรเพื่อขอเนื้อมากินบ้าง นายโจรจึงสั่งให้บริวาร หยิบเนื้อดิบที่ยังไม่ได้ย่างให้ 1 ไม้ เพราะเห็นว่าพวกตนก็ยังต้องบั้งกินกันเอง ฝ่ายธนูคคะะ โกรธที่โจรให้เนื้อดิบ พวกโจรเห็นกริยาเช่นนั้นก็โกรธที่ธนูคคะะวางตัวเหมือนเป็นนายจึงลุก อือขึ้นวิ่งเข้าไปจะทำร้าย ธนูคคะะจึงยิงพวกโจรล้มลง 49 คน ก็หมดลูกธนู เพราะมีลูกธนู บรรจุมารเพียง 50 ดอก และยิงช้างไปเสีย 1 ดอก ยังเหลือนายโจรอีก 1 คน ธนูคคะะจึงผลัก นายโจรล้มลง แล้วทับอยู่บนอกของนายโจร ร้องบอกภรรยาให้ส่งดาบให้เพื่อตัดศีรษะของ นายโจร ฝ่ายภรรยาของธนูคคะะซึ่งถือดาบอยู่ขณะนั้นได้เกิดรักนายโจรโดยฉับพลัน จึงยื่น ด้ามดาบใส่ไว้ในมือของนายโจร นายโจรจึงตัดศีรษะของธนูคคะะแล้วพาหญิงนั้นไป ขณะ เดินทางมาด้วยกัน นางก็รับว่าเกิดรักนายโจรจึงให้สามีของตนเสีย นายโจรเมื่อฟังเรื่อง แล้วก็คิดจริงใจว่าหญิงคนนี้จะให้สามีของตนได้ ต่อไปก็อาจทำกับเราได้

เมื่อพานางไปจนถึงแม่น้ำสายหนึ่งขวางทางอยู่จึงหลอกว่าน้ำนี้มีจะเข้ดูจะทำ อย่างไร นางจึงห่อเครื่องประดับของนางให้นายโจรนำข้ามฟากไปไว้ฝั่งโน้นก่อน แล้ว กลับมารับนางข้ามฟากไป นายโจรรับคำ เมื่อถึงฝั่งนายโจรกลับเดินหนีไป นางจึงถูกทอดทิ้ง เดี่ยวดายอยู่กลางป่า ขณะนั้นเองนางได้เห็นสุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งคาบก้อนเนื้อวิ่งมา ทันใด นั้นก็มีปลาตัวหนึ่งกระโดดขึ้นจากน้ำ ตกอยู่ข้างหน้าสุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอกทิ้งก้อนเนื้อแล้ว วิ่งไปที่ปลา ฝ่ายปลาก็ดีใจจนตกลงไปในน้ำ พอคืนตัวหนึ่งโฉบลงมาจิกคาบก้อนเนื้อนั้นบิน ไป สุนัขจิ้งจอกจึงไม่ได้ทั้งปลาทั้งเนื้อ นางจึงได้สติคิดย้อนกลับมามองตัวของนางเอง

## ใบงาน

ชื่อ-นามสกุล.....

## ให้นักเรียนตอบคำถามจากนิทานเรื่อง “หญิงสองใจ”

1. ตัวละครในนิทานมีพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจที่ดีและไม่ดีอย่างไร  
.....
2. ภรรยาของธนูคคะกระทำเช่นนั้นเป็นการกระทำผิดศีลข้อใด เพราะเหตุใด  
.....
3. ภรรยาของธนูคคะได้รับบทเรียนอย่างไรจากที่ได้เห็นการกระทำของสุนัขจิ้งจอก  
.....
4. ถ้านักเรียนเป็นธนูคคะ เมื่อถูกภรรยาทรยศปันใจไปให้ชายอื่น นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร  
.....
5. ถ้านักเรียนเป็นนายโจร ในขณะที่ได้ภรรยาของผู้อื่นมาเป็นภรรยาของตน นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเพราะเหตุใด  
.....
6. นักเรียนคิดว่าภรรยาของธนูคคะที่หลงรักนายโจร แล้วถูกนายโจรทอดทิ้ง นักเรียนคิดว่านางมีความรู้สึกอย่างไร  
.....
7. ถ้ามีคนเช่นภรรยาของธนูคคะมากๆ สังคมจะเป็นอย่างไร  
.....
8. การแย่งของรักของคนอื่น การทรยศไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน เป็นพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด  
.....
9. จะมีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยให้คนในสังคมไม่ประพฤตินั้นภรรยาของธนูคคะ  
.....
10. ขณะที่เป็นเด็กหรือนักเรียน ความประพฤติที่ถือว่าผิดศีลข้อ 3 มีลักษณะอย่างไรบ้าง  
.....

## กิจกรรมที่ 11

- ชื่อกิจกรรม** เพราะตัวฉันเอง
- จุดมุ่งหมาย**
1. นักเรียนสามารถบอกการกระทำที่แสดงถึงการตรงต่อเวลาได้
  2. นักเรียนสามารถบอกผลที่ได้รับจากการตรงต่อเวลาได้
  3. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความตรงต่อเวลา
  4. นักเรียนบอกแนวทางการฝึกฝนตนเองให้ตรงต่อเวลาได้
- แนวความคิด** การเป็นคนตรงต่อเวลาและรักษาเวลาให้ตรงตามที่กำหนดจะทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถทำงาน และกิจกรรมต่างๆ สำเร็จ เรียบร้อยภายในเวลาที่กำหนด ประหยัดเวลา ชีวิตมีระเบียบ สงบ ทำให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและหมู่คณะ
- สื่อ** เอกสารบทบาทสมมติ
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของนักเรียนเวลาที่มีการนัดหมายกับเพื่อนๆ หรือเวลาที่ครูนัดหมายให้มาทำงาน นักเรียนเคยมาสายหรือไม่ ถ้ามาสายแล้วรู้สึกอย่างไร
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
  2. **ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 ครูขออาสาสมัครเพื่อเตรียมการแสดงบทบาทสมมติ จำนวน 5 คน
    - 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่านและเตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
    - 2.3 ผู้แสดงบทบาทสมมติเริ่มแสดงบทบาทสมมติตามบทบาทของตน ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้ร่วมแสดงให้ชมการแสดงด้วยความตั้งใจ โดยใช้เวลาในการแสดง 20 นาที
    - 2.4 เมื่อการแสดงบทบาทสมมติจบแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปรายสรุปในหัวข้อต่อไปนี้
      - (1) สิริเริ่มเป็นคนอย่างไร
      - (2) การกระทำของสิริเริ่มก่อให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง



(3) ถ้านักเรียนเป็นศิเรียมซึ่งมีส่วนทำให้ทีมพ่ายแพ้ เพื่อนไม่พอใจ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

(4) นักเรียนคิดว่าศิเรียมควรจะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร และจะปรับปรุงตนเองอย่างไร เพื่อให้เพื่อนยอมรับ

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกว่าเป็นผู้มีความตรงต่อเวลา

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนเล่าประสบการณ์ของตนเอง ในการไม่ตรงต่อเวลา แล้วเกิดผลเสียอย่างไร และนักเรียนมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร

### 5. ชั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

#### 5.2 การเสนอแนวทางการฝึกฝนตนเองให้ตรงต่อเวลา

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทบาทสมมุติ

### สถานการณ์

สิริเยียมเป็นนักเรียนที่เรียนเก่ง แต่มีข้อเสียคือไม่ชอบทำอะไรตรงเวลาเท่าใดนัก เพราะรู้สึกว่าการทำอะไรที่ตรงเวลานั้นเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายสำหรับเธอ เธอมักทำตัวล่าช้า เพื่อให้เพื่อนเธอเสียบ้าง จะได้รู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ ถึงอย่างไรเพื่อนๆ ก็ต้องรอเธออยู่แล้ว ทุกครั้งที่ทำงานกลุ่ม เธอจะต้องให้เพื่อนมารอเธอก่อนเสมอ ทำให้เพื่อนๆ และคุณครูเบื่อหน่ายนิสัยการไม่ตรงต่อเวลาของสิริเยียมมาก

วันหนึ่งคุณครูมีสุขซึ่งเป็นคุณครูประจำชั้นนัดหมายเวลาเพื่อจะพาคณะตัวแทนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน ซึ่งหนึ่งในนั้นก็มีสิริเยียมเป็นตัวแทนของนักเรียนด้วย ไปแข่งขันตอบปัญหาวันวิทยาศาสตร์ ณ ท้องฟ้าจำลอง เนื่องจากโรงเรียนตั้งอยู่ชานเมือง คุณครูมีสุขเกรงว่าจะไปไม่ทันเวลา เพราะการจราจรในช่วงเช้าของกรุงเทพมหานครนั้นติดขัดมาก คุณครูมีสุขจึงนัดหมายเวลาเพื่อเผื่อเวลาในการเดินทาง โดยให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนมาถึงโรงเรียนเวลา 6.30 น. เพราะการแข่งขันตอบปัญหานั้นเริ่มเวลา 9.00 น. เมื่อถึงเวลานัดหมายสิริเยียมก็ยังไม่ถึง โดยคิดว่าคุณครูและเพื่อนจะต้องรอเธอเหมือนทุกครั้ง เพราะเธอเรียนเก่งและเป็นคนสำคัญในการแข่งขันครั้งนี้ แต่คุณครูได้นำนักเรียนเดินทางออกจากโรงเรียนไปแล้ว โดยเลือกเพื่อนคนอื่นไปแทน แต่สั่งว่าถ้าสิริเยียมมาถึงโรงเรียน ก็ให้ผู้ปกครองรีบขับรถตามไปส่งที่ท้องฟ้าจำลองที่หลัง ปรากฏว่าสิริเยียมไปถึงที่หมายช้าเกินไป ทำให้ถูกตัดสิทธิ์ออกจากการแข่งขันในครั้งนี้ ผลการแข่งขันปรากฏว่าโรงเรียนของสิริเยียมได้รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ทำให้สิริเยียมเสียใจมากที่การมาสายของเธอ ทำให้เธอพลาดโอกาสที่จะได้แสดงความสามารถ และช่วยเหลือเพื่อนๆ ตอบปัญหาอันจะนำชื่อเสียงมาสู่ตนเอง และโรงเรียน จึงได้สำนึกผิดว่าความผิดพลาดครั้งนี้เกิดจากการที่ตัวเธอเองเป็นคนไม่ตรงต่อเวลา ทำให้โรงเรียนเสียผลประโยชน์และเพื่อนๆ ก็ไม่พอใจ

### บทบาทของสิริเยียม

ฉันชื่อสิริเยียม ฉันเป็นผู้มีผลการเรียนดีเยี่ยม ฉันไม่ชอบทำอะไรให้ตรงเวลามากนัก เพราะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ เวลาที่มีนัดกับเพื่อนหรือคุณครูนัดหมายให้มาทำงาน ฉันมักจะทำตัวตามสบายมาสายเป็นประจำ เพื่อให้เพื่อนรอฉันเสียบ้าง เขาจะได้รู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ เย็นวันหนึ่งคุณครูมีสุขซึ่งเป็นคุณครูประจำชั้นนัดหมายกับฉันว่าในวันรุ่งขึ้นจะส่ง

ฉันและเพื่อนอีกคนหนึ่งไปร่วมการแข่งขันตอบปัญหาในวันวิทยาศาสตร์ ของระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ณ ท้องฟ้าจำลอง เนื่องจากโรงเรียนของฉันตั้งอยู่ชานเมือง คุณครูจึงนัดหมายให้มาถึงโรงเรียนเวลา 6.30 น. เพื่อเผื่อเวลาการเดินทาง เพราะเนื่องจากการจราจรของกรุงเทพมหานครในช่วงเช้าจะติดขัดมาก แต่ในวันรุ่งขึ้นเมื่อถึงเวลานัดหมาย ฉันก็ยังเดินทางไม่ถึงโรงเรียน ฉันมาถึงโรงเรียนช้าไป 20 นาที โดยคิดว่าคุณครูและเพื่อนต้องรอฉันแน่นอน เพราะฉันเป็นนักเรียนเรียนดี ซึ่งจะต้องทำคะแนนที่ดีให้กับทีมของโรงเรียนแน่นอน แต่คุณครูได้เลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 คนอื่นไปแทนฉัน และนำนักเรียนทั้งหมดเดินทางออกจากโรงเรียนไปแล้ว คุณครูมีสุขจึงสั่งคุณครูท่านอื่นไว้ว่า หากฉันเดินทางมาถึงโรงเรียนแล้ว ให้ผู้ปกครองขับรถตามไปส่งที่ท้องฟ้าจำลอง แต่เมื่อฉันไปถึงการแข่งขันตอบปัญหาก็ตได้เริ่มไปแล้ว ฉันหมดสิทธิ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ ผลการแข่งขันปรากฏว่าโรงเรียนของฉันได้รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 ฉันเสียใจมากที่การมาสายของฉันทำให้ฉันพลาดโอกาสแสดงความสามารถช่วยเหลือเพื่อนแข่งขันตอบปัญหา อันจะนำชื่อเสียงมาสู่ตัวฉันและโรงเรียน เพื่อนๆ และคุณครูไม่พอใจฉัน เพื่อนไม่พูดกับฉัน

### บทบาทของเพื่อน

พวกฉันเป็นเพื่อนนักเรียนห้องเดียวกับสิริเรียม สิริเรียมเป็นนักเรียนที่เรียนดี แต่ไม่ตรงเวลา พวกฉันเบื่อหน่ายความไม่ตรงเวลาของสิริเรียมมาก วันหนึ่งคุณครูนัดหมายพวกฉันว่าจะส่งพวกฉันและสิริเรียมกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งขันตอบปัญหาในวันวิทยาศาสตร์ ณ ท้องฟ้าจำลอง เมื่อถึงเวลานัดหมายสิริเรียมยังเดินทางไม่ถึงโรงเรียน คุณครูมีสุขจึงคัดเลือกพวกฉันไปแทนสิริเรียม เมื่อถึงเวลาการแข่งขันตอบปัญหา เราช่วยกันคิดจนสุดความสามารถ เมื่อเริ่มการแข่งขันตอบปัญหาไปได้สักครู่หนึ่งสิริเรียมจึงเดินทางมาถึง แต่ถูกตัดสิทธิ์ออกจากการแข่งขัน เพราะมาสาย พวกฉันไม่พอใจสิริเรียมมากจึงไม่พูดกับสิริเรียม

### บทบาทของคุณครูมีสุข

ฉันชื่อคุณครูมีสุข ฉันเป็นคุณครูประจำชั้นของสิริเรียม วันหนึ่งฉันนัดหมายให้สิริเรียมเดินทางมาถึงโรงเรียนเวลา 6.30 น. เพื่อจะได้ไปส่งในการแข่งขันตอบปัญหาในวันวิทยาศาสตร์ ณ ท้องฟ้าจำลอง เนื่องจากโรงเรียนตั้งอยู่ชานเมืองฉันจึงนัดหมายนักเรียนแต่เช้าตรู่ เพื่อเผื่อเวลาในการเดินทางเพราะเนื่องจากการจราจรของกรุงเทพมหานครในช่วงเช้าจะ

ติดขัดมาก แต่ปรากฏว่าเมื่อถึงเวลานัดหมายสิริเรียมยังเดินทางไม่ถึงโรงเรียน ชั้นจึงได้  
คัดเลือกนักเรียนคนอื่นไปแทน โดยส่งคุณครูท่านอื่นไว้ว่าหากสิริเรียมเดินทางมาถึงก็ให้  
ผู้ปกครองขับรถตามไปส่ง ณ สถานที่แข่งขัน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 12

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	คุณค่าของการตรงต่อเวลา
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความตรงต่อเวลา</li> <li>2. นักเรียนสามารถอภิปรายถึงผลดีของการเป็นคนตรงต่อเวลาได้</li> <li>3. นักเรียนสามารถอภิปรายถึงผลเสียของการเป็นคนไม่ตรงต่อเวลาได้</li> <li>4. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลาได้</li> </ol>
<b>แนวความคิด</b>	<p>ผู้ที่สามารถปฏิบัติตนเป็นคนตรงต่อเวลาจนเป็นนิสัย ย่อมทำกิจกรรมใดๆ ได้</p> <p>บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p>
<b>สื่อ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิทานเรื่อง “คุณค่าของการตรงต่อเวลา”</li> <li>2. เนื้อเพลง “ตรงต่อเวลา”</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ขั้นนำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ครูนำเสนอเพลง “ตรงต่อเวลา” และฝึกให้นักเรียนร้องเพลงร่วมกัน</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>เพลงตรงต่อเวลา</b></p> <p style="text-align: center;">ตรงต่อเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา ตรง ตรง ตรงเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา เราเกิดเป็นคนต้องหมั่นฝึกตนให้ตรงเวลา วันคืนไม่เคยย่อท่า วันเวลาไม่เคยคอยใคร วันเวลาไม่เคยคอยใคร</p> </li> <li>1.2 เมื่อนักเรียนร้องเพลงตรงต่อเวลาได้แล้ว ให้นักเรียนเดินทางเป็นวงกลม แล้วร้องเพลง “ตรงต่อเวลา” ไปพร้อมกัน</li> <li>1.3 เมื่อนักเรียนได้ยินเสียงนกหวีดจากครู ให้นักเรียนจับกลุ่มตามจำนวนที่กำหนด โดยมีกติกาว่าการจับกลุ่มของนักเรียน จะต้องเป็นด้วยความสงบเรียบร้อย</li> <li>1.4 เมื่อนักเรียนนั่งเป็นกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนทำสมาธิ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมในขั้นตอนต่อไป</li> </ol>

## 2. ชั้นกิจกรรม

2.1 เมื่อนักเรียนออกจากสมาธิ ครูเล่านิทานเรื่อง “คุณค่าของการตรงต่อเวลา”  
ให้นักเรียนฟัง

2.2 เมื่อนักเรียนฟังนิทานเรื่อง “คุณค่าของการตรงต่อเวลา” จบเรียบร้อยแล้ว  
ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้

(1) จากนิทานเรื่อง “คุณค่าของการตรงต่อเวลา” ให้ออกผลดีที่เกิดจาก  
การเป็นคนตรงต่อเวลา

(2) จากนิทานเรื่อง “คุณค่าของการตรงต่อเวลา” ให้ออกผลเสียที่เกิดจาก  
การเป็นคนไม่ตรงต่อเวลา

## 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปคุณค่าความสำคัญของการเป็นคนตรงต่อเวลา และ  
แนวทางที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลา

## 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลา  
โดยนำเสนอเป็นผังความคิด ( Mind Map)

## 5. ชั้นประเมินผล

5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปราย

5.2 การเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลา

### คุณค่าของการตรงต่อเวลา

ในสมัยโบราณ มีกษัตริย์พระองค์หนึ่งทรงเป็นผู้มีพระปรีชาสามารถ ปกครองบ้านเมืองให้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข แต่เมืองนี้มีที่ตั้งไม่เหมาะสม อาจถูกข้าศึกรุกรานได้ง่าย พระองค์จึงมีรับสั่งให้มหาอำมาตย์และอัศวมหาราชนาบดีออกไปเลือกที่ตั้งที่เหมาะสมสำหรับการสร้างเมืองใหม่ เมื่อเลือกได้ที่แล้ว พระองค์จึงตรัสสั่งให้เสนาไปช่วยแผ้วถางพื้นที่ให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพระราชอาตริสสั่งให้นักปราชญ์ ราชครู และพระโหราธิบดีหาฤกษ์ยามเพื่อจะได้ประกอบพิธีฝังเสาหลักเมืองให้เป็นสิริมงคลต่อไป พระราชครูและพระโหราธิบดีคำนวณหาฤกษ์ยามแล้วก็กราบทูลเวลาให้พระราชาทรงทราบ ว่า “ตามตำรากล่าวไว้ว่า เวลานี้เป็นมหาอุดมฤกษ์ สิ่งใดที่ได้ปลูกฝังหรือสร้างลงในยามนี้ สิ่งนั้นจักเป็นทองคำทั้งสิ้น”

พระราชาทรงปลื้มปิติยิ่งนัก ตรัสว่า “ดีแล้ว ถ้าเช่นนั้นให้ท่านเป็นผู้กำหนดฤกษ์ เมื่อได้เวลาให้ประกอบพิธีฝังเสาหลักเมือง แตรสังข์ขึ้น เพื่อเสนาข้าราชการจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามเวลาที่กำหนดไว้” อัศวมหาราชนาบดีรับพระราชโองการ แล้วกลับไปจัดเตรียมสิ่งงานเนื่องจากบรรดาช่าง คนงานยังไม่พร้อม ดังนั้นการดำเนินงานจึงชุลมุนล่าช้า พอถึงฤกษ์ที่กำหนด พระโหราธิบดีก็ประกอบพิธี ปรากฏว่าเหล่าช่างไม่สามารถยกเสาหลักเมืองลงฝังได้ตามเวลา จนเวลาล่วงไปหลายนาที จึงสามารถยกลงฝังได้

ขณะนั้นมีหญิงม่ายคนหนึ่ง ได้รับทราบเรื่องนี้มา นางอยากจะมีโชคบ้าง แต่เนื่องจากนางเป็นคนยากจน ไม่สามารถจะทำอย่างอื่นได้ นางจึงตัดสินใจขุดหลุมไว้รอบบ้าน เตรียมหาหน่อกล้วยไว้ครบจำนวนหลุม พอได้ยินเสียงฆ้อง กลองประโคม นางรีบหยิบหน่อกล้วยลงปลูกในหลุมทุกหลุม กลบดินแล้วนางก็เฝ้ารดน้ำบำรุงรักษาอย่างดี ต้นกล้วยเหล่านั้นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว นางได้ขายพันธุ์ในไร่อีกมากมาย เก็บใบเก็บผลขายได้เงินทองจนสามารถตั้งตัวได้

วันเวลาล่วงไป นครของพระราชอาตริสเจริญอย่างรวดเร็ว การค้าขายเจริญกว่าแต่ก่อน พระราชาเฝ้าดูเสาหลักเมือง ว่าเมื่อไรจะกลายเป็นทองคำที่ เวลาผ่านไปเสาทีฝังไว้ก็ไม่เปลี่ยนแปลง พระองค์จึงตรัสถามพระโหราธิบดี พระโหราธิบดีจึงกราบทูลว่า “พระอาญาไม่พินเกล้า เวลาที่พินงานเคลื่อนเสาลงหลุมนั้น หาได้ลงทันตามกำหนดเวลาไม่ เสาลงหลุมต่อเมื่ออุดมฤกษ์ผ่านไปแล้ว ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าแม้เสาดันนั้นจะไม่ใช่ทองคำ แต่มีผลให้นครของพระองค์เจริญรุ่งเรืองดังที่เห็นอยู่ขณะนี้พระเจ้าข้า”

พระราชาทรงตรัสถามต่อไปว่า “ถ้าเช่นนั้นท่านทราบไหมว่า ในเวลาอุดมฤกษ์ที่กล่าวนี้มีผู้ใดบ้างปฏิบัติตรงต่อเวลา “พระโหราธิบดีจึงกราบทูลเรื่องหน่อกล้วยของหญิง

ม่าย พระราชาจึงเสด็จไปไร่กล้วยของหญิงม่ายทันที เมื่อพระองค์ทอดพระเนตรเห็นไร่  
กล้วยที่กำลังเจริญเติบโต มีผลดก ยาวสุดลูกหูลูกตา ทำให้พระองค์พอพระทัย ตรัสออกมา  
ว่า “ผู้ที่ตรงต่อเวลา รู้จักใช้ปัญญาให้ถูกต้องตามกาลเทศะ ย่อมประสบความสำเร็จเป็นแน่แท้”  
เพื่อจะตอบแทนการปฏิบัติกรอย่างตรงเวลาของหญิงม่ายผู้นั้น พระราชาทรงพระราชทาน  
รางวัลแก่นางเป็นจำนวนมาก ทำให้หญิงม่ายปลื้มปิติยิ่งนัก

ตั้งแต่นั้นมา ใครจะก่อสร้างบ้านเรือนหรือปลูกพืชผลใดๆ จึงมักนิยมหาฤกษ์ยาม  
เพื่อให้เป็นสิริมงคลแก่เจ้าของ ยึดถือกันมาจนถึงปัจจุบันนี้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## กิจกรรมที่ 13

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	ตื่นสายเป็นเหตุ
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความตรงต่อเวลา</li> <li>2. นักเรียนสามารถสร้างตารางปฏิบัติงานประจำวันได้</li> <li>3. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามตารางปฏิบัติงานประจำวันที่สร้างขึ้นได้</li> </ol>
<b>แนวความคิด</b>	<p>การจัดการวางแผนการทำงานตามตารางปฏิบัติงานและการรักษาเวลาให้ตรงตามที่กำหนดจะทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย ซึ่งสามารถทำงานต่างๆ ได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ ผู้ที่มีความตรงต่อเวลาย่อมเป็นที่ยอมรับนับถือไว้วางใจและงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยทันตามกำหนดเวลา</p>
<b>สื่อ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบงาน</li> <li>2. กรณีตัวอย่างเรื่อง “ตื่นสายเป็นเหตุ”</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชำนาญ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ให้นักเรียนสร้างความสดชื่นเบิกบาน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง                 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขนทั้ง 2 ข้างลง</li> <li>(2) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนข้างซ้ายขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขนข้างซ้ายลง</li> <li>(3) หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนข้างขวาขึ้น หายใจออกพร้อมกับลดแขนขวา</li> </ol> </li> </ol> <p style="text-align: center;">ทำซ้ำประมาณ 3 ครั้ง</p> </li> <li>1.2 ให้นักเรียนทำสมาธิ 10 นาที เพื่อผ่อนคลายและเตรียมพร้อมที่จะทำกิจกรรมในขั้นต่อไป</li> <li>1.3 เมื่อนักเรียนออกจากสมาธิ ครูนำการสนทนาถึงการเตรียมตัวสอบของนักเรียนแต่ละคนว่า เมื่อใกล้เวลาสอบนักเรียนมีการเตรียมตัวสอบอย่างไร สมมติในกรณีที่นักเรียนตื่นสายไปสอบไม่ทัน ผลจะเป็นอย่างไร ถ้านักเรียนไม่ยอมให้เกิดเหตุการณ์นี้ นักเรียนจะทำอย่างไร</li> </ol>

## 2. ชั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาจับเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ตื่นสายเป็นเหตุ” และใบงาน

2.2 เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ตื่นสายเป็นเหตุ” เรียบร้อยแล้ว ให้แต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ลงในใบงาน

- (1) อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ภรรยาที่มีผลการเรียนตกต่ำ
- (2) ศรรามเป็นคนอย่างไร เพราะเหตุใดนักเรียนจึงคิดว่าเป็นเช่นนั้น
- (3) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับภรรยาและศรราม
- (4) ทำไมศรรามจึงประสบความสำเร็จในการเรียน

## 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ครูถามคำถามต่อไปนี้

- (1) ภรรยาและศรรามแตกต่างกันอย่างไร
- (2) ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ คืออะไร

## 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนแต่ละคนทำตารางปฏิบัติงานประจำวันของตนเอง แล้วนำมาส่งในกิจกรรมครั้งต่อไป

## 5. ชั้นประเมินผล

5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การอภิปรายในชั้นเรียน

5.2 การตอบคำถามในใบงาน

5.3 การทำตารางการปฏิบัติงานประจำวัน

## ใบงาน

กลุ่ม.....

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามลงในใบงาน

1) อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ภรรยาที่มีผลการเรียนตกต่ำ

.....

.....

.....

2) ศรธรรมเป็นคนอย่างไร เพราะเหตุใดนักเรียนจึงคิดว่าเป็นเช่นนั้น

.....

.....

.....

3) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับภรรยาและศรธรรม

.....

.....

.....

4) ทำไมศรธรรมจึงประสบความสำเร็จในการเรียน

.....

.....

.....

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตื่นสายเป็นเหตุ

แม้รถประจำทางยังไม่ทันจอดสนิท กรรชัยก็กระโดดลงจากรถทันที เพราะความรีบร้อนประกอบกับแรงส่งของรถ ทำให้กรรชัยกั้นกระแทกลงกับพื้นถนน ปากกาและไม้บรรทัดที่เตรียมมากระเด็นไปคนละทาง คุณยายคนหนึ่งที่นั่งอยู่ทางท้ายรถหวัดร้องด้วยความตกใจ

ด้านกระเป๋ารถหันขวับมาดู สายตามองดูกรรชัยอย่างตำหนิ ครั้นเห็นว่ากรรชัยไม่เป็นอะไร กระเป๋ารถจึงให้คนขับรถประจำทางเร่งเครื่องออกไปจากหน้าโรงเรียนอย่างรวดเร็ว

กรรชัยรู้สึกขัดใจอกที่สะโพกเล็กน้อย เด็กชายลุกขึ้นหยิบปากกาและไม้บรรทัด แล้วออกเดินโขกเขยยกจากสี่แยกเข้าไปในบริเวณโรงเรียนทันที กรรชัยเริ่มรู้ว่าเดี๋ยวนี้เวลาไม่เคยคอยใคร และมันเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุด

คุณครูพงษ์พัฒน์นั่งดูนาฬิกาอยู่หน้าห้องสอบ เวลานั้นกรรชัยก็วิ่งกระหืดกระหอบเข้ามา คุณครูพงษ์พัฒน์กล่าวกับกรรชัยว่า กรรชัยยังมีสิทธิ์เข้าสอบเพราะตามระเบียบหากนักเรียนคนใดเข้าห้องสอบช้ากว่า 15 นาทีในการสอบนักเรียนจะหมดสิทธิ์เข้าสอบ กรรชัยยังมีเวลาเหลือ 3 นาที

กรรชัยตรงไปนั่งทำข้อสอบ แต่เขากลับคิดอะไรไม่ออกรู้สึกมีน้ตึระพะไปหมด เขาได้แต่เพียงนึกว่า หากตนเองตื่นช้ากว่านี้สักหน่อยและมาโรงเรียนทันเวลาสอบ ก็คงไม่ขลุกลั่นเช่นนี้ แต่กรรชัยก็ต้องรีบคิดคำตอบให้ทันภายในเวลาที่กำหนด

เมื่อทำข้อสอบไปได้สักพักกรรชัยเริ่มปวดท้อง เพราะไม่ได้รับประทานอาหารเช้า กรรชัยตื่นสายจึงทำให้ไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า

เนื่องจากกรรชัยไม่เชื่อแม่ที่ให้อ่านหนังสือตั้งแต่หัวค่ำ อย่างนอนดึก แล้วในตอนเช้ามีดค่อยตื่นมาอ่านหนังสืออีกทีหนึ่ง การที่แม่ให้กรรชัยตื่นแต่เช้าก็เพื่อจะได้มีเวลาอาบน้ำรับประทานอาหารเช้า จิตใจจะได้ปลอดโปร่งแจ่มใส จะทำข้อสอบได้ดี แต่กรรชัยไม่เชื่อแม่ เขานั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนเวลาล่วงเลยไปจนเกือบดึก เมื่อนึกขึ้นได้ก็รีบหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านจนดึกมาก ก่อนที่พ่อแม่จะออกไปทำงานได้ปลุกกรรชัยขึ้นมาอ่านหนังสือ แต่ความเกียจคร้านสามารถเอาชนะกรรชัยได้ กรรชัยจึงนอนต่อไป และหลับสบายจนสาย

วันประกาศผลสอบมาถึง กรรชัยมาถึงโรงเรียนแต่เช้า ผลการสอบปรากฏว่ากรรชัยได้คะแนนสอบต่ำมากกว่าทุกครั้ง ขณะที่กรรชัยกำลังเดินคอตกลงในใจก็คิดว่าไม่รู้จะบอกแม่ว่าอย่างไรถึงผลการสอบในครั้งนี้ เขาก็ได้พบกับศรธรรมเพื่อนสนิท ศรธรรมสอบได้คะแนนเป็น

อันดับหนึ่งเสมอ เมื่อศรรามเห็นว่าภรรยาที่มีสีหน้าไม่ค่อยดี จึงปลอบใจภรรยา และชวนไปเที่ยวที่บ้านของตนเองหลังเลิกเรียน

ตกเย็นเด็กชายทั้งสองเดินทางมาถึงที่บ้านของศรราม เมื่อถึงบ้านศรรามก็ชักชวนให้ภรรยาอ่านหนังสือ จึงพาภรรยาไปที่ห้องนอนของตน ห้องนอนของศรรามไม่กว้างนัก ภายในห้องมีเตียงนอน ตู้เสื้อผ้าเล็กๆ และโต๊ะสำหรับเขียนหนังสืออีกตัวหนึ่ง ข้างฝาเป็นชั้นวางหนังสือ มีหนังสือวางเต็มไปหมด ทั้งหนังสืออ่านเล่น หนังสือพิมพ์ และหนังสือเรียน ภรรยาคิดในใจว่าเพราะเหตุนี้เอง

ศรรามถึงสอบได้คะแนนเป็นอันดับหนึ่งเป็นประจำ ภรรยาหันมองรอบๆ ห้องนอนของศรราม ก็สังเกตเห็นว่าที่ฝาผนังด้านหนึ่งมีตารางปฏิบัติงานประจำวันของศรรามติดอยู่

เวลา	รายการปฏิบัติ
05.30-05.35	ตื่นนอน เก็บที่นอน
05.35-05.40	ฝึกทำจิตใจให้สงบและแผ่เมตตา
05.40-05.45	ล้างหน้า แปรงฟัน
05.45-06.15	ทบทวนบทเรียน
06.15-07.00	ช่วยทำงานบ้าน
07.00-07.30	อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหารเช้า
07.30-08.00	ไปโรงเรียน
15.30-16.00	กลับถึงบ้าน
16.00-16.30	ช่วยทำงานบ้าน
16.30-17.30	ทำการบ้าน
17.30-18.00	ออกกำลังกาย
18.00-18.30	อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหารเช้า
18.30-19.30	ดูข่าวประจำวัน
19.30-21.00	ทบทวนบทเรียน
21.00	สวดมนต์ ไหว้พระ เข้านอน

ภรรยาจึงเข้าใจว่าทำไมศรรมถึงได้มีเวลาอ่านหนังสือ และทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากมาย ศรรมกล่าวกับภรรยาว่า ตั้งแต่ตนเองทำตารางปฏิบัติงานประจำวันนี้ และที่สำคัญเมื่อทำตารางแล้วต้องปฏิบัติตามตารางที่เขียนไว้ จะทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถทำกรงาน และกิจกรรมต่างๆ สำเร็จเรียบร้อยภายในเวลาที่กำหนด ประหยัดเวลา ชีวิตมีระเบียบ สงบ ทำให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและหมู่คณะ

ภรรยาจึงได้สติคิดมองย้อนถึงตนเองว่า หากตนเองรู้จักแบ่งเวลา เขาคงสอบได้คะแนนดีกว่านี้ การไม่ตรงต่อเวลาทำให้เกิดความเสียหาย ทั้งแก่งานและตนเอง อาจทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจ เขาจึงตั้งใจว่าเมื่อกลับถึงบ้านจะต้องทำตารางแบ่งเวลาการทำงาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 14

- ชื่อกิจกรรม** สุริวิภาคมานาย
- จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการตรงต่อเวลา  
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกโทษของการไม่ตรงต่อเวลา
- แนวความคิด** คนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ต้องเป็นคนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ รักษาเวลา การทำงานจึงประสบความสำเร็จ
- สื่อ** กรณีตัวอย่างเรื่อง “สุริวิภาคมานาย”
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
- ขั้นนำ**
    - 1.1 ชวนนักเรียนสร้างความสดชื่นเบิกบาน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง สมมติว่าขาขวาคือลำต้น ส่วนขาซ้ายคือกิ่งก้านสาขา เราจะงอเข้าซ้ายจนเท้าซ้ายสามารถแนบไปกับขาขวาได้ มือของเราจะยกไว้เหนือศีรษะ โดยให้เฉพาะนิ้วแต่ละนิ้วคือยอดไม้ที่เขียวขจีด้วยใบไม้ใบกลมในสายลม หายใจออกโน้มตัวไปทางซ้าย หายใจเข้าลำตัวตั้งตรง หายใจออกโน้มตัวไปทางขวา หายใจเข้าลำตัวตั้งตรง ทำอย่างนี้ซ้ำประมาณ 5 ครั้ง
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
    - 1.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการมาโรงเรียนของนักเรียน นักเรียนมาโรงเรียนแต่เช้ามีความรู้สึกอย่างไร ถ้านักเรียนมาสายแล้วรู้สึกอย่างไร
  - ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
    - 2.2 ครูแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “สุริวิภาคมานาย” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา
    - 2.3 เมื่อนักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “สุริวิภาคมานาย” เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างเรื่องสุริวิภาคมานายในหัวข้อต่อไปนี้
      - (1) สุริวิภาเป็นคนอย่างไร
      - (2) การมาสายเป็นผลเสียต่อสุริวิภาอย่างไร
      - (3) นักเรียนคิดว่าสุริวิภาควรจะปรับปรุงตนเองอย่างไร
  - ขั้นอภิปรายสรุป**

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกรณีตัวอย่างเรื่อง “สุริวิภาคมานาย”

#### 4. ชื่อนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและทำให้นักเรียนมาไม่ทันตามเวลาที่กำหนด

#### 5. ชั้นประเมินผล

##### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

##### 5.2 การตอบคำถาม



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สุริวิภา มาสาย

บ้านของสุริวิภาอยู่ใกล้กับโรงเรียน ทำให้สุริวิภาตื่นเช้าและไม่เคยตื่นนอนที่จะมาโรงเรียน เพราะคิดว่าออกจากบ้านเมื่อใกล้จะถึงเวลาโรงเรียนเข้า ก็ทันเวลาเข้าห้องเรียน เธอจึงมักนอนตื่นสายและโ้เอ้ออาบน้ำ แต่งตัว ทำให้มาโรงเรียนสายทุกวัน

วันหนึ่งขณะที่สุริวิภากำลังจะออกจากบ้านก็คิดจะนำของเล่นที่คุณแม่เพิ่งซื้อให้ใหม่หลายชิ้น เขาไปรอดเพื่อนที่โรงเรียน จึงวิ่งเข้าไปหีบของเล่นมา ขณะที่ลงบันไดสุริวิภารีบร้อนมากจนทำกล่องของเล่นหล่น ของเล่นในกล่องตกกระจัดกระจาย สุริวิภาจึงต้องไปหากกล่องใหม่มาเก็บของเล่น เสร็จแล้วก็วิ่งหอบของเล่นทั้งหมดพะรุงพะรังไปโรงเรียน

เช้าวันนั้นครูใหญ่ได้เล่าให้นักเรียนฟังหน้าเสาธงถึงประวัติความเป็นมาของวันรัฐธรรมนูญ เมื่อนักเรียนเข้าชั้นเรียนแล้วคุณครูประจำชั้นให้นักเรียนเขียนเรื่องที่ได้รับฟังมาจากครูใหญ่ เป็นเรียงความส่งคุณครู เป็นการสอบเก็บคะแนนครั้งที่หนึ่ง แต่เนื่องจากสุริวิภา มาสายมากในวันนั้นและเพื่อนๆ ต่างก็ตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมายจึงไม่มีใครเล่าให้สุริวิภาฟังว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร สุริวิภาเขียนได้แค่ชื่อเรื่องจึงไม่ได้คะแนนเลย คุณครูประจำชั้นจึงตักเตือนสุริวิภาว่าการมาสายทำให้พลาดโอกาสดีๆ ไม่ได้รับฟังข่าวหรือเรื่องราวสำคัญ และเรื่องที่น่าสนใจที่ทางโรงเรียนจะแจ้งให้ทราบอยู่เป็นประจำ ซึ่งครั้งนี้ไม่ได้คะแนน เพราะไม่มีข้อมูลที่จะนำมาเขียน สุริวิภาจึงได้ข้อคิดว่าการมาสายทำให้เกิดผลเสียหลายประการ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 15

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	น้องจืดตรงเวลา
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถบอกแนวทางในการปฏิบัติให้เป็นคนตรงต่อเวลาได้</li> <li>2. นักเรียนสามารถบอกผลดีของการเป็นคนตรงต่อเวลาได้</li> <li>3. นักเรียนสามารถบอกผลเสียของการเป็นคนไม่ตรงต่อเวลาได้</li> </ol>
<b>แนวความคิด</b>	การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ทันและตรงตามกำหนดเวลาที่ได้นั้นหมายความว่า ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับแก่คนทั่วไป หากบุคคลไม่ตรงต่อเวลาแล้วการจะทำการงานใดๆ ก็ย่อมไม่ได้รับผลสำเร็จ
<b>สื่อ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิทานเรื่อง “น้องจืดตรงเวลา”</li> <li>2. ใบงาน</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ขั้นนำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ชวนนักเรียนสร้างความสดชื่นเบิกบาน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง สมมติให้ทุกคนเป็นต้นไม้ต้นสูงๆ เท้าเป็นรากแก้ว ลำตัวเป็นลำต้นและชูแขนขึ้นสองข้างเป็นกิ่งไม้ แยกเท้าออกเล็กน้อย ให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ของเรา เพื่อให้รากยึดเกาะกับดินให้แข็งแรง เพื่อที่ว่าเวลาลมพัดมาจะได้ไม่โค่น ลมพัดมาแล้ว (ทำเสียงลม) ลมพัดมาทางซ้าย ต้นไม้เอนไปทางซ้าย ลมพัดมาทางขวา ต้นไม้เอนไปทางขวา ครูทดสอบความแข็งแรงของต้นไม้ ถ้ารากของต้นไม้ต้นนั้นงอกลงไปยึดติดดินไว้แน่นหนาเวลาโดนผลักรากก็ไม่ล้มลง <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม</li> </ol> </li> <li>2. <b>ขั้นกิจกรรม</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้นักเรียนอ่านนิทานเรื่อง “น้องจืดตรงเวลา” โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>2.2 เมื่อนักเรียนแต่ละคนอ่านนิทานเรื่อง “น้องจืดตรงเวลา” เรียบร้อยแล้ว ครูแจกบัตรงานให้นักเรียนคนละ 1 บัตร โดยในแต่ละบัตรจะมีรูปภาพสัตว์กำกับไว้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.3 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ตามรูปภาพสัตว์ที่ได้รับ</li> <li>2.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบงานที่ได้รับ</li> <li>2.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนองาน และร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม ในหัวข้อต่อไปนี้</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

- (1) การเป็นคนไม่ตรงต่อเวลา ทำให้เกิดผลเสียอย่างไร
- (2) การเป็นคนตรงต่อเวลา ทำให้เกิดผลดีอย่างไร
- (3) เสนอแนวทางปฏิบัติ ที่จะทำให้เป็นคนตรงต่อเวลา

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความหมาย ข้อคิด แนวทางในการนำไปปฏิบัติ  
ในชีวิตประจำวัน

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้างที่แสดงถึงการตรงต่อเวลา  
ในแต่ละวัน โดยนำเสนอเป็นผังความคิด ( Mind Map)

### 5. ชั้นประเมินผล

การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน

กลุ่ม.....

จากการอ่านนิทาน ให้นักเรียนอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. น้องจี้เป็นคนที่นิสัยอย่างไร

.....

.....

2. พี่ๆ สอนน้องจี้ ด้วยวิธีอย่างไร

.....

.....

3. ผลเสียที่น้องจี้ได้รับจากการที่เป็นคนไม่ตรงต่อเวลา เป็นอย่างไร

.....

.....

4. การตรงต่อเวลา นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## น้องจิตรงเวลา

บ้านของน้องจิ	มีสี่พี่น้อง
พี่หนึ่ง พี่สอง	พี่สาม และจิ
เป็นน้องสุดท้าย	แสนสบายดี
ทำอะไรเช้าทุกที	พี่พี่ต้องคอย
หกนาฬิกา	เวลาตื่นนอน
จิไม่เร่งร้อน	ขอนอนอีกหน่อย
อากาศแสนเย็น	นอนเล่นเลื่อนลอย
ตะวันเคลื่อนคล้อย	ไม่เห็นเป็นไร
เจ็ดนาฬิกา	เวลาอาหาร
ทุกคนในบ้าน	รับประทานกันใหญ่
จิเพิ่งตื่นมา	ชักช้าทำไม
พี่พี่กินไป	แต่จิสีฟัน
แปดนาฬิกา	เวลาไปเรียน
พี่พี่พากเพียร	เป็นเด็กขยัน
กระเป๋าน้ำส้ม	ต่างถือครบครัน
ใครทำอะไร	ต้องให้เวลา
เพราะจิชักช้า	ไม่เอาใจใส่
เลื่อน เลื่อน ลอยลอย	ให้คอยร่ำไป
ไม่เคยสนใจ	ในเรื่องเวลา
พี่หนึ่ง พี่สอง	มาลองคิดดู
ที่จี้เป็นอยู่	ไม่คอยเข้าทำ
ทำตัวช้าเหลือ	น่าเบื่อระอา
พี่สามบอกว่า	“มาสอนจี้กัน”
พี่พี่เรียกจี้	พรั่งนี้ตอนเช้า
ซึ่งเป็นวันเสาร์	พวกเราสุขสันต์
ไม่ต้องไปเรียน	อ่านเขียนหนึ่งวัน
เที่ยวสวนสนุกกัน	จะดีไหมดี

จ้ทำตาโต	ไ้โฮไปเที่ยว
สวนสนุกด้วยเขี้ยว	ต้องดีซีพี
พีสามคุยใหญ่	ทีจะไปนี้
ขนมมากมี	ของเล่นมากมาย
พวกเราจะสุข	สนุกจริงหนา
มีรถลอยฟ้า	เล่นได้เหาะได้
มีเรือได้น้ำ	เล่นตามสบาย
ลูกกวาดเรียงราย	ไอศกรีมหวานเย็น
จ้หลับตาฝัน	คงมันพิลึก
เพียงแค่นี้	ก็อยากให้เห็น
พีสามรีบยำ	มีเรื่องจำเป็น
คือเราต้องเน้น	ในเรื่องเวลา
หนทางอยู่ไกล	ต้องไปแต่เช้า
ขอให้พวกเรา	ตื่นตอนตีห้า
รับปากพร้อมกัน	ยึดมั่นสัญญา
ถ้าใครชักช้า	ก็ไม่ต้องไป
พอถึงวันใหม่	ซึ่งไม่ใช่เช้า
นาฬิกาเลขเก้า	จ้ค่อยเคลื่อนไหว
พอเริ่มรู้ลึก	ก็นึกในใจ
ว่าถึงยังงี้	พีพีต้องรอ
โผล่หน้ายิ้มหวาน	ทั้งบ้านเจียบกริบ
จ้ตาปริบ ปริบ	หัวใจชักฝ่อ
“พีหนึ่ง สอง สาม”	ถามหาโค้งคอ
ค้นจนทั่วก็	ไม่เห็นพบใคร
กระดาศแผ่นนิต	ติดที่ประตู
พอจ้อ่านดู	จึงรู้ความได้
“นัดกันตีห้า	ใครช้าอดไป
เฝ้าบ้านเอาไว้	แล้วจะกลับมา”

จี้เหงาจังเลย	พี่เคยคอยจี้
แต่มาตอนนี้	พี่ไม่คอยทำ
เพราะจี้ฮึดอาด	จึงคาดเวลา
เพราะจี้เซื่องช้า	จึงไม่ทันใคร
จากวันนั้นมา	เรื่องช้าไม่มี
ตัวของน้องจี้	เร็วรีแจ่มใส
บทเรียนครั้งนี้	จี้จำขึ้นใจ
จะทำอะไร	ให้ตรงเวลา
เข้าตีก่อนใคร	รีบไปโรงเรียน
น้องจี้อ่านเขียน	พากเพียรนักหนา
ถึงเวลาเล่น	เล่นเป็นเวลา
ไม่มีเซื่องช้า	รู้หน้าที่ตน
พี่สาม สอง หนึ่ง	ถึงกับอมยิ้ม
น้องเล็กจิ้มลิ้ม	น่ารักเหลือล้น
ต้องมีรางวัล	เที่ยวกันอีกหน
พร้อมหน้าทุกคน	เพราะ...ตรงเวลา

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 16

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	ดอกไม้ของฉัน
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับการกระทำของตนเอง ทั้งในข้อดีและบกพร่อง พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่บกพร่องให้ดีขึ้น</li> </ol>
<b>แนวความคิด</b>	<p>การรู้จักตนเองทั้งในด้านดีและบกพร่อง ให้ผู้อื่นทราบส่วนดี ทำให้เกิดกำลังใจในการทำความดีและเป็นการทบทวนการกระทำของตนเองเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนให้เป็นคนดี และในการวิพากษ์ วิจารณ์ผู้อื่นนั้น ควรอยู่ในขอบเขตและสิทธิอันควร และการที่จะผู้อื่นยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ของตนเองนั้น เราก็สมควรที่จะยอมรับการวิพากษ์ วิจารณ์ของผู้อื่นด้วย</p>
<b>สื่อ</b>	ดอกไม้กระดาษ
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ขั้นนำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 สร้างความสดชื่นเบิกบานให้แก่นักเรียน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง โหยงตัวขึ้นบนปลายเท้าและทรงตัวไว้ เอาแขนเหยียดไปข้างหลังเป็นปีก ค่อยๆ กางปีกออกพร้อมกับหายใจเข้า ค่อยๆ หุบปีกลงพร้อมกับหายใจออก ค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ</li> <li>1.2 ให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม</li> <li>1.3 ให้นักเรียนนั่งสมาธิ 10 นาที สำรวมจิตใจ เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม</li> </ol> </li> <li>2. <b>ขั้นกิจกรรม</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ครูแจกซองให้นักเรียนแต่ละคน ซึ่งในแต่ละซองมีดอกไม้ 4 ดอก แต่ละดอกมี 4 กลีบ</li> <li>2.2 ให้นักเรียนทุกคนเขียนชื่อตัวเองลงไปในเกสรดอกไม้ทุกดอก</li> <li>2.3 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตัวเอง อย่างละ 2 ข้อ ลงในกลีบดอกไม้ทั้ง 4 กลีบ จำนวน 1 ดอก แล้วเก็บในกระเป๋าสีเสื้อของตัวเอง</li> </ol> </li> </ol>



2.4 นักเรียนส่งของที่มีดอกไม้จำนวน 3 ดอก ไปให้เพื่อนทางขวามือ เมื่อเพื่อนได้รับแล้ว ให้เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของเพื่อน ตามชื่อที่อยู่ในเกสรดอกไม้ อย่างละ 2 ข้อ ลงในกลีบดอกไม้ โดยที่ไม่ต้องลงชื่อของผู้เขียน

2.5 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ส่งให้เพื่อนทางขวามือต่อๆ กันไปจนครบทุกคน

2.6 เมื่อนักเรียนได้รับของคืนมาแล้ว ให้เปิดอ่านดูข้อดี และข้อบกพร่องของตัวเอง ที่เพื่อนๆ เขียนให้ พร้อมกับเปรียบเทียบกับที่นักเรียนเขียนให้ตัวเอง ในครั้งแรก

2.7 ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคน ในเรื่องต่อไปนี้

- (1) นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อต้องเขียนข้อดี และข้อบกพร่องของตัวเอง
- (2) นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อต้องเขียนข้อดี และข้อบกพร่องของคนอื่น
- (3) นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อคนอื่นเขียนข้อดี และข้อบกพร่องให้ตัว

นักเรียน

### 3. ขั้นตอนิปรายสรุป

ครูสรุปประโยชน์ของกิจกรรมนี้ว่า ให้นักเรียนได้รู้จักตนเองมากขึ้น ทั้งในด้านดี และไม่ดี ในด้านที่ไม่ดีก็ต้องพยายามปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น และการเคารพในสิทธิของผู้อื่น พร้อมทั้งยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

### 4. ขั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง พร้อมเสนอแนวทางปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องนั้น โดยนำเสนอเป็นผังความคิด (Mind Map)

### 5. ขั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอธิบาย

5.2 การพิจารณาข้อพร่องของตนเอง และเสนอแนวปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

## กิจกรรมที่ 17

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	เรียงร้อย ถ้อยประโยค
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น
<b>แนวความคิด</b>	การกระทำที่อยู่ภายใต้สิทธิของตนเอง โดยไม่ก้าวก่ายสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่น การกระทำงานใดๆ นั้นก็จะเป็นผลสำเร็จไปด้วยดี
<b>สื่อ</b>	ชิ้นส่วนของประโยค
<b>เวลาที่ใช้</b>	1 ชั่วโมง
<b>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</b>	

### 1. ชำนาญ

1.1 ชวนนักเรียนสร้างความสดชื่นเบิกบาน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง สมนิติให้ทุกคนเป็นต้นไม้ต้นสูงๆ ทำเป็นรากแก้ว ลำตัวเป็นลำต้นและชูแขนขึ้นสองข้างเป็นกิ่งไม้ แยกทำออกเล็กน้อย ให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ของเรา เพื่อให้รากยึดเกาะกับดินให้แข็งแรง เพื่อที่ว่าเวลาลมพัดมาจะได้ไม่โค่น ลมพัดมาแล้ว (ทำเสียงลม) ลมพัดมาทางซ้าย ต้นไม้เอนไปทางซ้าย ลมพัดมาทางขวา ต้นไม้เอนไปทางขวา ครูทดสอบความแข็งแรงของต้นไม้ ถ้าวากของต้นไม้ต้นนั้นงอกลงไปยึดติดดินไว้แน่นหนาเวลาโดนผลักก็จะไม่ล้มลง

1.2 ให้นักเรียนนั่งสมาธิ 10 นาที สำรวมจิตใจ เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม

### 2. ชำนาญกิจกรรม

2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2.2 ครูแจกซองให้แต่ละกลุ่ม ในซองจะมีชิ้นส่วนประโยค

2.3 ครูบอกให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเรียงชิ้นส่วนประโยคให้เป็นเรื่องสั้นๆ 1 เรื่อง โดยมีกติกา คือ

(1) แต่ละกลุ่มใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที

(2) ห้ามพูด หรือส่งเสียงใดๆ ทั้งสิ้น

(3) เมื่อกลุ่มใดเรียงชิ้นส่วนประโยคเรียบร้อยแล้ว และคิดว่าพอใจกับเรื่อง ที่ช่วยกันเรียงแล้ว ให้ยกมือพร้อมกัน

2.4 เมื่อหมดเวลาแล้ว ครูให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายในเรื่อง ต่อไปนี้

(1) ความสำเร็จจากการทำงานในครั้งนี้ เกิดขึ้นได้ เพราะอะไร

(2) นักเรียนคิดว่ากลุ่มของตนเองเรียงได้ถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือยัง  
เพราะเหตุใด

(3) ถ้าทุกคนยึดถือแต่ความคิดของตนเองเป็นหลัก โดยไม่รับฟังความคิด  
ของคนอื่น งานนี้จะสำเร็จได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

(4) นักเรียนจะนำข้อคิดจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
ได้อย่างไร

2.5 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอ่านเรื่องที่เรียงไว้ ให้เพื่อนๆ ฟัง พร้อมกับ  
สรุป อภิปรายและตอบคำถามที่ให้แต่ละกลุ่มตอบ

### 3. ขั้นอภิปรายสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น ยอมรับ  
ฟังความคิดเห็นของกลุ่ม

### 4. ขั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนเขียนเล่าประสบการณ์กระทำที่แสดงถึงการเคารพในสิทธิของ  
ผู้อื่น และการกระทำที่แสดงถึงการไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น

### 5. ขั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย
- การตอบคำถาม

5.2 การเขียนเล่าประสบการณ์กระทำที่แสดงถึงการเคารพในสิทธิของผู้อื่น  
และการกระทำที่แสดงถึงการไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ชิ้นส่วนประโยค

ดังนั้นความสุจริตจึงเป็นคุณธรรมที่สูงกว่าหรือใหญ่กว่าความซื่อสัตย์

แต่เนื่องจากมีส่วนในการเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน จึงนำคำ 2 คำนี้มารวมกันเรียกว่า  
“ความซื่อสัตย์สุจริต”

พัชรีเป็นคนมีความสุจริต ไม่ลักขโมยของผู้อื่น (เป็นคนซื่อตรง) ไม่พูดเท็จ  
(มีความสัตย์) และไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น (มีความยุติธรรม) เป็นต้น

เพราะคนที่มีความซื่อสัตย์ อาจจะไม่มีความสุจริตก็ได้

เช่นอาจยังฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือยังประพฤติผิดในกาม เป็นต้น

เช่นบางคนซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน แต่อาจจะไม่มีความสุจริตในเรื่องอื่นๆ

เพราะความสุจริตนั้น จะมีขอบเขตที่กว้าง ครอบคลุมทั้งกาย วาจา และใจ

### เฉลย

พัชรี เป็นคนมีความสุขจิต ไม่ลักษณะของผู้อื่น (เป็นคนซื่อตรง) ไม่พูดเท็จ (มีความซื่อสัตย์) และไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น (มีความยุติธรรม) เป็นต้น ดังนั้น ความสุขจิตจึงเป็นคุณธรรมที่สูงกว่าหรือใหญ่กว่าความซื่อสัตย์ เพราะคนที่มีความซื่อสัตย์ อาจจะไม่มีความสุขจิตก็ได้ เช่น บางคนซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน แต่อาจจะไม่มีความสุขจิตในเรื่องอื่นๆ เช่น อาจจะไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือยังประพฤติผิดในกาม เป็นต้น เพราะความสุขจิตนั้น จะมีขอบเขตที่กว้าง ครอบคลุมทั้งกาย วาจา และใจ แต่เนื่องจากมีส่วนร่วมในการเกี่ยวพันซึ่งกัน จึงนำคำ 2 คำนี้ มารวมกัน เรียกว่า “**ความซื่อสัตย์สุขจิต**”



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 18

- ชื่อกิจกรรม** เมทนีที่รัก
- จุดมุ่งหมาย** 1. นักเรียนบอกผลดีของการเคารพสิทธิและหน้าที่ของกันและกันได้  
2. นักเรียนสามารถวางแผนทางปฏิบัติตนที่แสดงออกถึงการเคารพสิทธิและหน้าที่
- แนวความคิด** เราจะพัฒนาให้มีความเจริญเป็นสังคมได้นั้น จะต้องมีการเปรียบเทียบหรือข้อตกลงร่วมกัน คนในสังคมจะต้องปฏิบัติตามระเบียบหรือข้อตกลงเหล่านั้น หากสังคมใดสมาชิกรู้สิทธิและหน้าที่ของตน มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามสิทธิและหน้าที่ของตน สังคมนั้นย่อมจะมีความเจริญและมีความสุข
- สื่อ** เอกสารบทบาทสมมุติ
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 ครูสนทนากับนักเรียนถึงความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม เช่น บิดามารดา เพื่อนร่วมชั้นเรียน ญาติพี่น้อง เกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็น การแสดงความห่วงใย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียน ถ้าบิดามารดาหรือเพื่อนๆ เลือกกิจกรรมต่างๆ อย่างไม่ให้โดยที่นักเรียนไม่มีสิทธิแสดงความต้องการเลย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
  2. **ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 ครูขออาสาสมัครผู้แสดงบทบาทสมมุติ จำนวน 5 คน
    - 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมุติให้ผู้แสดงอ่านและเตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
    - 2.3 ให้ผู้แสดงเริ่มแสดงบทบาทสมมุติที่ตนเองได้รับ ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้ร่วมแสดงในบทบาทสมมุติ ให้ชมการแสดงบทบาทสมมุติด้วยความตั้งใจ โดยใช้เวลาในการแสดง 20 นาที
    - 2.4 เมื่อการแสดงบทบาทสมมุติสิ้นสุดลง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และสรุปเกี่ยวกับบทบาทการแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

- (1) นักเรียนมีความรู้สึกต่อเมทนีอย่างไร
- (2) นักเรียนคิดว่าการกระทำของเมทนี ก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและส่วนรวม อย่างไร
- (3) นักเรียนจะเลือกแนวการปฏิบัติของเมทนีในด้านใดบ้าง เพื่อเป็นตัวอย่างในการปรับปรุงตนเองต่อไป เพราะเหตุใด

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ข้อคิด และประโยชน์ที่ได้รับ  
กิจกรรมนี้

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนแต่ละคนคิดวางแผนทางการปฏิบัติตน ที่แสดงออกถึงการเคารพ  
สิทธิและหน้าที่ของกันและกัน โดยนำเสนอเป็นผังความคิด (Mind Map)

### 5. ชั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

#### 5.2 การวางแผนทางการปฏิบัติ ที่แสดงออกถึงการเคารพสิทธิและหน้าที่

ของกันและกัน

## บทบาทสมมุติ

### สถานการณ์

เมทนี เป็นหัวหน้าชั้นเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เมทนีเป็นนักเรียนหญิงที่เป็นตัวอย่างที่ดี ทำงานเก่ง รู้จักสิทธิและทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี เวลาที่คุณครูสั่งงานมาเธอก็จะปรึกษาหารือกับเพื่อนในกลุ่ม หาแนวทางตกลงแบ่งงานกันไปทำตามคำสั่ง เวลาที่มีเรื่องที่ต้องแจ้งให้สมาชิกทราบหรือหาข้อตกลงในกลุ่ม เธอก็จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนเสมอ ก่อนที่เธอจะทำการใดจะต้องแจ้งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบทุกครั้ง ถ้าจะต้องกลับบ้านเย็นกว่าปกติเพราะต้องทำงานที่โรงเรียน เธอก็จะขออนุญาตล่วงหน้า เพราะเธอตระหนักดีว่าบิดามารดาจะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านผิดเวลา วันหนึ่งอาจารย์มอบหมายให้เมทนีช่วยคิดว่าจะออกร้านแสดงผลงานอะไรดีในงานวันเด็กพร้อมกับทางโรงเรียน เมทนีประชุมกับเพื่อนเพื่อขอความคิดเห็นของกลุ่มว่าใครมีความคิดเห็นอย่างไร และใครมีความสามารถอะไรที่พอจะช่วยเหลือกลุ่มได้บ้าง จะได้ตกลงแบ่งหน้าที่กันไปรับผิดชอบ ลลิตาเสนอตัวว่าเธอทำเทียนหอมเป็นรูปดอกไม้เล็กๆ ได้ สุนันท์เสนอว่าเธอทำโมบายจากเปลือกหอยได้ และทุกคนก็ยินดีที่จะแนะนำวิธีทำให้เพื่อนๆ ช่วยเป็นลูกมือ เมทนีรับอาสาจะเป็นผู้ประสานงานกับคุณครูประจำชั้น และจัดหาอุปกรณ์ต่างๆ มาอำนวยความสะดวกให้ เสร็จแล้วเมทนีจึงแจ้งให้คุณครูประจำชั้นทราบถึงผลการดำเนินงานของเธอและเพื่อน พฤติกรรมของเมทนีทำให้สมาชิกในกลุ่มชื่นชมเธอว่าเป็นคนที่ประพฤติดี รู้ว่าอะไรควรไม่ควร และคุณครูหลายท่านในโรงเรียนก็ไว้ใจ

### บทบาทของเมทนี

ฉันชื่อเมทนี เป็นหัวหน้าชั้นเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ฉันเป็นผู้หน้าที่พร้อมจะรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกทุกครั้งที่ต้องทำงานร่วมกัน ฉันจะประชุมปรึกษาหารือหรือแบ่งงานกันไปทำตามความถนัด วันหนึ่งคุณครูประจำชั้นมอบหมายให้ฉันช่วยกันคิดว่าจะออกร้านแสดงผลงานของนักเรียนแต่ละกลุ่มในงานวันเด็ก ฉันจึงขอประชุมกลุ่มเพื่อนก่อน เพื่อนร่วมชั้นเรียนเสนอตัวทำงานกันหลายคน คือ ลลิตาจะทำเทียนหอมเป็นรูปดอกไม้เล็กๆ สุนันท์จะทำโมบายจากเปลือกหอย ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ รับอาสาเป็นลูกมือช่วยงานของทั้ง 2 คน ฉันจึงตกลงแบ่งงานตามที่เสนอมา ส่วนฉันรับหน้าที่ประสานงานกับคุณครูและจัดหาอุปกรณ์มาอำนวยความสะดวกให้ เมื่อฉันประชุมเสร็จฉันก็จะรายงานผลของการประชุมให้



คุณครูทราบ คุณครูก็แสดงความชื่นชมว่าฉันเป็นคนประพฤติตัวดี รู้จักหน้าที่และใช้สิทธิ  
อันควร ไม่ก้าวก่ายสิทธิส่วนตัวของผู้อื่น

### บทบาทของลลิตาและสุนันท์

ฉันชื่อลลิตา และสุนันท์ เป็นหนึ่งเพื่อนร่วมชั้นเรียนของเมทนี วันหนึ่งเมทนีได้  
ประชุมขอความคิดเห็นเรื่องจะจัดออกร้านในงานวันเด็กพร้อมกับทางโรงเรียน ขอให้เพื่อนๆ  
ช่วยออกความคิดเห็น ลลิตาอาสาทำเทียนหอมเป็นรูปดอกไม้เล็กๆ ส่วนสุนันท์จะทำโม  
บายจากเปลือกหอย เมทนีได้ตกลงแบ่งงานกันรับผิดชอบตามที่พวกฉันเสนอ และสมาชิกที่  
เหลือก็อาสาจะช่วยงานพวกฉันคนละไม้คนละมือ เพื่อนๆ ชื่นชมในตัวเมทนีมากที่เธอ  
วางตัวดี เป็นผู้นำที่ดีไม่เคยใช้สิทธิของผู้นำมาก้าวก่ายตัดสินใจแทนสมาชิกในชั้นเรียนเลย

### บทบาทของคุณครูประจำชั้น

ฉันเป็นคุณครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 วันหนึ่งฉันมอบหมายงานให้เมทนีช่วย  
คิดว่าจะจัดออกร้านแสดงผลงานของนักเรียนในงานวันเด็ก เมทนีก็รับงานไปและนำผล  
กลับมารายงานฉันทราบ ตามที่ได้ประชุมตกลงกันในกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ฉันรู้สึกชื่นชม รัก  
และไว้ใจเมทนีมาก ที่วางตัวเป็นผู้นำที่ดีปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเรียบร้อย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 19

- ชื่อกิจกรรม** ทำไม่ถึงทำกับฉันได้
- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น
  3. เพื่อให้นักเรียนสามารถอภิปรายถึงผลดีของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น
  4. เพื่อให้นักเรียนสามารถอภิปรายถึงผลเสียของการไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น
- แนวความคิด** ประเทศที่เจริญย่อมต้องมีคนในประเทศที่มีคุณภาพ กล่าวคือ คนในสังคมจะต้องรู้หน้าที่ และสิทธิของตน มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน ที่มีต่อสังคมส่วนรวมแล้ว คนที่มีคุณภาพดังกล่าวนี้ ย่อมจะสร้างสรรค์ความเจริญรุ่งเรืองให้กับบ้านเมืองของตน
- สื่อ** เอกสารกรณีตัวอย่าง
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 ชวนนักเรียนสร้างความสดชื่นเบิกบาน โดยยืนขึ้นหายใจเข้าปอดลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง สวมติว่าขาขวาคือลำต้น ส่วนขาซ้ายคือกิ่งก้านสาขา เราจะขอเข้าซ้ายจนเท้าซ้ายสามารถแนบไปกับขาขวาได้ มือของเราจะยกไว้เหนือศีรษะ โดยให้เฉพาะนิ้วแต่ละนิ้วคือยอดไม้ที่เขียวขจีด้วยใบไม้ใบกลมในสายลม หายใจออกโน้มตัวไปทางซ้าย หายใจเข้าลำตัวตั้งตรง หายใจออกโน้มตัวไปทางขวา หายใจเข้าลำตัวตั้งตรง ทำอย่างนี้ซ้ำประมาณ 5 ครั้ง
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
    - 1.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสิทธิของแต่ละคน แล้วให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง สิ่งที่เป็นสิทธิของนักเรียน และสิ่งที่นักเรียนถูกละเมิดสิทธิ และนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
  2. **ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
    - 2.2 แจกเอกสารกรณีตัวอย่าง ให้แต่ละกลุ่มศึกษา แล้วให้ช่วยกันสรุป วิเคราะห์ วิวิจารณ์ในเรื่อง ต่อไปนี้ ลงในใบงาน
      - (1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อกรณีตัวอย่างที่ได้ศึกษา
      - (2) ถ้านักเรียนเป็นนายป๊อก นักเรียนจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

- (3) นักเรียนคิดว่ากรกระทำของนายป๋อถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
- (4) นักเรียนคิดว่ากรกระทำของหนังสือพิมพ์ไทยบันเทิงถูกต้องเหมาะสมหรือไม่เพราะเหตุใด
- (5) นักเรียนคิดว่ากรไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น จะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง
- (6) หากเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

2.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการวิเคราะห์ หน้าชั้นเรียน

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลดีของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น และผลเสียของการไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น

### 4. ช้่นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนหาตัวอย่างข่าวเกี่ยวกับการไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่นมาคนละ 1 ข่าว พร้อมกับวิเคราะห์ผลเสียที่เกิดขึ้น

### 5. ชั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

5.2 การบอกถึงผลดีของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น และผลเสียของการไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตัดต่อรูปถ่ายนางเอกสาวชื่อ “แอน” อุ้มหมาหน้า “ป๊อก” พระเอกดังลุยฟ้อง

พระเอกดัง ยื่นฟ้องหมิ่นประมาทหนังสือ “ไทยบันเทิง” และฟ็อกแพ่ง เรียกค่าเสียหายอีก 5 ล้าน ลงภาพตัดต่อล้อเลียน เป็นรูปนางเอกสาวชื่อแอนอุ้มหมาแต่ตัดต่อหัวให้เป็นป๊อก แถมด้วยข้อความทำนองให้ป๊อกรักเดียวใจเดียวเหมือนหมาชื่อสตีลกับนาย ซึ่งตนเองไม่สามารถรับการตีพิมพ์ภาพล้อเลียนรุนแรงเช่นนี้ได้ ต้องกู่ศักดิ์ศรีคืนมา เผยแม้แต่พ่อแม่เห็นเข้าก็เสียใจไปตามๆกัน

เมื่อวันที่ 17 ส.ค. ที่ศาลอาญา ถ.รัชดาฯ ป๊อก พระเอกละครชื่อดัง เป็นโจทก์ ยื่นฟ้อง ผู้ผลิตหนังสือพิมพ์ไทยบันเทิง และนายสมศักดิ์ สุระเวช บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณาหนังสือพิมพ์ไทยบันเทิง เป็นจำเลยที่ 1-2 ในความผิดฐานหมิ่นประมาทด้วยการโฆษณาด้วยเอกสาร

ตามฟ้องสรุปว่า โจทก์เป็นเป็นดารานักแสดงที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย ได้รับความนิยมจากประชาชน ขณะเกิดเหตุเมื่อวันที่ 30 ก.ค.-5 ส.ค.48 จำเลยทั้งสองได้ร่วมกันใส่ความโจทก์ ด้วยการตีพิมพ์ภาพและข้อความที่ไม่เหมาะสมลงในหนังสือไทยบันเทิง ปรากฏภาพแอนนักแสดงสาว อุ้มหมาภาพที่มีรูปใบหน้าเป็นโจทก์แต่มีลำตัวเป็นสุนัข และมีข้อความบรรยายใต้ภาพว่า “แฟนพันธุ์ใหม่ อยากรู้จิงว่าที่มาของชื่อน้องหมาพอดเตอร์ มาจากความชอบส่วนตัวเรื่อง แฮร์รี่ พอดเตอร์ อะป่าว? ส่วนนิสัยน้องหมา ยังจัย...ยังงี้ก็จิงรักภักดีอยู่แล้ว แอนคงอธิษฐานในวันเกิด ขอให้พี่ป๊อก รักเดียวใจเดียวกับเธอ เหมือนน้องหมาที่ชื่อสตีลกับเจ้านายไปจนวันตายนั่นแหละ”

โดยภาพที่ปรากฏรูปใบหน้าของโจทก์มีลำตัวเป็นสุนัขประกอบกับข้อความที่ว่า “...แอน คงอธิษฐานในวันเกิดขอให้พี่ป๊อกแฟนหนุ่มรักเดียวใจเดียวกับเธอ เหมือนน้องหมาที่ชื่อสตีลกับเจ้านายไปจนวันตาย...”

คำบรรยายฟ้องระบุว่า การลงภาพและข้อความดังกล่าว เป็นการใส่ความโจทก์ให้ได้รับความเสียหาย ทำให้บุคคลที่สามเข้าใจว่าโจทก์เป็นคนไม่ซื่อสัตย์ เจ้าชู้หลายใจ ความซื่อสัตย์ของโจทก์มีไม่เท่ากับสุนัข ซึ่งเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็นภาพและข้อความดูหมิ่นเกลียดชังโจทก์ ทำให้เสื่อมเสียภาพลักษณ์ ชื่อเสียงเกียรติยศทั้งด้านงานแสดง ส่วนข้อความที่บรรยายว่า “ส่วนนิสัยน้องหมา ยังจัย...ยังงี้ก็จิงรักภักดีอยู่แล้ว” เป็นการดูหมิ่นโจทก์เป็นการลดคุณค่า ลดศักดิ์ศรี เกียรติยศ ชื่อเสียงของโจทก์เหลือเพียงแค่สัตว์เลี้ยง หรือสัตว์เดรัจฉาน โดยการใส่ความโจทก์ จำเลยได้ลงพิมพ์และวางจำหน่ายตามร้านค้าที่สาธารณะและต่อหน้าธารกำนัล ทำให้โจทก์ได้รับความอับอายเดือดร้อนรำคาญ ขอให้ศาลลงโทษจำเลยทั้งสองตามประมวลกฎหมายอาญา

ศาลรับคำฟ้องไว้พิจารณาและนัดไต่สวนมูลฟ้องวันที่ 3 ต.ค. 48 เวลา 09.00 น. และในวันที่ 19 ส.ค. 48 นี้ นายป๋อก็ยังจะมอบหมายให้นายสมชาย สกูลชาติ ทนายความ มายื่นฟ้องทางแพ่งข้อหาละเมิดเรียกค่าเสียหายจากจำเลยจำนวน 5 ล้านบาท อีกด้วย

ป๋อ กล่าวว่า การฟ้องดำเนินคดีครั้งนี้ ไม่ได้ต้องการให้เป็นบรรทัดฐานกับสื่อ แต่อย่างไร แต่อยากให้สื่อได้รับรู้ว่าการเสนอข่าวออกไปเช่นนี้ อาจเป็นผลเสียต่อ ผู้ถูกกระทำได้ โดยตนเองเป็นดารานักแสดงที่มีชื่อเสียง ซึ่งเป็นการไม่สมควรและไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง

"นับตั้งแต่ที่หนังสือไทยบันเทิงตีพิมพ์ภาพและข้อความดังกล่าว จนกระทั่งที่ ผมเดินทางมาฟ้องต่อศาลในวันนี้ ยังไม่มีการเจรจาไกลเกลี่ยกันกับฝ่ายจำเลยแต่อย่างใด ขอยืนยันว่าเรื่องเงินไม่ใช่เรื่องใหญ่ในการฟ้องร้อง แต่ผมต้องการกู้ศักดิ์ศรีคืนมา เพราะ หน้าของผมที่ต้องรับคือนักแสดง ที่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจ แต่กลับมาถูกล้อเลียนและ เขียนข้อความดูถูกเหยียดหยาม ถือว่าเกินขอบเขตที่จะรับได้ รวมทั้งพ่อแม่ของผมเองเมื่อได้ เห็นภาพเช่นนี้ก็รู้สึกเสียใจเช่นกัน" พระเอกชื่อดังกล่าว

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

กลุ่ม.....

ให้นักเรียนช่วยกันสรุป วิเคราะห์ วิวิจารณ์ ในเรื่องต่อไปนี้ ลงในใบงาน

1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อกรณีตัวอย่างที่ได้ศึกษา

.....  
.....

2) ถ้านักเรียนเป็นนายป๊อก นักเรียนจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

.....  
.....

3) นักเรียนคิดว่าการกระทำของนายป๊อกถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....  
.....

4) นักเรียนคิดว่าการกระทำของหนังสือพิมพ์ไทยบันเทิงถูกต้องเหมาะสมหรือไม่เพราะเหตุใด

.....  
.....

5) นักเรียนคิดว่าการไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น จะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง

.....  
.....

6) หากเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

.....  
.....

## กิจกรรมที่ 20

- ชื่อกิจกรรม** ของของเธอ ก็เหมือนของของฉัน
- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น
  2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของโรงเรียน
- แนวความคิด** การไม่นำของของผู้อื่นมาเป็นของตน เป็นการแสดงออกถึงการกระทำที่อยู่ภายใต้สิทธิของตนเองโดยไม่ก้าวล่วงสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่น ซึ่งยอมทำให้เกิดการประพฤติตนตามระเบียบหรือกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนดไว้ทั้งต่อหน้าและลับหลังโดยไม่กระทำการใดๆ ที่ขัดกับระเบียบหรือกฎเกณฑ์ของสังคมที่เป็นการไม่เหมาะสม
- สื่อ**
1. เอกสารการแสดงบทบาทสมมติ
  2. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดง
- เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**
1. **ขั้นนำ**
    - 1.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการใช้ของหรืออุปกรณ์ แล้วถามนักเรียนว่านักเรียนเคยหยิบยืมของของเพื่อนมาใช้โดยไม่ได้ขออนุญาตบ้างไหม แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร และถ้าเพื่อนมาหยิบของนักเรียนไปใช้โดยไม่ได้ขออนุญาตนักเรียนก่อนแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร
    - 1.2 นักเรียนนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
  2. **ขั้นกิจกรรม**
    - 2.1 ขออาสาสมัครเพื่อการแสดงบทบาทสมมติ จำนวน 4 คน
    - 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคน ให้ผู้แสดงอ่านและให้เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
    - 2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติ ให้ผู้แสดงบทบาทสมมติของตน นักเรียนที่ไม่ได้ร่วมแสดงบทบาทสมมติให้ตั้งใจชม ใช้เวลาในการแสดง 20 นาที
    - 2.4 เมื่อแสดงบทบาทสมมติเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิเคราะห์เรื่องราว
- บทบาทสมมติที่แสดง ในเรื่องต่อไปนี้
- (1) นักเรียนคิดว่าชาคริตเป็นคนอย่างไร เพราะเหตุใด

(2) นักเรียนคิดว่าภาระกระทำของศักดิ์สิทธิ์ ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

(3) นักเรียนคิดว่าถ้าเลือกได้ นักเรียนจะเลือกกระทำตามอย่างใด เพราะเหตุใด

(4) นักเรียนจะนำข้อคิดจากการแสดงในครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

### 3. ชั้นอภิปรายสรุป

ครูขอตัวแทนนักเรียนที่ชมบทบาทสมมติ ออกมาสรุป วิเคราะห์ และตอบคำถามที่หน้าชั้นเรียน

### 4. ชั้นนำความรู้สู่การปฏิบัติ

ให้นักเรียนสรุปการรู้จักการเคารพสิทธิของคนอื่น และการประพฤติ ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของห้องเรียนและโรงเรียน ตลอดจนข้อดีและข้อเสีย

### 5. ชั้นประเมินผล

#### 5.1 การสังเกต

- การร่วมกิจกรรม
- การอภิปราย

5.2 การสรุปการรู้จักการเคารพสิทธิของคนอื่น และการประพฤติ ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของห้องเรียนและโรงเรียน ตลอดจนข้อดีและข้อเสีย



## บทบาทสมมุติ

### สถานการณ์

ในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ชาคริตกำลังเดินหยิบปากกา และหนังสือของเพื่อน ที่นั่งโต๊ะข้างๆ โดยไม่ได้ขออนุญาตก่อน เพราะโดยปกติ ชาคริตมักจะหยิบของใช้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ปากกา ดินสอ ยางลบ หนังสือ ของเพื่อนๆ มาใช้ โดยไม่ขออนุญาตก่อนเสมอ เรื่องนี้ถูกคุณครู ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของชาคริตได้ตักเตือนบ่อยครั้ง แต่ชาคริตไม่เคยฟังและยังคงปฏิบัติเช่นนี้เสมอมา

วันหนึ่งคุณพ่อของชาคริตได้ซื้อหุ่นยนต์ให้เป็นของขวัญในวันเกิด ชาคริตดีใจมาก รุ่งเช้าชาคริตได้นำหุ่นยนต์ไปทอดเพื่อนๆ ในห้อง ทำให้เพื่อนๆ อยากเล่นหุ่นยนต์กันมาก ในช่วงเวลาพักกลางวัน ในขณะที่คุณครูกำลังสอนอยู่ ชาคริตปวดท้องอย่างมาก จึงเดินออกจากห้องไปโดยไม่ได้อขออนุญาตคุณครูผู้สอนอยู่ ศักดิ์สิทธิ์ซึ่งนั่งข้างๆ กับชาคริต ได้โอกาสจึงแอบหยิบหุ่นยนต์ออกขึ้นมาเล่น บังเอิญที่คุณครูเห็นเข้าพอดี จึงยึดหุ่นยนต์นั้นไป เมื่อชาคริตกลับมา จึงรู้ว่าหุ่นยนต์ของตนถูกคุณครูยึดไว้ จึงไปบอกคุณครูและขอคืน คุณครูจึงได้ตักเตือนศักดิ์สิทธิ์ ถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยไม่ก้าวท้าวหรือหยิบของมาใช้หรือมาเล่น โดยไม่ได้ขออนุญาตก่อน และในขณะที่อยู่ในห้องเรียนต้องตั้งใจเรียน อยู่ในกฎระเบียบของห้องเรียน ส่วนชาคริตก่อนออกจากห้องเรียนควรขออนุญาตคุณครูก่อนทุกครั้ง เหตุการณ์ในครั้งนี้ ทำให้ชาคริตได้รู้สึกตัว คิดขึ้นได้ว่า ความรู้สึกของตนที่ถูกหยิบของไปใช้หรือเล่น โดยไม่ขออนุญาตหรือขออนุญาตก่อนเป็นอย่างไร

### บทบาทของชาคริต

ฉันชื่อเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ฉันมีนิสัยชอบหยิบฉวยของใช้หรืออุปกรณ์ของคนอื่นไปใช้ โดยไม่ได้บอกกล่าวหรือขออนุญาตเจ้าก่อน เพราะฉันคิดว่าเป็นเพื่อนกันคงไม่เป็นไร วันหนึ่งฉันได้รับหุ่นยนต์เป็นของขวัญวันเกิดจากคุณพ่อ จึงเอาไปเล่นที่โรงเรียน ในช่วงเวลาพักกลางวัน ชาคริตปวดท้องมาก จึงเดินออกไปเข้าห้องน้ำโดยไม่ขออนุญาตคุณครู เมื่อกลับมาเข้าห้องเรียนก็พบว่าหุ่นยนต์ถูกคุณครูยึดไว้ โดยเพื่อนของตนเองแอบหยิบขึ้นมาเล่น โดยที่ไม่ขออนุญาตฉันก่อน ฉันรู้สึกถึงการที่ถูกริบของไปใช้หรือเล่นโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของก่อนว่าเป็นเช่นไร และตั้งใจว่าต่อไปจะไม่หยิบของผู้อื่น

ก่อนที่จะได้รับอนุญาตและจะปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องเรียนและโรงเรียนอย่างเคร่งครัด

### บทบาทของกฤษณ์

ฉันชื่อกฤษณ์ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรียนอยู่ห้องเดียวกับชาคริตและศักดิ์สิทธิ์ ฉันได้ตัดเตือนชาคริตบ่อยๆ เกี่ยวกับเรื่องไปหยิบของคนอื่นไปใช้หรือเล่นก่อนได้รับอนุญาต แต่ชาคริตกลับไม่สนใจฟังและยังคงปฏิบัติเช่นนี้อยู่เสมอ

### บทบาทของศักดิ์สิทธิ์

ฉันชื่อศักดิ์สิทธิ์ เป็นเพื่อนห้องเดียวกับชาคริตและศักดิ์สิทธิ์ วันหนึ่งฉันเห็นชาคริตนำหุ่นยนต์โรงเรียน ฉันอยากเล่นมาก ในช่วงโมงภาษาอังกฤษ ชาคริตได้ออกจากห้องไปเข้าห้องน้ำ ฉันจึงแอบหยิบหุ่นยนต์ของชาคริตขึ้นมาเล่นโดยไม่ได้ขออนุญาตเจ้าของก่อน คุณครูเห็นครูกำลังเล่นหุ่นยนต์จึงได้ยึดไป ฉันรู้สึกเสียใจที่หยิบของคนอื่นไปเล่นโดยไม่ได้ขออนุญาตก่อนและไม่ประพฤติตามกฎระเบียบของห้องเรียนและโรงเรียน ขณะอยู่ในห้องเรียนต้องตั้งใจเรียน ฟังคุณครูอย่างตั้งใจ

### บทบาทคุณครู

ฉันเป็นคุณครูสอนวิชาภาษาอังกฤษ ในขณะที่กำลังสอนอยู่ได้เห็นศักดิ์สิทธิ์กำลังเล่นหุ่นยนต์อยู่ จึงได้ยึดหุ่นยนต์ไว้ และทราบภายหลังว่าหุ่นยนต์นี้เป็นของชาคริต ฉันจึงได้ตัดเตือนศักดิ์สิทธิ์เกี่ยวกับการเคารพในสิทธิของผู้อื่น โดยไม่หยิบของคนอื่นไปใช้หรือเล่นก่อนได้รับอนุญาต และการอยู่ในห้องเรียนต้องตั้งใจเรียน ไม่เล่นหรือแห่รบกวนคนอื่น และได้ตัดเตือนชาคริตถึงการมีระเบียบประพฤติตามกฎของห้องเรียนและโรงเรียน ก่อนออกจากห้องเรียนต้องขออนุญาตคุณครูก่อนทุกครั้ง



ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
2. แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

**ความมีวินัยในตนเอง** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่นในระดับเสมอภาคทั้งกายและวาจา ประกอบด้วยคุณลักษณะด้านความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความตรงต่อเวลา และความซื่อสัตย์

**ความรับผิดชอบ** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกในลักษณะของการมีความตั้งใจ ความพากเพียรและความปรารถนาจะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดด้วยความเอาใจใส่ มีความละเอียดรอบคอบ ไม่ละเลย หรือทอดทิ้ง หรือหลีกเลี่ยงงานนั้น

**การเคารพในสิทธิของผู้อื่น** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำที่อยู่ภายใต้อำนาจของตนเองอย่างอิสระของตนเองโดยไม่ล่วงเกิน หรือล่วงละเมิดผู้อื่น

**ความซื่อสัตย์** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกในลักษณะของการประพฤติ ปฏิบัติตนที่ตรง และจริงใจ ไม่คิดทรยศ ไม่คดโกง และไม่คดโกง ทั้งทางกาย วาจา และใจ ต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

**ความตรงต่อเวลา** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ตรงหรือสำเร็จตามกำหนดเวลา

### ความมุ่งหมาย

แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน สร้างขึ้นเพื่อนำไปใช้วัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น และความตรงต่อเวลา อยู่ในระดับใด เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ตลอดจนนักเรียนสามารถนำไปปรับปรุงและพัฒนาวินัยในตนเองให้ดียิ่งขึ้น

## โครงสร้างของแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตนเอง มีจำนวน 4 ด้าน คือ

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. ความรับผิดชอบ             | ข้อ 1 - 10 |
| 2. ความตรงต่อเวลา            | ข้อ 11- 20 |
| 3. การเคารพในสิทธิของผู้อื่น | ข้อ 21- 30 |
| 4. ความซื่อสัตย์             | ข้อ 31- 40 |

ซึ่งในแต่ละด้านจะเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับบุคคลผู้ซึ่งเผชิญกับปัญหา ที่พบเห็นอยู่ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ นักเรียนพิจารณาว่าตนเองจะมีความคิดเห็นอย่างไรถ้าอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น โดยแบบวัดแต่ละข้อของแต่ละด้านจะมีตัวเลือกตอบ 3 ตัวเลือก

### การตรวจให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนของแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ผู้ตรวจต้องยึดการให้คะแนน ดังนี้

1. ให้ 3 คะแนน สำหรับคำตอบที่แสดงถึงระดับของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองสูง
2. ให้ 2 คะแนน สำหรับคำตอบที่แสดงถึงระดับของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองปานกลาง
3. ให้ 1 คะแนน สำหรับคำตอบที่แสดงถึงระดับของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองน้อย
4. การให้คะแนนแต่ละข้อ มีดังนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนแต่ละข้อของแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ  
ความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

ข้อ	คะแนนของ ตัวเลือก			ข้อ	คะแนนของ ตัวเลือก			ข้อ	คะแนนของ ตัวเลือก			ข้อ	คะแนนของ ตัวเลือก		
	ก	ข	ค		ก	ข	ค		ก	ข	ค		ก	ข	ค
1	3	1	2	11	1	3	2	21	1	2	3	31	3	1	2
2	3	2	1	12	1	2	3	22	1	2	3	32	1	2	3
3	1	2	3	13	1	2	3	23	1	2	3	33	3	1	2
4	3	1	2	14	1	3	2	24	1	2	3	34	3	2	1
5	2	3	1	15	1	2	3	25	1	2	3	35	1	3	2
6	2	1	3	16	1	2	3	26	1	2	3	36	3	1	2
7	1	2	3	17	1	2	3	27	3	1	2	37	3	1	2
8	1	2	3	18	1	3	2	28	2	3	1	38	3	1	2
9	3	1	2	19	3	1	2	29	1	3	2	39	3	1	2
10	1	2	3	20	3	2	1	30	1	2	3	40	1	3	2

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

**คำชี้แจง** แบบวัดต่อไปนี้เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับบุคคลผู้ซึ่งเผชิญกับปัญหา ที่

ต้องการตัดสินใจ ขอให้นักเรียนอ่านเรื่องราวต่างๆ อย่างละเอียดและแก้ไขปัญหาดังนี้

1. แบบวัดฉบับนี้ต้องการทราบว่า ถ้านักเรียนพบกับเหตุการณ์ตามสถานการณ์ต่างๆ เหล่านั้น แล้วนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร และให้เหตุผลอย่างไร ในการตัดสินใจ คำตอบของนักเรียนจึงไม่มีผิดและไม่กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักเรียน ดังนั้นจึงขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริง ตามความคิดของนักเรียนมากที่สุด

2. แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

3. แบบวัดนี้มีทั้งหมด 40 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

4. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข หรือ ค ที่ตรงกับคำตอบที่นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว

1. รัฐภูมิเยี่ยมหนังสือการ์ตูนของเพื่อนมาอ่านที่บ้าน เขาทำหนังสือการ์ตูนของเพื่อนขาดโดยมิได้ตั้งใจ เขาเกรงว่าเพื่อนจะโกรธและไม่ให้ตนเองยืมหนังสือการ์ตูนอีก ถ้านักเรียนเป็นรัฐภูมินักเรียนจะทำอย่างไร

ก.ขอโทษเพื่อนเพราะไม่ได้ตั้งใจ

ข.บอกเพื่อนว่าเป็นคนทำหนังสือขาด

ค.บอกเพื่อนว่าเป็นคนทำหนังสือขาด และจะเก็บเงินซื้อหนังสือให้ใหม่

2. รัชนกมีหน้าที่กวาดบ้านเช้า – เย็น ที่บ้านทุกวัน วันหนึ่งรัชนกต้องรีบไปโรงเรียนแต่เช้า ถ้านักเรียนเป็นรัชนก นักเรียนจะทำอย่างไร

ก.รีบตื่นขึ้นมากวาดบ้านเช้ากว่าเดิม

ข.ให้คุณแม่ทำแทน

ค.ไม่ทำ โดยคิดว่าไม่ทำแค่วันเดียวคงจะไม่เป็นอะไร

3. คุณครูสั่งให้นักเรียนทุกคนซ้อมกีฬาหลังเลิกเรียนทุกวัน เพราะคุณครูต้องคัดตัวนักกีฬา แต่พรชัยไม่ชอบเล่นกีฬา ถ้านักเรียนเป็นพรชัยนักเรียนจะทำอย่างไร

ก.ไม่ซ้อม เพราะเล่นกีฬาไม่เป็น

ข.ซ้อมบ้าง ไม่ซ้อมบ้าง เป็นบางวัน

ค.ตั้งใจซ้อมทุกวัน เพราะอาจจะพัฒนาทำให้เล่นกีฬาเก่งได้

4. ในการทำงานกลุ่ม ภูริได้รับมอบหมายงาน ซึ่งภูริไม่ถนัด ถ้านักเรียนเป็นภูรินักเรียนจะทำอย่างไร

ก.พยายามทำ และปรึกษาเพื่อนในกลุ่มให้งานสำเร็จให้ได้

ข.ไม่ทำ เพราะไม่ถนัด

ค.ลองทำไปก่อน ถ้าทำไม่ได้ก็เลิกทำ



5. ในช่วงมโงกวดเขียน คุณครูให้นักเรียนวาดภาพด้วยสีชอล์ก มีสุชลิ้มนำสีชอล์กมา จึงขอยืมสีชอล์กของอรปรียา มีสุชทำสีชอล์กของอรปรียาหักไป 1 แท่ง โดยมีได้ตั้งใจ ถ้านักเรียนเป็นมีสุชนักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. เก็บสีชอล์กใส่กล่องให้เรียบร้อยแล้วนำมาคืนอรปรียา
- ข. ขอโทษอรปรียา และยอมรับว่าตนเองเป็นคนทำสีชอล์กหัก
- ค. บอกอรปรียาว่าคนอื่นทำสีชอล์กหัก

6. ภาวินีเอาจานสีไปล้างที่หน้าต่าง และเทน้ำทิ้งโดยไม่ได้มอง ปรากฏว่าน้ำล้างสีกระเด็นไปถูกภาพวาดของรุจิราที่เอาไปผึ่งแดดให้แห้งตรงหน้าต่างพอดี ซึ่งภาพวาดนี้ต้องส่งเป็นคะแนนสอบปลายเทอม ถ้านักเรียนเป็นภาวินี นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้
- ข. นำภาพนั้นไปทิ้ง
- ค. บอกความจริงกับรุจิราว่าตนเองทำสีกระเด็นถูกภาพวาด

7. ในช่วงมโงกยมนาสติก อรอนงค์ไปเหยียบชุดนักเรียนของวิภาที่หล่นอยู่ที่พื้นเปื้อนเป็นรอยเท้า อรอนงค์คิดว่าไม่ผู้ใดเห็นเหตุการณ์ คุณแม่ของวิภาค่อนข้างเจ้าระเบียบ ถ้าเห็นว่าชุดนักเรียนเปื้อนวิภาอาจถูกคุณแม่ตำหนิ ถ้านักเรียนเป็นอรอนงค์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ทำเฉยๆ
- ข. บอกความจริงแก่วิภา
- ค. ขอโทษวิภา และนำชุดนักเรียนไปทำความสะอาดให้

8. ในช่วงโมงสังคมนา ศาสนา และวัฒนธรรม คุณครูสั่งให้นักเรียนค้นคว้าและทำรายงาน เพราะคุณครูต้องไปประชุม แล้วนำรายงานมาส่งในวันรุ่งขึ้น พรเพ็ญง่วงนอนมาก เนื่องจากเมื่อคืนเล่นอินเทอร์เน็ตจนดึก จึงคิดว่าจะใช้เวลาที่คุณครูไม่อยู่บนนอนพักผ่อนสักครู่หนึ่ง แล้วค่อยลอกรายงานจากเพื่อนส่ง ถ้านักเรียนเป็นพรเพ็ญ นักเรียนจะอย่างไร

ก.นอนพักผ่อน

ข.ลอกรายงานจากเพื่อนส่ง แล้วจึงนอนพักผ่อน

ค.ทำรายงานด้วยตนเองตามที่คุณครูสั่งทันที

9. คุณครูสั่งให้นักเรียนทำงานกลุ่ม และนำไปส่งที่ห้องพักครูก่อนเที่ยง ปัญญาได้รับมอบหมายจากคุณครูให้เป็นผู้รวบรวมไปส่ง ขณะที่ปัญญาเดินไปที่ห้องพักครู ปัญญาเห็นไตรภพกำลังนั่งเล่นเกมกด ปัญญาจึงอยากแวะเล่นเกมกดบ้าง แต่ถ้าแวะเล่นเกมกดปัญญาจะไปส่งงานไม่ทันตามเวลาที่คุณครูกำหนด ถ้านักเรียนเป็นปัญญา นักเรียนจะอย่างไร

ก.รีบไปส่งงานทันที

ข.แวะเล่นเกมกด แล้วจึงไปส่งงาน

ค.ให้เพื่อนไปส่งงานแทน

10. เพื่อนๆ ตกกลางจะไปดูบริษัทผลิตเครื่องเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในวันเสาร์ วิฑูรณ์เป็นลูกชายเจ้าของบริษัท จึงเป็นตัวแทนของห้องเรียนที่จะไปติดต่อขอดูงาน แต่ในวันเสาร์ครอบครัวของวิฑูรณ์จะพากันไปเที่ยวชายทะเล วิฑูรณ์อยากไปมาก ถ้านักเรียนเป็นวิฑูรณ์ นักเรียนจะอย่างไร

ก.ไปเที่ยวกับครอบครัว โดยให้เพื่อนๆ ไปดูงานที่อื่นแทน

ข.ติดต่อให้เพื่อนๆ แต่เลื่อนวันเป็นวันเสาร์ถัดไป

ค.เลื่อนวันไปเที่ยวชายทะเล เป็นวันเสาร์ถัดไป

11. ศิววัฒน์นัดกับวีรภาพว่าจะไปที่บ้านเวลา 09.00 น. แต่บังเอิญศิววัฒน์ต้องเสีย ถ้านักเรียนเป็นศิววัฒน์ นักเรียนจะอย่างไร
- ก.ไม่ไป เพราะต้องเสีย  
 ข.ไม่ไป แต่โทรศัพท์บอกวีรภาพว่าตนเองต้องเสีย แล้วจะไปหาที่บ้านเมื่อหายดี  
 ค.ไป แต่ผิดเวลาที่นัดไว้
12. โสภิตนภา เป็นนักเรียนที่เรียนดี แต่ถ้าคุณครูนัดมาทำกิจกรรม โสภิตนภามักจะไม่ตรงเวลา ซึ่งอ้างว่ากิจกรรมไม่มีความสำคัญเหมือนวิชาการ ถ้านักเรียนเป็นโสภิตนภา นักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่
- ก.ทำ เพราะยังงัดตนเองก็เรียนดี  
 ข.ไม่ทำ เพราะเกรงใจคุณครู  
 ค.ไม่ทำ เพราะต้องให้ความสำคัญกับกิจกรรมทุกอย่างเท่ากัน
13. ในช่วงปิดเทอม คุณครูนัดนักกีฬาบาสเกตบอล ช้อมกีฬาทุกวันเวลา 06.00 น. ณัฐวุฒิเป็นเด็กที่นอนตื่นสาย บางวันก็มาทันเวลา บางวันก็มาไม่ทันเวลา ถ้านักเรียนเป็นณัฐวุฒิ นักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่
- ก.ทำ เพราะตื่นไม่ทัน  
 ข.ไม่ทำ เพราะเกรงคุณครูตำหนิ  
 ค.ไม่ทำ เพราะจะได้ทันช้อมกับเพื่อน
14. ในวันเสาร์พียดานัดกับเมอมาลย์ เพื่อไปทำรายงานที่โรงเรียน ก่อนที่เธอจะออกจากบ้าน พอดีมีรายการการ์ตูนที่เธอชอบมาก ถ้านักเรียนเป็นพียดา นักเรียนจะอย่างไร
- ก.ดูการ์ตูนก่อน  
 ข.รีบไปให้ทันนัด  
 ค.ดูการ์ตูนสักพักหนึ่ง แล้วจึงไปโรงเรียน

15. ในช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน ไชยาได้มาเรียนพิเศษกับคุณครูที่บ้านทุกวัน แม้ว่าเพื่อนบางคนจะมาทันเวลาบ้างหรือไม่ทันบ้าง แต่ไชยาก็ไปตรงเวลาทุกวัน ถ้านักเรียนเป็นไชยาจะทำเช่นนั้นหรือไม่

- ก. ไม่ทำ เพราะบางวันรู้สึกขี้เกียจ
- ข. ทำ เพราะจะได้รับคำชมเชยจากคุณครู
- ค. ทำ เพราะจะได้เป็นคนตรงต่อเวลา

16. คุณครูจัดการแข่งขันเขียนเรียงความที่โรงเรียน ถ้าใครส่งเข้าประกวดคุณครูจะให้รางวัลเรียงความของตนเองที่หน้าเสาธงทุกวัน บุคคลซึ่งส่งเรียงความเข้าประกวดจึงขอถอนตัว เพราะมาโรงเรียนไม่คอยทัน ถ้านักเรียนเป็นบุคคล นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ขอถอนตัว เพราะมาไม่ทันเวลา
- ข. ไม่ถอนตัว เพราะเกรงคุณครูตำหนิ
- ค. ไม่ถอนตัว เพราะจะต้องมาโรงเรียนให้ทันเวลา

17. อลิชานัดกับสุวัจนีย์ว่าจะมาช่วยติววิชาคณิตศาสตร์ให้เวลา 09.00 น. ของวันอาทิตย์ แต่อลิชามาถึงบ้านสุวัจนีย์เวลา 12.00 น. ถ้านักเรียนเป็นอลิชานักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่

- ก. ทำ เพราะสุวัจนีย์อยากให้อติว ก็ต้องรอ
- ข. ทำ เพราะมีธุระจำเป็น
- ค. ไม่ทำ เพราะนัดกันแล้ว ต้องมาให้ทันเวลา

18. บ้านของสุริวิภา คุณพ่อคุณแม่มีกฎว่าจะต้องกลับเข้าบ้านก่อน 2 ทุ่ม แต่สุริวิภาอยากไปเล่นที่บ้านเพื่อน ถ้านักเรียนเป็นสุริวิภา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไปเล่นที่บ้านเพื่อน แล้วค่อยให้เพื่อนมาส่งที่บ้าน
- ข. ต้องขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ก่อน
- ค. เมื่อใกล้เวลา 2 ทุ่ม จึงค่อยโทรศัพท์มาบอกคุณพ่อคุณแม่

19. ปกติโรงเรียนจะเข้าแถวในเวลา 08.20 น. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. มาก่อนเวลาทุกวัน
- ข. อาจมาหลัง 08.20 น. เป็นบางครั้ง
- ค. มาก่อนเวลาเป็นบางวัน

20. จากคำกล่าวที่ว่า “ระหว่างเป็นคนตรงต่อเวลาแต่เสียประโยชน์ เราขอเป็นคนได้ประโยชน์แต่ไม่ตรงเวลาจะดีกว่า” นักเรียนมีความคิดเห็นกับคำกล่าวนี้อย่างไร

- ก. ไม่เห็นด้วย
- ข. ค่อนข้างเห็นด้วย
- ค. เห็นด้วยอย่างยิ่ง

21. เกียรติศักดิ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเลิกเรียนจะซ้อมฟุตบอลเป็นประจำ เมื่อน้องชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มาขอใช้สนามฟุตบอลด้วย เกียรติศักดิ์ก็มักใช้ความที่เป็นคนมีร่างกายใหญ่โตของตนเองไล่น้องชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้ไปซ้อมที่ข้างสนามเสมอ ถ้านักเรียนเป็นเกียรติศักดิ์จะทำเช่นนั้นหรือไม่

- ก. ทำ เพราะจะได้ซ้อมสนามใหญ่
- ข. ทำ เพราะจะได้ซ้อมฟุตบอลได้เต็มที่
- ค. ไม่ทำ เพราะควรให้คนอื่นมีโอกาสได้ใช้สนามด้วย

22. สมพรอยู่หอพักห้องเดียวกับสมภพ ซึ่งมีเตียงนอน 2 เตียง วันหนึ่งสมภพไปเที่ยวยังไม่กลับ สมพรจึงไปชวนเพื่อนคู่มานอนด้วย โดยให้นอนบนเตียงของสมภพ ถ้านักเรียนเป็นสมพรจะทำเช่นนั้นหรือไม่

- ก. ทำ เพราะไม่กล้านอนคนเดียว
- ข. ไม่ทำ เพราะเกรงสมภพจะต่อว่า
- ค. ไม่ทำ เพราะเกรงใจสมภพ

23. พลอยเป็นน้องสาวของนุ่น วันหนึ่งพลอยต้องไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน แต่พลอยไม่มีชุดสวยใส่ไปงาน จึงแอบเข้าไปหยิบชุดของนุ่นมาใส่ โดยมีได้ขออนุญาต ถ้านักเรียนเป็นพลอย จะทำเช่นนั้นหรือไม่

ก.ทำ เพราะอยากใส่ชุดสวยๆ

ข.ไม่ทำ เพราะเกรงนุ่นจับได้

ค.ทำ แต่ต้องขออนุญาตนุ่นก่อน

24. ในการเดินทางไปเที่ยวชายทะเลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ขณะที่ทุกคนกำลังเล่นน้ำทะเลอย่างสนุกสนานเพ็ญเพชรวงัยอยู่ในห้องพักคนเดียว เพราะเขารู้สึกไม่สบาย เขาได้ค้นกระเป๋าของเพื่อนๆ เพื่อหายา ถ้านักเรียนเป็นเพ็ญเพชร นักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่

ก.ทำ เพราะจะได้รับประทานยา

ข.ไม่ทำ เพราะเกรงคนอื่นจะมาพบ

ค.ไม่ทำ เพราะยังมีได้ขออนุญาตเจ้าของ

25. ในการเข้าค่ายพักแรม นักเรียนต้องเดินทางไกล วรฤทธิ์เป็นหัวหน้าหมู่ ซึ่งคุณครูมอบหมายหน้าที่ให้ดูแลสัมภาระต่างๆ วรฤทธิ์เห็นซีอกโกแลตอยู่ในกระเป๋าของเพื่อน และรู้สึกอยากรับประทานมาก ถ้านักเรียนเป็นวรฤทธิ์จะทำอย่างไร

ก.หยิบซีอกโกแลตมารับประทาน แล้วค่อยบอกเพื่อนที่หลัง

ข.ไม่รับประทาน เพราะเกรงเพื่อนต่อว่า

ค.ไม่รับประทาน เพราะมีใช้ของตนเอง

26. ฉัตรชัยเป็นเด็กที่ยากจน ที่บ้านไม่มีโทรทัศน์ ฉัตรชัยอยากดูโทรทัศน์มาก เพราะเป็นละครที่เคยดูที่บ้านของธีรพลเป็นประจำ ฉัตรชัยจึงเข้าไปที่บ้านของธีรพลเพื่อดูละคร แต่พอเข้าไปก็ไม่พบใครในบ้าน ฉัตรชัยจึงเข้าไปเปิดโทรทัศน์ดูโทรทัศน์คนเดียว ถ้านักเรียนเป็นฉัตรชัย นักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่

ก.ทำ เพราะอยากดูละคร

ข.ไม่ทำ เพราะเกรงว่าธีรพลกลับมาพบเห็นเข้า

ค.ไม่ทำ เพราะไม่ใช่บ้านของตนเอง

27. สมพลตั้งใจจะไปชมภาพยนตร์เรื่องที่ได้รับรางวัลออสการ์ มีคนเข้าแถวซื้อบัตรชมภาพยนตร์จำนวนมาก ขณะนั้นเป็นเวลาใกล้ภาพยนตร์จะฉายแล้ว สมพลรู้จักกับคนจำหน่ายบัตรภาพยนตร์ ถ้านักเรียนเป็นสมพล นักเรียนจะทำอย่างไร

ก.รอเข้าแถวตามลำดับ

ข.แข่งคิวซื้อบัตรภาพยนตร์กับคนจำหน่ายบัตร

ค.ฝากให้คนที่อยู่หัวแถวซื้อให้

28. ที่โรงภาพยนตร์มีคนเข้าแถวซื้อบัตรยาวมาก สุวรรณีจะซื้อบัตรเพื่อเข้าไปชมภาพยนตร์ แต่พอดีมองไปเห็นเพื่อน ซึ่งเข้าแถวอยู่ก่อนแล้ว ถ้านักเรียนเป็นสุวรรณี นักเรียนจะทำอย่างไร

ก.ฝากเพื่อนซื้อ

ข.เข้าแถวซื้อบัตรตามลำดับ

ค.แทรกแถวเข้าไปยืนต่อหลังเพื่อน

29. ในวันเด็กแห่งชาติ ตามห้างร้านต่างๆ ได้นำอุปกรณ์การเรียนมามอบให้นักเรียน มีนักเรียนเข้าแถวรอรับสิ่งของเป็นจำนวนมาก พี่ระยองได้รับของแจกแต่ไม่อยากเสียเวลาเข้าคิว ถ้านักเรียนเป็นพี่ระยอง นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก.เข้าไปยืนหัวแถวทันที
- ข.เข้าไปยืนตามลำดับ
- ค.เข้าไปยืนแทรกแถวต่อจากเพื่อนสนิท

30. ชลิตาสืมนำอุปกรณ์เครื่องเขียนมาจากบ้าน จึงหยิบของเพื่อนที่นั่งข้างๆ มาใช้ถ้านักเรียนเป็นชลิตา นักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่

- ก.ทำ เพราะไม่มีอุปกรณ์เครื่องเขียนใช้
- ข.ไม่ทำ เพราะเกรงเพื่อนต่อว่า
- ค.ไม่ทำ เพราะต้องขออนุญาตเจ้าของก่อน

31. คุณแม่ให้เงินสงกรานต์ทุกวันจันทร์ของแต่ละสัปดาห์ สัปดาห์ละ 150 บาท ในเช้าวันศุกร์ สงกรานต์เหลือเงินเพียง 10 บาท ซึ่งไม่พอค่าอาหารกลางวัน เมื่อสงกรานต์เดินผ่านห้องของคุณแม่ เห็นเงินวางอยู่ 40 บาท ถ้านักเรียนเป็นสงกรานต์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก.ขออนุญาตคุณแม่ก่อนหยิบเงิน
- ข.หยิบเงินของคุณแม่ไป 20 บาท โดยไม่ให้คุณแม่ทราบ
- ค.หยิบเงินของคุณแม่ไป 20 บาท โดยบอกคุณแม่ทีหลัง

32. เมื่อใกล้วันเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร หัวคะแนนนำเงินมาให้แดน 500 บาท เพื่อให้ไปช่วยเหลือผู้สมัครคนที่หัวคะแนนแนะนำ ถ้านักเรียนเป็นแดน จะทำอย่างไร

- ก.รับเงิน แล้วเลือกผู้ที่หัวคะแนนแนะนำ
- ข.รับเงิน แล้วไม่เลือกผู้ที่หัวคะแนนแนะนำ แต่เลือกเบอร์ที่คิดว่าเป็นคนดี
- ค.ไม่รับเงิน และไม่เลือกผู้ที่หัวคะแนนแนะนำ



33. ขณะสอบสุจิตราเห็นพรทิวทำข้อสอบไม่ได้ จึงเขียนคำตอบใส่เศษกระดาษส่งให้พรทิว  
ถ้านักเรียนเป็นพรทิว นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ปฏิเสธไม่ยอมรับกระดาษคำตอบที่สุจิตราส่งมาให้  
ข. รับกระดาษคำตอบจากสุจิตรา โดยระมัดระวังไม่ให้คุณครูเห็น  
ค. ยอมรับกระดาษคำตอบจากสุจิตรา แต่ไม่กล้า เกรงคุณครูเห็น
34. เนาวรัตน์อยู่ในห้องเรียนคนเดียวเห็นกล่องใส่อุปกรณ์เครื่องเขียน ที่เคยอยากได้มานานวางอยู่  
แต่ไม่มีเงินซื้อ ถ้านักเรียนเป็นเนาวรัตน์จะอย่างไร
- ก. เก็บเอาไปให้คุณครูประกาศหาเจ้าของ  
ข. เก็บไว้ใช้เอง เพราะกำลังต้องการอยู่พอดี  
ค. เก็บเอาไปใช้ก่อน ถ้าเจ้าของถามหาค่อยนำมาคืน
35. สุรพงษ์เป็นนักเรียนยากจนไม่ค่อยมีเงินรับประทานอาหารกลางวัน เข้าวันหนึ่งเขาเก็บกระเป๋  
เงินได้ ถ้านักเรียนเป็นสุรพงษ์ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. เก็บเงินไว้รับประทานอาหารกลางวัน  
ข. นำเงินไปส่งคุณครู เพื่อประกาศหาเจ้าของ  
ค. นำเงินส่วนหนึ่งไปรับประทานอาหาร แล้วเอาส่วนที่เหลือไปส่งคุณครูประกาศหา  
เจ้าของ
36. นิธิอยากซื้อของเล่นราคาในราคาประมาณ 200 บาท แต่ไม่มีเงินซื้อ วันหนึ่งคุณแม่ออกไปธุระ  
นอกบ้าน จึงฝากให้เงินไว้กับนิธิ ให้แบ่งน้องคนละ 50 บาท ถ้านักเรียนเป็นนิธิ จะอย่างไร
- ก. นำเงินแบ่งให้น้องตามที่คุณแม่สั่งไว้  
ข. เก็บเงินไว้ใช้เองทั้งหมด  
ค. นำเงินไปซื้อของเล่นก่อน ถ้าเงินเหลือค่อยนำมาแบ่งให้น้อง

37. คุณครูประจำชั้นแจกสมุดรายงานประจำตัวนักเรียน เพื่อนำกลับไปให้ผู้ปกครองดู วิณาได้คะแนนสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์เพียงร้อยละ 45 ซึ่งถ้านำสมุดรายงานไปให้ผู้ปกครองดู จะต้องถูกตำหนิแน่นอน ถ้านักเรียนเป็นวิณา นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. นำสมุดรายงานผลการเรียนไปให้ผู้ปกครองดู
- ข. เก็บสมุดรายงานผลการเรียนไปซ่อน
- ค. บอกผู้ปกครองว่าคุณครูประจำชั้นยังไม่แจกสมุดรายงานผลการเรียน

38. ที่ท่าอากาศยาน ชาวต่างประเทศคนหนึ่งได้ขึ้นรถแท็กซี่ไปยังที่พักแห่งหนึ่ง พอถึงที่พักได้ลงจากรถไปโดยลืมกระเป๋าเอกสารไว้ในรถ ขณะนั้นเป็นเวลา 5 โมงเย็น สมรักษ์คนขับรถแท็กซี่ได้รับขับรถไปคืนเจ้าอุ้งรถแท็กซี่ บังเอิญเหลือบดูในกระจกพบกระเป๋าเอกสารจึงรีบจอดข้างทางเปิดดู พบเงินจำนวนมากบรรจุภายในกระเป๋าเอกสาร สมรักษ์เหลือบดูนาฬิกาอีกทีปรากฏว่าจวนจะถึงเวลาต้องส่งรถแล้ว ขณะเดียวกันก็นึกถึงลูกสาวที่นอนป่วยที่บ้าน ซึ่งกำลังต้องการใช้เงินอย่างมากในการรักษา สมรักษ์ควรจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. นำทั้งหมดส่งให้ตำรวจ ตามหาเจ้าของ
- ข. เก็บเงินไว้ทั้งหมด
- ค. เก็บเงินบางส่วนไว้รักษาลูกสาว

39. คุณครูส่งสมุดการบ้านกลับมาคืนมาให้อารยาแก้ไขข้อที่ทําผิด ถ้าอารยานำกลับมาแก้ไขใหม่จะทําให้เสียเวลาคิด และอาจจะทําไม่ถูกต้อง แต่ถ้าอารยาขอลอกจากเพื่อนคนที่ทําถูกต้องจะใช้เวลา น้อย สะดวกและถูกต้องแน่นอน ถ้านักเรียนเป็นอารยา นักเรียนจะทําเช่นนั้นหรือไม่

- ก. ไม่ทํา เพราะต้องแก้ไขด้วยตนเอง
- ข. ทํา เพราะลอกเพื่อนได้สะดวก และถูกต้อง จะได้ไม่ต้องนำกลับมาแก้ไขใหม่
- ค. ไม่ทํา เพราะเกรงคุณครูตำหนิ

40. ขณะที่อารียานั่งรถโดยสารประจำทางเพื่อเดินทางไปโรงเรียน เนื่องจากในตอนเช้าเป็นช่วงเวลาเร่งรีบซึ่งทุกคนต้องรีบไปทำงานและไปโรงเรียน จึงทำให้รถโดยสารประจำทางในตอนเช้าคนแน่นมาก พนักงานเก็บค่าโดยสารจึงลืมเก็บค่าโดยสารจากอารียา ถ้านักเรียนเป็นอารียา นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ยืนเฉยๆ

ข. ยื่นเงินให้พนักงานเก็บค่าโดยสาร

ค. ถ้าพนักงานเก็บค่าโดยสารถาม แล้วจึงให้เงิน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู

วันที่บันทึก.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....

ผู้บันทึก.....

คำชี้แจง

ประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จาก  
รายการพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองแล้วให้ระบุระดับของการปฏิบัติ  
พฤติกรรมของนักเรียน ดังนี้

- 1 พฤติกรรมนักเรียนในเรื่องนั้นต้องปรับปรุง
- 2 พฤติกรรมนักเรียนในเรื่องนั้นพอใช้
- 3 พฤติกรรมนักเรียนในเรื่องนั้นดี
- 4 พฤติกรรมนักเรียนในเรื่องนั้นดีมาก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลำดับ	พฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง	ระดับการปฏิบัติ			
		4	3	2	1
1	<b>ความรับผิดชอบ</b>				
1.1	นักเรียนแต่งกายตามระเบียบของโรงเรียน				
1.2	นักเรียนรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี				
1.3	นักเรียนทำและส่งการบ้านตามที่ครูสั่ง				
1.4	นักเรียนดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ส่วนตัว				
1.5	นักเรียนดูแลรักษาความสะอาดของห้องเรียน บริเวณโรงเรียนและอุปกรณ์ส่วนรวม				
1.6	ในการร่วมกิจกรรมใดที่มีการกำหนดกติกาไว้ให้นักเรียนปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด				
1.7	นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมหน้าเสาธงอย่างสม่ำเสมอ				
1.8	ในเวลาเรียนนักเรียนจะไม่คุยกับเพื่อนหรือไม่เอางานวิชาอื่นขึ้นมาทำ				
2	<b>ความซื่อสัตย์</b>				
2.1	นักเรียนไม่หยิบของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง				
2.2	นักเรียนไม่นำของส่วนรวมมาเป็นของตน				
2.3	นักเรียนไม่ลอกการบ้านหรือลอกข้อสอบของผู้อื่น				
2.4	นักเรียนพูดความจริงและปฏิบัติตามคำพูดของตนเองเสมอ				
2.5	เมื่อนักเรียนเก็บของได้จะนำส่งคืนเจ้าของหรือนำส่งครู				
3	<b>การเคารพในสิทธิของผู้อื่น</b>				
3.1	นักเรียนพูดเบาๆ ไม่ส่งเสียงดังในชั้นเรียน				
3.2	นักเรียนขออนุญาตก่อนเข้า-ออกห้องเรียน				
3.3	นักเรียนเข้าแถวตามลำดับก่อนหลังเพื่อรอรับการบริการต่างๆ				
3.4	นักเรียนไม่หยิบของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต				
3.5	นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน				
3.6	นักเรียนไม่ว่ากล่าวเพื่อนด้วยถ้อยคำรุนแรงเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน				
3.7	นักเรียนไม่แกล้งเพื่อนเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน				
3.8	นักเรียนไม่ล้อเลียนเพื่อนเมื่อถูกทำโทษหรือเพื่อนที่มีความผิดปกติทางร่างกาย				
4	<b>ความตรงต่อเวลา</b>				
4.1	นักเรียนมาโรงเรียนและเข้าห้องเรียนทันเวลา				
4.2	นักเรียนทำกิจกรรมเสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด				
4.3	นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามเวลาที่กำหนด				
4.4	นักเรียนส่งการบ้านตามเวลาที่กำหนด				
4.5	นักเรียนมาตามกำหนดเวลานัดเสมอ				
4.6	นักเรียนวางแผนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมทุกครั้ง				
4.7	นักเรียนรู้เวลาเริ่มและเลิกกิจกรรมโดยฟังสัญญาณจากครูและครูไม่ต้องเตือนซ้ำ				
4.8	นักเรียนกลับบ้านตรงตามเวลาเสมอ				

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววิลาพัฒน์ อรุณบุญนวลชาติ เกิดเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2524 จังหวัดปทุมธานี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม เมื่อปีการศึกษา 2545 และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2546



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย