

55.24

1156W

๖

✓ ผลของกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง
จังหวัดตรัง

ปริญญานิพนธ์

ของ

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา


ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา


กุมภาพันธ์ 2541

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

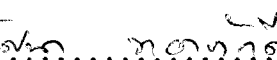
คณะกรรมการควบคุม

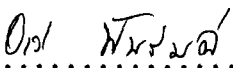

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ)

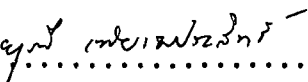

..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนากุศล ทองภักดี)

คณะกรรมการสอบ

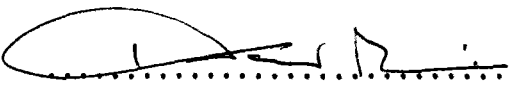

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ)


..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนากุศล ทองภักดี)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุวดี เทียรฆประสิทธิ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2541

ประกาศขอบคุณการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำ เครือ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ทัศนากองภักดี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุวดี เทียรสประสิทธิ์ กรรมการสอบปากเปล่าเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาอย่างสูง ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรหมพิศ วาณิชยการ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มี รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภาก ที่แสดงความห่วงใย ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คณะจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ศัจ อนันต์นพคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา อาจารย์พนอนิจ ศิริวงศ์ และอาจารย์วรธรรม จุฑา อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่แสดงความห่วงใย และให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ มารดา พี่ชาย และทุก ๆ คนในครอบครัวที่ห่วงใย ให้กำลังใจ คอยดูแล และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยเป็นอย่างดียิ่งตลอดเวลา

ขอขอบคุณอาจารย์เต็มศักดิ์ คทวนิช อาจารย์สร้อยสุวรรณ พลสังข์ คุณศิริพร คาวิน คุณจารุวรรณ ศุภศรี อาจารย์ทุก ๆ ท่านในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง และเพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จ

ขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ปีการศึกษา 2540 ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้กับมารดา ผู้มีพระคุณทุกท่าน และบูรพคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

ดวงแข วิทยาลัยนทรวงค์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนของวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์	24
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	36
	ประชากร	36
	กลุ่มตัวอย่าง	36
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	36
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	41
	การวิเคราะห์ข้อมูล	42
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	42
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	44
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	44
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	48
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	48
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	48
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	49
การดำเนินการทดลอง	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	50
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	50
ข้อเสนอแนะ	54
 บรรณานุกรม	 56
 ภาคผนวก	 63
 ประวัติของผู้วิจัย	 197

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-posttest Design	41
2 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลัง การเข้ากลุ่มสัมพันธ์	45
3 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลัง การได้รับการให้ข้อเสนอแนะ	46
4 เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ	47
5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน	193
6 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์	194
7 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ	195
8 แสดงผลต่างของคะแนนการปรับตัวด้านการเรียน ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม	196

ภูมิหลัง

1 การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมทุกวันนี้ มนุษย์จำเป็นต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคมตลอดเวลาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการหาทางตอบสนองความต้องการของคนเรานั้น บางครั้งมีอุปสรรค หรือปัญหาขัดขวาง ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทุกอย่างของตนได้ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวัง สับสน ว้าวุ่นใจ และความเคร่งเครียดจากการเผชิญปัญหา ปัญหาจะมากหรือน้อยก็แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความสำคัญ ความสลับซับซ้อนของปัญหา และระยะเวลาที่เกิดปัญหา รวมทั้ง ลักษณะสภาพร่างกาย ระดับสติปัญญา การรับรู้ และประสบการณ์ของแต่ละคน ดังนั้นคนเราจำเป็นต้องรู้จักการปรับตัว เพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจให้เบาบางลง และรักษาคุณภาพของชีวิตไว้ให้ได้ กล่าวได้ว่าความสามารถในการปรับตัว จึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน (นิภา นิธยานน. 2530 : 9-10)

2 เมื่อบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวต่อความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ได้ก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ และเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิต ความรับผิดชอบในเรื่องการเรียน การงาน และอาชีพ จนทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพที่เป็นจริง และถ้าปัญหาการปรับตัวนั้นยังคงดำเนินอยู่ต่อไปโดยไม่ได้รับการแก้ไข ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองได้ (กันยา สุวรรณแสง. 2536 : 45) ขณะเดียวกันถ้าบุคคลมีการปรับตัวได้ดีก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นมีความสุข มีความสบายใจในการดำรงชีวิตยอมรับสภาพต่าง ๆ ได้ มีความมั่นใจในตนเอง สามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีช่วยให้สังคมมีความสุข เป็นลักษณะที่พึงปรารถนาในสังคม (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. 2532 : 2)

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาของทุกสถาบัน ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ดังที่ สุธา จันทน์เอม (2529 : บทนำ) กล่าวว่า วัยที่มีความสำคัญมากในการปรับตัว ก็คือ วัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในวัยที่ปรับตัวยากและมีปัญหามาก เนื่องจากเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยา สแตนเลย์ ฮอลล์ (Stanley Hall) เรียกเด็กวัยรุ่นในระยษนี้ว่า วัยพายุบุแคม นั่นคือ เด็กวัยรุ่นไม่มีความมั่นคงในอารมณ์ มีความผันผวนของอารมณ์

อย่างรุนแรง จะเห็นได้ว่าความผิดปกติทางจิตเภท มักจะเป็นคนในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่าวัยอื่น ๆ นอกจากนี้ สุภาพรธรรม โคตรจรัส (2527 : 261-269) ได้กล่าวว่า นักศึกษาที่เป็นวัยรุ่นเป็นวัยซึ่งต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงสภาพการ เรียนจากระดับมัธยมศึกษา เข้าสู่ระดับอุดมศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น ตัวผู้เรียนเองเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นตอนกลางเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ การเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษาก็มีความแตกต่างกันมาก นอกจากนี้ความคาดหวังของอาจารย์ที่มีต่อตัวผู้เรียนก็เปลี่ยนไป นักศึกษาจะต้องรับผิดชอบตนเองในด้านการเรียน เรียนรู้การแบ่งเวลาในการเรียน สร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การพักกับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสถาบันบางครั้งทำให้ นักศึกษา รู้สึกเครียด เหงา ซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า เบื่อหน่าย ไม่มีสมาธิ ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง มีความขัดแย้ง และความกดดันต่าง ๆ ซึ่งนักศึกษาต้องอาศัยความพยายามในการปรับตัว เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น มิให้ส่งผลกระทบต่อ การเรียนของนักศึกษาได้

นักศึกษาพยาบาลเป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม เมื่อนักศึกษาพยาบาลเข้าไปศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลที่มีการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาพยาบาลจะต้องมีการปรับตัว และเตรียมความพร้อมในหลายๆ ด้าน เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ กฎระเบียบของสถาบัน ระบบการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งการเรียนในภาคทฤษฎี และ ภาคปฏิบัติที่ค่อนข้างจะสร้างความเครียดทางด้านจิตใจให้กับนักศึกษาพยาบาล สิ่งเหล่านี้ล้วนผลักดันให้นักศึกษาพยาบาลต้องพบกับปัญหา และต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการปรับตัว (อุทัยวรรณ หวังชูขอบ. 2536 : 47) ดังที่ อับคราฟ (Upcruff. 1984 :10) กล่าวว่า นักศึกษาที่สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ช่วยสนับสนุนการพัฒนาตนเอง และเป็นส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในการเผชิญปัญหาในอนาคตของนักศึกษา ถ้าหากนักศึกษาประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ นักศึกษาเกิดความท้อแท้และถดถอย หากมีความสอดคล้องสมมูลระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาก็จะช่วยให้บุคคลนั้นมีความสุข เนื่องจากสามารถปรับตัวได้ดีและประสบความสำเร็จในเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายทางการศึกษา

นอกจากนี้ กุลยา ตันติผลาชีวะ และคณะ (2535 : 55-67) ได้ศึกษาการลาออกจากวิทยาลัยกลางคืนของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข (ปัจจุบัน คือ สถาบันพระบรมราชชนก) ศึกษาข้อมูลในปีการศึกษา 2529 ถึงปี 2523 รวม 5 ปี จากวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดทั้งหมด 31 แห่ง พบว่า นักศึกษาพยาบาลลาออกทั้งสิ้น 232 คน จากจำนวนนักศึกษาพยาบาลที่เข้าศึกษา 23,874 คน คิดเป็นจำนวนนักศึกษาพยาบาลที่ลาออกกลางคืนร้อยละ 0.97 สาเหตุสำคัญ คือ ทักษะไม่ดีต่อวิชาชีพ การเรียนอ่อน การแบ่งเวลาเรียนไม่เหมาะสม และมีปัญหาในการปรับตัว เช่น การปรับตัว

ต่อปัญหาการเรียนและความเป็นอยู่ในหอพัก นับเป็นปัญหาสำคัญยิ่งสำหรับนักศึกษาพยาบาล หากนักศึกษาพยาบาลปรับตัวไม่ได้ จะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการเรียน สุขภาพร่างกาย จิตใจ และลาออกจากวิทยาลัยกลางคันได้ในที่สุด และจากสถิติของแผนกทะเบียนการรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ การลาออกกลางคัน การเรียนซ้ำชั้นของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง จังหวัดตรีัง ในปีการศึกษา 2532-2537 รวม 6 ปี พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ทั้งหมด 317 คน มีนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ลาออก จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.79 เรียนซ้ำชั้น จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.87 นอกจากนี้ ในปี 2530 กองงานวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข (ปัจจุบัน คือ สถาบันพระบรมราชชนก) ได้ศึกษาพบว่า เมื่อนักศึกษาพยาบาลเริ่มเข้าสู่การเรียนในปีที่ 1 นักศึกษาประสบปัญหาในการเรียน คือ จับประเด็นที่อาจารย์สอนและจดคำบรรยายไม่เป็น เนื่องจากการเรียนการสอนปีที่ 1 ส่วนใหญ่เป็นคำบรรยายที่นักศึกษาพยาบาลต้องปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับ เขียรศรี วิวิธสิริ (2534 : 77) กล่าวว่า การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาเป็นปัญหาที่ครูพบเป็นประจำ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก นักศึกษาจะต้องเรียนรู้การปรับตัวตลอดเวลา หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ การที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนระดับอุดมศึกษาเป็นความรับผิดชอบของผู้เรียน ผู้สอนจะเป็นผู้ให้แนวคิดและเนื้อหาวิชา แต่การเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับ วุฒิภาวะ ความสนใจ ความตั้งใจของผู้เรียน บรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัย

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2540 เกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิดสอบถามข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ จำนวน 84 คน พบว่า ผลยังเหมือนเดิม คือ นักศึกษาใหม่ที่เข้ามาศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง มีอายุในช่วงวัยรุ่น คือ ระหว่าง 17-22 ปี มาจากภูมิลำเนาที่แตกต่างกัน เมื่อนักศึกษาพยาบาลต้องมาอยู่ร่วมกันในสภาพที่ไม่คุ้นเคย และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักศึกษามีความต้องการพัฒนาและปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับ ความตั้งใจ สนใจ ฟังอาจารย์สอนและมีสมาธิในการเรียน ตั้งใจอ่านหนังสือ หมั่นทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น รู้จักแบ่งเวลาในการเรียน และปรับปรุงเรื่องความรับผิดชอบของตนเองในการเรียน ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย ฝึกฝนตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลา สร้างความมั่นใจพัฒนาตนเองให้เป็นคนกล้าแสดงออก กล้าซักถามในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับบทเรียน กล้าตอบและแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน

จากปัญหาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาล จำเป็นต้องปรับตัวเป็นอย่างมากในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งการปรับตัวจะช่วยให้วิทยาลัยพยาบาลสามารถเผชิญปัญหา หรือความเครียด

ต่าง ๆ ในสภาพการณ์ที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ของนักศึกษาพยาบาลเป็นปัญหาสำคัญที่ผู้วิจัยสนใจ และเห็นว่าควรจะหาทางช่วยเหลือนักศึกษา พยาบาล ที่ประสบปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียนให้สามารถพัฒนา และประสบความสำเร็จ ในด้านการเรียน ดังผลงานการวิจัยของ คมเพชร จิตรศุภกุล (2515 : 15) ที่ได้ศึกษา องค์ประกอบที่สำคัญต่อบุคลิกภาพและการพัฒนาตนเองของนักศึกษา พบว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะมี อารมณ์มั่นคง จิตใจเข้มแข็ง และอยู่ในสภาวะที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และบุคคลที่อยู่ใน วิทยาลัย การปรับตัวย่อมส่งผลต่อความสำเร็จทางด้านการเรียน สามารถดำเนินชีวิตในวิทยาลัย ได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล เทคนิคแม่แบบ และกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจการใช้ กลุ่มสัมพันธ์พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน เพราะกลุ่มสัมพันธ์ เป็นเรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับความ สัมพันธ์ของกลุ่มคน โดยศึกษาจากการมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไป ใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรมของตนเองและกลุ่ม อันจะเป็นประโยชน์ ในการเสริมสร้างสัมพันธภาพ และ ปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (ทิศนา แยมมณี. 2522 : 1) นอกจากนี้ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2537 : 271) ได้กล่าวว่า การสอนโดยเน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะต้องช่วยเหลือกันในการ เรียน โดยจะยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ เป็นการเปิด โอกาสให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลประสบการณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็น ของกันและกัน การสอนแบบนี้จะทำให้ผู้เรียนค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งนำความรู้ไป ใช้จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 114) กล่าวว่า กระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่สามารถใช้พัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยที่ผู้เรียนจะให้ความสนใจ ไม่เบี่ยงหนีในการเรียน และประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้ นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จบรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ และ เพ็ญศรี วัชรวิโรจน์ (2539 : 45-50) กล่าวว่า ในกรณีที่นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียน หรือสอบตก อาจจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาประสิทธิภาพด้านการเรียน และกิจกรรมอื่น ๆ ตามลักษณะ ปัญหาของนักเรียนที่พบ ซึ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการป้องกัน ส่งเสริม และแก้ปัญหที่อาจเกิด ขึ้นกับนักเรียนทั้งในเรื่องการเรียน การปรับตัวและสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายให้เป็นเบาได้ ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ กลุ่มสัมพันธ์ เหมาะสำหรับการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา ในระดับอุดมศึกษาให้ดีขึ้นได้ ดังผลการวิจัยของ วิญญู พูลศรี (2527 : 71) ที่ได้ศึกษา การใช้กลุ่มเพื่อนพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียน ของนักศึกษาระดับ ประถมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ พบว่า หลังจากการใช้กลุ่มเพื่อน ทำให้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 และผลงานการวิจัยของ จริญญา วิไลวรรณ (2532 : 68) ที่ได้ศึกษา ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง พบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียน วิชาพลศึกษาของนักศึกษาให้ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผลงานวิจัยของ ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535 : 100) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาอัตตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลอุตรธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีโอกาสแสดงความเห็น และความสามารถของตนประสานความคิดของตนและของกลุ่ม ทำให้นักศึกษาพยาบาลกล้าคิด กล้าทำมากยิ่งขึ้นเกิดความเข้าใจในตนเอง และผู้อื่น มีความมั่นใจ เห็นคุณค่าและเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลของกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์ และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร อาจารย์พยาบาล และผู้เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลที่มีความเข้าใจและมีความชำนาญ ในการใช้กลุ่มสัมพันธ์ ได้นำวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ ไปพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง

✓ ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 ที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 43 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 ที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 30 คน ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองแล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

แบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 กลุ่มสัมพันธ์

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

✦ 1. การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง วิธีการที่นักศึกษาพยาบาลเผชิญปัญหาด้านการเรียน และกระทำตนให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาพยาบาล และสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง ดังนี้

1.1 การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ได้แก่ ความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ การซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ การตอบคำถามครูในเรื่องที่เกี่ยวกับบทเรียน ความกล้าในการแสดงความคิดเห็น ความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน

1.2 การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ได้แก่ การวางแผนในการเรียน การรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน การอ่านและสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน การจดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

2. กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาพยาบาลมีส่วนร่วมในการเรียนรู้โดยการเข้ากลุ่มร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันคิดแก้ปัญหา และนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่ม มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันอันก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง แล้วทุกคนช่วยกันสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริงของนักศึกษาพยาบาล เทคนิคที่ใช้ในกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ สถานการณ์จำลอง เกม และการอภิปรายกลุ่มสลับกันไปในแต่ละครั้งของการทดลอง โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นมีส่วนร่วม ให้นักศึกษาพยาบาลเข้ากลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนเข้ามามีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศ

2.2 ขั้นวิเคราะห์ ให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปจากกิจกรรมที่นักศึกษาแต่ละคนปฏิบัติร่วมกัน และอภิปราย เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้กว้างขวางยิ่งขึ้น สามารถประเมินวิเคราะห์ และรู้จักตนเองดีขึ้น

2.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกันสรุป และรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนให้เหมาะกับตนเองในชีวิตจริง

2.4 ขั้นประเมินผล ให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ ดิชมร่วมกัน และผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ โดยการสังเกตจากความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลได้รับข้อมูลโดยการแจกเอกสารการปรับตัวด้านการเรียน

ในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้ง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง

3.2 ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาเรียนรู้ แล้วเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลได้ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย

3.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อมูลที่ได้อ่านจากเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

* เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- * ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง
 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

- 2.1.1 ความหมายของการปรับตัว
- 2.1.2 แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัว
- 2.1.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว
- 2.1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัว
- 2.1.5 การปรับตัวด้านการเรียน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

- 2.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

- 3.1.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
- 3.1.2 กลุ่มสัมพันธ์กับการเรียนการสอน
- 3.1.3 การเตรียมการสอนกลุ่มสัมพันธ์
- 3.1.4 วิธีการสอนที่ส่งเสริมกลุ่มสัมพันธ์
- 3.1.5 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
- 3.1.6 ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์
- 3.1.7 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์
- 3.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

- 3.2.1 งานวิจัยในประเทศ
- 3.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง จังหวัดตรีัง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง จังหวัดตรีัง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข มีหน้าที่ในการบริหารจัดการและดำเนินงานด้านต่าง ๆ ให้ประสบผลดี ลุล่วงตามเจตนารมณ์ของปรัชญาทางการศึกษา และนโยบายของสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

ภาระหน้าที่หลักของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง คือ การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล การผลิตพยาบาลวิชาชีพ มีจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้สามารถนำความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไปใช้ในการพยาบาลได้อย่างมีระบบ สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพ เพื่อให้พยาบาลสามารถให้การดูแล ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพอนามัยแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมกับการดูแลตนเองของบุคคลเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนต่อไป เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีความรับผิดชอบ มีเจตคติที่ดีมีคุณธรรม และจริยธรรมทั้งต่อตนเอง ต่อวิชาชีพ และสังคม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถเป็นผู้นำ และเป็นผู้ตามได้อย่างเหมาะสม ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการพัฒนาตนเองและวิชาชีพอยู่เสมอ (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรีัง. 2538 : 1-2)

โครงสร้างการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรการศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย 4 หมวดวิชา ดังนี้ คือ

1.) หมวดวิชาพื้นฐานทั่วไป ประกอบด้วย กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ กลุ่มวิชาภาษากลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์กับคณิตศาสตร์

2.) หมวดวิชาพื้นฐานวิชาชีพ ประกอบด้วยวิชาต่างๆ ที่เป็นศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

3.) หมวดวิชาชีพการพยาบาล เป็นวิชาที่เกี่ยวข้องกับการพยาบาลสาขาต่าง ๆ เป็นการเฉพาะ

4.) หมวดวิชาเลือกเสรี เป็นวิชาเลือกทั่วไปที่ผู้เรียนต้องการเรียนรู้เพื่อเป็นการเพิ่มเติม หรือเสริมความเป็นพยาบาลวิชาชีพ

การกำหนดวิชาต่าง ๆ ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์นี้เป็นไปตามหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2537 (สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข ปัจจุบัน คือ สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. 2537 : 10-13) และเป็นไปตามเกณฑ์ข้อบังคับของสภาการพยาบาล ว่าด้วยการรับรองสถาบันการศึกษาพยาบาล และผดุงครรภ์ พ.ศ. 2529

เนื่องจากการศึกษาพยาบาลเป็นการศึกษาวิชาชีพในระดับอุดมศึกษา ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษาพยาบาล มีการเรียนภาคทฤษฎี การฝึกภาคปฏิบัติ และการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกัน ดังนี้

ก. การเรียนภาคทฤษฎี เป็นการเรียนที่มีเนื้อหาสาระของวิชาเฉพาะ ในชั้นเรียน เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้เรียนภาคทฤษฎีให้เพียงพอก่อนที่จะฝึกภาคปฏิบัติ และมีความพร้อมที่จะสามารถเชื่อมโยงและนำความรู้จากทฤษฎีไปใช้ในการศึกษาภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพเพราะการเรียนในภาคทฤษฎี เป็นหัวใจของวิชาชีพพยาบาล

ข. การฝึกภาคปฏิบัติ เป็นการเรียนที่มุ่งให้นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกหัด หรือปฏิบัติการในห้องทดลอง เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ก่อนการลงฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การฝึกปฏิบัตินี้รวมหมายถึง การทดลองทางวิทยาศาสตร์และการฝึกหัดการพยาบาลในสถานการณ์จำลอง เช่น การฝึกฉีดยา การฝึกช่วยหายใจ เป็นต้น

ค. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เป็นการฝึกการพยาบาลจริงให้แก่บุคคล ครอบครัวยุติธรรม และชุมชน ทั้งที่เป็นการพยาบาลแก่ผู้เจ็บป่วย และผู้ไม่เจ็บป่วยเพื่อเป็นการดูแลรักษา การฟื้นฟูสุขภาพ การพยาบาลที่ต่อเนื่อง การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ (กลุยา ตันติผลาชีวะ. 2531 : 8)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง สอดคล้องตามเจตนารมณ์ของปรัชญาทางการศึกษาและนโยบายของสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งในการกำหนดโครงสร้างการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ประกอบด้วย 4 หมวดวิชา ได้แก่ หมวดวิชาชีพพื้นฐานทั่วไป หมวดพื้นฐานวิชาชีพ หมวดวิชาชีพการพยาบาล และหมวดวิชาเลือกเสรี การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษาพยาบาลมีการเรียนในภาคทฤษฎี การฝึกภาคปฏิบัติ และการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การกำหนดวิชาต่าง ๆ ในหลักสูตรเป็นไปตามหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2537 และเป็นไปตามเกณฑ์ข้อบังคับของสภาการพยาบาล ว่าด้วยการรับรองสถาบันการศึกษาพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2529

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

2.1.1 ความหมายของการปรับตัว

ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 18) กล่าวว่า การปรับตัวในแง่จิตวิทยา เป็นการศึกษากิจกรรมมนุษย์ มนุษย์ต่างมีการปรับพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ

ของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักจะเป็นผลมาจาก การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของบุคคล จนทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ

กิลเมอร์ (Gilmer. 1971 : 73) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นความสามารถที่มนุษย์มี ปฏิบัติการโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาและปรับสภาพปัญหาที่เผชิญ อยู่ให้เข้ากับความต้องการของตนเอง

โคลแมน และ แฮมแมน (Coleman and Hammen. 1981 : 109) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาในด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับ สภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถทนอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆได้อย่างมีความสุข

วอร์เชล (Worchel. 1989 : 6) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากตนเอง สิ่งแวดล้อม และบุคคลอื่น ๆ ที่เราพบในแต่ละวัน การปรับตัวเป็น กระบวนการที่ซับซ้อน กล่าวคือ ต้องประกอบไปด้วย

- 1.) การเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมทางสังคม
- 2.) ใช้ความเข้าใจดังกล่าวเป็นตัวกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง
- 3.) ใช้ความสามารถที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อมและเป้าหมายของการปรับตัว เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
- 4.) มีความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อที่จะให้การช่วยเหลือ หรือสร้างสรรค์ในทางบวกแก่ผู้อื่น

สุนทรีย์ โคมิน และคนอื่น ๆ (2532 : 499) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการทางจิตซึ่งคนนำมาใช้ เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง และเพื่อปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไป เป็นวิธีการให้คนคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีด้วยการแก้ปัญหาเพื่อจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจ หรือความเครียด และด้วยความสามารถของการปรับตัวได้ ทำให้คนเรามีชีวิตรอดสามารถพัฒนาตนเองและสิ่งแวดล้อมได้

สิริชัย ประทีปฉาย (2533 : 177) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อจัดความไม่สบายใจของตนให้หมดไป เมื่อบุคคลมีความต้องการก็ ย่อมจะต้องต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ

อิงลิชและอิงลิช (พงษ์สุดา รัตนมาศมงคล. 2533 : 45 ; อ้างอิงมาจาก English and English. 1958 : 13) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นภาวะของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันของบุคคลเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลจะได้รับความพึงพอใจในการตอบสนองทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

นอกจากนี้ กัญญา สุวรรณแสง (2536 : 50) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกายและใจให้อยู่ในสังคม ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเป็นสุข จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลหาวิธีการที่จะปรับพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์ และด้านความต้องการเพื่อจัด หรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจ และความเครียดของตนเองในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคม และสามารถทนอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

2.1.2 แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัว

แอนดรู (Andrew, 1991 : 5-12) ได้กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย ที่สร้างเป็นรูปแบบขึ้น เมื่อปี ค.ศ. 1964 โดยยึดหลักของเซลเย่ และทฤษฎีระบบเป็นพื้นฐาน ซึ่ง รอย (Roy, 1964) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้เป็นพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ประกอบด้วยร่างกายจิตใจและสังคมซึ่งทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุข หรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วย หรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายนอก หรือภายในบุคคล ที่เข้าสู่ระบบชีวิต อันก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

ดังนั้น บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น คือ การมีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น

ข้อตกลงพื้นฐานของทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1964) มีดังต่อไปนี้ คือ

1.) บุคคล คือ สิ่งที่มีชีวิตที่ประกอบด้วยองค์ประกอบด้าน สรีระ จิตใจ และสังคม ซึ่งข้อตกลงนี้ระบุว่า ธรรมชาติของบุคคลจะประกอบด้วย องค์ประกอบด้านชีววิทยา เช่น รูปร่าง ทางกาย และระบบทางสรีระวิทยา ในขณะที่เดียวกันก็จะประกอบด้วย องค์ประกอบด้านจิตใจ และสังคม พฤติกรรมของแต่ละคนจะเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับพฤติกรรมของบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่ม ดังนั้น การวิเคราะห์ที่บุคคลจำเป็นต้องใช้ความรู้ทางด้านชีววิทยา จิตวิทยา และ สังคมวิทยา ร่วมกับแนวคิดที่ว่า มนุษย์เป็นหน่วยเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้

2.) บุคคลมีปฏิกริยากับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา หมายถึง ในแต่ละวันบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอันมีผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม ทำให้บุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ เพื่อสนองตอบต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

3.) บุคคลใช้กลวิธีที่มีมาแต่กำเนิดและที่ได้มาภายหลังจากการเรียนรู้ ทั้งที่เกี่ยวกับชีวภาพ จิตใจ และสังคม ในการปรับตัวให้เผชิญกับโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

4.) สุขภาพและการเจ็บป่วย เป็นมิติหนึ่งของสิ่งมีชีวิตที่บุคคลไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

5.) บุคคลต้องปรับตัว เพื่อเป็นการตอบสนองในทางบวกต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

6.) การปรับตัวของบุคคล เป็นการทำหน้าที่ตอบสนองสิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญและเกี่ยวข้องกับระดับการปรับตัวของบุคคลนั้น ระดับการปรับตัวของบุคคลจะถูกกำหนด โดยผลของสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลนั้น สิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลมีอยู่ 3 กลุ่ม ดังนี้ คือ

6.1) สิ่งเร้าโดยตรง คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น เช่น การถูกออกจากงาน หรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

6.2) สิ่งเร้าร่วม คือ สิ่งเร้าที่มีอยู่ในขณะนั้นนอกเหนือจากสิ่งเร้าโดยตรง และมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น โดยทั่วไปจะรวมถึงองค์ประกอบทางพันธุกรรม ระยะเวลาการของบุคคล บทบาทหน้าที่ เป็นต้น

6.3) สิ่งเร้าแฝง คือ ลักษณะของบุคคลที่เป็นอยู่ในขณะนั้น และมีผลต่อสถานการณ์นั้น ๆ เช่น ความเชื่อทัศนคติ ประสบการณ์เดิม หรือบุคลิกภาพเฉพาะตัว

7.) การปรับตัวของบุคคลมีขอบเขตจำกัด หมายความว่า ถ้าสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขต บุคคลจะตอบสนองทางบวก แต่ถ้าสิ่งเร้าอยู่นอกขอบเขต บุคคลไม่สามารถตอบสนองในทางบวกได้

8.) แบบของการปรับตัวของบุคคลมีอยู่ 4 แบบด้วยกัน คือ

8.1) การปรับตัวตามความต้องการทางสรีระวิทยา

8.2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

8.3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

8.4) การปรับตัวด้านความสัมพันธ์ซึ่งพาระหว่างกัน

ดังนั้น แนวทางที่มนุษย์ปรับตัวเพื่อให้มีความมั่นคงหรือคงภาวะความสมดุลทั้งด้านสรีระ จิตใจ และสังคมจะแสดงออกในพฤติกรรม 4 ประการ ดังนี้ คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางด้านสรีระวิทยา ซึ่งมีพื้นฐานจากความมั่นคงทางด้านร่างกาย โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการตอบสนองความต้องการปฐมภูมิ ได้แก่ ความต้องการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย การรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย เช่น การปรับตัวของบุคคลต่อภาวะอากาศที่เปลี่ยนไปเพื่อรักษาภาวะของการมีสุขภาพดี

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของตนเอง เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางด้านจิตใจเช่นกัน อัตมโนทัศน์ของบุคคลพัฒนาจากการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับบุคคลอื่น ๆ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบบุคคล บุคคลนั้นต้องปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เช่น เมื่อบุคคลเปลี่ยนจากเด็กมัธยมศึกษาที่เคยอาศัยอยู่ต่างจังหวัดกับคุณพ่อ คุณแม่ เมื่อมาเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยต้องมาอยู่หอพักกับเพื่อน บุคคลนั้นต้องปรับตัวแทนที่จะคิดว่าตนเองเป็นเด็กไม่ต้องห่วงความปลอดภัยของตนเอง เพราะอยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ แต่เมื่อมาอยู่หอพักต้องช่วยเหลือตนเองทุกอย่างทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น ยอมรับความเป็นจริง และมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ เป็นการกระทำของบุคคลที่กระทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายตามตำแหน่งทางสังคมที่ตนได้รับหรือมีอยู่เดิม การที่บุคคลทำตามหน้าที่ได้นั้นเนื่องจากมีแรงกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น นักศึกษาจะต้องแสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพื่อความสำเร็จในอนาคตหรือเป้าหมายของตน

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม เช่น ความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (อัตมโนทัศน์) และสิ่งเร้าภายนอกทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับตัว ดังนั้นความเหมาะสมในการพึ่งตนเอง การพึ่งพาผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพาตนมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงทางจิตใจ และสังคม

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1964) เป็นการปรับตัวของมนุษย์ เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย การรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเอง การกระทำตามบทบาทหน้าที่ ตลอดจนความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อให้ตนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมได้อย่างมีความสุข

2.1.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530 : 71-87) กล่าวว่า การปรับตัวเกิดจาก สาเหตุที่มนุษย์ต้องเผชิญกับแรงผลักดันที่มีอิทธิพลสำคัญกับการปรับตัว 2 ประการ คือ

1.) แรงผลักดันภายนอก หรือข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์กัน

2.) แรงผลักดันภายใน เป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระ ได้แก่ ความต้องการสิ่งจำเป็นในการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ความอบอุ่น การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ อีกประการหนึ่ง คือ เหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการมีเพื่อนฝูง ต้องการความรัก ความสำเร็จ และการเป็นที่ยกย่องนับถือ

ความต้องการที่เกิดจากแรงผลักดันทั้ง 2 ประการนี้ นักจิตวิทยาเรียกว่า ความต้องการจำเป็น (needs) ความต้องการเหล่านี้จะเป็นข้อเรียกร้องให้มนุษย์มีปฏิกิริยาโต้ตอบ เป็นภาวะที่เรียกว่า ภาวะเครียด ซึ่งมนุษย์ต้องหาทางที่จะตอบสนองความต้องการนี้ให้ได้ และสิ่งที่มีความสำคัญกับภาวะเครียด ได้แก่

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สถานการณ์ที่คนเราไม่สามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ซึ่งนักจิตวิทยา พบว่า ความคับข้องใจเป็นสภาพการณ์สำคัญที่นำไปสู่ปฏิกิริยาที่นำความยุ่งยากอื่น ๆ

2. ภัยคุกคาม หมายถึง การที่คนรู้ว่ามีภัยอันตรายรออยู่ข้างหน้า เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด การสูญเสียความนิยมยกย่อง เป็นต้น ถ้าภัยคุกคามมีมากเท่าไรก็จะมีผลต่ออารมณ์ และวิธีการแสดงออกในการปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์มากขึ้น

3. ความรู้สึกขัดแย้งในใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญกับการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วจะต้องเลือกอีกสิ่งหนึ่งซึ่งเคิร์ต เลอวิน (Kurt Lewin, 1985) ได้แบ่งความรู้สึกขัดแย้งในใจออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

3.1) ความขัดแย้งชนิดพอใจทั้งคู่ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งที่เราต้องการและต้องตัดสินใจเลือกนั้นเป็นสิ่งที่ชอบ หรือพึงพอใจทั้งสองอย่าง แต่จะต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ลำบากใจในการตัดสินใจว่าจะเลือกสิ่งใด จึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น

3.2) ความขัดแย้งชนิดไม่พอใจทั้งคู่ เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากสิ่งที่เราต้องตัดสินใจเลือกนั้นเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ หรือไม่พึงพอใจทั้งสองอย่าง หรือมากกว่าสองอย่าง แต่จะต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ลำบากใจในการตัดสินใจว่าจะเลือกเอาอย่างไหนดี จึงทำให้เกิดความขัดแย้งในใจขึ้น

3.3) ความขัดแย้งชนิดพอใจและไม่พอใจ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งที่เราต้องตัดสินใจเลือกนั้นแม้ทั้งสิ่งที่เราพอใจ และไม่พอใจรวมอยู่ด้วย หรือต้องเลือกไปพร้อม ๆ กัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งในใจขึ้น

นอกจากนี้ กันยา สุวรรณแสง (2536 : 51) กล่าวถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1.) แรงขับและความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น ความหิวเป็นแรงขับทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรน แสวงหาเพื่อสนองความต้องการของตน เมื่อเกิดอุปสรรคมาขัดขวางทำให้ไม่สามารถสนองความต้องการได้ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายความกระวนกระวาย

2.) แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้ทันกับสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสินค้าแพง ความเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ถ้าหากบุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ก็จะทำให้มีความสุข และหากบุคคลใดแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะเกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายต้องหาทางปรับตัวด้วยวิธีต่าง ๆ

3.) เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนไป บุคคลจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว มีสาเหตุเนื่องมาจากการที่บุคคล ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตน สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้ ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความขัดแย้งในใจ ในการที่จะต้องตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดตามความต้องการของตน

2.1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530 : 155-157) กล่าวถึง ลักษณะของเด็กวัยรุ่น ที่สามารถปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดี ไว้ดังนี้

× 1.) มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีมโนคติ ยอมรับความสามารถ และความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน กล่าวที่จะเผชิญชีวิต

× 2.) มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง มีไหวพริบเพื่อหวังตอบแทน รู้จักเกรงใจและคิดถึงใจผู้อื่น

3.) ตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถ และสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน และในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนด้วยความสนุกและสนใจ มีการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีคุณค่า ไม่เบื่อหน่าย

4.) พร้อมทั้งจะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ สนใจกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัดและสามารถของตน เช่น เล่นเทนนิสหรือกีฬาอื่น ๆ หรือเล่นดนตรีที่ตนชอบ

5.) รู้จักรักษานาม譽และสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกิน การนอน และการออกกำลังกาย

× 6.) กล่าวที่จะเผชิญความจริงในชีวิต รวมทั้งความผิดพลาดโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่นและบิดเบือนความเป็นจริง

7.) มีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอย และหาความหวังพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8.) สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว และสังคมได้ง่าย และเป็นไปด้วยดี ใจกว้างรับฟังความคิดเห็น และข้อโต้แย้งของบุคคลอื่น เป็นผู้ที่ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐาน ประพฤติปฏิบัติสูงและยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9.) รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

10.) ไม่ลงโทษตนเองเมื่อทำความผิด แต่จะจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่าแทน ไม่หมกหมิ่นในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ ไม่แครงแครงและวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ
 ทอร์ฟ และ คนอื่น ๆ (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. 2532 : 8-9 ; อ้างอิงมาจาก Thorpe and others. 1955 : 3-4) ได้แบ่งลักษณะการปรับตัวที่ดี ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การปรับตัวเอง และการปรับตัวทางสังคม

1.) การปรับตัวเอง หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ที่บุคคลมีต่อตนเองประกอบด้วย ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1.1) ความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง การที่บุคคลจะทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

1.2) การมองเห็นคุณค่าของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และบุคคลอื่นเชื่อในความสามารถของเขา ทำให้เขาเกิดความรู้สึกมีค่า พอใจ และเชื่อมั่นในความสามารถ ความมีเหตุผลของตนเอง

1.3) ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสระภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำ และวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพในการคบเพื่อนและการใช้จ่าย

1.4) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หมายถึง การได้รับความอบอุ่นในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง ทำให้มีความภาคภูมิใจในบ้าน ในโรงเรียน เป็นต้น

1.5) ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี

1.6) ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท

2.) การปรับตัวทางสังคม หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่มีต่อบุคคลอื่นประกอบด้วยลักษณะ ดังต่อไปนี้

2.1) บทสถานทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม

2.2) ทักษะทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีทั้งกับเพื่อน และคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น มีความสนใจปัญหาต่าง ๆ และกิจกรรมต่าง ๆ

2.3) แนวโน้มทางสังคม

2.4) ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรัก มีความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย และมั่นใจในตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในบ้าน

2.5) ความสัมพันธ์ในโรงเรียน หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน รู้สึกว่างานในโรงเรียนเหมาะสมกับความสนใจและวุฒิภาวะของตน

2.6) ความสัมพันธ์กับชุมชน หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมกับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์และสวัสดิภาพของชุมชน

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวได้ หมายถึง บุคคลที่เข้าใจตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับลักษณะความเป็นอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างมีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประพฤติปฏิบัติตนตามปทัสฐานทางสังคม สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี ยอมรับความคิดเห็นและรับฟังข้อโต้แย้งของผู้อื่น สามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสมโดยที่พฤติกรรมดังกล่าวไม่ขัดแย้งต่อสังคม สิ่งแวดล้อม และบุคคลอื่น

เคปเพลน (สุวีรียา สุวรรณโคตร. 2538 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Kaplan, 1959 : unpagged) กล่าวถึง พฤติกรรมที่เกิดจากการปรับตัวที่เป็นปัญหา มี 6 ประเภท ดังนี้

- 1.) บุคคลที่ชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เสียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อย ๆ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความวิตกกังวล
- 2.) บุคคลที่หมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากอารมณ์รุนแรง
- 3.) บุคคลที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวงขี้สงสัย ขาดเหตุผลตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถ และมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
- 4.) บุคคลที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ต่ำทมิติเตียน พุดจาแบบขวานผ่าซาก บุคคลเหล่านี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าบุคคลอื่น
- 5.) บุคคลที่พุดจาหยาบคาย ขาดความสุภาพ ชอบขี้ขึ้นคำสิ่ง ชอบรังแก และทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยของโรงเรียน เป็นพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม
- 6.) บุคคลที่เจ็บป่วยโดยขาดเหตุผล กินจุแต่หิวบ่อย บางครั้งอาเจียร และอุจจาระไม่เป็นเวลา พฤติกรรมเหล่านี้มีสาเหตุมาจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

รอเจอร์ส (Rogers. 1962 : 360-361) ได้แบ่งลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคม ไว้ดังนี้

- 1.) วัยรุ่นที่ไม่ค่อยยินดีในจะอยู่ร่วมในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็ว ไม่ค่อยสนใจกิจกรรมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อนจึงทำให้

ต้องหลีกเลี่ยงไปเสีย บางคนรู้สึกว่าคุณได้รับความชิงชังจากเพื่อน ๆ เมื่อตอนเป็นเด็กไม่รู้ว่าจะทำตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูงได้อย่างไร และมักจะขดเขยความว่างเปล่า โดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่ตนเองกระทำ เด็กเหล่านี้ไม่มีความสุขในสภาพอันโดดเดี่ยวของตนเอง มีความทุกข์ใจเพราะขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.) วัยรุ่นที่เมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นหรือสิ่งเร้าให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าเด็กเหล่านี้ได้ทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่มเล็ก ๆ โดยจัดให้มีตำแหน่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการรับผิดชอบงาน และเพื่อให้เกิดเด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้

3.) วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาไม่รู้จักเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร ทั้งนี้เนื่องจากเขาขาดคุณสมบัติที่จำเป็น หรือขาดทักษะที่จำเป็นในสังคมที่จะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่มีปัญหาในการปรับตัวทางสังคม มีลักษณะดังนี้ คือ วัยรุ่นที่ไม่ค่อยสนใจที่จะอยู่ร่วมในกลุ่ม วัยรุ่นที่เมินเฉยขาดแรงกระตุ้นในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม วัยรุ่นที่สังคมชิงชังเพราะเขาไม่รู้ว่าจะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร

2.1.5 การปรับตัวด้านการเรียน

ทรรศนิยา กัลยาณมิตร (2530 : 4-7) กล่าวว่า นักศึกษาทุกคนยอมรับว่า ปีแรกในมหาวิทยาลัยเป็นปีของการเปลี่ยนแปลงและมีการปรับตัวที่ค่อนข้างสับสน เมื่อนักศึกษาเข้ามาอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ จะต้องสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ที่มาจากโรงเรียนต่าง ๆ ที่มีพื้นฐานการอบรมด้านจิตใจ มารยาท และความประพฤตินี้แตกต่างกัน ต้องพัฒนาตนเองให้มีอุปนิสัยที่ดีในการเรียน รู้จักจัดตนเองให้สมดุลระหว่างการเรียนและกิจกรรม สำหรับนักศึกษาที่เรียนแล้วประสบความสำเร็จได้อย่างงดงาม ในเบื้องต้น นักศึกษาจะต้องมีความตั้งใจในการเรียน และมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน แม้มีอุปสรรคเพียงใดก็ตาม หากไม่มีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จก็จะสูญเสียโอกาสอันมีค่ามากที่สุด

ประธาน วัฒนวาณิชย์ (2529 : 31-35) กล่าวว่า การเรียนของนักศึกษาให้ได้ผลดี มีลักษณะ ดังนี้

1.) ความอยากเรียน (motivation) การทำให้มีความศรัทธาอยากเรียน นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกของการเรียน และเป็นความสำเร็จไปแล้วเกินครึ่ง วิธีการกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความอยากเรียน คือ ต้องเข้าใจตนเองให้เกิดความสนใจอยากเรียน

2.) การแสดงต่อการเรียน (reaction) การเรียนจะได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพร้อมของผู้เรียน คือ ผู้เรียนจะต้องมีความพร้อมอย่างแรงกล้า มีจุดมุ่งหมายในการเรียนอย่างแน่นอนย่อมจะเรียนได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีความพร้อมในการเรียน

3.) มีสมาธิในการเรียน (concentration) การเรียนจะมีประสิทธิภาพต้องอาศัยความตั้งใจจดจ่ออยู่กับการเรียน ความพร้อมที่จะเรียน และสนใจในวิชานั้นจริง ๆ สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อสมาธิในการเรียน เช่น ความหิว ความอึด เสียงดัง ฯลฯ ต้องขจัดให้หมดไป ขณะที่ฟังคำบรรยายหากเกิดข้อสงสัยควรรีบจดไว้ เพื่อนำมาห้ข้อสงสัยนั้นรบกวนสมาธิในการเรียนในช่วงนั้น ๆ

4.) การจัดลำดับเรื่องที่เรียน (organization) นักศึกษาจะต้องรู้จักจัดลำดับในเรื่องที่จะเรียนให้เป็นหมวดหมู่ก่อนหลัง มิฉะนั้นจะสับสนปนเป่าทำให้เรียนไม่เข้าใจ เกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากเรียน

5.) ความเข้าใจ (comprehension) นักศึกษาจะต้องเข้าใจเรื่องที่จะเรียนว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร รู้จักจับหลักสำคัญของเรื่องนั้น ๆ การสร้างความเข้าใจมีเทคนิค ดังนี้

ก. ศึกษาวิชานั้นมาแล้วล่วงหน้า พอให้มีความรู้บ้าง (preview)

ข. รู้จักซักถาม (question) เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

ค. อ่าน (read) ควรอ่านข้อความที่จดมา หรือข้อความจากหนังสือเรียน

อย่างพิถีพิถันเพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจ

ง. เขียนเป็นข้อความตามความเข้าใจของผู้เรียน (statement) การเขียนเป็นคำพูดตามความนึกคิดของผู้เรียนจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี

จ. ทดสอบ (test) ตอบคำถามจากแบบฝึกหัด หรือคำถามที่ตั้งขึ้นเองเพื่อจะได้ทราบว่า ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนนั้นถูกต้องเพียงไร

6.) การทบทวน (repetition) การทบทวน เป็นการย้ำไม่ให้ลืม วิธีการช่วยในการทบทวน เช่น การจดบันทึกหรือทำโน้ตย่อ และการขีดเส้นใต้ (สำหรับหนังสือส่วนตัว)

ภิญโญ สาร (2531 : 5-16) กล่าวว่า วิธีเรียนให้เก่ง มีลักษณะดังนี้

ก. การปฏิบัติตัวในห้องเรียน ขณะที่ครู อาจารย์กำลังสอนในชั้นเรียน นักศึกษาไม่ควรคุยกัน ควรให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ครูสอนเท่านั้น หากตอนใดฟังครูอธิบายไม่ทัน หรือไม่เข้าใจแจ่มแจ้งนักศึกษาควรยกมือถามทันที ขณะที่ฟังหรือจดคำบรรยายของครูบางครั้งจดไม่ทัน นักศึกษาควรเว้นที่ไว้ภายหลัง ควรรับจดสิ่งที่ครูกำลังบรรยายอยู่ ลักษณะการจดควรจดจากความเข้าใจของนักศึกษาเองไม่ควรจดทุกคำพูดของอาจารย์

ข. การปฏิบัติตัวนอกห้องเรียน

1.) ขยันทำแบบฝึกหัดที่ครูสั่ง หรือทบทวนดูในสิ่งที่เรียนมาแล้วในชั้นเรียน

2.) ควรทำตารางประจำสัปดาห์เอาไว้ล่วงหน้าว่าเวลาไหนจะทำอะไร

สุภาณี สนธิรัตน์ (2530 : 12-13 , 170) กล่าวว่า การใช้เวลาของผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษามีผลอย่างมากต่อการเรียนรู้และพัฒนาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการใช้เวลานั้นเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับเรื่องที่จะเรียนจะช่วยให้การเรียนมีผลดีขึ้น เช่น ผู้เรียนใช้เวลาในห้อง

เรียนชัฏถาม พูดคุย กับครูผู้สอนในเรื่องที่ใหม่เข้าใจจนเป็นที่เข้าใจซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ และ ปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการศึกษา คือ การพัฒนาศักยภาพแห่งตน ซึ่ง ทำให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง อคทน ไ้มแข็ง รับผิดชอบและหน้าที่ของตน สิ่งเหล่านี้ จะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนได้เป็นอย่างดี

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาจะต้องพัฒนา ศักยภาพของตนเองให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีเป้าหมาย และพัฒนาตนเองให้มีอุปนิสัยใน การเรียนที่ดี รู้จักจัดตนเองให้สมดุลระหว่างการเรียนและกิจกรรมทั้งใน และนอกห้องเรียนซึ่ง จะทำให้ นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนได้เป็นอย่างดี

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

ดารณี ประคองศิลป์ (2530 : 85-88) ได้ศึกษา การปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาแพทย์ประสบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง ก็คือ ปัญหาทางการเรียน ร้อยละ 99.64 ได้แก่ วิชาที่เรียนมีเนื้อหาสาระมากเกินไป ทำให้ เกิดปัญหาเกี่ยวกับการแบ่งเวลาในการเรียน มีความกดดันในการสอบบ่อยครั้ง มีปัญหาด้าน กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ นักศึกษานำได้พักผ่อนเต็มที่ ไม่มีเวลาสร้างความสัมพันธ์กับ ผู้อื่น

อภิวัฒน์ วงศ์ข้าหลวง (2530 : 62) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัว และสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 450 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาประสบปัญหามากที่สุด เป็นการปรับตัว ด้านการเรียน ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน เพราะหากนักศึกษามีปัญหาทาง สุขภาพจิตจะส่งผลกระทบต่อ การเรียนของนักศึกษาโดยตรง

รัตนา ศิริพานิช (2531 : 60) ได้ศึกษา สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวด้านการเรียนมากที่สุด คือ มีการแข่งขันในการเรียน ทำให้ นักศึกษา มีความวิตกกังวลสูง แบ่งเวลาในการเรียนไม่ถูก และรู้สึกว่าตนเองไม่อบอุ่น มั่นคง สำหรับนักศึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัวมากกับอาจารย์ คือ รู้สึกว่าตนเองขาดความเป็น กันเองกับอาจารย์ มีความลำบากใจและไม่กล้าเข้าไปปรึกษาอาจารย์เมื่อมีปัญหาการเรียน

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2532 : 2) ได้ศึกษา ปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการ เรียนมากที่สุด เช่น ไม่ชอบคณะที่เรียน ไม่รู้วิธีเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน กังวลเกี่ยวกับการสอบ

สายารุณ บุญคง (2532 : 35) ได้ศึกษา องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาทางการเรียนนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องอาศัยองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น การเอาใจใส่ทางการศึกษา ที่สนใจต่อการเรียน และการปรับตนทางการศึกษา

วิทยา ศรีพิมพ์มาตย์ (2532 : 125) ได้ศึกษา ทักษะของนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่สอบได้และสอบตกซ้ำชั้นต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการเรียนการสอน จำนวน 503 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเห็นว่างค์ประกอบด้านการเรียนที่ส่งผลกระทบต่อผลการเรียนมากที่สุด คือ การจดคำบรรยายไม่ทัน รองลงมาเป็นเรื่อง การเรียน ซึ่งเป็นระบบการแข่งขัน ต่างคนต่างเรียน การช่วยเหลือในด้านการเรียนมีน้อย หากนักศึกษามีการแบ่งเวลาในด้านการเรียนไม่ถูกต้องก็จะทำให้เสียการเรียน

ศิริวรรณ สุขดี (2534) : 60) ได้ศึกษา ปัญหาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา สังกัดกรมพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านการเรียน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเงิน และด้านสังคมตามลำดับ นักศึกษาที่เรียนต่างชั้นปี มีปัญหาทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิจิตรา ฤทธิธาดา (ยรรยง ผิวอ่อน.2535 : 18 ; อ้างอิงมาจากวิจิตรา ฤทธิธาดา 2528) ได้ศึกษา การปรับตัวในระดับมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จทางการศึกษามีผลมาจากการปรับตัวในมหาวิทยาลัย การปรับตัวมีผลต่อความรู้สึกด้านการเรียนสูงกว่าด้านอื่น ๆ เช่น มีผลต่อความตั้งใจ และการมีสมาธิในการเรียน เพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ ถ้าหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมขณะเรียนได้ เช่น การปรับตัวในการฟังคำบรรยายสรุปอาจทำให้เกิดตามบทเรียนไม่ทันทำให้เกิดการเบื่อหน่ายในบทเรียนได้ ส่วนสถานที่เรียนนั้นหากนักศึกษาพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ไม่ว่าจะ เป็นห้องเรียนหรือตึกเรียนจึงไม่เป็นปัญหาในการเรียน

วสิวรรณ ศรีเตชะวิวัฒน์ (2536 : 81-82) ได้ศึกษา ปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมอาชีวศึกษา กลุ่มภาคเหนือ จำนวน 392 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาสูงสุด คือ ปัญหาด้านการเรียน ได้แก่ การทำความเข้าใจเนื้อหาสาระจากการอ่านได้ช้า ไม่เข้าใจและไม่ทราบว่า จะถามอาจารย์อย่างไร มีงานมากจนไม่สามารถส่งงานได้ตรงตามกำหนดเวลา ไม่รู้จักแบ่งเวลาเรียน ใช้เวลาในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป ทำให้ผลการเรียนไม่ดี และอาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เข้าเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยทั่วไป เป็นผู้ที่มีผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่อยู่ในเกณฑ์ไม่สูงนัก ทำให้เข้าใจบทเรียนได้ช้า

นอกจากนี้ ศรีอร เจนประภาพงศ์ และคณะ (2539 : 1) ได้สำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า การเรียนในมหาวิทยาลัยแตกต่างกับการ

เรียนในระดับมัธยมศึกษาโดยสิ้นเชิงเริ่มตั้งแต่ สถานที่เรียน สังคมเพื่อน ผู้สอน และวิธีสอน เวลาเรียน วิธีการเรียน และความรับผิดชอบต่อการเรียน นักศึกษาจะต้องพึ่งพาตนเอง สูงมาก และมีบทบาทในการเรียนด้วยตนเองมาก ซึ่งผู้สอนจะเป็นเพียงผู้ชี้แนะแนวทางเท่านั้น นักศึกษาจะเรียนด้วยวิธีการจดคำบรรยาย บางวิชาไม่มีหนังสือ หรือเอกสารประกอบคำสอน วิชาอื่น ๆ ฉะนั้น นักศึกษาจะต้องศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

จากงานวิจัยในประเทศสรุปได้ว่า นักศึกษาที่เข้ามาเรียนในชั้นปีที่ 1 ระดับอุดมศึกษา มีปัญหาการปรับตัวต่อสถานการณ์ และสิ่งแปลกใหม่หลายประการ ได้แก่ ระบบการเรียนที่ นักศึกษาจะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่รู้วิธีเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน แบ่งเวลาในการเรียนไม่ถูก วิดกั่วงวลในการเรียนมาก มีความลำบากใจไม่กล้าพบ หรือขอคำปรึกษา จากอาจารย์ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และปัญหาที่สำคัญมากสำหรับนักศึกษาในการปรับตัว ด้านการเรียน ซึ่งครูเป็นบุคคลหนึ่งที่จะให้คำชี้แนะ ช่วยเหลือ และสนับสนุนให้นักศึกษาให้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนให้ดีขึ้นได้

2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แคชมาร์ช และ คนอื่น ๆ (Kaczmarc and others. 1990 : 1195-1202) ได้ศึกษา การปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยมิวแมกซิกโก ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งนักศึกษา ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาทั่วไป จำนวน 57 คน (ใช้เปรียบเทียบกับ) กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษา จำนวน 24 คน นักศึกษาเหล่านี้อยู่ในโครงการ ที่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ กลุ่มที่ 3 เป็นนักศึกษา จำนวน 68 คน มีจุดมุ่งหมายในการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวในวิทยาลัยของนักศึกษาเอส เอ ซี คิว (Student Adjustment to College Questionnaire) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษา กลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านการเรียน

โลว-ลู (Luo-LU. 1990 : 225-232) ได้ศึกษา การปรับตัวของนักศึกษาจีนใน มหาวิทยาลัยออกฟอร์ด ประเทศอังกฤษต่อความคิดถึงบ้าน จำนวน 49 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพ สุขภาพจิต ความต้องการเอาใจใส่ และการคิดถึงบ้าน ส่งผลกระทบต่อ การรับรู้ ทางด้านสติปัญญา โดยเฉพาะด้านการเรียน เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ เข้าพฤติกรรมที่นักศึกษา จีนแสดงออกรวมทั้งสภาพทางสังคมที่นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ ความเครียดต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดลง แต่ความคิดถึงบ้านยังคงมีอยู่

คริสแมนสัน (Krismanson. 1995 : 1633) ได้ศึกษา แรงจูงใจในการเรียนรู้ ภาษาฝรั่งเศสซึ่งเป็นภาษาที่สองจากสิ่งแวดล้อม ในมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ประเทศแคนาดา จากการสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความต้องการเรียนภาษาฝรั่งเศสเป็น ภาษาที่สอง ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ คือ ความสนใจใน

การเลือกที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง และสิ่งแวดล้อมของผู้เรียนจะเป็นแรงจูงใจในการเข้ากลุ่มและมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

วินเนโฮเวน (Wijnhoven, 1995 : 588 C) ได้ศึกษา การบริหารองค์กร และการนำไปประยุกต์ใช้โดยการเรียนรู้จากจอภาพและเครื่องควบคุม โดยเจ้าหน้าที่ขององค์กรในมหาวิทยาลัยทเวนท์ ประเทศเนเธอร์แลนด์ ผลการศึกษาพบว่า การเรียนรู้เป็นองค์ประกอบอันหนึ่งที่ยึดอยู่กับความคิด พฤติกรรมในการต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาองค์กร ความต้องการที่จะเรียนรู้จะผันแปรไปตามความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อนมากขึ้น และเป็นความพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยมีเงื่อนไขในการเรียนรู้ คือ เป้าหมายของการเรียนและการปรับตัวในการเรียนรู้

จากผลงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียนสรุปได้ว่า นักศึกษาที่เข้ามาเรียนในชั้นปีที่ 1 ซึ่งอยู่ไกลบ้าน มักประสบปัญหาในการปรับตัวหลาย ๆ ด้าน และส่งผลกระทบต่อผลการเรียนของนักศึกษามากที่สุด และปัจจัยที่ส่งผลทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ ก็คือ ความสนใจ ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ ความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ และความขยันหมั่นเพียรของนักศึกษาเป็นสำคัญ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง

๒๖

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

3.1.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

ทึคนา แชนเมธี (2536 : 15) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์หรือกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นศัพท์ที่ใช้ในความหมาย ซึ่งตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า group dynamics หรือ group process ซึ่งในภาษาไทยใช้ชื่อต่าง ๆ เช่น พลั้กลุ่ม พลวัตรกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม และกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

กลุ่มสัมพันธ์ ในที่นี้จะหมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของกลุ่มคน ที่มีผลกระทบต่อกันและกัน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องทำงานร่วมกัน การศึกษาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นการศึกษาความรู้ที่จะช่วยให้คนสามารถที่จะทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งในปัจจุบันความรู้จำนวนมากเหล่านี้ได้มาจากข้อความรู้ในศาสตร์สาขาพฤติกรรมศาสตร์ เช่น ความรู้เกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติของกลุ่ม พฤติกรรมการรวมกลุ่ม ลักษณะและบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม รูปแบบของการสื่อสารระบบการทำงาน และยุทธวิธีแก้ปัญหาคความขัดแย้ง

เป็นต้น ความรู้เหล่านี้หากผู้ศึกษามีความเข้าใจแล้วจะมีส่วนช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกในกลุ่มซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสัมพันธภาพต่อการ อยู่และการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 1-3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการที่มีความ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวกับความ พยายามที่จะปรับตัวของสมาชิกต่อสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อลดความตึงเครียดและพยายามขจัดความ ขัดแย้งในใจให้หมดสิ้นไปและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกในกลุ่มประสบอยู่

พองศรี เกียรติเลิศมา (2530 : 2-3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นการศึกษาจากประสบการณ์โดยผู้เรียนจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้นทำให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน และทำทลายความคิด ความสามารถของตน รวมทั้งผู้เรียนจะได้รับความรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

นอกจากนี้ ทศพร มีศรีขำ (2539 : 114) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอน ด้วย กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนได้ เป็นอย่างดีโดยผู้เรียนจะให้ความสนใจและไม่เบื่อหน่ายการเรียน ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้ นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการการเรียนรู้ที่สมาชิก กลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ได้รับความรู้อย่างกว้างขวางแล้วนำ ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มมาพัฒนาตนเองหรือปรับตัวต่อสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นการลด ความตึงเครียด ขจัดความขัดแย้ง และช่วยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเอง หรือสมาชิกกำลัง ประสบอยู่ให้หมดสิ้นไป อันเป็นประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพในการอยู่และทำงานร่วมกันกับ ผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.1.2 กลุ่มสัมพันธ์กับการเรียนการสอน

ทศนา แชนมณี (2536 : 24-25) กล่าวว่า ในการศึกษาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์นั้น นิยมใช้ วิธีการศึกษาแบบห้องปฏิบัติการและการฝึกแบบเข้ม กล่าวคือ ผู้ศึกษาจะได้ศึกษาจากพฤติกรรม ของคนอื่นที่มาร่วมกิจกรรมกันนั้น จะมีโอกาสได้ทดลองและเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่นโดยใช้การรวมกลุ่มเป็นเสมือนห้องทดลองปฏิบัติการ การศึกษาในลักษณะดังกล่าวจะเป็น ไปในลักษณะต่อเนื่องและเข้มข้นเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและแน่นแฟ้น วิธีการ ศึกษาหรือการเรียนตามลักษณะดังกล่าวนี้เมื่อวิเคราะห์แล้ว พบว่า มีพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับ หลักการเรียนรู้และหลักการสอน ดังนี้

ก. หลักการเรียนรู้

1.) การเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ควรเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ถ้าผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของตน

2.) การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่าง ๆ กันมีใช้จากแหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงแหล่งเดียว ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลถือว่าเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ

3.) การเรียนรู้ที่ดีจะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ จึงจะช่วยให้ผู้เรียนจดจำ และสามารถใช้ในการเรียนรู้ให้เป็นประโยชน์ได้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตัวเองนั้นมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและจดจำได้ดี

4.) การเรียนรู้กระบวนการนี้มีความสำคัญ เพราะกระบวนการเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และคำตอบต่าง ๆ ที่ตนต้องการ ผลงานต่าง ๆ จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับกระบวนการเป็นสำคัญ ดังนั้น การเรียนรู้ที่ดีจึงต้องเน้นกระบวนการด้วย

5.) การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน คือ การเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ การช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้นมากขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

ข. หลักการสอน

ความเชื่อในหลักการเรียนรู้ดังกล่าว จะสะท้อนไปสู่หลักการสอนที่ใช้ในการสอนเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ โดยทั่ว ๆ ไปครูผู้สอนจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เป็นไปตามหลักการเรียนรู้ ดังนี้

1.) ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่ผู้เรียนได้มีบทบาทเป็นผู้กระทำ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อม มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนและเรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2.) ยึดกลุ่มเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสได้มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุย ปรึกษาหารือ หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น รวมทั้งได้เรียนรู้ข้อมูลและมีทักษะที่กว้างและหลากหลาย

3.) ยึดการค้นพบด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ โดยครูพยายามจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหาและค้นพบคำตอบด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะการค้นพบความจริงใด ๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนจะจดจำได้ดี มีความหมายโดยตรงต่อผู้เรียนและมีผล ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากกว่าการเรียนรู้ที่ได้รับการบอกเล่าจากบุคคลอื่น

4.) เน้นกระบวนการควบคุมเกี่ยวกับผลงาน โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการกลุ่มและกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงานนั้น มีข้อเสนอพิจารณาถึงผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วย ดังนั้น การเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

5.) เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูพยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริงเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งขึ้นและเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักการสอนเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ ครูผู้สอนจะเน้นหลักการเรียนรู้และหลักการสอนที่เป็นกระบวนการเป็นสำคัญ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง มีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ได้พูดคุยปรึกษาหารือ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น มีการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบคำตอบต่าง ๆ ด้วยตนเองจากกิจกรรมการเรียนรู้ แล้วนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น สามารถปรับตัวให้อยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

3.1.3 การเตรียมการสอนกลุ่มสัมพันธ์

ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 97-98) กล่าวถึง การเตรียมการสอนกลุ่มสัมพันธ์ ผู้สอนจะต้องจัดทำแผนการสอน ซึ่งในการจัดทำแผนการสอนนั้นมีรายละเอียด ดังนี้

1.) การตั้งจุดมุ่งหมาย ครูจำเป็นต้องตั้งจุดมุ่งหมายที่เป็นเชิงพฤติกรรม ซึ่งอาจมีทั้งจุดมุ่งหมายด้านเนื้อหาและด้านกลุ่มสัมพันธ์ หรือเฉพาะด้านกลุ่มสัมพันธ์เท่านั้น

2.) การจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้ ในการสอนตามหลักการกลุ่มสัมพันธ์โดยส่วนใหญ่มักประกอบไปด้วยขั้นตอนในการสอน ดังนี้ คือ

2.1) ขั้นนำ คือ การบ่มเพาะผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนหรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

2.2) ขั้นกิจกรรม คือ เป็นการให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์โดยตรง สามารถนำมาอภิปรายและวิเคราะห์ได้หลังจากปฏิบัติกิจกรรมสิ้นสุดลง

2.3) ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาส ได้แสดงความรู้ ความคิดเห็นหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ ครูจะต้องเป็นผู้นำทางช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ และอภิปรายร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

2.4) ขึ้นสรุปและประยุกต์ใช้ หลังจากที่ผู้เรียนได้ร่วมกันอภิปรายจนเกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ครูผู้สอนจะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริง หลังจากนั้นครูผู้สอนและผู้เรียนต้องช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

3.) การประเมินผล การประเมินผลเป็นเรื่องที่สำคัญ หลังจากเสร็จสิ้นการสอนแล้วครูผู้สอนจำเป็นจะต้องประเมินผลว่า ผู้เรียนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

3.1.4 วิธีการสอนที่ส่งเสริมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับ หลักการเรียนรู้ และหลักการสอนของกลุ่มสัมพันธ์มีอยู่หลายวิธี ดังที่ ทิศนา แคมมณี (2536 : 27-28) กล่าวไว้ ดังนี้

1.) เกม (game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนได้เป็นอย่างดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้ จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนอีกด้วย

2.) บทบาทสมมติ (role-play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับการนิยมนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อันน่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3.) สถานการณ์จำลอง (simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

4.) กรณีตัวอย่าง (case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณี หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาตัดแปด และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

5.) ละคร (acting or dramatization) เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้ จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะเป็นการช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6.) กลุ่มย่อย (small group) เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้วและเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียนมาก วิธีการนี้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำวิธีการสอนที่ส่งเสริมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์โดยการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้และการสอนกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้ คือ สถานการณ์จำลอง เกม และการอภิปรายกลุ่ม (กลุ่มย่อย)

3.1.5 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

เยาวยา เดชะคุปต์ (2522 : 228-231) ได้จัดลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ไว้เป็น 4 ระยะ ดังนี้ คือ

1.) ระยะการมีส่วนร่วม ระยะนี้ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งผลของการเรียนรู้นั้น เกิดการมีส่วนร่วมของผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนจะเน้นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1.1) การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2) การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำนั้นจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ด้านเนื้อหาวิชาได้เป็นอย่างดีและช่วยให้จำเนื้อหาได้นาน

1.3) การมีส่วนร่วมทางปัญญาหรือสมอง ได้แก่ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้ นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

1.4) การมีส่วนร่วมทางสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดีอีกด้วย

2.) ระยะเวลาวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนร่วมกัน วิเคราะห์ประสบการณ์ การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปแล้ว ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองดีขึ้น

3.) ระบุรูปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นทำได้ใน 2 ลักษณะคือ

3.1) การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2) การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต เพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ตลอดจนช่วยในการตัดสินใจ และประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4.) ระยะเวลาประเมินผล ผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ และคิดร่วมกันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มสัมพันธ์ ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่ง และลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม มีการวิเคราะห์ อภิปรายผลร่วมกัน แล้วนำแนวคิดที่ได้ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนั้น มาสรุปและประยุกต์ใช้เป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปรับตัวและดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีการประเมินผลในการเรียนรู้ของตนเองร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

3.1.6 ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์

การเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จะช่วยในการฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้าน ดังที่ วิไลวรรณ สันถาะโกล (2522 : 20) กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ ไว้ดังนี้

1.) ทักษะทางสังคม เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกัน และทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น

2.) ทักษะในการศึกษาค้นคว้า เป็นทักษะในการค้นหาความรู้เก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน

3.) ทักษะทางปัญญา เป็นทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์หรือให้ข้อคิดเห็น ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4.) ทักษะการทำงานกลุ่ม เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการฝึกการวางแผน การเป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปรายและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

นอกจากนี้ สิริวรรณ ศรีพหล (2536 : 224-225) กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้เรียนจะได้รับ เมื่อผู้สอนจัดสภาพการเรียนการสอน โดยยึดลักษณะให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม ดังนี้ คือ

1.) เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดี และถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่า การทำงานจะต้องทำงานเป็นกลุ่มจึงจะประสบความสำเร็จ คนเราจะทำงานโดยโดดเดี่ยวเสมอไปไม่ได้

2.) เป็นการฝึกและให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่า บุคคลอื่น ๆ มีค่าเสมอกันต้องให้การยอมรับและเคารพความเป็นคนของผู้อื่น ทั้งในด้านความคิดและการกระทำโดยไม่มีถือหรือมองตนเอง เป็นศูนย์กลาง

3.) เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้เข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาททั้งของตนเองและสมาชิกของกลุ่มอื่น ๆ เช่น บทบาทในการเป็นผู้นำ หรือบทบาทในการเป็นผู้ตาม เป็นต้น

4.) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะทางด้านสังคม หรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

5.) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เพราะการเป็นสมาชิกของกลุ่มย่อมได้รับมอบหมายงานให้ปฏิบัติ การเรียนโดยการฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยตรง

6.) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในด้านความคิดร่วมกับกลุ่ม เช่น ทักษะในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ เป็นต้น

7.) เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ เพื่อเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เช่น การยอมรับและปฏิบัติตามมติของกลุ่ม เป็นต้น

8.) เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีทางความเป็นประชาธิปไตยทั้งในด้านความคิดและการกระทำ

9.) ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่ม เช่น การที่กลุ่มยอมรับความคิดของเขา การที่กลุ่มเปิดโอกาสให้เขาแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เป็นต้น ความภาคภูมิใจนี้เองที่เป็นแรงผลักดันให้คนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้าตัดสินใจ ซึ่งทักษะดังกล่าวจะทำให้เกิดความมั่นใจต่อมา

10.) สร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น

นอกจากประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับแล้ว ในการจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ อิทธิพลของกลุ่มยังมีผลต่อพฤติกรรมของสมาชิก ทั้งในด้านส่วนตัว และพฤติกรรมทางสังคม คือ กระตุ้นให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก สมาชิกได้แสดงออก สมาชิกเข้าใจตนเอง สนองความต้องการของสมาชิก สมาชิกมีความกระตือรือร้นเกิดการตัดสินใจและสามารถแก้ปัญหา ลดความคับข้องใจ ไม่ประพฤติดอกนอกกลุ่มนอกทาง เสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และยอมรับในทัศนะร่วมกัน ดังนั้น การกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการเรียนการสอน เพื่อพัฒนา ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยที่ผู้เรียนไม่เบื่อหน่ายการเรียน (ทศพร มณีศรีขำ, 2539 : 114)

3.1.7 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์

จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มจะมีผลกระทบต่อคุณภาพการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ตลอดจน การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ได้มีผู้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่ม ไว้ดังนี้

อ็อตตาเวย์ (Ottaway, 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วย ให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้น กลุ่มควรมีขนาดมากที่สุดคือ 12 คนหรือถ้ามากกว่าก็ไม่ควรเกิน 15 คนเพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรม ผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีจำนวนสมาชิก 9-15 คน ซึ่งจะทำให้การทำงานยังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw, 1981 : 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก หากมีสมาชิก มีจำนวน 30 คนขึ้นไปก็จะเป็นกลุ่มใหญ่ แต่อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ และมีความ คิดเห็นว่าจำนวนสมาชิกมีใช้ปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ความสัมพันธ์ของสมาชิก และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร์ โชติช่วง (2521 : 5) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในวงการศึกษา มักจะมี สมาชิกกลุ่มไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้เห็นความสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มได้อย่างใกล้ชิด และ ในด้านการเรียนรู้ก็จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

นอกจากนี้ คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 26) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะ เป็น ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่แตกต่างกันไปด้วย หากกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปสมาชิกจะต้อง ทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่ได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับ ความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือและระดับวุฒิภาวะ ของบุคคลในกลุ่ม

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์ ที่เหมาะสมที่สุดควรมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และจะทำให้การเรียนรู้รวมทั้งการทำงานของกลุ่มมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่า การทำกิจกรรมกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หากเวลาของการเข้าร่วมกลุ่มมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงในระดับเด็กประถมศึกษาเพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมितिกร. 2527 :18-19 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977 : unpagged) กล่าวว่า ในการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากจัดในสถานศึกษา จะต้องพิจารณาถึงการจัดคาบเวลาเรียนของนักเรียนนั้นด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนมาก จะจัดเวลาเรียนเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดี

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้งและในการเข้ากลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมงเพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

วิญญู พูลศรี (2527 : 71) ได้ศึกษา โดยใช้กลุ่มเพื่อนพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ โดยใช้เวลาในการเข้ากลุ่มทั้งสิ้น 12 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043

จรรยา วิไลวรรณ (2532 : 68) ได้ศึกษา ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉา ศรีสุรพล (2534 : 64-65) ได้ศึกษา ผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผลการวิจัยพบว่า ในระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ นักศึกษามีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ได้ปฏิบัติงานร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพในการทำงาน การเรียน และอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

นอกจากนี้ ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535 : 100) ได้ศึกษา การพัฒนาอัตมโนทัศน์ หลายมิติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลอุตรธานี จังหวัดอุตรธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การที่นักศึกษาพยาบาลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและความสามารถของตน ประสานความคิดของตนเองและกลุ่มทำให้นักศึกษาพยาบาลกล้าคิด กล้าทำมากยิ่งขึ้น เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่า และเกิดทัศนคติที่ดี ต่อตนเองและผู้อื่น

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการหนึ่งที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ได้ปฏิบัติงานร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นภายในกลุ่ม ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น กล้าที่จะแสดงออก กล้าคิดกล้าทำ มีความมั่นใจตนเอง ตระหนักถึงคุณค่า และและมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันในการทำงานและการอยู่ร่วมกัน

3.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

วิลสัน (Willson. 1993 : 1154 A) ได้ศึกษา การให้คำแนะนำการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อความพร้อมในการแสดงละคร ในมหาวิทยาลัย รัฐฟลอริดา ผลการศึกษาพบว่า การได้รับคำแนะนำในการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกก่อนการซ้อมละครจะเกิดผลดี และมีประโยชน์มาก นับว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เพราะความพยายามที่จะแสดงละครให้ได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งประสานสอดคล้องและสัมพันธ์กัน คือ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก และความพอใจในการทำงานทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนรู้

เวลท์ (Welty. 1993 : 548) ได้ศึกษา บทบาทของผู้สอนและการได้รับประโยชน์ จากการฝึกกลุ่มสัมพันธ์โดยการเรียนรู้จากวิดีโอเทป ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้วิดีโอเทป เป็นสื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ระดับหนึ่งและวิธีการสอนที่เน้นกลุ่มสัมพันธ์เป็นพื้นฐานทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการเปิดเผยตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า

บารอน (Barron, 1993 : 4389 B) ได้ศึกษา ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหา ระหว่างการทำงานเป็นทีมกับการทำงานคนเดียว โดยการทดลองในการทำงาน และอยู่ร่วมกัน อย่างมีคุณภาพของบุคคลกับกลุ่มในระยะเวลาอันสั้น ในมหาวิทยาลัยแวนเดอร์บิวท์ ผลการศึกษา พบว่า การทำงานเป็นทีมจะทำให้การดำเนินงานสำเร็จเป็นที่ เชื่อถือได้ แตกต่างกับการทำงาน คนเดียว การทำงานเป็นทีมจะมีประโยชน์ในด้านการวางแผน การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงและการที่จะประสบความสำเร็จ ได้นั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ความพยายามในการที่จะ พิจารณาในการแก้ปัญหาโดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล่าวที่จะแสดงออก การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง การสื่อสาร ความร่วมมือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีสติปัญญา แต่มีความร่วมมือกันน้อย งานก็จะไม่ประสบความสำเร็จ

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ เป็นพื้นฐานทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยการทำงานร่วมกัน มีการแสดงความคิดเห็นพิจารณา ในการแก้ปัญหาร่วมกันทำให้การดำเนินงานของกลุ่มประสบความสำเร็จและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา และนำกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการพัฒนาการปรับตัวด้าน การเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 ที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 43 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 ที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 30 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมในการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1) ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จากจำนวนทั้งสิ้น 84 คน

ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.2) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนในข้อ 2.1 มาตรวจให้

คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

2.3) นำคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลทุกคน มาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดลงมาต่ำสุด แล้วคัดเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 43 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการทดลองปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลสมัครใจทุกคน

2.4) สุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาพยาบาลในข้อ 2.3 ที่สมัครใจเข้ารับการทดลอง จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ✓

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1.) แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
- 2.) โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
- 3.) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

- 1.) แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้
 - 1.1) ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน
 - 1.2) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 48 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ให้สอดคล้องกับการปรับตัวด้านการเรียน ในข้อ 1.1
 - 1.3) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ พรรณพิศ วาณิชยการ ตรวจสอบรายละเอียดของแบบสอบถาม และพิจารณาว่าข้อความในแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้จริง
 - 1.4) นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 48 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จังหวัดสงขลา จำนวน ~~100~~²⁰ คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร t-test แบบเทคนิค 25 % กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไว้ใช้ในการวิจัย ได้ค่า t ระหว่าง 1.93 - 6.86 จำนวน 44 ข้อ
 - 1.5) นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ที่คัดเลือกไว้ ในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน จำนวน 23 ข้อ และเป็นค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน จำนวน 21 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .9148

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย ข้อความที่เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน โดยให้นักศึกษาพยาบาลอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้ออย่างละเอียด และพิจารณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางด้านขวามือ

ข้อใดข้อหนึ่งใน 5 ข้อ ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักศึกษาพยาบาลมากที่สุด คือ
เป็นประจำ บ่อย ปานกลาง บางครั้ง และไม่เคยเลย

โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลทุกครั้ง
บ่อย	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลเกือบทุกครั้ง
ปานกลาง	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลเป็นบางครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลนาน ๆ ครั้ง
ไม่เคยเลย	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลนานครั้งมาก หรือ ไม่เคยเลย

* ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	ข้าพเจ้านั่งเหม่อลอยคิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับบทเรียน ในเวลาเรียน					
2.	ในขณะที่ครูสอน ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจในเรื่องที่เรียนก่อนสรุปใจความสำคัญ					
3.	ข้าพเจ้าซักถามบทเรียน ในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน					
4.	ข้าพเจ้าไม่กล้าตอบคำถามของครูในเรื่องที่เกี่ยวกับบทเรียน แม้ว่าจะตอบได้ก็ตาม					
5.	ข้าพเจ้ากล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล เมื่อไม่เห็นด้วยกับกลุ่ม					
6.	ข้าพเจ้าไม่กล้าสบตาเพื่อน ๆ เมื่อออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน					

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
	<u>การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน</u>					
7.	ข้าพเจ้าบันทึกแผนการเรียนลงในปฏิทิน การศึกษาล่วงหน้า ในแต่ละสัปดาห์
8.	ข้าพเจ้าสับสน เมื่อใกล้กำหนดส่งงาน ที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่ทราบว่าจะ ทำงานชิ้นใดก่อน - หลัง
9.	หลังจากที่ข้าพเจ้าอ่านหนังสือ ข้าพเจ้า สามารถสรุปเป็นคำพูดของตนเองได้
10.	ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนเฉพาะเวลา ใกล้ ๆ สอบ
11.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย แม้ว่างานนั้นจะยากก็ตาม
12.	เมื่อครูมอบหมายงาน ข้าพเจ้ามักคุยกับ เพื่อนจนทำรายงานเสร็จไม่ทันเวลา

2.) โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ มีขั้นตอนดังนี้

2.1) ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์ ตลอดจนประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน โดยกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2) สร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะการปรับตัวด้านการเรียน แล้วนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม สื่อการสอน และการประเมินผล

2.3) นำโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ไปปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จังหวัดสงขลา จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาข้อบกพร่องในด้านเนื้อหา กิจกรรม

สื่อการสอน วิธีดำเนินการ และระยะเวลาที่ใช้ แล้วนำไปแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมเพื่อนำไปใช้วิจัยต่อไป

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองทั้งหมด 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน คือ วันจันทร์ และวันพุธ ตั้งแต่เวลา 17.30 - 18.30 น. (ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก)

3.) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มีขั้นตอนดังนี้

3.1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

3.2) ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนัยามศัพท์เฉพาะ

3.3) นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างหัวข้อ วัตถุประสงค์ และเนื้อหา

3.4) นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จังหวัดสงขลา จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องเกี่ยวกับเนื้อหา วิธีดำเนินการ และระยะเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองทั้งหมด 14 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 17.30 - 18.30 น. (ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก)

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 64-65) ดังแสดง ในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R _E	T _{1E}	X	T _{2E}
R _C	T _{1C}	-	T _{2C}

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

R _E	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง
R _C	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มควบคุม
T _{1E}	แทน	ทดสอบก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง
T _{1C}	แทน	ทดสอบก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม
X	แทน	การเข้ากลุ่มสัมพันธ์
-	แทน	การให้ข้อเสนอเทศ
T _{2E}	แทน	ทดสอบหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
T _{2C}	แทน	ทดสอบหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

- 1.) ก่อนการทดลอง ให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน แล้วบันทึกผลที่ได้เป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
- 2.) ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้
 - 2.1) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง คือ วันจันทร์

และวันหยุด ตั้งแต่เวลา 17.30 - 18.30 น. ระหว่างวันที่ 23 กรกฎาคม 2540 ถึงวันที่ 8 กันยายน 2540

2.2) กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยใช้ข้อสนเทศตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 17.30 - 18.30 น. ระหว่างวันที่ 24 กรกฎาคม 2540 ถึงวันที่ 11 กันยายน 2540

3.) ภายหลังการทดลอง

3.1) ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนรู้เพิ่มเติม แล้วบันทึกผลที่ได้เป็นคะแนนทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

3.1) นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้คะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

- 1.) เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ
- 2.) เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อสนเทศ
- 3.) เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธและนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- ~~2.~~ สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
 - 2.1 ทาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้สูตร t-test แบบเทคนิค 25 % กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ
 - 2.2 ทาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้สัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบ t-test แบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนของมาตรฐานของคะแนน
ΣD	แทน	ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่
ΣD^2	แทน	ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบโดยใช้ค่า t

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์ที่แสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	15	133.06	11.61			
				395	12,795	7.80
หลังการทดลอง	15	159.40	15.26			**

**

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการเข้ากลุ่มสัมพันธ์เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6 ในภาคผนวก)

2. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิเคราะห์ที่แสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มควบคุม	N	\bar{X}	S.D.	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	15	137.66	9.02			
				203	4,141	5.25 ^{**}
หลังการทดลอง	15	151.20	10.44			

^{**}
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่า การได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ในตาราง 7 ในภาคผนวก)

3. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้า
กลุ่มสัมพันธ์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิเคราะห์ที่แสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้า
กลุ่มสัมพันธ์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่ม	N	\bar{X}	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	15	26.33	13.07	** 8.42
กลุ่มควบคุม	15	13.54	9.98	

**
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียน
แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่ง
สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่า การเข้ากลุ่มสัมพันธ์ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัว
ด้านการเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ที่
ข้อมูลไว้ในตาราง 8 ในภาคผนวก)

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ และการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์ และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 ที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 43 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 ที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 30 คน ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน แล้วบันทึกผลที่ได้เป็นคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง (pretest)

2. ขณะทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง คือ วันจันทร์ และวันพุธ ตั้งแต่เวลา 17.30 - 18.30 น. ระหว่างวันที่ 23 กรกฎาคม 2540 ถึงวันที่ 8 กันยายน 2540

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยใช้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 17.30 - 18.30 น. ระหว่างวันที่ 24 กรกฎาคม 2540 ถึงวันที่ 11 กันยายน 2540

3. หลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนชุดเดิมแล้วบันทึกผลที่ได้เป็นคะแนนทดสอบหลังการทดลอง (posttest)

3.2 นำผลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3.1 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติต่อไปนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์กับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ โดยใช้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลภายในกลุ่มก่อน และหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้การทดสอบ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)
3. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลภายในกลุ่มก่อน และหลังการได้รับการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)
4. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบ t-test แบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ให้ดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะว่าการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ทำให้

นักศึกษาได้มีการเรียนรู้ปัญหาของตนเอง โดยการเข้ากลุ่ม ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันคิดแก้ปัญหา แล้วนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสมาชิกทุกคนช่วยกันสรุป ทำให้นักศึกษาเข้าใจความต้องการของตนเอง มีความกระตือรือร้น ในการที่จะนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนา ปรับปรุง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการเรียนในชีวิตจริงของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งเทคนิคที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ สถานการณ์จำลอง เกม และการอภิปรายกลุ่ม ดังที่ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530 : 10) กล่าวว่า การทำกิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าสำหรับสมาชิกมาก เพราะในขณะที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกจะได้รับการตอบสนองทั้งร่างกาย และจิตใจอย่างสมดุล นักศึกษามีโอกาสเรียนรู้ เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม ในขณะที่ตัวนักศึกษาก็จะได้เรียนรู้ เรื่องการควบคุมการแสดงออกด้านอารมณ์ด้วยและเจริญงอกงามในด้านความรู้และทักษะบางประการ และสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา แยมมณี (2536 : 16) กล่าวว่า ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสได้เรียนรู้จากการมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ทศพร มณีศรีบัว (2539 : 114) ที่กล่าวว่า การเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่สามารถใช้พัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน ได้เป็นอย่างดี โดยที่ผู้เรียนจะให้ความสนใจและไม่เบื่อหน่ายในการเรียน ด้วยวิธีดังกล่าวและประสบการณ์ภายในกลุ่มจะทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเอง และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาให้ความสนใจ และมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมตลอดเวลา ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความสนุกสนาน มีการซักถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่ม ตลอดจนสามารถสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน มาสรุปเป็นแนวคิดของตนเอง นอกจากนี้ นักศึกษาทุกคนมีความคิดเห็นว่า นอกจากความสนุกสนานที่ได้รับจากกิจกรรมแล้ว สิ่งที่นักศึกษาได้รับและมีคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง ก็คือ การที่นักศึกษาได้เข้าไปร่วมในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีปฏิริยาโต้ตอบ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งเป็นประโยชน์ให้นักศึกษานำไปพัฒนาตนเองในด้านการเรียนให้ดีขึ้นได้

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ จริยา วิไลวรรณ (2532 : 68) ที่ศึกษา ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง พบว่า กิจกรรมกลุ่ม

สามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียน วิชาพลศึกษาของนักศึกษาให้ดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ฤทัย ธรเสนา (2535: 109) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาอึดทนในทัศนหลายมิติของนักศึกษายาบาลที่มีทัศนคติต่อวิชาที่แตกต่างกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า นักศึกษายาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุดรธานี ที่มีทัศนคติต่อวิชาที่พินาระดับต่ำ ได้เข้ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีอึดทนในทัศนในมิติทางด้านวิชาการสูงกว่านักศึกษายาบาลที่ไม่ได้เข้ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัย และผลการศึกษางานวิจัยที่สอดคล้องกันดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้โดยการเข้ากลุ่มสัมพันธ์เป็นการเรียนรู้โดยการกระทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้เรียน ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรงจากการวิเคราะห์ประเด็นปัญหาต่าง ๆ และจากการได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมแนวคิดที่เป็นประโยชน์สำหรับตนเองมีผลทำให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนได้ดีขึ้นกว่าเดิม

2. นักศึกษายาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น หลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะ สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษายาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ได้ดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะว่าการให้ข้อเสนอแนะ เป็นกระบวนการให้ข้อมูลแก่นักศึกษา โดยให้นักศึกษาได้อ่านเอกสาร ซึ่งมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน และในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้งผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการให้ข้อเสนอแนะ โดยการสนทนากับนักศึกษายาบาลเป็นการเกริ่นเพื่อนำเข้าสู่เรื่องตามวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง แล้วผู้วิจัยแจกเอกสาร เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียนให้นักศึกษาได้อ่าน และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย และให้นักศึกษาทุกคนสรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่านเอกสารนั้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง นักศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงในด้านการเรียนของนักศึกษายาบาลได้เป็นอย่างดี ดังที่ คมเพชร จิตรศุกกุล (2521 : 12-13) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะ จะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนบกพร่อง และข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อเสนอแนะเกิดความเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้องยิ่งขึ้นว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างเต็มที่เพื่อการปรับตัวที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2530 : 21) ที่กล่าวโดยสรุปว่า การให้ข้อเสนอแนะ เป็นการบริการจัดหา รวบรวม และนำเสนอข้อมูลในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับข่าวสาร ข้อเท็จจริงและรายละเอียดต่าง ๆ อันที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของ

บุคคลนั้น ๆ

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอเทศมีความสนใจ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยตั้งใจอ่านเอกสารข้อเสนอเทศ ชักถามปัญหา ไม่พูดหรือคุยกัน และสามารถสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการอ่านเอกสารข้อเสนอเทศ รวมทั้งสนใจฟังการสรุปของผู้วิจัย และในช่วงปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการได้รับข้อเสนอเทศ นักศึกษาต่างลงความเห็นว่าสิ่งที่นักศึกษาได้รับมีคุณค่าเป็นอย่างยิ่งต่อนักศึกษา ก็คือ ความรู้ที่ได้รับมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตจริง ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีการปรับตัวด้านการเรียนให้ดีขึ้นได้

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอเทศ เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ยรรยง ผิวอ่อน (2535 : 71) ที่ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอเทศ ทั้งจากแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน และจากการประเมินของนิสิตชั้นปีที่ 1 ตามแบบประเมินพฤติกรรมปรับตัวกับเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรณพร วิจารณ์ัญญากุล (2538 : 50) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธมีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 และจากการพิจารณาค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลต่างของการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มสัมพันธ มีค่าเท่ากับ 26.33 ซึ่งสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอเทศ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.54 แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มสัมพันธสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนได้ดีกว่าการได้รับข้อเสนอเทศ

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ มีการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอเทศ เพราะว่าในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธเป็นการจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาพยาบาล มีส่วนร่วมในการเรียนรู้โดยการเข้ากลุ่ม ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันคิดแก้ปัญหา และนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มด้วยกันมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง แล้วให้ทุกคนช่วยกันสรุปเป็นแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริงของนักศึกษาพยาบาล ดังที่ ทิศนา แคมมณี (2536 : 32) กล่าวถึง การเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธว่า กลุ่มสัมพันธ เป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มในลักษณะ

ที่ยึดหลักการเรียนรู้และหลักการสอน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ร่วมกันทำและได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ จนสามารถค้นพบคำตอบ หรือเป็นการเรียนรู้ตามเป้าหมาย รวมทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการต่าง ๆ และแนะแนวทางในการนำไปใช้จริง เพื่อปรับปรุง เปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม นอกจากนี้เพ็ญศรี วชิราวีโรจน์ (2539 : 45-50) กล่าวว่า ในกรณีที่นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียน หรือสอบตก อาจจะจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการเรียน และกิจกรรมอื่น ๆ ตามลักษณะปัญหาที่พบ ซึ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการป้องกัน ส่งเสริม และแก้ปัญหที่เกิดขึ้นกับนักเรียนทั้งในเรื่องการเรียน การปรับตัว และสุขภาพจิต ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสนใจ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมที่จัดให้ ซึ่งมีความแปลกใหม่ และเทคนิคที่หลากหลาย เช่น สถานการณ์จำลอง เกม และการอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น ส่วนนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ แม้จะมีความสนใจ แต่เนื่องจากการให้ข้อเสนอแนะไม่มีกิจกรรมแปลกใหม่ และเทคนิคที่หลากหลาย นักศึกษาจึงมีความกระตือรือร้นน้อยกว่านักศึกษาที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์จึงทำให้การปรับตัวด้านการเรียนพัฒนาได้น้อยกว่า

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการที่ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จริยา วิไลวรรณ (2532 : 69) ที่ศึกษา ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ นอกจากนี้ วรรณพร โรจน์สัญญกุล (2538 : 52) ที่ศึกษา ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ดังนั้นควรใช้ กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง
2. . เนื่องจากการใช้กลุ่มสัมพันธ์ และการให้ข้อเสนอแนะ ต่างก็ทำให้เกิดการพัฒนาในการปรับตัวด้านการเรียน ดังนั้น ในกรณีที่ต้องการพัฒนานักศึกษา แต่บุคลากรขาดความเข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ ก็สามารถนำวิธีการให้ข้อเสนอแนะไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

ของนักศึกษาได้เช่นกัน

3. ควรจัดให้มีการฝึกอบรมกลุ่มสัมพันธ์ แก่อาจารย์ ครูประจำชั้น และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา

4. สถานที่ที่ใช้ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์และการให้ข้อเสนอแนะ ควรมีความเป็นเอกเทศ สะดวก มีบรรยากาศที่ดี และเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างมีอิสระ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการวิจัยติดตามผลระยะยาว ทุก 3 เดือน 6 เดือน เช่น หลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่า การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการพัฒนาไปแล้ว นักศึกษานำประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในด้านการเรียน และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเรียนหรือไม่ อย่างไร

2. ควรมีการทดลอง กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรอื่น ๆ เช่น นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ระดับต้นชั้นปีที่ 1 เป็นต้น

3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่ใช้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ต่างกัน เช่น ทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 14 สัปดาห์ กับทำการทดลองติดต่อกันเป็นระยะเวลา 3 วันติดต่อกัน (ฝึกแบบมาราธอน) เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. บุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา, 2536.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. " การออกจากวิทยาลัยพยาบาลกลางคั่นของนักศึกษาพยาบาล
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข, " วารสารการศึกษาพยาบาล. 4 : 55-67 ;
มกราคม 2536.
- _____ . " หลักสูตรการศึกษาพยาบาล, " สารสภากาพยาบาล. 3 : 7-8 ; ธันวาคม
2531.
- คมเพชร จิตรศุกุล. การศึกษาเปรียบเทียบของคํ่าประกอบด้านเศรษฐกิจการปรับตัวและกิจกรรม
ในวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปกศ. ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2514 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
สูงและต่ำ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปรึญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- _____ . กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- คณะกรรมการบริหารหลักสูตร, สถาบัน. หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ฉบับปรับปรุง
พ.ศ. 2537. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข สำนักงาน
ปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข, 2537.
- จรรยา วิไลวรรณ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง. ปรึญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- จำเนียร ช่วงโชติ และคนอื่นๆ. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- ชูชัย สมितिไกร. คุณคือเจ้าชีวิต. กรุงเทพฯ : สโมสรนักรบ, 2527.
- เชียรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- ดารณี ประคองศิลป์. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- ทรศนียา กัลยาณมิตร. เรียนเป็น กลวิธีการเรียนให้ประสบผลสำเร็จ. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- ทีศนา แคมมณี. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวทางการปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ ฯ
 ห้างหุ้นส่วนจำกัดบำรุงสาสน์, 2522.
- _____. ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2536.
- ทศพร มณีศรีขำ. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนา สำหรับครู. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาการแนะแนว
 และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2539.
- นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ ฯ :
 โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮ้าส์, 2530.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนพาราเมตริก. มหาสารคาม : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2533.
- ประธาน วัฒนาวณิชย์. " ไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง, " กรุงเทพฯ ฯ : ประกายพริก, 2529.
- ผ่องศรี เกียรติเลิศณา. เอกสารประกอบการสอน พย. 191 กระบวนการกลุ่ม.
 กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- พงษ์สุดา รัตนาสมงคล. ทัศนคติของบิดาต่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ
ด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น. ปรินทนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- พนม ลีมาอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. กาลสินธุ์ : จินตทัศน์การพิมพ์, 2522.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. " ประสบการณ์ให้บริการปรึกษากับวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา, "
 ใน วารสารแนะแนว. 30 : 49-50 ; กุมภาพันธ์-มีนาคม 2539.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5.
 กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท ฟิงเกอร์ปริ้น แอนด์ มีเดีย จำกัด, 2536.
- ภิญญา สาธร. " เรียนอย่างไรจึงจะเก่ง, " สัมมนาจารย์วารสารวิชาการ
วิทยาลัยครูนครราชสีมา. 5-16 ; มิถุนายน-พฤศจิกายน 2531.
- ยรรยง ผิวอ่อน. การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1
โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
 ปรินทนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2535. อัดสำเนา.
- เยาวพา เดชะคุปต์. " ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการสอน, " กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎี
และแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ ฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดบำรุงสาสน์, 2522.
- รัตนา ศิริพานิช. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาไทย ศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
 กรุงเทพฯ ฯ : สาขาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.

- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- วิทยา ศรีพิมพ์มาตย์. ทัศนะของนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สอบได้และสอบตกซ้ำชั้น ต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการเรียนการสอน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- วิทยาลัยพยาบาล, กองงาน. การศึกษาระยะยาวเพื่อประเมินหลักสูตรพยาบาล 4 ปีจากนักศึกษารุ่นปีการศึกษา 2524. กรุงเทพฯ : กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข, 2530.
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง. หน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. ตรัง : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง, 2538.
- วิญญู พูลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อัดสำเนา.
- วลีวรรณ ศรีเตชะวิวัฒน์. ปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาชั้นปีที่ 1 สังกัดกรมอาชีวศึกษาภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2536. อัดสำเนา.
- วิไลวรรณ สันถวโกมล. การเปรียบเทียบการสอนนิชาวรรณคดีไทย เรื่อง " ลิลิตตะเลงพ่าย " โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลาง ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.
- ศรีอร เจนประภาพงศ์ และคณะ. เอกสารประกอบการสอนวิชา ทักษะการศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 2539.
- ศิริวรรณ สุบตี. ปัญหาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา สังกัดกรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2533. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนเพื่อลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

- สายวรุณ บุญคง. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตนักศึกษาการสงเคราะห์
งานวิจัยเชิงปริมาณ. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533. อัดสำเนา.
- สิริชัย ประทีปฉาย. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. จันทบุรี : วิทยาลัยราไพพรรณี,
2533.
- สิริวรรณ ศรีพหล. ประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน :
การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนการสอน. (หน่วยที่ 1-8) นนทบุรี :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2536.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- สุนทร โคมิน และคนอื่น ๆ . เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา จิตวิทยาทั่วไป. (หน่วยที่ 8-15)
พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. สุขภาพจิต จิตวิทยาในการดำรงชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2537.
- สุวิริยา สุวรรณโคตร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อัตมโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลใน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538. อัดสำเนา.
- อภิวัทน์ วงศ์ข้าหลวง. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ คม.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น.
กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2532.
- อัจฉนา ศรีสุพหล. ผลของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อ
มนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจบัณฑิต. ปริญญาโท กศม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- อุทัยวรรณ หวังชูขอบ. " งานแนะแนวในวิทยาลัยพยาบาล, "วารสารการศึกษาพยาบาล,
4 : 47 ; มกราคม 2536.

- Andrews, Health A. The Roy Adaptation Model : The Definition Statement.
2 nd ed. New Jersey : Printice-Hall, Inc, 1991.
- Barron, Brigid Jessica Sara. " Collaborative Problem Solving :
is Team Performance Greater than What is Expected From The Most
Competent Member ? " Dissertation Abstracts International.
53[08] : 4389 B ; Febuary 1993.
- Coleman, James C. and Hammen. Abnormal Psychology and Modern Life.
New York : Bombay, 1981.
- Gilmer, B. Von Hall and other. Industrial and Organizational
Psychology. New York : McGraw-Hill Book Co, 1971.
- Kaczmarek and others. " Assessment of College Adjustment in Three
Freshmen Group," Psychological Report. 66 : 1195-1202 ;
June 1990.
- Kristmanson, Paula Lu. " Motivation and Adult Second Language Learning
Environment," Masters Abstracts International. 33 [06] :
1633 ; Demcember 1995.
- Lazarus, Richard S. Patterns of Adjustment and Human Effectiveness.
New York : McGraw-Hill, 1969.
- Lu. Luo " Adaptation to Brithish Universities : Home Sickness and
Mental Health of Chiness Students," Counselling Psychology
Quarterly. 3 [6] : 225-232 ; 1990.
- Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London :
Routhledge and Kegan Paul, 1966.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychology. 2nd ed.
New York : Harper and Row Publishers, 1973.
- Rogers Carl R. Encounter Group. New York : Harper and Row, 1962.
- Shaw, Marvin E. Group Dynamic-The Psychology of Small Group Behavior.
3 rd ed. New York : McGrew-Hill Book Company, 1981.
- Upcruff, M.lee. Residence Hall Assistants in College. San Fancisco :
Jossy-Bass, 1984.

- Welty, Kimberly Sharon Edwards. " The Role of A Meta-Facillitator and The Use of Veditape in Group Dynamics Training, " Masters Abstracts International. 31 [02] : 548 ; Summer 1993.
- Wijnhoven, Fons. " Organizational Learning and Information Systems : in Machine Bureaucratic Organization, " Dissertation Abstracts International. 56 [03] : 588 C ; Fall 1995.
- Willson, Gary Lynn. " The Effects of Guided Imagery on the Ensemble and Performance [Acting], " Dissertation Abstracts International. 54 [04] : 1154 A ; October 1993.
- Worchel, Stephen and George R. Goethols. Adjustment Path Ways to Personal Growth. Englewood Clifft : Prentice-Hall, 1989.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์และรายละเอียด
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะและรายละเอียด

แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจการกระทำของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อการเรียน ผลจากแบบสอบถามนี้จะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษา
2. ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วพิจารณาว่า นักศึกษาปฏิบัติอย่างไรในด้านการเรียนของตนเอง คำตอบของนักศึกษาไม่มีถูกหรือผิด ขอให้นักศึกษาตอบคำถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด
3. วิธีตอบให้นักศึกษาพยาบาลใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางด้านขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับการกระทำของนักศึกษามากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

เป็นประจำ	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลทุกครั้ง
บ่อย	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลเกือบทุกครั้ง
ปานกลาง	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลเป็นบางครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลนาน ๆ ครั้ง
ไม่เคยเลย	หมายถึง	การกระทำของนักศึกษาพยาบาลนานครั้งมาก หรือ ไม่เคยเลย

ชื่อ นามสกุล

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ข้าพเจ้าตั้งใจฟังครูสอน ในขณะที่ ครูสอน					
2.	ข้าพเจ้านั่งเหม่อลอยคิดถึงเรื่องอื่นที่ ไม่เกี่ยวกับบทเรียน ในเวลาเรียน					
3.	ในเวลาเรียนข้าพเจ้าชอบนั่งแฉกหน้า					
4.	ในขณะที่ครูสอน ข้าพเจ้าพยายามทำ ความเข้าใจเรื่องที่เรียน ก่อนสรุป ใจความสำคัญ					
5.	ข้าพเจ้าจดคำบรรยายที่ครูสอนไม่ทัน					
6.	ข้าพเจ้าจดบันทึกสิ่งที่ครูเน้นเป็นกรณี พิเศษ ขณะฟังคำบรรยาย					
7.	ขณะที่ครูสอน ข้าพเจ้าฟังคำบรรยาย เพียงอย่างเดียวโดยไม่จดบันทึก					
8.	ข้าพเจ้าซักถามบทเรียนในเรื่องที่ เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน					
9.	ข้าพเจ้าอึดอัด ไม่กล้าซักถามครู ในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ ครูสอน					
10.	ข้าพเจ้าไม่ชอบซักถามครู แม้จะ ไม่เข้าใจก็ตาม ขณะฟังครูสอน					
11.	ข้าพเจ้าซักถามจนเข้าใจ เมื่อมีข้อ สงสัยเกี่ยวกับงานที่ครูมอบหมาย					
12.	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการ ตอบคำถามครูในเรื่องที่เกี่ยวกับ บทเรียน ในขณะที่ครูสอน					

ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อย	ปาน กลาง	บาง ครั้ง	ไม่เคย เลย
13.	ข้าพเจ้ากลัวตอบคำถามของครูไม่ได้					
14.	ข้าพเจ้าไม่กล้าตอบคำถามของครู ในเรื่องที่เกี่ยวกับบทเรียน แม้ว่าจะ ตอบได้ก็ตาม					
15.	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการตอบ คำถามของครู					
16.	ข้าพเจ้ากล้าแสดงความคิดเห็น อย่างมีเหตุผล เมื่อไม่เห็นด้วยกับกลุ่ม					
17.	ขณะทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าไม่แสดง ความคิดเห็นใดๆ ทั้งสิ้น					
18.	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการอภิปราย ขณะที่เรียนในห้องเรียน					
19.	ขณะที่เรียนข้าพเจ้าไม่กล้าแสดง ความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน					
20.	ข้าพเจ้าไม่กล้าสบตาเพื่อน ๆ เมื่อออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน					
21.	ข้าพเจ้ายืนหลบข้างหลังเพื่อน ๆ เมื่อต้องออกไปแสดงหน้าชั้นเรียน					
22.	ข้าพเจ้าลุกออกไปทันที เมื่อครู เรียกให้ออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน					
23.	เพื่อน ๆ ชมข้าพเจ้าว่าพูดได้ชัดเจน ไม่ตะกุกตะกักในการพูดหน้าชั้นเรียน					
<u>การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน</u>						
24.	ข้าพเจ้าบันทึกแผนการเรียนลงในปฏิทิน การศึกษาล่วงหน้า ในแต่ละสัปดาห์					
25.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามแผนการเรียนที่ได้ กำหนดไว้ล่วงหน้า					

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
26.	ข้าพเจ้าสับสน เมื่อใกล้กำหนดส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่ทราบว่า จะทำงานชิ้นใดก่อน - หลัง					
27.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาสำหรับทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้ว ในแต่ละวัน					
28.	เมื่อมีเวลาว่าง ข้าพเจ้าใช้เวลาหมดไปในการคุยกับเพื่อน ๆ					
29.	ข้าพเจ้าขาดเรียนวิชาอื่นเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันกำหนดเวลา					
30.	ขณะอ่านหนังสือ ข้าพเจ้าขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญ ๆ ที่ครูเน้นเป็นกรณีพิเศษ					
31.	หลังจากที่ข้าพเจ้าอ่านหนังสือ ข้าพเจ้าสามารถสรุปเป็นคำพูดของตนเองได้					
32.	ข้าพเจ้า หลีกเลี่ยงการอ่านบทเรียนที่เข้าใจยาก					
33.	ข้าพเจ้าจับใจความสำคัญของเรื่อง ที่อ่านไม่ได้					
34.	ข้าพเจ้าจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียนทุกวัน					
35.	ข้าพเจ้านำข้อมูลที่ได้บันทึกจากการฟังคำบรรยายมาสรุปทบทวนใหม่					
36.	ข้าพเจ้าสรุปทบทวนบทเรียนเฉพาะเวลาใกล้ ๆ สอบ					
37.	ข้าพเจ้าง่วงนอน ในขณะทบทวนบทเรียน โดยการอ่านอย่างเดียว					
38.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย แม้ว่างานนั้นจะยากก็ตาม					
39.	ข้าพเจ้าส่งงานตรงตามกำหนดเวลา					

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
40.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายก่อนกำหนดส่งงานเพียงเล็กน้อย					
41.	เมื่อคร่อมอบหมายงาน ข้าพเจ้ามักคุยกับเพื่อนจนทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา					
42.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด					
43.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง					
44.	ข้าพเจ้าทำงานแบบผัดวันประกันพรุ่ง ..					

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ เรื่อง การปรับตัวด้านการเรียน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศ	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาล และระหว่างนักศึกษาพยาบาล กับนักศึกษาพยาบาลในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและความเป็นกันเองภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กฎระเบียบ บทบาทของผู้วิจัย และนักศึกษาพยาบาลในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ และแจ้งโปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ 4. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ของนักศึกษาพยาบาล 	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในการเข้ากลุ่ม ปฐมนิเทศ " ศรีตรังช่อใหม่ " ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และเป็นกันเอง ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้กิจกรรม " ศรีตรังช่อใหม่ " ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งเป็นวงกลมกับพื้น โดยนั่งในท่าที่สบาย 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งหลับตาอยู่ในความเงียบประมาณ 3 นาที ผู้วิจัยเปิดเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " แล้วนำดอกกุหลาบไปไว้ในมือของนักศึกษาพยาบาลทุกคน 1.3 เมื่อผู้วิจัยมอบดอกกุหลาบ ให้กับนักศึกษาพยาบาลทุกคนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนลืมตาขึ้น และร่วมกันร้องเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " พร้อม ๆ กัน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>1.4 ผู้วิจัยแนะนำตนเองเป็นตัวอย่างให้ดูและให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนจับคู่ของตนเอง พร้อมกับให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่แลกเปลี่ยนดอกไม้ และภาพถ่ายซึ่งกันและกัน แล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ซักถามซึ่งกันและกัน ในการแนะนำตนเองครั้งนี้จะมีนักศึกษาพยาบาล จำนวน 3 คนที่จะต้องสลับคู่เพื่อซักถามซึ่งกันและกัน</p> <p>1.5 เมื่อนักศึกษาพยาบาลแต่ละคน ได้คู่ของตนแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละคู่ซักถามซึ่งกันและกัน ในหัวข้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชื่อ - นามสกุลอะไร ชื่อเล่นอะไร - เป็นใคร ? มาจากไหน - ชอบ และไม่ชอบอะไร - มีความสามารถพิเศษอะไร - สิ่งที่ดี และไม่ค่อยดีของตน <p>1.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ออกมารายงานแล้วนำภาพถ่ายคู่ของตนไปติดที่ภาพดอก " ชื่อดอกศรีตรัง "</p> <p>2. เมื่อบรรยายภาคภายในกลุ่มมีความคุ้นเคย และทุกคน</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>รู้จักกันดีแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม ปฐมนิเทศ " ศรีตรังชื่อใหม่ " เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างความคุ้นเคย มีบรรยากาศที่ดี และสร้างความเป็นกันเองภายในกลุ่ม</p> <p>4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลทราบถึง วัตถุประสงค์ ข้อตกลง กฎระเบียบ บทบาท ของผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์</p> <p>5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาล ได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จนเข้าใจ</p> <p>6. ผู้วิจัย และนักศึกษาพยาบาลทุกคน ร่วมกันสรุป วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>6.1 <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> ให้นักศึกษาพยาบาล ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนเข้ามามีส่วนร่วม และมีบทบาทใน</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>การทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่มโดยผู้วิจัยให้คำแนะนำและสร้างบรรยากาศ</p> <p>6.2 <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักศึกษาพยาบาลได้ร่วมกันวิเคราะห์และสรุปจากกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลได้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมิน วิเคราะห์ และรู้จักตนเองดีขึ้น</p> <p>6.3 <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกันสรุป และรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่ม จนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาสรุปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนให้เหมาะสมกับชีวิตจริง</p> <p>6.4 <u>ขั้นประเมินผล</u> ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตน โดยการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ ตีชมร่วมกัน</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	การปรับตัว ด้านการ เรียน ใน ห้องเรียน ด้านความ ตั้งใจ มีสมาธิใน การเรียน	" ตั้งใจ หน่อยนะ "	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล รู้ถึงประโยชน์และคุณค่า ของความตั้งใจ มีสมาธิ ในการเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ตระหนักถึงผลดีของความ ตั้งใจ มีสมาธิในการ เรียน และผลเสียของ ความไม่ตั้งใจ วมมี สมาธิในการเรียน ขณะ ที่ครูสอน 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไปเป็น แนวทางในการปรับตัว ด้านการเรียนในชีวิต จริง 	<p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสังเกตจาก ความกระตือรือร้น ความ ตั้งใจ และความร่วมมือใน การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มของ นักศึกษาพยาบาล 2. ผู้วิจัยสังเกตจากการ ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ การ แสดงความคิดเห็น และการ อภิปรายร่วมกันของนักศึกษา พยาบาล <p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดย ใช้เทคนิคการวิจัยสถานการณ์ จำลอง ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ผู้วิจัยหาอาสา สมัครแสดงบทบาทตามลำดับ เหตุการณ์ที่เตรียมไว้ 1.2 ผู้วิจัยเล่าเรื่อง สถานการณ์ที่นำมาใช้ พร้อม แจกเอกสารให้นักศึกษาที่เป็น อาสาสมัครได้อ่านและฝึกซ้อม ก่อนการแสดงโดยจัดสถานที่ ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 1.3 นักศึกษาพยาบาล เริ่มแสดงบทบาทตามลำดับ เหตุการณ์ที่เตรียมไว้ให้เวลา

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ประมาณ 15 นาที สำหรับ นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดง ให้ตั้งใจดู พร้อมทั้งพิจารณา และคิดตามไปด้วย</p> <p>2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษา พยาบาลร่วมกันวิเคราะห์และ สรุปรายการประสบการณ์ต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนได้ รับ และร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม โดยเน้นที่กระบวนการ และ บรรยายภาคการแสดง</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้ นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกัน วิเคราะห์ และอภิปราย หลัง จากการแสดงสถานการณ์ จำลองสั้นสุดลงโดยผู้วิจัยแจก กระดาษข้อคำถามเกี่ยวกับ เรื่องที่แสดง แล้วผู้วิจัยให้ นักศึกษาพยาบาลตอบลงใน กระดาษคำตอบเพื่อดูความ สอดคล้องกันของคำตอบก่อน และหลังการอภิปราย</p> <p>2.3 ผู้วิจัย และ นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วม กันอภิปรายข้อคำถามเดียว กับที่นักศึกษาพยาบาลตอบลง ในกระดาษคำตอบ โดยใน ช่วงอภิปรายนี้ ผู้วิจัยจะช่วย</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ซักถาม เป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลได้ใช้ความคิด พิจารณา และหาเหตุผลในการตอบคำถามเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</p> <p>3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>3.1 <u>ผู้วิจัยให้</u> นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกันสรุปแนวคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ในชีวิตจริง</p> <p>3.2 <u>ผู้วิจัยสรุปเพิ่ม</u> เติมโดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่าง ๆ ที่กลุ่มได้ช่วยกันสรุป เพื่อนำไปพัฒนาในการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล</p> <p>4. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>4.1 <u>ผู้วิจัยสังเกต</u> จากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษาพยาบาล</p> <p>4.2 <u>ผู้วิจัยสังเกต</u> จากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านการฟังและสรุปใจความสำคัญ	" ฟังดี ดี มีคุณค่า "	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ เข้าใจ ได้ตระหนักถึงคุณค่า และประโยชน์ของการฟัง และการสรุปใจสำคัญจากการฟัง 2. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ ในการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง 	<p>การวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค เกม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร ในการเล่าเรื่องประกอบกิจกรรม จำนวน 3 คน แล้วผู้วิจัยชี้แจงพร้อมกับแจกเนื้อเรื่องประกอบกิจกรรมให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครได้เตรียมตัว โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที 1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยการหยิบฉลากสี 1.3 ผู้วิจัยแจกซองบัตรคำสั่ง ให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มละ 1 ซอง แล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเปิดซองบัตรคำสั่งพร้อมๆ กัน ให้นักศึกษาพยาบาลทุกกลุ่มอ่านบัตรคำสั่งแล้วปฏิบัติตาม 1.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มแสดงผลงาน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงความคิดเห็นวิเคราะห์ และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้</p> <p>2.1 นักศึกษาพยาบาลมีรู้สึกอย่างไร จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>2.2 นักศึกษาพยาบาลได้รับแนวคิดอะไร จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>2.3 นักศึกษาพยาบาลได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้อย่างไร</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้รางวัลสำหรับกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด</p> <p>3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้ จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่มจนเข้าใจแล้วนำมาสรุป เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริงของตนเอง</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านการซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจในขณะที่ครูสอน	" ข้องใจ ! ..โปรดซักถาม "	<p>1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ของการซักถามครูเกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนไม่เข้าใจในขณะที่ครูสอน รวมทั้งผลเสียที่เกิดจากความไม่กล้าที่จะซักถามครูเกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนไม่เข้าใจในขณะที่ครูสอน</p> <p>2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ตระหนักและมองเห็นความสำคัญของการซักถามครูเกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนไม่เข้าใจ</p>	<p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในสิ่งที่นักศึกษาพยาบาลไม่ได้กล่าวถึง</p> <p>4. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความกระตือรือร้น และความตั้งใจในการมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่มของนักศึกษาพยาบาล</p> <p>4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถามข้อสงสัยต่างๆ การวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่มซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และให้นักศึกษาพยาบาล แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขากลุ่ม</p> <p>1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทุกคนอ่านและร่วมกันอภิปรายในกลุ่มว่า นักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไร</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>ในขณะที่ครูสอน</p> <p>3. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</p>	<p>1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นตัวแทนกลุ่มของ แต่ละกลุ่มออกมารายงานผล</p> <p>2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกัน วิเคราะห์ และอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด และให้นักศึกษาพยาบาล เขียนตอบลงในกระดาษคำตอบของแต่ละกลุ่ม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาล แล้วตรวจดูคำตอบอย่างรวดเร็ว เพื่อความสอดคล้องของคำตอบ ก่อนและหลังการอภิปราย</p> <p>2.3 นักศึกษาพยาบาล ร่วมกันอภิปรายในข้อคำถามเดียวกันกับที่นักศึกษาพยาบาล ได้ตอบลงในกระดาษคำตอบ โดยผู้วิจัยจะช่วยซักถาม และกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลให้ใช้ความคิด พิจารณา และหาเหตุผลในการตอบคำถาม</p> <p>3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงาน</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>และสรุปเรื่องที่กำหนดให้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงแนวความคิดต่าง ๆ และผลสรุปที่ได้รับจากความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริง</p> <p>4. <u>ขั้นประเมินผล</u></p> <p>4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความกระตือรือร้น และความตั้งใจในการมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่ม</p> <p>4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถามข้อสงสัยต่างๆ การแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล</p>
5.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านการตอบคำถามครูที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน	" ตอบ ทน่อย "	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงผลดีในการตอบคำถามครู และผลเสียในการไม่ตอบคำถามครูในเรื่องที่เกี่ยวกับบทเรียน ในขณะที่ครูสอน 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ตระหนักถึงความสำคัญในการตอบคำถามครูที่เกี่ยวกับบทเรียนในขณะที่ 	<p>ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิคการใช้สถานการณ์จำลอง</p> <p>โดยดำเนินการเช่นเดียวครั้งที่ 2</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านความกล้าในการแสดงความคิดเห็น	" ฆาตกรในห้องผ่าตัด "	ที่ครูสอน 1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ตระหนักถึงผลดีของความกล้าในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล 2. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลกล้าเสนอความคิดเห็นด้วยตนเอง 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค เกม โดยดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 3
7.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน	" ความมั่นใจของปรียาและนราวดี "	1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตระหนัก และเห็นความสำคัญ รวมทั้งได้รู้ถึงประโยชน์ของความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมองเห็นผลดีของความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียนและผลเสียของความไม่กล้าแสดง	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม โดยดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 4

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8.	การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียนด้านการวางแผนในการเรียน	" แบ่งเวลา... หน่อยนะ "	<p>ออกหน้าชั้นเรียน</p> <p>3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</p> <p>1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล มีเป้าหมายในการเรียน ได้เรียนรู้ และเข้าใจ การวางแผนในการเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ตระหนักถึงผลดี และมองเห็นคุณค่าของการวางแผนในการเรียน</p> <p>3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</p>	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิคการใช้สถานการณ์ โดยดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 2
9.	การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียนด้านการรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน	" เรา..ทำได้ "	<p>1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ เข้าใจ และรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล สามารถแบ่งเวลาในการเรียน และทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม</p>	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค เกม โดยดำเนินการเช่นเดียวกับครั้งที่ 3

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านการ อ่านและ สรุป ใจความ สำคัญของ เรื่องที่อ่าน	" อ่านแค่ ไหน ... อ่านอย่าง ไร ..."	<p>3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้รู้ถึงประโยชน์ และ เห็นคุณค่าของการรู้จัก แบ่งเวลาในการเรียน รวมทั้งเพื่อเป็นแนวทาง ในการนำความรู้ที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p> <p>1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล สามารถบอกความหมาย และความสำคัญของการ อ่านได้</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงประโยชน์ ที่ได้รับจากการอ่าน และ สรุปใจความสำคัญของ เรื่องที่อ่านได้</p> <p>3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไปเป็น แนวทางในการปรับตัว ด้านการเรียนในชีวิตจริง</p>	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดย ใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม โดยดำเนินการเช่นเดียวกับ ครั้งที่ 4
11.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านการ จัดบันทึกย่อ	" เก็บเล็ก ผสมน้อย "	<p>1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้รับความรู้และเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดบันทึกย่อ ขณะทบทวนบทเรียน</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล มีแนวทางในการจัดบันทึก</p>	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดย ใช้เทคนิคการใช้สถานการณ์ จำลอง โดยดำเนินการเช่นเดียวกับ ครั้งที่ 2

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ขณะทบทวน บทเรียน		ย่อ และจัดบันทึกย่อเป็น 3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล มีแนวทางในการทบทวน บทเรียน และทบทวน บทเรียนเป็น	
12.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านความ ตั้งใจ ทำงาน ที่ได้รับ มอบหมาย และส่งงาน ตรงตาม กำหนด เวลา	" มุ่งมั่น.. สู้..ความ สำเร็จ "	1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล มีความตั้งใจทำงานที่ได้ รับมอบหมาย เมื่อครู มอบหมายงานให้ และ รู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับ จากความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมาย และ ส่งงานตรงตามกำหนด เวลา 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ตระหนักและรู้จักส่งงาน ที่ได้รับมอบหมายให้ตรง ตามกำหนดเวลา 3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไป ประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนว ทางในการปรับตัวด้าน การเรียนในชีวิตจริง	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดย ใช้เทคนิค เกม โดยดำเนินการเช่นเดียว กับครั้งที่ 3
13.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน	" รักดีทาม จั่ว รักชั่ว ทามเส่า "	1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นคุณค่าของความ รับผิดชอบในงานที่ได้รับ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดย ใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม โดยดำเนินการเช่นเดียว กับครั้งที่ 4

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
14.	ด้านความ รับผิดชอบ ในงาน ที่ได้รับ มอบหมาย ปัจฉิม นิเทศ	-	มอบหมาย 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล เข้าใจบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบใน งานที่ได้รับมอบหมาย ตลอดจนการนำความรู้ ที่ได้รับ เพื่อเป็นแนวทาง ในการนำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตจริง 1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล แสดงความรู้สึก และ ประเมินผลที่ได้รับจาก การเข้ากลุ่มสัมพันธ์ 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ได้ร่วมกันอภิปราย และ สรุปความคิดเห็น เกี่ยว กับการปรับตัวด้านการ เรียน	1. ผู้วิจัย และนักศึกษา พยาบาลทุกคนหนึ่งเป็นวงกลม และหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยสอบถามความ รู้สึกของนักศึกษาพยาบาล หลังจากได้เข้ากลุ่มสัมพันธ์ 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษา พยาบาลร่วมกันอภิปรายและ สรุปแนวคิดรวมทั้งประโยชน์ ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม สัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัว ด้านการเรียน แล้วผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอใบ นักศึกษาพยาบาลและกล่าวปิด โปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้ง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดของโปรแกรมการใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม " ศรีตรังช่อใหม่ "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาล และระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับนักศึกษาพยาบาลในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี และเป็นกันเองภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กฎระเบียบ บทบาทของ ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ และแจ้งโปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
4. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ดอกกุหลาบ จำนวน 15 ดอก
2. เทปเพลง " ดอกไม้ให้คุณ "
3. วิทยุเทป จำนวน 1 เครื่อง
4. เอกสาร " ข้อตกลงในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ "
5. ภาพดอกศรีตรัง จำนวน 1 ช่อ
6. ภาพถ่ายของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคน คนละ 1 ภาพ

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในการ ปฐมนิเทศ " ศรีตรังช่อใหม่ " ดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และเป็นกันเองในการเข้ากลุ่ม โดยใช้กิจกรรม " ศรีตรังช่อใหม่ " ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งเป็นวงกลมกับพื้น โดยนั่งในท่าที่สบายที่สุด
 - 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลหลับตาอยู่ในความเงียบ ประมาณ 3 นาที ผู้วิจัยเปิดเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " แล้วนำดอกกุหลาบไปไว้ในมือของนักศึกษาพยาบาลทุกคน

1.3 เมื่อผู้วิจัยมอบดอกกุหลาบให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงบอกให้นักศึกษาพยาบาลลืมห้าน และร่วมกันร้องเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " พร้อม ๆ กัน

1.4 ผู้วิจัยแนะนำตนเองเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาพยาบาลดู และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนจับคู่ของตนเอง พร้อมกับให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่แลกเปลี่ยนดอกไม้ และแลกเปลี่ยนภาพถ่ายซึ่งกันและกันแล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ชกถามกัน ในการแนะนำตนเองครั้งนี้จะมีนักศึกษาพยาบาล จำนวน 3 คน ที่จะต้องสลับกันเพื่อชกถามซึ่งกันและกัน

1.5 เมื่อนักศึกษาพยาบาลแต่ละคนได้คู่ของตนแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ชกถามซึ่งกันและกัน ในหัวข้อ

- ชื่อ - นามสกุลอะไร ชื่อเล่นอะไร
- เป็นใคร ? มาจากไหน
- ชอบ และไม่ชอบอะไร
- มีความสามารถพิเศษอะไร
- สิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเอง

1.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ออกมารายงานผล แล้วนำภาพถ่ายของคู่ของตนไปติดที่ภาพ " ข้อดอกศรีตรัง "

2. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความคุ้นเคยและทุกคนรู้จักกันดีแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนแสดงความคิดเห็นโดยนำประสบการณ์ที่นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม ประมุขเทศ " ศรีตรังชื่อใหม่ " เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทำความรู้จักซึ่งกันและกันเป็นการสร้างความคุ้นเคย ให้มีบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กฎระเบียบ และบทบาทของผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลได้ชกถามข้อสงสัยต่าง ๆ จนเข้าใจ

6. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

6.1 ขั้นมีส่วนร่วม

ให้นักศึกษาพยาบาลได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนเข้ามามีส่วนร่วม และมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำ และสร้างบรรยากาศ

6.2 ขั้นวิเคราะห์

ให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปจากกิจกรรมที่นักศึกษา

พยาบาลแต่ละคนได้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้ทันศึกษาพยาบาลมีความรู้กว้างขวางยิ่งขึ้น สามารถประเมิน วิเคราะห์ และรู้จักตนเองดีขึ้น

6.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกันสรุป และรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำหลักการนั้นมา เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนให้เหมาะสมกับตนเองในชีวิตจริง

6.4 ขั้นประเมินผล

ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ ตีชมร่วมกัน และผู้วิจัยประเมินผลการเข้ากลุ่มสัมพันธ์โดยการสังเกตจากความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความกระตือรือร้น ความตั้งใจ และความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถามข้อสงสัยต่างๆ การแสดงความคิดเห็นร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบกิจกรรม

ข้อตกลงในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

กฎระเบียบทั่วไปของการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ มีดังต่อไปนี้

1. นักศึกษาพยาบาลทุกคนจะต้องเก็บเรื่องราว การกระทำ การแสดงความรู้สึกต่างๆ ของนักศึกษาพยาบาลทุกคนภายในกลุ่ม เป็นความลับ
2. นักศึกษาพยาบาลทุกคนจะต้องมีความจริงใจในการพูด การแสดงออก และการกระทำต่างๆ ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือการวิจารณ์ของสมาชิกให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

บทบาทของผู้วิจัย

1. ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนเกิดการเรียนรู้
2. ผู้วิจัยเสนอแนะค่านิยมใหม่ๆ ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันตัดสินใจ โดยผู้วิจัยจะไม่ใช้อิทธิพลในการตัดสินใจของนักศึกษาพยาบาล

บทบาทของนักศึกษาพยาบาล

1. นักศึกษาพยาบาลทุกคนเป็นผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่มให้ดำเนิน และเป็นไปด้วยดี
2. นักศึกษาพยาบาลทุกคนจะต้องยอมรับว่าตนเอง และเพื่อนในกลุ่มอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
3. นักศึกษาพยาบาลทุกคนจะต้องตระหนัก และยอมรับสภาพความแตกต่างของเพื่อนนักศึกษาพยาบาลในกลุ่ม
4. นักศึกษาพยาบาลทุกคนพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่
5. ในการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ของนักศึกษาพยาบาลทั้งหมดจะมี 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันจันทร์ และวันพุธ

เพลงประกอบกิจกรรม

เพลง " ดอกไม้ให้คุณ " (ดนุพล แก้วกาญจน์ ผู้ขับร้อง)
 สุรัชชัย จันทิมาธร ผู้แต่ง

ขอมอบดอกไม้ในสวน นี้เพื่อมวลประชา
 จะอยู่แห่งไหนจะไกลจะไกลจนสุดขอบฟ้า
 ขอมอบความหวังดั่งดอกไม้ผลิสดใสนานา
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอเป็นสิ่งเสนอให้มา
 ดวงตะวันทอแสงมีถอยแรงอัปรา
 เป็นเปลวไฟที่ไหม้ฉาน
 เป็นสายธารที่ชุ่มบ่า เป็นแผ่นฟ้าทาทน
 ขอมอบดอกไม้ในสวนให้หอมอบอวนสู่ชน
 จงประสบสิ่งหวัง ให้สมตั้งใจ ให้คลายหมองหม่น
 ก้าวต่อไปตราบชีวิตสดุดจกระแสน
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอเป็นสิ่งเสนอให้คุณ (ซ้ำ)

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน

ชื่อกิจกรรม " ตั้งใจฟังหน่อยนะ "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้ถึงประโยชน์ และคุณค่าของความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตระหนักถึงผลดีของความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน และผลเสียของการความไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิในการเรียนขณะที่ครูสอน

3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง เรื่อง " ตั้งใจฟังหน่อยนะ "

2. ผู้แสดง จำนวน 9 คน

3. บ้ายชื่อตัวละคร จำนวน 9 อัน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้จัดดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร จำนวน 9 คน เพื่อแสดงบทบาทตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลอง พร้อมแจกเอกสาร เรื่อง " ตั้งใจฟังหน่อยนะ " ให้กับนักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครทั้ง 9 คน ซึ่งเป็นผู้แสดงได้อ่าน และฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแสดงบทบาทตามเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ โดยจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

1.4 นักศึกษาพยาบาลเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง " ตั้งใจฟังหน่อยนะ " ตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ สำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดง ให้พิจารณา และคิดตามไปด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนได้รับและร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม โดยเน้นที่กระบวนการและบรรยากาศการแสดง

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกัน วิเคราะห์ และอภิปราย เรื่อง " ตั้งใจฟังหน่อยนะ " หลังจากที่มีการแสดงสถานการณ์จำลองสั้นสุดลง โดยผู้วิจัยแจกกระดาษข้อคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่แสดง แล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบในหัวข้อดังต่อไปนี้

2.2.1 ในฐานะที่ท่านเป็นนักศึกษาท่านจะทำอย่างลักษณะ หมดล แจ่มใส และร่าเริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.2 ผลของความไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิในการเรียน ขณะที่ครูสอนเป็นอย่างไร

2.2.3 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร ในการพัฒนาตนเองให้มีความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน

2.2.4 นักศึกษาคิดว่าการกระทำของเปรมจิต ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.5 ภายหลังจากเข้ากลุ่มครั้งนี้นักศึกษาจะทำอย่างมี ผานิต สุคา หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาล แล้วตรวจดูคำตอบด้วยความรวดเร็ว เพื่อความสอดคล้องกันของคำตอบก่อนและหลังการอภิปราย

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปรายข้อคำถามเดียวกันกับที่นักศึกษาพยาบาลได้เขียนตอบลงในกระดาษคำตอบ โดยผู้วิจัยจะช่วยซักถาม เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลได้ใช้ความคิด พิจารณา หาเหตุผลในการตอบคำถาม เพื่อนำไปสู่ความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกันสรุปแนวคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงของนักศึกษาพยาบาล

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่าง ๆ ที่กลุ่มช่วยกันสรุปเพื่อนำไปพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษาพยาบาล

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของ

นักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

เรื่อง " ตั้งใจฟังหน่อยนะ "

ฉากที่ 1 ณ อาคาร 1 ห้อง 135 ซึ่งเป็นห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1
บรรยาย ขณะนี้ เป็นชั่วโมงแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ขณะที่ อาจารย์ ดวงแข กำลังสอนเรื่อง " การวัดความดันโลหิต " นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ในห้องเรียน ตั้งใจฟังคำบรรยาย ลักษณะ และเหตุผล กำลังพูดคุย และเล่นกันในขณะที่ครูสอน

ลักษณะ : (หันหน้าไปคุยกับ นฤมล) " มล ฉันว่าเฮนี่ เราไปกินส้มตำไก่ย่างที่สระกะพง กันดีไหม ? มล เธอขวนมณี ไปด้วยซิ " (ลักษณะ กล่าว พร้อมกับพยักหน้าไปทางมณี ซึ่งนั่งอยู่ทางด้านขวามือของเบรมจิต)

นฤมล : " เออ ดี ๆ ฉันเปรี้ยวปากมาหลายวันแล้วละ "

ลักษณะ : " มล ฉันว่าเราชวน วรรณ สมศรี แล้วก็ มณี เธอว่าไหม ถ้าเราไปกินหลาย ๆ คนคงหนักดีนะ "

นฤมล : (ยิ้ม แล้วพยักหน้า) " อ้อ ! ฉันก็ว่ายังงั้นแหละ "

ฉากที่ 2 ในเวลาต่อมา ในห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

บรรยาย เวลาต่อมา ขณะที่ อาจารย์ดวงแข กำลังอธิบายเรื่อง " วิธีวัดความดันโลหิต " แจ่มใส ได้น่างานวิชาอื่นขึ้นมาทำ ส่วนรัตนา นั่งเหม่อมองออกไปนอกหน้าต่างอย่างไร้จุดหมาย อาจารย์ดวงแข ได้หันไปมองนักศึกษาเหล่านั้นด้วยสีหน้าไม่พอใจ และหยุดสอนไปชั่วขณะ นักศึกษาทั้งหมดอยู่ในความเงียบ ลักษณะ กับนฤมล หันมาสบตากันแล้วก้มหน้าหลบสายตากรุ แจ่มใส รีบเก็บสมุดไว้ใต้โต๊ะทันที นักศึกษาทุกคนหันมามองหน้า อาจารย์ดวงแข

ครูหนึ่งต่อมา อาจารย์ดวงแข ดำเนินการสอนต่อไป นักศึกษาส่วนใหญ่ตั้งใจฟังครูอธิบาย ลักครู... ต่อมา.. ลักษณะ กับนฤมล ก็เริ่มคุยกันต่อ

นฤมล : " นี่ ลักข์ ฉันอยากให้หัวโหม่งนี้หมดเร็วๆ จังเลย ท้องฉันร้องจ๊อกๆ แล้วละ "

ลักขณา : (พยักหน้าเป็นเชิงสนับสนุน แล้วเอามือลูบที่ท้อง) " ไช้ มล ท้องฉันก็เริ่มร้องแล้วละ " (ลักขณา ก็หันมามองคุณาพิกา พร้อมกับพูดว่า) " โอย คายแล้วยังอีกตั้ง 15 นาทีเนาะ จึงจะหมดเวลา "

บรรยาย ขณะนั้น สุดาหันไปมองเพื่อนทั้งสองคนด้วยสีหน้าไม่พอใจ แต่ลักขณา กับนฤมล ยังคงพูดคุย และเล่นกัน แจ่มใส ก็นำเอางานขึ้นมาทำอีก รัตนา ก็หันไปมองออกไปนอกห้องเรียนอยู่เสมอ ลักครู่หนึ่ง เปรมจิต ซึ่งเป็นหัวหน้าห้องและนั่งใกล้กับนฤมล พูดขึ้นว่า)

เปรมจิต : (หันหน้าไปทางนฤมล และลักขณา) " เจียบหน่อยซิ ฉันฟังครูสอนไม่รู้เรื่องเลย เดี่ยวพอครูถาม พวกเธอก็ตอบไม่ได้หรอก "

ลักขณา : " อ่าอย่างนี้ เปรมจิต เธอฟังครูไปเถอะ "
(แล้ว ลักขณา กับนฤมล พูดคุยเล่นกันอย่างสนุกสนานต่อไป เมื่ออาจารย์ดวงแข อธิบายจบบทเรียนแล้ว จึงหันมาถามนักศึกษาทั้งหมดว่า)

อ.ดวงแข : " ไหน ใครลองบอกครูซิว่า ความดันโลหิต หมายถึง อะไร ? "
(สุดา มณี เปรมจิต ยกมือขึ้นพร้อมๆ กัน)

อ.ดวงแข : " เอ้า มณี ตอบครูซิ "

มณี : (มณี ลุกขึ้นยืน ตอบครูทันที) " ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันที่อยู่ในเส้นเลือด เกิดขึ้นในขณะที่โลหิตถูกบีบออกจากหัวใจไปปะทะกับผนังของเส้นเลือดเกิดเป็นคลื่นแรงดันไปทั่วร่างกาย ค่ะ "

อ.ดวงแข : (ยิ้ม พยักหน้าแล้วพูดว่า) " เก่งมาก แสดงว่าเธอตั้งใจ และมีสมาธิในการฟังครูสอนดีมาก "
(มณี ยิ้มแล้วนั่งลง อาจารย์ดวงแข หันหน้าไปมองลักขณา แล้วถาม ลักขณา ว่า)

อ.ดวงแข : " ค่าบของแรงดันเลือด หรือที่เรียกว่า Systolic เกิดจากอะไรจะ ลักขณา "

ลักขณา : (หยุดคุย หันไปมอง อาจารย์ดวงแข แล้วลุกขึ้นยืนถามหน้า)
(อาจารย์ดวงแข จึงหันไปถาม นฤมล ซึ่งนั่งอยู่ทางขวามือของ ลักขณา ว่า)

อ.ดวงแข : " นฤมล ช่วยตอบครูหน่อยซิว่า ค่าบของแรงดันเลือด หรือ ที่เรียกว่า Systolic นี้ะ เกิดจากอะไร "

นฤมล : (ลุกขึ้นยืนช้าๆ ก็หันหน้าหลบสายตาคูครู ทั้งสองคนมีสีหน้าสลด)

อ.ดวงแข : (เดินมายืนบริเวณหน้าห้องเรียน แล้วถามขึ้นว่า) " ไหน ใครจะช่วยตอบครูหน่อยซิว่า ค่าบของแรงดันเลือด หรือที่เรียกว่า Systolic นั้นเกิดจากอะไร "

- ผานิต : (ลุกขึ้นยืน แล้วตอบว่า) " หนูคะ Systolic เป็นค่าแรงดันสูงสุดที่เกิดขึ้นภายในเส้นเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว ค่ะ "
- อ.ดวงแข : (พยักหน้ายิ้ม แล้วพูดว่า) " เก่งมาก ผานิต "
(อาจารย์ดวงแข ชม และเพื่อนๆ พรบมือให้ผานิต ผานิต ยิ้มแล้วนั่งลง อาจารย์ดวงแข หันไปมองแจ่มใส แล้วถามว่า)
- อ.ดวงแข : " แจ่มใส แล้วค่าล่างของแรงดันเลือด หรือ Diastolic ละเกิดจากอะไร ? จ๊ะ " (แจ่มใส ค่อย ๆ ลุกขึ้นยืนอย่างช้า ๆ แล้วหันไปมองรัตนาและไม้ทราบว่าจะตอบอาจารย์ดวงแข อย่างไร จึงหันไปสับศารัตนา ซึ่งนั่งอยู่ด้านซ้ายมือ)
- อ.ดวงแข : " เธอก็เป็นอีกคนที่ตอบคำถามครูไม่ได้ " (แล้วอาจารย์ดวงแข หันหน้าไปมอง รัตนา แล้วพูดว่า) " เธอตอบครูได้ไหม รัตนา "
- (รัตนา ค่อย ๆ ลุกจากเก้าอี้ เหลือบตามองอาจารย์ดวงแข แล้วยืนก้มหน้าหนึ่ง)
- อ.ดวงแข : " พวกเธอทั้งสี่คน ตอบคำถามครูไม่ได้ พวกเธอคงรู้นะ ว่าเป็นเพราะเหตุใดที่เธอตอบคำถามครูไม่ได้ วันหลังเลิกเรียนแล้ว ทั้งสี่คนไปพบครูที่ห้องนะ "
- บรรยาย ลักษณา หันมาสบตา กับ นฤมล พร้อมกับนึกในใจว่า " วันนี้ออกกินส้มตำได้ย่างแล้วชิ เรา " ส่วนแจ่มใส หันมาทำหน้าเศร้าๆ กับรัตนา เพราะไม้ทราบว่าจะถูก อาจารย์ดวงแข ลงโทษ หรือไม่

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านการฟังและสรุปใจความสำคัญ

ชื่อกิจกรรม " ฟังดี ดี มี คุณค่า "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ เข้าใจ ได้ตระหนักถึงคุณค่า และประโยชน์ของการฟัง และการสรุปใจความสำคัญจากการฟัง

2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ ในการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่ง 2 ชุด
2. เนื้อหาประกอบกิจกรรม จำนวน 3 เรื่อง
3. จลากลีแดง และสีฟ้า อย่างละ 6 แผ่น
4. นกหวีด 1 อัน
5. ขอบขั้ว จำนวน 6 ชิ้น

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค เกม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครในการเล่าเรื่องประกอบกิจกรรม จำนวน 3 คน แล้วผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครทราบว่า ในขณะที่พูดให้เพื่อน ๆ ฟัง หากเพื่อน ๆ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาไม่ต้องสนใจ หรือแสดงปฏิกิริยาอะไรออกมา ให้พูดต่อไปเรื่อย ๆ จนจบ แล้วผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบกิจกรรมให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครได้เตรียมตัวออกไปพูดให้เพื่อน ๆ ทุกคนฟัง โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที

1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยการหยิบจลากรเป็นกระดาษสี ดังนี้ คือ สีแดง และสีฟ้า ในกล่องที่เตรียมไว้

1.3 ผู้วิจัยแจกของบัตรคำสั่งให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มละ 1 ของ แล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกกลุ่มเปิดของบัตรคำสั่งพร้อมกับให้อ่านบัตรคำสั่ง และปฏิบัติตามบัตรคำสั่งนั้น

บัตรคำสั่ง

1. ให้นักศึกษาทุกคนสนใจ และตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนคนที่ 1 ออกมาพูด
2. ให้นักศึกษาทุกคนสนใจฟังบ้าง ไม่ฟังบ้างในขณะที่เพื่อนคนที่ 2 ออกมาพูด
3. ให้นักศึกษาทุกคนไม่สนใจฟัง ให้อ่านหนังสือ พุดคุยกัน นั่งทำงานอื่น ๆ เมื่อเพื่อนคนที่ 3 ซึ่งออกมาพูด

กติกา

ทุกคนจะต้องร่วมมือกัน และปฏิบัติตามคำสั่ง

คะแนนที่ให้แก่ตัดสินจาก

- ความร่วมมือของกลุ่ม (5 คะแนน)
 - เนื้อหาสรุปถูกต้อง ครบถ้วน และได้ใจความ (5 คะแนน)
- รวมทั้งหมด 10 คะแนน

1.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มสรุปใจความสำคัญที่ได้รับจากการฟัง แล้วให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงผลงาน

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 นักศึกษารู้สึกอย่างไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

2.1.2 นักศึกษาได้รับแนวคิดอะไรบ้าง จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

2.1.3 นักศึกษาได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

และนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในการเรียนได้อย่างไร เพราะเหตุใด

2.1.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายว่า กิจกรรมนี้สอนอะไรบ้าง

2.2 ผู้วิจัยให้รางวัลสำหรับกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด จำนวน 6 ชิ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกัน สรุปแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงความสำคัญ ในการนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเรียนโดย เชื่อมโยงกับข้อสรุปของนักศึกษาพยาบาล

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น ความตั้งใจ และความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันในกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล

เนื้อหาประกอบกิจกรรม เกม " ฟังดี ดี มี คุณค่า "

เรื่องที่ 1 " ทำใจให้สงบและมีสมาธิ "

การทำใจให้สงบและมีสมาธินั้น คำว่า " ใจ " ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง หัวใจซึ่งทำหน้าที่สูบฉีดโลหิต แต่หมายถึง " จิตใจ " ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ และนึกคิดเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อน ๆ อาจสังเกตตัวเองว่า จิตใจของคนเรานั้นไม่อยู่นิ่ง จะคิดถึงเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้างอยู่ตลอดเวลาเพื่อน ๆ บางคนทั้ง ๆ ที่อยู่ในห้องเรียนกำลังเรียนอยู่ แต่ทวนกลับไปถึงเรื่องที่ถูกรายการผู้ประกาศรบกวน บางคนนั่งเฉย ๆ คิดฟุ้งซ่านไปว่า ถ้าตนถูกสลากกินแบ่งรางวัลที่ 1 ตนจะซื้อเสื้อผ้าสวย ๆ มาสวมใส่ จะไปเที่ยวทั่วโลกให้สบายใจไปเลย เป็นต้น เมื่อสภาพจิตใจเราเป็นอย่างนี้ เราจึงต้องทำจิตใจให้สงบ คอยควบคุมตนเองไม่ให้คิดหลายอย่าง ให้คิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ และระลึกไว้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่ ลักษณะของการคิดแบบนี้เราเรียกว่า สมาธิ คำว่า " สมาธิ " หมายถึง การมีจิตที่สงบ แน่วแน่ มีสติ คือ ความระลึกได้ สามารถควบคุมจิตใจให้คิดในเรื่องนั้นเรื่องเดียววน ๆ นิ่งเอง

เรื่องที่ 2 " บทเรียนอันมีค่าของวรวิทย์ "

วรวิทย์ เป็นพ่อค้าหนุ่ม ทำกิจการค้าเจริญมาเป็นลำดับ จนมาขึ้นเกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะการค้าอย่างรุนแรง ค่าเงินบาทลอยตัว การเงินฝืดเคือง วรวิทย์ เป็นหนี้จนล้มละลาย เขากลุ้มใจมาก เขาไม่เข้าใจว่าทำไมชีวิตจึงเปลี่ยนแปลงรวดเร็วอย่างนี้ เขาคิดหาทางออกจะหนีไปอยู่ที่อื่น หรืออาจจะไปบวชเพื่อไปให้พ้นจากภาวะที่เขาไม่ต้องการ เขากินไม่ได้นอนก็ไม่หลับ

คืนวันหนึ่งเดือนหงายทุกสิ่งทุกอย่างเงียบสงบ เขานั่งอยู่ริมหน้าต่าง ความเงียบและแสงจันทร์ที่ส่องให้เห็นธรรมชาติ ช่วยทำให้จิตใจเขาสงบลง เขาเห็นใบไม้ร่วงจึงเกิดความคิดว่า เมื่อใบไม้ร่วงแล้วจะนำกลับไปติดที่เดิมไม่ได้อีก เหมือนกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วว่าไม่ดีหรือเลว ผิดหวังหรือสมหวัง เราจะย้อนกลับมาเรียกคืนอีกไม่ได้ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมานึกย้อนหลังหรือเสียใจในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว แต่เราจะสามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ตั้งแต่นี้เพื่อชีวิตที่ดีในวัน

ข้างหน้า เขาคิดว่ากำไร ขาดทุนเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญ คือ เราไม่ควรจะท้อแท้ และ
 กลุ้มใจ เมื่อล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ได้ เมื่อคิดได้ตั้งนั้นเขาจึงรู้สึกโล่งใจ และเข้านอน หลับได้
 อย่างสบายใจ ตื่นขึ้นมาทานอาหารตามปกติ แล้วเริ่มทำการค้าต่อไป

เรื่องที่ 3 " ไช่กบ "

" ไช่กบ " ที่กล่าวถึงนี้ไม่ใช่ไช่กบที่แม่กบไช่ไว้ตามทุ่งนา แต่ไช่กบที่ว่าเป็นชื่อของ
 ขนมหวานชนิดหนึ่ง ของหวานนี้มีลักษณะเป็นวุ้นกลม ๆ เล็ก ๆ ลอยติดกันเป็นแพ คนไทยเราถือ
 เอาลักษณะที่เหมือนกันดังกล่าวมาตั้งชื่อเป็นขนมหวาน แต่ชาวบ้านทั่วไปไม่นิยมเรียกอีกนั้นแหละ
 พวกเขากลับไปเรียกชื่อโดยถือเอาตระกูลเดิมเป็นหลักว่า " แมงลัก "

พอเอ่ยชื่อ " แมงลัก " คนส่วนใหญ่จะรู้จัก บางคนที่เคยรู้รสชาติถึงกับกลืนน้ำลายที่
 เดียว เพราะเป็นของหวานที่รับประทานอร่อย แก้วร้อนผ่องกระหายได้เป็นเลิศ นอกจากนี้ที่สำคัญ
 ยังลดน้ำหนักได้ด้วยละ หาซื้อได้จากร้านขายของชำโดยทั่วไป

ชาวบ้านทางภาคใต้นิยมทำไช่กบสำหรับเลี้ยงเพื่อนฝูงที่มาออกแรงทำงานต่าง ๆ เช่น
 ไร่นา เกี่ยวข้าว หรืองานอื่น ๆ ส่วนใหญ่นิยมจัดเลี้ยงในตอนสาย หรือหลังเที่ยงซึ่งเป็นระยะ
 ที่แดดกำลังร้อน ไช่กบจะช่วยผ่อนการกระหายน้ำขณะทำงานได้เป็นอย่างดี

บางคนใช้ไช่กบไปในทางอื่น โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวใช้ความครื้นเครงในวันสงกรานต์
 โดยใช้เมล็ดแมงลักที่แช่น้ำจนพอง แล้วนำไปรดศรีษะกัน ถ้าใครโดนเข้าก็ต้องสระผมกันเป็น
 วันที่เดียว การเล่นเช่นนี้นิยมกันเป็นบางกลุ่ม บางคนทำนั้นเพราะถือว่าไม่สุภาพ ถ้าใครนำ
 ไปใช้บ้างก็ต้องรับรองสวัสดิภาพของตนเอง เสียก่อนเพื่อความปลอดภัย

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านการซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียน
ไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน

ชื่อกิจกรรม " ข้องใจ !... โปรดซักถาม "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงประโยชน์ของการซักถามครู
เกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนไม่เข้าใจ รวมทั้งผลเสียของการไม่กล้าซักถามครูเกี่ยวกับบทเรียนที่
เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ตระหนัก และมองเห็นความสำคัญของการซักถามครู
เกี่ยวกับบทเรียนที่เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน

3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการ
ปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง " ข้องใจ !... โปรดซักถาม "

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน และให้
นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขากลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง " ข้องใจ !... โปรดซักถาม " ให้นักศึกษา
พยาบาลทุกคนอ่าน และร่วมกันอภิปรายในกลุ่มว่านักศึกษาที่มีความคิดเห็นอย่างไร

1.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารายงานผล

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ และอภิปรายตามประเด็นที่
กำหนด และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบ ในหัวข้อดังต่อไปนี้

2.2.1 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร เมื่อไม่เข้าใจในบทเรียนในขณะที่

ครูสอน เพราะเหตุใด

2.2.2 ถ้าหากนักศึกษาเป็นกมลวรรณ นักศึกษาจะทำอย่างกมลวรรณหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 ถ้าหากนักศึกษาเป็นสุดา นักศึกษาจะทำอย่างสุดาหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.4 จากเรื่องนี้ การซักถามครูในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับบทเรียนในขณะที่ครูสอน มีประโยชน์อย่างไร

2.2.5 การไม่กล้าซักถามครูในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับบทเรียนในขณะที่ครูสอน มีผลเสียอย่างไร

2.3 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาล แล้วตรวจคำตอบอย่างอย่างรวดเร็ว เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของคำตอบก่อนและหลังการอภิปราย

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกัน อภิปรายในข้อคำถามเดียวกันกับที่นักศึกษาพยาบาลได้เขียนตอบลงในกระดาษคำตอบ ในช่วงนี้ผู้วิจัยจะช่วยซักถาม เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มในการคิด พิจารณา หาเหตุผลในการตอบคำถาม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มสรุปใจความสำคัญ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

3.2 ผู้วิจัยสรุปและเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ และผลสรุปของนักศึกษาพยาบาลให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นให้นักศึกษาพยาบาลเห็นถึงประโยชน์จากการนำความคิดเห็นต่าง ๆ ที่กลุ่มช่วยกันสรุปไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ และความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถาม การแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม
เรื่อง " ข้องใจ !... โปรดซักถาม "

ณ บริเวณ อาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง 135 ซึ่งเป็นห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 สภาพทั่วๆ ไปเหมือนเช่นทุกวันที่มีการเรียนการสอนตามปกติ ขณะนี้เป็นวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 2 ซึ่งมีอาจารย์จินตนา เป็นผู้สอน

หลังจากที่ อาจารย์จินตนา อธิบาย " เรื่องการเก็บสิ่งส่งตรวจเพื่อการวินิจฉัย " อาจารย์จินตนา ได้ถามนักศึกษาพยาบาลทุกคน " ที่ครูสอนในวันนี้ ใครมีข้อสงสัยอะไรบ้าง " เติมศรี ยกมือขึ้นแล้วถามว่า " อาจารย์คะ ในกรณีที่เราเจาะเลือดผู้ป่วยแล้วทะเลาะ เราจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรคะ " อาจารย์จินตนา ยิ้ม แล้วตอบว่า " หากเรามีความระมัดระวังแล้วส่วนใหญ่ มันจะไม่ทะเลาะเส้นเลือดหรอกนะ เพราะว่าในขณะที่เราแทงเข็มเข้าไปในหลอดเลือดเลือดก็จะไหลเข้ามาในกระบอกฉีดยาด้วยแรงดันของเลือด ทำให้เราทราบว่ามีเข็มเข้าสู่หลอดเลือดแล้วนะ แต่ถ้าเข็มทะลุหลอดเลือดจริงๆ เพราะเธอมีมือหนัก เธอจะต้องดึง เข็มออกทันที แล้วกดบริเวณนั้นด้วยสำลีแห้ง เพื่อให้เลือดหยุดไม่ซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อ นั่นแหละ เธอจึงจำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ในการเจาะเลือด ละ " อารียา ยกมือ แล้วถามขึ้นว่า " อาจารย์คะ ในกรณีที่เรานำ Tournique รัดแขนผู้ป่วยแล้วมันไม่แน่น เกิดหลอดในระหว่างที่เรากำลังเจาะเลือดอยู่ละคะ เราจะทำอย่างไรดีคะ " อาจารย์จินตนา หันไปมองนักศึกษาพร้อมกับยิ้มเล็กน้อยที่นักศึกษาซักถาม แล้วอธิบายต่อไปว่า " ปกติจะไม่มีผลทางด้านร่างกายต่อคนไข้หรอกนะ แต่เป็นผลทางด้านจิตใจ ซึ่งจะทำให้คนไข้ตกใจ กลัว และขึ้นอยู่กับว่าเธอได้เลือดที่ต้องการตรวจเพียงพอ หรือยัง ถ้าหากยังไม่เพียงพอเธอจะต้องควบคุมสติให้ดีไว้เพื่อที่อยู่ใกล้ ๆ ช่วยผูก Tournique ให้ใหม่ ดังนั้น ก่อนเจาะเลือดนักศึกษาควรตรวจสอบอุปกรณ์ และเตรียมทุกอย่างไว้พร้อมเสียก่อน "

ขณะนั้น สุดา น้ากระต่ายขึ้นมาวาดรูปเล่น และหันมาทาง อารียา แล้วพูดว่า " ไม่รู้ถามไปทำไม น้าเบื่อกันเลย ฉันหัวขำแล้วนะ " อารียา หันมาจ้องหน้า สุดา สุดาก็มองและหลบสายตาเพื่อน อาจารย์จินตนา กวาดสายตาไปรอบๆ ห้องพร้อมกับพูดว่า " คนอื่นละมีใครไม่เข้าใจอะไรอีกไหม ? อย่าลืมนะ ว่างานพยาบาลเป็นงานที่ละเอียดอ่อน ที่พวกเธอทุกคนจะต้องเข้าใจ และสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ " " หนูคะ ! " มีเสียงดังขึ้น อาจารย์จินตนา หันไปตามเสียงเรียก ปรากฏว่าเจ้าของเสียงนั้น คือ กมลวรรณ ซึ่งนั่งอยู่แถวหน้าสุด ด้านซ้ายมือ " หนูสงสัยเรื่องสำคัญ อยู่เรื่องหนึ่งคะ ว่าในการเจาะเลือดจำเป็นจะต้องสวมถุงมือไหมคะ ? เพราะหนูเคยเห็นรุ่นพี่ที่ปฏิบัติงาน มักจะไม่สวมถุงมือกัน " อาจารย์จินตนา " ฮืม ! เป็นคำถามที่ดีมาก ตามความเป็นจริง ทุกครั้งที่เธอเจาะเลือดเธอควรจะต้องสวมถุงมือทุกครั้งเพื่อป้องกันตนเอง เนื่องจากเราไม่ทราบว่าผู้ป่วยที่มาหาเรานั้นมี

เชื้อ HIV +ve หรือไม่ ใช่ไหมคะ ดังนั้น พวกเธอจะต้องรู้จักป้องกันตนเองไว้ด้วย เรียนมาแล้วใช่ใหม่ว่า ควรจะทำอย่างไร ? แต่แน่แหละ พอพวกเธอยืนไปปฏิบัติงานบนท่อนผู้ช่วย พวกเธอมักจะละเลยสิ่งเหล่านี้ ดังนั้น ครูบอย่าไว้ที่นี้ด้วยนะ "

นักศึกษาทั้งห้องหันไปมองหน้ากันและพยักหน้าเห็นด้วย อาจารย์จินตนา กวาดสายตามองไปรอบๆ ห้อง และไปหยุดที่ สมพร ซึ่งนั่งขมวดคิ้วอยู่ แล้วกล่าวด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนว่า " ว่าไง สมพร มีอะไรจะถามครูไหม ? " สมพร ลุกขึ้นยืนพร้อมกับตอบว่า " ไม่มีค่ะ " เพื่อกัน รีบยกมือขึ้น แล้วพูดว่า " อาจารย์คะ ตำแหน่งที่เราเจาะเลือดนั้นเราสามารถที่จะเจาะบริเวณหลอดเลือดอื่นซ้ำอีกได้ไหมคะ กรณีที่ตำแหน่งอื่นๆ นั้น หลอดเลือดแตกจนกระทั่งเราไม่สามารถเจาะเลือดได้ " อาจารย์จินตนา ยิ้ม แล้วพูดว่า " นี่ พวกเธอ เธอถามเกินปี 1 แล้วนะ แต่ดีมากรู้ไหม ที่เธอรู้จักถาม เพราะเป็นเรื่องที่เธอจะต้องรู้อย่างลึกซึ้งในกรณีนี้ที่เธอถามนั้นมันเป็นผลทางจิตวิทยาจริงๆ แล้วเธอสามารถเจาะเลือดในตำแหน่งนั้นได้อีก แต่เธอลองคิดดูซิว่า ในความรู้สึกของผู้ป่วย ผู้ป่วยจะกลัวความเจ็บปวด กลัวการเสียเลือดใช่ไหม? แต่ถ้าจำเป็นจริงๆ เธอจะต้องอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจ และคลายความกังวลก่อนจะเจาะเลือดใหม่อีกครั้ง มิใช่หรือ? ก็เข้าไปเจาะเลือดทันทีโดยไม่บอกกล่าวกันเลย การเป็นพยาบาลเราจะต้องให้ความเอาใจใส่ผู้ป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เราจึงจะเป็นพยาบาลที่สมบูรณ์แบบ จ๊ะ "

ออก !.... อาจารย์จินตนา หันออกไปนอกห้อง และหันมามองนักศึกษาด้วยแววตาเสียสยที่หมดเวลาสำหรับการเรียน และกล่าวปิดท้ายว่า " หมดเวลาแล้ว เสียสยจึงเรากำลังคุยกันสนุกทีเดียว ครูพอใจพวกเธอมาก ที่รู้จักซักถามสิ่งที่สงสัย รู้ไหม? ถ้าเธอเก็บสิ่งที่เธอไม่เข้าใจเอาไว้จะเป็นผลเสียในอนาคต การเรียนรู้สิ่งใดก็แล้วแต่ เธอจะต้องรู้จักซักถาม เพราะนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเธอแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนา ของเธออีกด้วย ชั่วโมงหน้าเราค่อยพบกันใหม่ "

ในขณะที่อาจารย์จินตนา ยืนอยู่หน้าชั้นเรียน และกำลังจะเดินออกจากห้อง ทันใดนั้นก็มึเสียงเรียก " อาจารย์คะ " อาจารย์จินตนา หันไปตามเสียงเรียก พบว่า เป็นเสียงของ กมลวรรณ อาจารย์จินตนา หันหน้าไปทาง กมลวรรณ พร้อมกับถามว่า " ว่าไง จ๊ะ กมลวรรณ " กมลวรรณ ยิ้มด้วยใบหน้าสดใส พร้อมกับพูดว่า " วิชานี้ พวกหนู และเพื่อนา เข้าใจประโยชน์ของการซักถามในเรื่องที่ไม่เข้าใจมากเลยคะ การซักถามทำให้พวกหนูเรียนรู้เรื่อง เข้าใจ และสนุกด้วยคะ หนูตั้งใจที่เพื่อนา ในห้องช่วยกันซักถามโดยไม่มีใครคิดว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระคะ " อาจารย์จินตนา ยิ้ม แล้วตอบว่า " จ๊ะ เป็นวิธีการที่เราควรจะทำในการเรียน จะทำให้เราประหยัดเวลาในการอ่านหนังสือหลายๆ สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ " หัวหน้า กล่าว " ทั้งหมดทำความเคารพ " ทุกคน กล่าวคำ " ขอบคุณคะ " อาจารย์จินตนา ก็มีศีรษะเล็กน้อยเป็นการรับการเคารพ และเดินหันหน้าออกจากห้องไปเพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ต่อไป

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านการตอบคำถามครูที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน

ชื่อกิจกรรม " ตอบหน่อย "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ตระหนักถึงความสำคัญของการตอบคำถามครูที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน ในขณะที่ครูสอน

2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ เข้าใจถึงผลดีของการตอบคำถามครู และผลเสียของการไม่ตอบคำถามครูที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน ในขณะที่ครูสอน

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง " ตอบหน่อย "
2. ผู้แสดง จำนวน 7 คน
3. บ้ายชื่อตัวละคร จำนวน 7 อัน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง ซึ่งแบ่งเป็น 4

ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร จำนวน 7 คน เพื่อเตรียมแสดงบทบาทตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้
 - 1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลอง เรื่อง " ตอบหน่อย " พร้อมแจกเอกสารให้นักศึกษาพยาบาลที่อาสาสมัครเป็นนักแสดงทั้ง 6 คนได้อ่าน และเตรียมฝึกซ้อมก่อนการแสดง
 - 1.3 นักศึกษาพยาบาลเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง " ตอบหน่อย " ตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ โดยจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดู พร้อมทั้งพิจารณาและคิดตามไปด้วย
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันวิเคราะห์และสรุปจากประสบการณ์ต่างๆ ที่นักศึกษาแต่ละคนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยเน้นที่กระบวนการ และบรรยากาศการแสดง

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนวิเคราะห์ และอภิปราย เรื่อง " ตอบหน่วย " หลังจากการแสดงสถานการณ์จำลองสิ้นสุดลง โดยผู้วิจัยแจกกระดาษข้อคำถามให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็น และเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคน ในหัวข้อดังต่อไปนี้

2.2.1 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร ที่จะตอบคำถามครูเกี่ยวกับบทเรียนได้อย่างถูกต้อง

2.2.2 ถ้าหากนักศึกษาเป็นสมพร้อม และอารี นักศึกษาจะทำอย่างไรทั้งสองคนหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 ถ้าหากนักศึกษาเป็นสุชาดา นักศึกษาจะทำอย่างไรสุชาดาหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.4 จากเรื่องนี้ นักศึกษาได้รับประโยชน์อย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลทุกคน แล้วตรวจคำตอบอย่างรวดเร็ว เพื่อตรวจดูความสอดคล้องของคำตอบก่อนและหลังการอภิปราย

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันอภิปราย ในข้อคำถามเดียวกันกับที่นักศึกษาพยาบาลได้ตอบลงในกระดาษคำตอบ ในช่วงนี้ผู้วิจัยจะซักถาม เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปราย ร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มในการคิด พิจารณาหาเหตุผลในการตอบคำถาม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล ร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำความรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการการประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียน

3.2 ผู้วิจัยสรุปและเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ และผลสรุปของนักศึกษาพยาบาลให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ และความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

เรื่อง " ตอบหน่อย "

ฉากที่ 1 ณ บริเวณ อาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง 135 ซึ่งเป็นห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

บรรยาย ณ ห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 สภาพต่างๆ ไปเหมือนเช่นทุกวันที่มีการเรียนการสอนตามปกติ ขณะนี้เป็นวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ซึ่งอาจารย์เต็มดวง เป็นผู้สอน

อ.เต็มดวง: (หลังจากครูอธิบาย เรื่อง " เอดส์ " ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนฟังแล้ว อาจารย์เต็มดวง พูดว่า) " วันนี้ครูจะถามนักศึกษา แล้วให้นักศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ได้เรียนไปแล้ว ใครมีข้อสงสัยบ้างไหม ? "

(นักศึกษาทุกคนเงิบไม่มีเสียงตอบ อาจารย์เต็มดวง พูดต่อไปว่า)

" ถ้าไม่มีใครสงสัย ครูขอถามนักศึกษาเพื่อทดสอบว่า นักศึกษาเข้าใจบทเรียนที่เรียนไปแล้วหรือไม่ เอดส์ เกิดจากอะไร "

(นักศึกษาส่วนใหญ่ยกมือขึ้น อาจารย์เต็มดวง หันไปทางภาวนา แล้วถามว่า)

" อ้าว ! ภาวนา ไหน ตอบครูซิ "

ภาวนา : (ลุกขึ้นยืน พร้อมกับตอบว่า) " เอดส์ นั้นเกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งที่เรียกง่ายๆ ว่า เอช-ไอ-วี (HIV) ค่ะ "

อ.เต็มดวง: (พยักหน้า แล้วพูดว่า) " ถูกต้อง "

(จากนั้นอาจารย์เต็มดวง จึงหันไปถามนักศึกษาพยาบาลทั้งหมดว่า) " แล้วเอดส์มีการติดต่อ และแพร่ระบาดอย่างไร ? "

สีดา : (ยกมือขึ้น พร้อมกับพูดว่า) " เชื้อไวรัสชนิดนี้จะติดต่อในคนเท่านั้น เอดส์ติดต่อได้ 3 ทาง เท่านั้น ค่ะ คือ ทางเพศสัมพันธ์ ทางเลือด และติดต่อจากแม่ไปสู่ลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือระหว่างคลอด ค่ะ "

อ.เต็มดวง: (ยิ้ม พร้อมกับกล่าวชมว่า) " อือ ! เก่งมาก จ๊ะ นักศึกษาห้องนี้ "

ฉากที่ 2 ณ ห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ในเวลาต่อมา

บรรยาย ในขณะที่นักศึกษากำลังตอบคำถามของอาจารย์เต็มดวงอยู่นั้น สมพร้อม และอารี เล่นกันจนกระทั่ง สีชาดา หันมาเตือน

สีชาดา : " สมพร้อม อารี เล่นกันอยู่ได้ เดียวครูถามก็ตอบไม่ได้หรอก "

(แต่ทั้งสองคนยังเล่นกันต่อ ไม่สนใจฟังเพื่อนตอบคำถามของครู สักครู้อาจารย์ เต็มดวง จึงหันมาถามว่า)

- อ.เต็มดวง: " สมพร้อม อารี ทำอะไรกัน มีอะไรที่ครูอธิบายแล้วไม่เข้าใจ หรือเปล่า "
- (ทั้งสองคนหยุดเล่น พร้อมกับส่ายหน้า อาจารย์เต็มดวง จึงถามสมพร้อมว่า)
- " จิน สมพร้อม ตอบครูซิว่า คนที่เป็นเอดส์ ในระยะ 2-6 สัปดาห์แรกนั้นเขามีอาการอย่างไร ? "
- สมพร้อม : " ผอม และซีด ค่ะ "
- อารี : (พูดขึ้นมาบ้างว่า) " เบื่ออาหาร รับประทานอาหารไม่ได้ค่ะ "
- (เพื่อนๆ ในห้อง หัวเราะ)
- อ.เต็มดวง: (หันมายิ้ม แล้วพูดขึ้นว่า) " อ้าว ! จินทั้งสองคนยืนอยู่ก่อน ฟังเพื่อนๆ ตอบ "
- (สมพร้อม และอารี ยืนก้มหน้า อาจารย์เต็มดวง หันมาทางจงดี้ แล้วถามว่า)
- " จงดี้ คนที่เป็นเอดส์ ในระยะ 2-6 สัปดาห์แรก มีอาการอย่างไร ? "
- จงดี้ : (ลุกขึ้นตอบทันทีว่า) " หลังจากได้รับเชื้อเอดส์ เข้าไปภายใน 2-6 สัปดาห์นั้น ผู้ที่ติดเชื้อจำนวนหนึ่งจะมีอาการ คล้ายไข้หวัดใหญ่ หลังจากนั้นประมาณ 1-3 สัปดาห์ ส่วนใหญ่มักจะกลายเป็นปกติ ค่ะ "
- อ.เต็มดวง: (พยักหน้า แล้วยิ้มพร้อมกับชมว่า) " เก่งมาก "
- อ.เต็มดวง: (อธิบายต่อไปว่า) " เมื่อไรก็ตามเมื่อบุคคลได้กระทำหรือมีพฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ หรือมีอาการที่ชวนสงสัยว่าเป็นอาการของการติดเชื้อเอดส์ ควรที่จะปรึกษาแพทย์ หรือไปตรวจที่ " คลินิกนิรนาม " ว่าติดเชื้อหรือไม่ ? "
- (เมื่ออธิบายจบ อาจารย์เต็มดวง ก็หันไปถาม อารี ขึ้นว่า) " พฤติกรรมที่โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ มีอะไรบ้าง ? "
- (อารี นั่งก้มหน้าเงยบ อาจารย์เต็มดวง จึงหันไปถามสมพร้อมว่า)
- อ.เต็มดวง: " สมพร้อม ตอบครูได้ไหม ? "
- สมพร้อม : (สั่นศีรษะ พร้อมกับพูดว่า) " ไม่ได้ค่ะ "
- อ.เต็มดวง: (เงยบ...ไปครู่หนึ่ง แล้วพูดว่า) " ใครตอบได้ช่วย สมพร้อม กับอารีหน่อยซิ "
- สุชาดา : (ซึ่งนั่งเงยบอยู่นานแล้ว ยกมือขึ้น พร้อมกับตอบว่า) " พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ เช่น การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ หรือระหว่างชายกับชาย โดยไม่สวมถุงยางอนามัย นอกจากนี้ก็เกิดจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ดังเช่นที่หนูเคยเห็นตามโฆษณาที่วิบวับๆ ค่ะ "
- จงดี้ : (ยกมือขึ้น แล้วพูดว่า) " หนูค่ะ คนที่เคยได้รับเลือดก่อนที่จะมีการตรวจเอดส์ค่ะ "
- อ.เต็มดวง: (ยิ้ม พร้อมกับชม สุชาดา และจงดี้) " เก่งมากเลยทั้งสองคน ครูดีใจที่พวกเธอทุกคนตั้งใจเรียน และตอบคำถามที่ครูสอนได้ "

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านความกล้าในการแสดงความคิดเห็น
ชื่อกิจกรรม " ใคร คือ ? สัตกรในห้องผ่าตัด "
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ตระหนักถึงผลดีของความกล้าในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
2. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่ง จำนวน 3 ชุด
2. เอกสารเรื่อง " ใคร คือ ? สัตกรในห้องผ่าตัด " จำนวน 3 ชุด
3. แผนที่ห้องผ่าตัด จำนวน 3 แผ่น
4. นกหวีด 1 อัน
5. จลากรหมายเลข 1, 2, และ 3 อย่างละ 5 แผ่น
6. ของขวัญ จำนวน 5 ชิ้น

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค เกม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้นักศึกษาพยาบาลแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน โดยการจับจลากรหมายเลข 1, 2, และ 3
- 1.2 เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนทราบว่าการร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้ ให้นักศึกษาพยาบาลแข่งขันกัน กลุ่มใดเป็นผู้ชนะจะได้รับรางวัล
- 1.3 ผู้วิจัยแจกของบัตรคำสั่งให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 ของ
- 1.4 ให้นักศึกษาพยาบาลเปิดซองพร้อมกัน และอ่านบัตรคำสั่งพร้อมกับปฏิบัติตามข้อความในบัตรคำสั่ง

บัตรคำสั่ง

1. ให้นักศึกษาทุกคนอ่านเอกสาร เรื่อง " ใครคือ ? ฆาตกรในห้องผ่าตัด " พร้อมกับดูแผนที่ " ห้องผ่าตัด " ประกอบการพิจารณาด้วย
2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อสืบหาฆาตกรตัวจริงว่าเป็นใคร ? ใช่ นายแพทย์ โด่งดัง หรือไม่ ?

กติกา

- ก. ทุกคนต้องปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- ข. ให้ความเวลาประมาณ 15 นาที
- ค. ห้ามส่งเสียงดัง

คะแนนที่ให้แก่ตัดสินจาก

- ความร่วมมือของกลุ่ม และการตรงต่อเวลา (5 คะแนน)
 - เนื้อหาที่รายงาน มีเหตุผล และถูกต้อง (5 คะแนน)
- รวมทั้งหมด 10 คะแนน

1.5 ให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผล

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็น ในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร ที่ทำให้งานกลุ่มดำเนินไปอย่าง

รวดเร็ว และตรงต่อเวลา

2.1.2 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีความคิดเห็นที่

ขัดแย้งกัน

2.1.3 นักศึกษารู้สึกอย่างไรที่งานสำเร็จลงได้ เพราะตนเองมีส่วนร่วม

ร่วมด้วยคนหนึ่งเหมือนกัน

2.1.4 นักศึกษาได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากการปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกันของกลุ่ม และจะนำประสบการณ์ที่ได้รับไปเป็นประโยชน์ในการเรียนได้อย่างไร เพราะเหตุใด

2.2 ผู้วิจัยรวมคะแนน และให้รางวัลนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกัน สรุปแนวคิดที่ได้จากการอภิปราย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มจนเกิดความเข้าใจ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเห็นถึงประโยชน์ของความกล้าในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และนำประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความกระตือรือร้น ความตั้งใจ และความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันในกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบ เกม

เรื่อง " ใครคือ ? ฉาตกรในห้องผ่าตัด "

นายระสัง เสียงไพเราะ ซึ่งเป็นเศรษฐีเจ้าของโรงพยาบาล " ดุเด่น " กำลังจะเข้ารับการผ่าตัดใหญ่ เนื่องจากตกบันได ขณะตรวจเช็คการทำงานของเจ้าหน้าที่ทุกอาคารจากการตรวจพบว่าถุ่่น้ำดีแตก ขณะที่นอนบนเตียงขึ้นในห้องเตรียมผ่าตัดข้างๆ ห้องผ่าตัดนั้นได้ถูกฆาตกรรม โดยการใช้น้ำเกลือที่แขวนภาพรัดคอจนตาย

นายสืบเสาะ นักสืบคนเก่ง ได้ตรวจเช็คดูและทราบว่ขณะที่นายระสัง เสียงไพเราะนอนอยู่ในห้องเตรียมผ่าตัดนั้น มีพยาบาลชื่อ เรณู อยู่ข้างๆ ตัวเพียงคนเดียว เขาจึงสอบถามพยาบาลเรณู เป็นคนแรก คำให้การของพยาบาลเรณู มีดังนี้

หลังจากที่พยาบาลไสมอูซา และแสงสุรีย์ ช่วยกันขึ้นเตียง นายระสัง เสียงไพเราะเข้ามาในห้องเตรียมผ่าตัดได้ประมาณ 10-15 นาที นายแพทย์ ไ่ด่งดิ่ง แพทย์ศัลยกรรม ซึ่งสวมเสื้อผ้า, หมวก, ผ้าปิดจมูก สำหรับผ่าตัด เดินเข้ามาจากประตูที่ติดต่อกับห้องยาชา แม้จะไม่เห็นหน้าก็ทราบว่า เป็น หมอไ่ด่งดิ่ง เพราะทำเดินที่กระพริกนั้น หมอไ่ด่งดิ่ง เดินเข้ามาใกล้ตัว นายระสัง เสียงไพเราะ ที่นอนอยู่บนเตียงขึ้น และทำท่าไขว่ขวายล้างมือ กับพยาบาลเรณู พยาบาลเรณู ตอบทันทีว่า " จะไปเตรียมให้เดี๋ยวนี้แหละคะ หมอไ่ด่งดิ่ง " แล้วเธอก็เข้าไปในห้องฆ่าเชื้อโรคเอาถ้วยล้างมือล้างมือเล็กๆ ออกมา หมอ ไ่ด่งดิ่งล้างมือและเช็ดมือด้วยผ้าเช็ดมือสำหรับผ่าตัด แล้วทำท่าไขว่ขวายให้เธอเอาน้ำยาไปเก็บ พยาบาลเรณูทำตามคำสั่งนั้น โดยใช้เวลาประมาณ 1 นาที แล้วกลับมาห้องเตรียมผ่าตัดอีกครั้งหนึ่ง

ขณะนั้น หมอ ไฉ่คัง กำลังจัดผ้าห่มที่คลุม นายระฆัง เสียงไฟเราะให้เรียบร้อยอยู่อีกสักครู่ก็ออกไปจากห้องเตรียมผ่าตัดโดยใช้ประตูที่ติดกับห้องยาสลบ หมายความว่า หมอไฉ่คังไม่ได้พูดอะไรแม้แต่คำเดียวตั้งแต่เข้ามาจนกระทั่งออกไป

" คุณบ้าหรือเปล่า เสียสติไปแล้วหรือไง? นั่นนะคนอื่นปลอมเป็นผมนะ " หมอไฉ่คังพูดปฏิเสธอย่างหนักแน่นว่าไม่ใช่เขา แต่ หมอเล็ก กับพยาบาลมยุรี ซึ่งอยู่ในห้องยาสลบ และกำลังจัดยาชาให้ผู้ป่วยโรคลี้ดั่งอีกเสบอยู่นั้น ยืนยันว่าเห็น หมอ ไฉ่คังเดินเข้ามา แล้วเดินออกไป

ส่วนนักศึกษาแพทย์ที่ชื่อ สรรราม ซึ่งยืนดูที่ประตูห้องผ่าตัด บอกว่า คน คนนั้นไม่ใช่ หมอ ไฉ่คัง " หมอ ไฉ่คัง เป็นคนรูปร่างผอมสูง แต่คนที่เห็นนั้น คูเตี้ย และอ้วนกว่าหมอไฉ่คัง และช่วงไหล่ก็ไม่เหมือนหมอไฉ่คังด้วย " ผู้ชายปริศนาที่นักศึกษาแพทย์ สรรราม เห็นนั้น หันหน้าเข้าหาเตียงเข็น นักศึกษาแพทย์ สรรราม จึงเห็นเฉพาะด้านหลังของเขาเท่านั้น ทั้งหมดนี้เป็นคำให้การที่ไม่เหมือนกันของบุคคลที่เกี่ยวข้อง และไม่มีร่องรอยของบุคคลที่น่าสงสัยจะเป็นฆาตกรเลย นอกจากผู้ชายที่เหมือน นายแพทย์ ไฉ่คัง

ครู่หนึ่งต่อมา ตำรวจได้ตรวจพบร่องรอยสำคัญอย่างหนึ่ง ในห้องโทรศัพท์ใกล้ๆ ลิฟท์ นั่นคือ กระจ่างที่ใส่เสื้อผ้า , หมวก , ผ้าปิดจมูกสำหรับเจ้าหน้าที่ในห้องผ่าตัดที่ฆาตกรใช้แล้ว นายสืบเสาะ นักสืบคนเก่ง พบว่ามีรองเท้า แคมป์ส อีก 1 คู่ เขาสนใจเรื่องนี้ว่าไม่ใช่เรื่องธรรมดาเสียแล้ว จึงได้หยิบรองเท้าขึ้นมาดู รองเท้านั้นมีขนาดเล็กเกินไปสำหรับผู้ชายเพราะว่า ปลายรองเท้าทั้ง 2 มีพื้นรองเท้าด้านในยื่นอยู่ข้างใน พื้นรองเท้าด้านล่างเป็นพลาสติก สันรองเท้าก็สีกันในลักษณะที่เท่ากัน นายสืบเสาะ นักสืบคนเก่ง ได้สอบถามขนาดเบอร์รองเท้าของหมอ ไฉ่คัง ซึ่งใช้ขนาด 6.5 ไม่ต้องบอกก็คงทราบกันดีว่ารองเท้านี้เป็นร่องรอยสำคัญที่ฆาตกรทิ้งกับนักสืบ

ฆาตกรตัวจริงนี่ใช่ หมอ ไฉ่คัง หรือไม่ หรือว่าเป็นคนอื่น ?

คำใบ้ ไม่ได้บอกเหตุจูงใจ แต่ให้ดูจากสภาพที่เกิดเหตุ และรองเท้าเป็นสำคัญ ถ้าคิดให้ดี แล้วจะเข้าใจได้ทันที

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน

ชื่อกิจกรรม " ความมั่นใจของปรียา และนราวดี "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตระหนัก มองเห็นความสำคัญ และรู้ถึงประโยชน์ของความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมองเห็นถึง ผลดีของความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน และผลเสียของความไม่กล้าแสดงออกหน้าชั้นเรียน
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง " ความมั่นใจของปรียา และนราวดี " ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขากลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง " ความมั่นใจของปรียา และนราวดี " ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนอ่าน และร่วมกันอภิปรายในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไร
 - 1.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารายงานผล
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ และอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบ ในหัวข้อดังต่อไปนี้
 - 2.2.1 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร ที่จะสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน
 - 2.2.2 ถ้าหากนักศึกษาเป็นนราวดี นักศึกษาจะทำได้หรือนราวดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 ถ้าหากนักศึกษาเป็นปรียา นักศึกษาจะทำอย่างไรหรือไม่
เพราะเหตุใด

2.2.4 จากเรื่องนี้ " ความมั่นใจของปรียา และนราวดี "
มีประโยชน์ต่อนักศึกษาอย่างไร

2.2.5 ความไม่มั่นใจในตนเอง และไม่กล้าพูด หรือทำกิจกรรมหน้า
ชั้นเรียน นักศึกษาคิดว่าจะมีผลอย่างไร

2.3 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลทุกคน แล้วตรวจคำตอบ
อย่างรวดเร็ว เพื่อตรวจความสอดคล้องของคำตอบก่อนและหลังการอภิปราย

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกัน อภิปรายในข้อคำถามเดียวกันกับ
ที่นักศึกษาพยาบาลได้ตอบลงในกระดาษคำตอบ ในช่วงนี้ ผู้วิจัยจะช่วยซักถามเพื่อกระตุ้นให้
นักศึกษาพยาบาลได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปราย ร่วมกันกับสมาชิก
กลุ่มในการคิด พิจารณาหาเหตุผลในการตอบคำถาม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มสรุปใจความสำคัญ ประโยชน์ที่ได้รับจาก
กิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

3.2 ผู้วิจัยสรุปและเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ และ
ผลสรุปของนักศึกษาพยาบาลให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นให้นักศึกษาพยาบาลเห็นถึงประโยชน์
จากการนำความคิดต่างๆ ที่กลุ่มช่วยกันสรุปไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ และการให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม
กลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถาม การแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์
และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม
เรื่อง " ความมั่นใจของปรียา และนราวดี "

วันหนึ่งในชั่วโมงวิชา การสื่อสาร ซึ่งมีอาจารย์อัจฉรา เป็นผู้สอน อาจารย์อัจฉรา บอกกับนักศึกษาทุกคนว่า " วันนี้ครูจะให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียน 2 คน โดยครูจะให้ นักศึกษาทุกคน จับฉลากว่าใครจะเป็นผู้โชคดี ที่จะได้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน นักศึกษาจะพูด เรื่องอะไรก็ได้ ครูจะให้เวลาคนละไม่เกิน 3 นาที นักศึกษาอย่าลืมใช้ " หลักในการพูด " นั่นคือ คนที่ออกมาพูดจะต้องมีการขึ้นต้นเรื่องที่พูด กล่าวถึงเนื้อเรื่อง และที่สำคัญอย่าลืม สรุป ด้วยละ "

หลังจากนั้นอาจารย์อัจฉรา ได้ให้นักศึกษาทุกคนออกมาจับฉลาก ปรียาจับฉลากได้พูด เป็นคนแรก นราวดี เป็นคนถัดมา เพื่อนๆ ทุกคนปรบมือให้เมื่อ ปรียา ลุกขึ้นออกไปพูดที่หน้า ชั้นเรียน ด้วยท่าทางกระตือรือร้น ยิ้มแย้มแจ่มใส ปรียาพูดเรื่อง " ความประทับใจของ ข้าพเจ้า เมื่อเข้ามาเรียนในวิทยาลัยพยาบาลแห่งนี้ " ให้เพื่อนๆ ฟังด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจนและ มั่นใจในตนเอง เมื่อปรียา พูดจบเพื่อนๆ ปรบมือให้ สุกปร ซึ่งนั่งทางขวามือของปรียา กล่าว ชมพร้อมทั้งจับมือ ปรียา แล้วพูดว่า " ปรียาเธอเก่งจังเลย ฉันจะทำได้อย่างไรเธอไหนนะ "

นราวดี เป็นคนต่อมาที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อนๆ ปรบมือให้ เมื่อนราวดี ลุกขึ้น และเดินออกไปพูดหน้าชั้นเรียนด้วยท่าทางที่กระฉับกระเฉง แล้วยิ้มอย่างเขินๆ ที่ต้อง ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน นราวดี เริ่มต้นเล่าเรื่อง " ประสบการณ์ในชีวิตของข้าพเจ้า " ด้วย น้ำเสียงที่ชัดเจน เพื่อนๆ ยิ้มให้กำลังใจ 1 นาที... ต่อมา.. นราวดี เริ่มพูดตะกุกตะกัก เสียงสั่น มือสั่น และหยุดพูดกลางคัน เพื่อนๆ หันมามองหน้านราวดี และสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น แต่นราวดีก็พูดต่อไปจนจบ เมื่อนราวดี พูดจบเพื่อนๆ ปรบมือให้

หลังจากที่ปรียา และนราวดี พูดจบ อาจารย์อัจฉรา ได้ให้นักศึกษาทั้ง 2 คนออกมา สัมภาษณ์ความรู้สึกโดยอาจารย์อัจฉรา ถามปรียาก่อนว่า " ก่อนที่ปรียา จะออกมาพูดให้เพื่อนๆ ฟัง ปรียารู้สึกอย่างไร " ปรียา กล่าวตอบว่า " รู้สึกตื่นเต้น ประหม่า และไม่ค่อยมั่นใจคะ " อาจารย์อัจฉรา ถามต่อไปว่า " เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนๆ ก่อนจะพูดให้เพื่อนๆ ฟัง ปรียา รู้สึก อย่างไร " ปรียา กล่าวตอบด้วยสีหน้ายิ้มแย้มว่า " รู้สึกดีใจ มั่นใจ และหายประหม่าคะ อาจารย์ " อาจารย์อัจฉรา ยิ้ม พยักหน้า แล้วถามต่อไปว่า " เพราะอะไร ปรียา จึงรู้สึก เช่นนั้น " ปรียา ตอบว่า " เพราะเพื่อนๆ ปรบมือให้ และสนใจฟังเรื่องที่หนูพูดให้ฟังคะ " อาจารย์อัจฉรา ถามต่อไปว่า " เมื่อเล่าจบแล้วปรียา รู้สึกอย่างไร " ปรียา ยิ้ม แล้วกล่าว ตอบทันทีว่า " รู้สึกภูมิใจ เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และรักเพื่อนๆ มากขึ้นคะ ที่ให้กำลังใจ " อาจารย์อัจฉรา บอกให้ปรียานั่งลง

ต่อมาอาจารย์อัจฉรา สัมภาษณ์ความรู้สึกของ นราวดี เช่นเดียวกับที่ถามปรียา ว่า " ก่อนที่นราวดี จะออกมาพูดให้เพื่อนๆ ฟังนราวดี รู้สึกอย่างไรบ้าง " นราวดี กล่าวตอบว่า " รู้สึกตื่นเต้น และตั้งใจในเรื่องที่เล่าให้เพื่อนๆ ฟังคะ " อาจารย์อัจฉรา ยิ้ม พยักหน้า แล้วถามต่อไปว่า " เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนๆ ก่อนจะพูดให้เพื่อนฟัง นราวดี รู้สึกอย่างไรบ้าง " นราวดี ตอบทันทีว่า " รู้สึกดีใจ และมั่นใจยิ่งขึ้นคะ เพราะเพื่อนๆ ปรบมือให้ " อาจารย์อัจฉรา ถามต่อไปว่า " แล้วต่อมามีอะไร " นราวดี หยุดคิดขำๆ หนึ่ง.... แล้วพูดด้วยน้ำเสียงเบาๆ ว่า " รู้สึกอึดอัด ไม่อยากจะทำต่อไปคะ และมีความประหม่อมมากขึ้น มือก็สั่น พูดก็ตะกุกตะกัก เริ่มไม่มั่นใจในตนเองคะ " อาจารย์อัจฉรา เอื้อมมือมาจับไหล่ นราวดี แล้วถามต่อไปว่า " เพราะอะไร นราวดี จึงรู้สึกเช่นนั้น " นราวดี ตอบด้วยสีหน้าเศร้าว่าเห็นเพื่อนๆ นั่งเงยบ จึงคิดว่าเรื่องที่หนูเล่าไม่น่าสนใจ รู้สึกเสียใจ และไม่มั่นใจในตนเองคะ " อาจารย์อัจฉรา เอื้อมมือไปจับมือ นราวดี เป็นเชิงปลอบใจ แล้วพูดว่า " จริงๆ แล้วเพื่อนๆ เขาตั้งใจฟังเรื่องที่นราวดี เล่านะ เขาจึงนั่งฟังอย่างเงยบ " แล้วอาจารย์อัจฉรา หันไปทางเพื่อนๆ ในห้องถามว่า " แล้วคนอื่นๆ คิดอย่างไร " สาส์ ยกมือขึ้น พร้อมกับพูดว่า " จริงๆ แล้วเรื่องที่นราวดี เล่าน่าสนใจมากคะเพราะเป็นประสบการณ์ในชีวิตของนราวดี ที่เพื่อนๆ ไม่เคยรู้มาก่อนจึงตั้งใจฟังคะ และไม่เป็นอย่างที่ นราวดี คิดเลยว่าเพื่อนๆ นั่งเงยบ เพราะไม่สนใจฟังเรื่องที่นราวดีเล่า ไม่ใช่นะคะ " นราวดี ยิ้ม แล้วกล่าว " ฉันขอบใจเพื่อนๆ มากทีเดียว ขอบใจมากจ๊ะ "

อาจารย์อัจฉรา เอื้อมมือไปจับแขน ปรียา และนราวดี มายืนหน้าชั้นเรียน พร้อมกับบอกให้เพื่อนๆ ทุกคนปรบมือให้กับปรียา และนราวดี อีกครั้งหนึ่ง " อ้าว ! พวกเราทุกคนปรบมือให้กับเพื่อนคนเก่งของเรา ปรียา และ นราวดี ที่ได้ออกมาพูดแสดงถึงความรู้สึกในส่วนที่ดีๆ ของเขาให้พวกเรา รู้จัก " เพื่อนๆ ทุกคนปรบมือพร้อมกัน ปรียา และนราวดี ลุกขึ้นยืน พร้อมกล่าวคำขอบคุณ " ขอบคุณ เพื่อนๆ ทุกคนจ๊ะ ที่ให้กำลังใจ "

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการวางแผนในการเรียน

ชื่อกิจกรรม " แบ่งเวลา... หน่อยนะ "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีเป้าหมายในการเรียน ได้เรียนรู้ และเข้าใจการวางแผนในการเรียน
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตระหนักถึงผลดี และมองเห็นคุณค่าของการวางแผนในการเรียน
3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง เรื่อง " แบ่งเวลา... หน่อยนะ "
2. ผู้แสดง จำนวน 6 คน
3. บ้ายชื่อตัวละคร จำนวน 6 อัน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร จำนวน 6 คน เพื่อแสดงบทบาทตามลำดับเหตุการณ์

1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลอง พร้อมแจกเอกสาร เรื่อง

" แบ่งเวลา... หน่อยนะ " ให้ นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครทั้ง 6 คน ซึ่งเป็นผู้แสดงได้อ่าน และเตรียมตัวฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.3 นักศึกษาพยาบาลเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง

" แบ่งเวลา... หน่อยนะ " ตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ โดยจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับนักศึกษาที่ไม่ได้แสดงให้พิจารณา และคิดตามไปด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันวิเคราะห์และสรุปจากประสบการณ์ต่างๆ ที่นักศึกษาแต่ละคนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยเน้นที่กระบวนการ และบรรยากาศการแสดง

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนวิเคราะห์ และอภิปราย เรื่อง " แบ่งเวลา...หน่อยนะ " หลังจากที่มีการแสดงสถานการณ์จำลองสิ้นสุดลง โดยผู้วิจัยแจกกระดาษข้อคำถามเกี่ยวกับ เรื่อง " แบ่งเวลา...หน่อยนะ " ให้นักศึกษาพยาบาลเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคน ในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 นักศึกษาคิดว่า ผู้ใดมีการวางแผนในการเรียน เพราะเหตุใด

2.2.2 ถ้าหากนักศึกษาเป็นพิสมัย นักศึกษาจะทำอย่างไรพิสมัยหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 ถ้าหากนักศึกษาต้องการให้ผลการเรียนของนักศึกษาดีขึ้น นักศึกษาจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

2.2.4 จากเรื่องนี้ การวางแผนในการเรียน มีประโยชน์อย่างไร

2.3 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลทุกคน แล้วตรวจคำตอบอย่างรวดเร็ว

2.4 ผู้วิจัย และนักศึกษาพยาบาลทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน โดยผู้วิจัยถามข้อคำถามเดียวกันกับที่นักศึกษาได้ตอบลงในกระดาษคำตอบ ในช่วงนี้ ผู้วิจัยจะช่วยซักถาม เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลได้ใช้ความคิดในการพิจารณาหาเหตุผลในการตอบคำถาม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียน

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเล่าประสบการณ์ เรื่อง การวางแผนในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลว่ามีประโยชน์อย่างไร และถ้าหากนักศึกษาไม่มีการวางแผนในการเรียนจะมีผลเสียอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้รับจากสถานการณ์จำลอง เรื่อง " แบ่งเวลา...หน่อยนะ " เพื่อเป็นแนวทางในการนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริงของนักศึกษาพยาบาล

3.2 ผู้วิจัยสรุปและเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ และผลสรุปของนักศึกษาพยาบาลให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาพยาบาล

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

เรื่อง " แบ่งเวลา...หน่อยนะ "

ฉากที่ 1 ๗ อาคาร 1 บริเวณชั้น 3 ซึ่งเป็นหน้าห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1

บรรยาย เสียงอึกทึกอื้ออึง ดังมาจากอาคาร 1 บริเวณชั้น 3 ซึ่งเป็นหน้าห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ยืนจับกลุ่มสนทนากันประมาณ 5 คน ซึ่งมี ศิริพร อารยา นิตยา พยอม และดวงเนตร

ศิริพร : " นี่พวกเรา ไปเอาใบเกรดมาแล้วใช่ไหม? โหนให้ฉันดูบ้างซิ ได้เกรดเฉลี่ยกันเท่าไร "

(ทุกคนในกลุ่มพยักหน้า)

อารยา : " พวกเราได้มาแล้วละ มาแลกกันดูดีกว่า "

ดวงเนตร : " ไข่.. จะได้ไม่มีใครได้เปรียบ เสียเปรียบใคร "

ศิริพร : (หันไปทางนิตยา และพยอมแล้วพูดว่า) " แล้วของนิต กับพยอมล่ะ "

พยอม : (ยิ้ม แล้วตอบว่า) " ฉันเพิ่งไปเอามาเมื่อคืนเอง "

(นิตยา พยักหน้าเป็นเชิงสนับสนุน จากนั้นทั้งห้าคนก็แลกเปลี่ยนเกรดกันดูอย่างสนุกสนาน)

ทุกคน : " เฮ้เฮ ! " (เสียงทุกคนกล่าวพร้อมกัน เมื่อดูใบเกรดของ ศิริพร)

พยอม : (พยอม พุดพร้อมทั้งหันไปทางศิริพร แล้วอมยิ้มเป็นเชิงหยอกล้อ แล้วพูดว่า)

" อะไรกัน ศิริพร เธอได้ตั้ง 4 เขียวหรือ ? ไม่เว่อเกินไปหน่อยรึ ? "

ดวงเนตร : (หันมาพูดสนับสนุน พยอม) " ในกลุ่มพวกเรานี้! คะแนนของศิริพร ดีที่สุดเลย "

นิตยา : " โทษลองไล่ดูซิว่าใครได้เกรดอะไรบ้าง? เอ่อ..ศิริพรได้ 4 ของนิตได้ 3.1 ดวงเนตรได้ 3 อารยาได้ตั้ง 3.5 แน่ะ! ไม่เบาเลย นี่ของ พยอม ได้ตั้ง 3.7 จ๊ะ "

ฉากที่ 2 ในเวลาต่อมา ๗ หน้าห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1

บรรยาย ในขณะที่ทุกคนกำลังยิ้มแยมแจ่มใสกับผลการเรียนของตนเองอยู่นั้น เด็กสาววัยรุ่นหน้าตาเศร้าหมองคนหนึ่ง เดินมายังกลุ่มทำให้ทุกคนต้องหยุดสนทนาและหันไปทักทาย

ศิริพร : " เป็นไง พิสมัย หน้าตาไม่สบายเลยเป็นอะไรหรือเปล่า? เธอไปเอาใบเกรดมาแล้วหรือยังละ "

- พิสมัย : (พยักหน้าช้าๆ พร้อมทั้งตอบด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ว่า) " ไปเอามาแล้วละ "
- ศิริพร : " แล้วเป็นไงละ "
- พิสมัย : (ยืนอึ้ง...อยู่นาน น้ำตาคลอเบา พร้อมทั้งตอบว่า) " เราได้แค่ 1.9 เองละ เเทมหน้า เราคงไม่ได้เรียนกับเพื่อนๆ แล้วละ " (พิสมัย อึ้งไปชั่วครู่พยายาม สกคอารมณ์ ให้กลับเป็นปกติแล้วกล่าวต่อไปว่า) " ที่สำคัญ ที่บ้านเราคงผิดหวัง เพราะพ่อ แม่ เราหวังจะให้เราเป็นพยาบาลอย่างมาก แต่เราทำไม่ได้ตาม ความตั้งใจของเขา ทั้งๆ ที่เราได้พยายามแล้ว "
- (เพื่อนๆ ทั้งห้าคน พึมพำมองหน้ากันด้วยความสงสารและเห็นใจพิสมัย)
- ดวงเนตร : (เอ่ยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน พร้อมกับเอามือไปจับแขนของพิสมัยเบาๆ เป็นเชิง ปลอบใจว่า) " เราคิดว่ายังไม่สายเกินไปนะ พิสมัย ถ้าเธอตั้งใจจริง เพื่อน คิดว่าเเทมหน้าเธอคงทำคะแนนให้ดีขึ้นได้ "
- พิสมัย : (ส่ายศีรษะ แล้วกล่าวด้วยน้ำเสียงท้อแท้ว่า) " สมองเราคงไปไม่ได้หรอก ฉันทัวหัวไม่ดี จำไม่ค่อยได้ "
- พยอม : " เราว่าไม่จริงหรอกนะ เราคิดว่าการที่เธอสอบเข้ามาได้ แสดงว่าเธอมีสมอง ที่ใช้ได้ทีเดียว แต่อาจเป็นเพราะว่าเธออาจจะจัดระบบการเรียนรู้ไม่ถูก "
- อารยา : (พยักหน้า เป็นเชิงเห็นด้วยกับคำกล่าวของพยอม)
- พิสมัย : (กล่าวตอบด้วยน้ำเสียงเบาๆ ว่า) " อาจจะเป็นไปได้ เพราะฉันคิดว่าฉันไม่มี เวลาอ่านหนังสือ ไม่มีเวลาทำการบ้าน บางครั้งงานที่อาจารย์ให้ก็ทำไม่ได้ไม่ก็ เพราะมีเวลาน้อย "
- อารยา : " นั่นสิ ฉันว่าปัญหาของเธออยู่ที่เธอแบ่งเวลาไม่เป็น นั่นเอง "
- พิสมัย : (หันไปมองเพื่อนๆ ด้วยสายตาที่มีความหวังแล้วถามทุกคนว่า) " แล้วพวกเขา ทำอย่างไรกันบ้างละ เกรดถึงออกมาได้ดีขนาดนี้ "
- อารยา : (พูดแทนทุกๆ คนว่า) " อ้อ! พวกเราจะเหมือนๆ กันคือ เราจะวางแผนการ เรียนไว้ล่วงหน้า เช่น เราจะแบ่งเวลาสำหรับทบทวนเรื่องที่เรียนมาแล้วในแต่ละ วันจะได้ไม่ต้องอ่านหนังสือหนักตอนใกล้สอบ "
- นิตยา : (กล่าวเสริมขึ้นมาว่า) " ใช่ แล้วอีกอย่างหนึ่ง เวลาพวกเราอ่านหนังสือเรา จะอ่านจากที่ง่ายๆ ก่อนแล้วจึงไปอ่านเรื่องที่ยากๆ จะได้ค่อยๆ จำได้ทีละน้อย แต่ต้องหมั่นทบทวนนะ "
- ศิริพร : (กล่าวเป็นเชิงเสริมว่า) " นอกจากที่ นิด พุดแล้ว พวกเรายังเตรียมเวลาไว้ สำหรับทำการบ้าน และทำงานที่อาจารย์มอบหมายไว้ล่วงหน้า ที่เตรียมเวลานั้น หมายความว่า เราจะเผื่อเวลาสำหรับค้นคว้า ปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้งานนั้น มีคุณภาพ "

(ศิริพร กล่าวจบก็หันไปมอง ดวงเนตร ดวงเนตร พยักหน้าเป็นเชิงสนับสนุน)

ดวงเนตร : " พวกเรา ไม่ได้คร่ำคร่ำกับการเรียนอย่างเดียวหรอกนะ เราจะแบ่งเวลา สำหรับงานที่พวกเราชอบ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดไปด้วยนะ พวกเรา เชื่อว่าถ้าเธอแบ่งเวลาเหล่านี้ได้ถูกต้องจะไม่ทำให้เธอถูกละทิ้งเมื่อตอนใกล้สอบ และถ้าเธอเก็บงานไว้ทำใกล้ ๆ กำหนดส่ง คิดดูซิว่า..ไหนจะสอบ ไหนงานที่ต้องส่งอาจารย์ แล้วเธอจะทำให้ดีได้อย่างไรกัน "

พิสมัย : (พยักหน้า แล้วตอบว่า) " จริงของเธอนะ ฉันเริ่มเห็นความสำคัญของการแบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม เมื่อพวกเธออธิบายให้ฉันฟังนี้เอง เออละ! นับตั้งแต่นี้ เป็นต้นไป ฉันจะแบ่งเวลาเรียนตามที่พวกเธอแนะนำ ยิ่งไงก็ขอให้พวกเธอ ช่วยแนะนำฉันอีกทีก็แล้วกัน "

ศิริพร : (ยิ้มให้พิสมัย พร้อมกับพูดว่า) " ไม่เป็นไรหรอกจ้ะ พวกเรายินดีเสมอ หากมีอะไรที่จะให้พวกเราช่วยก็บอกได้เลย เราเป็นเพื่อนกัน ยิ่งไงพวกเราก็อยากจนพร้อมๆ กันทุกคนอยู่แล้ว "

นิตยา : (เดินเข้าไปจับมือพิสมัย แล้วพูดว่า) " พิสมัย พวกเราทุกคนเชื่อว่า เธอมีความสามารถที่จะทำได้อยู่แล้วนะ ขอให้เธอพยายามเถอะ พวกเราทุกคนจะเป็นกำลังใจให้จ้ะ ไป.. ไปเข้าเรียนเถอะ อาจารย์พอเพ็ญเดินมาโน้นแล้ว "

บรรยาย พิสมัย มองไปข้างหน้าอย่างมาดมั่น สายตาบ่งบอกถึง ความตั้งใจที่จะเอาชนะอุปสรรคในการเรียนที่เกิดขึ้นเพื่อความสำเร็จในอนาคตให้ได้ เพื่อความหวังของพ่อ และแม่ที่กำลังรอคอยความสำเร็จของตนอยู่

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน

ชื่อกิจกรรม " เรา...ทำได้ "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ เข้าใจ และรู้จักการแบ่งเวลาในการเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถแบ่งเวลาในการเรียน และทำกิจกรรมต่าง ๆ

ได้อย่างเหมาะสม

3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้ถึงประโยชน์ และ เห็นคุณค่าของการรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน รวมทั้งเพื่อเป็นแนวทางในการนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ภาพจิกร์ จำนวน 3 ชุด
2. เชือกกล จำนวน 3 ชุด
3. ตารางเลข 9 ช่อง จำนวน 3 ชุด
4. หลอดกาแฟ จำนวน 3 ห่อ
5. บัตรคำสั่ง จำนวน 3ชุด
6. ใบบันทึกกิจกรรม จำนวน 6 แผ่น
7. นกหวีด จำนวน 1 อัน
8. รางวัล จำนวน 5 ชิ้น

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยใช้เทคนิค เกม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คนโดยการจับฉลาก เมื่อแบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง

1.2 ผู้วิจัยแจกของบัตรคำสั่งให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 1 ของ

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเปิดของพร้อมกัน และอ่านบัตรคำสั่ง

พร้อมกับปฏิบัติตาม ข้อความในบัตรคำสั่ง ซึ่งมีดังต่อไปนี้

บัตรคำสั่ง

1. กิจกรรมที่นักศึกษาต้องปฏิบัติ จำนวน 4 กิจกรรม
 - ก. ต่อภาพลงใน สี่เหลี่ยมจัตุรัส (นักศึกษา จำนวน 5 คน)
 - ข. เชือกกล (นักศึกษา จำนวน 2 คน)
 - ค. ตารางเลข 9 ช่อง (นักศึกษา จำนวน 2-3 คน)
 - ง. สร้างหอสุนัขด้วยหลอดกาแฟ (นักศึกษา จำนวน 5 คน)
2. กิจกรรมอะไรเอ๋ย จำนวน 6 ข้อ

กติกา

- ก. นักศึกษาทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการทำงาน
- ข. ผู้วิจัยอธิบายเกมในแต่ละกิจกรรม
- ค. ให้ความทำงานเพียง 15 นาที
- ง. ไม่มีแผนที่กำกับให้
- จ. มีลายแทงขุมทรัพย์กำกับให้ 1-10 ข้อ
- ฉ. กลุ่มจะทำกิจกรรมในฐานใดก่อนก็ได้ ตั้งแต่ฐานที่ 1-10
- ช. แต่ละกลุ่มไม่จำเป็นจะต้องไปที่ละ 5 คน บางจุดกำหนด 2 คน บางจุดกำหนด 3 คน ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะต้องส่งตัวแทนไปทำกิจกรรม ไม่น้อยกว่าที่กำหนด
- ซ. ผู้วิจัยจะเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มต้น และเมื่อหมดเวลา

คะแนนที่ให้จะตัดสินจาก

- การตั้งชื่อกลุ่ม (2 คะแนน)
 - ความร่วมมือของกลุ่ม ความรวดเร็ว ตรงต่อเวลา (3 คะแนน)
 - การแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสม (5 คะแนน)
 - ความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อยของผลงาน (2 คะแนน)
 - คะแนนรวมจากใบบันทึกกิจกรรม (18 คะแนน)
- รวมทั้งสิ้น 20 คะแนน

1.3 เมื่อนักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นำใบบันทึกกิจกรรมมาส่ง และผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มแสดงผลงาน

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน ในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร ที่ทำให้งานของกลุ่มดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ตรงต่อเวลา และเป็นระเบียบเรียบร้อย

2.1.2 นักศึกษามีวิธีการจัดแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมอย่างไร และแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพียงพอหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.1.3 นักศึกษาทำงานใดที่ใช้เวลามากเกินไป เพราะเหตุใด

2.1.4 นักศึกษาจัดการกับเวลาที่สูญเสียบ่อยไปโดยเปล่าประโยชน์อย่างไร

2.1.5 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งภายในกลุ่ม

2.1.6 นักศึกษาทุกคนมีความรู้สึกอย่างไรบ้างที่งานประสบความสำเร็จได้เพราะตนเองมีส่วนร่วมด้วยคนหนึ่งเหมือนกัน

2.1.7 นักศึกษาคนใดบ้างที่ไม่มีโอกาสได้ช่วยกลุ่มเลย หรือมีโอกาสช่วยกลุ่มเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แล้วนักศึกษามีความรู้สึกอย่างไร

2.1.8 จากกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาได้รับประโยชน์อย่างไร

2.2 ผู้วิจัยรวบรวมคะแนน และให้รางวัลสำหรับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุด จำนวน 5 ชั้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเกิดความเข้าใจ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการรู้จักจัดแบ่งเวลา เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ และการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษาพยาบาล

4.2 ผู้วิจัยสังเกตการซักถาม การแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์ และการอภิปรายร่วมกันกับกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการอ่านและสรุปใจความสำคัญของ
เรื่องที่อ่าน

ชื่อกิจกรรม " อ่านแค่ไหน...อ่านอย่างไร "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลสามารถบอกความหมาย และความสำคัญของการอ่านได้
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับ
จากการอ่าน และสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านได้
3. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลนำความรู้ที่ได้รับ ไปเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการ
เรียนในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง " อ่านแค่ไหน...อ่านอย่างไร "

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน
ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน และ
ให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขากลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง " อ่านแค่ไหน...อ่านอย่างไร " ให้นักศึกษา
พยาบาลทุกคนอ่าน และร่วมกันอภิปรายในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไร
 - 1.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลสรุปของแต่ละกลุ่ม
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปราย ตาม
ประเด็นที่กำหนด และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบ ในหัวข้อ
ดังต่อไปนี้
 - 2.1.1 นักศึกษาได้ะไรบ้าง จากการอ่านเอกสารเรื่องนี้
 - 2.1.2 ให้นักศึกษาสรุปประโยชน์ของการอ่าน และสรุปใจความสำคัญ
ของเรื่องที่อ่าน ว่ามีประโยชน์อย่างไร

2.1.3 นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้อย่างไร

2.2 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาล แล้วตรวจดูคำตอบด้วยความรวดเร็ว เพื่อความสอดคล้องกันของคำตอบก่อนและหลังการอภิปราย

2.3 นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปรายข้อคำถามเดียวกับที่นักศึกษาพยาบาลได้ตอบลงในกระดาษคำตอบ โดยผู้วิจัยจะซักถามเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลได้ใช้ความคิด พิจารณา และหาเหตุผลในการตอบคำถาม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มรายงาน และสรุปใจความสำคัญที่ได้รับจากประสบการณ์ในการอภิปรายกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ และผลสรุปของกลุ่ม

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการซักถาม แสดงความคิดเห็นในการวิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง " อ่านแค่ไหน...อ่านอย่างไร "

การอ่านหนังสือ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตในปัจจุบัน และถือว่าการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ไม่ว่าจะด้านการดำเนินชีวิตหรือเพื่อการศึกษา การอ่านเป็นการส่งเสริม และพัฒนาสติปัญญา ความคิด และเพิ่มพูนประสบการณ์ นอกเหนือจากความบันเทิงที่ได้รับ ดังนั้น การอ่านเพื่อให้ได้ความรู้จึงมีความสำคัญมากเช่นเดียวกับการฟัง การถาม นอกจากนี้แม้แต่ทักษะพื้นฐานทางด้านภาษาไทยยังประกอบด้วย ทักษะการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน จึงแสดงให้เห็นว่า การอ่าน ก็เป็นทักษะอย่างหนึ่งที่เราฝึกฝนได้เพื่อให้ได้ชื่อว่า " อ่านหนังสือเป็น "

" การอ่านหนังสือเป็น " หมายถึง การอ่านที่สามารถบอกได้ว่าอะไรที่เป็นความคิดที่สำคัญหรือเป็นหัวใจของเรื่อง อะไรที่เป็นความคิดที่สำคัญรองลงมา อะไรเป็นเนื้อหาประกอบ

การอ่านหนังสือมากเกินไปหรือน้อยเกินไปล้วนแต่ไม่เป็นผลดีทั้งสิ้น ดังนั้น นักศึกษาควรจะเรียนรู้ทักษะของการอ่านและสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านว่า นักศึกษาควรจะอ่านแค่ไหน และอ่านอย่างไร จึงจะสามารถสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านได้

การอ่านนับว่าเป็นพฤติกรรมการใช้ภาษาที่มีลักษณะเป็นพิเศษเฉพาะตัว ไม่เหมือนกับ การพูด การฟัง การเขียน

การอ่าน หมายถึง การแปลความหมายของตัวอักษรออกมาเป็นถ้อยคำ และความคิด แล้วนำความคิดไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ตัวอักษร เป็นเพียงเครื่องหมายแทนคำพูด และคำพูด เป็นเพียงเสียงที่ชี้แทนของจริงอีกทอดหนึ่ง เพราะฉะนั้น หัวใจของการอ่าน จึงอยู่ที่การเข้าใจความหมายของคำที่ปรากฏในข้อความนั้นๆ

การอ่านเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะในยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งวิทยาการต่างๆ เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์จำเป็นต้องศึกษาหาความรู้ เพื่อติดตามและปรับปรุงตัวให้ทันสมัย การรู้จักอ่านหนังสือมีส่วนช่วยสร้างความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของบุคคลได้มาก ผู้มีความสามารถพิเศษในการอ่านมักจะได้รับความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว และมีความรู้เรื่องกว่าผู้ที่ไม่ค่อยมีนิสัยรักในการอ่าน ฉะนั้น การอ่านจะต้องอ่านอย่างพิถีพิถัน คราะห์ ไตร่ตรอง ทักตะนะ และความคิดเห็นที่แตกต่างกันจะทำให้เราเข้าใจเรื่องที่อ่านได้แจ่มแจ้งขึ้น

ในการศึกษาระดับอุดมศึกษา " การอ่าน " นับว่าเป็นเรื่อง สำคัญยิ่งที่นักศึกษาจะต้องศึกษาค้นคว้าจากสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นประจำ ดังนั้น ความสำเร็จทางการศึกษาจึงมักขึ้นอยู่กับความสามารถในการอ่านซึ่งรวมถึงขอบเขตและลักษณะการอ่านด้วย การอ่านจะช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ ประสบการณ์บางอย่าง บางครั้งผู้อ่านไม่อาจพบได้ในชีวิตจริง เพราะมีอุปสรรคในเรื่องของเวลา กำลังเงิน และความสามารถในการอ่าน การอ่านจะช่วยให้นักศึกษารู้เรื่องราวต่างๆ ทั้งในอดีตและในปัจจุบัน การอ่านช่วยให้ผู้อ่านเกิดปัญญา มีความรู้กว้างขวาง เข้าใจตนเอง มีทัศนคติที่ถูกต้อง สามารถวินิจฉัยความถูกต้องของเรื่องต่างๆ ที่อ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์จากการอ่านจะทำให้ผู้อ่านมีความคิดที่คล่องแคล่ว สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อประสบปัญหา ก็สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ทันที่ว่าการอ่านช่วยพัฒนาความเข้าใจอันดีทางสังคม ทำให้มนุษย์มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ ทั้งยังเป็นการแสวงหาความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์เครียดวิตกกังวล ช่วยควบคุมสติอารมณ์ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย

บางครั้งหลังจากอ่านบทเรียนจบแล้ว นักศึกษาควรจะได้หยุดพัก เพื่อคิดทบทวนสิ่งที่เพิ่งอ่านไปว่า เรื่องที่อ่านนั้นสมเหตุสมผล และมีความเป็นไปได้อย่างไร เวทีหนึ่งสำหรับฝึกฝนทักษะด้านนี้ ก็คือ ชมรมที่ตัวที่ สถานักเรียน หรือสถานักศึกษา ในสถาบันที่เปิดโอกาสให้นักศึกษามีโอกาสเช่นนี้ นักศึกษามีโอกาสใช้ความคิดในการมองปัญหา ที่ประเด็น วิเคราะห์

ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แสดงออกในทางสนับสนุนหรือคัดค้านเพื่อโน้มน้าวผู้ฟัง ศิลปะเหล่านี้ จำเป็นจะต้องอาศัยการฝึกหัดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้เขาเป็นนักพูด แต่เป็นการฝึกให้นักศึกษาเหล่านั้นเป็นนักคิดที่ดียิ่งด้วย

เมื่อนักศึกษารู้จักตั้งคำถาม ก็รู้จักใช้เหตุผลเพื่อหาคำตอบ ไม่เขยื้อมรับหรือเชื่อตำราเรื่อยไปเพราะตำราอาจถูกหรือผิดก็ได้

การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ มีหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับความชอบว่าจะทำอะไร เช่น การขีดเส้นใต้ใช้ดินสอทำเครื่องหมาย หรือการจดบันทึกย่อเมื่อนักศึกษาอ่านพบข้อความซึ่งสรุปใจความสำคัญของเนื้อหาตอนนั้นๆ วิธีนี้จะทำให้นักศึกษากลับมาทบทวนเรื่องนั้นๆ ได้เร็วขึ้นไม่ว่าเวลาจะผ่านไปจนถึงปลายเทอม หรือปลายปี หรือหลังจากเรียนจบไปแล้วก็ตาม นักศึกษาอาจจะทำเครื่องหมายไว้ข้างกระดาษ หรือขีดเส้นใต้เฉพาะคำสำคัญๆ แต่ไม่ใช่ขีดเส้นใต้จนแดงเดือดหรือเหลืองไปทั้งหน้า เพราะเมื่อนักศึกษากลับมาอ่านอีกครั้งก็เท่ากับต้องอ่านข้อความเดิมใหม่ทั้งหมด

การอ่านเพื่อให้จับใจความสำคัญได้ นักศึกษาอาจใช้วิธีวัด โดยอ่านบทสรุปซึ่งอยู่ท้ายบทก่อน ข้อความตอนแรกๆ และย่อหน้าท้ายเป็นข้อความที่สำคัญเสมอ ในแต่ละย่อหน้าประโยคแรก และประโยคสุดท้ายก็สำคัญที่สุดเช่นกัน หากนักศึกษาไม่มีเวลาจริงๆ จงอ่านเฉพาะส่วนที่สำคัญเหล่านี้ และอ่านบทที่สนใจ ไม่จำเป็นต้องอ่านตามลำดับที่ผู้เขียนกำหนดมาให้

ในแต่ละตอนแต่ละบทนั้นนักศึกษาไม่จำเป็นต้องอ่านเร็วเท่ากัน ความเร็วในการอ่านขึ้นอยู่กับประเภทของหนังสือด้วย ถ้าเป็นนิตยสาร หรือนวนิยาย อาจอ่านได้นาทีละ 700 คำสบายๆ แต่ถ้าเป็นวิชาฟิสิกส์ หรือวิทยาศาสตร์ อาจจะลดความเร็วเหลือ 200 คำ ต่อหน้าที่ ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ ความรู้เก่าของเราในวิชานั้นๆ ถ้าพื้นฐานเราดีเท่าไรเราก็สามารถอ่านได้เร็วเท่านั้น

นักศึกษาที่เรียนเก่งส่วนใหญ่จะอ่านนิตยสารและหนังสือพิมพ์ด้วย รวมทั้งสนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิชาเรียนเป็นพิเศษ เทคโนโลยีก็มีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ตลอดเวลาความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจก้าวหน้ากว่าความรู้ในตำรา ทำให้เราเป็นคนทันโลกทันสมัยได้อย่างยอดเยี่ยม ถ้าหากเรารู้วิธีการอ่านว่า " อ่านแค่ไหน ... อ่านอย่างไร " จึงจะสามารถสรุปใจความของเรื่องที่อ่านได้อย่างรวดเร็ว จดจำได้อย่างแม่นยำโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสอบเป็นอย่างยิ่ง

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน

ชื่อกิจกรรม " เก็บเล็กผสมน้อย "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้รับความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีแนวทางในการจัดบันทึกย่อ และจัดบันทึกย่อเป็น
3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีแนวทางในการทบทวนบทเรียน และทบทวนบทเรียนเป็น

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง เรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย "
2. ผู้แสดง จำนวน 6 คน
3. ป้ายชื่อตัวละคร จำนวน 6 อัน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การใช้สถานการณ์จำลอง ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร จำนวน 6 คน เพื่อเตรียมแสดงบทบาทตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้

1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลอง พร้อมกับแจกเอกสารประกอบกิจกรรมเรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย " ให้ นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัคร จำนวน 6 คน ซึ่งเป็นผู้แสดง อ่านและเตรียมตัวฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.3 นักศึกษาพยาบาลเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย " ตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ โดยผู้แสดง แสดงตามบทบาทของตน และจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับ นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดู พร้อมทั้งพิจารณา และคิดตามไปด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนวิเคราะห์ และสรุปจากประสบการณ์ต่างๆ ที่นักศึกษาแต่ละคนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยเน้นที่กระบวนการ และบรรยากาศการแสดง

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนวิเคราะห์ และอภิปราย เรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย " หลังจากสถานการณ์จำลองสิ้นสุดลง โดยผู้วิจัยแจกกระดาษข้อคำถามเกี่ยวกับเรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย " ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็น และเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคน ในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร ในการจัดบันทึกย่อขณะการทบทวนบทเรียน เพราะเหตุใด

2.2.2 นักศึกษาจะทำอย่าง แจ่มศรี นฤมล สดใส วินดา หรือรัตนาได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 หลังจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ นักศึกษาจะทำอย่างจิราภรณ์ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.3 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลทุกคน แล้วตรวจคำตอบอย่างรวดเร็ว เพื่อดูความสอดคล้องของคำตอบก่อนและหลังการอภิปราย

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน ร่วมกันอภิปรายในข้อคำถามเดียวกันกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้ตอบลงในกระดาษคำตอบ ในช่วงนี้ผู้วิจัยจะซักถามเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มในการคิด พิจารณาหาเหตุผลในการตอบคำถาม

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเล่าประสบการณ์ในเรื่อง การจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียนที่ได้เรียนมาแล้วมีประโยชน์อย่างไร หากนักศึกษาพยาบาลไม่มีการจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน จะมีผลเป็นอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกัน สรุป และรวบรวมแนวคิดที่ได้จากประสบการณ์เรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย " เพื่อนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียน

3.2 ผู้วิจัยสรุปและเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ และผลสรุปของนักศึกษาพยาบาลให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ และความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง
เรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย "

- ฉากที่ 1** ณ ศาลาเอนกประสงค์ ซึ่งเป็นศาลาที่พักผ่อนของนักศึกษาพยาบาล
- บรรยาย** หลังเลิกเรียนวันหนึ่ง จิราภรณ์ ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 กำลังนั่งจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน วิชา สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 2 ซึ่งอาจารย์ศิริพร เป็นผู้สอน ขณะนั้น รัตนา แจ่มศรี นฤมล สดใส และวนิดา ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 เดินเข้ามาหาจิราภรณ์
- รัตนา** : (เดินเข้าไปนั่งใกล้จิราภรณ์ แล้วก้มมองสมุดที่จิราภรณ์กำลังจัดบันทึกย่อพร้อมกับทักทายว่า) " ขยันจริงๆ พี่พร พี่พรกำลังอ่านหนังสืออะไรอยู่คะ ? "
- จิราภรณ์** : (อมยิ้ม พร้อมกับกล่าวว่า) " พี่กำลังอ่านและจัดบันทึกย่อวิชา สุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวชอยู่จะมีอะไรให้พี่ช่วยหรือเปล่าจ๊ะ " (จิราภรณ์ กล่าวด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน)
- รัตนา** : (ยิ้ม และกล่าวขออนุญาต พร้อมกับหยิบสมุดจัดบันทึกย่อของพี่จิราภรณ์ขึ้นมาดู) " พี่พรคะ น้องขออนุญาตดูสมุดบันทึกย่อของพี่ หน่อยได้ไหมคะ ? อ้อ! มีน้ำละ พี่พร จึงเรียนแก่อย่างนี้ นี่เอง อาจารย์ศิริพรเขาชมพี่พรให้หน่อยๆ พี่งเสมอ เขียวละ เพราะ พี่พร ขยันอ่านทบทวนแล้วจัดบันทึกย่อนี้เองใช่ไหม ค่ะ ? "
- จิราภรณ์** : (ยิ้มพยักหน้า แล้วหันไปทางน้องๆ ทุกคน พร้อมกับกล่าวว่า) " อืม ! ส่วนมาก พี่จะอ่านแล้วจัดบันทึกย่อทุกวิชาเลยละ พี่ว่าการจัดบันทึกย่อ จะช่วยให้เราจำได้มากที่สุดทีเดียว เพราะเวลาเราอ่านหนังสือบางครั้งเราจะรู้สึกง่วง หรือใจลอยคิดไปเรื่อยเปื่อย และที่สำคัญ คือ เวลาที่เราอ่านหนังสือ เรามักจะมีความรู้สึกที่เราเข้าใจ และจำเนื้อหาได้หมดแล้ว พี่ว่า ถ้าหากเราปิดหนังสือเมื่อไรแล้วนึกทบทวนสิ่งที่เราได้อ่านผ่านไปสักครู่ เราจะรู้ตัวว่า เราจำได้น้อยกว่าที่คิดไว้เสียอีกจ๊ะ "
- นฤมล** : (กล่าวเสริมขึ้นมา พร้อมกับหัวเราะเสียงดังว่า) " จริงด้วยพี่ เวลา มล อ่านหนังสือที่ไร มลชอบนอนอ่านหนังสือบนที่นอน พออ่านไป อ่านมา หนังสืออ่านหมดเมื่อไรก็ไม่รู้เหมือนกัน รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาอีกทีก็ขี้เกียจเสียแล้วซี "
- วนิดา** : (กล่าวสนับสนุน พี่จิราภรณ์ว่า) " น้องเห็นด้วยกับพี่พร ถ้าเราอ่านหนังสือและจัดบันทึกย่อในการทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้วไปด้วยจะช่วยให้ไม่ง่วงนอน และจำได้แม่นยำขึ้นจริงๆ ด้วยคะ "

จิราภรณ์ : (เอื้อมมือไปจับแขน วณิดา และนฤมล แล้วพูดว่า) " ไข่จะการที่เราอ่านหนังสือไปด้วย จดบันทึกย่อไปด้วยจะช่วยให้เรามีความตั้งใจ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับเรื่องที่เรารอ่าน ก็จะทำให้เราจำเรื่องนั้นได้ และจำได้นานขึ้น "

(จิราภรณ์ หยุดคึด... สักครู่ แล้วกล่าวต่อไปว่า) " อย่างเช่น วิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชเล่มนี้หากที่อ่านไปเรื่อยๆ พี่ก็จะไม่เข้าใจเพราะมันยาวมาก จำไม่ค่อยได้ แต่ถ้าพี่จดบันทึกย่อไปด้วยนอกจากทำให้พี่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับ การอ่านหนังสือแล้วยังทำให้พี่ประหยัดเวลาในการดูหนังสือก่อนสอบและไม่เร่งรีบ อีกด้วย อืม ! บางครั้งยังทำให้พี่สนุกไปกับเรื่องที่อ่านด้วย เพราะพี่ได้คิดตามไปด้วย ทำให้พี่จำได้แม่นยำกว่าการอ่านเฉยๆ แล้วเวลาใกล้สอบเราก็สามารถอ่านจากที่เราจดบันทึกย่อได้ด้วยทำให้เราท่นเวลาในการอ่านหนังสือเล่มโตๆ ได้ทั้งเล่มเชียวนะ "

ทุกคน : (เอ่ยขึ้นพร้อมๆ กัน) " ไข่ ! จริงๆ ด้วย "

นฤมล : (กล่าวพร้อมกับหันไปมองเพื่อนๆ) " สงสัยพวกเราต้องทำตามอย่าง พี่พรบ้างแล้วซิ "

จิราภรณ์ : (ยิ้มด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมกับกล่าวต่อไปว่า) " ได้ พี่ไม่สงวนลิขสิทธิ์หรอกจ้ะ ดีเสียอีกน้องๆ จะได้อยากเรียนมากขึ้น เพราะเรียนแล้วทำให้เข้าใจในเรื่องที่เรียน "

แจ่มศรี : " พี่พรคะ สรุปลแล้วการจดบันทึกจะช่วยให้อ่านหนังสือจำได้แม่นยำขึ้น ไข่ไหม? "

จิราภรณ์ : (ส่ายหน้า แล้วหันไปสบตาทุกคน พร้อมกับพูดว่า) " ยังไม่พอ การอ่านแล้วจดบันทึกย่ออย่างเดียว ยังไม่เพียงพอสำหรับการเรียนหรอกจ้ะ น้องๆ จำ "

รัตนา : (หันไปจ้องหน้าจิราภรณ์เขม็ง พร้อมกับกล่าวว่า) " แล้วยังมีอะไรอีกล่ะ พี่พร "

จิราภรณ์ : (ยิ้ม แล้วนั่งคิด... อยู่สักครู่หนึ่ง พร้อมกับพูดว่า) " มีดแล้ว น้องๆ ค่ะไปนั่งคุยกันต่อที่ห้องอ่านหนังสือ ที่หอนอนใหม่ล่ะ "

รัตนา : (พูดแทนทุกคนว่า) " ตกลงคะพี่ ไปกันเถอะมืดแล้วตรงนี้ยุ่งก็เริ่มเยอะแล้วล่ะ " (ทุกคนลุกขึ้นพร้อมกัน ต่างคนต่างช่วยกันถือหนังสือ และจับมือกัน พร้อมกับเดินตรงไปที่ห้องอ่านหนังสือ ชั้นล่างของอาคารนอนด้วยความกระตือรือร้น)

ฉากที่ 2 ณ ห้องอ่านหนังสือ ชั้นล่างของหอนอน

บรรยาย ขณะนั้นนักศึกษาพยาบาลหลายคนกำลังนั่งอ่านหนังสือกันอย่างเงียบๆ เมื่อแจ่มศรี นฤมล สดใส รัตนา วณิดา และจิราภรณ์ ทุกคนเดินเข้ามาในห้องอ่านหนังสือแล้วคุยกันเบาๆ

- นฤมล : (หันมากระซิบกับเพื่อนว่า) " วันนี้คนเยอะจังเลย เราต้องคุยกันเบาๆ แล้วล่ะ เกรงใจคนอื่นเขา เขาคงอ่านหนังสือสอบกันนะ "
- วนิดา : (พยักหน้า แล้วตอบว่า) " อืม ! คงงั้นนี่ " (แล้วทุกคนก็เดินไปนั่งโต๊ะที่ว่าง แล้ววางหนังสือที่ถือมาทั้งหมดอย่างเบาๆ เมื่อทุกคนนั่งลงเรียบร้อยแล้ว จิราภรณ์ก็เริ่มต้นพูด)
- จิราภรณ์ : " เรามาคุยกันต่อเลยนะ เดี่ยวจะได้อ่านหนังสืออย่างคนอื่นเขา บ้าง " (จิราภรณ์พูดพร้อมกับชี้มือไปทางเพื่อนๆ ที่นั่งอ่านหนังสือกันอยู่อย่างเงียบๆ)
 น้องๆ รู้ไหมว่าทำไม? พี่จึงบอกว่าการจดบันทึกไม่ช่วยให้การอ่านหนังสือนี้ได้ผลเท่าที่ควร เพราะพี่คิดว่าถ้าเราจดบันทึกอย่างเดียว แต่ไม่อ่านทบทวนบทเรียนที่เรารวบรวมก็ย่อบ่อๆ เราก็จะจำไม่ได้ " (ทุกคนนั่งจ้องตาเบ่งไปที่จิราภรณ์ พร้อมฟังพี่จิราภรณ์พูด)
- จิราภรณ์ : (หยุดคิด... สักครู่หนึ่ง แล้วพูดต่อไปว่า) " การทบทวนบทเรียนนี่นะ พี่ขออัยว่าน้องๆ ต้องอ่านหนังสือทบทวนตั้งแต่เริ่มเรียนไปแล้ว จนถึงวันใกล้สอบให้เกิดเป็นนิสัยไม่ใช่ใกล้สอบแล้วจึงมาทบทวน การที่น้องทบทวนบทเรียนบ่อยๆ จะทำให้น้องจำได้แม่นยำ และเข้าใจบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้อยากเรียน เพราะเมื่อน้องๆ เรียนแล้วเข้าใจและยังเป็นการสร้างนิสัยขยันเรียนให้กับน้องๆ โดยไม่รู้ตัวอีกด้วย พี่ว่าหากน้องๆ สามารถสร้างนิสัย " เก็บเล็กผสมน้อย " ได้อย่างสม่ำเสมอแล้วละก็ พี่รับรองเลยว่าน้องๆ จะไม่ผิดหวังในการเรียนอย่างแน่นอน "
- สตีฟ : (ยิ้มด้วยดวงตาแจ่มใส พร้อมกับกล่าวว่า) " ดีใจจังค่ะ พี่พรค่ะ แล้วน้องจะได้เอาไปใช้มั้ย "
- ทุกคน : (ทุกคนกล่าวพร้อมกัน) " จริงๆ ค่ะ "
- จิราภรณ์ : (เอื้อมมือไปจับไหล่เพื่อนๆ แล้วกล่าวว่า) " ได้ไม่เป็นไร ตามสบายเลยคะน้อง เพราะการอ่านทบทวนบันทึกย่อ สามารถทำได้บ่อยๆ เช่น ขณะอยู่ในห้องเรียน เมื่อรอครูเข้าสอน หรือเมื่อมีเวลาว่าง และอาจจะทบทวนในลักษณะถาม-ตอบกับเพื่อนๆ ก็ได้จ๊ะ จะได้ช่วยกันและจำได้แม่นยำขึ้น ดีไหมล่ะ "
- รัตนา : " แหม วันนี้น้องๆ ทุกคน โชคดีจังเลยที่ได้คุยกับพี่พร น้องได้ความรู้ตั้งเยอะแยะตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป น้องจะลองปฏิบัติตามคำแนะนำของพี่พรนะคะ ถ้าหากได้ผลน้องจะมาบอกพี่นะคะ "
- ทุกคน : (ยิ้มด้วยความดีใจ พร้อมกับจับมือสัญญาพร้อมกัน แล้วกล่าวว่า) " พวกเรา ทุกคน จะปฏิบัติตามคำแนะนำของพี่ค่ะ "

สตีฟ : (กล่าวขอบคุณแทนเพื่อนทุกๆ คนว่า) " วันนี้น้องๆ ทุกคนขอบขอบคุณพี่พรมากค่ะ วันหลังน้องๆ จะมาคุยกับพี่ใหม่ วันนี้น้องๆ ระบายพี่แค้นก่อนนะคะ พี่พร จะได้อ่านหนังสือ และน้องก็จะไปหัดจดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน ในเรื่องที่ย่างๆ ก่อน เพื่อที่จะได้มีกำลังใจ ใจล่ะ "

จิราภรณ์ : (ยิ้ม ด้วยความดีใจ พร้อมกับกล่าวด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนว่า) " ไม่เป็นไรหรอกจ้ะ เราเป็นพี่น้องกัน มีอะไรที่ช่วยเหลือกันได้ก็ต้องช่วยเหลือกัน และพี่ขออวยพรให้น้องๆ ทุกคนประสบความสำเร็จ พี่จะเป็นกำลังใจให้เสมอ สวัสดีจ้ะ " (แล้วทุกคนก็เดินออกจากห้องอ่านหนังสือไป เพื่อทำกิจกรรมของตนต่อไป)

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 12

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา

ชื่อกิจกรรม " มุ่งมั่น.. สู.. ความสำเร็จ "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย เมื่อครูมอบหมายงานให้ และรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตระหนัก และรู้จักส่งงานที่ได้รับมอบหมาย ตรงตามกำหนดเวลา
3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่ง จำนวน 3 ชุด
2. หุ่นกายวิภาค จำนวน 3 ชุดๆ ละ 15 ชิ้น
3. นกหวีด 1 อัน
4. รางวัล 5 ชิ้น

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค เกม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน ตามความ

สมัครใจ

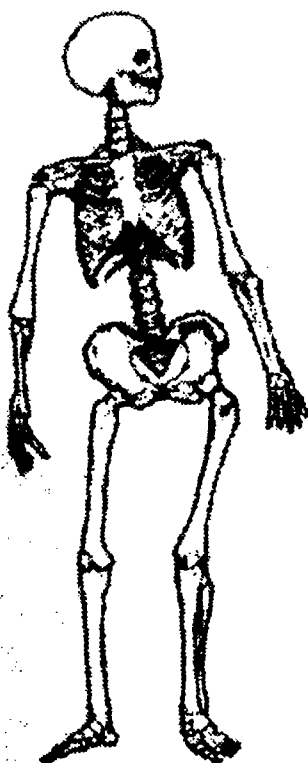
1.2 ผู้วิจัยแจกของบัตรคำสั่งให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 1 ของ พร้อมกับแจกชิ้นส่วนกายวิภาคให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้รับชิ้นส่วนกายวิภาค คนละ 3 ชิ้น ซึ่งนักศึกษาแต่ละกลุ่มจะได้รับชิ้นส่วนกายวิภาค ทั้งหมดกลุ่มละ 15 ชิ้น

1.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเปิดซองพร้อมกัน และอ่านบัตรคำสั่งพร้อมกับปฏิบัติตาม ซึ่งข้อความในบัตรคำสั่ง มีดังต่อไปนี้

บัตรคำสั่ง

1. ให้นักศึกษาตั้งชื่อกลุ่ม ก่อนเริ่มปฏิบัติการ
2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มปรึกษารื้อกัน เพื่อวางแผนในการทำงานให้สำเร็จตรงตามกำหนดเวลา โดยให้นักศึกษาทุกคนนำชิ้นส่วนกายวิภาคที่ได้รับ คนละ 3 ชิ้น มาต่อกันให้ถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์ ภายในเวลา 10 นาที

" ฟื้นฟูกายวิภาค "



กติกา

- ก. นักศึกษาทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการทำงาน
- ข. ผู้วิจัยเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มต้น และเมื่อหมดเวลา
- ค. ให้เวลาทำงานเพียง 10 นาที
- ง. นักศึกษากลุ่มใดปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ยกมือขึ้น
- จ. ห้ามส่งเสียงดัง

คะแนนที่จะตัดสินจาก

- การตั้งชื่อกลุ่ม (2 คะแนน)
- ความตั้งใจ ความร่วมมือของกลุ่ม ความรวดเร็ว และตรงต่อเวลา (5 คะแนน)
- การแบ่งหน้าที่ และมอบหมายในการทำงาน (3 คะแนน)
- ความเป็นระเบียบ และความถูกต้อง สมบูรณ์เมื่องานเสร็จเรียบร้อย โดยคิดค่าคะแนน 1 รอยต่อของหุ่นกายวิภาค / 1 คะแนน (15 คะแนน) รวมทั้งหมด 25 คะแนน

1.3 เมื่อนักศึกษาพยาบาลทุกกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักศึกษาแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลงาน

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น ในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร ที่ทำให้กิจกรรมกลุ่มดำเนินไปอย่างรวดเร็ว และเป็นระเบียบเรียบร้อย

2.1.2 นักศึกษามีการปรึกษาหารือ มอบหมายงานกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.1.3 การทำงานของกลุ่มนี้ เสร็จทันตรงตามกำหนดเวลา หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.1.4 นักศึกษามีวิธีการอย่างไร เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งภายในกลุ่ม

2.1.5 นักศึกษามีความรู้สึกอย่างไร บ้างที่งานประสบความสำเร็จได้ เพราะตนเองมีส่วนร่วมด้วยคนหนึ่งเหมือนกัน

2.1.6 นักศึกษาคนใดบ้างที่ไม่มีโอกาสได้ช่วยกลุ่มเลย หรือมีโอกาช่วยกลุ่มเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แล้วท่านมีรู้สึกอย่างไร

2.1.7 นักศึกษาพอใจในผลงานของกลุ่ม หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2 ผู้วิจัยรวมคะแนนของทุกกลุ่ม และให้รางวัลสำหรับกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน สรุปแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเกิดความเข้าใจ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงความสำคัญ ประโยชน์ที่ได้รับจากความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตุจากความตั้งใจ การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
ของนักศึกษาพยาบาล

4.2 ผู้วิจัยสังเกตุจากการแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน
ของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 13

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อกิจกรรม " รักดีห้ามจู้ รักชั่วห้ามเส้า "

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นคุณค่าของความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ตลอดจนการนำความรู้ที่ได้รับเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง
ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง " รักดีห้ามจู้ รักชั่วห้ามเส้า "

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขากลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง " รักดีห้ามจู้ รักชั่วห้ามเส้า " ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนอ่าน และร่วมกันอภิปรายในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไร

1.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลสรุปของกลุ่ม

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ และอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มเขียนตอบลงในกระดาษคำตอบ ในหัวข้อต่อไปนี้

2.2.1 นักศึกษาคิดว่าผู้ใดเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายมากที่สุด เพราะเหตุใด

2.2.2 นักศึกษาคิดว่า เพราะเหตุใด อาจารย์มอบหมายงานให้สมฤดี อารมณ์ บรรารถนา และดวงกมล ไปสัมภาษณ์สายสุดา ซึ่งนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2

2.2.3 นักศึกษาคิดว่า การเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายที่ดี ควรปฏิบัติตนอย่างไร

2.2.4 จากเรื่องนี้ สมฤดี อารมณ์ บรรณานา และดวงกมลได้รับประโยชน์ และมีการปรับปรุงตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.3 ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักศึกษาพยาบาลทุกกลุ่ม แล้วตรวจคำตอบอย่างรวดเร็วเพื่อตรวจดูความสอดคล้องกันของคำตอบก่อนและหลังการอภิปราย

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน ร่วมกันอภิปรายในข้อคำถามเดียวกันกับที่นักศึกษาพยาบาลได้ตอบลงในกระดาษคำตอบ ในช่วงนี้ผู้วิจัยจะซักถามเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลได้ใช้ความคิด พิจารณาหาเหตุผลในการตอบคำถาม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายกลุ่ม และประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากกิจกรรมเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

3.2 ผู้วิจัยสรุปและเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ และผลสรุปของนักศึกษาพยาบาลให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความกระตือรือร้น ความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาพยาบาล

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกันของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม
เรื่อง " รักดีหามจั่ว รักชั่วหามเส้า "

ณ ห้องอ่านหนังสือ ชั้นล่างอาคารนอนของนักศึกษาพยาบาล ขณะนั้นมีนักศึกษาวัยรุ่นหน้าตาน่ารักมี สมฤดี อารมณ์ บรรณานา และดวงกมล ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดสี่คน กำลังนั่งคุยกันอยู่เบาๆ ด้วยเกรงว่าเสียงจะไปรบกวนคนอื่นๆ รอบข้าง ขณะนั้นสมฤดี ได้กล่าวขึ้นว่า " เอ ! บ่านั่นแล้วทำไมพี่สาย ยังไม่มาอีกนะ " อารมณ์ หันหน้าไปทางสมฤดีแล้วพูดว่า " พี่เค้าคงติดธุระ มั้ง " สมฤดี กล่าวตอบว่า " เดี่ยววันนี้ รายงานเราก็ไม่เสร็จกันพอดี " สมฤดี กล่าวด้วยน้ำเสียงที่เหนื่อยหน่ายต่อการรอคอย อารมณ์ นั่งทำ

หน้าเบื้อๆ แล้วพูดว่า " เอ้อ...! เช็งจั้งเลย " ดวงกมล เอื้อมมือมาจับมือ อารมณ์ แล้วพูดว่า " ใจเย็นๆ ชีพร เรามาขอความช่วยเหลือจากพี่สายเขาอะ " ในเวลาเดียวกันปรารธนา และดวงกมล ซื้อกไปนอกห้องอ่านหนังสือ พร้อมกับกล่าวด้วยน้ำเสียงแสดงความดีใจออกมาว่า " โน่นไง พี่สายมาแล้ว ดีใจจั้งเลย " " เฮ ! " ทุกคนกระโดดจับมือแสดงความดีใจ ขณะนั้นสายสุดา ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ได้เดินเข้ามาในห้องอ่านหนังสือพร้อมกับถือหนังสือเข้ามาด้วย สายสุดา กล่าวขอโทษน้องๆ ทุกคน เหมือนกับรู้สึกผิด " พี่ขอโทษน้องๆ ทุกคนด้วยจ๊ะที่พี่มาช้า น้องๆ มีอะไรให้พี่ช่วยเหลือหรือ ? " ดวงกมล ยิ้มแล้วกล่าวว่า " ไม่เป็นไรคะ พี่คะ น้องๆ ทุกคนรอได้ ที่น้องๆ นัดพี่ ก็เพราะว่าอาจารย์ให้พวกน้องทำรายงานสัมภาษณ์บุคคลที่นักศึกษาสนใจ และเป็นนักศึกษาที่ได้รับรางวัลเรียนดีด้วยแล้วพี่สาย ก็เป็นคนตรงสเปคของพวกเรา จริงไหมพวกเรา " ดวงกมล หันไป ขอคำสนับสนุนจากเพื่อนๆ แล้วทุกคนก็เอ่ยขึ้นพร้อมๆ กันว่า " จริง " ปรารธนา พยักหน้ายิ้มแล้วกล่าวว่า " พวกเราก็เลยเลือกพี่ เพราะอยากให้พี่บอกเทคนิคส่วนตัวเรื่องเรียนดี เรียนให้เก่งให้พวกเราฟังคะ หวังว่าพี่คงไม่ขัดข้องนะคะ " ปรารธนา ทำตาเบ่ง เพื่อขอความเห็นใจจากสายสุดา " สายสุดา กล่าวว่า " อ้อ ! นึกว่าเรื่องอะไร ไม่เป็นไรหรอกเราเป็นพี่น้องกัน เรื่องแค่นี้สบายมากจ๊ะ เคล็ดลับของพี่นะหรือ ไม่มีอะไรมาบอกหรือ ออกอย่างนี้.. " สายสุดาหยุดลำดับความคิดเล็กน้อย ก่อนที่จะกล่าวต่อไปว่า " พี่มีวิธีเรียนอย่างนี้...พี่จะตั้งเป้าหมายการเรียนทุกวิชาว่า พี่จะตั้งใจเรียนทุกวิชา และรับผิดชอบงานที่ครูมอบหมายให้อย่างเต็มความสามารถทุกครั้ง เอ ! 2 ข้อนี้ ฟังดูอาจจะง่าย ๆ นะ แต่หลาย ๆ คนทำไม่ได้ น้องลองทายซิว่า ทำไม พี่จึงต้องทำเช่นนั้น " อารมณ์ ตอบว่า " เพราะอนาคต " ดวงกมล พูดเสริมขึ้นมาว่า " เพราะความก้าวหน้า " สมฤดี ตอบว่า " เพราะครอบครัวของพี่ในอนาคต " สายสุดา สายหน้า พร้อมกับเอื้อมมือไปจับไหล่ของน้องๆ แล้วตอบว่า " ไม่ใช่ฯ จะ เหตุผลที่แท้จริงของพี่ ก็คือ ที่บ้านของพี่ฐานะไม่ดี พ่อแม่ต้องทำงานหนักเพื่อส่งเงินให้พี่เรียน และพี่ยังมีน้องอีกตั้งหลายคน ถ้าหากพี่ไม่ตั้งใจเรียนแล้วพ่อแม่พี่ก็จะเสียใจที่ทนลำบากเพื่อส่งให้พี่เรียน ไม่เหมือนลูกคนอื่นมีเงินบางคนคิดว่าพ่อแม่ รวยแล้วไม่ตั้งใจเรียนก็ได้ แต่เขาไม่รู้หรือว่าถ้าหากพ่อแม่พวกเขาู้เข้าก็ต้องเสียใจทุกคน จริงไหมล่ะ ที่พี่พูด " ปรารธนา หันไปพยักหน้ากับสมฤดี แล้วพูดว่า " แหม ! พี่พูดให้ข้อคิดแก่พวกเราดีจั้งเลย ฟังพี่พูดแล้วอยากกลับไปอ่านหนังสือบ้างจะได้เก่งเหมือนพี่ " อารมณ์ หันไปพยักหน้ากับทุกๆ คน " โอเค ! ต่อไปนี้พวกเราจะต้องตั้งใจเรียนให้ดีขึ้น " ทุกคนพยักหน้า แล้วจับมือกันเป็นเชิงสัญญาาร่วมกัน

ขณะที่ทุกคนจับมือสัญญาว่าทุกคนจะตั้งใจเรียน ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สายสุดา กล่าวด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเช่นกัน พร้อมกับกล่าวว่า " นอกจากนี้ เวลาทำการบ้าน หรือทำรายงานที่อาจารย์มอบหมาย พี่จะตั้งใจทำด้วยตัวของพี่เอง ไม่เคยคิดจะลอกใคร พวกเราชอบลอกการบ้าน หรือรายงานกันบ้างไหม? เพราะอะไรล่ะ " ทุกคนยิ้ม พยักหน้า แล้วตอบว่า

" เป็นบ้างครั้งคะ " อารมณ์ กล่าวว่า " บางครั้ง พร ก็ขี้เกียจทำ อยากรู้ที่วีจีจะ พี่สาย " ดวงกลม พุดเสริมขึ้นมาว่า " เรียนทั้งวันก็เหนื่อยแล้ว ไม่มีเวลาเลยคะ " สมฤดี ตอบว่า " พี่สายคะ สม ความจำไม่ดีเลย แล้วเรียนก็ไม่ค่อยเข้าใจไม่รู้จะทำยังไง " สายสุตา หันไป ยิ้มแล้วถาม อารมณ์ว่า " อ้อ ! สรุปลแล้ว น้องๆ รู้ไหม? ว่าการลอกการบ้าน หรือไม่ทำรายงานเองนั้นผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง ? " อารมณ์ รีบตอบว่า " มีขีคะผลดี ก็คือ รวดเร็วดี ผลเสีย ก็คือ ingsต่อไปเพราะไม่ได้ใช้สมอง " บรรารณา กล่าวเสริมขึ้นมาว่า " ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่เข้าใจต่อไป ในที่สุดก็สอบตกคะ " สายสุตา ยิ้ม แล้วกล่าวว่า " น้องๆ ก็รู้อยู่แล้วว่า ผลดีมีข้อเดียว คือ รวดเร็วประหยัดเวลาดี แต่ผลเสียมีเยอะแล้วทำไมน้องๆ ไม่ปรับปรุงตนเองละ คือ ต้องไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ตัวอย่างเช่น อาจารย์สั่งงานในวันศุกร์ ให้ส่งงานวันจันทร์ วันศุกร์เย็นน้องกลับไปบ้าน ก็ผัดว่าค่อยทำวันเสาร์เพราะอยากดูโทรทัศน์ ครั้นพอถึงวันเสาร์ก็ไม่ทำอีก เพราะอยากดูโทรทัศน์ตอนกลางวัน หรืออยากไปเที่ยวกับเพื่อน ขอดัดไปทำวันอาทิตย์ พอถึงวันอาทิตย์ก็ผัดอีกว่าตอนเย็นค่อยทำ ไปๆ มาๆ ก็ไม่ได้ทำรายงานกันพอดี ถึงเข้าวันจันทร์ก็ไม่มียานส่งอาจารย์ แล้วทำไงละ " ดวงกลม ตอบว่า " ก็ลอกของเพื่อน " สายสุตา ถามต่อไปว่า " ถ้าไม่ผัดวันประกันพรุ่งก็ทำเสร็จใจใช้ไหม? " ดวงกลม ยิ้ม พร้อมกับพยักหน้า แล้วกล่าวตอบว่า " เสร็จจะ ถ้ามีความพยายาม " ทุกๆ คน หันไป ยิ้ม แล้วพยักหน้าให้สัญญาพร้อมๆ กัน สายสุตา กล่าวพร้อมกับหันไปมองทุกๆ คน ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ว่า " รู้อยู่ๆ หากน้องๆ ตั้งใจเรียนอย่างมีเป้าหมายทุกวิชา และรับผิดชอบงานที่ครูมอบหมายให้ พี่รับรองว่าน้องๆ ทุกคนจะทำคะแนนได้ดีกันทุกคนเลยจ๊ะ น้องๆ มีอะไรจะถามพี่อีกมั๊ย? " สมฤดี หันไปพยักหน้าเชิงถามเพื่อนๆ ว่าจะถามอะไร พี่สายสุตาอีกหรือไม่ เพื่อนๆ สายหน้า สมฤดี หันไปตอบ สายสุตาว่า " ไม่มีคะ " สายสุตา จึงกล่าวว่า " ถ้าไม่มีพี่กลับไปก่อนนะ เพราะพี่มีรายงานต้องทำส่งอาจารย์อีกจ๊ะ " น้องๆ ทุกคนยิ้ม แล้วกล่าวขึ้นพร้อมๆ กันว่า " ขอบคุณพี่สายมากคะ สวัสดีคะ " สายสุตา ยิ้มตอบ พร้อมกับก้มศีรษะ แล้ว พุดว่า " สวัสดีจ๊ะ มีอะไรให้พี่ช่วยเหลือก็บอกนะจ๊ะ พี่ยินดี และเต็มใจเสมอเลยจ๊ะ "

เมื่อสายสุตาออกไปนอกห้องอ่านหนังสือแล้ว สมฤดี กล่าวว่า " เอาละ พวกเรามาสรุป และทำรายงานการสัมภาษณ์พี่สายสุตาส่งอาจารย์กันเถอะ วันนี้พวกเราโชคได้ข้อคิดดีๆ จากพี่สายมากมายทีเดียว ใช้ใหม่พวกเรา " ทุกคนพยักหน้า แล้วร่วมกันประชุมปรึกษาหารือ เพื่อทำรายงานที่ครูมอบหมายให้ต่อไป

โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
ครั้งที่ 14

ชื่อเรื่อง บัณฑิตนิเทศ

ชื่อกิจกรรม -

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลแสดงความรู้สึก และประเมินผลที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้ร่วมกันอภิปราย และสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 15 คน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ -

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในการ บัณฑิตนิเทศ ซึ่งมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนนั่งเป็นวงกลม และหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาล หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มสัมพันธ์
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันอภิปราย สรุปแนวคิด และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยกล่าวขอขบใจนักศึกษาพยาบาล และกล่าวปิดโปรแกรมการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ การซักถามข้อสงสัยต่างๆ และการสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง การปรับตัวด้านการเรียน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาล และระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับนักศึกษาพยาบาลในการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนหน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล และแจ้งโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะให้นักศึกษาทุกคนทราบ 	<p>ผู้วิจัยดำเนินการ ปฐมนิเทศ นักศึกษาพยาบาล ในกิจกรรม " ศรีตรังช่อใหม่ " ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และเป็นกันเองภายในกลุ่มให้กับนักศึกษาพยาบาล ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลมในท่าที่สบายที่สุด 1.2 ให้นักศึกษานั่งหลับตาอยู่ในความเงียบประมาณ 3 นาที ผู้วิจัยเปิดเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " แล้วนำดอกกุหลาบไปให้ในมือของนักศึกษาพยาบาลทุกคน 1.3 เมื่อผู้วิจัยมอบดอกกุหลาบให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงบอกให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน ลืมตาขึ้น และร่วมกันร้องเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " พร้อมๆ กัน 1.4 ผู้วิจัยแนะนำตนเองเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาพยาบาลดูและ ให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนจับคู่ของตน พร้อมกับให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ได้แลกเปลี่ยนดอกไม้ และภาพถ่าย
2.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียนในขณะที่ครูสอน 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน 	<p>ผู้วิจัยดำเนินการ ปฐมนิเทศ นักศึกษาพยาบาล ในกิจกรรม " ศรีตรังช่อใหม่ " ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และเป็นกันเองภายในกลุ่มให้กับนักศึกษาพยาบาล ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลมในท่าที่สบายที่สุด 1.2 ให้นักศึกษานั่งหลับตาอยู่ในความเงียบประมาณ 3 นาที ผู้วิจัยเปิดเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " แล้วนำดอกกุหลาบไปให้ในมือของนักศึกษาพยาบาลทุกคน 1.3 เมื่อผู้วิจัยมอบดอกกุหลาบให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงบอกให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน ลืมตาขึ้น และร่วมกันร้องเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " พร้อมๆ กัน 1.4 ผู้วิจัยแนะนำตนเองเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาพยาบาลดูและ ให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนจับคู่ของตน พร้อมกับให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ได้แลกเปลี่ยนดอกไม้ และภาพถ่าย

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านการฟังและสรุปใจความสำคัญ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ ความหมาย เทคนิคของ การฟัง และการสรุป ใจความสำคัญจากการ ฟัง ในขณะที่ครูสอน 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้รู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับ จากการฟังและการสรุป ใจความสำคัญ ในขณะที่ ครูสอน 	<p>ซึ่งกันและกัน แล้วให้นักศึกษา แต่ละคู่ซักถามซึ่งกันและกัน การแนะนำตนในกิจกรรมครั้งนี้ มีนักศึกษาพยาบาล จำนวน 3 คนที่จะต้องสลับกันเพื่อซักถาม ซึ่งกันและกัน</p> <p>1.5 เมื่อนักศึกษาพยาบาล แต่ละคนเลือกได้คู่ของตนแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ ได้ซักถามซึ่งกันและกัน</p> <p>ในหัวข้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชื่อ - นามสกุลอะไร ชื่อเล่นอะไร - เป็นใคร ? มาจากไหน - ชอบ และไม่ชอบอะไร - มีความสามารถพิเศษ อะไร - สิ่งที่ดี และไม่ดีของตน
4.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียนด้านการซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจในขณะที่ครูสอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการ ซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ ใน ขณะที่ครูสอน 	<ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ดี และไม่ดีของตน <p>1.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษา แต่ละคู่ ออกมารายงานผล แล้วนำภาพถ่ายของคู่ของตน ไปติดที่ภาพ"ช็อคดอกศรีตรัง"</p> <p>2. เมื่อบรรยากาศในกลุ่ม มีความคุ้นเคยเป็นกันเองและ ทุกคนรู้จักกันดีแล้ว ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการ ดำเนินการ การให้ข้อสังเกต บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและ นักศึกษาพยาบาล โดยมีวิธีการ</p>
5.	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการตอบคำถามของครูที่ 	<p>ซึ่งกันและกัน แล้วให้นักศึกษา แต่ละคู่ซักถามซึ่งกันและกัน การแนะนำตนในกิจกรรมครั้งนี้ มีนักศึกษาพยาบาล จำนวน 3 คนที่จะต้องสลับกันเพื่อซักถาม ซึ่งกันและกัน</p> <p>1.5 เมื่อนักศึกษาพยาบาล แต่ละคนเลือกได้คู่ของตนแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ ได้ซักถามซึ่งกันและกัน</p> <p>ในหัวข้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชื่อ - นามสกุลอะไร ชื่อเล่นอะไร - เป็นใคร ? มาจากไหน - ชอบ และไม่ชอบอะไร - มีความสามารถพิเศษ อะไร - สิ่งที่ดี และไม่ดีของตน <p>1.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษา แต่ละคู่ ออกมารายงานผล แล้วนำภาพถ่ายของคู่ของตน ไปติดที่ภาพ"ช็อคดอกศรีตรัง"</p> <p>2. เมื่อบรรยากาศในกลุ่ม มีความคุ้นเคยเป็นกันเองและ ทุกคนรู้จักกันดีแล้ว ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการ ดำเนินการ การให้ข้อสังเกต บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและ นักศึกษาพยาบาล โดยมีวิธีการ</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6.	<p>ด้านการ ตอบคำถาม ครูที่เกี่ยวข้อง กับบทเรียน ในขณะที่ ที่ครูสอน</p> <p>การปรับตัว ด้านการ เรียนใน ห้องเรียน ด้านความ กล้าในการ แสดงความ คิดเห็น อย่างมี เหตุผล</p>	<p>เกี่ยวกับบทเรียนในขณะที่ ที่ครูสอน</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล ได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการ ตอบคำถามครูที่เกี่ยวข้อง กับบทเรียนในขณะที่ครูสอน</p> <p>1. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ ถึงประโยชน์ที่จะได้รับ จากความกล้าในการ แสดงความคิดเห็นอย่าง มีเหตุผล</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล ได้รู้ถึงวิธีที่พึงปฏิบัติใน ความกล้าที่จะแสดง ความคิดเห็นอย่างมี เหตุผล</p>	<p>ในการเข้าร่วมกิจกรรมการให้ ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 2-13 มีวิธี ดำเนินการเป็นขั้นตอน ทุกครั้ง ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษา พยาบาล เพื่อนำเข้าสู่เนื้อหา เรื่องการปรับตัวด้านการเรียน ตามวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง</p> <p>2. <u>ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ</u> ผู้วิจัยให้ข้อมูล โดย การแจกเอกสารให้นักศึกษา พยาบาลได้อ่าน แล้วผู้วิจัย เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาล ได้ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล</p>
7.	<p>การปรับตัว ด้านการ เรียนใน ห้องเรียน ด้านการ แสดงออก หน้าชั้น เรียน</p>	<p>1. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ เข้าใจ และ รู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับ จากการแสดงออกหน้า ชั้นเรียนในขณะที่ครูสอน</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล ได้รู้วิธีการที่พึงปฏิบัติทำ ให้เกิดความมั่นใจในการ แสดงออกหน้าชั้นเรียน</p>	<p>สรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่าน เอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>การประเมินผล ผู้วิจัยสังเกตจาก ความ ร่วมมือ ความกระตือรือร้นใน การอ่านข้อเสนอแนะ และการ ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัยต่าง ๆ ของนักศึกษาพยาบาล</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านการ วางแผนใน การเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ ถึงประโยชน์ที่จะได้รับ จากการวางแผนในการ เรียน 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้รู้วิธีการที่พึงปฏิบัติ เกี่ยวกับการวางแผนใน การเรียน 	
9.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านการ รู้จักแบ่ง เวลาใน การเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ รวมทั้งได้รู้ถึงประโยชน์ ที่จะได้รับจากการรู้จัก แบ่งเวลาในการเรียน 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้รู้วิธีการที่พึงปฏิบัติ ในการรู้จักแบ่งเวลา ในการเรียน และการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ใน ช่วงเวลาของแต่ละวัน ในแต่ละสัปดาห์ 	
10.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านการ อ่านและ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ เข้าใจและรู้ ถึงประโยชน์ที่ได้รับจาก การอ่านและสรุปใจความ สำคัญของ เรื่องที่อ่าน 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล 	

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	สรุป ใจความ สำคัญของ เรื่องที่อ่าน	ได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการ อ่าน และสรุปใจความ สำคัญจากเรื่องที่อ่านได้	
11.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านการ จัดบันทึกย่อ ขณะทบทวน บทเรียน	1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ วิธีการจัดบันทึกย่อขณะ ทบทวนบทเรียน 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้รู้ถึงประโยชน์ และ วิธีที่พึงปฏิบัติในการ จัดบันทึกย่อขณะทบทวน บทเรียน	
12.	การปรับตัว ด้านการ เรียนนอก ห้องเรียน ด้านความ ตั้งใจ ทำงาน ที่ได้รับ มอบหมาย และส่งงาน ตรงตาม กำหนด เวลา	1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ได้เรียนรู้ และเข้าใจ ถึงความตั้งใจทำงานที่ ได้รับมอบหมาย และส่ง งานตรงตามกำหนดเวลา 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล เข้าใจถึงผลดีของความ ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมาย และส่งงาน ตรงตามกำหนดเวลา และผลเสียเมื่อทำงานที่ ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ ทำให้ส่งงานไม่ตรงตาม กำหนดเวลา	

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
13.	การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียนด้านความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงประโยชน์ด้านความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย 	
14.	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อการได้รับข้อสนเทศ 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสรุปผลการได้รับข้อสนเทศ เรื่องการปรับตัวด้านการเรียน และนำข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตประจำวัน 	<p>ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปความสำคัญ และผลที่ได้รับข้อสนเทศ 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลบอกวิธีการปรับตัวด้านการเรียนที่ดี ที่นักศึกษาจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตประจำวัน 3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียนที่ผ่านมา 5. ผู้วิจัยกล่าวขอขใจ และปิดโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

รายละเอียดของโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาล และระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี และเป็นกันเองภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนหน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล และแจ้งโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการ ปฐมนิเทศ " ศรีตรังข้อใหม่ " ดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและเป็นกันเองให้กับนักศึกษา ดังนี้
 - 1.1 ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งเป็นวงกลมกับพื้น โดยนั่งในท่าที่สบายที่สุด
 - 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลหลับตาอยู่ในความเงียบ ประมาณ 3 นาที ผู้วิจัยเปิดเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " แล้วนำดอกกุหลาบไปไว้ในมือของนักศึกษาพยาบาลทุกคน
 - 1.3 เมื่อผู้วิจัยมอบดอกกุหลาบให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงบอกให้นักศึกษาพยาบาลลืมตาขึ้น และร่วมกันร้องเพลง " ดอกไม้ให้คุณ " พร้อม ๆ กัน
 - 1.4 ผู้วิจัยแนะนำตนเองเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาพยาบาลดู และให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนจับคู่ของตนเอง พร้อมกับให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่แลกเปลี่ยนดอกไม้ และแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน แล้วให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ซักถามซึ่งกันและกัน การแนะนำตนครั้งนี้จะมีนักศึกษาพยาบาล จำนวน 3 คน ที่จะต้องสลับกันเพื่อซักถามซึ่งกันและกัน
 - 1.5 เมื่อนักศึกษาพยาบาลแต่ละคนได้คู่ของตนแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ซักถามซึ่งกันและกัน ในหัวข้อ
 - ชื่อ - นามสกุลอะไร ชื่อเล่นอะไร
 - เป็นใคร ? มาจากไหน
 - ชอบ และไม่ชอบอะไร
 - มีความสามารถพิเศษอะไร
 - สิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเอง

1.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคู่ออกมารายงานผล แล้วนำภาพถ่ายของคูของตนเองไปติดที่ภาพ " ข้อดอกศรีตรัง "

2. เมื่อบรรยากาศในกลุ่มมีความคุ้นเคยเป็นกันเอง และทุกคนรู้จักกันดีแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการให้ข้อเสนอแนะ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลโดยมีวิธีการดำเนินการเป็นขั้นตอนทุกครั้ง ดังนี้

2.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนตามวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง

2.2 ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การปรับตัวด้านการเรียน แล้วเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลได้ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย

2.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน สรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่านเอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาพยาบาลไม่ได้กล่าวถึง

3. การให้ข้อเสนอแนะแก่นักศึกษาพยาบาลจะมีทั้งหมด 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือในการได้รับข้อเสนอแนะ การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และการสรุปสาระสำคัญที่ได้รับของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน ในขณะที่ครูสอน
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้รู้ถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน ในขณะที่ครูสอน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนการให้ข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับ นักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง ความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน

2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " ตั้งใจฟังหน่อยนะ " ให้ นักศึกษาพยาบาลอ่าน เอกสาร แล้วเปิดโอกาสให้ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้เรียนรู้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง " ตั้งใจฟังหน่อยนะ "

๕ ห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นชั่วโมงแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ในขณะที่ อาจารย์ดวงแข กำลังสอนเรื่อง " การวัดความดันโลหิต " นักศึกษาส่วนใหญ่ในห้องเรียนตั้งใจฟังครูบรรยาย ลักขณา กับณมล กำลังพูดคุย และเล่นกัน ในขณะที่ครูสอน

ลักขณาหันหน้าไปคุยกับ ณมล ว่า " มล เหนื่อยเราไปกินส้มตำ ไก่ย่าง ที่สระกะเพรังกันดีไหม ? มล เธอชวน มณี ไปด้วยกันซิ " เมื่อกล่าวจบ ลักขณาก็หันไปมอง มณี ซึ่งนั่งอยู่ทางด้านขวามือของเปรมจิต ณมล ยิ้ม แล้วตอบว่า " เออ ดีๆ ฉันก็เบรียวยากมาหลายวัน

แล้วละ" ลักขณา พยักหน้า ยิ้ม แล้วพูดว่า " มล ฉันว่าเราชวน วรธนา สมศรี แล้วก็มีมณี เธอว่าไหม ถ้าเราไปกันหลายๆ คน คงทูกดีนะ " นฤมล ยิ้ม แล้วพยักหน้า " อ้อ ! ฉันก็ว่ายังงั้นแหละ "

ในเวลาต่อมา ขณะที่ อาจารย์ดวงแข กำลังอธิบายเรื่อง " วิธีวัดความดันโลหิต " แจ่มใส ได้นำงานวิชาอันนั้นมาทำ รัตนา นั่งเหม่อมองออกไปนอกหน้าต่างอย่างไร้จุดหมาย อาจารย์ดวงแข ได้หันไปมองนักศึกษาเหล่านั้นด้วยสีหน้าไม่พอใจ และหยุดสอนไปชั่วขณะ... นักศึกษาทั้งหมดอยู่ในความเงียบ ลักขณา กับนฤมล หันมาสบตากันแล้วก้มหน้าหลบสายตาคารุ แจ่มใส รีบเก็บสมุดไว้ใต้โต๊ะทันที นักศึกษาทุกคนหันมามองหน้า อาจารย์ดวงแข

ครู่หนึ่งต่อมา อาจารย์ดวงแข ดำเนินการสอนต่อไป นักศึกษาส่วนใหญ่ตั้งใจฟังครูอธิบาย นฤมล หันมาสะกิดลักขณาเบาๆ แล้วพูดว่า " ลักข์ ฉันอยากให้ช่วยฟังนี้หมดเร้วว้า จังเลย ท้องฉันร้องจ๊อกๆ แล้วละ " ลักขณา พยักหน้าเป็นเชิงสนับสนุน แล้วเอามือลูบที่ท้อง " ไซ้ มล ท้องฉันก็เริ่มร้องแล้วละ " ว่าแล้ว ลักขณา ก้มหน้ามองคณาพิกา พร้อมกับพูดว่า " โอ๊ย คายแล้วยังอีกตั้ง 15 นาทีเนาะ จึงจะหมดเวลา "

ขณะนั้น สุดา หันมามองเพื่อนทั้งสองคนด้วยสีหน้าไม่พอใจ แต่ลักขณา กับนฤมล ยังคงพูดคุย และเล่นกัน แจ่มใส ก็นำเอางานชิ้นมาทำอีก รัตนา มองออกไปนอกห้องเรียนอยู่เสมอ เปรมจิต ซึ่งเป็นหัวหน้าห้องและนั่งใกล้กับ นฤมล พูดยื่นเบาๆ ว่า " เงียบหน่อยสิ ฉันฟังครูสอนไม่รู้เรื่องเลย เดี่ยวพอครุถาม พวกเธอก็ตอบไม่ได้หรอก " ลักขณา หันมาพูดคุยกับเปรมจิต ว่า " อ่าอย่างนี้ะ เปรมจิต เธอฟังครูไปเถอะ " แล้ว ลักขณา กับนฤมล ก็ยังคงพูดคุยเล่นกันอย่างสนุกสนานต่อไป เมื่ออาจารย์ดวงแข อธิบายจบบทเรียนแล้ว จึงหันมาถามนักศึกษาในห้องว่า " ไหน ใครลองบอกครูซิว่า ความดันโลหิต หมายถึง อะไร ? " สุดา มณี เปรมจิต ยกมือขึ้นพร้อมๆ กัน อาจารย์ดวงแข หันไปทางมณี แล้วพูดว่า " เอ้า มณี ตอบครูซิ " มณี ลุกขึ้นยืน ตอบครูทันที " ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันที่อยู่ในเส้นเลือดเกิดขึ้นในขณะที่โลหิตถูกบีบออกจากหัวใจไปปะทะกับผนังของเส้นเลือดเกิดเป็นคลื่นแรงดันไปทั่วร่างกาย ค่ะ " อาจารย์ดวงแข ยิ้ม พยักหน้าแล้วพูดว่า " เก่งมาก แสดงว่าเธอตั้งใจ และมีสมาธิในการฟังครูสอนดีมาก " มณี ยิ้มแล้วนั่งลง อาจารย์ดวงแข หันหน้าไปมองลักขณา แล้วถาม ลักขณา ว่า " ค่าบนของแรงดันเลือด หรือที่เรียกว่า Systolic เกิดจากอะไรจะ ลักขณา " ลักขณา พยัคคุยทันที แล้วหันไปมอง อาจารย์ดวงแข แล้วลุกขึ้นยืนก้มหน้านิ่ง อาจารย์ดวงแข หันไปถาม นฤมล ซึ่งนั่งอยู่ทางขวามือของ ลักขณาว่า " นฤมล ช่วยตอบครูหน่อยซิว่า ค่าบนของแรงดันเลือด หรือ ที่เรียกว่า Systolic นี้ะ เกิดจากอะไร " นฤมล ลุกขึ้นยืนช้าๆ ก้มหน้าหลบสายตาคารุทั้งสองคนมีสีหน้าสลด อาจารย์ดวงแข เดินมายืนบริเวณหน้าห้องเรียน แล้วถามขึ้นว่า " ไหน ใครจะช่วยตอบครู หน่อยซิว่า ค่าบนของแรงดันเลือด หรือที่เรียกว่า Systolic นั้นเกิดจากอะไร " ฟานิต ลุกขึ้นยืน

แล้วตอบว่า " หนูคะ Systolic เป็นค่าแรงดันสูงสุดที่เกิดขึ้นภายในเส้นเลือด ขณะที่หัวใจบีบตัว ค่ะ " อาจารย์ดวงแข พยักหน้ายิ้ม แล้วพูดว่า " เก่งมาก ผานิต " อาจารย์ดวงแขชม และเพื่อนำปรบมือให้ผานิต ผานิต ยิ้มแล้วนั่งลง อาจารย์ดวงแข หันไปมองแจ่มใส แล้วถามว่า " แจ่มใส แล้วค่าล่างของแรงดันเลือด หรือ Diastolic ล่ะเกิดจากอะไรจ๊ะ " แจ่มใส ค่อยๆ ลุกขึ้นยืนอย่างช้าๆ และไม่ทราบว่าจะตอบ อาจารย์ดวงแข อย่างไร จึงหันไปสปรตารัตนา ซึ่งนั่งอยู่ด้านซ้ายมือ อาจารย์ดวงแข " เธอก็เป็นอีกคนที่ตอบคำถามครูไม่ได้ " แล้วอาจารย์ดวงแข หันหน้าไปมองรัตนา แล้วพูดว่า " เธอตอบครูได้ไหม รัตนา " รัตนา ค่อยๆ ลุกจากเก้าอี้เลื่อนตามอง อาจารย์ดวงแข แล้วยืนก้มหน้านิ่ง อาจารย์ดวงแข " พวกเธอทั้งสองคนตอบคำถามครูไม่ได้ พวกเธอคงรู้นะว่าเป็นเพราะเหตุใด ที่เธอตอบคำถามครูไม่ได้ วันนี้หลังเลิกเรียนแล้ว ทั้งสองคนไปพบครูที่ห้องนะ "

ลักขณา หันมาสบตากับณกุล พร้อมกับนึกในใจว่า " วันนี้อดกินส้มตำไม่อย่าง แล้วซิเรา " แจ่มใส หันมาทำหน้าเศร้าๆ กับรัตนา เพราะไม่ทราบว่าจะถูก อาจารย์ดวงแข ลงโทษ หรือไม่

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การให้ความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านข้อสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านการฟังและสรุปใจความสำคัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ และเข้าใจความหมาย เทคนิคของการฟัง และการสรุปใจความสำคัญจากการฟัง ในขณะที่ครูสอน

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฟัง และสรุปใจความสำคัญ ในขณะที่ครูสอน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนการให้ข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนาเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง การฟังและสรุปใจความสำคัญ

2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " การฟัง.. กับ การเรียนรู้.. " ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร แล้วเปิดโอกาสให้ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล ช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้เรียนรู้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง " การฟัง.. กับ การเรียนรู้.. "

การฟัง เป็นทักษะสำคัญประการแรกของการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ คือ ความปกติของประสาทการรับฟัง การแปลความหมายของเสียงที่ได้ยินซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์เดิม ความตั้งใจในการฟังเพื่อจะจะสามารถจับประเด็นสำคัญให้ได้ ดังนั้นขณะที่ฟังต้องพยายามพิจารณาให้ได้ว่า เรื่องที่ฟังนั้นมีประเด็นสำคัญอย่างไร แล้วพยายามสรุปความคิดรวบยอดให้ได้ ในการฟังนั้นหากมีข้อความใดที่ยังไม่เข้าใจกระจ่างควรมีการทบทวนไว้เพื่อซักถาม หรือค้นคว้าต่อไปจนกว่าจะเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน

การฟัง มิได้มีความหมายเพียงแค่การได้ยินเท่านั้น แต่จะหมายถึงการได้ยินอย่างรู้เรื่องด้วย การฟัง เพื่อให้เกิดความรู้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เช่น การฟังคำบรรยาย การฟังในลักษณะนี้ ผู้ฟังต้องจับใจความสำคัญของเนื้อหาให้ได้สามารถตัดส่วนที่ไม่สำคัญออกไป แล้วบันทึกส่วนที่ต้องการไว้ได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ การฟังพร้อมการบันทึกประเด็นสำคัญ ตลอดจนรายละเอียดสำคัญที่เกี่ยวข้องจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ อย่างกระจ่างชัด สามารถจดจำ และนำกลับไปทบทวนได้เมื่อต้องการ การเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ก็จะสามารถสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากรู้จักการฟังอย่างถูกต้อง

การฟัง และจับประเด็นสำคัญจากคำบรรยายในขณะที่ครูสอน มีเทคนิคพอสรุปได้ดังนี้

1. ขณะที่สอน ผู้สอนจะเน้นหัวข้อสำคัญโดยการพูดซ้ำ ซัด และย้ำตรงนั้น บางครั้งจะนำใจจดตามคำบอกเลย
2. เวลาเป็นสิ่งแสดงถึงเงื่อนไขว่า การบรรยายในหัวข้อนี้สำคัญเพียงไรถ้าการบรรยายใช้เวลามากในเรื่องแนวคิด แสดงว่าแนวคิดนั้นสำคัญมาก นอกจากนั้นควรดูแลเวลาที่ใช้ในการยกตัวอย่าง การเขียนบนกระดาน การใช้เวลากับเครื่องฉายข้ามศีรษะ และสไลด์ สิ่งเหล่านี้จะบอกถึงความสำคัญของหัวข้อการบรรยายในครั้งนั้นๆ
3. พยายามจับคำพิเศษ การฟังคำที่บอกทิศทาง และอาจสื่อความหมายต่อไปว่าสิ่งนี้อาจเป็นข้อสอบต่อไป ก็นับว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ควรจดไว้ เช่น " นี่คือนิยามซึ่งครูหวังว่าเธอจะต้องจำมันได้ " หรือ " สิ่งที่ครูพูดไปเมื่อตะกี้ เป็นสิ่งสำคัญมากที่ต้องจำ " เป็นต้น คำหรือวลี ซึ่งจะชี้แนวทางให้ทราบว่าจะต่อไปนี้เป็นสิ่งสำคัญ ได้แก่

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| - ประการแรก | - ในทางตรงข้าม |
| - ที่สำคัญที่สุด คือ | - คุณควรสังเกต |
| - ความคิดหลักที่ควรจำ | - ดังนั้น |
| - ตัวอย่างเช่น | - โดยสรุปแล้ว |
| - อันนี้สำคัญ | - ในที่สุดนี้ |
| - ฟังดีๆ นะ | - ปรากฏการณ์แบบนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ |

นักศึกษาจะจดคำบรรยายได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับเนื้อหาของเรื่องที่บรรยายกับความรู้เรื่องมาก่อนมากก่อนของนักศึกษาเอง ประกอบกับว่าเรื่องที่ครูบรรยายนั้นมีในตำราหรือไม่ อย่างไรก็ตาม นักศึกษาต้องพยายามจดคำบรรยาย รวมทั้งตัวอย่างให้ได้เนื้อความมากที่สุด และเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่นักศึกษาจะจดหมดทุกคำพูดที่ครูสอนเพราะฉะนั้น นักศึกษาจะต้องฟัง และติดตามไปด้วย แล้วพยายามจับประเด็นต่างๆ คือ ความคิดหลัก หัวข้อย่อย และข้อความสนับสนุนให้ได้ครบถ้วน ถ้าหากเนื้อหาตอนไหนเข้าใจยาก ให้จดคำให้เต็มที่ไว้ก่อน แล้วค่อยมาทำความเข้าใจทีหลัง

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตุจากความตั้งใจ ความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ การซักถาม
ข้อสงสัยต่างๆ และการสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านข้อสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอ
ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านการซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียน
ไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการ
ซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียน
ไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับนักศึกษา
พยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง การซักถามบทเรียนที่เรียนไม่เข้าใจ ในขณะที่ครูสอน

2. ขั้นเสนอข้อเสนอ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " ข้องใจ ! ..โปรดซักถาม "

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม

เมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้เรียนรู้จากการอ่านเอกสาร และ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอ
เรื่อง " ข้องใจ !...โปรดซักถาม "

ณ บริเวณอาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง 135 ซึ่งเป็นห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์
ชั้นปีที่ 1 สภาท้าวๆ ไปเหมือนเช่นทุกวันที่มีการเรียนการสอนตามปกติ ขณะนี้เป็นวิชาแนวคิด
พื้นฐานและหลักการพยาบาล 2 ซึ่งมีอาจารย์จินตนา เป็นผู้สอน

หลังจากที่ อาจารย์จินตนา อธิบายเรื่อง " การเก็บสิ่งส่งตรวจเพื่อการวินิจฉัย "
อาจารย์จินตนา ได้ถามนักศึกษาทุกคนว่า " เรื่องที่ครูสอนในวันนี้ ใครมีข้อสงสัยอะไรบ้าง ? "

เดิมศรี ยกมือขึ้นแล้วถามว่า " อาจารย์คะ ในกรณีที่เราเจาะเส้นเลือดผู้ป่วยแล้วทะลุ เราจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรคะ " อาจารย์จินตนา ยิ้มแล้วตอบว่า " หากเรามีความระมัดระวังแล้ว ส่วนใหญ่ มันจะไม่ทะลุเส้นเลือดหรอกนะ เพราะว่าในขณะที่เราแทงเข็มเข้าไปในหลอดเลือด เลือดก็จะไหลเข้ามาในกระบอกฉีดยาด้วยแรงดันของเลือด ทำให้เราทราบว่ายเข็มเข้าสู่หลอดเลือดแล้วนะ แต่ถ้าเข็มทะลุหลอดเลือดจริงๆ เพราะเธอมีมือหนัก เธอต้องดึงเข็มออกทันทีแล้ว กดบริเวณนั้นด้วยสำลีแห้ง เพื่อให้เลือดหยุดไม่ซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อ นี่แหละ! เธอจึงจำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ในการเจาะเลือด ละ " อารียา ยกมือขึ้น แล้วถามว่า " อาจารย์คะ ในกรณีที่เราใช้ Tounique รัศแหงผู้ป่วย แล้วมันไม่แน่นเกิดหลุดในระหว่างที่เราเจาะเลือด เราจะทำอย่างไรคะ " อาจารย์จินตนา หันไปมองนักศึกษา พร้อมกับยิ้มเล็กน้อยที่นักศึกษารูจักถาม พร้อมกับอธิบายว่า " ปกติจะไม่มีผลต่อคนไข้หรอกนะ แต่เป็นผลทางด้านจิตใจ ซึ่งจะ使人ไขตกใจ กลัว และขึ้นอยู่กับว่า เธอได้เลือดที่ต้องการตรวจเพียงพอแล้วหรือยัง หากว่ายังไม่เพียงพอเธอจะต้องให้เพื่อนที่อยู่ใกล้ๆ ช่วยผูก Tounique ให้ใหม่จะ ดังนั้น ก่อนเจาะเลือดนักศึกษาทุกคนควรตรวจอุปกรณ์ และเตรียมทุกอย่างให้พร้อมเสียก่อน "

ขณะนั้น สุดา นำกระดาษขึ้นมาวาดรูปเล่น และหันมาทางอารียา แล้วพูดว่า " ไม่รู้ถามไปทำไม น่าเบื่อจังเลย จันทิวข้าวแล้วนะ " อารียา หันหาจอหน้า สุดา สุดา ก้มและหลบสายตาเพื่อน อาจารย์จินตนา กวาดสายตาไปรอบๆ ห้อง พร้อมกับพูดว่า " คนอื่นละมีใครไม่เข้าใจอะไร ? อีกไหม อย่าลืมนะ ! ว่างานพยาบาลเป็นงานละเอียดอ่อนที่เธอทุกคนจะต้องเข้าใจ และสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ " " หนูคะ ! " มีเสียงดังขึ้น อาจารย์จินตนา หันไปตามเสียงเรียกนั้น ปรากฏว่าเจ้าของเสียงนั้นคือ กมลวรรณ ซึ่งนั่งอยู่แถวหน้าสุดซ้ายมือ กมลวรรณ ถามขึ้นมาว่า " หนูสงสัยเรื่องสำคัญอยู่เรื่องหนึ่งคะว่าในการเจาะเลือด เราจำเป็นต้องสวมถุงมือใหม่คะ ? หนูเคยเห็นรุ่นพี่ที่ปฏิบัติงานมักไม่สวมถุงมือกันคะ " อาจารย์จินตนา ชมเชย กมลวรรณว่า " อ้อ ! เป็นคำถามที่ดีมากความจริงทุกครั้งที่เธอเจาะเลือด เธอควรที่จะสวมถุงมือทุกครั้งเพื่อป้องกันตนเองเนื่องจากเราไม่ทราบว่าผู้ป่วยที่มาหาเรานั้นมีเชื้อ HIV +ve หรือไม่ ดังนั้น พวกเขาจะต้องรู้จักป้องกันตนเองไว้ด้วย เรียนมาแล้วใช้ไหมว่าควรจะทำอย่างไร ? แต่นั่นแหละ พอพวกเขาขึ้นไปปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยพวกเขาก็จะละเลย และลืมสิ่งเหล่านี้ ดังนั้น ครูขออย่าไว้ที่นั่นคะ "

นักศึกษาทั้งห้องหันไปมองหน้ากันและพยักหน้าเห็นด้วย อาจารย์จินตนา กวาดสายตามองไปรอบๆ ห้อง และไปหยุดที่ สมพร ซึ่งนั่งขวบคู้วอยู่ อาจารย์จินตนา ถามขึ้นมาด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนว่า " ว่าไงสมพร มีอะไรจะถามครูไหม ? " สมพร ลุกขึ้นยืน พร้อมกับตอบว่า " ไม่มีคะ " ขณะนั้น เพ็ญภา ยกมือขึ้นแล้วพูดว่า " อาจารย์คะ ตำแหน่งที่เราเจาะเลือดนั้น เราสามารถที่จะเจาะบริเวณหลอดเลือดอื่นได้อีกไหมคะ ในกรณีที่ตำแหน่งอื่นา

นั่นหลอดเลือดแตกจนกระทั่งเราไม่สามารถเจาะเลือดได้ " อาจารย์จินตนา ยิ้ม แล้วพูดว่า " นี่ พวกเธอ เธอถามเกินปี 1 แล้วนะ แต่คือมากที่เธอรู้จักถาม เพราะเป็นเรื่องที่เธอจะต้องรู้อย่างลึกซึ้ง และควรระมัดระวังในกรณีนี้ มันเป็นผลทางจิตวิทยา จริงๆ แล้ว เธอสามารถเจาะเลือดในตำแหน่งนั้นได้อีก แต่ความรู้สึกของผู้ป่วย ผู้ป่วยจะรู้สึกกลัวความเจ็บปวด กลัวการเสียเลือด แต่ถ้าจำเป็นจริงๆ เธอต้องอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจ และคลายความวิตกกังวลก่อนจะเจาะเลือดอีกครั้ง มีไข้อยู่ๆ ก็เข้าไปเจาะเลือดทันที โดยไม่ได้บอกกล่าวกันเลย เพราะการเป็นพยาบาล เราจะต้องให้ความเอาใจใส่ผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เราจึงจะเป็นพยาบาลที่สมบูรณ์แบบ "

ออก !.... อาจารย์จินตนา หันออกไปนอกห้อง และหันมามองนักศึกษาด้วยแวตาสีตายที่หมดเวลาสำหรับการเรียน และกล่าวปิดท้ายว่า " หมดเวลาแล้ว เสียตายจึงเรากำลังคุยกันสนุกทีเดียว ครูพอใจพวกเธอมากที่รู้จักซักถามในสิ่งที่สงสัย ถ้าเธอเก็บสิ่งที่เธอไม่เข้าใจเอาไว้จะเป็นผลเสียในอนาคต การเรียนรู้สิ่งใดก็แล้วแต่ เธอจะต้องรู้จักซักถาม เพราะนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเธอแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนฯ ด้วย ชั่วโมงหน้าเราค่อยพบกันใหม่ " " อาจารย์คะ " อาจารย์จินตนา หันไปตามเสียงเรียกพบว่า เป็นเสียงของ กมลวรรณ อาจารย์จินตนา หันไปยิ้ม แล้วถามขึ้นว่า " ว่าไง กมลวรรณ " กมลวรรณ ยิ้มตอบ พร้อมกับพูดว่า " วิชานี้ พวกหนู และเพื่อนฯ เข้าใจประโยชน์ของการซักถามอย่างมากเลยคะ การซักถามทำให้เราเรียนรู้เรื่อง เข้าใจ และสนุกด้วย หนูดีใจที่เพื่อนฯ ในห้อง ช่วยกันซักถามโดยไม่มีใครคิดว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระคะ " อาจารย์จินตนา ยิ้มตอบ พร้อมกับพูดว่า " จะ เป็นวิธีการที่เราควรจะใช้ในการเรียน จะทำให้เราประหยัดเวลาในการอ่านหนังสือมากๆ จะ สำหรับวันนี้ สวัสดีคะ " หัวหน้ากล่าว " ทั้งหมดทำความเคารพ " นักศึกษาทุกคนกล่าวคำ " ขอบคุณคะ " อาจารย์จินตนา ก็มีศีรษะเล็กน้อยเป็นการรับการเคารพ และเดินหันหน้าออกจากห้อง เพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การให้ความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ การซักถามข้อสงสัยต่างๆ และการสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการอ่านข้อสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านการตอบคำถามครูที่เกี่ยวกับบทเรียน
ในขณะที่ครูสอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการตอบคำถามครูที่เกี่ยวกับบทเรียน ในขณะที่ครูสอน
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการตอบคำถามครูที่เกี่ยวกับบทเรียน
ในขณะที่ครูสอน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ
ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับนักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง การตอบคำถามครูที่เกี่ยวกับบทเรียน ในขณะที่ครูสอน
2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ
ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " ตอบหน่อย " ให้ นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย
3. ขั้นสรุป
ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนสรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง " ตอบหน่อย "

๓ บริเวณอาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง 135 ซึ่งเป็นห้องเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 สภาท้าวา ไปเหมือนเช่นทุกวัน ที่มีการเรียนการสอนตามปกติ ขณะนี้เป็นวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ซึ่งมีอาจารย์เต็มดวง เป็นผู้สอน หลังจากครูอธิบาย เรื่อง " เอดส์ " ให้ นักศึกษาพยาบาลทุกคนฟังจบแล้ว อาจารย์เต็มดวง พูดว่า " วันนี้ครูจะถามแล้วให้นักศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ได้เรียนไปแล้ว ใครมีข้อสงสัยบ้างไหม? " นักศึกษาทุกคนเงยบ... ไม่มีเสียงตอบ อาจารย์เต็มดวง พูดต่อไปว่า " ถ้าไม่มีใครสงสัย ครูขอถาม

นักศึกษาเพื่อทดสอบว่า นักศึกษาเข้าใจบทเรียนที่เรียนไปแล้ว หรือไม่ ใครตอบครูได้บ้างว่า " เอดส์ " เกิดจากอะไร ค่ะ " นักศึกษาส่วนใหญ่ยกมือขึ้น อาจารย์เต็มดวง หันไปทาง ภาวนา แล้วถามว่า " อ้าว ! โหน ภาวนา ตอบครูซิ " ภาวนา ลุกขึ้นยืน พร้อมกับตอบครู ว่า " เอดส์ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ที่เรียกก่ายๆ ว่า เอช-ไอ-วี (HIV) ค่ะ " อาจารย์เต็มดวง พยักหน้า ยิ้ม แล้วพูดว่า " ถูกต้อง " จากนั้นอาจารย์เต็มดวง จึงหันไปถามนักศึกษาพยาบาลทั้งหมดว่า " แล้วเอดส์ มีการติดต่อ และแพร่ระบาดอย่างไร ? ละ " สีดา ยกมือขึ้น พร้อมกับพูดว่า " เชื้อไวรัสชนิดนี้ จะติดต่อในคนเท่านั้นค่ะ ครูขา แล้วเอดส์ ก็ติดต่อได้ 3 ทาง เท่านั้น คือ ทางเพศสัมพันธ์ ทางเลือด และติดต่อจากแม่ไปสู่ลูกตั้งแต่ อยู่ในครรภ์ หรือระหว่างคลอด " อาจารย์เต็มดวง ยิ้ม พร้อมกับกล่าวชมสีดา และเพื่อนๆ ในห้องว่า " ฮืม ! เก่งมาก จ๊ะ นักศึกษาห้องนี้ "

ในขณะที่นักศึกษากำลังตอบคำถามของอาจารย์เต็มดวงอยู่นั้น สมพร้อม และอารี นั่งเล่นกัน จนสุชาดา หันมาเตือน " สมพร้อม อารี เล่นกันอยู่ได้เดี๋ยวครูถามก็ตอบไม่ได้หรอก " แต่ทั้งสองคนยังเล่นกันต่อ ไม่สนใจฟังเพื่อนตอบคำถามของครู สักครู่.. อาจารย์เต็มดวง ได้หันมาถามว่า " สมพร้อม อารี ทำอะไรกัน ? มีอะไรที่ครูอธิบายแล้วไม่เข้าใจหรือเปล่า " ทั้งสองคนหยุดเล่น อาจารย์เต็มดวง ถามสมพร้อม ว่า " สมพร้อม โหนตอบครูซิว่า " คนที่เป็นเอดส์ ในระยะ 2-6 สัปดาห์แรก มีอาการอย่างไร ? " สมพร้อม ตอบด้วยสีหน้า ที่ไม่สบายใจว่า " ผอม และซีด ค่ะ " แล้วอารี ก็ลุกขึ้นมาบ้างว่า " เบื่ออาหาร รับประทานอาหารไม่ได้ค่ะ " เพื่อนๆ ในห้อง หัวเราะ อาจารย์เต็มดวง หันมามายิ้ม แล้วพูดขึ้นว่า " อ้าว ! งั้นทั้งสองคนยืนอยู่ก่อน ฟังเพื่อนฯ ตอบ " สมพร้อม และอารี ยืนก้มหน้า อาจารย์เต็มดวงหันมาทางจงดี้ แล้วถามขึ้นมาว่า " คนที่เป็นเอดส์ ในระยะ 2-6 สัปดาห์แรก นั้นมี อาการอย่างไร ? จงดี้ " จงดี้ ลุกขึ้นตอบทันทีว่า " หลังจากได้รับเชื้อเอดส์ เข้าไปภายใน 2-6 สัปดาห์นั้น ผู้ที่ติดเชื้อจำนวนหนึ่งจะแสดงอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หลังจากนั้นประมาณ 1-3 สัปดาห์ ส่วนใหญ่ผู้ที่จะหายเป็นปกติ ค่ะ " อาจารย์เต็มดวง ยิ้ม พยักหน้า พร้อมกับชมว่า " เก่งมาก "

อาจารย์เต็มดวง อธิบายต่อไปว่า " เมื่อไรก็ตามที่บุคคลได้กระทำ หรือมีพฤติกรรม ที่อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ หรือมีอาการที่ชวนสงสัยว่า เป็นอาการของการติดเชื้อเอดส์ บุคคลนั้นควรที่จะปรึกษาแพทย์ หรือไปตรวจที่ " คลินิกเอดส์ " ว่าติดเชื้อเอดส์ หรือไม่ ? " เมื่ออธิบายจบ อาจารย์เต็มดวง ก็หันไปถาม อารี ว่า " พฤติกรรมที่โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ มีอะไรบ้าง ? " อารี เงียบและนั่งก้มหน้า อาจารย์เต็มดวง หันไปถามสมพร้อม " สมพร้อมตอบครูได้ไหม ? " สมพร้อม สิ้นเสียง พร้อมกับพูดว่า " ไม่ได้ค่ะ " อาจารย์เต็มดวง เงียบ..ไปครู่หนึ่ง แล้วพูดว่า " ใครตอบได้ช่วยสมพร้อม กับอารีหน่อยซิ " สุชาดา ซึ่งนั่งเงียบอยู่นานแล้ว ยกมือขึ้น พร้อมกับตอบว่า " พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ เช่น

การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ หรือระหว่างชายกับชายโดยไม่สวมถุงยางอนามัย นอกจากนี้ อาจเกิดจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน อย่างเช่นที่หนูเคยเห็นตามโฆษณาทีวีบ่อยๆ ค่ะ ครูบา " จงดี ยกมือขึ้นแล้วพูดเสริมขึ้นมาว่า " คนที่เคยได้รับเลือด ก่อนที่จะมีการตรวจเชื้อเอชไอวี ค่ะ" อาจารย์เต็มดวง ยิ้ม พร้อมกับชมสุชาดา และจงดี ว่า " เก่งมากเลยทั้งสองคน และครูดีใจ มากที่พวกเธอทุกคนตั้งใจเรียน และตอบคำถามที่ครูสอนได้อย่างเข้าใจ "

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือในการอ่านข้อเสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการสรุปสาระที่ได้จากการอ่านข้อเสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอ
ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านความกล้าในการแสดงความคิดเห็น
อย่างมีเหตุผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากความ
กล้าในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ในขณะที่ครูสอน
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้รู้ถึงวิธีที่พึงปฏิบัติในความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น
อย่างมีเหตุผล ในขณะที่ครูสอน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ
ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับนักศึกษา
พยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง ความกล้าในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
2. ขั้นเสนอข้อเสนอ
ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง " จะเพิ่มสี่สัน..ให้แกชีวิตได้อย่างไร ? "
ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย
3. ขั้นสรุป
ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้เรียนรู้จากการอ่านเอกสาร และ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอ

เรื่อง " จะเพิ่มสี่สัน..ให้แกชีวิตได้อย่างไร ? "

ความรู้ในโลกนี้มีมากมายมหาศาลนัก มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คนอื่นรู้ แต่เราไม่รู้
ฉะนั้น ในการดำรงชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการเรียน หรือการทำงานร่วมกันจำเป็นต้องมี
การปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ในการพิจารณา ที่จะตัดสินใจกระทำการหนึ่ง
สิ่งใดอย่างมีเหตุผล เพื่อให้คนเราสามารถมองเห็นแง่มุมต่างๆ ของเรื่องที่เราต้องการเรียนรู้
ได้อย่างถูกต้อง และรอบคอบก่อนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ

นอกจากนี้ระบบการศึกษาในปัจจุบัน มุ่งที่ตัวผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเน้นให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น รู้จักแก้ปัญหาได้ ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนจึงเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้มากที่สุด

เรา.. มาลองหัดคิดอย่างมีหลักเกณฑ์บ้าง เอาเพียงแค่การคิดเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล เพราะคนที่คิดเป็นย่อมได้เปรียบกว่าคนที่คิดไม่เป็น เราลองมาหัดคิดให้เป็นกันดีไหม ? ค่ะ

ประการแรก เราต้องพยายามมองเห็นสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่เชื่อมโยง และสัมพันธ์กันก่อนอย่าลืมว่าไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาลอยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเกิดมาแต่เหตุ ดังเช่นคำพังเพยของไทยเราว่า " ไม่มีมูล หมาไม่ขี้ " นั้นหมายความว่า นักศึกษาจะต้องหัดมองดูไปถึงเหตุของผล อย่ามองเฉพาะผลแต่เพียงอย่างเดียว ปัจจุบันที่เรามองกันอยู่ทุกๆ ไปนั้นเรามองแต่ผลโดยไม่โยงไปหาเหตุ เรื่องความเข้าใจไขว้เขว การได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดต่างๆ จึงเกิดขึ้น

ในการเชื่อมโยงหาเหตุผลนั้น นักศึกษาจะต้องเป็นคนที่อ่านมาก ฟังมาก และเห็นมากพอควร ฉะนั้นเพื่อช่วยการคิดเป็น นักศึกษาจะต้องหมั่นจดจำประเด็นสำคัญ ที่น่าสนใจจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นในรถ ในเรือ ในหน้าหนังสือพิมพ์ หรือตำราเรียน ซึ่งจะช่วยในการเชื่อมโยงเรื่องราวต่อกันได้มากที่สุด

ประการที่สอง ฝึกได้วาทะในเรื่องที่กำลังคิดอยู่นั้น หัวใจจารณ คิขม ในเรื่องที่กำลังคิดให้ทุกครั้ง จงถามตนเองเสียก่อนว่า ความคิดของเรานั้นสมเหตุสมผลแล้วหรือ เราจะตอบว่าอย่างไร ถ้าเราถูกถามว่าอย่างนี้ และถ้าเราถูกถามอย่างนั้นเราจะตอบว่าอย่างไร เป็นต้น

คำถามที่เราควรจะต้องเตรียมหาคำตอบ ก็คือ คำถามที่ขึ้นต้นว่า " ทำไม " ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมจึงเกิดสิ่งนี้ ทำไมจึงไม่หยุดตรงนี้ หรือทำไม... เป็นต้น

ประการที่สาม ฝึกให้มีการอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพราะการอภิปรายเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น หรือให้ข้อเสนอแนะได้อย่างเต็มที่ โดยนักศึกษาจะต้องรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยไม่ยึดถือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ เพราะบุคคลอื่นอาจมีความคิดเห็นหลายแง่ หลายมุม ที่แตกต่างไปจากความคิดของเราก็ได้ การได้ร่วมอภิปรายกลุ่ม ทำให้นักศึกษากล้าแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการคัดค้าน และสนับสนุนกันอย่างมีเหตุ มีผล มีการให้เกียรติ และให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นซึ่งจะทำให้นักศึกษาเกิดความคิดเห็นที่ดี กว้างขวาง และรอบคอบ สามารถตัดสินใจได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

เมื่อนักศึกษา " คิดเป็น " ทำให้กล้าแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่คิด และเสนอโดยไม่หวังแพ้ หรือชนะ จากความคิดเห็น แต่ต้องการสื่อสารด้วยความจริงใจ จากความคิดเห็นของเราเมื่อคิดว่าสิ่งที่ทำนั้นทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยเฉพาะความมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นของตนอย่างมีเหตุ มีผลให้ผู้อื่นทราบ และเข้าใจ โดยมีความคิดเป็นเบื้องต้นว่าความคิดของเรามีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเช่นกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากความกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

1. ฝึกให้นักศึกษาเป็นคนใจกว้าง มีความอดทน ที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมีโอกาสที่จะได้รวบรวมข้อคิดเห็น ข้อเท็จจริงจากบุคคลอื่นๆ มาพิจารณาอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองทำให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความคิดกว้างไกล เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
2. ฝึกให้รู้จักวิธีการพูด กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าเสนอแนวความคิดเห็นที่แปลกใหม่ได้อย่างถูกต้องตรงตามข้อเท็จจริง และมีเหตุผล
3. มีความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะความมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านข้อสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ด้านความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ เข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงออกหน้าชั้นเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีการที่พึงปฏิบัติที่ทำให้เกิดความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ
ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง ความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน
2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ
ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง " ความมั่นใจของปรีญา และนราวดี " ให้นักศึกษาพยาบาลได้อ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย
3. ขั้นสรุป
ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง " ความมั่นใจของปรีญา และนราวดี "

วันหนึ่งในชั่วโมงวิชา การสื่อสาร ซึ่งมีอาจารย์อัจฉรา เป็นผู้สอน อาจารย์อัจฉราบอกกับนักศึกษาทุกคนว่า " วันนี้ครูจะให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นเรียน 2 คน โดยครูจะให้นักศึกษาทุกคน จับฉลากว่าใครจะเป็นผู้โชคดี ที่จะได้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน นักศึกษาจะพูดเรื่องอะไรก็ได้ ครูจะให้เวลาคนละไม่เกิน 3 นาที นักศึกษาอย่าลืมใช้ " หลักในการพูด " นั่นคือ คนที่ออกมาพูดจะต้องมีการขึ้นต้นเรื่องที่พูด กล่าวถึงเนื้อเรื่อง และที่สำคัญอย่าลืมสรุป ด้วยละ "

หลังจากนั้นอาจารย์อัจฉรา ได้ให้นักศึกษาทุกคนออกมาจับฉลาก ปรียาจับฉลากได้พูดเป็นคนแรก นราวดี เป็นคนถัดมา เพื่อนๆ ทุกคนปรบมือให้เมื่อ ปรียา ลุกขึ้นออกไปพูดที่หน้าชั้นเรียน ด้วยท่าทางกระตือรือร้น ยิ้มแย้มแจ่มใส ปรียา พูดเรื่อง " ความประทับใจของข้าพเจ้า เมื่อเข้ามาเรียนในวิทยาลัยพยาบาลแห่งนี้ " ให้เพื่อนๆ ฟังด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจนและมั่นใจในตนเอง เมื่อปรียา พูดจบเพื่อนๆ ปรบมือให้ สุภาพร ซึ่งนั่งทางขวามือของปรียากล่าวชมพร้อมกับจับมือ ปรียา แล้วพูดว่า " ปรียา เธอเก่งจังเลย ฉันจะทำได้อย่างเธอไหมนะ "

นราวดี เป็นคนต่อมาที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เพื่อนๆ ปรบมือให้ เมื่อนราวดี ลุกขึ้น และเดินออกไปพูดหน้าชั้นเรียนด้วยท่าทางที่กระฉับกระเฉง แล้วยิ้มอย่างเบิกบาน ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน นราวดี เริ่มต้นเล่าเรื่อง " ประสบการณ์ในชีวิตของข้าพเจ้า " ด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน เพื่อนๆ ยิ้มให้กำลังใจ 1 นาที... ต่อมา.. นราวดี เริ่มพูดตะกุกตะกัก เสียงสั่น มือสั่น และหยุดพูดกลางคัน เพื่อนๆ หันมามองหน้านราวดี และสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น แต่นราวดีก็พูดต่อไปจนจบ เมื่อนราวดี พูดจบเพื่อนๆ ปรบมือให้

หลังจากที่ปรียา และนราวดี พูดจบ อาจารย์อัจฉรา ได้ให้นักศึกษาทั้ง 2 คนออกมาสัมภาษณ์ความรู้สึกโดยอาจารย์อัจฉรา ถามปรียาก่อนว่า " ก่อนที่ปรียา จะออกมาพูดให้เพื่อนๆ ฟัง ปรียา รู้สึกอย่างไร " ปรียา กล่าวตอบว่า " รู้สึกตื่นเต้น ประหม่า และไม่ค่อยมั่นใจคะ " อาจารย์อัจฉรา ถามต่อไปว่า " เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนๆ ก่อนจะพูดให้เพื่อนๆ ฟัง ปรียา รู้สึกอย่างไร " ปรียา กล่าวตอบด้วยสีหน้ายิ้มแย้มว่า " รู้สึกดีใจ มั่นใจ และหายประหม่าคะอาจารย์ " อาจารย์อัจฉรา ยิ้ม พยักหน้า แล้วถามต่อไปว่า " เพราะอะไร ปรียา จึงรู้สึกเช่นนั้น " ปรียา ตอบว่า " เพราะเพื่อนๆ ปรบมือให้ และสนใจฟังเรื่องที่หนูพูดให้ฟังคะ " อาจารย์อัจฉรา ถามต่อไปว่า " เมื่อเล่าจบแล้วปรียา รู้สึกอย่างไร " ปรียายิ้ม แล้วกล่าวตอบทันทีว่า " รู้สึกภูมิใจ เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และรักเพื่อนๆ มากขึ้นคะ ที่ให้กำลังใจ " อาจารย์อัจฉรา บอกให้ปรียานั่งลง

ต่อมาอาจารย์อัจฉรา สัมภาษณ์ความรู้สึกของ นราวดี เช่นเดียวกับที่ถามปรียา ว่า " ก่อนที่นราวดี จะออกมาพูดให้เพื่อนๆ ฟังนราวดี รู้สึกอย่างไรบ้าง " นราวดี กล่าวตอบว่า " รู้สึกตื่นเต้น และตั้งใจในเรื่องที่เล่าให้เพื่อนๆ ฟังคะ " อาจารย์อัจฉรา ยิ้ม พยักหน้า แล้วถามต่อไปว่า " เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนๆ ก่อนจะพูดให้เพื่อนฟัง นราวดี รู้สึกอย่างไรบ้าง " นราวดี ตอบทันทีว่า " รู้สึกดีใจ และมั่นใจยิ่งขึ้นคะ เพราะเพื่อนๆ ปรบมือให้ " อาจารย์อัจฉรา ถามต่อไปว่า " แล้วต่อมามีอะไร " นราวดี หยุดคิดชั่วขณะหนึ่ง.... แล้วพูดด้วยน้ำเสียงเบาๆ ว่า " รู้สึกอึดอัด ไม่อยากจะทำต่อไปคะ และมีความประหม่ามากขึ้น มือก็สั่น พูดก็ตะกุกตะกัก เริ่มไม่มั่นใจในตนเองคะ " อาจารย์อัจฉรา เอื้อมมือมาจับไหล่ นราวดี แล้วถามต่อไปว่า " เพราะอะไร นราวดี จึงรู้สึกเช่นนั้น " นราวดี ตอบด้วยสีหน้าเศร้าว่า เห็นเพื่อนๆ นั่งเงยบ จึงคิดว่าเรื่องที่หนูเล่าไม่น่าสนใจ รู้สึกเสียใจ และไม่มั่นใจ

ในตนเองคะ " อาจารย์อัจจรา เอื้อมือไปจับมือ นราวดี เป็นเชิงปลอบใจ แล้วพูดว่า " จริงๆ แล้วเพื่อนๆ เขาตั้งใจฟังเรื่องที่นราวดี เล่าล่ะ เขาจึงนั่งฟังอย่างเงี้ยวๆ " แล้วอาจารย์อัจจรา ทักไปทางเพื่อนๆ ในห้องถามว่า " แล้วคนอื่นๆ คิดอย่างไร " สาลี ยกมือขึ้น พร้อมกับพูดว่า " จริงๆ แล้วเรื่องที่นราวดี เล่าน่าสนใจมากคะเพราะเป็นประสบการณ์ในชีวิตของนราวดี ที่เพื่อนๆ ไม่เคยรู้มาก่อนจึงตั้งใจฟังคะ และไม่เป็นอย่างที่ นราวดี คิดเลยว่าเพื่อนๆ นั่งเงี้ยว เพราะไม่สนใจฟังเรื่องที่นราวดีเล่า ไม่ใช่เลยคะ " นราวดี ยิ้มแล้วกล่าว " ฉันชอบใจเพื่อนๆ มากทีเดียว ชอบใจมากจ้ะ "

อาจารย์อัจจรา เอื้อมือไปจับแขน ปรียา และนราวดี มายืนหน้าชั้นเรียน พร้อมกับบอกให้เพื่อนๆ ทุกคนปรบมือให้กับปรียา และนราวดี อีกครั้งหนึ่ง " อ้าว ! ทุกคน...เราขอปรบมือให้กับเพื่อนคนเก่งของเรา ปรียา และ นราวดี ที่ได้ออกมาพูดแสดงถึงความรู้สึกในส่วนที่ดีของเขาให้เรารู้จัก " เพื่อนๆ ทุกคนปรบมือพร้อมกัน ปรียา และนราวดี ลุกขึ้นกล่าวพูดพร้อมๆ กัน " ขอบคุช เพื่อนๆ ทุกคนจ้ะ "

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การให้ความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการสรุปสาระสำคัญที่ได้ จากการอ่านข้อสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการวางแผนในการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ เข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการวางแผนในการเรียน

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนในการเรียน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง การวางแผนในการเรียน

2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " แบ่งเวลา...หน่อยนะ " ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้เรียนรู้จากอ่านจากเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาพยาบาลไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง " แบ่งเวลา...หน่อยนะ "

เสียงอีกทีก็อ้ออึ้ง ดังมาจากอาคาร 1 บริเวณชั้น 3 ซึ่งเป็นหน้าห้องของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ขณะนั้นเมื่อนักศึกษาพยาบาลยืนจับกลุ่มสนทนากันประมาณ 5 คน ซึ่งมี ศิริพร อารยา ดวงเนตร พยอม และนิตยา ศิริพร เริ่มต้นพูดกับทุกๆ คนในกลุ่มว่า " นี่พวกเราไปเอาใบเกรดมาแล้วใช่ไหม? ไหน...ขอฉันดูบ้างสิ ได้เกรดเฉลี่ยกันเท่าไร " ทุกคนในกลุ่มพยักหน้า อารยา ตอบว่า " พวกเราได้มาแล้วละ มาแลกกันดูดีกว่า " ดวงเนตร พูดเสริมขึ้นมาว่า " ใช่.. จะได้ไม่มีใครได้เปรียบ เสียเปรียบใคร " ศิริพร หันหน้าไปทางนิตยา และพยอม พร้อมกับกล่าวว่า " แล้วของนิต กับพยอมละ " พยอม พูดว่า " ฉันเพิ่งไปเอามาเมื่อไม่กี่วันเอง " นิตยา พยักหน้าเป็นเชิงสนับสนุน จากนั้นทั้งห้าคนก็แลกเปลี่ยนเกรดกันดูอย่างสนุกสนาน " ไฮ้ไฮ้ ! " เสียงทุกคนกล่าวขึ้นพร้อมๆ กัน เมื่อดูใบเกรดของ ศิริพร

พยอม พุดขึ้นพร้อมหันไปทางศิริพร แล้วมยิ้มเป็นเชิงหยอกแล้วว่า " อะไรกัน ศิริพร เธอได้ตั้ง 4 เขียวหรือ ? ไม่เว่อเกินไปหน่อยรึ ? " ดวงเนตร หันมาพุดสนับสนุนพยอม และพุดว่า " ในกลุ่มพวกเรานี้ ! คะแนนของ ศิริพร ดีที่สุดเลย " นิตยา ถามว่า " ไทน์ลองไล่ดูซิว่าใครได้เกรดอะไรบ้าง? เอ่อ..ศิริพร ได้ 4 ของนิคได้ 3.1 ดวงเนตรได้ 3 อารยาได้ตั้ง 3.5 เนอะ! ไม่เบาเลย นี่ของ พยอม ได้ตั้ง 3.7 จ๊ะ "

ในขณะที่ทุกคน กำลังยิ้มแย้มแจ่มใสกับผลการเรียนของตนเองอยู่นั้น เด็กสาววัยรุ่นหน้าตาเศร้าหมองคนหนึ่งเดินมายังกลุ่ม ทำให้ทุกคนต้องหยุดสนทนา และหันไปทักทาย ศิริพรถามขึ้นเป็นคนแรกว่า " เป็นไง พิสัย หน้าตาไม่สบายเลย เป็นอะไรหรือเปล่า ? เธอไปเอาใบเกรดมาแล้วหรือยังละ " พิสัย พยักหน้าช้าๆ พร้อมทั้งตอบด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ว่า " ไปเอามาแล้วละ " ศิริพร จึงถามขึ้นมาว่า " แล้วเป็นไง " พิสัย ยืนอึ้ง...อยู่นาน น้ำตาคลอเบ้า พร้อมทั้งตอบว่า " เราได้แค่ 1.9 เองละเทอมหน้า เราคงไม่ได้เรียนกับเพื่อนๆ แล้วละ " พิสัย อึ้งไปชั่วครู่ พยายามสกดอารมณ์ ให้ออกเป็นปกติแล้วกล่าวต่อไปว่า " ที่สำคัญ ที่บ้านเราคงผิดหวัง เพราะพ่อ แม่ เราหวังจะให้เราเป็นพยาบาลอย่างมาก แต่เราทำไม่ได้ตามความตั้งใจของเขา ทั้งๆ ที่เราได้พยายามแล้ว " เพื่อนๆ ทั้งห้าคนหันมามองหน้ากันด้วยความสงสาร และเห็นใจพิสัย ดวงเนตร เอ่ยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน พร้อมกับเอามือไปจับแขนของพิสัยเบาๆ เป็นเชิงปลอบใจว่า " เราคิดว่ายังไม่สายเกินไปนะ พิสัย ถ้าเธอตั้งใจจริง เพื่อนคิดว่าเทอมหน้าเธอคงทำคะแนนให้ดีขึ้นได้ " พิสัย สายศีรษะ และกล่าวด้วยน้ำเสียงท้อแท้ว่า " สมองเราคงไปไม่ได้หรอก จันมันหัวไม่ดี จำไม่ค่อยได้ " พยอม พุดว่า " เราว่าไม่จริงหรอกนะ เราคิดว่าการที่เธอสอบเข้ามาได้แสดงว่าเธอมีสมองที่ใช้ได้ทีเดียว แต่อาจเป็นเพราะว่าเธออาจจะจัดระบบการเรียนไม่ถูก " อารยา พยักหน้าเป็นเชิงเห็นด้วยกับคำกล่าวของพยอม พิสัย กล่าวตอบด้วยน้ำเสียงเบาๆ ว่า " อาจจะเป็นไปได้ เพราะจันคิดว่า จันไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ไม่มีเวลาทำการบ้าน บางครั้งงานที่อาจารย์ให้ก็ทำไม่ได้ดี เพราะมีเวลาน้อย " อารยา จึงพุดเสริมขึ้นมาว่า " นั่นซิ จันว่าปัญหาของเธออยู่ที่เธอแบ่งเวลาไม่เป็น นั่นเอง " พิสัย หันไปมองเพื่อนๆ ด้วยสายตาที่มีความหวังแล้วถามทุกคนว่า " แล้วพวกเธอทำอย่างไรกันบ้างละ เกรดถึงออกมาได้ดีขนาดนี้ " อารยา พุดแทนทุกๆ คนว่า " อ้อ! พวกเราจะเหมือนๆ กันคือ เราจะวางแผนการเรียนไว้ล่วงหน้า เช่น เราจะแบ่งเวลาสำหรับทบทวนเรื่องที่เรียนมาแล้วในแต่ละวัน จะได้ไม่ต้องอ่านหนังสือหนักๆ ตอนใกล้สอบ " นิตยา กล่าวเสริมขึ้นมาว่า " อีกอย่างหนึ่งเวลาพวกเราอ่านหนังสือ เราจะอ่านจากที่ง่ายๆ ก่อน แล้วจึงไปอ่านเรื่องที่ยากจะได้ค่อยๆ จำได้ที่ละน้อย แต่ต้องหมั่นทบทวนนะ " ศิริพร กล่าวเป็นเชิงเสริมว่า " นอกจากที่ นิตยา พุดแล้ว พวกเรายังเตรียมเวลาสำหรับการบ้านและทำงานที่อาจารย์มอบหมายไว้ล่วงหน้า ที่เตรียมเวลานั้นหมายความว่า เราจะเผื่อเวลาสำหรับค้นคว้า ปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้งานมีคุณภาพ " ศิริพร

กล่าวจบ ก็หันไปมอง ดวงเนตร ดวงเนตร พยักหน้าเป็นเชิงสนับสนุน แล้วกล่าวต่อไปว่า " พวกเรา ไม่ได้คร่ำเคร่งกับการเรียนอย่างเดียว หรือกะ เราจะแบ่งเวลาสำหรับงานที่พวกเราชอบ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดไปด้วยนะ พวกเราเชื่อว่า ถ้าเธอแบ่งเวลาเหล่านี้ได้ถูกต้อง จะไม่ทำให้เธอถูกละเลยเมื่อตอนใกล้สอบ และถ้าเธอเก็บงานไว้ทำใกล้ ๆ กำหนดส่ง คิดดูซิว่า..ไหนจะสอบ ไหนงานที่ต้องส่งอาจารย์ แล้วเธอจะทำให้ดีได้อย่างไรกัน " พิศมัย พยักหน้าแล้วตอบว่า " จริงของเธอนะ ฉันเริ่มเห็นความสำคัญของการแบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม เมื่อพวกเธออธิบายให้ฉันฟังนี่เอง เออละ ! นับตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ฉันจะแบ่งเวลาเรียนตามที่พวกเธอแนะนำ ยิ่งไงก็ขอให้พวกเธอช่วยแนะนำฉันอีกทีก็แล้วกัน " ศิริพร ยิ้มให้พิศมัย พร้อมกับพูดว่า " ไม่เป็นไรหรอก พวกเรายินดีเสมอ หากมีอะไรที่จะให้พวกเราช่วยก็บอกได้เลย เราเป็นเพื่อนกัน ยิ่งไง พวกเราก็อยากจบพร้อมๆ กันทุกคนอยู่แล้ว " นิตยา เดินเข้าไปจับมือพิศมัย แล้วพูดว่า " พิศมัย พวกเราทุกคนเชื่อว่า เธอมีความสามารถที่จะทำได้อยู่แล้วนะ ขอให้เธอพยายามเถอะพวกเราทุกคนจะเป็นกำลังใจให้จะไป..ไปเข้าเรียนเถอะ อาจารย์พอเพียงเดินมาโน่นแล้ว "

พิศมัย มองออกไปข้างหน้าอย่างมาคั้น สายตาบ่งบอกถึง ความตั้งใจที่จะเอาชนะอุปสรรคในการเรียนที่เกิดขึ้นเพื่อความสำเร็จในอนาคตให้ได้ เพื่อความหวังของพ่อ และแม่ที่รอคอยความสำเร็จของตนอยู่

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตุจากความสนใจ และความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ ตลอดจนการซักถามข้อสงสัยต่างๆ และการสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านข้อสนเทศ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจ รวมทั้งรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับ
จากการรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน ในช่วงเวลาของแต่ละวัน และสัปดาห์

2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการแบ่งเวลาในการเรียน และ
การทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงเวลาของแต่ละวัน และสัปดาห์

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับนักศึกษา
พยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง การรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน

2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ

2.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " การรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน "

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถาม

เมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้เรียนรู้จากการอ่านเอกสาร
แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาพยาบาลไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง " การรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน "

การวางแผนการเรียน นับว่าเป็นเทคนิคการเรียนดีประการหนึ่ง เพราะจะช่วยให้
นักศึกษารู้จักแบ่งเวลาในการเรียน และในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
กับอุปนิสัยของตนเอง

การวางแผนการเรียนในที่นี้ หมายถึง การวางแผนการเรียนลงในปฏิทินการศึกษา
ประจำสัปดาห์ หรือปฏิทินการศึกษาประจำภาคการเรียนในแต่ละภาค นั้นเอง

ปฏิทินการศึกษาประจำสัปดาห์

ในระยะเปิดเรียนใหม่ฯ นักศึกษาพยาบาล ควรเริ่มวางแผนการเรียนประจำสัปดาห์ โดยการทำบันทึกว่าในช่วงเวลาของแต่ละวัน และสัปดาห์ วันไหนนักศึกษาต้องอ่านหนังสือวิชาใด หรือทบทวนวิชาใดบ้าง จะต้องศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และทำรายงานวิชาใดบ้าง หรือมีวิชาสอบใดบ้าง เป็นต้น เพราะในหนึ่งสัปดาห์ ทุกคนมีเวลาเท่ากัน คือ 168 ชั่วโมง คนที่ประสบความสำเร็จอาจใช้สูตรในการจัดการเรียน และทำกิจกรรมประจำสัปดาห์ ดังนี้

นอน 8 เรียน 8 เล่น 8 (สูตร 1)

หรือ นอน 7 เรียน 12 เล่น 5 (สูตร 2)

หรือ ใช้สูตรการศึกษาระบบหน่วยกิต กล่าวคือ

1 หน่วยกิต = นักศึกษาจะต้องเรียนในห้องเรียนเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และ
= ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอีก 2 ชั่วโมง (สูตร 3)

จากสูตรที่ 3 หากนักศึกษาลงทะเบียนเรียน 19 หน่วยกิต นักศึกษาจะต้องใช้เวลาในการดูหนังสือนอกห้องเรียน 38 ชั่วโมง ซึ่งนักศึกษาจะต้องแบ่งเวลาว่าจะดูหนังสือตอนไหน เวลาใดบ้าง เพราะถ้าดูหนังสือ 7 วัน ในหนึ่งสัปดาห์นักศึกษาต้องดูหนังสือวันละ 5 ชั่วโมง ฉะนั้น นักศึกษาอย่าเป็นคน " ผลัดวันประกันพรุ่ง " เพราะคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียน ก็คือ คนที่ใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ตนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ดังนั้น นักศึกษาควรแบ่งเวลาให้แน่นอน และปฏิบัติตามตารางอย่างเคร่งครัด

การจัดเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ มีหลักการดังต่อไปนี้

1.) ให้นักศึกษาสำรวจการใช้เวลาในวันหนึ่งๆ ตนเองว่า ในแต่ละวันนักศึกษาใช้เวลาในการทำกิจกรรมใดบ้าง เช่น รับประทานอาหาร นอน ดูโทรทัศน์ คุยโทรศัพท์ ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ทบทวนวิชาที่ได้เรียนไปแล้ว ทำรายงาน เป็นต้น นอกจากนั้น ควรสำรวจตัวเองว่า ช่วงเวลาใดของวัน ที่นักศึกษาอ่านหนังสือแล้วสมองแจ่มใส สามารถเข้าใจ และจดจำรายละเอียดของวิชาต่างๆ ได้ดีเยี่ยม ดังนั้น นักศึกษาควรกำหนดเวลาในการดูหนังสือในแต่ละวัน และหมั่นฝึกให้เป็นนิสัยด้วย

2.) ถ้ายี่สิบตารางเวลาสัก 15 แผ่น ตามสัปดาห์ที่ต้องเรียนในแต่ละภาคการศึกษา การทำตารางดูหนังสือเป็นสัปดาห์นั้นจะเป็นผลดีทางด้านจิตใจมากและสามารถประเมินกิจกรรมที่ทำได้อย่างถูกต้องว่า นักศึกษาดูวิชาใดไปมากน้อยเท่าไร ควรปรับปรุงจุดไหนและควรเพิ่มการดูวิชาใดบ้างในสัปดาห์ถัดไป

3.) การทำตารางในการเรียน และในการทำกิจกรรมที่ดี ควรคำนึงถึงกิจกรรมที่กำหนดแน่นอน และยืดหยุ่นได้

กิจกรรมที่แน่นอน เช่น การรับประทานอาหาร การเข้าฟังการบรรยาย และการตื่นนอน

กิจกรรมที่ยืดหยุ่น เช่น การอ่านหนังสือ การพักผ่อน เวลานอน และการทำกิจวัตรส่วนตัว

4.) กำหนดเวลาดูหนังสือ และวิชาที่นักศึกษาจะดูในแต่ละวันไว้ล่วงหน้าเป็นลำดับ และปฏิบัติตามให้เป็นนิสัย ควรจัดเวลาดูหนังสือวิชาที่จะเข้าฟังบรรยายในวันรุ่งขึ้นไว้หนึ่งชั่วโมงล่วงหน้า เพื่อที่จะได้ทบทวน และเตรียมอ่านไว้ก่อนเข้าเรียนบ้าง อย่างไรก็ตาม การกำหนดกิจกรรมลงตารางคงต้องอาศัยข้อมูลบางส่วนจากปฏิทินกิจกรรมการศึกษาประจำภาคด้วย

5.) ตามหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ คนปกติจะเรียนเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพดีไม่เกินครั้งละ 50 นาที ต่อเนื่องกัน ฉะนั้นนักศึกษาไม่ควรจัดเวลาดูหนังสือวิชาใดวิชาหนึ่ง ต่อเนื่องกันนานๆ ควรใช้ระบบดูหนังสือ - พัก - ดูหนังสือ - พัก โดยพักแต่ละช่วง 10 นาที โดยลำดับเนื้อหาวิชาที่ควรจัดลงในตารางเป็น วิชาที่น่าสนใจ - วิชาที่ยาก - และวิชาที่ง่าย สลับกันไป

6.) รู้จักใช้ช่วงว่างให้เป็นประโยชน์ กล่าวคือ นักศึกษาควรใช้ช่วงว่างในระหว่างรอการฟังบรรยายในวิชาต่อไปดูหนังสือ เพื่อจะได้มีเวลาพักผ่อนนอนหลับมากขึ้น

7.) จัดเวลาทบทวนดูหนังสือ หรือทำการบ้านทันทีที่ฟังบรรยายเสร็จเพราะความรู้ที่ได้รับยังใหม่ และสดอยู่ สมองจะจำได้เร็วกว่าซึ่งนักศึกษาอาจใช้เวลาไม่มากนัก แต่ผลดีที่ตามมา มีมากกว่าการที่เราปล่อยให้เวลานั้นนานออกไป บางครั้งหากนักศึกษาล่วงเวลาให้เวลานั้นนานออกไปจะทำให้เราลืม และไม่เข้าใจในวิชาที่ได้เรียนไปแล้ว

8.) หากนักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ได้ ให้แลกเปลี่ยนเวลาง่ายในช่วงอื่นมาทดแทน แล้วจดบันทึกลงไปทันที

9.) นอนให้เพียงพอ

10.) บันทึกการทำงานของตนเองทุกวันก่อนนอน นักศึกษาจะรู้สึกมีกำลังใจที่ตนเองตั้งใจเรียน ทำให้เรียนดี เรียนรู้เรื่องมากขึ้น และเรียนทันทุกวิชา

ประโยชน์ของการวางแผนการเรียน

1. แบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. ปลุกฝังนิสัยให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มีนิสัยรักการอ่าน และศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

3. ไม่เครียดเมื่อใกล้สอบ และมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ

4. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองในการสอบ

ตัวอย่างปฏิทินการศึกษาประจำสัปดาห์ที่ 2
(วันที่ 13, 15, 19 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2540)

เวลา / วัน	วันจันทร์	วันพุธ	วันอาทิตย์
06.00-07.00 น.	----- ตื่นนอน ทำกิจวัตรประจำวัน -----		นอน / ตื่นนอน
07.01-07.30 น.	-----รับประทานอาหารเช้า-----		ทำกิจวัตรประจำวัน
07.31-07.30 น.	อ่านหนังสือพิมพ์	ทบทวนเนื้อย่อวิชา.....	รับประทานอาหารเช้า
08.00-10.00 น.	พบครูประจำชั้น	เรียนวิชา.....	ไปเที่ยวตลาด
10.01-12.00 น.	เรียนวิชา.....	เรียนวิชา.....	ดูภาพยนตร์เรื่อง...
12.01-12.50 น.	รับประทานอาหารกลางวัน-เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือพิมพ์		พักผ่อน - ดูทีวี
13.00-15.00 น.	เรียนวิชา.....	ทำรายงานวิชา.....	ทบทวนวิชา.....
15.01-17.00 น.	เรียนวิชา.....	ทบทวนวิชา.....	ทำรายงานวิชา...
17.05-18.30 น.	รับประทานอาหารเช้าเย็น	ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย
18.35-18.50 น.	พักผ่อน - ดูทีวี	-----รับประทานอาหารเช้าเย็น-----	
19.00-19.20 น.	-----สวดมนต์-----		
19.30-23.30 น.	----จับบันทึกย่อและทบทวนวิชา... (วันนี้)----		ทบทวนวิชา.....

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การให้ความร่วมมือ การซักถามข้อสงสัยต่างๆ และ
การสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านเอกสาร

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการอ่านและสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ เข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ที่จะได้รับการอ่าน และสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการอ่าน และสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ
ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับนักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง การอ่านและสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน
2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ
ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " อ่านแค่ไหน...อ่านอย่างไร " ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย
3. ขั้นสรุป
ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้เรียนรู้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง " อ่านแค่ไหน...อ่านอย่างไร "

การอ่านหนังสือ นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตในปัจจุบัน และถือว่าการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ไม่ว่าจะด้านการดำเนินชีวิตหรือเพื่อการศึกษา การอ่านเป็นการส่งเสริม และพัฒนาสติปัญญา ความคิด และเพิ่มพูนประสบการณ์ นอกเหนือจากความบันเทิงที่ได้รับ ดังนั้น การอ่านเพื่อให้ได้ความรู้จึงมีความสำคัญมากเช่นเดียวกับการฟัง การถาม นอกจากนี้แม้แต่ทักษะพื้นฐานทางด้านภาษาไทยยังประกอบด้วย ทักษะการฟัง การ

พูด การอ่าน และการเขียน จึงแสดงให้เห็นว่า การอ่าน ก็เป็นทักษะอย่างหนึ่งที่เราฝึกฝนได้เพื่อให้ได้ชื่อว่า " อ่านหนังสือเป็น "

" การอ่านหนังสือเป็น " หมายถึง การอ่านที่สามารถบอกได้ว่าอะไรที่เป็นความคิดที่สำคัญหรือเป็นหัวใจของเรื่อง อะไรที่เป็นความคิดที่สำคัญรองลงมา อะไรเป็นเนื้อหาประกอบ

การอ่านหนังสือมากเกินไปหรือน้อยเกินไปล้วนแต่ไม่เป็นผลดีทั้งสิ้น ดังนั้น นักศึกษาควรจะเรียนรู้ทักษะของการอ่านและสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านว่า นักศึกษาควรจะอ่านแค่ไหน และอ่านอย่างไร จึงจะสามารถสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านได้

การอ่านนับว่าเป็นพฤติกรรมการใช้ภาษาที่มีลักษณะเป็นพิเศษเฉพาะตัว ไม่เหมือนกับการพูด การฟัง การเขียน

การอ่าน หมายถึง การแปลความหมายของตัวอักษรออกมาเป็นถ้อยคำ และความคิด แล้วนำความคิดไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ตัวอักษร เป็นเพียงเครื่องหมายแทนคำพูด และคำพูด เป็นเพียงเสียงที่ใช้แทนของจริงอีกทอดหนึ่งเพราะฉะนั้น หัวใจของการอ่าน จึงอยู่ที่การเข้าใจความหมายของคำที่ปรากฏในข้อความนั้นๆ

การอ่านเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะในยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งวิทยาการต่างๆ เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์จำเป็นต้องศึกษาหาความรู้ เพื่อติดตามและปรับปรุงตัวให้ทันสมัย การรู้จักอ่านหนังสือมีส่วนช่วยสร้างความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของบุคคลได้มาก ผู้มีความสามารถพิเศษในการอ่านมักจะได้รับความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว และมีความรุ่งเรืองกว่าผู้ที่ไม่ค่อยมีนิสัยรักในการอ่าน ฉะนั้น การอ่านจะต้องอ่านอย่างพิถีพิถันเพราะที่ ไตร่ตรอง ทิศนะ และความคิดเห็นที่แตกต่างกันจะทำให้เรา เข้าใจ เรื่องที่อ่านได้แจ่มแจ้งขึ้น

ในการศึกษาระดับอุดมศึกษา " การอ่าน " นับว่าเป็นเรื่อง สำคัญยิ่งที่นักศึกษาจะต้องศึกษาค้นคว้าจากสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นประจำ ดังนั้น ความสำเร็จทางการศึกษาจึงมักขึ้นอยู่กับความสามารถในการอ่านซึ่งรวมถึงขอบเขตและลักษณะการอ่านด้วย การอ่านจะช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ ประสบการณ์บางอย่าง บางครั้งผู้อ่านไม่อาจพบได้ในชีวิตจริงเพราะมีอุปสรรคในเรื่องของเวลา กำลังเงิน และความสามารถในการอ่าน การอ่านจะช่วยให้นักศึกษารู้เรื่องราวต่างๆ ทั้งในอดีตและในปัจจุบัน การอ่านช่วยให้ผู้อ่านเกิดปัญญา มีความรู้กว้างขวาง เข้าใจตนเอง มีทัศนคติที่ถูกต้อง สามารถวินิจฉัยความถูกต้องของเรื่องต่างๆ ที่อ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์จากการอ่านจะทำให้ผู้อ่านมีความคิดที่คล่องแคล่ว สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อประสบปัญหาก็สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ทันทั่วทั้งการอ่านช่วยพัฒนาความเข้าใจอันดีทางสังคม ทำให้มนุษย์มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ ทั้งยังเป็นการแสวงหาความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์เครียดวิตกกังวล ช่วยควบคุมสติอารมณ์ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย

บางครั้งหลังจากอ่านบทเรียนจบแล้ว นักศึกษาควรจะได้หยุดพัก เพื่อคิดทบทวนสิ่งที่เพิ่งอ่านไปว่า เรื่องที่อ่านนั้นสมเหตุสมผล และมีความเป็นไปได้เพียงไร เวทีหนึ่งสำหรับฝึกฝนทักษะด้านนี้ ก็คือ ชมรมโต้วาที สภานักเรียน หรือสภานักศึกษา ในสถาบันที่เปิดโอกาสให้นักศึกษามีโอกาสเช่นนี้ นักศึกษามีโอกาสใช้ความคิดในการมองปัญหา ตีประเด็น วิเคราะห์ ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แสดงออกในทางสนับสนุนหรือคัดค้าน เพื่อโน้มน้าวผู้ฟัง ศิลปะเหล่านี้จำเป็นจะต้องอาศัยการฝึกหัดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้เขาเป็นนักพูด แต่เป็นการฝึกให้นักศึกษาเหล่านั้น เป็นนักคิดที่ดีอีกด้วย

เมื่อนักศึกษารู้จักตั้งคำถาม ก็รู้จักใช้เหตุผลเพื่อหาคำตอบ ไม่ใช่ยอมรับหรือเชื่อคำราเรื่อยไปเพราะคำราอาจถูกหรือผิดก็ได้

การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ มีหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับความชอบว่าจะทำอะไร เช่น การขีดเส้นใต้ใช้ดินสอทำเครื่องหมาย หรือการจดบันทึกย่อเมื่อนักศึกษาอ่านพบข้อความซึ่งสรุปใจความสำคัญของ เนื้อหาตอนนั้นๆ วิธีนี้จะทำให้นักศึกษากลับมาทบทวนเรื่องนั้นๆ ได้เร็วขึ้นไม่ว่าเวลาจะผ่านไปจนถึงปลายเทอม หรือปลายปี หรือหลังจากเรียนจบไปแล้วก็ตาม นักศึกษาอาจจะทำเครื่องหมายไว้ข้างกระดาษ หรือขีดเส้นใต้เฉพาะคำสำคัญๆ แต่ไม่ใช่ขีดเส้นใต้จนแดงเทือก หรือเหลืองจำไปทั้งหน้า เพราะเมื่อนักศึกษากลับมาอ่านอีกครั้งก็เท่ากับต้องอ่านข้อความเดิม ใหม่อีกทั้งหมด

การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญได้ นักศึกษาอาจใช้วิธีวัด โดยอ่านบทสรุปซึ่งอยู่ท้ายบทก่อน ข้อความตอนแรกๆ และย่อหน้าท้ายเป็นข้อความที่สำคัญเสมอ ในแต่ละย่อหน้าประโยคแรก และประโยคสุดท้ายก็สำคัญที่สุดเช่นกัน หากนักศึกษามีเวลาจริงๆ จงอ่านเฉพาะส่วนที่สำคัญเหล่านี้ และอ่านบทที่สนใจ ไม่จำเป็นต้องอ่านตามลำดับที่ผู้เขียนกำหนดมาให้

ในแต่ละตอนแต่ละบทนั้นนักศึกษาก็ไม่จำเป็นต้องอ่านเร็วเท่ากัน ความเร็วในการอ่านขึ้นอยู่กับประเภทของหนังสือด้วย ถ้าเป็นนิตยสาร หรือนวนิยาย อาจอ่านได้นาทีละ 700 คำสบายๆ แต่ถ้าเป็นวิชาฟิสิกส์ หรือวิทยาศาสตร์ อาจจะลดความเร็วเหลือ 200 คำ ต่อหน้าที่ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ ความรู้เก่าของเราในวิชานั้นๆ ถ้าพื้นฐานเราดีเท่าไรเราก็สามารถอ่านได้เร็วเท่านั้น

นักศึกษาที่เรียนเก่งส่วนใหญ่จะอ่านนิตยสารและหนังสือพิมพ์ด้วย รวมทั้งสนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิชาเรียนเป็นพิเศษ เทคโนโลยีก็มีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ตลอดเวลาความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจก้าวหน้ากว่าความรู้ในตำรา ทำให้เราเป็นคนทันโลกทันสมัยได้อย่างยอดเยี่ยม ถ้าหากเราารู้วิธีการอ่านว่า " อ่านแค่ไหน ... อ่านอย่างไร " จึงจะสามารถสรุปใจความของเรื่องที่ได้อย่างรวดเร็ว จดจำได้อย่างแม่นยำโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสอบเป็นอย่างยิ่ง

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตุจากความสนใจ การให้ความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ การซักถามข้อสงสัย และการสรุปสาระสำคัญที่ได้จากข้อสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านการจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจวิธีการจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้ถึงประโยชน์ และวิธีที่พึงปฏิบัติในการจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ขั้นนำ
ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับนักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง การจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน
2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ
ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย " ให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย
3. ขั้นสรุป
ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน ช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้รับจากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ในส่วนที่นักศึกษามองว่าดีกล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง " เก็บเล็กผสมน้อย "

หลังเลิกเรียนวันหนึ่ง จิราภรณ์ ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 กำลังนั่งจัดบันทึกย่อขณะทบทวนบทเรียน วิชา สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 2 ซึ่งมีอาจารย์ศิริพร เป็นผู้สอน ขณะนั้นรัตนา แจ่มศรี นฤมล สดใส และวนิดาซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 เดินเข้าไปหาจิราภรณ์

รัตนาเดินเข้าไปนั่งใกล้จิราภรณ์ แล้วก้มลงมองสมุดที่จิราภรณ์กำลังจัดบันทึกย่อ พร้อมกับกล่าวทักทายว่า " ยินจริงๆ พี่พร พี่พร กำลังอ่านหนังสืออะไร อยู่คะ? " จิราภรณ์ยิ้มพร้อมกับกล่าวว่า " พี่กำลังจัดบันทึกย่อ วิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 2 อยู่จ๊ะ นื่องๆ "

มีอะไรให้พี่ช่วยหรือเปล่าจ๊ะ " จิราภรณ์ กล่าวด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน รัตนา ยิ้มพร้อมกับหยิบสมุดโน้ตของพี่จิราภรณ์ขึ้นมาดู แล้วกล่าวเป็นเชิงขบขันว่า " พี่พรคะ น้องขออนุญาตดูสมุดบันทึกของพี่หน่อยได้ไหม ? ค่ะ อ้อ ! มีน้าละ พี่พร ถึงได้เรียนเก่งจังเลย อาจารย์ศิริพร เขาชมพี่ให้น้องๆ ฟังเสมอเลย เพราะ พี่พร ขยันจดบันทึกย่อนี้เองใช่ไหม ? ค่ะ " จิราภรณ์ ยิ้ม พยักหน้า แล้วหันไปทางน้องๆ ทุกคนพร้อมกับกล่าวว่า " อืม ! ส่วนมากพี่จะจดบันทึกย่อทุกวิชาเลยละ พี่ว่าการจดบันทึกย่อจะช่วยให้เราจำได้มากที่สุดก็จริงเพราะเวลาเราอ่านหนังสือ บางครั้งเราจะรู้สึกง่วง ที่สำคัญ คือ เวลาเราอ่านหนังสือเรามักมีความรู้สึกที่เราเข้าใจ และจำเนื้อหาได้หมดแล้ว แต่ถ้าเราปิดหนังสือเมื่อไรแล้วนึกบททวนสิ่งที่เราอ่านผ่านไป สักครู่ เราจะรู้ตัวว่าเราจำได้น้อยกว่าที่คิดไว้เสียอีกจ๊ะ " นฤมล กล่าวเสริมขึ้นมาพร้อมกับหัวเราะเสียงดังว่า " จริงด้วยพี่ เวลาน้องอ่านหนังสือน้องชอบนอนอ่านหนังสือบนที่นอน พออ่านไปอ่านมา หนังสืออ่านน้องเมื่อไรก็ไม่รู้เหมือนกัน รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาอีกทีก็ เกียจอ่านเสียแล้วซี " วนิดา กล่าวสนับสนุน พี่จิราภรณ์ว่า " น้องเห็นด้วยกับพี่พร ถ้าจดบันทึกย่อตอนอ่านหนังสือจะช่วยให้ไม่ง่วงนอน และจำได้แม่นยำขึ้นจริงๆ ด้วยค่ะ " พี่จิราภรณ์ เอื้อมมือไปจับแขน วนิดา และนฤมล แล้วพูดว่า " ใช่จ๊ะ การที่เราอ่านหนังสือไปด้วย จดบันทึกย่อไปด้วยจะช่วยให้เรามีสมาธิจดจ่ออยู่กับเรื่องที่เรากำลังอ่าน อย่างเช่น หนังสือสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช เล่มนี้ ถ้าหากพี่อ่านไปเรื่อยๆ พี่ก็จะไม่เข้าใจ เพราะมันยากมาก จำไม่ค่อยได้ แต่ถ้าพี่จดบันทึกย่อไปด้วย นอกจากจะทำให้พี่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับหนังสือแล้ว ยังทำให้ไม่ง่วงอีกด้วย บางครั้งยังทำให้พี่สนุกไปกับเรื่องที่อ่านด้วย เพราะพี่ได้ติดตาม และวิเคราะห์ไปด้วยทำให้พี่จำได้แม่นยำกว่าการอ่านเฉยๆ เวลาใกล้สอบเราก็สามารถอ่านจากโน้ตที่เราจดบันทึกย่อได้ด้วย ซึ่งทำให้เราทบทวนเวลาในการอ่านหนังสือเล่มนี้ได้ทั้งเล่มทีเดียวละ " น้องๆ ทุกคน เอ่ยขึ้นพร้อมๆ กัน " อืม ! จริงๆ ด้วย " นฤมล กล่าวพร้อมกับหันไปมองเพื่อนา " สงสัยพวกเราต้องทำตามอย่างพี่พร บ้างแล้วซี " พี่จิราภรณ์ ยิ้ม กล่าวตอบด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมกับกล่าวต่อไปว่า " ได้ พี่ไม่สงวนลิขสิทธิ์หรอกจ๊ะ ค่ะเสียอีกน้องๆ จะได้อยากเรียนมากขึ้น เพราะเรียนแล้วทำให้เข้าใจในเรื่องที่เรียนมากยิ่งขึ้น " แจ่มศรี พุดขึ้นมาว่า " พี่พรคะ สรุปแล้วการจดบันทึกย่อจะช่วยให้การอ่านหนังสือจำได้แม่นยำขึ้น ใช่ไหม ? ค่ะ " พี่จิราภรณ์ ส่ายหน้า แล้วหันไปสบตาทุกคน พร้อมกับพูดว่า " ยังไม่พอ การจดบันทึกย่ออย่างเดียวยังไม่เพียงพอสำหรับการเรียนหรอกจ๊ะ น้องๆ จำ " รัตนา หันไปจ้องหน้าพี่จิราภรณ์ เขม็ง ด้วยความสงสัย พร้อมกับกล่าวว่า " แล้วยังมีอะไรอีกล่ะ พี่พร " พี่จิราภรณ์ ยิ้มแล้วนั่งคิด... อยู่สักครู่หนึ่ง พร้อมกับพูดว่า " มีคิดแล้ว น้องๆ ค่ะไปนั่งคุยกันต่อที่ห้องอ่านหนังสือ ที่หออนามัยใหม่ละ " รัตนา พุดแทนทุกคนว่า " ตกลงค่ะพี่ เราไปกันเถอะมีคิดแล้วตรงนี้ยุ่งก็เริ่มเยอะแล้วละ " แล้วทุกคนก็ลุกขึ้นพร้อมกัน ต่างช่วยกันถือหนังสือและเดินจับมือกันไปพร้อมกับเดินตรงไปที่ห้องอ่านหนังสือชั้นล่างของอาคารนอนด้วยความกระตือรือร้น

๓ ห้องอ่านหนังสือ ชั้นล่างของอาคารนอน ขณะนั้นนักศึกษาพยาบาลหลายคนกำลังนั่งอ่านหนังสือกันอย่างเงียบๆ เมื่อแจ่มศรี นฤมล สดใส รัตนา วนิดา และพีจิราภรณ์ ทุกคนเดินเข้ามาในห้องอ่านหนังสือแล้วคุยกันด้วยเสียงเบาๆ

นฤมล หันมากระซิบกับเพื่อนว่า " วันนั้นคนเยอะจังเลย เราต้องคุยกันเบาๆ แล้วละเกรงใจคนอื่นเขา คงอ่านหนังสือสอบกันนะ " วนิดา พยักหน้าแล้วตอบว่า " อืม คงงั้นนี่ " แล้วทุกคนก็เดินไปนั่งโต๊ะที่ว่างวางหนังสือที่ถือมาทั้งหมดอย่างเบาๆ เมื่อทุกคนนั่งลงแล้ว สักครูจิราภรณ์ก็เริ่มต้นพูดว่า " เรามาคุยกันต่อเลยนะ เคียวจะได้อ่านหนังสืออย่างคนอื่นเขาบ้าง " จิราภรณ์พูดพร้อมกับชี้มือไปทางเพื่อน ๆ ที่นั่งอ่านหนังสือกันอย่างเงียบๆ " นื่องๆ รู้ไหมว่าทำไม พีจึงบอกว่าการจดบันทึกไม่ช่วยให้การอ่านหนังสือนั้นได้ผลเท่าที่ควรเพราะคิดว่าถ้าเราจดบันทึกอย่างเดียว แต่ไม่อ่านบททบทวนที่เรานับที่ทยอยบ่อยๆ เราก็จะจำไม่ได้ " ทุกคนนั่งจ้องตาเป่งไปที่พีจิราภรณ์ พร้อมฟังพีจิราภรณ์พูด จิราภรณ์ หยุดคิด... สักครูหนึ่ง แล้วพูดต่อไปว่า " การทบทวนบทเรียน นั้นะ พี่ขออย่าว่านื่องๆ ว่าต้องอ่านหนังสือทบทวนตั้งแต่เริ่มเรียนไปแล้ว จนถึงวันที่ใกล้สอบ เพื่อให้เกิดเป็นนิสัยไม่เข้าใกล้สอบแล้วจึงมาทบทวน การที่น้องได้ทบทวนบทเรียนบ่อยๆ จะทำให้น้องจำได้และเข้าใจบทเรียนได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้อยากเรียนเพราะเมื่อนื่องๆ เรียนแล้วเข้าใจ และยังเป็นการสร้างนิสัยขยันเรียนให้กับนื่องๆ โดยไม่รู้ตัวอีกด้วยพีว่า หากนื่องๆ สามารถสร้างนิสัยเก็บเล็กผสมน้อยได้อย่างสม่ำเสมอ แล้วละก็พี่รับรองเลยว่านื่องๆ จะไม่ผิดหวังในการเรียนอย่างแน่นอน "

สดใส ยิ้มด้วยดวงตาแจ่มใส พร้อมกับกล่าวว่า " ดีใจจังคะ พีพรคะ แล้วน้องจะได้เอาไปใช้มัน " แล้วทุกคนกล่าวพร้อมกัน " จริงๆ ด้วย " พีจิราภรณ์ เอื้อมมือไปจับไหล่ของนื่องๆ แล้วกล่าวว่า " ได้ไม่เป็นไร ตามสบายเลยคะ นื่อง เพราะการอ่านทบทวนบันทึกย่อสามารถทำได้บ่อยๆ เช่น ขณะรอครูเข้าสอน หรือเมื่อมีเวลาว่าง และอาจจะทบทวนในลักษณะถามตอบกับเพื่อนๆ ก็ได้จะ จะได้ช่วยกัน และจำได้แม่นยำขึ้น ดีไหมละ " รัตนา พุดขึ้นมาด้วยความดีใจว่า " แหม วันนี้นื่องๆ ทุกคน โชคดีจังเลยที่ได้คุยกับพีพร นื่องได้ความรู้ตั้งเยอะแยะเอาละตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป นื่องจะลองปฏิบัติตามคำแนะนำของพีพรนะคะ หากได้ผลนื่องจะมาบอกพี นะคะ " ทุกๆ คน ยิ้มด้วยความดีใจ พร้อมกับจับมือสัญญาาร่วมกัน แล้วกล่าวว่า " พวกเราทุกคนจะปฏิบัติตามคำแนะนำของพี ค่ะ " สดใส กล่าวขอบคุณแทนเพื่อนทุกๆ คนว่า " วันนี้นื่องๆ ทุกคนขอขอบคุณ พีพร มากคะ แล้ววันหลังพวกเรา จะมาคุยกับ พีพร อีกนะคะ วันนี้นื่องๆ ปรบกวบพีแค้นก่อนคะ พีพร จะได้อ่านหนังสือ และนื่องก็จะกลับไปจดบันทึกบ่อยๆ ทบทวนบทเรียนที่ง่าย ๆ ก่อนเพื่อที่จะได้มีกำลังใจ ใจละ " จิราภรณ์ ยิ้มด้วยความดีใจ พร้อมกับกล่าวด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนว่า " ไม่เป็นไรหรอกจ๊ะ เราเป็นพี่น้องกันเมื่ออะไรที่ช่วยเหลือกันได้ก็ต้องช่วยเหลือกัน และพี่ขออวยพรให้นื่องๆ ทุกคนประสบความสำเร็จนะคะ พี่จะเป็นกำลังใจให้เสมอ สวัสดีจ๊ะ " แล้วทุกคนก็เดินออกจากห้องอ่านหนังสือเพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ของตนต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การให้ความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ และการ
ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการสรุปสาระสำคัญที่ได้ จากการอ่านข้อสนเทศของนักศึกษา
พยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 12

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ถึงผลดีของความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา และผลเสียเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จทำให้ส่งงานไม่ตรงตามกำหนดเวลา

ขั้นตอนในการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ
ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนากับนักศึกษาพยาบาลเพื่อนำเข้าสู่ เรื่อง ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนดเวลา
2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ
ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " โอ้..! ไม่น่าเลย " แล้วให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย
3. ขั้นสรุป
ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง " โอ้..! ไม่น่าเลย "

สมพร เป็นเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างดี เขาไม่ต้องรับผิดชอบอะไรในบ้านเลย พ่อแม่เลี้ยงเขาแบบตามใจ ต้องการอะไรเมื่อไรก็ได้ เขาจึงเป็นคนที่ไม่สนใจเรื่องเวลา เมื่อไปเรียนที่วิทยาลัยพยาบาล สมพรมักทำอะไรไม่ตรงตามระเบียบโดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกำหนดเวลา

วันหนึ่งในชั่วโมงวิชาพัฒนาการพยาบาล ครูให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนเข้าห้องสมุดและทำรายงานส่งท้ายชั่วโมง เมื่อครูอนุญาตให้เข้าห้องสมุดได้ นักศึกษาส่วนใหญ่ต่างก็เข้าห้องสมุดและตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อจะได้เสร็จตามเวลาที่กำหนด ส่วนสมพรไม่สนใจคิดในใจว่าเดี๋ยวค่อยลอกเพื่อนฯ เอาก็ได้เมื่อใกล้หมดเวลา ดังนั้น สมพรจึงเอาเวลาที่ครูมอบหมายให้ไปอ่านหนังสือการ์ตูนด้วยความเพลิดเพลิน จนกระทั่งเหลือเวลาอีก 5 นาที สมพรหันไปเห็นเพื่อนฯ บางคนทำรายงานใกล้เสร็จ บางคนก็ทำเสร็จแล้ว และบางคนกำลังเดินกลับห้องเรียน สมพรใจคอไม่ตรีรับลงมือทำรายงานด้วยความหวังที่จะทำให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด เขามองดูเข็มนาฬิกาข้างฝาจึงรู้ว่าหมดเวลาเสียแล้ว และเพื่อนฯ ก็เดินกลับห้องเรียนเพื่อเรียนวิชาต่อไป เมื่อไม่มีงานส่งครู เขาก็อ้างว่าเขาทำงานช้าของส่งงานพรุ่งนี้เข้า ครูอนุญาต แต่ขอให้เขาสัญญาว่าต่อไปจะทำงานอย่างรักษาเวลา สมพรรับปากครู

ในวันต่อมาทางวิทยาลัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาเขียนใบสมัครเข้าชมรมต่างๆ ตามความสมัครใจ สมพร และบัณฑิตตั้งใจจะเข้าชมรมกีฬา เพราะทราบว่าจะไปว่ายน้ำที่สนามกีฬา สมพรชอบว่ายน้ำมาก ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สมพรได้ออกไปนอกวิทยาลัยพยาบาลทุกๆ วัน การสมัครเข้าชมรมนั้นมีกำหนดว่าจะต้องสมัครก่อนเที่ยงครึ่งในตอนพักกลางวัน ในขณะที่ทั้งสองกำลังรับประทานอาหารอยู่นั้น บัณฑิตเตือนสมพรเรื่อง ำหรับไปเขียนใบสมัครเพราะถ้าส่งไม่ทันเวลาครูจะไม่รับ สมพรไม่เชื่อบัณฑิตเขาคิดว่าเกินเวลานิดหน่อยไม่เป็นไร วันก่อนเขาส่งรายงานช้าครูยังไม่ว่าอะไรเลย แล้วสมพรก็คิดผิดกัณฑ์เมื่อเขาไปส่งใบสมัครตอนเที่ยงสี่สิบนาที ครูปฏิเสธไม่รับใบสมัคร เพราะเขาส่งใบสมัครไม่ทันตามเวลาที่กำหนด เขารู้สึกเสียใจมากที่ไม่สามารถเรียนว่ายน้ำในชมรมที่เขาชอบได้ สมพรรู้ว่าที่เขาไม่ได้เรียนครั้งนี้เพราะเขาไม่ระวังเรื่องเวลา สมพรบอกกับบัณฑิตว่าเขาเพิ่งรู้ตัวว่าการทำอะไรที่ไม่ตรงเวลาทำให้เกิดผลเสียต่อไปนี้เขาจะระมัดระวังในเรื่องเวลา จะได้ไม่เสียใจอีก

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ ความร่วมมือในการอ่านข้อสนทนา และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการอ่านข้อสนทนาของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 13

ชื่อเรื่อง การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ด้านความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงประโยชน์ในความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้วิธีทึ่งปฏิบัติในความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย

ขั้นตอนในการดำเนินงาน

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนข้อเสนอแนะที่นักศึกษาพยาบาลได้รับมาแล้ว และสนทนาเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

2. ขั้นเสนอข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " รักดีหามจั่ว รักชั่วหามเส้า " ให้นักศึกษาพยาบาลอ่านเอกสาร และเปิดโอกาสซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล สรุปข้อมูลที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักศึกษาไม่ได้กล่าวถึง

เอกสารประกอบการให้ข้อเสนอแนะ

เรื่อง " รักดีหามจั่ว รักชั่วหามเส้า "

๓ ห้องอ่านหนังสือ ชั้นล่างอาคารนอนของนักศึกษาพยาบาล ขณะนั้นมีนักศึกษาวัยรุ่นหน้าตาน่ารัก ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดสี่คน กำลังนั่งคุยกันอยู่ ซึ่งมีสมฤดี อารมณ์ พรารธนา และดวงกมล ขณะนั้นสมฤดี กล่าวขึ้นว่า " เอ ! ทำไมป่านนี้พี่สาย ยังไม่มาอีกนะ " อารมณ์ หันหน้าไปทางสมฤดี แล้วพูดว่า " พี่เค้าคงติดธุระ มั้ง " สมฤดี กล่าวตอบว่า " เดี่ยววันนี้ รายงานเราก็ไม่เสร็จกันพอดี " อารมณ์ นั่งทำหน้าเบื่อแล้วพูดว่า " เอ้อ..! แท้จริงเลย " ดวงกมล เอื้อมมือไปจับมือ อารมณ์แล้วพูดว่า " ใจเย็นๆ ชีพร เรามาขอความช่วยเหลือจากพี่สายนะ " ในเวลาเดียวกัน พรารธนา และดวงกมลก็

ออกไปนอกห้องอ่านหนังสือ พร้อมกับกล่าวด้วยน้ำเสียงแสดงความดีใจ ออกมาว่า " ไน้เงิง พี่สายมาแล้ว ดีใจจังเลย " " เฮ ! " ทุกคนกระโดดจับมือกันแสดงความดีใจ

ขณะที่นั้นสายสุดา ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ได้เดินเข้ามาในห้องอ่านหนังสือพร้อมกับถือหนังสือเข้ามาด้วย สายสุดา กล่าวขอโทษน้องๆ ทุกคนเหมือนกับรู้สึกผิดว่า " พี่ขอโทษน้องๆ ทุกคนด้วยที่มาช้า น้องๆ มีอะไรให้พี่ช่วยเหลือหรือ ? " ดวงกมลยิ้ม แล้วกล่าวตอบว่า " ไม่เป็นไรคะ พี่คะ น้องๆ ทุกคนรอได้ ที่น้องๆ หนักให้พี่ ก็เพราะว่า อาจารย์ให้พวกน้องทำรายงานสัมภาษณ์บุคคลที่นักศึกษาสนใจ และเป็นนักศึกษาที่ได้รับรางวัลเรียนดีนะ แล้วพี่สาย ก็เป็นคนตรงสเปคของพวกเรา จริงไหม พวกเรา " ดวงกมล หันไปขอคำสนับสนุนจากเพื่อนๆ แล้วทุกคนก็เอ่ยนขึ้นพร้อมๆ กัน " จริง " บรรารณา พยักหน้ายิ้มแล้วกล่าวว่า " พวกเราเลยเลือกพี่ เพราะอยากให้พี่บอกเทคนิคส่วนตัวเรื่องเรียนดี เรียนให้เก่งให้พวกเราฟังคะ หวังว่าพี่คงไม่ขัดข้องนะคะ " บรรารณา ทำตาเบ่งเพื่อขอความเห็นใจจากสายสุดา สายสุดา กล่าวว่า " อ้อ ! นิเกว่าเรื่องอะไร ไม่เป็นไรหรอกเราเป็นพี่น้องกัน เรื่องแค่นี้สบายมากจะ เคล็ดลับของพี่หรือ ไม่มีอะไรมากหรอก คืออย่างนี้.. " สายสุดา หยุดลำดับความคิดเล็กน้อย ก่อนที่จะกล่าวต่อไปว่า " พี่มีวิธีเรียนอย่างนี้.. พี่จะตั้งเป้าหมายการเรียนทุกวิชาว่า พี่จะตั้งใจเรียนทุกวิชา และรับผิดชอบงานที่ครูมอบหมายให้อย่างเต็มความสามารถทุกครั้ง เอ ! 2 ข้อนี้ พี่คงจะง่าย ๆ นะ แต่หลายคนทำไม่ได้ น้องลองทายซิว่าทำไมพี่ตั้งใจเรียน " อภรณ์ ตอบว่า " เพราะอนาคต " ดวงกมล พูดยิ้มขึ้นมาว่า " เพราะความก้าวหน้า " สมฤดี ตอบว่า " เพราะครอบครัวของพี่ในอนาคต " สายสุดา ล่ายหน้า พร้อมกับตอบว่า " ไม่ใช่ๆ จะ เหตุผลที่แท้จริงของพี่ ก็คือ ที่บ้านของพี่ฐานะไม่ดี พ่อ แม่ต้องทำงานหนักเพื่อส่งเงินให้พี่เรียน และพี่ยังมีน้องอีกตั้งหลายคน ถ้าหากพี่ไม่ตั้งใจเรียนแล้วพ่อแม่พี่ก็จะเสียใจที่ทนลำบากเพื่อส่งให้พี่เรียน ไม่เหมือนลูกคนอื่นเงินบางคนคิดว่าพ่อแม่รวยแล้วไม่ตั้งใจเรียนก็ได้ แต่เขาไม่รู้หรอกว่าถ้าหากพ่อแม่พวกเขาู้เข้าก็ต้องเสียใจทุกคน จริงไหมละ ที่พี่พูด " บรรารณา หันไปพยักหน้ากับ สมฤดี แล้วพูดว่า " แหม พี่พูดให้ข้อคิดแก่พวกเราดีจังเลย พี่พูดแล้วอยากกลับไปอ่านหนังสือบ้าง จะได้เก่งเหมือนพี่ " อภรณ์ หันไปพยักหน้ากับทุกๆ คน แล้วกล่าวว่า " โอเค ! ต่อไปนี้พวกเราจะต้องตั้งใจเรียนให้ดีขึ้น " แล้วทุกคนพยักหน้า จับมือกันเป็นเชิงสัญญาาร่วมกัน

ขณะที่ทุกคนจับมือสัญญาว่าทุกคนจะตั้งใจเรียน ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สายสุดา กล่าวด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เช่นกันว่า " นอกจากนี้เวลาทำการบ้าน หรือทำรายงานที่อาจารย์มอบหมายให้ พี่จะตั้งใจทำด้วยตัวของตัวเอง ไม่คิดจะลอกใคร พวกเราชอบลอกการบ้าน หรือรายงานกันบ้างไหม ? เพราะอะไร? ละ " ทุกคน ยิ้มพยักหน้า แล้วตอบว่า " เป็นบางครั้งคะ " อภรณ์ กล่าวว่า " บางครั้ง พร ก็ขี้เกียจทำ อยากดูทีวี จะ พี่สาย " ดวงกมล พูดยิ้มขึ้นมาว่า " เรียนทั้งวันก็เหนื่อยแล้ว ไม่มีเวลาเลยคะ " สมฤดี ตอบว่า

" พี่สายคะ สม ความจำไม่ดีเลย เรียนแล้วก็ไม่เข้าใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร " สายสุดา หันไปยิ้ม แล้วถามอาการว่า " อ้อ ! สรุปลงแล้วรู้ไหมว่าการลอกการบ้าน หรือไม่ทำรายงานเอง มีผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง ? " อาการณ์ ตอบว่า " มีหิคะผลดี ก็คือ รวดเร็วดี ผลเสียก็คือ ว่างต่อไป เพราะไม่ได้ใช้สมอง " บรรารณา พูดเสริมขึ้นมาว่า " ถ้าไม่เข้าใจ ก็ไม่เข้าใจต่อไปในที่สุคักสอบตก " สายสุดา ยิ้ม แล้วตอบว่า " น้องๆ ก็รู้อยู่แล้วว่าผลดีมีข้อเดียวคือ รวดเร็ว ประหยัดเวลา แต่ผลเสียมีเยอะแยะแล้วทำไมน้องๆ ไม่ปรับปรุงตนเองละ คือ ต้องไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ตัวอย่างเช่น อาจารย์สั่งงานให้ในวันศุกร์ ให้ส่งงานวันจันทร์ พอวันศุกร์เย็นน้องกลับไปบ้าน ก็ผัดว่าค่อยทำวันเสาร์ เพราะอยากดูโทรทัศน์ พอถึงวันเสาร์ก็ไม่ทำอีก เพราะอยากดูโทรทัศน์ตอนกลางวัน หรืออยากไปเที่ยวกับเพื่อนขอผัดไปทำวันอาทิตย์ พอถึงวันอาทิตย์ก็ผัดไปว่าตอนเย็นค่อยทำ ไปๆ มาๆ ก็ไม่ได้ทำรายงาน เข้าวันจันทร์ไม่มีงานส่งอาจารย์ แล้วทำยังไงล่ะ " ดวงกลม ตอบว่า " ก็ลอกของเพื่อน " สายสุดา ถามว่า " ถ้าไม่ผัดวันประกันพรุ่งก็ทำเสร็จใช่ไหม ? " ดวงกลม ยิ้มพร้อมพยักหน้า แล้วกล่าวตอบว่า " เสร็จค่ะ ถ้ามีความพยายาม " ทุกๆ คนก็พยักหน้าให้สัญญาพร้อมๆ กัน สายสุดา กล่าวพร้อมกับหันไปมองหน้าทุกๆ คน ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสว่า " รั้มย หากน้องๆ ตั้งใจเรียนอย่างมีเป้าหมายทุกวิชา และรับผิดชอบงานตามที่ครูมอบหมายให้ พี่รับรองว่าน้องๆ ทุกคนจะทำคะแนนได้ดีกันทุกคนเลยจ๊ะ น้องๆ มีอะไรจะถามพี่อ้อมยี่ ? " สมฤดี หันไปพยักหน้าเชิงถามเพื่อนว่า จะถามอะไรพี่สายสุดา อีกหรือไม่ เพื่อนๆ ทุกคนส่ายหน้า สมฤดี จึงตอบว่า " ไม่มีค่ะ " สายสุดา ยิ้ม กล่าวว่า " ถ้าไม่มีพี่กลับไปก่อนนะ เพราะพี่มีงานต้องทำอีกจ๊ะ " น้องๆ ทุกคนยิ้ม แล้วกล่าวพร้อมกันว่า " ขอบขอบคุณพี่สายมากค่ะ สวัสดีค่ะ " สายสุดา ยิ้ม พร้อมกับก้มศีรษะแล้วพูดว่า " สวัสดีจ๊ะ มีอะไรจะให้พี่ช่วยเหลือกับอกนะจ๊ะ ยินดีเสมอจ๊ะ "

เมื่อสายสุดา ออกจากห้องอ่านหนังสือไปแล้ว สมฤดี กล่าวว่า " เอล่ะ พวกเรา มาสรุปการสัมภาษณ์พี่สายสุดา ส่งอาจารย์กันเถอะ จันว่าวันนี้พวกเราโชคได้ข้อคิดดีๆ จากพี่สายมากมายทีเดียว ใช้น้ไหนพวกเรา " ทุกคนพยักหน้าเห็นด้วย แล้วร่วมกันประชุมปรึกษาหารือเพื่อทำรายงานต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตุจากความสนใจ การให้ความร่วมมือในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการสรุปสาระสำคัญที่ได้ จากการอ่านข้อสนเทศของนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 14

ชื่อเรื่อง บัณฑิตนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อการได้รับข้อเสนอแนะ
 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสรุปผลการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องการปรับตัวด้านการเรียน และนำข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับเพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตประจำวัน
- ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการในฉบับบัณฑิตนิเทศ ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล สรุปความสำคัญ และผลที่ได้รับจากการได้รับข้อเสนอแนะ เรื่อง การปรับตัวด้านการเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลบอกวิธีการปรับตัวด้านการเรียนที่ดี เพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติมในสิ่งที่นักศึกษาพยาบาลไม่ได้กล่าวถึง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถามข้อสงสัยต่างๆ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน ที่ผ่านมา
5. ผู้วิจัยกล่าวขอจบใจ และกล่าวปิดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ตลอดจนการสรุปสาระสำคัญที่ได้รับข้อเสนอแนะของนักศึกษาพยาบาล

ภาคผนวก ข

1. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น
ของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. ตารางแสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของ
นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้ากลุ่มสัมพันธ
3. ตารางแสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของ
นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอเทศ
4. ตารางแสดงผลต่างของคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของ
นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุม

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
	การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน		การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน
1.	1.95	24.	3.71
2.	2.77	25.	3.87
3.	3.09	26.	4.05
4.	5.29	27.	3.99
5.	3.50	28.	3.44
6.	4.46	29.	2.75
7.	3.17	30.	4.17
8.	2.88	31.	3.95
9.	3.27	32.	3.87
10.	6.86	33.	2.26
11.	3.45	34.	2.76
12.	3.49	35.	3.93
13.	4.92	36.	3.88
14.	5.92	37.	4.50
15.	4.84	38.	3.10
16.	3.32	39.	2.09
17.	5.52	40.	2.26
18.	3.55	41.	2.21
19.	1.93	42.	4.16
20.	6.36	43.	3.44
21.	6.03	44.	2.76
22.	3.57		
23.	4.57		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนทั้งฉบับเท่ากับ .9148

ตาราง 6 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์

คนที่	คะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่างของคะแนน	ผลต่างของคะแนนยกกำลังสอง
1.	148	162	14	196
2.	147	171	24	576
3.	146	168	22	484
4.	142	155	13	169
5.	142	162	20	400
6.	139	162	23	529
7.	139	170	31	961
8.	133	198	65	4,225
9.	130	158	28	784
10.	129	144	15	225
11.	127	150	23	529
12.	126	165	39	1,521
13.	122	150	28	784
14.	117	133	16	256
15.	109	143	34	1,156
			$\Sigma D = 395$	$\Sigma D^2 = 12,795$

ตาราง 7 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง
การให้ข้อสนเทศ

คนที่	คะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่างของคะแนน	ผลต่างของคะแนน ยกกำลังสอง
1.	149	171	22	484
2.	149	152	3	9
3.	145	149	4	16
4.	144	153	9	81
5.	143	145	2	4
6.	142	167	25	625
7.	140	145	5	25
8.	133	146	13	169
9.	135	161	26	676
10.	135	142	7	49
11.	134	141	7	49
12.	129	144	15	225
13.	120	156	36	1,296
14.	122	134	12	144
15.	145	162	17	289
			$\Sigma D = 203$	$\Sigma D^2 = 4,141$

ตาราง 8 แสดงผลต่างของคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่างของ คะแนนการ ปรับตัวด้าน การเรียน	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่างของ คะแนนการ ปรับตัวด้าน การเรียน
1.	148	162	14	149	171	22
2.	147	171	24	149	152	3
3.	146	168	22	145	149	4
4.	142	155	13	144	153	9
5.	142	162	20	143	145	2
6.	139	162	23	142	167	25
7.	139	170	31	140	145	5
8.	133	198	65	133	146	13
9.	130	158	28	135	161	26
10.	129	144	15	135	142	7
11.	127	150	23	134	141	7
12.	126	165	39	129	144	15
13.	122	150	28	120	156	36
14.	117	133	16	122	134	12
15.	109	143	34	145	162	17

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางสาวดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 13 เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช 2496
สถานที่เกิด	107 ถนน พระรามหก ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	118/55 ซอย 8 ถนนห้วยยอด ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง รหัสไปรษณีย์ 92000 โทรศัพท์ 075-222244
ตำแหน่งหน้าที่	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 (วช.) รองผู้อำนวยการด้านบริการการศึกษา หัวหน้าภาควิชาการบริหารและพัฒนาวิชาชีพ
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2517	ประกาศนียบัตรวิชาชีพการพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลภาคใต้ สงขลา จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2523	ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2540	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง
จังหวัดตรัง

บทคัดย่อ
ของ
ดวงแข วิทยาลัยสุนทรวงศ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
กุมภาพันธ์ 2541

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษา ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2540 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ เรื่อง การปรับตัวด้านการเรียน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง การปรับตัวด้านการเรียน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัด การปรับตัวด้านการเรียน คือ แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบ t-test แบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) และการทดสอบ t-test แบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP DYNAMICS FOR DEVELOPMENT OF ACADEMIC ADJUSTMENT
OF FIRST YEAR STUDENTS OF BORROMRAJCHONNEE TRANG NURSE COLLEGE
IN CHANGWAT TRANG

AN ABSTRACT

BY

DOUNGKHAE VITTAYASOONTONVONG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master of
Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
February 1998

The purpose of this experimental research was to study the effect of group dynamics for development of academic adjustment of the first year students of Borromrajchonnee Trang Nurse College in Changwat Trang in academic year 1997. The subject of thirty nurse students were randomly selected from the nurse students whose academic adjustment score were lower than the fifty percentile. The subjects were then randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 15 nurse students. The experimental group exposed to group dynamics for 14 sessions, each sessions took 1 hour for 7 weeks. The control group was given academic adjustment information for 14 sessions, each sessions took 1 hour for 7 weeks . The instrument was academic adjustment questionnaires. The data were analyzed by t-test for dependent samples and t-test for independent samples.

The results were as follows :

1. Academic adjustment of the first year students whose exposed to group dynamics significantly increased at .01 level.
2. Academic adjustment of the first year students whose given academic adjustment information significantly increased at .01 level.
3. Significantly difference in academic adjustment existed between the first year students whose exposed to group dynamics and the first year students whose given the academic adjustment information at .01 level.