

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปริญญาานิพนธ์
ของ
พระไพรินทร์ ทองกลม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2553

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปริญญาบัตร
ของ
พระไพรินทร์ ทองกลม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทคัดย่อ
ของ
พระไพรีนทร์ ทองกลม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2553

พระไพรินทร์ ทองกลม (2553). การศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ประชากรที่ศึกษาคือ สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 120 รูป กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเป็นสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสนใจจำนวน 30 รูปและทำการสุ่มอย่างง่ายเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนและโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ร้อยละและคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนและสถิติทดสอบสมมติฐาน คือ t-test Dependent Sample และ F-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน เมื่อจำแนกตามสถานภาพมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน เมื่อจำแนกตามกฎระเบียบของโรงเรียนมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน เมื่อจำแนกตามความต้องการส่วนตัว ด้านอาหาร มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ส่วนด้านที่พักและด้านความต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาส มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
5. ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน หลังการทดลองมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE STUDY AND PROGRAM DEVELOPMENT OF ADJUSTMENT ABILITY OF NOVICES
STUDENT IN MATTHAYOMSUKSA I AT MAHAJIRALONGKORN ROYAL
SCHOOL WANGNOI DISTRICT AYUTTHAYA PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
PHRA PAIRIN THONGKLOM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2010

Phra Pairin Thongklom. (2010). *The Study and Program Development of Adjustment Ability of Novices Student in matthayomsuksa I at Mahavajiralongkorn Royal School Wangnoi District Ayutthaya Province*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Chuchip Onkoaksung, Asst. Anusorn Atthasiri.

The purpose of this research was to study the ability of adjustment and adjustment ability program development to increase adjustment of novice students in Matthayomsuksa I at Mahavajiralongkorn Royal School. The population of this research was 120 novice students at Mahavajiralongkorn Royal School, Wangnoi District, Ayutthaya Province. The random sample of the population was 15 novices who had low adjustment ability below the 25th percentile level involved in the program. Research instruments in this study were a) a survey with the adjustment ability scale and b) the adjustment ability program. Furthermore, the T-Test Dependent Sample and the F-Test were employed to analyze the collected data regarding the adjustment ability of novices.

The study provided the following results:

1. The overall adjustment ability of novices is at a medium level.
2. There was no significant statistical correlation in the adjustment ability of novices and their regional background.
3. There was significant statistical correlation (.05 level) in the adjustment ability of novices and the rules of the school they come from.
4. There was significant statistical correlation (.01 level) in the adjustment ability of novices and their personal eating habits, which supports the hypothesis. However, there was no significant statistical correlation between novices' adaptability and their personal needs in terms of housing and their desire for a lay lifestyle.
5. There was significant statistical correlation (.05 level) in the adjustment ability of novices who were part of the adaptability enhancement program, which supports the hypothesis.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ของ

พระไพรินทร์ ทองกลม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุภกุล)

..... กรรมการ

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากรองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์ และอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้ มาโดยตลอด ผู้วิจัยใคร่ขออนุโมทนาขอบคุณในกุศลเจตนาของอาจารย์ทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ พร้อมทั้งขออำนวยการในสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยาอย่างกว้างขวาง และขออำนวยการเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ ตลอดระยะเวลาการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระธรรมบัณฑิต พระอรรถกิจโกศล และพระศรีญาณโสภณ ที่ได้เมตตาอนุเคราะห์ในด้านต่างๆ แก่ผู้วิจัย ตลอดจนให้อิवाทธรรมแนะแนวทางการประพฤติปฏิบัติตนและการทำงานระหว่างการศึกษา รวมทั้งสถาบันการศึกษาคณะสงฆ์ไทยที่ได้เปิดโลกทัศน์ทางการศึกษาแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและสำนึกในพระคุณอย่างสูงยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณพระกิตติสารมณี ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย พระครูสมุห์อุทัย อัสกาโร หัวหน้าฝ่ายวิชาการโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้กรุณาให้ความเมตตาอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขออนุโมทนาในกุศลจิตอันเต็มเปี่ยมของคุณโยมวิภาศิริ มะกรสาร อุบาสิกาผู้ศรัทธาตั้งมั่นในบวรพระพุทธศาสนา ที่ได้อุปถัมภ์ปัจจัยในด้านต่างๆ ค่าใช้จ่ายในการศึกษาเล่าเรียน พร้อมทั้งทุนในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยจึงใคร่ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง

ขออนุโมทนานางสาวเดือนวิไล คำอ่อน นักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ที่ได้เอื้อเฟื้อในการค้นคว้าข้อมูลตลอดจนเอกสารงานวิจัยต่างๆ รวมทั้งนิตยสารปริญญานิตยสาร สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวปีการศึกษา 2548 ทุกรูป/คน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระมหาเสน่ห์ ปภัสสร พระมหาบัญชา ปภาสี พระบุญเต็ม สุขเมธโส และคุณไกรสร ชันทจร ที่ได้มีน้ำใจช่วยเหลือ ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

คุณความดีและประโยชน์ใดๆ อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นเครื่องบูชาคุณแด่พระศาสดาอันเป็นที่พึ่งที่ระลึกสูงสุด ขอน้อมเป็นบุญพการีบูชาคุณแด่โยมแม่สมศรี และโยมพ่อสถิต ทองกลม มารดาบิดาผู้ให้กำเนิด ขอน้อมเป็นอาจารย์บูชาแด่ครูอาจารย์ทุกท่าน ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ทั้งบุคคลที่ผู้วิจัยได้เอ่ยนามในเบื้องต้น ผู้มีอุปการะทั้งทางตรงและทางอ้อม หากอำนวยการประโยชน์แก่บุคคลใด ผู้วิจัยขอยกประโยชน์นั้นแก่ผู้ศึกษาทุกท่าน เทอญ

พระไพรินทร์ ทองกลม

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
คุณวิภาศิริ มะกรสาร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
สมมติฐานการวิจัย.....	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	13
ความหมายของการปรับตัว.....	13
สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว.....	15
เอกสารที่เกี่ยวกับสามเณร.....	17
ทฤษฎีการปรับตัว.....	20
การปรับตัวตามหลักพระพุทธศาสนา.....	30
การปรับตัวกับวัยรุ่น.....	33
กลวิธีในการปรับตัว.....	35
ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้.....	38
ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้.....	41
ภูมิล้าเนากับการปรับตัว.....	42
ฐานะทางเศรษฐกิจกับการปรับตัว.....	45
สถานภาพบิดามารดากับการปรับตัว.....	47
กฎระเบียบของโรงเรียน.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	49
งานวิจัยต่างประเทศ.....	49
งานวิจัยในประเทศ.....	49

สารบัญ

บทที่		หน้า
2	(ต่อ)	
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	52
	ความหมายของกลุ่ม.....	52
	ประเภทของกลุ่ม.....	53
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	58
	คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	59
	ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	61
	เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม.....	61
	ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามกิจกรรมกลุ่ม.....	62
	ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม.....	64
	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	64
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	66
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	66
	งานวิจัยในประเทศ.....	66
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	69
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	70
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	101
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	101

สารบัญ

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
สมมติฐานการวิจัย.....	101
ขอบเขตของการวิจัย.....	101
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	102
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	103
สรุปผลการวิจัย.....	103
อภิปรายผล.....	104
ข้อเสนอแนะ.....	107
บรรณานุกรม.....	108
ภาคผนวก.....	120
ภาคผนวก ก.....	121
ภาคผนวก ข.....	178
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	184

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตัวอย่างแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวสามแกนนักเรียน.....	73
2 แบบแผนการทดลอง การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ(One Group Pretest Posttest Design) ซึ่งเป็นการทดลองแบบกลุ่มเดี่ยว สอบก่อน – สอบหลัง.....	75
3 การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามแกนนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.....	76
4 จำนวนและร้อยละของสามแกนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน มหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามสถานภาพ กฎระเบียบในโรงเรียน และความต้องการส่วนตัว.....	83
5 จำนวนและร้อยละของสามแกนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบ.....	85
6 จำนวนและร้อยละของสามแกนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านความต้องการส่วนตัว.....	86
7 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการปรับตัวของ สามแกนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	87
8 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการปรับตัวของสามแกน นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพ.....	91
9 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการปรับตัวของสามแกน นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบของโรงเรียน.....	92
10 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการปรับตัวของสามแกน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านความต้องการส่วนตัว.....	93
11 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามแกนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัย ราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอดงบังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านภูมิสำเนา.....	94

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามรายได้ของครอบครัว.....	95
13 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพสมรสบิดามารดา.....	95
14 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบของโรงเรียน.....	96
15 ผลของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่ด้านกฎระเบียบของโรงเรียน.....	96
16 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่จำแนกตามความต้องการส่วนตัว ด้านอาหาร.....	97
17 ผลของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่จำแนกตามความต้องการส่วนตัว ด้านอาหาร.....	97
18 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่ความต้องการส่วนตัว ด้านที่พัก.....	98
19 ผลของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามความต้องการส่วนตัว ด้านการใช้ชีวิตแบบฆราวาส.....	99
20 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว.....	100

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย การศึกษาความสามารถในการปรับตัว.....	10
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน.....	11
3 ระบบการปรับตัวของบุคคล.....	29

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การรวมตัวกันเข้าเป็นกลุ่มของมนุษย์มีมานานตราบเท่าที่มนุษย์ได้ถือกำเนิดขึ้นมาบนโลก ในระยะเริ่มแรกมนุษย์เข้าร่วมกลุ่มด้วยปัจจัยทางธรรมชาติ ตามความต้องการทางสัญชาตญาณ เพื่อการดำรงพันธุ์ ต่อมามนุษย์มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ก็เริ่มมีการอพยพและแสวงหาที่อยู่อาศัย มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่าง ๆ มากมาย ความสลับซับซ้อนในองค์ประกอบต่าง ๆ ของการรวมกลุ่มมีมากขึ้น ปัจจัยทางธรรมชาติที่เป็นเงื่อนไขเดิมยังคงอยู่ แต่ปัจจัยที่เพิ่มเข้ามา ก็คือ ปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางสังคมที่มีความหลากหลายนี้เองจึงเป็นเหตุสำคัญ (ทศพร มณีศรีช่า. 2539: 16) ที่ทำให้มนุษย์เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ดำรงอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อการสรรสร้างกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ตัวเองและสังคมสามารถเผชิญกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายใน หรือปัจจัยภายนอกได้อย่างมีความสุข พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้น จึงถูกเรียกขานว่าการปรับตัว (Adjustment)

การปรับตัวเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตมนุษย์ และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดช่วงชีวิตของบุคคล ซึ่งลาซารัส (วรรณ นิมวุ่น. 2549: 1; อ้างอิงจาก Lazarus. 1971) ที่กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวและปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองและสภาพทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักจะเป็นผลจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคล ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันออกไปดังที่เพয়ার์ ผลภาค (2539: 54) กล่าวว่า การที่บุคคลสามารถปรับพฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมปัญหาต่าง ๆ ในสังคมซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รวมทั้งสามารถเข้าใจสภาพและความต้องการของตนเองและบุคคลอื่น ๆ มีวิธีสนองความต้องการ และการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโลกาภิวัตน์ได้อย่างมีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดี โคลแมนและแฮมแมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530: 71; อ้างอิงจาก Coleman; & Hammen. 1974: 93-94) กล่าวว่า สาเหตุบางประการอาจมีสาเหตุมาจากบุคคลนั่นเองหรืออาจมีสาเหตุมาจากบุคคลที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือสภาพแวดล้อมและเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลเองหรือปัญหาที่เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมโดยทั่ว ๆ ไปของบุคคลนั้น พยายามที่จะปรับตัวต่อสภาพปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่นั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจและความกังวลใจค่อยคลี่คลายลง สอดคล้องกับ เฮอร์ล็อก (Herlock. 1978: 260-261) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการปรับตัวทางสังคมได้สำเร็จก็จะสามารถเข้ากับบุคคลต่าง ๆ ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นในลักษณะของกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มคนแปลกหน้า มีความสนใจผู้อื่น ให้ความสำคัญกับผู้อื่น ปฏิบัติตามความต้องการของกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง สนใจตัวเองและสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ บุคคลนั้นก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความสามารถในการพัฒนาการปรับตัวของมนุษย์ไว้ว่า ระบบของการพัฒนาการปรับตัวของมนุษย์นั้นประกอบด้วย 3 ด้านแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือ (1) พฤติกรรม พฤติกรรมที่ดีเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาออกงาม อย่างน้อย ฟังพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน เพื่อให้ได้เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล (2) จิตใจ จิตใจมีเจตจำนงจะเป็นตัวซึ่งนำกำหนดพฤติกรรมและสภาพจิตใจมีความสุขก็ทำพฤติกรรมมีความมั่นคงแห่งปัญญาและพัฒนาไปได้ต้องอาศัยจิตใจที่เหมาะสม (3) ปัญญา ปัญญาจะเป็นตัวแก้ปัญหา เป็นตัวจัดปรับทุกอย่างทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้ลงตัวพอดีและเป็นตัวนำสู่จุดหมายแห่งความมีอิสรภาพและสันติสุข ซึ่งจะต้องพัฒนาควบคู่ประสานกันไปและอิงอาศัยการพัฒนาทั้งพฤติกรรมและจิตใจองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์อาศัยกันและส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยแก่กันและกันในกระบวนการพัฒนาการปรับตัว จึงต้องพัฒนาไปด้วยกันทั้ง 3 ด้าน ให้เป็นการพัฒนาเต็มทั้งคน จึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล และคนที่มีการพัฒนาอย่างนี้ก็จะเป็ปัจจัยตัวกระทำนาระบบสัมพันธ์ใหญ่ให้เป็นที่ไปในทางที่ดีที่เกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดีของมนุษย์และด้วยดีด้วยกัน (พระธรรมปิฎก. 2545: 243-250) นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ (ศรีทัฬหิม พานิชพันธ์. 2539: 40-41) ได้นำเสนอแนวคิดการพัฒนามนุษย์และสังคม ตามที่ปรากฏในทัศนะของพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงการพัฒนา มนุษย์ว่าจะต้องพัฒนาให้เกิดสมดุลครบทั้ง 4 เรื่องคือ (1) พัฒนาวัตถุที่เป็นพื้นฐานที่สุด (2) พัฒนาร่างกายอันประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของเรา (3) พัฒนาร่างกายอันประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย (4) พัฒนาสติปัญญาที่จะควบคุมทั้งหมดอีกทีหนึ่ง การพัฒนามนุษย์โดยสมบูรณ์ต้องพัฒนาทุกมิติ ได้แก่ กาย หมายถึง การพัฒนาส่วนที่เป็นวัตถุ ได้แก่ ร่างกายและการเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม สังคม หมายถึง การพัฒนาความรู้และทักษะของการอยู่ร่วมกัน เช่น จริยธรรม พฤติกรรม องค์กร การบริหารจัดการ การติดต่อสื่อสาร การแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี การเอาตัวรอดได้จากความกดดันทางลบและสังคม จิต หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้มั่นคง การลดความกลัวและความเกลียด การเพิ่มความรักเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ การเห็นความสามารถความหลากหลาย การมีสุนทรียะในศิลปะและดนตรี การใช้จินตนาการให้เป็นประโยชน์ การเจริญสติและเจริญสมาธิ ปัญญา หมายถึง พัฒนาฉันทะความสามารถในการเรียนรู้ ทำให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นผู้ที่มีโลกทรรศน์ครบตามที่เป็นจริง เป็นผู้มึปัญญา เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น เมื่อมนุษย์ได้รับการศึกษาและพัฒนาใน 3 ด้านนี้ อย่างสมบูรณ์ ก็จะทำให้มนุษย์สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในปีพ.ศ. 2514 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศระเบียบว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ซึ่งเปิดโอกาสให้วัดที่มีความพร้อมในการจัดการศึกษาสามารถเปิดโรงเรียนพระปริยัติธรรมได้ตามข้อบังคับหลักสูตรของคณะสงฆ์ไทย โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 แผนก คือ แผนกธรรม-บาลีและแผนกสามัญศึกษา คือการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ประยุกต์ให้เข้ากับสมณะภาวะ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสถานศึกษาชั้นสูงของคณะสงฆ์ เป็นสถานที่พักอาศัยเล่าเรียนของพระภิกษุ สามเณร วิชาการทางพระพุทธศาสนาแก่ชาวต่างประเทศ เป็นศูนย์กลางการศึกษาค้นคว้าทางวิชาการชั้นสูงเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เป็นสถานที่อบรมด้านการปฏิบัติธรรมและเป็นสถานที่ศึกษาฝึกอบรมพระภิกษุผู้จะปฏิบัติศาสนกิจใน

ระดับสูง เช่น งานการปกครอง การเผยแผ่ การสาธารณูปการ เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันมีโรงเรียนพระปริยัติธรรมเปิดให้การศึกษาแก่พระภิกษุสามเณรอยู่ทั่วประเทศ (โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย.ม.ป.ป. ออนไลน์)

โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัยเป็นโรงเรียนของคณะสงฆ์ไทยที่ได้รับการก่อตั้งขึ้นโดยพระปรารภของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ) ว่า “การศึกษาทางโลกเจริญก้าวหน้ามากขึ้นตามความเปลี่ยนแปลงของโลก การศึกษาพระปริยัติธรรมก็จำเป็นต้องอนุวัตไปตามความเปลี่ยนแปลงของโลกบ้าง จึงเห็นสมควรที่จะมีหลักสูตรในการเรียนพระปริยัติธรรมเพิ่มขึ้นอีกแผนกหนึ่ง คือหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป” ในที่สุดกระทรวงศึกษาธิการจึงได้ประกาศใช้ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาขึ้น เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2514 และระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา พ.ศ. 2535 (ปัจจุบันใช้ระเบียบสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พ.ศ. 2546) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้การศึกษาในโรงเรียนดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อฝ่ายศาสนจักรและฝ่ายบ้านเมือง กล่าวคือ ทางฝ่ายศาสนจักรก็จะได้ศาสนทายาทที่ดี มีความรู้ความเข้าใจตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เป็นผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ดำรงอยู่ในสมณธรรม สมควรแก่ภาวะสามารถชำระและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญและสถาพรต่อไป และถ้าหากพระภิกษุสามเณรเหล่านี้ลาสิกขาไปแล้ว ก็สามารถเข้าศึกษาต่อในสถานศึกษาของรัฐได้ หรือเข้ารับราชการสร้างประโยชน์ให้ก้าวหน้าแก่ตนเองและบ้านเมืองสืบต่อไปด้วยเช่นกัน ในระยะแรกมีเจ้าอาวาส 51 แห่ง รายงานเสนอจัดตั้งต่อกรมการศาสนา ปัจจุบันการศึกษาประเภทนี้ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นโดยลำดับมีโรงเรียนพระปริยัติธรรม 403 โรงเรียน มีนักเรียน 54,300 รูป (ข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2551) ปัจจุบันโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.ออนไลน์)

โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัยเปิดทำการเรียนการสอนมาแต่ปี พ.ศ.2516 โดยรับสามเณรจากทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทยเพื่อเข้ารับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สามเณรนักเรียนเหล่านี้ล้วนมีสภาพภูมิหลังที่แตกต่างกัน ทั้งสถานภาพทางภูมิสำเนา ทั้งสถานภาพทางครอบครัว สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันพร้อมทั้งภาษาและวัฒนธรรมที่ต่างกัน สามเณรนักเรียนต้องห่างไกลจากบ้านเกิดในวัยเด็ก ด้วยความไม่คุ้นเคยกับสถานที่ ผู้คนและด้วยปัจจัยภายนอกหลายประการจึงเป็นเหตุให้สามเณรนักเรียนต้องมีการปรับตัวเพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข หนังสือบัณฑิตยานุสรณ์ (2543: 21) กล่าวว่า เมื่อสามเณรเข้ามาบรรพชาในพระพุทธศาสนาต้องอยู่ในกฐาระเบียบวินัยคือการรักษาศีล 10 ข้อ พร้อมทั้งต้องปฏิบัติตามกฐาระเบียบของวัดและต้องพักอาศัยอยู่ด้วยกันเป็นจำนวนมากในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย สามเณรนักเรียนเหล่านี้ต้องตกอยู่ในสภาพดังกล่าวเป็นเวลาต่อเนื่องกันจนกระทั่งจบการศึกษาอีกทั้งสถานะทางสังคมของสามเณรยังไม่ได้รับการสนับสนุนที่ดีพอ ซึ่งพระมหาหรรษา นิธิบุญยากร

(2545: 2-3) กล่าวว่า ปัจจุบันพุทธศาสนิกชนไม่ค่อยเอาใจใส่ต่อสามเณรมากนัก สามเณรที่เดินทางมาสู่สถานศึกษา เพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในทางการศึกษาจนต้องทิ้งถิ่นฐาน จากบิดามารดา จากอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้เป็นที่พึ่งพิงโดยตรงของตนเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในสำนักเรียนที่มีชื่อเสียง ต้องเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่เคยเจอมาก่อนกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับเสถียรพงษ์ วรรณปก (2541: 78) ได้กล่าวว่า สังคมไทยเรายังมีทัศนคติไม่ดีต่อสามเณรจึงเป็นที่มาของการไม่ค่อยให้ความเคารพนับถือและให้เกียรติต่อสามเณรเท่าที่ควรจะเป็น สังคมพุทธมักมองสามเณรในด้านลบ มองสามเณรเหมือนเด็กคนหนึ่ง ซึ่งบังเอิญมานุ่งเหลืองห่มเหลืองเหมือนพระเท่านั้นเอง ถึงแม้ว่าสังคมทั่วไปจะไม่มีแยกพระภิกษุและสามเณรออกจากกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว สามเณรยังดำรงอยู่ในสถานะที่แตกต่างจากพระภิกษุอยู่หลายประการด้วยกัน เพราะมองว่าสามเณรมีศีลน้อยกว่าพระภิกษุ เมื่อเป็นเช่นนี้คนจึงไม่นิยมทำบุญกับสามเณร จากสภาพดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า นอกจากสามเณรต้องจากบิดามารดา และครูอาจารย์เพื่อแสวงหาความสำเร็จทางการศึกษาแล้ว ก็ยังต้องต่อสู้ดิ้นรนหาทางช่วยตัวเองเกี่ยวกับความเป็นอยู่ เนื่องจากสามเณรยังเป็นอนุอุปสมบัน คือคนที่ยังไม่ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ สามเณรจึงอยู่ในฐานะที่ไม่สามารถรับกิจนิมนต์เพื่อประกอบพิธีกรรมในด้านต่างๆ ทำให้อัตราเงินของสามเณรมีน้อยยิ่งขึ้นไปอีก เป็นเหตุให้ได้รับความลำบากในด้านปัจจัย 4 เป็นอย่างมาก

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย โดยสอบถามจากอาจารย์ฝ่ายปกครอง อาจารย์ฝ่ายวิชาการและคณะพี่เลี้ยงของสามเณรนักเรียนปรากฏว่าสามเณรนักเรียนหลายรูปมีปัญหาต่อการปรับตัวค่อนข้างเยอะ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเกิดผลเสียแก่ตัวสามเณรนักเรียนเอง เนื่องจากสามเณรนักเรียนบางรูปหากปรับตัว ไม่ได้ยอมส่งผลในด้านไม่พึงประสงค์แก่ตัวสามเณรนักเรียนเอง

เหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้จึงก่อให้เกิดเป็นปัจจัยให้ผู้วิจัยมีความสนใจทำการศึกษาศึกษาถึงความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักมาจากทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Andrew; & Roy.1991: 33-35) ที่ได้กล่าวถึงการปรับตัวของมนุษย์ออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) การปรับตัวด้านสรีรวิทยา (The physiologic adjustment) (2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (The self-concept adjustment) (3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function adjustment) (4) การปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence adjustment) ซึ่งได้สร้างขึ้นมาเพื่อให้สอดคล้องกับเทคนิคกิจกรรมกลุ่มเพื่อใช้วัดความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน คือ การอภิปรายกลุ่ม เกม กรณีตัวอย่างและบทบาทสมมติ กิจกรรมกลุ่มทั้งหมดนี้ถูกสร้างขึ้นให้เข้ากับสถานการณ์ที่สามเณรนักเรียนจะต้องเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการหาวิธีให้สามเณรนักเรียนรู้จักแนวทางป้องกัน แก้ไข ส่งเสริมและพัฒนาแก้ปัญหาต่างๆ อันจะพึงเกิดขึ้นและรู้จักวิธีการปรับตัวให้ดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อจำแนกตามสถานภาพ กฎระเบียบของโรงเรียนและความต้องการส่วนตัว
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงพัฒนาการความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน เพื่อการใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข ไม่ยังมีปัญหาต่างๆ ให้เกิดขึ้น อีกทั้งยังสามารถเอื้อประโยชน์ต่อครูและแนวร่วมทั้งคณะครูในโรงเรียนซึ่งสามารถนำผลของการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวนี้ไปประยุกต์ใช้กับสามเณรนักเรียนในระดับชั้นต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์แก่ตัวสามเณรนักเรียนเองและคณะครูอาจารย์ที่มีหน้าที่ในการรับผิดชอบโดยตรง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความสามารถในการปรับตัวเป็นประชากรทั้งหมด

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน ได้แก่ สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เสร็จแล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองได้จำนวน 30 รูป โดยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และสอบถามผู้ที่สมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวได้กลุ่มทดลอง จำนวน 15 รูป

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. สถานภาพ
 - 1.1 ภูมิลำเนาเดิม
 - 1.2 รายได้ของครอบครัว
 - 1.3 สถานภาพของสมรสบิดามารดา
2. กฎระเบียบของโรงเรียน
3. ความต้องการส่วนตัว
 - 3.1 ด้านอาหาร
 - 3.2 ด้านที่พัก
 - 3.3 ด้านการใช้ชีวิตแบบฆราวาส

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว

ตอนที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการปรับตัว

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

1. การปรับตัวด้านสรีรวิทยา (The physiologic adjustment)
2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (The self-concept adjustment)
3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function adjustment)
4. การปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน

(Interdependence adjustment)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสามารถยังตนเองให้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมนั้นได้อย่างมีความสุข ซึ่งจำแนกการปรับตัวออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา (The physiologic adjustment) หมายถึง ภาวะแห่งความเจริญเติบโตทางร่างกาย ได้แก่ การพิจารณา (ฉัน) อาหารที่จำเป็นมีประโยชน์ต่อร่างกาย การจำวัด (นอน) และการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

1.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (The self-concept adjustment) หมายถึง การจัดการระบบความคิดของตนให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม ได้แก่ การคิดในแง่ดีโดยสามารถให้กำลังใจตนเองเมื่อผิดหวังหรือประสบปัญหา การเห็นคุณค่าในชีวิต

1.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function adjustment) หมายถึง การรู้จักบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบอันพึงกระทำของตนเอง ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียน การสวดมนต์ ทำวัตร การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของโรงเรียนและการปฏิบัติตนเป็นสามเณรนักเรียนที่ดีโดยการเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของอาจารย์

1.4 การปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence adjustment) หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อนและอาจารย์หรือบุคคลอื่น ได้แก่ การมีน้ำใจ การพูดจาดีมีประโยชน์ การอาสารับใช้อาจารย์ ให้การช่วยเหลือกิจการต่างๆ ในสิ่งที่ตนช่วยได้ทั้งในกลุ่มเพื่อนและอาจารย์หรือบุคคลอื่น

2. สถานภาพ หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางครอบครัวของสามเณรนักเรียนในปัจจุบัน โดยจำแนกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

2.1 ภูมิลำเนา หมายถึง สถานที่ซึ่งเคยเป็นที่อยู่อาศัยเดิมของสามเณรนักเรียน โดยจำแนกได้ 6 ภาค ดังนี้

2.1.1 ภาคตะวันออก

2.1.2 ภาคตะวันตก

2.1.3 ภาคเหนือ

2.1.4 ภาคใต้

2.1.5 ภาคกลาง

2.1.6 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2.2 รายได้ของครอบครัว หมายถึง อัตราการเงินที่ผู้ปกครองของสามเณรนักเรียนได้รับในแต่ละเดือน ดังนี้

2.2.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท

2.2.2 5,001 - 10,000 บาท

2.2.3 10,001 ขึ้นไป

2.3 สถานภาพสมรสบิดามารดา หมายถึง ภาวะการดำรงอยู่ของมารดา-บิดาสามเณรนักเรียน ดังนี้

2.3.1 บิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน

2.3.2 บิดามารดาแยกกันอยู่

2.3.3 บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

3. กฎระเบียบของโรงเรียน หมายถึง การรับรู้ของสามเณรนักเรียนที่มีต่อกฎระเบียบของโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์ ที่สามเณรนักเรียนพึงยึดถือและปฏิบัติตาม โดยเห็นว่า กฎระเบียบของโรงเรียนมีมากเกินไป เหมาะสมดีแล้วและน้อยเกินไป

4. ความต้องการส่วนตัว หมายถึง ความต้องการในด้านๆ ของสามเณรนักเรียน โดยแบ่งความต้องการส่วนตัวของสามเณรนักเรียนออกเป็น 3 ประเภท คือ

4.1 ความต้องการด้านอาหาร หมายถึง การรับรู้ของสามเณรนักเรียนที่มีต่อการพิจารณา (ฉัน) อาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอร่างกาย โดยเห็นว่า อาหารมีมากเกินไปพอเหมาะและน้อยเกินไป

4.2 ความต้องการด้านที่พัก หมายถึง การรับรู้ของสามเณรนักเรียนที่มีต่อความคิดเห็นในสถานที่พักอาศัยของสามเณรนักเรียน โดยเห็นว่า ที่พักมีกว้างเกินไป เหมาะสมดีแล้วและแคบเกินไป

4.3 ความต้องการด้านการใช้ชีวิตแบบฆราวาส หมายถึง ความคิดเห็นของสามเณรนักเรียนที่มีต่อการใช้ชีวิตแบบคนทั่วไปที่ไม่ใช่สามเณร ได้แก่ ต้องการเที่ยว ต้องการดูหนังและต้องการคบเพื่อนต่างเพศ

5. โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว หมายถึง กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับสมาชิก โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละรูปได้มีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ให้สมาชิกทุกรูปได้ร่วมในการคิดวิเคราะห์และรู้จักการแก้ปัญหาาร่วมกัน ซึ่งจะสามเณรนักเรียนดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น โดยผู้วิจัยได้สร้างลำดับกิจกรรมกลุ่มทั้งสิ้น 12 ครั้ง มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม สามเณรนักเรียนทุกรูปที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัว ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ สามเณรนักเรียนทุกรูปร่วมกันแสดงพลังทางความคิดหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนทัศนคติร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจความสามารถในการปรับตัว ผลดี ผลเสีย ที่เกิดขึ้นต่อความสามารถในการปรับตัวได้และไม่ได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ สามเณรนักเรียนรวบรวมแนวความคิดต่างๆ ของเพื่อนสมาชิกจากการที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันนำมาสรุป เพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล สามเณรนักเรียนทุกรูปร่วมกันแสดงความคิดเห็นและประเมินผลจากกิจกรรมที่ได้กระทำร่วมกัน พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อที่การกระทำให้ดียิ่งขึ้นในครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ดังต่อไปนี้ คือ

5.1 บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ทำให้สามเณรนักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการจัดสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แล้วให้สามเณรนักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้สามเณรนักเรียนได้เรียนรู้การวิธีการอยู่ในเหตุการณ์จะได้เกิดประสบการณ์ที่ดีต่อความสามารถในการปรับตัวและพัฒนาความสามารถในการปรับตัวได้ดีขึ้น

5.2 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการทำให้สามเณรนักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการนำเรื่องราวต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นจริงเพื่อนำมาใช้เป็นกรณีตัวอย่างเพื่อให้สามเณรนักเรียนได้ทำการศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน วิธีการนี้จะช่วยให้สามเณรนักเรียนได้รู้จักคิดพิจารณาถึงลักษณะที่เหมาะสมต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของตนเอง เพื่อนำไปเป็นแนวทางต่อการปรับตัวที่ถูกต้องต่อไป

5.3 เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้สามเณรนักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นมาให้สามเณรนักเรียนเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งสามเณรนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะเป็นผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้สามเณรนักเรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมซึ่งจะต้องมีการปรับตัวอยู่เสมอ เพื่อการดำเนินชีวิตให้ก้าวต่อไปอย่างเหมาะสม

5.4 การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ทำให้สามเณรนักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการเปิดโอกาสให้สามเณรนักเรียนทุกรูปมีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ โดยสามเณรนักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีการเสนอแนวคิดของตนเองได้อย่างเป็นอิสระ เพื่อเป็นการแสดงถึงความสามัคคีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มในด้านความคิดเห็น ซึ่งนำไปสู่กระบวนการของการสรุปประเด็นปัญหา เพื่อให้สามเณรทุกรูปรู้จักยอมรับถึงผลของการสรุปร่วมกัน

6. นักเรียน หมายถึง สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

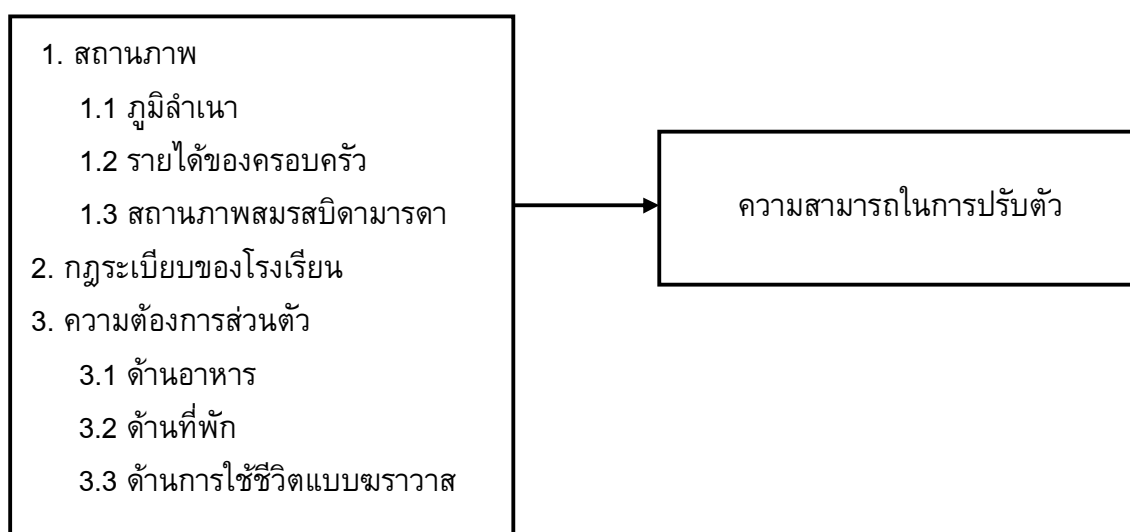
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม

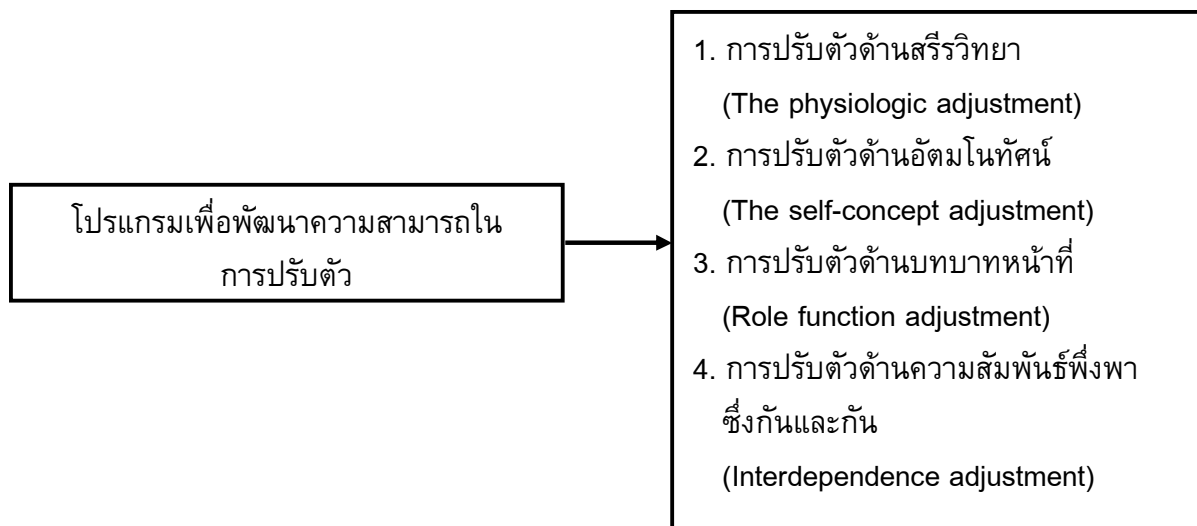


ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย การศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตอนที่ 2 การพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย การพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามสถานภาพ ฐานะของโรงเรียนและความต้องการส่วนตัว
2. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและกิจกรรมกลุ่ม ได้นำเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัว

- 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 1.1.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 1.1.2 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว
 - 1.1.3 เอกสารที่เกี่ยวกับสามเณร
 - 1.1.4 ทฤษฎีการปรับตัว
 - 1.1.5 การปรับตัวทางพระพุทธศาสนา
 - 1.1.6 การปรับตัวกับวัยรุ่น
 - 1.1.7 กลวิธีในการปรับตัว
 - 1.1.8 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้
 - 1.1.9 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้
 - 1.1.10 ภูมิสำเนากับการปรับตัว
 - 1.1.11 ฐานะทางเศรษฐกิจกับการปรับตัว
 - 1.1.12 สถานภาพบิดามารดากับการปรับตัว
 - 1.1.13 กฎระเบียบของโรงเรียน
- 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1.1 ความหมายของกลุ่ม
 - 2.1.2 ประเภทของกลุ่ม
 - 2.1.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1.4 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1.5 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรม
 - 2.1.6 เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม

- 2.1.7 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม
- 2.1.8 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม
- 2.1.9 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.1.1 ความหมายของการปรับตัว

มนุษย์ทุกคนล้วนมีความปรารถนาการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกาย หรือความสุขทางใจ ล้วนเป็นความปรารถนาของมนุษย์ทั้งสิ้น ความปรารถนาดังกล่าวมานี้จึงต้องเรียนรู้การจัดการเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางสถานการณ์ภายในตนเองและสถานการณ์ในสังคม ต้องมีกระบวนการแบบแผนและพฤติกรรมที่สอดคล้องสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ซึ่งรวมเรียกว่า “การปรับตัว” ทั้งนี้จึงได้มีนักปราชญ์ได้ให้ความหมายของการปรับตัวต่างๆ ไว้มากมาย ดังนี้

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2543: 2) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความเป็นทุกข์ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542: 16) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ

สุภาณี เจียมศักดิ์ (2543: 19) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ หมายถึง เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์เมื่อเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อปรับคงสภาวะของร่างกาย จิตใจและสังคม

ภาวิณี สธิพิเชฐภักดิ์ (2545: 37) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นผลลัพธ์ของการตอบสนองตามการรับรู้ของบุคคลต่อการเผชิญปัญหา สภาพการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆในชีวิต ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

สัทัญญา ตันตระบัณฑิตย (2548: 11) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อสนองความต้องการและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจและความวิตกกังวล

อีริก อีริกสัน (สิริวรรณ สารนาค. 2549: 6; อ้างอิงจาก Erik Erikson.n.d.) กล่าวถึงพัฒนาการของคนเราว่า ความสามารถปรับขยายตนเองเพื่อสนองต่อสภาวะแวดล้อมเป็นเครื่องหมายของวุฒิภาวะ ซึ่งก็ใช้ได้กับความหมายของการปรับตัวด้วย อย่างไรก็ตาม การปรับตัวสื่อความหมายว่าเป็นการบรรลุความสัมพันธ์อันดีต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่าความหมายของวุฒิภาวะที่กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องมีภาวะของความสงบนิ่ง พอใจหรือสงบใจหรือมิได้หมายความว่าปราศจาก ความผิดหวัง ความโกรธ ความเสียใจ ความคับข้องใจหรือความกลัว การปรับตัวคือความสามารถในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ข้อเรียกร้องและเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยที่ยังคงทัศนคติที่ดีต่อสภาพการณ์รอบตัวไว้ได้

อาร์คอฟ (Arkoff.1968: 4) กล่าวถึงความหมายของการปรับตัวว่า เป็นการปะทะสังสรรค์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะพยายามบรรลุความต้องการและไปถึงเป้าหมายของตน ในขณะที่เดียวกันบุคคลอยู่ภายใต้ความกดดันจากสภาพแวดล้อม เพื่อให้มีพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง การปรับตัวจึงเป็นการประสานความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของบุคคลและสิ่งแวดล้อม

วอร์เชล และโคเซอร์ (Worchel;& Goethols, 1985: 2) กล่าวถึงการปรับตัวว่าเป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็นเพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุดโดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

กิลเมอร์ (Gilmer. 1971: 73) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นความพยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุลของความต้องการ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิริยาแลกเปลี่ยนการตอบสนองกับสิ่งแวดล้อมเพื่อปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามความต้องการของตน

โคลแมน และ แฮมเมน (Coleman; & Hamen,1981: 109) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง เช่น ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลปรับตัวได้แล้ว ก็สามารถอยู่กับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

ลาซารัส และ โฟลคแมน (Lazarus;& Folkman.1984: 181) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทางความคิด ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของบุคคลในการประเมินสถานการณ์สิ่งเร้าและวางแผน หรือหาทางเลือกในการจัดการกับสถานการณ์ที่บุคคลในการประเมินว่าเป็นความเครียด ความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมต่างๆ ในการเผชิญปัญหา โดยใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่มีอยู่จากตัวบุคคล จากสังคมรอบข้างและจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นแสดง

