

การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเอง  
ตามหลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา



นายวิริทธิพล อังก์วราปิยทัช

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร  
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

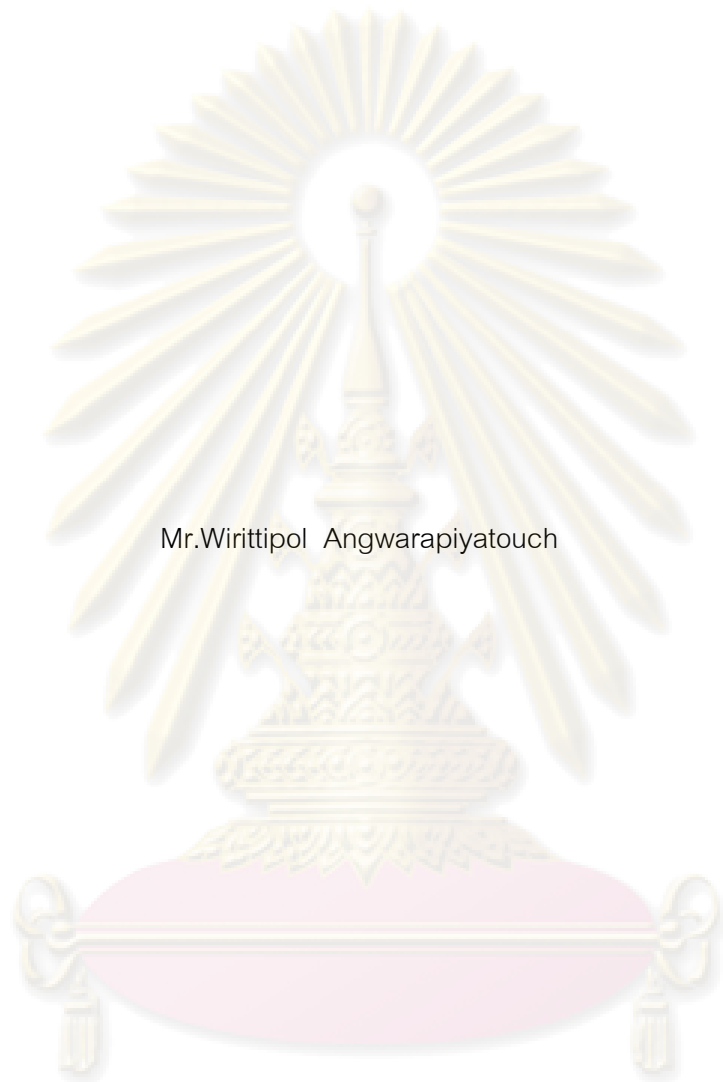
สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A RESEARCH AND DEVELOPMENT OF THE PROGRAM FOR ENHANCING CHARACTERISTIC  
PERTAINING TO SELF-RELIANCE DEVELOPMENT BASED ON  
NATHAKARANA-DHRAMMA PRINCIPLE FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS



Mr.Wirittipol Angwarapiyatouch

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

Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่  
นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรม  
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

โดย

นายวิทธิพล อังก์วราปิยทัช


สาขาวิชา

วิจัยการศึกษา

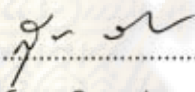
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

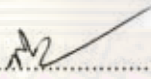
รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา

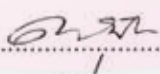
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

  
.....คณบดีคณะครุศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ว่องวานิช)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีทฤษฎี อังกรวาทิช : การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. (A RESEARCH AND DEVELOPMENT OF THE PROGRAM FOR ENHANCING CHARACTERISTIC PERTAINING TO SELF-RELIANCE DEVELOPMENT BASED ON NATHAKARANA-DHRAMMA PRINCIPLE FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ.ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา, 164หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2) เพื่อศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 3) เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา การวิจัยและพัฒนาใช้วิธีวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรม แบบวัดความรู้และแบบประเมินตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา สถิติภาคบรรยาย สถิติ เ ส สหสัมพันธ์และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมตัวแปรพหุนาม (MANOVA)

ผลการวิจัย พบว่า

1. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่พัฒนาประกอบด้วย จุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักนาถกรณธรรมไปใช้เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองได้ สาธการเรียนรู้คือ หลักนาถกรณธรรม 10 ประการ ได้แก่ ได้แก่ ความประพฤติดี ความใฝ่รู้ ความมีเพื่อนที่ดี ความว่าง่าย ความซนช่วยในกิจการต่างๆ ความฝึกฝนในคุณธรรม ความขยันหมั่นเพียร ความพอเพียง ความมีสติ และความมีปัญญา ชุดของกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมฐาน 10 ฐาน ได้แก่ ฐานที่ 1 ศิลและธรรมประจำใจ ฐานที่ 2 ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ฐานที่ 3 มีครูและเพื่อนที่ดีงาม ฐานที่ 4 มีความอ่านหนังสือง่าย ฐานที่ 5 ซนช่วยในกิจน้อยใหญ่ ฐานที่ 6 ฝึกฝนในคุณธรรม ฐานที่ 7 นำความเพียรเป็นนิสัย ฐานที่ 8 ดำรงชีวิตแบบพอเพียง ฐานที่ 9 หลีกเลียงความประมาทและฐานที่ 10 ปรารถนาดีต่อผู้อื่น การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้โดยใช้การประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง ได้แก่ การสังเกตและประเมินพฤติกรรมในการทำกิจกรรมของนักเรียนในระหว่างการอบรม การตอบคำถาม การอภิปราย การให้ความร่วมมือ การทำงานกลุ่ม ผลงานของนักเรียนทั้งผลงานเดี่ยวและผลงานกลุ่ม การนำเสนอหน้าชั้นเรียนและการทำแบบทดสอบย่อยหลังจบกิจกรรมในแต่ละฐาน

2. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัศึกษามีคุณภาพโดยมีความตรงตามเนื้อหา(IOC) เท่ากับ 1.00 และมีประสิทธิภาพของโปรแกรม  $E_1 / E_2$  เท่ากับ 85.00/ 86.22

3. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมพึ่งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนั้นนักเรียนยังมีพฤติกรรมหลายด้านที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น มีสมาธิเพิ่มขึ้น ลดการบ้านน้อยลง ควบคุมตนเองไม่ให้ตกเป็นทาสของสื่อต่างๆ ได้ดีขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง ลดการพึ่งพาผู้อื่นและเลือกคบเพื่อนที่ดี

ภาควิชา.....วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา.....ลายมือชื่อนิติ.....วิธีทฤษฎี อังกรวาทิช

สาขาวิชา.....วิจัยการศึกษา.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....AS

ปีการศึกษา.....2551.....

## 4883753427 : MAJOR EDUCATIONAL RESEARCH

KEYWORDS: RESEARCH AND DEVELOPMENT/ PROGRAM/ ENHANCING/ CHARACTERISTIC/  
SELF-RELIANCE/ NATHAKARANA-DHRAMMA

WIRITTIPOL ANGWARAPIYATOUCH: A RESEARCH AND DEVELOPMENT OF THE PROGRAM FOR  
ENHANCING CHARACTERISTIC PERTAINING TO SELF-RELIANCE DEVELOPMENT BASED ON  
NATHAKARANA-DHRAMMA PRINCIPLE FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS. THESIS ADVISOR:  
ASSOC.PROF. SIRIPAARN SUWANMONKHA, Ph.D., 164 pp.

The research objectives were 1) to develop the program for self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma principle for secondary school students, 2) to study quality of the program for self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma principle for secondary school students and 3) to experiment the program for self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma principle for secondary school students. The research and development employed a quasi - experimental study. The sample groups were the 10<sup>th</sup> grade students, with the total of 60 students from 2 classes. The participants were divided into two groups, control and experimental, with 30 students in each one. The research instruments were 1) the program for self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma principle 2) the test 3) the self evaluation test. The data analysis covered content analysis, descriptive statistics, t-test, correlation and a multivariate analysis of covariance: MANOVA.

The research findings were:

1. The program for self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma principle for secondary school students comprises 1) learning objectives aiming at the students using Nathakarana-Dhramma principle to improve themselves, 2) a learning subject of 10 Nathakarana-Dhramma principle consisting of good behaviors, eagerness to learn, proper friends, obedience, enthusiasm in doing activities, virtue desire, diligence, self-sufficiency, staying focus and intelligence 3) a set of activities and media that are 10 activity bases: base 1 of percepts and dhramma at heart, base 2 of eagerness to learn, base 3 of proper friends and teachers, base 4 of obedience, base 5 of enthusiasm in doing activities, base 6 of desiring in virtue, base 7 of diligent as always, base 8 of self-sufficiency lifestyle, base 9 of being conscious and base 10 of intelligence and 4) a test and evaluation of the learning by assessing the real situations including observations and behavior evaluation during the activity, question-and-answer sessions, discussion, cooperation, group activities, both personal and group work, presentation and quizzes after each base.

2. The program for self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma principle for secondary school students was effective for its Item Objective Congruence at 1.00 and the effectiveness of the program of  $E_1 / E_2$  at 85.00/ 86.22

3. The result of a program for self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma principle for secondary school students showed that the experimental group possess higher self-reliance than the control at significant level of 0.05. Moreover, the experimental group showed desirable change in students' behaviors such as more concentration, lower rate of homework copying, higher self-control over the influence of other media, more self-confidence, lower others-reliance and more proper choice of friends.

Department: ... Educational Research and Psychology Student's Signature: Wirittipol Angnar

Field of Study: Educational Research ..... Advisor's Signature: R

Academic Year: 2008 .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสำเร็จ ความเมตตา ความกรุณา ความอนุเคราะห์ ความเอื้ออาทรและกำลังใจ คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ยิ่ง การส่งเสริมและสนับสนุนจนบรรลุผลสำเร็จด้วยดีจากรองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธ์ สุวรรณมรรคา อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ผู้คอยเป็นกำลังใจและให้คำแนะนำด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ว่องวาณิช ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ช่วยชี้แนะแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้มีความชัดเจนและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาอานนท์ อรรถโกวิท รองศาสตราจารย์อมรา รอดดารา รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ อาจารย์จรรยาพร ยอดแก้ว ผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาสละเวลาช่วยตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพและสามารถวัดได้ตรงตามเนื้อหามากที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ทุกๆท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ในทุกด้านให้จนผู้วิจัยสามารถศึกษาต่อได้ประสบความสำเร็จ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ดวงตา นิคมและคณะครูโรงเรียนไทรน้อย อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรีที่กรุณาอำนวยความสะดวกและความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัยจนสำเร็จ ลุล่วงด้วยดีและขอบคุณนักเรียนผู้เข้าร่วมในการวิจัยทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลทุกขั้นตอนจนงานวิจัยสำเร็จลุล่วงในที่สุด

ขอขอบคุณนางสาวทศวรรณ คำทองสุข นางสาวนริศรา เสือคล้าย นางศิริรัตน์ ศิริวิโรจน์สกุล นางสาวมณีรัตน์ กรุงแสนเมือง เพื่อนๆและพี่น้องภาคิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษาทุกคนที่แม้จะมีได้เอ่ยนามที่คอยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจและความช่วยเหลืออย่างเต็มที่และดียิ่งแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงที่สุดแด่คุณแม่นักสนั่น อังกัวราปิยทัช ผู้ให้กำเนิด ผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างและเป็นแรงผลักดันที่สำคัญที่สุดให้ผู้วิจัยอดทนที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาโทจนสำเร็จ ขอขอบคุณน้องชิตชนก แก้วสุจริตและขอขอบคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัวสำหรับสิ่งดีๆทุกสิ่งทุกอย่างให้มอบให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมุติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ตอนที่ 1 การพัฒนาการพึ่งตนเอง.....	8
1.1 ความหมายและลักษณะของการพึ่งตนเอง.....	8
1.2 ตัวชี้วัดและปัจจัยที่ส่งเสริมการพึ่งตนเอง.....	16
1.3 กระบวนการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง.....	27
1.4 การพัฒนาการพึ่งตนเองตามแนวพระราชดำริ.....	29
ตอนที่ 2 นาถกรณธรรม : หลักธรรมเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง.....	32
2.1 ประวัตินาถกรณธรรม.....	32
2.2 สาระสำคัญของนาถกรณธรรม.....	32
ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
กรอบมโนทัศน์ในการวิจัย.....	42

บทที่	หน้า
3	44
วิธีดำเนินการวิจัย.....	
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณ ธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	46
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลัก นาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	46
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลัก นาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและเปรียบเทียบ พฤติกรรมการพึ่งตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	54
4	59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณ ธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	59
ตอนที่ 2 ผลการศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลัก นาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	65
ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้โปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนา การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	66
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	76
5	81
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	
สรุปผลการวิจัย.....	81
อภิปรายผลการวิจัย.....	83
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	86
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	87
รายการอ้างอิง.....	88
ภาคผนวก.....	93
ภาคผนวก ก รายงานผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย...	94
ภาคผนวก ข หนังสือเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	96
ภาคผนวก ค โปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตน เองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	101
ภาคผนวก ง แบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรม.....	134



บทที่	หน้า
ภาคผนวก จ แบบประเมินตนเอง เรื่อง การฟังตนเอง.....	144
ภาคผนวก ฉ พฤติกรรมของนักเรียนรายบุคคล.....	149
ภาคผนวก ช ภาพการทดลอง.....	160
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	164



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	ประสิทธิภาพของนวัตกรรมที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มทดลอง แต่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง.....	48
3.2	แผนผังโครงสร้างแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรม.....	50
3.3	เกณฑ์การแปลผลค่าความยาก และ ค่าอำนาจจำแนก.....	52
3.4	ค่าความยากและอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรม	52
3.5	แผนการดำเนินการทดลอง.....	55
3.6	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตามการทดลองและกลุ่มควบคุม.....	57
4.1	ผลการวิเคราะห์หลักนาถกรณธรรมที่ส่งเสริมในแต่ละฐานกิจกรรม.....	64
4.2	ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	65
4.3	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	66
4.4	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมและพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียนและด้านการดูแลตนเอง ก่อนการทดลองจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	67
4.5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียนและด้านการดูแลตนเองก่อนการอบรมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	69
4.6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของคะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียนและด้านการดูแลตนเองก่อนการอบรมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	70
4.7	สหสัมพันธ์ของคะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเอง ก่อนการอบรม.....	71
4.8	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมและพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียนและด้านการดูแลตนเอง หลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	71

## ตารางที่

4.9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการ การศึกษาเล่าเรียนและด้านการดูแลตนเองหลังการอบรมจำแนกตามกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	73
4.10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของคะแนนพฤติกรรมการพึ่งตน เองด้านการศึกษาเล่าเรียนและด้านการดูแลตนเองภายหลังการอบรมจำแนก ตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
4.11	สหสัมพันธ์ของคะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเอง หลังการอบรม.....	75
4.12	คะแนนความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมของนักเรียนจำแนก เป็นรายด้าน.....	75

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญญภาพ

แผนภาพที่		หน้า
2.1	กรอบมโนทัศน์ในการวิจัย.....	42
3.1	ขั้นตอนและผลลัพธ์ในการดำเนินการวิจัย.....	45
3.2	การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	49
3.3	แผนการดำเนินการทดลอง.....	56
4.1	โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา.....	62
4.2	การใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา.....	63

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“การจะเป็นเสือนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เรามีเศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกิน นั้นหมายความว่าอุ้มชูตัวเองได้ ให้มีพอเพียงกับตัวเอง” (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, 2540)

จากพระราชดำรัสข้างต้นได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงซึ่งมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองตามแนวพระราชดำริที่ได้สะท้อนถึงพระราชปรัชญาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวซึ่งทรงส่งเสริมเรื่องการพึ่งตนเองไม่จำเพาะในด้านเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ทรงรวมหมายถึงการดำรงชีวิตประจำวันที่สามารถพึ่งตนเองได้และความรู้จักพอเพียง

ทศนา แคมมณี และคณะ (2546) ได้วิเคราะห์แนวคิดตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงไว้ทั้งหมด 7 ประเด็น พบว่ามี 4 ประเด็นที่เป็นแก่นสาระและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต คือ 1) การพึ่งตนเอง 2) การทำงานและการแก้ปัญหา 3) การแสวงหาความรู้และข้อมูล 4) การพัฒนาตนเองและคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นที่แน่ชัดว่าแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงนั้นให้ความสำคัญกับการพึ่งตนเองเป็นอย่างยิ่ง

ถึงแม้ว่าแนวพระราชดำริดังกล่าวนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานมาเป็นเวลานานนับทศวรรษแล้ว หากแต่ยังคงเป็นหลักการที่สำคัญเป็นคุณธรรมที่ปวงชนชาวไทยทุกคนควรน้อมนำแนวพระราชดำริดังกล่าวมาปฏิบัติ เมื่อพิจารณาในด้านของการศึกษาแล้วการน้อมนำแนวพระราชดำริดังกล่าวมาใช้ในการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้เติบโตเป็นผู้ที่ “พอเพียงและอุ้มชูตนเองได้” นั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ได้ระบุความมุ่งหมายเจตนารมณ์ หลักการจัดการศึกษาไว้ในมาตรา 6 และ 7 ดังนี้

มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา 7 ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิหน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 จึงทำให้เห็นว่าการพึ่งตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญ ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยกำลังศึกษาเล่าเรียนเพื่อที่จะได้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนในด้านต่างๆ อันจะนำไปสู่การสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีเพื่อครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติต่อไป

สถานการณ์ปัจจุบันหลายเรื่องบ่งชี้ชัดว่าเยาวชนไทยมีแนวโน้มของวัตถุนิยมและบริโภคนิยมกันมากขึ้นและมีการพึ่งพาตนเองต่ำในด้านการเรียนทำให้การปฏิรูปการเรียนรู้โดยใช้นักเรียนเป็นศูนย์กลางยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรเพราะนักเรียนยังคงคุ้นเคยกับการเรียนการสอนโดยมีครูเป็นศูนย์กลาง รวมไปถึงในด้านคุณธรรมและภาวะจิตใจ เยาวชนไทยจำนวนมากตกเป็นทาสของวัตถุนิยม ยาเสพติด เกม การพนันและวัตถุอมเมาอื่นๆ รวมทั้งมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในทางที่ต่ำ

สำหรับการแก้ปัญหาที่ทุกฝ่ายมีความเห็นตรงกันว่าควรแก้ด้วยการนำหลักธรรมทางศาสนาและแนวพระราชดำริเข้ามาประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษาอย่างจริงจัง โดยเฉพาะหลักธรรมพระพุทธศาสนาจนทำให้เกิดโครงการหลายโครงการ เช่น โรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น แต่สิ่งที่ยังไม่ได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจัง คือ การพึ่งตนเองอย่างเป็นระบบ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นพุทธมามกะและอัครศาสนูปถัมภก แนวพระราชดำริหลายประการนั้นได้ทรงประยุกต์หรือทรงนำมามาจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สำหรับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้พระราชทานนั้นเน้นถึงความสำคัญของ “การพอเพียง การอุ้มชูตนเองหรือการพึ่งตนเองได้” ตรงกับพุทธปรัชญาที่ว่า “อัตตาหิ อัตตโน นาโถ” แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน แต่อย่างไรก็ดีเมื่อตรวจสอบพุทธศาสนสุภาษิตในจุดนี้พบว่า เป็นเพียงการตัดตอนเท่านั้นเพราะในความเป็นจริงยังมีต่อไปว่า “อัตตนา हि सुทนต์นะ นาगं लภति तुलลัง” แปลว่าคนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง มีตนที่ฝึกดีแล้ว นั่นแหละชื่อว่าได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก ซึ่งในประเด็นนี้ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ได้อธิบายว่าการที่บุคคลจะสามารถพึ่งตนเองได้นั้นจะต้อง

ผ่านการฝึกฝนการพัฒนาตนเองเสียก่อน มิใช่ว่าการพึ่งตนเองจะหมายถึงความสามารถในการพึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งใดเลยแต่เป็นการอาศัยธรรมะเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนต่อไป

การที่บุคคลหนึ่งจะสามารถพึ่งตนเองได้นั้นต้องผ่านกระบวนการฝึกฝน อบรม หล่อหลอมจนกลายเป็นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุดและเมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาถึงคุณธรรมที่เป็นปัจจัยพัฒนาบุคคลเพื่อนำไปสู่การพึ่งตนเองพบว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาไว้ใน “ปฐมนาถสูตร และทุติยานาถสูตร” ซึ่งว่าด้วยเรื่องของธรรมสำหรับการพึ่งตนเอง ประกอบด้วยหลักธรรม 10 ข้อ ได้แก่ 1) ความประพฤติดี 2) ความไม่โลภ 3) ความมีเพื่อนที่ดี 4) ความว่าง่าย 5) ความขวนขวายในกิจการต่างๆ 6) ความฝึกฝนในคุณธรรม 7) ความขยันหมั่นเพียร 8) ความพอเพียง 9) ความมีสติ 10) ความมีปัญญา

วศิน อินทสระ (2547) ได้เสนอว่า การที่บุคคลมีธรรมทั้ง 10 ประการ คือ นาถกรณธรรมนี้ จะสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตนได้และสามารถกระทำความเพียรอันบุคคลอื่นทำยากให้สำเร็จลงได้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (2546) ที่ได้เสนอว่าหัวใจสำคัญของตนเป็นที่พึ่งแห่งตนคือ การฝึกตนจนสามารถพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ บุคคลที่ไม่ฝึกตนหรือพัฒนาตนย่อมนำไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งถ้าหากมาพิจารณาถึงความสำคัญของคุณธรรมข้อนี้แล้วจะพบว่า เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเร่งสร้างให้เกิดขึ้นและเป็นหัวใจของแนวพระราชดำริที่พระราชทานไว้ซึ่งได้อัญเชิญมาประกอบไว้ข้างต้นแล้ว

ทศนา แคมมณี และคณะ (2546) ได้เสนอตัวอย่างกิจกรรมปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปฐมวัยและประถมศึกษาในเรื่องของการพึ่งตนเองซึ่งใช้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสำหรับในระดับปฐมวัยให้นักเรียนร่วมกันประดิษฐ์ภาพตัดต่อแปลงที่ดินตามทฤษฎีใหม่ส่วนระดับประถมศึกษาให้นักเรียนร่วมกันประดิษฐ์ตุ๊กตา โดยสองกิจกรรมมีข้อตกลงคล้ายกันคือ ห้ามเยี่ยมอุปกรณ์กลุ่มอื่นและเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมก็จะร่วมกันอภิปรายและสรุปแนวคิดของการพึ่งตนเอง ซึ่งการเสนอกิจกรรมนี้นับเป็นแนวทางหนึ่งที่น้อมนำแนวพระราชดำริเข้ามาสู่กระบวนการเรียนการสอนและการศึกษาอย่างจริงจัง

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาถึงการพัฒนาเยาวชนไทยให้รู้จักพึ่งตนเองแล้วพบว่ามีงานวิจัยหลายเรื่องที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองรวมทั้งเกี่ยวข้องกับแนวพระราชดำริแต่ส่วนใหญ่ เน้นไปที่การพึ่งตนเองของชุมชน โดยเน้นเรื่องเศรษฐกิจและสาธารณสุขเป็นส่วนมาก มีเพียงงานวิจัยของวินธรรม อโศกตระกูล (2546) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองตามแนวคิดของชาวอโศก ซึ่งใช้แนวคิด “ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิชา” ซึ่งเมื่อนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติแล้วได้ผลในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่การพึ่งตนเองได้จริง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์แล้วพบว่า แนวคิดของการวิจัยเรื่องนี้มีความสอดคล้องกับหลักการของ

นาถกรณธรรมในหลายประเด็นแต่ยังไม่ครบทุกองค์ประกอบและงานวิจัยของ ลัดดา ภูเกียรติและ สุวัฒนา สุวรรณเขตนิกม (2547) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน คณิตศาสตร์แบบโครงการเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทำงานกลุ่มและความตระหนักในการพึ่งตนเองของนักเรียนประถมศึกษา แต่ก็มุ่งเน้นศึกษาเพียงผลของรูปแบบกิจกรรมโครงการวิทยาศาสตร์เท่านั้น จึงทำให้ยังไม่มียานวิจัยเล่มใดที่มุ่งเน้นกระบวนการพัฒนาเยาวชนไปสู่การพึ่งตนเองอย่างเป็นระบบตามที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในนาถกรณธรรม ซึ่งในประเด็นนี้ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหากเราต้องการพัฒนาค่านิยมการพึ่งตนเอง เราต้องเริ่มสร้างคุณธรรมที่เกื้อกูลต่อความสามารถในการพึ่งตนเองเสียก่อนและหากมีการพัฒนาให้เยาวชนพึ่งตนเองได้นั้นเท่ากับเป็นการน้อมนำแนวพระราชดำริมาสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริงและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

จากสถานการณ์ในปัจจุบันเมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ผู้วิจัยได้สรุปว่า ผู้เรียนโดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาควรจะต้องพึ่งตนเองได้ 2 ด้าน คือ 1) ด้านการเรียนรู้ เพื่อให้เป็นผู้ที่รู้จักเรียนรู้ตลอดชีวิตและเพื่อเป็นการปรับตัวเข้าสู่ยุคเศรษฐกิจฐานความรู้และสังคมอุดมปัญญา 2) ด้านการดูแลตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและวัฒนธรรม และเทคโนโลยี เพื่อให้ตนเองเป็นอิสระจากการตกเป็นทาสของวัตถุนิยมและกระแสโลกาภิวัตน์ที่กำลังถาโถมเข้ามาฝังรากลึกและบ่อนทำลายเข้าสู่สังคมไทยอยู่ในขณะนี้

ในทรรศนะของผู้วิจัยมองว่าการพึ่งตนเองเป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่สำคัญยิ่งซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ทั้งยังเกื้อกูลต่อองค์ประกอบส่วนอื่นในหลักสูตรได้เป็นอย่างดีและยังส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ดังจะเห็นได้จากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงย้ำว่าการพึ่งตนเองเป็นหัวใจสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง “แบบพอมีพอกินนั่นก็หมายความว่า อุ่มชูตัวเองได้ ให้มีเพียงพอกับตัวเอง”

ผู้วิจัยตั้งเป้าหมายในการพัฒนาการพึ่งตนเองไปที่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในส่วนของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ แต่เมื่อได้วิเคราะห์หลักสูตรแล้วพบว่าถึงแม้จะมีกรอบการดำเนินงานที่เชื่อมโยงไปถึงการพึ่งตนเอง แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมการพึ่งตนเองอย่างเป็นระบบโดยนำพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้อย่างเด่นชัด เหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะทำวิจัยโดยใช้เวลาในคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและมีกรอบยืดหยุ่นในการดำเนินการจัดกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงความจำเป็นของนาถกรณธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจอย่างยิ่งในประเด็นที่จะพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นผู้รู้จักพึ่งตนเองอย่างสมบูรณ์และยั่งยืนโดยนำหลักนาถกรณธรรมมาปรับใช้ว่าจะสามารถทำได้อย่างไรและได้ผลเป็นอย่างไรทั้งนี้เพื่อเป็นการ



พัฒนารูปแบบ วิธีการและนำเสนอวิธีการเพื่อการพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นผู้รู้จักพึ่งตนเองได้ตามแนวพระราชดำริอันเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อบุคคลในทุกระดับนับตั้งแต่เยาวชน ครอบครัว สังคมตลอดจนถึงประเทศชาติต่อไป

### คำถามวิจัย

1. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรมีลักษณะอย่างไร
2. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างไร
3. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัศึกษามีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมกรการพึ่งตนเองของนักเรียนอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
3. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

### สมมุติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

หลังการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัศึกษานักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกรการพึ่งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## ขอบเขตการวิจัย

1. หลักธรรมที่ใช้เป็นสาระในการจัดกิจกรรม คือ นาถกรณธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเองประกอบด้วยคุณธรรม 10 ประการ ได้แก่ 1) ความประพฤติดี 2) ความใฝ่รู้ 3) ความมีเพื่อนที่ดี 4) ความกว้างง่าย 5) ความชวนชววยในกิจการต่างๆ 6) ความฝักใฝ่ในคุณธรรม 7) ความขยันหมั่นเพียร 8) ความพอเพียง 9) ความมีสติ 10) ความมีปัญญา

2. ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

3. ตัวแปรที่ใช้ในการทดลอง

3.1 ตัวแปรทดลอง (Independent Variable)

โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

พฤติกรรมในการพึ่งตนเองทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านการดูแลตนเอง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**การพึ่งตนเอง** หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลช่วยเหลือตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ ซึ่งการพึ่งตนเองสามารถวัดได้จากพฤติกรรม 2 ด้าน คือ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านการดูแลตนเอง ซึ่งสามารถวัดพฤติกรรมทั้ง 2 ด้านนี้ได้โดยใช้แบบประเมินตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

**การพึ่งตนเองด้านการเรียน** หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลช่วยเหลือตนเองให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

**การพึ่งตนเองด้านการดูแลตนเอง** หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลช่วยเหลือตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยีให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขโดยไม่ตกเป็นทาสของวัตถุนิยมและกระแสโลกาภิวัตน์

**นาถกรณธรรม** หมายถึง หลักธรรมเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณธรรม 10 ประการ ได้แก่ 1) ความประพฤติดี 2) ความใฝ่รู้ 3) ความมีเพื่อนที่ดี 4) ความกว้างง่าย 5) ความชวนชววยในกิจการต่างๆ 6) ความฝักใฝ่ในคุณธรรม 7) ความขยันหมั่นเพียร 8) ความพอเพียง 9) ความมีสติ 10) ความมีปัญญา

**โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเอง** หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย  
1) จุดประสงค์การเรียนรู้ 2) สาระการเรียนรู้ 3) ชุดของกิจกรรมและสื่อ 4) การวัดและประเมินผล  
การเรียนรู้ที่ออกแบบโดยผู้วิจัยและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

**นักเรียนระดับมัธยมศึกษา** หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทรน้อย  
อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย**

1. ได้รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาผู้เรียนสำหรับครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาเพื่อนำไปใช้  
พัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียน
2. ได้แนวทางในการวิจัยและพัฒนาโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา  
ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 ตอน คือ  
ตอนที่ 1 การพัฒนาการพึ่งตนเอง

- 1.1 ความหมาย ลักษณะและความสำคัญของการพึ่งตนเอง
- 1.2 ตัวชี้วัดและปัจจัยที่ส่งเสริมการพึ่งตนเอง
- 1.3 กระบวนการจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง
- 1.4 การพัฒนาการพึ่งตนเองตามแนวพระราชดำริ

ตอนที่ 2 นาถกรณธรรม: หลักธรรมเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง

- 2.1 ประวัติของนาถกรณธรรม
- 2.2 สาระสำคัญของนาถกรณธรรม

ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ตอนที่ 1 การพัฒนาการพึ่งตนเอง

##### 1.1 ความหมาย ลักษณะและความสำคัญของการพึ่งตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองพบว่า มีผู้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

หลักการพึ่งตนเอง (Self-reliance) (เสนห์ จามริก, 2523) เป็นหลักการที่มีกรกล่าวถึงและนำมาใช้ในการพัฒนาสังคมอย่างแพร่หลายมากในปัจจุบัน จนอาจกล่าวได้ว่า การพึ่งตนเองเป็นแนวทางการพัฒนาอย่างหนึ่ง ซึ่งตั้งต้นจากความเข้าใจในธรรมชาติของประชาชน ในฐานะที่เป็นมนุษย์อย่างน้อยที่สุดก็ย่อมมีพลังสติปัญญา ความสามารถอยู่บนพื้นฐานทางธรรมชาติ และสาเหตุที่ช่วยตนเองไม่ได้เช่นทุกวันนี้ ก็เพราะถูกปิดกั้นในการที่จะพัฒนาตนเองจากปัจจัยแวดล้อม ธรรมชาติ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การบริหาร และวัฒนธรรม การพัฒนาจึงไม่ใช่เรื่องที่จะหยิบยื่นจากเบื้องบน หากจะต้องมุ่งส่งเสริมประชาชนให้ทำความเข้าใจกับปัญหาของตนเองและคิดค้นวิธีการแก้ไข ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่สัมพันธ์ต่อปัญหา ความต้องการและความสามารถของตนเองอย่างแท้จริง

เบญจรัตน์ จารุรัตน์จามร (2527) ให้ความหมายของการพึ่งตนเองไว้ 2 ลักษณะ คือ การพึ่งตนเองโดยตนเองและการพึ่งตนเองโดยการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งความหมายของทั้งสองอย่างมีดังนี้

1. การพึ่งตนเองโดยตนเอง หมายถึง การใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นทั้งในด้านการศึกษาและด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1.1 การพึ่งตนเองโดยตนเองทางด้านการศึกษา หมายถึง การรู้จักและปฏิบัติหน้าที่ของตนในด้านการศึกษาเล่าเรียน มีความพากเพียร ความละเอียดรอบคอบ กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง รู้จักควบคุม เอาชนะอารมณ์ของตนเอง มีการวางแผน แก้ไขสงสัยในการเรียนก็สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ดังตัวอย่างพฤติกรรม เช่น ทำแบบฝึกหัดหรือรายงานด้วยตนเอง ไม่ทุจริตในห้องสอบแม้ว่าจะมีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม อยู่เสมอ เป็นต้น

1.2 การพึ่งตนเองโดยตนเองทางด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การใช้ความรู้ความสามารถของตนเพื่อหารายได้ในทางสุจริตสำหรับใช้จ่ายส่วนตัวเพื่อแบ่งเบาภาระของบิดามารดา ผู้ปกครองโดยไม่กระทบกระเทือนต่อการศึกษา ตลอดจนรู้จักเลือกและใช้เครื่องอุปโภคบริโภคด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง ตัวอย่างพฤติกรรม เช่น รับจ้างทำงานเมื่อมีเวลาว่าง ผลิตสิ่งของต่าง ๆ เพื่อเก็บไว้ใช้ในการศึกษา รู้จักออมทรัพย์รายได้ที่ได้รับ เป็นต้น

2. การพึ่งตนเองโดยการทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่สร้างภาระหรือปัญหาให้แก่กลุ่ม สร้างบรรยากาศในการทำงานของกลุ่มให้ดำเนินไปด้วยความราบรื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านความคิดเห็น กลุ่มได้ผลงานตามเป้าหมายที่กำหนด ยินดีรับงานของกลุ่มอย่างมีเหตุผลและเต็มใจไม่คำนึงถึงความได้เปรียบเสียเปรียบในระหว่างเพื่อนสมาชิก ดังตัวอย่างพฤติกรรม เช่น ทำงานให้เสร็จเรียบร้อยตามที่ได้รับมอบหมายอย่างสุดความสามารถ ให้ความร่วมมือและแสดงความคิดเห็นในการทำงานของกลุ่ม รับมอบหมายงานจากกลุ่มโดยมิได้ขัดแย้งหรือบ่ายเบี่ยง เป็นต้น

เจ็จันท์ จงสถิตอยู่ (2529 อ้างถึงใน โอวาท สุทธรักษ์, 2531) ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า หมายถึง ความสามารถที่จะยืนหรือพึ่งตนเองได้ด้วยความสามารถของตนเอง มีหลายระดับตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับสถานศึกษา ระดับชุมชนหรือท้องถิ่นและระดับประเทศ

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2529 อ้างถึงใน ปาน กิมปี, 2540) ให้ความหมายไว้ว่า

1. การพึ่งตนเองเป็นความสามารถที่เป็นตัวของตัวเองในทางความคิดโดยมีทัศนะการมองปัญหาต่าง ๆ การตัดสินใจด้วยตนเอง

2. ในการตัดสินใจดำเนินการโดยสถาบันชุมชนเพื่อประโยชน์ของชุมชนทั้งในด้านการแก้ปัญหาและการพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชน

3. เป็นการพึ่งตนเองที่ไม่นำไปสู่การพึ่งพา เป็นการพึ่งพาอาศัยกันอย่างรู้เท่าทัน

4. กรอบการมองจะต้องไม่มุ่งแข่งขันหรือไม่มุ่งครอบงำเหนือกว่าแต่เป็นการสู่ความเป็นไทต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

วิวัฒน์ชัย อุตถากร (2529 อ้างถึงใน โอวาท สุทธนารักษ์, บรรณาธิการ, 2529) ได้ให้ความหมายว่าการพึ่งตนเองเป็นคำที่มีความหมายตรงข้ามกับการพึ่งพา (dependence/dependency) กล่าวคือ การพึ่งตนเองเป็นแนวคิดโต้แย้งหรือโต้กลับ (antithesis) ต่อการพึ่งพา การพึ่งพาในระดับประเทศแยกได้เป็นการพึ่งพาทางเศรษฐกิจ (economic dependency) การพึ่งพาทางการเมือง (political dependency) และการพึ่งพาทางวัฒนธรรม (cultural dependency) สำหรับการพึ่งพาทางเศรษฐกิจนั้น อาจแยกได้เป็นหลายลักษณะคือ การพึ่งพาทางการค้า (trade dependency) การพึ่งพาทางเทคนิควิทยาการ (technological dependency) การพึ่งพาด้านความช่วยเหลือ (aid dependency) การพึ่งพาด้านการเงินหรือหนี้เงินกู้ (financial or debt dependency) นอกจากนี้ วิวัฒน์ชัย อุตถากร ได้สรุปว่า การพึ่งตนเองของสังคมคือ สถานการณ์ที่ชุมชนหรือสังคมนั้นมีระบบการผลิตแบบพึ่งตนเอง ระบบการเมือง และการบริหารประเทศแบบประชาธิปไตยสมบูรณ์และ ระบบคิด ความเชื่อ จิตสำนึกแบบพึ่งตนเอง รวมทั้งมีการปฏิบัติที่เป็นจริงในอันที่จะพัฒนาสังคมของตนเพื่อยืนบนขาตนเอง โดยมุ่งรับใช้ผลประโยชน์และความจำเป็นทางสังคมของคนส่วนใหญ่ในสังคมนั้น นั่นก็คือ ยึดหลักการความเสมอภาคในความสัมพันธ์ระดับปัจเจกบุคคล หรือในความสัมพันธ์ระดับชุมชนนั้นหรือสังคมนั้น (หรือประเทศนั้น) กับชุมชน สังคมภายนอก (หรือต่างประเทศ) ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้ว่า การพึ่งตนเองเป็นความอิสระ ความเสมอภาค มิใช่เป็นการปิดตัวเองจากความสัมพันธ์กับสังคมอื่นหรือโลกภายนอก สัมพันธภาพจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเสมอภาคและภราดรภาพ

กาญจนา แก้วเทพ และกนกศักดิ์ แก้วเทพ (2530 อ้างถึงใน วรณี แกมเกต, 2545) ให้ความหมายของการพึ่งตนเองในเชิงปัจเจกบุคคลว่า หมายถึงกิจกรรมทั้งหลายที่กระทำโดยปัจเจกและครัวเรือน เพื่อบรรลุถึงการมีหลักประกันของการดำรงชีวิตของเขา แต่ความหมายในลักษณะของกลุ่ม หมายถึง สังคม (ชุมชน) ที่มีการจัดระเบียบระบบเพื่อให้ประชาชนสามารถดำเนินการตอบสนองความต้องการของตนเอง (self-fulfillment) ด้วยวิธีการช่วยเหลือตนเองโดยการร่วมมือกับคนอื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ชุมชนมีอิสระในการตั้งเป้าหมายในการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายโดยอาศัยความพยายามและกำลังของตนเอง

ปกรณัม ปรียากร (2530 อ้างถึงใน สุภัทร ขจรมาศบุษย์, 2540) ได้กล่าวถึงการพึ่งตนเองไว้ว่า การพึ่งตนเองเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาคือ ความต้องการที่จะยืนหยัดบนพื้นฐานอันเข้มแข็งของตน อันเป็นนัยสำคัญที่แสดงไว้อย่างชัดเจนทั้งในแนวคิดของทฤษฎีพึ่งพาและทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐาน การพึ่งตนเองเป็นกลไกเชิงนามธรรมที่สำคัญยิ่งต่อการยกระดับจิตสำนึกและเพิ่มพูนระดับความเชื่อมั่นของปัจเจกบุคคล กลุ่มคน และระบบสังคมที่มีต่อศักยภาพและความสามารถของตนในการกำหนดทิศทางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองไปสู่ความมีอารยธรรมที่เพียบพร้อมทั้งในทางจิตภาพและในทางกายภาพ และการพึ่งตนเอง ไม่ได้หมายถึง การดำรงสถานะอยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือตัดการช่วยเหลือจากภายนอกจนเหลือศูนย์ แต่ควรจะเป็นการหาตลาดใหม่ด้วยการสร้างพลังของการยืนหยัดร่วมกัน ทางเลือกยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างเงื่อนไขเบื้องต้นอันเป็นประโยชน์ต่อการก้าวรุดไปข้างหน้า ขั้นตอนของการดำเนินยุทธศาสตร์ในการพึ่งตนเองพิจารณาในเชิงทฤษฎีกลไกมีข้อสรุป ได้แก่ การคล้อยตามแนวคิดทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐานที่กล่าวว่าการหยั่งรากของการพึ่งตนเองคือการวางแผนที่สามารถกำหนดกิจกรรมทางเศรษฐกิจสังคม การเมืองที่สามารถตอบสนองต่อความจำเป็นพื้นฐานทั้งในวัฒนธรรมและในทางคุณภาพแก่มวลชนเสียก่อนจึงจะเติบโตอย่างกล้าแข็งต่อไป

มาพะ ขิตตะสังคะ และ อมร นนทสุต (2530 อ้างถึงใน สุภัทร ขจรมาศบุษย์, 2540) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการพึ่งตนเองไว้ดังนี้

1. เศรษฐกิจ ชุมชนสามารถประกอบการผลิต การบริโภค และการกระจายรายได้อย่างทัดเทียม ไม่มีช่องว่างระหว่างกลุ่มผู้มั่งมีและกลุ่มผู้ยากจน แต่ผู้ยากจนสามารถดำเนินการผลิตทางเศรษฐกิจได้อย่างเข้มแข็ง
2. ทรัพยากรบุคคลและจิตใจ บุคคลในชุมชนมีความสำนึกที่ดีต่อการให้ความร่วมมือในการพัฒนาหมู่บ้าน มีความสำนึกต่อบทบาทของตนเอง ครอบครัวและเพื่อนบ้าน
3. สังคมวัฒนธรรม ประชาชนในชุมชนได้รับการศึกษาดีขึ้น ติดตามความเคลื่อนไหวในการรับรู้ข่าวสารความรู้ รวมทั้งประชาชนได้รวมตัวกันดำเนินกิจกรรมในรูปกลุ่ม และมีการจัดตั้งองค์กรประชาชนเพื่อทำหน้าที่บริหารงานในหมู่บ้าน ตลอดจนมีความสามารถประกอบธุรกิจในรูปแบบสหกรณ์หรือกลุ่มเกษตรกรที่จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลตามกำหนด
4. เทคนิควิทยา ประชาชนมีความสามารถในการเลือกใช้และผลิตเทคนิควิทยาขั้นพื้นฐานเพื่อนำไปประกอบการผลิตในไร่นา การอุตสาหกรรมหรือผ่อนแรงในกิจการบ้านเรือน
5. ทรัพยากรชุมชน ประชาชนมีความสามารถในการแสวงหาและบริการจัดการการใช้ทรัพยากรชุมชน ซึ่งประกอบด้วยบุคคลและวัสดุสิ่งของให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหมู่บ้าน

6. การปกครองท้องถิ่น ชุมชนหรือหมู่บ้านมีความสามารถในการแก้ปัญหาของหมู่บ้าน มีการคัดเลือกตัวแทนของกลุ่มหรือองค์กรชุมชนเพื่อทำหน้าที่ในการบริหารงานของหมู่บ้าน

วิชิตวงศ์ ณ ป้อมเพชร์ (2531 ; วิวัฒน์ชัย อุตถากร, 2530; สถาบันวิจัยสังคม, 2529; สนิสิต สุจิตานนท์ และคนอื่นๆ, 2535; Supanee Chaiumporn, 1987; รายงานผลการสัมมนาองค์กรประชาชนกับทางเลือกการพัฒนาแบบพึ่งตนเอง, 2530 อ้างถึงใน รินธรรม อโศกตระกูล, 2546) กล่าวว่า การพึ่งตนเองเป็นความสามารถที่เป็นตัวของตัวเองในทางความคิดและการตัดสินใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามสภาพท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม สามารถร่วมกับผู้อื่นแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองและชุมชนภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ โดยมีการพึ่งพาอาศัยกัน (Inter-dependence) บนฐานแห่งความเคารพในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และรู้ลักษณะการพึ่งพิง สามารถเลือกรับการพึ่งพาได้โดยอิสระ นอกจากนี้ การพึ่งตนเองยังมีคุณลักษณะประกอบอื่นอีก ได้แก่ การมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับข่าวสารด้วยความพินิจพิเคราะห์ การเคารพตนเอง ความพอใจในตน ความกล้าหาญ ความเข้มแข็งมั่นคง ตลอดจนความมีอิสระที่จะกำหนดเป้าหมายของตนเองและตระหนักว่าจะบรรลุเป้าหมายได้ด้วยความพยายาม กำลังอำนาจของตนเอง และปัจจัยทางเศรษฐกิจ (Galtung, 1980; Castillo, 1983 อ้างถึงใน Chaiumporn, 1987:13)

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2534 อ้างถึงใน วรณี แกมเกตุ, 2545) ให้ความหมายของการพึ่งตนเองได้ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการดำรงตนอยู่ได้อย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ การพึ่งตนเองได้ มีทั้งในระดับปัจเจกชน (individual) และระดับชุมชน (community) กล่าวคือ การพึ่งตนเองได้ของปัจเจกชนหมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างอิสระ เช่น สามารถแยกตัวออกมาอยู่ต่างหากจากพ่อแม่ มีความมั่นคงในชีวิต สามารถเลี้ยงตัวเองได้ ตัดสินใจเรื่องสำคัญได้เอง หรือสามารถขอคำแนะนำของผู้อื่นมาประกอบการตัดสินใจของตน การพึ่งตนเองได้ของชุมชน หมายถึง การที่ชุมชนมีความสามารถในการกระทำระหว่างกันอย่างสม่ำเสมอตามกฎระเบียบของสังคม เพื่อบรรลุเป้าหมายของแต่ละคน หรือเป้าหมายร่วมกัน ณ พื้นที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานานพอสมควร ซึ่งชุมชนในที่นี้หมายถึงชุมชนในชนบท

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมัครการ (2535) ได้กล่าวว่าในทางทฤษฎี การศึกษาความพยายามพึ่งตนเองมักจะพิจารณาถึงมิติต่าง ๆ ประกอบเข้าด้วยกันดังต่อไปนี้

1. คุณภาพเฉพาะตัว (self-quality) โดยปกติแล้วความพยายามพึ่งตนเองจะเกิดขึ้นต่อเมื่อหน่วยสังคม (social unit) มีลักษณะดังนี้

- 1.1 อิสระภาพ (freedom) ในการคิด การพูด การตัดสินใจ หรือการกระทำตามความต้องการภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคม



1.2 ความเสมอภาค (equality) ในการเรียนรู้ รับรู้ หรือการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ

1.3 ความเป็นไท (autonomy) ของหน่วยสังคม กล่าวคือ หน่วยสังคมจะต้องไม่ถูกรวบงำโดยผู้หนึ่งผู้ใด หรือจากอิทธิพลภายนอกจนขาดอำนาจในการดำเนินกิจการของตนเอง อย่างเป็นอิสระตามวัฒนธรรม

1.4 ศักดิ์ศรี (dignity) ในการร่วมมือ ร่วมคิดหรือร่วมปฏิบัติ ความมีศักดิ์ศรีจะเกิดขึ้นต่อเมื่อหน่วยสังคมนั้นมีความเป็นอิสระอย่างเพียงพอ

1.5 ความก้าวหน้า (progress) หมายความว่า โอกาสในการที่จะพัฒนามีอยู่พอสมควร

2. มีการกระทำอย่างต่อเนื่องหรือมีความเป็นกระบวนการ (continuing action/process) ทั้งในด้านความคิดและการตัดสินใจในการกระทำ

3. ระดับของการพึ่งตนเอง (level) การพึ่งตนเองแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับระหว่างประเทศ (Galtung, et. al., 1980; The Nordic Alternative Group, 1970 อ้างถึงในสุพรรณิ ไชยอำพร และสนิท สมัครการ, 2535)

สุพรรณิ ไชยอำพร (2535) ได้กล่าวถึงการพึ่งตนเองในระดับบุคคลว่า ความพยายามพึ่งตนเองในระดับบุคคลมีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพราะความพยายามพึ่งตนเองในระดับอื่นๆ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีความพยายามพึ่งตนเอง ในความเป็นจริงแล้วศูนย์กลางของการพัฒนา คือ การปรับปรุงความเป็นอยู่และคุณภาพของคนในสังคมให้ดีขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับการกระทำของคน และทรัพยากรในสังคมที่จะเป็นตัวกำหนดศักยภาพ (potential) ของการพัฒนา ถ้าคนในสังคมรู้จักพึ่งตนเองแล้ว ก็จะนำไปสู่ความพยายามพึ่งตนเองในระดับอื่นๆ ด้วย ดังนั้นความพยายามพึ่งตนเองระดับบุคคลจึงเป็นเงื่อนไขเบื้องต้น (precondition) ของระดับอื่นๆ

ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ (2537) กล่าวว่า การพึ่งตนเองเป็นสิทธิข้อหนึ่งของประชาชนที่จะพัฒนาตนเอง โดยมีเนื้อหาชัดเจนในการส่งเสริมค่านิยมของการรวมกลุ่ม และการมีชีวิตในชุมชนร่วมกัน มีการผสมผสานสิทธิทางการเมือง และสิทธิทางเศรษฐกิจเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืนทั้งประชาชนและชุมชนต้องมีโอกาสที่จะแสวงหาหนทางพัฒนาที่เป็นอิสระจากการพึ่งพาและการครอบงำจากภายนอก เช่น รัฐหรือทุนสมัยใหม่ เป็นการปลดปล่อยพลังที่เฉื่อยชาให้มีลักษณะไดนามิกขึ้นมา ซึ่งจะเป็พื้นฐานในการพัฒนาโดยตนเองเพื่อชุมชนของตนเองต่อไป

ถนอม ดวงทิพย์ (2537) กล่าวว่า การพึ่งตนเองเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชนบทแบบหนึ่ง คือการพัฒนาโดยร่วมกันทำ สร้างชุมชนให้เกิดความมั่นคงและพึ่งตนเองได้ด้วยการกระตุ้น การติดต่อสื่อสารและการสนับสนุนกิจกรรมระดับหมู่บ้าน ในการปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐาน การศึกษา สาธารณสุขและการสุขภาพ เป็นการพัฒนาชีวิตในชนบท (animation rural)

Galtung. (1981 อ้างถึงใน ปาน กิมปี, 2540) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง

1. ความเป็นตัวของตัวเอง (independence) หมายถึง ความเป็นอิสระ (autonomy) อันประกอบไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอย่างพอเพียงในทางเศรษฐกิจในระดับสูงและความไม่เกรงกลัว

2. ความช่วยเหลือเกื้อกูล (interdependence) หมายถึง ความเสมอภาคอันเป็นลักษณะของความร่วมมือกันที่ไม่ก่อให้เกิดแบบแผนใหม่ของการพึ่งพา

แนวคิดของ Galtung จึงมีลักษณะของการผสมผสานอย่างกลมกลืนกันระหว่างความเป็นตัวของตัวเอง (independence) กับความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (interdependence) และความเสมอภาคซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กาญจนา แก้วเทพ (2530) และอุทัย ดุลยเกษม (2529 อ้างถึงใน โอวาท สุทธนารักษ์, 2531) ซึ่งสรุปได้ว่า

1. การพึ่งตนเอง มีลักษณะเหมือนเหรียญ 2 ด้าน ที่แยกไม่ออก คือ มีทั้งการพึ่งตนเองและพึ่งผู้อื่นในเวลาเดียวกัน

2. การพึ่งพาดังกล่าวมีลักษณะเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (interdependence) มากกว่าการพึ่งพา (dependence)

3. การพึ่งพาอาศัยดังกล่าวตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งตนเองด้วย

4. ลักษณะของการจัดการศึกษาที่จะกระตุ้นให้ประชาชนในสังคมมีการพัฒนาในสิ่งต่อไปนี้

4.1 มีจิตใจใฝ่รู้ (enquiring mind)

4.2 มีความสามารถในการเรียนรู้จากการกระทำของผู้อื่น

4.3 มีความสามารถในการปฏิเสธหรือปรับปรุงสิ่งที่เรียนรู้จากผู้อื่นให้เหมาะสมกับความต้องการของตน

4.4 มีความมั่นใจในสภาพความเป็นอยู่หรือฐานะของตนหรือมีความมั่นใจในตนเองว่ามีความสามารถทัดเทียมกับผู้อื่นในการกระทำใด ๆ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ได้ชี้ให้เห็นว่าหลักการสำคัญของการพึ่งตนเอง คือ การพัฒนาตนให้เป็นที่พึ่งได้ซึ่งเป็นฐานของการพึ่งตนคนอื่น ๆ อาจสามารถเกื้อกูลช่วยเหลือแนะนำได้บ้างก็เพียงจัดสภาพแวดล้อมให้สะดวกเพื่อฝึกให้เราพึ่งตนเอง ท่านแสดงไว้อย่างชัดเจนว่าตามหลักพระพุทธศาสนานั้นสังคมมีส่วนในการฝึกให้บุคคลรู้ฝึกฝนตนเองจนสามารถพึ่งตนเองได้แล้ว บุคคลจะกลับมาเป็นที่พึ่งของสังคมอีกซึ่งเป็นระบบในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน บุคคลและสังคมจึงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกัน

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ยังแสดงพรรณนะเพิ่มเติมอีกด้วยว่า การช่วยผู้อื่นเป็นการพัฒนาตนเอง เป็นการฝึกตนเอง คือ ฝึกความคิด ฝึกสติปัญญา การพูด พฤติกรรม ทักษะต่างๆ และที่สำคัญคือฝึกใจ ใจจะมีความเข้มแข็ง มีความเพียร มีสมาธิ มีสติ จิตใจก็จะมีคุณธรรมต่างๆ พัฒนาจนมีความเมตตา กรุณา ความศรัทธา มีความเชื่อมั่นในความดี มีอธิษฐาน มีความตั้งมั่นเด็ดเดี่ยวกับจุดหมายต่างๆ ซึ่งท่านย้ำว่าหลักการพึ่งตนเองนี้ก็คือ สิ่งทั้งหลายสัมพันธ์กันพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เสนอพรรณนะเพิ่มเติมว่าการพึ่งตนเองได้คือความมีอิสระเสรีที่แท้จริง แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ อิสระเสรีภาพแบบหลอกตัวเอง เช่น การคิดว่าเราจะซื้อจะชอบสินค้าต่างประเทศเท่าไรก็ได้ตามชอบใจ ซึ่งในกรณีนี้คือ ถูกหลอกใช้ให้เข้าใจว่าเสรีหรือเสรีภาพในความเป็นทาสนั่นเอง คนที่ทำอะไรตามชอบใจแต่พึ่งตนเองไม่ได้ยอมไม่ใช่เสรีภาพที่แท้จริง แต่ถ้าสมมุติว่า เราทำได้ ผลิตได้ พึ่งตนเองได้และมีอะไรที่จะให้แก่คนอื่นด้วย พอเป็นนักผลิตเองแล้วจะซื้อของของคนอื่นผลิตด้วยก็จะเข้าระบบพึ่งพาอาศัยกันซึ่งเป็นเรื่องดีและท่านเน้นย้ำมาถึงการศึกษว่า การศึกษาจะต้องพัฒนาคนไทยให้มีเสรีภาพและเป็นอิสระอย่างถูกต้องอย่างน้อยในแง่เศรษฐกิจโดยพัฒนาให้เป็นนักผลิตและสร้างสรรค์ ถ้าคนไทยไม่เป็นนักผลิตสังคมไทยจะไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ในทางเศรษฐกิจถ้าคนไทยไม่เป็นนักสร้างสรรค์ สังคมไทยจะไม่มีวันเป็นอิสระได้จริง

วินธรรม อโศกตระกูล (2546) กล่าวว่า การพึ่งตนเองเป็นคำที่สามารถเข้าใจได้ง่าย แต่กลับมีความหมายลึกซึ้งบางประการที่ควรศึกษารายละเอียด ทำนองเดียวกับพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อิตตา หิ อิตตโน นาโถ” ตนนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน และบทสวดไตรสรณคมน์ที่ให้ถือพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง หรือการที่พระพุทธรูปเจ้าทรงบัญญัตินิสสัย 4 ให้พระภิกษุสาวกของพระองค์ถือปฏิบัติ ประการหนึ่งคือการดำรงชีวิตด้วยอาหารบิณฑบาต (พระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 187) ก็มีได้ทรงมุ่งหมายที่จะให้เหล่าภิกษุไม่สามารถพึ่งตนเอง แต่ทว่า การพึ่งพาอาศัยกันระหว่างพระภิกษุและฆราวาสผู้ครองเรือนก็เป็นผลจากพระพุทธรูปบัญญัตินั้นนั่นเอง ความสามารถในการพึ่งตนเองจึงไม่ควรเป็นสาเหตุแห่งการแยกตนเองออกจากสังคม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลช่วยเหลือตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ ซึ่งการพึ่งตนเองสามารถวัดได้จากพฤติกรรม 2 ด้าน คือ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านการดูแลตนเอง

## 1.2 ตัวชี้วัดและปัจจัยที่ส่งเสริมการพึ่งตนเอง

การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาประเทศทุกด้าน เป็นนโยบายต่อเนื่องไปถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 โดยเน้นการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งและความสามารถในการพึ่งตนเอง (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9:17 อ้างถึงใน วินิจฉัย อโศกตระกูล, 2546) การที่ชุมชนจะพึ่งตนเองได้นั้น ชุมชนต้องมีองค์ประกอบและปัจจัยในการพัฒนาที่เอื้อต่อการพึ่งตนเองด้วย

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2539 อ้างถึงใน วรวิณี แกมเกต, 2545) ได้กำหนดการวัดการพึ่งตนเอง โดยดูจากสภาวะสมดุลระหว่างปัจจัยต่างๆ คือ ปัจจัยด้านความต้องการกับปัจจัยด้านการตอบสนองความต้องการ ถ้าการตอบสนองความต้องการไม่อาจกระทำด้วยตนเองได้ ก็แสดงว่าพึ่งตนเองไม่ได้ แต่ถ้าสามารถตอบสนองความต้องการโดยการกระทำของเราเองได้ ก็ถือว่า เราพึ่งตนเองได้ การพัฒนาเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้นั้นจะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะดังนี้

1. การรู้จักตนเอง คือมีความรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านความสามารถและปัญหาของตน
2. การรู้จักแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
3. การพัฒนาสิ่งที่มีอยู่เดิมมาใช้ให้เป็นประโยชน์
4. การปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่เดิมให้ดีขึ้น หรือมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
5. การเพิ่มขีดความสามารถให้แก่ตนเอง

สุพรรณิ ไชยอำพร (2535 อ้างถึงใน วรวิณี แกมเกต, 2545) ได้เสนอองค์ประกอบของการพึ่งตนเองและการวัดการพึ่งตนเองระดับบุคคล ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยเกี่ยวกับการวัดความพยายามในการพึ่งตนเองระดับบุคคล ในปี 2530 (Chaiumporn, 1987) ไว้ 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความสามารถทางการเมือง (Political capacity) วัดได้จาก การรับรู้ข่าวสาร (information awareness) การมีส่วนร่วม (participation) และความสามารถในการแก้ปัญหา (problem-solving ability)
2. ความสามารถทางเศรษฐกิจ (Economic capacity) วัดได้จาก การบรรลุถึงระดับประทังชีพด้านอาหาร เสื้อผ้า และที่อยู่อาศัย (attainment of subsistence of food, clothing and shelter) ภาวะดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่าย (balance of income and expenditure) และรูปแบบการใช้ทรัพยากร (pattern of resource consumption)
3. จิตสำนึกในการพึ่งตนเอง (Psychologically self-reliance spirit) วัดได้จากความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ความรับผิดชอบ (responsibility) และความคิดริเริ่มที่จะ

รวมกลุ่มเพื่อความสำเร็จของงานภายใต้การทำงานร่วมกัน (initiative in establishing mutual co-operation)

4. ปัจจัยทางสังคม (Social dimension) วัดได้จาก การสร้างความสัมพันธ์ในการทำมาหากิน (linkage)

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (2538 อ้างถึงใน วรรณิ แกมเกตุ, 2545) ได้ทำการวิจัยเพื่อค้นหารูปแบบการพึ่งตนเองของชุมชนชนบท โดยมุ่งตอบปัญหาวิจัยว่า มีปัจจัยอะไรบ้างเป็นตัวกำหนดการพึ่งตนเองได้ ซึ่งได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ ชุมชนชนบทจะพึ่งตนเองได้ จะต้องอาศัยองค์ประกอบของการพึ่งตนเองห้าด้าน คือ ด้านเทคโนโลยี ด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติ ด้านจิตใจ และด้านสังคมวัฒนธรรม โดยแต่ละด้านมีตัวแปรที่เกี่ยวข้องหรือเป็นปัจจัยกำหนดการพึ่งตนเองจากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและการศึกษาภาคสนาม ดังนี้

#### 1. ด้านเทคโนโลยี

การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี หมายถึง ความสามารถของคนที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง หรือด้วยกลุ่มคนในชุมชนในทางเลือก การใช้ การจัดการ และการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี โดยพยายามพึ่งพิงแนวคิด ทรัพยากรและการกระทำจากภายในชุมชนให้มากที่สุด

หลักการสำคัญในการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการพึ่งตนเองในชนบท ที่จะนำมากล่าวถึงนี้เป็นหลักการที่สะท้อนถึงคุณลักษณะหรือตัวแปรบางประการที่เป็นเครื่องชี้วัดการพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี หลักการดังกล่าว คือ

1.1 การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อพึ่งตนเองก็เพื่อให้เกิดการใช้ และการพัฒนาศักยภาพของคนจำนวนมากในชนบท การใช้ทรัพยากรท้องถิ่นให้เป็นประโยชน์และประหยัดมากที่สุด และสภาพแวดล้อมทางกายภาพได้รับผลกระทบในทางลบน้อยที่สุด

1.2 เทคโนโลยีเพื่อพึ่งตนเองที่ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกๆ ก็คือเทคโนโลยีที่ช่วยจัดหาปัจจัยพื้นฐาน พัฒนาคุณภาพชีวิตของคนด้านอาหาร น้ำ เพื่อการอุปโภคและบริโภค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การศึกษาและสาธารณสุข

1.3 ประชาชนและชุมชนชนบทต้องเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการพึ่งตนเอง

1.4 การใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีช่วยในการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อพึ่งตนเองจะต้องอยู่ในระดับที่ประชาชนมีความสามารถที่จะมีส่วนร่วมได้

1.5 การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อพึ่งตนเอง จะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเสมอภาค ดังนั้นการเปิดโอกาสให้คนในชนบทเข้าร่วมในการเสนอประสบการณ์ ปัญหาความต้องการ แนวทางการพัฒนา การร่วมพัฒนา การใช้และประเมินผลการใช้เทคโนโลยี จึงมีความสำคัญมาก

1.6 แม้จะเน้นการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อพึ่งตนเองในระดับชุมชน แต่การสร้างบรรยากาศในระดับมหภาคที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาดังกล่าวก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน สำหรับปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการใช้เทคโนโลยีเพื่อพึ่งตนเอง ประกอบด้วย

- 1) ราคาเทคโนโลยีไม่แพง เมื่อเทียบกับฐานะผู้ใช้
- 2) มีความสะดวกในการใช้และการเก็บรักษา
- 3) ผู้ใช้สามารถทำความเข้าใจประโยชน์ และวิธีการใช้เทคโนโลยีโดยไม่ยากนัก
- 4) เมื่อใช้เทคโนโลยีแล้ว ได้รับผลตอบแทนในรูปของการเพิ่มผลผลิต คุณภาพ และกำไรจากผลผลิตพอสมควร
- 5) ผู้ผลิตจะใช้เทคโนโลยีก็ต่อเมื่อเทคโนโลยีนั้นมีประสิทธิภาพที่สอดคล้องกับขนาดการผลิตของเขา

## 2. ด้านเศรษฐกิจ

รูปแบบการพึ่งตนเองของระบบเศรษฐกิจในชนบทควรมุ่งที่จะสร้างระบบเศรษฐกิจชนบทให้เกิดภาวะสมดุลระหว่างความต้องการทางเศรษฐกิจกับขีดความสามารถในการสนองความต้องการนั้น โดยการพัฒนาองค์กรชาวบ้านเพื่อเป็นหลักในการดำเนินการตามกระบวนการดังกล่าว ระบบเศรษฐกิจเพื่อการพึ่งตนเองในชนบทมีองค์ประกอบดังนี้คือ การพึ่งตนเองในระบบการผลิตและการพึ่งตนเองในระบบการจำแนกแจกจ่าย หรือระบบการตลาด การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจจำแนกได้เป็นหลายระดับ ตั้งแต่การผลิต การจำแนกแจกจ่ายเพื่อกิน เพื่อใช้ในครัวเรือน หรือในชุมชน ไปจนถึงการค้าของชุมชนของประเทศและของภูมิภาคสำหรับการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจในชนบทอาจแบ่งออกได้อย่างน้อย 2 ระดับ คือ

2.1 ระดับการผลิตและการแจกจ่ายที่สามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง หรือชุมชนในชนบทได้

2.2 ระดับการผลิตและแจกจ่ายที่สามารถสนองความต้องการของตนเองให้ได้มากที่สุด และสามารถแข่งขันได้ในตลาด ซึ่งอาจดำเนินไปโดยการพัฒนาองค์กรชาวบ้าน

การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจในชนบทพิจารณาหรือได้จากตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งหรือหลายตัวต่อไปนี้เป็น คือ

1) ความเพียงพอของสินค้าและบริการ ความเพียงพอ (ความขาดแคลน) ของสินค้าและบริการที่ได้จากระบบการผลิต เพื่อสนองการบริโภคของตนเองและของชุมชนในชนบท ถ้าปริมาณการผลิต (เช่น อาหาร) มีเพียงพอแก่การบริโภคก็แสดงให้เห็นการพึ่งตนเองได้

2) อำนาจการต่อรองและการแข่งขัน เศรษฐกิจชนบทที่เกี่ยวข้องกับตลาดภายนอกทั้งในด้านผลผลิตและปัจจัยการผลิต การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจชนบทในระดับนี้ต้องพิจารณาอำนาจ

การต่อรองในด้านารซื้อ การขาย การกำหนดราคาสินค้า และปัจจัยการผลิตของชาวชนบท หรือ องค์กรชาวบ้านและอำนาจในการแข่งขัน เช่น ประสิทธิภาพในการผลิต ต้นทุนการผลิต และการตลาดตลอดจนข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้อง

3) อาชีพ ความเป็นอิสระในการประกอบอาชีพ ระดับการมีงานทำและรายได้ การมีอาชีพ เป็นหลักแหล่ง มีความอิสระในการประกอบอาชีพของชาวชนบท ซึ่งจะเป็นเครื่องวัดระดับ การพึ่งตนเอง นอกจากนั้นอาชีพที่สามารถทำให้ชาวชนบทมีงานทำได้อย่างสม่ำเสมอ มีรายได้สูง จากการประกอบอาชีพ และมีค่าใช้จ่ายในการประกอบอาชีพต่ำ จะแสดงถึงระดับการพึ่งตนเองได้

4) การออม สภาพหนี้สิน พฤติกรรมและแบบแผนในการบริโภค การออมและสภาพหนี้สิน ในสังคมชนบทเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กัน การมีเงินออมแสดงถึง มีการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ ได้ ระดับของการออมจะแสดงถึงระดับของการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจว่ามากน้อยเพียงใด การ ออมคือส่วนที่รายได้มากกว่ารายจ่าย ฉะนั้นการออมจะมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับ 2 ด้าน คือ ระดับความสามารถในการหารายได้ (จากการผลิตทางการเกษตร จากการผลิตนอกการเกษตร และจากแหล่งอื่น ๆ) ระดับของการประหยัดมัธยัสถ์ในการบริโภค และความสมเหตุสมผลในการใช้ ใช้จ่ายการผลิต ในกรณีนี้ที่รายจ่ายมากกว่ารายได้ นอกจากไม่มีเงินออมแล้ว ยังจะนำไปสู่การมีหนี้สิน ฉะนั้นสรุปได้ว่า ความประหยัดมัธยัสถ์ในการบริโภค ความสมเหตุสมผลในการใช้จ่ายในการผลิต และการออม คือตัวบ่งชี้ถึงการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจได้ ในทางตรงกันข้ามความฟุ่มเฟือยในการ บริโภค ความไม่สมเหตุสมผลในการใช้จ่ายในการผลิตและการมีหนี้สิน ก็คือตัวบ่งชี้ถึงการ พึ่งตนเองทางเศรษฐกิจไม่ได้ (หรือรายได้ต่ำ)

5) การกระจายรายได้ ระบบการกระจายรายได้ นั้น มีความสัมพันธ์กับทั้งระบบการผลิต และระบบการตลาด ถ้ามีการพึ่งตนเองในระบบการผลิตและในระบบการตลาด โอกาสที่จะเกิด ความเป็นธรรมในการแบ่งปันผลผลิต หรือการกระจายรายได้ก็เป็นไปได้สูง กล่าวคือ การกระจาย รายได้จะดีหรือไม่เพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการผลิตและราคาของผลผลิต การจะมีความสามารถในการผลิตมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความเป็นเจ้าของปัจจัยการ ผลิตในชุมชนหมู่บ้าน มีลักษณะกระจุกตัวหรือมีการกระจายเพียงใด การผลิตจะคุ้มทุนหรือไม่ก็ ต้องดูที่โครงสร้างตลาดปัจจัยการผลิตด้วยว่า เจ้าของปัจจัยการผลิตกำหนดราคาปัจจัยการผลิต ในลักษณะใด เอาเปรียบหรือไม่ ตลอดจนโครงสร้างของตลาดผลผลิตว่ามีการแข่งขันหรือไม่ เพียงใด หรือมีลักษณะผูกขาด เป็นต้น โดยสรุปการกระจายรายได้ที่เป็นธรรม (ไม่มีความเหลื่อม ล้า) ในสังคมชนบท เป็นตัวบ่งชี้ถึงการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจได้

6) ระดับการพัฒนาขององค์กรชาวบ้าน ในการพัฒนาเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเองนั้น องค์กร ชาวบ้านในรูปแบบที่สอดคล้องกับความต้องการ ตลอดจนธรรมเนียมปฏิบัติและวัฒนธรรมของ

ชุมชนมีความสำคัญยิ่ง โดยองค์กรนี้จะต้องมีคณะผู้นำและสมาชิกซึ่งมีความสามารถ มีความรับผิดชอบ มีสามัคคีธรรม และมีคุณธรรมอันจะช่วยให้สามารถดำเนินกิจกรรมที่สมาชิกมอบหมายได้อย่างต่อเนื่อง เป็นหลักในการนำการพัฒนาแบบพึ่งตนเองมาสู่ชุมชนและสังคมได้ เพื่อจะดำเนินการให้เกิดองค์กรชาวบ้านที่เข้มแข็งนั้น สามารถดำเนินการได้ 2 ประการคือ ประการแรก ปรับปรุงองค์กรชาวบ้านที่มีอยู่เดิมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และประการที่สอง กระตุ้นให้เกิดองค์กรชาวบ้าน โดยอาศัยการรวมกลุ่มของชาวบ้านทางด้านประเพณีวัฒนธรรม หรือการแก้ปัญหาเฉพาะเรื่องที่มีอยู่แล้วในชุมชนนั้นๆ เป็นแกนนำ

องค์กรของรัฐบาล องค์กรธุรกิจ องค์กรพัฒนาเอกชน ควรมีบทบาทช่วยเสริมให้องค์กรชาวบ้านมีความสามารถพัฒนาในการพึ่งตนเองได้ ทั้งนี้องค์กรของรัฐบาลควรช่วยเหลือชุมชนโดยการจัดหางบประมาณอยู่นอกเหนือการควบคุมขององค์กรชาวบ้าน เช่น จัดสร้างโครงสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมตามต้องการ นอกจากนี้หน่วยงานของราชการไม่ควรทำกิจกรรมในลักษณะแข่งขันกับองค์กรชาวบ้านและควรเปิดโอกาสให้องค์กรชาวบ้านมีอิสระในการตัดสินใจ ขณะเดียวกันองค์กรธุรกิจเอกชน ควรมีบทบาทเข้ามาเสริมศักยภาพในการพัฒนาแบบพึ่งตนเองของชุมชน โดยการประสานงานกับองค์กรชาวบ้านในด้านการผลิต การตลาด และข้อมูลข่าวสารสำหรับ องค์กรพัฒนาเอกชนนั้น ควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริม ตลอดจนร่วมมือกับองค์กรชาวบ้านในการพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเอง

### 3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติ

แนวคิดการพึ่งตนเองในชนบทในด้านทรัพยากรธรรมชาติก็คือ การพึ่งตนเองในชนบทจะเป็นไปได้ดี ก็ต่อเมื่อการพัฒนาชนบทเป็นไปอย่างมั่นคงสืบเนื่อง (Sustainable development) ทั้งนี้โดยคำนึงถึงขีดความสามารถทรัพยากรธรรมชาติในการรับรอง (carrying capacity) กิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคมในชนบท ทั้งในปัจจุบันและอนาคตระยะยาว ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งดุลยภาพทางระบบนิเวศตามธรรมชาติ อันเป็นพื้นฐานต่อการใช้ประโยชน์ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพระยะยาว

ในการกำหนดรูปแบบการพึ่งตนเองในชนบท จำเป็นต้องคำนึงถึงความแตกต่างกันในลักษณะทางกายภาพและทรัพยากรธรรมชาติ ตามรายภาคหรือพื้นที่ ทั้งนี้เพราะความแตกต่างกันดังกล่าวจะเกี่ยวพันกับรูปแบบเทคโนโลยีที่เหมาะสม รูปแบบเศรษฐกิจที่ควรจะเป็น ลักษณะทางสังคมที่สอดคล้อง นอกจากนี้ระดับคุณภาพทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในแต่ละชุมชนชนบทย่อมแตกต่างกัน การกำหนดรูปแบบการพึ่งตนเองควรได้นำประเด็นนี้มาพิจารณาเป็นสำคัญ ตัวแปรหลักที่เป็นตัวบ่งชี้การพึ่งตนเองทางด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่ควรนำมาพิจารณา ได้แก่



1) ลักษณะทางกายภาพ อันได้แก่ ลักษณะภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ ลักษณะแผ่นดิน หากเอื้ออำนวยจะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการมีอยู่ของทรัพยากรและการดำรงชีวิต ด้วยดีของคนในชุมชนชนบท

2) สภาพความมีอยู่ของทรัพยากร หากอุดมสมบูรณ์ย่อมเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการนำมาใช้ประโยชน์ หรือการประกอบอาชีพ

3) การใช้ประโยชน์ทรัพยากร หากเป็นไปอย่างชาญฉลาด ระมัดระวัง มีประสิทธิภาพ จะก่อให้เกิดผลประโยชน์เหมาะสมต่อการพึ่งตนเองในชนบท

4) การอนุรักษ์และควมมีคุณภาพทางระบบนิเวศ หากทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมในชุมชนชนบทอยู่ในสภาพดี เอื้อประโยชน์ทั้งปัจจุบันและอนาคตระยะยาวจะเป็นฐานที่เข้มแข็งของชุมชนชนบทที่จะพึ่งตนเองได้ในระยะยาว

5) การฟื้นฟูทรัพยากรและการนำกลับมาใช้ใหม่ ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนชนบทปัจจุบันอาจอยู่ในสภาพที่เสื่อมโทรม หากมีการฟื้นฟูทรัพยากรรวมทั้งการหาทางนำกลับมาใช้ใหม่จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพึ่งตนเองในชนบท

#### 4. ด้านจิตใจ

การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจนี้ ได้นำเอาหลักพุทธศาสตร์โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางสายกลาง หรือทางสมดุลระหว่างความสำคัญทางวัตถุ และความสำคัญทางจิตใจ กล่าวคือ การพัฒนาจะต้องมีลักษณะไม่เน้นย้ำอย่างใดอย่างหนึ่งจนสุดโต่ง อันเป็นปัญหาของความด้อยพัฒนาในปัจจุบัน ดังนั้นจึงได้เสนอการนำเอาหลักศีลธรรมมาเป็นตัวปรัชญาว่าด้วยคุณภาพทางจิตใจมาเป็นตัวแกนของปรัชญาเพื่อเป็นตัวประสานกระบวนการพัฒนาเพื่อการพึ่งตนเอง

#### 5. ด้านสังคมวัฒนธรรม

ตัวแปรที่สำคัญเกี่ยวกับการพึ่งตนเองของชุมชนชนบทในด้านสังคมและวัฒนธรรม ควรประกอบด้วย

1) ประชากร เมื่อพิจารณาการพึ่งตนเองของชุมชน ประชากร หมายถึง ขนาดของประชากรขนาดหนึ่งที่มีสัดส่วนของประชากรในวัยกำลังแรงงานมากกว่าประชากรในวัยเด็กและชรา กล่าวคือ สัดส่วนการพึ่งพาผู้อื่นของประชากร (dependency ratio) จะต้องไม่สูงเกินไป และอาจรวมความหมายไปถึง สัดส่วนของประชากรต่อทรัพยากรอันรวมถึง ที่ดิน ป่าไม้ แหล่งน้ำ เป็นต้น

2) การศึกษา ความรู้และภูมิปัญญาของชุมชนส่วนหนึ่ง หมายถึง ปริมาณและคุณภาพของการศึกษาที่สมาชิกของชุมชนได้รับทั้งทางการและไม่ทางการ อันได้แก่ การศึกษานอกระบบ แต่ที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งหมายถึง ภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งได้แก่ ความรู้ความเข้าใจที่สะสม

ถ่ายทอดกันมา เป็นขุมความรู้ในการปรับตัวและดิ้นรนต่อสู้ของชุมชนเรื่อยมา ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ปรับตัวตามสภาพสังคมสมัยปัจจุบันด้วย

ในเรื่องความรู้และภูมิปัญญาของชุมชนนี้รวมความหมายไปถึงการมีความตระหนักรู้และเกิดความภาคภูมิใจวัฒนธรรมชุมชนของตนเอง มิติด้านต่างๆ ของภูมิปัญญาที่สำคัญ เช่น เทคโนโลยีพื้นบ้าน การเกษตร ฯลฯ หากชุมชนมีภูมิความรู้และภูมิปัญญาในระดับสูงย่อมสามารถกลั่นกรองเลือกสรรที่จะรับหรือปฏิเสธ หรือปรับประยุกต์จากสิ่งภายนอกเข้าชุมชนได้

3) ภาวะผู้นำ มีความสำคัญต่อการพึ่งตนเองของชุมชนอย่างยิ่ง เพราะถึงจะมีประชากรที่มีคุณภาพและมีภูมิปัญญา หากภาวะผู้นำในชุมชนไม่เอื้ออำนวย ชุมชนก็ย่อมยากที่จะพัฒนาให้พึ่งตนเองได้ ภาวะผู้นำหมายถึง การมีผู้นำที่มีคุณภาพและมีคุณธรรม การมีส่วนร่วม ถ้อยทีถ้อยปฏิบัติหรือกันในหมู่ชาวบ้านและความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งอันเกิดขึ้นได้ เป็นปกติในชุมชน

ผู้นำในชุมชนอาจพิจารณาแยกแยะให้เป็นผู้ตามประเพณี ในด้านสังคม ด้านศาสนา ด้านการรักษาโรค เป็นต้น ผู้นำทางราชการ อันได้แก่ ผู้นำที่มีตำแหน่งเกี่ยวข้องกับราชการ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ครู เป็นต้น หากชุมชนยังมีขนาดเล็กและยังได้รับอิทธิพลจากการขยายตัวของเมืองไม่มากนัก ชุมชนชนบทจะยังไม่มี ความซับซ้อนนัก ภาวะผู้นำก็ย่อมจะมีพื้นฐานแบบผู้นำทางประเพณีและทางสังคมเป็นสำคัญ แต่หากชุมชนมีภาวะการพัฒนาของระบบเศรษฐกิจ การค้ารวมทั้งความเป็นเมืองมากขึ้น ภาวะผู้นำในชุมชนชนบทแห่งนั้นก็ย่อมจะซับซ้อนขึ้นด้วย กล่าวคือ จะเกิดการมีผู้นำในสาขาหรือในชีวิตชุมชนด้านต่างๆ หลากหลายขึ้น

4) การสื่อสาร หมายถึงการติดต่อสื่อสารทั้งภายในชุมชนและจากภายนอกชุมชน การสื่อสารในชุมชนจำต้องกระจายทั่วถึง มิใช่รวมเป็นกระจุกๆ ในแต่ละกลุ่มคนหรือในแต่ละกลุ่มพวก ส่วนการสื่อสารกับภายนอกนั้นที่สำคัญก็คือ สื่อสารมวลชน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น และสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางหน่วยราชการ พ่อค้าธุรกิจ นักพัฒนา หากเนื้อหาการสื่อสารเน้นโฆษณา บริโภคน้อยชาวบ้านซึ่งเป็นฝ่ายรับก็อาจจะไปดำเนินชีวิตตามกระแส แต่หากเนื้อหาเป็นการสื่อสารที่ทำให้เกิดการพิจารณาอย่างใช้สติและปัญญามากขึ้น การพึ่งตนเองก็ย่อมเป็นไปได้มากขึ้น

5) องค์กรทางสังคม หรือองค์กรชาวบ้านถือว่าเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญเป็นเสมือนกุญแจของการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเอง องค์กรทางสังคมหรือองค์กรชาวบ้านที่มีการศึกษาวิเคราะห์กัน อาจแยกแยะได้เป็น 3 ประเภท คือ

5.1) องค์กรตามประเพณีหรือตามธรรมชาติ

5.2) องค์กรที่ราชการสนับสนุนให้จัดตั้งขึ้น

### 5.3) องค์การที่ทางภาคเอกชนสนับสนุนให้จัดตั้งขึ้น

แม้ว่าเอกสารที่เขียนเรื่ององค์การชาวบ้านหรือองค์การชุมชนจะมีอยู่มากในเอกสารที่สำรวจศึกษาต่างๆ แต่ในระยะแรก ความสนใจเรื่ององค์การจะอยู่ในรูปแบบขององค์การที่ทางเอกชนภายนอก โดยเฉพาะราชการเข้าไปจัดตั้งมากกว่า เพิ่งมาระยะหลังที่มีความสนใจองค์การตามประเพณี หรือองค์การตามธรรมชาติมากขึ้น ทั้งนี้ก็ด้วยข้อตระหนักที่ว่าความพยายามในการแก้ปัญหาาร่วมกันในเชิงองค์การของชุมชนจะไม่มีทางยืนยาวสืบเนื่องเลยหากปราศจากหรือละเลยลักษณะการรวมตัวของชาวบ้านแต่เดิมเป็นพื้นฐาน ลักษณะการตั้งกลุ่มขึ้นมาภายในชุมชนแต่ขาดรากแก้วภายในชุมชนนั่นเอง จึงไม่อาจสร้างสภาวะสถาบัน (Institutionalization) ขึ้นมาได้

6) ความช่วยเหลือจากภายนอก เนื่องจากในสมัยปัจจุบัน ไม่มีชุมชนชนบทใดที่โดดเดี่ยวตัดขาดจากสังคมภายนอก ทุกชุมชนมีการติดต่อสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับภายนอกทั้งนั้น ลักษณะความสัมพันธ์กับภายนอกเท่าที่ผ่านมาจะไม่เอื้อต่อเงื่อนไขการพึ่งตนเองของชุมชน กลุ่มหรือองค์การภายนอกไม่ว่าจะเป็นธุรกิจ พ่อค้า หน่วยราชการหรือองค์การเอกชน ก็มักจะมี ความมุ่งหมายและผลประโยชน์ของตนเป็นหลัก โดยการสร้างความต้องการเทียมของชาวบ้านขึ้น บางครั้งก็ไม่เข้าใจถ่องแท้ถึงความจำเป็นพื้นฐานที่แท้จริงในสายตาสังคมวัฒนธรรมของชาวบ้าน เจตนาที่นำโครงการพัฒนาไปมอบให้แก่ชาวบ้านจึงกลายเป็นผลเสียและเป็นภาระแก่ชุมชนโดยไม่เจตนา ความสัมพันธ์กับภายนอกจึงมีลักษณะที่ไม่เอื้ออำนวยต่อเงื่อนไขและโอกาสการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองของชุมชนนัก ดังนั้นแม้ว่า ความช่วยเหลือที่ก่อเกิดจากภายนอกจะเป็นสิ่งจำเป็น แต่ก็จำเป็นต้องวางอยู่บนพื้นฐานความต้องการและความจำเป็นของชุมชนอย่างแท้จริง และหากเป็นเช่นนั้นความช่วยเหลือจากภายนอกจะเป็นเงื่อนไขแก่โอกาสการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองของชุมชนได้มาก

7) ความเป็นปึกแผ่นทางสังคม หมายถึง ความสมัครสมานสามัคคีในหมู่สมาชิกของชุมชน หมู่บ้านมีลักษณะถ้อยทีถ้อยอาศัย อันเนื่องมาจากความภูมิใจในความเป็นคนบ้านเดียวกัน และในวัฒนธรรมพื้นบ้านของตน จากกรณีภาวะผู้นำของชุมชนที่ก่อเกิด หากชุมชนมีความเป็นปึกแผ่นมาก ถึงแม้จะมีกรณีความแตกต่าง มีความขัดแย้งเกิดขึ้น ชุมชนนั้นก็ย่อมมีขีดความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อชุมชนมีความเป็นปึกแผ่นสูงย่อมแสดงถึงตัวแปรผลของการพัฒนาแบบพึ่งตนเองในขั้นหนึ่ง และภาวะความเป็นปึกแผ่นทางสังคมดังกล่าว ก็ย่อมเป็นตัวแปรกระบวนการของการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองในขั้นที่สูงขึ้นไปอีก

สำหรับปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม สัญญา สัญญาวิวัฒน์ และสุริชัช หวันแก้ว (2530 อ้างถึงใน วัฒนธรรม อโศกตระกูล) เสนอว่า ในปัจจัย 7 ประการนี้ ปัจจัยแรกคือประชากรเป็น

ปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุด พงศทัต ศิริบรรณพิทักษ์ (2529 อ้างถึงใน รินธรรม อโศกตระกูล) มีความเห็นว่า ธรรมชาติของคนเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะชี้ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า คนไทยมีธรรมชาติอย่างไร ชอบพึ่งพาหรือไม่ชอบพึ่งพา แม้คนไทยจะมีธรรมชาติของการพึ่งพา จนกระทั่งมีวัฒนธรรมประจำชาติ คือ ระบบอุปถัมภ์ ผู้น้อยพึ่งพาผู้ใหญ่ ดังสุภาษิตว่า “เป็นผู้น้อยคอยก้มประนมกร หนักไปก่อนค่อยสบายเมื่อปลายมือ” ก็ยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการศึกษา ซึ่งมีหน้าที่เป็นผู้กระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว (agent of change)

พิเชียน ลิมป์หวังอยู่ (2531 อ้างถึงใน วรณีย์ แกมเกตุ, 2545) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพึ่งตนเองของประชาชนในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ การวิจัยเรื่องนี้ได้ให้นิยามความหมายของ “การพึ่งตนเองของประชาชน” ว่าหมายถึง สภาพที่บุคคลสามารถกำหนดชะตากรรมได้ด้วยตนเอง มีความมั่นใจ เชื่อมั่นในความสามารถของตน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม สามารถร่วมกับบุคคลอื่นในการแก้ปัญหาของตนเองและชุมชนในลักษณะพึ่งพาอาศัยกันโดยเสมอภาค โดยที่บุคคลสามารถดำรงชีพอยู่ได้ตามควรแก่อัตภาพภายใต้กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม ได้กำหนดองค์ประกอบของการพึ่งตนเองออกเป็น 4 ด้าน คือ ปัจจัยทางการเมือง ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม โดยได้กำหนดตัวบ่งชี้และความหมายในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

#### 1. ปัจจัยทางการเมือง ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการรับข่าว หมายถึง สภาพที่บุคคลเห็นความสำคัญและมีความสามารถติดตามข่าวคราวความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในระดับชาติ ระดับท้องถิ่นและของโครงการฯ โดยผ่านสื่อมวลชนรูปแบบต่างๆ และการติดต่อสื่อสารระหว่างประชาชนและโครงการฯ

1.2 การมีส่วนร่วม หมายถึง การเข้าเกี่ยวข้องในกิจกรรมของชุมชนและสังคมตลอดจนของโครงการฯ โดยการร่วมแสดงความคิดเห็น ตัดสินใจ ประกอบกิจกรรมและการได้รับประโยชน์ที่เกิดขึ้น

1.3 การรู้จักแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน

#### 2. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

2.1 การมีปัจจัยพื้นฐานเพียงพอแก่การดำรงชีพ หมายถึง สภาพที่มีอาหารบริโภคเพียงพอแก่ความต้องการขั้นต่ำของร่างกายและบุคคลทั้งครอบครัว รวมตลอดไปถึงการมีเสื้อผ้า ยารักษาโรคเพียงพอแก่ความจำเป็น และการมีที่อยู่อาศัยที่คงทนถาวร

2.2 ความสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย หมายถึง สภาพที่รายได้ของครอบครัวสมดุลกับรายจ่ายตลอดทั้งปี โดยไม่รวมรายจ่ายที่ต้องใช้เพื่อการเพาะปลูกในปีถัดไป

2.3 การใช้ทรัพยากร หมายถึง การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีพและการผลิต

### 3. ปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย

3.1 ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง สภาพที่บุคคลสามารถตัดสินใจและกำหนดเป้าหมายของตนเองโดยตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.2 ความรับผิดชอบ หมายถึง ความตระหนักถึงพันธะที่บุคคลผูกพันจะต้องปฏิบัติรวมทั้งการตระหนักในผลของการกระทำของตนด้วย

3.3 ความคิดริเริ่มในการสร้างความร่วมมือซึ่งกันและกัน หมายถึง การเล็งเห็นความสำคัญในการร่วมมือกันเพื่อแก้ปัญหาของกันและกัน

3.4 ความพอใจและภูมิใจในตนเอง หมายถึง สภาพที่บุคคลพึงพอใจกับสถานะความเป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลงในฐานะที่ตนเองเป็นผู้กำหนดตัดสินใจเลือกแนวทางของตนเอง โดยปราศจากการบีบบังคับ

### 4. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย

4.1 ประชากรเหมาะสมกับการผลิต หมายถึง ขนาดและคุณภาพของคนในวัยแรงงานที่เหมาะสมกับลักษณะงานและปริมาณงานในการผลิต

4.2 มีสถาบันในการแก้ปัญหาาร่วมกัน หมายถึง การมีแบบแผนพฤติกรรมตลอดจนองค์กรในการร่วมกันแก้ปัญหา โดยชุมชนเป็นผู้กำหนดขึ้นและความเชื่อพื้นฐานอยู่บนความสามารถและศักยภาพของสมาชิกในสังคม

4.3 ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการติดต่อกับภายนอก และสามารถปรับใช้ทรัพยากรต่างๆ ให้เหมาะสมกับทรัพยากรและสภาพแวดล้อมภายในซึ่งหมายรวมถึงทั้งวิชาการ เทคโนโลยี และทรัพยากรทางวัตถุอื่นๆ

วรรณี แกมเกตู (2545) ได้ศึกษาและสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยต่างๆ เพื่อทำการวิจัยเรื่องโครงการ พัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัวและชุมชนในชนบทแล้วได้กำหนดตัวแปรเพื่อศึกษาปัจจัยในการพึ่งตนเอง 6 ด้าน ที่เรียกว่า THERMS ซึ่งประกอบด้วย การพึ่งตนเองด้านเทคโนโลยี (technological self-reliance) การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ (economic self-reliance) การพึ่งตนเองด้านทรัพยากรธรรมชาติ (natural resources self-reliance) การพึ่งตนเองด้านจิตใจ (psychological self-reliance) การพึ่งตนเองด้านสังคมวัฒนธรรม (social-cultural self-reliance) และการพึ่งตนเองด้านสาธารณสุข (health self-reliance)

รัฐธรรมนูญ อโคตระกูล (2546) ได้สังเคราะห์ปัจจัยในการพึ่งตนเองจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ และได้สรุปว่าปัจจัยในการพึ่งตนเองมี 5 ประการ คือ

1. ความสามารถทางการเมือง ได้แก่ การตระหนักในข้อมูล การมีส่วนร่วม และความสามารถในการแก้ปัญหา ทำให้รัฐยอมรับและจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการตัดสินใจของชุมชน

2. ความสามารถทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การมีปัจจัยสำหรับการดำรงชีวิต มีรายได้ สมดุลกับรายจ่าย และมีแผนการบริโภคทรัพยากร เครือข่ายทางความสัมพันธ์เศรษฐกิจ ชุมชนสามารถควบคุมความสัมพันธ์ทางการค้ากับภายนอก

3. ความสามารถทางเทคโนโลยี ประกอบด้วยความสามารถที่จำเป็นคือ

3.1 ความสามารถในการรู้จักตนเอง ว่ามีทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรธรรมชาติ สภาวะแวดล้อม ความรู้ทางเทคโนโลยี วัฒนธรรม และมีปัญหาเพียงใด

3.2 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม

3.3 ความสามารถในการพัฒนาสิ่งที่มีอยู่แล้ว เช่น นำผลไม้มาทำผลไม้กระป๋อง

3.4 ความสามารถในการปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่แล้ว เช่น การทำนา การทอผ้า

3.5 ความสามารถในการพัฒนาเทคโนโลยี เพื่อให้รู้ทันผู้อื่นและปฏิบัติได้โดยการวิจัยและพัฒนา ส่งเสริมการศึกษาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในชนบท จัดหลักสูตรและสื่อที่เหมาะสมกับท้องถิ่น ลงทุนด้านวิจัยพื้นฐานกับวิจัยประยุกต์ ทำให้การวิจัยและพัฒนาเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประเทศ สามารถช่วยคนจนและคนด้อยโอกาสในชนบท

3.6 ความสามารถในการพัฒนาบุคลากรทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีโดยเลือกบุคคลที่เหมาะสม

4. จิตสำนึกในการพึ่งตนเอง ประกอบด้วย คุณลักษณะของผู้นำและประชาชน และการมีส่วนร่วมของประชาชน

4.1 ผู้นำของชุมชนที่มีลักษณะการพึ่งตนเอง มีลักษณะดังนี้

4.1.1 มีคุณธรรมในการปกครอง เน้นการเสียสละส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ ยุติธรรม ตรวจสอบได้

4.1.2 ปกครองตามแนวทางประชาธิปไตย ชาวบ้านทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและในการร่วมพัฒนาหมู่บ้านโดยเสมอภาค

4.1.3 ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎระเบียบ

4.1.4 เคารพในหลักเหตุผล

4.1.5 รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

4.1.6 มีความสามารถในการบริหาร

- 4.1.7 มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
- 4.2 ประชาชนในชุมชนพึ่งตนเองมีคุณลักษณะดังนี้
  - 4.2.1 ความคิดพึ่งตนเอง
  - 4.2.2 ความมีวินัย
  - 4.2.3 ความขยันหมั่นเพียร อดทนในการทำงาน
  - 4.2.4 การมีจิตสำนึกเพื่อส่วนรวม
  - 4.2.5 การทำงานเป็นทีม
  - 4.2.6 อุทิศตนและความจริงใจในการดำเนินชีวิต
  - 4.2.7 ความประหยัด
- 4.3 การมีส่วนร่วม 3 ประการของประชาชน คือ
  - 4.3.1 ร่วมคิด ประชาชนมีจิตสำนึกในการพึ่งตนเอง มั่นใจในศักยภาพของตนเอง
  - 4.3.2 ร่วมทำ ประชาชนดำเนินงานในกิจกรรมการพัฒนาด้วยความรับผิดชอบ
  - 4.3.3 ร่วมรับผลจากการคิดและการกระทำของตนเอง

5. มิติทางสังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย การมีผู้นำชุมชนที่อุทิศตัวและมี ความพยายามอย่างสูงที่จะทำให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ ชุมชนมีความเข้าใจอย่างสมบูรณ์เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนา เป็นผู้วางแผนและปฏิบัติงานการพัฒนา มีเครือข่ายการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพพอเพียงพอในชุมชน มีการประสานสัมพันธ์กับชุมชนอื่น

โดยสรุปแล้วพบว่า ปัจจัยของการพึ่งตนเองนั้นมี 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายในประกอบด้วย จิตใจซึ่งเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การศึกษา การเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ซึ่งทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้

จากปัจจัยทั้งหมดผู้วิจัยมีความสนใจในปัจจัยด้านการศึกษามากเป็นพิเศษเพราะการศึกษามีเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การศึกษาย่อมต้องพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถพึ่งตนเองได้ ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นใช้การศึกษาเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองโดยตรงมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของผู้เรียน

### 1.3 กระบวนการจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง

สุนทร สุนันท์ชัย (2530 อ้างถึงในโอวาท สุธนารักษ์, บรรณานิกการ 2531) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเองดังนี้

## 1. การสร้างความตระหนัก จิตสำนึกและทัศนคติในการพึ่งตนเอง

ภารกิจลำดับแรกของครูที่จะสอนให้นักเรียนพึ่งตนเอง คือการสร้างความตระหนัก จิตสำนึกและทัศนคติในการพึ่งตนเอง โดยคิดว่าทำอย่างไรจะทำให้ผู้เรียนได้เปลี่ยนความเชื่อของตนที่มองเห็นวัฒนธรรมอื่นดี เป็นการมองเห็นในลักษณะที่เป็นจริงคือมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียแล้วหันมามองเห็นความดีงามที่มีอยู่ของวัฒนธรรมของตนเองในลักษณะที่ไม่ต้องพึ่งพาสังคมภายนอกหรือขึ้นอยู่กับอิทธิพลภายนอกมากเกินไป

## 2. พัฒนาวิธีการสอนจากการชี้แนะ บอกเล่า เน้นความจดจำเป็นการให้คิดวิเคราะห์

การเปลี่ยนแปลงการสอนแบบชี้แนะ บอกเล่าปลุกฝัง เน้นความจดจำและเลียนแบบมาเป็นแบบให้คิดวิเคราะห์นั้นเท่ากับเป็นการสอนให้ผู้เรียนมองทุกสิ่งทุกอย่างอย่างละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่ทุกมุมและมีเหตุผลปราศจากการยึดยึด ชี้แนะและบังคับ

การสอนให้คิดวิเคราะห์นั้นมีอยู่หลายวิธีดังที่เรียกว่าการสอนแบบอริยสังคีตแบบวิทยาศาสตร์ แบบคิดเป็น เป็นต้น

### 2.1 การสอนแบบอริยสังคีต ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1.1 ขั้นกำหนดทุกข์ คือ การระบุหรือกำหนดปัญหาที่กำลังเผชิญ

2.1.2 ขั้นค้นหาสมุทัย คือ การค้นหาสาเหตุของปัญหา

2.1.3 ขั้นกำหนดนิโรธ คือ การกำหนดเป้าหมายหรือผลสำเร็จในการแก้ปัญหา

2.1.4 ขั้นกำหนดและปฏิบัติตามมรรค คือ การกำหนดแนวทางแก้ปัญหาและลงมือปฏิบัติ

ปฏิบัติ

### 2.2 การสอนแบบวิทยาศาสตร์ หรือการแบบแก้ปัญหา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ขั้นกำหนดปัญหา คือ การระบุสิ่งที่ทำให้เกิดความเดือดร้อน ความคับข้องใจ

2.2.2 ขั้นกำหนดสมมุติฐาน (มูลเหตุ) คือ การค้นหาสิ่งที่คาดว่าเป็นมูลเหตุทำให้เกิด

ปัญหาขึ้น

2.2.3 ขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ การรวบรวมหลักฐานเพื่อให้ยืนยันสมมุติฐานแต่ละข้อที่อ้าง

2.2.4 ขั้นการวิเคราะห์ คือ การแยกแยะกลั่นกรอง เปรียบเทียบดูว่าสมมุติฐานใดจะดีกว่า

2.2.5 ขั้นสรุป คือ การวินิจฉัยว่าสมมุติฐานใดถูกต้องแน่นอน

2.3 แบบคิดเป็น มุ่งหมายให้ผู้เรียนได้ใช้ข้อมูลอย่างกว้างขวางรอบด้านไม่เพียงจากครูหรือตำรา ดังนั้นจึงเน้นให้ใช้ข้อมูล 3 แหล่ง คือ ข้อมูลจากตำรา (ข้อมูลทางวิชาการ) ข้อมูลจากสังคมสิ่งแวดล้อมและตนเอง โดยเชื่อว่าถ้าหากบุคคลได้คิดถึงข้อจำกัดจากด้านสังคม สิ่งแวดล้อม



และตนเองแล้วน่าจะปรับใช้วิชาการอันเป็นสิ่งสากลได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้นเพราะการเชื่อฟังตำรา โดยไม่ไตร่ตรองน่าจะไม่ต้อง เนื่องจากตำรานั้นส่วนใหญ่สร้างสำหรับสังคมตะวันตกหรือสังคมอื่น เงื่อนไขความจำเป็นของสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ น่าจะแตกต่างไปจากสังคมไทย ไม่มีวิถีใดที่เราจะลอกเลียนวิธีการของเขามาใช้ให้เกิดผลดีได้ทั้งหมด

อย่างไรก็ตามการจัดการศึกษาหรือการพัฒนาให้เกิดการพึ่งตนเองนั้นต้องกระทำเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ต่อไป มิใช่การช่วยเหลือทุกอย่าง ดังเช่นพระราชดำรัสตอนหนึ่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งขออัญเชิญมา ณ ที่นี้คือ

"...การเข้าใจถึงสถานการณ์ของผู้ที่เราจะช่วยเหลือนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การช่วยเหลือให้เขาได้รับสิ่งที่เขาควรจะได้รับตามความจำเป็นอย่างเหมาะสม จะเป็นการช่วยเหลือที่ได้ผลดีที่สุด เพราะฉะนั้นในการช่วยเหลือแต่ละครั้งแต่ละกรณีจำเป็นที่เราจะพิจารณาถึงความต้องการและความจำเป็นก่อน ต้องทำความเข้าใจกับผู้ที่จะช่วยให้เข้าใจด้วยว่าเขาอยู่ในฐานะอย่างไร สมควรที่จะได้รับความช่วยเหลืออย่างไร อีกประการหนึ่งในการช่วยเหลือนั้น ควรยึดหลักสำคัญว่า เราจะช่วยเขาเพื่อให้เขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้ต่อไป..." (กรมการพัฒนาชุมชน, 2544)

สุพรรณิ ไชยอำพร (2530 อ้างถึงใน ปาน กิมปี, 2540) ได้สรุปลักษณะสำคัญ ของการพัฒนาแบบพึ่งตนเองซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาหรือการจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเองอันจะทำให้ผู้เรียนมีลักษณะดังนี้

1. สามารถกำหนดเป้าหมายและการตัดสินใจของตนเองได้
2. ยืนอยู่บนความสามารถของตนเองได้
3. สามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ได้
4. มีความสามารถที่จะพึ่งตนเอง

โดยสรุปแล้วการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียน คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาได้ พร้อมทั้งมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการหล่อหลอมให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการพึ่งตนเอง จึงจะทำให้สามารถพัฒนาการพึ่งตนเองได้สำเร็จ

#### 1.4 การพัฒนาการพึ่งตนเองตามแนวพระราชดำริ

กรมการพัฒนาชุมชน (2544 อ้างถึงใน ลัดดา ภูเกียรติ และสุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม ,2547) ได้กล่าวถึงแนวความคิดการพัฒนาเพื่อการพึ่งตนเองของเกษตรกร อันเนื่องมาจากพระราชดำริ (Self Reliance) การพัฒนาการพึ่งตนเองนั้นเป็นรูปแบบแนวความคิดการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองของเกษตรกรอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (Self Reliance) ถือได้ว่าเป็นรูปแบบที่มีประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้กับการศึกษาได้ด้วย ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ยึดหลักที่ไม่ใช้วิธีการสั่งการให้เกษตรกรปฏิบัติตาม เพราะไม่อาจช่วยให้คนเหล่านั้นพึ่งตนเองได้ เนื่องจากเป็นการปฏิบัติงานโดยไม่ได้เกิดจากความพึงพอใจ
2. เน้นให้พึ่งตนเองและช่วยเหลือตนเองเป็นหลักสำคัญ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมักจะทรงทำหน้าที่กระตุ้นให้เกษตรกรทั้งหลายคิดหาช่องทางที่จะช่วยตนเอง พึ่งตนเองโดยไม่มีการบังคับ การแสวงหาความร่วมมือจากภายนอกต้องกระทำเมื่อจำเป็นจริง ๆ
3. ใช้หลักการมีส่วนร่วมของประชาชน (People Participation) เป็นจุดสำคัญในการพัฒนาตามโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ด้วยการดำเนินการเช่นนั้นจักช่วยให้ประชาชนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุด
4. ใช้หลักประชาธิปไตยในการดำเนินการ เห็นได้ชัดเจนในทุกครั้งที่เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมเยียนประชาชนและเกษตรกรร้องทุกข์เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น หากเจ้าหน้าที่ทักท้วงสิ่งใดทางวิชาการ กราบบังคมทูลแล้วก็ทรงรับฟังข้อสรุปอย่างเป็นกลาง หากสิ่งใดที่เจ้าหน้าที่กราบบังคับทูลว่าปฏิบัติได้ แต่ผลลัพธ์อาจไม่คุ้มค่างบเงินที่ลงไป พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็ทรงให้เปลี่ยนแปลงโครงการได้เสมอ
5. ยึดหลักสภาพของท้องถิ่นเป็นแนวทางในการดำเนินงานตามโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ทั้งด้านสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคของประเทศ เพราะทรงตระหนักดีว่าการเปลี่ยนแปลงใดที่ดำเนินการโดยฉับพลันอาจก่อผลกระทบต่อค่านิยม ความคุ้นเคยและการดำรงชีพในวิถีประชาเหล่านั้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงพระราชทานแนวคิดเรื่องนี้ว่า
 

"...การพัฒนาจะต้องเป็นไปตามภูมิประเทศของภูมิศาสตร์และภูมิประเทศทางสังคมศาสตร์ในสังคมวิทยา ภูมิประเทศทางสังคมวิทยา คือ นิสัยใจคอของคนเราจะไปบังคับให้คนคิดอย่างอื่นไม่ได้ แต่ถ้าเราเข้าไปแล้วเราเข้าไปดูว่า เขาต้องการอะไรจริง ๆ แล้วก็อธิบายให้เขาเข้าใจหลักการของการพัฒนานี้ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง..."
6. การสร้างความแข็งแกร่งให้ชุมชนด้วยการสร้างโครงสร้างพื้นฐานหลักที่จำเป็นต่อการผลิตซึ่งก็คือ แหล่งน้ำอันจะเป็นรากฐานนำไปสู่การพึ่งตนเองได้ในระยะยาววิธีการพัฒนาเพื่อให้เกิดการพึ่งตนเองได้นี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงชี้แนะว่าควรจะต้องค่อย ๆ กระทำตามลำดับขั้นตอนต่อไป ไม่ควรกระทำด้วยความเร่งรีบซึ่งอาจจะเกิดความเสียหายได้
7. การส่งเสริมหรือสร้างเสริมสิ่งที่ชาวชนบทขาดแคลนและเป็นความต้องการอย่างสำคัญคือ "ความรู้" ด้านต่าง ๆ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงตระหนักว่า ชาวชนบทควรจะมีความรู้ในเรื่องของการทำมาหากิน การทำการเกษตรโดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมโดยทรงเน้นถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการ "ตัวอย่างแห่งความสำเร็จ" ในเรื่องการพึ่งตนเอง ซึ่งทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้

ราษฎรในชนบทได้มีโอกาสได้รู้ได้เห็นถึงตัวอย่างของความสำเร็จนี้และนำไปปฏิบัติได้เองซึ่งทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้ตัวอย่างของความสำเร็จทั้งหลายได้กระจายไปสู่ท้องถิ่นต่าง ๆ ทั่วประเทศ

8. นำความรู้ในด้านเทคโนโลยีการเกษตรที่เหมาะสมเข้าไปถึงมือชาวชนบทอย่างเป็นระบบ และต่อเนื่องโดยทรงมุ่งให้กระบวนการเดียวกับที่เป็นเทคโนโลยีทางการผลิตที่ชาวบ้านสามารถรับไปและสามารถนำไปปฏิบัติได้ผลจริง ในทางปฏิบัติเรื่องนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเลือกใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ หลายประการเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายที่ทรงมุ่งหวังดังกล่าวนั้นมีหลายแนวทาง เช่น

8.1 การรวมกลุ่มประชาชนเพื่อแก้ปัญหาหลักของชุมชนชนบทซึ่งเป็นรากฐานสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาพึ่งตนเอง โดยเฉพาะการรวมตัวกันในรูปของสหกรณ์ ดังนั้นในทุกพื้นที่ที่เสด็จพระราชดำเนินและมีโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริขึ้นมาไม่ว่าลักษณะใดจะทรงเน้นเสมอถึงความจำเป็นที่จะต้องกระตุ้นให้เกิดการรวมตัวกันในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่ชุมชนเผชิญอยู่ร่วมกัน หรือเพื่อให้การทำมาหากินของชุมชนโดยส่วนรวมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประหยัด

8.2 การส่งเสริมโดยกระตุ้นผู้นำชุมชนให้เป็นผู้ดำเนินการพัฒนาก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทรงใช้ในบางพื้นที่ตามความเหมาะสม ทรงพิจารณาผู้นำโดยเน้นในด้านคุณธรรม ความโอบอ้อมอารี ความเป็นคนในท้องถิ่นและรักท้องถิ่น จากนั้นทรงอาศัยโครงสร้างสังคมไทยโดยเฉพาะระบบอุปถัมภ์กระตุ้นให้ผู้นำชุมชนที่มักจะมีฐานะดีให้เป็นผู้ดำเนินการสร้างสรรค์ความเจริญให้กับท้องถิ่นโดยชาวบ้านที่ยากจนให้ความสนับสนุนร่วมมือ

8.3 การส่งเสริมการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองนั้นจะต้องทำอย่างต่อเนื่องค่อยเป็นค่อยไป ไม้รีบร้อนที่จะให้เกิดผลในทางความเจริญอย่างรวดเร็ว สิ่งสำคัญที่มีพระราชดำริอยู่เสมอคือชุมชนจะต้องพึ่งตนเองได้ในเรื่องอาหารก่อนเป็นลำดับแรกจากนั้นจึงค่อยก้าวไปสู่การพัฒนาในเรื่องอื่น ๆ จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับความตระหนักในการพึ่งตนเองจึงได้นิยาม ความตระหนักในการพึ่งตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ว่า ความตระหนักในการพึ่งตนเอง หมายถึง ความรู้และความเข้าใจ ในคุณค่าและความสำคัญของตนเองในการใช้ศักยภาพของตนเองในการรับรู้ สร้างความรู้ และใช้ความรู้ เพื่อการพึ่งพาตนเองในการเรียนรู้และการสร้างความร่วมมือในการทำงานเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง

## ตอนที่ 2 นาถกรณธรรม : หลักธรรมเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง

### 2.1 ประวัติของนาถกรณธรรม

นาถกรณธรรมปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ เล่มที่ 24 โดยอยู่ในส่วนของพระสูตรตันตปิฎกอังคุตรนิกาย ทสกนิบาต นาถกรณวรรค โดยแบ่งออกเป็น 2 สูตร คือ ปฐมนาถสูตรและทุติยนาถสูตร ทั้งปฐมนาถสูตรและทุติยนาถสูตรมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับนาถกรณธรรมทั้ง 10 ประการเช่นเดียวกันแต่ทุติยนาถสูตรจะปรากฏประวัติที่มาของเรื่องและขยายความรายละเอียดนาถกรณธรรมมากกว่าปฐมนาถสูตร

ตามหลักฐานที่ปรากฏในทุติยนาถสูตร ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน พระอารามที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวาย พระพุทธเจ้าได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาประชุมพร้อมกันแล้วตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีที่พึ่งอยู่เถิด อย่าเป็นผู้ไม่มีที่พึ่งอยู่เลย บุคคลผู้ไม่มีที่พึ่งย่อมอยู่เป็นทุกข์”

เมื่อวิเคราะห์จากพระสูตรทั้ง 2 สูตร คือ ปฐมนาถสูตรและทุติยนาถสูตร พบว่าพระสูตรนี้ไม่มีรายละเอียดว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสเรียกประชุมสงฆ์แล้วตรัสถึงนาถกรณธรรมและพระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงปรารภบุคคล เหตุการณ์หรือสถานที่ที่เป็นสาเหตุให้ต้องตรัสนาถกรณธรรม เพียงแต่ทรงขยายความและว่านาถกรณธรรมแต่ละข้อมีลักษณะเป็นอย่างไร ทรงย้ำว่าผู้ที่ปฏิบัติ จะมีแต่ความเจริญโดยไม่มีเสื่อมและก่อนจะจบพระสูตรทั้งปฐมนาถสูตรและทุติยนาถสูตร พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีที่พึ่งอยู่เถิด อย่าเป็นผู้ไม่มีที่พึ่งอยู่เลย บุคคลผู้ไม่มีที่พึ่งย่อมอยู่เป็นทุกข์” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทรงให้ความสำคัญกับการมีที่พึ่งซึ่งที่พึ่งในที่นี้คือธรรมะ เพราะผู้ที่มีธรรมะก็เป็นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้นั่นเอง

### 2.2 สาระสำคัญของนาถกรณธรรม

นาถกรณธรรม ประกอบด้วยคำศัพท์ 3 คำคือ นาถ แปลว่า ที่พึ่ง กรณ แปลว่า กระทำ และ ธรรม แปลว่า หลักธรรมะ รวมความหมายถึง ธรรมะที่ทำให้มีที่พึ่ง (วคิน อินทสระ, 2547) กล่าวโดยสรุปแล้วนาถกรณธรรมจึงหมายความว่า หลักธรรมเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง เมื่อวิเคราะห์ความหมายแล้วพบว่าสอดคล้องกับพุทธศาสนสุภาษิตที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ได้เสนอไว้ว่า

อัตตนา हि อัตตโน นาโถ แปลว่าตนเป็นที่พึ่งของตน แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสไว้แค่นั้น พระองค์ตรัสต่อไปอีกว่า อัตตนา हि สุทนต์นะ นาถัง ลภติ ทุกฺลัง แปลว่าคนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง มีตนที่ฝึกดีแล้ว นั้นแหละชื่อว่าได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก

โดยพระธรรมปิฎกได้ชี้ให้เห็นว่าในแท้ที่จริงแล้วใจความสำคัญอยู่ที่ท่อนสุดท้าย นั่นคือการฝึกตนจนเป็นที่พึงได้ ซึ่งเป็นความจริงที่ว่า หากบุคคลยังไม่สามารถพัฒนาตนได้ย่อมไม่มีความสามารถในการพึ่งตนเองทั้งเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ ทั้งนี้ทรรศนะของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ยังมีความสอดคล้องกับทรรศนะของ วคิน อินทสระ (2547) ว่า

ความสำคัญของการพึ่งตนคือการฝึกตนให้เป็นที่พึ่งได้ทำให้เห็นว่าการจะพัฒนาคุณธรรมเรื่องการพึ่งตนเองนั้นจำเป็นต้องอาศัยคุณธรรมอื่นๆ เป็นปัจจัยให้เกิดคุณธรรมในการพึ่งตนเอง ดังนั้นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นผู้มีคุณธรรมด้านอื่นๆ ประกอบกันมาก่อน

นาถกรณธรรมเป็นหลักธรรม 10 ประการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้สำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาการพึ่งตนเอง ประกอบด้วย

### 2.2.1 ศีล (Sila)

ศีล หมายถึง ระบบความประพฤติดีทั้งหมดซึ่งศีลเป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่จะรองรับคุณธรรมเบื้องสูงอื่นๆต่อไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ของศีลไว้ 5 ประการ ดังนี้

- 1) ผู้มีศีลย่อมได้โภคทรัพย์เป็นอันมากอันเกิดจากความไม่ประมาท
- 2) ผู้มีศีลย่อมมีชื่อเสียงดี
- 3) ผู้มีศีลย่อมแก้แค้นล้างมลทินในที่ประชุม
- 4) ผู้มีศีลเมื่อใกล้ตายย่อมมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงตาย
- 5) ผู้มีศีลเมื่อตายไปแล้วมีหวังไปสู่สุคติ

จะเห็นได้ว่าถ้าต้องการพัฒนาการพึ่งตนเองจึงควรเริ่มที่การทำตนให้เป็นผู้มีศีล คือ มีความประพฤติดี ถูกต้องตามครรลองทั้งทางโลกและทางธรรม

### 2.2.2 พาหุสัจจะ (Bahusacca)

พาหุสัจจะ หมายถึง ผู้ได้สดับตรับฟังมากหรือหมายถึงผู้ที่มีความรู้ดี ซึ่งองค์ประกอบของผู้มีความรู้ดีต้องประกอบด้วยคุณธรรม 5 ประการ คือ

- 1) สุตตโร หมายถึง ความเป็นผู้ใฝ่รู้ ศึกษาค้นคว้ามากและใส่ใจในความรู้ที่อยู่เสมอ
- 2) ธตา หมายถึง สามารถจำไว้ได้มาก
- 3) วจสา ปริจิตา หมายถึง มีความสามารถในการนำความรู้ที่นำมาใช้ได้คล่อง
- 4) มนสาอนุเปกขิตา หมายถึง การหมั่นพิจารณาอยู่เสมอเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและลึกซึ้ง
- 5) ทิฏฐิยา สุปปภาวิธา หมายถึง ความเป็นผู้แตกฉานในความรู้ที่

### 2.2.3 กัลยาณมิตตตา (Kalyanamittata)

กัลยาณมิตตตา หมายถึง ความเป็นผู้มีเพื่อนดี หรือการคบคนดี การคบเพื่อนดีนี้เป็นมงคลชีวิตข้อหนึ่ง ซึ่งพระพุทธรเจ้าตรัสไว้เป็นข้อที่ 2 เพราะโดยธรรมชาติแล้ว พระพุทธรเจ้าตรัสว่าคบคนเช่นใดย่อมเป็นเช่นนั้น การคบคนดีจึงมีผลอย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมคุณธรรม การที่คนเราจะสามารถพึ่งตนเองได้นั้นจำเป็นต้องมีเพื่อนที่ดีด้วยเพราะการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงการอยู่คนเดียวหรือการแยกตัวออกจากชุมชนและสังคม การพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาจึงมี 2 มิติคือ ทั้งพึ่งตนเองและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในส่วนของกัลยาณมิตตตานั้น ในพระไตรปิฎกได้ขยายความไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

- 1) มิตรดี หมายถึง มิตรที่มีคุณธรรม เช่น ถือศีล เป็นต้น
- 2) สหายดี หมายถึง เพื่อนร่วมงานที่ดี
- 3) เพื่อนดี หมายถึง เพื่อนที่รักใคร่สนิทสนม รู้ใจกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน

### 2.2.4 โสวจัสสตา (Sovacassata)

โสวจัสสตา โดยรูปศัพท์หมายถึง การเป็นผู้รับโอวาทด้วยความเคารพ ซึ่งย่อมนหมายถึง การเป็นผู้ว่านอนสอนง่ายนั่นเอง ผู้ที่เป็นผู้ว่าง่าย จะไม่แสดงอาการโกรธเมื่อมีผู้ตักเตือน แต่จะกระทำตรงกันข้ามคือแสดงอาการอ่อนน้อมต่อผู้เตือน ขอร้องให้ตักเตือนตนอีกทั้งยังมองว่าผู้ตักเตือนเสมือนเป็นผู้ชี้แนะทรัพย์ให้ซึ่งคุณธรรมเรื่องนี้เป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับการพึ่งตนเองในภายภาคหน้าเพราะผู้ที่ไม่รู้จักรับฟังคำตักเตือนของผู้อื่นย่อมนำพาชีวิตไปสู่ความล้มเหลวหรือวิบัติได้โดยง่าย

### 2.2.5 กิงกรณียะสุ ทักขตา (Kimkaraniyesu dakkata)

กิงกรณียะสุ ทักขตา หมายถึง ความขยันในกิจที่ต้องทำทั้งยังขยันขันแข็งในการที่จะช่วยเหลือกิจธุระของผู้อื่น ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า การพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนามี 2 มิติ ของการพึ่งตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การที่มีความชวนชวายทั้งในกิจของตนและของผู้อื่นเพราะคนเราไม่สามารถอยู่ในโลกได้เพียงลำพังหรือแยกตัวจากสังคมได้โดยเด็ดขาดและคุณธรรมข้อนี้ยังสืบเนื่องกับความสำคัญของสติด้วย ดังพุทธพจน์ที่ได้ตรัสไว้เป็นปัจฉิมโอวาทก่อนปรินิพพานว่า “เธอทั้งหลายจงยังกิจของตนและผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” ทำให้เรามองเห็นหลักการพัฒนาตนตามนัยของพระพุทธศาสนา คือ เพื่อเป็นที่พึ่งแห่งตนและทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ด้วย

### 2.2.6 ธัมมกามตา (Dhammakamata)

ธัมมกามตา หมายถึง ความปรารถนา ความพอใจในธรรม พระพุทธรเจ้าตรัสว่าคนจะเลื่อมหรือจะเจริญก็รู้ได้ง่าย คนชั่วธรรมเป็นผู้เลื่อม คนรักธรรมเป็นผู้เจริญ นอกจากนี้จะเห็น

ได้ว่า ธรรมะจะเป็นเครื่องขัดขวางการดำรงชีวิตได้ก็ต่อเมื่อประกอบมิจฉาอาชีพ ส่วนบุคคลผู้ประกอบสัมมาอาชีพย่อมใคร่ในธรรมเห็นธรรมเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตเสมอ เราจึงสามารถสรุปได้ว่าการรักษารธรรม การประพฤติธรรมเป็นความสุขสูงสุดของชีวิตเป็นความสุขที่ไม่เจือด้วยโทษ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า อัมมกามตา หรือความเป็นผู้ใคร่ในธรรม รักษารธรรม ชอบธรรม น้อมไปในธรรม เป็นธรรมที่สามารถจะกระทำที่พึงได้หนึ่งในสิบประการ

### 2.2.7 วิริยารัมภะ (Viriyarambha)

วิริยารัมภะ หมายถึง การมีความเพียรอย่างเสมอต้นเสมอปลาย การเพียรมีลักษณะ 4 ประการคือ การลด การเพิ่ม การระวัง การรักษา ซึ่งต้องนำมาปรับใช้ให้เข้ากับกรณีต่างๆ เช่นการพึ่งตนเองต้องไม่เกียจคร้าน คุณธรรมด้านความเพียรของผู้ที่จะฝึกการพึ่งตนเองจะมีลักษณะ 4 ประการคือ การลดความเกียจคร้านที่มีอยู่ การเพิ่มความขยันหมั่นเพียร การระวังไม่ให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้น การรักษาความขยันหมั่นเพียรที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ตลอดไป พระพุทธศาสนาได้สรรเสริญความเพียรอันเป็นสัมมาทิวฐิว่ายอมเป็นเหตุให้บุคคลได้ที่พึงซึ่งได้โดยยาก

### 2.2.8 สันตุฏฐิ (Santutthi)

สันตุฏฐิ หมายถึง ความเป็นผู้สันโดษหรือความเป็นผู้รู้จักความพอดีพอเพียง ความสันโดษทำให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันและมีปัจจัยพอต่อการดำรงชีพ ลักษณะของความสันโดษ คือ ความพอใจในการเพียรพยายามทำเหตุให้ดีที่สุด ส่วนผลจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไปตามเหตุที่ประกอบไว้อย่างดีที่สุดแล้วนั้น นอกจากนี้ยังมีการอธิบายขยายความหมายของสันโดษอีกด้วยดังนี้

1) สันโดษตามที่ได้ หมายถึง การพอใจในสิ่งที่ตนเองได้มา

2) สันโดษตามกำลัง หมายถึง การพอใจตามความสามารถของตนที่จะหาได้ในทางสุจริตและถูกต้องสมควร

3) สันโดษตามสมควร หมายถึง การพอใจในสิ่งที่เหมาะสมแก่ตนไม่ทำให้ตนเดือดร้อนในภายหลัง คือรู้จักประมาณในการมีและการรับ

### 2.2.9 สติ (Sati)

สติ หมายถึง ความระลึกได้ซึ่งหมายถึงความเป็นผู้ไม่ประมาท การมีสติหรือความไม่ประมาทนี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันภัยและความไม่ดีทั้งหลาย นอกจากนี้สติยังเป็นคุณธรรมสำคัญที่ทำให้สามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะสติเป็นหลักธรรมที่ควบคู่กับสัมปชัญญะหรือปัญญา ทั้งสองนี้ต้องเป็นธรรมที่เกื้อกูลกันเสมอจะมีฝ่ายใดมากกว่าฝ่ายหนึ่งไม่ได้เลย ถ้ามีปัญญาแต่ขาดสติก็มักจะทำอะไรโดยไม่รอบคอบแต่ถ้ามีสติมากเกินไปก็ทำให้เป็นคนตัดสินใจช้าและยากลำบากดังนั้นธรรมะทั้ง 2 ประการนี้จะต้องเกื้อกูลกันอยู่

ในระดับที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังมีหลักฐานแสดงไว้ด้วยว่า สติเป็นตัวการทำให้เกิดสมาธิและสมาธิเป็นตัวการทำให้เกิดปัญญา ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากจะพัฒนาตนเพื่อความสามารถในการพึ่งตนเองจึงต้องมีสติด้วย

#### 2.2.10 ปัญญา (Panna)

ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ ปัญญามี 2 ระดับ ดังนี้

1) ปัญญาในระดับโลกียะ เป็นปัญญาที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข แต่ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

2) ปัญญาในระดับโลกุตระ เป็นปัญญาที่สามารถทำให้ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ปัญญาเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีความสุขผู้มีปัญญาย่อมใช้ดุลยพินิจเอาตัวรอดได้เสมอทั้งสามารถหาความสุขให้แก่ชีวิตได้ง่ายและพร้อมเผชิญกับความทุกข์และหาความสุขได้แม้ในความทุกข์ การฝึกตนและอบรมให้เป็นผู้มีปัญญามากแล้วย่อมเป็นผู้ที่มีปฏิภาณดีด้วยซึ่งทำให้เป็นผู้ที่มีไหวพริบในการแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

โดยสรุปแล้วนาถกรรมธรรมเป็นหลักธรรมที่ความสอดคล้องและเหมาะสมอย่างที่จะนำมาพัฒนาการพึ่งตนเองเพราะเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมทั้งทางโลกและทางธรรมนับตั้งแต่ศีลอันเป็นข้อฝึกปฏิบัติทางกายที่เป็นรูปธรรมไปจนถึงปัญญาที่เป็นเรื่องของจิตใจและเป็นนามธรรมซึ่งผู้ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าวย่อมเป็นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างแน่นอน

### ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เบญจรัตน์ จารุรัตน์จามร (2527) ได้วิจัยเรื่อง การสร้างแบบทดสอบวัดค่านิยมพื้นฐาน เรื่องการพึ่งตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพิษณุโลก แบบทดสอบวัดค่านิยมพื้นฐาน เรื่อง การพึ่งตนเอง ประกอบด้วยแบบทดสอบวัดความรู้สึกต่อค่านิยมพื้นฐาน เรื่อง การพึ่งตนเองและแบบทดสอบประเมินพฤติกรรมค่านิยมพื้นฐาน เรื่อง การพึ่งตนเอง ผลการศึกษาพบว่า แบบทดสอบแต่ละฉบับมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.33 ถึง 11.33 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบหาโดยวิธีครอนบาคแอลฟาได้ค่าความเที่ยงดังนี้ แบบทดสอบวัดความรู้สึกต่อค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเองมีค่าความเที่ยง .888 และแบบทดสอบประเมินพฤติกรรมค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเองมีค่าความเที่ยง .873 เมื่อนำมาหาค่าความเที่ยงโดยวิธีแบ่งครึ่งได้ค่าความเที่ยงดังนี้ แบบทดสอบวัดความรู้สึกต่อค่านิยมพื้นฐานเรื่อง การพึ่งตนเองมีค่าความเที่ยง .764 และแบบทดสอบประเมินพฤติกรรมค่านิยมพื้นฐาน เรื่อง การพึ่งตนเองมีค่าความเที่ยง .833 ค่าความตรงเชิง โครงสร้างของแบบทดสอบหาโดยวิธีกลุ่มที่รู้



ชัดอยู่แล้วพบว่าความตรงเชิงโครงสร้างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบบทดสอบทั้งสองฉบับนี้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในเป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พินิจ ลาภานานนท์ (2527) ได้ศึกษาเรื่อง พระสงฆ์ในชนบทภาคอีสานกับการพัฒนาตามหลักการพึ่งตนเอง พบว่า กิจกรรมการพัฒนาชนบทของพระสงฆ์ภาคอีสานมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่ การแก้ไขความทุกข์ยากของชาวชนบทแต่การดำเนินการยังขาดการส่งเสริมการพึ่งตนเองของชาวชนบทเนื่องจากพระสงฆ์แสดงบทบาทเป็นผู้นำโดยที่ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการพัฒนาตัวเองน้อยมาก ดังนั้นแนวทางที่เหมาะสมเพื่อการแก้ปัญหาและพัฒนาชาวชนบทอีสาน คือ การส่งเสริมให้พึ่งตนเองในด้านการพัฒนาด้วยการสร้างจิตสำนึกในการพัฒนาตนเองพร้อมทั้งให้ความรู้ ข่าวสาร อันเป็นประโยชน์เพื่อให้ทุกฝ่ายเข้าใจหลักในการพัฒนาและให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการพัฒนามากขึ้น นอกจากนี้ยังต้องตอบสนองทรัพยากรที่จำเป็นต่อการพัฒนาตามความต้องการของชาวบ้านอีกด้วย

พิเชียน ลิ้มบัวหวังอยู่ (2531) ได้ศึกษาเรื่อง การพึ่งตนเองของประชาชนในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูป อำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์ ในการศึกษา ผู้วิจัยจำแนกปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการพึ่งตนเองเป็น 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางการเมือง ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ผลการศึกษาว่า การดำเนินงานของโครงการสามารถพัฒนาชาวบ้านในด้านการเพิ่มรายได้ ฐานะความเป็นอยู่ ปัจจัยพื้นฐาน ความสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่าย การใช้ประโยชน์จากทรัพยากร การรับข้อมูลข่าวสาร คุณสมบัติของผู้ผลิต และการปรับประสานกับวิทยาการใหม่ๆ ชาวบ้านมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตาม โครงการยังไม่ได้ทำให้ชาวบ้านเกิดการมีส่วนร่วม และรู้จักการแก้ปัญหาร่วมกันอย่างจริงจัง ไม่ได้ทำให้ชาวบ้านมีความรับผิดชอบมากขึ้นหรือความคิดริเริ่มในการสร้างความร่วมมือ และความพอใจและภูมิใจในตนเอง อีกทั้งไม่ได้ทำให้เกิดสถาบันในการแก้ปัญหาร่วมกัน จึงสรุปได้ว่า โครงการมีส่วนทำให้เกิดปัจจัยที่มีผลต่อการพึ่งตนเองของชาวบ้านมากขึ้นระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เพียงพอต่อการทำให้ชาวบ้านพึ่งตนเองได้

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2531; สัญญา สัญญาวิวัฒน์ และสุริชัย หวันแก้ว, 2530) รายงานการศึกษาเอกสาร ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมในการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจของชนบทไทย ต่อคณะกรรมการวิจัย การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจของชนบทไทย สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย สรุปได้ว่า ตัวแปรสำคัญที่ทำให้เกิดความสามารถพึ่งตนเองได้ในด้านสังคมและวัฒนธรรมมี 7 ตัวแปร คือ ประชากร ผู้นำ การศึกษา การติดต่อสื่อสาร องค์การ สังคม ความเป็นปึกแผ่นทางสังคม และความช่วยเหลือจากภายนอก

การวิจัยของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทยในเรื่องการพึ่งตนเองของชุมชนชนบทไทยนี้ ใช้เวลาดั้งแต่ พ.ศ. 2530-2536 ผลการวิจัยมี 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นองค์ความรู้และส่วนที่เป็นกระบวนการ ในส่วนขององค์ความรู้มี 5 ประการที่จะช่วยให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ คือ ประการแรกคือ ตัวแบบ TERMS (การพึ่งตนเองในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติ จิตใจ และสังคมวัฒนธรรม) ประการที่ 2 คือ ความสัมพันธ์เชิงหน้าที่ระหว่างปัจจัยทั้ง 5 ด้านนั้น ประการที่ 3 คือ ขีดความสามารถของชุมชนในการดำรงความสมดุลระหว่างปัจจัยทั้ง 5 ด้านนั้น ประกอบด้วย ความสมดุล ความสามารถในการจัดการ และเครือข่าย (BAN = Balance, Ability, Network) องค์ความรู้ประการที่ 4 สำหรับการพึ่งตนเองคือ การมีส่วนร่วม การกระทำ และการวิจัย (PAR = Participatory Action Research) และองค์ความรู้ประการสุดท้ายคือ การใช้ปรัชญาตะวันออกเพื่อการพึ่งตนเองและใช้ปรัชญาตะวันตกเพื่อการพัฒนา ซึ่งจะทำให้ชุมชนมีความสมดุล สำหรับข้อค้นพบจากการวิจัยในส่วนที่เป็นกระบวนการนั้นมี 3 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการ PAR กระบวนการ BAN และกระบวนการชดเชยทางสังคมใหม่ (Resocialization) เป็นการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจต่อกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันและช่วยให้งานดำเนินไปด้วยดี

ยาจิต สัมฤทธิ์ (2534) ศึกษาเรื่อง การศึกษาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การสอนกลุ่ม การงานและพื้นฐานอาชีพเพื่อส่งเสริมการพึ่งตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโครงการการศึกษาเพื่อพัฒนาหมู่บ้านในเขตชนบทยากจน จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้บริหารโรงเรียนตอบแบบสัมภาษณ์ 107 คนและครูผู้สอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตอบแบบสอบถาม 321 คน ที่ได้จากการจับสลากจาก 6 เขต ๗ ละ 2 อำเภอ แล้วเลือกแบบเจาะจง 107 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนร้อยละ 52.83 จัดประสบการณ์การเรียนรู้การสอนกลุ่ม การงานและพื้นฐานอาชีพเพื่อส่งเสริมการพึ่งตนเองครอบคลุมเรื่องกระบวนการผลิต การบริโภคและการตลาด โดยสอนเรื่องกระบวนการผลิตด้วยการให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง เรื่องการเป็นผู้บริโภคที่ดีด้วยการบรรยาย และสอนเรื่องการตลาดโดยให้นักเรียนฝึกขายของในโครงการอาหารกลางวันส่วนเงินที่ได้จากการจำหน่ายผลผลิตครูส่วนใหญ่เก็บไว้เป็นทุนหมุนเวียนในการผลิตครั้งต่อไปผู้บริหารส่วนใหญ่มีแนวคิดในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การสอนกลุ่ม การงานและพื้นฐานอาชีพโดยมุ่งให้นักเรียนลงมือปฏิบัติจริง สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพได้ กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่โรงเรียนส่วนใหญ่จัดคือปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงไก่และเลี้ยงปลานโยบายในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรคือเพื่อให้การศึกษาแก่นักเรียนและประชาชนทั้งในและนอกระบบโรงเรียนด้านวิชาชีพที่เหมาะสมกับท้องถิ่น

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (2538) ได้เสนอ กลยุทธ์การพึ่งตนเองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยที่ได้รับทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ เรื่อง “การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจในชนบท” กลยุทธ์การพึ่งตนเองประกอบด้วย

1. การรวมกลุ่มพึ่งตนเอง เพื่อฉีกกำลังของคนในหมู่บ้านเพื่อดำเนินงานต่างๆ ในหมู่บ้าน
2. การสร้างฐานข้อมูลหมู่บ้าน เพื่อให้คนในหมู่บ้านได้เรียนรู้และใช้ประโยชน์ คนภายนอกหมู่บ้านก็ได้รับรู้และหาทางช่วยเหลือได้เหมาะสมกับสภาพหมู่บ้าน ประเภทข้อมูลหมู่บ้านมี 5 กลุ่ม คือ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลทรัพยากร ข้อมูลเศรษฐกิจ ข้อมูลสังคม และข้อมูลการบริหารและการเมือง
3. การวิเคราะห์หมู่บ้าน เพื่อให้คนในหมู่บ้านเข้าใจหมู่บ้านของตนชัดเจนขึ้น ประเด็นที่ควรวิเคราะห์มี 6 ประเด็น คือ เทคโนโลยี เศรษฐกิจ ทรัพยากร จิตใจคน สังคม และประมวลสรุป
4. การวางแผนกลยุทธ์ของหมู่บ้าน เพื่อการพึ่งตนเองและการพัฒนาหมู่บ้านใน 5 ประเด็นที่ได้วิเคราะห์ร่วมกันแล้ว
5. การมีเครือข่าย เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและช่วยเหลือกัน เครือข่ายมี 5 ระดับ คือ บุคคลหมู่บ้าน องค์การภาครัฐ องค์การพัฒนาเอกชน และองค์กรธุรกิจ

ทวีป แก้วคง (2541) ศึกษาเรื่อง ความเป็นไปได้ในการส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเองในอำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา พบว่า ในชุมชนกรณีตัวอย่าง 4 ชุมชนในอำเภอจะนะ ปัจจัยที่ทำให้ระบบเศรษฐกิจชุมชนเข้มแข็งมี 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยภายในชุมชน และปัจจัยด้านการจัดการ ปัจจัยภายในชุมชน ได้แก่ การมีทรัพยากรธรรมชาติที่เพียงพอ ส่วนการมีเทคโนโลยีของชุมชนและการมีเศรษฐกิจที่เน้นการพอกินพอใช้นั้นไม่สามารถชี้ชัดได้ว่ามีอิทธิพลในการสร้างความเข้มแข็งให้กับระบบเศรษฐกิจของชุมชน ส่วนปัจจัยด้านการจัดการ ได้แก่ ผู้นำชุมชน การมีส่วนร่วมของประชาชน และความสามารถในการจัดการตนเอง มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของระบบเศรษฐกิจชุมชน ส่วนการสร้างเครือข่ายกับองค์กรภายนอกไม่อาจสรุปได้ว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้การดำเนินงานของกลุ่มประสบความสำเร็จ แต่พบว่าองค์กรภายนอกเข้ามาร่วมงานกับกลุ่มเมื่อกลุ่มประสบความสำเร็จระดับหนึ่งแล้ว

อัศวพล วรรณสุทธะ (2543) ศึกษาเรื่อง ภาวะผู้นำในการเสริมสร้างความเข้มแข็งเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง: ศึกษากรณีเปรียบเทียบบ้านศิลาธิรักษัยกับบ้านถิ่นสำราญ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ผู้นำชุมชนที่ใช้ภาวะผู้นำแบบประชาธิปไตยประสบความสำเร็จในการเสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง ภาวะผู้นำแบบประชาธิปไตยประกอบด้วยคุณธรรมในการปกครอง การใช้หลักสิทธิ เสรีภาพ ความเสมอภาค และการมีส่วนร่วม ยึดกฎระเบียบในการทำงาน บริหารงานด้วยหลักเหตุผล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมีความสามารถในการบริหาร

วรรณิ์ แกมเกตุ (2545) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาตัวเองซึ่งความสามารถในการพึ่งตนเองของ ครอบครัวและชุมชนชนบท ผลการวิจัยพบว่า โมเดลตัวเองซึ่งความสามารถในการพึ่งตนเองที่ พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และนอกจากนี้ยังพบว่า ครอบครัวที่สามารถ พึ่งตนเองได้มีรูปแบบกิจกรรมหลักที่ใช้ในการพัฒนาสู่การพึ่งตนเองได้ของครอบครัว 5 ประการ ประกอบด้วย การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ของตนเอง การสร้างรายได้เพิ่มให้แก่ ครอบครัว การลดรายจ่ายของครอบครัว การรวมกลุ่มทำกิจกรรมการออมและกิจกรรมด้านอาชีพ เสริม และมีกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง สำหรับชุมชนที่สามารถพึ่งตนเองได้นั้น มีรูปแบบ กิจกรรมหลักที่ใช้พัฒนาสู่การพึ่งตนเองได้ของชุมชน 9 ประการ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ปัญหา และการเรียนรู้ของตนเอง การสร้างวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ในการพัฒนา การแสวงหาแหล่งทุนเพื่อ การพัฒนา การสร้างกลุ่มเพื่อใช้กระบวนการกลุ่มสร้างคน การจัดตั้งกลุ่มอาชีพและหาแนวทางการ พัฒนากลุ่มอาชีพ มีกระบวนการเรียนรู้ของชุมชน การจัดระบบการบริหารหมู่บ้าน การสร้าง จิตสำนึกในการพึ่งตนเองและการขอรับการสนับสนุนจากภายนอก ทั้งนี้ครอบครัวและชุมชนมี กระบวนการต่างๆ ในการดำเนินการในแต่ละกิจกรรมหลักที่แตกต่างกันไป ภายใต้เป้าหมาย เดียวกัน คือ การพึ่งตนเองได้ของครอบครัวและชุมชน

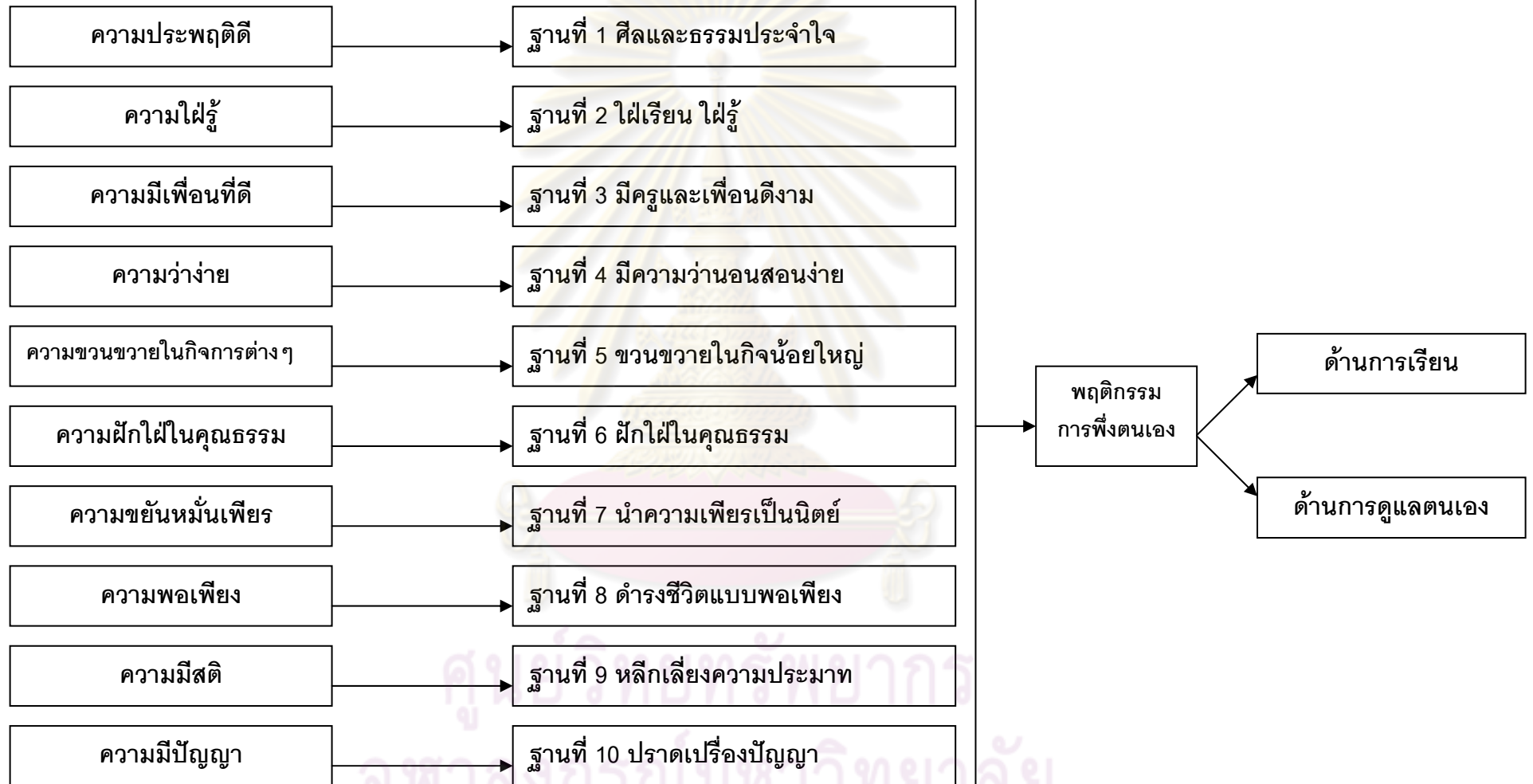
รินธรรม อโศกตระกูล (2546) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองตามแนวคิดของชาวอโศก พบว่า ชาวอโศกจัดการศึกษานอกระบบ โรงเรียนโดยมีสัมมาสิกขาลัทธิวัชรชีวิตเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบซึ่งมีเป้าหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนให้ เป็นผู้ที่มี “ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิชา” กล่าวคือเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มี ความสามารถและรักการทำงานและมีความรู้ทางวิชาการเพียงพอสำหรับการพัฒนาพฤติกรรม และเพิ่มสมรรถนะในการทำงานครูและนิสิตต้องมีคุณสมบัติตรงกันคือ รักษาศีล 8 และวรรณะ 9 สาระการเรียนรู้ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของพฤติกรรม การงานอาชีพและความรู้ ศาสตร์ต่างๆ ที่เหมาะสมแก่สภาพชุมชน บริบทการเรียนรู้ประกอบด้วยความต้องการเปลี่ยนแปลง ของนิสิต ความสัมพันธ์ระหว่างครูและนิสิต การปฏิบัติงานเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง การขยาย และสร้างความมั่นคงในความเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ต่อเนื่องระหว่างครูและนิสิต การ ตรวจสอบผลเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ครูและนิสิตในการตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของ นิสิตโดยมุ่งเพื่อการพัฒนา มิใช่เพื่อการตัดสิน หลังจากจบการศึกษาแล้วมีการติดตามผลและ พัฒนาต่อเนื่อง เมื่อนำแนวทางการจัดการศึกษาของสัมมาสิกขาลัทธิวัชรชีวิตมาพัฒนาเป็นรูปแบบ การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองของชาวอโศก โดยมีองค์ประกอบ 8 ประการ คือ หลักการ เป้าหมาย ผู้นำการเปลี่ยนแปลง กลุ่มเป้าหมาย สาระการเรียนรู้ บริบทการเรียนรู้ การ

ตรวจสอบผล การติดตามและการพัฒนาต่อเนื่อง ในการใช้รูปแบบนี้อบรมเกษตรกรที่ชุมชนราชอาณาจักร อโศก ปรากฏว่าเกษตรกรเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตได้จริง

ลัดดา ภูเกียรติ และสุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม (2547) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนคณิตศาสตร์แบบโครงงานเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทำงานกลุ่ม และความตระหนักในการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบมีประสิทธิผล คือ ครูทั้ง 11 คนสามารถวางแผนดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียน 364 คน ได้ในเวลา 1 เดือน ตามแผนและเกิดผลงานคือ นักเรียนสามารถทำโครงงานตามที่นักเรียนสนใจจนสำเร็จได้จำนวนทั้งสิ้น 74 โครงงาน โครงงานที่นักเรียนทำมี 4 ประเภท คือ การสำรวจ การจัดการ การประดิษฐ์ และการทดลองผลการประเมินพัฒนาการโดยตนเองของนักเรียนทั้งโดยตนเองและครู พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการทั้งด้านกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทำงานกลุ่ม ความตระหนักในการพึ่งตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคุณครูทั้ง 11 คน พอใจกับประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและเห็นว่าทำไม่ได้ไม่ยากและนักเรียนสนุกกับการเรียนมีความภูมิใจในผลงานและการทำงานของตนเอง คุณครูพอใจกับประสบการณ์การทำงานที่เป็นระบบเป็นทีม มีเครื่องมือในการวางแผน มีสื่อ มีแบบวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียน และการจัดการเรียนการสอนของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบโครงงานในวิชาคณิตศาสตร์ได้อย่างต่อเนื่องต่อไป

โดยสรุปงานวิจัยเท่าที่มีอยู่ในปัจจุบันเน้นที่การศึกษาการพึ่งตนเองในมุมมองคือ เน้นที่การศึกษาเรื่องการพึ่งตนเองระดับครอบครัวและชุมชนซึ่งเป็นเพียงมิติเดียวของการพึ่งตนเองตามแนวที่ผู้วิจัยสนใจและถือเป็นการพึ่งตนเองในระดับที่ 2 คือ ก้าวเข้าสู่ระบบการก่อเกิด แต่มิติแรกของการพึ่งตนเองและการพัฒนาตนเองไปสู่การพึ่งตนเองยังมีผู้ศึกษาวิจัยน้อยและไม่ได้รับการส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรมเท่าที่ควร แต่อย่างไรก็ดีงานวิจัยที่ผ่านมาโดยเฉพาะงานวิจัยของวรรณิ แกมเกต (2545) ทำให้ได้ตัวบ่งชี้ที่เหมาะสมในการวัดระดับการพึ่งตนเองเป็นอย่างดี ประกอบกับงานวิจัยของวินธรรม อโศกตระกูล (2546) และงานวิจัยของลัดดา ภูเกียรติ และสุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม(2547) ซึ่งเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ได้ศึกษาเรื่องของการส่งเสริมการพึ่งตนเองในระดับปัจเจกบุคคลและเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์โดยเน้นที่การส่งเสริมทางการศึกษาซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสร้างกรอบแนวคิดและมิติในการวิจัยที่ต่างออกไปเพื่อให้ได้รูปแบบการส่งเสริมการพัฒนาตนเองไปสู่การพึ่งตนเองต่อไป จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบมโนทัศน์ได้ดังนี้

โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา



แผนภาพที่ 2.1 กรอบมโนทัศน์ในการวิจัย

จากกรอบมโนทัศน์ในการวิจัยตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการพึ่งตนเองซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเอง

การพึ่งตนเองด้านการเรียน หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลช่วยเหลือตนเองให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

การพึ่งตนเองด้านการดูแลตนเอง หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลช่วยเหลือตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมวัฒนธรรม และเทคโนโลยีให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขโดยไม่ตกเป็นทาสของวัตถุนิยมและกระแสโลกาภิวัตน์

โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย 1) จุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนใน 2 ด้าน คือ ด้านการเรียนและการดูแลตนเอง 2) สารการเรียนรู้ ได้แก่ ความประพฤติดี ความใฝ่รู้ ความมีเพื่อนที่ดี ความว่าง่าย ความขวนขวายในกิจการต่างๆ ความฝึกใฝ่ในคุณธรรม ความขยันหมั่นเพียร ความพอเพียง ความมีสติ ความมีปัญญา 3) ชุดของกิจกรรมและสื่อ ได้แก่ ฐานกิจกรรม ฐานที่ 1 ศิลปะและธรรมประจำใจ ฐานที่ 2 ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ฐานที่ 3 มีครูและเพื่อนดีงาม ฐานที่ 4 มีความอ่านหนังสือง่าย ฐานที่ 5 ขวนขวายในกิจน่ายใหญ่ ฐานที่ 6 ฝึกใฝ่ในคุณธรรม ฐานที่ 7 นำความเพียรเป็นนิรันดร์ ฐานที่ 8 ดำรงชีวิตแบบพอเพียง ฐานที่ 9 หลีกเลียงความประมาทและฐานที่ 10 ปรารถนาปัญญา 4) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ที่ออกแบบโดยผู้วิจัยและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2) เพื่อศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 3) เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

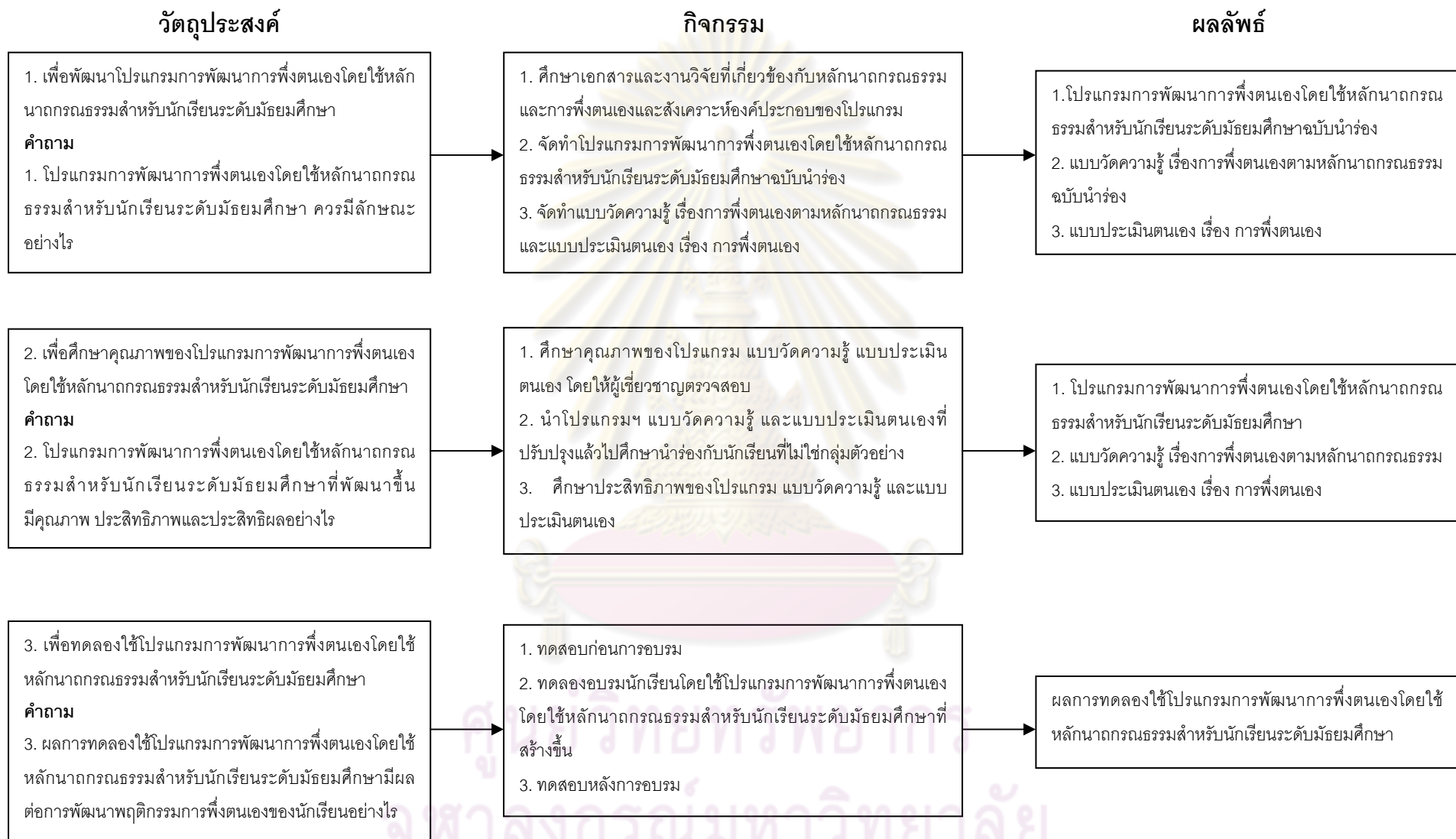
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมกรฟังตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ซึ่งสามารถสรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยได้ดังแผนภาพที่ 3.1

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนและผลลัพธ์ในการดำเนินการวิจัย

## ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การดำเนินการศึกษาและรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการดำเนินงานออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักนาถกรณธรรมเพื่อนำมาใช้ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ส่วนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยผู้วิจัยสร้างเป็นรูปแบบของโปรแกรมที่ประกอบด้วย 1) จุดประสงค์การเรียนรู้ 2) สารการเรียนรู้ 3) ชุดของกิจกรรมและสื่อ 4) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ส่วนที่ 3 การสร้างแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมโดยสร้างเป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 25 ข้อและข้อสอบอัตนัย 5 ข้อเพื่อใช้วัดความรู้เรื่องการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมและแบบประเมินตนเอง เรื่อง การพึ่งตนเองเพื่อวัดพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนใน 2 ด้านคือด้านการเรียนและการดูแลตนเองโดยสร้างเป็นข้อคำถามด้านละ 15 ข้อแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ

## ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาคุณภาพของโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและเครื่องมือวัดตัวแปรตามอีก 2 ชุดที่สร้างขึ้น คือ แบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมและแบบประเมินตนเอง เรื่อง การพึ่งตนเอง

### 1. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 นำโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบพัฒนาปรับปรุงจนสมบูรณ์จึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาซึ่งการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ

แบบวัดนี้ใช้ดัชนี IOC (Item Objective Congruence) โดยมีเงื่อนไขให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีลักษณะการให้คะแนน คือ

- 1 หมายถึง แผนกิจกรรมสอดคล้องกับคุณธรรมที่ต้องการฝึกอบรม
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแผนกิจกรรมสอดคล้องกับคุณธรรมที่ต้องการฝึกอบรม
- 1 หมายถึง แผนกิจกรรมไม่สอดคล้องกับคุณธรรมที่ต้องการฝึกอบรม

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินความตรงเชิงเนื้อหา คือ ค่าดัชนี IOC ต้องมากกว่า 0.5 ( $IOC \geq 0.50$ ) จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับโครงสร้างและนิยามที่ต้องการวัด (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2548) และผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านไว้ดังนี้ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญแสดงไว้ในภาคผนวก ก)

- 1) พระภิกษุผู้มีความรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยจบเปรียญธรรมไม่น้อยกว่า 5 ประโยคจำนวน 1 รูป
- 2) อาจารย์สอนวิชาพระพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งระดับมัธยมศึกษาและมหาวิทยาลัย จำนวน 1 คน
- 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลการศึกษาที่มีประสบการณ์การทำงาน ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 1 คน

ผู้วิจัยได้นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านมาคำนวณค่า IOC เป็นรายชื่อและคัดเลือกแผนกิจกรรมที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ พบว่า ผลการพิจารณาค่าดัชนีวัดความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมีค่าเท่ากับ 1.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อพบว่าผู้เชี่ยวชาญทุกท่านเห็นด้วยกับโปรแกรมกิจกรรมการพัฒนาตนเอง มีเพียงบางข้อที่ต้องปรับภาษาให้ชัดเจนมากขึ้นเท่านั้น

1.3 เมื่อปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามที่คุณเชี่ยวชาญเสนอแนะ ผู้วิจัยก็นำโปรแกรมไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มทดลองแต่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คนซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนไทรน้อย อำเภไทรน้อย จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นโรงเรียนเดียวกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.4 การวิเคราะห์ประสิทธิภาพของนวัตกรรม โดยใช้สูตร  $E_1/E_2$  (กรมวิชาการ, 2545)

$$E_1 = \frac{\sum x}{A} \times 100$$

$$E_2 = \frac{\sum F}{B} \times 100$$

- เมื่อ  $E_1$  คือ ประสิทธิภาพของกระบวนการ  
 $E_2$  คือ ประสิทธิภาพของนวัตกรรมในการพัฒนานักเรียน  
 $A$  คือ คะแนนเต็มของแบบทดสอบ  
 $B$  คือ คะแนนเต็มของแบบทดสอบหลังเรียน  
 $n$  คือ จำนวนนักเรียน  
 $\sum x$  คือ คะแนนรวมของแบบทดสอบ  
 $\sum F$  คือ คะแนนรวมของแบบทดสอบหลังเรียน

ตารางที่ 3.1 ประสิทธิภาพของนวัตกรรมที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มทดลองแต่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

รายการ	คะแนนระหว่างการอบรม										คะแนนรวมระหว่างการอบรม	คะแนนหลังการอบรม
	ฐานที่ 1	ฐานที่ 2	ฐานที่ 3	ฐานที่ 4	ฐานที่ 5	ฐานที่ 6	ฐานที่ 7	ฐานที่ 8	ฐานที่ 9	ฐานที่ 10		
คะแนนเต็ม	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	30
คะแนนเฉลี่ย	4.1	4.2	4.1	3.8	3.9	4.0	4.2	4.1	4.1	4.3	40.67	24.85
ร้อยละ	82	84	81	77	77	79	83	82	82	85	81.33	82.83
$E_1 / E_2$											81.33/82.83	

$n = 30$

โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษามีประสิทธิภาพ  $E_1 / E_2$  เท่ากับ 81.33/82.83 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพโดยพิจารณาจากเกณฑ์ที่ตั้งไว้  $E_1 / E_2$  มีค่า 80/80 ขึ้นไป โดยที่ค่า  $E_1 / E_2$  ต้องไม่ต่างกันเกินกว่าร้อยละ 5 (กรมวิชาการ, 2545)

## 1.5 ผู้วิจัยทำการพัฒนา ปรับปรุงโปรแกรมจนสมบูรณ์และนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถแสดงขั้นตอนได้ดังแผนภาพที่ 3.2



แผนภาพที่ 3.2 การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรม

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

จากแผนภาพที่ 3.2 การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้กลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะที่เหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผลจากการใช้โปรแกรมพบว่า นักเรียนโดยส่วนใหญ่ระบุว่าหลังจากการเข้ารับการอบรมทำให้ ได้รู้จักหลักธรรมในการพึ่งตนเองมากขึ้น ได้รับความรู้และความสนุกสนาน นักเรียนจะนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน เช่น หลักของศีล ความเพียร ความพอเพียง ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ เป็นต้น และจะนำหลักธรรมที่ได้รับจากการอบรมไปแนะนำให้บุคคลอื่นปฏิบัติด้วย แต่สิ่งที่นักเรียนต้องการให้พัฒนาปรับปรุง คือ การอบรมใช้เวลาแต่ละฐานค่อนข้างมาก ซึ่งผู้วิจัยก็ทำการปรับปรุงกิจกรรมฐานให้กระชับมากขึ้นโดยปรับลดเวลาของกิจกรรมย่อยในแต่ละฐานลงโดยให้เนื้อหายังคงเดิม

## 2. แบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรม

แบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองเป็นแบบวัดความรู้มีจำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choices) จำนวน 25 ข้อ แบบวัดอัตนัย จำนวน 5 ข้อ ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความรู้มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักนาถกรณธรรมและหลักการวัดและประเมินผล

2.2 สร้างแผนผังโครงสร้างแบบวัดความรู้ (Test Blue Print) เพื่อวัดให้ครอบคลุมทุกพฤติกรรมตามหลักของบลูม ดังนี้

ตารางที่ 3.2 แผนผังโครงสร้างแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรม

หลักธรรม	ความรู้ ความจำ	ความ เข้าใจ	การ นำไปใช้	การ วิเคราะห์	การ สังเคราะห์	การ ประเมิน ค่า	ลักษณะข้อสอบ	
							ปรนัย	อัตนัย
ความประพฤติดี		✓	✓				2	
ความใฝ่รู้	✓	✓			✓	✓	4	
ความมีเพื่อนที่ดี		✓	✓				2	
ความว่าง่าย			✓	✓	✓	✓	4	
ความขวนขวายในกิจการต่างๆ		✓	✓	✓			3	
ความฝักใฝ่ในคุณธรรม			✓	✓			2	
ความเพียร		✓	✓			✓	3	
ความพอเพียง		✓	✓	✓			3	
ความมีสติ		✓	✓				2	
ความมีปัญญา		✓	✓	✓	✓	✓		5
รวม	1	8	9	5	3	4	30	

2.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและปรับปรุงพัฒนาตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.5 นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ซึ่งการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความรู้นี้ ใช้ดัชนี IOC (Item Objective Congruence) โดยมีเงื่อนไขให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีลักษณะการให้คะแนน คือ

- 1 หมายถึง ข้อคำถามสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด
- 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินความตรงเชิงเนื้อหา คือ ค่าดัชนี IOC ต้องมากกว่า 0.5 ( $IOC \geq 0.50$ ) จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับความรู้ที่ต้องการวัด (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2548) และผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านไว้ดังนี้ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญแสดงไว้ในภาคผนวก ก)

- 1) อาจารย์สอนวิชาพระพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งระดับมัธยมศึกษาและมหาวิทยาลัย จำนวน 1 คน
- 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลการศึกษาที่มีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 2 คน

ผู้วิจัยได้นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านมาคำนวณค่า IOC ผลการตรวจสอบได้ค่าดัชนีวัดความสอดคล้อง (IOC) โดยรวมทุกข้อมีค่าเท่ากับ 0.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าดัชนีวัดความสอดคล้องมีค่าเท่ากับ 1.00 มีจำนวน 20 ข้อ ส่วนอีก 10 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.67 ผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำในการปรับปรุงการใช้ภาษาให้กระชับชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ สรุปได้ว่าแบบวัดความรู้ทุกข้อสามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลได้

2.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนไทรน้อย อำเภไทรน้อย จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นโรงเรียนเดียวกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แล้วปรับปรุงด้านการใช้ภาษาให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น นำมาหาค่าความเที่ยงความตรง เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบก่อนนำไปใช้จริงได้ค่าความเที่ยง (สูตร KR20) = 0.930 ค่าความคลาดเคลื่อนของการวัด (SEM) = 17.961 และค่าความยาก (Difficulty) และ ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยมีเกณฑ์การแปลผล (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2548) ดังนี้

ตารางที่ 3.3 เกณฑ์การแปลผลค่าความยาก (Difficulty) และ ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

ความยากง่ายของ ข้อสอบ(p)	ความหมาย	อำนาจจำแนกของ ข้อสอบ(r)	ความหมาย
0.80-1.00	ง่ายมาก	0.60-1.00	ดีมาก
0.60-0.79	ค่อนข้างง่าย	0.40-0.59	ดี
0.40-0.59	ปานกลาง	0.20-0.39	พอใช้ได้
0.20-0.39	ค่อนข้างยาก	0.10-0.19	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง
0-0.19	ยากมาก	0-0.09	ต่ำมาก ควรปรับปรุง

ตารางที่ 3.4 ค่าความยากและอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลัก  
นาถกรณธรรม

ข้อ	ค่าความยาก	แปลผล	อำนาจจำแนก	แปลผล
1	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.38	พอใช้ได้
2	0.70	ค่อนข้างง่าย	0.50	จำแนกดีมาก
3	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.50	จำแนกดีมาก
4	0.50	ปานกลาง	0.38	พอใช้ได้
5	0.40	ปานกลาง	0.63	จำแนกดีมาก
6	0.60	ค่อนข้างง่าย	0.88	จำแนกดีมาก
7	0.47	ปานกลาง	1.00	จำแนกดีมาก
8	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.63	จำแนกดีมาก
9	0.50	ปานกลาง	0.75	จำแนกดีมาก
10	0.63	ค่อนข้างง่าย	1.00	จำแนกดีมาก
11	0.60	ค่อนข้างง่าย	0.50	จำแนกดีมาก
12	0.77	ค่อนข้างง่าย	0.50	จำแนกดีมาก
13	0.77	ค่อนข้างง่าย	0.50	จำแนกดีมาก
14	0.53	ปานกลาง	0.63	จำแนกดีมาก
15	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.63	จำแนกดีมาก
16	0.60	ค่อนข้างง่าย	0.88	จำแนกดีมาก
17	0.70	ค่อนข้างง่าย	0.75	จำแนกดีมาก
18	0.60	ค่อนข้างง่าย	0.63	จำแนกดีมาก
19	0.40	ปานกลาง	0.75	จำแนกดีมาก
20	0.70	ค่อนข้างง่าย	0.50	จำแนกดีมาก
21	0.60	ค่อนข้างง่าย	1.00	จำแนกดีมาก



**ตารางที่ 3.4** ค่าความยากและอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลัก  
นาถกรณธรรม (ต่อ)

ข้อ	ค่าความยาก	แปลผล	อำนาจจำแนก	แปลผล
22	0.57	ปานกลาง	0.75	จำแนกดีมาก
23	0.47	ปานกลาง	0.50	จำแนกดีมาก
24	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.63	จำแนกดีมาก
25	0.47	ปานกลาง	0.75	จำแนกดีมาก
26	0.53	ปานกลาง	0.63	จำแนกดีมาก
27	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.25	พอใช้ได้
28	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.38	พอใช้ได้
29	0.70	ค่อนข้างง่าย	0.25	พอใช้ได้
30	0.60	ค่อนข้างง่าย	0.88	จำแนกดีมาก

จากการวิเคราะห์คุณภาพข้อสอบ ข้อสอบทุกข้อมีค่าความยากอยู่ระหว่าง 0.20-0.80 และ  
ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกข้อสอบที่มีคุณภาพ

### 3. แบบประเมินตนเอง เรื่อง การพึ่งตนเอง

แบบประเมินตนเองเป็นแบบวัดมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ มีจำนวนทั้งหมด 30 ข้อ  
จำแนกออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้และด้านการดูแลตนเอง แต่ละด้านมีข้อคำถามจำนวน  
ด้านละ 15 ข้อ ขั้นตอนการสร้างแบบประเมินตนเองมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ตัวแปรที่จะใช้วัด พร้อมกำหนด  
โครงสร้างการวัดและนิยามปฏิบัติการของเครื่องมือวัด

3.2 สร้างแบบประเมินตนเองและนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความ  
ถูกต้องครบถ้วนตามเนื้อหา

3.3 นำแบบประเมินตนเองที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและปรับปรุงแก้ไข  
แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือซึ่งการตรวจสอบความตรงเชิง  
เนื้อหาของแบบประเมินตนเองนี้ใช้ดัชนี IOC (Item Objective Congruence) โดยมีเงื่อนไขให้  
ผู้เชี่ยวชาญตัดสินอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีลักษณะการให้คะแนน คือ

- 1 หมายถึง ข้อคำถามสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
- 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินความตรงเชิงเนื้อหา คือ ค่าดัชนี IOC ต้องมากกว่า 0.5 ( $IOC \geq 0.50$ ) จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2548) และผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านไว้ดังนี้ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญแสดงไว้ในภาคผนวก ก)

1) อาจารย์สอนวิชาพระพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งระดับมัธยมศึกษาและมหาวิทยาลัย จำนวน 1 คน

2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลการศึกษาที่มีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 2 คน

ผู้วิจัยได้นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านมาคำนวณค่า IOC ผลการตรวจสอบได้ค่าดัชนีวัดความสอดคล้อง (IOC) โดยรวมมีค่าเท่ากับ 0.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีเพียง 1 ข้อที่ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจคือ ข้อ 14 สรุปได้ว่า แบบประเมินตนเอง เรื่อง การพึ่งตนเอง สามารถนำไปใช้ได้ทุกข้อ

3.5 ผู้วิจัยนำแบบประเมินตนเองที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนไทรน้อย อำเภไทรน้อย จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นโรงเรียนเดียวกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3.6 นำแบบประเมินตนเองที่ผ่านการปรับปรุงพัฒนาสมบูรณ์แล้วไปใช้ประเมินผลในการทดลอง

### **ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการพึ่งตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่สร้างขึ้นและเปรียบเทียบพฤติกรรมการพึ่งตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 2 ด้านคือด้านการเรียนและด้าน การดูแลตนเอง โดยผู้วิจัยแบ่งการดำเนินงานเป็น 4 ส่วนดังนี้

#### **ส่วนที่ 1 แผนการดำเนินการทดลองและการจัดเก็บข้อมูล**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยมีการออกแบบการทดลองแบบกึ่งทดลอง (QUASI-EXPERIMENTAL DESIGNS) ซึ่งใช้แผนแบบการทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (NON-EQUIVALENT CONTROL

GROUP PRETEST-POSTTEST DESIGN) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ได้เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยมีการออกแบบการทดลอง ดังนี้

E-Group (E)	O <sub>1E</sub>	X	O <sub>2E</sub>
C-Group (C)	O <sub>1C</sub>		O <sub>2C</sub>

E = กลุ่มทดลอง

C = กลุ่มควบคุม

X = โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรม

O<sub>1E</sub> = คะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

O<sub>2E</sub> = คะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

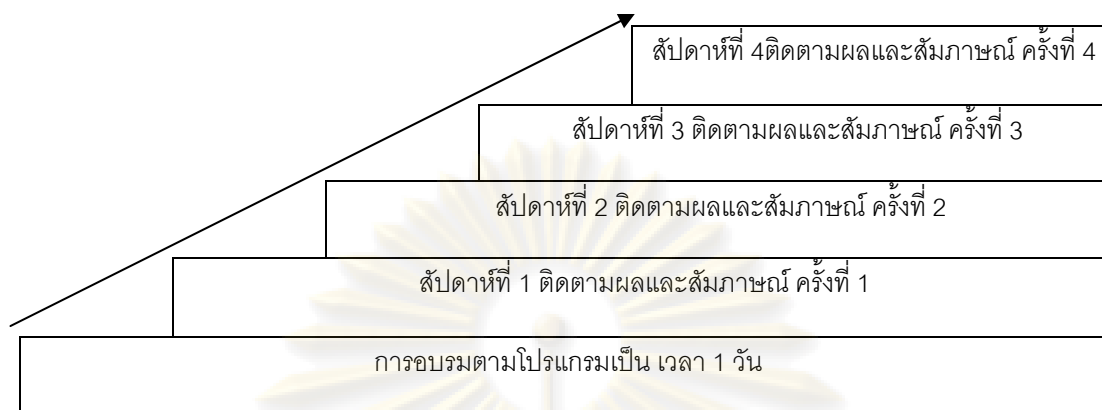
O<sub>1C</sub> = คะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

O<sub>2C</sub> = คะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพโดยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและหลังจากนั้นจึงเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่เป็นคุณภาพ โดยมีแผนการดำเนินการวิจัยดังนี้

### ตารางที่ 3.5 แผนการดำเนินการทดลอง

แผนการดำเนินการทดลอง	ระยะเวลา
การอบรมโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	1 วัน (8 ชั่วโมง)
การสัมภาษณ์และติดตามผล ครั้งที่ 1 (หลังอบรม 1 สัปดาห์)	1 คาบ
การสัมภาษณ์และติดตามผล ครั้งที่ 2 (หลังอบรม 2 สัปดาห์)	1 คาบ
การสัมภาษณ์และติดตามผล ครั้งที่ 3 (หลังอบรม 3 สัปดาห์)	1 คาบ
การสัมภาษณ์และติดตามผล ครั้งที่ 4 (หลังอบรม 4 สัปดาห์)	1 คาบ



แผนภาพที่ 3.3 แผนการดำเนินการทดลอง

## ส่วนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทรน้อย อำเภ ไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 2 ห้องเรียน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง(Purposive Sampling) มี 2 ขั้นตอน คือ การคัดเลือกโรงเรียนและการคัดเลือกนักเรียน

### ขั้นตอนที่ 1 การคัดเลือกโรงเรียน

1. คัดเลือกโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา 3 โรงเรียนโดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1.1 เป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- 1.2 เป็นโรงเรียนประจำจังหวัดหรืออำเภอ
- 1.3 โรงเรียนยินดีให้ความร่วมมือและช่วยเหลือในการทำวิจัยได้ตลอดระยะเวลา

การทำวิจัย

โรงเรียนที่ผ่านการคัดเลือก คือ โรงเรียนอ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมและโรงเรียนไทรน้อย อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี

2. เลือกโรงเรียนที่ผู้วิจัยสามารถทำการวิจัยได้สะดวกและยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยมา 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนไทรน้อย ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำอำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี

## ขั้นตอนที่ 2 การคัดเลือกนักเรียน

### 1. เลือกระดับชั้นเรียนโดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

2.1 นักเรียนต้องไม่อยู่ในระหว่างสอบเข้าเรียนต่อในระดับชั้นอื่นๆ หรือเตรียมตัวเพื่อสอบเข้าศึกษาในระดับชั้นหรือสถาบันการศึกษาอื่น

### 2.2 เป็นนักเรียนที่ยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

2. เลือกนักเรียนมา 2 ห้องเพื่อเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้เกณฑ์ คือ ต้องไม่ใช่ห้องเรียนที่เป็นห้องเรียนสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษหรือห้องนักเรียนเรียนดีที่ทางโรงเรียนคัดเลือกเอาไว้แล้ว

3. คัดเลือกนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยใกล้เคียงกันมาจับคู่ จำนวนทั้งสิ้น 30 คู่ รวมทั้งสิ้น 60 คนแล้วจำแนกเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน

### ตารางที่ 3.6 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตามการทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ระดับชั้นและจำนวน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้องที่ 1 จำนวน 30 คน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้องที่ 2 จำนวน 30 คน

## ส่วนที่ 3 ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

1. ตัวแปรทดลอง คือ โปรแกรมการพัฒนาการฟังกตนเองโดยใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

โปรแกรมการพัฒนาการฟังกตนเองโดยใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัศึกษามี 2 ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาการฟังกตนเองโดยใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นเวลา 1 เดือน

ลักษณะที่ 2 การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะที่จะนำไปสู่การฟังกตนเองโดยไม่ใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม มีลักษณะคือ นักเรียนไม่ได้เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการฟังกตนเองโดยใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมในการฟังกตนเองทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านการดูแลตนเอง

3. การควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน เนื่องจากการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเอง โดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการเพื่อควบคุมให้เกิดตัวแปรแทรกซ้อนน้อยที่สุด ดังนี้

3.1 การเลือกนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยเท่ากันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุดเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2 การวัดผลก่อนการทดลองเพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.4 การเลือกนักเรียนในระดับชั้นเดียวกัน

3.5 การควบคุมให้การดำเนินการเป็นไปตามแผนที่วางไว้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis Design)

การวิจัยครั้งนี้มีการเก็บข้อมูล 2 ลักษณะทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ ดังนี้

##### 1. การวิเคราะห์เชิงปริมาณ

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้วยสถิติบรรยายเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ

1.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรการฟังตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (MANOVA)

1.3 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ เรื่อง การฟังตนเองตามหลักนาถกรรมธรรมด้วย t-test

1.4 วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมกรการฟังตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเอง

##### 2. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

2.1 การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยนำเอกสารและข้อมูลที่รวบรวมได้มาสังเคราะห์แล้วนำเสนอโดยวิธีบรรยาย

2.2 การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) เพื่อนำข้อมูลทั้งหมดที่รวบรวมได้มาสรุปให้ได้เนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรการฟังตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2) เพื่อศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 3) เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการทดลองการใช้โปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

**ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา**

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาขึ้นโดยใช้แนวคิดทางพระพุทธศาสนาเรื่องการฟังตนเองซึ่งปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก เรื่อง ปฐมนาถสูตรและทุติยนาถสูตร และข้อมูลอื่นๆที่ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาหลายท่านได้นำมาอธิบายเพิ่มเติมแล้วนำแนวคิดเหล่านั้นมาสังเคราะห์ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

## โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ประกอบด้วย

1. วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนใน 2 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้และการดูแลตนเอง

2. สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วยหลักนาถกรรมธรรมทั้ง 10 ประการ ดังนี้

2.1 ความประพฤติดี หมายถึง ระบบความประพฤติที่กระทำแต่สิ่งดีๆ ถูกต้องตามครรลองครองธรรมทั้งทางโลกและทางธรรม

2.2 ความใฝ่รู้ หมายถึง ผู้ที่ได้รับการสดับตรับฟังมาก ผู้ที่มีความรู้ดี ใฝ่รู้ใฝ่ศึกษาค้นคว้ามาก และใส่ใจในความรู้อยู่เสมอ สามารถจำได้มาก มีความสามารถในการนำความรู้ที่นำไปใช้ได้คล่อง หมั่นพิจารณาอยู่เสมอเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและลึกซึ้ง

2.3 ความมีเพื่อนที่ดี หมายถึง ความเป็นผู้มีเพื่อนดี หรือการคบคนดี การคบคนดีเป็นผลต่อการสร้างเสริมคุณธรรม

2.4 ความว่าง่าย หมายถึง เมื่อมีผู้อื่นตักเตือนจะไม่แสดงอาการโกรธแต่แสดงอาการอ่อนน้อมต่อผู้อื่น ผู้ตักเตือนเสมือนผู้เป็นผู้ชี้ขุมทรัพย์ซึ่งคุณธรรมเรื่องเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับการพึ่งตนเองในภายภาคหน้า

2.5 ความชวนช่วยในกิจการต่างๆ หมายถึง ความขยันในกิจที่ต้องทำทั้งขยันขันแข็งในการที่จะช่วยเหลือกิจธุระของตนและของผู้อื่น

2.6 ความฝักใฝ่ในคุณธรรม หมายถึง ความปรารถนา ความพอใจในธรรม ใคร่ในธรรม รักธรรม ชอบธรรม น้อมไปในธรรม เป็นธรรมที่สามารถจะกระทำที่พึงได้

2.7 ความขยันหมั่นเพียร หมายถึง ความเพียรอย่างเสมอต้นเสมอปลายมีลักษณะ 4 ประการ คือ การลด การเพิ่ม การระวัง การรักษา คุณธรรมด้านความเพียรของผู้ที่ฝึกการพึ่งตนเองมี 4 ประการ คือ การลดความเกียจคร้าน การเพิ่มความขยันหมั่นเพียร ระวังไม่ให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้น รักษาความขยันหมั่นเพียรที่เกิดขึ้นให้คงอยู่ตลอดไป

2.8 ความพอเพียง หมายถึง ความเป็นผู้สันโดษหรือความเป็นผู้รู้จักความพอดี ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย การพอใจในสิ่งที่ตนได้มา การพอใจตามความสามารถของตนที่หาได้ในทางสุจริตและถูกต้องสมควร การพอใจในสิ่งที่เหมาะสมแก่ตนไม่ทำให้ตนเดือดร้อนในภายหลัง

2.9 ความมีสติ หมายถึง ความเป็นผู้ไม่ประมาท สามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

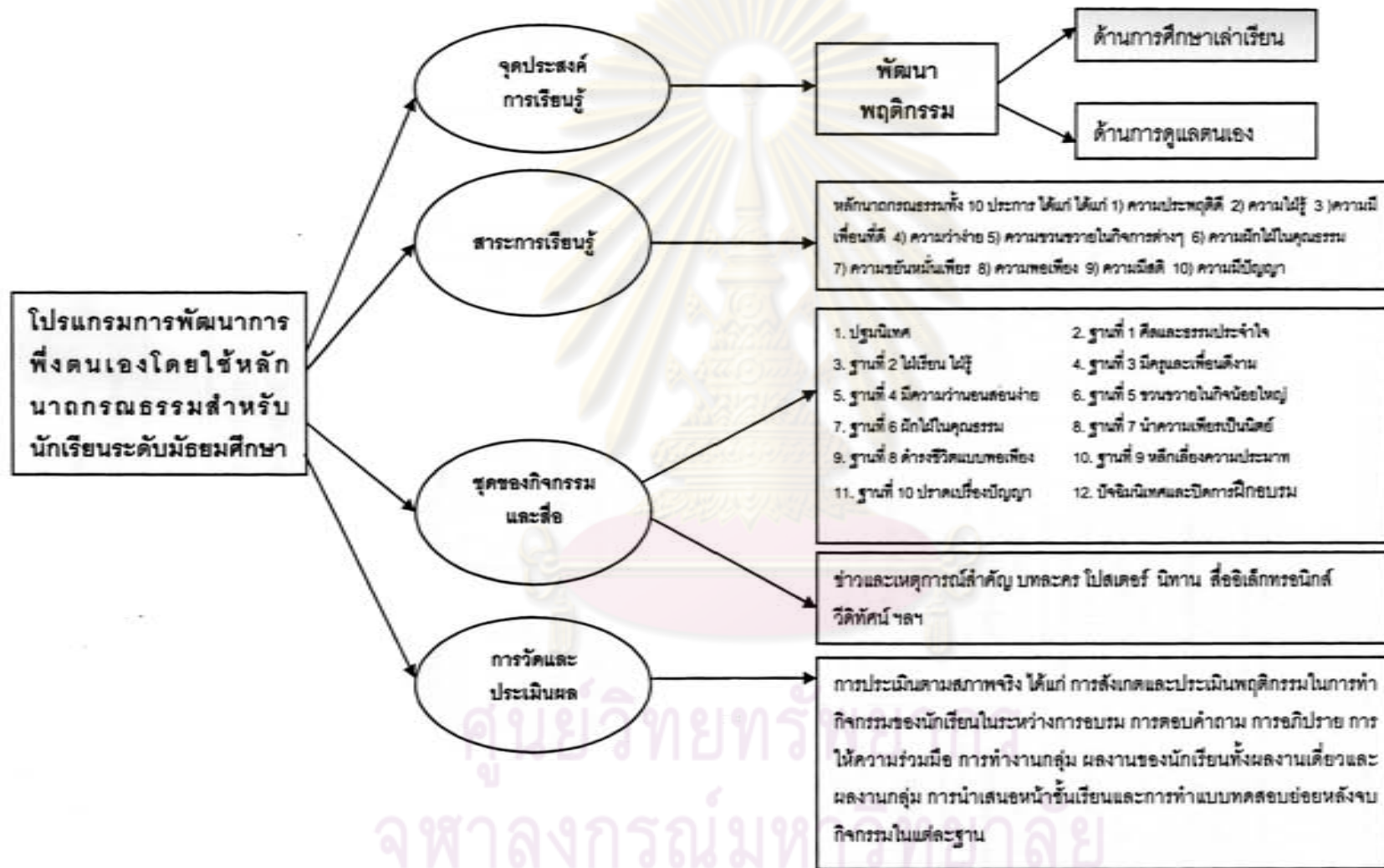


2.10 ความมีปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ มี 2 ระดับ คือ ระดับโลกีย์จะเป็นปัญญาที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขแต่ไม่สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ระดับโลกุตระเป็นปัญญาที่สามารถทำให้ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง หลุดจากการเวียนว่ายตายเกิด

3. ชูชของกิจกรรมและสื่อ เป็นลำดับขั้นตอนตามกระบวนการอบรมที่เหมาะสมกับธรรมชาติของเนื้อหาของหลักธรรมที่ต้องการอบรม สอดคล้องกับความสนใจและสภาพชีวิตจริง โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีส่วนร่วมในกิจกรรมและใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนกระตือรือร้นและเห็นคุณค่าในหลักธรรมเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง และใช้สื่อที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้สื่อที่หลากหลาย ได้แก่ ข่าวและเหตุการณ์ปัจจุบัน นิทาน บทละคร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิดีทัศน์

4. การวัดและประเมินผลเป็นการประเมินเพื่อปรับปรุงพัฒนานักเรียนผู้เข้าอบรม ตัดสินผลการเข้าอบรมด้วยการประเมินตามสภาพจริงโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การสังเกตและประเมินพฤติกรรมในการทำกิจกรรมของนักเรียนในระหว่างการอบรม การตอบคำถาม การอภิปราย การให้ความร่วมมือ การทำงานกลุ่ม ผลงานของนักเรียนทั้งผลงานเดี่ยวและผลงานกลุ่ม การนำเสนอหน้าชั้นเรียนและการทำแบบทดสอบย่อยหลังจบกิจกรรมในแต่ละฐาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 4.1 โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักขนาดคุณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา



แผนภาพที่ 4.2 การใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์หลักนาถกรรมธรรมที่ส่งเสริมในแต่ละฐานกิจกรรม

ฐานกิจกรรม	กิจกรรม	วิเคราะห์หลักนาถกรรมธรรมที่ส่งเสริม									รวม		
		ศีล	พหุสัจจะ	กัลยาณมิตตาตาตา	ไตรปิฎก	กิจกรรมเยี่ยงผู้กล้าหาญ	ธัมมกามาตา	วิริยารัมภะ	สันตมุนี	สติ		ปัญญา	
1. ศีลและธรรมประจำใจ	1. การอ่านข่าว 2. การฟังนิทาน 3. การสมทานศีล 4. การระดมความคิด	✓ ✓ ✓	✓ ✓						✓			✓	5
2. ใฝ่เรียน ใฝ่รู้	1. การฟังประวัติพระอานนท์เถระ 2. การร่วมกันวิเคราะห์คุณธรรมต้นแบบ		✓ ✓									✓	3
3. มีครูและเพื่อนดีงาม	1. กิจกรรมกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติ 2. การชมบทบาทสมมุติ 3. การร่วมกันสรุปความรู้		✓	✓ ✓ ✓								✓	3
4. มีความอ่อนน้อมง่าย	1. การสังเกตน้ำเต็มแก้วและน้ำครึ่งแก้ว 2. การร่วมกันสรุปความรู้				✓ ✓					✓	✓	✓	3
5. ขวนขวายในกิจน้อยใหญ่	1. การอภิปราย 2. การฟังพระธรรมเทศนา 3. การร่วมกันสรุปถึงการนำความรู้ไปใช้		✓		✓	✓ ✓ ✓				✓	✓ ✓ ✓	✓	5
6. ฝึกฝนในคุณธรรม	1. การฟังกรณีศึกษา 2. การแบ่งกลุ่มกันเพื่อเขียนนิยาย 3. การเป็นตัวแทนเล่านิทานที่กลุ่มแต่งขึ้น 4. การร่วมกันอภิปราย		✓	✓		✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓					✓	4
7. นำความเพียรเป็นนิตย์	1. การชมวีดิทัศน์พระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนก 2. การร่วมกันอภิปราย 3. การร่วมกันอ่านข้อความ		✓				✓	✓ ✓		✓		✓	5
8. ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง	1. การร้องเพลง 2. การอ่านหนังสือ 3. การระดมความคิด								✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	3
9. หลีกเลียงความประมาท	1. การระดมความคิด 2. การเจริญสติด้วยเพลงดังดอกไม้บาน		✓				✓	✓		✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	5
10. ปรารถนาปัญญา	1. การอ่านพุทธศาสนสุภาษิต 2. การดูวีดิทัศน์การ์ตูน เรื่องมีลันทปัญหา 3. การร่วมกันอภิปราย		✓							✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	3
รวมหลักนาถกรรมธรรมที่ส่งเสริม		2	7	3	2	3	2	2	2	5	10		

## ตอนที่ 2 ผลการศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลัก นาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตารางที่ 4.2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรม  
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

รายการ	คะแนนระหว่างการอบรม										คะแนนรวม ระหว่างการ อบรม	คะแนน หลังการ อบรม
	ฐาน ที่ 1	ฐาน ที่ 2	ฐาน ที่ 3	ฐาน ที่ 4	ฐาน ที่ 5	ฐาน ที่ 6	ฐาน ที่ 7	ฐาน ที่ 8	ฐาน ที่ 9	ฐาน ที่ 10		
คะแนน เต็ม	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	30
คะแนน เฉลี่ย	4.4	4.2	4.3	4	4.1	4.1	4.4	4.3	4.3	4.5	42.50	25.87
ร้อยละ	87	84	86	80	82	81	87	87	86	89	85.00	86.22
$E_1 / E_2$											85.00/ 86.22	

n = 30

จากตารางที่ 4.2 พบว่า โปรแกรมการพัฒนาการฟังตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรม  
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีประสิทธิภาพ  $E_1 / E_2$  เท่ากับ 85.00/ 86.22 แสดงให้เห็นว่า  
โปรแกรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพโดยพิจารณาจากเกณฑ์ที่ตั้งไว้  $E_1 / E_2$  มีค่า 80/80 ขึ้นไป โดยที่  
ค่า  $E_1 / E_2$  ต้องไม่ต่างกันเกินกว่าร้อยละ 5 (กรมวิชาการ, 2545)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ตอนที่ 3 ผลการทดลองการใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

#### 3.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิจัยครั้งนี้ศึกษากับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 ห้อง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งออกเป็นกลุ่มละ 30 คน โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ที่ใกล้เคียงกันดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ตารางที่ 4.3 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถานภาพ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>						
ชาย	12	40.00	7	23.33	19	31.67
หญิง	18	60.00	23	76.67	41	68.33
<b>รวม</b>	30	100.00	30	100.00	60	100.00
<b>ผลการเรียนเฉลี่ย</b>						
2.00-2.49	3	10.00	3	10.00	6	10.00
2.50-2.99	8	26.67	8	26.67	16	26.67
3.00-3.49	16	53.33	16	53.33	32	53.33
3.50-4.00	3	10.00	3	10.00	6	10.00
<b>รวม</b>	30	100.00	30	100.00	60	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่นำมาศึกษาเป็นเพศหญิงทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเฉลี่ยแล้วผลการเรียนเฉลี่ยในช่วงที่มีค่าใกล้เคียงกันมากที่สุด คือ ช่วงผลการเรียนเฉลี่ย 3.00 – 3.49 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนเท่ากัน คือ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 3.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรม และพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองก่อนการอบรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.4 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรมและพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองก่อนการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่ม	Mean	SD	MAX	MIN	Sk	Ku
คะแนนแบบวัดความรู้	กลุ่มทดลอง	16.70	2.20	21.50	12.50	0.09	-0.58
	กลุ่มควบคุม	16.98	2.37	21.50	13.00	0.81	-0.97
การเรียน	กลุ่มทดลอง	3.68	0.42	4.53	3.07	0.31	-1.04
	กลุ่มควบคุม	3.86	0.45	4.60	2.93	-0.33	-0.70
การดูแลตนเอง	กลุ่มทดลอง	4.02	0.39	4.67	2.93	-0.95	0.62
	กลุ่มควบคุม	4.03	0.49	4.93	3.00	-0.19	-0.51

จำนวนกลุ่มละ 30 คน

จากตารางที่ 4.4 เมื่อพิจารณาสถิติภาคบรรยายของคะแนนความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรมก่อนการอบรม พบว่า คะแนนและการกระจายตัวใกล้เคียงกัน คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ดังนี้ คะแนนความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรมกลุ่มทดลองก่อนการอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 16.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.20 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 21.50 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 12.50 คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = 0.09$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -0.58$ ) ส่วนคะแนนของกลุ่มควบคุมก่อนการอบรมนั้น พบว่า มีคะแนนเฉลี่ย 16.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.37 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 21.50 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 13.00 คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = 0.81$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -0.97$ )

คะแนนพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการเรียนก่อนการอบรม พบว่า คะแนนและการกระจายตัวใกล้เคียงกัน คะแนนมีความเบ้ใกล้เคียงกับโค้งปกติ และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ดังนี้ คะแนนของกลุ่มทดลองก่อนการอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 3.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.42 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.53 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 3.07 คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = 0.31$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -1.04$ ) คะแนนของกลุ่มควบคุมก่อนการอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 3.86

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.45 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.60 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.93 คะแนนมีความเบ้ซ้าย คือ คะแนนส่วนใหญ่มากกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $S_k = -0.33$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $K_u = -0.70$ )

คะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองด้านการดูแลตนเองก่อนการอบรม พบว่า คะแนนและการกระจายตัวใกล้เคียงกัน คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ดังนี้ คะแนนของกลุ่มทดลองก่อนการอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.39 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.67 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.93 คะแนนมีความเบ้ซ้าย คือ คะแนนส่วนใหญ่มากกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $S_k = -0.95$ ) และมีค่าความโด่งสูงกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายน้อย ( $K_u = 0.62$ ) คะแนนของกลุ่มควบคุมก่อนการอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 4.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.49 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.93 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 3.00 คะแนนมีความเบ้ซ้าย คือ คะแนนส่วนใหญ่มากกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $S_k = -0.19$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $K_u = -0.51$ )

### 3.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองก่อนการเข้าอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการฟิ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบผลการนำโปรแกรมการพัฒนาการฟิ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไปทดลองใช้ จะต้องวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของคะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเอง เพื่อทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วยคะแนนทั้งหมด 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การเรียนและด้านที่ 2 การดูแลตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกาฬงตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเองก่อนการอบรมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มการทดลอง	การเรียน		การดูแลตนเอง	
	Mean	SD	Mean	SD
กลุ่มทดลอง	3.68	0.42	4.02	0.39
กลุ่มควบคุม	3.86	0.45	4.03	0.49
รวม	3.77	0.44	4.02	0.44

หมายเหตุ

1. Box's M = 1.689 F = .542 P = 0.000
2. Bartlett's Test: Likelihood Ratio = 0.000 Approx. Chi-Square = 30.281, P = 0.000
3. Levene's Test:
 

การเรียน	F = 0.155	P = 0.695
การดูแลตนเอง	F = 2.358	P = 0.130

การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) พบว่า ผลการทดสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน ความแปรปรวนร่วม (Variance Covariance Matrix) ของตัวแปรตามด้วย Box's Test of Equality of Covariance Matrixes พบว่า สถิติทดสอบ Box's M มีระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 1.689 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด 0.05 ดังนั้น เมทริกซ์ความแปรปรวน ความแปรปรวนร่วมของ ตัวแปรตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามด้วย Bartlett's Test of Sphericity พบว่า ค่าสถิติทดสอบ Approx. Chi-Square = 30.281 มีระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.000 ดังนั้น ตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของตัวแปรตามด้วย Levene's Test of Equality of Error Variances พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกาฬงตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเองมีระดับนัยสำคัญของการทดสอบเท่ากับ 0.155 และ 2.358 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนด 0.05 ดังนั้น ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกาฬงตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเองก่อนเข้าอบรมตามโปรแกรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบความแปรปรวนของตัวแปรพหุนาม พบว่า สามารถวิเคราะห์ผลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามได้

**ตารางที่ 4.6** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของคะแนนพฤติกรรมกาฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองก่อนการอบรมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Multivariate Tests	Value	F	Hypothesis df	Error df	P
Pillai's Trace	0.522	34.540	2.000	56.000	0.000
Wilks' Lambda	0.448	34.540	2.000	56.000	0.000
Hotelling's Trace	1.234	34.540	2.000	56.000	0.000
Roy's Largest Root	1.234	34.540	2.000	56.000	0.000

Levene's Test of Equality of Error Variances

	F	df1	df2	sig
การเรียน	5.027	1	58	0.029
การดูแลตนเอง	0.016	1	58	0.899

Test of Between-Subjects Effects

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	P
กลุ่ม	การเรียน	0.395	1	0.395	2.090**	0.154
	การดูแลตนเอง	0.001	1	0.195	0.003**	0.954

หมายเหตุ \*\*  $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม พบว่า เซนทรอยด์ของคะแนนพฤติกรรมกาฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองมีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Pillai's Trace:  $p = 0.000$ , Wilks' Lambda:  $p = 0.000$ , Hotelling's Trace:  $p = 0.000$  และ Roy's Largest Root:  $p = 0.000$ )

เมื่อวิเคราะห์ต่อด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA) ของคะแนนคะแนนพฤติกรรมกาฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเอง พบว่า

คะแนนพฤติกรรมกาฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเอง ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้นในการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนากาฟิ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาด้วยคะแนนพฤติกรรมกาฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองภายหลังการเข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนากาฟิ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจึงวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (MANOVA) โดยมีตัวแปรตาม คือ คะแนนพฤติกรรมกาฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองหลังการเข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนากาฟิ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตารางที่ 4.7 สหสัมพันธ์ของคะแนนพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเองก่อนการอบรม

รายการ	การเรียน	การดูแลตนเอง
การเรียน	1.00	0.654**
การดูแลตนเอง	0.654**	1.00

หมายเหตุ \*\*  $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการเรียนกับคะแนนพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการดูแลตนเองมี  $r = 0.654$  ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 แสดงว่าพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์กัน

### 3.5 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความรู้เรื่องกาฟั้งตนเองตามหลักนาถรณธรรมและพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองก่อนการอบรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.8 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความรู้ เรื่อง กาฟั้งตนเองตามหลักนาถรณธรรมและพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่ม	Mean	SD	MAX	MIN	Sk	Ku
คะแนนความรู้	กลุ่มทดลอง	25.86	1.31	28.50	23.00	-0.21	-0.36
	กลุ่มควบคุม	17.43	2.45	21.50	13.00	-0.15	-1.05
การเรียน	กลุ่มทดลอง	4.32	0.39	4.73	4.00	0.56	-0.05
	กลุ่มควบคุม	3.87	0.35	4.53	3.20	0.16	-0.78
การดูแลตนเอง	กลุ่มทดลอง	4.59	0.16	4.87	4.13	-0.66	0.78
	กลุ่มควบคุม	4.04	0.45	4.80	3.27	-0.02	-0.89

จำนวนกลุ่มละ 30 คน

จากตารางที่ 4.8 เมื่อพิจารณาสถิติภาคบรรยายของคะแนนความรู้ เรื่อง กาฟั้งตนเองตามหลักนาถรณธรรมก่อนการอบรม พบว่า คะแนนและการกระจายตัวใกล้เคียงกัน คะแนนมีความเข้าใจคือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ดังนั้น คะแนนความรู้ เรื่อง กาฟั้งตนเองตามหลักนาถรณธรรมกลุ่มทดลองก่อนการอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 25.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.31 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 28.50 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ

23.00 คะแนนมีความเบ้ซ้าย คือ คะแนนส่วนใหญ่มากกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = -0.21$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -0.36$ ) ส่วนคะแนนของกลุ่มควบคุมหลังการอบรมนั้น พบว่า มีคะแนนเฉลี่ย 17.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.45 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 21.50 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 13.00 คะแนนมีความเบ้ซ้าย คือ คะแนนส่วนใหญ่มากกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = -0.15$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -1.05$ )

คะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองด้านการเรียนหลังการอบรม พบว่า คะแนนและการกระจายตัวใกล้เคียงกัน คะแนนมีความเบ้ใกล้เคียงกับโค้งปกติ และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ดังนี้ คะแนนของกลุ่มทดลองก่อนการอบรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.39 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.73 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 4.00 คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = 0.56$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -0.05$ ) คะแนนของกลุ่มควบคุมหลังการอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 3.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.35 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.53 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 3.20 คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = 0.16$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -0.78$ )

คะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองด้านการดูแลตนเองหลังการอบรม พบว่า คะแนนและการกระจายตัวใกล้เคียงกัน คะแนนมีความเบ้ขวา คือ คะแนนส่วนใหญ่น้อยกว่าคะแนนเฉลี่ย และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ดังนี้ คะแนนของกลุ่มทดลองหลังการอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.16 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.87 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 4.13 คะแนนมีความเบ้ซ้าย คือ คะแนนส่วนใหญ่มากกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = -0.66$ ) และมีค่าความโด่งสูงกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายน้อย ( $Ku = 0.78$ ) คะแนนของกลุ่มควบคุมหลังการอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 4.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.45 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.80 คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 3.27 คะแนนมีความเบ้ซ้าย คือ คะแนนส่วนใหญ่มากกว่าคะแนนเฉลี่ย ( $Sk = -0.02$ ) และมีค่าความโด่งแบนกว่าโค้งปกติ คือ คะแนนมีการกระจายมาก ( $Ku = -0.89$ )

### 3.7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกาฟั่งตนเองหลังการเข้าอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการฟั่งตนเองโดยใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกาฟั่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองหลังการอบรมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มการทดลอง	การเรียน		การดูแลตนเอง	
	Mean	SD	Mean	SD
กลุ่มทดลอง	4.32	0.18	4.59	0.16
กลุ่มควบคุม	3.87	0.35	4.04	0.45
รวม	4.10	0.35	4.32	0.43

หมายเหตุ

1. Box's M = 28.811 F = 9.245 P = 0.000
2. Bartlett's Test: Likelihood Ratio = 0.000 Approx. Chi-Square = 31.677, P = 0.000
3. Levene's Test:
 

การศึกษาเล่าเรียน	F = 17.060	P = 0.000
การดูแลตนเอง	F = 23.329	P = 0.000

ผลการทดสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน ความแปรปรวนร่วม (Variance Covariance Matrix) ของตัวแปรตาม ด้วย Box's Test of Equality of Covariance Matrixes พบว่า สถิติทดสอบ Box's M มีระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 28.811 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด 0.05 ดังนั้น เมทริกซ์ความแปรปรวน ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตาม ด้วย Bartlett's Test of Sphericity พบว่า ค่าสถิติทดสอบ Approx. Chi-Square = 31.677 มีระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.000 ดังนั้น ตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของตัวแปรตามด้วย Levene's Test of Equality of Error Variances พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกาฟั่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียนและด้านการดูแลตนเองมีระดับนัยสำคัญของการทดสอบเท่ากับ 17.060 และ 23.329 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนด 0.05 ดังนั้น ความแปรปรวนของตัวแปรตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบความแปรปรวนของตัวแปรพหุนาม พบว่า สามารถวิเคราะห์ผลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามได้

**ตารางที่ 4.10** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของคะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองภายหลังการอบรมจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Multivariate Tests	Value	F	Hypothesis df	Error df	P
Pillai's Trace	0.641	49.908	2.000	56.000	0.000
Wilks' Lambda	0.359	49.908	2.000	56.000	0.000
Hotelling's Trace	1.782	49.908	2.000	56.000	0.000
Roy's Largest Root	1.782	49.908	2.000	56.000	0.000

Levene's Test of Equality of Error Variances

	F	df1	df2	sig
การเรียน	4.046	1	58	0.049
การดูแลตนเอง	2.592	1	58	0.113

Test of Between-Subjects Effects

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	P
กลุ่ม	การเรียน	0.465	1	0.465	5.776**	0.020
	การดูแลตนเอง	0.488	1	0.488	4.124**	0.047

หมายเหตุ \*\*  $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม พบว่า เซนทรอยด์ของคะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองหลังการอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการฟิ่งตนเองโดยใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Pillai's Trace:  $p = 0.000$ , Wilks' Lambda:  $p = 0.000$ , Hotelling's Trace:  $p = 0.000$  และ Roy's Largest Root:  $p = 0.000$ )

เมื่อวิเคราะห์ต่อด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA) ของคะแนนความสามารถทางกรคิดและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า

คะแนนพฤติกรรมกรฟิ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้นในการวิเคราะห์พบว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมุติฐานการทดลอง คือ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการฟิ่งตนเองโดยใช้หลักนาถรณธรรมสำหรับ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีพฤติกรรมกาฟั้งตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมตามโปรแกรม การพัฒนาการฟั้งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

**ตารางที่ 4.11** สหสัมพันธ์ของคะแนนพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเอง หลังการอบรม

รายการ	การเรียน	การดูแลตนเอง
การเรียน	1.00	0.334**
การดูแลตนเอง	0.334**	1.00

หมายเหตุ \*\*  $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรม การฟั้งตนเองด้านการเรียนกับคะแนนพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการดูแลตนเองมี  $r = 0.334$  ที่ ระดับนัยสำคัญ 0.05 แสดงว่าพฤติกรรมกาฟั้งตนเองด้านการเรียนและการดูแลตนเองมี ความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

**3.9** ค่าสถิติของคะแนนแบบวัดความรู้ เรื่อง การฟั้งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมของ นักเรียนจำแนกเป็นรายด้าน

**ตารางที่ 4.12** คะแนนความรู้ เรื่อง การฟั้งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมของนักเรียนจำแนกเป็น รายด้าน

คุณธรรมที่วัด	ค่าเฉลี่ยคะแนน ก่อนการอบรม	ค่าเฉลี่ยคะแนน หลังการอบรม	คะแนน พัฒนาการ	t - test
ความประพฤติดี	1.20	1.93	0.73	8.930**
ความใฝ่รู้	2.56	3.53	0.96	6.922**
ความมีเพื่อนดี	0.63	1.56	0.93	9.815**
ความว่าง่าย	2.73	3.23	0.50	5.385**
ความชวนชวายในกิจการต่างๆ	1.66	2.33	0.66	5.525**
ความฝักใฝ่ในคุณธรรม	1.00	1.56	0.56	5.461**
ความขยันหมั่นเพียร	1.36	2.16	0.80	6.595**
ความพอเพียง	1.46	2.53	1.06	7.899**
ความมีสติ	1.36	1.96	0.60	6.595**
ความมีปัญญา	2.70	4.70	2.00	11.460**
รวม	16.70	25.86	9.16	25.249**

\* $P < 0.05$

จากตาราง 4.12 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความประพฤติดีก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.20 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.93 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.73 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 8.930 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความใฝ่รู้ก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 2.56 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 3.53 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.96 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 6.922 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความมีเพื่อนดีก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 0.63 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.56 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.93 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 9.815 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความว่าง่ายก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 2.73 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 3.23 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.50 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 5.385 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความชวนชววยในกิจการต่างๆก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.66 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 2.33 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.66 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 5.525 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความฝักใฝ่ในคุณธรรมก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.00 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.56 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.56 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 5.461 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความขยันหมั่นเพียรก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.36 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 2.16 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.80 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 6.595 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความพอเพียงก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.46 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 2.53 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 1.06 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 7.899 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความมีสติก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.36 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 1.96 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 0.60 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 6.596 ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความมีปัญญาก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 2.70 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 4.70 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 2.00 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 11.460 ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมก่อนการอบรมมีค่าเท่ากับ 16.70 หลังการอบรมมีค่าเท่ากับ 25.86 คะแนนพัฒนาการมีค่าเท่ากับ 9.16 ค่าสถิติ t มีค่าเท่ากับ 25.249

#### ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนและทำให้เห็นพัฒนาการเปลี่ยนแปลงของนักเรียน ผู้วิจัยจึงนำเสนอโดยการสรุปเป็นประเด็นในภาพรวมตามที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มทดลองทั้งหมด 30 คน (รายละเอียดสามารถศึกษาได้จากภาคผนวก ฉ)

การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กับนักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 30 คน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมที่ตนเองต้องการพัฒนาและสามารถนำความรู้และหลักธรรมที่ได้จากการเข้ารับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในด้านการเรียนและการดูแลตนเอง โดยได้สรุปและจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรม ดังนี้



## 1. ความเกียจคร้าน

ความเกียจคร้านของนักเรียนส่วนใหญ่ที่พบ คือ ความเกียจคร้านในด้านการเรียน ได้แก่ เกิดความเบื่อหน่ายในวิชาที่เรียน ไม่ทำการบ้านและงานที่ได้รับมอบหมายทั้งงานที่ได้รับมอบหมายจากทางโรงเรียนและทางบ้าน ไม่ชอบอ่านหนังสือเรียน หลังจากการเข้าอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นักเรียนนำความรู้จากการเข้าร่วมอบรมในกิจกรรมฐานที่ 2 ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ (พาหุสัจจะ) ฐานที่ 5 ขวนขวายในกิจการน้อยใหญ่ (กิงกรณียะสุ ทักขตา) และฐานที่ 7 นำความเพียรเป็นนิത്യ (วิริยารัมภะ) นักเรียนมีทัศนคติที่เปลี่ยนไปโดยเห็นคุณค่าของการพึ่งตนเองมากขึ้น จึงพยายามที่จะบังคับตนเองให้มากขึ้นก็มีบางครั้งที่ไม่สามารถเอาชนะใจตนเองได้แต่ในบางครั้งก็เอาชนะใจตนเองได้ก็มีกำลังใจในครั้งต่อไปทำให้นักเรียนขยันเรียนในห้องมากขึ้น ถ้าไม่อยากมีการบ้านบางครั้งจะรีบทำที่โรงเรียนให้เสร็จ ส่วนการช่วยเหลืองานบ้านก็ทำได้ขึ้นสามารถทำงานบางอย่างได้เองโดยไม่ต้องให้ผู้ปกครองมอบหมาย ในด้านการอ่านหนังสือก็ใช้วิธีมาอ่านกับเพื่อนที่บ้านเพื่อนหรือที่โรงเรียนเพื่อไม่ให้อยู่ตามลำพังแล้วควบคุมตนเองไม่ได้

## 2. การขาดสมาธิ

การขาดสมาธิที่พบเป็นการขาดสมาธิในการเรียน นักเรียนไม่สนใจฟังเวลาครูอธิบายและชวนเพื่อนทำกิจกรรมอื่นๆขณะเรียน นอกจากนี้ยังพบปัญหาสมาธิสั้นคือจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน หลังจากการเข้าอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นักเรียนนำหลักธรรมในฐานกิจกรรมที่ 9 หลีกเลี้ยงความประมาท (สติ) มาช่วยในการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก นักเรียนพยายามบังคับตัวเองให้มีสมาธิโดยเตือนตัวเองให้มุ่งมั่นทำกิจกรรมที่กำลังกระทำอยู่ โดยพยายามจดจ่อกับสิ่งที่กระทำและพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ภายในห้องเรียนมากขึ้น เช่น ยกมือตอบคำถามคุณครู ทำกิจกรรมต่างๆอย่างเต็มที่ การเตือนตนเองเช่นนี้ก็ช่วยให้มีสติและสมาธิในการเรียนได้มากขึ้น

## 3. การลอกการบ้าน

พฤติกรรมการลอกการบ้านที่พบบนนั้นมักมีสาเหตุมาจากความเกียจคร้านเป็นหลัก นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนทำการบ้านไม่ได้และบางคนไม่สามารถจัดแบ่งเวลาได้ถูกต้องเนื่องจากปัญหาอื่นๆ เช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกม รวมไปถึงการช่วยเหลืองานทางบ้าน ส่งผลให้นักเรียนต้องมาลอกการบ้านที่โรงเรียนในตอนเช้า และบางครั้งพบปัญหาสืบเนื่องก็คือการส่งการบ้านไม่ทันด้วย หลังจากการเข้าอบรมตามโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม คือ นักเรียนได้นำความรู้จากการเข้าร่วมอบรมมาใช้หลายประการ ได้แก่ ฐานที่ 1 ศิล และธรรมประจำใจ (ศีล) ฐานที่ 5 ขวนขวายในกิจการน้อยใหญ่ (กิงกรณียะสุ ทักขตา) และฐานที่ 10 ปรารถนาเรื่องปัญญา (ปัญญา) เพื่อพัฒนาตนเองทำให้ลอกการบ้านเพื่อนน้อยลง บางครั้งก็ทำพร้อมกับเพื่อนๆ นอกจากนี้นักเรียนยังทดลองแบ่งเวลาเพื่อทำการบ้านด้วยตนเองและแก้ไขเมื่อทำการบ้านผิดไปบ้างแต่อย่างไรก็ตามเมื่อพยายามทำการบ้านด้วยตนเองหรือถามเพื่อนแทนการลอกทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการทำการบ้านด้วยตนเองว่าทำให้สามารถตรวจทานตนเองได้ด้วยความเข้าใจในการเรียนเพียงใดซึ่งถ้าไม่เข้าใจก็จะได้หาทางแก้ไขต่อไป เพราะทุกคนมีความเห็นร่วมกันว่าการลอกการบ้านจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การลอกข้อสอบในที่สุด

#### 4. การเสฟสื่อ

สื่อที่นักเรียนหลายคนเสฟสื่อจนติดและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการพึ่งตนเองหลายประเภท ได้แก่ รายการโทรทัศน์ประเภทต่างๆ เกม การ์ตูน เป็นต้น หลังจากการเข้าอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นักเรียนนำคุณธรรมในกิจกรรมฐานที่ 4 มีความอ่อนส่อนง่าย (โสวจัสสตา) ฐานที่ 6 ความฝึกฝนในคุณธรรม (ธัมมกมตา) ฐานที่ 7 นำความเพียรเป็นนิตย์ (วิริยารัมภะ) และฐานที่ 8 ดำรงชีวิตแบบพอเพียง (สันตุฎฐี) ไปปรับใช้เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทำให้นักเรียนแบ่งเวลาสำหรับการทำงานและการเสฟสื่อชนิดต่างๆ ออกจากกัน นักเรียนจะพยายามทำงานให้เสร็จก่อนดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม ในบางครั้งนักเรียนก็ห้ามใจตนเองไม่ให้เล่นเกมเกินเวลาที่ตนเองกำหนดไว้ เช่น กำหนดว่าจะเล่นเกม 2 ชั่วโมงเมื่อครบกำหนดเวลาก็เลิกเล่น สำหรับคนที่ดูโทรทัศน์ก็เลือกดูเฉพาะรายการที่สนใจจริงๆ ไม่ดูจนตึกเกินไปและทำตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้ในใจ เช่น เมื่อละครจบก็รีบเข้านอนยกเว้นวันศุกร์และวันเสาร์ที่มีนอนตึกมากกว่าปกติแต่ถ้ามีเรียนพิเศษก็จะเข้านอนไม่เกิน 24.00 น. เป็นต้น

#### 5. การขาดความมั่นใจในตนเอง

การขาดความมั่นใจในตนเองที่พบ ได้แก่ ไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องต่างๆ การออกไปรายงานหน้าชั้น การทำงานที่ได้รับมอบหมายเพราะกลัวไม่ประสบความสำเร็จและได้รับการตำหนิ หลังจากการเข้าอบรมตามโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่น่าไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นักเรียนมองโลกในแง่ดีและให้กำลังใจตนเอง รวมทั้งยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำในครั้งนั้นด้วยดี นอกจากนี้นักเรียนยังนำความรู้กิจกรรมในฐานที่ 3 คือ มีครูและเพื่อนดีงาม (กัลยาณมิตรตตา) ไปใช้โดยขอกำลังใจจากคนรอบข้างทำให้สามารถสร้างความมั่นใจในตนเองขึ้นมาได้ในหลายสถานการณ์

## 6. การพึ่งพาผู้อื่นจนเคยชิน

การพึ่งพาผู้อื่นจนเคยชินเป็นพฤติกรรมที่ไม่ชอบทำอะไรด้วยตนเอง มักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเสมอ เช่น ขอให้เพื่อนช่วยทำการบ้านให้ ขอให้เพื่อนช่วยทำรายงานให้ ให้คุณแม่ซักผ้าให้ ให้น้องบ้านทำความสะอาดห้องให้ หลังจากการเข้าอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นำความรู้และแนวคิดจากกิจกรรมฐานที่ 5 ขวนขวายในกิจการน้อยใหญ่ (กิจกรรมיעסו תקצת) เพื่อแก้ไขตนเองให้รู้จักทำการบ้านด้วยตนเองถ้าไม่เข้าใจจึงถามเพื่อน ส่วนรายงานก็ให้เพื่อนแบ่งงานให้ทำและรับผิดชอบ ส่วนงานบ้านก็รีบทำด้วยตนเอง ซักผ้าเอง ทำความสะอาดห้องนอนเอง แม้ระยะแรกจะเกียจคร้านและเหนื่อยแต่ตั้งใจที่รู้สึกรู้ว่าเป็นภาระต่อผู้อื่นน้อยลง

## 7. การคบเพื่อนไม่ดี

ปัญหาการคบเพื่อนไม่ดี ได้แก่ เพื่อนในกลุ่มมีพฤติกรรมเกียจคร้านและไม่สนใจเรียนและมักชักชวนสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ให้มีพฤติกรรมเช่นเดียวกับตน นักเรียนก็ไม่ใจแข็งพอที่จะเลิกคบเพราะรักเพื่อนทั้งๆที่รู้ว่าไม่ดีและบางครั้งทำให้ไม่เชื่อฟังพ่อแม่แต่เชื่อเพื่อนมากกว่า เพราะเกรงใจและกลัวเพื่อนไม่คบด้วย หลังจากการเข้าอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นำคุณธรรมจากการเข้าร่วมกิจกรรมฐานที่ 1 ศิลและธรรมประจำใจ (ศิล) ฐานที่ 3 มีครูและเพื่อนดีงาม (กัลยาณมิตรตต) ฐานที่ 4 มีความอ่อนน้อมง่าย (โศภจิตต) และฐานที่ 6 ความฝึกฝนในคุณธรรม (ธัมมกามต) ไปปรับใช้ทำให้นักเรียนกล้าปฏิเสธเพื่อนได้มากขึ้นและทำในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าเป็นสิ่งที่ดีและเพื่อนบางคนในกลุ่มก็เป็นหนึ่งในบุคคลที่เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัศึกษาก็มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นเล็กน้อยทำให้สามารถปรับตัวเข้ากันได้ดีพอสมควร

กล่าวโดยสรุปพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนโดยส่วนใหญ่มีระดับการพึ่งตนเองทั้งด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองได้ในระดับหนึ่งก่อนที่จะเข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนอาจมีการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับหลักนาถกรณธรรมในบางข้อมาก่อนแล้วแต่ยังไม่ครบทุกหลัก เมื่อเข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาแล้วสิ่งที่เปลี่ยนไปอันดับแรกคือทัศนคติที่ดีและเห็นคุณค่าของการพึ่งตนเองจึงทำให้นักเรียนโดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมพึ่งตนเองที่ดีขึ้นในหลายด้านทั้งในด้านการเรียนและการดูแลตนเอง นักเรียนสามารถนำความรู้

และแนวคิดของนาถกรณธรรมที่ได้รับจากการอบรมไปพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะที่ส่งเสริมการพัฒนาการพึ่งตนเองเพิ่มมากขึ้นโดยพิจารณาจากพฤติกรรมที่แสดงออกบางประการซึ่งบ่งชี้ให้เห็นว่านักเรียนมีคุณธรรมตามหลักนาถกรณธรรมในบางข้อที่เพิ่มขึ้นแต่ขณะที่บางข้อยังไม่ปรากฏหรือยังแสดงออกได้ไม่ชัดเจนจึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่านักเรียนมีหลักนาถกรณธรรมเพิ่มขึ้นครบทุกประการ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2) เพื่อศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 3) เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัยเป็นแบบการวิจัยและพัฒนา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชุด ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2) แบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรม 3) แบบประเมินตนเอง เรื่อง การพึ่งตนเอง ตัวแปรที่ใช้ในการทดลอง ตัวแปรทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการพึ่งตนเอง 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเรียนรู้ 2) ด้านการดูแลตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนที่ 2 ผลการศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนที่ 3 ผลการทดลองการใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนที่ 4 ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

#### สรุปผลการวิจัย

1. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยใช้แนวคิดจากนาถกรรมธรรมมาเป็นฐานในการออกแบบโปรแกรม โปรแกรมที่พัฒนาแล้วจะประกอบด้วย 1) จุดประสงค์การเรียนรู้ 2) สาระการเรียนรู้ 3) ชุดของกิจกรรมและสื่อ 4) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1.1 จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนใน 2 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้และการดูแลตนเอง

1.2 สาระการเรียนรู้ประกอบด้วยหลักนาถกรณธรรม 10 ประการ ได้แก่ 1) ความประพฤติดี 2) ความใฝ่รู้ 3) ความมีเพื่อนที่ดี 4) ความว่าง่าย 5) ความขวนขวายในกิจการต่างๆ 6) ความฝักใฝ่ในคุณธรรม 7) ความขยันหมั่นเพียร 8) ความพอเพียง 9) ความมีสติ 10) ความมีปัญญา

1.3 ชุดของกิจกรรมและสื่อ แบ่งเป็นฐานกิจกรรมหลักนาถกรณธรรม 10 ฐาน และมีการปฐมนิเทศ ปัจฉิมนิเทศ ก่อนหลังหลังการฝึกอบรมตามลำดับ ดังนี้

- 1) ปฐมนิเทศ
- 2) ฐานที่ 1 ศิลปะและธรรมประจำใจ
- 3) ฐานที่ 2 ใฝ่เรียน ใฝ่รู้
- 4) ฐานที่ 3 มีครูและเพื่อนดีงาม
- 5) ฐานที่ 4 มีความว่านอนสอนง่าย
- 6) ฐานที่ 5 ขวนขวายในกิจน้อยใหญ่
- 7) ฐานที่ 6 ฝักใฝ่ในคุณธรรม
- 8) ฐานที่ 7 นำความเพียรเป็นนิตย์
- 9) ฐานที่ 8 ดำรงชีวิตแบบพอเพียง
- 10) ฐานที่ 9 หลีกเลียงความประมาท (ไม่ขาดสติ)
- 11) ฐานที่ 10 ปราศเบรื่องปัญญา
- 12) ปัจฉิมนิเทศและปิดการฝึกอบรม

สื่อที่ใช้มีหลากหลาย เช่น ข่าวและเหตุการณ์สำคัญ นิทาน บทละคร วิดิทัศน์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น

1.4 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้โดยใช้การประเมินตามสภาพจริง ได้แก่ การสังเกตและประเมินพฤติกรรมการทำงานกิจกรรมของนักเรียนในระหว่างการอบรม การตอบคำถาม การอภิปราย การให้ความร่วมมือ การทำงานกลุ่ม ผลงานของนักเรียนทั้งผลงานเดี่ยวและผลงานกลุ่ม การนำเสนอหน้าชั้นเรียนและการทำแบบทดสอบย่อยหลังจบกิจกรรมในแต่ละฐาน

2. คุณภาพของโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาพบว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพและคุณภาพกล่าวคือมีความตรงเชิงเนื้อหาและมีประสิทธิภาพของนวัตกรรม  $E_1 / E_2$  เท่ากับ 85.00/ 86.22 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมที่สร้างขึ้นมีคุณภาพและประสิทธิภาพทำให้นักเรียนได้รับความรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จริง

3. ผลการทดลองการใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการ

พึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจะมีคะแนนพฤติกรรม การพึ่งตนเองด้านการเรียนและด้านการดูแลตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัยสามารถอภิปรายโดยนำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ส่วนที่ 2 การนำโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การอภิปรายผลการวิจัยในแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

### ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัศึกษามีรูปแบบของกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจถึงหลักนาถกรณธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่นรวมทั้งเกื้อกูลผู้อื่นได้ รูปแบบของโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นออกแบบเป็นฐานกิจกรรมเพื่อมุ่งเน้นการสอดแทรกคุณธรรมที่จำเป็นต่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง อีกทั้งยังเป็นการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้โดยเน้นกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น เกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ ให้นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติ และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยใช้กลไกกำกับตนเองเพื่อพัฒนาตนเองให้สามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุด

นอกจากนี้การออกแบบกิจกรรมในแต่ละฐานมีลักษณะของการบูรณาการคุณธรรมแต่ละด้านเข้าด้วยกันจะพบว่าในแต่ละฐานกิจกรรมนอกจากจะมีคุณธรรมหลักที่ต้องการส่งเสริมแล้วยังประกอบด้วยคุณธรรมในด้านอื่นๆด้วยเพราะหลักธรรมในหลายด้านมีความสัมพันธ์กัน เช่น ความใฝ่รู้ ความมีสติและความมีปัญญา เป็นต้น โดยเฉพาะความใฝ่รู้และสตินั้นจะส่งผลเกื้อกูลปัญญามากที่สุด ดังนั้นจะเห็นว่าเมื่อจำแนกคุณธรรมที่ปรากฏในแต่ละฐานกิจกรรมออกมาเป็นรายด้านจะพบว่าปัญญา ความใฝ่รู้และสติเป็นคุณธรรมที่สอดแทรกอยู่ในฐานกิจกรรมทั้ง 10 ฐาน

มากที่สุดตามลำดับโดยเฉพาะปัญญาจะปรากฏอยู่ในทุกฐานกิจกรรมเพราะปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและมีผลต่อการพัฒนา เกื้อกูลและรักษาคุณธรรมทุกข้อไว้ได้เพราะผู้ที่มีปัญญาย่อมรู้จักเลือกเฟ้นสิ่งที่เหมาะสม ประพฤติตนในสิ่งที่ถูกต้องและสามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน ในพระพุทธศาสนาจึงเน้นความสำคัญของปัญญาอย่างยิ่ง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงปรากฏเรื่องการให้ปัญญาอยู่มากในหลายหลักธรรมแม้แต่หลักธรรมที่เป็นหลักการศึกษาของพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา ก็ประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา ดังนั้นการฝึกและการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรมและสามารถพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายการพึ่งตนเองได้ตามโปรแกรมนี้จึงมุ่งเน้นเรื่องของปัญญาเป็นอย่างยิ่งซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ที่ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญของการพึ่งตนเองไว้ว่าเป็นที่พึ่งได้ซึ่งเป็นฐานของการพึ่งตน คนอื่น ๆ อาจสามารถเกื้อกูลช่วยเหลือแนะนำได้บ้างก็เพียงจัดสภาพแวดล้อมให้สะดวกเพื่อฝึกให้เราพึ่งตนเอง ท่านแสดงไว้อย่างชัดเจนว่าตามหลักพระพุทธศาสนานั้นสังคมมีส่วนในการฝึกให้บุคคลรู้ฝึกฝนตนเองจนสามารถพึ่งตนเองได้แล้วบุคคลจะกลับมาเป็นที่พึ่งของสังคมอีกซึ่งเป็นระบบในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน บุคคลและสังคมจึงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกัน การช่วยผู้อื่นเป็นการพัฒนาตนเอง เป็นการฝึกตนเอง คือ ฝึกความคิด ฝึกสติปัญญา การพูด พฤติกรรม ทักษะต่างๆ และที่สำคัญคือฝึกใจ ใจจะมีความเข้มแข็ง มีความเพียร มีสมาธิ มีสติ จิตใจก็จะมีคุณธรรมต่างๆ พัฒนาจนมีความเมตตา กรุณา ความศรัทธา มีความเชื่อมั่นในความดี มีอธิษฐาน มีความตั้งมั่นเด็ดเดี่ยวกับจุดหมายต่างๆ หลักการพึ่งตนเองนี้ก็คือ สิ่งทั้งหลายสัมพันธ์กันพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (2538) ได้เสนอ กลยุทธ์การพึ่งตนเองไว้หลายประการ ประการที่ 1 คือ การรวมกลุ่มพึ่งตนเองเพื่อผนึกกำลังของคนในหมู่บ้านเพื่อดำเนินงานต่างๆ ในหมู่บ้าน

## ส่วนที่ 2 การนำโปรแกรมการพัฒนากการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

การอบรมตามโปรแกรมการพัฒนากการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษานี้ใช้ระยะเวลารวมทั้งสิ้น 1 เดือน โดยโปรแกรมนี้มีกิจกรรมหลักคือการอบรมเรื่องนาถกรณธรรมเป็นเวลา 1 วันซึ่งเป็นขั้นตอนการป้อนข้อมูลความรู้ เรื่อง นาถกรณธรรมในทุกเรื่องและยังมีการติดตามผลและสัมภาษณ์สัปดาห์ละ 1 ครั้งรวม 4 สัปดาห์จนเห็นถึงพัฒนาการของพฤติกรรมซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมด้วย ดังนั้นผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ต้องทำให้ครบตามโปรแกรมโดยเฉพาะต้องมีการติดตามผลอีกอย่างน้อย 4 สัปดาห์ด้วยเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม หากอบรมเพียง 1 วันแล้วไม่มีการติดตามประเมินผลใดๆ



ต่อไปอีกสักระยะหนึ่งย่อมไม่สามารถส่งผลให้เห็นถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชัดเจนได้ เพราะการอบรมเพียง 1 วันนั้นจะวัดได้เพียงองค์ความรู้ เรื่อง นานาถรรณธรรมเท่านั้น การติดตามผลต่อไปอีกระยะหนึ่งนั้นจึงทำเพื่อศึกษาการกำกับตนเองของนักเรียน กระบวนการกัลยาณมิตร หรือเพื่อนที่ดี และความมีปัญญาซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการกำกับตนเองจนนำไปสู่กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองในที่สุด ดังนั้น การนำโปรแกรมไปใช้อบรมจึงต้องเน้นกระบวนการนี้ด้วยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลัดดา ภูเกียรติและ สุวัฒน์ สุวรรณเขตนิคม (2547) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้การสอนคณิตศาสตร์แบบโครงการเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทำงานกลุ่ม และความตระหนักในการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า รูปแบบมีประสิทธิผล คือ ครูทั้ง 11 คนสามารถวางแผนดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้การสอนให้นักเรียน 364 คน ได้ในเวลา 1 เดือน ตามแผนและเกิดผลงานคือ นักเรียนสามารถทำโครงการตามที่นักเรียนสนใจจนสำเร็จได้จำนวนทั้งสิ้น 74 โครงการ โครงการที่นักเรียนทำมี 4 ประเภท คือ การสำรวจ การจัดการ การประดิษฐ์ และการทดลองผลการประเมินพัฒนาการโดยตนเองของนักเรียนทั้งโดยตนเองและครู

### ส่วนที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถรรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

1. เมื่อศึกษาผลการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับการอบรมโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถรรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและกลุ่มควบคุมที่เรียนรู้ตามกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน พบว่า คะแนนพฤติกรรมด้านการเรียนและด้านการพึ่งตนเองของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ก็แสดงว่า นักเรียนที่เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมมีระดับพฤติกรรมพึ่งตนเองที่สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม นอกจากนี้หลังจากผ่านการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถรรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มทดลองมีการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในหลายประเด็น คือ นักเรียนมีความตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น คุยกันขณะเขียนหนังสือน้อยลง ส่งการบ้านทัน กล้าแสดงออกมากขึ้นอีกทั้งยังมีทัศนคติที่ดีต่อการพึ่งตนเองนั้นก็แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้มีส่วนช่วยทำให้นักเรียนพัฒนาตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากนักเรียนได้เห็นตัวอย่างของการประยุกต์ใช้หลักธรรมเข้ากับชีวิตประจำวันและสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของวินธรรม อโศกตระกูล (2546) ศึกษา เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองตามแนวคิดของชาวอโศก พบว่า หลังจากนำแนวทางการจัดการศึกษาของสัมมาสิกขาลัวยังชีวิตมาพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพึ่งตนเองของชาวอโศก การใช้

รูปแบบนี้ทำให้เกษตรกรที่ชุมชนราชธานีโอศกเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตได้จริงและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของลัดดา ภูเกียรติและสุวัฒนา สุวรรณเขตนินคม (2547) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนคณิตศาสตร์แบบโครงการเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทำงานกลุ่ม และความตระหนักในการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาการทั้งด้านกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการ ทำงานกลุ่ม ความตระหนักในการพึ่งตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคุณครูทั้ง 11 คน พอใจกับประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและเห็นว่าทำได้ไม่ยากและนักเรียน สนุกกับการเรียนมีความภูมิใจในผลงานและการทำงานของตนเอง

2. การพึ่งตนเองนั้นต้องมองเป็นองค์รวมกล่าวคือผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้สมบูรณ์ที่สุด จะต้องมียุทธศาสตร์ครบทุกประการมิใช่การแก้ไขเพียงลักษณะที่พึงประสงค์เท่านั้น ดังนั้น จึงต้องตรวจสอบและส่งเสริมให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนตามหลักนาถกรณธรรมได้ครบถ้วนทุก ประการ จึงจะสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง

3. โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้สามารถส่งเสริมได้เพียงคุณลักษณะที่นำไปสู่การพึ่งตนเองตามหลัก นาถกรณธรรมได้เท่านั้นแต่ยังไม่สามารถบรรลุจุดประสงค์ที่แท้จริงคือการเสริมสร้างให้นักเรียนมี หลักนาถกรณธรรมอย่างครบถ้วนได้ ดังนั้นผู้ที่นำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรเปลี่ยนชื่อโปรแกรมนี้เป็น "โปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา" จึงจะเหมาะสมกว่า

3. การทดสอบโดยใช้แบบวัดความรู้เรื่องการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสามารถวัด ความรู้ได้เพียงอย่างเดียวแต่ไม่สามารถสะท้อนถึงพฤติกรรมที่แท้จริงได้ ความรู้ที่นักเรียนได้รับเป็น เพียงความรู้ที่เน้นเกี่ยวกับหลักนาถกรณธรรมแต่ไม่ได้แสดงว่านักเรียนจะสามารถปฏิบัติตนตาม หลักนาถกรณธรรมได้อย่างสมบูรณ์ การที่นักเรียนมีความรู้ในหลักธรรมก็ไม่ได้หมายความว่า นักเรียนจะเป็นผู้มีคุณธรรม การพัฒนาคุณธรรมนั้นการวัดความรู้อาจไม่จำเป็นแต่สิ่งที่จำเป็น อย่างยิ่งคือการวัดพฤติกรรมการปฏิบัติตนของนักเรียนดังนั้นจึงควรปรับปรุงแบบวัดฉบับนี้ให้ดี ยิ่งขึ้นหรือสร้างแบบวัดชุดใหม่ให้สามารถวัดได้มากกว่าความรู้ในตัวหลักธรรมโดยสามารถวัดและ สะท้อนได้ถึงการปฏิบัติตนตามหลักนาถกรณธรรมของนักเรียนได้อย่างแท้จริง

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรใช้ชื่อโปรแกรมนี้ว่า โปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการ พึ่งตนเองตามหลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

2. ฐานกิจกรรมทั้ง 10 ฐานกิจกรรม ครูผู้สอนหรือผู้ใช้การอบรมควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักนาถกรรมธรรมก่อนใช้โปรแกรม
3. ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละฐานกิจกรรมผู้สอนสามารถกำหนดได้ตามความเหมาะสม
4. พฤติกรรมที่นักเรียนเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เกี่ยวกับข้องกับการเรียนอาจเนื่องมาจากนักเรียนเป็นวัยกำลังศึกษาพฤติกรรมการพึ่งตนเองในด้านอื่นๆด้วย
5. ในการกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ใช้เกรดเฉลี่ยเท่ากันแต่การนำไปใช้จริงนั้นสามารถประยุกต์ใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาได้ทุกระดับชั้น

### ข้อเสนอแนะวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมในระดับประถมศึกษาและอุดมศึกษาต่อไป
2. หลังจากการทดลองใช้โปรแกรมควรมีการศึกษาและติดตามผลในระยะยาวเพื่อศึกษาถึงความคงที่ของพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้วย
3. พฤติกรรมของนักเรียนที่เปลี่ยนแปลงอาจจะจำกัดอยู่ในกรอบของการเรียนรู้ในห้องเรียนเป็นส่วนใหญ่วิจัยเพิ่มเติมในการนำหลักการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้านอื่นๆด้วยเพื่อเป็นการส่งเสริมการพัฒนานักเรียนที่ยั่งยืน
4. ควรมีการวิจัยและพัฒนาารูปแบบของโปรแกรมนี้ต่อเพื่อให้เป็นโปรแกรมที่สามารถใช้พัฒนานักเรียนให้เป็นผู้มีหลักนาถกรรมธรรมอย่างครบถ้วนสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้เพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง
5. ควรมีการวิจัยและพัฒนาเครื่องมือที่สามารถวัดได้ถึงพฤติกรรมการปฏิบัติตนตามหลักนาถกรรมธรรมของนักเรียนต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- การพัฒนาชุมชน,กรม. (2544). “แนวคิดการพัฒนาเพื่อการพึ่งตนเองของเกษตรกรอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (Self Reliance)” .วันพัฒนา:22-29
- กาญจนา แก้วเทพ. (2543). กรณีศึกษาโครงการฝึกอบรมปัญญาชนชาวบ้านใน โอวาท สุทธานารักษ์ (บรรณานุกรม), แนวคิดและประสบการณ์การจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง.  
กรุงเทพมหานคร: สारมวอลชน.
- กิตติกร สุนทรานารักษ์. (2543). การพัฒนาชุมชนพึ่งตนเอง: กรณีศึกษาชุมชนศิระะหอโศก.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ ภาควิชาเศรษฐศาสตร์  
คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, สำนักงาน. (2529). รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการการวิจัยเพื่อ  
การพึ่งตนเอง: การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจในชนบท.
- จรัสเรือง ศิริวัฒนารักษ์. (2542). การพัฒนาแบบพึ่งตนเองกับการพัฒนาในเชิงพุทธ: กรณีศึกษา  
ชุมชนศิระะหอโศก. วิทยานิพนธ์ ปริญญาามหาบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2531). พึ่งกันเองและพึ่งตนเอง. ใน พึ่งตนเองในชนบท: อีกรูปหนึ่งของการ  
ทบทวนโลกทัศน์แห่งการพึ่งตนเอง, สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจือจันทร์ จงสถิตอยู่. (2529). แผนพัฒนาการศึกษากับการพึ่งตนเอง ใน โอวาท สุทธานารักษ์  
(บรรณานุกรม), ผลกระทบของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มีต่อการจัด  
การศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย:  
67-83: (ข้อสันนา)
- ชัยยศ อิมสุวรรณ์. (2543). การพัฒนารูปแบบการศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลพัฒน์ ยศธร. (2542). การนำเสนอรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวพุทธศาสตร์.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารณี รักดี. (2540). การพัฒนารูปแบบการศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่ออาชีพในชุมชนชนบทพึ่งตนเอง.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ถนอม ดวงทิพย์. (2537). วิฤตสังคัมไทยในชนบท. พัฒนาชุมชน 6 (มิถุนายน): 14.
- ทวีป แก้วคง. (2541). ความเป็นไปได้ในการส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง ในอำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา เขมมณีและคณะ. (2546). กิจกรรมปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยและประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: เสริมสิน พรี่เพรส ซิสเต็ม.
- ทิตนา เขมมณีและสร้อยสน สกลรักษ์. (บรรณาธิการ). (2540). แบบแผนและเครื่องมือวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: สือตะวัน.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เบญจรัตน์ จารุรัตน์จามร. (2527). การสร้างแบบทดสอบวัดค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพิษณุโลก. ปริญญาโทบริหารศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปฏิรูปการศึกษา, สำนักงาน. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- ปาน กิมปี. (2540). การพัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้การศึกษาโรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษามหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์และคณะ. (2537). วิถีวิทยาสังคัมไทย: วิถีใหม่แห่งการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: เอดีสันเพรสโปรดักท์.
- พิเชียน ลิ้มบัวอยู่. (2531). การพึ่งตนเองของประชาชนในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูป อำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษามหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พินิจ ลาภานานนท์. (2527). พระสงฆ์ในชนบทภาคอีสานกับการพัฒนาตามหลักการพึ่งตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษามหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มงคล พูนเพิ่มสุขสมบัติ. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสื่อสารกับทัศนคติต่อการพึ่งตนเองของชาวไทยมุสลิม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เล่มที่ 24*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- มหาดไทย, กระทรวง .กรมการปกครอง. (2541). *เศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง: แนวความคิดและยุทธศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร.
- ราชเลขาธิการ, สำนัก. (2541). *ประมวลพระราชดำรัสและพระบรมราชโองการที่พระราชทานในโอกาสต่างๆปีพุทธศักราช 2540*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- รินธรรม อโศกตระกูล. (2546). *การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองตามแนวคิดของชาวอโศก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เวดี ตันนุกิจ. (2543). *รูปแบบการพัฒนาสู่การพึ่งตนเองของชุมชนชาวอโศก: กรณีศึกษาชุมชนอโศก อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี*. ภาคนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ลัดดา ภูเกียรติและสุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม. (2547). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนคณิตศาสตร์แบบโครงงานเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทำงานกลุ่มและความตระหนักในการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2545). *การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัวและชุมชนชนบท*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- วสิน อินทสระ. (2547). *การพึ่งตน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โอเอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์ .
- วสิน อินทสระ. (2546). *ทางดำเนินของมูลนิธิไม้นายปฏิปทา*. กรุงเทพมหานคร: โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์.
- วิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, สถาบัน. (2538). *กลยุทธ์การพึ่งตนเอง*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- วิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, สถาบัน. (2538). *รายงานการวิจัยเรื่อง การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจในชนบท*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

- วิวัฒน์ชัย อัตถากร. (2529). อุดมการณ์ที่ตนเอง. ใน โอวาท สุทธนารักษ์ (บรรณาธิการ),  
ผลกระทบของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่มีต่อการจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง,  
กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2548). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (CLASSICAL TEST THEORY).  
พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศึกษาศิลป์, กระทรวง. กรมวิชาการ. (2546) แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตร  
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ศึกษาศิลป์, กระทรวง. กรมวิชาการ. (2544) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์และคณะ. (2537). ตัวแบบเชิงซ้อนการพึ่งตนเองของชุมชนชนบท.  
พัฒนาชุมชน 33 (มีนาคม): 35-49.
- สุนทร สุนันท์ชัย. (2530). กระบวนการจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง. ใน โอวาท สุทธนารักษ์  
(บรรณาธิการ), แนวคิดและประสบการณ์การจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง.  
กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน: 86-103
- สุพรรณิ ไชยอำพร. (2529). แนวความคิดทางทฤษฎีและการวัดความพยายามพึ่งตนเองระดับ  
บุคคล. วารสารพัฒนาบริหารศาสตร์ 26,4 (ตุลาคม): 500-525.
- สุพรรณิ ไชยอำพรและสนธิ สมัครการ. (2535). การวิเคราะห์ทางสังคมเพื่อการพัฒนา:  
แนวความคิดและวิธีการ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุภัทร ขจรมาศบุศย์. (2540). แนวโน้มการพึ่งตนเองของชุมชนชนบทไทยใน 25 ปีข้าง (พ.ศ. 2539-  
2563). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสน่ห์ จามริก. (2523). ความยากจนในชนบท. เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 1 (มกราคม-  
กุมภาพันธ์): 25.
- อัศวพล วรรณสุทธะ. (2543). ภาวะผู้นำในการเสริมสร้างความเข้มแข็งเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง:  
ศึกษากรณีเปรียบเทียบกับบ้านคิลารักษ์กับบ้านถิ่นสำราญ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัด  
อุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการปกครอง คณะรัฐศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โอวาท สุทธนารักษ์. (2531). บทบาทของผู้นำการเปลี่ยนแปลงในการจัดการศึกษาเพื่อการ  
พึ่งตนเอง ของชุมชนโดยวิธีการมีส่วนร่วมของประชาชน. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## ภาษาอังกฤษ

Brugger,E.A. (1986). Endogenous development: A concept between Utopia and reality. In Bassand Michel and others (eds), *Self-Reliant Development in Europe: Theory, Problem, Action*. Hampshire: Gower.

Chaiumporn, Supanee. (1987). *Development of a Self-Reliance Measuring Instrument for Farmers of Northern Thailand*. Bangkok: Research Center, National Institute of Development Administration.

Galtung, J. (1980). *Self-reliance: a strategy for development*. London: Bogle - L'ouverture Publication Ltd.

Galtung,J.edited by Heraldo Monoz. (1981).“*The politics of self-reliance” from dependency of Development: strategies to overcome underdevelopment are inequality*. Boulder: Westview Press.

Kirk,Roger E.(1982). *Experimental Design: Procedures for the Behavioral Sciences*. California, Wadsworth Inc.

Nel, E., and Binns, T. (2000). Rural self-reliance strategies in South Africa: Community initiatives and external support in the former Black Homelands. *Journal of Rural Studies* 16,3 (July): 367-377.

Preiswerk, Roy. (1980). Introduction. In Johan Galtung, Peter O'Brien and Roy Preiswerk (eds.), *Self-reliance: a strategy for development*, pp.11-15. London: Bogle- L'Ouverture.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ข

หนังสือเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.6(2755)/ว027



ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

30 มกราคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระมหาอานนท์ อุตฺตโกวิท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนายวิวิทธิพล อังก์วรปิยทัช นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาวิจัยการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการ พัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ นิสิตผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

หัวหน้าภาควิชา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

โทร. 0-2218-2578

นายวิวิทธิพล อังก์วรปิยทัช

โทร. 0-8406-66061

ที่ ศธ 0512.6(2755)/ว027



ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

30 มกราคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์อมรา รอดดารา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนายวิทธิพล อังก์วราปิยทัช นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาวิจัยการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการ พัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ นิสิตผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

คุณย์วิทย์พัทธ์พยุภักดิ์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)  
หัวหน้าภาควิชา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

โทร. 0-2218-2578

นายวิทธิพล อังก์วราปิยทัช

โทร. 0-8406-66061

ที่ ศธ 0512.6(2755)/ว027



ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

30 มกราคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนายวิวิทธิพล อังก์วราปิยทัช นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาวิจัยการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการพัฒนาการฟุ้งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ นิสิตผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

หัวหน้าภาควิชา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

โทร. 0-2218-2578

นายวิวิทธิพล อังก์วราปิยทัช

โทร. 0-8406-66061

ที่ ศธ 0512.6(2755)/ว027



ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

30 มกราคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์จรรยาพร ยอดแก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนายวิวิทธิพล อังก์วราปิยทัช นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาวิจัยการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการ พัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ นิสิตผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

หัวหน้าภาควิชา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

โทร. 0-2218-2578

นายวิวิทธิพล อังก์วราปิยทัช

โทร. 0-8406-66061





### ภาคผนวก ค

โปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตาม  
หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## โปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตาม หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา\*

### ลักษณะของโปรแกรม

โปรแกรมนี้ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองทั้งสิ้น 12 แผน ใช้ระยะเวลาการปฏิบัติตามกิจกรรมภายใน 1 วัน และติดตามผลอีก 4 ครั้ง ครั้งละ 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลาการใช้โปรแกรมทั้งสิ้น 1 เดือน

### ระยะเวลา

1. โปรแกรมนี้แบ่งช่วงกิจกรรมการฝึกเป็น 2 ช่วงเวลา ดังนี้

**ช่วงที่ 1** การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโดยใช้ระยะเวลา 1 วัน

**ช่วงที่ 2** การสัมภาษณ์และติดตามผลหลังการฝึกอบรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 1 เดือน

### ผู้ปฏิบัติการ

1. ผู้วิจัย
2. ผู้ช่วยนักวิจัยในแต่ละกิจกรรม 2-5 คน

### ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ศึกษาเนื้อหาและขั้นตอนต่างๆในโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมอย่างละเอียด
2. ประชุมเชิงปฏิบัติการกับผู้ช่วยวิจัยก่อนการฝึกอบรม
3. ก่อนการฝึกอบรมต้องปฐมนิเทศและหลังการฝึกอบรมต้องปัจฉิมนิเทศก่อนทุกครั้ง
4. เมื่อฝึกอบรมเรียบร้อยแล้วในสัปดาห์ต่อไปให้เริ่มติดตามผลเพื่อให้คำปรึกษา คำแนะนำและติดตามความก้าวหน้าของพฤติกรรมกรพึ่งตนเองของนักเรียนผู้เข้าอบรมจำนวนทั้งสิ้น 4 สัปดาห์

\*เดิม คือ โปรแกรมการพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

### หลักการและเหตุผล

การพึ่งตนเองเป็นคุณธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลกลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การพึ่งตนเองเองเป็นคุณธรรมที่ต้องได้รับการปลูกฝังอบรมโดยความสำคัญของการพึ่งตนเองคือการฝึกตนให้เป็นที่พึ่งได้ทำให้เห็นว่าการพัฒนาคุณธรรมเรื่องการพึ่งตนเองนั้นจำเป็นต้องอาศัยคุณธรรมอื่นๆเป็นปัจจัยให้เกิดคุณธรรมในการพึ่งตนเอง ดังนั้นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นผู้มีคุณธรรมด้านอื่นๆประกอบกันมาก่อนซึ่งในพระพุทธศาสนามีคุณธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้คือ ปฐมนาถสูตรและทุติยนาถสูตรซึ่งเป็นพระสูตรที่แสดงถึงหลักธรรม 10 ประการประกอบด้วย 1) ความประพฤติดี 2) ความใฝ่รู้ 3) ความมีเพื่อนที่ดี 4) ความว่าง่าย 5) ความขวนขวายในกิจการต่างๆ 6) ความฝักใฝ่ในคุณธรรม 7) ความขยันหมั่นเพียร 8) ความพอเพียง 9) ความมีสติ 10) ความมีปัญญา ซึ่งคุณธรรมทั้ง 10 ประการนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาตนให้สามารถพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ในที่สุด

ด้วยเหตุนี้จึงได้พัฒนาโปรแกรมนี้ขึ้นโดยใช้หลักนาถกรรมธรรมเป็นแนวคิดขึ้นเพื่อจัดกิจกรรมการฝึกอบรมครั้งนี้

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและลักษณะของการพึ่งตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการพึ่งตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายผลเสียของการขาดคุณธรรมการพึ่งตนเองได้
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้แนวคิดของนาถกรรมธรรมไปใช้ในการพัฒนาตนจนเป็นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้

### หัวข้อการจัดกิจกรรม

1. ปฐมนิเทศและทำแบบทดสอบก่อนการฝึกอบรม
2. ความประพฤติดี
3. ความใฝ่รู้
4. ความมีเพื่อนที่ดี
5. ความว่าง่าย
6. ความขวนขวายในกิจการต่างๆ
7. ความฝักใฝ่ในคุณธรรม

8. ความขยันหมั่นเพียร
9. ความพอเพียง
10. ความมีสติ
11. ความมีปัญญา
12. ปัจฉิมนิเทศ ทำแบบทดสอบหลังการฝึกอบรมปิดการฝึกอบรม

### กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 30 คน

### กำหนดการปฏิบัติกิจกรรม

เวลา	กิจกรรม/ฐาน	หมายเหตุ
9.00 - 9.30 น.	ปฐมนิเทศ	
9.30 - 10.00 น.	ฐานที่ 1 ศิลปะและธรรมประจำใจ	
10.00 - 10.30 น.	ฐานที่ 2 ใฝ่เรียน ใฝ่รู้	
10.30 - 11.00 น.	ฐานที่ 3 มีครูและเพื่อนดีงาม	
11.00 - 11.30 น.	ฐานที่ 4 มีความว่านอนสอนง่าย	
11.30 - 12.00 น.	ฐานที่ 5 ขวนขวายในกิจน้อยใหญ่	
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 13.30 น.	ฐานที่ 6 ฝึกใฝ่ในคุณธรรม	
13.30 - 14.00 น.	ฐานที่ 7 นำความเพียรเป็นนิสัย	
14.00 - 14.30 น.	ฐานที่ 8 ดำรงชีวิตแบบพอเพียง	
14.30 - 15.00 น.	ฐานที่ 9 หลีกเลียงความประมาท (ไม่ขาดสติ)	
15.00 - 15.30 น.	ฐานที่ 10 ปรารถนาปัญญา	
15.30 - 16.00 น.	ปัจฉิมนิเทศและปิดการฝึกอบรม	
หลังอบรมสัปดาห์ที่ 1	ติดตามผลและสัมภาษณ์	
หลังอบรมสัปดาห์ที่ 2	ติดตามผลและสัมภาษณ์	
หลังอบรมสัปดาห์ที่ 3	ติดตามผลและสัมภาษณ์	
หลังอบรมสัปดาห์ที่ 4	ติดตามผลและสัมภาษณ์	

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับนาถกรรณธรรม
2. นักเรียนสามารถพัฒนาการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรรณธรรม

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเอง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	หัวข้อ	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถ</p> <p>1. ปฏิบัติตนและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมได้</p> <p>2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน</p>	<p>1. ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ</p> <p>2. แนวทางการปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรม</p>	<p>1. นักเรียนฟังคำชี้แจงถึงความ เป็นมาและความสำคัญของ โครงการและแนวทางในการปฏิบัติ ตนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. นักเรียนทำแบบวัดความรู้ เนื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรม ธรรมเพื่อทดสอบก่อนการฝึกอบรวม</p>	<p>1. แผ่นฉาย</p> <p>2. เครื่องฉาย</p> <p>3. แบบทดสอบ ก่อนการฝึกอบรวม</p>	<p>การทำแบบทดสอบ</p> <p>การให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรม</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 1 ศิลปะและธรรมประจำใจ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของศิลปะหรือความประพฤตินำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้</p>	<p>ศิลปะ หมายถึง ระบบความประพฤติทั้งหมดซึ่งศิลปะเป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่จะรองรับคุณธรรมเบื้องสูงอื่นๆต่อไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ของศิลปะไว้ 5 ประการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้มีศิลปะย่อมได้โภคทรัพย์เป็นอันมากอันเกิดจากความไม่ประมาท</li> <li>2. ผู้มีศิลปะย่อมมีชื่อเสียงดี</li> <li>3. ผู้มีศิลปะย่อมแก้แค้นล้างอายาหาญในที่ประชุม</li> <li>4. ผู้มีศิลปะเมื่อใกล้ตายย่อมมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงตาย</li> <li>5. ผู้มีศิลปะเมื่อตายไปแล้วมีหวังไปสู่สุคติ</li> </ol> <p>จะเห็นได้ว่าถ้าต้องการพัฒนาการพึ่งตนเองจึงควรเริ่มที่การทำตนให้เป็นผู้มีศิลปะคือ มีความประพฤติดี ถูกต้องตามครรลองทั้งทางโลกและทางธรรม</p> <p>ศิลปะ 5 หรือเบญจศิลปะ ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การงดเว้นจากการฆ่าและเบียดเบียนสัตว์</li> <li>2. การงดเว้นจากการลักทรัพย์</li> <li>3. การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม</li> <li>4. การงดเว้นจากการกล่าวคำเท็จและวจีทุจริต</li> <li>5. การงดเว้นจากการดื่มสุราเครื่องมึนเมาและสิ่งเสพติดทั้งปวง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนอ่านข่าวและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอันเป็นผลจากการกระทำของผู้ที่ไม่มีศิลปะ</li> <li>2. นักเรียนฟังนิทานเรื่องอานิสงส์ของศิลปะ</li> <li>3. นักเรียนร่วมกันสมมติบทละคร</li> <li>4. นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเพื่อขยายความเรื่องขอบเขตของศิลปะซึ่งเป็นระบบของความประพฤติที่งดงามที่นักเรียนที่นักเรียนควรปฏิบัติ</li> <li>5. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 1</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ข่าวเรื่องต่างๆที่เกี่ยวกับการผิดศิลปะ 5 เช่น การฆ่าคน การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม การกล่าวคำเท็จและวจีทุจริต การดื่มสุรา ฯลฯ</li> <li>2. นิทานเรื่องอานิสงส์ของศิลปะ</li> <li>3. ใบความรู้เรื่องการพัฒนาตนเองฐานที่ 1 ศิลปะ</li> <li>4. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>5. สี ปากกา</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การระดมความคิด</p>

## ตัวอย่างข่าว

(เหตุการณ์ในข่าวนี้เป็นการสมมุติขึ้นเท่านั้น)

หนีไม่รอด “เสี้ยแอ็บ” ถูกศาลสั่งไม่อนุญาต ให้ประกันตัว คดีฉ้อโกง จัดสร้างพระเครื่อง คอตกนอนคุกคืนแรกวันนี้

หลังจากที่ กรมสอบสวนคดีพิเศษ หรือ ดีเอสไอ ส่งสำนวนให้อัยการฝ่ายคดีพิเศษสั่งฟ้อง “เสี้ยแอ็บ” ในความผิดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคฐานฉ้อโกงประชาชนและข้อหาอื่นรวม 4 ข้อหา กรณีการสร้างพระเครื่อง ศาลชั้นต้นได้นัดตรวจพยานหลักฐานในวันที่ 4 ส.ค.

ขณะเดียวกันทาง “เสี้ยแอ็บ” ได้ยื่นขอประกันตัวเป็นเงินสดที่ดิน 12 ไร่ ราคาประเมิน 12 ล้านบาท แต่ศาลชั้นต้นไม่อนุญาต ขณะนี้อยู่ระหว่างการยื่นอุทธรณ์เพื่อขออนุญาตปล่อยตัวชั่วคราว

โดยหลังจาก นายอลังการ งานสร้าง หรือ เสี้ยแอ็บ ได้ยื่นขอประกันตัวต่อศาลชั้นต้น เป็นเงินสดที่ดิน 12 ไร่ ราคาประเมิน 12 ล้านบาท ในคดีที่ตนกระทำความผิดฉ้อโกง แอบอ้างเบื้องสูง จัดสร้างพระเครื่อง โดยเบื้องต้นศาลชั้นต้นไม่อนุญาตปล่อยตัวชั่วคราว

ทางด้าน อธิบดีพิพากษาศาลอาญา พิจารณาแล้วเห็นว่าจำเลยกระทำการโดยแอบอ้างสถาบันเบื้องสูงว่าเป็นประโยชน์ส่วนตัว อาศัยโอกาสประชาชนทั่วไปเคารพนับถือเลื่อมใส พฤติกรรมของจำเลยนับเป็นเรื่องร้ายแรง จึงไม่อนุญาตให้ปล่อยตัวชั่วคราว และขอยกคำร้องซึ่งเมื่อ “เสี้ยแอ็บ” ทราบว่าศาลไม่อนุญาตปล่อยตัวชั่วคราว เนื่องจากไม่สามารถยื่นอุทธรณ์คำสั่งขอลปล่อยตัวชั่วคราวไปที่ศาลอุทธรณ์ได้ เพราะในวันรุ่งขึ้นเป็นวันหยุดราชการ และหากจะยื่นอุทธรณ์จะต้องเป็นวันทำการปกติ ซึ่งจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 2-3 วัน งานนี้เจ้าตัวถึงกับออกอาการสลด เชื่องซึมอย่างเห็นได้ชัด ก่อนถูกควบคุมตัวไปเรือนจำพิเศษกรุงเทพ ในเวลาประมาณ 17.30 น. ที่ผ่านมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## นิทานเรื่องอานิสงส์ของศีล



ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภอุบาสกผู้มีศรัทธาคนหนึ่งที่สามารถเดินข้ามแม่น้ำอจิรวดีไปฟังธรรมได้ด้วยอำนาจคุณของศีล ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว สมัยพระพุทธเจ้านามว่า กัสสปะ ในวันหนึ่งมีอุบาสกคนหนึ่งซึ่งเป็นพระโสดาบัน ได้โดยสารเรือไปค้าขายต่างเมืองกับช่างตัดผมคนหนึ่ง ก่อนออกเดินทาง ภรรยาของช่างตัดผมได้ฝากให้อุบาสกช่วยดูแลสามีของตนพร้อมกับสั่งว่า

"ท่านเจ้าคะ ขอท่านได้ช่วยดูแลสามีดิฉันด้วยนะคะ สุขทุกข์ของสามี ดิฉันขอมอบให้เป็นภาระของท่านก็แล้วกัน"

เรือออกเดินทางไปได้ 7 วัน ก็เจอพายุกระหน่ำจนเรืออับปางลงกับทะเลราวกับเรือไถหนานโคล่ม ชายทั้ง ๒ ได้เกาะแผ่นกระดานแผ่นหนึ่งลอยคอจนมาถึงเกาะแห่งหนึ่ง ด้วยความหิวนายช่างตัดผมได้ฆ่านกปิ้งกินและชวนอุบาสกกินด้วยกัน แต่อุบาสกไม่กินเพราะคิดว่า "สถานการณ์เช่นนี้ มีแต่พระรัตนตรัยเท่านั้นจะเป็นที่พึ่งเราได้" จึงนั่งระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอยู่

ขณะนั้นพญานาคผู้อยู่บนเกาะนั้นได้เนรมิตร่างเป็นเรือลำใหญ่ มีเทวดาประจำทะเลเป็นต้นเรือ บรรทุกทรัพย์สินเงินทองเต็มลำ มีเสากะโถงทำด้วยแก้วมณีสีอินทนิล ใบเรือทำด้วยทองเชือกทำด้วยเงิน แล่นมาที่เกาะนั้น พร้อมประกาศว่า "มีใครจะไปด้วยไหม"

อุบาสกร้องตอบว่า "ข้าพเจ้าจะไปด้วย"

นายต้นเรือพูดว่า "ถ้าเช่นนั้น ท่านขึ้นมาเถอะครับ"

อุบาสกจึงชวนนายช่างตัดผมขึ้นเรือไปด้วยกัน แต่นายต้นเรือร้องห้ามไว้ว่า "ขึ้นมาได้เฉพาะท่านคนเดียวเท่านั้น อีกคนหนึ่งขึ้นไม่ได้"

อุบาสกถามว่า "ทำไมละท่าน"

นายต้นเรือตอบว่า "เพราะคนนั้นไม่มีศีลจึงรับไปด้วยไม่ได้ เรือลำนี้รับเฉพาะคนมีศีลเท่านั้น"

อุบาสกพูดว่า "เอาเถอะ ถ้าเช่นนั้น ข้าพเจ้าขอแบ่งให้ส่วนบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้รักษาศีลให้แก่เขาก็แล้วกัน"

นายช่างตัดผมก็รับคำอนุโมทนาในบุญกุศลว่า "ข้าพเจ้าขออนุโมทนา"

เทวดาจึงนำชายทั้ง ๒ ขึ้นเรือแล้วนำไปส่งจนถึงฝั่งพร้อมทั้งมอบทรัพย์สมบัติให้อีกด้วย แล้วกล่าวให้โอวาทเป็นคาถาว่า

"ดูเถิด นี่แหละผลของศรัทธา ศีล และจาคะ พญานาคแปลงตนเป็นเรือนำอุบาสกผู้มีศรัทธาไป บุคคลพึงคบหาสัตบุรุษเท่านั้น พึงทำความสนิทสนมกับสัตบุรุษ เพราะการอยู่ร่วมกับสัตบุรุษนายช่างตัดผมจึงถึงความสวัสดิ์"

เมื่อกล่าวจบก็พาพญานาคกลับวิมานของตนไป



## อานิสงส์ของศีล

อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อรรถกถาสีหสูตร แสดงไว้ว่า ความถึงพร้อมด้วยศีล ในพระธรรมวินัยนี้ มีอานิสงส์ 5 ประการ ได้แก่

1. ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมมีกองโภคทรัพย์มากมาย
2. กิตติศัพท์อันงามของผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมฟุ้งไป
3. ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล จะเข้าสู่บริษัทใดๆ คือ ชัตตยบริษัท พรหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท สมณบริษัท ย่อมมองอาจ ไม่เก้อเขิน

4. ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมไม่หลงกระทำกาละ (ไม่หลง เวลาใกล้ตาย)

5. ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล เมื่อสิ้นชีวิตลง ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

อานิสงส์ของศีล 5 ประการนี้ ได้สำหรับทั้งคฤหัสถ์ และบรรพชิต

วิสุทธิมรรค ศีลนิตเท เล่ม 1 กล่าวสรรเสริญศีลไว้ว่า

เว้นศีลเสียแล้ว ที่ฟุ้งอื่นของกุลบุตรในพระศาสนานี้หาไม่มี แม่น้ำใหญ่ทั้งหลาย มี คงคา ยมูนา สรรภู สรัสวดี เป็นต้น มีอาจชำระล้างมลทินของสัตว์ทั้งหลาย ให้สะอาดได้ แต่น้ำคือศีล ย่อมชำระล้างมลทินของสัตว์ในโลกนี้ได้

ศีลและธรรม ที่บุคคลรักษาดีแล้ว เป็นอริยศีล อริยธรรม ย่อมนำชื่อเสียง และความสุขสงบมาให้ สมบัติใดในมนุษย์และเทวดา สมบัตินั้น ผู้มีศีลหาได้ง่าย

กลิ่นแห่งศีล ยอดเยี่ยมกว่ากลิ่นคันธชาติทั้งปวง กลิ่นของผู้มีศีล ฟุ้งไปได้ทั้งทวนลม และตามลม ศีลเป็นบันไดขึ้นสู่สวรรค์ และประตูแห่งพระนิพพาน ใจของผู้ที่มีศีลถึงพร้อม ย่อมแล่นไปสู่นิพพานสมบัติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การสมทานศีล

### การรักษาศีล

การรักษาศีลมี 3 แบบ ดังนี้

#### 1. แบบสัมปัตตวิริติ

เป็นการรักษาศีลโดยอาศัยการงดเว้นเฉพาะหน้า เช่น แม้ยุ่งกัณฑ์ไม่ตบ เห็นของที่เจ้าของลืมไว้ก็ไม่นำมาเป็นของตน ฯลฯ

#### 2. แบบสมทานวิริติ

เป็นการรักษาศีลโดยการรับศีลจากผู้มีศีลอื่นก่อนหรือสมทานด้วยตนเอง

#### 3. สมุจเฉทวิริติ

เป็นการรักษาศีลของพระอริยบุคคลคือจะงดเว้นการกระทำที่ผิดศีลได้อย่างเด็ดขาด

### การสมทานศีลห้า

ศีลห้า จัดเป็นศีลพื้นฐานเบื้องต้นที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมทุกหมู่เหล่า เพราะเป็นการป้องกันความโหดเหี้ยม ความเห็นแก่ตัว ความมักมากในกาม ความไม่จริงใจต่อกัน และความเฟลอสติมัวเมา มิให้เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมนั้นๆ ดังนั้น หากคนในสังคมต่างมีศีลห้าด้วยกันแล้ว ก็เป็นหลักประกันได้ว่าสังคมนั้นจะมีแต่ความสงบสุขอย่างแท้จริง สังคมจะอยู่ด้วยความรักความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และเป็นมิตรกันได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงเชื้อชาติ ศาสนา และเพศพรรณ

### วิธีรับหรือสมทานศีลห้า

เมื่อต้องการสมทานศีลห้าจากพระ ฟังกล่าวคำอาราธนาก่อน ดังนี้

มยํ ภนฺเต วิสฺสงฺ วิสฺสงฺ รกฺขณฺตฺถาย ติสฺรเณน สห ปญฺจ สीलํนิ ยาจาม

ทุติยมฺปิ มยํ ภนฺเต วิสฺสงฺ วิสฺสงฺ รกฺขณฺตฺถาย ติสฺรเณน สห ปญฺจ สीलํนิ ยาจาม

ตติยมฺปิ มยํ ภนฺเต วิสฺสงฺ วิสฺสงฺ รกฺขณฺตฺถาย ติสฺรเณน สห ปญฺจ สीलํนิ ยาจาม

(ถ้ารับเพียงคนเดียว เปลี่ยน มยํ เป็น อหํ เปลี่ยน ยาจาม เป็น ยาจามิ)

ต่อไปฟังว่าตามพระไปที่ละตอน ๆ โดยออกเสียงดังชัดเจนพอสมควร ดังนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ( 3 หน)

พุทฺธํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ธมฺมํ สฺรณํ คจฺฉามิ

สงฺฆํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ พุทฺธํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ ธมฺมํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ สงฺฆํ สฺรณํ คจฺฉามิ

ต่อไปพระท่านจะว่า "ติสรณคมนัน นิฏฐิตัง" ผู้รับไม่ต้องว่าตาม แต่เมื่อท่านว่าจบ ฟังรับว่า อามภนุเต  
เท่านั้น แล้วพระท่านจะว่าต่อไป

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทํ สมมาทियามิ
2. อทินฺนาทานา เวรมณี สิกขาปทํ สมมาทियามิ
3. กาเมสุมิจฺจจารา เวรมณี สิกขาปทํ สมมาทियามิ
4. มุสาวาทา เวรมณี สิกขาปทํ สมมาทियามิ
5. สุราเมรยมชฺชปมาทญฺฐานา เวรมณี สิกขาปทํ สมมาทियามิ

ต่อจากนี้ไปพระท่านจะว่าสรูปศีลว่า

อิมานิ ปญฺจ สิกขาปทานิ.

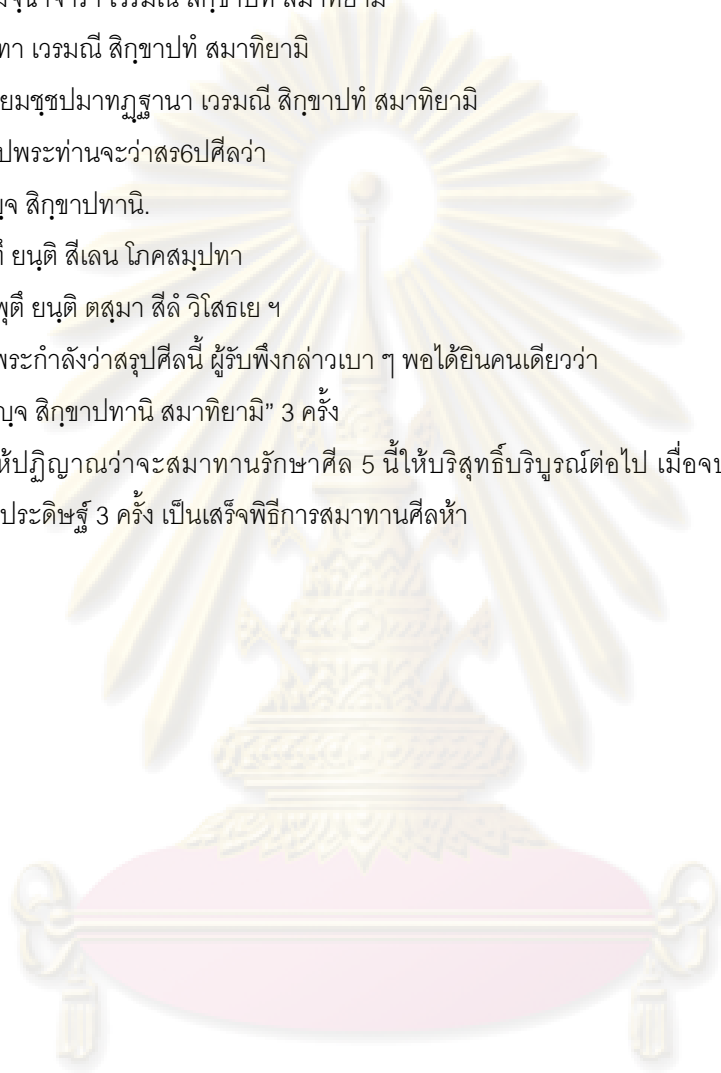
สีเลน สุคตํ ยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา

สีเลน นิพฺพุตํ ยนฺติ ตสมฺมา สิลํ วิโสธเย ฯ

ในขณะที่พระกำลังว่าสรูปศีลนี้ ผู้รับฟังกล่าวเบา ๆ พอได้ยินคนเดียวว่า

“อิมานิ ปญฺจ สิกขาปทานิ สมมาทियามิ” 3 ครั้ง

เป็นการให้ปฏิญาณว่าจะสมათานรักษาศีล 5 นี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ต่อไป เมื่อจบแล้วฟังกราบด้วย  
เบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง เป็นเสร็จพิธีการสมათานศีลห้า



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 2 ใฝ่เรียน ใฝ่รู้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของความเป็นผู้ใฝ่รู้หรือพหุสัจจะและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>พหุสัจจะ หมายถึง ผู้ได้สดับตรับฟังมากหรือหมายถึงผู้ที่มีความรู้ดี ซึ่งองค์ประกอบของผู้มีความรู้ดีต้องประกอบด้วยคุณธรรม 5 ประการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สุตธโร หมายถึง ความเป็นผู้ใฝ่รู้ ศึกษา ค้นคว้ามากและใส่ใจในความรู้อยู่เสมอ</li> <li>2. ธตา หมายถึง สามารถจำไว้ได้มาก</li> <li>3. วจสา ปริจิตา หมายถึง มีความสามารถในการนำความรู้นั้นๆมาใช้ได้คล่อง</li> <li>4. มนसानุเพกขิตา หมายถึง การหมั่นพิจารณาอยู่เสมอเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและลึกซึ้ง</li> <li>5. ทิฏฐิยา สุปปฎิวิตธา หมายถึง ความเป็นผู้แตกฉานในความรู้นั้นๆ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนฟังพระประวัติพระอานนท์พุทธอนุชา</li> <li>2. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์แนวคิดและคุณธรรมที่ถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตแล้วเขียนลงในกระดาษโปสเตอร์</li> <li>3. นักเรียนเปรียบเทียบคุณธรรมที่ถือเป็นแบบอย่างของพระอานนท์กับคุณสมบัติของพหุสัจแล้วสรุปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน</li> <li>4. นักเรียนร่วมกันสรุปข้อดีของการเป็นพหุสัจ</li> <li>5. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พระประวัติพระอานนท์พุทธอนุชา</li> <li>2. โปสเตอร์แสดงคุณธรรมของผู้เป็นพหุสัจ</li> <li>3. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>4. สี ปากกา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตอบคำถาม</li> <li>2. การทำกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. การแสดงความคิดเห็นและการอภิปราย</li> </ol>

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## พระประวัติพระอานนท์ พุทธอนุชา

พระอานนท์ ก่อนจะทรงผนวชนั้น เป็นพระราชโอรสของพระเจ้าอมิตตทศกยราช ผู้เป็นพระราชอนุชาของพระเจ้าสุทโธทนม พระพุทธบิดา พระมารดาของท่านทรงพระนามว่า มฤคิ พระอานนท์จึงถือว่าเป็นพระอนุชาของเจ้าชายสิทธัตถะ และทรงเป็นสหชาติของเจ้าชายสิทธัตถะ เนื่องจากในวันประสูตินั้น ได้บังเกิดสหชาติกับพระพุทธเจ้า ทั้ง 7 อย่าง ได้แก่ (1) พระนางพิมพาธาตุมาตา (2) ฉันทะอำมาตย์ (3) กาฬทายีอำมาตย์ (4) พระอานนท์ (5) ม้ากัณฐกะ (6) ต้นพระศรีมหาโพธิ์ (7) ขุมทรัพย์ 4 ทิศ

เมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว ในพรรษาที่ 2 ได้เสด็จกลับไปโปรดพระพุทธบิดาและพระญาติวงศ์ศากยะ ณ นครกบิลพัสดุ์ ในครั้งนั้นบรรดาศากยราชได้ทรงเลื่อมใสศรัทธา ต่างได้ถวายพระโอรสของตนให้ออกบวชตามเสด็จ ยังเหลือแต่ศากยกุมารเหล่านี้คือ เจ้าชายนมมานามะ เจ้าชายอนรุทธะ เจ้าชายภัททิยะ เจ้าชายภคคู้ เจ้าชายกิมพิละ เจ้าชายอานนท์ และเจ้าชายเทวทัต ครั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่กรุงกบิลพัสดุ์พอสมควรแก่กาลแล้วก็เสด็จจาริกต่อไปยังที่อื่น

ศากยกุมารเหล่านี้ได้ถูกพระประยูรญาติวิจารณ์ว่า เหตุที่ไม่ออกผนวชตามเสด็จนั้น คงจะไม่ถือว่าตนเองเป็นพระประยูรญาติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากระมัง เจ้าชายนมมานามะได้ฟังดังนั้นเกิดละอายพระทัย จึงได้ไปปรึกษากับเจ้าชายอื่นๆ ในที่สุดตกลงกันว่า จะออกผนวชตามเสด็จ โดยเจ้าชายนมมานามะไม่อาจบวชได้ เนื่องจากจะต้องเป็นกษัตริย์ต่อไป จึงให้พระอนุชาคือเจ้าชายอนรุทธะออกผนวชแทน ศากยกุมารทั้ง 6 องค์ มีเจ้าชายอานนท์ เป็นต้นรวมทั้งอุบาลี ซึ่งเป็นกัลบก(ช่างตัดผม) ด้วยรวมเป็น 7 ได้ตามเสด็จพระพุทธองค์ไปเพื่อกราบทูลขอบรรพชาอุปสมบท และได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าที่อนุปิยอัมพวัน เขตอนุปิยนคร แคว้นมัลละ แล้ว กราบทูลว่าขอให้พระบรมศาสดาประทานอุปสมบทให้แก่อุบาลีก่อนเพื่อที่เหล่าศากยราชกุมารจะได้ทำความเคารพในฐานะที่อุบาลีได้บวชก่อนเพื่อเป็นการทำลายความถือตัวในราชสกุลของเหล่าศากยราชกุมารเองด้วย พระผู้มีพระภาคจึงโปรดให้อุบาลีผู้เป็นภุชามาลาบวชก่อน ให้ ศากยกุมารเหล่านั้นผนวชต่อภายหลัง ส่วนพระอุปัชฌายะของท่าน พระอานนท์ ชื่อพระเวฬุสีสเถระ

เมื่อศากยราชกุมารทั้ง 6 และอุบาลีได้ผนวชแล้ว ท่านพระภัททิยะได้เป็นพระอรหันต์เถวัชช โดยระหว่างพรรษานั้นนั่นเอง ท่านพระอนรุทธเป็นผู้มีจักขุเป็นทิพย์ ภายหลังบรรลुพระอรหันต์ผล พระภาคเถระและพระกิมพิละเถระ ภายหลังเจริญวิปัสสนาได้บรรลุพระอรหันต์ผล พระเทวทัตได้บรรลุฤทธิ์อันเป็นของปุถุชน

สำหรับท่านพระอานนท์ครั้งอุปสมบทแล้ว ได้ศึกษาธรรมจากสำนักของท่านพระปุลณณมันตานีบุตร ไม่นานก็ได้สำเร็จชั้นโสดาบัน

กาลต่อมาเมื่อพระอานนท์ได้รับแต่งตั้งเป็นพุทธอุปัฏฐาก ได้ทูลขอพร 8 ประการจากพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนี้

1. ขอพระองค์อย่าได้ประทานจีวรอันประณีตที่มีผู้นำมาถวายแก่ข้าพระองค์เลย
2. ขอพระองค์อย่าได้ประทานบิณฑบาต อันประณีตที่พระองค์ได้แล้วแก่ข้าพระองค์
3. ขอพระองค์อย่าได้ให้ข้าพระองค์อยู่ในที่เดียวกันกับที่พระองค์ประทับ
4. ขออย่าได้พาข้าพระองค์ไปในที่นิมนต์ ซึ่งพระองค์รับไว้
5. ขอพระองค์โปรดกรุณา เสด็จไปสู่นิมนต์ ซึ่งข้าพระองค์รับไว้เพื่อพระองค์ไม่อยู่
6. ขอให้ข้าพระองค์ได้พาพุทธบริษัทเข้าเฝ้าพระองค์ได้ในขณะที่เขามาเพื่อจะเฝ้า
7. ถ้าข้าพระองค์มีความสงสัยเรื่องใด เมื่อใดขอให้ได้เข้าเฝ้าทูลถามได้ทุกโอกาส

8. ถ้าพระองค์แสดงพระธรรมเทศนา ในที่ใดแก่ผู้ใด ซึ่งข้าพระองค์มิได้อยู่ด้วย ขอได้โปรดทรงแสดงพระธรรมเทศนานั้นแก่ข้าพระองค์อีกครั้งหนึ่ง

โดยเฉพาะพรข้อที่ 8 นี้เองที่ทำให้พระอานนท์เป็นผู้ที่ทรงจำพระธรรมวินัยได้อย่างดีเยี่ยม จนพระบรมศาสดาทรงยกย่องท่านว่าเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้าน “พหูสูต” หมายถึง ผู้สดับรับฟังมาก

ภายหลังสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พระอานนท์ได้เที่ยวจาริกสั่งสอนเวไนยสัตว์แทนองค์พระบรมศาสดา จนอายุของท่านล่วงเข้า 120 ปี ท่านจึงได้พิจารณาอายุสังขารของท่านพบว่า อายุสังขารของท่านนั้นยังอีก 7 วันก็จะสูญสิ้นเข้าสู่พระนิพพาน ท่านจึงพิจารณาว่าท่านจะเข้านิพพานในที่ใด ก็เห็นว่าท่านจะเข้านิพพานที่ปลายแม่น้ำโรหิณี ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างเมืองกบิลพัสดุ์กับเมืองโกถิยะ ซึ่งมีพระประยูรญาติอยู่ทั้ง 2 ฝ่าย จากนั้นท่านจึงได้ลาภิกษุสงฆ์ และมหาชนทั้งหลาย จนครบ 7 วันแล้ว ท่านจึงได้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์นานาประการ แล้วตั้งจิตอธิษฐานให้พระธาตุของท่านแตกออกเป็น 2 ภาค ภาคหนึ่งให้ตกที่ฝั่งกรุงกบิลพัสดุ์ อีกภาคหนึ่งตกที่กรุงเทพมหานคร แล้วท่านได้เจริญเตโชกสิณ ทำให้เปลวเพลิงบังเกิดในร่างกาย เผาผลาญมังสะและโลหิตให้สูญสิ้น ยังเหลือแต่พระอัฐิธาตุสีขาวดั่งสีเงิน พระอัฐิธาตุที่เหลือจึงแตกออกเป็น 2 ภาค ด้วยกำลังอธิษฐานของท่าน บรรดาพระประยูรญาติและชนที่มาชุมนุมกัน ณ ที่นั้นต่างก็รองรับพระธาตุไว้ แล้วสร้างพระเจดีย์บรรจุไว้ทั้ง 2 ฝากของแม่น้ำโรหิณี

## อ้างอิง

### พระไตรปิฎกฉบับประชาชน

กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. (2542). **ประวัติพระสาวก เล่ม 1**. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์คุรุสภา

**จริยวัตรของพระอานนท์**. <http://www.angelfire.com/country/thanyawat/anon.html>

ประภาส สุระเสน (คัด-ถ่ายถอด-แปล).(2540). **พระคัมภีร์อนาคตวงศ์**. กรุงเทพฯ มหามกุฏราชวิทยาลัย

**ประวัติ พระอนุรุทธะ**. ในสารานุกรม พระไตรปิฎก ฉบับธรรมทาน [http://www.dharma-gateway.com/monk/great\\_monk/pra-anurootta.htm](http://www.dharma-gateway.com/monk/great_monk/pra-anurootta.htm)

**ประวัติ พระอานนท์**. ในสารานุกรม พระไตรปิฎก ฉบับธรรมทาน [http://www.dharma-gateway.com/monk/great\\_monk/pra-anon.htm](http://www.dharma-gateway.com/monk/great_monk/pra-anon.htm)

วศิน อินทสระ.**พระอานนท์พุทธอนุชา**. [www.geocities.com/bluerain55/pra\\_anon](http://www.geocities.com/bluerain55/pra_anon)

**พระอัสติสาวก**. [www.heritage.thaigov.net/religion/priest/priest.html](http://www.heritage.thaigov.net/religion/priest/priest.html)

ศูนย์วิทยุพุทธพยากรณ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# คุณสมบัติของผู้เป็นพหูสูตร

1. สุตธโร หมายถึง ความเป็นผู้ใฝ่รู้ ศึกษาค้นคว้ามากและใส่ใจในความรู้อยู่เสมอ
2. ธตา หมายถึง สามารถจำไว้ได้มาก
3. วจสา ปริจิตา หมายถึง มีความสามารถในการนำความรู้นั้น ๆ มาใช้ได้คล่อง
4. มนसानุpekขิตา หมายถึง การหมั่นพิจารณาอยู่เสมอเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและลึกซึ้ง
5. ทิฏฐิยา สุปปฏิวิทธา หมายถึง ความเป็นผู้แตกฉานในความรู้นั้น ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 3 มีครูและเพื่อนดีงาม

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของความเป็นผู้มีเพื่อนดีหรือกัลยาณมิตรตาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>กัลยาณมิตรตา หมายถึง ความเป็นผู้มีเพื่อนดี หรือการคบคนดี การคบเพื่อนดีนี้เป็นมงคลชีวิตข้อหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นข้อที่ 2 เพราะโดยธรรมชาติแล้วพระพุทธเจ้าตรัสว่าคบคนเช่นใดย่อมเป็นเช่นนั้น การคบคนดีจึงมีผลอย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมคุณธรรม การที่คนเราจะสามารถพึ่งตนเองได้นั้นจำเป็นต้องมีเพื่อนที่ดีด้วยเพราะการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงการอยู่คนเดียวหรือการแยกตัวออกจากชุมชนและสังคม การพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาจึงมี 2 มิติ คือ ทั้งพึ่งตนเองและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในส่วนของกัลยาณมิตรตานั้น ในพระไตรปิฎกได้ขยายความไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มิตรดี หมายถึง มิตรที่มีคุณธรรม เช่น ถือศีล เป็นต้น</li> <li>2. สหายดี หมายถึง เพื่อนร่วมงานที่ดี</li> <li>3. เพื่อนดี หมายถึง เพื่อนที่รักใคร่สนิทสนม รู้ใจกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนแบ่งเป็นสองกลุ่มโดยให้มารับหัวข้อบทละครแล้วเตรียมตัวแสดงบทบาทสมมุติ</li> <li>2. นักเรียนชมการแสดงบทบาทสมมุติของแต่ละฝ่ายและร่วมกันอภิปรายถึงแนวคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมุติ</li> <li>3. นักเรียนกันสรุปข้อดีของการคบเพื่อนที่ดี และข้อเสียของการคบเพื่อนที่ไม่ดี</li> <li>4. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 3</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>2. สี ปากกา</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การแสดงบทบาทสมมุติ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>



แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 4 มีความว่านอนสอนง่าย

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของความเป็นผู้ว่าง่ายหรือโศวจัสสตาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>โศวจัสสตา โดยรูปศัพท์หมายถึง การเป็นผู้รับโอวาทด้วยความเคารพ ซึ่งย่อหมายถึง การเป็นผู้ว่านอนสอนง่ายนั่นเอง ผู้ที่เป็นผู้ว่าง่าย จะไม่แสดงอาการโกรธเมื่อมีผู้ตักเตือนแต่จะกระทำตรงกันข้ามคือแสดงอาการนอบน้อมต่อผู้เตือน ขอร้องให้ตักเตือนตนอีกทั้งยังมองว่าผู้ตักเตือนเสมือนเป็นผู้ชี้ทุกข์ภัยให้ซึ่งคุณธรรมเรื่องนี้เป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับการพึ่งตนเองในภายภาคหน้า เพราะผู้ที่ไม่รู้จักรับฟังคำตักเตือนของผู้ยื่นย่อนำพาชีวิตไปสู่ความล้มเหลวหรือวิบัติได้โดยง่าย</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนร่วมกันสังเกตน้ำ 2 แก้วซึ่งแก้วหนึ่งเป็นแก้วน้ำที่มีเพียงครึ่งแก้ว แต่อีกแก้วหนึ่งเป็นน้ำที่มีอยู่เต็มแก้ว จากนั้นรินน้ำใส่ลงไปที่ทั้งสองแก้วแล้วสังเกต</li> <li>2. นักเรียนร่วมกันสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมดังกล่าว</li> <li>3. นักเรียนร่วมกันสรุปถึงข้อดีของการเป็นผู้รับโอวาทโดยเคารพกับผู้ที่ขาดความเคารพในการรับโอวาท</li> <li>4. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แก้วน้ำ</li> <li>2. เขยือกน้ำ</li> <li>3. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>4. สี ปากกา</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การให้ความร่วมมือใน การทำกิจกรรม</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 5 ขวนขวายในกิจน้อยใหญ่

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการชวนขวายในกิจการต่างๆหรือกิจกรรมיע שוּ תְּכַחְתָּ</p>	<p>กิจกรรมיע שוּ תְּכַחְתָּ หมายถึง ความขยันในกิจที่ต้องทำทั้งยังขยันขันแข็งในการที่จะช่วยเหลือกิจธุระของผู้อื่น ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า การพึ่งตนเองในพระพุทธรศาสนามี 2 มิติคือ การพึ่งตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การที่มีความชวนขวายทั้งในกิจของตนและของผู้อื่นเพราะคนเราไม่สามารถอยู่ในโลกได้เพียงลำพังหรือแยกตัวจากสังคมได้โดยเด็ดขาดและคุณธรรมข้อนี้ยังสืบเนื่องกับความสำคัญของสติด้วย ดังพุทธพจน์ที่ได้ตรัสไว้เป็นปัจฉิมโอวาทก่อนปรินิพพานว่า “เธอทั้งหลายจงยังกิจของตนและผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” ทำให้เรามองเห็นหลักการพัฒนาตนตามนัยของพระพุทธรศาสนา คือ เพื่อเป็นที่พึ่งแห่งตนและทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ด้วย</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนร่วมกันให้คำจำกัดความของสำนวน “ดินพอกหางหมู”</li> <li>นักเรียนช่วยกันอภิปรายความหมายของคำว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” และ” นามนต์ที่ที่แท้นั้นคือเห็งอ” ซึ่งเป็นคำกล่าวของพระธรรมโกศาจารย์(พุทธทาสภิกขุ)</li> <li>นักเรียนฟังพระธรรมเทศนา เรื่อง “การทำงานไม่คั่งค้าง”</li> <li>นักเรียนร่วมกันเสนอแนะแนวทางการนำคุณธรรมเรื่องการชวนขวายในกิจการต่างๆไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>บัตรคำ “ดินพอกหางหมู”</li> <li>แถบประโยค “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” และ” นามนต์ที่ที่แท้นั้นคือเห็งอ”</li> <li>แผ่นเสียงพระธรรมเทศนา เรื่อง “การทำงานไม่คั่งค้าง”</li> <li>กระดาษโปสเตอร์</li> <li>สี ปากกา</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การอภิปราย การนำเสนอหน้าชั้นเรียน การฟังพระธรรมเทศนา การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

ดินพอกหางหมู

การทำงานคือการปฏิบัติธรรม

น้ำมนต์ที่แท่นนั้นคือเหงื่อ

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 6 ฝึกฝึในคุณธรรม

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของความฝึกฝึในธรรมหรือธัมมกามตาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>ธัมมกามตา หมายถึง ความปรารถนา ความพอใจในธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนจะเสื่อมหรือจะเจริญก็รู้ได้ง่าย คนซึ่งธรรมเป็นผู้เสื่อม คนรักธรรมเป็นผู้เจริญ นอกจากนี้จะเห็นได้ว่า ธรรมะจะเป็นเครื่องขัดขวางการดำรงชีวิตได้ก็ต่อเมื่อประกอบมิจจอาชีพ ส่วนบุคคลผู้ประกอบสัมมาอาชีพยอมใครในธรรมเห็นธรรมเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตเสมอ เราจึงสามารถสรุปได้ว่า การรักธรรม การประพฤติธรรมเป็นความสุขสูงสุดของชีวิตเป็นความสนุกที่ไม่เจือด้วยโทษ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ธัมมกามตา หรือความเป็นผู้ใคร่ในธรรม รักธรรม ชอบธรรม น้อมไปในธรรม เป็นธรรมที่สามารถจะกระทำที่พึงได้หนึ่งในสิบประการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนร่วมกันฟังกรณีศึกษาของบุคคล 2 คนที่มีเส้นทางชีวิตแตกต่างกันคือ คนที่ 1 ทำความชั่วและถลาลึกลงไปเรื่อยๆ คนที่ 2 หมั่นทำแต่ความดีและดียิ่งขึ้นไป</li> <li>2. นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันเขียนนิยายโดยใช้คนสองคนนี้เป็นตัวเอกของเรื่องโดยให้คาดการณ์ว่าจุดจบของทั้งสองคนจะเป็นเช่นไร</li> <li>3. นักเรียนส่งตัวแทนออกมาเล่านิยายที่แต่งขึ้น</li> <li>4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการเป็นผู้ใคร่ในธรรมและโทษของการเป็นผู้ห่างเหินจากธรรมะ</li> <li>5. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 6</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กรณีศึกษา</li> <li>2. กระดาษ</li> <li>3. สี ปากกา</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การทำกิจกรรมกลุ่ม การนำเสนอหน้าชั้นเรียน การอภิปราย การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### กรณีศึกษาที่ 1

มาลีเป็นเด็กกำพร้าที่พ่อแม่ทิ้งให้อยู่กับตายาย มาลีมีนิสัยขี้ขโมยแต่เล็กๆ ยิ่งโตขึ้นเห็นแก่ตัวเอาแต่เที่ยว ไม่ยอมเรียนหนังสือ เมื่อครูจับได้ว่าแอบหนีเรียน ขโมยของเพื่อนเอาไปขายเพื่อมาซื้อยาเสพติด จึงถูกไล่ออก มาลีจึงหนีมาอยู่กับแฟนแล้วชวนแฟนทำอาชีพขโมยของบนรถเมล์ มาลีดำเนินชีวิตด้วยวิธีการเช่นนี้

### กรณีศึกษาที่ 2

มิ่งขวัญเป็นเด็กกำพร้าที่พ่อแม่ทิ้งให้อยู่กับตายาย มิ่งขวัญถูกตายายเลี้ยงโดยใช้ให้ทำงานหนักเพราะต้องช่วยตายายขายกล้วยเตี่ยวตั้งแต่จำความได้ มิ่งขวัญอยากพ้นจากความลำบากทั้งไม่ยอมให้ตายายต้องลำบากด้วยจึงตั้งใจเรียนให้เต็มที่ กลับจากโรงเรียนก็มาช่วยตายายขายกล้วยเตี่ยวในที่สุดมิ่งขวัญสามารถสอบเข้าเรียนต่อคณะแพทยศาสตร์ได้สำเร็จ

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 7 นำความเพียรเป็นนิตย

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายของการเป็นผู้มีความเพียรหรือวิริยารัมภะและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>วิริยารัมภะ หมายถึง การมีความเพียรอย่างเสมอต้นเสมอปลาย การเพียรมีลักษณะ 4 ประการคือ การลด การเพิ่ม การระวัง การรักษา ซึ่งต้องนำมาปรับใช้ให้เข้ากับกรณีต่างๆ เช่นการพึ่งตนเองต้องไม่เกียจคร้าน คุณธรรมด้านความเพียรของผู้ที่จะฝึกการพึ่งตนเองจะมีลักษณะ 4 ประการคือ การลดความเกียจคร้านที่มีอยู่ การเพิ่มความขยันหมั่นเพียร การระวังไม่ให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้น การรักษาความขยันหมั่นเพียรที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ตลอดไป พระพุทธศาสนาได้สรรเสริญความเพียรอันเป็นสัมมาทิวาว่ายอมเป็นเหตุให้บุคคลได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนดูวีดิทัศน์การ์ตูนพระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนก (ดูเฉพาะช่วงเรือแตกแล้วว่ายน้ำข้ามทะเลจนถึงนางมณีเมขลาช่วยให้ขึ้นสู่ฝั่ง)</li> <li>2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าพระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนกต้องการนำเสนอแนวคิดเรื่องความเพียรอย่างไร</li> <li>3. นักเรียนร่วมกันอ่านข้อความต่อไปนี้ “ บุคคลเมื่อกระทำความเพียร แม้จะตายก็ชื่อว่าเป็นหนี้ในระหว่างหมู่ญาติ เทวดาและบิดามารดา อนึ่ง บุคคลเมื่อกระทำกิจอย่างถูกผู้ชาย ย่อมไม่เดือดร้อนในภายหลัง “</li> <li>4. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 7</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนก</li> <li>2. โปสเตอร์ข้อความ</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การอภิปราย การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

“ บุคคลเมื่อกระทำความเพียร แม้  
จะตายก็ชื่อว่าไม่เป็นหนี้ใน  
ระหว่างหมู่ญาติ เทวดาและบิดา  
มารดา อนึ่ง บุคคลเมื่อกระทำกิจ  
อย่างลูกผู้ชาย ย่อมไม่เดือดร้อน  
ในภายหลัง “

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 8 ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของความพอเพียงหรือสันตुฎฐีและนำไปในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>สันตुฎฐี หมายถึง ความเป็นผู้สันโดษหรือความเป็นผู้รู้จักความพอดีพอเพียง ความสันโดษทำให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และมีปัจจัยพอต่อการดำรงชีพ ลักษณะของความสันโดษ คือ ความพอใจในการเพียรพยายามทำเหตุให้ดีที่สุดส่วนผลจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไปตามเหตุที่ประกอบไว้อย่างดีที่สุดแล้วนั้น นอกจากนี้ยังมีการอธิบายขยายความของสันโดษอีกดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) สันโดษตามที่ได้ หมายถึง การพอใจในสิ่งที่ตนเองได้มา</li> <li>2) สันโดษตามกำลัง หมายถึง การพอใจตามความสามารถของตนที่จะหาได้ในทางสุจริตและถูกต้องสมควร</li> <li>3) สันโดษตามสมควร หมายถึง การพอใจในสิ่งที่เหมาะสมแก่ตนไม่ทำให้ตนเดือดร้อนในภายหลัง คือรู้จักประมาณในการมีและการรับ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนร่วมกันร้องเพลงพอแห่งแผ่นดิน</li> <li>2. นักเรียนร่วมกันศึกษาถึงความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงหนังสือสรุปองค์ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เรียบเรียงโดย เกษัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ</li> <li>3. นักเรียนระดมความคิดถึงการนำแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>4. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 8</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพลงพอแห่งแผ่นดิน</li> <li>2. แผนภูมิแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง</li> <li>3. หนังสือเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร</li> <li>4. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>5. สี ปากกา</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การระดมความคิด การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>



## เพลง "พ่อแห่งแผ่นดิน"

เพลงเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550

**คำร้อง :** ชาลี อินทรวิจิตร - อาจิ้นต์ ปัญจพรรค - สุนทรียา ณ.เวียงกาญจน์ - สุรพล  
โทณะวณิก

**ทำนอง :** เรืออากาศตรี ศ.พิเศษ ดร.แมนรัตน์ ศรีกรานนท์ - วิรัช อยู่ถาวร พิมพ์ปฏิภาณ  
พึงธรรมจิตต์ - จีรวุฒิ กาญจนะผลิน

(หญิง) อัครศิลปิน กรองศาสตร์ กรองศิลป์ การดนตรี  
ร้อยกรอง บทกวี ชึ่งกมล  
ตราบปากฟ้า ครัมฝน ต้นไม้ทุกต้น พลอยยินดี  
รู้รักสามัคคีเพื่อพ่อแห่งไทย

(ชาย) เหล่าประชา คารวะ สดุดี  
แผ่นดินนี้ มีสุข ด้วยองค์ พระทรงชัย  
บรรดาชาติชน ชื่นชม สมใจ  
ถวายบังคม เทิดไท้ ภูมิพลมหาราชา

(หญิง) ภาคดีถวาย ดวงใจ ของไทยทั้งชาติ  
มหาราช ปราดเปรี๊ยะ เรื่องของกีฬา

(ชาย) ล้าเลิศสื่อสาร พลังงานแทนแก้ปัญหา  
ฝนหลวง ฟ้าห้วงชานา  
ชาติไทย นับว่าโชคดี

(ชาย - หญิง) ทรงนำเศรษฐกิจพอเพียง หล่อเลี้ยงชีวา  
เป็นปรัชญา เกริกฟ้า ก้องปฐพี  
ไทยทั้งผอง ภูมิใจ ไทยเป็นไทยจนวันนี้  
เพราะองค์ภูมิพลที่ คุ่มครองไทย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 9 หลีกเลี้ยงความประมาท (ไม่ขาดสติ)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>สติ หมายถึง ความระลึกได้ซึ่งหมายถึงความเป็นผู้ไม่ประมาท การมีสติหรือความไม่ประมาทนี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันภัยและความไม่ดีทั้งหลาย นอกจากนี้สติยังเป็นคุณธรรมสำคัญที่ทำให้สามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะสติเป็นหลักธรรมที่ควบคู่กับสัมปชัญญะหรือปัญญา ทั้งสองนี้ต้องเป็นธรรมที่เกื้อกูลกันเสมอจะมีฝ่ายใดมากกว่าฝ่ายหนึ่งไม่ได้เลย ถ้ามีปัญญาแต่ขาดสติก็มักจะทำอะไรโดยไม่รอบคอบแต่ถ้ามีสติมากเกินไปก็ทำให้เป็นคนตัดสินใจช้าและยากลำบาก ดังนั้นธรรมะทั้ง 2 ประการนี้จะต้องเกื้อกูลกันอยู่ในระดับที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังมีหลักฐานแสดงไว้ด้วยว่า สติเป็นตัวการทำให้เกิดสมาธิและสมาธิเป็นตัวการทำให้เกิดปัญญา ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากจะพัฒนาตนเพื่อความสามารถในการพึ่งตนเองจึงต้องมีสติด้วย</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนร่วมกันรวบรวมเหตุการณ์ที่เป็นผลเสียที่เกิดจากการขาดสติ</li> <li>2. นักเรียนร่วมกันสรุปความหมายและความสำคัญของสติ</li> <li>3. นักเรียนทดลองฝึกการเจริญสติด้วยเพลงดอกไม้บานของเสถียรธรรมสถาน</li> <li>4. นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 9</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>2. สี ปากกา</li> <li>3. เพลงดอกไม้บาน</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การเจริญสติ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

## เพลงดอกไม้บาน

ลมหายใจเข้า

ลมหายใจออก

ตั้งดอกไม้บาน

ภูผาใหญ่กว้าง

ตั้งสายน้ำจืดเย็น

ตั้งนภาภาคอันบางเบา

(เสถียรธรรมสถาน)



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเองฐานที่ 10 ปราดพร้อมด้วยปัญญา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของปัญญาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ ปัญญา มี 2 ระดับ ดังนี้</p> <p>1) ปัญญา ระดับโลกียะ เป็นปัญญาที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขแต่ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้</p> <p>2) ปัญญา ระดับโลกุตระ เป็นปัญญาที่สามารถทำให้ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด</p> <p>ปัญญาเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีความสุขผู้มีปัญญาย่อมใช้ดุลยพินิจเอาตัวรอดได้เสมอทั้งสามารถหาความสุขให้แก่ชีวิตได้ง่ายและพร้อมเผชิญกับความทุกข์และหาความสุขได้แม้ในความทุกข์ การฝึกตนและอบรมให้เป็นผู้มีปัญญา มากแล้วย่อมเป็นผู้ที่มีปฏิภาณดีด้วยซึ่งทำให้เป็นผู้ที่มีไหวพริบในการแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนอ่านพุทธศาสนสุภาษิตดังนี้                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา</li> <li>- ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก</li> <li>- ปัญญาเป็นรัตนของนรชน</li> </ul> </li> <li>นักเรียนดูวีดิทัศน์เรื่องมิลินทปัญหา(โดยเฉพาะตอนที่สนทนาตอบปัญหาตอนใดตอนหนึ่งบางตอน) เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ว่าปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้พระนาคเสนตอบปัญหาพระเจ้ามิลินท์ได้คือ ปัญญา</li> <li>นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงแนวทางการพัฒนาปัญญาและร่วมกันสรุปเพื่อนำไปสู่ปัญญา 3 คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา</li> <li>นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของปัญญาในชีวิตประจำวัน</li> <li>นักเรียนตอบคำถามประจำกิจกรรมฐานที่ 10</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>แถบประโยค</li> <li>วีดิทัศน์</li> <li>กระดาษโปสเตอร์</li> <li>สี ปากกา</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ</p> <p>การอภิปราย</p> <p>การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา

ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก

ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน

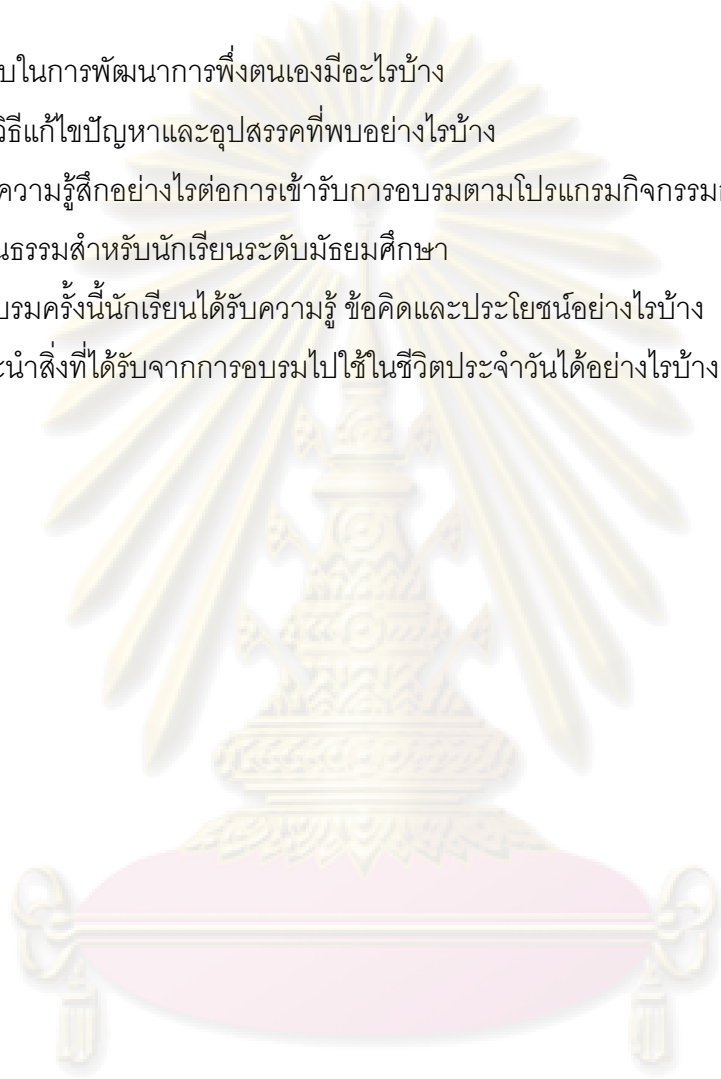
แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาการพึ่งตนเอง ปัจฉิมนิเทศและปิดการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p>นักเรียนสามารถอธิบายถึงความสำคัญและนำความรู้เรื่องนาถกรณธรรมไปพัฒนาการพึ่งตนเองได้</p>	<p><b>นาถกรณธรรม</b> หมายถึง หลักธรรมเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเองซึ่งประกอบด้วยคุณธรรม 10 ประการ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ความประพฤติดี</li> <li>2) ความใฝ่รู้</li> <li>3) ความมีเพื่อนที่ดี</li> <li>4) ความว่าง่าย</li> <li>5) ความขวนขวายในกิจการต่างๆ</li> <li>6) ความฝึกละโม้ในคุณธรรม</li> <li>7) ความขยันหมั่นเพียร</li> <li>8) ความพอเพียง</li> <li>9) ความมีสติ</li> <li>10) ความมีปัญญา</li> </ol> <p>ผู้ที่ปฏิบัติจะมีแต่ความเจริญและสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองและผู้อื่นได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนดูสไลด์สรุปเรื่องนาถกรณธรรมกับการพึ่งตนเอง</li> <li>2. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังการฝึกอบรม</li> <li>3. ตัวแทนนักเรียนพูดแสดงความรู้สึกละความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผ่นฉาย</li> <li>2. เครื่องฉาย</li> <li>3. แบบทดสอบ</li> </ol>	<p>การทำแบบทดสอบ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

### แผนกิจกรรมการติดตามผลหลังการฝึกอบรม (สัปดาห์ที่ 1-4 หลังการฝึกอบรม)

#### แนวคำถาม

1. ปัญหาที่พบในการพัฒนาการพึ่งตนเองมีอะไรบ้าง
2. นักเรียนมีวิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่พบอย่างไรบ้าง
3. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ารับการอบรมตามโปรแกรมกิจกรรมการพึ่งตนเองโดยใช้หลักนาถกรณธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
4. จากการอบรมครั้งนี้นักเรียนได้รับความรู้ ข้อคิดและประโยชน์อะไรบ้าง
5. นักเรียนจะนำสิ่งที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แนวคำถามหลังจบกิจกรรมในแต่ละฐาน

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 1

1. ถ้าคุณอยากรับประทานปลาเผาคุณจะ.....
2. ถ้าแม่ใช้คุณไปซื้อของแล้วเงินเหลือคุณจะ.....
3. ถ้าคุณมีคนรักอยู่แล้วคุณเกิดไปชอบแฟนเพื่อนคุณจะ.....
4. ถ้าคุณไม่มาโรงเรียนเพราะตื่นสายคุณจะบอกครูว่า.....
5. ถ้าเพื่อนคุณทำให้คุณดื่มเหล้าคุณจะ.....

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 2

คุณสมบัติของผู้ที่เป็นพหุสูตมีอะไรบ้าง บอกมาอย่างน้อยสามข้อ

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 3

1. จงบอกข้อดีของการมีเพื่อนดีมาอย่างน้อย 3 ข้อ
2. จงบอกข้อเสียของการคบเพื่อนไม่ดีมาอย่างน้อย 3 ข้อ

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 4

จงเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมของผู้ว่านอนสอนง่ายและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมของผู้ว่ายาก

- .....1. สมศรีไม่ออกไปเที่ยวนอกบ้านเมื่อแม่ห้าม
- .....2. สมปองทำรายงานตามแนวทางที่ครูสอน
- .....3. สมศักดิ์แอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำเพราะครูห้ามสูบบุหรี่ในห้อง
- .....4. สมสวยเถียงแม่เรื่องการเล่น MSN เกินเวลา
- .....5. สมหวังแก้ไขมารยาทตามที่รุ่นพี่ตักเตือน

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 5

ถ้านักเรียนมีการบ้านมากในวันหนึ่งและวันนั้นนักเรียนได้รับมอบหมายให้ดูแลบ้าน ทำกับข้าว ดูแลน้องเพราะคุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่ นักเรียนจะอย่างไร เพราะเหตุใดจึงทำเช่นนั้น

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 6

ให้นักเรียนเลือกสิ่งที่คุณอยากทำหรืออยากเป็นเพียงหนึ่งอย่างและให้เหตุผลประกอบว่าเพราะอะไร

- |                          |                 |                       |
|--------------------------|-----------------|-----------------------|
| 1. เจ้ามือหวย            | 2. ทันตแพทย์    | 3. ทหาร ตำรวจ         |
| 4. เจ้าของบ่อน           | 5. ครู          | 6. นักการเมือง        |
| 7. ผู้ส่งออกสุราระดับโลก | 8. นายแบบนางแบบ | 9. เจ้าของสถานบันเทิง |



### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 7

1. ถ้านักเรียนอยากเป็นหมอนักเรียนจะ
  1. อ่านหนังสือทุกวัน
  2. ไปบอบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์
2. ถ้านักเรียนเป็นคนขี้เกียจนักเรียนจะ
  1. เลิกขี้เกียจให้ได้
  2. ปล่อยไปตามดวง
3. ถ้านักเรียนเป็นคนไม่กระตือรือร้นนักเรียนจะ
  1. รอคอยจนขี้ใจ
  2. ฝึกตื่นแต่เช้ามาช่วยงานบ้าน
4. ถ้านักเรียนยังไม่ขี้เกียจนักเรียนจะ
  1. ระวังใจไม่ให้เกียจคร้าน
  2. เฉยๆ เพราะยังไม่ขี้เกียจ
5. ถ้านักเรียนฝึกตนจนขยันเป็นปกตินิสัยแล้วนักเรียนจะ
  1. ไม่พัฒนาตนเองอีกต่อไป
  2. รักษานิสัยนี้ไว้ตลอดไป

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 8

นักเรียนจะดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร จงบอกมาสัก 3 ข้อ

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 9

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมของการใช้สติและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมของผู้ขาดสติ

- .....1. สุขาสอบต่อว่าผู้อื่นโดยไม่คิด
- .....2. สุนัขนับหนึ่งถึงร้อยให้อารมณ์เย็นเมื่อถูกเยาะเย้ย
- .....3. สุวรรณยกพวกตีกับเด็กต่างโรงเรียนข้อห้ามองหน้า
- .....4. สุเทพขับรถด้วยความระมัดระวัง
- .....5. สุรีย์ครุ่นคิดเรื่องงานขณะข้ามถนน

### แนวคำถามประจำฐานกิจกรรมที่ 10

ถ้านักเรียนพบว่ามิชมิยขึ้นบ้านตอนกลางคืนแล้วนักเรียนอยู่ตัวคนเดียวนักเรียนจะทำอย่างไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

แบบวัดความรู้ เรื่อง การพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบวัดความรู้ เรื่อง การฟังตนเองตามหลักนาถกรรมธรรม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....  
 โรงเรียน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....  
 ห้องสอบ.....เวลา.....

**คำชี้แจง** แบบวัดความรู้ เรื่อง การฟังตนเองตามหลักนาถกรรมธรรมมีทั้งหมด 2 ตอน ดังนี้  
**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบปรนัยจำนวน 25 ข้อให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวแล้วทำเครื่องหมาย X ที่ตัวอักษร ก, ข, ค และ ง  
**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบอัตนัยจำนวน 5 ข้อ โดยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่ยกมาแล้วตอบคำถามลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ตอบอย่างถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด

“เพื่อการพัฒนาการฟังตนเองนักเรียนไม่ควรลอกข้อสอบผู้อื่น ควรทำด้วยตนเอง“

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบปรนัยจำนวน 25 ข้อ ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก, ข, ค และ ง

1. ผู้มีศีลมีลักษณะอย่างไร

- ก. ผกาเป็นผู้ที่ชื่อเสียงในหมู่บ้าน
- ข. มาลีบริจาคเงินช่วยเหลือเด็กยากจน
- ค. ศรีนวลนำสุนัขจรจัดมาเลี้ยง
- ง. สุดาเก็บกระเป๋าสตางค์แล้วนำไปแจ้งตำรวจ

2. ให้นักเรียนอ่านข้อความข้างล่างนี้แล้วตอบคำถาม

“นพพรเป็นหัวหน้าห้องระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 นพพรมีบุคลิกความเป็นผู้นำสูงมาก เขาไม่เคยรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในห้องและไม่ชอบช่วยเหลืองานในกลุ่ม ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของนพพรนักเรียนจะมีวิธีแก้ไขพฤติกรรมของนพพรอย่างไร

- ก. เรียนอาจารย์ที่ปรึกษาให้ปลดนพพรออกจากการเป็นหัวหน้าห้อง
- ข. ประชุมเพื่อนในชั้นและหาทางออกร่วมกัน
- ค. ปรึกษาคูประจําชั้นและให้เพื่อนทุกคนประพัตตนเป็นแบบอย่างแก่นพพร
- ง. บอกให้ทุกคนไม่ยอมรับนพพรเข้ากลุ่มจนกว่านพพรจะเปลี่ยนพฤติกรรม

3. ผู้ที่ใฝ่ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอและพิจารณาความรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องลึกซึ้งตรงกับหลักธรรมข้อใด

- ก. สุตฺตโร และ ฐตา
- ข. ฐตา และ วจฺสา ปริจิตา
- ค. มนฺสาณูปฺเปกฺขิตา และ ทิฏฺฐิยา สุปฺปฏฺวิทา
- ง. สุตฺตโร และ มนฺสาณูปฺเปกฺขิตา

4. ผู้ใดเป็นผู้ที่มีความรู้ดีมากที่สุด

- ก. ไบบอนอ่านหนังสือเรียนจบหมดทุกวิชา
- ข. ไบบัวนำความรู้เรื่องการเลือกซื้อผักไปซื้อผักให้แม่ที่ตลาด
- ค. ไบลานท่องบทสวดมนต์โดยไม่ต้องดูหนังสือสวดมนต์
- ง. ไบตองอ่านหนังสือพิมพ์เป็นประจำและขอวิจารณ์กับเพื่อนในห้อง

**ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 5-6**

มะพร้าวศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคการศึกษาสุดท้าย ซึ่งมะพร้าวกำลังเตรียมอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย มะพร้าวเป็นนักเรียนที่สมาธิสั้น ไม่สามารถจดจำเนื้อหา

ได้อย่างรวดเร็วแต่มะพร้าวก็ไม่เคยยอมแพ้ พยายามศึกษาและค้นคว้าด้วยตัวเองเป็นประจำ แต่อย่างไรก็ตามมะพร้าวก็ชอบลิ้มเนื้อหยาที่เรียนมา ยิ่งใกล้ถึงวันสอบมะพร้าวยิ่งเครียดทำให้ลิ้มง่าย

5. จากสถานการณ์ข้างต้นถ้านักเรียนเป็นมะพร้าวนักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. จดสาระสำคัญและท่องจำให้หนักขึ้นทุกวัน
- ข. ทำแผนภาพความคิดและทบทวนเนื้อหาวิชาทุกวัน
- ค. ไปเรียนพิเศษในสถาบันที่มีชื่อเสียง
- ง. ทำใจยอมรับและคิดว่าเป็นเวอร์กรมของตน

6. บุคคลที่จะช่วยให้มะพร้าวสามารถจำเนื้อหาในวิชาที่เรียนได้โดยไม่ลืมคือใคร เพราะเหตุใด

- ก. ตัวของมะพร้าวเอง เพราะเป็นคนที่เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของตนเองที่สุด
- ข. อาจารย์ที่ปรึกษา เพราะเป็นผู้สอนและมีความเชี่ยวชาญในด้านเนื้อหา
- ค. พ่อแม่ เพราะเป็นบุคคลผู้เลี้ยงดูและใกล้ชิดมะพร้าวมากที่สุด
- ง. อาจารย์สอนพิเศษ เพราะเป็นผู้ที่มีเทคนิคในการสอนกวดวิชา

7. เพื่อนมีทุกซ์พลอยไม่สบายใจ เพื่อนมีสุขพลอยแหม่มชื่นยินดี เขาติเตียนเพื่อนช่วยยับยั้งแก้ไข เขาส่งเสริมเพื่อนช่วยพูดเสริมสนับสนุน

จากข้อความข้างต้นนี้จัดเป็นมิตรประเภทใด

- ก. มิตรมีอุปการะ
- ข. มิตรร่วมทุกซ์ร่วมสุข
- ค. มิตรมีใจรัก
- ง. มิตรแนะนำประโยชน์

8. ส้มเป็นเพื่อนกับกล้วย ส้มให้กล้วยยืมเงินไปซื้อเครื่องสำอางมารักษาสิ่ว เงาะเป็นเพื่อนกับส้ม คอยตักเตือนส้มว่าอย่าให้กล้วยยืมเงินบ่อยๆ เพราะเห็นว่าจะไม่เกิดประโยชน์ แต่ส้มไม่ยอมเพราะในความเป็นจริงกล้วยช่วยรักษาความลับเรื่องที่ส้มชอบออกไปเที่ยวกลางคืน จากสถานการณ์ข้างต้นทั้ง 3 คนนี้จัดเป็นมิตรประเภทใด

- ก. มิตรปกกลอกและมิตรชวนฉิบหาย
- ข. มิตรชวนฉิบหายและมิตรมีอุปการะมาก
- ค. มิตรมีอุปการะและมิตรมีใจรัก
- ง. มิตรร่วมทุกซ์ร่วมสุขและมิตรชวนฉิบหาย

**ให้นักเรียนอ่าน ตีปัลลัตถมิกษาคด แล้วตอบคำถามข้อ 9-12**

ในอดีตกาล ณ ชายป่าใกล้กรุงราชคฤห์ มีกวางฝูงใหญ่ฝูงหนึ่งอาศัยหากินอยู่ ด้วยความผาสุกตลอดมา

วันหนึ่ง น้องสาวของพญากวางนำลูกน้อยของตนมาฝากให้พญากวางช่วยสอนวิชา มฤตมายา อันเป็นวิชาที่ว่าด้วยการแสดงมายาเพื่อรักษาตัวรอดของกวาง ลูกกวางน้อยก็ตั้งใจเรียน ตั้งใจฝึกฝนเป็นอย่างดี แม้ลำบากอย่างไรก็ไม่เคยบ่น ไม่เคยท้อ เป็นผู้ตรงต่อเวลา ขยันขันแข็ง อดทน พญากวางจึงเมตตา ถ่ายทอดวิชามฤตมายาให้จนหมดสิ้น

อยู่มาวันหนึ่ง ขณะที่ลูกกวางน้อยกำลังออกหากินกับเพื่อนๆ อยู่ นั่น บังเอิญไปติดบ่วงของนายพรานเข้า เชือกบ่วงคล้องคอไว้พอดี แต่ลูกกวางน้อยก็มีสติ มิได้เสียขวัญแต่อย่างใด กลับบอกให้เพื่อนๆ รีบหนีไปเสีย

บรรดาเพื่อนๆ จึงรีบกลับไปแจ้งข่าวร้ายนี้แก่นางกวางผู้เป็นแม่ของลูกกวางน้อยทันที นางกวางตกใจมาก รีบวิ่งไปหาพญากวาง ละล่ำละลักว่า

“พี่จ๋า ลูกของฉันทติดบ่วงนายพรานเสียแล้ว พี่สอนวิชาให้หลานจบหรือยัง”

พญากวางจึงปลอบนางกวางน้องสาวให้คลายวิตก แล้วกล่าวว่า

“ฉันสอนหลานชายผู้มีเท้าแปดกีบให้รู้จักการนอนทั้ง 3 ท่า สอนเล่นกัลลมารยาหลายอย่าง ให้ลงตีมน้ำหลังเที่ยงคืนไปแล้ว ดูก่อนน้องหญิง หลานชายของฉันได้ฝึกฝนวิชาจนชำนาญ สามารถถล่มลมหายใจได้ โดยหายใจด้วยรูจมูกข้างที่แนบติดกับพื้นดิน ทำเล่นกัลลมารยานายพรานด้วยอุบาย 6 ประการได้”

ฝ่ายลูกกวางน้อย เมื่อติดบ่วงแล้วก็สำรวจสติมัน นึกทบทวนวิชาที่ได้ร่ำเรียนมาจากพญามารผู้เป็นลุง แล้วทำมารยา 6 ประการ กล่าวคือ

สร้างตะกุกดินให้เป็นฝุ่นอยู่ข้างหน้า แล้วเตะฝุ่นให้ฟุ้งกระจายดูราวกับว่าได้ตะกุกจนเต็มแรงแล้ว จากนั้นก็ล้มตัวลงนอนตะแคงเหยียดเท้าทั้งสองออกไปด้านข้าง เกร็งตัวแข็งทื่อเหมือนกับว่าตายมานานแล้ว และเพื่อให้แนบเนียนยิ่งขึ้น ก็ทำตาเหลือก หัวตก ลิ้นห้อย ปล่อยให้ น้ำลายไหลเปื้อนตัว แล้วเบ่งท้องให้พอง ราวกับว่าตายมานานจนลำตัวพองขึ้นอืดแล้ว เท่านั้นยังไม่พอ ยังแกล้งถ่ายอุจจาระและปัสสาวะให้เรี่ยราดเลอะเทอะ ราวกับควบคุมกล้ามเนื้อทวารหนักและทวารเบาไม่ได้ เมื่อทำดังนี้แล้ว ก็ถล่มลมหายใจไว้ โดยหายใจเพียงแฉ่วๆ ด้วยรูจมูกข้างที่แนบติดกับพื้นดินเพียงข้างเดียว เพื่อไม่ให้ท้องกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง

สักพักหนึ่ง ฝูงแมลงวันก็พากันมาตอมอุจจาระปัสสาวะ ฝูงกา ก็บินมาเกาะกิ่งไม้คอยที่อยู เมื่อนายพรานมาถึง เห็นลูกกวางนอนตัวพองขึ้นอืดอยู่ ก็เอนำชีวิตที่ของลูกกวาง ได้ยินเสียงดัง ปูปู จึงหลงเข้าใจว่าลูกกวางน้อยตายจนขึ้นอืดแล้ว จึงรีบถอดบ่วงออกจากคอ ตั้งใจจะฆ่าแหละเนื้อ ในที่นั้น ทันทีที่บ่วงหลุด ลูกกวางน้อยก็กระโจนหนีไปด้วยความเร็วราวกับลมพัด กลับไปหา มารดาและพญากวางผู้เป็นลุงทันที

9. จากนิทานชาดกเรื่องนี้ นักเรียนคิดว่า การเป็นผู้ว่านอนสอนง่ายมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร
- เป็นผู้มีสติปัญญาเป็นเลิศ
  - แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
  - ครูผู้สอนถ่ายทอดความรู้ให้หมด
  - ได้รับความรู้ที่จะนำไปใช้ได้ถูกต้องชัดเจน
10. นักเรียนจะนำความรู้จากชาดกเรื่องนี้ไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนอย่างไร
- ตั้งใจเรียนและเชื่อฟังครูผู้สอน
  - ปฏิบัติตามที่ครูแนะนำ
  - พิจารณาตัวความรู้และนำไปใช้อย่างเหมาะสม
  - ถูกทั้งข้อ ก และ ค
11. สิ่งใดเป็นผลที่สำคัญมากที่สุดของการว่านอนสอนง่าย
- สามารถเอาตัวรอดได้ทุกสถานการณ์
  - ได้รับความรู้ทั้งหมดจากอาจารย์ผู้สอน
  - เป็นที่รักของบุคคลอื่นและปลอดภัยเสมอ
  - ทำกิจการงานใดไม่มีอุปสรรค
12. จากนิทานชาดกถ้าเปรียบเทียบกับบุคคลผู้ว่ายาก นักเรียนจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร
- ยกตัวอย่างและฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่สอดคล้องกับชีวิตจริง
  - ให้เผชิญสถานการณ์จริงก่อนแล้วค่อยสั่งสอน
  - ชี้ให้เห็นโทษของการเป็นผู้ว่ายากสอนยาก
  - ไม่ควรสนใจปล่อยไปตามเวรกรรม

#### การฟังผู้อื่น

อันฟังท่านฟังได้แต่บางสิ่ง	เช่นฟังฟังผ่านเกล้าเจ้าอยู่หัว
หรือฟังแรงคนใช้จนควายวัว	ไซ้จะฟังฟังตัวไปเมื่อไร
ต้องทำดีจึงเกิดมีที่ให้ฟัง	ไม่มีดีนิตหนึ่งฟังเขาไฉน
ทำดีไปฟังตัวของตัวไป	แล้วจะได้ที่ฟังซึ่งถาวร
ฟังผู้อื่นฟังได้แต่ภายนอก	ท่านเพียงแต่กล่าวบอกหรือพรา้สอน
ต้องทำจริงเพียงจริงทุกสิ่งตอน	นี้จึงถอนตัวได้ไม่ตกจม
จะตกจนหรือว่าจะตกนรก	ตนต้องยกตนเองให้เหมาะสม
ตนไม่ยกให้เขายกนั้นพกลม	จะตกหล่มตายเปล่าไม่เข้าการ

(พุทธทาสภิกขุ, 2549)

13. จากบทประพันธ์ของท่านพุทธทาสภิกขุ บุคคลที่เราสามารถฟังได้อย่างแท้จริงคือผู้ใด
- ตนเอง
  - ครูอาจารย์
  - เพื่อน
  - พ่อแม่
14. ฟังผู้อ่านฟังได้แต่ภายนอก คำว่า “ภายนอก” หมายถึงอะไร
- ปัจจัย 4
  - เงินทอง
  - การศึกษา
  - ร่างกาย
15. จากบทประพันธ์ข้างต้นผู้ที่สามารถยกตนให้พ้นจากนรกได้คือบุคคลใด
- มณีเก็บสุนัขจรจัดมาเลี้ยง
  - กฤษณาชอบปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวันพระ
  - อุษาคุดูแลพ่อแม่ยามเจ็บป่วย
  - บุษบาทำแต่ความดี ไม่ทำความชั่วตลอดชีวิต
16. มานีชอบดูโทรทัศน์และเล่นอินเทอร์เน็ตทุกวันโดยไม่สนใจทำการบ้าน อ่านหนังสือ เขาชอบลอกข้อสอบจนกระทั่งโดนครูผู้คุมสอบจับได้และปรับตกในรายวิชานั้น จากเหตุการณ์นี้จะต้องปรับพฤติกรรมใดของมานีโดยเร่งด่วน
- พฤติกรรมชอบดูโทรทัศน์
  - พฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ต
  - พฤติกรรมการไม่เอาใจใส่การเรียน
  - พฤติกรรมการลอกข้อสอบ
17. พิมลดาเป็นนักเรียนที่เรียนดีและสอบได้เป็นลำดับที่ 1 มาตลอด พิมลดาตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือทุกวัน ปีนี้พิมลดากำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พิมลดาติดเพื่อนและชอบเล่นอินเทอร์เน็ตรวมทั้งเล่นสนทนาในโปรแกรม MSN เป็นเวลานานทุกๆวัน จนผลการเรียนตกต่ำลงอย่างมาก จากสถานการณ์นี้นักเรียนมีวิธีช่วยเหลือพิมลดาอย่างไร
- แนะนำให้พิมลดาทำการบ้านและอ่านหนังสือให้เรียบร้อยก่อนเล่นอินเทอร์เน็ต
  - แนะนำให้ไปเรียนพิเศษเพิ่มเติมแล้วกลับบ้านค่อยเล่นอินเทอร์เน็ต
  - แนะนำให้หยุดเที่ยวกับเพื่อนและเล่นอินเทอร์เน็ต
  - แนะนำให้จัดตารางเวลาให้เหมาะสมในการทบทวนบทเรียนและเล่นอินเทอร์เน็ต



18. นักเรียนคิดว่าวิธีลดพฤติกรรมกระแจะคร้านในการเรียนและเพิ่มความขยันในการเรียนของบุคคลใดมีประสิทธิภาพ

- ก. สูดอากาศในห้องเรียนแทนการดูโทรทัศน์หลังเลิกเรียน
- ข. รับประทานอาหารว่างในห้องเรียนจึงหันมาเล่นกีฬาหลังเลิกเรียน
- ค. มะลิลอกการบ้านให้เสร็จก่อนดูโทรทัศน์รายการสนทนาประสาสมัคร
- ง. เปมิกาเลิกรับประทานขนมในห้องเรียนและตั้งใจฟังครูสอนมากขึ้น

19. “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” สุภาษิตนี้ทำให้นักเรียนตระหนักในเรื่องอะไร

- ก. ความพยายามต้องตามหาให้เจอแล้วจะพบความสำเร็จ
- ข. ความพยายามเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จ
- ค. ความสำเร็จขึ้นอยู่กับความเพียรพยายาม
- ง. ความพยายามเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ

20. ก่อนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะทรงทดลองปฏิบัติเพื่อหาทางพ้นทุกข์ในทุกรูปแบบ เช่น การไปศึกษาในสำนักอาจารย์ต่างๆ การอดอาหารทรมานตนเอง จนสุดท้ายทรงหันกลับมาบำเพ็ญเพียรทางจิตอีกจนตรัสรู้ในที่สุด จากวิธีที่ทรงลองปฏิบัติ นักเรียนเห็นคุณค่าของการพึ่งตนเองของพระพุทธเจ้าอย่างไร

- ก. สิ่งที่พระองค์ทำเป็นเรื่องยาก มีเฉพาะพระองค์ที่ทำได้
- ข. ความพากเพียรทำให้ชนะกิเลส
- ค. การใช้ปัญญาหาวิธีการตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง
- ง. พึ่งตนเองและทำตนให้เป็นที่พึ่งได้จนเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ด้วย

**จากสถานการณ์ต่อไปนี้ให้นักเียนตอบคำถามข้อ 21-23**

ดวงใจกับดวงพรเป็นเพื่อนกัน ดวงใจเป็นลูกเศรษฐีทางครอบครัวประกอบธุรกิจค้าน้ำมัน ส่วนดวงพรเป็นลูกเศรษฐีที่ทางครอบครัวประกอบธุรกิจส่งออกข้าว ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ น้ำมันมีราคาแพงขึ้นมาก ดวงใจเป็นคนฉลาดกักตุนน้ำมันไว้ขายกดยราคาทำให้ยอดขายน้ำมันปีนี้สูงขึ้นมาก ผู้บริโภคน้ำมันเดือดร้อนอย่างหนักจึงรวมตัวประท้วงและวางเพลิงโรงกลั่นน้ำมันจนทำให้ธุรกิจของดวงใจเสียหาย ส่วนดวงพรยังคงขายข้าวในราคาที่เหมาะสมตามกลไกตลาดและไม่เอาเปรียบผู้บริโภคจนการค้าเจริญรุ่งเรืองเป็นผู้ส่งออกข้าวรายใหญ่ของประเทศไทยรายหนึ่ง

21. ดวงพรเป็นคนสันโดษประเภทใด

- ก. สันโดษตามสภาพ
- ข. สันโดษตามสมควร
- ค. สันโดษตามกำลัง
- ง. สันโดษตามที่ได้

22. นักเรียนจะนำสถานการณ์ของดวงใจและดวงพรไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร

- ก. พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- ข. เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ค. ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน
- ง. อย่าเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน

23. สาเหตุใดที่ทำให้ดวงใจถูกเผาโรงกลั่นน้ำมัน

- ก. มีความขัดแย้งกับผู้บริหาร
- ข. กักตุนและขึ้นราคาน้ำมันจนเขาเปรียบผู้บริโภคราคา
- ค. ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้บริโภคน้ำมัน
- ง. เกิดกรณีพิพาทกับโรงกลั่นน้ำมันรายอื่น

จากภาพที่ 1 และ ภาพที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามข้อ 24-25



24. จากภาพที่ 1 และ ภาพที่ 2 ถ้านักเรียนพบเหตุการณ์ทั้งสองเหตุการณ์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

- ก. บุคคลพึงรู้จักความพอดีของการดื่มเหล้าในปริมาณที่เหมาะสม
- ข. ปัญญาทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข
- ค. ผู้มีสติคือผู้ที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น
- ง. ผู้มีศีลคือผู้เจริญอกงาม

25. ถ้าบุคคลในภาพเป็นญาติของนักเรียน นักเรียนจะมีวิธีแนะนำบุคคลในภาพที่ 2 อย่างไร

- ก. ชีวิตคนเรามีความสำคัญถ้าเมาแล้วก็ควรนอนดีกว่า
- ข. ดื่มเหล้าเปลืองเงินเก็บเงินไว้ให้ลูกเรียนดีกว่า
- ค. เมาแล้วอย่าขับจอดรถทิ้งไว้ คงไม่มีใครขโมยไปหรอก
- ง. ทำอะไรอย่าขาดสติ เมาแล้วนอนอยู่บ้าน ถ้าเมาแล้วขับจะนอนในโรง

ตอนที่ 2 แบบสอบอัตนัยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 26-30 ให้ถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด

วารุณีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่ง วารุณีเป็นคนขยันเรียนหนังสือ มีผลการเรียน 4.00 ทุกภาคการศึกษา พอมาถึงภาคการศึกษาปัจจุบันทางครอบครัวของวารุณีประสบปัญหาด้านการเงินอย่างหนักเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ พ่อตงงาน แม่ขายของขาดทุน พี่ชายติดหนี้พนันบอล วารุณีมีความมุ่งมั่นมาก จึงคิดจะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา

26. นักเรียนคิดว่าวารุณีกลัวใจเรื่องอะไรบ้าง ทำไมจึงคิดฆ่าตัวตาย

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

27. ถ้านักเรียนเป็นวารุณี นักเรียนจะใช้หลักนาถกรรมข้อใดมาแก้ปัญหาครั้งนี้้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะเหตุใด

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

28. นักเรียนจะมีวิธีแนะนำและแนวทางการแก้ปัญหาให้วารุณีอย่างไร

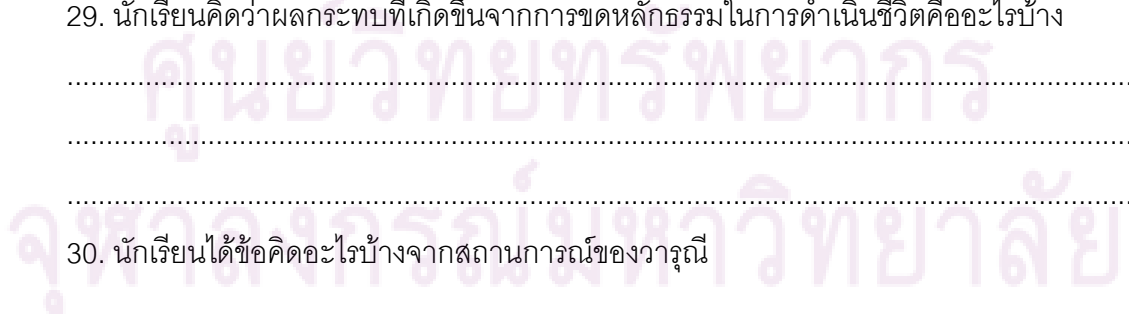
.....  
.....  
.....

29. นักเรียนคิดว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการขาดหลักกรรมในการดำเนินชีวิตคืออะไรบ้าง

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

30. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากสถานการณ์ของวารุณี

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





ภาคผนวก จ  
แบบประเมินตนเอง เรื่อง การพึ่งตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบประเมินตนเอง เรื่อง การพึ่งตนเอง

### คำชี้แจง

แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมการพึ่งตนเองของตัวนักเรียนเอง  
ขอให้นักเรียนตอบแบบประเมินตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวมไม่มี  
ผลกระทบต่อตัวนักเรียนหรือโรงเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด

แบบประเมินผลการใช้โปรแกรมแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ให้นักเรียนกรอกข้อมูลพื้นฐานของตนเองและทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) ตามความเป็นจริง

ชื่อ -นามสกุล.....

โรงเรียน.....จังหวัด.....

เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

เกรดเฉลี่ยสะสม

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| ( ) 1. ต่ำกว่า 1.50 | ( ) 4. 2.50 - 2.99 |
| ( ) 2. 1.50 - 1.99  | ( ) 5. 3.00 - 3.49 |
| ( ) 3. 2.00 - 2.49  | ( ) 6. 3.50 - 4.00 |

### ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกาฟงตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับพฤติกรรมกาฟงตนเองของนักเรียนทั้ง 2 ด้านคือการฟงตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียนและการฟงตนเองด้านการดูแลตนเองให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

- โดยกำหนดให้
- 1 หมายถึง มีพฤติกรรมกาฟงปฏิบัติในระดับน้อยที่สุด
  - 2 หมายถึง มีพฤติกรรมกาฟงปฏิบัติในระดับน้อย
  - 3 หมายถึง มีพฤติกรรมกาฟงปฏิบัติในระดับปานกลาง
  - 4 หมายถึง มีพฤติกรรมกาฟงปฏิบัติในระดับมาก
  - 5 หมายถึง มีพฤติกรรมกาฟงปฏิบัติในระดับมากที่สุด

ศูนย์วิทยพัพษากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อ	คำถาม	ระดับพฤติกรรม				
		1	2	3	4	5
<b>1. การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน</b>						
1	นักเรียนมาเรียนได้อย่างสม่ำเสมอ					
2	นักเรียนตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ					
3	นักเรียนทบทวนบทเรียนด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ					
4	นักเรียนค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ					
5	นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จด้วยตนเอง					
6	นักเรียนขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อจำเป็นเท่านั้น					
7	นักเรียนทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นโดยแบ่งงานอย่างยุติธรรม					
8	นักเรียนทำการบ้านด้วยตนเอง					
9	นักเรียนปรึกษาเรื่องการบ้านกับผู้อื่นแล้วกลับมาทำด้วยตนเอง					
10	นักเรียนติดตามข้อมูลข่าวสารทางการศึกษาอย่างสม่ำเสมอ					
11	นักเรียนทำข้อสอบด้วยตนเองโดยไม่ลอกเพื่อน					
12	นักเรียนศึกษาเรื่องการศึกษาต่อโดยไม่ต้องรอให้ใครมาตักเตือน					
13	นักเรียนวางแผนในการเรียนแต่ละวิชาได้อย่างเหมาะสม					
14	นักเรียนตัดสินใจเรียนพิเศษเพิ่มเติมตามความเหมาะสม					
15	นักเรียนพัฒนาตนเองในด้านระดับผลเรียน(เกรด) อย่างสม่ำเสมอ					
<b>2. การพึ่งตนเองด้านการดูแลตนเอง</b>						
16	นักเรียนรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างดีตลอดเวลา					
17	นักเรียนดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ					

ข้อ	คำถาม	ระดับพฤติกรรม				
		1	2	3	4	5
18	นักเรียนดูแลรักษาตนเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยได้					
19	นักเรียนทำความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่มด้วยตนเอง					
20	นักเรียนทำความสะอาดห้องนอนด้วยตนเอง					
21	นักเรียนช่วยแบ่งเบาภาระของบิดามารดา เช่น ทำงานที่ได้รับมอบหมาย ช่วยงานบ้านต่างๆ เป็นต้น					
22	นักเรียนประกอบอาหารรับประทานด้วยตนเอง					
23	นักเรียนประหยัดและออมเงินได้					
24	นักเรียนเก็บเงินซื้อของที่ต้องการด้วยตนเอง					
25	นักเรียนดูแลจิตใจตนเองเมื่อเกิดความเศร้า ผิดหวัง เสียใจได้					
26	นักเรียนเลือกปรึกษาคนดีเมื่อมีปัญหาเกินกว่าที่จะแก้ไขได้					
27	นักเรียนควบคุมตนเองไม่ให้เกิดเป็นทาสของเทคโนโลยีได้					
28	นักเรียนควบคุมตนเองไม่ให้เกิดเป็นทาสของวัตถุนิยมได้					
29	นักเรียนสามารถตัดสินใจกระทำของตนเองตามความเป็นจริงได้					
30	นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ในทุกสถานการณ์					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี





ภาคผนวก ฉ  
พฤติกรรมของนักเรียนรายบุคคล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักน้ากณธรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น										
	เพศ	GPA				ศีล	พาทฐังจะ	กัลยาณมิตรตามตาตา	ไตรจีรสัสตา	กิจกรรมพิเศษกับเขาตา	ขันมกามาตา	วิริยารัมมะ	สันคณฐี	ศีล	ปะชัฎฐะ	
1	ชาย	3.33	ชอบชวนเพื่อนคุย	ห้ามใจตนเองไม่ให้คุยกับเพื่อนขณะครูสอน	ไม่ค่อยคุยกับเพื่อนเวลาอยู่ในห้องเรียน		X					X			X	
							✓				✓				✓	
2	ชาย	3.19	ความซ้เกียจ	ขยันเรียนมากขึ้น	1. คุยในห้องน้อยลง 2. ส่งการบ้านทันเวลา 3. ตั้งใจเรียนมากขึ้นเป็นบางวิชา					X		X				
									✓	✓	✓					
3	ชาย	3.04	ไม่ตั้งใจฟังเวลาครูสอน	ฝึกสมาธิก่อนเรียน	ยกมือตอบคำถาม ร่วมกิจกรรมต่างๆในห้องเรียน				X	X		X		X	X	
								✓	✓		✓		✓		✓	
4	ชาย	3.39	ไม่มีสมาธิในการเรียน	ตั้งสมาธิก่อนเข้าเรียน	ไม่ค่อยคุยกับเพื่อน ตั้งใจเรียนมากขึ้น							X		X	X	
											✓		✓		✓	
5	ชาย	2.22	นั่งเหม่อลอยเวลาเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง	จัดตารางเวลาในใจ บังคับตัวเอง	ตั้งใจเรียน ไม่นั่งเหม่อลอย					X	X	X		X	X	
									✓	✓	✓		✓		✓	
6	ชาย	2.22	ส่งการบ้านไม่ทัน กำหนดเวลา	ตื่นแต่เช้าถ้ายังไม่เสร็จก็รีบทำส่งให้ทัน	ส่งการบ้านทันเวลาและครบถ้วน					X	X	X				
									✓	✓	✓					
7	หญิง	3.20	1. ความซ้เกียจ 2. เพื่อนชอบชวนคุยเวลาทำงาน 3. ชอบมีรายการโปรดมาเวลาทำการบ้าน	1. ฝึกใจให้แน่วแน่เวลาที่ทำงานต่างๆ 2. บอกเพื่อนว่าไม่ว่างทำงานอยู่ 3. ดูรายการโปรดและทำการบ้านไปด้วย	1. ได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นหลังเข้าอบรม 2. ได้ข้อคิดจากศีล 5 ข้อ และตอนนี้ก็นำหลักของศีลมาปฏิบัติโดยไม่ลอกการบ้านเพื่อน ถ้าลอกก็พยายามทำความเข้าใจไปด้วย 3. หมั่นช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน	X	X	X		X		X				X
						✓	✓			✓		✓				✓



คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักคุณธรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น									
	เพศ	GPA				ซื่อ	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	
11	หญิง	2.77	หลังเลิกเรียนทำงานบ้านจึงไม่ค่อยมีเวลาทำการบ้าน ต้องมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อมาลอกการบ้านเพื่อน	หลังเลิกเรียนก็ไม่เล่นที่โรงเรียน ไม่เดินตลาดนัด กลับบ้านเร็ว แล้วก็รีบกลับมาทำงานบ้านให้เสร็จแล้วทำการบ้าน ดูทีวีและเข้านอน ทำให้ตื่นแต่เข้าไปโรงเรียนเรียนได้อย่างสดชื่น	1. ได้ความรู้ในหลักคุณธรรม 2. ซื่อสัตย์น้อยลง บางครั้งถ้าซื่อสัตย์ถึงอนาคตที่ต้องทำมาหากินด้วยตนเอง	X	X			X	X	X			
12	ชาย	2.51	มาเรียนสาย	ตื่นเช้า บอกคนที่บ้าน ช่วยปลูก พยายามเข้าเรียนตรงต่อเวลา	มาเรียนทันเวลาได้มากขึ้น	X				X	X	X			
13	หญิง	3.65	หลังเลิกเรียนชอบเล่นที่โรงเรียน ชอบเดินตลาด กลับบ้านก็มาดูการ์ตูน เผลอหลับไม่มีเวลาทำการบ้าน มาโรงเรียนสาย และก็มาลอกการบ้านเพื่อน	1. พยายามกลับบ้านเร็ว 2. รีบทำการบ้านไม่ดูทีวี ทำการบ้านเสร็จคอยดูทีวี พยายามนอนเร็วตื่นแต่เช้าจึงไม่มาโรงเรียนสาย	1. ได้รู้ว่าพึ่งตนเองเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ 2. ได้รู้จักความขยันหมั่นเพียร 3. ปรับปรุงตนเองให้พึ่งตนเองได้มากขึ้น	X	X			X	X	X	X	X	

คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักคุณธรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น												
	เพศ	GPA				ซื่อ	พอเพียง	กตัญญู	ซื่อสัตย์	สุจริต	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์	ซื่อสัตย์			
14	ชาย	2.58	ซี้เกียจ ชอบดูทีวีและเล่นเกม	1. ลดการดูหนังลง 2. ทำกิจกรรมอย่างอื่น ส่วนเกมก็เล่นพอสมควร วันละ 1 ชั่วโมง	1. รู้สึกว่าตัวเองขยันมากขึ้นเพราะสามารถนำความรู้จากการฟังตนเองเป็นหลัก 2. นอกจากพัฒนาตัวเองยังแนะนำให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย 3. ใช้ในการเรียนหนังสือเพราะเราจะได้มีความขยันมากขึ้น		X			X	X	X	X	X	X	X	X	
										✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	หญิง	2.82	1. ลอกการบ้านเพื่อน 2. ให้พ่อมาปลุกก่อนไปโรงเรียน 3. ซี้เกียจทำการบ้าน 4. ติดโทรศัพท์ 5. ติดเล่นไม่ชอบทำการบ้าน	1. หัดทำการบ้านเอง 2. หัดเตือนตนเองด้วยตนเอง 3. แบ่งเวลาให้ถูกต้อง 4. เล่นให้น้อยลงและแบ่งเวลามาทำงานบ้านบ้าง	1. ได้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทำให้มีความซื่อสัตย์ รู้จักรับผิดชอบ มีวินัย รู้จักหัดฟังตนเองบ้าง 2. ไปออกกับคนในครอบครัวให้ทำตามให้มีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน ไม่ทำผิดศีล 5	X			X	X	X	X		X	X	X	X	
						✓		✓		✓	✓	✓					✓	✓

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักนาถกรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น									
	เพศ	GPA				ศีล	จะสูงในเพศ	ขาดแต่มีแต่ขาด	ขาดแต่มีแต่ขาด	ขาดแต่มีแต่ขาด	ขาดแต่มีแต่ขาด	ขาดแต่มีแต่ขาด	ขาดแต่มีแต่ขาด	ขาดแต่มีแต่ขาด	ขาดแต่มีแต่ขาด
16	หญิง	3.83	1. ชี้แจงทำงานห่วยเล่นมากกว่าทำงาน 2. พยายามไม่พูดคำหยาบแต่ก็มีคนมายั่วโมโหทำให้ต้องพูดคำหยาบ 3. เวลาตั้งใจทำสิ่งใดก็มีคนมารบกวนทำให้เสียสมาธิ 4. เวลาแม่ใช้งานว่าจะรีบไปแต่ก็ห่วยดูทีวี 5. ไม่อยากไปโรงเรียนเพราะชี้แจงตั้งแต่เช้า	1. ต้องทำตัวให้ขยันเล่นให้น้อยลง 2. ต้องตั้งใจให้มีสมาธิบ่อยๆไม่เผลอพูดคำหยาบ 3. ต้องฝึกให้ตนเป็นคนมีสมาธิไม่วอกแวก 4. ต้องรีบทำงานให้เสร็จจะได้มีเวลาดูทีวี 5. ต้องรีบเข้านอนไม่ทำการบ้านหรือดูทีวีจนดึกเกินไป	1. นำไปประยุกต์ใช้จ่ายอย่างพอเพียง 2. รู้จักการพึ่งตนเองมากขึ้น ไม่มัวแต่พึ่งคนอื่นเขาเพราะเราก็ทำได้เหมือนกัน 3. ขยันในการทำงานมากขึ้น 4. พูดคำหยาบน้อยลง แต่บางครั้งก็เผลอไป	X	X	X		X	X	X		X	X
						✓				✓		✓	✓	✓	
17	หญิง	3.26	1. ลอกการบ้านเพื่อน 2. ติดละคร ติดการ์ตูน 3. ติดเกมคอมพิวเตอร์ 4. ชี้แจงทำการบ้าน 5. ชอบผัดวันประกันพรุ่ง	พยายามหักห้ามใจไม่ลอกการบ้านเพื่อน ลดการดูละคร ดูการ์ตูน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ขยันให้มากขึ้น ทำงานให้เสร็จในเวลาที่กำหนด พยายามทำงานที่ค้างให้เสร็จ	1. หลักนาถกรรมที่มีประโยชน์นี้ให้เรารู้ว่าเราพึ่งตนเองได้ การที่เราพึ่งตนเองได้ย่อมดีกว่าเราไปยืมจมูกคนอื่นหายใจ 2. เห็นคุณค่าของการพึ่งตนเอง 3. ขยันขึ้นบ้างเป็นบางครั้งและถ้าจะดูละคร เล่นเกมก็พยายามทำงานอื่นๆให้เสร็จด้วย	X	X			X	X	X		X	X
										✓		✓			✓

คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักคุณธรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น									
	เพศ	GPA				ศีล	พานหังจะ	กัลยาณมิตรเมตตา	โศภนัสสตา	กิจกรรมที่ช่วยเหลือ	เมตตา	ละเมียด	สันติวิธี	ยุติ	เอื้อเฟื้อ
18	ชาย	2.63	1. ไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรม 2. ชอบเล่นในขณะที่เพื่อนทำกิจกรรม 3. ทำให้เพื่อนๆเสียสมาธิในการทำกิจกรรม	1. ควรตั้งใจและมีสมาธิในการทำกิจกรรม 2. ไม่ควรเล่นในขณะที่เพื่อนๆทำกิจกรรม 3. ไม่ควรชวนเพื่อนคุยหรือเล่นเพราะอาจทำให้เพื่อนเสียสมาธิ	1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาและศีลธรรมต่างๆและยังได้ข้อคิดต่างๆ 2. กิจกรรมต่างๆสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. พยายามคุมตัวเองให้มากขึ้น					X	X	X		X	
										✓				✓	✓
19	หญิง	3.17	ชอบคุยกับเพื่อนเวลาอยู่ในห้องเรียน	ทำสมาธิก่อนเรียน	ตั้งใจเรียนมากขึ้น					X	X	X		X	
										✓		✓		✓	
20	หญิง	3.11	ลอกการบ้านเพื่อน	รู้จักควบคุมตนเองไม่ลอกการบ้านเพื่อน ไม่วอกแวกเวลาเรียน หนังสือ	1. ได้รับความรู้หลายอย่างและสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 2. ทำให้มีสติในการแก้ปัญหา 3. นำความรู้ไปเผยแพร่ให้กับบุคคลที่ยังไม่เคยรู้ 4. ทำการบ้านกับเพื่อน	X	X			X	X	X			X
						✓	✓	✓		✓				✓	✓

ศูนย์วิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักคุณธรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น									
	เพศ	GPA				ศีล	พหุประสงค์	กัลยาณมิตรตามศานตา	โศภนจิตศานตา	กิจกรรมเพื่อประโยชน์ส่วนตน	ธัมมมตามตา	วิริยารัมभा	สันติวิธี	สติ	ปัญญา
21	หญิง	3.59	เวลาทำอะไรด้วยตนเองจะไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องไม่มีกำลังใจ	1. ความไม่มั่นใจในตนเองก็จะพยายามฝึกทำกิจกรรมให้มากขึ้นจนเกิดความชำนาญและความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น 2. ถ้าไม่มีกำลังใจเราสามารถขอกำลังใจได้จากเพื่อน และที่สำคัญที่สุดคือกำลังใจจากพ่อแม่ที่จะทำให้เรามีกำลังใจในการทำกิจกรรมนั้น	1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมในการดำเนินชีวิตและเข้าใจในช่วยเหลือตนเองและมีประโยชน์มากในการนำไปใช้คิดก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร 2. นำไปเป็นข้อคิดก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป 3. ถึงแม้จะมีปัญหาแต่ก็สามารถนำข้อคิดในการจัดอบรมไปใช้ในการแก้ปัญหาได้									X	X
														✓	✓
22	หญิง	3.00	1. ลอกการบ้านเพื่อน 2. ไม่ทำงานบ้าน 3. ติดหนังติดละครจนทำให้นอนดึก 4. ชี้แจงจนติดนิสัย	1. วางเป้าหมายในการใช้ชีวิต 2. เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ 3. ช่วยเหลือตนเองให้มากขึ้น 4. จัดตารางเวลา	1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับธรรมะในเรื่องของการพึ่งตนเอง 2. ทำให้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวัน 3. ทำให้ช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น 4. ทำงานบ้านบางอย่างเอง	X	X		X	X	X	X		X	X
							✓			✓		✓			✓



คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักคุณธรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น												
	เพศ	GPA				ศีล	พินิจจะ	กตเวทิตะ	โศภน	กัมมวิริย	เมตตา	วิริย	สติ	ปัญญา				
23	หญิง	3.09	ชอบลอกการบ้านเพื่อน	พยายามกลับบ้านแล้ว ทำการบ้านก่อนแล้ว ค่อยออกไปเล่นกับเพื่อน แล้วถ้าข้อไหนทำไม่ได้ก็ เว้นไว้ก่อนแล้วค่อยไป ปรึกษาเพื่อนแทนที่จะไป ลอกเพื่อน	1. ทำให้เป็นคนดี 2. มีความขยันหมั่นเพียร 3. ให้รู้จักใช้สติในการแก้ปัญหา 4. ได้นำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 5. ทำอะไรด้วยตนเอง 6. ไม่ลอกการบ้านเพื่อน	X				X		X					X	
						✓				✓		✓					✓	✓
24	หญิง	3.44	กลับบ้านแล้วไม่ยอมทำ การบ้าน ชอบหลับเวลาทำ การบ้าน ทำไม่ทันก็ลอก การบ้านเพื่อน	พยายามกลับบ้านแล้ว ทำการบ้านก่อนค่อยมา นั่งเล่น ข้อไหนทำไม่ได้ก็ ให้เพื่อนสอน ไม่ออกแนว เวลาเรียนหนังสือ มี สมาธิมากขึ้น	1. ได้ความรู้ในเรื่องคุณธรรม 2. มีความขยันหมั่นเพียร 3. ทำให้มีสติมากขึ้น 4. ทำอะไรด้วยตนเอง ไม่ลอกการบ้านเพื่อน	X	X			X	X	X				X	X	
						✓				✓		✓					✓	✓
25	หญิง	2.23	1.ความขี้เกียจไม่ตั้งใจทำ การบ้าน 2. ทำงานไม่ทันเพราะทำ อะไรทีละหลายอย่าง	1. ตั้งใจเรียนให้มากขึ้น จะได้ทำการบ้านถูกมีสติ ในการทำงานทีละอย่าง 2. ไม่ท้อแท้ ให้กำลังใจ ตัวเอง	1. ได้เรียนรู้เรื่องการพัฒนาตนเองและการ พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ประโยชน์ทำให้ฝึก ความอดทนมีความเพียรพยายามมากขึ้น 2. ไม่ลอกการบ้านเพื่อนฝึกการใช้ความคิด ด้วยตนเองจะได้ฝึกสมองไปในตัว	X				X	X	X				X	X	
						✓				✓		✓					✓	✓

คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักคุณลักษณะที่ขาดและพัฒนาขึ้น									
	เพศ	GPA				คิด	ฟัง	กล้าแสดงความคิดเห็น	ใส่ใจ	กิจกรรมโดยตัวบุคคล	บทบาท	ริเริ่ม	รับผิดชอบ	ดี	เก่ง
26	หญิง	2.95	1. ซี้เกียจ 2. เบื่อหน่ายเมื่อทำไม่ได้	ใช้ความพยายามในการฟังตนเองให้มากขึ้น	1. ทำงานต่างๆด้วยตนเอง 2. หาทางฟังตนเองให้มากที่สุด					X	X	X			X
27	หญิง	2.96	1. ซี้เกียจทำการบ้านเพราะห่วงเล่นและติดละคร 2. ซี้เกียจเรียนและไม่ตั้งใจเรียน	1. ทำการบ้านให้เสร็จที่โรงเรียนจะได้ไม่ต้องไปทำที่บ้าน 2. ตั้งใจเรียนมากขึ้น	1. นำหลักธรรมที่เข้ารับการอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2. ส่งการบ้านและงานทัน 3. เวลาเรียนมีสมาธิเพิ่มขึ้น		X			X	X	X		X	X
28	หญิง	3.48	1. ไม่ค่อยตั้งใจเรียน 2. ลืมทำการบ้าน 3. ลอกการบ้านเพื่อน 4. เล่นมากเกินไปจนลืมอ่านหนังสือ	1. ตั้งใจเรียนมากขึ้นไม่ค่อยกับเพื่อนเวลาครูสอน 2. แก้โดยจดลงสมุดทุกครั้งเวลาทำการบ้าน 3. แก้โดยฝึกทำการบ้านเองลองผิดลองถูกว่าตัวเองทำถูกหรือเปล่าถ้าทำไม่ถูกก็ถามอาจารย์ว่าผิดตรงไหน 4. แก้โดยเล่นให้น้อยลงและเอาเวลาที่เล่นมาอ่านหนังสือให้หลายๆครั้งจะได้มีความรู้	1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับการฟังตนเองโดยไม่ต้องฟังผู้อื่น 2. นำไปใช้ในการทำสิ่งต่างๆให้ดีกว่าเดิมอะไรที่ทำแล้วมันไม่ดีก็ไม่จำเป็นต้องทำอีกอย่างเช่นลอกการบ้านเพื่อนก็ควรทำด้วยตนเองหรือไม่ก็ถามครูจะได้ทำได้	X	X			X	X	X		X	X
							✓			✓		✓		✓	✓

คนที่	ภูมิหลัง		ปัญหารายบุคคล	วิธีแก้ปัญหา	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์หลักนาถกรรมที่ขาดและพัฒนาขึ้น												
	เพศ	GPA				ศีล	พินทุ	ศบชบศตมณชก	โศวงศีลศต	บชชตมณชก	บชชตมณชก	บชชตมณชก	บชชตมณชก	บชชตมณชก	บชชตมณชก	บชชตมณชก		
29	ชาย	3.02	พึ่งตนเองยังไม่ค่อยได้ หลายอย่างยังให้ผู้อื่น ช่วยเหลืออยู่มาก	ค่อยๆอาศัยเวลาที่จะ ช่วยบางสิ่งบางอย่างใน การช่วยเหลือตนเองใน ทุกๆด้าน และก็ต้อง อาศัยหลักกรรมเข้าช่วย ด้วยเหมือนกัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>รู้จักหลักนาถกรรมมากขึ้น</li> <li>รู้วิธีพึ่งพาตนเองโดยไม่เดือดร้อนผู้อื่น</li> <li>ทำให้จิตใจบริสุทธิ์</li> <li>ไม่ลอกการบ้านเพื่อน ไม่รังแกผู้อื่น</li> <li>เชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดา มารดามากขึ้น</li> <li>เป็นคนดีของสังคม</li> </ol>					X		X					X	
						✓			✓			✓		✓				
30	ชาย	2.79	1. ซี้เถียว 2. ไม่ตั้งใจเรียน	ตั้งใจเรียนมากขึ้นถ้าไม่ เข้าใจก็ยกมือถามครู	ตั้งใจเรียนมากขึ้นและมีสมาธิเวลาเรียน		X			X	X	X		X			X	
							✓			✓		✓		✓				

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ซ  
ภาพการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นักเรียนผู้เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมฯ



การอบรมตามโปรแกรมฯ



การแสดงบทบาทสมมุติของนักเรียนผู้เข้าอบรมตามโปรแกรมฯ



การฉายวิดีโอทัศน์การ์ตูนพระราชนิพนธ์ เรื่อง พระมหาชนก



ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์นักเรียน



การสัมภาษณ์นักเรียน

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายวิวิทธิพล อังก์วราปิยทัช เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ 24 กันยายน พ.ศ.2526 สำเร็จการศึกษา  
 ชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนวัดไผ่ล้อม (พุลประชาอุปถัมภ์) จังหวัดนครปฐม สำเร็จการศึกษา  
 ระดับชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม และสอบไล่ได้ตามหลักสูตร  
 ครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1 จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากนั้นจึงเข้า  
 ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา  
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย