

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านแม่โต อำเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นการศึกษาเชิงทดลอง ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การสร้างเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านแม่โต  
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนบ้านแม่โต อำเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 36 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเอง ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ได้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha -Coefficient) ของ Cornbach เพื่อให้ นักเรียนใช้ประเมินตนเองก่อนทำกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม แนะแนวที่สอดคล้องแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยลักษณะของแบบประเมิน เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเอง โดยกำหนดขอบเขตของ การประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ 1) ด้านความขยันหมั่นเพียร 2) ด้านความรับผิดชอบ และ 3) ด้านการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ โดยแต่ละด้านมีข้อคำถาม ด้านละ 15 ข้อ จำนวน 1 ฉบับมีทั้งหมด 45 ข้อ แบบประเมินมีข้อความที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบ ข้อความเชิงบวก หมายถึง ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง มีข้อความเชิงบวก จำนวน 23 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 16, 19, 23, 24, 25, 28, 30, 31, 33, 36, 37, 38, 39, 41 และ 44 ข้อความเชิงลบ หมายถึง ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมที่ไม่มีวินัยในตนเอง มีข้อความเชิงลบ จำนวน 22 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 26, 27, 29, 32, 34, 35, 40, 42, 43 และ 45

#### เกณฑ์การกำหนดคะแนน

การกำหนดคะแนนในการตอบแบบประเมินแต่ละข้อ โดยมีวิธีให้คะแนน ดังนี้

| ข้อความเชิงบวก |   | ให้คะแนนดังนี้ |
|----------------|---|----------------|
| มากที่สุด      | = | 5 คะแนน        |
| มาก            | = | 4 คะแนน        |
| ปานกลาง        | = | 3 คะแนน        |
| น้อย           | = | 2 คะแนน        |
| ไม่เคย         | = | 1 คะแนน        |

| ข้อความเชิงลบ |   | ให้คะแนนดังนี้ |
|---------------|---|----------------|
| มากที่สุด     | = | 1 คะแนน        |
| มาก           | = | 2 คะแนน        |
| ปานกลาง       | = | 3 คะแนน        |
| น้อย          | = | 4 คะแนน        |
| ไม่เคย        | = | 5 คะแนน        |

## 2. แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนา ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น  
จำนวน 7 ครั้ง ใช้เวลาทำกิจกรรมครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยมีกิจกรรมดังนี้

ตาราง 1 แผนกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

| กิจกรรม                  | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                  | การสอดคล้องกับแนวคิด<br>จิตตปัญญาศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | การวัดและ<br>ประเมินผล                                                                                                                                |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เติมวินัย<br>ให้ชีวิต | 1.เพื่อให้นักเรียน<br>ตระหนักถึงความสำคัญ<br>ของความมีวินัยในตนเอง<br>2.เพื่อฝึกให้นักเรียนมี<br>ความรับผิดชอบ<br>3.เพื่อให้ นักเรียนพัฒนา<br>ตนเองให้มีวินัย | <b>ขั้น Check-in</b> คือการให้นักเรียน<br>ทำสมาธิกับเพลงเป็นเวลา<br>ประมาณ 5 นาทีแล้วฝึกฟังและ<br>พูดอย่างมีสติ<br><b>ขั้น Dialogue</b> คือ การทำ<br>กิจกรรมกลุ่ม 3 ใบให้เขียน<br>อธิบายความสำคัญของวินัยใน<br>ตนเองเขียนว่าความสุข ความ<br>สนุกในการเรียนรู้ระบุนความ<br>คาดหวังในการเรียน แล้วนำมา<br>สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน<br><b>ขั้น Reflection</b> คือ แลกเปลี่ยน<br>ประเด็นในการเรียนรู้พิจารณา<br>เชื่อมโยงแล้วนำไปสะท้อนคิด<br><b>ขั้น check- out</b> คือ ทบทวน<br>ตนเองตรวจสอบความเข้าใจที่มี<br>ต่อการทำกิจกรรมในครั้งนี้<br><b>ขั้น Journaling</b> คือการบันทึก<br>การเปลี่ยนแปลง แนวคิดที่ได้รับ<br>แล้วนำไปทำแผนพัฒนาตนเอง | 1.การสังเกต<br>พฤติกรรม<br>2.การแสดงความ<br>คิดเห็น สนทนา<br>3.การสะท้อนคิด<br>4.แผนพัฒนา<br>ตนเอง<br>5.แบบประเมิน<br>ตนเองด้านความ<br>มีวินัยในตนเอง |

ตาราง 1 (ต่อ)

| กิจกรรม               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                       | การสอดแทรกแนวคิด<br>จิตตปัญญาศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | การวัดและ<br>ประเมินผล                                                                                                                 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. พิชิตตนเอง         | <p>1.เพื่อให้ นักเรียนฝึกความ<br/>รับผิดชอบในการทำงาน</p> <p>2.เพื่อให้ นักเรียนสามารถ<br/>วางแผนการทำงานที่<br/>ได้รับมอบหมายได้</p> <p>3.เพื่อให้ นักเรียนทำงานที่<br/>ได้รับมอบหมายเสร็จใน<br/>เวลาที่กำหนด</p> | <p><b>ขั้น Check-in</b> คือนักเรียนทำ<br/>สมาธิกับเพลง ผ่อนคลายให้</p> <p><b>ขั้น Dialogue</b> คือทำกิจกรรม<br/>ค้นหาความพอดีเพื่อหาจุดสมดุล<br/>และจุดที่เกินสมดุลของร่างกาย<br/>แล้วให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์<br/>ที่ได้รับรู้กับเพื่อนๆอย่างเปิดใจ<br/>แล้วสร้างแผนงานในการพัฒนา<br/>โรงเรียน</p> <p><b>ขั้น Reflection</b> คือสะท้อนคิด<br/>กิจกรรมเชื่อมโยงถึงผลที่จะเกิด<br/>ขึ้นกับตนเองและผู้อื่นในการเป็น<br/>คนที่มีความรับผิดชอบ</p> <p><b>ขั้น check- out</b> ทบทวนความ<br/>เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้</p> <p><b>ขั้น Journaling</b> จดบันทึก<br/>กิจกรรม ข้อคิดที่ประทับใจและ<br/>การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</p> | <p>1.การสังเกต<br/>พฤติกรรม</p> <p>2.การแสดงความคิดเห็น สันทนา</p> <p>3.การสะท้อนคิด</p> <p>4.การตรวจ<br/>แผนการพัฒนา<br/>โรงเรียน</p> |
| 3. เครื่องคิด<br>หน้า | <p>1.เพื่อฝึกให้นักเรียน<br/>ปฏิบัติตามกฎ และ<br/>ระเบียบวินัย</p> <p>2.เพื่อให้ นักเรียนสามารถ<br/>ปฏิบัติตามกฎและ<br/>ข้อตกลงโดยไม่ต้องมี<br/>ใครบังคับ</p>                                                      | <p><b>ขั้น Check-in</b> คือ นั่งสมาธิ สวด<br/>มนต์แล้วทักทายกันและกัน</p> <p><b>ขั้น Dialogue</b> คือทบทวนถึง<br/>แผนการพัฒนาโรงเรียนช่วยกัน<br/>เสนอความคิดเห็นเลือกกิจกรรม<br/>พัฒนาแล้วออกไปปฏิบัติงานตาม<br/>หน้าที่รับผิดชอบ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>1.การสังเกต<br/>พฤติกรรม</p> <p>2.การแสดงความคิดเห็น สันทนา</p> <p>3.การสะท้อนคิด</p> <p>4.การตรวจผล<br/>การทำงานกลุ่ม</p>          |

ตาราง 1 (ต่อ)

| กิจกรรม                  | วัตถุประสงค์                                                                                                                                        | การสอดแทรกแนวคิด<br>จิตตปัญญาศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | การวัดและ<br>ประเมินผล                                                                                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. ทุกนาทิมิ<br>ความหมาย | 1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน<br>เป็นคนขยันหมั่นเพียร<br>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ<br>บอกวิธีการเรียนที่ดีและ<br>วางแผนการเรียนให้<br>ประสบความสำเร็จ | <p><b>ขั้น Reflection</b> คือ ให้นักเรียน<br/>ช่วยกันคิดว่าสาเหตุที่เกิดปัญหา<br/>อุปสรรคในการทำงานเพราะ<br/>อะไรบ้าง เสนอวิธีแก้ไขร่วมกัน<br/>แล้วสะท้อนคิด เชื่อมโยงมาสู่<br/>เรื่องราวในชีวิตของตนเอง</p> <p><b>ขั้น check- out</b> ทบทวนความ<br/>เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้</p> <p><b>ขั้น Journaling</b> จดบันทึก<br/>กิจกรรม ข้อคิดที่ประทับใจและ<br/>การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</p> <p><b>ขั้น Check-in</b> คือ ทำสมาธิโดย<br/>การเพ่งพิจารณาภาพวาด เพื่อ<br/>เตรียมพร้อมในการทำกิจกรรม</p> <p><b>ขั้น Dialogue</b> คือ วาดภาพที่สื่อ<br/>ถึงตนเองได้มากที่สุดแล้วชมวิดิ<br/>ทัศน์ แล้วร่วมสุนทรียสนทนา<br/>อย่างเปิดใจ ยอมรับฟังความ<br/>คิดเห็นโดยไม่โต้แย้งหรือ<br/>ขัดขวางการพูด</p> <p><b>ขั้น Reflection</b> คือ สรุปถึง<br/>ความสำคัญของเวลาการวางแผน<br/>การเรียนและวางแผนเป้าหมาย<br/>ในการศึกษา ทำใบงานแผนชีวิต<br/>แล้วสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้</p> <p><b>ขั้น check- out</b> ทบทวนความ<br/>เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้</p> | <p>1. การสังเกต<br/>พฤติกรรม</p> <p>2. การแสดงความ<br/>คิดเห็น สนทนา</p> <p>3. การสะท้อนคิด</p> <p>4. การตรวจใบ<br/>งานแผนชีวิต</p> |
|                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                     |

ตาราง 1 (ต่อ)

| กิจกรรม                | วัตถุประสงค์                                                                                                                                         | การสอดแทรกแนวคิด<br>จิตตปัญญาศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | การวัดและ<br>ประเมินผล                                                                                                                 |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. ข้ามเวลาหา<br>อนาคต | 1.เพื่อให้นักเรียนได้<br>ทบทวนตนเองและวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคตได้<br>2.เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน<br>เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่น | <p><b>ขั้น Journaling</b> จดบันทึก<br/>สรุปถึงความสำคัญของความ<br/>ขยันหมั่นเพียรและคุณค่าของ<br/>เวลา การวางแผนการเรียนและ<br/>วางแผนเป้าหมายในการศึกษา ทำใบ<br/>งานแผนชีวิต</p> <p><b>ขั้น Check-in</b> คือ นักเรียนทำ<br/>สมาธิกับเสียงบรรเลง โดยการจด<br/>จ้อยู่กับเสียงเพลง ทำใจให้ว่าง<br/>เพื่อเตรียมตัวในการเรียนต่อไป</p> <p><b>ขั้น Dialogue</b> คือ ให้นักเรียนจับคู่<br/>กัน ช่วยกันทำหน้าที่ของ<br/>ตนเองพิจารณาหน้าที่ากสะท้อน<br/>ให้เห็นตัวตนปรากฏสู่ภายนอก<br/>ได้อย่างไร</p> <p><b>ขั้น Reflection</b> คือนักเรียน<br/>กลับมานั่งกลุ่มใหญ่สะท้อนคิด<br/>แลกเปลี่ยน ประสพการณ์ บอก<br/>เล่าลักษณะของบทบาทหน้าที่</p> <p><b>ขั้น check- out</b> ให้ทำใบงาน<br/>กิจวัตรประจำวัน ทบทวนตนเอง<br/>ใคร่ครวญ เชื่อมโยงการนำไปใช้</p> <p><b>ขั้น Journaling</b> จดบันทึก<br/>กิจกรรม ข้อคิดที่ประทับใจและ<br/>การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</p> | <p>1.การสังเกต<br/>พฤติกรรม</p> <p>2.การแสดงความคิดเห็น สนทนา</p> <p>3.การสะท้อนคิด</p> <p>4.การตรวจ<br/>ผลงานกิจวัตร<br/>ประจำวัน</p> |

ตาราง 1 (ต่อ)

| กิจกรรม                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                       | การสอดแทรกแนวคิด<br>จิตตปัญญาศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | การวัดและ<br>ประเมินผล                                                                                                                  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. กฎ ระเบียบ<br>ข้อกำหนด     | 1.เพื่อให้นักเรียน<br>ตระหนักถึงความสำคัญ<br>ของหน้าที่ การปฏิบัติ<br>ตามกฎ ระเบียบวินัยและ<br>ข้อกำหนด<br>2.เพื่อฝึกให้นักเรียน<br>ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎ<br>กติกา ระเบียบ ของกลุ่ม<br>ได้ด้วยตนเอง | ขั้น <b>Check-in</b> คือ ทำสมาธิโดย<br>การนับนิ้วมือตนเอง<br>ขั้น <b>Dialogue</b> คือให้นักเรียนยื่น<br>เล่นเกมมุมของกันและมุมของ<br>เธอแล้วนั่งเป็นวงกลมพูดแสดง<br>ความรู้สึกของตนเองต่อการเล่นเกม<br>ขั้น <b>Reflection</b> สะท้อนความ<br>คิดเห็นต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการ<br>ร่วมทำกิจกรรมของแต่ละคนและ<br>เชื่อมโยงเข้าหาวินัยในตนเอง<br>นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรม<br>ตนเอง<br>ขั้น <b>check- out</b> ร่วมกันสรุป<br>กิจกรรมข้อคิดแนวปฏิบัติที่ได้<br>จากการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>จากเพื่อนและจากเกมที่เล่น<br>ขั้น <b>Journaling</b> ใคร่ครวญแล้ว<br>เขียนสะท้อนคิดกิจกรรม | 1.การสังเกต<br>พฤติกรรม<br>2.การแสดงความ<br>คิดเห็น สนทนา<br>3.การสะท้อนคิด<br>4.การตรวจ<br>ผลงานแบบ<br>สำรวจพฤติกรรม<br>ตนเอง          |
| 7. ชั่งใจลด ตน<br>เปลี่ยนแปลง | 1.เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ<br>ให้นักเรียนเป็นผู้มีวินัย<br>ในตนเอง<br>2.เพื่อพัฒนาวินัยใน<br>ตนเองทั้ง 3 ด้าน คือด้าน<br>ความขยันหมั่นเพียร ด้าน<br>ความรับผิดชอบและด้าน<br>การปฏิบัติตามกฎระเบียบ    | ขั้น <b>Check-in</b> คือ เปิดเพลง<br>สร้ทธา แล้วให้นักเรียนทำสมาธิ<br>กับเพลง<br>ขั้น <b>Dialogue</b> สนทนาถึง<br>ความรู้สึกที่นักเรียนสัมผัสได้จาก<br>เพลงสร้ทธา ให้นักเรียนเป็นผู้<br>ตัดสินใจสร้างกติกาแทนการพูด<br>กันเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.การสังเกต<br>พฤติกรรม<br>2.การแสดงความ<br>คิดเห็น สนทนา<br>3.การสะท้อนคิด<br>4.การตรวจ<br>ผลงานแผนการ<br>ศึกษาในอนาคต<br>5.แบบประเมิน |



ตาราง 1 (ต่อ)

| กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | การสอดแทรกแนวคิด<br>จิตตปัญญาศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | การวัดและ<br>ประเมินผล |
|---------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|         |              | <p><b>ขั้น Reflection</b> คือ กิจกรรมสายธารชีวิตให้นักเรียนปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ พร้อมกับน้อมโศกประสาทให้สัมผัสกับเสียงดนตรี ฝึาคูความคิด จิตใจของตนเอง ณ ปัจจุบันปล่อยใจให้ว่าง พร้อมที่จะบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมาเป็นการเปิดโอกาสให้มองเรื่องเก่าในมุมมองใหม่</p> <p><b>ขั้น check- out</b> คือให้นักเรียนเขียนแผนการศึกษาในอนาคตของตนเองใคร่ครวญ คิดตรึกตรองเป็นการทบทวนตนเอง ทำให้เราทราบว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในแต่ละวันเขียนสะท้อนคิดจากกิจกรรมสุดท้ายและเชื่อมโยง ทบทวนย้อนกลับไปพิจารณาว่าตั้งแต่กิจกรรมในครั้งแรกตนเองได้มีการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองไปหรือไม่ อย่างไร</p> <p><b>ขั้น Journaling</b> บันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในเรื่องของการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนและข้อคิดที่ได้เรียนรู้</p> |                        |



**3. แบบสังเกตพฤติกรรม** ที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเพื่อให้ครูใช้ในการสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนในขณะทำกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตปัญญาศึกษา จำนวน 6 ครั้ง โดยแบบประเมินเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) กำหนดประเด็นในการสังเกต ดังนี้

- 3.1 พฤติกรรมด้านความขยันหมั่นเพียร ได้แก่
  - 3.1.1. เริ่มต้นทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที
  - 3.1.2. มีการถาม-ตอบคำถามแสดงความคิดเห็น
- 3.2 พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบ ได้แก่
  - 3.2.1. ทำงานเสร็จเรียบร้อยตามเวลาที่กำหนด
  - 3.2.2. เตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมมาครบ
- 3.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ได้แก่
  - 3.3.1. แต่งกายสะอาด ถูกระเบียบ

#### ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

**1. แบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเอง** ซึ่งผู้ศึกษา จะได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมิน ด้านความมีวินัย ในตนเองสร้างแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเอง แล้วนำไปให้กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระและผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ความสอดคล้องของคำถามและทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.2 นำแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเองไปใช้กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่ กลุ่มเป้าหมายเพื่อตรวจสอบความเข้าใจด้านภาษาและระยะเวลาของการวัดกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านห้วยผึ้งใหม่ อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ระดับการศึกษาและบริบทเดียวกันกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha -Coefficient) ของ Cornbach ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

1.3 นำแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเอง ให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อความ

1.4 นำแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเองที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปใช้จริง

**2. แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2** ซึ่งผู้ศึกษาจะได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และจุดหมายหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษา

2.2 สร้างแผนการเรียนรู้โดยนำเสนอเนื้อหากิจกรรมที่สอดคล้องแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน มากำหนดเป็นหน่วยการเรียนรู้ได้ 7 แผน ใช้เวลาทำกิจกรรมแผนละ 2 ชั่วโมง รวมเวลาเรียน 14 ชั่วโมง

2.3 นำแผนการจัดกิจกรรมที่สร้างขึ้น เสนอกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจหาความเหมาะสมของเนื้อหา จุดประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผล และสื่อที่ใช้แล้วทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2.4 นำแผนการจัดกิจกรรมที่ปรับปรุงแก้ไขไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

**3. แบบสังเกตพฤติกรรม** ผู้ศึกษาจะได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเอง

3.2 สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมและเกณฑ์การประเมินผล แล้วนำไปให้กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระและผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจหาความเหมาะสม สอดคล้องของคำถามและเกณฑ์การประเมินผล แล้วทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3.3 นำแบบสังเกตพฤติกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

**ขั้นเตรียมการ**

1. ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้ศึกษานัดพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อปฐมนิเทศก่อนทำการศึกษาและทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการทำกิจกรรม

**ขั้นดำเนินการ**

1. ผู้ศึกษานำแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเอง ให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองก่อนทำการทดลอง (Pre - test) และบันทึกคะแนนที่ได้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ทางสถิติ

2. ผู้ศึกษาดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 7 กิจกรรม เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1 กิจกรรมระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2554 พร้อมกับเก็บรวบรวมข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม

### ขั้นหลังการดำเนินการ

1. หลังสิ้นสุดกิจกรรม ผู้ศึกษานำแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเองชุดเดียวกับที่เคยทำตอนก่อนเริ่มกิจกรรม ให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองหลังทำการทดลอง และบันทึกคะแนนที่ได้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ทางสถิติ

2. ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการบันทึกหลังสอนจากแบบสังเกตพฤติกรรม และนำข้อมูลคะแนนที่ได้จากการทำแบบประเมินด้านความมีวินัยในตนเอง ก่อนและหลังการทำกิจกรรมมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิเคราะห์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถามใช้ค่าจำนวนและร้อยละ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและแนวที่สอดคล้องแทรกแนวคิติดิตปัญญาศึกษา และหลังการร่วมกิจกรรมและแนวที่สอดคล้องแทรกแนวคิติดิตปัญญาศึกษาโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยความแตกต่างค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแตกต่างและการทดสอบค่าที แบบ Paired t-test

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนในขณะร่วมกิจกรรมและแนวที่สอดคล้องแทรกแนวคิติดิตปัญญาศึกษา โดยใช้ค่าจำนวน และค่าเฉลี่ย

ตอนที่ 4 ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยการรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตในการร่วมกิจกรรมและแนวที่สอดคล้องแทรกแนวคิติดิตปัญญาศึกษา การตรวจผลจากการปฏิบัติกิจกรรม ตรวจใบงาน การร่วมวงสุนทรีสนทนา การสะท้อนคิดกิจกรรม แล้วนำข้อมูลที่ได้มารายงานในลักษณะการพรรณนา อธิบายข้อมูล