ออกมาเป็นผลลัพธ์การปรับตัว 3 ด้าน คือ ด้านการทำหน้าที่ทางสังคม ด้านขวัญหรือความพึงพอใจในชีวิตและด้านสุขภาพร่างกาย

ไคล์ และ ฮอฟฟิง (Kyes;& Hofing. 1974: 494) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นวิธีการหรือกระบวนการต่างๆ ที่บุคคลเมื่อใช้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมของตน โดยการใช้กระบวนการความคิดและการเรียนรู้

เบอร์นาค (Bernard.1960) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพึงพอใจ ความแจ่มใสในอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคมมีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

โดนัลด์ (Donald and others. 1989: 6-7) ได้อธิบายว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามเลือกสิ่งต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพกายของแต่ละบุคคลโดยการเลือกนั้นต้องสอดคล้องกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจึงเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาด้านอารมณ์ ความต้องการ บุคลิกภาพให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้สามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปความได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการของแต่ละบุคคลที่มีความพยายามปรับตัวเองจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้เข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมนั้นๆ โดยที่ตัวเองได้รับความพึงพอใจและสามารถดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุขและถูกต้องดีงาม

1.1.2 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542: 19) กล่าวว่า สาเหตุของการปรับตัวเกิดจากความต้องการขั้นพื้นฐาน ด้านร่างกาย จิตใจและด้านสังคม ความต้องการดังกล่าวนี้มีทั้งความผิดหวังและความสมหวัง เมื่อสมหวังก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ในทางตรงกันข้าม หากผิดหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด มีความทุกข์ เสียใจ วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และคับข้องใจ สาเหตุต่างๆ ดังกล่าวนี้ ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

มาลินี จุฑะรพ (2539: 319) กล่าวถึงสาเหตุที่บุคคลต้องมีการปรับตัว ดังนี้

1. ความตึงเครียด (Tension) เป็นสภาวะทางอารมณ์เมื่อบุคคลประสงค์สิ่งใดแล้วพบอุปสรรค เมื่อไม่อาจแก้ปัญหาได้ย่อมเกิดความตึงเครียด ทำให้ปวดศีรษะ จึงต้องปรับตัวเพื่อปรับสภาวะทางอารมณ์

2. ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นสภาวะทางอารมณ์ประเภทหนึ่งที่บุคคลพบกับอุปสรรค ไม่อาจบรรลุผลสำเร็จตามเจตนาที่กำหนดไว้ได้ เกิดความคับข้องใจ เช่น อาจมีอาการหงุดหงิด ถอนหายใจ ปั่นพึมพำ เป็นต้น

3. ความกดดัน (Pressure) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลได้รับจากอุปสรรคหรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเกี่ยวข้อง ทำให้เกิดความไม่สบายใจและจะหลีกเลี่ยงจากความกดดันนั้น

4. ความวิตกกังวล (Worry) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลพบกับอุปสรรคหรือภารกิจสำคัญที่เกี่ยวข้อง เช่น ก่อนไปพบอาจารย์ ก่อนสอบสัมภาษณ์ ก่อนถูกสอบสวน เป็นต้น

สุกัญญา ตันตระบัณฑิต. (2548: 17) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นการสิ่งที่ยังด้อย (Interiority) ที่มีอยู่ตัวให้สมดุลหรือปรับส่วนที่เด่น (Superiority) ให้สมดุลกับสิ่งแวดล้อม การปรับตัวมีทั้งการปรับตัวทางกายและจิต จิตซึ่งถ้าเกิดการขัดแย้งกันขึ้น (Conflict) เมื่อขัดแย้งแล้วจะเกิดความคับข้องใจ (Frustration) หรือความกระวนกระวายใจ (Anxiety) จึงทำให้เกิดการปรับตัวขึ้น

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เราต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงปัญหาที่เล็กๆ น้อยๆ และถึงแม้คนเราจะมีวิธีการต่างๆ มากมายแก้ปัญหาก็ตาม แต่สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เราต้องพบกับความกดดันและความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเราไม่สามารถสนองความต้องการของเราได้อย่างง่ายดายเสมอไป ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. แรงขับและความต้องการ (Drivers and Needs) ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ (Drives) เช่น เกิดความหิว (Thirsty) เป็นแรงขับทำให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือเกิดจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหการปรับตัวให้ทันตามสภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันเกิดให้ปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

นิภา นิธยาน (2530: 11-13.) กล่าวไว้ว่า นอกจากความต้องการด้านร่างกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและความต้องการทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการหลายอย่าง นอกเหนือจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความต้องการอบอุ่นปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ ความสำเร็จ เป็นต้น เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนองตอบจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตด้วยความสุข หากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองโดยมีอุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ มาขัดขวางบุคคล ก็จะเกิดความเครียด วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้น จึงต้องพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่างๆ เพื่อให้เกิดซึ่งความสุขอย่างสูงสุดในชีวิต

พริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์ (2544: 17) ได้ให้สาเหตุของการปรับตัวไว้ว่า คือ ความต้องการของมนุษย์ทุกคน ซึ่งแบ่งออกเป็นความต้องการทางกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต และความต้องการอันเกิดจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความต้องการ ความปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ ความสำเร็จ เมื่อความต้องการ ได้รับการตอบสนองบุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข บุคคลจึงต้องพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่างๆ เพื่อขจัดอุปสรรคที่มาขัดขวางความต้องการของตน

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้นเกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจและความต้องการทางสังคม ซึ่ง ความต้องการดังกล่าวนี้ล้วนมีทั้งสมหวังและผิดหวัง เมื่อสมหวังก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ มีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส ในทางตรงกันข้ามหากผิดหวังก็จะทำให้รู้สึกเครียด มีความทุกข์ เสียใจ วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นและคับข้องใจ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุต่างๆ ดังกล่าวมานี้ ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสามเณร

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2539: 524) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สามเณร คือ บรรพชิตในพระพุทธศาสนา ถือสิกขาบท 10 และกิจวัตรบางอย่าง

สมเด็จพระญาณสังวรฯ (เจริญ สุวฑฺฒโน. 2547: 7) ได้ให้ความหมายว่า สามเณร แปลว่า เหล่ากอของสมณะ หมายถึงนักบวชชายในพระพุทธศาสนาที่มีอายุยังน้อย ยังไม่ได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ แต่ถ้าเป็นทางโลกก็คือเยาวชนซึ่งมีอายุยังน้อยอยู่เปรียบเสมือนฤดูใบไม้ผลิของมนุษยชาติ ชีวิตของมนุษย์เรานั้นระยะความเป็นเยาวชนเป็นชีวิตที่ล้ำค่ายิ่ง แต่ทว่าความเป็นเยาวชนก็ร่วงโรยง่ายที่สุดหากไม่ได้รับการอบรมบ่มเพาะที่ดี เยาวชนที่มีคุณภาพสูงส่ง มีสติปัญญา เป็นเลิศ ย่อมจะเป็นผู้กำหนดอนาคตของชาติและความเจริญของเผ่าพันธุ์

พระธรรมปิฎก (ประยูรค์ ปยุตฺโต. 2546: 280) ได้ให้ความหมายของสามเณรไว้ว่า “สามเณร คือเหล่ากอของสมณะ” ซึ่งท่านได้ขยายนัยของสามเณรออกไปอีกว่า สามเณรเป็นบรรพชิตในพระพุทธศาสนาผู้ยังมีใ้ได้อุปสมบท เพียงแต่รับบรรพชาด้วยไตรสรณคมน์ ถือสิกขาบท 10 ข้อและกิจวัตรบางอย่างตามปกติมีอายุไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช. 2551: 1111) ได้ให้ความหมายของสามเณรไว้ว่า สามเณร แปลว่า เหล่ากอของสมณะ, หน่อเนื้อของสมณะ หมายถึง นักบวชชายในพระพุทธศาสนาที่มีอายุน้อย ยังไม่ได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ คำว่า สามเณร เป็นศัพท์เฉพาะในทางพระพุทธศาสนา เป็นศัพท์บัญญัติที่ใช้เรียกนักบวชในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ไม่สาธารณะทั่วไป ผู้ที่จะบวชเป็นสามเณรได้นั้นทางพระวินัยกำหนดอายุอย่างต่ำไว้ว่าประมาณ 7 ขวบ ซึ่งพอช่วยเหลือตัวเองได้ พระวินัยระบุว่าพอจะไล่ไก่ไล่กาได้ ส่วนอย่างสูงไม่กำหนดไว้ ผู้มีอายุเกิน 20 ปีจะบวชเป็นสามเณรต่อไป ไม่บวชเป็นภิกษุก็ได้

พระครูโกศลธรรมสาคร (กุน เมตติโก. 2545: 3-5) ได้ให้ความหมายของสามเณรไว้ว่า บรรพชา แปลว่า การบวช เว้นจากความชั่วทุกอย่าง การบรรพชาเป็นเบื้องต้นของการอุปสมบท หมายถึง การบวชเป็นสามเณร (เดิมทีเดียว คำว่า บรรพชา หมายความว่า บวชเป็นภิกษุ เช่น เสด็จออกบรรพชา อัครสาวกบรรพชา เป็นต้น ในสมัยต่อมา จนถึงปัจจุบันนี้ คำว่า บรรพชา หมายถึง บวชเป็นสามเณร ถ้าบวชเป็นภิกษุ ใช้คำว่า อุปสมบท)

การบวช คือ บรรพชา แปลความหมายง่าย ๆ ว่า เว้นสละ ละได้ทั่ว ๆ ไป หมายความว่า สละสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม หรือบาปอกุศลต่าง ๆ เป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพราะว่าอกุศลสิ่งไม่ดีหรือบาปต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่จะละได้ง่ายๆ บางทีละภายนอกแล้ว แต่ภายในยังละไม่ได้ ละทางกายแล้ว ก็ยังติดอยู่ในใจ กว่าที่จะละทางใจได้ต้องฝึกฝนพัฒนากันมาก การบวชนี้จึงถือว่าเป็นการฝึกฝนตนเอง คือการศึกษาในการที่จะพยายามละหรือขจัดกิเลสสิ่งเศร้าหมองจิตความชั่วต่างๆ ให้หมดไป กิเลสตัวสำคัญที่เด่นชัด อันจะพึงละก็คือ ความเห็นแก่ตัวที่ทำให้คนแสวงหาแต่สิ่งเสพเครื่องบำรุงบำเรอตัวเอง หลงระเริงมัวเมาในกามหรืออามิสต่างๆ และข่มเหงรังแกแย่งชิงเบียดเบียนกัน การบรรพชา คือการบวช จึงหมายความว่า เป็นการละเว้นปลีกตัวออกไปจากการเบียดเบียนและปลีกตัวออกจากกาม ทั้งกิเลสกามและวัตถุกาม

อีกความหมายหนึ่งที่พ่วงมาด้วยก็คือ สละเครื่องห่วงกังวลภายนอก คือ ทรัพย์สินเงินทอง วัตถุสิ่งของต่างๆ ไม่มีความผูกพันยึดติดในสิ่งเหล่านั้น ซึ่งมีความหมายต่อไปว่า จะได้มีชีวิตที่เป็นอิสระ

เพราะฉะนั้น คำว่า บวชนี้ จึงมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า “ไปได้ทั่ว” คือเป็นอิสระ ชีวิตของพระภิกษุ นั้น พระพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ว่าเหมือนกับนกที่มีแต่ปีกสองปีก จะไปไหนเมื่อไหร่ก็ได้ แต่เมื่อมีภาระอะไรต่างๆ ในกิจการของสงฆ์มากขึ้น อย่างสมัยนี้จะเห็นว่า ชักจะไปไหนไม่ค่อยได้จึงต้องมีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อุคตมคฺติของชีวิตพระนั้นมุ่งสู่ความเป็นอิสระ เพื่อจะได้ทำหน้าที่ของตนโดยไม่ต้องมีความพะวักพะวงในสิ่งต่างๆ

เมื่อบวชแล้ว ก็ไม่ใช่แค่เสร็จแค่นั้นแล้วมาอยู่เฉยๆ แต่การบวชเป็นการเริ่มต้นเท่านั้น จะต้องเพียรพยายามปฏิบัติเพื่อบรรลุผลที่เป็นจุดหมายของการบวชต่อไป

การที่จะบรรลุผลของการบวช ก็ต้องมีการ “เรียน” คือ ศึกษาฝึกหัดพัฒนาชีวิตของเรา ทั้งกาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้ดีให้ประณีต ให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป จนกว่าจะละบาปอกุศลได้หมดและเจริญกุศลให้เต็มที หลุดพ้นจากกิเลสและปวงทุกข์ มีชีวิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นอิสระ สงบสุขอย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า “บวชเรียน” หมายความว่า บวชเพื่อเรียน หรือว่า บวชเรียนก็คือชีวิตแห่งการเรียน เรียนเป็นคำไทยง่ายๆ หมายถึงการเรียนรู้อะไรศึกษาฝึกหัดพัฒนาให้ชีวิตทุกด้านดีขึ้น อย่างที่พูดแล้วข้างต้น ตรงกับที่ภาษาพระเรียกว่า “สิกขา” (ข้อปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา) สารสำคัญของบวชทั้งหมดก็อยู่ที่การศึกษอบรมที่ทางพระเรียกว่า สิกขา นั่นเอง

พระมหาหรรษา นิธิบุญยากร (2545: 20) กล่าวไว้ว่า คำว่า “สามเณร” นั้นในคัมภีร์อรรถกถาชินกาลมาลีปกรณ์ ได้จำแนกออกเป็นภาษาบาลีว่า “สมณสุส อปจจํ สามเณโร”

แปลว่า “เหล่ากอแห่งสมณะ ชื่อว่าสามเณร” หากถือเอาตามนี้ สามเณรก็คือเหล่ากอแห่งสมณะ ซึ่งเป็นผู้สืบเชื้อสายของพระภิกษุ ในกรณีพระภิกษุนั้นได้มีการเคลื่อนย้ายไปสู่องค์กร หรือสถานภาพอื่นๆ และเป็นหลักสำคัญในการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาต่อไป

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปความหมายของสามเณรไว้ว่า คือวัยรุ่นชายที่เข้ามาบรรพชาในพระพุทธศาสนามีอายุยังไม่ถึง 20 ปี ซึ่งจะต้องศึกษาเล่าเรียนตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งต้องรักษาสิกขาบท(ศีล) 10 ฝึกหัดขัดเกลาข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เพื่อยังกิเลสอาสวะทั้งปวงให้เบาบางลง ดำเนินชีวิตไปสู่ความบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นอิสระ สงบสุขทั้งภายในและภายนอกอย่างแท้จริง

ความเป็นมาของสามเณร

พระครูโกศลธรรมสาคร (กุน เมตติโก. 2545: 1-3) ภายหลังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ทรงใช้เวลาไปกับการเผยแผ่พระศาสนา การจัดระเบียบปฏิบัติเพื่อความผาสุกแห่งหมู่สงฆ์ และอุปาสกอุบาสิกา ย่างถึงพรรษาที่ 5 เสด็จไปยังกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ ประทับอยู่ ณ นิโครธาราม อารามของเจ้าศากยะชื่อ นิโครธ ทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์เพื่อขจัดมานะความถือตัวว่าเลิศกว่าด้วยอายุ และวรรณะ เป็นต้น เจ้าศากยะทั้งหลาย จากนั้นทรงแสดงเวสสันดรชาดก ว่าด้วยการบำเพ็ญทานบารมีในอดีตของพระองค์ สมัยเป็นพระเวสสันดร ต่อมา ก็ทรงแสดงธรรมให้พระเจ้าสุทโธทนะบรรลุธรรมแล้วเสด็จพบอดีตพระชายายโสธรา วันที่ 3 ก็เสด็จไปงานวิวาห์ของเจ้าชายนันทะ ทรงให้นันทะถือบาตรตามเสด็จกลับไปยังพระวิหารและให้บวชเป็นภิกษุ ในวันที่ 7 พระนางยโสธรา (พิมพา) ทรงแต่งให้องค์ราหุลราชกุมารแล้วพำรสอน เพื่อกราบทูลขอราชสมบัติจากพระพุทธเจ้าด้วยถ้อยคำว่า “เจ้าจงดูพระสมณะ ผู้มีรูปร่างดั่งพรหม มีผิวพรรณดั่งทองคำ มีหมู่สมณะห้อมล้อมสองหมีนรูป พระสมณะนี้เป็นบิดาของเจ้า เขามีขุมทรัพย์ใหญ่ เมื่อเขาออกบวช แม้ไม่เห็นขุมทรัพย์เหล่านั้นเลย เจ้าจงไปขอมรดกกับพระสมณะนั้นว่า ข้าแต่พระบิดา ข้าพระองค์เป็นพระโอรส เมื่อได้รับอภิเษกแล้วจักได้เป็นจักรพรรดิ ข้าพระองค์ต้องการทรัพย์ ขอพระองค์จงประทานทรัพย์แก่ข้าพระองค์ เพราะบุตรย่อมเป็นเจ้าของทรัพย์มรดกของบิดา” ราหุลกุมารรับคำพระมารดาแล้วตรงเข้าไปเข้าเฝ้า พอได้เห็นได้เข้าใกล้พระพุทธเจ้า ก็เกิดความรัก ความร่าเริงใจ ทูลว่า “ข้าแต่พระสมณะ การอยู่ใกล้พระองค์ทำให้เป็นสุข” ขณะพระพุทธเจ้าฉันภัตและตรัสอนุโมทนาแล้ว เสด็จลุกจากอาสนะดำเนินไป ฝ่ายราหุลราชกุมารก็ติดตามทูลขอราชสมบัติไม่ยอมห่างจนถึงพระอาราม ลำดับนั้น พระพุทธเจ้าทรงดำริว่า กุมารนี้ปรารถนาทรัพย์ของบิดา ซึ่งเป็นสมบัติที่เป็นไปเพื่อความเวียนเกิด เวียนตาย มีแต่ความคับแค้น เอาเถอะ เราจะให้อริยทรัพย์ 7 ประการ เราจะทำกุมารนี้ให้เป็นเจ้าของทรัพย์มรดกอันเป็นโลกุตระ จึงตรัสเรียกพระสารีบุตรเถระมาแล้วตรัสว่า “ข้าพระองค์จะให้ราหุลกุมารบรรพชาอย่าง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าทรงปรารภเรื่องนี้เป็นเหตุ จากนั้นรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการบรรพชาเป็นสามเณร ด้วยไตรสรณคมณ์” (การบวชด้วยวิธีนี้ เดิมทีทรงอนุญาตให้ใช้กับการบวชของภิกษุ แต่เมื่อมีผู้บวชมากมาย ก็ทรงเปลี่ยนวิธีโดยให้บวชภิกษุด้วยญัตติจุดตุตถกรรม ทรงมีพระราชประสงค์ที่

จะอนุญาตให้ชาวสามเณรด้วยไตรสรณคมน์ พระสารีบุตรรู้พุทธอภัยแล้ว จึงกราบทูลถาม.เหตุนี้ จึงจัดราหุลราชกุมารเป็นสามเณรรูปแรก) (พระวินย.มหา. 4/105/164-5 และสมนุต. 4/1/285-29x-298,วิสุทธิ.อรรถกถา.อป.8/1/103-133)

พระมหาหรรษา นิธิบุญยากร (2545: 20) กล่าวว่า ในสมัยพุทธกาลช่วงแรกนั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้มีการบรรพชาสามเณรแต่อย่างใดและปรับอาบัติแก่ภิกษุที่ได้ล่วงละเมิดทำการบรรพชาและอุปสมบทแก่บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี น่าจะมาจากการที่ทรงมองเห็นว่า เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี นั้น มีข้อจำกัดอยู่หลายอย่าง เช่น สภาพร่างกาย จิตใจยังไม่เข้มแข็งพอ ไม่สามารถทนต่อความหิวกระหายได้ ไม่สามารถต้านทานสัตว์ต่างๆ ที่จะทำร้ายได้และจะทำให้ประชาชนเสื่อมศรัทธาจากพระพุทธศาสนา ภายหลังได้เห็นอากัปภิกิริยาของสามเณรเหล่านั้น แต่ต่อมาเมื่อเกิดความจำเป็นขึ้น ก็ทรงอนุญาตให้บรรพชาแก่บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ได้ แต่อายุขั้นต่ำนั้นมิได้ทรงกำหนดแน่นอน เพียงแต่กำหนดว่าเด็กนั้นต้องสามารถใช้มือถือท่อนไม้แล้วไล่ตีกาที่อยู่ข้างหน้าตนเองได้ ซึ่งจะมากขึ้นว่า พุทธประสงค์ดังกล่าว ได้สื่อให้เห็นว่าผู้ที่จะบรรพชาเป็นสามเณรนั้นต้องเป็นผู้ที่รู้เพียงสาสามารถช่วยเหลือตนเองได้และอดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปรารภมอบ อริยทรัพย์ซึ่งเป็นทรัพย์ภายในที่ประเสริฐ 7 ประการแก่ราหุลราชกุมาร เพื่อความไม่เป็นที่หมายเยินว่าตายเกิด จึงเป็นการเริ่มต้นของการบรรพชาสามเณรตั้งแต่นั้นมา โดยการรับเอาไตรสรณคมน์ก็ถึงความ เป็นแห่งสามเณร

1.1.4 ทฤษฎีการปรับตัว

แอนดรู และรอย (ณัฐพล แนวจำปา.2540: 11-12; อ้างอิงจาก Andrew; & Roy.1991: 33-35) ได้อธิบายทฤษฎีการปรับตัว (Roy's Adaptation Model) ว่าการปรับตัวเป็น พฤติกรรมของการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนหรือ สิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อปรับให้คงสภาวะสมดุลทั้งร่างกายจิตใจและสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่าคนเรา ประกอบด้วย กาย จิต สังคม (Man in a bi-psychosocial Being) เป็นหน่วยเดียวที่ไม่อาจแบ่งแยก ได้ (Unified Whole) องค์ประกอบทั้งสามส่วนนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วย เดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อร่างกาย ย่อมส่งผล กระทบไปยังจิตใจและสังคมด้วย ในทำนองเดียวกันสิ่งที่มีผลกระทบบต่อจิตย่อมส่งผลกระทบต่อกาย และสังคมด้วย ดังนั้น บุคคลต้องปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคม บุคคลที่ ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือมีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง เศร้าซึม เป็นต้น

รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ ต้องการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต และ

เนื่องจากมนุษย์เป็นหน่วยเดียวที่เรียกว่าความมั่นคงของชีวิต (Bio-psychosocial Being) จึงได้จากการที่บุคคลจะมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiological Integrity) ความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic Integrity) และความมั่นคงทางด้านสังคม (Social Integrity) สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นพฤติกรรมเป็นผลจากการควบคุมและกลไกการรับรู้แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวด้านสรีรวิทยา (Physiological Needs) ซึ่งมีพื้นฐานความมั่นคงทางด้านร่างกาย โดยพิจารณาจากพฤติกรรมตอบสนองความต้องการปฐมภูมิ ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองด้านต่างๆ ต้องอาศัยการรับรู้ความรู้สึก มีกลไกควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตในภาวะปกติคือ ความสมดุล ซึ่งมนุษย์จะพยายามปรับตัวเพื่อรักษาภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลลัพธ์ของการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ ตลอดจนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางด้านจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลมาจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าแห่งตนจะมีการปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่างๆ ดีกว่าที่บุคคลมีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวบทบาทและหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทต่างๆ ของบุคคลได้เหมาะสมกับหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายตามตำแหน่งทางสังคมที่ตนได้รับหรือมีอยู่เดิม การที่บุคคลทำตามหน้าที่ได้นั้น เนื่องจากมีแรงกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น นักศึกษาจะต้องแสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพื่อความสำเร็จในอนาคตหรือเป้าหมายของตนเอง

4. การปรับตัวด้านพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือ คนต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะระหว่างพึ่งตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

แบบจำลองการปรับตัวของรอย

แบบจำลองการปรับตัวของรอย ถูกพัฒนาขึ้นมาโดยศาสตราจารย์ ดร.คาลิสตา รอย (Prof.Dr.Callists Roy) เริ่มพัฒนาแนวคิดขึ้นมาในปี ค.ศ. 1964 โดยพัฒนาจากทฤษฎีพื้นฐานหลายทฤษฎี มีทฤษฎีหลัก คือ ทฤษฎีการปรับตัวของเฮลสัน (Helson's adaptation theory) ทฤษฎีระบบและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น ทฤษฎีความเครียด นอกจากนี้รอยยังได้ใช้แนวคิดทาง

ปรัชญามาใช้ในการอธิบายด้วย ซึ่งเป็นการนำทฤษฎีพื้นฐานทั้งหมดมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ให้เป็นกรอบแนวคิดหรือ แบบจำลองทางการพยาบาล เพื่อพัฒนาไปสู่ระดับทฤษฎี ต่อมาในปี ค.ศ. 1970 ทฤษฎีที่สร้างขึ้นได้มีการเผยแพร่ทางวารสาร ภายใต้ชื่อ The Roy Adaptation Model สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ (2537: 79) รอยและคณะมีการพัฒนาทฤษฎีอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในส่วนที่เป็นจุดอ่อนและข้อจำกัดของทฤษฎี จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ได้มีการปรับปรุงแก้ไขและตีพิมพ์ในปี ค.ศ.1999 เป็นครั้งล่าสุดใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลให้ชัดเจนมากขึ้น

รอยกล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการ (Process) และผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งอาศัยกระบวนการคิดและความรู้สึกของบุคคล เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในบุคคลของแต่ละคนและภายในกลุ่ม เช่น ครอบครัว ชุมชน เป็นต้น มีการใช้สติพิจารณาไตร่ตรองและเลือกที่จะผสมผสานระหว่างความเป็นบุคคลและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความกลมกลืนกันในการตอบสนองต่อปัจจัยนำเข้าในลักษณะของสิ่งเร้า (Stimuli) ที่มีอยู่ขณะนั้น (Roy.1999: 38-40) และเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งจากภายในและภายนอกตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อต่อสู้ดิ้นรนการรักษาความสมดุลในการเจริญเติบโต (Growth) การมีชีวิตรอด (Survival) การสืบทอดเผ่าพันธุ์ (Reproduction) และการควบคุมปัญหาอุปสรรค (Mastery) การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความมั่นคง (Integrity) และเกิดภาวะสุขภาพดี

มโนคติหลักตามแนวคิดของรอย (Roy. 1999: 48-51) ประกอบไปด้วย มโนคติของมนุษย์ สิ่งแวดล้อม สุขภาพและการพยาบาล รอยมองว่ามนุษย์เปรียบเสมือนกับระบบการปรับตัว (adaptive systems) เป็นระบบเปิด ภายในระบบมีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบุคคลตลอดเวลา รอยยังมองว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี ระบบการปรับตัวของบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า (Inputs) ได้แก่ สิ่งเร้าและระดับการปรับตัว (Adaptation level) กระบวนการควบคุม (Control processes) ซึ่งก็คือกระบวนการเผชิญปัญหานั้นเอง (Coping Processes) ผลลัพธ์ (Outputs) คือพฤติกรรมกรรมการตอบสนอง (Responses) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback processes)

ภายในระบบการปรับตัวของบุคคลจะเกิดการปรับตัวเกิดขึ้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมนั่นเอง ซึ่งรอยมองว่า สิ่งแวดล้อมเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสภาพการณ์ที่ล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกบุคคล มีผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล (Roy.1999: 39) สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยนำเข้า เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจะกลายเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ สิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าแฝง

1. สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) คือสิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุด ทำให้ต้องการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้น สิ่งเร้านี้เปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การเจ็บป่วยขณะนั้น

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่นๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้าตรง มีผลมากระทบบุคคลเช่นกันเป็นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้ แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้ความรุนแรงของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพลมากขึ้นจะทำให้บุคคลปรับตัวได้ยากเพิ่มขึ้น โดยอาจจะมีผลเป็นตัวเสริมต่อสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมเหล่านี้ เช่น เพศ การศึกษา สัมพันธภาพ รายได้ของครอบครัว เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) คือ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน ระบบบุคคลเป็นลักษณะเฉพาะตัวของมนุษย์ หรืออาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต เช่น นิสัย ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นต้น สิ่งเร้าชนิดนี้ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่ามีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคล อาจตรวจสอบหรือสังเกตได้ยาก แต่ก็มีผลต่อพฤติกรรม เช่น การรับรู้ ภาวะสุขภาพ

สิ่งเร้าเหล่านี้ไม่คงที่เสมอไป เนื่องจากการที่บุคคลเป็นระบบเปิด มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทำให้สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวในขณะนั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วย สิ่งเร้าที่เคยเป็นสิ่งเร้าตรงอาจเป็นสิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าร่วมอาจกลายเป็นสิ่งเร้าแฝงและสิ่งเร้าแฝงอาจกลายเป็นสิ่งเร้าร่วม สิ่งเร้าชนิดหนึ่งอาจก่อให้เกิดการปรับตัวหลายๆ ด้านในเวลาเดียวกันและการปรับตัวด้านหนึ่งที่เกิดขึ้น อาจจะกลายเป็นสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการปรับตัวด้านอื่นตามมาได้ ดังนั้นการปรับตัวของบุคคลมีประสิทธิภาพหรือไม่ มีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของสิ่งเร้า หรือระดับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว (Adaptation level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัว ก็คือระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าตนเอง ซึ่งรอย (Roy, 1999; 40-41) ได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated level of adaptation) หมายถึงระดับของการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย สามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสม ตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ เช่น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามาสามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจและสังคม สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2. ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ถูกกระตุ้นการทำงาน เพื่อที่จะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integrated process) เช่น การที่ร่างกายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เกิดมีภาวะไข้ขึ้นมา การเป็นไข้นั้นถือว่าเป็นระดับการปรับตัวในระดับนี้ คือช่วงของการชดเชยที่ร่างกายต่อสู้ยับยั้งต่อเชื้อโรค เพื่อที่จะให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะสมดุล เป็นต้น

3. ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation) หมายถึงระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดีและระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชย ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ในระยะการปรับตัวที่ไม่ดีนี้ พยาบาลจะมีบทบาทในการเข้ามาช่วยเหลือและส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม เช่น การที่ผิวหนังอ่อนแอและเกิดเป็นแผลติดเชื้อมากขึ้น รวมไปถึงการที่บุคคลเกิดความรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกผิด รู้สึกสูญเสียอำนาจ การที่บุคคลแสดงบทบาทที่ไม่สามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมได้และการที่บุคคลพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสมหรือการแยกตัวอยู่ตามลำพัง

การทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ มีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

1. การปรับตัวด้านสรีรวิทยา (Physiologic integrity) ซึ่งรอย (Roy, 1999: 102-103) กล่าวว่า เป็นความสัมพันธ์กันระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมี ที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะ โดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบต่างๆ ในร่างกายของบุคคลเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การขับถ่าย การออกกำลังกาย และการพักผ่อน การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย และการป้องกันยังรวมถึงการทำหน้าที่ของกลไก การควบคุมคือ การรับความรู้สึก น้ำและอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกายการประเมินพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านร่างกาย เป็นการประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความต้องกรพื้นฐานด้านร่างกายสามารถประเมินได้จากการสังเกต การวัด การตรวจร่างกาย การตรวจพิเศษ การสัมภาษณ์และการรายงานด้วยตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ออกซิเจน (Oxygenation) พฤติกรรมการปรับตัวด้านร่างกายเกี่ยวกับออกซิเจน เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อให้เซลล์ของร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ กระบวนการนี้ได้แก่ กระบวนการหายใจ การแลกเปลี่ยนก๊าซ การขนส่งก๊าซ ในส่วนของกระบวนการหายใจประเมินได้จากอัตราการหายใจ ลักษณะการหายใจ เสียงหายใจ ความสามารถในการไอ การจามและในส่วนของกระบวนการแลกเปลี่ยนก๊าซ ทราบได้จากการเจาะเลือดตรวจค่าออกซิเจนในหลอดเลือดแดง (Arterial Blood Gas) และกระบวนการแลกเปลี่ยนก๊าซ สามารถประเมินได้จาก สีผิว สีของเยื่อเมือก สีของเล็บและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

1.2 โภชนาการ (Nutrition) พฤติกรรมการปรับตัวเกี่ยวกับโภชนาการ จะต้องมีประเมินเกี่ยวกับ ความหิวหรือความอยากอาหาร ลักษณะอาหารที่ชอบหรืออาหารที่เลือกรับประทาน ความกระหายน้ำ ปริมาณน้ำและอาหารที่ได้รับ โดยประเมินถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับแต่ละวัน รวมถึงอาหารที่แพ้และแสดงอาการอย่างไรเมื่อแพ้อาหาร มีการประเมินถึงความสูงและน้ำหนักตัว ตรวจสอบระบบทางเดินอาหารว่าปกติหรือไม่ เริ่มตั้งแต่ริมฝีปาก

พินลิ้น เยื่อบุ ประเมินความเจ็บปวดหรือความยากลำบากในการรับประทานอาหาร รวมถึงประเมินการได้รับรสและกลิ่น

1.3 การขับถ่าย (Elimination) พฤติกรรมเกี่ยวกับการขับถ่ายจะต้องประเมินเกี่ยวกับปริมาณ สีลักษณะ จำนวนครั้ง กลิ่น ความลำบากในการขับถ่ายอุจจาระ มีสิ่งผิดปกติปนมากับอุจจาระหรือไม่ มีความไม่สุขสบายหรือไม่ เช่น อาการปวดท้อง ท้องอืด ลักษณะ ระยะเวลา ตำแหน่งที่ปวด ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ จะต้องประเมินเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะด้วยว่ามีปริมาณ สี กลิ่น ความถี่ ความเจ็บปวดขณะขับถ่ายปัสสาวะด้วยเช่นกัน

1.4 การมีกิจกรรมและการพักผ่อน (Activity and rest) พฤติกรรมเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกาย ชนิด ลักษณะและความถี่ของการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวในแต่ละวันยังต้องประเมินเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ท่าทาง การทรงตัวและการประสานงานกันของการเคลื่อนไหว ส่วนการพักผ่อน ประเมินเกี่ยวกับ ชนิด ปริมาณ แบบแผนการนอนหลับ ประเมินลักษณะของการอดนอน หรือนอนไม่พอ ได้แก่ ขอบตาค้ำ หาวนอนบ่อย แหวต้ามืดขึ้น มีอาการหงุดหงิด โมโหง่ายและประเมินถึงสิ่งกระตุ้นให้นอนหลับด้วย

1.5 การป้องกันอันตรายของร่างกาย (Protection) พฤติกรรมที่ประเมินมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ประเมินเกี่ยวกับผิวหนังว่ามีอุณหภูมิปกติหรือไม่ มีรอยโรคที่ใด ลักษณะการกระจาย ตำแหน่งที่เกิดโรคและประเมินสภาพของหนังศีรษะ ความสะอาด การกระจายของผมบนศีรษะ ประเมินถึงแหล่งที่ออกตามร่างกาย ประเมินเกี่ยวกับปฏิกิริยาที่มีต่อความเจ็บปวดหรือความร้อนและความเย็นรวมถึงภูมิคุ้มกันของร่างกายที่แสดงออก เช่น การติดเชื้อ

1.6 การรับรู้ความรู้สึก (Sense) พฤติกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกที่ต้องประเมินได้แก่ ความปกติของการมองเห็น การได้ยินมีประสิทธิภาพเพียงใด การมีหูแว่วและประสาทรับรู้ความรู้สึกของร่างกายเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความรู้สึกจากการสัมผัสร้อนเย็นความรุนแรง

1.7 สารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ (Fluid and electrolyte) พฤติกรรมที่ควรประเมินเกี่ยวกับอาการขาดน้ำ มีริมฝีปากแห้ง ปริมาณและลักษณะของการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ประเมินอาการที่เกี่ยวข้องกับสารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ที่ไม่สมดุล เช่น อาการอ่อนเพลีย ซึมลง กระสับกระส่าย อุณหภูมิและความตึงของผิวหนัง

1.8 การทำหน้าที่ของระบบประสาท (Neurological function) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ของระบบประสาท คือ ระดับของการรู้สติ ความสามารถในการรับข้อมูลข่าวสารผ่านกระบวนการคิดและเก็บจำ

1.9 การทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine function) พฤติกรรมประเมินได้จากความต้องการสารอาหาร น้ำ สภาพเยื่อบุต่างๆ อาการบวม แบบแผนการขับถ่าย ความสมบูรณ์ของผิวหนัง ผม เล็บ ความสามารถในการป้องกันและการหายจากการติดเชื้อ ประสาทรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ประเมินจากการเจริญเติบโต โครงสร้างของกระดูก การพัฒนาของระบบสืบพันธุ์

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) ประกอบขึ้นจากความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ภายในตนเองและจากปฏิกริยาของบุคคลรอบข้าง (Roy. 1999: 107) อันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นการปรับตัวที่มุ่งในด้านการรักษาความมั่นคงด้านจิตใจ (Psychic integrity) ซึ่งรอยแบ่งการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ออกเป็นสองส่วนใหญ่ ๆ ได้ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) และอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) ในการประเมินการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์นี้จะต้องประเมินทั้งอัตมโนทัศน์ด้านร่างกายและอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล ดังนี้

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) ซึ่งรอย (Roy. 1999: 107) อธิบายว่าเป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายของบุคคลประกอบด้วย คุณลักษณะทางด้านร่างกาย การทำหน้าที่ การมีเพศสัมพันธ์ ภาวะสุขภาพการเจ็บป่วยและลักษณะที่ปรากฏ อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายนี้ รอย (Roy. 1999: 107) แบ่งเป็น ด้านการรับความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation) และด้านภาพลักษณ์ (Body image) การประเมินพฤติกรรมปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายสามารถประเมินได้จากการสังเกตสีหน้า ท่าทางการแต่งกาย บุคลิกลักษณะส่วนบุคคล การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล การตรวจร่างกาย ดังนี้

ด้านการรับความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation) เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะรู้สึกและมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกถึงร่างกายตนเอง เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะและสมรรถภาพการทำหน้าที่ของร่างกาย เช่น คิดว่าตนเองมีร่างกายแข็งแรงหรืออ่อนแอ รู้สึกอ่อนเพลีย รู้สึกเย็น รู้สึกหนาว อบอุ่น ปวดร้าว มีความรู้สึกทางเพศ รวมถึงวิธีการเผชิญต่อความสูญเสีย เช่น เจ็บ เก็บความรู้สึก โวยวาย ร้องไห้

ด้านภาพลักษณ์ (Body image) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะภายนอกของตนเอง ความรู้สึกต่อโครงสร้างรูปลักษณ์ ขนาด รูปร่างหน้าตา รูปร่างของร่างกายและท่าทางของตนเอง เป็นความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพของตนเอง การประเมินด้านภาพลักษณ์เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นอย่างไร รู้สึกอ้วนหรือผอม สวยงามหรือน่าเกลียด ความพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal) รอย (Roy. 1999: 107) กล่าวว่า เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่า อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย

ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) เป็นการรับรู้ต่อตนเองตามความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับความมั่นคง หรือความปลอดภัยของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ หากบุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงแน่นอน หรือไม่ปลอดภัย หรือกำลังถูกคุกคามจะแสดงพฤติกรรมของความวิตกกังวล (Anxiety) ให้เห็นพฤติกรรมที่บ่งชี้ความวิตกกังวลซึ่ง รอย (Roy. 1999: 412-413) กล่าวว่า มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านต่างๆ ดังนี้ พฤติกรรมของความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านร่างกายสามารถประเมินได้จาก การมีปัญหาคาการนอนหลับ ผิวหนังเย็นขึ้น ปากแห้ง รุ่มาตาขยาย เสียงสั่นและน้ำเสียงเปลี่ยนแปลง ตัวสั่น มีสมาธิสั้น ประจำเดือนมาไม่ปกติ หายใจ

ลำบาก หัวใจเต้นเร็ว หลังน้ำย่อยมาก หรือการมีพฤติกรรมการกินมากผิดปกติ อาการคลื่นไส้ อาเจียน มีอาการท้องผูกหรือท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย พฤติกรรมที่บ่งชี้ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ แสดงออกเป็นความต้องการทางเพศลดลง เกลียดรูปร่างหรือร่างกายของตนเอง ละเลยการดูแลตนเอง เศร้าสร้อยและร้องไห้ มีความสับสนไม่แท้จริง ความรู้สึกโกรธ กล่าวถึงความรู้สึกกลัวและกังวลใจ พฤติกรรมที่บ่งชี้ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ พฤติกรรมที่พบได้แก่ ไม่สามารถตัดสินใจหรือทำอะไรง่าย ๆ ด้วยตนเอง ทำงานง่าย ๆ ไม่ได้ สนใจในบทบาทปกติลดลงและพฤติกรรมที่บ่งชี้ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน คือ มักจะระบายความรู้สึกตามลำพังและมีพฤติกรรมแยกตัว

ด้านอุดมคติของตนเอง (Self ideal) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะทำ ความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย หากบุคคลไม่สามารถประสบความสำเร็จในด้านนี้จะแสดงออกมาเป็นความรู้สึกไร้อำนาจ (Powerlessness) ซึ่งพฤติกรรมที่บ่งชี้ภาวะไร้อำนาจ สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ (2537: 70-72) คือ ไม่สามารถที่จะทำสิ่งง่าย ๆ ได้ ทำกิจกรรมได้น้อยลง มีความรู้สึกว่าคิดอะไรหรือทำอะไรก็ล้มเหลว บอกถึงความคิดที่ไม่สามารถต่อสู้อุปสรรคได้ บ่นถึงความรู้สึกถูกปิดกั้น หาทางออกไม่ได้ ขาดการมีส่วนร่วม นิ่งพังก ขาดแนวทางและทิศทาง ไม่สามารถรับผิดชอบต่อเรื่องราวหรือการกระทำต่าง ๆ ได้ บอกเล่าถึงความเป็นคนที่รอรับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอื่น

ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral ethical spiritual self) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับศีลธรรม จรรยา กฎเกณฑ์ต่างๆ รวมถึงค่านิยม ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมทางสังคม ถ้าหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวในด้านนี้ได้จะเกิดความรู้สึกผิดได้แก่ระบายความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความไม่พร้อมหรือไม่มีคุณค่าคิดว่าตนเองเป็นตัวถ่วงคนอื่น รู้สึกสูญเสีย รู้สึกว่าตนเองถูกลืมหรือไม่มีคนรัก ทนต่อคำวิจารณ์ไม่ได้ เกลียดตนเอง กล่าวตำหนิตนเอง รู้สึกเศร้าและร้องไห้ ระบายความรู้สึกที่ตนเองกระทำผิด บอกกล่าวคำขอโทษ เสียใจหรือสงสาร

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม (Social integrity) เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทและตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้ จะเกิดปัญหา คือ การไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition) การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) ความขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) และความล้มเหลวในบทบาท (Role failure)

การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทตามที่ร้อย ได้แบ่งบทบาทของบุคคลออกเป็น 3 ประเภท คือ บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังบทบาทนี้เป็นไปตามการเจริญเติบโตของบุคคลหรือขึ้น

พัฒนาการแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นเด็กวัยเรียน บทบาทในการเป็นผู้สูงอายุ บทบาททฤติภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ บุคคลหนึ่งอาจมีบทบาททฤติภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทในครอบครัว เช่น บทบาทการเป็นบุตรของบิดามารดา บทบาทการเป็นพี่หรือเป็นน้องและบทบาทตามอาชีพ เช่น บทบาทการเป็นพยาบาล บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นนักศึกษาพยาบาล บทบาททฤติภูมิ (เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับ บทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นผู้ป่วย บทบาทการเป็นประธานการประชุม เป็นต้น บทบาทจะประกอบไปด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรม การกระทำ (Instrumental behavior) และพฤติกรรมความรู้สึก (Expressive behavior)

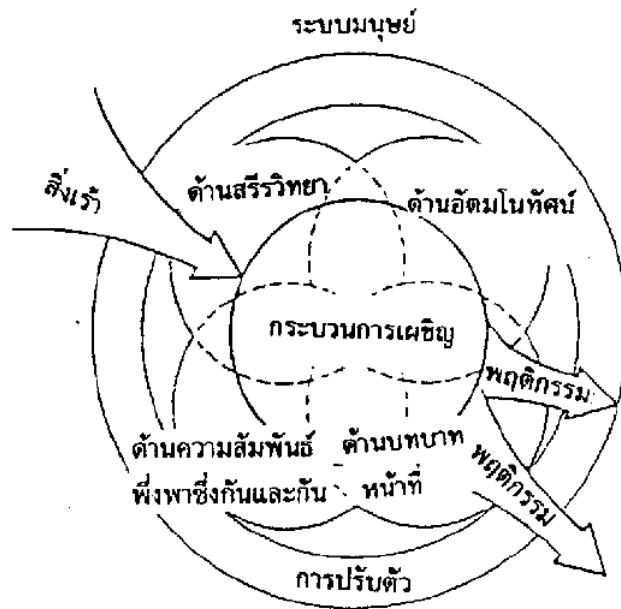
การประเมินพฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการประเมินพฤติกรรมการปรับตัวทางด้านสังคม ที่เกี่ยวข้องกับปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ ประกอบด้วย 3 บทบาท คือ บทบาทปฐมภูมิ บทบาททฤติภูมิ บทบาททฤติภูมิ การประเมินจะประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงบทบาท สังเกตจากพฤติกรรมการกระทำและพฤติกรรมความรู้สึกที่บุคคลรู้สึกต่อการกระทำบทบาทที่บุคคลได้รับ ประเมินได้โดยการสังเกตร่วมกับพฤติกรรมการกระทำ

4. การปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาหว่ากัน (Interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมเช่นกัน เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การให้และได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติหรือปรับตัวด้านนี้ไม่เหมาะสมจะเกิด การพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction independence) แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแล พึ่งพอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม การประเมินพฤติกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน ประเมินได้จากพฤติกรรมการให้ (Contributive behavior) โดยการประเมินจากความเอาใจใส่ดูแล สัมผัสช่วยเหลือ ความห่วงใย นับถือบุคคลอื่น สัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่น การแสดงออกถึงความรัก ความพอใจ สนับสนุน ให้กำลังใจแก่ผู้อื่น ความรู้สึกขอบคุณ พึงพอใจในการได้รับ ยอมรับความช่วยเหลืออย่างเต็มใจ ความรู้สึกเป็นบุญคุณ การยอมรับการเอาใจใส่และปกป้องจากบุคคลอื่น ประเมินได้ทั้งการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก ความสนิทสนม การสบตากันระหว่างบุคคลทั้งคู่ ท่าทีที่มีต่อกัน ความเป็นเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเข้าร่วมชมรม การเข้าค่าย เป็นต้น

พฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้านที่แสดงออกมานั้น เป็นได้ทั้งการปรับตัวที่เหมาะสมและการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมและการปรับตัวทั้งสองลักษณะนี้จะถูกป้อนกลับเป็นปัจจัยนำเข้าเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป

โดยสรุปภาพรวมแบบจำลองการปรับตัวของรอย มองบุคคลเป็นระบบการปรับตัว เป็นระบบเปิดและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีเป้าหมายเพื่อต่อสู้

ดินรนในการรักษาความสมดุลในการเจริญเติบโต การมีชีวิตอยู่รอด การสืบทอดเผ่าพันธุ์ และการควบคุมปัญหาอุปสรรค การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะทำให้มีความสมดุลของระบบการปรับตัว เกิดความมั่นคงและมีภาวะสุขภาพดี บุคคลจะเกิดการปรับตัวเกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมซึ่งล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจะเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ สิ่งเร้าตรง เป็นสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุด สิ่งเร้าร่วมเป็นสิ่งเร้าที่อยู่นอกเหนือจากสิ่งเร้าตรง และสิ่งเร้าแฝงเกี่ยวข้องกับประสบการณ์และลักษณะเฉพาะบุคคล สิ่งเร้าเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัว การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้นนอกจากขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของสิ่งเร้าแล้วยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าอีกตัวหนึ่งเป็นขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล หากความรุนแรงของสิ่งเร้านั้นอยู่นอกเหนือขอบเขตความสามารถของบุคคล จะก่อให้เกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบระบบก่อให้เกิดการปรับตัว โดยใช้กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ทั้ง 2 กลไก จะทำงานประสานกันอย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้านได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านความสัมพันธ์ และด้านบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกัน ดังแสดงไว้ในรูปภาพนี้



ภาพประกอบ 3 ระบบการปรับตัวของบุคคล

ที่มา: Roy. (1999). *The roy adaptation model*. P.50.

ผลของการปรับตัวอาจจะทำให้บุคคลอยู่ในระดับใดระดับหนึ่งของภาวะสุขภาพ ซึ่งมีความต่อเนื่องตั้งแต่สุขภาพดีเลิศจนกระทั่งภาวะสุขภาพทรุดโทรมและถึงแก่ความตาย ซึ่งรอยมองมโนมิติ

ของสุขภาพว่า หมายถึง สภาวะความเป็นอยู่ มีความสัมพันธ์กับมโนคติการปรับตัว สภาวะสุขภาพ เป็นผลจากการปรับตัวของบุคคลเนื่องจาก บุคคลถูกมองว่าเป็นระบบการปรับตัว มีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม สุขภาพจะช่วยสะท้อนให้เห็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม นั่นคือการปรับตัว การปรับตัวตอบสนองต่อการส่งเสริมความมั่นคงและนำสู่ชีวิต การเจริญเติบโต การสืบทอด เผ่าพันธุ์และการควบคุมปัญหาอุปสรรคต่างๆ รอย (Roy. 1999: 50) ถือว่าบรรลุผลสำเร็จของการปรับตัว อันจะนำมาซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี แต่ถ้าหากไม่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะนำมาซึ่ง การเจ็บป่วย และเกี่ยวข้องกับการพยาบาล ซึ่งรอยมองว่าการพยาบาล หมายถึง ระบบความรู้ เชิง ทฤษฎีซึ่งอธิบายกระบวนการวิเคราะห์ และการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ที่เจ็บป่วย หรือมี แนวโน้มที่จะเจ็บป่วย มองผู้ป่วยในฐานะบุคคล ซึ่งมีความจำเป็นต้องปรับตัว เนื่องจากการ เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้บุคคลเกิดการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ตามแนวคิดของรอย พยาบาลถือว่าอยู่ในฐานะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม มีการประยุกต์ความรู้จากศาสตร์ทางการพยาบาลไปสู่การปฏิบัติการพยาบาล โดยใช้กระบวนการพยาบาลตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy. 1999: 11) มี 6 ขั้นตอน คือ การประเมินพฤติกรรม การประเมินสิ่งเร้า ตั้งข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล กำหนดจุดมุ่งหมาย ปฏิบัติการพยาบาลและประเมินผล การศึกษาวิจัยครั้งนี้เน้นที่ขั้นตอนในการประเมินพฤติกรรม การปรับตัวเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการพยาบาลที่มีความสำคัญ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการประเมินใน ขั้นตอนต่อไป เมื่อประเมินได้อย่างครอบคลุมและถูกต้อง จะช่วยให้พยาบาลสามารถให้การ พยาบาลได้อย่างครอบคลุม ถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น เพื่อที่จะได้ข้อมูลมาเพื่อเป็นประโยชน์ใน การส่งเสริมการปรับตัว ดังนั้นพยาบาลควรตระหนักและควรประเมินเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างครอบคลุม และถูกต้อง จะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการอย่างมาก

สรุปแนวความคิดและทฤษฎีจากแนวความคิดการปรับตัวของรอย ว่าบุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคม ในด้านต่างๆ ได้แก่ พฤติกรรมการปรับตัวทางด้านสรีรวิทยา (The physiologic) พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (The self concept) พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function) และพฤติกรรมการปรับตัวด้าน ความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence)

1.1.5 การปรับตัวทางพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (2538: 158) กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึกฝน ตนเอง ทางพระเรียกว่า เป็นธัมมะ พุทธด้วยภาษาสมัยนี้ เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ข้อนี้ถือว่าเป็นความคิด รากฐานที่สำคัญที่สุด การเกิดระบบจริยธรรมในพระพุทธศาสนาขึ้นมา ก็เพราะถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ ที่ฝึกได้ หลักการนี้ถือว่า ความประเสริฐของมนุษย์ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่พัฒนาแล้ว มนุษย์ ไม่ประเสริฐและมนุษย์นั้น เมื่อพัฒนาแล้ว สามารถเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง อันนี้เป็นข้อ

ยืนยันของพระพุทธศาสนาว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้จนประเสริฐที่สุด เข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง

พระธรรมปิฎก (2546: 118) ได้เสนอแนวความคิดการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาอีกว่า การพัฒนาคนนั้น จะต้องมีการพัฒนาให้ครบทั้ง 3 ระดับ คือ

1. ด้านพฤติกรรมและวิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เป็นระดับที่ปรากฏตัวของการแก้ปัญหา

2. ด้านจิตใจ เช่น พัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตใจที่ดีงาม รวมทั้งความสุข

3. ด้านปัญญาหรือปรีชาญาณ คือ ความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ รวมทั้งแนวความคิดทัศนคติและค่านิยม

การเรียนรู้ตามนัยแห่งพุทธธรรมเน้น “คน” เป็นศูนย์กลาง กระบวนการเรียนรู้จำเป็นกระบวนการพัฒนา “คน” ทั้งในลักษณะที่เป็นปัจเจกชน (คือคนแต่ละคน) และพัฒนา “กลุ่มคน” ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ เมื่อ “คน” มีความสำคัญที่สุดของการเรียนรู้ วิธีการฝึกฝนจึงเป็นการพัฒนาทุกองค์ประกอบของคนเป็นคน (สุมน อมรวิวัฒน์. 2542: 6)

สุมน อมรวิวัฒน์ (2542: 6) กล่าวว่า การเรียนรู้คือกระบวนการที่ผัสสะทั้ง 6 ของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า เกิดธาตุรู้ (รู้สึก หมายรู้ รู้คิด รู้แจ้ง) และมีการกระทำโต้ตอบ ฝึกฝนอบรมตนเอง หรือโดยกัลยาณมิตร จนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ (ความรู้และความดี) สมรรถภาวะ (สามารถ) สุขภาวะ (ความผาสุกพอเหมาะพอควร) และอิสรภาพ (พ้นจากทุกข์และความเป็นทาส)

ไพบูลย์ นาคเจือ (2541: 15-16) กล่าวว่า ในปัจจุบันนี้แนวความคิดพัฒนามนุษย์ โดยมี คน เป็นศูนย์กลางขอการพัฒนา กำลังเป็นสิ่งที่แพร่หลายดังจะเห็นได้จากบทความของฮัก (Hag. 1989: 90) ซึ่งเสนอต่อ The SID North South Roundtable ในปี ค.ศ.1989 ฮัก (Hag) แสดงให้เห็นถึงจุดเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ การที่คณะกรรมการด้านการวางแผนการพัฒนาแห่งองค์การสหประชาชาติ (The UN Committee on Development Planning) ได้นำเสนอยุทธศาสตร์ใหม่ในการพัฒนาระหว่างประเทศสำหรับทศวรรษที่ 1990 โดยมีจุดเน้นไปที่การพัฒนามนุษย์ ในฐานะที่เป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับทศวรรษหน้า สำหรับในประเทศไทยนั้นได้ระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) ได้มีการปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมายในการพัฒนาประเทศใหม่ โดยเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางหรือเป็นจุดหมายหลักของการพัฒนาทั้งนี้เพื่อนำไปสู่วิสัยทัศน์ “ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีสมรรถภาพ เสรีภาพ ความยุติธรรมและมีการพัฒนาที่สมดุล บนพื้นฐานของความเป็นไทย” ซึ่งจะเป็นการพัฒนาในลักษณะที่ต่อเนื่องและยั่งยืน ทำให้คนไทย ทำให้คนไทยส่วนใหญ่มีความสุขที่แท้จริงในระยะยาว

พระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับงานสังคมสงเคราะห์ โดยที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้รับการยกย่องว่า เป็นบิดาแห่งการสังคมสงเคราะห์องค์แรก เพราะธรรมะของพระองค์สามารถขจัด บรรเทา ป้องกันทุกข์ให้ชาวพุทธที่สนใจและไม่ธรรมะได้ สามารถช่วยเหลือ

ตนเองตามสภาพและสถานะของแต่ละบุคคล ดังพุทธภาษิตที่ว่า “อัตตา หิ อัตตเต โน นาโถ : ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” โดยให้มองตนเองเป็นหลักใหญ่ ซึ่งตรงกับปรัชญาทางสังคมสงเคราะห์ที่ว่า “Help them to help themselves” การช่วยเหลือบุคคล ครอบครัวยุติธรรม และชุมชนให้สามารถช่วยตนเองได้ พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ ด้วยเหตุนี้ พระธรรมปิฎก (2538: 594-597) กล่าวไว้ในพุทธธรรมหรือคุณค่าที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ได้ 2 ระดับคือ

1. ประโยชน์ขั้นต้น เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ในปัจจุบัน หรือ ประโยชน์บัดนี้
2. ประโยชน์ขั้นลึกลับ เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า หรือ ประโยชน์เบื้องสูง

นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ (อ้างอิงจาก ศรีทัชทิม พานิชพันธ์. 2539: 40-41) ได้นำเสนอแนวความคิดการพัฒนามนุษย์ และสังคม ตามที่ปรากฏในทัศนะของพุทธทาสภิกขุดังต่อไปนี้

การพัฒนามนุษย์และตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ว่าจะต้องพัฒนาให้เกิดสมดุลครบทั้ง 4 เรื่องคือ

1. พัฒนาวัตถุที่เป็นพื้นฐานที่สุด
2. พัฒนาร่างกายอันประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของเรา
3. พัฒนาร่างกายอันประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย
4. พัฒนาสติปัญญาที่จะควบคุมทั้งหมดอีกทีหนึ่ง

การพัฒนามนุษย์โดยสมบูรณ์ต้องพัฒนาทุกมิติ อันได้แก่

กาย หมายถึง การพัฒนาส่วนที่เป็นวัตถุ ได้แก่ ร่างกายและการเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม สังคม หมายถึง การพัฒนาความรู้และทักษะของการอยู่ร่วมกัน เช่น จริยธรรม พฤติกรรม องค์กร การบริหารจัดการ การติดต่อสื่อสาร การแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี การเอาตัวรอดได้จากความกดดันทางลบและสังคม

จิต หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้มั่นคง การลดความกลัวและความเกลียด การเพิ่มความรักเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ การเห็นความสามารถความหลากหลาย การมีสุนทรียะในศิลปะและดนตรี การใช้จินตนาการให้เป็นประโยชน์ การเจริญสติและเจริญสมาธิ

ปัญญา หมายถึง พัฒนาฉันทะความสามารถในการเรียนรู้ ทำให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นผู้ที่มีโลกทรรศน์ครบตามที่เป็นจริง เป็นผู้ที่มีปัญญา เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

ส่วนการพัฒนาสังคมนั้น พุทธทาสภิกขุ (อ้างอิงจาก ประเวศ วะสี. 2528: 12) ได้เสนอลักษณะธัมมิกะสังคมไว้ว่า ธัมมิกะสังคม คือ สังคมที่ใช้หลักธรรมะหรือใช้ความถูกต้อง สังคมที่ขาดธรรมะหรือขาดความถูกต้อง กล่าวคือเป็นสังคมที่มีอิสรภาพหรือความสงบสุขอิสรภาพ และความสงบสุขนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน เมื่อใดเราพูดว่ามีความสุข แปลว่ามีอิสรภาพ เมื่อใดเราพูดว่าไม่มีอิสรภาพ แปลว่า มีความสงบสุข การมีความสุข คือ การหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกายหรือทางวัตถุ

ประเภทแรก คือ ความบีบคั้นทางกายหรือทางวัตถุ

ประเภทสอง คือ ความบีบคั้นทางสังคม

ประเภทสาม คือ ความบีบคั้นทางจิตและทางสุดท้ายความบีบคั้นทางปัญญา

กล่าวโดยสรุป ความหมายของการพัฒนามนุษย์และสังคมตามหลักพุทธธรรม คือ การพัฒนาที่ต้องมีความสมดุล 4 ประการ คือ ด้านการพัฒนาร่างกาย ด้านการพัฒนาอารมณ์ (จิตใจ) ด้านการพัฒนาสังคม และด้านการพัฒนาสติปัญญา

1.1.6 การปรับตัวกับวัยรุ่น

สุชา จันทน์เอม (2542: 135-155) อธิบายถึงการปรับตัววัยรุ่นว่า เป็นช่วงสำคัญ เป็นวัยที่เชื่อมต่อกับวัยผู้ใหญ่และกำลังสิ้นสุดความเป็นเด็ก ซึ่งอยู่ในช่วงระหว่างอายุ 13-21 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็วอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาทางจิตใจรวดเร็วตามไปด้วย ข้อสังเกตสำหรับวัยนี้ ทางด้านร่างกาย ขอบอกกำลังกาย กินเก่ง นอนเก่ง ส่วนด้านจิตใจมีอารมณ์รุนแรง มักทำอะไรด้วยความใจด่วนได้ การตัดสินใจไม่ค่อยพิจารณารอบคอบ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบทดลอง เริ่มสนใจเรื่องเพศ ต้องการอิสระ ทำให้พ่อแม่ต้องคอยติดตามพฤติกรรมเรื่อยๆ ใฝ่กินไปบ้าง ควบคุมเลยขอบเขตไปบ้าง เรื่องเหล่านี้วัยเด็กไม่หนักหนาอะไร แต่ในวัยรุ่นมักต้องการที่จะแสวงหาความต้องการจริงในโลก ผลักดันให้เด็กดิ้นรนด้วยการยืนอยู่บนลำแข้งของตัวเองบ้างในเวลาอันควร การกักกันขอบเขตจะสร้างนิสัยที่เป็นอันตรายต่อเด็ก เมื่อเป็นผู้ใหญ่ไม่สามารถเข้ากับใครได้และเป็นผู้ใหญ่ที่สังคมไม่ต้องการ

การศึกษาจิตวิทยาปัจจุบันยึดถือเอาพฤติกรรมเป็นสำคัญ พฤติกรรม คือ การกระทำของเด็กที่แสดงออก ทั้งมองเห็นและมองไม่เห็น การที่เราต้องศึกษาวัยรุ่นอาจสรุปได้ดังนี้

1. เพราะเด็กวัยนี้จะต้องเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เราต้องหาทางส่งเสริมและเข้าใจให้เจริญเติบโตทางที่ดี

2. เพราะเด็กในวัยนี้เต็มไปด้วยปัญหา เกิดโรคจิต ประสาท เกเรหรือต่อต้านสังคมได้ง่าย ดังนั้นเราควรทำความเข้าใจเพื่อหาทางช่วยเหลือเท่าที่ควร

3. เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยแห่งความคิดเพื่อฝัน บางที่ฟุ้งซ่าน จำเป็นต้องประคับประคองให้ความคิดของเด็กไปในทิศทางที่ถูกที่ควร

4. วัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เด็กจะเริ่มสร้างปรัชญาของชีวิตและอุดมคติของตนเอง ลักษณะต่างๆ ของวัยรุ่น จะแสดงออกได้ตามลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. วัยแห่งการเสริมสร้าง (Period of Reconstruction) ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว

2. วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง (Period of Transformation) ทั้งกายใจและความรู้สึก

3. วัยแห่งความคิดเป็นอิสระ (Period of Independence) โดยคิดพึ่งพาตนเอง อยากรู้ความผิดพลาดด้วยตนเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากคำสั่งสอน ชอบโต้เถียงถ้าได้รับการ ขัดขวางอย่างรุนแรง มีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และหาทางออกในทางที่ผิด

4. วัยที่ต้องเผชิญปัญหา (Period of Problems) เป็นช่วงวัยวิกฤต ปัญหา ต่างๆ ในการปรับตัวมักเกิดขึ้นได้เสมอ มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว วู่วาม แสดงออกทางอารมณ์ อย่างรุนแรงและรวดเร็ว มีความเครียดสูง

เฮอร์ล็อก (ชลิทานนท์ สะชาโต. 2546: 23; อ้างอิงจาก Hurlock.nd.) ได้อธิบาย วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ การที่เด็กบรรลุถึงวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่ความเจริญแต่ทาง ร่างกายเท่านั้น ทางด้านจิตใจจะเจริญตามไปด้วย นั่นคือ จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เฮอร์ล็อก (Hurlock) ได้แบ่งขั้นตอนพัฒนาการ ในช่วงวัยรุ่นออกเป็น 2 ขั้นคือ วัยรุ่นตอนต้น อายุ 13-17 ปีและวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 17-21 ปี

ชลิทานนท์ สะชาโต. (2546: 23-24) ได้กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นว่า ช่วงความ เป็นวัยรุ่นในทศวรรษที่ผ่านมา คือ อายุประมาณตั้งแต่อายุ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกัน ว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณตั้งแต่ 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่า เนื่องจากเด็ก ทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถานบันการศึกษามากขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจ ต้องยืดถือ ระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นมีลักษณะเด่นด้านต่างๆ เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่าย เพราะเด็กต้องปรับสภาพกับสิ่งแวดล้อม วัยรุ่นจะมีพัฒนาด้านสังคมเป็นสำคัญ มีการเรียนรู้หลายอย่าง ได้แก่ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การ ควบคุมอารมณ์ เริ่มสนใจเพศตรงข้ามและด้านสติปัญญาจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วเช่นกัน ซึ่ง สรุปลพัฒนาการที่เด่นชัดดังนี้

พัฒนาการทางร่างกาย จะเห็นว่า สัดส่วนร่างกายของวัยรุ่นจะเปลี่ยนไป คือ ความสูงร่างกายเพิ่มขึ้น หน้าอกที่กว้างขึ้น สะโพกขยาย กล้ามเนื้อแข็งแรง ตามพัฒนาการของ ร่างกาย วัยรุ่นจะมีบทบาทของตัวเองในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากไม่แน่ใจ ว่าตนเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เนื่องจากร่างกายที่เจริญเติบโต ดังนั้นในทางที่จะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัว ทางด้านร่างกายได้ดี ควรจะต้องส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ออกกำลังกาย พักผ่อนให้ เพียงพอ ส่งเสริมโภชนาการที่ถูกต้อง

พัฒนาทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว อ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ระดับดีพอ บางครั้งฟุ้งซ่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งไม่มั่นใจ เป็นต้น ดังนั้นบุคคลที่อยู่รอบข้างจึงต้องมีความเข้าใจ อุดหนุนและพยายามสร้างสัมพันธที่ดีหลีกเลี่ยง ที่จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกด้อย เพราะจะทำให้เด็กหมดความเชื่อมั่นในตนเอง ควรปล่อยให้เด็ก ประสบกับปัญหาบ้างและรู้จักแก้ไขด้วยตนเองเสียก่อน จะทำให้เด็กมีสุขภาพอารมณ์ดีขึ้น

พัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นให้ความสำคัญกับสถานภาพทางสังคมมาก จะเห็นได้จากการที่วัยรุ่นจะมีกลุ่มของตนเอง มีลักษณะความเป็นพวกพ้องสูง เห็นด้วยและคล้อยตามกลุ่มและพยายามผลักดันให้กลุ่มของตนเองมีบทบาทหรือเอกลักษณ์เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม เริ่มชีวิตครอบครัว เข้าสังคมในลักษณะผู้ใหญ่มากขึ้นในช่วงวัยรุ่นนี้ เพศหญิงจะมีกระบวนการพัฒนาการเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ในวัยนี้มักจะชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบแก้ปัญหาด้วยตัวเองชอบลองผิดลองถูก รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่น มีอุดมการณ์ รู้จักวางแผนอนาคตกล้าแสดงออกทางความคิด สามารถคิดวิเคราะห์ มีเหตุผล เข้าใจคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคมได้ดีมากขึ้น

ดังนั้นจึงสามารถสรุปการปรับตัวกับวัยรุ่นว่า วัยรุ่นจะเป็นช่วงวัยแห่งการแสวงหาเพื่อต้องการค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ตนการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อยากลองอยากรู้ในสิ่งใหม่ๆ พร้อมทั้งกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตัวเองอย่างเต็มที่ โดยที่สิ่งที่ตัวเองทำหรือแสดงความคิดเห็นอาจจะผิดหรือถูกก็ได้

1.1.7 กลไกในการปรับตัว

กลไกในการปรับตัวหรือกลไกทางจิต (Defense Mechanism) เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหา เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อลดความเครียดความกังวล ความคับข้องใจ ทำให้มีชีวิตอยู่รอดและอยู่ได้อย่างมีความสุข

กลไกทางจิตเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล การนำกลไกทางจิตไปใช้นั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี คือ ช่วยให้สบายใจ คลายความทุกข์ใจ คลายความกังวลใจ ฯลฯ แต่ข้อเสียจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วนำกลไกทางจิตไปใช้อยู่บ่อยๆ จนเคยชินเป็นนิสัยทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มจะหลอกตนเองไม่ยอมรับความเป็นจริงและบางครั้งหากใช้กลไกทางจิตมาก ๆ ก็มีแนวโน้มที่บุคคลนั้นจะอยู่นอกกรอบของความเป็นจริง (Out of Reality) อาจถึงขั้นป่วยเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ (วารสาร ตรีศกฤกษ์ 2543: 4)

กลไกทางจิตที่บุคคลอาจนำไปใช้ในการปรับตัว แบ่งเป็น 21 วิธี คือ (มาลินี จุฑะรพ.2539: 320-323)

1. การปรับตัวแบบเรียกร้องความสนใจ (Attention getting) เมื่อบุคคลมิได้รับความสนใจก็เกิดความน้อยใจ หงุดหงิด จึงหาวิธีการปรับตัวโดยการเรียกร้องความสนใจเพื่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องสนใจ แล้วบุคคลนั้นก็เกิดความสบายใจขึ้น เช่น ครูไม่สนใจนักเรียน นักเรียนก็แกล้งทำเสียงดังเพื่อให้ครูสนใจ เป็นต้น

2. การก้าวร้าว (Aggressive) เมื่อบุคคลมิได้รับความสมหวังในสิ่งที่ประสงค์ก็จะแสดงความโกรธและทำลายสิ่งของและบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น เด็กๆ ขว้างปาสิ่งของเสียหายหรือกล่าววาจาไม่สุภาพกับผู้ใหญ่ เป็นต้น

3. การชดเชย (Compensation) เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อชดเชยในสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

3.1 การทดแทน (Sublimation) เป็นการปรับตัวในลักษณะที่จัดหาสิ่งอื่นมาทดแทนในสิ่งที่เสียไปหรือพลาดไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เช่น เป็นนักเรียนอยากโดดเด่นในโรงเรียน แต่ไม่สามารถเด่นทางด้านการศึกษาได้ จึงหันไปโดดเด่นด้านกีฬา หรือบางรายไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ก็ไปเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด เป็นต้น

3.2 การทดเทิด (Sublimation) เป็นการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลจะปรับความสามารถของตนเพื่อทดเทิดในสิ่งที่ขาดไป เช่น เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่น จะแสดงพฤติกรรมทดเทิด โดยการดูทีวี เป็นต้น

4. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการปรับตัวโดยการเลียนแบบผู้อื่นที่ตนเองพอใจ เช่น เด็กวัยรุ่นชอบเลียนแบบการไว้ผมเหมือนดาราดาราภาพยนตร์ เป็นต้น

5. การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง (Rationalization) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่จะหาเหตุผลมาสนับสนุนการทำงานของตน เพื่อให้ตนสบายขึ้น แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

5.1 แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grapes) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่ประสงค์จะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้ แต่เกิดความละอายหรือความไม่สบายใจก็ยกเหตุผลเข้าข้างตนเองว่าเพราะสิ่งนั้นไม่ดีจึงไม่ยอมได้ ทำนองเดียวกับว่าเพราะองุ่นเปรี้ยวจึงไม่สนใจ เช่น นักศึกษาที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ก็ปลอบใจตัวเองว่าไม่ยอมเรียน เพราะจบแล้วหางานยากและค่าใช้จ่ายสูงมาก เป็นต้น

5.2 มะนาวหวาน (Sweet Lemon) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่สืบเนื่องมาจากประสงค์จะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้ แต่ก็พยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่เป็นอย่างหรือมีอยู่ โดยปลอบใจหรือยกเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่าสิ่งนั้นดีแล้ว เช่น นักศึกษาที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้แล้วมาเรียนที่มหาวิทยาลัยเปิด ก็ยกเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่า เรียนที่นี่ก็สบายดี ไม่มีเอนทรานซ์ เป็นต้น

5.3 การกล่าวโทษสิ่งอื่น (Projection) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่สืบเนื่องมาจากความผิดหวังหรือความไม่ประสบความสำเร็จในงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความสบายใจ บุคคลจะไม่ยอมรับความบกพร่องของตน แต่จะโยนความผิดให้สิ่งอื่น ๆ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง เข้าทำนองว่า “เราไม่ดีโทษปีโทษกลอง” เช่น นักเรียนที่สอบตกก็กล่าวหาว่าเพราะครูกลั่นแกล้ง ตนจึงสอบตก เป็นต้น

6. การอวดอ้างตนเอง (Egocentricism) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะยกตนข่มท่านเพื่อให้บุคคลอื่นยอมรับและเกรงใจ เช่น บุคคลบางคนชอบโชว์นามบัตรของผู้ใหญ่และอวดอ้างเสมอว่ารู้จักสนิทสนมดีกับผู้ใหญ่คนนั้นคนนี้ ทำให้คนอื่นเกรงใจ ซึ่งความจริงอาจจะรู้จักหรือไม่รู้จักก็ได้

7. การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) เป็นวิธีการปรับตัวโดยการแยกตัวเองออกจากสังคมที่เป็นอยู่ เช่น เมื่อบุคคลเป็นสมาชิกของกลุ่มใดก็ตาม แต่ไม่ได้รับความสนใจจากบุคคลนั้นอาจลาออกหรือขอย้ายกลุ่มก็ได้ เป็นต้น

8. การถอยหนี (Withdraw) เป็นวิธีการปรับตัวโดยการถอยหนี ไม่กล้าเผชิญกับปัญหา เช่น นักเรียนที่ไม่ได้ทำการบ้านหรือทำการบ้านไม่ได้ ก็ไม่ยอมไปโรงเรียนหรือหนีโรงเรียน เป็นต้น

9. การปฏิเสธ (Negativism) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะการปฏิเสธการกระทำ ไม่ยอมให้ความร่วมมือ กระทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามหรือตื้อตึง เช่น ลูกสาวถูกคุณแม่ดุ โดยที่เจ้าสาวไม่พอใจ ต่อมาสักครูหนึ่งคุณแม่เรียกลูกสาวมารับประทานอาหาร ลูกสาวจะปฏิเสธไม่ยอมมารับประทานอาหารโดยอ้างว่ายังไม่หิวหรือยังอิ่มอยู่ เป็นต้น

10. การเก็บกด (Repression) เป็นลักษณะการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลเกิดความรู้สึกไม่พอใจหรือไม่สบายใจ ก็พยายามเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้มิให้แสดงออกมา เช่น เด็กที่มีน้องใหม่ ๆ เด็กจะคิดว่าน้องใหม่จะแย่งความรักทำให้คุณพ่อคุณแม่ไม่รักตน เด็กก็จะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ จึงแสดงพฤติกรรมเก็บกดด้วยการดูดี

11. การไม่ยอมอยู่หนึ่งและเกิดความตึงเครียด (Restlessness and Tension) เช่น ผู้ใหญ่บางคนเมื่อเกิดความตึงเครียดขึ้นมาจะแสดงออกในลักษณะถอนหายใจแรง ๆ บ่นพึมพำ สบหูหรือจัด หรือเคี้ยวหมากฝรั่งจัด เป็นต้น

12. การประพฤตินแบบย้อนหลัง (Regression) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลรู้สึกไม่มีความสุขในปัจจุบัน แต่อยากจะมีความสุขจึงหวนคิดถึงความหลังเก่า ๆ ว่าในอดีตนั้นตนเองก็เคยมีความสุขหรือได้รับความพอใจมาก่อน เมื่อคิดถึงแล้วก็มีมีความสุขได้ เช่น ผู้ใหญ่บางคนที่ขาดความสุขในชีวิต ก็พยายามทำตัวเหมือนเด็กๆ ก็จะมีมีความสุขได้

13. การฝันกลางวัน (Day dreaming) เป็นวิธีการปรับตัวอันเนื่องมาจากบุคคลที่มีปัญหาแล้วมิได้รับการแก้ไขให้หมดสิ้นไป ปัญหาดังกล่าวยังคงมีอยู่ บุคคลก็จะหาทางออกโดยการเพื่อฝันกลางวันเป็นลักษณะความฝันที่เป็นความหวังลม ๆ แล้ง ๆ แต่สามารถสร้างความสุขได้ชั่วขณะ เช่น เด็กที่ยากจนไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน ก็ใช้วิธีการดื่มน้ำประปาแทน แล้วก็นั่งคิดนั่งฝันว่าในโลกแห่งความฝันนั้น เขากำลังรับประทานสเต็กชิ้นดี ทำให้เขามีความสุขกับความฝันดังกล่าว เป็นต้น

14. การปรับตัวในรูปแบบของความกลัวต่าง ๆ (Phobia) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลเคยมีประสบการณ์หรือได้สัมผัสกับปัญหาต่างๆ แต่มิได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกลัวขึ้นมาทันที เช่น บุคคลที่เคยตกจากที่สูง ต่อมาจะกลัวความสูงและกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว เป็นต้น

15. การปรับตัวในรูปแบบของการกระวนกระวายใจ (Anxiety) เช่น วิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหา แต่บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น นักเรียนที่

จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย แต่ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ก่อนถึงวันสอบจะเกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นต้น

16. การปรับตัวในรูปแบบของการสร้างความพิการทางร่างกาย (Conversion) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่บุคคลเมื่อเกิดปัญหาแล้วไม่อาจแก้ปัญหาได้ บุคคลก็จะแสดงออกโดยเกิดความพิการหรือความเจ็บป่วยขึ้น เช่น บุคคลที่เคยเป็นเพื่อนสนิทสนมกันต่อมาเกิดความทะเลาะวิวาทกัน อีกฝ่ายเกิดความเสียใจจนล้มป่วยลง โดยหาสาเหตุทางร่างกายมิได้ เป็นต้น

17. การปรับตัวในลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง (Reaction Formation) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เพื่อให้บุคคลเอาตัวรอดได้ เช่น บุคคลสองคนไม่ถูกชะตากัน แต่มีเรื่องต้องเกี่ยวข้องกัน ทำให้บุคคลต้องแกล้งเป็นมิตรต่อกัน หรือทักทายกันพอเป็นพิธีเท่านั้น เป็นต้น

18. การต้อแฝง (Stereotype) เป็นพฤติกรรมฝ่าฝืนกฎเกณฑ์และกติกาสังคมโดยรวม เช่น นักเรียนชอบแต่งกายผิดกฎระเบียบของโรงเรียนเสมอๆ

19. การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นการหาทางตอบสนองสิ่งที่ต้องการเพื่อให้ตนเองพ้นจากภาวะความคับข้องใจไปชั่วระยะหนึ่ง เช่น ขณะที่ตัวเองไม่ค่อยจะมีเงินจะซื้ออะไรรับประทานก็เพ้อฝันว่า “ถ้าถูกลอตเตอรี่ จะหาอาหารดีๆ ทานให้เช็ด”

20. การปรับตัวแบบปฏิเสธความจริง (Denial) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะการปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อบุคคลจะได้เอาตัวรอด เช่น เด็กที่ขโมยเงินของผู้อื่นมา เมื่อถูกจับได้หรือถูกสงสัย จะปฏิเสธทันทีว่า “เปล่า” “เขามิได้เอาไป” หรือ “เขาไม่รู้เรื่องเลย” เป็นต้น

21. การปรับตัวแบบใช้สติปัญญา (Intellectualization) เป็นวิธีการปรับตัวในลักษณะการใช้สติปัญญา คิดคำนึงสภาพการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ เช่น นักศึกษาที่มีปัญหาและได้รับความลำบากจากการเรียนก็ดี หรือมีปัญหาด้านการเงินก็ดี ก็จะหาทางออกโดยใช้สติปัญญาคิดหรือปรึกษากับเพื่อนๆ ซึ่งบางคนอาจคำนึงว่าเขาจะต้องอดทน เพื่อเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งวงศ์ตระกูลของตนเอง ในที่สุดนักเรียนนั้นก็ประสบผลสำเร็จในชีวิตการเรียนได้ เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวมานี้จึงพอสรุปได้ว่า กลวิธีในการปรับตัวก็เพื่อที่จะทำให้ตัวเองมีความรู้สึกสบายอกสบายใจในระดับหนึ่ง แต่หากว่ามีการกระทำอยู่บ่อยๆ ครั้งก็จะติดเป็นนิสัย ทำให้ดูเหมือนว่าบุคคลนั้นๆ อยู่ในลักษณะการหลอกตัวเองได้ หากร้ายแรงก็มีโอกาสถึงกับเป็นผู้ป่วยโรคจิตได้ด้วยเช่นกัน

1.1.8 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้

สุกัญญา ตันตระบัณฑิต (2548: 21) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีไว้

ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-knowledge) ผู้ที่ปรับตัวได้ดีคือ ผู้ที่รู้ถึงพลังจิต แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถและอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง นั่นคือ จะต้องเข้าทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้ทั้งหมดทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง

2. ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีค่า (Self-Esteem) กอปรด้วยความรู้สึกที่มีต่อตัวเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (Feeling of Security) คนที่ปรับตัวได้ดีมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับว่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและที่สำคัญที่สุดคือมีอิสระในการแสดงออกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน

4. ความสามารถในการรับและให้ความรัก (Ability to Accept and Give Affection) หมายถึง ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้อย่างน่าพอใจ คนที่ปรับตัวได้ดีจะรู้สึกถึงความต้องการของผู้อื่น นั่นคือ สามารถล่วงรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นและรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ให้ได้

5. ความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย (Satisfaction of Bodily Desires) คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีทัศนคติต่อการทำงานของร่างกายตนเองอย่างสมบูรณ์ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดวิตกกังวล

6. ความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข (Ability to Be Productive and Happy) สามารถใช้ความสามารถต่างๆ ในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดีและกว้างขวางมีความสุขและความกระตือรือร้น

7. ปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด (Absence of Tension and Hypersensitivity) ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวลและความตึงเครียดซึ่งมีผลสะท้อนให้เกิดอาการอื่นๆ ตามมา

นิภา นิธยาน (2530: 155-157) กล่าวถึง ลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวได้ดี โดยสรุปดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่เกรงกลัวตำแหน่ง ความยิ่งใหญ่หรือความก้าวร้าวและท่าทีแสดงอาการระรานของผู้ใด ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับในความสามารถและความสำเร็จของผู้ที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจกล้าเผชิญชีวิตโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว เกรงใจและคำนึงถึงจิตใจผู้อื่น

3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่าและไม่น่าเบื่อหน่าย

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจของตน เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรีและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม เป็นต้น

5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งในการกิน การนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่นหรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีการปรับตัวแบบต่างๆ

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยและหวาดหวั่น พร้อมจะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างขวางพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่นในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ที่ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูงและยึดถือค่านิยมที่ดีงามเป็นหลัก

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียด โกรธแค้นหรืออิจฉาริษยา รู้จักที่จะยับยั้งควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่เป็นมิตรกับเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามได้ดีด้วยดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตนเองเมื่อกระทำผิดแต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยผู้อื่น ไม่หุยมหิมในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลจนเกินเหตุ

ลาซารัส (Lazarus. 1969; 239) ได้แบ่งองค์ประกอบที่ว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหาโดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง และทำงานอย่างละเอียด จริงจัง

2. มีทักษะทางสังคม (Socialability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม

3. มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ (Stability) เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัวหรือความวิตกกังวลจนมากเกินไป สามารถผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงความตึงเครียดมองชีวิตในสภาพความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน

4. มีความเชื่อมั่น (Confidence) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้ง่ายในสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมที่จะเผชิญกับปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่มีความรู้สึกต่ำต้อยและความพึงพอใจในรูปร่างของตน

5. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal Relation) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธ มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป

6. ความพึงพอใจในบ้าน (Home Satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

ดังได้กล่าวมาทั้งหมดนี้จึงสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีนั้นจะต้องเป็นผู้ที่เข้าใจทั้งตนเองและมีความเข้าใจทั้งผู้อื่น เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ง่าย มีมนุษยสัมพันธ์เข้ากับทุกคนได้ดีโดยที่ไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง พร้อมทั้งยอมรับความเป็นไปของทั้งตนเองและผู้อื่น มีคุณธรรมซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเมตตาเป็นหลัก การปรับตัวในสิ่งต่างๆ ก็จะสามารถดำเนินไปด้วยความราบรื่น

1.1.9 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้

แคพแพลน (Kaplan. 1959: 27) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ว่ามีพฤติกรรมต่างๆ 6 ประเภท ดังนี้

1. พวกชอบกระพริบตาบ่อยๆ เลียลิ้มฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขาหรือปัสสาวะบ่อยๆ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกหมกมุ่นกับความซิมเซร่า ตื่นเต้นเกินความเป็นจริง ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอารมณ์ที่รุนแรง
3. พวกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถทำงานด้วยตัวคนเดียวได้ หวาดระแวงสงสัย ขาดเหตุผล ไม่สามารถตัดสินใจได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. พวกแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ต่ำห็นิติเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองมีความสามารถเหนือผู้อื่น
5. พวกที่พูดจาไม่สุภาพ ชอบกระทำผิดกฎระเบียบ วินัย ชอบรังแกและทารุณสัตว์ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการต่อต้านสังคม
6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดสาเหตุ กินจุแต่หิวบ่อยๆ บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

โรเจอร์ (Roger. 1962: 360-361) ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมเป็นปัญหาไว้ดังนี้ คือ

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยจะสนใจที่จะอยู่ในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วมักไม่ค่อยสนใจในกิจกรรมต่างๆ ของเพื่อนรุ่นเดียวกัน บางคนมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อนๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป บางคนรู้สึกว่าเพื่อนมีความชิงชังตน จึงไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ เพราะขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. วัยรุ่นที่สังคมเมินเฉย พวกนี้ขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้นถ้าเขาได้ทำงานกับกลุ่มเล็กๆ โดยให้ตำแหน่งเล็กๆ น้อยๆ ในการรับผิดชอบงานและสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะทำให้มีทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นจนสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาไม่รู้ว่าจะไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เนื่องมาจากการขาดทักษะทางสังคมที่จะทำให้เขาประสบความสำเร็จ

นิภา นิธยาน (2530: 237) กล่าวถึงลักษณะอาการความยุ่งยากในการปรับตัวว่า มักปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

สุกัญญา ตันตระกูล (2548: 23-24) กล่าวถึงการปรับตัวไม่ดีว่า จะแสดงพฤติกรรมสัญญาณอันตรายที่สังเกตเห็นได้ดังนี้

1. ขาดความรับผิดชอบและฟังผู้อื่นมากเกินไป
2. มีความรู้สึกไม่เพียงพอและรู้สึกว่าตนมีปมด้อยอย่างรุนแรง
3. แสดงออกในลักษณะก้าวร้าวและหยาบคาย
4. ใช้กลไกการป้องกันตัวมากเกินไป เช่น ใช้เหตุผลเข้าข้างตนเอง ชัดโทษผู้อื่นหรือฝันกลางวันมากเกินไป เป็นต้น
5. มีความกังวลใจ (Worry) วิตกกังวล (Anxiety) และรู้สึกว่าไม่อบอุ่นมั่นคงอย่างมาก

6. ลักษณะต่อต้านอำนาจหรือการเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมมากเกินไป

สรุปได้ว่า บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ดีนั้นส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นผู้ที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย ชอบตั้งเงื่อนไขต่าง ๆ ให้กับสังคมหรือแม้แต่ลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะประจำตัวของตัวเอง เช่น ชอบดิ่งผม กัดเล็บ ต่ำหนิติเตียนผู้อื่น ชอบใช้อารมณ์ที่รุนแรง เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวที่ไม่ดีทั้งสิ้น เป็นเหตุให้บุคคลนั้นอยู่ในสังคมอย่างหวาดระแวงและไม่มีความสุขกับการเข้าสังคม

1.1.10 ภูมิสำเนากับการปรับตัว

วรรณ นิมวุ่น (2549: 36-39) ได้แบ่งโครงสร้างของสังคมไทยออกเป็น เมืองและชนบท โดยได้อธิบายรายละเอียดของแต่ละสังคมไว้ดังนี้

สังคมเมือง

ในสังคมไทยมีเมืองอยู่หลายแห่งส่วนใหญ่เป็นที่ตั้งของศาลากลางจังหวัด นอกจากนั้นก็มีเมืองอันเป็นที่ตั้งของอำเภอบางแห่ง เช่น หาดใหญ่ บ้านโป่ง เป็นต้น อาณาเขตเมืองเหล่านี้มีการปกครองตนเองรูปหนึ่งเรียกว่า เทศบาล เมืองเหล่านี้รวมกัน เรียกว่า สังคมเมือง ในบรรดาเมืองต่าง ๆ เหล่านี้ เมืองที่มีความเป็นสังคมเมืองมากที่สุด คือ กรุงเทพมหานคร เพราะเป็นเมืองใหญ่ มีเขตเมืองกว้างขวาง มีความเจริญด้านต่าง ๆ มาก มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น

(ตามสถิติของทางราชการปี 2542 คนต่อตารางกิโลเมตร) ดังนั้นการบรรยายลักษณะสังคมเมืองของไทยในหนังสือนี้ จึงจะยึดกรุงเทพฯเป็นหลัก เพื่อให้เห็นลักษณะเด่นของสังคมเมือง

ลักษณะทั่วไปของสังคมเมือง

1. ประชากรและครอบครัว สังคมเมืองมีประชากรอาศัยอยู่กันอย่างหนาแน่น เบียดเสียดเยียดอัดกันมาก แต่ละตารางกิโลเมตรมีคนตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นพันคน เฉพาะในกรุงเทพมหานครมีบ้านอยู่ถึง 775,000 หลังเศษ (สถิติปีเดียวกับที่อ้างแล้ว) ครอบครัวของชาวเมือง โดยเฉพาะคนชั้นกลางขึ้นไปมักมีขนาดเล็ก คือ มีบุตรน้อย แม้อาจจะเป็นใหญ่ในครัวเรือน แต่ก็มักไม่ใช้อำนาจเด็ดขาดในครอบครัว มีความเป็นประชาธิปไตยค่อนข้างสูง

2. การศึกษา สังคมเมืองโดยทั่วไปมักเป็นศูนย์กลางการศึกษา มีสถาบันการศึกษา ระดับต่างๆ ตั้งอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครนั้น มีสถาบันศึกษามากมาย มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ของประเทศตั้งอยู่ในเมืองนี้ ระดับการศึกษาของประชากรชาวเมืองจึงมักสูง เครื่องไม้เครื่องมือหรืออุปกรณ์การเรียนการสอนก็มีจำนวนมากและมีคุณภาพดี

3. เศรษฐกิจ ชาวเมืองโดยทั่วไปมักมีรายได้และรายจ่ายสูงในเขตเมืองมีอาชีพต่างๆ มากมาย มีงานให้ประชากรทำพอควร คนที่ไม่เลือกงานจึงมักหางานทำได้ง่าย เพราะเมืองเป็นศูนย์กลางทางการค้า ธุรกิจอุตสาหกรรม การขนส่งและบริการด้านต่างๆ ของสังคม เช่น ช่อม สร้างหรือประกอบสิ่งต่างๆ เก็บสินค้า การท่องเที่ยว ฯลฯ

4. การเมืองการปกครอง สังคมเมืองเป็นที่ตั้งของกระทรวง ทบวงกรม หรือสาขา เช่น ศาลากลางจังหวัดของประเทศ เรื่องสำคัญที่เป็นของส่วนรวมทั้งสังคมมักมีการตัดสินใจกันในเมือง นอกจากนั้นรัฐสภา ศาลสูงสุดของประเทศก็ตั้งอยู่ในเมือง สังคมเมืองจึงเป็นศูนย์กลางการเมืองการปกครองของประเทศ เป็นที่อยู่อาศัยของนักการเมืองคนสำคัญระดับต่างๆ และเป็นศูนย์กลางของอำนาจ

5. ศาสนา สังคมเมืองนอกจากจะเป็นศูนย์กลางของกิจการด้านต่างๆ ดังกล่าวแล้ว ยังเป็นศูนย์กลางของศาสนาด้วย ดังจะเห็นว่า วัดวาอารามใหญ่ๆ และพระที่มีสมณศักดิ์สูงมักจะอยู่ในเมือง อย่างไรก็ดี ระดับการเชื่อถือศรัทธาในศาสนาของชาวเมืองมักจะไม่สูงนัก

นอกจากนั้น สังคมเมืองยังมีประชากรหลายชาติหลายภาษาและวัฒนธรรมรวมกันอยู่มีความเจริญทางด้านวัตถุหลายอย่าง เช่น เครื่องใช้ไม้สอย เครื่องมือประกอบอาชีพ ตีกราม บ้านเรือน การคมนาคม สื่อสาร เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันการเพิ่มของประชากรก็มักสูงด้วย ทั้งนี้เพราะมีผู้อพยพมาจากชนบทเข้ามาอาศัยอยู่มาก การเพิ่มประชากรตามธรรมชาติ (อัตราเกิด) มักต่ำกว่าในเขตชนบท ปัญหาสังคมในเขตเมืองก็มีอัตราสูงกว่าในชนบท ซึ่งจะได้กล่าวต่างหากออกไป

ชนบท

สังคมไทยอีกส่วนนอกจากสังคมเมือง คือ สังคมชนบทหรือเขตชนบทเขตนี้ เป็น อาณาเขตทั้งหมดนอกเหนือจากเขตเมือง สังคมชนบทไทยมีอาณาเขตกว้างขวางกว่าอาณา

เขตของเมืองมาก เป็นที่อยู่อาศัยของประชากร 41 ล้านคน (ในจำนวนทั้งประเทศ 46 ล้านคน) หรือประมาณ 85% เขตชนบทของไทย แบ่งเป็นจังหวัด อำเภอ ตำบลและหมู่บ้าน

1. ลักษณะของสังคมในชนบท

1.1 ประชากรและครอบครัว เนื่องจากสังคมชนบทไทยมีอาณาเขตกว้างใหญ่ ดังนั้น ถึงแม้ว่าจะมีจำนวนประชากรมาก แต่ก็ไม่ได้อาศัยอยู่อย่างแออัดเหมือนเขตเมือง ตามสถิติของทางราชการปี 2522 เขตชนบทมีประชากรประมาณ 77 คนต่อตารางกิโลเมตรเท่านั้น ครอบครัวชาวชนบทมักมีขนาดใหญ่ (ประมาณ 6 คนต่อครอบครัว ตามสถิติปี 2522) เพราะต้องการแรงงานมาก ซึ่งมีความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัวไม่มากนัก ชีวิตภายในครอบครัวระหว่างชาวชนบท มักซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน สนับสนุนรักใคร่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการงานและยามทุกข์ร้อน

1.2 การศึกษา แม้ว่าจะมีโรงเรียนของรัฐอยู่ในชุมชนชนบททั่วไปในสังคมชนบท แต่ชาวชนบทมักมีระดับการศึกษาไม่สูง ยังมีผู้ไม่รู้หนังสือ อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้อยู่มาก เพราะโรงเรียนของรัฐในเขตชนบทมักเป็นโรงเรียนชั้นประถมหรือระดับมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ประกอบกับอุปสรรคการเรียนการสอนมีน้อยและคุณภาพไม่สูงเท่าในเมือง จำนวนครูก็ยังมีไม่มาก บางโรงเรียนจึงมีครูไม่ครบชั้นเรียน แต่ทางราชการก็ได้พยายามปรับปรุงส่งเสริมการศึกษา ในชนบทเสมอมา แต่เนื่องจากเขตชนบทมีกว้างขวางและจำนวนนักเรียนในเกณฑ์มีมาก รัฐมีงบประมาณจำกัด จึงยังไม่สามารถแก้ปัญหาการศึกษาในชนบทให้ทัดเทียมเท่ากับในเมือง

1.3 เศรษฐกิจ ลักษณะทางเศรษฐกิจของสังคมชนบทแตกต่างจากสังคมเมือง เพราะสังคมชนบทไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ชาวชนบทส่วนใหญ่มีอาชีพทางการทำไร่ ทำนา การทำนาส่วนใหญ่เป็นการทำเพื่อพอกินหรือเหลือกินบ้างเล็กน้อย หลังจากที่ มีระบบการชลประทานก้าวหน้าขึ้น เครื่องมือทันสมัยขึ้น ประกอบกับมีความรู้เกี่ยวกับการปลูกพืช กำจัดศัตรูพืช ทำให้รายได้ของชนบทเพิ่มมากขึ้น แต่ก็ยังมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงกันอีกมาก เช่น การตลาด การขนส่งสินค้าและการธนาคารเพื่อการเกษตร เป็นต้น

1.4 การเมืองการปกครอง ชาวชนบทไทยมีผู้นำหรือผู้ปกครองระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ กำนันและผู้ใหญ่บ้าน ในบรรดา ผู้นำเหล่านี้ ผู้ว่าราชการจังหวัด และนายอำเภอเป็นข้าราชการที่ได้รับการแต่งตั้งไปจากส่วนกลาง (กระทรวงมหาดไทย) ส่วนกำนันและผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำระดับท้องถิ่นที่ประชาชนเลือกกันเป็นหัวหน้า มีหน้าที่ดูแลทุกข์สุขของเกษตรกร ในเขตความรับผิดชอบของตน กำนันและผู้ใหญ่บ้านมีบ้านและสำนักงานในท้องถิ่น จึงสามารถอยู่ใกล้ชิดและรู้สภาพทุกข์สุขของราษฎรได้

1.5 ศาสนา สังคมชนบทเป็นสังคมที่มีความสงบสุขอยู่กับธรรมชาติ ชาวชนบทมักมีความเคร่งครัดต่อระเบียบประเพณี มีระดับความศรัทธาในศาสนาสูง มีวัด โบสถ์หรือมัสยิดตั้งอยู่ทั่วไปสำหรับศาสนิกชนได้ประกอบกิจการทางศาสนา ชาวพุทธในชนบทเมื่ออายุครบ 20 ปี มักถือเป็นประเพณีว่าจะต้องบวชเรียนเป็นสงฆ์ชั่วคราวหนึ่ง โดยมากอย่างน้อย 1 พรรษา(หรือ 1 ปี) เมื่อลาสิกขาออกมาแล้วจะได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต(เรียกสั้น ๆ ว่าทิด) ชาวชนบทไทยมักถือว่า คนที่บวชเรียนแล้วเท่านั้นถึงจะแต่งงานมีครอบครัวได้ เพราะถือว่าเป็นผู้ใหญ่พอและมีความรู้เพียงพอที่จะ

เป็นหัวหน้าครอบครัวได้ นอกจากนั้นลักษณะสังคมชนบทไทยยังมีความล้าหลังมากกว่าสังคมเมืองอีกหลายด้าน เช่น บ้านเรือนที่อยู่อาศัยไม่คงทนถาวร ไม่สะอาดถูกสุขลักษณะ มีโรคภัยชุกชุม การคมนาคมไม่สะดวก มีโจรผู้ร้ายมาก เครื่องมือทำกินไม่ทันสมัย ขาดเงินทุนและต้องเผชิญกับภัยทางการเมือง เช่น ผู้ก่อการร้าย เป็นต้น แต่ชาวชนบทก็มีธรรมชาติที่สวยงาม มีอากาศบริสุทธิ์ไว้หายใจและมีเพื่อนที่สนิทสนมรักใคร่ เห็นอกเห็นใจกัน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530: 23) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมภายหลังการกำเนิดของชีวิต เช่นสังคม วัฒนธรรม ประเพณี แบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมนั้น ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการและการเติบโตของแต่ละบุคคล ผลของการได้รับการถ่ายทอดในรูปแบบที่แตกต่างกันของสังคมที่แตกต่างกัน จะทำให้แต่ละบุคคลแสดงออกพฤติกรรมที่แตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกันและในที่สุดก็จะหล่อหลอมเป็นบุคคลนั้น ๆ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าสังคมเมืองและสังคมชนบทมีความแตกต่างกัน เช่น ในเรื่องประชากรและครอบครัวในสังคมเมืองจะมีประชากรที่หนาแน่นแออัดกว่าชนบทมาก ด้านการศึกษา สังคมเมืองมักเป็นศูนย์กลางของการศึกษา ระดับการศึกษาของประชากรจึงมักสูงกว่าชนบท ด้านเศรษฐกิจ ชาวเมืองมักมีรายจ่ายสูง ค่าครองชีพสูง ชนบทส่วนใหญ่เลี้ยงชีพแบบพอกิน ด้านการเมืองการปกครอง สังคมเมืองมักเป็นที่ตั้งของกระทรวง ทบวง กรมต่างๆ เป็นศูนย์กลางรวมการปกครองของประเทศ ชนบทผู้นำจะดูแลทุกข์สุขในเขตความรับผิดชอบของตนอย่างไร้ขีดจำกัด รวมทั้งศาสนาระดับการเชื่อถือศรัทธาชาวเมืองไม่สูงมากนัก ชนบทมักจะเคร่งครัดต่อระเบียบประเพณี มีระดับความศรัทธาในศาสนาสูง ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่าภูมิฐานะที่ต่างกันน่าจะส่งผลต่อการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร

1.1.11 ฐานะทางเศรษฐกิจกับการปรับตัว

ปัจจุบันนี้ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจตกต่ำกำลังเป็นปัญหาสำคัญสำหรับทุกประเทศ ประเทศไทยเองก็กำลังประสบปัญหานี้อยู่เช่นกัน ซึ่งจะทำให้เกิดผลตามมาหลายอย่าง เช่น จะทำให้ทุกคนต่างแก่งแย่งกันทำมาหากินมากขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่งเงินเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีพด้วยเหตุนี้ จึงทำให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ค่อยมีเวลาที่จะสนใจบุตรหลานของตนเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะทิ้งให้บุตรหลานอยู่กับคนใช้ หรือให้อยู่กันเองตามลำพัง โดยเฉพาะครอบครัวที่มีฐานะยากจน เด็กจะต้องช่วยตัวเอง อยู่กันเอง พ่อแม่ไม่มีเวลาให้การอบรมสั่งสอนมากนัก ดังนั้นโอกาสที่เด็กจะประพฤติตัวเสื่อมเสียคบเพื่อนฝูงที่เกเรตั้งตนเป็นกลุ่ม เสพยาเสพติด หรือก่อความไม่สงบแก่สังคม เช่น ลักขโมย หรือฉกชิงวิ่งราว จนถึงก่อคดีอาชญากรรมต่างๆ นั้นมีมาก ถ้าหากพิจารณาในแง่การศึกษา พบว่า เด็กที่มีโอกาสเกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมเลี้ยงดูที่เอาใจใส่จากบิดามารดามากกว่า รวมถึงได้รับการสนับสนุนทางการศึกษาที่ดี อรรถพันธ์ ชูชม; และอัจนรา สุขารมณ (2532: 28-30) ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ด้านการเรียน เงินค่าใช้สอย

เสื้อผ้า อาหาร นอกจากนี้ยังสามารถจ้างอาจารย์มาสอนพิเศษเพิ่มเติมจากที่เรียนได้อีก ซึ่งทำให้เด็กสามารถเรียนหนังสือได้ดีและยังประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา ส่วนเด็กที่อยู่ในครอบครัวยากจน มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ โอกาสในการศึกษาเล่าเรียนก็มีน้อย เพราะบิดามารดาไม่มีทุนให้การศึกษา ขาดอุปกรณ์การเรียนเด็กบางคนต้องทำงานเพื่อช่วยทางบ้านทำให้การเรียนไม่ต่อเนื่อง ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน

สภาพครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะมีผลต่อการปรับตัวและนำไปสู่ปัญหาความประพฤติที่ขัดกับสังคมและปัญหาทางด้านอารมณ์ ดังที่ริงเนสส์ (ชาติชาย หมั่นสมัค. 2542: 43; อ้างอิงจาก Ringness. 1968: 170) ได้ใช้แบบสอบถามเพื่อวัดบุคลิกภาพพบว่า พวกชนชั้นกลางจะเป็นพวกที่มีความมั่นคงทางอารมณ์เป็นของตัวเอง ขณะที่พวกที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำมีแนวโน้มขาดความอบอุ่น หงุดหงิดง่าย มีอาการทางประสาท พวกนี้มีความลำบากในการควบคุมอารมณ์ มีความวิตกกังวล ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ค่อยได้มากกว่าพวกชนชั้นกลางและชนชั้นสูง

สปิงเกอร์ (อรพินทร์ ชูชมและอัจฉรา สุขารมณ. 2532: 12; อ้างอิงจาก Springer n.d.) พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์และการปรับตัวของเด็กมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับฐานะทางเศรษฐกิจโดยเด็กที่มาจากทางบ้านที่ยากจนมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จะเป็นคนที่ปรับตัวไม่ดีและมีอารมณ์ไม่มั่นคงมีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจสูงและปานกลาง

นอกจากนั้น ผลการศึกษาเรื่องวิธีการปรับตัวของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ของจรรยา วัฒนโสภณและคนอื่นๆ (2536: บทคัดย่อ) พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำหรือมีระดับฐานะทางสังคมต่ำใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาโดยการลงโทษหรือทำร้ายตัวเองเมื่อมีความโกรธและความคับข้องใจ รวมทั้งลักษณะการเผชิญปัญหาโดยแสดงความโกรธและแสดงออกอย่างชัดเจนมากกว่าเด็กที่มีระดับฐานะทางสังคมสูง ส่วนเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง คือ ครอบครัวที่มีรายได้สูง มักใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาโดยการปฏิเสธอย่างสิ้นเชิงว่ามีปัญหาเกิดขึ้นกับตนเองมากกว่าเด็กที่มีฐานะทางสังคมต่ำยังพบว่าเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำมีวิธีการปรับตัวที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นกลุ่มที่ขาดความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา โดยใช้วิธีการปรับตัวแบบปฏิเสธโดยสิ้นเชิง

การ์ริสันและคนอื่นๆ (กาญจนา ศรีวรกุล. 2548: 27; อ้างอิงจาก Garrison and others. 1965: 403-407) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบอันมีผลต่อการเรียนของนักเรียน พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนมาก เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำและสังคมต่ำย่อมขาดประสบการณ์ต่างๆ ในอันที่จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ การคิดแก้ปัญหา ทำให้เด็กเกิดปัญหาอันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนได้ ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน

วาเนอร์และคนอื่นๆ (Ringness. 1968: 270; citing Warner. and others. n.d.) พบว่า พวกที่มีเศรษฐกิจปานกลางมีความมั่นคงทางอารมณ์เป็นของตัวเอง ส่วนพวกที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำมีแนวโน้มขาดความอบอุ่น หงุดหงิดง่าย มีอาการทางประสาท เช่น กัดเล็บ พวกนี้มี

ความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ มีความวิตกกังวลในการปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้มากกว่า
 ชั้นสูงและชั้นกลาง

เรดลิค (Redlich. 1978: 229-230) ได้ศึกษาพบว่า คนไข้ที่อยู่ในโรงพยาบาลจิต
 เวชร้อยละ 78 มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำและสังคมต่ำ จะปรับตัวไม่ดีและอารมณ์ไม่
 มั่นคง มีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม
 ปานกลาง

จากเอกสารที่ศึกษาค้นคว้าสรุปได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจมีผลต่อการปรับตัวของ
 บุคคลเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากบุคคลที่มาจากฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ดี การปรับตัวจะเป็นไปใน
 ลักษณะที่รุนแรงและมีการปรับตัวเป็นไปในทางที่ไม่เหมาะสม ซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่มีฐานะทาง
 เศรษฐกิจที่ดีกว่า

1.1.12 สถานภาพบิดามารดากับการปรับตัว

สถานภาพสมรสของบิดามารดา หมายถึง สถานภาพสมรสของบิดามารดา
 ของสามเณรนักเรียน โดยจำแนกเป็นคู่ (อยู่ร่วมกัน) แยกกันอยู่และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต

นิวแมน ลอรา และ คริสติน (Newman, Laura; & Chistine. 1993: 951-962)
 ได้จำแนกครอบครัวตามสถานภาพการสมรสออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ครอบครัวสมบูรณ์ (Intact Family) หมายถึง ครอบครัวที่บิดามารดาและ
 บุตรอาศัยอยู่ด้วยกัน มีความผูกพันทางสายเลือดหรือกฎหมาย โดยสมาชิกแต่ละคนมีความผูกพัน
 ใกล้ชิด สมาชิกในครอบครัวต่างช่วยเหลือ มีส่วนให้และรับประสบการณ์จากกันซึ่งความสัมพันธ์ใน
 ครอบครัวมีความสำคัญต่อชีวิตและสภาพจิตใจของเด็กเป็นอันมาก ทำให้เด็กสามารถปรับตัวให้เข้า
 กับสังคมรอบตัวได้

2. ครอบครัวแยกกันหรือครอบครัวหย่าร้าง (Separated/Divorced) หมายถึง
 สภาพครอบครัวที่มีเพียงบิดาหรือมารดาเพียงฝ่ายเดียว จะเป็นด้วยหย่าร้าง การทอดทิ้งหรือการ
 แยกกันอยู่ก็ตาม นับว่าเป็นการสิ้นสุดของสภาพชีวิตสมรสและจะเป็นผลให้เด็กขาดการดูแลและเอาใจ
 ใส่ไม่ได้รับความรักความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจเท่าที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีผลทำให้เด็กมี
 ความรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ขาดผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก

สภาพครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อทัศนคติหรือพฤติกรรมของเด็ก
 เพราะบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัวย่อมมีอิทธิพลในการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดให้กับเด็ก
 สุพัตรา สุภาพ. (2521: 50) และ รุจ วังษ์ (2515: 65) กล่าวว่า บิดาหรือมารดาและผู้ปกครองนับว่า
 เป็นผู้ที่ใกล้ชิดและคลุกคลีกับเด็กเป็นประจำ เป็นระยะเวลาที่ยาวนานกว่าคนอื่น ๆ เป็นผู้ที่มีอิทธิพล
 ต่อเด็กมากที่สุด ในด้านความประพฤติและการดำเนินชีวิต สาเหตุที่ทำให้เยาวชนมีปัญหาเรื่องการ
 ปรับตัว ประพฤติเป็นคนเกเร ที่เกิดจากครอบครัวผู้ปกครองนั้น ได้แก่ การแตกแยกหรือหย่าร้างใน
 ครอบครัว พ่อแม่หรือผู้ปกครองทอดทิ้งไม่เอาใจใส่

นอกจากนี้ มาโนช สุขฤกษ์ (2526: 65) ได้ให้ความเห็นว่า เด็กที่เติบโตมาจาก
 ครอบครัวที่ขาดความสมบูรณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการตาย การหย่าร้าง พ่อแม่แยกกันอยู่และสภาวะ

อื่นๆ ที่ทำให้สูญเสียพ่อแม่ จะทำให้เด็กขาดความรักและความอบอุ่นที่ควรจะได้รับ เป็นคนมีปมด้อยในตนเอง เมื่อโตขึ้นมาจะประสบปัญหาการปรับตัวและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ สุชา จันท์ธอม (2529: 166-167) ได้กล่าวว่า ถ้าเด็กมาจากครอบครัวที่แตกแยก กล่าวคือ บิดามารดาหย่าร้างกันอยู่หรือบิดามีภรรยาหลายคนซึ่งบุตรของภรรยาแต่ละคนได้รับความรักไม่เท่ากัน จะทำให้เด็กขาดความสุข เกิดการเบื่อหน่ายบ้าน คิดว่าตนไม่เป็นที่ปรารถนาของครอบครัว จึงกลายเป็นปัญหาในที่สุด เช่น ประพฤติผิดกฎของโรงเรียน ไม่สนใจเรียน เล่นการพนัน หรือขโมยของผู้อื่น เป็นต้น

จากเอกสารดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า บิดามารดามีผลต่อการปรับตัวของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากบิดามารดาเสมือนเป็นตัวแบบที่ดีในการดำเนินชีวิต หากตัวแบบยังคงอยู่รูปแบบของการดำเนินชีวิตก็จะออกมาดีด้วย แต่ถ้าหากว่าแบบในการดำเนินชีวิตต้องสูญหายไปหรือแยกจากกันไปในเวลาอันไม่เหมาะสมก็ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวแก่เด็กได้เช่นกัน

1.1.13 กฎระเบียบของโรงเรียน

ระเบียบปฏิบัติสำหรับพระภิกษุสามเณรของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรราชวิทยาลัย (คู่มือการเข้าศึกษาต่อโรงเรียนพระปริยัติธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรราชวิทยาลัย. 2549: 9)

พระภิกษุสามเณรผู้ขอเข้าศึกษาและพักอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรราชวิทยาลัย จะต้องปฏิบัติในกฎระเบียบของวิทยาลัยโดยเคร่งครัด ดังต่อไปนี้

1. พระภิกษุสามเณร-นักศึกษาทุกรูปจะต้องมีศีลสามัญญาเสมอ
2. ห้ามสูบบุหรี่หรือสิ่งเสพติดทุกชนิดที่สังฆมรังเกียจ
3. จะต้องมีความปรองดองกัน ไม่ก่อการทะเลาะวิวาทกัน
4. จะต้องอยู่ในโอวาทของครูอาจารย์และเคารพต่อพระเถรานุเถระ
5. จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของวิทยาลัย
6. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียน-นักศึกษาทุกรูป เก็บอาหารและฉันทอาหารในที่พัก ยกเว้นอาหารหรือได้รับอนุญาต
7. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียน เก็บ รักษา รับ และใช้จ่าย रुपयेด้วยตนเอง
8. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียนมีโทรศัพท์ วิทยุและโทรทัศน์ ไว้เป็นสมบัติส่วนตัว
9. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียนมีกล้องถ่ายรูปได้เป็นสมบัติส่วนตัว
10. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียนรับบุคคลภายนอกให้พักค้างคืนในวิทยาลัยก่อนได้รับอนุญาต
11. จดหมายของพระภิกษุสามเณรนักเรียน ที่ผ่านเข้า-ออก จะต้องได้รับการตรวจสอบจากอาจารย์เจ้าหน้าที่ทุกครั้ง

12. พระภิกษุสามเณรนักเรียนรูปใดสอบตกในการศึกษาวิชาฝ่ายปริยัติธรรมสายสามัญ ชั้นใดชั้นหนึ่งติดต่อกัน 2 ปี จะได้รับการพิจารณาให้หมดสิทธิ์จากการเป็นนักเรียน-นักศึกษาของสถาบันทันที

13. พระภิกษุสามเณรนักเรียนจะต้องบอกลาอาจารย์ฝ่ายปกครองหรืออาจารย์ที่ได้รับมอบหมายก่อนออกนอกวิทยาลัยและแจ้งให้ทราบทุกครั้งเมื่อกลับมาถึงแล้วด้วยตนเองเท่านั้น

14. พระภิกษุสามเณรนักเรียนจะต้องลงไปไหว้พระสวดมนต์ เข้า-เย็น ทุกครั้ง เว้นไว้แต่ได้รับอนุญาต

15. พระภิกษุสามเณรนักเรียนจะต้องสำรวมกิริยามารยาทตามเสขียวัตถ

16. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียนมีอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดไว้ใช้

17. พระภิกษุสามเณรนักเรียนรูปใดทำสิ่งของของสงฆ์เสียหายจะต้องชดใช้ตามราคา

18. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียนไปซื้อของในตลาดด้วยตนเอง เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นกรณีพิเศษ

19. ห้ามพระภิกษุสามเณรนักเรียนส่งเสียงดังทั้งในและนอกที่พักอาศัยและในเวลาฉันอาหาร

20. เมื่อสัญญาณเดือนขึ้นครั้งแรก พระภิกษุสามเณรนักเรียนจะต้องกลับเข้าอยู่ในอาคารที่พักของตนเว้นไว้แต่ได้รับอนุญาต

พระภิกษุสามเณรรูปใดประพฤติล่วงละเมิดระเบียบนี้ จะถูกพิจารณาลงโทษตามที่คณะกรรมการฝ่ายปกครองเห็นสมควรและทำนุผู้อำนวยความสะดวกมีอำนาจสั่งลงโทษตามแต่กรณี

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แคพแลน (นิมมวล อันทะชัย, 2532: 22; อ้างอิงจาก Kaplan, 1959: 56) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของเด็กโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 810 คน โดยศูนย์สุขภาพจิตพริન્ซ์จอร์จใน แมรีแลนด์ (Prince George County Mental Health Clinic) พบว่าพวกที่มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นพวกที่ปรับตัวได้ดี มีเหตุผลดีเหมาะสมกับอายุ มีประมาณร้อยละ 69.6 ส่วนพวกที่ปรับตัวไม่ได้ ปานกลาง คือ พวกที่ไม่มีความสุขเท่าที่ควร มีความยุ่งยากในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและต่อสู้อย่างไร มีประมาณร้อยละ 24.2 และพวกที่ปรับตัวไม่ได้ รุนแรง คือ พวกที่มีปัญหาการปรับตัวอย่างรุนแรงและต้องการความช่วยเหลือ มีประมาณร้อยละ 18

สแตรง (Strang, 1959: 14-15) กล่าวถึงการศึกษที่ทำกับนักศึกษากลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดีและกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวพบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี

จะมีอารมณ์ขัน มีความรู้สึกอบอุ่น เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

แรดต์ (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. 2532: 24; อ้างอิงจาก Radke. 1964: 11-12) ศึกษาพบว่าพ่อแม่ที่เคร่งครัดในระเบียบวินัยจะทำให้บุตรมีความมั่นคงทางอารมณ์น้อย ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในบ้านและชอบทะเลาะเบาะแว้ง

1.2.1 งานวิจัยในประเทศ

ณัฐพล แนวจำปา (2540: 56-58) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลโดยจำแนกได้ 6 ด้านดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการสอบเทียบและจากโรงเรียน มีระดับปัญหาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลที่สำเร็จการศึกษาโดยการสอบเทียบและจากโรงเรียน มีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอื่นๆ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. การวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กับ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีปัญหาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพกับ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเงินและด้านที่พักอาศัยอยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอื่นๆ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านสังคมเฉพาะนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีปัญหามีอยู่ในระดับน้อย

3. การวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลางและต่ำมีปัญหาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเงินและด้านที่พักอาศัย อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำมีปัญหาด้านสังคมอยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอื่นๆ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

4. การวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษาที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษาสูง ปานกลางและต่ำมีปัญหาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาสูง ปานกลางและต่ำ มีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเงินและด้านที่พักอาศัย อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอื่นๆ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนักศึกษาที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาสูง มีปัญหาด้านสังคมและอารมณ์อยู่ในระดับน้อย

5. การวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษาที่มีความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพสูง ปานกลาง และต่ำ มีปัญหาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษาที่มีความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพสูงปานกลาง

และต่ำ มีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอื่นๆ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนักศึกษาที่มีความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพปานกลาง มีปัญหาด้านสังคมอยู่ในระดับน้อยและนักศึกษาที่มีความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพต่ำมีปัญหาด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย

6. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการสอบเทียบและนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียน รวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเงินและด้านที่พักอาศัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาสมชาย ตรีเลิศ (2544: 143-146) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของสามเณรชาวเขา ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ผลการศึกษาโดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้ คือ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอารมณ์ การปรับตัวด้านสังคมและการปรับตัวด้านสติปัญญา

การปรับตัวด้านร่างกายของสามเณรเกี่ยวกับเรื่องสามเณรสามารถรักษาข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เช่น การทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น ได้มีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือสามเณรที่อยู่ในสิ่งที่แวดล้อมถูกสุขลักษณะที่มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางและกลุ่มสามเณรที่มีการสูบบุหรี่ ที่มีการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยตามลำดับ ซึ่งสรุปโดยภาพรวมแล้ว การปรับตัวด้านร่างกาย มีความสอดคล้องเกี่ยวกับการปรับตัวได้ดีอยู่ในระดับสูง

การปรับตัวด้านอารมณ์ของสามเณรพบว่า เกี่ยวกับความรู้สึกว่าได้เรียนหนังสืออยู่ที่วัดศรีโสธรนี้มีความสุขสบายใจมาก มีการปรับตัวอยู่ในระดับที่มาก รองลงมาคือ สามเณรที่มีความรู้สึกกังวลเมื่อเวลาใกล้สอบ ทางการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางและสามเณรที่มีความไม่พอใจเมื่อเห็นเพื่อนได้ดีกว่า มีการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยตามลำดับ ซึ่งสรุปโดยภาพรวมแล้ว การปรับตัวด้านอารมณ์ (จิตใจ) มีความสอดคล้องกับการปรับตัวได้ดีอยู่ในระดับสูง

การปรับตัวด้านสังคมของสามเณรพบว่า เกี่ยวกับเรื่องพึงพอใจและให้การสนับสนุนมาบวชที่วัดแห่งนี้ มีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก รองลงมาได้แก่ความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตัวเองในชีวิตประจำวัน มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางและสามเณรมีการปรับตัวเกี่ยวกับเรื่องทะเลาะวิวาท (ตีกัน) กับเพื่อนๆ อยู่ในระดับน้อยตามลำดับ ซึ่งสรุปโดยภาพรวมแล้ว การปรับตัวด้านสังคมมีความสอดคล้องกับการปรับตัวได้ดีอยู่ในระดับสูง

การปรับตัวด้านสติปัญญาของสามเณรพบว่า ด้านสติปัญญาเกี่ยวกับปัญหาการใช้ภาษาอังกฤษ มีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก รองลงมาสามเณรมีการปรับตัวในเรื่องของการใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือเรียนอยู่ในระดับปานกลางและสามเณรมีการปรับตัวในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาในการเรียนซ้ำชั้นและสอบซ่อมอยู่บ่อยๆอยู่ในระดับน้อยตามลำดับ ซึ่งสรุปโดยรวมแล้วพบว่า การปรับตัวด้านสติปัญญา มีความสอดคล้องกับปรับตัวได้ดีอยู่ในระดับน้อย

พระนฤพล โถวสกุล (2548: 63) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของสามเณร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า

1. คะแนนการปรับตัวของสามเณรนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. คะแนนการปรับตัวของสามเณรนักเรียนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. คะแนนการปรับตัวของสามเณรนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับการตามผลไม่พบความแตกต่าง
4. คะแนนการปรับตัวของสามเณรนักเรียนหลังจากการติดตามผล กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. คะแนนการปรับตัวของสามเณรนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองกับการติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวภายในและต่างประเทศนั้น สามารถสรุปได้ว่า การปรับตัวเป็นการปรับพฤติกรรมอย่างหนึ่งของสังคมมนุษย์เพื่อที่จะสามารถอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างไม่มีความเดือดร้อนใจ ทำงานร่วมกลุ่มได้อย่างมีความสุข เพื่อผลประโยชน์อันงามร่วมกันนั่นเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของกลุ่ม

ทิสนา แคมณี (2545: 11) กล่าวว่า การทำงานเป็นกลุ่มหรือการทำงานเป็นทีมในที่นี้จึงหมายถึงความถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีเป้าหมายร่วมกันและทุกคนในกลุ่มมีบทบาทในการช่วยดำเนินงานของกลุ่ม มีการติดต่อสื่อสาร ประสานงานและตัดสินใจร่วมกัน เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 25) กล่าวว่า ในการทำกิจกรรมกลุ่มอะไรก็ตามผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อกกลุ่มจะต้องมีความต้องการให้งานกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดังนั้นสมาชิกทั้งหลายจึงพยายามจะช่วยกลุ่มให้ดำเนินกิจกรรมไปด้วยความเรียบร้อย แต่อย่างไรก็ตามดังที่ทราบอยู่แล้วว่าบุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะบางอย่างเป็นของตัวเอง ลักษณะดังกล่าวแล้วอาจจะมีผลดีหรือผลเสียต่อกกลุ่มก็ได้ เช่น บางคนเป็นคนที่มีความรู้กว้างขวาง เมื่อใครมีปัญหาอะไรในการทำงาน เขาจะสามารถตอบปัญหาให้สมาชิกได้เป็นอย่างดี ทำให้การทำงานนั้นไม่มีอุปสรรคต่อไป แต่สำหรับบุคคลอีกประเภทหนึ่งอาจจะได้พบกลุ่มว่าเป็นคนที่มีอารมณ์ร้อนและก้าวร้าว ดังนั้นการทำงานของเขาจึงเป็นไปในลักษณะรีบร้อน ถ้าสมาชิกคนใดทำงานช้า เขาจะไม่พอใจและแสดง

พฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทันที จึงเป็นผลเสียต่อการทำงานของกลุ่ม จะเห็นได้ว่าการทำงานของสมาชิกภายในกลุ่มนั้นจะสำเร็จหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในกลุ่มมากมาย ถ้าเราเป็นผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มเราสามารถจะช่วยกลุ่มได้ ถ้าเรารู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ตลอดจนสาเหตุของพฤติกรรมเหล่านั้น

ทศพร มณีศรีขำ (2539: 21) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็นพิเศษของกิจกรรมกลุ่ม คือ ทางการศึกษาจะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์ และการปฏิบัติจริง โดยผู้ศึกษาจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวาและท้าทายความคิดความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่นๆ ด้วย

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 3) ได้ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า สำหรับความหมายของกลุ่มนั้น นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อเคมปี (Kemp) ให้ความหมายไว้ว่า กลุ่มประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกันมีการพึ่งพาอาศัย และมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งนักจิตวิทยาอีกท่านหนึ่งชื่อ กัลลี (Gully) ให้ความหมายไว้สอดคล้องกันและยังเห็นว่ากลุ่มมีความหมายลึกซึ้งมากกว่าการที่บุคคลมารวมกิจกรรมกันเท่านั้น แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ

1. สมาชิกจะต้องมีวัตถุประสงค์ร่วมกันและวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคน
2. ผลงานที่เกิดขึ้นจะต้องมาจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
3. มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้

บรานเดน (Barnden. 1981: 24) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ หมายถึง องค์ประกอบต่างๆ ซึ่งกำหนดพฤติกรรมและทัศนคติของสมาชิกแต่ละคนและของกลุ่มโดยส่วนรวม องค์ประกอบเหล่านั้นประกอบด้วย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกในกลุ่ม

จากเอกสารที่รวบรวมไว้จึงสามารถกล่าวสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยการพร้อมใจกันในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อสามารถที่จะดำเนินไปสู่ทิศทางหรือเป้าหมายที่ได้วางไว้ร่วมกัน พร้อมทั้งกล้าจะรับผลที่เกิดขึ้นร่วมกันไม่ว่าผลนั้นจะออกมาในทางที่ดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่ กลุ่มก็พร้อมที่จะเผชิญในสิ่งที่กระทำร่วมกันได้

2.1.2 ประเภทของกลุ่ม

เรื่องของกลุ่มได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่างๆ เป็นอันมากและได้มีผู้ค้นคิดนำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการปฏิบัติทางสังคมอย่าง

กว้างขวางในรูปแบบและจุดมุ่งหมายต่างๆ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542: 7) ได้จำแนกกลุ่มออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Group) กลุ่มปฐมภูมินี้ นับว่าเป็นส่วนสำคัญเบื้องต้นของการจัดระเบียบทางสังคม ลักษณะที่สำคัญของกลุ่มปฐมภูมิ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างสมาชิกก็กัทั้งสัมพันธ์ภาพที่มีคุณค่าและทัศนคติที่สมาชิกแสดงออกร่วมกัน ตลอดถึงค่านิยมที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่สมาชิกมาทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กลุ่มพี่น้องในวงศาคณาญาติเดียวกัน เป็นต้น

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Group) หมายถึงกลุ่มต่างๆ ในสังคมที่ไม่มีลักษณะของกลุ่มปฐมภูมิ โดยทั่วไปกลุ่มทุติยภูมิจะมีลักษณะเป็นกลุ่มใหญ่จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะมีการกำหนดหน้าที่ มอบหมายความรับผิดชอบและความสัมพันธ์อันเป็นที่คาดหวังของแต่ละบุคคลในกลุ่ม เช่น กลุ่มอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เป็นต้น

สัมพันธ์ภาพของสมาชิกในกลุ่มทุติยภูมินี้ ค่อนข้างจะมีลักษณะเป็นแบบทางการ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นเหตุเป็นผลและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะดำเนินไปตามสถานภาพของแต่ละบุคคลในกลุ่ม เช่น ตำแหน่ง หน้าที่ เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546: 15-20) การจำแนกกลุ่มออกเป็นประเภทต่างๆ นั้นสามารถแยกแยะได้มากมายโดยทั่วไปแล้วมักจะมีการคำนึงถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มควบคู่กันไป เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มแต่ละประเภท ได้แบ่งกลุ่มออกเป็นประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ (Primary and secondary group)

1.1 กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีการพบปะสังสรรค์กันอย่างเป็นกันเอง มีการพบปะระหว่างบุคคลต่อบุคคลอยู่เสมอและมีการร่วมมือกันทำงาน ลักษณะกลุ่มประเภทนี้คือกลุ่มในครอบครัว การเล่นกันเป็นกลุ่มของเด็กของวัยรุ่นของเพื่อนบ้านซึ่งมีความสนใจร่วมกัน มีนิสัยคล้ายคลึงกัน

1.2 กลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่บุคคลมีความสนใจเป็นพิเศษร่วมกัน (Special interest group) เช่น การร่วมกลุ่มทางการเมือง ศาสนา กลุ่มอาชีพ เป็นต้น กลุ่มนี้ไม่ขึ้นอยู่กับพบปะกันเป็นรายบุคคล ถึงแม้ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างในกลุ่มการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากนิสัย ทัศนคติและบทบาทของบุคคลที่พัฒนามาจากการเป็นสมาชิกในกลุ่มปฐมภูมิ ตัวอย่างเช่น เด็กที่สร้างความรู้สึก มองโลกในแง่ร้ายมาตั้งแต่เยาว์วัยมีความรู้สึกต่อต้านผู้ใหญ่ที่มีอำนาจ เด็กเหล่านี้เมื่อมาอยู่ในโรงเรียนก็จะมีปฏิกิริยาต่อต้านครูผู้สอนหนังสือ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลเมื่อได้รับการเสริมสร้างลักษณะต่างๆ มาจากกลุ่มปฐมภูมิแล้วก็ไม่มีโอกาสจะได้รับความคิดในกลุ่มทุติยภูมิมาปรับปรุงตนเองได้ ทั้งนี้เพื่อการปรับเข้ากับสถานการณ์ใหม่

ในระยะแรกบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแบบทุติยภูมิอาจจะรู้สึกว่ามีชีวิตที่วิตกกังวล เพราะจะต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของกลุ่มเสียใหม่ เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ

หนึ่ง ความรู้สึกในเชิงนิเสธจะค่อยๆ หายไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกลุ่มสามารถทำให้บุคคลในกลุ่มเกิดความรู้สึกพึงพอใจ เช่น ได้รับการยกย่องจากกลุ่ม ได้เข้าร่วมกิจกรรมและได้มีเพื่อนฝูงที่เข้ากันได้เป็นอย่างดี เมื่อบุคลิกเกิดความรู้สึกในเชิงนิยามต่อกลุ่มแล้ว เขาก็จะรับเอาทัศนคติของกลุ่มแบบ τυதியุมิมาเป็นของตนเองอย่างรวดเร็วแทนที่จะมีทัศนคติเป็นแบบอื่นๆ ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงไทยที่ได้รับการอบรมจากครอบครัวแบบไทย จะมองเห็นว่า การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นสิ่งไม่ดีไม่งาม เมื่อผู้หญิงคนนั้นได้เข้าไปทำงานในวงการธุรกิจใหญ่ จะพบว่าบุคคลอื่นเขามองเรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งธรรมดา ในที่สุดก็จะเลิกล้มความคิดที่ได้รับมาจากและอาจจะเข้าร่วมกิจกรรมแล้วในบางโอกาส

2. กลุ่มทางด้านสังคมและทางด้านจิตวิทยา (Sociogroups and Psychogroups)

การแบ่งกลุ่มในลักษณะเช่นนี้มีรากฐานมาจากจุดมุ่งหมายของการจัดกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทางสังคม กลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ละคน จุดมุ่งหมายส่วนใหญ่ในการรวมกลุ่ม คือ การทำงานบางอย่างร่วมกัน หรือในบางกรณี อาจจะเป็นการร่วมกันแก้ปัญหาได้ กลุ่มทางสังคม ได้แก่ กลุ่มกรรมกร คณะกรรมการวารสาร โรงเรียน เป็นต้น

2.2 กลุ่มทางจิตวิทยา กลุ่มทางจิตวิทยานั้นมีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลมากกว่ากลุ่มทางด้านสังคม การเข้ามารวมกลุ่มของสมาชิกนั้นมาด้วยตนเองเพื่อจุดมุ่งหมายในการพบปะสมาชิกในกลุ่ม ตัวอย่างของกลุ่มทางจิตวิทยาได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่ชอบนั่งใต้ต้นไม้เพื่อพูดคุยกัน ซึ่งจะพูดอะไรก็ได้ไม่จำเป็นต้องเป็นการแก้ปัญหา ทุกคนมีความสุขเมื่อได้พบกัน ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส

ระหว่างกลุ่มทางสังคมและกลุ่มทางจิตวิทยานั้น เราไม่สามารถจะแยกออกจากกันโดยเด็ดขาด แม้มักจะเห็นว่ากลุ่มสองกลุ่มนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกันอยู่ ดังนั้นเรามักจะพบว่าสมาชิกในกลุ่มนั้นเป็นบุคคลที่มีชีวิตจิตใจ ด้วยเหตุนี้โครงสร้างของกลุ่มทางด้านจิตใจจะพัฒนาขึ้นมาในกลุ่มทางด้านสังคมก็ได้ ตัวอย่างเช่น คณะกรรมการจัดทำวารสารของโรงเรียนอาจจะหมดความสนใจในการทำวารสารต่อไป ในทำนองเดียวกันสมาชิกทางด้านจิตวิทยายบางคนมีปัญหาจากภายนอกกลุ่มก็นำปัญหา มาอภิปรายในกลุ่ม ทำให้กลุ่มต้องดำเนินการอะไรบางอย่าง ส่วนของการดำเนินการนั้น อาจจะเป็นโครงสร้างของกลุ่มทางด้านจิตวิทยาได้

ดังกล่าวมาแล้วว่า กลุ่มทั้งสองประเภทนี้ มีบางส่วนเกี่ยวข้องกันแยกไม่ออกโดยเด็ดขาด แต่ความแตกต่างกันเบื้องต้นระหว่างกลุ่มสองกลุ่ม คือ การเน้นความสำคัญของการมาร่วมกันในกลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มทางด้านสังคมจะเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลของการทำงาน (Reason of Task) แต่กลุ่มทางด้านจิตวิทยาเขารวมกลุ่มกันด้วยเหตุผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Reason of Interpersonal Relations) ในการทำงานเป็นกลุ่มนั้นจะต้องมองกลุ่มทางด้านสังคมและทางด้านจิตวิทยาร่วมกัน เพราะจะต้องมีการระวางทางด้านความรู้สึกของบุคคลและจุดมุ่งหมายในการทำงานด้วย

3. กลุ่มที่เป็นระเบียบและกลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบ (Organized and Unorganized Group)

3.1 กลุ่มที่เป็นระเบียบ กลุ่มประเภทนี้สมาชิกแต่ละคนจะแสดงบทบาทแตกต่างกันไป แต่จะต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ การจัดกลุ่มประเภทนี้อาจจะมีตั้งแต่การจัดไม่เคร่งครัดจนกระทั่งการจัดอย่างมีกฎเกณฑ์อย่างมากมาย ถ้ากลุ่มมีผู้นำจะต้องถือว่ากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นมาเพราะอย่างน้อยที่สุดบทบาทของสมาชิกจะต้องแตกต่างกันไป ความคาดหวังในสมาชิกแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะมีจุดหมายร่วมกัน

3.2 กลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบ ในกลุ่มประเภทนี้สมาชิกมีอิสระจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่ม เพราะในกลุ่มที่เป็นระเบียบนั้น แต่ละบุคคลทำหน้าที่เฉพาะอย่าง รู้ว่าบุคคลอื่นมีความคาดหวังในตนอย่างไร ซึ่งแต่ละคนจะได้รับภาระหน้าที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ในสถานการณ์กลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบนั้นสมาชิกแต่ละคนไม่รู้ว่าตนเองจะมีบทบาทอย่างไรจะมีหน้าที่ในการทำงานอย่างไรบ้าง จึงทำให้มองว่ากลุ่มลักษณะนี้เป็นกลุ่มไม่มีระเบียบแบบแผนเลย

กลุ่มที่มีความเป็นระเบียบจะขาดความยืดหยุ่น เพราะว่าจะมีการพิจารณาเรื่องปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามสมาชิกจะมีอิสรภาพในตนเอง โดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ และความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็จะเป็นสิ่งสำคัญต่อกลุ่ม ในการทำงานจะมีการแบ่งหน้าที่ต่างๆ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มโอกาสของแต่ละคนให้สามารถร่วมมือกับกลุ่ม ผลที่ตามมา คือ บุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วย ในกลุ่มที่มีพิธีรีตองมากๆ นั้น บุคคลแต่ละคนจะมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วย ในกลุ่มที่มีพิธีรีตองมากๆ นั้น บุคคลแต่ละคนจะมีบทบาทเฉพาะ ดังนั้นอาจจะมีความกดดันมากสำหรับสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกลุ่ม ถ้าหากบุคคลใดมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมากก็จะยิ่งถูกกดดันมากขึ้นในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่ไม่มีระเบียบมักจะมี ความยืดหยุ่นมาก สมาชิกแต่ละคนมีเสรีภาพที่จะพัฒนาบทบาทของตนเองเท่าที่ตนเองพอใจ โดยความเป็นจริงแล้วบทบาทต่างๆ นั้นเป็นการสร้างขึ้นมามีด้วยตัวเอง เพื่อให้บุคคลอื่นชอบ ให้เหมาะสมกับความสามารถและอารมณ์ของตนเอง

4. กลุ่มที่รู้สึกว่าตนเองอยู่ในกลุ่มและกลุ่มที่รู้สึกว่าตนเองอยู่นอกกลุ่ม (In Groups and Out Groups)

4.1 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าตนเองอยู่ในกลุ่ม กลุ่มประเภทนี้จะเป็นกลุ่มที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิกอยากเป็นเจ้าของกลุ่ม มีความสุขที่จะได้ทำงานร่วมกับบุคคลในกลุ่ม ดังนั้นสมาชิกจึงมีความคิดอยู่เสมอว่า ตัวเขาเองอยู่ในกลุ่ม (In Group) เมื่อมีการทำงานทุกคนจะมีทัศนคติแบบเห็นอกเห็นใจ มีมิตรภาพต่อเพื่อนร่วมงานซึ่งจะเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อการดำเนินกิจกรรมในกลุ่ม

4.2 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าตนเองอยู่นอกกลุ่ม กลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในกลุ่ม ไม่อยากเป็นสมาชิก ไม่มีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ดังนั้นสมาชิกจึงมีความคิดว่าตัวเขาเองไม่อยู่ในกลุ่ม (Out Group) เมื่อมีการทำงานร่วมกันสมาชิกจะไม่รู้สึกเห็นอกเห็นใจไม่ชอบกลุ่ม รู้สึกสงสัยอยู่เสมอ ดังนั้นการทำงานของกลุ่มจะไม่ได้ผลดี

สำหรับกลุ่มที่กล่าวมาแล้วทั้งสองกลุ่มนี้มีมืออยู่ทั่วไปในสังคม กลุ่มที่ได้ชื่อว่าเป็นสมาชิก รู้สึกว่าตนเองอยู่ในกลุ่มนั้น อาจจัดเป็นกลุ่มย่อยของกันและกัน เช่น กลุ่มที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความสุขในกลุ่ม ร่วมมือกันทำงานเป็นอย่างดี ก็อาจจะมีสมาชิกบางคนรู้สึกตรงข้าม กล่าวคือ ไม่มีความสุขเลย มีการต่อต้านการทำงาน ถ้าพบสภาพกลุ่มเป็นไปในลักษณะนี้ถือได้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังคมมนุษย์ แต่ก็ต้องพยายามช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาให้รู้สึกปลอดภัย (Secure) ที่จะอยู่ร่วมกลุ่มโดยจะต้องพยายามให้สมาชิกแต่ละคน ได้มีความรู้สึกเคารพนับถือบุคคลอื่นๆ หรือเพื่อนร่วมงานทุกคน อูร์ปริย์ เกิดในมงคล (2549: 71-72) เช่น

1. กลุ่มฝึกงาน (T-Group or Training Group) เป็นการช่วยให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มได้เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่และเป็นการเสริมทักษะในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้แล้วยังเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่น การเข้าใจแนวโน้มต่างๆ การสื่อความหมายบทบาท รวมทั้งผลของการดำเนินบทบาทอย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นการฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และอบรมสิ่งต่างๆ เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผล และประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น การฝึกการรับรู้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนา ปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training group) บางครั้งเรียกว่ากลุ่มอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาทักษะเพื่อการนำไปใช้

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) เป็นโครงการที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์ เพิ่มพูนความเข้าใจและทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. การเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล มุ่งให้บุคคลได้รู้จักตัวเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง อันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่พบหลายช่วงเวลา ติดต่อกันไป โดยใช้เวลาประมาณกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลายๆ ครั้งนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผู้ดำเนินตามแบบแผนในปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน มีอคติต่อกัน และความกลมเกลียวสามัคคีกัน

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่ จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้และนำความคิดทั่วไป จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8. กลุ่มจิตบำบัด (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ไขโดยการพบปะในกลุ่มเล็กๆ ระหว่างคนไข้และผู้ให้การบำบัดรักษา ติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยมีความมุ่งหมายที่จะให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเล็งเห็นและเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งมีความสามัคคีที่จะลดหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าว

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มนั้น จะเกี่ยวข้องกับการรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่นและทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจ ดังกล่าวในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใด แก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่าง ๆ อีก ที่มีชื่อแตกต่างกันบ้างในเรื่องจุดมุ่งหมาย รายละเอียดของเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติ แต่โดยทั่วไปแล้วมุ่งที่จะพัฒนาทางด้านสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการกลุ่มทั้งสิ้น

2.1.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 149-151) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควรหรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้มนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

แทรกซ์เลอร์ และนอร์ธ (Traxler; & North. 1975: 320) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือโรงเรียน โดยการจัดการโครงการ เช่น ปรุมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของโรงเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนได้คุ้นเคยกับครูในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อการปรับตัว บำบัดรักษาและความเจริญงอกงามของกลุ่ม

นอกจากนี้ บัทตัน (Button. 1974: 1-2) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยเหลือมนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า เพื่อเป็นการให้ผู้ร่วมกลุ่มทุกคนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและผู้อื่น เมื่อได้รู้สภาพของตนเองและผู้อื่นแล้วซึ่งต่างคนต่างมีข้อบกพร่องด้วยกันทั้งสิ้น จึงจะนำมาสู่การเรียนรู้การปรับตัวร่วมกันเพื่อให้เข้าสู่กลุ่มและพร้อมที่จะกำหนดแนวทางของกลุ่มพร้อมทั้งจะได้ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.4 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

จากที่ได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสามารถจำแนกความสำคัญของคุณค่ากิจกรรมกลุ่มซึ่งจะสามารถช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นบางประการดังต่อไปนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 20-24) ได้กล่าวถึงคุณค่าได้กล่าวถึงคุณค่ากิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมกลุ่มที่ทำแล้ว กิจกรรมยังมีคุณค่าทางด้านอื่นๆ อีกได้แก่

1. คุณค่าในด้านการพัฒนา (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างสร้างพัฒนาการให้บุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าทางพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะที่เดียวกันจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 พัฒนาทางด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถและปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวมาแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมบางประเภท เช่น กิจกรรมในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพแล้วยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามทางด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการกระทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวสมาชิกของกลุ่ม

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี โรงพยาบาลและคลินิกจะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้รักษาคนไข้โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนที่มีปัญหาอาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อยจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to The School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคมได้

โรเจอร์ (Roger. 1970: 121-122) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีความตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึกความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง
3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง การรู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น หมายความว่า พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น มีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคลอื่น มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จากข้อความข้างต้นที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นพอสรุปได้ว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มถือได้ว่าเป็นทักษะอย่างหนึ่งของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นการให้สมาชิกในกลุ่มได้รับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งกันและกัน สามารถที่จะแลกเปลี่ยนเจตคติ ประสบการณ์ ความคิดเห็น แม้กระทั่งสามารถที่จะปรับปรุงแนวทางเจตคติและนิสัยของสมาชิกได้ด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม

2.1.5 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

วัตสัน และแฮร์ (Deighton.1971: 225; citing Watson;& Hare.n.d.) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดไม่ใหญ่นักและควรมีจำนวน 5 คนเป็นอย่างน้อยแต่บางทีก็อาจกำหนดให้มีจำนวน 12-15 คนก็ได้ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้อยลง แต่ก็ควรมีการแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสม ถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไปโอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมก็น้อยลง อาจทำให้กลุ่มแตกแยกกันง่ายขึ้น

ทรัมป์และมิลเลอร์ (Deighton.1971: 225; citing Trump; & Miller.n.d.) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มที่จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีประมาณ 12-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองแต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ไมเหมาะสมเพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

ออตตาเวย์ (Ottaway.1966: 7) มีความเห็นว่ากลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะฉะนั้นจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้งานบังเกิดผลดีที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดที่แตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วยในกลุ่มที่มีขนาดสมาชิกมากเกินไปความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกันบางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่สมาชิกคนอื่นหรือรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มียานทำไม่มีโอกาสที่จะได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่มและระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมนั้น ไม่ควรให้น้อยกว่า 6 คนภายในกลุ่ม ไม่ควรให้เกิน 15 คน หรือถ้าจำเป็นต้องให้มากกว่านั้น ควรแบ่งเป็นกลุ่มย่อยเพื่อง่ายต่อการทำกิจกรรมต่างๆ

2.1.6 เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson.1973: 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการจัดเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาใน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิด ความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (อุรปรีย์ เกิดในม.ค.2549: 79; อ้างอิงจากTrotzer. 1977: 90) ให้ ความเห็นพอสรุปได้ว่าในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้นหากจัดทำกับ สถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียน ส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้อาจสามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาใน การเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติ ของสมาชิกกลุ่มแต่อย่างน้อยที่สุดควรจะต้องเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ยิ่งเป็นการดี

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าระยะเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม กลุ่มอาทิตย์ 1 ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง และไม่ควรถูกให้บ่อยกว่า 8 ครั้ง แต่แต่ละครั้งควรมีเวลาไม่น้อยกว่า 50 นาที

2.1.7 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวัฏจักรกระบวนการกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 27-28) ได้กล่าวถึงระยะพัฒนาการของกลุ่ม (Developmental Phases of Group) ว่าเมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่าพฤติกรรมที่แสดงออก ในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างจากที่เข้ากลุ่มได้เป็นเวลานานแล้วทั้งนี้เป็นเพราะว่าการที่จะทำให้กลุ่ม เป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนาของกลุ่ม ดังนั้นจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะ ต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางกลุ่มอยู่ที่ตนเอง (Individually centered, competitive phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสได้มาอยู่ร่วมกัน โดยธรรมชาติ แล้ว บุคคลจะต้องเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ยิ่งไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่ายๆ นั้นเป็นสิ่งที่ ลำบากทั้งๆ ที่อยากให้คนอื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคนมักจะเริ่มมีการแข่งขันซึ่ง กันและกัน บางคนต้องเป็นหัวหน้ากลุ่มก็พยายามจะแข่งขันกับผู้ที่มีความต้องการเหมือนตนเอง บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อเขาทั้งหลาย

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and conflict phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขันและยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไว ในการรับความรู้สึก (Sensitivity Group หรือ T group) มาใช้ช่วยในการพัฒนาขึ้น โดยหวังว่า อาจจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าวไม่สามารถจะทำได้สำเร็จสมาชิกจะ รู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับผู้นำและมองไปในแง่ของบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ต่ำหนี่ในด้านความล้มเหลว แทนที่จะช่วยกันพัฒนาที่ดี อันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่มในระยะนี้ สมาชิกจะ รู้สึกขัดแย้งกันและมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะเวลาที่มีความสามัคคี (Group harmony phase) ในระยะนี้ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็จะมี ความพึงพอใจและความสบายใจตามมาด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุน แต่คอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้ง แต่ไม่ค่อยมีผลงาน เขาทั้งหลายจะ ป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกิริยาด้านนิเสธและนอกจากนี้จะมีการเก็บกตความ ต้องการของตนเองเพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะเวลาที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group centered, productive phase) สมาชิกทั้งหลายยังคงแสดงให้เห็นถึงการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นแต่ไม่อยู่ในระดับที่จะ เพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความ ขัดแย้งและเรียนรู้ในการแก้ไขแต่ละคนจะยอมรับความรับผิดชอบร่วมมือในการแก้ไขปัญหาของกลุ่ม และพัฒนาสัมพันธ์ภาพในการทำงาน สมาชิกทั้งหลายได้พัฒนาความอดทนต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็น เรื่องค่านิยมหรือพฤติกรรมก็ตาม

ศุภาวดี บุญญวงศ์. (2539: 79) กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการ เรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมาก ก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้นๆมากขึ้นด้วย ในการ ทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อสารความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือการที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลง มือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้าน เนื้อหาเป็นอย่างดีและช่วยให้นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบที่ต้องการเรียนรู้และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อ ผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรอง ในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การ เรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมิน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง มากขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ ตนเองค้นพบ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง

ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการพัฒนาการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้การปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ชั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

2.1.8 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

โรเจอร์ (Rogers, 1970: 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบป์ (Gibb) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะให้เกิดผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น หมายความว่า บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นใจยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้นและมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

อูร์ปรีย์ เกิดในมงคล (2549: 82) ได้กล่าวถึงผลพลอยได้อื่นๆ อันเกิดจากการรวมกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น ในกรณีที่คนแก่ แต่ไม่มีโอกาสที่จะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็นช่วยปรับปรุงเจตคตินิสัยใจคอของสมาชิกและให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน

3. กลุ่มร่วมเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย

4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญสมาชิกด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของ

กลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.9 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษากิจกรรมที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้พบว่ามีผู้ให้ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มเพื่อที่จะให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเข้ากลุ่ม ทิศนา แคมมณี (2545: 152) ได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. เกม (Games) เป็นวิธีการหนึ่งวิธีซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดีโดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้นแล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายในข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียน จะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของแบบการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ

2. บทบาทสมมติ (Role Play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case Study) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งกรณีตัวอย่างหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหา นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองเหตุการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ตนจะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) วิธีการให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทบาทที่กำหนดไว้โดยไม่เอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระ

มาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่าง ๆ กันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง (Brainstorming) การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลิป 66 (Phillip 66) หรือแบบกลุ่มหึ่ง (Buzz Group) การอภิปรายกลุ่มแบบเวียนรอบวง (Circular Response) และอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มช้อน (Fishbow Technique) เป็นต้น

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เล็กซ์ (Lex. 1973: 6093 - A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีสอนแบบเก่ากับกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการสอนโดยกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาปรากฏว่าการพัฒนาการของจิตใจของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนการสอนและทดสอบหลังการสอนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษาพอใจประสบการณ์ที่ได้รับแรงกระตุ้นได้อภิปรายได้อย่างอิสระในเรื่องคำนิยามและทุกคนยินดีที่ร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อไป

เบิร์ดเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985: 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3, 4 และ 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอร์ดแมน (Boarman. 1988: 1952) ศึกษาผลจากการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมเล็กสบูบหรีให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวได้ โดยเฉพาะในเพศหญิง

เดวิส (Davis. 1988: 326) ได้ศึกษาผลของการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหามีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 104 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1987: 3953-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วน

กลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

อรัญญา วันกิ่ง (2546: 59) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางด้านอารมณ์การจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ประภักดิ์ กันหาชิน (2544: 49) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุวิทย์เสวีอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักเรียนปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศได้เหมาะสมขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเหมาะสมขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเหมาะสมขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถวิลวัลย์ อัมรินทร์ (2543: 41-45) ได้นำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการให้คำปรึกษาความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม จำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความมีน้ำใจเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาความมีน้ำใจโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์ออต (2547: 36-39) ได้ศึกษาเรื่อง พัฒนาการตระหนักรู้ตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมทำการสูมนิสิตมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 และนิสิตหญิง 20 เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ

10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อสิ้นสุดการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วศินี มุกดอกไม้ (2541: 83-86) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบาง อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและกลุ่มควบคุมให้ได้รับการให้ข้อเสนอเทศ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและนักเรียนที่รับการสอนให้ข้อเสนอเทศมีสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยภายในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มนั้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัว เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เพื่อเป็นการปรับตัวที่ดี การสื่อสารระหว่างบุคคลและยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดีงามภายในของสมาชิกกลุ่ม เพื่อดำเนินไปสู่จุดหมายร่วมกันอย่างสมบูรณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. การศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. การเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์ อำเภอดงหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 120 รูป

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความสามารถในการปรับตัวประชากรทั้งหมด

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน ได้แก่ สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์ อำเภอดงหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เสร็จแล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองได้จำนวนทั้งสิ้น 30 รูป และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) หาผู้ที่สมัครใจเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวกลุ่มทดลอง จำนวน 15 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของสามเณรนักเรียน
2. แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว
3. โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัวของสามเณรนักเรียนแล้วนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการปรับตัวของสามเณรนักเรียน ให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 75 ข้อ

2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน ซึ่งมีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ชนิด 5 ระดับ คือ จริง ค่อนข้างจริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย โดยให้สามเณรนักเรียนเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง จำนวน 75 ข้อ ให้ประธานและคณะกรรมการตรวจสอบความถูกต้อง

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้แก้ไขมาใหม่ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์และอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบหาค่าความสอดคล้อง (IOC) พิจารณาข้อความในแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวสามเณรนักเรียน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน ไปทดลองใช้ (Try out) กับสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย 2 (วัดไผ่ดำ) จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 รูป แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ได้แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวจำนวน 56 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง .20-.80

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งฉบับมาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1990: 50) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นจำนวน 56 ข้อไปใช้ในการวิจัยกับสามเณรนักเรียนโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ต่อไป

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของสามเณรนักเรียน

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของสามเณรนักเรียน

คำชี้แจง ให้สามเณรนักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือตอบคำถามให้ตรงกับความจริงของสามเณรนักเรียน

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

1. สถานภาพ

1.1 ภูมิลำเนาเดิมของสามเณรนักเรียน

- () ภาคตะวันออก
- () ภาคตะวันตก
- () ภาคเหนือ
- () ภาคใต้
- () ภาคกลาง
- () ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1.2 รายได้ต่อเดือน

- () ต่ำกว่า 5,000 บาท
- () 5,001 -10,000 บาท
- () 10,001 ขึ้นไป

1.3 สถานภาพสมรสของบิดามารดา

- () บิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน
- () บิดามารดาแยกกันอยู่
- () บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

2. สามเณรนักเรียนคิดว่ากฎระเบียบของโรงเรียนเป็นอย่างไร

- () มากและเคร่งครัดเกินไป
- () เหมาะสมดีแล้ว
- () น้อยและไม่เคร่งครัด

3. ความต้องการส่วนตัว

3.1 ด้านอาหาร

- () มากเกินไป
- () พอดี
- () น้อยเกินไป

3.2 สามเณรนักเรียนคิดว่าที่พักเป็นอย่างไร

- () กว้างใหญ่เกินจำเป็น
- () พอเหมาะแก่การอยู่อาศัย
- () คับแคบมากเกินไป

3.3 สามเณรนักเรียนต้องการใช้ชีวิตฆราวาสอย่างไร

- () ต้องการเที่ยว
- () ต้องการดูหนัง
- () ต้องการคบเพื่อนต่างเพศ
- () อื่นๆ โปรดระบุ

2. แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวสามเณรนักเรียน

แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวนี้เป็นมาตราส่วนแบบประเมินค่าประกอบไปด้วยสถานการณ์ต่างๆ ที่ถามถึงพฤติกรรมของผู้ตอบว่าจะตัดสินใจทำอะไรในสถานการณ์นั้นๆ โดยให้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความให้ชัดเจนแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือ
ช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ข้อ ที่	ความสามารถในการปรับตัว	จริงที่สุด 5	จริง 4	จริงบ้าง 3	จริงน้อย 2	จริงน้อย ที่สุด 1
	1. ด้านสรีรวิทยา					
(0)	ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)อาหารได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อ					
(00)	อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ในแต่ละมื้อไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย					
	2. ด้านอัตมโนทัศน์					
(0)	ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติตนเองเป็นสามเณรนักเรียนที่ดี					
(00)	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อยู่ห่างไกลบิดามารดา					
	3. ด้านบทบาทหน้าที่					
(0)	ข้าพเจ้าไม่เคยขาดเรียน เว้นแต่อาพาธ(ป่วย)					
(00)	เพื่อนบางรูปมักชวนข้าพเจ้าให้ขาดเรียนอยู่บ่อยครั้ง					
	4. ด้านความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน					
(0)	ข้าพเจ้ามักช่วยเหลือเพื่อนเมื่อประสบกับปัญหา					
(00)	แม้การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ลำบากยิ่ง ข้าพเจ้าก็ยินดีทำ					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก (คะแนน)		ข้อความที่มีความหมายทางลบ (คะแนน)	
จริงที่สุด	5	จริงน้อยที่สุด	1
จริง	4	จริงน้อย	2
จริงบ้าง	3	จริง	3
จริงน้อย	2	จริงบ้าง	4
จริงน้อยที่สุด	1	จริงที่สุด	5

สำหรับการวัดค่าตัวแปรทั้งหมด โดยได้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามที่เป็นข้อคำถามเชิงบวก (Positive) หรือข้อคำถามเชิงลบ ที่สร้างขึ้นจำนวน 75 ข้อ โดยกำหนดการวัดค่าตัวแปร ซึ่งเป็นการแปลความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม โดยใช้หลักทางคณิตศาสตร์ 0.51 ขึ้นไปปัดเป็นเลขจำนวนเต็ม เกณฑ์ที่ใช้เป็นดังนี้ (สมชัย วงษ์นายะ; และรองศาสตราจารย์ ดร. ทวนทอง เชาว์กীরติพงศ์. 2551: 229)

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง	4.51-5.00	หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง	3.51-4.50	หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก
ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.51-3.50	หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.51-2.50	หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย
ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.00-1.50	หมายถึง มีการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้จากงานวิจัยต่าง ๆ

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวโดยให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภิต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์และอาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ ต่อจากนั้น ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขจากข้อ 2.3 ไปทดลองใช้ (Try Out) กับสามเณรนักเรียนโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดสิงห์บุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 รูป เพื่อค้นหาความบกพร่องของโปรแกรมที่สร้างขึ้น แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขพัฒนาความเหมาะสมในด้านกระบวนการ ภาษาและเวลาอีกครั้งก่อนที่จะได้นำไปใช้กับการวิจัยจริงต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาและการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

2. หลังจากนั้นนำแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวไปวัดกับสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2552

3. นำแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวมาตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

4. นำโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2552 โดยเลือกคะแนนความสามารถในการปรับตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 30 รูป แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากผู้สมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 รูป

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ (One Group Pretest–posttest Design) ซึ่งเป็นการทดลองแบบกลุ่มเดียวสอบก่อน–สอบหลัง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 60)

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
T ₁	แทน	การทดสอบก่อน
T ₂	แทน	การทดสอบหลัง
X	แทน	ได้รับโปรแกรม

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำคะแนนความสามารถในการปรับตัวที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมจำนวน 12 ครั้ง

ตาราง 3 การเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
1	วันจันทร์ ที่ 1 ก.พ. 2553	16.00 - 16.50	Pretest ปฐมนิเทศ ใครเอ่ย	การพัฒนาสัมพันธภาพอัน ดีงามในผองเพื่อน
2	วันพฤหัสบดี ที่ 4 ก.พ.2553	16.00 - 16.50	เชลล์ชวนชิม	การพิจารณา(ฉัน)อาหารที่ มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3	วันศุกร์ ที่ 5 ก.พ. 2553	16.00 - 16.50	อาหารดีมีประโยชน์	รู้จักคุณค่าแท้คุณค่าเทียม ของอาหาร
4	วันจันทร์ ที่ 8 ก.พ.2553	16.00 - 16.50	รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด	การพัฒนาระบบความคิด ในการตัดสินใจ
5	วันพฤหัสบดี ที่ 11 ก.พ. 2553	16.00-16.50	ใครผิด...?	การจัดการระบบความคิด
6	วันศุกร์ ที่ 12 ก.พ. 2553	16.00 - 16.50	การจัดการกับ ปัญหา	การมองปัญหาให้แตก แก้ปัญหาให้ได้
7	วันจันทร์ ที่ 15 ก.พ. 2553	16.00 - 16.50	ร่วมแรงร่วมใจ	ความสามัคคี ฟังพวาอาศัย ในบทบาทหน้าที่
8	วันพฤหัสบดี ที่ 18 ก.พ. 2553	16.00 - 16.50	เลี้ยงลูกบอล ด้วยมือ	การปฏิบัติตามกฎระเบียบ
9	วันศุกร์ ที่ 19 ก.พ. 2553	16.00 - 16.50	เรื่องสามเณรสมบัติ	การมีน้ำใจ อาสารับใช้ ช่วยเหลือเกื้อกูล
10	วันจันทร์ ที่ 22 ก.พ.2553	16.00 - 16.50	การปรับปรุงตนเอง	การปรับตัวเข้ากับกลุ่ม เพื่อนและบุคคลอื่น
11	วันพฤหัสบดี ที่ 25 ก.พ.2553	16.00 - 16.50	เกียรติบัตร ความสำเร็จ	การทำหน้าที่ของตัวเองให้ บรรลุเป้าหมาย
12	วันศุกร์ ที่ 26 ก.พ.2553	16.00 - 16.50	ปัจฉิมนิเทศ Posttest	ความสามารถในปรับตัวทั้ง 4 ด้านของสามเณร นักเรียน

ตัวอย่างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

สิ่งที่พัฒนา	การจัดการระบบความคิด
ชื่อกิจกรรม	ใครผิด...?
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้สามเณรนักเรียนเข้าใจพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อเพื่อน
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	

1. เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง ใครผิด..?

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยขออาสาสมัครสามเณรนักเรียนจำนวน 5 รูป ให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยให้อ่านเรื่องสั้นที่กำหนดไว้ ให้เวลาซ้อมบทและแสดงประมาณ 20 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

เมื่อแสดงบทบาทเสร็จแล้วให้สมาชิกเข้ากลุ่มใหญ่และร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- สามเณรนักเรียนคิดว่า “เทพ” เป็นคนอย่างไร
- “เทพ” แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีอะไรบ้าง ต่อเพื่อนและถ้าสามเณรนักเรียนเป็นเพื่อนร่วมห้องของเทพ สามเณรนักเรียนจะทำอย่างไรจึงจะทำให้เทพเลิกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้น
- สามเณรนักเรียนคิดว่าใครได้รับผลจากการกระทำของเทพบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
2. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแต่ละรูปเล่าถึงพฤติกรรมที่เคยแสดงกับเพื่อนๆ และผลที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทของสามเณรนักเรียน
2. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจดูการแสดงบทบาทของเพื่อน
3. สังเกตจากการแสดงข้อคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมต่อเพื่อน
4. สังเกตจากใบงานที่สามเณรนักเรียนทำ

เอกสารบทบาทสมมติ

เรื่อง ใครผิด...?

เด็กชายเทพ เป็นเด็กเกเรและชอบแกล้งเพื่อนๆ ตอนพักกลางวันหลังจากรับประทานอาหารแล้ว เด็กๆ ก็เล่นบ้าง อ่านหนังสือบ้างและคุยกันบ้าง อยู่ในสนามหน้าห้องเรียน เทพเห็นว่าในห้องเรียนไม่มีเพื่อนๆ อยู่เลย จึงคิดแกล้งเพื่อน โดยแอบเอาชุดพละของนิตไปซ่อน พอถึงเวลาเข้าเรียน เด็กๆ ต่างก็เข้าห้องไปเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดพละ แต่นิตหาชุดพละไม่พบ จึงร้องไวยวายเป็นชุดพละหาย ถามเพื่อนๆ ก็ไม่มีใครเห็นนิตแน่ใจว่าเทพจะต้องเป็นผู้เอาไปแน่จึงเข้าไปถาม แต่เทพไม่ยอมรับจึงเกิดการถกเถียงกันขึ้น จนเสียงดังได้ยินไปถึงครูและหลังจากที่ซักถามเรื่องราวที่เกิดขึ้นแล้ว ครูก็ให้นักเรียนช่วยกันหาและพบถุงใส่ชุดพละอยู่ในตะกร้าหลังห้อง แต่ไม่มีใครยอมรับว่าเป็นคนเอาไปซ่อน ครูจึงลงโทษโดยบอกว่า เย็นนี้หลังเลิกเรียนแล้วให้ทุกคนอยู่ในห้อง ห้ามกลับบ้านนอกจากนิต เทพเห็นเพื่อนๆ นั่งเงียบไม่มีใครพูดหรือเล่นกัน จนกระทั่งเย็น เพื่อนบางคนเริ่มบ่นว่าหิว เทพพยายามจะเข้าไปพูดด้วย แต่ไม่มีใครยอมพูดกับเทพสักคน เทพรู้ว่าเพื่อนโกรธและรู้สึกผิดที่ตนเป็นต้นเหตุทำให้เพื่อนเดือดร้อน เทพจึงตัดสินใจไปหาครูประจำชั้น เพื่อขอโทษและยอมรับผิดที่เอาชุดพละของนิตไปซ่อน ครูบอกว่าคนที่เทพควรขอโทษคือเพื่อนๆ เพราะเพื่อนๆ ต้องพลอยรับเคราะห์ เพราะการกระทำของเทพ เทพจึงขอโทษเพื่อนและสัญญาว่าจะไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อนอีก

คำแนะนำ : ให้สามณณนักเรียนแสดงเป็นเด็กชายเทพ เด็กหญิงนิต ครูประจำชั้นและเพื่อนๆ ตามบทบาทที่กำหนดให้

บทบาทเทพ สมมติฉันชื่อเทพ ฉันเป็นคนที่ชอบแกล้งเพื่อนๆ เพื่อความสนุกสนาน วันหนึ่งเพื่อนๆ ไม่อยู่ห้องฉันคิดจะแกล้งนิต โดยเอาชุดพละของนิตไปซ่อน นิตไวยวายเป็นชุดพละหาย ฉันไม่รับผิดทำให้ฉันและเพื่อนๆ ถูกทำโทษโดยการไม่ให้กลับบ้าน ฉันพยายามพูดกับเพื่อนๆ แต่ไม่มีใครพูดกับฉัน ฉันจึงไปสารภาพกับครูและครูก็บอกให้ฉันไปขอโทษพวกเพื่อนๆ

บทบาทของนิต สมมติฉันชื่อ นิต ตอนพักกลางวันฉันไปเล่นกับเพื่อนๆ พอกลับเข้าห้องเรียนเพื่อจะเรียนวิชาพละ ปรากฏว่า ชุดพละฉันหาย ฉันจึงไวยวายเป็นชุดพละหาย ครูจึงมาและให้พวกเราช่วยกันหา ปรากฏว่าพบที่ถังหลังห้อง แต่ไม่มีใครรับ ครูจึงลงโทษเพื่อนๆ ทั้งห้องโดยตอนเย็นไม่ยอมให้กลับบ้าน ให้ฉันกลับได้คนเดียว ฉันสงสัยเทพมากที่สุด

บทบาทของครู สมมติฉันคือ ครู ในวิชาพละฉันได้ยินเสียงนิตเอะอะไวยวายเป็นชุดพละหาย ฉันจึงให้ทุกคนช่วยกันหาและเจอที่ถังหลังห้องแต่ไม่มีใครรับเป็นคนทำ ฉันจึงลงโทษโดยตอนเย็นไม่ยอมให้นักเรียนกลับบ้านยกเว้น นิต ในที่สุด เทพก็สารภาพ ฉันจึงให้เขาไปขอโทษเพื่อนๆ ที่ตนได้ทำให้เพื่อนๆ เดือดร้อนแทน

บทบาทของเพื่อนร่วมห้อง สมมติฉันคือเพื่อนร่วมห้องของนิดและเทพ วิชาพลະนิดโวยวายว่าชุดพลະหายและสงสัยเทพ พวกฉันจึงช่วยกันหาและเจอในถังหลังห้อง แต่ไม่มีใครรับ พวกฉันจึงถูกรุทำโทษโดยตอนเย็นไม่ปล่อยให้กลับบ้านและในตอนเย็นเทพก็มาขอโทษบอกว่าเรื่องทั้งหมดเกิดจากเขาและเมื่อเทพขอโทษพวกฉันก็ให้อภัยเขา

ใบตอบ แสดงความคิดเห็น บทบาทสมมติ เรื่อง “ใครผิด”

1. สามเณรนักเรียนคิดว่า เทพ เป็นคนอย่างไร..?

.....
.....

2. เทพ แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีอะไรบ้าง ต่อเพื่อนและถ้าสามเณรนักเรียนเป็นเพื่อนร่วมห้องของเทพ สามเณรนักเรียนจะอย่างไรจึงจะทำให้เทพเลิกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้น

2.1

2.2

2.3

3. สามเณรนักเรียนคิดว่าใครได้รับผลจากการกระทำของเทพบ้าง

.....
.....

3. ชั้นหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามชุดเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองอีกครั้งและเก็บผลการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนน Posttest ของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่กระทำการประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน เมื่อจำแนกตามสถานภาพ ฐานะเบี้ยบของโรงเรียนและความต้องการส่วนตัว
2. เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 1.3 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2538: 217)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2538: 171)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านความสัมพันธ์พึงพาระหว่างกัน จำแนกตามด้าน ภูมิลำเนาเดิม สถานภาพทางครอบครัวและฐานะเบี้ยบของโรงเรียน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล พื้นฐาน
 - 3.2 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการปรับตัวด้านด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านความสัมพันธ์พึงพาซึ่งกันและกัน ที่มีต่อการใช้ ชีวิตในโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม โดยใช้ t-test for dependent samples (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2538: 173)
 - 3.3 เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยทดสอบความแปรปรวนแบบ ทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่า F หากพบว่าผลการทดสอบมีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างตามวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe 's Post Hoc Comparison) (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2538: 173-174)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

\bar{X}	หมายถึง	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
N	หมายถึง	จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test)
F	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญของค่าเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม (F-test)
SS	หมายถึง	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of freedom)
MS	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Square)
df	หมายถึง	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ (degree of freedom)
*	หมายถึง	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	หมายถึง	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เรียงตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังนี้

2.1 จำนวนและร้อยละของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามสถานภาพ กฏระเบียบของโรงเรียน และความต้องการส่วนตัว

1.2 ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยรวม

1.3 ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามสถานภาพ ภาวะเป็ยบของโรงเรียนและความต้องการส่วนตัว

1.4 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามสถานภาพ ภาวะเป็ยบของโรงเรียนและความต้องการส่วนตัว

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

1.1 จำนวนร้อยละของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามสถานภาพ ภาวะเป็ยบของโรงเรียน และความต้องการส่วนตัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังตาราง 4-6

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพ

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน(รูป)	ร้อยละ
สถานภาพ		
1. ภูมิลำเนา		
1.1 ภาคตะวันออก	7	5.8
1.2 ภาคตะวันตก	3	2.5
1.3 ภาคเหนือ	7	5.8
1.4 ภาคใต้	5	4.2
1.5 ภาคกลาง	38	31.7
1.6 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	60	50.0
รวม	120	100

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน(รูป)	ร้อยละ
2. รายได้ของครอบครัว		
2.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท	68	56.7
2.2 5,001 - 10,000 บาท	42	35.0
2.3 มากกว่า 10,000 บาท	10	8.3
รวม	120	100
3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
3.1 บิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน	77	64.2
3.2 บิดามารดาแยกกันอยู่	37	30.8
3.3 บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	6	5.0
รวม	120	100

จากตาราง 4 พบว่า สามเณรนักเรียนที่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 60 รูป คิดเป็นร้อยละ 50.0 น้อยที่สุดคือสามเณรนักเรียนที่มาจากภาคเหนือ จำนวน 3 รูป คิดเป็นร้อยละ 2.5 ด้านรายได้ของครอบครัว พบว่า ครอบครัวของสามเณรนักเรียนที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 68 รูป คิดเป็นร้อยละ 56.7 น้อยที่สุดคือที่มีรายได้มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 8 รูป คิดเป็นร้อยละ 8.3 ด้านสถานภาพสมรสบิดามารดา พบว่า สามเณรนักเรียนที่บิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน จำนวนมากที่สุด คือ 77 รูป คิดเป็นร้อยละ 64.2 และสามเณรนักเรียนที่บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม จำนวน 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 5.0

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบ

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน(รูป)	ร้อยละ
กฎระเบียบของโรงเรียน		
1. มากเกินไป	48	40.0
2. เหมาะสมดีแล้ว	70	58.3
3. น้อยเกินไป	2	1.7
รวม	120	100

จากตาราง 5 พบว่า สามเณรนักเรียนที่มีการรับรู้ด้านกฎระเบียบของโรงเรียนมากเกินไป จำนวน 48 รูป คิดเป็นร้อยละ 40.0 สามเณรนักเรียนที่มีการรับรู้ที่เหมาะสมดีแล้ว จำนวน 70 รูป คิดเป็นร้อยละ 58.3 และน้อยเกินไป จำนวน 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 1.7

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณ
ราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านความต้องการส่วนตัว

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน(รูป)	ร้อยละ
ความต้องการส่วนตัว		
1. ด้านอาหาร		
1.1 มีมากเกินไป	5	4.2
1.2 พอเหมาะ	106	88.3
1.3 มีน้อยเกินไป	9	7.5
รวม	120	100
2. ด้านที่พัก		
2.1 กว้างเกินจำเป็น	12	10.0
2.2 พอเหมาะแก่การอาศัย	99	82.5
2.3 แคบแคบมากเกินไป	9	7.5
รวม	120	100
3. ความต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาส		
3.1 ต้องการเที่ยว	37	30.8
3.2 ต้องการดูหนัง	28	23.3
3.4 ต้องการคบเพื่อนต่างเพศ	10	8.3
3.5 อื่นๆ	45	37.5
รวม	120	100

จากตาราง 6 พบว่า การรับรู้ของสามเณรนักเรียนด้านอาหารพบว่า ด้านที่มากที่สุดคือ ด้านพอเหมาะ จำนวน 106 รูป คิดเป็นร้อยละ 88.3 การรับรู้ของสามเณรนักเรียนด้านที่พักที่มากที่สุด คือ พอเหมาะแก่การอาศัย จำนวน 99 รูป คิดเป็นร้อยละ 82.5 ส่วนด้านความต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาส ด้านที่มากที่สุด คือ ด้านอื่นๆ จำนวน 45 รูป คิดเป็นร้อยละ 37.5 มีดังนี้ ต้องการอยู่กับบิดามารดา จำนวน 8 รูป รองลงไป คือ ต้องการใช้ชีวิตแบบอิสระและต้องการมีเครื่องใช้ไฟฟ้า จำนวนด้านละ 6 รูป ส่วนที่เหลือจำนวน 23 รูป สามเณรนักเรียนได้เลือกตอบในด้านอื่นๆ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับสมมติฐาน และมีสามเณรนักเรียนจำนวน 4 รูปไม่แสดงความคิดเห็นใดๆ

1.2 ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยรวม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความสามารถในการปรับตัว	N=120		การแปล
	\bar{X}	S.D	ความหมาย
ด้านสรีระวิทยา			
1 ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)อาหารได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อ	4.20	0.83	ระดับมาก
2 ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)อาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ	3.39	0.83	ระดับปานกลาง
3 อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ในแต่ละมื้อไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย	3.60	1.10	ระดับมาก
4 เมื่อเกิดอาการท้องเสีย ข้าพเจ้าพิจารณาพยายามฉันทนเองมากกว่าที่จะไปหาหมอ	4.15	0.95	ระดับมาก
5 อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ในแต่ละมื้อไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย	3.44	1.06	ระดับปานกลาง
6 เวลาในการพักผ่อนของข้าพเจ้ามีน้อยเกินไป	3.01	1.25	ระดับปานกลาง
7 ข้าพเจ้าใช้เวลาในการจำวัด(นอน)อย่างเพียงพอ	2.39	1.25	ระดับน้อย
8 การจำวัด(นอน)อย่างเพียงพอทำให้ข้าพเจ้าสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	2.62	1.18	ระดับปานกลาง
9 ข้าพเจ้าไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย	4.18	0.98	ระดับมาก
10 แม้รู้ดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเพียงใดแต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยออกกำลังกาย	3.56	1.22	ระดับมาก
11 เมื่ออาจารย์สั่งให้ทำงาน ข้าพเจ้าคอยเลียงคำสั่งอยู่บ่อยครั้ง (การกวาดลานวัด เป็นต้น)	3.85	1.07	ระดับมาก
12 การออกกำลังกายก่อให้เกิดผลเสียแก่ข้าพเจ้า	3.48	1.15	ระดับปานกลาง
รวม	3.55	0.42	ระดับมาก

ตาราง 7 (ต่อ)

	ความสามารถในการปรับตัว	N=120		การแปล
		\bar{X}	S.D	ความหมาย
ด้านอัตมโนทัศน์				
13	ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติตนเองเป็นสามเณรนักเรียนที่ดี	4.39	0.99	ระดับมาก
14	ข้าพเจ้าเชื่อว่าผู้ที่ทำความผิดแล้วสามารถ ประพฤติตัวให้เป็นคนดีใหม่ได้	3.45	1.15	ระดับปานกลาง
15	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อต้องอยู่ห่างไกลจากบิดา มารดา	3.70	0.93	ระดับมาก
16	การคิดถึงบิดามารดา ทำให้ข้าพเจ้าทำงานได้ไม่มี ประสิทธิภาพ	3.26	0.87	ระดับปานกลาง
17	ความท้อแท้ไม่ใช่อุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของ ข้าพเจ้า	2.59	1.34	ระดับปานกลาง
18	เพื่อนยกย่องชมเชยข้าพเจ้าอยู่เป็นประจำในความ รับผิดชอบต่อการทำงานของข้าพเจ้า	4.30	1.08	ระดับมาก
19	เมื่อประสบกับปัญหา ข้าพเจ้าเก็บปัญหาไว้เพียง ลำพัง	2.41	1.34	ระดับน้อย
20	เพื่อนมักไม่เข้าใจข้าพเจ้า	2.82	1.26	ระดับปานกลาง
21	ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความ ค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดในโลก	2.99	1.12	ระดับปานกลาง
22	เมื่อต้องเจอกับอุปสรรค ข้าพเจ้ามักเตือนตัวเอง เสมอว่า “อุปสรรคสร้างคนให้แกร่ง”	3.27	1.22	ระดับปานกลาง
	รวม	3.13	0.41	ระดับปานกลาง
ด้านบทบาทหน้าที่				
23	ข้าพเจ้าไม่เคยขาดเรียน เว้นแต่อาพาธ (ป่วย)	3.02	1.05	ระดับปานกลาง
24	เพื่อนบางรูปมักชวนข้าพเจ้าให้ขาดเรียนอยู่ บ่อยครั้ง	2.70	1.31	ระดับปานกลาง
25	ข้าพเจ้ามักหลับในเวลาเรียนอยู่เป็นประจำ	2.58	1.33	ระดับปานกลาง
26	เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจในเนื้อหาบทเรียน ข้าพเจ้า ถามอาจารย์จนเข้าใจ	2.69	1.25	ระดับปานกลาง
27	การเรียนเป็นเรื่องที่น่าเบื่อสำหรับข้าพเจ้า	3.92	1.18	ระดับมาก
28	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุกครั้งในขณะที่อาจารย์สอน	3.53	1.12	ระดับมาก

ตาราง 7 (ต่อ)

	ความสามารถในการปรับตัว	N=120		การแปล
		\bar{X}	S.D	ความหมาย
29	ก่อนเข้าชั้นเรียนข้าพเจ้าทำความเข้าใจกับเนื้อหาบทเรียนก่อนทุกครั้ง	3.73	1.17	ระดับมาก
30	ข้าพเจ้านั่งเหม่อลอยในขณะที่อาจารย์สอน	3.27	1.40	ระดับปานกลาง
31	ข้าพเจ้าจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญในขณะที่อาจารย์สอน	4.20	0.84	ระดับมาก
32	เมื่อกลับถึงที่พักข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น	3.26	1.17	ระดับปานกลาง
33	เมื่อมีเวลาว่างข้าพเจ้าเข้าห้องสมุดเป็นประจำ	3.42	1.13	ระดับมาก
34	ข้าพเจ้าสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นไม่เคยขาด	3.51	0.92	ระดับมาก
35	ในขณะที่สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ข้าพเจ้านั่งหลับอยู่บ่อยครั้ง	3.13	1.18	ระดับปานกลาง
36	ข้าพเจ้าหลบหนีเวลาอาจารย์มอบหมายงานให้ทำ	3.34	1.14	ระดับปานกลาง
37	ข้าพเจ้าไม่เคยขาดการทำการกิจวัตรที่โรงเรียนมอบหมาย	3.20	1.11	ระดับปานกลาง
38	เมื่อข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้าบกพร่องในกิจวัตรประจำวัน ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น	3.05	1.10	ระดับปานกลาง
39	ข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้ครบ	3.20	1.20	ระดับปานกลาง
40	แม้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้ไม่ดีพอ แต่ข้าพเจ้าพยายามตั้งใจปฏิบัติอย่างดีที่สุด	2.46	1.15	ระดับน้อย
41	กฎระเบียบของโรงเรียนไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวสำหรับข้าพเจ้า	2.55	1.25	ระดับปานกลาง
	รวม	3.28	0.47	ระดับปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน				
42	ข้าพเจ้ามักช่วยเหลือเพื่อนเมื่อประสบกับปัญหา	3.55	1.06	ระดับมาก
43	ข้าพเจ้าสามารถพูดจาอย่างเป็นกันเองกับเพื่อนทุกรูป	3.37	0.89	ระดับปานกลาง
44	อาจารย์มักเรียกใช้ข้าพเจ้าอยู่เสมอเนื่องจากข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์มอบหมายได้เรียบร้อยเป็นอย่างดี	3.58	1.05	ระดับมาก

ตาราง 7 (ต่อ)

	ความสามารถในการปรับตัว	N=120		การแปล
		\bar{X}	S.D	ความหมาย
45	เมื่อข้าพเจ้าอาสาทำงาน เพื่อนมักไม่ยอมรับในน้ำใจของข้าพเจ้า	3.24	0.91	ระดับปานกลาง
46	ข้าพเจ้าทำเฉย เมื่อมีผู้มาขอความช่วยเหลือ	3.10	1.12	ระดับปานกลาง
47	การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของข้าพเจ้าต่อผู้อื่น ทำให้เพื่อนอิจฉา	3.35	1.12	ระดับปานกลาง
48	แม้การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ลำบากยิ่ง ข้าพเจ้าก็ยินดีทำ	3.25	1.14	ระดับปานกลาง
49	ข้าพเจ้าอาสาทำงานก่อนเพื่อนรูปอื่นเสมอ เมื่ออาจารย์ถามความสมัครใจ	3.46	1.02	ระดับปานกลาง
50	การอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มากเป็นอุปสรรคของข้าพเจ้า	3.07	0.92	ระดับปานกลาง
51	ข้าพเจ้ามักไม่ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	3.01	1.19	ระดับปานกลาง
52	การได้ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาคือความสุขของข้าพเจ้า	3.12	1.12	ระดับปานกลาง
53	แม้บางสิ่งเป็นเรื่องที่น่าอาย หากเป็นความถูกต้อง ข้าพเจ้าก็ทำ	3.49	1.00	ระดับปานกลาง
54	เพื่อนมองข้ามความหวังดีของข้าพเจ้า	3.53	0.98	ระดับมาก
55	ข้าพเจ้าขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเสมอเมื่อประสบปัญหา	2.94	1.16	ระดับปานกลาง
56	ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่นก็ต่อเมื่อมีผลประโยชน์ด้วยเท่านั้น	3.10	1.21	ระดับปานกลาง
	รวม	3.26	0.41	ระดับปานกลาง
	รวมทั้งหมด 4 ด้าน	3.30	0.31	ระดับปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.30$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก 1 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้าน

ความสัมพันธ์ที่พึ่งพาซึ่งกันและกันและด้านบทบาทหน้าที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.13 – 3.28 ตามลำดับ

1.3 ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังตาราง 8

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพ

ตัวแปร	N	N=120		การแปลความหมาย
		\bar{X}	S.D	
สถานภาพ				
ภูมิลำเนา				
1. ภาคตะวันออก	7	3.25	0.12	ระดับปานกลาง
2. ภาคตะวันตก	3	3.25	0.36	ระดับปานกลาง
3. ภาคเหนือ	7	3.24	0.30	ระดับปานกลาง
4. ภาคใต้	5	3.23	0.38	ระดับปานกลาง
5. ภาคกลาง	38	3.26	0.30	ระดับปานกลาง
6. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	60	3.35	0.33	ระดับปานกลาง
รวม	120	3.30	0.31	ระดับปานกลาง
รายได้ของครอบครัว				
1. ต่ำกว่า 5,000 บาท	68	3.35	0.29	ระดับปานกลาง
2. 5,001 – 10,000 บาท	42	3.25	0.34	ระดับปานกลาง
3. มากกว่า 10,000 บาท	10	3.15	0.27	ระดับปานกลาง
รวม	120	3.30	0.31	ระดับปานกลาง
สถานภาพสมรสบิดามารดา				
1. บิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน	77	3.33	0.34	ระดับปานกลาง
2. บิดามารดาแยกกันอยู่	37	3.29	0.25	ระดับปานกลาง
3. บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	6	3.08	0.13	ระดับปานกลาง
รวม	120	3.30	0.31	ระดับปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามสถานภาพ ด้านภูมิฐานะ รายได้ของครอบครัวและสถานภาพสมรสบิดามารดา มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบของโรงเรียน

	\bar{X}	S.D	ตัวแปร		N
			\bar{X}	S.D	
กฎระเบียบของโรงเรียน					
1. มากเกินไป		48	3.17	0.29	ระดับปานกลาง
2. เหมาะสมดีแล้ว		70	3.39	0.29	ระดับปานกลาง
3. น้อยเกินไป		2	3.26	0.47	ระดับปานกลาง
รวม		120	3.30	0.31	ระดับปานกลาง

จากตาราง 9 ค่าเฉลี่ยของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบของโรงเรียนมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา ด้านความต้องการส่วนตัว

	\bar{X}	S.D	ตัวแปร		N
			\bar{X}	S.D	
ความต้องการส่วนตัว					
ด้านอาหาร					
1. มีมากเกินไป		5	3.14	0.15	ระดับปานกลาง
2. พอเหมาะ		106	3.34	0.31	ระดับปานกลาง
3. มีน้อยเกินไป		9	2.99	0.24	ระดับปานกลาง
รวม		120	3.30	0.31	ระดับปานกลาง
ด้านที่พัก					
1. กว้างเกินไป		12	3.14	0.22	ระดับปานกลาง
2. เหมาะสมดีแล้ว		99	3.33	0.32	ระดับปานกลาง
3. แคบเกินไป		9	3.17	0.26	ระดับปานกลาง
รวม		120	3.30	0.31	ระดับปานกลาง
ด้านการใช้ชีวิตแบบฆราวาส					
1. ต้องการเที่ยว		37	3.22	0.27	ระดับปานกลาง
2. ต้องการดูหนัง		28	3.40	0.27	ระดับมาก
3. ต้องการคบเพื่อนต่าง เพศ		10	3.33	0.43	ระดับปานกลาง
4. อื่นๆ		45	3.31	0.33	ระดับมาก
รวม		120	3.31	0.31	ระดับปานกลาง

จากตาราง 10 ค่าเฉลี่ยของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านความต้องการส่วนตัว ได้แก่ ด้านอาหารและด้านที่พักมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 อยู่ในระดับปานกลางและด้านการใช้ชีวิตแบบฆราวาสมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 อยู่ในระดับปานกลาง

1.4 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

1.4.1 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านภูมิสำเนา ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตาราง 11

ตาราง 11 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านภูมิสำเนา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.289	5	5.785	.574
ภายในกลุ่ม	11.494	114	.101	
รวม	11.783	119		

จากตาราง 11 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านภูมิสำเนา มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.4.2 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านรายได้ของครอบครัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตาราง 12

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามรายได้ของครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.513	2	.256	2.661
ภายในกลุ่ม	11.271	117	9.633	
รวม	11.783	119		

จากตาราง 12 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านรายได้ของครอบครัวมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.4.3 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพสมรสบิดามารดา ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตาราง 13

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพสมรสบิดามารดา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.360	2	.180	1.846
ภายในกลุ่ม	11.423	117	9.763	
รวม	11.783	119		

จากตาราง 13 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสถานภาพสมรสบิดามารดา มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.4.4 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามกฎระเบียบของโรงเรียน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตาราง 14

ตาราง 14 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบของโรงเรียน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1.443	2	.721	8.164*
ภายในกลุ่ม	10.340	117	8.838	
รวม	11.783	119		

จากตาราง 14 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านกฎระเบียบของโรงเรียน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของเซฟเฟ (Scheffe 's Post Hoc Comparison) พบความแตกต่างเป็นรายคู่ ผลปรากฏดังตารางที่ 15

ตาราง 15 ผลของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่ด้านกฎระเบียบของโรงเรียน

กฎระเบียบของโรงเรียน	\bar{X}	เหมาะสมดีแล้ว	น้อยไป	มากไป
		3.39	3.26	3.17
เหมาะสมดีแล้ว	3.3913	.22 **
น้อยเกินไป	3.26	09
มากเกินไป	3.17		

จากตาราง 15 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีการรับรู้กฎระเบียบของโรงเรียนเหมาะสมดีแล้ว ($\bar{X} = 3.39$) มีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่าสามเณรนักเรียนที่มีการรับรู้

กฎระเบียบของโรงเรียน มีมากเกินไป ($\bar{X} = 3.17$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน

1.4.5 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามความต้องการด้านอาหาร ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตาราง 16

ตาราง 16 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่ จำแนกตามความต้องการส่วนตัว ด้านอาหาร

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1.120	2	.560	6.147**
ภายในกลุ่ม	10.663	117	9.114	
รวม	11.783	119		

จากตาราง 16 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ความต้องการด้านอาหาร มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffe's Post Hoc Comparison) พบความแตกต่างเป็นรายคู่ ผลปรากฏดังตาราง 17

ตาราง 17 ผลของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่ จำแนกตามความต้องการส่วนตัว ด้านอาหาร

ด้านอาหาร	\bar{X}	พอเหมาะ	มากเกินไป	น้อยไป
		3.34	3.14	2.99
พอเหมาะ	3.3420	.35 *
มากเกินไป	3.14	15
น้อยเกินไป	2.99		

จากตาราง 17 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เห็นว่า มีอาหารพอเหมาะ ($\bar{X} = 3.34$) มีความสามารถในการปรับตัวดีกว่าสามเณรนักเรียนที่เห็นว่ามีอาหารน้อยเกินไป ($\bar{X} = 2.99$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน

1.4.6 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านที่พัก ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตาราง 18

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นรายคู่ความต้องการส่วนตัว ด้านที่พัก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.549	2	.274	2.857
ภายในกลุ่ม	11.235	117	9.602	
รวม	11.783	119		

จากตาราง 18 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามความต้องการส่วนตัวด้านที่พัก มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.4.7 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามความต้องการส่วนตัว ด้านการใช้ชีวิตแบบฆราวาส ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตาราง 19

ตาราง 19 ผลของความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามความต้องการส่วนตัว ด้านความต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาส

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	.540	3	.180	1.857
ภายในกลุ่ม	11.243	116	9.692	
รวม	11.783	119		

จากตาราง 19 พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามความต้องการส่วนตัว ด้านความต้องการใช้ชีวิตอย่างฆราวาส มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว แสดงในตาราง 20

ตาราง 20 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	
ด้านสรีรวิทยา	3.05	0.33	3.91	0.33	6.474*
ด้านอัตมโนทัศน์	2.65	0.41	3.49	0.26	6.234*
ด้านบทบาทหน้าที่	2.72	0.36	3.78	0.47	6.166*
ด้านความสัมพันธ์พึ่งพาซึ่งกันและกัน	2.83	0.15	3.82	0.41	8.666*
รวม	2.81	0.14	3.75	0.21	13.682*

จากตาราง 20 พบว่า ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองปรากฏว่ามีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สูงขึ้นทุกด้านหลังจากเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งสรุปขั้นตอนและผลการวิจัยดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อจำแนกตามสถานภาพ กฎระเบียบของโรงเรียน และความต้องการส่วนตัว
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามสถานภาพ กฎระเบียบของโรงเรียน และความต้องการส่วนตัว
2. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 120 รูป

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความสามารถในการปรับตัวประชากรทั้งหมด

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ได้แก่ สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาเสร็จแล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองได้จำนวนทั้งสิ้น 30 รูป และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) หาผู้ที่สมัครใจเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวกลุ่มทดลอง จำนวน 15 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 56 ข้อ
2. โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง
 - 1.1 ผู้วิจัยนำคะแนนความสามารถในการปรับตัวที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. ขั้นตอนการทดลอง
 - 2.1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพฤหัสบดีและวันศุกร์ เวลา 16.00 -16.50 น. ครั้งละ 50 นาที รวมจำนวน 12 ครั้ง
3. ขั้นตอนหลังการทดลอง
 - 3.1 ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามชุดเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองอีกครั้งหนึ่งและเก็บผลคะแนนแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนน Posttest
 - 3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อจำแนกตามสถานภาพ ฐานะของโรงเรียน และความต้องการส่วนตัว
3. เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

- ตอนที่ 1** ผลการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังนี้
1. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
 2. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามสถานภาพ ได้แก่ ภูมิลำเนา รายได้ของครอบครัว และสถานภาพสมรสของบิดามารดา มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
 3. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามฐานะของโรงเรียนมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
 4. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามความต้องการส่วนตัว ด้านอาหาร มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้านที่พักและด้านความต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาส มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จากการใช้โปรแกรมเพื่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนพบว่า หลังการทดลองสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

จากการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

1. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อจำแนกตามด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับพระมหาสมชาย ตรีเลิศ (2544: 143-146) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของสามเณรชาวเขา ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ พบว่า สามเณรมีการปรับตัวในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ผลจากการศึกษาในแต่ละด้านพบว่า สามเณรมีการปรับตัวในด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับมาก เนื่องจากสภาพของวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากในด้านร่างกาย อารมณ์ สุขภาพอนามัยที่ร่างกายต้องการ จึงต้องอาศัยระยะเวลา ความเคยชิน การใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อช่วยในการปรับตัวและชี้แนะสิ่งต่างๆ ของสามเณรนักเรียน ส่วนความสามารถในการปรับตัวในด้านด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน พบว่า มีความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการที่สามเณรนักเรียนได้รับการบรรพชาเข้ามาใช้ชีวิตในเพศบรรพชิต ต้องปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของศีลธรรมข้อวัตรปฏิบัติของสามเณร และการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด ทำให้สามเณรนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวได้ยากลำบากและบางส่วนมีความสามารถในการปรับตัวได้จากความตั้งใจที่จะศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จ ขณะเดียวกันต้องอาศัยการอบรมสั่งสอนจากพระเถระให้รู้จักเหตุและผล การอยู่ร่วมกันในสังคมสงฆ์ช่วยเหลือเกื้อกูล มีน้ำใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมสนับสนุนให้สามเณรนักเรียนนึกคิดดี ปฏิบัติดี เป็นผลให้สามเณรนักเรียนรู้จักปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตเพศบรรพชิตได้อย่างมีความสุข

2. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาสิริาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อจำแนกตามสถานภาพ ได้แก่ ภูมิลำเนา รายได้ของครอบครัว และสถานภาพสมรสของบิดามารดา มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการศึกษาในเบื้องต้นทำให้ทราบว่า ภูมิลำเนาที่สามเณรนักเรียนอยู่อาศัยก็ดี รายได้ของครอบครัวก็ดี สถานภาพสมรสของผู้ปกครองก็ดี มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนน้อยจนไม่เห็นความแตกต่าง ซึ่งจะเห็นได้ว่าในด้านภูมิลำเนานั้นมีสามเณรนักเรียนที่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวนมากที่สุดถึง 50 % และเมื่อเปรียบเทียบกับรายได้ของผู้ปกครองต่อเดือนจะเห็นว่าผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท มีมากถึง 56.7 % เมื่อก้าวถึงสถานภาพสมรสของบิดามารดา โดยสามเณรนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันถึง 64.2 %

3. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาสิริาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อจำแนกตามกฎระเบียบของโรงเรียน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe 's Post Hoc Comparison) พบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาสิริาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีการรับรู้ว่าการระเบียบของโรงเรียนเหมาะสมดีแล้ว ($\bar{X} = 3.39$) มีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่าสามเณรนักเรียนที่มีการรับรู้ว่าการระเบียบของโรงเรียน มีมากเกินไป ($\bar{X} = 3.17$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โรงเรียนมหาสิริาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีกฎระเบียบในการเข้าไปอยู่อาศัย ซึ่งโรงเรียนแห่งนี้มีการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับมหาวิทยาลัย ใช้ระบบรุ่นพี่ดูแลรุ่นน้อง โดยการยึดถือกฎระเบียบของทางโรงเรียนอย่างเคร่งครัด คือ ห้ามสามเณรนักเรียนมีเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด ห้ามมีโทรศัพท์มือถือ มีระยะเวลาในการเปิด - ปิดไฟฟ้า จดหมายที่เข้าออกทุกฉบับต้องผ่านการตรวจสอบก่อนทุกครั้ง เป็นต้น ผู้ที่มาใหม่ไม่คุ้นเคยกับกฎระเบียบจึงทำให้มีความสามารถในการปรับตัวลำบาก แต่ก็ต้องทนอีกส่วนหนึ่งอาจเกิดจากสามเณรนักเรียนกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ยืนยันได้ว่า สามเณรนักเรียนแม้จะอยู่อย่างลำบากในเรื่องของกฎระเบียบก็จะต้องทนอยู่และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงให้ได้

4. ความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาสิริาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อจำแนกตามความต้องการส่วนตัว ด้านอาหาร มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe 's Post Hoc Comparison) พบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาสิริาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เห็นว่า มีอาหารพอเหมาะ ($\bar{X} = 3.34$)

มีความสามารถในการปรับตัวดีกว่าสามแฉกรนักเรียนที่เห็นว่ามีอาหารน้อยเกินไป ($\bar{X} = 2.99$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านที่พักและด้านความต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาส มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อสามแฉกรนักเรียนเข้ามาบวชเรียนย่อมได้รับโอกาสทางการศึกษา ได้แก่ ที่พักอาศัย เรียนฟรีโดยไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนและมองว่าที่พักอาศัยพอเหมาะแก่การอยู่อาศัยจนไม่เห็นความแตกต่าง และด้านความต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาสพบว่า ความต้องการเที่ยว ต้องการดูหนัง และต้องการคบเพื่อนต่างเพศถือว่าเป็นสิ่งไม่จำเป็น เพราะจากสามแฉกรนักเรียนส่วนใหญ่มองว่าเมื่อบวชเป็นสามแฉกรแล้วจะต้องดำรงตนให้เหมาะสม รวมทั้งกิริยามารยาทต้องรู้จักสำรวมระวังกายวาจาใจ แต่ก็มีบางครั้งที่ต้องการใช้ชีวิตเนื่องจากยังไม่มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานภาพของการเป็นสามแฉกรนักเรียนได้ จึงไม่เห็นความแตกต่าง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามแฉกรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

จากการใช้โปรแกรมเพื่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามแฉกรนักเรียน พบว่า หลังการทดลองสามแฉกรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับพระนฤพล โถวสกุล (2548: 63) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของสามแฉกรชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า คะแนนการปรับตัวของสามแฉกรนักเรียนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนการปรับตัวของสามแฉกรนักเรียนหลังจากการติดตามผล กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เทคนิคต่าง ๆ ที่ทางผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วย บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง เกม และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ อันจะทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวในด้านที่พึงประสงค์ได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถแสดงความเป็นตัวของตัวเองออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

จากเหตุผลดังกล่าว การพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามแฉกรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม จึงมีผลการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยรวมทั้ง 4 ด้าน โดยการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวนั้น ทำให้ทราบได้ว่าสามเณรนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีขึ้นหลังการเข้ารับโปรแกรม ดังนั้นโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนนี้ จึงเป็นกิจกรรมกลุ่มที่น่าสนใจในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนในช่วงชั้นอื่นๆ และยังสามารถนำไปปรับใช้กับสามเณรนักเรียนในระดับชั้นต่างๆ และในภูมิภาคอื่นๆ ได้อีกวิธีหนึ่งด้วย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกับสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เท่านั้น จึงควรมีทำวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวกับสามเณรนักเรียนในช่วงชั้นอื่นๆ ด้วย เช่น สามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือในระดับมหาวิทยาลัยสงฆ์ ทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ซึ่งจะทำให้ทราบถึงปัญหาอันจะพึงเกิดขึ้นกับสามเณรนักเรียน หรือพระนิสิต-นักศึกษา ในระดับชั้นนั้นๆ ได้ เพื่อการหาแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนาให้สามเณรนักเรียนหรือพระนิสิต-นักศึกษาได้มีความสามารถในการปรับตัวที่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

2.2 ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับสามเณรนักเรียน หรือพระนิสิต-นักศึกษา กับตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น เจตคติของสามเณรนักเรียนที่มีต่อพระพุทธศาสนา ระบบการเรียนการสอน เป็นต้น ซึ่งน่าจะมีส่วนอันเกี่ยวข้องที่ทำให้รับรู้ถึงปัญหาเพิ่มเติมเพื่อเป็นการป้องกัน แก้ไข ส่งเสริมและพัฒนาให้สามเณรนักเรียนหรือพระนิสิต-นักศึกษา มีความสามารถปรับตัวตามความเหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา ศรีวรกุล. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรสุภกุล. (2546). จิตวิทยาการทำงานร่วมกัน. พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัทธนรัชการพิมพ์จำกัด. กรุงเทพฯ.
- (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ธนรัชการพิมพ์.
- จินดารัตน์ ปีมณี. (2545). การพัฒนาฉันทะในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี. ปรินูฎยานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชลิตานนท์ สะชาโต. (2546). ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติชาย หมั่นสมัค. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสหบทพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2546). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.
- จิตติมาน แก้วขาว. (2539). การปรับตัวของผู้สูงอายุ ในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ พศ.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. (2545). การศึกษาปัญหาและวิธีแก้ปัญหาการปรับตัวด้านครอบครัวของนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวผสม. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2543). บัณฑิตยानุสรณ์ ศาสตราสารบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย รุ่นที่ 47. กรุงเทพฯ: ศิลป์สยามบรรจุกิจภัณฑ์การพิมพ์.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- มาลินี จุฑะรพ. (2539). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: อักษรพิพัฒน์.
- นิภา นิธยานน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*.
กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ณัฐพล แนวจำปา. (2540). *การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(การอุดมศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถวิลวัลย์ อัมรินทร์. (2543). *การศึกษาความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนมหิตลวิद्याนุสรณ์ จังหวัดนครปฐม*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทศนา แหมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ:
นิชนแอตเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ป.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). *พฤติกรรมกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระครูโกศลธรรมสาคร; ปัญญา ไซ้บางยาง. (2545). *สามเณรที่สมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรม
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช.ปช.9; ราชบัณฑิต). (2551).
พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*.
กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2538). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2545). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระนฤพล โถวสกุล. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของสามเณร
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยนเรศวร.ถ่ายเอกสาร.
- พระมหาหรรษา นิธิบุญยากร. (2545). *วิกฤตพระพุทธศาสนา : ศึกษากรณี การบรรพชาของ
สามเณรในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- พระมหาสมชาย ศรีเลิศ. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของสามเณรชาวเขา ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- พระมหาไพบูลย์ นาคเจือ.(2541). ศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารสถานสงเคราะห์ต่อการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาผู้รับบริการ ในสถานสงเคราะห์ สังกัดกรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). จิตวิทยาทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- พุทธทาสภิกขุ. (2525). *บรมธรรมภาคต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิไชยา,
- พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. (2544). *บทบาทบิดา บทบาทมารดา และการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น*.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ภาวณี สุทธิพิเชษฐ์ภักดิ์. (2545). *การปรับตัวต่อการปฏิบัติงานพยาบาลเพื่อเข้าสู่มาตรฐานระดับคุณภาพภายในโรงพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ประวัติความเป็นมา. (2553). สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2553, จาก [http:// utt.onab.go.th/download/prariytitam/pot.pdf](http://utt.onab.go.th/download/prariytitam/pot.pdf)
- โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏราชวิทยาลัย. *คู่มือการสอบเข้าศึกษาต่อโรงเรียนพระปริยัติธรรม โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏราชวิทยาลัย* (2549). พระนครศรีอยุธยา.
- นันทวัล อันทะชัย. (2532). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตตมโนทัศน์กับการปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา จังหวัดอุดรธานี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตรา คำมณี. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.

- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลฯ* กรุงเทพฯ:
เฉลิมชาัญการพิมพ์.
- ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณ นิม่วน. (2549). *การปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3*
โรงเรียนเทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ; บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2543). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วศินี มุกดอกไม้. (2541). *การเปรียบเทียบผลกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการ*
กล้าแสดงออกที่เหมาะสมต่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี. ปรินญาณินพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันดี ระเจริญ. (2531). *บุคลิกภาพและการปรับตัว*. เพชรบุรี: ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยรำไพพรรณี.
- ศรีทับทิม พานิชพันธ์. (2539, พฤษภาคม.-มิถุนายน.) *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*
(การพัฒนาคน). *วารสาร พ.ส.ล.*: 40-41.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2547).
รายงานผลการดำเนินงาน กองทุนปลูกกรากแก้วศาสนทายาท, กรุงเทพฯ:
ร่มธรรมการพิมพ์.
- สมชัย วงษ์นายะ; และ รศ.ดร. ทวนทอง เขาวงกิตพิงศ์.(2551). *เอกสารประกอบการสอน*
วิชาการวิจัย, กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สิริชัย ประทีปฉาย. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. จันทบุรี:
วิทยาลัยรำไพพรรณี.
- สิริวรรณ สารนาค. (2549). *จิตวิทยานุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ:
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุกัญญา ตันตระบัณฑิตย์. (2548). *การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1*
ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา)
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ. (2537). *ทฤษฎีการปรับตัวของรอย: แนวคิดและการนำไปใช้*.
ขอนแก่น: ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุชา จันท์เอม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุมน อมรวิวัฒน์. (2542). *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ โครงการกิตติเมธี*.
กรุงเทพฯ สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ม.ป.ท.
- สุภาณี เจียมศักดิ์. (2543). *พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษาระดับ
ปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุวิภา ภาคย์อ้อด. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2541). *สามเณร: เหล่ากอแห่งสมณะ. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- อรพินทร์ ชูชม; และอัจฉรา สุขารมณี. (2532). *องค์ประกอบที่สำคัญกับการปรับตัวของ
นักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- อรัญญา วันกิ่ง. (2546). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ
จัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทย
าคาร จังหวัดบุรีรัมย์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อารมณ มัดตะเดช. (2543). *การศึกษากการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของ
นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อุรปริย์ เกิดในมงคล. (2549.) *การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อ
การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.*
- Andrew, H.A.; & Roy S.C. (1991). *The Roy's Adaptation Model*. California:
Appleton & Lange.
- Barnden, N. (1981). *The Psychology of Self Esteem*. 15 th ed. Nash: Publishing
Co – operation.
- Bernard, Harold. (1960). *W. Mental Health for Classroom*. New York:
McGraw Hill.
- Birkhauser, John Charles. (1985). *The Effects of Group Dynamics on Self Concept in
The Elementary School Classroom. Dissertation Abstract International*.
46(1): 103 – A.

- Boardman, J.A. (1988). *The Effectiveness of Structured Group Interactions to Enhance Group Process in A Smoking Cessation Program* *Dissertation Abstracts International*. 50 (10): 1952 – A.
- Button, L. (1974). *Development Group Work with Adolescent*. London: University of London press.
- Davis, Robert Gene. (1988). A Study on the Effects of Student use of Selected Group Process Skills on Student Achievement and Attitude During A Seventh Grade Cooperation Learning Mathematics Problem Solving Unit. *Dissertation Abstracts International*. 49 (1): 2263-A.
- Deighton, Lee C. (1971, January). Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College. *Dissertation Abstracts International*. 38(8): 3959-A.
- Donald, M.B.; & others. (1989). *Exploring Choices The Psychology of Adjustment*. London: Scoff Foresman and Company.
- Durschmidt, Barbara. J. (1977, Jan.). Self-Actualization and the Human Potential Group Process in A Community Colleg. *Dissertation Abstract International*. 38 (3): 3953-A.
- Gilmer, B. Von Haller. (1971). *Industrial and Organizational Psychology*. New York: McGraw – Hill.
- Herrold, Kenenth F. (1952). *Evaluation and Research in Group Dynamic in Educational and Psychological Measurement*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kaplan, Louis. (1959). *Mental health and Human Relations in Education*. New York: Harper and Brothers.
- Lazarus, Richard R. (1989). *Patterns of Adjusment and Human Effectiveness*. New York: Mcgraw-Hill Book.
- Lex, J.J. (1973, May). Attitude Change to Seminary Students Associated with a Course in Group Dynamics. *Dissertation Abstracts International* . 33 (12): 6093 – A.
- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experience*. London: Ronthledge ;& Kegan Paul.
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2 nd ed. New York: Harper; & Row.
- Roger, Thomas A. (1962). *The psychology of Adolescence*. New York: Appleton Century – Crofts.

- Rogge, Carl R.; & Dimon Rosalind F. (1970). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press.
- Roy, S.C. (1984). *Introduction to nursing : An adaptation model*. 2 nd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Roy; & Andrew, H. (1999). *The Roy Adaptation Model: The definitive statement*. Norwalk. CT: Appleton & Lange.
- (1999). *The Roy Adaptation Model*. 2 nd ed. Stamford: Appleton ;& Lange.
- Strang, Ruth. (1959). *Counseling Teahnique in College and Secondary*. New York: Harper and Brothers Publishers.
- Waters, Jane. (1960). *Group Guidance*, New York: McGraw-Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว
2. โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว
3. ค่าความสอดคล้อง IOC ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน
4. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)

แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มี 2 ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว

ตอนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของสามเณรนักเรียน

คำชี้แจง ให้สามเณรนักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () พร้อมทั้งตอบคำถามให้ตรงกับความจริงของสามเณรนักเรียนให้มากที่สุด

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

1. ภูมิลำเนาเดิมของสามเณรนักเรียน
 - () ภาคตะวันออก
 - () ภาคตะวันตก
 - () ภาคเหนือ
 - () ภาคใต้
 - () ภาคกลาง
 - () ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. รายได้ของครอบครัว
 - () รายได้ต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท
 - () รายได้ต่อเดือน 5,000 -10,000 บาท
 - () รายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท
3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
 - () บิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน
 - () บิดามารดาแยกกันอยู่
 - () บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม
4. สามเณรนักเรียนคิดว่ากฎระเบียบของโรงเรียนเป็นอย่างไร
 - () มากเกินไป
 - () เหมาะสมดีแล้ว
 - () น้อยเกินไป

5. ความต้องการส่วนตัว

5.1 ด้านอาหาร

- () มีมากเกินไป
 () พอเหมาะ
 () มีน้อยเกินไป

5.2 ด้านที่พักของสามเณรนักเรียนเป็นอย่างไร

- () กว้างใหญ่เกินจำเป็น
 () พอเหมาะแก่การอยู่อาศัย
 () คับแคบมากเกินไป

5.3 สามเณรนักเรียนต้องการใช้ชีวิตแบบฆราวาสอย่างไร

- () ต้องการเที่ยว
 () ต้องการดูหนัง
 () ต้องการมีแฟน
 () อื่นๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2. แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความให้ชัดเจนแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ที่สามเณรนักเรียนกระทำอยู่เป็นกิจวัตร แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ (แบบสอบถามที่ทำนี้ ไม่มีผลต่อคะแนนในการเรียนและผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ)

จริง	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงทุกประการ
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความส่วนใหญ่ที่ตรงกับความเป็นจริง
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงบ้างไม่จริงบ้าง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความส่วนใหญ่ที่ตรงกับความไม่เป็นจริง
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความที่ตรงกับความไม่เป็นจริงเลย

ตาราง 17 แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม / ความคิด				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
	ด้านสรีระวิทยา					
1	ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)อาหารได้ เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกายในแต่ละมื้อ					
2	ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)อาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ					
3	อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ในแต่ละ มื้อไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย					
4	เมื่อเกิดอาการท้องเสีย ข้าพเจ้าหา ยามาพิจารณา(ฉัน)เองมากกว่าที่จะ ไปหาหมอ					
5	อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ในแต่ละ มื้อไม่เพียงพอต่อความต้องการ ของร่างกาย					
6	เวลาในการพักผ่อนของข้าพเจ้ามี น้อยเกินไป					
7	ข้าพเจ้าใช้เวลาในการจำวัด(นอน) อย่างเพียงพอ					
8	การจำวัด(นอน)อย่างเพียงพอทำให้ ข้าพเจ้าสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
9	ข้าพเจ้าไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย					
10	แม้รู้ดีว่าการออกกำลังกายมี ประโยชน์ต่อร่างกายเพียงใด แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยออกกำลังกาย					

ตาราง 17 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม / ความคิด				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
11	เมื่ออาจารย์สั่งให้ทำงานข้าพเจ้าคอย เสียงคำสั่งอยู่บ่อยครั้ง (การกวาดลานวัด เป็นต้น)					
12	การออกกำลังกายก่อให้เกิดผลเสีย แก่ข้าพเจ้า					
	ด้านอัตมโนทัศน์					
13	ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติตนเองเป็น สามเณรนักเรียนที่ดี					
14	ข้าพเจ้าเชื่อว่าผู้ที่ทำความผิดแล้ว สามารถประพฤติตัวให้เป็นคนดีใหม่ ได้					
15	ข้าพเจ้ารู้สึกว้าวุ่นเมื่อต้องอยู่ ห่างไกลจากบิดามารดา					
16	การคิดถึงบิดามารดาทำให้ข้าพเจ้า ทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ					
17	ความว้าวุ่นไม่ใช่อุปสรรคต่อ การดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า					
18	เพื่อนยกย่องชมเชยข้าพเจ้าอยู่เป็น ประจำในความรับผิดชอบต่อ การทำงานของข้าพเจ้า					
19	เมื่อประสบกับปัญหา ข้าพเจ้าเก็บ ปัญหาไว้เพียงลำพัง					
20	เพื่อนมักไม่เข้าใจข้าพเจ้า					
21	ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ชีวิตมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีความค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดใน โลก					

ตาราง 17 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม / ความคิด				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
22	เมื่อต้องเจอกับอุปสรรค ข้าพเจ้ามัก เตือนตัวเองเสมอว่า “อุปสรรคสร้าง คนให้แกร่ง”					
	ด้านบทบาทหน้าที่					
23	ข้าพเจ้าไม่เคยขาดเรียน เว้นแต่ อาพาธ					
24	เพื่อนบางรูปมักชวนข้าพเจ้าให้ขาด เรียนอยู่บ่อยครั้ง					
25	ข้าพเจ้ามักหลับในเวลาเรียนอยู่เป็น ประจำ					
26	เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจในเนื้อหา บทเรียน ข้าพเจ้าถามอาจารย์จน เข้าใจ					
27	การเรียนเป็นเรื่องที่น่าเบื่อสำหรับ ข้าพเจ้า					
28	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุกครั้งในขณะที่ อาจารย์สอน					
29	ก่อนเข้าชั้นเรียนข้าพเจ้าทำความ เข้าใจกับเนื้อหาบทเรียนก่อนทุกครั้ง					
30	ข้าพเจ้านิ่งเหม่อลอยในขณะที่ อาจารย์สอน					
31	ข้าพเจ้าจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญใน ขณะที่อาจารย์สอน					
32	เมื่อกลับถึงที่พักข้าพเจ้าทบทวน บทเรียนก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น					
33	เมื่อมีเวลาว่างข้าพเจ้าเข้าห้องสมุด เป็นประจำ					

ตาราง 17 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม / ความคิด				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
34	ข้าพเจ้าสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นไม่เคยขาด					
35	ในขณะที่สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นข้าพเจ้านั่งหลับอยู่บ่อยครั้ง					
36	ข้าพเจ้าหลบหนีเวลาอาจารย์มอบหมายงานให้ทำ					
37	ข้าพเจ้าไม่เคยขาดการทำกิจวัตรที่โรงเรียนมอบหมาย					
38	เมื่อข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้าบกพร่องในกิจวัตรประจำวัน ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น					
39	ข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้ครบ					
40	แม้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้ไม่ดีพอ แต่ข้าพเจ้าพยายามตั้งใจปฏิบัติอย่างดีที่สุด					
41	กฎระเบียบของโรงเรียนไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวสำหรับข้าพเจ้า					
	ด้านความสัมพันธ์ซึ่งพาทิ้งกัน และกัน					
42	ข้าพเจ้ามักช่วยเหลือเพื่อนเมื่อประสบกับปัญหา					
43	ข้าพเจ้าสามารถพูดจาอย่างเป็นกันเองกับเพื่อนทุกรูป					
44	อาจารย์มักเรียกใช้ข้าพเจ้าอยู่เสมอเนื่องจากข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์มอบหมายได้เรียบร้อยเป็นอย่างดี					

ตาราง 17 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม / ความคิด				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
45	เมื่อข้าพเจ้าอาสาทำงาน เพื่อนมักไม่ ยอมรับในน้ำใจของข้าพเจ้า					
46	ข้าพเจ้าทำเฉย เมื่อมีผู้มาขอ ความช่วยเหลือ					
47	การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของข้าพเจ้า ต่อผู้อื่น ทำให้เพื่อนอิจฉา					
48	แม้การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ ลำบากยิ่ง ข้าพเจ้าก็ยินดีทำ					
49	ข้าพเจ้าอาสาทำงานก่อนเพื่อนรูปอื่น เสมอ เมื่ออาจารย์ถามความสมัครใจ					
50	การอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มากเป็น อุปสรรคของข้าพเจ้า					
51	ข้าพเจ้ามักไม่ใส่ใจความรู้สึกของ ผู้อื่น					
52	การได้ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาคือ ความสุขของข้าพเจ้า					
53	แม้บางสิ่งเป็นเรื่องที่น่าอาย หากเป็น ความถูกต้องข้าพเจ้าก็ทำ					
54	เพื่อนมองข้ามความหวังดีของ ข้าพเจ้า					
55	ข้าพเจ้าขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เสมอเมื่อประสบปัญหา					
56	ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่นก็ต่อเมื่อมี ผลประโยชน์ด้วยเท่านั้น					

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน (ย่อ)

ตาราง 18

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
1	การพัฒนาสัมพันธภาพอันดีงามในหมู่คณะ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศของความเป็นมิตรระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมและผู้วิจัย 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนคุ้นเคยซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนได้เข้าใจระเบียบวิธีการ ความมุ่งหมายและประโยชน์ ที่สามเณรนักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 	เกม	ใครเอ่ย..? (ปฐมนิเทศ)
2	การพิจารณา(ฉันท)อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนสามารถแยกแยะรู้ถึงประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิดได้ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนสามารถพิจารณา(ฉันท)อาหารให้ได้รับสารอาหารครบองค์ประกอบ 5 หมู่ได้ 	การอภิปราย กลุ่ม	เชลล์ชวนชิม
3	การตระหนักรู้คุณค่าของอาหารที่บริโภค	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนบอกถึงประเภทหรือชนิดของอาหารในแต่ละหมู่ได้ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเข้าใจถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารในแต่ละหมู่ 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนหรือชดเชยอาหารบางชนิดได้ 	การอภิปราย กลุ่ม	อาหารดีมี ประโยชน์

ตาราง 18 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
4	การพัฒนากระบวนการคิด พิจารณาการตัดสินใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนระบุปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการความสามารถในการปรับตัว 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อความสามารถในการปรับตัวได้ 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเรียนรู้วิธีการเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ 4. เพื่อให้สามเณรนักเรียนตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม 5. เพื่อให้สามเณรนักเรียนแนะนำแนวทางปฏิบัติในการตัดสินใจแก้ปัญหาในการปรับตัวแก่เพื่อนได้ 	กรณีตัวอย่าง	รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่ พลาด
5	การจัดการระบบความคิด	เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของตนที่มีต่อเพื่อนได้	บทบาทสมมติ	ใครผิด...?
6	การมองปัญหาให้ออก แก้ปัญหาให้ได้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดทักษะการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและทัศนคติของตนในภาวะที่เผชิญกับปัญหาต่างๆ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดทักษะการเรียนรู้แนวทางการแก้ไขปัญหา 	สถานการณ์ จำลอง	การจัดการกับ ปัญหา

ตาราง 18 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
7	การรู้จัก สามัคคี พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดการเรียนรู้หน้าที่อันพึงกระทำของตัวเองในการอยู่ร่วมกันของหมู่คณะ 2. เพื่อให้เกิดความสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง 	เกม	ร่วมแรงร่วมใจ
8	การยึดมั่นปฏิบัติตนตาม กฎระเบียบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเห็นความสำคัญของกฎระเบียบ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนตระหนักถึงผลดีและผลเสียของการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเสนอแนวทางหรือวิธีที่เป็นการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของโรงเรียน 	เกม	เลี้ยงลูกบอล ด้วยมือ
10	การปรับตัวเข้ากับกลุ่ม เพื่อนและบุคคลอื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการปรับปรุงตนเอง 	เกม	การปรับปรุง ตนเอง
11	การทำหน้าที่ของตัวเองให้ บรรลุเป้าหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อกระตุ้นให้สามเณรนักเรียนตั้งเป้าหมายและบันทึกความสำเร็จในชีวิต 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนสร้างแนวทางการพัฒนาความสามารถของตนเอง 	การอภิปราย กลุ่ม	เกียรติบัตร ความสำเร็จ

ตาราง 18 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
12	สรุปแนวทางการพัฒนา ความสามารถในปรับตัว ทั้ง 4 ด้าน	1. บทเพลง “ด้วยรักและผูกพัน” และบทสวด ชัยมงคลคาถา 2. แบบประเมินความสามารถใน การปรับตัวของสามเณร นักเรียน		ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 1

สิ่งที่พัฒนา	(ปฐมนิเทศ) การพัฒนาสัมพันธภาพอันดีงามในผองเพื่อน
ชื่อกิจกรรม	ใครเอ่ย
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศของความเป็นมิตรระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมและผู้วิจัย 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดความคุ้นเคยกัน 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนได้เข้าใจระเบียบวิธีการ ความมุ่งหมายและประโยชน์ที่สามเณรนักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
เทคนิคที่ใช้	กลุ่มสัมพันธ์
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษสำหรับเขียน 12 แผ่น 2. ป้ายชื่อ ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนทุกรูป 3. ตารางการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 ชุด

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยทักทายสามเณรนักเรียนเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน เช่น ใครเห็นผู้วิจัยก่อนที่จะพบกันในวันนี้บ้าง ใครรู้จักชื่อผู้วิจัยบ้าง เมื่อเห็นกันครั้งแรก สามเณรนักเรียนรู้สึกว่าคุณวิจัยเป็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน แจกกระดาษให้สามเณรนักเรียนคนละ 1 แผ่น เพื่อให้สามเณรนักเรียนเขียนบรรยายลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองให้เด่นชัดจนเพื่อนสามารถจะทักทายได้ถูกต้องว่าเป็นใคร แต่ห้ามเขียนชื่อบอก
3. ผู้วิจัยรวบรวมกระดาษที่สามเณรนักเรียนแต่ละคนเขียนและอ่านข้อความทีละแผ่นแล้วให้สามเณรนักเรียนช่วยกันทายว่าเป็นใคร ถ้าใครเขียนแล้วเพื่อนทายไม่ถูกต้องออกมากลางวงเพื่อให้เพื่อนสัมผัสภาษาเพิ่มเติม

ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงประโยชน์จากกลุ่มอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งมีความจำเป็นต้องทำความรู้จักซึ่งกันและกันเพื่อยังประโยชน์ทั้งปวงให้เกิดขึ้นแก่สังคม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. สามเณรนักเรียนร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้และผู้วิจัยได้กล่าวเพิ่มเติมในรายละเอียดของกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายตลอดจนวิธีการปฏิบัติตนในการร่วมกิจกรรมกลุ่มของสามเณรนักเรียน
3. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ ที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียนต่อไป

ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการมีปฏิสัมพันธ์ในการกิจกรรมตลอดถึงการแสดงความคิดเห็นต่างๆ และข้อซักถามที่เกิดขึ้น

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา	การพิจารณา(ฉันท)อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
กิจกรรม	เซลล์ชวนชิม
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนสามารถแยกแยะถึงส่วนประกอบอาหารแต่ละชนิดได้ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนสามารถเลือกพิจารณา(ฉันท)ให้ครบทั้ง 5 ได้
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
เวลา	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	ตารางประกอบ “เซลล์ชวนชิม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงการพิจารณา(ฉันท)อาหารของสามเณรนักเรียนในช่วงวันที่ผ่านมาโดยดูจากตารางบันทึกการพิจารณา(ฉันท)อาหารของสามเณรนักเรียน (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมพิจารณา(ฉันท)อาหารของสามเณรนักเรียนว่าเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ โดยการเลือกพิจารณา(ฉันท)อาหารให้ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น)
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามสามเณรนักเรียนว่า สามเณรนักเรียนชอบพิจารณา(ฉันท)อาหารอะไรบ้างและสามเณรนักเรียนเคยคำนึงถึงส่วนประกอบของอาหารเหล่านั้นหรือไม่ว่ามีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่
3. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป เพื่อทำกิจกรรม
4. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดรายการอาหาร 1 มื้อ โดยใน 1 มื้อนั้นต้องประกอบไปด้วยสารอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่
5. ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาบอกถึงรายการอาหารที่คิดไว้ โดยอธิบายว่ารายการอาหารใน 1 มื้อนั้น มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างไร
6. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า รายการอาหารของกลุ่มใดมีประโยชน์ครบถ้วนน่าพิจารณา(ฉันท) โดยกลุ่มใดได้คะแนนเสียงมากกว่าช่วยกันอภิปรายจากกิจกรรมในครั้งนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สามเณรนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า ในแต่ละวัน เราควรเลือกพิจารณา(ฉันท)อาหารประเภทใดบ้าง เพื่อได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า ยังมีรายการอาหารอะไรอีกบ้างที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีส่วนประกอบของสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้เห็นคุณค่าของอาหาร

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยสามเณรนักเรียนสามารถเลือกพิจารณา(ฉันท)อาหารที่มีประโยชน์และประกอบไปด้วยสารอาหารทั้ง 5 หมู่ โดยผู้วิจัยได้เสนอให้สามเณรนักเรียนคิดรายการอาหารเตรียมไว้ในแต่ละวัน ซึ่งมีรูปแบบเหมือนกับการทำกิจกรรม “เมนูวันนี้” เพื่อให้สามเณรนักเรียนได้พิจารณา(ฉันท)อาหารที่หลากหลายและได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสามเณรนักเรียน
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของสามเณรนักเรียน
3. ผู้วิจัยสังเกตจากคะแนนเสียงที่ได้รับ

เซลล์ชีวเคมี

ลำดับที่	รายการอาหาร	สารอาหารที่ได้รับ
1	1..... 2..... 3.....
2	1..... 2..... 3.....
3	1..... 2..... 3.....
4	1..... 2..... 3.....
5	1..... 2..... 3.....

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา	การรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมของอาหาร
ชื่อกิจกรรม	อาหารดีมีประโยชน์
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนบอกประเภทหรือชนิดของอาหารในแต่ละหมู่ได้ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนรู้ถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมของการพิจารณา(ฉัน)อาหารได้ 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนฉลาดเลือกพิจารณา(ฉัน)อาหารที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้ 4. เพื่อให้สามเณรนักเรียนรู้จักชดเชยสารอาหารบางชนิดที่ขาดหายไปได้
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
เวลา	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	15 รูป
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. โจทย์สำหรับเล่นเกม 2. กระดานดำ 3. ชอล์ก 4. ภาพประกอบอาหารหลัก 5 หมู่
วิธีดำเนินการ	<p style="text-align: center;">ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามถึงพฤติกรรมการพิจารณา(ฉัน)อาหารของสามเณรนักเรียน โดยดูจากตารางบันทึกการพิจารณา(ฉัน)อาหารของสามเณรนักเรียน เพื่อสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงในการพิจารณา(ฉัน)อาหารของสามเณรนักเรียนว่าเป็นอย่างไร 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามสามเณรนักเรียนว่ารู้จักอาหารหลัก 5 หมู่หรือไม่ แล้วอาหารหลัก 5 หมู่มีอะไรบ้าง พร้อมยกตัวอย่างอาหารในแต่ละหมู่กัน พร้อมทั้งซักถามสามเณรนักเรียนในแต่ละวันว่า สามเณรนักเรียนพิจารณา(ฉัน)อาหารครบ 5 หมู่หรือไม่และมีอาหารชนิดใดที่สามเณรนักเรียนไม่พิจารณา(ฉัน)เลย 3. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมายของอาหารหลัก 5 หมู่ ประเภทหรือชนิดของอาหารในแต่ละหมู่และคุณค่าแท้คุณค่าเทียมของอาหาร 4. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป เพื่อทำกิจกรรม

5. ผู้วิจัยบอกโจทย์ แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกไปเขียนชื่อของอาหารบนกระดานดำ โดยกลุ่มใดออกไปเขียนชื่ออาหารได้ถูกต้องและเร็วกว่าจะได้รับคะแนนโดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นตัวแทนเล่นเกมในข้อต่อไป ซึ่งมีโจทย์ดังต่อไปนี้

- 5.1 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่ออาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน
 - 5.2 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่ออาหารที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
 - 5.3 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่ออาหารที่สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่
 - 5.4 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่ออาหารที่ให้สารอาหารประเภทไขมัน
 - 5.5 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่ออาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 - 5.6 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่ออาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลหรืออาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 - 5.7 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่อของอาหารประเภทที่มีเส้นใยและช่วยในการขับถ่าย
 - 5.8 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่อของผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง
 - 5.9 ผู้วิจัยให้สามคนนักเรียนเขียนชื่ออาหารที่ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
6. ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนจากการเล่นเกมของทั้ง 2 กลุ่มและให้รางวัลแก่สามคนนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มเป็นผลไม้ชนิดต่าง ๆ พร้อมทั้งให้สามคนนักเรียนช่วยกันบอกถึงประโยชน์สารอาหารที่ได้รับจากผลไม้แต่ละชนิด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สามคนนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า อาหารที่พิจารณา (ฉันท) ให้สารอาหารอะไรบ้างและเชื่อมโยงกับตัวสามคนนักเรียนว่าในแต่ละวันได้พิจารณา (ฉันท) อาหารเหล่านี้ครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ หากไม่พิจารณา (ฉันท) อาหารบางชนิด เราสามารถปรับเปลี่ยนหรือชดเชยเป็นอาหารชนิดใดได้บ้าง เพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและสามคนนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการเลือกพิจารณา (ฉันท) อาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยตระหนักถึงสารอาหารและคุณค่าที่ได้รับ โดยผู้วิจัยอธิบายและสรุปเพิ่มเติมถึงความสำคัญของการพิจารณา (ฉันท) อาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีความหลากหลาย

ขั้น 4 ขั้นประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายและการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของสามเณรนักเรียน
3. ผู้วิจัยสังเกตจากคะแนนจากการเล่นเกมของสามเณรนักเรียน

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา	การพัฒนาระบบความคิดการตัดสินใจ
ชื่อกิจกรรม	รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนระบุถึงปัญหาที่เป็นสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อความสามารถในการปรับตัวได้ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อความสามารถในการปรับตัวได้ 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเลือกแนวทางการแก้ปัญหาให้ถูกต้องได้ 4. เพื่อให้สามเณรนักเรียนตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม 5. เพื่อให้สามเณรนักเรียนแนะแนวทางปฏิบัติในการตัดสินใจแก้ปัญหาความสามารถในการปรับตัวของเพื่อนได้
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
เวลา	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา 2. กรณีศึกษา ทางไหนดี 3. ใบงาน 1 และ 2
วิธีดำเนินการ	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจ” 2. ผู้วิจัยอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” 3. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป อภิปรายตามใบงานที่ 1 4. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานหน้าห้องและผู้วิจัยเสริมในส่วนที่บกพร่อง 5. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป อภิปรายตามใบงานที่ 2 6. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานหน้าห้องและผู้วิจัยเสริมในส่วนที่บกพร่อง

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกรณีตัวอย่างทั้ง 2 เหตุการณ์ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามเณรนักเรียนได้เกิดการเรียนรู้จากกรณีตัวอย่างดังกล่าว เพื่อจะได้เป็นตัวอย่างในการตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับสามเณรนักเรียนเองได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยตระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักใช้วิจารณญาณให้ดี เพื่อจะได้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตตัวเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปราย
2. ผู้วิจัยสังเกตจากผลงานกลุ่ม

กรณีตัวอย่าง
“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

ปราโมชเป็นนักเรียนชั้น ม.2 แม่ของเขาหย่ากับพ่อและมีสามีใหม่ ปราโมชและพี่ชายอาศัยอยู่กับพ่อ ซึ่งมีอาชีพรับเลี้ยงมพระ พ่อมีรายได้ไม่แน่นอน ต่อมา มีภรรยาใหม่และมีลูกอีก 1 คน แม่เลี้ยงมักยกยอกเงินบางส่วนของพ่อไว้ไม่ให้ปราโมชและพี่ชาย ปราโมชมักมีปากเสียงทะเลาะวิวาทกับแม่เลี้ยงบ่อยๆ เวลาที่เขาขอเงินแม่เลี้ยงไปทำกิจกรรมที่โรงเรียนและใช้จ่ายส่วนตัวที่จำเป็น จนเพื่อนต่างรู้ว่าปราโมชมีปัญหาเรื่องเงินประจำ

วันหนึ่ง นิคมเพื่อนห้องเดียวกับปราโมชได้ชวนให้ปราโมชขายยาบ้าจะได้มีเงินใช้จ่ายโดยไม่ต้องขอแม่เลี้ยง อีกใจหนึ่งปราโมชก็อยากเอาชนะแม่เลี้ยง แต่อีกใจหนึ่งปราโมชก็รู้ว่าการขายยาบ้าเป็นสิ่งไม่ดี

ถ้าท่านเป็นปราโมช ท่านจะตัดสินใจแก้ไขปัญหานี้อย่างไร..?

ใบความรู้

เรื่องขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา

“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงจะให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยการอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัยและเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจ ด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมาและสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยมและหลักกฎหมายมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากวิธีแก้ปัญหาที่ใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

คำแนะนำ : ให้สามเณรนักเรียนรวมกลุ่มๆ ละ 5 รูป ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่อง

“ทางไหนดี” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการตัดสินใจและแก้ปัญหา (เวลา 20 นาที)

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของปราโมช คือ.....

2. สาเหตุของปัญหา คือ.....

กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของปราโมช มีทางเลือก คือ

1.

2.

3.

3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก	ข้อเสีย	ข้อดี
1.....
2.....
3.....

4. ปราโมชควรตัดสินใจเลือกทางเลือก

5. การแก้ไขข้อเสียทางเลือกที่ตัดสินใจคือ

ใบงานที่ 2

“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

คำแนะนำ : ให้สามณเณรนักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษาและส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน

1. กำไรดี

พ่ายัพ อายุ 14 ปี เรียนอยู่ชั้น ม. 2 ได้เห็นเหตุการณ์และรู้ข้อมูลด้วยตนเองว่า ยาบ้านั้นจำหน่ายด้วยราคาแพง เขาเล่าให้เพื่อนชื่ออุดมฟังว่า มีรุ่นพี่ข้างบ้านเคยไปทำงานที่จังหวัดทางภาคเหนือ เมื่อกลับมาอยู่บ้านก็มีฐานะดีขึ้นอย่างน่าพิศวง เขาจึงนำยาบ้ามาแบ่งขายให้คนงานโรงงานเหล็กเส้นที่อยู่ใกล้ๆ บ้าน บรรจุกองละ 200 เม็ด ต้นทุนเพียงเม็ดละ 5-6 บาท แต่สามารถขายได้ถึงเม็ดละ 60-130 บาท แสดงว่ากำไรเยอะ บางทีขายถุงหนึ่งได้กำไรอีกถุงหนึ่งฟรีๆ

เพื่อนนั้นเขายังมาชวนพ่ายัพไปเป็นผู้ขายเลย เพราะเห็นว่าพ่ายัพมีเพื่อนนักเรียนที่โรงเรียนเยอะ เขายังแนะนำว่าพ่ายัพไม่ต้องเอากำไรมากนักก็ได้ เพราะนักเรียนคงมีสตางค์น้อย แต่ถ้าขายให้ได้ลูกค้ามากขึ้น จำนวนเงินที่จะได้ก็มากขึ้นเอง พ่ายัพจึงหารือกับอุดรว่า ควรจะไปทำอย่างเขาดีไหม

2. ลองดีไหม

บัญญัติเป็นนักเรียนชั้น ม.1 มีผิวพรรณดี หน้าตาอึดแอ้มแจ่มใส พุดจาสุภาพ เขามีรูปร่างค่อนข้างสูงผอมมากจนเห็นกระดูก พ่อแม่ของบัญญัติแยกทางกันไปมีครอบครัวใหม่ เขาอยู่อาศัยกับผู้ชาย พี่ของเขาติดยาบ้าและค้ายาบ้ามานานกว่า 3 ปี ขณะที่พี่ชายคนโตถูกขังคุกในข้อหาค้ายาบ้า ส่วนพี่ชายคนที่ 2 ก็ยังคงทำอาชีพนี้อยู่ พี่ทั้งสองของบัญญัติเรียนจบแค่ชั้น ป.6 เท่านั้น แต่คาดหวังว่าจะส่งเสียให้น้องได้เรียนสูงๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมายเหมือนพี่ บ่ายวันหนึ่งขณะที่ไม่มีใครอยู่บ้าน บัญญัติแอบเห็นยาบ้าที่เหลือจากการจำหน่ายวางไว้บนโต๊ะ ด้วยความอยากรู้อยากเห็นว่าเป็นอย่างไรเขาจึงลองดูสักครั้ง

ถ้าท่านเป็นบัญญัติ ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

3. คำแนะนำของเพื่อน

กรรณการ์อยู่ชั้น ม.3 ซึ่งมีปัญหาทางบ้าน พ่อแม่ทะเลาะกันตึกันแรงๆ ช่วงระยะหลังๆ มา นี้ กรรณการ์มักจะหลบมุมอยู่เฉยๆ คนเดียว ไม่พูดจากับใคร พาณิเป็นคนที่อยู่ในละแวกบ้านเดียวกัน เย็นวันหนึ่ง พาณิมาบอกกรรณการ์ให้ลองดมกาวดูจะทำให้ลืมความทุกข์ใจไปได้เหมือนที่เธอทำอยู่

กรรณการ์ ลังเลใจว่า เธอควรจะทำตามพาณิดีหรือไม่

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 5

สิ่งที่พัฒนา	การจัดการระบบความคิด
ชื่อกิจกรรม	ใครผิด...?
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้สามเณรนักเรียนเข้าใจพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อเพื่อน
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	

1. เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง ใครผิด..?

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยขออาสาสมัครสามเณรนักเรียนจำนวน 5 รูป ให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยให้อ่านเรื่องสั้นที่กำหนดไว้ ให้เวลาซ้อมบทและแสดงประมาณ 20 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

เมื่อแสดงบทบาทเสร็จแล้วให้สมาชิกเข้ากลุ่มใหญ่และร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- สามเณรนักเรียนคิดว่า “เทพ” เป็นคนอย่างไร
- “เทพ” แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีอะไรบ้าง ต่อเพื่อนและถ้าสามเณรนักเรียนเป็นเพื่อนร่วมห้องของเทพ สามเณรนักเรียนจะทำอย่างไรจึงจะทำให้เทพเลิกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้น
- สามเณรนักเรียนคิดว่าใครได้รับผลจากการกระทำของเทพบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
2. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแต่ละรูปเล่าถึงพฤติกรรมที่เคยแสดงกับเพื่อนๆ และผลที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทของสามเณรนักเรียน
2. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจดูการแสดงบทบาทของเพื่อน
3. สังเกตจากการแสดงข้อคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมต่อเพื่อน
4. สังเกตจากใบงานที่สามเณรนักเรียนทำ

เอกสารบทบาทสมมติ

เรื่อง ใครผิด...?

เด็กชายเทพ เป็นเด็กเกเรและชอบแกล้งเพื่อน ๆ ตอนพักกลางวันหลังจากรับประทานอาหารแล้ว เด็ก ๆ ก็เล่นบ้าง อ่านหนังสือบ้างและคุยกันบ้าง อยู่ในสนามหน้าห้องเรียน เทพเห็นว่าในห้องเรียนไม่มีเพื่อน ๆ อยู่เลย จึงคิดแกล้งเพื่อน โดยแอบเอาชุดพละของนิตไปซ่อน พอถึงเวลาเข้าเรียน เด็ก ๆ ต่างก็เข้าห้องไปเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดพละ แต่นิตหาชุดพละไม่พบ จึงร้องไวยวายเป็นชุดพละหาย ถามเพื่อนก็ไม่มีใครเห็นนิตแน่ใจว่าเทพจะต้องเป็นผู้เอาไปแน่จึงเข้าไปถาม แต่เทพไม่ยอมรับจึงเกิดการถกเถียงกันขึ้น จนเสียงดังได้ยินไปถึงครูและหลังจากที่ซักถามเรื่องราวที่เกิดขึ้นแล้ว ครูก็ให้นักเรียนช่วยกันหาและพบถุงใส่ชุดพละอยู่ในตะกร้าหลังห้อง แต่ไม่มีใครยอมรับว่าเป็นคนเอาไปซ่อน ครูจึงลงโทษโดยบอกว่า เย็นนี้หลังเลิกเรียนแล้วให้ทุกคนอยู่ในห้อง ห้ามกลับบ้านนอกจากนิต เทพเห็นเพื่อน ๆ นั่งเงียบไม่มีใครพูดหรือเล่นกัน จนกระทั่งเย็น เพื่อนบางคนเริ่มบ่นว่าหิว เทพพยายามจะเข้าไปพูดด้วย แต่ไม่มีใครยอมพูดกับเทพสักคน เทพรู้ว่าเพื่อนโกรธและรู้สึกผิดที่ตนเป็นต้นเหตุทำให้เพื่อนเดือดร้อน เทพจึงตัดสินใจไปหาครูประจำชั้น เพื่อขอโทษและยอมรับผิดที่เอาชุดพละของนิตไปซ่อน ครูบอกว่าคนที่เทพควรขอโทษคือเพื่อน ๆ เพราะเพื่อน ๆ ต้องพลอยรับเคราะห์ เพราะการกระทำของเทพ เทพจึงขอโทษเพื่อนและสัญญาว่าจะไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อนอีก

คำแนะนำ : ให้สามณณนักเรียนแสดงเป็นเด็กชายเทพ เด็กหญิงนิต ครูประจำชั้นและเพื่อน ๆ ตามบทบาทที่กำหนดให้

บทบาทเทพ สมมติฉันชื่อเทพ ฉันเป็นคนที่ชอบแกล้งเพื่อน ๆ เพื่อความสนุกสนาน วันหนึ่งเพื่อน ๆ ไม่อยู่ห้องฉันคิดจะแกล้งนิต โดยเอาชุดพละของนิตไปซ่อน นิตไวยวายเป็นชุดพละหาย ฉันไม่รับผิดทำให้ฉันและเพื่อน ๆ ถูกทำโทษโดยการไม่ให้กลับบ้าน ฉันพยายามพูดกับเพื่อน ๆ แต่ไม่มีใครพูดกับฉัน ฉันจึงไปสารภาพกับครูและครูก็บอกให้ฉันไปขอโทษพวกเพื่อน ๆ

บทบาทของนิต สมมติฉันชื่อ นิต ตอนพักกลางวันฉันไปเล่นกับเพื่อน ๆ พอกลับเข้าห้องเรียนเพื่อจะเรียนวิชาพละ ปรากฏว่า ชุดพละฉันหาย ฉันจึงไวยวายเป็นชุดพละหาย ครูจึงมาและให้พวกเราช่วยกันหาปรากฏว่าพบที่ถังหลังห้อง แต่ไม่มีใครรับ ครูจึงลงโทษเพื่อน ๆ ทั้งห้องโดยตอนเย็นไม่ยอมให้กลับบ้าน ให้ฉันกลับได้คนเดียว ฉันสงสัยเทพมากที่สุด

บทบาทของครู สมมติฉันคือ ครู ในวิชาพลະฉັນได้ยินเสียงนิตอะอะโวยวายจึงเดินเข้าไปดูปรากฏว่า ชุดพลະของนิตหาย ฉันจึงให้ทุกคนช่วยกันหาและเจอที่ถังหลังห้องแต่ไม่มีใครรับเป็นคนทำ ฉันจึงลงโทษโดยตอเนยไม่ยอมให้นักเรียนกลับบ้านยกเว้น นิต ในที่สุด เทพก็สารภาพ ฉันจึงให้เขาไปขอโทษเพื่อนๆ ที่ตนได้ทำให้เพื่อนๆ เดือนร้อนแทน

บทบาทของเพื่อนร่วมห้อง สมมติฉันคือเพื่อนร่วมห้องของนิตและเทพ วิชาพลະนิตโวยวายว่าชุดพลະหายและสงสัยเทพ พวกฉันจึงช่วยกันหาและเจอในถังหลังห้อง แต่ไม่มีใครรับ พวกฉันจึงถูกครูทำโทษโดยตอเนยไม่ปล่อยให้กลับบ้านและในตอเนยเทพก็มาขอโทษบอกว่าเรื่องทั้งหมดเกิดจากเขาและเมื่อเทพขอโทษพวกฉันก็ให้อภัยเขา

**ใบตอบ แสดงความคิดเห็น บทบาทสมมติ
เรื่อง “ใครผิด”**

1. สามเณรนักเรียนคิดว่า เทพ เป็นคนอย่างไร..?

.....
.....

2. เทพ แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีอะไรบ้าง ต่อเพื่อนและถ้าสามเณรนักเรียนเป็นเพื่อนร่วมห้องของเทพ สามเณรนักเรียนจะอย่างไรจึงจะทำให้เทพเลิกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้น

2.1

2.2

3.3

3. สามเณรนักเรียนคิดว่าใครได้รับผลจากการกระทำของเทพบ้าง

.....
.....

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 6

สิ่งที่พัฒนา	การมองปัญหาให้แตก แก้ปัญหาให้ได้
ชื่อกิจกรรม	การจัดการกับปัญหา
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนมีทักษะในการควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ทักษะคติของตนเอง ในภาวะแห่งการเผชิญกับปัญหาต่างๆ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดทักษะการเรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหา
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	จำนวน 15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษ A4 รูปละ 1 แผ่น 2. ปากกา รูปละ 1 ด้าม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนเขียนปัญหาที่ประสบในชีวิตของตนเอง 5 ปัญหา
2. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนใช้ปัญหาเหล่านี้กับคำถาม 5 ข้อ ดังนี้
 - 2.1 มีอะไรบ้างที่เป็นข้อดีที่มาพร้อมกับปัญหานี้..?
 - 2.2 มีอะไรบ้างที่ยังไม่สมบูรณ์แบบและเราจะทำให้มันดีขึ้นได้อย่างไร..?
 - 2.3 เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อที่จะทำให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เรา

ต้องการ..?

- 2.4 มีอะไรบ้างเราจะไม่ทำอีกเพื่อทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เรา

ต้องการ..?

2.5 เราจะมีความสุข สนุกสนานกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ได้อย่างไร ให้ตอบคำถามแต่ละข้อสำหรับการแก้ปัญหา 5 ปัญหา ที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตของเราขณะนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสภาพที่มาแห่งปัญหา สภาพแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งแนวทางแห่งการแก้ปัญหาเหล่านั้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ สภาพปัญหาของสามเณรนักเรียนแต่ละรูป เพื่อนำไปเป็นแนวทางแห่งการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง อันเป็นเหตุให้ปัญหาต่างๆ หมดไปได้

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากงานที่เขียน
3. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น

สถานการณ์จำลอง เรื่อง “คิดแง่ดี”

บรรยาย	สมศักดิ์เป็นสามเณรนักเรียนใหม่ เพิ่งย้ายเข้ามาเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังจากเปิดภาคเรียนที่ 2 ไปแล้ว 3 สัปดาห์
ฉากที่ 1	ห้องเรียน
บรรยาย	ครูประจำชั้นพาสามเณรสมศักดิ์เข้าไปในห้องเรียนและให้สามเณรสมศักดิ์นั่งคุยกับเด็กชายวีระ
ครูประจำชั้น	สวัสดิ์จะนักเรียนทุกคน วันนี้เราได้เพื่อนใหม่ 1 รูป ครูจะให้เพื่อนใหม่แนะนำตัวให้ทุกๆ คนรู้จัก
สามเณรสมศักดิ์	เจริญพรเพื่อนๆ ทุกคน ผมชื่อสามเณรสมศักดิ์ รักไทย ย้ายมาจากโรงเรียนวัดห้วยเก็ง โรงเรียนเดิมของผมมีแต่นักเรียนที่เป็นสามเณรล้วน ผมรู้สึกดีใจที่ได้มาเจอเพื่อนใหม่ที่เป็นฆราวาสจัง ซึ่งโรงเรียนเดิมของผมมีแต่สามเณรนักเรียนล้วน
นักเรียนชาย	(มองหน้าสามเณรสมศักดิ์ บางคนยิ้มให้ หัวเราะ กระซิบกระซาบกัน)
สามเณรสมศักดิ์	(รู้สึกประหม่า คำพูดของนักเรียนเหล่านั้น)
นักเรียนชาย	(เห็นสามเณรสมศักดิ์มีท่าทางประหม่า จึงโห่ฮา เป็นที่สนุกสนาน)
ฉากที่ 2	ลานชมพู่
บรรยาย	หลังจากวันแรกที่เข้าเรียนสามเณรสมศักดิ์รู้สึกไม่ชอบเพื่อนต่างเพศเขารู้สึกไม่ชอบใจที่เพื่อนต่างเพศที่โห่ฮา เขาจึงพูดคุยหรือเล่นกับนักเรียนชายวันนี้ก็เช่นกัน ขณะที่สามเณรสมศักดิ์นั่งคุยกับวีระอยู่ มีนักเรียนหญิงกลุ่มหนึ่งที่วีระรู้จักเดินผ่านมาและเข้ามาคุยด้วยแต่สามเณรสมศักดิ์แสดงท่าทางไม่ชอบเพื่อนต่างเพศจึงไม่ยอมพูดคุยด้วย
วีระ	เมื่อคืนใครดูรายการบนอกกะลาบ้างครับ มีประโยชน์มากเลย แถมสนุกอีกด้วยต่างหาก
บรรลือ	ใช่ มีประโยชน์มากเลย ท่านสมศักดิ์ครับท่านชอบดูหรือเปล่าครับ
สามเณรสมศักดิ์	(ทำท่าไม่สนใจ)
ปัญหา	หรือว่าท่านชอบดูแต่รายการธรรมะ
สามเณรสมศักดิ์	(ลุกเดินหนีไป)
ปิด	ท่านเป็นอะไรนะ พวกเราพูดด้วยก็ไม่ยอมพูด แปลกจังเลย

- ฉากที่ 3**
บรรยาย ห้องเรียน
 บันลือต้องการตอกตะปูที่ผนังปูนเพื่อแขวนไม้กวาด แต่ทำเองไม่ได้จึงขอให้
 สามเณรสมศักดิ์ช่วยทำให้
- บันลือ** ท่านสมศักดิ์ครับรบกวนท่านช่วยตอกตะปูให้หน่อยครับ ผมทำไม่ได้
สามเณรสมศักดิ์ (ตอกตะปูให้อย่างไม่เต็มใจนัก) งานแค่นี้ก็ทำไม่ได้ อ่อนแอเหมือนผู้หญิงจึง
บันลือ ขอขอบคุณมากนะครับท่าน (หยิบไม้กวาดมาแขวน)
- ฉากที่ 4**
บรรยาย สนามโรงเรียน
 หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว นักเรียนชายเล่นฟุตบอลอยู่
 ขณะที่สามเณรสมศักดิ์เดินมาทางนั้นพอดี ปรากฏว่ามีลูกฟุตบอลพุ่งเข้ามา
 ถูกใบหน้าของสามเณรสมศักดิ์อย่างแรง จนสามเณรสมศักดิ์ล้มลงไปนอน
 กับพื้น นักเรียนชายต่างพากันหัวเราะชอบใจ เห็นเป็นเรื่องตลก โดยไม่สนใจ
 ความรู้สึกของสามเณรสมศักดิ์แม้แต่ชนิดเดียวว่าเจ็บมากน้อยแค่ไหนและรู้สึก
 อย่างไร
- มานะ** ดูนั่นซิ สามเณรสมศักดิ์ถูกลูกบอลอัดกิ้งกับพื้นเลย (หัวเราะ)
จิตติ ตลกจัง (หัวเราะ)
บันลือ ดายจริง! ท่านสมศักดิ์เจ็บมากหรือเปล่านี้ ไปทายาที่ห้อง
 พยาบาลดีกว่า (หันไปเรียกเพื่อน) พวกเรามาช่วยกันหน่อย
- ฉากที่ 5**
บรรยาย ห้องพยาบาล
 บันลือและเพื่อนๆ ช่วยทายาให้สามเณรสมศักดิ์
- บันลือ** เรียบร้อยแล้วครับท่าน
- สามเณรสมศักดิ์** ขอขอบคุณนะเพื่อนๆ ทุกคน พวกเธอดีต่อฉันมากทั้งๆ ที่ฉันไม่เคยทำความ
 ดีกับพวกเธอเลย ฉันขอโทษนะ ต่อไปนี้ฉันจะทำตัวเป็นเพื่อนที่ดีต่อพวกเธอ
 แล้ว
- บันลือ** ครับผม...สาธุ
บัญชา ครับผม...สาธุ

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 7

สิ่งที่พัฒนา	ความสามัคคี ฟังพาทอาศัย ในบทบาทหน้าที่
ชื่อกิจกรรม	ร่วมแรงร่วมใจ
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนรับบทบาทหน้าที่ของตนเองในการอยู่ร่วมกัน 2. เพื่อให้เกิดความสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
เทคนิคที่ใช้	เกม
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	จำนวน 15 รูป
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชิ้นส่วนรูปดวงใจทำด้วยกระดาษสี แบ่งเป็นดวงใจละ 10 ส่วนเท่ากับจำนวนสามเณรนักเรียน ที่แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป 2. ดวงใจที่ไม่เคยแยกชิ้นส่วนมีขนาดเท่ากับดวงใจที่แยกชิ้นส่วนนำมา รวมกันเท่ากับจำนวนเท่ากับที่แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3. กาว
วิธีดำเนินการ	<p style="text-align: center;">ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มย่อย โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป 3 กลุ่ม 2. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนดวงใจให้สามเณรนักเรียนรูปละ 1 ชิ้น ครบทุกรูป 3. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนนำชิ้นส่วนดวงใจที่ได้รับแจกไปต่อเข้ากับชิ้นส่วนดวงใจอื่นๆ ของสามเณรนักเรียนแต่ละรูป เมื่อกลุ่มใดประกอบส่วนของดวงใจให้เป็นดวงใจที่สมบูรณ์แล้ว ให้นำไปติดบนดวงใจที่ไม่ได้แยกชิ้นส่วน โดยใช้กาวหรือแปะเปียกและให้จับเวลาด้วยว่าใช้เวลานานเท่าใด 4. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มพิจารณาตั้งชื่อดวงใจในกลุ่มของตนเองและให้สนทนากันภายในกลุ่มถึงเรื่องดวงใจของแต่ละรูป 5. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานและแนะนำสมาชิกในกลุ่มของตนเองพร้อมทั้งนำรูปดวงใจของกลุ่มมาแสดงด้วย โดยกล่าวถึงที่มาหรือเหตุผลเกี่ยวกับการตั้งชื่อดวงใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สามเณรนักเรียนทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ซึ่งในการอยู่ร่วมกันกับสังคมหมู่่มากจำเป็นต้องมีบทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบร่วมกัน สังคมจึงจะก้าวเดินไปสู่จุดมุ่งหมายอันพึงปรารถนาได้ แต่หากต่างคนต่างอยู่ไม่รู้จักหน้าที่ของตนเองในการต้องรับผิดชอบร่วมกัน งานนั้นๆ ก็ยากยิ่งที่จะประสบความสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึก ในขณะที่ช่วยกันประกอบชิ้นส่วนของดวงใจและหลังประกอบเสร็จสิ้นให้สามเณรนักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ดวงใจมีผลต่อจิตใจอย่างไร? หน้าที่การงานเราก็อ้อมมีผลต่อส่วนรวมตั้งนั้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากรายงานและการร่วมแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 8

สิ่งที่พัฒนา	การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ
ชื่อกิจกรรม	เลี้ยงลูกบอลด้วยมือ
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดความตั้งใจและสนใจที่จะปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนตระหนักถึงผลดีและผลเสียของการปฏิบัติตนและไม่ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเสนอแนวทางหรือวิธีที่เป็น การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
เทคนิคที่ใช้	เกม
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	จำนวน 15 รูป
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ลูกบอลพลาสติก 2 ลูก 2. วัสดุที่ใช้แทนเสาหลัก 4 หลัก จำนวน 2 ชุด 3. กติกาการเล่น 4. บัตรคำสั่ง 2 ชุด 5. แบบสังเกตการณ์ 2 ชุด

การดำเนินการกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้สามเณรนักเรียนทราบว่า จะมีเกมให้แข่งขัน คือ เกมโยนลูกบอลด้วยมือ
2. ผู้วิจัยแบ่งสามเณรนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 รูป เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรม อีก 3 รูป เป็นผู้สังเกตการณ์
3. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ วิธีการ กติกาการเล่นและสาธิตให้สมาชิกดู
4. ผู้วิจัยแจกบัตรคำสั่งให้สามเณรนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ได้ศึกษาบทบาทของตนในการเล่นเกมนี้อีกและแจกแบบสังเกตให้ผู้สังเกตการณ์
5. เมื่อสามเณรนักเรียนทุกรูปเข้าใจแล้ว ให้เริ่มต้นแข่งขันกันได้ ผู้สังเกตการณ์คอยสังเกตการณ์การเล่นของเพื่อนสามเณรนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

1. เมื่อจบการแข่งขันให้สามเณรนักเรียนรวมเป็นกลุ่มเดียวกัน แล้วผู้วิจัยซักถามสามเณรนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มดังนี้

- ทำอย่างไรจึงเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน
- คิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ทีมแพ้
- รู้สึกอย่างไรต่อบทบาทที่กำหนดให้ (พอใจ, ไม่พอใจ, อึดอัด หรืออื่นๆ)
- ถ้าไม่กำหนดบทบาทให้สามเณรนักเรียนเลี้ยงลูกบอลเร็วๆ สามเณร

นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไร

2. ให้ผู้สังเกตการณ์ทั้ง 2 กลุ่มรายงานพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของสามเณรนักเรียนในกลุ่มของตน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

พฤติกรรมที่ควรนำมาเป็นประเด็นในการเรียนรู้ร่วมกัน สามเณรนักเรียนบางรูปที่ใช้เทคนิคแกมโกง ไม่ปฏิบัติตามกติกาเพื่อจะให้กลุ่มของตนเองเป็นฝ่ายชนะ ผู้วิจัยอาจนำมาเป็นประเด็นในการอภิปรายถึงสภาพของสังคมปัจจุบันซึ่งมีคนจำนวนไม่น้อยที่ฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคม เพื่อสนองความต้องการของตนเองอยู่เสมอ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การให้ความสำคัญและตระหนักถึงกฎระเบียบของสังคมเป็นสำคัญ

บัตรคำสั่ง
สำหรับกลุ่มที่ 1

ให้สามคนนักเรียนแต่ละรูปพยายามเลี้ยงลูกบอลด้วยมืออย่างระมัดระวัง โดยให้ซิกแซกผ่านหลักทุกหลักอย่างถูกต้องตามกติกา การกระทำเช่นนี้จะทำให้ถึงที่หมายได้เร็วที่สุด

บัตรคำสั่ง
สำหรับกลุ่มที่ 2

ให้สามคนนักเรียนเลี้ยงลูกบอลด้วยมือผ่านหลักเร็วๆ เพื่อให้ถึงที่หมายได้เร็วที่สุด (การเลี้ยงเร็วๆ เช่นนี้จะทำให้ลูกบอลออกนอกเส้นทาง ถ้าลูกบอลออกนอกเส้นทางผู้สังเกตการณ์จะคอยเตือนให้กลับไปเริ่มต้นใหม่ ซึ่งจะทำให้ช้ากว่าอีกกลุ่มและแพ้ไปในที่สุด)

แบบสังเกตการณ์
สำหรับผู้สังเกตการณ์กลุ่มที่ 1

1. ลักษณะการเลี้ยงลูกบอลของสามคนนักเรียนเป็นอย่างไร
2. มีใครทำผิดกติกาหรือไม่ (หากมีใครทำผิดกติกาให้ผู้สังเกตการณ์เตือนให้กลับไปเริ่มต้นใหม่)

แบบสังเกตการณ์
สำหรับผู้สังเกตการณ์กลุ่มที่ 2

1. ลักษณะการเลี้ยงลูกบอลของสามคนนักเรียนเป็นอย่างไร
2. มีใครทำผิดกติกาหรือไม่..? อย่างไร..? เช่น เลี้ยงลูกบอลออกนอกเส้นทาง หรือไม่ก็เลี้ยงให้ซิกแซกผ่านทุกหลัก
3. เมื่อทำผิดกติกา สามคนนักเรียนทำอย่างไรต่อไป (ถ้ามีใครทำผิดกติกาให้ผู้สังเกตการณ์เตือนให้กลับไปเริ่มต้นใหม่)

กติกาการเล่น

1. เลี้ยงลูกบอลด้วยมือให้ซิกแซกผ่านทุกหลัก ทั้งขาไปและขากลับ
2. ถ้าลูกบอลออกนอกเส้นทาง หรือไม่ก็ซิกแซกผ่านทุกหลัก ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่
3. กลุ่มใดผู้เล่นหมดก่อนเป็นผู้ชนะ

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา	การมีน้ำใจ ออสารรับใช้ ช่วยเหลือเกื้อกูล
ชื่อกิจกรรม	เรื่องสามเณรสมบัติ
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดความรู้สึก สามัคคี ในสถาบันการศึกษา 2. . เพื่อให้สามเณรนักเรียนมีน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนและครูอาจารย์ 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	จำนวน 15 รูป
อุปกรณ์	เอกสารบทบาทสมมติ เรื่องของสามเณรสมบัติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากสามเณรนักเรียนจำนวน 2 รูป เพื่อแจกเอกสารบทบาทสมมติ เรื่องสามเณรสมบัติให้สามเณรนักเรียนได้อ่านทำความเข้าใจ
2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครในการแสดงบทบาทสมมติจำนวน 5 รูป
3. ผู้วิจัยกำหนดเวลาแสดงบทบาทสมมติ ประมาณ 15 นาที
4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสามเณรนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป เพื่อช่วยกันวิเคราะห์ร่วมกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสามเณรสมบัติว่า หากเป็นสามเณร สามเณรจะปฏิบัติตนเช่นไร..?
2. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ถึงสามเณรนักเรียนที่คอยอิจฉาในความคุณงามความดีของสามเณรสมบัติ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

การอยู่รวมกันในคนหมู่มากย่อมมีทั้งคนที่ดีและคนที่ไม่ดีคละเคล้ากันไป เปรียบเสมือนผลไม้ในต้นไม้แม้จะอยู่พวงเดียวกันก็ยังมีลูกที่สมบูรณ์และลูกที่ไม่สมบูรณ์ ดังนั้นเราควรรู้จักการเลือกสรรคบเพื่อนที่ดี ก็จะมีประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น ความคิดของคนเรานั้นสำคัญมาก ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นมาจากความคิดของเราในเบื้องต้น เราต้องรู้จักคิดแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ การกระทำก็ควรเป็นการกระทำที่ดีมีประโยชน์เช่นกัน ไม่ว่าต่อชาติบ้านเมืองหรือแม้กระทั่งตนเอง ซึ่งจะเกิดประโยชน์สุขแก่สังคมของเราด้วย

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มและการเสนอความคิดเห็น

บทบาทสมมติเรื่อง สามเณรสมบัติ

สมบัติ เป็นสามเณรนักเรียนกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนพระปริยัติธรรมแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด ซึ่งห่างไกลความเจริญ โดยปกติแล้วสามเณรสมบัติเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบพูดจาแต่จะลงมือกระทำเป็นส่วนใหญ่ ไม่ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ เมื่อมีกิจการต่างๆ เกิดขึ้น สามเณรสมบัติจะเป็นคนแรกที่อาสารับใช้ในกิจการงานทั้งหลายอยู่เสมอ จนเป็นที่ชื่นชมในบรรดากลุ่มเพื่อน คณะครูหรือแม้กระทั่งผู้ที่พบเห็น ในเวลาเช้าสามเณรสมบัติก็จะตื่นจากการจำวัตรแต่เช้าตรู่ก่อนบรรดาเพื่อนสามเณรนักเรียนด้วยกัน เพื่อจะได้ไปรณนิตรับใช้ ต้มน้ำร้อนน้ำชาถวายพระอาจารย์ สามเณรสมบัติจะทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง แต่ในความคิดทั้งหลายที่ทำนั้น ก็ยังความอิจฉาให้เกิดขึ้นแก่หมู่คณะเพื่อนสามเณรนักเรียนด้วยตนเอง เนื่องจากยังมีสามเณรนักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ชอบในวัตรปฏิบัติของสามเณรสมบัติ คอยพูดจาถากถาง ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย กล่าวหา ให้อายต่างๆ แต่สามเณรสมบัติก็ยึดมั่นในความดีของตนเองอยู่เสมอ จนมีคติประจำใจว่า **“ทำดีแล้วไม่ต้องอายใคร เพราะดีก็คือดี เปรียบเสมือนเกลือที่รักษาความเค็ม”** นี่คือนิยามประจำใจที่สามเณรสมบัติยึดมั่นและประพฤติมาโดยตลอด สุดท้ายเพื่อนสามเณรนักเรียนที่คอยอิจฉาในตัวสามเณรสมบัติก็กลับใจ เปลี่ยนจากการอิจฉามาเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างช่วยเหลือกิจการงานทั้งหลาย จนกระทั่งสามเณรนักเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้มีชื่อเสียงเป็นที่เคารพศรัทธาต่อสาธุชนเป็นอันมาก

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 10

สิ่งที่พัฒนา	การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่น
ชื่อกิจกรรม	การปรับปรุงตนเอง
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้สามเณรนักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการปรับปรุงตนเอง
เทคนิค	เกม
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	จำนวน 15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. สลากชื่อ สัตว์ 3 ชนิด ชนิดละ 4 แผ่น 2. กระดาษโปสเตอร์ 3 แผ่น 3. สีเมจิก 3 กล่อง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยอภิปรายถึงความสำคัญของการปรับปรุงตนเองโดยเลือกใช้คำถามต่อไปนี้
 - ทำไมเราจึงต้องปรับปรุงตนเอง
 - การปรับปรุงตนเองทำให้เกิดผลดีและผลเสียอย่างไร
 - เราจะปรับปรุงตนเองได้อย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยแบ่งสามเณรนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป โดยการให้จับสลากชื่อสัตว์ ชนิดต่าง ๆ รูปละ 1 ใบ เมื่อผู้นำให้สัญญาณหากลุ่มชนิดเดียวกัน ให้สามเณรนักเรียนหากลุ่มให้เร็วที่สุด
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่ให้สามเณรนักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น สีเมจิกกลุ่มละ 1 กล่อง โดยให้สามเณรนักเรียนช่วยกันวาดภาพ ให้มีสิ่งต่อไปนี้เป็นส่วนประกอบ ภายในเวลา 10 นาที
 - 3.1 ภาพบ้าน
 - 3.2 ภาพถนน
 - 3.3 ภาพรถยนต์กำลังวิ่งอยู่บนถนน
 - 3.4 ภาพต้นไม้
 - 3.5 ภาพคนเดินอยู่ในบริเวณบ้าน

4. เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณแก่สามแฉกนักเรียนทุกกลุ่มหยุดวาดภาพและให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มของตนเองให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ดูแล้วให้กลุ่มอื่นๆ ตัดสินว่าจะให้คะแนนเท่าไร โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ความสวยงาม	5	คะแนน
มีภาพครบตามที่กำหนด	5	คะแนน
รายละเอียดของภาพ	5	คะแนน
รวม	15	คะแนน

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์

1. เมื่อทุกกลุ่มเสนอผลงานและกลุ่มอื่นๆ ให้คะแนนแล้ว ผู้วิจัยนำคะแนนของทุกกลุ่มมาเขียนไว้บนกระดาน

2. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มวิจารณ์ผลงานของกลุ่มตนเองว่าควรจะปรับปรุงส่วนใดบ้างแล้วให้กลุ่มอื่นๆ อีก 2 กลุ่มวิจารณ์ด้วย จนครบทั้ง 3 กลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยให้สามแฉกนักเรียนทุกกลุ่มนำภาพเดิมที่วาดไว้ไปแต่งเพิ่มเติม ภายในเวลา 10 นาที ให้คะแนนครั้งที่ 2 โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนเช่นเดียวกับครั้งแรกผู้นำเขียนคะแนนไว้บนกระดาน

2. ผู้วิจัยรวมคะแนนครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 แล้วให้สามแฉกนักเรียนเปรียบเทียบคะแนนทั้งสองครั้งว่าแตกต่างกันอย่างไร (คะแนนครั้งที่ 2 มักจะมากกว่าคะแนนครั้งที่ 1)

3. ผู้วิจัยให้สามแฉกนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายว่า ทำไมคะแนนทั้งสองครั้งจึงแตกต่างกันมีสาเหตุจากอะไรบ้างที่ทำให้แตกต่างกัน (ผู้วิจัยเขียนคำตอบไว้บนกระดาน)

เพราะมีการปรับปรุงผลงาน หลังจากได้รับการติชม

- ผู้วิจัยเปรียบเทียบว่า ถ้าภาพที่วาดเป็นความจริงของสามแฉกนักเรียนการติชมจะก่อให้เกิดผลดีต่อตัวสามแฉกนักเรียนอย่างไร

- ผู้วิจัยนำการอภิปรายว่า สามแฉกนักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ในการปรับปรุงตนเองอย่างไรบ้าง

- การติชมหรือการมองเห็นข้อบกพร่องของตนเองจะทำให้เราพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

- การปรับปรุงพัฒนาตนเองจะต้องอาศัยทั้งการมองตัวเองและควรให้ผู้อื่นช่วยพิจารณาตัวเราด้วย

การปรับปรุงตนเองนั้นนับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะมนุษย์คนไม่มีใครจะมีดีโดยส่วนเดียวตลอด การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นย่อมเป็นธรรมดาที่มีเรื่องชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างถูกต้องดีงามและก่อนที่จะปรับปรุงตนเองควรจะมีการสำรวจหาข้อบกพร่องของตนเองเสียก่อนรวมทั้งจากการบอกกล่าวของผู้อื่นด้วยและเราควรยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคลแล้วตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะต้องปรับปรุงให้ดีขึ้นโดยพยายามปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอและยึดมั่นตนเองอยู่ในคุณงามความดี ชีวิตก็จะมีแต่สิ่งที่ดี

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. จากการมีส่วนร่วมของสามเณรนักเรียน
2. จากการร่วมอภิปรายผลของสามเณรนักเรียน

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 11

สิ่งที่พัฒนา	การทำหน้าที่ของตัวเองให้บรรลุเป้าหมาย
ชื่อกิจกรรม	เกียรติบัตรความสำเร็จ
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อกระตุ้นให้สามเณรนักเรียนตั้งเป้าหมายและบันทึกความสำเร็จในชีวิต 2. เพื่อให้สามเณรนักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง 3. เพื่อให้สามเณรนักเรียนสร้างแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเอง
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 15 รูป
วัสดุอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษ 15 แผ่น 2. ปากกา 15 ด้าม 3. โบงาน 4. แผ่นเกียรติบัตร

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวนำ ชีวิตของคนเรา ย่อมประสบกับความสมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง ดังนั้น เราควรสร้างกำลังใจให้แก่ตัวเอง เพื่อก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความสำเร็จ
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ ปากกา แผ่นเกียรติบัตรให้สมาชิกและให้สมาชิกตอบคำถามลงในแต่ละช่องเกียรติ ดังนี้
 - 2.1 การตั้งเป้าหมายในชีวิตของท่านคืออะไร..?
 - 2.2 ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาของท่านคืออะไร..?
 - 2.3 ความสามารถที่ท่านภาคภูมิใจมีอะไรบ้าง..?
 - 2.4 สิ่งที่ท่านอยากให้ผู้อื่นกล่าวขวัญถึงมากที่สุดมีอะไรบ้าง..?
 - 2.5 ความดีที่ท่านอยากบอกให้ผู้อื่นทราบคืออะไรบ้าง..?
 - 2.6 อะไรคือสิ่งที่ท่านพยายามอย่างยิ่งที่จะได้รับ..?
3. เมื่อสามเณรนักเรียนทำเสร็จแล้วให้แบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 รูป แล้วให้แลกเปลี่ยนเกียรติบัตรกันดูภายในกลุ่มและให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในกาปฏิบัติ

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ให้ตัวแทนสามเณรนักเรียนแต่ละรูปสรุปความคิดเห็นที่ได้รับจากเกียรติบัตรโดยผู้วิจัย ร่วมกับสามเณรนักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ประสบการณ์และความรู้สึกของสมาชิก เมื่อทำกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดจากผลสรุปของสามเณรนักเรียน โดยเน้นให้เห็นว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตนั้นจะช่วยให้เรากำหนดแนวทางสู่สิ่งที่ต้องการได้ โดยเราเคยประสบความสำเร็จหรือความผิดหวังมาเป็นแรงผลักดันและให้ตระหนักไว้เสมอว่าคนเรามีความสำเร็จตามเป้าหมายได้ ซึ่งจะต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะลงมือกระทำและมีความพากเพียรพยายามในสิ่งที่ตนเองกระทำด้วย ย่อมประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสามเณรนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและการซักถาม

โปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ครั้งที่ 12

สิ่งที่พัฒนา	ความสามารถในการปรับตัวทั้ง 4 ด้านของสามเณรนักเรียน
ชื่อกิจกรรม	ปัจฉิมนิเทศ
เวลาที่ใช้	50 นาที
ขนาดกลุ่ม	15 รูป
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทเพลง “ด้วยรักและผูกพัน” และบทสวดชัยมงคลคาถา 2. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก 3. แผ่น CD เพลงด้วยรักและผูกพัน 4. แบบประเมินความสามารถในการปรับตัวของสามเณรนักเรียน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สามเณรนักเรียนได้มีความเข้าใจและสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองตามสมควรแก่เหตุการณ์

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยและสามเณรนักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วม

กิจกรรมกลุ่ม

3. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนทุกรูปตอบแบบประเมินความสามารถในการปรับตัวเมื่อตอบเสร็จผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนฟังเพลง “ด้วยรักและผูกพัน” ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นและให้สามเณรนักเรียนร่วมกันสวดมนต์บทสวดชัยมงคลคาถา

ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้สามเณรนักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตน พร้อมทั้งนำสิ่งที่เป็นประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างไร เพื่อจะให้เกิดประสุงสุดแก่สามเณรนักเรียนเอง

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

คนเราจำเป็นต้องอยู่รวมกันเป็นสังคม จะอยู่ลำพังเพียงคนเดียวนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น การอยู่รวมกันในสังคมทุกสังคมจำเป็นต้องมีการปรับตัวเข้าหากันเพื่อสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ในฐานะที่เป็นสามเณรนักเรียน การเริ่มฝึกทักษะในการปรับตัวจะทำให้สามเณรนักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม เป็นที่ต้องการของกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนและสังคมในอนาคตต่อไป ซึ่งจะทำให้สามเณรนักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่าต่อสังคม

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสามเณรนักเรียน
2. จากการทำแบบประเมินการปรับตัวของสามเณรนักเรียน

เพลงด้วยรักและผูกพัน

หากเราต้องจากกัน จะเป็นด้วยเหตุใด เก็บความคิดที่คล้ายกัน กับความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นั้นไว้ หากวันไหนที่เธอ เกิดเจอะเจอทุกซักราบ หากเธอนั้นเดือดร้อนใจ จะเป็นเรื่องใดที่ทำให้เธอ ท้อแท้ ขอเพียงแต่เขียนมา ขอเพียงส่งเสียงมา จะไปหา

จะไปไหนทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ จะไปไหนทันใด จะตรงไป จะใกล้ไกล ถ้าหากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความสบายใจ

โปรดจงรู้ว่า มี อยู่ตรงนี้อีกคน กับชีวิตที่วุ่นวาย จะมีผู้คนที่คนที่เป็นมิตรแท้ จิตใจยังพร้อมที่จะ ยินดี กับรอยยิ้มที่เธอมี อยากเห็นยิ้มที่ชื่นบาน อยากเห็นจากเธอ

อยากให้เธอได้มี สิ่งที่ดีเรื่อยไป หากวันไหนเกิดทุกซักราบ โปรดจงมั่นใจ ฉันจะรีบไปไหนทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ ไปอยู่ดูแลเป็นเพื่อนเธอ ให้เธอหมดความกังวลใจ จะไปไหนทันใด จะตรงไปจะ ใกล้ไกล ถ้าหากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความสบายใจ

บทสวดชัยมังคลคาถา

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักกะยานัง นันทิวัทธมโน เอวัง ตะวััง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมัง
คะเล อะปะรา ชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปก ชะเร อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโม ทะติ
สุหนักขัตตัง สุมัง คะลันัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะชะโน สุขุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรหมะจารี สุ ปะทักขินัง
กายะกัมมัง วาจา กัมมัง ปะทักขินัง ปะทักขินัง มะโนกัมมัง ปะณีธี เต ปะทักขินา ปะทักขินา นิ
กัตตะวานะ ละภันตัตถะ ปะทักขิณะ.

แบบประเมินผลกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ชั้น.....

1. สามเณรนักเรียนคิดว่า ได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....
2. สามเณรนักเรียนคิดว่า จะนำประโยชน์จากการได้รับนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไรได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....
3. สามเณรนักเรียนคิดว่า กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ มีความเหมาะสมหรือไม่/อย่างไร (เสนอแนะ)

.....

.....

.....

.....

ตาราง 19 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว
ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ลำดับที่	ข้อความ		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
1	ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)อาหารได้ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในแต่ละมือ	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
2	ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)อาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมือ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
3	อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ในแต่ละ มือ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
4	ระบบการขยับถ่ายของข้าพเจ้าทำงาน เป็นปกติ	ตัดออก	+1	0	0	1	0.33
5	เมื่อเกิดอาการท้องเสีย ข้าพเจ้าหายา มาฉันเองมากกว่าที่จะไปหาหมอ	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
6	ข้าพเจ้าชอบพิจารณา(ฉัน)ผักและ ผลไม้ เพื่อให้ระบบขยับถ่ายทำงานอย่าง เป็นปกติ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
7	อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ส่วน ใหญ่ ไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อร่างกาย	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
8	อาหารที่ข้าพเจ้าพิจารณา(ฉัน)ในแต่ละ มือไม่เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกาย	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
9	เวลาในการพักผ่อนของข้าพเจ้ามีน้อย เกินไป	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
10	เมื่อถึงเวลาจำวัด(นอน)ข้าพเจ้ามักจะ ชวนเพื่อน ๆ พูดคุยในเรื่องราวต่าง ๆ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
11	ข้าพเจ้าใช้เวลาในการจำวัด(นอน) อย่างเพียงพอ	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66

ตาราง 19 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
12	การจำวัด(นอน)อย่างเพียงพอ ทำให้ ข้าพเจ้าสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
13	ข้าพเจ้าไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
14	การออกกำลังกายของข้าพเจ้าคือ การกวาดลานวัด	ตัดออก	+1	0	0	1	0.33
15	แม้รู้ดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ ต่อร่างกายเพียงใด แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคย ออกกำลังกาย	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
16	เมื่ออาจารย์สั่งให้ทำงานข้าพเจ้าคอย เลียงคำสั่งอยู่บ่อยครั้ง (การกวาดลานวัด เป็นต้น)	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
17	การออกกำลังกายก่อให้เกิดผลเสีย แก่ข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
18	ข้าพเจ้าออกกำลังกายในทางที่ผิด กฎระเบียบอยู่บ่อยครั้ง	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
19	การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันทำ ให้สมองของข้าพเจ้าสดชื่น	ตัดออก	0	+1	0	1	0.33
20	ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติตนเองเป็นสามเณร นักเรียนที่ดี	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
21	เมื่อเกิดความรู้สึกสับสนในจิตใจ ข้าพเจ้านำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ให้ เหมาะสมอยู่เสมอ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
22	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
23	ข้าพเจ้าเชื่อว่าผู้ที่ทำความผิดแล้ว สามารถประพฤติตัวให้เป็นคนดีใหม่ได้	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66

ตาราง 19 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
24	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเหวเมื่อต้องอยู่ห่างไกลจากบิดามารดา	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
25	การคิดถึงบิดามารดา ทำให้ข้าพเจ้าทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
26	ข้าพเจ้านำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตก็ต่อเมื่อประสบกับปัญหาเท่านั้น	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
27	ความว่าเหวไม่ใช่อุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
28	เพื่อนยกย่องชมเชยข้าพเจ้าอยู่เป็นประจำในความรับผิดชอบต่อการทำงานของข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
29	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อประสบกับปัญหา	ตัดออก	0	+1	0	1	0.33
30	เมื่อประสบกับปัญหา ข้าพเจ้าเก็บปัญหาไว้เพียงลำพัง	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
31	ไม่มีใครสามารถเข้าใจปัญหาชีวิตของข้าพเจ้าได้	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
32	เพื่อนมักไม่เข้าใจข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
33	ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดในโลก	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66
34	เมื่อต้องเจอกับอุปสรรค ข้าพเจ้ามักเตือนตัวเองเสมอว่า “อุปสรรคสร้างคนให้แกร่ง”	นำไปใช้	0	+1	+1	2	0.66
35	ข้าพเจ้าไม่เคยขาดเรียน เว้นแต่อาพาธ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
36	เพื่อนบางรูปมักชวนข้าพเจ้าให้ขาดเรียนอยู่บ่อยครั้ง	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66

ตาราง 19 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
37	การศึกษาเล่าเรียนทำให้ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าในชีวิตมากยิ่งขึ้น	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
38	ข้าพเจ้ามักหลับในเวลาเรียนอยู่เป็นประจำ	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66
39	เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจในเนื้อหาบทเรียน ข้าพเจ้าถามอาจารย์จนเข้าใจ	นำไปใช้	0	+1	+1	2	0.66
40	การเรียนเป็นเรื่องที่น่าเบื่อสำหรับข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
41	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุกครั้งในขณะที่อาจารย์สอน	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
42	ก่อนเข้าชั้นเรียนข้าพเจ้าทำความเข้าใจกับเนื้อหาบทเรียนก่อนทุกครั้ง	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
43	ข้าพเจ้านั่งเหม่อลอยในขณะที่อาจารย์สอน	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
44	ข้าพเจ้าจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญในขณะที่อาจารย์สอน	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
45	เมื่อกลับถึงที่พักข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66
46	การบ้านเป็นสิ่งที่น่าเบื่อสำหรับข้าพเจ้า	นำไปใช้	0	+1	+1	2	0.66
47	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จก่อนกำหนดส่งทุกครั้ง	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
48	เมื่อมีเวลาว่างข้าพเจ้าเข้าห้องสมุดเป็นประจำ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
49	ข้าพเจ้าสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นไม่เคยขาด	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66

ตาราง 19 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
50	ในขณะที่สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ข้าพเจ้านั่งหลับอยู่บ่อยครั้ง	นำไปใช้	0	+1	+1	2	0.66
51	ข้าพเจ้าหลบหนีเวลาอาจารย์ มอบหมายงานให้ทำ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
52	ข้าพเจ้าไม่เคยขาดการทำกิจวัตรที่ โรงเรียนมอบหมาย	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
53	เมื่อข้าพเจ้ารู้ว่าข้าพเจ้าบกพร่องใน กิจวัตรประจำวัน ข้าพเจ้าพยายาม ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
54	บางครั้งข้าพเจ้าต้องจำวัดดึก(นอนดึก) จนไม่สามารถทำกิจวัตรได้ครบถ้วน	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
55	ข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตาม กฎระเบียบของโรงเรียนได้ครบ	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66
56	แม้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ได้ไม่ดีพอ แต่ข้าพเจ้าพยายามตั้งใจ ปฏิบัติอย่างดีที่สุด	นำไปใช้	0	+1	+1	2	0.66
57	กฎระเบียบของโรงเรียนไม่ใช่สิ่งที่น่า กลัวสำหรับข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
58	เพื่อนมักชวนข้าพเจ้าให้ทำผิด กฎระเบียบของโรงเรียนเสมอ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
59	ข้าพเจ้ามักช่วยเหลือเพื่อนเมื่อประสบ กับปัญหา	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
60	ข้าพเจ้าสามารถพูดจาอย่างเป็นกันเอง กับเพื่อนทุกรูป	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
61	อาจารย์มักเรียกใช้ข้าพเจ้าอยู่เสมอ เนื่องจากข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์ มอบหมายได้เรียบร้อยเป็นอย่างดี	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66

ตาราง 19 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC	
62	เมื่อข้าพเจ้าอาสาทำงาน เพื่อนมักไม่ยอมรับในน้ำใจของข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
63	ข้าพเจ้าทำเฉย เมื่อมีผู้มาขอความช่วยเหลือ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
64	การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของข้าพเจ้าต่อผู้อื่น ทำให้เพื่อนอิจฉา	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66
65	แม้การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ลำบากยิ่ง ข้าพเจ้าก็ยินดีทำ	นำไปใช้	0	+1	+1	2	0.6
66	ข้าพเจ้าอาสาทำงานก่อนเพื่อนรูปอื่นเสมอ เมื่ออาจารย์ถามความสมัครใจ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
67	การอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มากเป็นอุปสรรคของข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
68	ข้าพเจ้ามักไม่ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
69	การได้ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาคือความสุขของข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	0	2	0.66
70	แม้บางสิ่งเป็นเรื่องที่น่าอาย หากเป็นความถูกต้องข้าพเจ้าก็ทำ	นำไปใช้	0	+1	+1	2	0.66
71	เพื่อนมองข้ามความหวังดีของข้าพเจ้า	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
72	ข้าพเจ้าขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเสมอเมื่อประสบปัญหา	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1
73	เมื่อผู้อื่นทำให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าพูดถ้อยคำที่ไม่สุภาพทันที	ตัดออก	+1	0	0	1	0.33
74	ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่นก็ต่อเมื่อมีผลประโยชน์ด้วยเท่านั้น	นำไปใช้	+1	0	+1	2	0.66
75	เมื่อข้าพเจ้าช่วยเหลือเพื่อนหรืออาจารย์ข้าพเจ้ามักได้รับคำชมเสมอ	นำไปใช้	+1	+1	+1	3	1

ตาราง 20 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวของสามเณร
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (N = 150)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	การพิจารณา
T1	0.37	นำไปใช้
T2	0.41	นำไปใช้
T3	0.44	นำไปใช้
T4	0.32	นำไปใช้
T5	0.51	นำไปใช้
T6	0.09	ไม่นำไปใช้
T7	0.50	ไม่นำไปใช้
T8	0.57	นำไปใช้
T9	0.19	ไม่นำไปใช้
T10	0.46	นำไปใช้
T11	0.47	นำไปใช้
T12	0.44	นำไปใช้
T13	0.30	นำไปใช้
T14	0.41	นำไปใช้
T15	0.31	นำไปใช้
T16	0.09	ไม่นำไปใช้
T17	0.46	นำไปใช้
T18	0.05	ไม่นำไปใช้
T19	0.01	ไม่นำไปใช้
T20	0.38	นำไปใช้
T21	0.33	นำไปใช้
T22	0.54	นำไปใช้
T23	0.19	ไม่นำไปใช้
T24	0.42	นำไปใช้
T25	0.45	นำไปใช้
T26	0.46	นำไปใช้
T27	0.01	ไม่นำไปใช้
T28	0.34	นำไปใช้

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	การพิจารณา
T29	0.55	นำไปใช้
T30	0.60	นำไปใช้
T31	0.50	นำไปใช้
T32	0.32	นำไปใช้
T33	0.07	ไม่นำไปใช้
T34	0.50	นำไปใช้
T35	0.32	นำไปใช้
T36	0.26	นำไปใช้
T37	0.41	นำไปใช้
T38	0.56	นำไปใช้
T39	0.30	นำไปใช้
T40	0.54	นำไปใช้
T41	0.59	นำไปใช้
T42	0.16	ไม่นำไปใช้
T43	0.19	ไม่นำไปใช้
T44	0.44	นำไปใช้
T45	0.50	นำไปใช้
T46	0.57	นำไปใช้
T47	0.60	นำไปใช้
T48	0.40	นำไปใช้
T49	0.26	นำไปใช้
T50	0.02	ไม่นำไปใช้
T51	0.52	นำไปใช้
T52	0.42	นำไปใช้
T53	0.47	นำไปใช้
T54	0.00	ไม่นำไปใช้
T55	0.32	นำไปใช้
T56	0.22	นำไปใช้
T57	0.34	นำไปใช้

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	การพิจารณา
T58	0.40	นำไปใช้
T59	0.26	นำไปใช้
T60	0.46	นำไปใช้
T61	0.44	นำไปใช้
T62	0.50	นำไปใช้
T63	0.38	นำไปใช้
T64	0.33	นำไปใช้
T65	0.56	นำไปใช้
T66	0.59	นำไปใช้
T67	0.44	นำไปใช้
T68	0.50	นำไปใช้
T69	0.41	นำไปใช้
T70	0.14	ไม่นำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.92

ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์การทำวิจัย
4. หนังสือแต่งตั้งประธานสอบปากเปล่า
5. ประวัติย่อผู้วิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พระไพรินทร์ ทองกลม
วันเดือนปีเกิด	7 มิ.ย. 2524
สถานที่เกิด	จังหวัด ศรีสะเกษ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก 999 ซอย19 ถนนพระราม 9 แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูสอนศีลธรรม
สถานที่การทำงานปัจจุบัน	วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก 999 ซอย19 ถนนพระราม 9 แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	นักธรรมชั้นเอก จากแม่กองธรรมสนามหลวง
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2547	ศาสตรบัณฑิต (ศน.บ. การสอนภาษาอังกฤษ) จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร