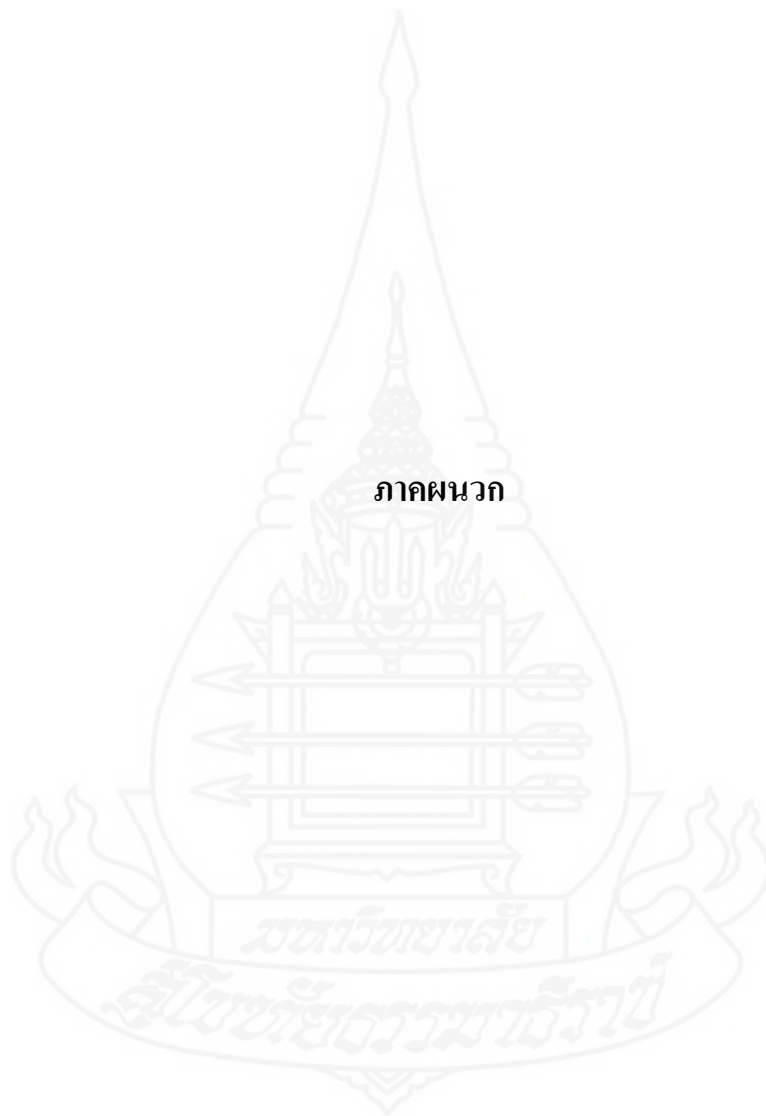


ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ นางเพลินใจ ประสานศรี
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัชรวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ
 หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนวัชรวิทยา วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
 ปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนว 28 ปี
2. ชื่อ นางวิวรรธน์ ไพรสิงห์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัชรวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัชรวิทยา
 ปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนว 20 ปี
3. ชื่อ นางภาณุรัตน์ เดชะผล
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. จิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการ โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม
 ประสบการณ์การทำงาน ครูแนะแนว 23 ปี

ภาคผนวก ข
การประเมินคุณภาพของเครื่องมือ



**แบบประเมินเพื่อตรวจสอบ
แบบวัดพฤติกรรมความอดทนตามเทคนิคตัวแบบ**

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน พร้อมทั้ง
กรุณาเขียนข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขลงใน.....ที่เว้นไว้ในแต่ละข้อ

ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวกมลวรรณ สังค

นักศึกษาหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ
แบบวัดพฤติกรรมความอดทนตามเทคนิคตัวแบบ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
ความอดทน ต่อความยากลำบาก				
1. เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ฉันจะแก้ไขให้ถูกต้องโดยไม่แสดงอาการท้อแท้			
2. เวลาเรียน ฉันตั้งใจฟังแม้ว่าอาจารย์จะบรรยายนานก็ไม่บ่นว่าเบื่อหน่าย			
3. เมื่อฉันไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะหรือปวดท้องอย่างรุนแรงก็ไม่แสดงอาการทรมานทรมานหรือร้องไห้			
4. เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันก็ไม่บ่นท้อแท้			
5. เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไม่ละทิ้งงานทุกอย่าง ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ			
6. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตและพยายามทำให้บรรลุผลสำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค			
7. แม้อากาศร้อนหรือฝนตก ฉันก็จะไม่ขาดเรียน			
8. ถ้าฉันรู้สึกหิว ฉันจะไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจหรือหงุดหงิด			
9. เมื่อฉันต้องอ่านหนังสือสอบ ฉันก็จะไม่ย่อท้อและจะตั้งใจเพื่อทำให้สอบผ่าน			
ความอดทน ต่ออบายมุข				
10. เมื่อผู้อื่นชวนเล่นการพนัน ฉันจะปฏิเสธทันที			
11. เมื่อเพื่อนขอให้ช่วยทำรายงานโดยจะให้เงินฉันเป็นค่าตอบแทน ฉันจะปฏิเสธ			

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
12. เพื่อนชวนฉันไปเที่ยวเตร่ ฉันจะปฏิเสธเพื่อน			
13. ฉันจะไม่ลองดื่มสุรา เมื่อถูกชักชวน			
14. ฉันไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จะเก็บเงินไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น			
15. ฉันจะไม่สูบบุหรี่ เมื่อถูกชักชวน			
ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น				
16. เมื่อผู้อื่นทำร้ายร่างกายของฉันโดยไม่ได้ตั้งใจ ฉันก็จะไม่โกรธ			
17. เมื่อผู้อื่นพูดจาถากถาง ส่อเสียด ฉันจะไม่ตอบโต้			
18. เมื่อผู้อื่นหยิบสิ่งของของฉันไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต และไม่ส่งคืนให้ฉัน ฉันจะทวงถามคืนๆ			
19. เมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า โดยที่ฉันไม่ได้ทำผิด ฉันจะอธิบายเหตุผลอย่างเข้าใจ			
20. เมื่อฉันถูกผู้อื่นวิจารณ์หรือถูกตำหนิ งานที่ฉันตั้งใจทำฉันยอมรับฟังความคิดเห็นและพร้อมปรับปรุง			
21. เมื่อผู้อื่นไม่มาตามนัดหมาย ฉันพร้อมจะรับฟังเหตุผลอย่างเข้าใจและไม่ตำหนิเขา			
22. เมื่อผู้อื่นทำงานผิดพลาด ฉันจะไม่โกรธ			
23. ถ้าเพื่อนปฏิเสธจะทำงานร่วมกับฉัน ฉันจะไปเข้ากลุ่มอื่นโดยไม่โกรธเพื่อน			

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
24. เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง ฉันจะไม่ตอบโต้ แต่จะไปบอกครูให้รับทราบแทน			
ความอดทนต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น				
25. ฉันไม่พูดใส่ร้าย และทำให้ผู้อื่น เสียหาย			
26. ฉันไม่ชวนผู้อื่นทะเลาะวิวาท			
27. ฉันไม่นินทาผู้อื่น			
28. เมื่อมีปัญหา ฉันจะไม่โทษผู้อื่นว่าไม่ ช่วยเหลือฉัน			
29. เมื่อสิ่งที่ฉันคาดหวังไม่บรรลุผล ฉัน จะอดทนและรอคอยได้			
30. ฉันไม่วิจารณ์รูปร่างหน้าตา พฤติกรรม หรือปมด้อยของผู้อื่น			



ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือ

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหรือไม่ โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหา

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหา

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบไม่วัดจุดประสงค์/เนื้อหา

	รายการพฤติกรรม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	IOC	ผล
ความอดทน ต่อความยากลำบาก						
1	เมื่อนั่งทำงานผิดพลาด ฉันจะแก้ไขให้ถูกต้องโดยไม่แสดงอาการท้อแท้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
2	เวลาเรียน ฉันตั้งใจฟังแม้ว่าอาจารย์จะบรรยายนานก็ไม่บ่นว่าเบื่อหน่าย	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
3	เมื่อนั่งไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะหรือปวดท้องอย่างรุนแรงก็ไม่แสดงอาการท้อทรนทรายหรือร้องไห้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
4	เมื่อนั่งสอบไม่ผ่าน ฉันก็ไม่บ่นท้อแท้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
5	เมื่อนั่งรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไม่ละทิ้งงานทุกอย่าง ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
6	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตและพยายามทำให้บรรลุผลสำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
7	แม้อากาศจะร้อนหรือฝนจะตกฉันก็ไม่ขาดเรียน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
8	ถ้าฉันรู้สึกหิว ฉันจะไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจหรือหงุดหงิด	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
9	เมื่อนั่งต้องอ่านหนังสือสอบ ฉันก็จะไม่ย่อท้อและตั้งใจเพื่อให้สอบผ่าน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
ความอดทน ต่อบಾಯมุข						
10	เมื่อเพื่อนชักชวนไปในทางเสียหาย เช่น เล่นการพนัน ฉันก็ไม่ยอมทำตาม	0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้/ ปรับ

	รายการพฤติกรรม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	IOC	ผล
11	เมื่อเพื่อนขอให้ช่วยทำรายงาน โดยจะให้เงินฉันเป็นค่าตอบแทน ฉันไม่รับค่าตอบแทนนั้น	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
12	เพื่อนชวนฉันไปเที่ยวเตร่ ฉันปฏิเสธเพื่อน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
13	ฉันจะไม่ลองดื่มสุรา เมื่อผู้อื่นชักชวน	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
14	ฉันไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย จะเก็บเงินไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
15	ฉันจะไม่สูบบุหรี่ เมื่อผู้อื่นชักชวนให้ลอง	0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น						
16	เมื่อผู้อื่นทำร้ายร่างกายของฉัน โดยไม่ได้ตั้งใจ ฉันก็จะไม่โกรธ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
17	เมื่อผู้อื่นพูดจาถากถาง ส่อเสียด ฉันจะไม่ตอบโต้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
18	เมื่อผู้อื่นหยิบสิ่งของของฉันไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต ฉันก็จะไม่โวยวาย	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
19	เมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า ฉันก็จะนิ่งเฉย ไม่ตอบโต้	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
20	เมื่อฉันถูกผู้อื่นวิจารณ์หรือถูกตำหนิงานที่ฉันตั้งใจทำ ฉันยอมรับฟังความคิดเห็น	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
21	เมื่อผู้อื่นไม่มาตามนัดหมาย ฉันจะไม่ตำหนิเขา	1	1	0	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
22	เมื่อผู้อื่นทำงานผิดพลาด ฉันจะไม่โกรธ	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
23	ถ้าเพื่อนปฏิเสธจะทำงานร่วมกับฉัน ฉันจะไม่โกรธเพื่อน	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
24	เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง ฉันจะไม่ตอบโต้ แต่จะไปบอกครูให้รับทราบแทน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

	รายการพฤติกรรม	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	IOC	ผล
ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น						
25	ฉันไม่พูดใส่ร้าย ทำให้เกิดความ เสียหายแก่ผู้อื่นเพียงเพราะความพึง พอใจของตนเอง	1	0	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
26	ฉันไม่ชวนผู้อื่นทะเลาะวิวาท เพียง เพริศใจกันหรือไม่ชอบกัน	0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้ /ปรับ
27	ฉันไม่นินทาผู้อื่น	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
28	เมื่อมีปัญหา ฉันจะไม่โทษผู้อื่นว่า ไม่ช่วยเหลือฉัน	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
29	เมื่อสิ่งที่ฉันคาดหวังไม่บรรลุผล ฉันจะอดทนและรอคอยได้	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
30	ฉันไม่วิจารณ์รูปร่างหน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

ภาคผนวก ค
แบบวัดพฤติกรรมความอดทน



แบบวัดพฤติกรรมความอดทน ตามเทคนิคตัวแบบ

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

คำชี้แจง

1. ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ให้ตรงกับระดับพฤติกรรมตามความเป็นจริง เพียงข้อละ 1 คำตอบ

2. เกณฑ์ในการให้คะแนน มีดังนี้

5 หมายถึง จริงมากที่สุด

4 หมายถึง จริงมาก

3 หมายถึง จริงบ้างไม่จริงบ้าง

2 หมายถึง จริงน้อย

1 หมายถึง จริงน้อยที่สุด

นิยามปฏิบัติการ

ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำมาดี แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อดทน อดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) **ความอดทน ต่อความยากลำบาก** คือ อดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทนต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง

2) **ความอดทน ต่ออบายมุข** คือ อดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่ควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น

3) **ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น** คือ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจาและใจ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

4) **ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น** คือ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง ข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง

ข้อที่	ข้อคำถาม	5 จริงมาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	2 จริง น้อย	1 จริงน้อย ที่สุด
ความอดทน ต่อความยากลำบาก						
1	เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ฉันจะแก้ไขให้ถูกต้องโดยไม่แสดงอาการท้อแท้					
2	เวลาเรียน ฉันตั้งใจฟังแม้ว่าอาจารย์จะบรรยายนานก็ไม่บ่นว่าเบื่อหน่าย					
3	เมื่อฉันไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะหรือปวดท้องอย่างรุนแรงก็ไม่แสดงอาการท้อทรนทรายหรือร้องไห้					
4	เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันก็ไม่บ่นท้อแท้					
5	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไม่ละทิ้งงานทุกอย่าง ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ					
6	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตและพยายามทำให้บรรลุผลสำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค					
7	แม้อากาศจะร้อนหรือฝนจะตกฉันก็ไม่ขาดเรียน					
8	ถ้าฉันรู้สึกหิว ฉันจะไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจหรือหงุดหงิด					
9	เมื่อฉันต้องอ่านหนังสือสอบ ฉันก็จะไม่ย่อท้อและจะตั้งใจเพื่อให้สอบผ่าน					
ความอดทน ต่ออบายมุข						
10	เมื่อผู้อื่นชวนเล่นการพนัน ฉันจะปฏิเสธทันที					
11	เมื่อเพื่อนขอให้ช่วยทำรายงานโดยจะให้เงินฉันเป็นค่าตอบแทน ฉันจะปฏิเสธไม่ทำ					
12	เพื่อนชวนฉันไปเที่ยวเตร่ ฉันปฏิเสธเพื่อน					
13	ฉันจะไม่ลองดื่มสุรา เมื่อถูกชักชวน					

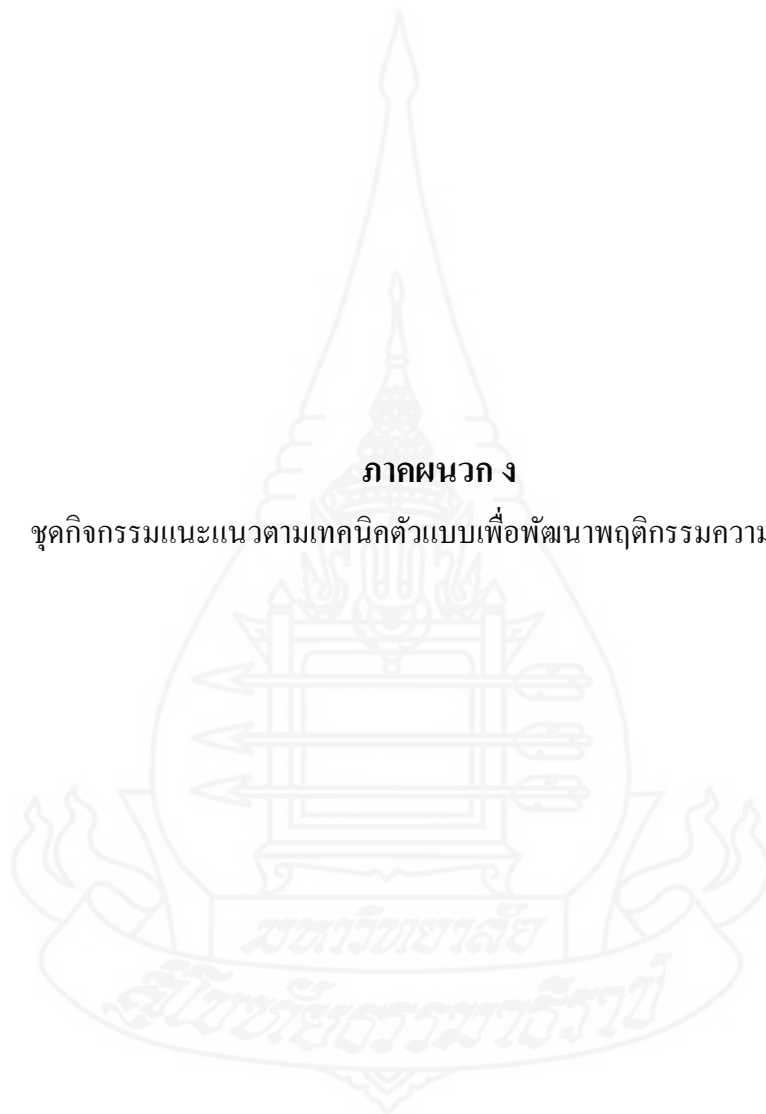
ข้อที่	ข้อคำถาม	5 จริงมาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	2 จริง น้อย	1 จริงน้อย ที่สุด
14	ฉันไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จะเก็บเงินไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น					
15	ฉันจะไม่สูบบุหรี่ เมื่อถูกชักชวน					
ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น						
16	เมื่อผู้อื่นทำร้ายร่างกายของฉันโดยไม่ได้ตั้งใจ ฉันก็จะไม่โกรธ					
17	เมื่อผู้อื่นพูดจาถากถาง ส่อเสียด ฉันจะไม่ตอบโต้					
18	เมื่อผู้อื่นหยิบสิ่งของของฉันไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต และไม่ส่งคืนให้ฉัน ฉันจะทวงถามดีๆ					
19	เมื่อถูกผู้อื่นต่อว่า โดยที่ฉันไม่ได้ทำผิด ฉันจะอธิบายเหตุผลอย่างเข้าใจ					
20	เมื่อฉันถูกผู้อื่นวิจารณ์หรือถูกตำหนิงานที่ฉันตั้งใจทำ ฉันจะยอมรับฟังความคิดเห็นและพร้อมปรับปรุง					
21	เมื่อผู้อื่นไม่ทำตามนัดหมาย ฉันพร้อมจะรับฟังเหตุผลอย่างเข้าใจและไม่ตำหนิเขา					
22	เมื่อผู้อื่นทำงานผิดพลาด ฉันจะไม่โกรธ					
23	ถ้าเพื่อนปฏิเสธจะทำงานร่วมกับฉัน ฉันจะไปเข้ากลุ่มอื่นโดยไม่โกรธเพื่อน					
24	เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง ฉันจะไม่ตอบโต้ แต่จะไปบอกครูให้รับทราบแทน					
ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น						
25	ฉันไม่พูดใส่ร้าย และทำให้ผู้อื่นเสียหาย					

ข้อที่	ข้อความ	5 จริงมาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	2 จริง น้อย	1 จริงน้อย ที่สุด
26	ฉันไม่ชวนผู้อื่นทะเลาะวิวาท					
27	ฉันไม่นินทาผู้อื่น					
28	เมื่อมีปัญหา ฉันจะไม่โทษผู้อื่นว่าไม่ ช่วยเหลือฉัน					
29	เมื่อสิ่งที่ฉันคาดหวังไม่บรรลุผล ฉันจะ อดทนและรอคอยได้					
30	ฉันไม่วิจารณ์รูปร่างหน้าตา พฤติกรรม หรือปมด้อยของผู้อื่น					



ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน



**ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

นางสาวกมลวรรณ สังค

**โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม อำเภอพรานกระต่าย
จังหวัดกำแพงเพชร**

คำนำ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร เป็นชุดกิจกรรมผู้วิจัย สร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาพฤติกรรมความอดทนตามเทคนิคตัวแบบ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และการสังเกตจากตัวแบบ ทั้งเทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model) และเทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ซึ่งนักเรียนเกิดการเรียนรู้และส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมอดทนต่อปัญหาอุปสรรค สิ่งที่มากระทบร่างกายและจิตใจ ไม่ท้อถอยในการทำความคิด แม้ว่าจะมีอุปสรรคใดมาขวางกั้นก็ตาม เพื่อที่จะเห็นคุณค่าในตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนตามเทคนิคตัวแบบนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้และความรู้ ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทางในการจัดทำจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และได้รับความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและให้คำปรึกษาจากซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนี้อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจที่ได้นำไปใช้ในการช่วยเหลือ พัฒนา ส่งเสริมพฤติกรรมอดทนของนักเรียนต่อไป

กมลวรรณ สังค



คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ
เพื่อพัฒนาความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

นางสาวกมลวรรณ ตั้งคง

ผู้วิจัย

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ
เพื่อพัฒนาความอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร**

1. คำชี้แจง

1.1 พฤติกรรมความอดทน มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ (1) ความอดทน ต่อความยากลำบาก (2) ความอดทน ต่ออับายมุข (3) ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น (4) ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทน เป็นกิจกรรมแนะแนวที่ใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เวลาทำกิจกรรม 12 วัน วันละ 50 นาที ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทนประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม คือ

- 1) “เหตุไหนทำไมต้องอดทน”
- 2) “พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ้”
- 3) “ฝันฟ้าคว้าดาว” (My dream comes true)
- 4) “ก้าวคนละก้าว”
- 5) “หักฝักร้ายอับายมุข”
- 6) “GenZ’s Strong ไม่ลองไม่รู้”
- 7) “ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย”
- 8) “เอาชนะความทุกข์ เป็นสุขให้ได้”
- 9) “ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง”
- 10) “พูดจาดีมีมิตรดีๆ เพิ่มขึ้น”
- 11) “รักษาใจไม่ให้ลุกตั้งไฟ”
- 12) “ชีวิตดีได้เพราะเราอดทน”

1.3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรมของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ประกอบด้วย หัวข้อย่อย ดังนี้ 1) ชื่อกิจกรรม 2) เวลา 3) เรื่องที่จะพัฒนา 4) วัตถุประสงค์ 5) ขั้นตอนกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ขั้นประเมินผล และสื่อประกอบกิจกรรม

1.4 กิจกรรมขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรมอดทน ใช้เทคนิคตัวแบบโดยใช้เทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model) คือบุคคลจริง และเทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ทั้ง

วิดีโอ รูปภาพ สถานการณ์จำลอง การรู้คุณค่าคุณธรรม การเสนอตัวแบบควบคู่ไปกับการเสริมแรง และวิธีการหลากหลาย เช่น การอภิปราย การคิดวิเคราะห์ การฝึกพฤติกรรม และมีสื่อประกอบกิจกรรม เช่น เครื่องเล่นซีดี คอมพิวเตอร์ และวัสดุที่จำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรม

1.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมอดทน ควรศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจ รวมทั้งฝึกซ้อมการจัดกิจกรรมตามรายละเอียดที่เขียนไว้ในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรม จนสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จตามที่กำหนดไว้



โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำความคิด แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ ไม่ย่อท้อ อดทน อดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ

การกำหนดคุณลักษณะที่จะพัฒนา

จากนิยามปฏิบัติการของตัวแปร สามารถกำหนดคุณลักษณะที่จะพัฒนาได้ 4 ส่วนประกอบย่อย ดังนี้

1. ความอดทน ต่อความยากลำบาก คือ อดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทนต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง

2. ความอดทน ต่ออบายมุข คือ อดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น

3. ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น คือ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจาและใจ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

4. ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น คือ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง ข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง

โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ความอดทน	ปฐมนิเทศ เหตุไฉนทำไมต้อง อดทน	1. เพื่อให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์และบทบาทหน้าที่ ของนักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน 3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการมี พฤติกรรมอดทน	การอภิปราย
2	ความอดทน ต่อ ความยากลำบาก	พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัว เท่ากับยอมแพ้	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักและได้ ข้อคิดจากการมีพฤติกรรมอดทน ต่อความยากลำบาก 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทน ต่อความยากลำบากซึ่งจะนำไปสู่ หนทางแห่งความประสบ ความสำเร็จและสามารถใช้ชีวิต ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	เทคนิคตัวแบบจาก ชีวิตจริง (Live Model)
		ฝันว่าดาว (My dream comes true)	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทนและไม่ย่อท้อต่อการศึกษา เล่าเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายใน ชีวิตและดำเนินการเพื่อบรรลุ เป้าหมายของตนเองในอนาคต	เทคนิคตัวแบบจาก ชีวิตจริง (Live Model)

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
		ก้าวคนละก้าว	1. เพื่อให้นักเรียนนำเรื่องราวของบุคคลแบบอย่างในเรื่องความอดทน มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค ไม่ย่อท้อในการทำความดีเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	เทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model)
3	ความอดทนต่ออบายมุข	หกฝักร้ายอบายมุข	1. เพื่อให้นักเรียนมีรู้จักโทษของอบายมุขต่างๆ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทนและฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การพนัน การเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ เป็นต้น	เทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)
		GenZ's Strong ไม่ลองบุหรี	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักโทษของการสูบบุหรี่ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น	เทคนิคตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูน)
		ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักโทษของยาเสพติด 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การเสพยาเสพติด เป็นต้น	เทคนิคตัวแบบจากชีวิตจริง (Live Model)

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
4	ความอดทน จาก การกระทำของ ผู้อื่น	เอาชนะความทุกข์ เป็น สุขให้ได้	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทนจากการกระทำของผู้อื่น 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีเหตุผล ในการแก้ไขปัญหาและยอมรับ ความเป็นจริงได้	เทคนิคตัวแบบ ในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Model) (ภาพยนตร์สั้น)
		ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจ กว้าง	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่มา กระทบร่างกายและจิตใจ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ให้ อภัยแก่ผู้อื่น	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)
5	ความอดทนต่อ ความโกรธของ ตนเองและไม่ทำ ร้ายผู้อื่น	พูดดีมีมิตรดีๆเพิ่มขึ้น	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ต่อความโกรธของตนเอง และไม่ทำร้ายผู้อื่น 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ไม่วิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น และเห็นใจผู้อื่นด้วยความเมตตา	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)
5	ความอดทนต่อ ความโกรธของ ตนเองและไม่ทำ ร้ายผู้อื่น	รักษาใจไม่ให้ลุกคั่งไฟ	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความ อดทน ฝึกใจ ให้สามารถระงับ ความโกรธได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อเสียของ การขาดความอดทนที่ส่งผลตนเอง และผู้อื่น	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) (การ์ตูนคุณธรรม)

ที่	เรื่องที่พัฒนา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
6	ความอดทน	การปัจฉิมนิเทศ ชีวิตที่ได้เพราะเรา อดทน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนทบทวน ความหมายของความอดทน 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการมี พฤติกรรมอดทน 3. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะ ความอดทนที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิต 	เทคนิคตัวแบบในรูป สัญลักษณ์ (Symbolic Model) บทความเคล็ดลับ อดทน



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 1

การปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม เหตุไฉนทำไมต้องอดทน

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการมีพฤติกรรมอดทน

วิธีการดำเนินการ

จំนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของความอดทน ให้นักเรียนบอกว่าความอดทนในความเข้าใจของนักเรียนคืออะไร นักเรียนเคยเจอเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนขาดความอดทนหรือไม่ และนักเรียนแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

จันดำเนินกิจกรรม

ครูแจกใบความรู้และร่วมกันอภิปรายความหมายของความอดทน

จันวิเคราะห์และอภิปราย

จากการศึกษาใบความรู้ นักเรียนคิดว่าตนเองมีความอดทนต่อเรื่องใดมากที่สุด พร้อมบอกเหตุผล ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

จันสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปความหมายของความอดทน ต่อความยากลำบากและอำนาจกิเลส

ความอดทนต่อความโกรธและไม่ทำร้ายผู้อื่น นักเรียนช่วยกันบอกความสำคัญของการเป็นคนมีความอดทน

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. แบบวัดพฤติกรรมความอดทน (Pretest)
2. ใบความรู้ ใบงาน เรื่องความอดทน



ใบความรู้

เรื่อง อุดทน คืออะไร เหตุใดทำไมต้องอุดทน



ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำความคิด แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อุดทน อุดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อุดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ ไม่พึงปรารถนาทางใจ

นิสัยอดทน คือ นิสัยที่ไม่ท้อถอยในการทำคุณงามความดีทุกชนิด ผู้ที่มีนิสัยอดทนจึงเป็นผู้ที่ไม่เคยล้มเลิก ทำความดีกลางคันทุกกรณี

ความอดทน หมายถึง ความยืนหยัดไม่ท้อถอยในการทำความคิด แม้ว่าจะมีอุปสรรคใด มาขวางกั้นก็ไม่ย่อท้อ อุดทน อุดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค รวมทั้งอดทน อุดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ

ความอดทน ต่อความยากลำบาก คือ อุดทน ต่อความยากลำบากทางธรรมชาติ เช่น สภาพอากาศ ความหิว ความเหนื่อยล้า ความทุกข์ ความเจ็บป่วยของตนเอง และความอดทนต่อความยากลำบากในการศึกษา การทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง

ความอดทน ต่ออบายมุข คือ อุดทน ต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อุดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อุดทน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่รับสินบน ไม่คบคนชั่ว ไม่เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น

ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น คือ อุดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายวาจาและใจ วาจาส่อเสียด ถ้อยคำด่าว่าหยาบคายหรือกล่าวล่วงเกินจากผู้อื่น ก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา

ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น คือ อุดทน ต่อความโกรธของตนเอง ข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย หรือไม่ทำอันตรายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เป็นผู้สร้างความเดือดร้อน ไม่ก่อทุกข์ หรือสร้างความเจ็บแค้นใจจากอำนาจความโกรธของตนเอง



นักเรียนคิดว่าตนเองมีความอดทนต่อเรื่องใดมากที่สุด พร้อมบอกเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม พายแพ่ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ่ เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความยากลำบาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักและได้ข้อคิดจากการมีพฤติกรรมอดทนต่อความยากลำบาก
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทนต่อความยากลำบากซึ่งจะนำไปสู่หนทางแห่งความประสบความสำเร็จและสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนว่านักเรียนเคยพบเห็นบุคคลที่มีความอดทนต่อความยากลำบากหรือไม่ ถ้ามีให้นักเรียนบอกว่าเป็นใคร เขาอดทนต่อความยากลำบากในเรื่องใด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ YouTube นิค วูยิช (Nick Vujicic) ชายไม่มีแขนและขา และต้องต่อสู้ชีวิต แต่เขามีความอดทน ต่อความยากลำบากมากมาย ผู้ชีวิต จนกลายเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียง และคอยให้กำลังใจกับผู้คนทั่วโลกในการมีชีวิต และเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นหลังจากดูวิดีโอว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร ได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากนั้นทำใบงานตอบคำถามจากวิดีโอ

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรจากการดูวิดีโอ นิค วูยิช (Nick Vujicic) สามารถเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตของนักเรียนในการมีความอดทนได้อย่างไรบ้าง

ชั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ นิค วูยิชิช (Nick Vujicic)
2. ใบความรู้ นิค วูยิชิช (Nick Vujicic) ชายผู้ไม่เคยยอมแพ้ No arms No legs No worries
3. ใบงาน พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ้



ความฟ่ายแพ้ไม่น่ากลัวเท่ากับการยอมแพ้

นิค วูยิช (Nick Vujicic)

ชายผู้ไม่เคยยอมแพ้



No arms No legs No worries

นิค วูยิช (Nick Vujicic) หนุ่มออสเตรเลียที่เกิดมาพร้อมกับโรค tetra-amelia syndrome ซึ่งทำให้เขาเองไม่มีแขนและขา และต้องต่อสู้ชีวิตอย่างยากลำบาก แต่นิคก็ต่อสู้กับชีวิต จนกลายมาเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียง คอยให้กำลังใจกับผู้คนทั่วโลก ในวัยเด็ก นิค เองมีชีวิตที่ลำบาก เขาเกิดมาโดยที่ไม่มีแขนขา และต้องต่อสู้กับคำสบประมาททั้งหลายรวมทั้งการกลั่นแกล้งจากเพื่อน ๆ จนทำให้เขาเองเกือบที่จะฆ่าตัวตายในวัยเพียง 8 ขวบ แต่สุดท้าย เมื่อแม่ของนิค เอาหนังสือพิมพ์ที่มีบทความของชายคนหนึ่ง ที่ต่อสู้กับความพิการของร่างกาย นิค ก็เกิดแรงบันดาลใจในการมีชีวิตต่อไป เขาเริ่มต้นฝึกฝนทักษะต่าง ๆ มากมาย จนเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ และสามารถเรียนจบในด้านบัญชีและวางแผนการเงิน จากมหาวิทยาลัยกริฟฟิธ (Griffith University) ตอนอายุ 21 ปี จากนั้น เขาก็ได้รับเชิญให้ไป พูดบรรยายให้กำลังใจกับผู้คนทั่วโลกจนนิคเอง ได้กลายมาเป็นแรงบันดาลใจให้คนนับล้าน ต่อสู้กับชีวิตอันแสนโหดร้าย เขาพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่า เขาเองแม้จะพิการไม่มีแขนขา แต่เขาก็มีความสามารถทุกสิ่งทุกอย่าง เฉกเช่นที่คนปกติทั่วไปทำ

ที่มา : <https://www.sanook.com/men/1162/>

ใบงาน

เรื่อง พ่ายแพ้ ไม่น่ากลัวเท่ากับยอมแพ้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้



1. ถ้านักเรียนเป็นนิค ไม่มีแขนไม่มีขา นักเรียนจะอย่างไร จะใช้ชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. เมื่อดูวิดีโอเรื่องนี้แล้วนักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: ผมไม่มีแขนขา แต่คุณแกร่งเท่าผมไหม? - Nick Vujicic (ฉบับสั้น) พากย์ไทย

<https://www.youtube.com/watch?v=UTJrs119DCc>



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม คั่นฟ้าคว้าดาว (My dream comes true)

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความยากลำบาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนและไม่ย่อท้อต่อการศึกษาเล่าเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชีวิตและดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองในอนาคต

อนาคต

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ครูสนทนากับนักเรียน และถามนักเรียนว่าเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนคืออะไร อยากจะเรียนอะไรในอนาคต โดยยกตัวอย่างเรื่องของครู เมื่อนักเรียนตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ ก็จะมีคามมานะอดทนเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้ โดยต้องอาศัยความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อย่างไม่ย่อท้อ ไม่เบื่อหน่ายกับการเรียน การทำงาน ก็จะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในชีวิต

ขั้นดำเนินกิจกรรม

นักเรียนคูวิดิโอนางสาวฐิตินันท์ แสนสุข หรือน้องกิ๊ก อายุ 19 ปี นักเรียนที่จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งสามารถสอบติด สาขาบริหารเกษตรกรรม คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อาศัยอยู่กับตายายมีรายได้แค่จากเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ ตาได้ 700 บาท ยายได้ 600 บาทส่วนผู้เป็นพ่อได้แยกทางกับแม่ ตั้งแต่ น้องกิ๊กอายุได้เพียงขวบเศษๆ ก่อนจะแยกย้ายไปทำงานต่างจังหวัด ไม่ค่อยได้ติดต่อกลับที่บ้านมาเลย ระยะเวลาที่จะต้องเรียน นานถึง 6 ปี ตายายก็ไม่มีเงิน จึงรู้สึกท้อแท้บ้าง แต่ก็ไม่ได้สิ้นหวังจากนั้น เมื่อคูวิดิโอจบแล้ว นักเรียนได้ซื้อคิเคะไรจากเรื่องราวนี้

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เดินตามทางที่วาดไว้ แล้วไปให้ถึงจุดหมาย (My dream comes true) โดยให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในอนาคตของนักเรียน วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้อย่างไร ผลที่เกิดจากความอดทนและบรรลุเป้าหมายมีอะไรบ้าง ร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่า

ถ้านักเรียนมีความอดทนต่ออุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ จะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร เช่น นักเรียนจะประสบความสำเร็จ มีอนาคตที่ดี มีหน้าที่การงานที่ดี เป็นต้น

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

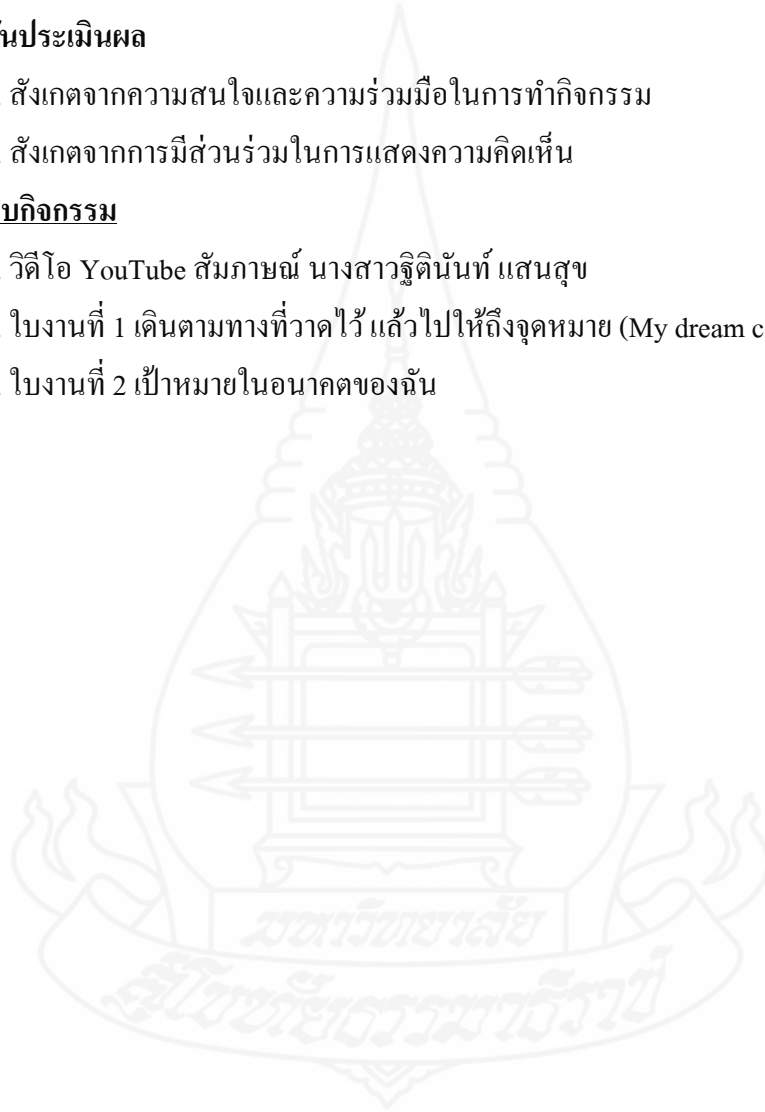
ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่าการตั้งเป้าหมายในชีวิต มีความอดทน ไม่ย่อท้อ จะช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube สัมภาษณ์ นางสาวฐิตินันท์ แสนสุข
2. ใบงานที่ 1 เดินทางทางที่วาดไว้แล้วไปให้ถึงจุดหมาย (My dream comes true)
3. ใบงานที่ 2 เป้าหมายในอนาคตของฉัน



ใบงานที่ 1 ค้นฟ้าคว้าดาว



(My
dream
comes
true)



ข้อคิดที่ได้จากการดูวิดีโอเรื่องนี้ นักเรียนสามารถนำข้อคิดมาประยุกต์ใช้กับ
ตนเองได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: <https://www.kppnews.net/2016/05/21/42194>

ใบงานที่ 2

เรื่อง เป้าหมายในอนาคตของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในอนาคตของนักเรียน วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น ได้อย่างไร ผลที่เกิดจากความอดทน และทำให้บรรลุเป้าหมายมีอะไรบ้าง

เป้าหมายในอนาคตของฉัน

.....

.....

.....

วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลที่เกิดจากความอดทน และทำให้บรรลุเป้าหมาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม ก้าวคนละก้าว

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความยากลำบาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนนำเรื่องราวของบุคคลแบบอย่างในเรื่องความอดทน มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค ไม่ย่อท้อในการทำความคิดเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียน และยกตัวอย่างบุคคลที่มีความอดทน ของครูในการดำเนินชีวิต โดยให้นักเรียนฟัง โดยนำความคิด เรื่องราว ข้อคิดต่างๆที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ของครู

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูนำเสนอวิดีโอ YouTube ก้าวคนละก้าว Daily (เบตง - แม่สาย) โครงการก้าวคนละก้าวเพื่อ 11 โรงพยาบาล โดยปี 2559 คนไทยทั่วประเทศร่วมใจกันเพื่อช่วยเหลือโรงพยาบาลขนาดเล็กแห่งหนึ่งในอำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นหลายรายการ ในโครงการ "ก้าวคนละก้าวเพื่อโรงพยาบาลบางสะพาน" โดย คุณ บอด้ส์แลม ซึ่งทำการระดมทุนด้วยการ วิ่งระยะไกล เริ่มต้นจาก กรุงเทพมหานคร สิ้นสุดที่ โรงพยาบาลบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวมเป็นระยะทาง 400 กิโลเมตร และสามารถระดมทุนจากคนไทยทั่วประเทศได้ถึง 85 ล้านบาท และเป็นแรงบันดาลใจให้คนไทยลุกขึ้นมาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่ปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศไทยไม่ได้หยุดอยู่ที่ รพ.บางสะพาน เพียงแห่งเดียว ยังมีอีกหลายโรงพยาบาลที่เดือดร้อนและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการรักษากันไว้ให้เพียงพอต่อความความต้องการที่มากขึ้นในทุกๆวัน เสียงเรียกร้องขอความช่วยเหลือจึงส่งกันมาถึง คุณ บอด้ส์แลม และทีมงาน "ก้าวคนละก้าว" อย่างไม่ขาดสาย "ก้าวครั้งใหม่" จึงเกิดขึ้นมาพร้อมกับ

ระยะทางที่ยาวขึ้น นานขึ้น และจำนวนโรงพยาบาลที่จะทำการบริจาคมากขึ้น ในชื่อโครงการ "ก๊าวคนละก๊าวเพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ" เบตง – แม่สาย 2,191 กิโลเมตร

2. เมื่อดูวิดีโอจบแล้ว นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ก๊าวคนละก๊าว นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากโครงการนี้ ในเรื่องความอดทนต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่อการทำความดี ส่งผลดีต่อสังคม ช่วยเหลือส่วนรวม เป็นแบบอย่างให้แก่ทุกคน

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ให้นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลใกล้ตัวที่นักเรียนคิดว่าเป็นบุคคลที่มีความอดทน ต่อความยากลำบาก สามารถนำความคิด การกระทำ เรื่องราว ข้อคิดต่างๆที่ได้รับจากบุคคลนั้นมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตกับตนเองอย่างไร

2. นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นว่าบุคคลแบบอย่างที่มีความอดทนต่อความยากลำบากอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียน 2 – 3 คน นำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่าจะนำข้อคิดหรือการกระทำที่แสดงถึงความอดทน ของบุคคลแบบอย่าง มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนได้อย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ ก๊าวคนละก๊าว Daily (เบตง - แม่สาย)
2. ใบงานที่ 1 ก๊าวคนละก๊าว
3. ใบงานที่ 2 เธอคือแบบอย่างของฉัน

เราอยากที่จะก้าวไปให้ถึงที่สุด
เท่าที่พลังของเราและทุกคนจะมี
เพื่อแสดงให้ทุกคนเห็นว่า
แค่ก้าวเล็กๆจากทุกคน เมื่อรวมกันแล้ว
มันจะสามารถกลายเป็น“ก้าวยาวๆ” ขึ้นมาได้จริงๆ
คุณ บอดี้ส์แลม



1. ข้อคิดที่ได้จากการดูวิดีโอ โครงการก้าวคนละก้าว Daily (เบตง - แม่สาย)

[illegible]

2. ถ้านักเรียนมีโอกาสได้ทำความดีหนึ่งอย่างเพื่อคนอื่น นักเรียนจะทำอะไร พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: ก้าวคนละก้าวDaily (เบตง - แม่สาย)

https://www.youtube.com/watch?v=_CgYQABxLM4&list=FL7kOTpuioKJSn7W20dp2PuQ&index=5



เรื่อง เธอคือแบบอย่างของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลใกล้ตัวที่นักเรียนคิดว่าเป็นบุคคลที่มีความอดทนต่อความยากลำบาก นักเรียนสามารถนำความคิด การกระทำ เรื่องราว ข้อคิดต่างๆ ที่ได้รับจากบุคคลนั้นมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไร



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม หกฝัร่ายอบายมุข

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทนต่ออบายมุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีรู้จักโทษของอบายมุขต่างๆ
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนอดทนและฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การพนัน การเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ เป็นต้น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรบ้าง ให้นักเรียนยกตัวอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การเล่นเกมการพนัน การดื่มสุรา เป็นต้น ครูให้นักเรียนบอกโทษของอบายมุขเหล่านี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ครูนำเสนอการ์ตูนธรรมะ “หกฝัร่ายอบายมุข” พร้อมทั้งนำเสนอใบความรู้เกี่ยวกับอบายมุขว่าคืออะไร มีโทษอย่างไร ครูแนะนำวิธีการฝึกใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข วิธีการปฏิเสธไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เหล่านั้น จากนั้นนักเรียนทำใบงาน เรื่อง อบายมุขพาสุขหายไป

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ แล้ว ส่งผลเสียต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง ส่งผลต่อครอบครัวและสังคมอย่างไรบ้าง

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

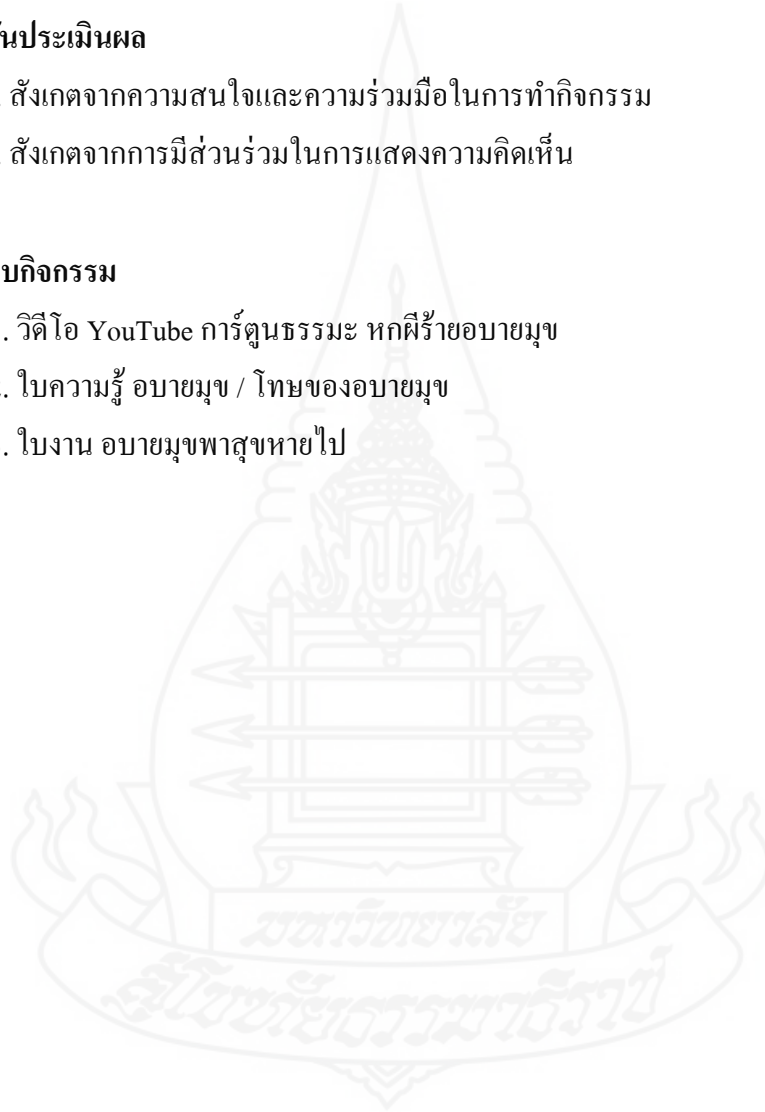
ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะลดละอบายมุข และไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ ได้อย่างไรบ้าง หรือนำวิธีการที่ได้เรียนรู้มาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือบอกกล่าวคนรอบข้างนักเรียนอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube การ์ตูนธรรมะ ทศฝักร้ายอบายมุข
2. ใบความรู้ อบายมุข / โทษของอบายมุข
3. ใบงาน อบายมุขพาสุขหายไป



ใบความรู้ อบายมุข / โทษของอบายมุข

อบายมุข ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยยับแห่งโรคทรัพย์

1. ติดสุราและของมีนเมา มีโทษ ๖ คือ

1. ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นชัด ๆ
2. ก่อการทะเลาะวิวาท
3. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
4. เสียดเกียรติ เสียดชื่อเสียง
5. ทำให้ไม่รู้อาย
6. ทอนกำลังปัญญา



2. ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ 6 ประการ คือ

1. เชื่อว่าไม่รักษาตัว
2. เชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย
3. เชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
4. เป็นที่ระแวงสงสัย
5. เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือขำลือ
6. เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก



3. ชอบเที่ยวดูการละเล่น

1. รำ ที่ไหนไปทีนั้น
2. ขับร้อง ที่ไหนไปทีนั้น
3. ดนตรี ที่ไหนไปทีนั้น
4. เสภา ที่ไหนไปทีนั้น
5. เพลง ที่ไหนไปทีนั้น
6. เกิดเหิง ที่ไหนไปทีนั้น

4. ติดการพนัน มีโทษ 6 ประการ คือ

1. เมื่อชนะ ย่อมก่อเวร
2. เมื่อแพ้ ก็เสียดายทรัพย์ที่เสียไป
3. ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นชัด ๆ
4. เข้าที่ประชุม เขาไม่เชื่อถ้อยคำ
5. เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง
6. ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครอง ไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย



5. คบคนชั่ว มีโทษ โดยนำไปให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง 6 ประเภท คือ ได้เพื่อนที่จะนำให้กลายเป็น

1. นักการพนัน
2. นักเลงหญิง
3. นักเลงเหล้า
4. นักลวงของปลอม
5. นักหลอกลวง
6. นักเลงหัวไม้



การร่วมกิน ร่วมนอน ร่วมเที่ยว ร่วมพวกหรือไปหาอยู่กับคนชั่ว ผู้ที่คบคนชั่วมิตรจึงเป็นผู้ที่ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย อีกทั้งอาจจะนำความเดือดร้อนอื่น ๆ มาสู่ตนเองและครอบครัวได้

6. เกียจคร้านการทำงาน การไม่ขยันทำงานตามเวลาและหน้าที่รับผิดชอบ ปลดอยการงานให้ค้างค้างเหมือนดินพอกหางหมูคนเกียจคร้านการทำงาน ได้ชื่อว่าเป็น คนไม่เอาไหนคือให้อ้างไปถึง 6 กรณีว่า

1. หนานัก แล้วไม่ทำงาน
2. ร้อนนัก แล้วไม่ทำงาน
3. เย็นไปแล้ว แล้วไม่ทำงาน
4. ยังเช้านัก แล้วไม่ทำงาน
5. หิวนัก แล้วไม่ทำงาน
6. อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน



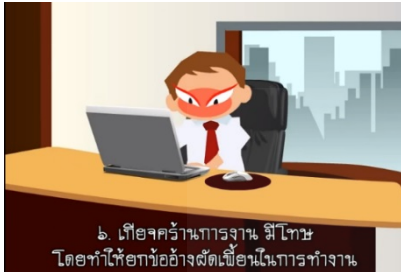
ข้อคิดเตือนใจ

อบายมุขทั้ง 6 ข้อนั้นมีความหมายที่ชัดเจนอยู่ในตัวของมันเอง ผู้ใดเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับ อบายมุขเหล่านี้ ถึงแม้แต่เพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดก็ตาม ย่อมนำความเสื่อม ความทุกข์ ความ ไม่สบายกายสบายใจมาให้ทั้งต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง ดังนั้นพึงหลีกเลี่ยงอบายมุขทั้ง 6 ประการข้างต้นเสียให้ห่างไกล อบายมุข 6 นั้น นอกจากเราควรงดหรือหลีกเลี่ยงแล้ว ถ้าพบคน ใกล้ชิด เพื่อนฝูงหรือบุคคลในครอบครัว เข้าไปเกี่ยวข้อง จงอย่าลังเลใจที่จะเข้าไปบอกกล่าว ย้ำ เตือน ถึงความไม่ดีของสิ่งเหล่านั้น



ที่มา: <http://www.kanlayanatam.com/sara/sara47.htm>

ใบงาน หกผีร้ายอบายมุข



1. นักเรียนคิดว่าตนเองเกี่ยวข้องกับอบายมุขหรือไม่ ถ้ามี คืออบายมุขใด

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะมีวิธีการใดที่จะเลิกอบายมุขนั้น และจะปฏิเสธไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข นักเรียนคิดว่าส่งผลดีต่อตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ที่มา: การ์ตูน หกผีร้ายอบายมุข - ตอน เกริ่นนำ อบายมุข ๖ ประการ

https://www.youtube.com/watch?v=7ik_6dUi_FE&t=0s&list=FL7kOTpuioKJSn75

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม GenZ's Strong ไม่ลองบูห์

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทนต่ออบายมุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักโทษของการสูบบุหรี่
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรบ้าง ให้นักเรียนยกตัวอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การเล่นเกมพนัน การดื่มสุรา เป็นต้น ครูให้นักเรียนบอกโทษของอบายมุขเหล่านี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ครูนำเสนอวิดีโอเกี่ยวกับโทษของบูห์ วิดีโอโฆษณา สสส. บูห์ทำร้ายคนใกล้ชิด หลังจากดูวิดีโอแล้วให้นักเรียนทำใบงาน GenZ's Strong ไม่ลองบูห์

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่แล้ว ส่งผลเสียต่อนักเรียน ต่อคนรอบข้าง ครอบครัวและสังคมอย่างไร และร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย วิธีการฝึกใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับบูห์ มีวิธีการปฏิเสธไม่ลองเหล่านี้อย่างไร

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะลดละเลิกสูบบุหรี่ และไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ ได้อย่างไรบ้าง หรือนำวิธีการที่ได้เรียนรู้มาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือบอกกล่าวคนรอบข้างนักเรียนอย่างไร

ชั้นประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สัมผัสจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ โทษของบุญรี
2. วิดีโอโฆษณา สสส. บุญรีทำร้ายคนใกล้ชิด
3. ใบงาน GenZ's Strong ไม่ลองบุญรี



ใบงาน

GenZ's Strong ไม่ลอง

บุหรี่



1. หลังจากที่นักเรียนดูคลิปวิดีโอ โฆษณของบุหรืแล้ว นักเรียนรู้สึอย่างไร

.....

.....

.....

2. การสูบบุหรืส่งผลเสียนักเรียน ต่อคนรอบข้าง ครอบครัวและสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

3. วิธีการฝึใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ มีวิธีการปฏิเสธไม่ลองเหล่านั้ันอย่างไร

.....

.....

.....



ที่มา : โทษและพิษภัย ของยาเสพติด

<https://www.youtube.com/watch?v=Xbbzgm7pUDk>

ที่มา: โฆษณา สสส. บุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิด คุณมาทำร้ายฉันทำไม

<https://www.youtube.com/watch?v=sw3CqMo83WM>



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม ยาเสพติดในชีวิตประจำวัน

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทนต่ออบายมุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักโทษของยาเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกใจไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เช่น การเสพยาเสพติด เป็นต้น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรบ้าง ให้นักเรียนยกตัวอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การเล่นเกมพนัน การดื่มสุรา เป็นต้น
2. ครูให้นักเรียนบอกโทษของอบายมุขเหล่านี้

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ครูนำเสนอวิดีโอเกี่ยวกับโทษของยาเสพติด และวิดีโอแนะนำบุคคลตัวอย่างของการไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยสำนักงาน ป.ป.ส. ได้คัดเลือกบุคคลที่มีชื่อเสียง มีความประพฤติที่ดีและเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องไม่มีประวัติยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพื่อเป็นพรีเซ็นเตอร์รณรงค์ประชาสัมพันธ์เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก ได้แก่ หน่อง-ปัสมีจิตร ถิ่นขาว นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกี่ยวข้องกับการยาเสพติดแล้ว ส่งผลเสียต่อนักเรียน ต่อครอบครัว สังคมอย่างไร และร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย วิธีการฝึกใจตนเองไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีวิธีการปฏิเสธไม่ทดลองยาเสพติดเหล่านั้นอย่างไร

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

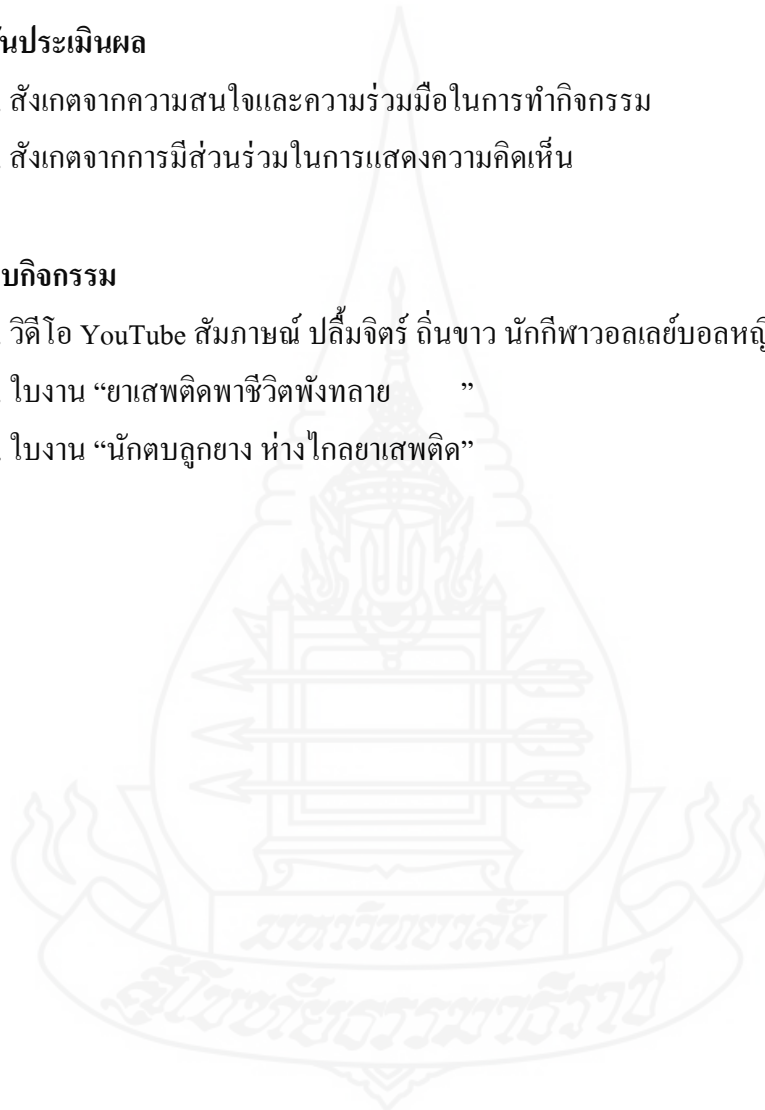
1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดทุกชนิดได้อย่างไรบ้าง หรือนำวิธีการที่ได้เรียนรู้มาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือบอกกล่าวคนรอบข้างนักเรียนอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube สัมภาษณ์ ปลื้มจิตร ถิ่นขาว นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย
2. ใบงาน “ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย ”
3. ใบงาน “นักดับลูกยาง ห่วงไกลยาเสพติด”



ใบงาน

ยาเสพติดพาชีวิตพังทลาย



1. เมื่อนักเรียนดูวิดีโอโทษของยาเสพติดจบแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. โทษของการเสพยาเสพติดมีอะไรบ้าง อธิบายมาพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะมีวิธีการปฏิเสธไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



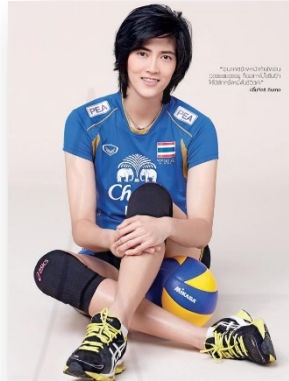
ที่มา: โทษของยาเสพติด5ชนิด

<https://www.youtube.com/watch?v=9WEVK0rzdgs>

ใบงานที่ 2

“นักตบลูกยาง ห้างไกลยา

เสฟติด”



ใครมีส่วน **สำคัญ** ในการแก้ไขปัญหายาเสพติด



ปลื้มจิตร์ ถิ่นขาว นักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทย ได้รับคัดเลือกจากสำนักงาน ป.ป.ส. เป็นพรีเซ็นเตอร์รณรงค์ประชาสัมพันธ์เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก มีความประพฤติที่ดีและเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องไม่มีประวัติยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

1. บุคคลใดที่สามารถเป็นแรงบันดาลใจของนักเรียนในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด พร้อมบอกเหตุผล

.....

.....

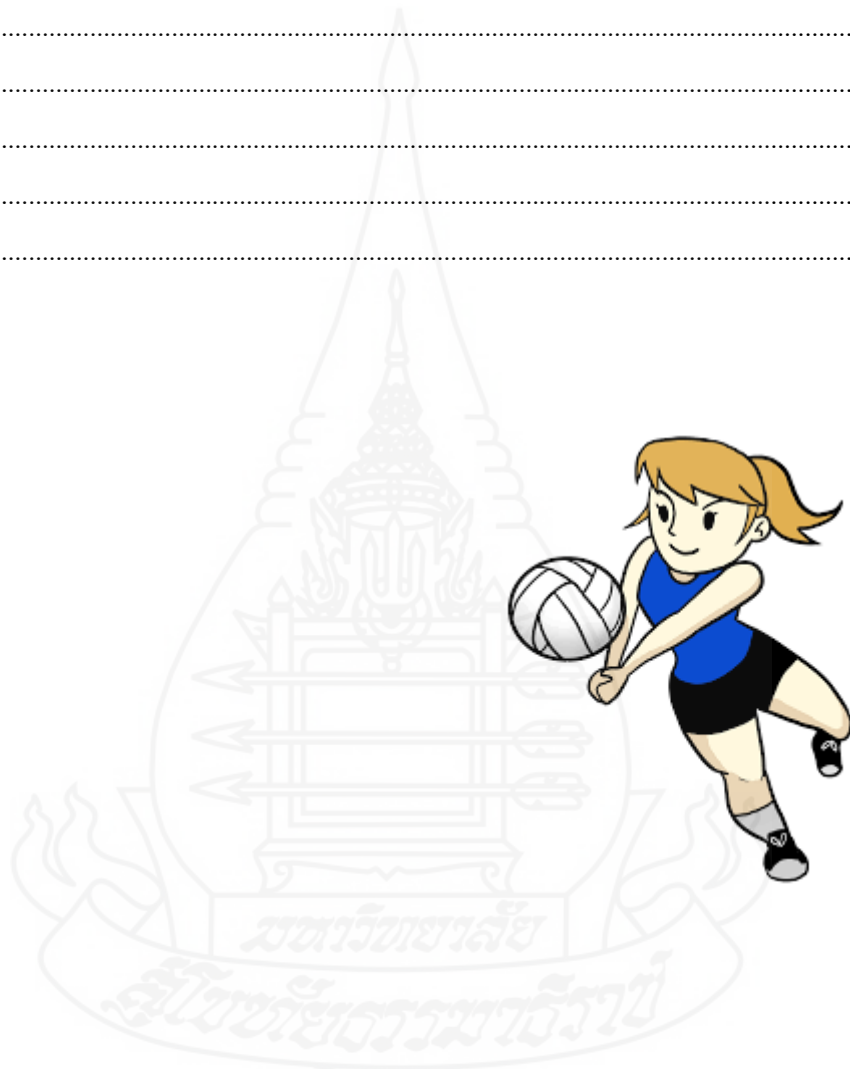
.....

.....

.....

.....

.....



ที่มา: ปลื้มจิตร์ ถินขาว VTV CUP BINH DIEN 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=hf2flk6YaE&index=4&t=0s&list=FL7kOTpuioKJSn7W20dp2PuQ>

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม เอาชนะความทุกข์ เป็นสุขให้ได้ เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทนจากการกระทำของผู้อื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาและยอมรับความเป็นจริงได้

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความอดทน บางครั้งเราอาจจะพบเจอเรื่องที่ทำให้เราไม่พอใจ น้อยใจ จากคนรอบข้างเรา ปัญหาการถูกแกล้งในโรงเรียน เป็นหนึ่งในปัญหาใหญ่ที่หลายคนเคยเจอในช่วงชีวิตวัยเรียน หลายคนถูกเพื่อนเกลียด ด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง หลายคนถูกเพื่อนล้อใส่ ด้วยเรื่องที่เผลอทำไปโดยไม่ตั้งใจ หลายคนถูกเพื่อนแกล้ง ด้วยเหตุผลอะไรสักอย่างที่ไม่เคยได้รับรู้และไม่เคยเอ่ยถามออกไป ในทางกลับกันบางคนเกลียดเพื่อน เพราะความผิดพลาดเล็กน้อยที่เพื่อนทำลงไปแค่ครั้งเดียว หรือบางคนแกล้งเพื่อน ด้วยเหตุผลอะไรสักอย่างที่ไม่ได้ตั้งใจและไม่เคยเอ่ยปากบอกเพื่อนไป แต่เมื่อเรามีความอดทนให้อภัยคนที่ทำให้โกรธ จะทำให้เราภาคภูมิใจสบายใจ การให้อภัยคือการปล่อยวาง และให้โอกาสทั้งตัวเองและผู้อื่น ให้โอกาสผู้อื่นได้แก้ตัว ปรับปรุงตัว ให้โอกาสตัวเองได้เป็นผู้ให้ ได้ฝึกความอดทน อดกลั้น และรู้จักปล่อยวาง ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา เห็นคุณค่าในตนเองและหากไม่มีใครสนใจเรา ลองมองหาใครสักคนที่สามารถรับฟังเราได้ ช่วยเหลือเราได้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับ "ปัญหาการถูกแกล้งในโรงเรียน" โดยในเนื้อหาของวิดีโอเกี่ยวกับการถูกเพื่อนในห้องแกล้ง ไม่สนใจ ไม่คบด้วย อาจเกิดจากปัญหาการไม่ชอบกับ การไม่

เข้าใจกัน หรือมีลักษณะนิสัยที่ต่างจากเพื่อนกลุ่มใหญ่ในห้อง และตอบคำถามในใบงานเมื่อคู่วิดีโอจบ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ให้นักเรียนทำใบงาน วิเคราะห์และร่วมกันอภิปรายว่าถ้านักเรียนถูกเพื่อนแบน นักเรียนจะอย่างไร จะแก้ปัญหาให้เพื่อนเข้าใจเราได้อย่างไร หรือเราควรจะปรับตัวเองอย่างไรให้ไม่ถูกเพื่อนไม่ชอบ

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ถ้าหากนักเรียนเป็นนักเรียนที่ถูกเพื่อนแบนในวิดีโอ นักเรียนควรพิจารณาตนเองด้วยว่าเรามีลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมใดที่ทำให้เพื่อนแบน ไม่สนใจเราหรือไม่ อย่างไร

ขั้นประเมินผล

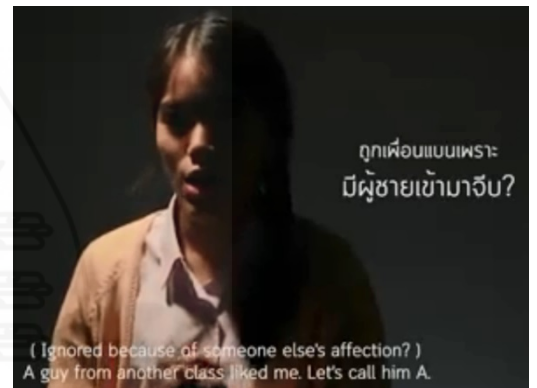
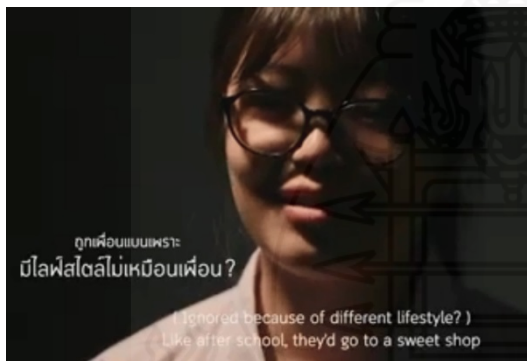
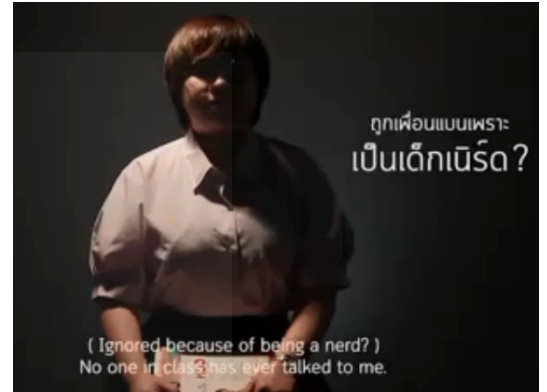
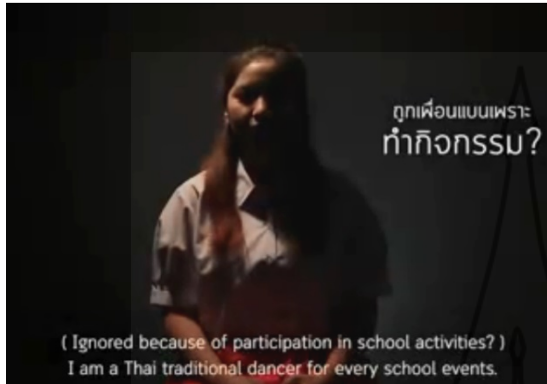
1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ "ปัญหาการถูกแบนในโรงเรียน"
2. ใบงาน เอาจนความทุกข์ เป็นสุขให้ได้

ใบงาน

เอาชนะความทุกข์ เป็นสุขให้ได้



1. ถ้านักเรียนเป็นคนใดคนหนึ่งในวิดีโอที่ถูกเพื่อนแบบ ไม่คบหาด้วย นักเรียนจะอย่างไร ให้สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนเหล่านั้นในชั้นเรียนได้

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: ปัญหาการถูกแบนในโรงเรียน

<https://www.youtube.com/watch?v=MJ5T1uvA-W8>

**ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อการกระทำของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ต่อการกระทำของผู้อื่นที่มากระทบร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ให้อภัยแก่ผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความอดทน ว่าในทุกๆวัน บางครั้งเราอาจจะพบเจอเรื่องที่ทำให้เราโกรธ ไม่พอใจ แต่เมื่อเรามีความอดทน อดกลั่น ให้อภัยคนที่ทำให้โกรธ จะทำให้เรา ภาควมีใจ สบายใจ การให้อภัยคือการปล่อยวาง และให้โอกาสทั้งตัวเองและผู้อื่น ให้โอกาสผู้อื่นได้ แก่ตัว ปรับปรุงตัว ให้โอกาสตัวเองได้เป็นผู้ให้ ได้ฝึกความอดทนและรู้จักปล่อยวาง รู้สึกรักทั้งผู้ให้ และผู้ได้รับ ส่งผลดีต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “เหตุเกิดจากการไม่ให้ภัย ใครทำให้เราเจ็บ ต้องเจ็บกว่าเรา หลายเท่า” เมื่อดูวิดีโอจบแล้วครูให้นักเรียนช่วยกันแต่งคำคล้องจองกัน โดยครูเป็นผู้ขึ้นประโยค เช่น การให้อภัยทำให้..... (สุขกายสบายใจ, แจ่มใสเบิกบาน, การงานราบรื่น, ไม่ฝืนใจใคร, หัวใจ เข้มแข็ง, แบ่งปันมอบให้ ฯลฯ) และครูเปรียบคนที่อดทน อดกลั่นเหมือนต้นไม้ใหญ่ กว่าจะเป็น ต้นไม้ใหญ่ ที่เติบโตให้ร่มเงาและแข็งแรงขนาดนี้ ต้องผ่านทั้งลมแดด ลมฝน ลมหนาว แต่ก็ยังยืน ต้นให้ร่มเงาแก่ทุกคน คนเราก็เช่นเดียวกันถ้ามีความอดทน กับสิ่งที่มากระทบจิตใจ เปรียบกับ อุปสรรคต่าง ๆ มาได้ก็เหมือนกับต้นไม้ใหญ่ และเปรียบผลแอปเปิ้ลเหมือนการให้อภัย ผลของการ

อดทน ให้อภัยผู้อื่น ไม่ว่าจะเจอทั้งแคด ฝน ลมหนาว ต้นไม้ต้นนี้ก็ยิ่งออกดอกออกผลให้แก่ผู้อื่นเสมอ

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. นักเรียนทำใบงานที่ 1 เขียนความรู้สึกหลังจากชมวิดีโอ “เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย ใครทำให้เราเจ็บ ต้องเจ็บกว่าเราหลายเท่า”

2. นักเรียนทำใบงานที่ 2 ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง หากนักเรียนมีความอดทนและให้อภัยผู้อื่น นักเรียนรู้สึกอย่างไร ให้เขียนความรู้สึกนั้นลงบนแอปเปิ้ล แล้วนำไปติดบนต้นไม้ใหญ่

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผู้อื่นทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ และนักเรียนให้อภัยผู้อื่นอย่างไร ข้อดีของการอดทนและให้อภัยผู้อื่นมีอะไรบ้าง ร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างไร ส่งผลดีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube “เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย ใครทำให้เราเจ็บ ต้องเจ็บกว่าเราหลายเท่า”
2. ใบงานที่ 1 เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย
3. ใบงานที่ 2 ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง

ใบงาน

เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย



1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ดูวิดีโอนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: เหตุเกิดจากการไม่ให้อภัย

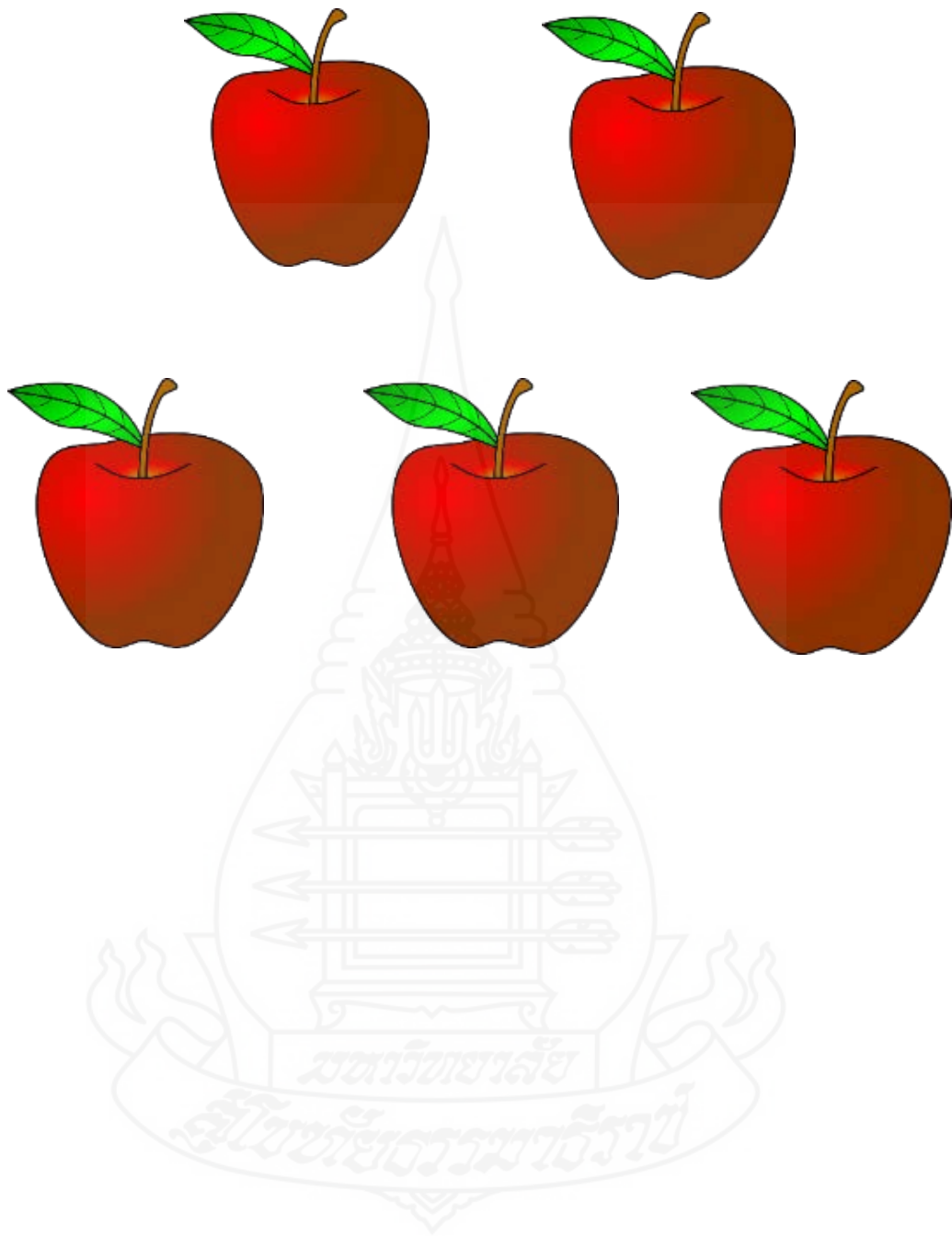
<https://www.youtube.com/watch?v=pec14updpF4>

ใบงาน

ฝึกใจ “ไม่ให้โกรธ” พร้อมให้อภัยอย่างใจกว้าง

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนความรู้สึกหลังจากให้อภัยผู้อื่นลงบนผลแอปเปิ้ล แล้วนำไปติดบนต้นไม้ใหญ่





**ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม พุดจาดีมีมิตรดี ๆ เพิ่มขึ้น เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ไม่วิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น และเห็นใจผู้อื่นด้วยความเมตตา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของผู้อื่น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง คนที่ถูกวิพากษ์ วิจารณ์ จะรู้สึกเสียใจ น้อยใจและเกิดความโกรธ ความไม่พอใจได้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนคู่วิเคราะห์คุณค่าธรรมเกี่ยวกับการวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของเพื่อน อาจเกิดจากปัญหาการไม่ชอบกับ การไม่เข้าใจกัน หรือเพราะคิดว่าเป็นเรื่องสนุก ผู้ถูกวิจารณ์อาจจะรู้สึกโกรธ เสียใจ น้อยใจและอาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย
2. จากนั้นตอบคำถามในใบงาน “พุดจาดีมีมิตรดี ๆ เพิ่มขึ้น” เมื่อคู่วิเคราะห์แล้ว

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. นักเรียนทำใบงาน “พุดจาดีเป็นก็จะมิตรดี ๆ เพิ่มขึ้น” เมื่อคู่วิเคราะห์และร่วมกันอภิปรายว่าถ้านักเรียนถูกเพื่อนวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อย นักเรียนจะทำอย่างไร จะแก้ปัญหาให้เพื่อนหยุดวิจารณ์เราได้ด้วยคำพูดที่ดี มีเหตุผล

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

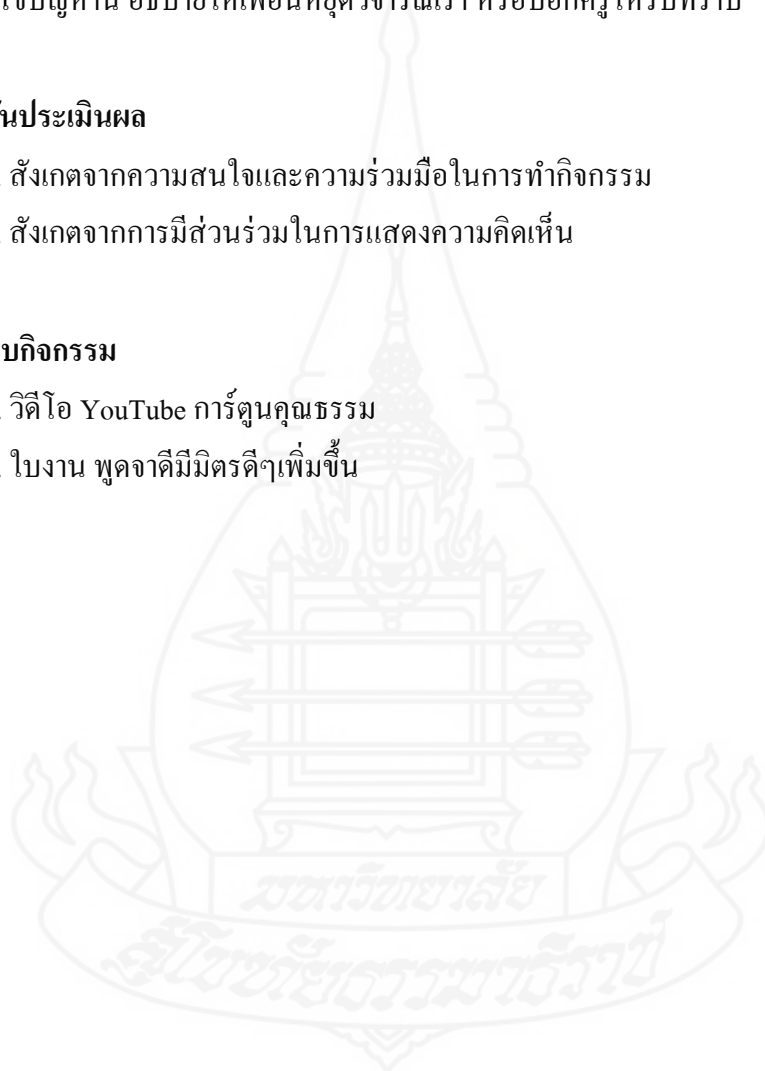
1. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของเพื่อน เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง นักเรียนไม่ควรเป็นผู้วิจารณ์ผู้อื่น โดยใช้คำพูดที่หยาบคายทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ได้รับความเจ็บช้ำน้ำใจ ควรเห็นใจและเมตตาผู้อื่น จึงจะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สำหรับผู้ที่ถูกวิจารณ์ก็ควรเข้มแข็ง อดทน ไม่โกรธเพื่อน แต่หาวิธีการที่ดี และมีเหตุผลแก้ไขปัญหานี้ อธิบายให้เพื่อนหยุดวิจารณ์เรา หรือบอกครูให้รับทราบ

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. วิดีโอ YouTube การ์ตูนคุณธรรม
2. ใบงาน พุดจาติมิมิตรดีๆเพิ่มขึ้น





มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

2. ถ้านักเรียนวิจารณ์รูปร่าง หน้าตา พฤติกรรมหรือปมด้อยของเพื่อน นักเรียนคิดว่าเพื่อนจะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ที่มา: บุญโตห่มเพื่อนชี้ เด็กดีต้องพูดดี

https://www.youtube.com/watch?v=i_5fjTJxOjs



ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม รักษาใจไม่ให้ลุกคั้งไฟ

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา ความอดทน ต่อความโกรธและไม่ทำร้ายผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความอดทน ฝึกใจ ให้สามารถระงับความโกรธได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อเสียของการขาดความอดทนที่ส่งผลตนเองและผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น เมื่อใดที่นักเรียนรู้สึกโกรธ ไม่สามารถระงับอารมณ์ของตนเองได้ อาจจะทำความทุกข์มาให้ตนเองและผู้อื่น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนคู่วิธีโอเรื่อง “ตะปูกับความโกรธ” ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับการขาดความอดทน ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ ตัดสินปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้สร้างรอยแผลเหมือนกับการเอามิดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้พูดคำขอโทษสักกี่หน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด และรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาค้นนั้นได้ตลอดไป

2. เมื่อคู่วิธีโอจบแล้วนักเรียนทำใบงาน เรื่อง รักษาใจไม่ให้ลุกคั้งไฟ โดยเขียนเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนขาดความอดทน นักเรียนแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร บอกข้อเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ นักเรียนจะทำให้เหตุการณ์นี้เป็นอย่างไร จะทำให้เรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไร

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ครูถามนักเรียนว่าเมื่อนักเรียนโกรธ นักเรียนมีวิธีระงับความโกรธอย่างไรบ้าง ครูยกตัวอย่าง เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง บอกเล่าเรื่องราวให้คนที่เราสนิทใจฟัง นอนหลับ อ่านหนังสือ ดูรายการทีวี เป็นต้น หลีกเลียงหรือปรับใจของตนเองให้เย็นลง

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

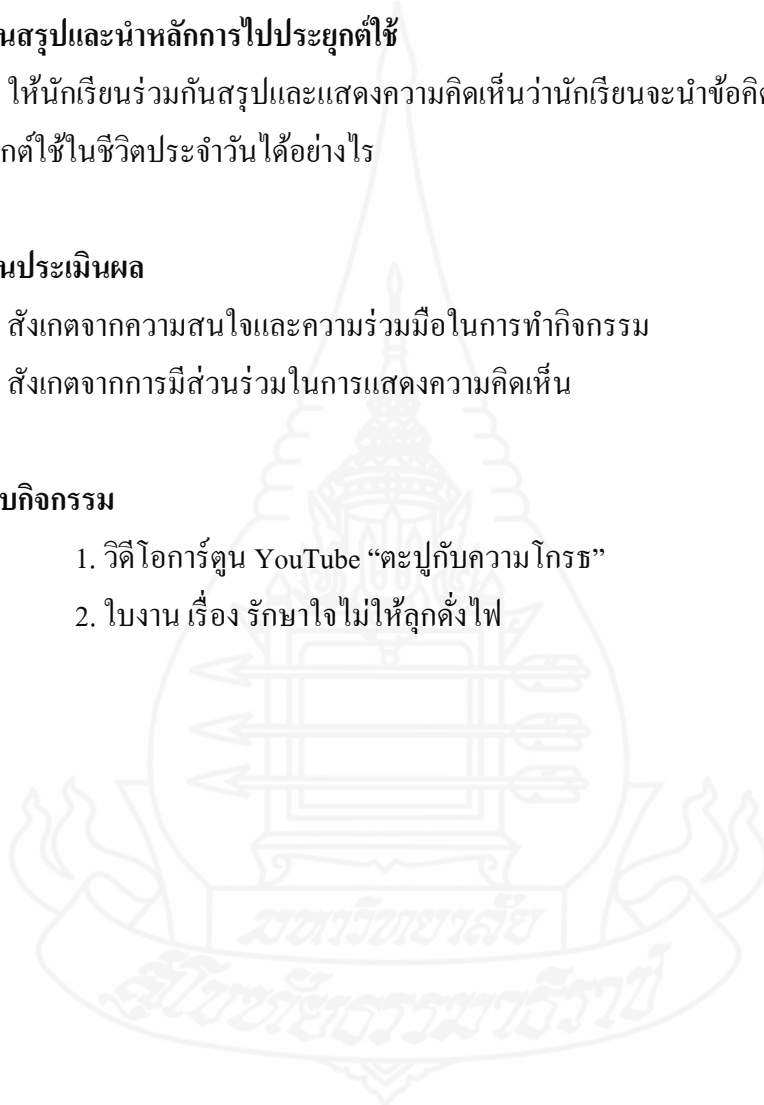
1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะนำข้อคิดจากการศึกษาเรื่องนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

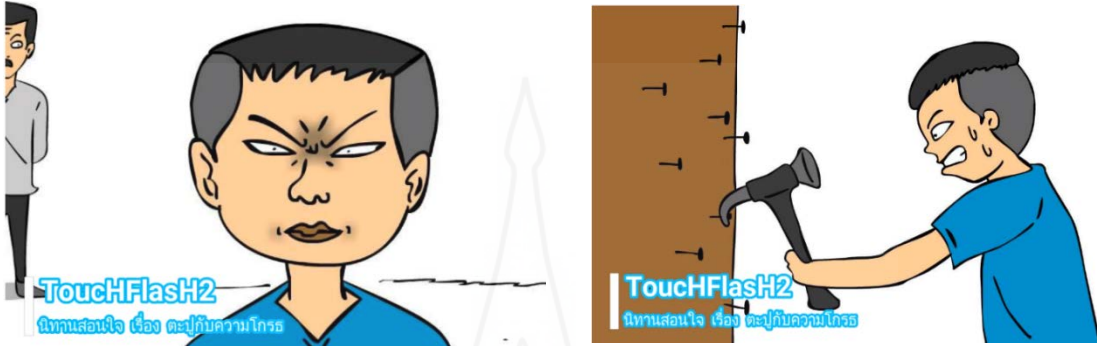
1. วิดีโอการ์ตูน YouTube “ตะปูกับความโกรธ”
2. ใบงาน เรื่อง รักษาใจไม่ให้ลุกตั้งไฟ



ใบงาน

เรื่อง รักษาใจไม่ให้ลุกตั้งไฟ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้



1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อดูวิดีโอนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เขียนเหตุการณ์ที่นักเรียนรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และเคยทำให้ผู้อื่นเสียใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. บอกข้อเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นจากเหตุการณ์ดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ นักเรียนจะทำให้เหตุการณ์นี้ดีขึ้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: นิทานสอนใจ Ep1 ตะปูกับความโกรธ

<https://www.youtube.com/watch?v=Nj07Q037suA&t=81s>

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรมที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ชีวิตดีได้เพราะเราอดทน

เวลา 50 นาที

เรื่องที่จะพัฒนา การปัจฉิมนิเทศโดยการสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทบทวนความหมายของความอดทน
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการมีพฤติกรรมอดทน
3. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะความอดทนอดกลั้นที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนิน

ชีวิต

วิธีการดำเนินการ

จំนำ

ครูและนักเรียนจัดและนั่งเก้าอี้เป็นครึ่งวงกลม

จំดำเนินกิจกรรม

นักเรียนร่วมกันทบทวนความหมายของความอดทน ประโยชน์ เคล็ดลับความอดทน
จากนั้นทำแบบวัดพฤติกรรมความอดทน เพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง

จัมวิเคราะห์และอภิปราย

นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคิด ประโยชน์ของคนที่มีความอดทน
ต่อตนเอง และอดทนต่อการกระทำของผู้อื่น

ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ครูกล่าวปิดกิจกรรมและขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในครั้งนี้

นี้

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบความรู้ เคล็ดลับความอดทน
2. แบบวัดพฤติกรรมความอดทน ตามเทคนิคตัวแบบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



ใบความรู้

เคล็ดลับความอดทน

◇ ความเบื่อหน่ายทำให้อดทนยาก ถ้ารอพบแพทย์และมีสิ่งเดียวที่สามารถเพ่งมองได้คือนาฬิกา คิดว่าโชคดีแล้วที่จะได้ฝึกความอดทน แต่ถ้ามีหนังสือให้อ่านหรือเล่นปริศนาอักษรไขว้ได้ เวลาที่จะผ่านไปเร็ว ถ้าไม่มีอะไรทำระหว่างรอก็แค่คิดว่าดีแล้วที่ไม่มีอะไรทำ ในโลกที่ทุกอย่างรวดเร็ว โอกาสที่จะไม่มีอะไรทำเลยนั้นหายากและควรรักษาไว้เพราะการไม่มีอะไรทำให้โอกาสที่จะลืมสิ่งต่างๆ ที่ไม่สำคัญ

◇ การอดทนต่อผู้อื่นเป็นการเคารพผู้อื่นอย่างหนึ่ง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบและถ้าอยากเป็นพ่อแม่ที่ดี หัวหน้าที่ดี คู่ชีวิตที่ดี หรือเพื่อนที่ดี ต้องจำเรื่องนี้ไว้และอดทนกับผู้คน “อย่าไปกังวลกับเรื่องเล็กน้อย” เป็นคำพูดที่นำมาใช้ได้ เราและทุกคนรอบข้างจะได้ผ่อนคลายมากขึ้นและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

◇ การพัฒนาความอดทนไม่ใช่เรื่องง่ายและต้องมีแรงจูงใจให้มีความอดทนมากขึ้น แต่ก็ทำได้และควรทำ ความอดทนลดความเครียด ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้นและมีอายุยืน อีกทั้งความอดทนช่วยให้มีความสุขมากขึ้นได้จริงๆ เมื่อพบว่าตนเองเริ่มหมดความอดทน คิดถึงผลดีของความอดทน และจำไว้ว่าความไม่อดทนมีแต่จะทำให้สิ่งต่างๆ แย่ลง

◇ จำไว้ว่าทุกนาทีที่โกรธจะทำให้สูญเสียความสุขไป 60 วินาที

◇ ความอดทนเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ

◇ อยู่กับปัจจุบันและสนใจงานที่ทำอยู่ อาจคิดว่ามีหลายสิ่งให้ทำวันนี้ แต่มีเพียงอย่างเดียวที่ต้องทำคือสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ความรู้สึกประสบความสำเร็จหลังจากทำงานเสร็จจะลดความวิตกกังวลและเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจ

◇ ทางหนึ่งที่จะปลดปล่อยความเครียดคือเขียนลงไปกระดาษ หลีกเลียงการเขียนข้อความในสังคมออนไลน์ การศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้ที่เขียนความรู้สึกของตนออกมาเริ่มสงบลงมากกว่าและเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่ตนเองประสบอยู่ ฉะนั้นคราวต่อไปถ้ารู้สึกโกรธเขียนลงไปและพยายามครุ่นคิดว่าทำไมถึงโกรธ

◇ เมื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ เราจะเป็นคนที่อดทน และพบว่าความอดทนช่วยให้ทนต่อความทุกข์ยากไม่ว่าจะยาวนานหรือลำบากแค่ไหน สำคัญยิ่งกว่านั้นคือความอดทนช่วยให้ถึงเป้าหมาย

◇ คำพูดจากนิยายของเจมส์ คลาเวลล์เรื่องโชกุน (Shogun) ว่า “กรรมคือการเริ่มต้นของความรู้ ต่อมาคือความอดทน ความอดทนนั้นสำคัญมาก คนแข็งแกร่งคือคนที่อดทน ความอดทนหมายถึงการอดกลั้นไม่ให้เกิดความรู้สึกเจ็บคืออย่างคือ ความเกลียดชัง ความลุ่มหลง ความยินดี ความ

วิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความกลัว ถ้าอดกลั้นความรู้สึกอย่างนี้ได้ ก็เป็นคนที่อดทน แล้วจากนั้นในไม่ช้าจะเข้าใจรูปแบบของทุกสิ่งทุกอย่างและกลมกลืนไปกับความนิรันดร์”

◇ จำไว้ว่าสิ่งต่างๆ ต้องใช้เวลา. คนที่ไม่อดทนคือคนที่ดิ้นรนจะทำให้สิ่งต่างๆ เสร็จ “เดี๋ยวนี้” และไม่ชอบเสียเวลา แต่บางอย่างก็เร่งรีบไม่ได้

◇ คิดถึงความทรงจำที่มีความสุขที่สุด โอกาสจะมาทันทีเมื่อใช้ความอดทน เหมือนตอนที่ทำงานอย่างขยันขันแข็งสู่จุดหมายที่ไม่ได้มาถึงทันที หรือใช้เวลาพิเศษเล็กน้อยอย่างสบายๆ กับคนรัก จะมีความทรงจำดีๆ ไหมถ้าไม่อดทน ก็คงไม่มี

◇ สิ่งดีจริงๆ แทบทุกอย่างในชีวิตใช้เวลาและการอุทิศตนและถ้าไม่อดทน ก็อาจต้องยอมตัดความสัมพันธ์และล้มเลิกเป้าหมาย รวมทั้งสิ่งอื่นๆ ที่สำคัญต่อเรา สิ่งดีๆ ไม่มาหาคนที่รอเสมอไปแต่สิ่งดีๆ ส่วนใหญ่ที่เฟื่องฟูก็ไม่เกิดขึ้นทันทีทันใด

◇ จำไว้เสมอว่าจะได้สิ่งที่ต้องการในที่สุด. ถึงแม้จะขยันทำอะไรสักอย่าง แต่ก็เป็นการจริงที่ว่าส่วนใหญ่เราต้องอดทนเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

◇ จำไว้เลยว่าความอดทนเป็นทักษะทางจิตใจที่จะต้องไม่ลืม รักษาความอดทนไว้เป็นก้าวสำคัญในชีวิต การขาดความอดทนเป็นสิ่งที่ไม่น่าภาคภูมิใจ และเป็นสิ่งที่ควรพยายามอยู่ให้ห่างก่อนที่จะขาดความอดทนจะทำให้ชีวิตล้มเหลว

◇ มีทัศนคติบวกในชีวิตเสมอ. การมีสภาพจิตใจที่คิดบวกนั้นสำคัญต่อความสามารถในการฝึกความอดทนมาก จำไว้ว่าชีวิตไม่ใช่การวิ่งแข่งแต่เป็นการเดินทางที่มีรสชาติในแต่ก้าวที่เดินไป

**การอดทนทำได้ยากที่สุด โบราณเปรียบไว้ว่า
“เขาค้าแล้วไม่โกรธ ว่ายากแล้ว เขาชมแล้วไม่ยิ้ม ยากยิ่งกว่า”**

ที่มา: <https://th.wikihow.com/ฝึกความอดทน>

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความพึงพอใจการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว



แบบประเมินความพึงพอใจ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน
 โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมาก

ระดับ 3 หมายถึง ระดับความพึงพอใจปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อย

ระดับ 1 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ด้านชุดกิจกรรมแนะแนวและสื่อที่ใช้						
1	ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความเข้าใจง่าย มีคำชี้แจงและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ชัดเจน					
2	ชุดกิจกรรมแนะแนวส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมความอดทน					
3	สื่อที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมและตรงกับวัตถุประสงค์ของเรื่องที่จะพัฒนา					
ด้านกิจกรรม						
4	กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาและพัฒนาความอดทน					
5	กิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ได้วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน					
6	บรรยากาศของกิจกรรมต่างๆ เปิดโอกาสให้นักเรียนมีการแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม					
ประโยชน์ที่ได้รับ						
7	นักเรียนมีความอดทน ต่อความยากลำบาก					
8	นักเรียนมีความอดทน ต่ออบายมุข					
9	นักเรียนมีความอดทน จากการกระทำของผู้อื่น					
10	นักเรียนมีความอดทน ต่อความโกรธของตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

