

371.425
ส 767ก
ร.3

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว
ในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุดสงวน กิ๊พทอง

371.425
ส767ก
ร.3

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

68914

21 ต.ค. 2540

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ

การปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

สุดสงวน กิ๊ปทอง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม ๒๕๔๐

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบของวิลคอกซัน และการทดสอบของแมน - วิทนี

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING AND GROUP WORK
ON THE ADJUSTMENT IN THE RESIDENCE HALL OF MATHAYOM SUKSA I
STUDENTS OF WATTANA WITTAYA ACADEMY IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SUDSANGUAN KEEPTHONG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology

at Srinakarinwirot University

May 1997

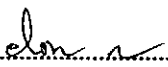
The purpose of this experiment research was to compare the effects of group counseling and group work on the adjustment in the residence hall of Mathayom suksa I students of Wattana Wittaya Academy in Bangkok in the academic year 1996. The subjects of twenty-four students were randomly selected from the students whose adjustment in the residence hall scores were lower than twenty - fifth percentile. The subjects were then randomly divided into two experimental groups, each group consisted of 12 students. The experimental group I participated in the group counseling program while the experimental group II was exposed to the group work program. The research instrument was an adjustment in the residence hall questionnaire. The data were analyzed by the Wilcoxon 's Matched-Pairs Signed-Ranks Test and the Mann-Whitney U Test.

The results were as follows:

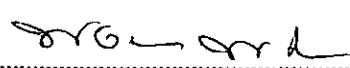
1. The adjustment in the residence hall of the students participated in the group counseling program significantly increased at .01 level.
2. The adjustment in the residence hall of the students exposed to the group work program significantly increased at .01 level.
3. Significant difference in the adjustment in the residence hall existed between the students participated in the group counseling program and the students exposed to the group work program at .01 level.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

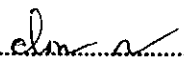
..........ประธาน

(ศ. ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

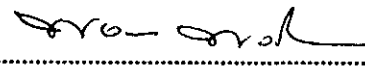
..........กรรมการ

(ผศ. พงษ์พันธ์ พงษ์โสกา)

คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน

(ศ. ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

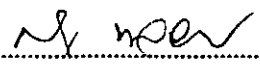
..........กรรมการ

(ผศ. พงษ์พันธ์ พงษ์โสกา)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ. พรหมธิดา แสนคำเครือ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร. ศิริยูภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ และให้ความช่วยเหลือในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อความสมบูรณ์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ทศพร มณีศรีจำ ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้วยความรักและเมตตา และขอกราบขอบพระคุณ คุณครู อาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนสร้างภูมิปัญญาแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์เสริมศรี ไชยเศรษฐ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย อาจารย์พรหมมหา วุฒิวโรภาส อาจารย์ใหญ่โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ที่ท่านได้ให้ความรัก ความเอื้ออาทร และกำลังใจแก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณสมาคมผู้ปกครองและครู โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ที่ให้ทุนสนับสนุนการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และ น้อง ๆ โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย และภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษาทุกคนที่คอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

การศึกษาครั้งนี้จะสำเร็จลงมิได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือ คำแนะนำ และกำลังใจจาก คุณวิสุทธิ กิปทอง และเด็กหญิงสุวิษฎา กิปทอง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

คุณค่าที่พึงได้จากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอบแต่ คุณพ่อ - คุณแม่ ครู - อาจารย์ทุกท่าน และโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

สุดสงวน กิปทอง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	6
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	10
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับหอพัก	11
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัว	17
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	30
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	45
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	57
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	57
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	57
แบบแผนการทดลอง	63
วิธีดำเนินการทดลอง	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	64
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	66
การวิเคราะห์ข้อมูล	67

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
บทย่อ	71
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	71
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	71
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	71
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	72
การดำเนินการทดลอง	72
การวิเคราะห์ข้อมูล	73
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	73
อภิปรายผล	73
ข้อเสนอแนะ	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	91
ประวัติย่อของผู้วิจัย	161

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Design	63
2	เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนได้รับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	67
3	เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	68
4	เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	69
5	เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	70
6	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก	154
7	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง	155
8	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	156
9	เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	157
10	เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	158
11	คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	159
12	คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	160

บทที่ 1

บทนำ

ถำนำ

การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมบุคคลจำเป็นต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและของสังคมอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางครั้งบุคคลก็พบอุปสรรคมาขัดขวางทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้เมื่อต้องเผชิญปัญหาบางอย่างแล้วไม่สามารถหาทางแก้ไขได้หรือบางครั้งตัดสินใจไม่ถูกว่าจะทำอย่างไรดีทำให้มีความเครียด (Tension) เกิดขึ้น ไม่มีความสุขมีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา เป็นสาเหตุให้บุคคลหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะลดหรือขจัดความเครียดและความวิตกกังวลนั้นให้หมดไป การที่บุคคลหาทางลดหรือขจัดความเครียดให้น้อยลงไปในนี้เรียกว่า การปรับตัว (Adjustment) (Lazarus. 1969 : 17-18) ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถลดความตึงเครียดหรือขจัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้จะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาในการปรับตัวหรือปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladjustment) (ดาร์ณี ประคองศิลป์. 2530 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Simpson. 1972 : 112) ผลที่ตามมาคือ ความสับสนยุ่งยากใจ และความวิตกกังวล เกิดเป็นภาวะเครียดทางจิตใจเป็นผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ในที่สุด (Kenneth. 1975: 20)

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิตซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะของบุคคลนั้นและสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่ (สิริชัย ประทีปฉาย. 2533 : 4) ปัญหาการปรับตัวย่อมเกิดขึ้นได้ทุกขณะทุกวัย แต่วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ประสบปัญหามากกว่าวัยอื่นเพราะวัยรุ่นเป็นผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงชีวิตที่ปรับตัวยากและมีปัญหามากที่สุด (อาคม สรสุชาติ. 2518 : 64) และจากการศึกษาผลงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ พบว่านักเรียนประสบปัญหาการปรับตัวหลายด้าน เช่น การปรับตัวด้านการเรียนการสอน การปรับตัวกับเพื่อน และการปรับตัวกับครู (พวงสร้อย วรกุล. 2522 : 13; อ้างอิงมาจาก Strang. 1958 : 248)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนมากจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งจัดเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น และวัยนี้จะมีปัญหาการปรับตัวต่อสิ่งต่าง ๆ มากเช่น การปรับตัวต่อด้านร่างกายที่เปลี่ยนไป การปรับตัวต่อสังคม การปรับตัวต่อวิชาการต่าง ๆ ที่ยากขึ้น (ปรีชา วิหคโตและคณะ. 2532 : 46) ถ้าโรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการปรับตัวของวัยรุ่นจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวได้ดี เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป เพราะชีวิตในโรงเรียนเป็นระยะหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้เจริญงอกงาม (บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. 2530 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Shertzers and Peters. 1965 : 263)

โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยได้สืบเนื่องมาจากโรงเรียนกุลสตรีวังหลังเมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2417 เป็นโรงเรียนสตรีของไทยได้กำเนิดขึ้นเป็นแห่งแรก ณ พระราชวังบวรสถานพิมุข หรือ พระราชวังหลัง มีนักเรียนรุ่นแรก 6 คน ครูใหญ่คนแรกคือ มิสซิส แฮเรียต เอ็ม เฮาส์ คณะมิชชันนารีอเมริกันตั้งชื่อโรงเรียนว่า "Harriet M. House School for Girls" มีชื่อเป็นทางการว่า "โรงเรียนกุลสตรีวังหลัง" ตามคำบาลีที่ตั้งของโรงเรียน เป็นโรงเรียนประจำไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียน ค่าอาหาร และ เสื้อผ้า พ.ศ. 2468 โรงเรียนได้ย้ายจากพระราชวังหลังมาสร้างใหม่ ที่อำเภอพระโขนง มีเนื้อที่กว้างถึง 100 ไร่ เพื่อจะได้เพียงพอแก่การขยายโรงเรียนได้ต่อไปในอนาคตและในปีนั้นได้เปลี่ยนชื่อจากโรงเรียน "กุลสตรีวังหลัง" มาเป็นโรงเรียน "วัฒนาวิทยาลัย" (120 ปี กุลสตรีวังหลัง-วัฒนาฯ. 2537 : 3)

ในปีการศึกษา 2539 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ที่อยู่ในหอพักมีจำนวน 830 คน การอยู่ร่วมกันในหอพักจำเป็นต้องมีกฎระเบียบให้นักเรียนประพฤติปฏิบัติตามเพื่อฝึกนักเรียนประจำให้เป็นผู้ที่รู้จักหน้าที่ มีวินัย มีความรับผิดชอบร่วมกันและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น กฎระเบียบว่าด้วยการรับ-ส่งนักเรียนประจำ ผู้ปกครองต้องมาส่งนักเรียนเข้าหอพักในวันจันทร์ ก่อนเวลา 07.45 น. หรือวันอาทิตย์ก่อนเวลา 18.00 น. และรับนักเรียนกลับบ้านในวันศุกร์เวลา 15.10-18.00น. ไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองมาเยี่ยมและรับนักเรียนกลับบ้านในวันเปิดเรียน เว้นแต่มีความจำเป็น ในบางกรณีซึ่งจะต้องมีจดหมายขออนุญาตล่วงหน้าจากฝ่ายปกครอง การมารับและมาเยี่ยมนักเรียนทุกครั้งจะต้องมีบัตรแดง (บัตรประจำตัวนักเรียน) ไม่อนุญาตให้นักเรียนนำเงิน ขนมและของมีค่าเข้ามาในหอพัก ดังนั้นการเข้าหอพักทุกครั้งครูเวรประจำหอพักจะต้องตรวจดูความเรียบร้อยของสิ่งของทุกอย่างที่นักเรียนนำเข้ามาในโรงเรียนเช่น กระเป๋าเสื้อผ้า กระเป๋าหนังสือ ฯลฯ ตลอดเวลาที่นักเรียนอยู่ประจำ

หอพักจะมีครูเวรประจำหอพัก และพี่เวร (นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6) ดูแลนักเรียนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพร้อมกันอย่างเคร่งครัดตามตารางเวลาที่กำหนด เช่น การตื่นนอน การอาบน้ำ และการรับประทานอาหาร ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อนักเรียนจะนั่งโต๊ะละ 8 คน แต่ละโต๊ะจะมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยนักเรียนชั้นมัธยมปลายจะเป็นพี่หัวโต๊ะดูแลความเรียบร้อยในการรับประทานอาหาร และบริการความสะดวก เวลา 19.00-22.00 น. นักเรียนทุกคนจะเข้าแถวเพื่อเข้าห้องท่องหนังสือ หลังจากนั้นนักเรียนจะเข้าแถวขึ้นตึกนอนพร้อมกัน ลักษณะห้องนอนจะเป็นห้องนอนรวมในแต่ละระดับชั้น (คู่มือนักเรียน. 2530 : 8)

กรณีที่นักเรียนทำผิดกฎระเบียบหอพักจะถูกลงโทษ โทษหนักเช่นการกักบริเวณโรงเรียนไม่ให้กลับบ้านเป็นเวลา 1 สัปดาห์ถึง 1 เดือน หรือให้ลาออกจากการเป็นนักเรียนประจำ นอกจากถูกระเบียบหอพักแล้ว นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามวินัยของโรงเรียนเช่น วินัยว่าด้วยการแต่งกาย วินัยว่าด้วยการเรียน และวินัยว่าด้วยความประพฤติ ถ้านักเรียนทำผิดวินัยเหล่านี้ก็จะถูกลงโทษด้วยระบบคะแนน นักเรียนจะถูกตัดคะแนนมากน้อยแล้วแต่ความผิดที่ทำ คะแนนนี้จะมีผลต่อการรับนักเรียนเข้าเรียนต่อระดับมัธยมปลายสำหรับนักเรียนมัธยมต้นและมีผลต่อการเข้ารับประกาศนียบัตร (Diploma) สำหรับนักเรียนมัธยมปลาย (คู่มือนักเรียน. 2530 : 14)

ผู้วิจัยเป็นหัวหน้างานแนะแนวของโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จากการให้คำปรึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 คน ในระหว่างเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 พบว่านักเรียนมีปัญหาการปรับตัวในการอยู่หอพัก และจากการออกแบบสอบถามนักเรียนใหม่ ปีการศึกษา 2539 ของฝ่ายแนะแนวพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่ไม่อยากอยู่หอพัก ไม่มีเพื่อน กลัวรุ่นพี่ กลัวครูเวร หลังจากเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 ไปแล้ว 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสำรวจปัญหาในการอยู่ประจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 212 คนพบว่านักเรียนร้อยละ 81.13 ประสบปัญหาการปรับตัวในหอพักอันได้แก่ (1) ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก นักเรียนเห็นว่าหอพักมีกฎระเบียบมากเกินไปทำให้ไม่มีความสุขในการอยู่ประจำรู้สึกอึดอัด เครียดและขาดอิสระ เช่น ไม่มีอิสระในการพบปะติดต่อกับผู้ปกครอง เมื่อมีความจำเป็น อึดอัดกับระเบียบการเข้าออกหอพักที่ต้องเซ็นชื่อและตรวจกระเป๋าก่อนเข้าหอพัก

เกี่ยวกับการปฏิบัติตามตารางเวลาของหอพัก กล่าวว่าจะทำกิจวัตรประจำวันไม่ทันตามเวลาที่กำหนด เช่น การอาบน้ำให้เสร็จในเวลา 5-7 นาที การรับประทานอาหาร และจากการที่ต้องปฏิบัติตามตารางเวลาของหอพักทำให้นักเรียนรู้สึกที่ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง ไม่รู้จักวิธีแบ่งเวลาในแต่ละวัน และเห็นว่าเวลาที่ให้ทบทวนบทเรียน ท่องหนังสือ ทำการบ้าน ในแต่ละวันน้อยเกินไป ไม่มีสมาธิในการทบทวนบทเรียน เพราะต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนในห้องเรียนที่มีเสียงรบกวนจากเพื่อนตลอดเวลา

(2) นักเรียนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมหอพักอันได้แก่ เพื่อนในระดับชั้นเดียวกันและเพื่อนรุ่นพี่ปัญหาที่พบ คือ นักเรียนชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดกลุ่มเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจทำให้รู้สึกเหงา ว้าเหว่ ต้องการความรักความสนใจจากเพื่อน ต้องการความรู้เกี่ยวกับการคบเพื่อน และนักเรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก เช่นนักเรียนเห็นว่าเพื่อนชอบแบ่งพรรคแบ่งพวก ขาดความเกรงใจ ชอบใช้อำนาจข่มขู่ เห็นแก่ตัว เอาเปรียบเปรียบ นินทาว่าร้าย จ้องจับผิด ขาดความจริงใจ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เอาแต่ใจตัวเอง ขาดความเอื้อเฟื้อ ขาดความสามัคคี และไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สำหรับรุ่นพี่ในหอพักนักเรียนเห็นว่ารุ่นพี่บางคนไม่ให้ความเป็นกันเองกับรุ่นน้อง ชอบวางอำนาจ ไม่เป็นแบบอย่างที่ดี ไม่สามารถขอคำแนะนำได้เมื่อมีปัญหา ชอบติเตียน หาเรื่องทะเลาะ เอาเปรียบเปรียบ จึงทำให้ไม่อยากเคารพและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในหอพัก (3) ปัญหาการปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก ปัญหาที่พบคือนักเรียนต้องการครูที่ปรึกษาที่ดีเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ นักเรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครูประจำหอพักได้แก่ ไม่ชอบครูบางคน ครูบางคนดูจนนักเรียนกลัว ไม่ชอบวิธีการลงโทษของครู และเห็นว่าครูเข้มงวดกับกฎระเบียบของหอพักมากเกินไป

จากการสำรวจเบื้องต้นดังกล่าวจะเห็นว่านักเรียนใหม่ที่เข้ามาอยู่ประจำหอพักมีปัญหาการปรับตัวหลายด้านอันจะมีผลกระทบต่อการเรียนและสุขภาพจิต ถ้านักเรียนสามารถปรับตัวในการอยู่หอพักได้จะทำให้นักเรียนมีเอกลักษณ์ของนักเรียนวังหลัง-วัฒนา ที่ประจักษ์กันทั่วไปคือ ความรักใคร่กลมเกลียวต่อกันในส่วนตัว และรักสถาบันเป็นส่วนรวม การอยู่โรงเรียนประจำมีคุณค่าในการส่งเสริมบุคลิกภาพเพราะฝึกให้เป็นผู้อดทน มีมานะ ดูแลตนเองได้ มีความเสมอภาคมิได้แบ่งชั้นวรรณะและศาสนา หรือสิทธิพิเศษใด ๆ การอยู่เรียนร่วมกัน กินนอนด้วยกัน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันสนิทประดุจครอบครัวเดียวกัน ซึ่งความสัมพันธ์อันนี้ได้คงอยู่ตลอดมาแม้จะเติบโตหรือแก่เฒ่าไปตาม ๆ กัน (อุษณา ปราโมช. 2517 : 1) ซึ่งสอดคล้องกับเรนน (Wrenn. 1951 : 293-294) ที่กล่าวว่า นักเรียน

ประจำมีโอกาสได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ในวัยและเพศเดียวกับตนเอง อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และเข้าใจขบวนการในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะในสังคมสมัยใหม่เพราะ การพักอาศัยอยู่ร่วมกันในหอพักนั้นก่อให้เกิดความร่วมมือ ความรับผิดชอบ ความรักใคร่ปรองดอง และยังช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้เรียนรู้ศิลปะในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอีกด้วย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวพบว่า การให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนให้สามารถปรับตัวได้นั้นมีวิธีการต่าง ๆ มากมาย เช่น การใช้บทบาทสมมติ (คมเพชร ฉัตรสุกกุล. 2521 : 62-63) การใช้สถานการณ์จำลอง (Cruickshank. 1972 : 17-19) การให้คำปรึกษา (Hamrin and Paulson. 1969 : 85) และการใช้กิจกรรมกลุ่ม (Strang. 1957 : 13-14) เป็นต้น ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง นอกจากนี้การเข้ากลุ่มทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเอง (Kelman. 1969 : 399-432) ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของโรเจอร์ส (Rogers. 1962 : 341-342) ที่กล่าวว่า การเปิดโอกาสให้เด็กเข้ากลุ่มเพื่อปรึกษาหารือกันนั้น เป็นการตอบสนองความต้องการที่ลึกหนึ่ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะช่วยให้เด็กได้มีโอกาสรู้จักกับเพื่อนใหม่ มีโอกาสรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น และจากปฏิกิริยาตอบสนองของสมาชิกในกลุ่มจะบอกให้เด็กทราบว่า เขาได้รับการยอมรับหรือไม่ และเมื่อเด็กได้รับคำยกย่องหรือคำชมจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เขามีทัศนคติที่ดีต่อตนเองมากขึ้น

นอกจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาการปรับตัวอีกวิธีหนึ่ง เพราะกิจกรรมกลุ่มจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกัน การแบ่งปัน การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การเข้าใจสภาพสังคม ส่งเสริมทักษะในการหาความรู้ ทักษะในการทำงานกลุ่ม ทักษะทางปัญญา และทักษะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ (เยาวพา เตะทะคุปต์. 2517 : 228)

ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการใช้กิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีและมีความสุขในชีวิตการเป็นนักเรียนประจำ

✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

✓ สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกัน

✓ ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครู และผู้เกี่ยวข้องที่มีความชำนาญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการใช้กิจกรรมกลุ่ม ได้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป

✓ ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ที่มีการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาจำนวน 40 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539 ที่มีการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาจำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง แล้วผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มนักเรียนดังกล่าวอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาการปรับตัวในหอพัก ซึ่งมี 2 วิธีได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1.2 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวในหอพัก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนในกลุ่มได้สำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกร่วมกัน ได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เพื่อช่วยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้เรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนาการปรับตัวในหอพัก ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) ตามแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers) โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนในกลุ่ม เปิดโอกาสให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ มั่นใจ ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้แจงจุดมุ่งหมายวิธีการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

1.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนในกลุ่มเห็นความสำคัญของการเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน จะทำให้นักเรียนกล้าพูดถึงปัญหาของตนเอง กล้าแสดงความคิด ความรู้สึกของตนให้กลุ่มรับทราบ

นอกจากนี้นักเรียนแต่ละคนจะมีโอกาสสำรวจและประเมินตนเองอันเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ทำให้เข้าใจตนเอง และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับการปรับตัวในหอพัก ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้คือ การฟัง การตั้งคำถาม การทวนซ้ำ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระฉับ การสังเกต การเรียบ การให้กำลังใจ และการสรุป โดยจะเลือกใช้ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ในระหว่างการให้คำปรึกษา

1.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อนักเรียนจะได้นำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปพัฒนาและแก้ไขปัญหาการปรับตัวในหอพัก ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และให้การเสริมแรงแก่นักเรียนที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน ทำให้นักเรียนเห็นว่า ตนเองมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีที่ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง วิธีการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา หรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการที่จะพัฒนาการปรับตัวที่เหมาะสมในการอยู่หอพัก เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง และบทบาทสมมติ ซึ่งแต่ละเทคนิคมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ขั้นมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยคอยแนะนำและสร้างบรรยากาศ

2.2 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้จากการที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน จะช่วยให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น รู้จักตนเองดีขึ้น และสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งนักเรียนสามารถนำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการปรับตัวในหอพัก

2.4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มโดยร่วมกันอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะติชมร่วมกัน และผู้วิจัยประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยสังเกตความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีที่ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. การปรับตัวในหอพัก หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในหอพักได้ โดยไม่มีความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความวิตกกังวล เพื่อนักเรียนจะได้ใช้ชีวิตการเป็นนักเรียนประจำได้อย่างมีความสุข แบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่

3.1 ด้านกฎระเบียบของหอพัก ได้แก่ การแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับกฎระเบียบของหอพัก การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก และการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

3.2 การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก การคบเพื่อน และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3.3 การปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก ได้แก่ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความรู้สึกที่ดีต่อครูเวรประจำหอพัก

การปรับตัวในหอพักวัดได้จากแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ดังนี้

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับหอพัก
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวกับการจัดหอพัก
 - 1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับหอพัก
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัว
 - 2.1 เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัว
 - 2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.1 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.1 เอกสารเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับหอพัก

1.1 เอกสารเกี่ยวกับการจัดหอพัก

1.1.1 **ปรัชญา** นโยบายของหอพักนักศึกษา ในต่างประเทศแบ่งออกได้เป็น 3 ระบบ (อำพร เดชก้อง 2533 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Salter. 1976 : 73) คือ

1 ระบบอังกฤษ จะถือว่า หอพักเป็นศูนย์กลางการศึกษาทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ มหาวิทยาลัยถือว่า หอพักคือบ้านของนักศึกษา การปกครองเป็นแบบพ่อปกครองลูก (Inloco Parentis) นักศึกษาอยู่ในความดูแลของอาจารย์ภายใต้ระเบียบกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสถาบันซึ่งรับผิดชอบนักศึกษาในการพัฒนาคุณธรรมควบคู่กับการพัฒนาสติปัญญา เช่น มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด และมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

2 ระบบเยอรมัน สถาบันการศึกษาจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับชีวิตนักษึษานอกห้องเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องบ้านพัก นักศึกษาต้องเช่าห้องพักจากสถาบันและดำเนินการบริหารเองทั้งหมด ลักษณะเช่นนี้จะพบในประเทศฟินแลนด์และกลุ่มสแกนดิเนเวีย

3 ระบบอเมริกัน จัดให้มีโปรแกรมการศึกษาด้านสังคมถือเป็นหลักสูตรในหอพักจัดรูปแบบหอพักให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนมากที่สุดนับเป็นที่มาของหอพักที่มีนักศึกษาราย หอพักร่วมกันเช่น มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

ปรัชญาหอพักนักศึกษของประเทศไทยยุคแรกถือว่า หอพักเป็นที่พักอาศัยที่กินนอน มีการอบรมศีลธรรมจรรยา ฝึกการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม การปกครองเป็นแบบพ่อปกครองลูกโดยมีอธิการหอพักและอนุสาสกอพักเป็นผู้ปกครอง จัดเป็นระบบอังกฤษ และใน พ.ศ. 2508 ระบบพ่อปกครองลูกค่อยเลือนหายไปเพราะนักศึกษามีความเป็นอิสระและความเป็นประชาธิปไตยมากขึ้น (อำพร เดชก้อง. 2533: 9 ; อ้างอิงมาจาก เขียวลักษณ์ คัคโนภาส. 2523 : 264-265)

1.1.2 ประเภทของหอพัก

คอร์ฟ และ ฮอร์ตัน (Korff and Horton. 1977 : 740) กล่าวว่า หอพักในประเทศสหรัฐอเมริกา แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. หอพักขนาดใหญ่หรือหอพักรวม (Large Dormitories or Dormitory Complexes) สามารถรับนักศึกษาเข้าพักอาศัยได้ 100-1,000 คน มีห้องพักแบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ ห้องพัก

คนเดียว ห้องพัก 2 คน และห้องพักรวม 6-8 คน หอพักประเภทนี้มีห้องรับประทานอาหารขนาดใหญ่ มีสถานที่พักผ่อนและมีห้องอ่านหนังสือ หอพักดังกล่าวสถาบันเป็นผู้ดำเนินการเอง

2. กลุ่มบ้านเล็ก ๆ (Small Group Houses) คือหอพักนักศึกษาชาย (Fraternity) และหอพักนักศึกษาหญิง (Sorority) ดำเนินการโดย วิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย ต่อมาสมาคมศิษย์เก่าจะเป็นผู้ดำเนินการ เป็นหอพักที่จัดไว้สำหรับนักศึกษาที่มีฐานะเศรษฐกิจดี สามารถรับนักศึกษาได้ 25-50 คน หอพักประเภทนี้ประสบผลสำเร็จเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในหอพัก

3. ห้องชุดในบ้านเช่า (Apartments) เป็นห้องเช่าของนักศึกษาที่แต่งงานแล้วอยู่รวมกันเป็นครอบครัว ไม่มีการจัดโปรแกรมการศึกษาในที่พัก และห้องพักแต่ละห้องมีลักษณะแตกต่างกันเล็กน้อย

สถานศึกษาแต่ละแห่งจะมีหอพักหลายประเภท นักศึกษาสามารถเปลี่ยนที่พักจากประเภทหนึ่งไปอยู่อีกประเภทหนึ่งได้ สำนักฯ ขจรศิลป์ (2525 : 90-92) ได้รวบรวมประเภทต่าง ๆ ของหอพักไว้ 10 ประเภทคือ

1. หอพักขนาดเล็ก (Dormitory) ใช้เป็นที่อยู่อาศัยและอบรมระเบียบวินัยนักศึกษา
2. หอพักขนาดใหญ่ (Residential Hall) มีบุคลากรรับผิดชอบอยู่ 2 ฝ่ายคือ ฝ่ายที่พักอาหารและฝ่ายที่ปรึกษามีหน้าที่ให้คำแนะนำนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไป และอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักเพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาได้มีพัฒนาการทางด้านสังคม ร่างกาย และจิตใจ
3. หอพักนักศึกษาชาย (Fraternity) เป็นที่พักอาศัยของนักศึกษาชายที่มีฐานะดีมีตระกูลดี นักศึกษาปกครองกันเอง มีการอบรมมารยาทระเบียบวินัย หอพักประเภทนี้มีผู้ใหญ่อายุเฉลี่ย 1 คน เน้นการเป็นผู้ดีและการมีผลการเรียนที่ดี รุ่นพี่คอยดูแลช่วยเหลือรุ่นน้อง จัดกิจกรรมภายในหอพักด้วยนักศึกษาเอง นับเป็นการส่งเสริมทักษะในการเข้าสังคม
4. หอพักนักศึกษาหญิง (Sorority) เป็นที่พักอาศัยของนักศึกษาหญิงที่มีฐานะดีมีตระกูลดี มีรูปแบบการดำเนินงานและแนวปฏิบัติเช่นเดียวกับหอพักนักศึกษาชายที่มีฐานะดีมีตระกูลดี
5. หอพักของนักศึกษาที่มีฐานะยากจน (Cooperative House) เป็นหอพักประเภทที่นักศึกษาทุกคนต้องร่วมกันทำงานและรับผิดชอบ เช่น ดูแลหอพัก การแบ่งงานกันทำ

6. หอพักนักศึกษาชายหญิงพักรวมในหอพักเดียวกัน (Coeducational Housing) ประกอบด้วยโรงอาหาร ห้องสมุดและบริเวณต่าง ๆ ที่ใช้ร่วมกัน ทั้งนี้ นักศึกษาชายนักศึกษาหญิงจะไม่อยู่ร่วมห้องเดียวกัน

7. หอพักขนาดใหญ่มีอาคารเป็นตึกติดต่อกัน 3-4 หลัง (Residential College) เป็นที่ตั้งของคณะวิชา ภายในอาคารประกอบด้วย ห้องเรียน ห้องสมุด ห้องทำงานอาจารย์ ห้องพักอาจารย์ ห้องพักนักศึกษาและที่รับประทานอาหารร่วมกัน

8. อาคารเรือนแถว 2 ชั้น (University Apartment) เหมาะกับนักศึกษาที่มีครอบครัวเข้าพักอาศัย เสียค่าเช่าในราคาที่ถูกลงกว่าห้องชุดของเอกชน

9. หอพักนอกมหาวิทยาลัย (Off-Campus Housing) เป็นที่พักนอกมหาวิทยาลัย เอกชนเป็นผู้ดำเนินการ

10. ศูนย์ศึกษาอาศัย (Living-learning Center) เป็นหอพักขนาดใหญ่ที่มีนักศึกษาชายและหญิงอยู่ร่วมในหอพักเดียวกัน ภายในมีชั้นเรียน ห้องฝึกงาน ห้องสมุด ห้องทำงานอาจารย์อยู่ในอาคาร นักศึกษาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองทุกอย่างโดยมีผู้ใหญ่เป็นผู้แนะนำช่วยเหลือ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า หอพักของโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยเป็นหอพักขนาดใหญ่ (Residential Hall) สามารถรับนักเรียนเข้าพักอาศัยได้ 100-1,000 คน มีบุคลากรรับผิดชอบด้านที่พัก อาหาร และควบคุมดูแลอบรมสั่งสอนให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านสังคม ร่างกายและจิตใจ

1.1.3 ลักษณะการจัดหอพัก

การจัดหอพักในต่างประเทศ เพื่อเป็นศูนย์ศึกษาและที่พักอาศัยนั้น มหาวิทยาลัยพยายามจัดกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมโปรแกรมการศึกษาในหอพักให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย และการพัฒนานักศึกษา ส่งเสริมให้มีการปกครองระบอบประชาธิปไตยมากที่สุด ดังที่วิลสัน (Wilson. 1968 : 10) กล่าวว่า ศูนย์ศึกษาจะเสริมสร้างให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกว่าชีวิตในหอพักเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและสังคมที่อยู่อาศัย

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 117-118) เสนอแนะการเสริมสร้างหอพักให้เป็นศูนย์ศึกษาและที่พักอาศัยดังนี้

1. จัดสิ่งแวดล้อมภายในหอพักให้เกิดความมีระเบียบวินัยและความสวยงาม
2. สร้างสิ่งแวดล้อมให้เกิดสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

3. จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมที่พัฒนาทักษะทางสังคม
4. จัดให้มีโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสม
5. จัดให้มีสุนทนาการ
6. จัดให้มีสุขภาพอนามัย
7. จัดให้มีการพัฒนาความเป็นผู้นำ
8. จัดให้มีชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ดี
9. จัดให้มีการแนะแนวด้านต่าง ๆ

1.1.4 การจัดการบริการหอพักของโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ได้จัดการบริการหอพักให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ได้พักอาศัย และจัดสวัสดิการด้านอาหารให้นักเรียนมีโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสม ในปี การศึกษา 2539 มีนักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ประจำจำนวน 830 คน หอพักไม่เพียงแต่จะให้บริการ ที่พักอาศัยและบริการอาหารเท่านั้น หอพักได้พัฒนานักเรียนให้เป็น "สุภาพสตรีที่สมบูรณ์แบบ" โดยพัฒนานักเรียน ทั้งในด้านสังคม อารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ตลอดระยะเวลาที่ นักเรียนพักอาศัยอยู่ในหอพักของโรงเรียน จะมีคุณครูประจำหอพัก ครูแนะแนว รุ่นพี่มัธยมศึกษา ปีที่ 6 ทำหน้าที่ให้บริการ รวมถึง ฝึกอบรม คุณเลความประพฤติและให้คำปรึกษาแก่นักเรียน นักเรียนประจำหอพักได้รับการเน้นให้มีคุณลักษณะในด้านความสามารถทางการเรียน ด้านความ รับผิดชอบ ด้านวินัยในตนเอง ด้านความเอื้อเฟื้อ ตลอดจนคุณลักษณะอื่น ๆ ที่เหมาะสมในการเป็น กุลสตรี (คู่มือนักเรียน. 2530 : 20)

1.1.5 วัตถุประสงค์ของการจัดหอพัก

แพควูด (ศิริอร ชันธหัตถ์. 2527 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Packwood. 1971 : 84)

ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการจัดหอพักไว้ 2 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. เพื่อควบคุมและปรับพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาให้เหมาะสม
2. เพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาในด้านส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญา และ ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ เจริญงอกงามขึ้นเป็นพลเมืองดีของสังคม

ส่วนชีพเฟอร์ด (ศิริอร ชันธหัตถ์. 2527 : 15 อ้างอิงมาจาก Sifferd. 1969 : 63)
ได้สรุปวัตถุประสงค์ของหอพักไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมทางการศึกษาที่สอดคล้องกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน
2. เพื่อเอื้อให้เกิดสุขนิสัยที่ดี
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ส่งเสริมฝึกฝนประชาธิปไตย
4. เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคมทั้งกลุ่มและแต่ละกลุ่ม
5. เพื่อส่งเสริมการปรับตัวเองเข้ากับปัญหาในชีวิตประจำวันได้

สำเนา ขจรศิลป์ (2525 : 93) กล่าวว่า วัตถุประสงค์หอพักนักศึกษาแตกต่างกัน
ตามปรัชญาการอุดมศึกษาแต่ละสถาบัน ซึ่งโดยทั่วไปวัตถุประสงค์หอพักนักศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้บริการทางด้านที่พักอาศัยที่สะดวกและปลอดภัยแก่นักศึกษาที่มาจาก
ภูมิลำเนาอื่น
2. เพื่อให้บริการอาหารที่มีคุณภาพถูกสุขลักษณะและมีราคาถูกแก่นักศึกษา
3. เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้การสอนภายนอกชั้นเรียนให้นักศึกษา
และให้ความสะดวกแก่นักศึกษาในการศึกษาเล่าเรียน
4. เพื่อช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมให้นักศึกษา
5. เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะด้านประชาธิปไตยให้นักศึกษา
6. เพื่อช่วยให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการนันทนาการ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
อนามัยและพัฒนานักศึกษาในด้านร่างกาย
7. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาให้ร่วมกันทำกิจกรรมที่เสริมสร้างและพัฒนานักศึกษา
ในด้านการปรับตัวเองเข้ากับชีวิตประจำวัน และเสริมสร้างคุณธรรมให้นักศึกษา
8. เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า หอพักนักเรียนนักศึกษา นอกจากสร้างเพื่อ
อำนวยความสะดวกในด้านที่พักอาศัยสำหรับนักเรียนนักศึกษาแล้ว ยังเป็นสถานที่เสริมสร้าง
ความเจริญงอกงามทางสติปัญญา พัฒนาความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ความเอื้อเฟื้อ ความมีวินัย
ความสามัคคี และการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันของนักศึกษาตลอดจนกระทั่งพัฒนาการด้าน
บุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์

1.1.6 วัตถุประสงค์ในการจัดหอพักของโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

หอพักของโรงเรียนในสมัยแรก ๆ เริ่มโดยการที่คณะมิชชันนารีให้เด็กหญิงไทยมาเรียนในบ้านของคน คุณแม่เรื่องอาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม เล่าเรียนฟรี ตลอดถึงมีหมอดูแลสุขภาพอนามัย และการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ หลังจากย้ายโรงเรียนมาที่ทำการปัจจุบัน นักเรียนทุกคนต้องอยู่ประจำเพราะการเดินทางมาโรงเรียนลำบากต้องมาด้วยเรือจ้างตามคลองแสนแสบ นักเรียนจะได้กลับบ้านเดือนละครั้ง นอกจากการศึกษาเล่าเรียนแล้ว หอพักยังจัดให้นักเรียนได้เรียนรู้วิชาเย็บปักถักร้อยซึ่งเป็นวิชาสำหรับกุลสตรีในสมัยนั้น และศึกษาพระคัมภีร์ (120 ปี กุลสตรีวังหลัง-วัฒนาฯ. 2537 : 5)

ประพิศ กวานนท์ (2517 : 14) ได้กล่าวไว้ว่า " ความมุ่งหมายเดิมของการอบรมปณิธย์ของกุลธิดาหรือกุลสตรีไทยยังคงอยู่เหนือสิ่งอื่นใด การอบรมให้เป็นคนดีมีประโยชน์สำคัญเหนือการสอนวิชาการเราต้องพัฒนาคนให้มีคุณธรรมและมีคุณภาพ

1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับหอพัก

ฟลินน์ (Flynn. 1977 : 47-56) ให้ความเห็นว่า นักศึกษาที่พักอาศัยในบ้านของคนหอพักเอกชน บ้านเช่าหรือห้องเช่า ไม่มีระเบียบกฎเกณฑ์ใช้บังคับทำให้ขาดโอกาสในการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย และอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การจัดบริการหอพักช่วยให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกัน

ศิริอร ชันรหัตต์ (2527 : 66-70) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบคุณลักษณะบางประการของนักศึกษาประจำหอพักวิทยาลัยกับนักศึกษาเดินเรียนของวิทยาลัยครูกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่า นักศึกษาที่อยู่ประจำหอพักมีวินัย มีความรับผิดชอบ ความเอื้อเฟื้อ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาเดินเรียนและนักศึกษานอนค้างที่ประจำหอพักมีคุณลักษณะดังกล่าวสูงกว่านักศึกษาชายที่อยู่ประจำหอพัก

วิภา พงษ์วิจิตร (2529 : 96-97) ได้วิจัยเรื่องลักษณะของนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตหอพักโดยส่วนรวมรับรู้อย่างสอดคล้องกันว่าตนเองมีมนุษยสัมพันธ์ มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับสูง มีความเอื้อเฟื้อ และมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับหอพัก สรุปได้ว่า หอพักเป็นแหล่งเสริมสร้างประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ฝึกฝนให้บุคคลที่อยู่ในหอพักเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย มีความ

รับผิดชอบ มีความเอื้อเฟื้อ และนอกจากนี้การอาศัยอยู่ในหอพักยังช่วยให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอีกด้วย

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัว

2.1 เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัว

2.1.1 ความหมายของการปรับตัว มนุษย์ในสังคมต้องการปรับตัวเข้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ เชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถ หลีกหนีปัญหาได้ แต่จะต้องปรับตัวที่จะมีชีวิตอยู่กับปัญหาให้ได้ การปรับตัวจะช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดี (Lehner and Kube. 1955 : 3)

โคลแมน และ แฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1964 : 69) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึงผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ บุคคลนั้นก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

เบอร์แทรนด์ (Bertrand. 1958 : 320) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการทางสังคมที่เกิดขึ้นกับบุคคล จะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตามในการที่จะเลือกทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทางเลือกปฏิบัติดังกล่าวนี้ อาจเป็นการหลีกเลี่ยงการทำให้ลดลงหรือทำให้หมดไป ซึ่งขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มพฤติกรรมดังกล่าวจะเกิดขึ้นในลักษณะของการปฏิบัติต่างตอบแทนซึ่งกันและกัน (Reciprocal Adjustment) เบอร์แทรนด์เชื่อว่า การปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ทางสังคมมากกว่าจะเกิดขึ้นมาจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

กิลเมอร์ (Gilmer. 1971 : 73) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิริยาโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อมเป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหา และปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ให้เข้ากับความต้องการของตน

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 63) สรุปว่า การปรับตัวคือ การปรับกายให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 108) ได้กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงกระบวนการที่

บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

สิริชัย ประทีปฉาย (2533 : 180) กล่าวว่า การปรับตัวคือ การปรับกายให้เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม และปรับใจให้สบาย สุขภาพจิตดี ในสถานการณ์และกาลเทศะต่าง ๆ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามเลือกหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนในขณะนั้นให้ลดลงหรือหมดไปจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

2.1.2 สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 65) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs) ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ค้นคว้าแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาในรูปต่าง ๆ เพื่อคลายความกระวนกระวายซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไปจึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม .

พยอม วงศ์สารศรี (2526 : 52) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวว่า คือ ความต้องการ (Needs) มนุษย์ทุกคนมีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ เพื่อการดำรงชีวิต

สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม (2511 : 71) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าเป็นการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ทางอารมณ์ และทางสังคมของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ มนุษย์จะต้องกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง นั่นคือปรับตัวอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความเครียดของตน

นอกจากนี้ วรินทร์ สายโอบเอื้อ และสุเมย์ ชีรดากร (2522 : 159-160) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจหรือคับข้องใจ สำหรับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นั้น มาสโลว์ (Maslow) ได้แบ่งไว้เป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหาย น้ำ อากาศ การขับถ่ายของเสีย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน ความต้องการในการป้องกันความร้อนหนาว

1.2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง การปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดหรือความทุกข์

1.3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับทางสังคม

1.5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ การเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังความสามารถของตนเองให้เต็มที่เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการที่เกี่ยวกับชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย หรือ การกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง ซึ่งความขัดแย้งนี้หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถตัดสินใจ เลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะคือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งต้องเลือกมากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลานาน แม้เลือกแล้วยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ แต่เมื่อเลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจเพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น บุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกรณีที่ตั้งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องการเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กัน ทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

2.1.3 ลักษณะการปรับตัว

2.1.3.1 ลักษณะการปรับตัวที่ดี

การปรับตัวที่ดีที่สุดคือการปรับตัวที่เป็นไปในรูปพฤติกรรมที่เป็นปกติ คือ พฤติกรรมที่ทางจิตวิทยาเรียกว่า บูรณาการ (Integrative) การปรับตัวที่จะมีบูรณาการหรือความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจะต้องเป็นการปรับตัวที่ให้ผลในด้านความพอใจอย่างเต็มเปี่ยมแก่เรา ไม่เหลือรอยข้อใจหรือขุ่นใจอย่างใดเอาไว้ และจะต้องเป็นการปรับตัวที่ไม่ก้าวถ่าง ล่วงล้ำ หรือสร้างความไม่พอใจให้แก่ผู้อื่นด้วย พฤติกรรมของการปรับตัวแบบบูรณาการนั้นจะต้องไม่ใช่พฤติกรรมตอบสนองในทันควัน หากแต่ผ่านการกลั่นกรองพิจารณาอย่างรอบคอบในทุกด้านทุกมุมที่เกี่ยวข้องมาแล้ว ส่วนการปรับตัวในรูปที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้นเรียกว่า การปรับตัวที่ขาดบูรณาการ (Nonintegrative) พฤติกรรมอีกรูปแบบหนึ่งที่จะออกมาในการตอบสนองต่อความคับข้องใจหรือความกำกวม ความขัดแย้งที่จะได้รับ ได้แก่ การปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม ร่างกายคงไม่ใช้ความพยายามมากแต่อย่างใด สภาพเช่นนี้ความกังวลใจย่อมจะต้องครอบงำอยู่แน่นอน พฤติกรรมในรูปแบบนี้เราอาจจะเรียกได้ว่า เป็นพฤติกรรมตอบสนองชนิดขาดการปรับตัว (Nonadjustive) (สิริชัย ประทีปฉาย. 2533 : 194-195)

รอเจอร์ส (Rogers. 1974 : 258) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า คือการที่บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นลักษณะที่บ่งถึงการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา *ก่อนจะปรับตัวได้*

* วอร์เชลและโกทาลอ (นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์. 2537 : 13; อ้างอิงมาจาก Worchel and Goethalo. 1985 : 3) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว และการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้และการเข้าใจตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความสามารถของตนเองเพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตนเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
4. ความไวต่อความรับรู้ความต้องการ และความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

ทินดอลล์ (Tindall. 1971 : 76) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการคือ

1. รักษาบุรณาการของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม
2. การปฏิบัติตามปทัสถาน (Norms) ของสังคม
3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคงทางจิตใจ
5. มีวุฒิภาวะ
6. มีลักษณะอารมณ์ที่เป็นปกติเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ได้

นิภา นิธยาชน (2520 : 230 - 232) กล่าวว่า บุคคลที่มีการปรับตัวคตินั้น จะมีการแสดงออกดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่เกรงกลัวตำแหน่ง หรือความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าว ขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้ที่อยู่เหนือกว่าตน
 2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิตแม้ว่าจะมีเหตุร้ายบางขณะ ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ
 3. มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีมองบุคคลอื่นในแง่ดีปราศจากอคติใด ๆ
 4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม เน้นผู้ไม่มีความเบื้อหน้า ไม่มีการทะเลาะวิวาทบ่อย ๆ และยุติธรรมต่อบุคคลอื่น
 5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติด้อยหน้า เป็นบุคคลที่สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว
 6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของบุคคลอื่น
 7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ
 8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง
 9. ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม
 10. มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกตนไม่ถูกบังคับ
- สุโท เจริญสุข (2520 : 60) กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะการปรับตัวที่ดีคือผู้ที่ให้ความร่วมมือกับคนอื่นทั้งในการกระทำและความคิด สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่แสดงอาการเป็นนายหรือไม่หลบหลีกจากหมู่คณะ มีความรับผิดชอบ มีเหตุผล มีความเป็นตัวของตัวเองตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

จากลักษณะการปรับตัวที่ดีดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่จะปรับตัวได้คตินั้น เริ่มจากการที่บุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

จนมีความเข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น รู้จักสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม สามารถที่จะทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.1.3.2 ลักษณะของการปรับตัวที่เป็นปัญหา

รอเจอร์ส (Rogers. 1962 : 360-361) ได้แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวทางสังคมที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้คือ

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยใส่ใจจะรวมอยู่ในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วมาก จะไม่ค่อยสนใจ กิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกหนีไป บางคนที่มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ซึ่งตนเองจะมีความสุขจะมีความทุกข์ใจเพราะการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. วัยรุ่นที่สังคมเมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกลุ่มการสร้างสรรค์ทางสังคมอาจเพิ่มขึ้น ถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเล็ก ๆ โดยให้มีตำแหน่งเล็กน้อย ๆ ในการรับผิดชอบงาน และสร้างให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ทักษะทางสังคมที่สูงขึ้นจนเพียงพอที่จะเข้ากับสถานการณ์ได้

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะเขาจะไม่รู้ว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างไร เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้เขาประสบความสำเร็จ

วรรณ นุรณโชติ (2515 : 49-53) ได้ศึกษาเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดี พบว่ามักจะเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งทางอารมณ์ ปัญหาการปรับตัวจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีปฏิริยาโต้ตอบบุคคลอื่น ๆ เช่น บุคคลในครอบครัว ครู และเด็กในโรงเรียนเป็นต้น และได้แยกพฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าปรับตัวไม่ออกเป็นข้อ ๆ ได้ ดังนี้

1. เรียนไม่ดี ซึ่งไม่เกี่ยวกับสาเหตุทางร่างกายหรือสติปัญญาของเด็ก
2. ขาดเรียนหรือมาสายเป็นประจำ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรือเหตุผลอย่างอื่น
3. ก่อความวุ่นวายภายนอกและภายในห้องเรียนเป็นประจำ
4. แสดงอาการเศร้าซึม และไม่มีความสุขอยู่เสมอ
5. ไม่สามารถทำงานรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

6. แสดงอาการกระวนกระวาย กลัว และมีอารมณ์ตึงเครียดจนเกินไป
7. แสดงให้เห็นว่าชอบทำงานและเล่นลำพังคนเดียว
8. หลีกเลี้ยงและหลบหน้าคนอื่นอยู่เสมอ
9. ใจลอย ขาดสมาธิในการเรียน
10. มักทำลายสิ่งของ สมบัติของผู้อื่น
11. มักพูดโกหก และอวดอ้างคุณสมบัติ
12. ชอบลักขโมยเสมอ ๆ
13. แสดงอารมณ์โกรธต่อคำพูดและคำวิจารณ์ของคนอื่นมากเกินไป
14. เคร่งครัดกับระเบียบจนเกินไป และไม่ยอมให้มีการเปลี่ยนแปลง
15. แสดงอาการไม่รู้จักโต และไม่มีความรับผิดชอบในการทำงานร่วม

กับคนอื่น

16. แสดงความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยมาก และขาดความเชื่อมั่นใน

ตนเอง

17. พยายามชิงดีชิงเด่น เพื่อจะเอาชนะคนอื่นมากเกินไป
18. แสดงอารมณ์กลัวและรังเกียจสิ่งของสกปรกจนเกินไป
19. ชอบคบหาสมาคมกับเด็กที่เล็กกว่าเท่านั้น
20. แสดงอาการอิจฉาริษยาคนอื่นอยู่เสมอ ๆ
21. แสดงอารมณ์ร้ายแรง เอาะอะอีกทีก็อยู่เสมอ
22. ทำการชกต่อย กลั่นแกล้ง หรือข่มขู่เด็กอื่น ๆ
23. บ่นถึงเรื่องปวดหัว ปวดท้องและอื่น ๆ อยู่เสมอ
24. ไม่สามารถแสดงความสนุกพร้อมกับบุคคลอื่น
25. เบื่อง่ายและง่วงเหงาหาวนอนเป็นประจำ
26. บ่นอยู่เสมอว่าไม่ชอบโรงเรียน
27. พยายามเอาใจคนอื่นจนเกินไป
28. แสดงอาการดื้อรั้นอยู่เสมอ
29. แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติเสมอ ๆ
30. มักพูดและใช้ภาษาหยาบคายเสมอ

จากลักษณะการปรับตัวไม่ดีดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ดีมีลักษณะ เก็บตัว ถอยหนี รู้สึกว่าเพื่อนชิงชัง เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ มีทัศนคติไม่ดีต่อผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมตัวเองไม่ได้ และขาดทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2.1.4 ปัจจัยที่ช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวได้ดี

ปรีชา วิหกโต (2532 : 72-73) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นจะปรับตัวได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ หลายประการที่เรียนรู้และได้รับตลอดมาตั้งแต่วัยทารก ซึ่งได้แก่

1. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวในบ้านทั้งแง่ดีและไม่ดี จะเป็นสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้ และจะเลียนแบบความสัมพันธ์เหล่านั้นไปปฏิบัติต่อไป และจะยึดถือเป็นแนวปฏิบัติของตน ดังนั้นสถาบันครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อเด็ก ทั้งในด้านการให้กำเนิดชีวิตและการเลี้ยงดูสมาชิกให้เจริญเติบโตเป็นพลเมืองที่ดี หรือไม่ดีของสังคมหรือประเทศชาติได้ การอบรมเลี้ยงดูวัยรุ่นนั้น บิดามารดาจะต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติและความต้องการของวัยรุ่น เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่วัยรุ่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวนั้นควรประกอบด้วยหลักที่สำคัญดังนี้

1.1 บิดามารดาจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อบุตรของตน และต้องไม่แสดงความมีอคติต่อบุตรคนใดคนหนึ่ง

1.2 ให้ความรักและความสนใจที่เหมาะสมแก่วัย ในการแสดงความรักของบิดามารดาที่มีต่อวัยรุ่นนั้น ควรเป็นในลักษณะของการแสดงความสนใจและความเข้าใจให้อิสระภาพ ให้ออกาส มีเหตุผล เปิดโอกาสให้แสดงความสามารถ ความรู้สึกและความรู้ต่าง ๆ

1.3 บิดามารดาควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง สอนให้รู้จักสิทธิและหน้าที่ของตน เปิดโอกาสให้เขาได้อภิปราย และตัดสินใจด้วยตนเอง และให้เรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานต่าง ๆ

1.4 บิดามารดาควรเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่ลงโทษหรือว่ากล่าวอย่างไม่มีเหตุผล และต้องเข้าใจในเรื่องอุดมการณ์ของเด็กที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน ชุมชน ตลอดจนประเทศชาติด้วย ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่จะเตรียมเด็กให้ได้รับประสบการณ์ทางสังคมที่ดี การอบรมสั่งสอนให้เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม แนวทางการอยู่ร่วมกัน รู้จักเคารพระเบียบ สิทธิของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจนเรียนรู้เจตคติ ค่านิยม และ

พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกในสังคมของคน ทั้งนี้เพื่อนำประสบการณ์ที่ได้รับมาใช้เป็นแนวทางในการปรับตัวเมื่ออยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

2. กลุ่มเพื่อนวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้นลักษณะพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่น ก็คือการเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อน และเพื่อนจะมีอิทธิพลกับวัยรุ่นมาก การรวมกลุ่มในระยะแรกจะเป็นการรวมอย่างไม่มีแผนล่วงหน้า แต่ละกลุ่มมีผู้นำ และผู้ตาม กลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีภาษา กฎระเบียบ ประเพณีประจำกลุ่ม ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะกลุ่ม เด็กที่เข้าร่วมกลุ่มจะประพฤติปฏิบัติตามวัฒนธรรมกลุ่ม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน และความประพฤติเช่นนี้ บางครั้งก็ขัดกับกฎระเบียบของโรงเรียนหรือของสังคมหรือการอบรมที่เด็กได้รับมาจากบ้าน นอกจากนี้การรวมกลุ่มในวัยรุ่นตอนต้นจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน เด็กหญิงจะเริ่มสนใจเด็กชายและทำทุกอย่างเพื่อเรียกร้องความสนใจ แต่เด็กชายจะยังเฉยอยู่ ในวัยรุ่นตอนกลางเด็กชายจะเริ่มสนใจเด็กหญิง บางคนมีความสัมพันธ์สนิทสนมกับเพศตรงข้าม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายวัยรุ่นชายหญิงจะเริ่มจับกันเป็นคู่ ๆ การรวมกลุ่มในรูปแบบต่าง ๆ นี้จะช่วยให้เด็กได้รับการสนองตอบความต้องการทางสังคมขั้นพื้นฐาน เช่น คำยกย่อง ฐานะตำแหน่ง ได้เรียนรู้ระเบียบกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะในการเข้าสังคม ช่วยกันแก้ปัญหาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อกัน มีเพื่อนที่เข้าใจและร่วมทุกข์ร่วมสุข และเปิดโอกาสให้เด็กชายและเด็กหญิงได้รู้จักคุ้นเคยกัน สร้างความเข้าใจ และเรียนรู้ที่จะประพฤติตนตามบทบาททางเพศ รู้จักปฏิบัติตนต่อเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะในการเข้าสังคม ตลอดจนการแสดงออกของพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นด้วยอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะสอนให้วัยรุ่นรู้จักกฎเกณฑ์และต้องรักษากฎระเบียบจึงจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การรวมกลุ่มทำให้วัยรุ่นมีความกล้ามากขึ้น กล้าทดลอง กล้าขัดแย้ง ลองคิดกับผู้ใหญ่ บางครั้งกลุ่มอาจมีอิทธิพลกำหนดให้วัยรุ่นทำตามมติของกลุ่มโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง เช่น ยกพวกตีกัน หนีโรงเรียน ดิตสารเสพติด ดังนั้นนับได้ว่ากลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในช่วงวัยรุ่นมาก ซึ่งกลุ่มเพื่อนที่ดีจะเป็นชุมพลและมีแรงผลักดันให้วัยรุ่นกระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์เกิดประโยชน์

3. สถาบันการศึกษานับเป็นสถาบันหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อเด็กนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะเด็กจะต้องปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน เช่นปรับตัวให้เข้ากับครู เพื่อนฝูง ตลอดจนระเบียบกฎเกณฑ์ของสถานศึกษานั้น ครูมีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็ก โดยเป็นตัวแทนและเป็นผู้หล่อหลอมให้เด็กเป็นคนดีหรือเลวได้

4. ความต้องการของสังคมในการพัฒนาวัยรุ่นนั้น นอกจากจะสนองความต้องการพื้นฐานของวัยรุ่นและพัฒนาตนเองแล้ว ยังมีผลต่อการพัฒนาสังคมด้วย และในขณะเดียวกันสังคมก็ได้กำหนดลักษณะของบุคคลที่ต้องการไว้ด้วย

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า บุคคลจะปรับตัวได้ดีหรือไม่นั้นเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะสอนให้วัยรุ่นรู้จักกฎเกณฑ์และ ต้องรักษากฎระเบียบจึงจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และการอยู่ในกลุ่มเพื่อนจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การพัฒนาทักษะทางสังคมกับบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน การแลกเปลี่ยนความรู้สึกละปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความผูกพันและยอมรับซึ่งกันและกัน

✓ แคนเจอร์ และ ปีเตอร์สัน (Canger and Peterson, 1984 : 324) และ การ์บิรีโน (Garbirino, 1985 : 452) และฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527 : 112-113) ได้กล่าวถึงข้อดีในการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่นไว้อย่างสอดคล้องกันดังนี้

1. ช่วยให้วัยรุ่นมีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งให้ว้าเหว่เกินไป
 2. ช่วยให้วัยรุ่นมีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกันของสังคม เพื่อเป็นบทเรียนในวัยผู้ใหญ่
 3. ช่วยให้วัยรุ่นลดความเพ้อฝัน ให้พ้นจากความกังวลในปัญหาต่าง ๆ
 4. ช่วยลดความเครียดและความกดดัน
 5. ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความคิดในเรื่องการเสียสละ การเห็นแก่ส่วนรวม การร่วมกิจกรรม
- ช่วยให้เกิดการเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วัยรุ่นเป็นวัยของการศึกษาเล่าเรียน นอกจากกลุ่มเพื่อนแล้ว สถาบันการศึกษาก็เป็นสถาบันหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น นอกจากนี้ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน นักเรียนกับตัวแทนอื่น ๆ จะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นมาก ถ้ามีปฏิสัมพันธ์กันในทางบวกก็จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับตัวที่ดี แต่ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ในทางลบก็จะทำให้นักเรียนเกิดความคับข้องใจ วิตกกังวล และปรับตัวไม่ได้ (Yee, 1971 : 22-23)

2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แองกัส (Angus. 1982 : 669) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของนักศึกษาและแหล่งที่นักศึกษาขอคำแนะนำปรึกษา พบว่า การจัดบริการหอพักมีผลกระทบอย่างมากต่อการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาทางการเรียนมากกว่าปัญหาส่วนตัว ปัญหาการประกอบอาชีพ และปัญหาทางสังคม นักศึกษาที่อยู่ประจำหอพักและประเภทเดินเรียนจะประสบปัญหาไม่แตกต่างกัน และจะขอคำแนะนำในการแก้ไขปัญหามาจากผู้อื่นแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะขอคำแนะนำจากเพื่อนในหอพักด้วยกัน

อโดเรียน (นิภา พุทธสุวรรณ. 2530 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Adorian. 1976 : 4037-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติที่มีต่อหอพักวิทยาลัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของแคนนิซัสคอลเลจ (Canisus College) เมืองบัฟฟาโล มลรัฐนิวยอร์ก จำนวน 313 คน พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติที่มีต่อหอพักกับผลการเรียนของนักศึกษาแตกต่างไปตามเพศ ชั้นเรียน และวิชาเอกของนักศึกษา สภาพแวดล้อมทางสังคมของนักศึกษาในหอพักขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ส่วนบุคคล มนุษยสัมพันธ์ ขนาดของหอพัก ระเบียบของหอพัก การบริการอาหาร และระยะทางระหว่างหอพักชายกับหอพักหญิง ส่วนสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ขึ้นอยู่กับโอกาสเลือกห้องพัก ขนาดของห้องพัก และห้องน้ำส่วนตัว

ลินช์ (Lynch. 1972 : 499) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพและปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับวิทยาลัยของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ทั้งประเภทประจำและเดินเรียนในวิทยาลัยของรัฐแห่งเมืองเจอร์ซี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประเภทประจำ 33 คน ประเภทเดินเรียน 33 คน จากการศึกษา พบว่า เมื่อนักศึกษาเข้ามาเรียนใหม่ ๆ ในระยะต้นปีการศึกษา นักศึกษาทั้งประเภทประจำและเดินเรียนมีปัญหาสุขภาพและการปรับตัวให้เข้ากับวิทยาลัยแตกต่างกัน และนักศึกษาทั้งสองประเภทเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการรักษาสุขภาพและการปรับตัวเข้ากับวิทยาลัยตั้งแต่ตอนต้นภาคเรียนไปจนกระทั่งจบภาคเรียน

เพียร์สัน (Pearson. 1973 : 4795-A) ได้วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของที่พักอาศัยที่มีผลต่อคุณลักษณะของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มชนชั้นสูง พบว่า ที่พักที่แตกต่างกันมีผลต่อการปรับตัวและการพัฒนาการอยู่ร่วมกัน ทั้งนี้นักศึกษาที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยจะมีความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเพื่อนมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย

จากงานวิจัยในต่างประเทศ สรุปได้ว่า การจัดบริการหอพักมีผลต่อการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ปัญหาที่พบคือปัญหาด้านการเรียน ปัญหาส่วนตัว เมื่อมีปัญหา นักศึกษาจะขอคำแนะนำจากเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อการปรับตัวในหอพักคือ ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล มนุษยสัมพันธ์ ขนาดของหอพัก ระเบียบของหอพัก เป็นต้น และพบว่า นักศึกษาที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยมีความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเพื่อนมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้พักในหอพักของมหาวิทยาลัย

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ประเทือง เกาชี่ (2517 : 105) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของนิสิตที่อยู่ประจำหอพักของมหาวิทยาลัยวิชาการศึกษาในส่วนภูมิภาค กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2516 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตทุกวิทยาลัยประสบปัญหาด้านสวัสดิการ คนงาน การโรง กิจกรรมและนันทนาการในระดับ "มาก" และปัญหาความต้องการด้านบริการหอพัก ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้ปกครองหอพัก ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความร่วมมือของนิสิตในระดับ "ปานกลาง" โดยมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับมากได้แก่ เพื่อนร่วมหอพัก ส่งเสียงดังอีกทีกรบกวนในขณะที่อ่านหนังสือหรือทำงาน

ขรรขง ผิวอ่อน (2535 : 4) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2535 ที่อยู่ประจำหอพักของมหาวิทยาลัย จากผลการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาของนิสิต พบว่า นิสิตโครงการเพชรในตมมีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนเมื่อเข้ามาอยู่ในหอพักดังนี้ นิสิตมีความรู้สึก ว่าเพื่อนเห็นแก่ตัว ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่มีความจริงใจให้กัน ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แบ่งแยก ระดับชั้น แบ่งแยกภูมิภาค เอาใจตนเอง ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ไม่เคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน ขาดความเกรงใจ ขอบวางอำนาจ ขาดความสามัคคี ไม่มีการ เสียสละ แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น คอยจ้องจับผิด นินทาว่าร้าย ไม่ยอมปรับตัวเองให้เข้ากับเพื่อน และไม่ทราบว่าตนเองจะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนอย่างไรดี

นางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์ (2537 : 60) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ปีการศึกษา 2537 ก่อน

พยาบาลตำรวจ พบว่า นักศึกษาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนนักศึกษาด้วยกันอันได้แก่ เพื่อนร่วมห้องตลอดจนรุ่นพี่ ปัญหาที่พบได้แก่ (1) นักศึกษามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อน นักศึกษา มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนนักศึกษาเห็นแก่ตัว เอาใจเอาเปรียบ ไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนนักศึกษาด้วยกันได้ (2) ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก เช่น ไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบของหอพัก เข้าหอพักช้ากว่าเวลากำหนด รู้สึกเหมือนอยู่ในที่คุมขัง อึดอัดต่อระเบียบการเข้าหอพัก ไม่ต้องการให้ผู้ปกครองมาลงนามขออนุญาตจากวิทยาลัยหรือ ได้รับอนุญาตจากอาจารย์ฝ่ายปกครองก่อน ต้องการขยายเวลาการกลับเข้าหอพักออกไป และ (3) ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก เช่น การซ้อมเชียร์ การเล่นเกม นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม รู้สึกเหมือนถูกบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งขาดความรับผิดชอบในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก สรุปได้ว่าเมื่อเข้ามาอยู่ในหอพัก นักศึกษาจะประสบปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน การปรับตัวตามระเบียบของหอพัก และการเข้าร่วมกิจกรรมในหอพัก

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรสุณกุล (2521 : 90) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลคือ สมาชิกทุกคนมีปัญหามาช่วยกันแก้ไขในกลุ่ม ส่วนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลนั้นมุ่งให้ผู้มีปัญหาได้แก้ไขด้วยตนเอง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 271-272) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง

แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มคือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนแล้วพยายามแก้ไข ปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

แฮช และสเทฟเฟลอร์ (Hatch and Steffire. 1958 : 184) ให้ความคิดเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมอย่างดีกับนักเรียนจำนวนประมาณ 5-6 คน กระบวนการทั้งหลายที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษานั้น ไม่มีรูปแบบเช่นเดียวกับการสอน ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ได้ก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้กลุ่มบุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน ได้มาปรึกษาหารือ แสดงความรู้สึก และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถร่วมให้ความช่วยเหลือ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม เพื่อให้บุคคลในกลุ่มได้รับความคิดในการที่จะแก้ไขปัญหาวหรือปรับปรุงตนเองต่อไป

3.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ชูระคำ (2523 : 52) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด

2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เคลแมน (Kelman. 1969 : 399-432) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. จะทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่ออย่างโดดเด่นออกไปได้

2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น

3. ช่วยให้ผู้คลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง

4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองได้

5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเอง และแก้ปัญหาของตนเอง

6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

7. ช่วยให้ผู้คลเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม

8. สามารถนำทักษะความรู้ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความรับผิดชอบในปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถนำแนวความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง

3.1.3 หลักการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษา

3.1.3.1 วิธีการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2521: 94-95) ได้เสนอ แนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้คือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มควรจะเป็นผู้มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา

3. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่าแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 274) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกไม่ควรมีการบังคับให้นักเรียนเข้ากลุ่มก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะต้องเข้าใจในลักษณะของกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่เขาจะต้องทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการพิจารณาว่าเขาต้องการจะเข้ากลุ่มหรือไม่ และเขาจะปรับตัวให้เข้ากับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้หรือไม่โดยใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการคัดเลือก

3.1.3.2 ขนาดของกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 274) มีความเห็นว่า ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม บุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไปคือประมาณ 6-10 คน นอกจากนี้ มาเลอร์ (Mahler. 1969 : 54) ได้เสนอแนะว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 7 คน และไม่ควรเกิน 10 คน และโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 58) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน

3.1.3.3 เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 274) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สำหรับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่ควรกำหนดไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2521 : 99) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนช่วงเวลานั้นไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

3.1.3.4 สถานที่ในการทำกลุ่ม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (ม.ป.ป. : 235) ได้กล่าวว่า ห้องที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นห้องที่เล็กกระทัดรัดเหมาะกับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระและมีสิ่งภายนอกครอบกวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจเมื่อได้นั่งเป็นวงกลมล้อมรอบโต๊ะหรือมีโต๊ะตรงกลางวงมากกว่าที่จะนั่งเป็นวงกลมเฉย ๆ ห้องสำหรับการให้คำปรึกษาในบางแห่งจะติดตั้งเครื่องบันทึกเสียงไว้ด้วย

จากหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สมาชิกที่จะเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันไม่มีความแตกต่างกันมากนัก เต็มใจที่จะแก้ปัญหาและเข้าร่วมกลุ่ม มีความสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความรู้ความเข้าใจลักษณะของกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมประมาณ 8-10 คน เวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง 1-1½ ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน สถานที่ที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นส่วนตัวและเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก

3.1.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 113-120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นตอนก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) ในขั้นนี้ สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผย เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกพอสมควรอย่าเร่งรีบ
2. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) เป็นขั้นต่อจากขั้นแรก กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกันแต่ก็ยังมี

มีความวิตกกังวลและตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล่าวถึงปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นนี้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก เปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหา สมาชิกทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้และวิธีนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็ยุติการให้คำปรึกษากลุ่มได้

3.1.5 การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามทฤษฎีของรอเจอร์ส

การให้คำปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นแนวคิดของรอเจอร์ส (Rogers) ทฤษฎีดังกล่าวมีชื่อเรียกหลายชื่อด้วยกัน เช่น Client-Centered Theory, Non-Directive Technique, Self-Theory Counseling, Rogerian Counseling ซึ่งทั้งหมดคือ ทฤษฎีเดียวกัน และปัจจุบันเรียกทฤษฎีให้คำปรึกษานี้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2525 : 91)

3.1.5.1 ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของ Rogers

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 95) กล่าวว่า แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์นั้น รอเจอร์สเชื่อว่า โดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์แล้วมนุษย์คือผู้ที่มิได้มีความสามารถในการแก้ไข ปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นที่เชื่อถือ และให้ความไว้วางใจได้ว่า พุดจริง ทำจริง มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ (Full Functioning) และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตนไม่เหมาะสมไม่ควรนั้นเป็นเพราะเขามีปัญหาและจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอดซึ่งแท้จริงแล้วมนุษย์ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมมากกว่า

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 39-40) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของมนุษย์ตามความคิดของโรเจอร์ส (Rogers) มีดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง พึ่งตนเองได้
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ
3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดี และน่าเชื่อถือ Rogers เชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มเติม พิจารณาตนเองใหม่ และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือต่อไป
4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ และค่านิยมของผู้รับคำปรึกษาไม่ใช่ใช้ความคิดของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสินใจ
5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

3.1.5.2 ลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 91-93) ได้สรุปลักษณะที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางดังนี้คือ

1. คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญสูงสุด เพราะสัมพันธภาพเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษาและความสำเร็จตลอดจนความก้าวหน้าของการให้คำปรึกษานั้นขึ้นอยู่กับระดับของสัมพันธภาพด้วย
2. ภายในสัมพันธภาพระหว่างการให้คำปรึกษานั้นจะมีองค์ประกอบของความเป็นอัตนัยกล่าวคือ ในการให้คำปรึกษานั้นผู้รับคำปรึกษาจะมีเสรีภาพในการแสดงออกแห่งความรู้สึกของตนเอง จะมีการนำในการพูดคุยน้อยมาก

3. โครงสร้างของทฤษฎีจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสรภาพ มีการสำรวจและการทดลอง ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ระบบที่ไม่มีข้อพิสูจน์ซึ่งมีความต้องการสิ่งที่มีความเป็นจริงจากผู้รับคำปรึกษา

4. ลักษณะทางด้านอารมณ์ในแง่ของสัมพันธภาพนั้น มีความสำคัญมากกว่าด้านสติปัญญา ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษาสามารถเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของผู้มีปัญหา และช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ สิ่งที่จะตามมาคือ สามารถใช้สติปัญญาในการพิจารณาปัญหาได้ ความรู้สึกของผู้มีปัญหาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง และในขณะเดียวกันความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษาก็มีความสำคัญเท่า ๆ กัน

5. การให้คำแนะนำ การแปลความหมาย การวินิจฉัย จะไม่ใช่ในการให้คำปรึกษา แต่ในการให้คำปรึกษาระบบนี้เน้นเสรีภาพทางความคิด การรอดพ้นจากการบังคับ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล

6. สัมพันธภาพ หมายถึง ความอบอุ่น การยอมรับ และการมองโลกในแง่ดี แต่จะไม่รวม การแนะนำ การให้ข้อเสนอแนะ หรือการแนะนำ การให้คำปรึกษาจะเหมือนการให้บริการทางการศึกษา ทางการแพทย์ หรือทางด้านสังคม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 93-94) กล่าวถึงลักษณะของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาย่อมประกอบด้วยสภาพเงื่อนไข 6 ประการ ในบรรยากาศของการให้คำปรึกษา คือ

1. มีบุคคล 2 คน ซึ่งมีความสัมพันธ์อันดีและมีความผูกพันกันทางจิตใจ
2. บุคคลแรก ได้แก่ ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ท้อแท้ สิ้นหวัง มีความวิตกกังวล และเต็มไปด้วยความทุกข์
3. บุคคลอีกคนหนึ่งเป็นบุคคลที่พร้อมจะสร้างและเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ (Rapport)
4. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงออกในทางบวกต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจ (Understanding) ยอมรับ (Acceptance) ทั้งในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งเชื่อมโยงประสบการณ์เหล่านี้เพื่อสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองให้ดีขึ้น

6. การสื่อความหมายทั้งภาษาพูด (Verbal Communication) และภาษาท่าทาง (Non-verbal Communication) ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกันตลอดจนมองโลกในแง่ดีโดยไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นแนวทางที่ดี นำไปสู่การให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

8.1.5.3 จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบยี่ดุนุคกลางเป็นศูนย์กลาง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 43) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยี่ดุนุคกลางเป็นศูนย์กลางไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเป็นจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือนหรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกที่ได้รับการคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองในการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ในหลายแง่มุม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติการกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านส่วนตัว การเรียนและการทำงาน

8.1.5.4 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยี่ดุนุคกลางเป็นศูนย์กลาง

รอเจอร์สและวอลเลน (Rogers and Wallen. 1946 : 5) กล่าวว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบยี่ดุนุคกลางเป็นศูนย์กลางมี 5 ขั้นตอนคือ

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองอย่างเสรีภาพ
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแผนทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้จัดการติดต่อเอง

3.1.5.5 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยี่คนบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เทคนิคเบื้องต้นที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยี่คนบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับในเรื่องราวและความเป็นบุคคลผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเกี่ยวข้องกับทัศนคติ และบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีนี้ควรเป็นผู้มีความจริงใจ บุคลิกท่าทางที่อบอุ่น เทคนิคสำคัญที่ใช้ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarification) และเน้นหนักถึงความเข้าใจโดยขึ้นกับเหตุการณ์ปัจจุบัน (Being here) ผู้ให้คำปรึกษาใช้การสนับสนุน (Support) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2525 : 96)

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530 : 101-102) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาดังนี้

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening The Interview) ในการเริ่มต้นสนทนาทั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจจะอยู่ในภาวะของความตึงเครียด ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเป็นผู้ช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยคำนึงถึงหลักของการปฏิบัติตนที่ดีต่อบุคคลอื่นที่มาพบ ดังนั้นอาจจะเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกได้ว่า ได้รับความอบอุ่นใจและเต็มไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing Rapport) เมื่อเริ่มต้นสนทนาได้แล้วสิ่งที่ตามมาก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์ เพราะองค์ประกอบนี้จะช่วยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างประสบความสำเร็จ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้น โดยหลักทั่วไป เราควรจะทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวผู้รับคำปรึกษาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป เช่น ถ้าทราบว่าผู้รับคำปรึกษามีความสามารถในด้านใด ก็อาจจะเริ่มพูดถึงเรื่องนั้นได้ทันทีที่จะช่วยให้เขาสามารถพูดได้มากอย่างมั่นใจ และช่วยให้สภาพจิตใจเขามีความสุขพร้อมที่จะพูดคุยในทาง ตรงข้าม ถ้าหากเริ่มพูดคุยในสิ่งที่ไม่แน่ใจว่าดีหรือไม่ผลอาจจะออกมาไม่ด้นัก

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ในการให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษามากพอเพื่อให้เข้าใจได้ถูกต้อง แต่ก็เกินไปไม่ได้ที่จะได้รับ

ข้อมูลทั้งหมดพร้อมกัน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการถามคำถามบ้าง เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามในการตั้งคำถามนั้น ควรจะเป็นคำถามปลายเปิด (Open - Ended Question) เพื่อให้ผู้ถูกถามได้ตอบโดยให้ข้อมูลมาก ๆ และยังเป็นการระบายความรู้สึกที่คับข้องใจต่อปัญหาหรือสิ่งที่กำลังพูดถึงด้วย จึงเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา

4. การแนะ (Suggestion) ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาอาจจะพบว่าผู้รับคำปรึกษามีความวุ่นวายต่อปัญหาหรือสิ่งต่าง ๆ และไม่สามารถจะโต้ตอบได้จึงอาจจะต้องมีการแนะนำบ้างเพื่อให้เกิดความรู้สึกหรือพอมองเห็นช่องทางที่จะปฏิบัติตามต่อไป ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องเป็นคนมีความรู้ และมีข้อมูลในสิ่งต่าง ๆ มากพอ แต่อย่างไรก็ตาม การแนะนำอาจจะทำให้ผลเสียต่อจุดหมายของการให้คำปรึกษา เพราะถ้ากระทำมากเกินไปจะทำให้ไม่สามารถ "นำตนเองได้"

5. การตีความหมาย (Interpretation) ในการให้คำปรึกษาเป็นการสื่อสารทางด้านคำพูด ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถจะเข้าใจในถ้อยคำของผู้รับคำปรึกษาหรือมีความสงสัย ไม่ควรจะใช้วิธีการเดาเหตุการณ์เพราะอาจจะผิดจากความเป็นจริงซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษา สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะทำคือ การตีความหมายของถ้อยคำเหล่านั้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยอมรับว่าเป็นจริงหรือไม่ ถ้าหากไม่เป็นจริงก็จะมีอธิบายกันอีกในประเด็นที่เกิดความสงสัยจนกระทั่งมีความเข้าใจตรงกัน

6. การทำความเข้าใจ (Clarification) หลังจากมีการสนทนากันเป็นเวลาพอสมควรอาจจะพบว่าสิ่งที่ผู้มีปัญหากล่าวถึงนั้นมีความไม่ชัดเจนและรู้สึกคลุมเครือเป็นอย่างมาก ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าเขาเองก็ยังไม่มีความเข้าใจดีกับปัญหาที่เกิดขึ้นจึงทำให้มีการป้องกันตนเอง (Defense) มากขึ้น เพื่อให้การให้คำปรึกษาได้ผลดีควรจะมีการทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นที่เป็นปัญหาเพื่อหาข้อสรุปอันจะทำให้มองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังเรื่องของการสรุปเนื้อหาที่พูดถึงเพราะเป็นสาระที่สำคัญยิ่งต่อการใช้เทคนิคนี้

7. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) บางครั้งการสนทนาอาจจะเป็นการระบายความรู้สึกดังกรีซของผู้มีปัญหาแทนที่จะพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยที่การให้คำปรึกษามักจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านอารมณ์ของผู้มีปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะมีการสะท้อนความรู้สึกของผู้มีปัญหาโดยการหยิบยกเอาคำพูดของเขามาตีแผ่ใหม่เพื่อบอกเรื่องความรู้สึก

มากกว่าสาระของคำพูด ทั้งนี้เพื่อให้เขาพิจารณาว่าเขามีความรู้สึกเช่นนั้นจริงหรือไม่ กลวิธีนี้จะช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจถึงความรู้สึกของเขาต่อปัญหาหรือเรื่องราวนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง นอกจากนี้การสะท้อนความรู้สึกยังช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ระบายความรู้สึกที่ฝังใจกับปัญหาออกมาด้วย

8. การแสดงความเห็นชอบ (Approval) ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษามีความกังวลใจมากไม่สามารถจะตัดสินใจได้หรือไม่กล้าตัดสินใจทั้ง ๆ ที่ได้พิจารณาปัญหาแล้วเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษา ต้องพยายามรับฟังปัญหาและพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่เขาเสนอขึ้นมา ถ้าหากเห็นด้วยก็ควรจะส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการที่จะนำวิธีนั้นไปแก้ปัญหาคต่อไป การแสดงออกถึงความเห็นชอบจะรวมทั้งคำพูด น้ำเสียงและท่าทางด้วย แต่อย่างไรก็ตามวิธีนี้อาจจะ เกิดอันตรายได้ถ้าไม่มีความละเอียดถี่ถ้วนพอ การเห็นชอบในสิ่งที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ผู้มีปัญหาไม่สามารถแก้ไขปัญหาคได้และอาจจะสร้างปัญหาคใหม่ต่อไปได้ จึงควรใช้ในขอบเขตจำกัด

9. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) กลวิธีนี้ส่งเสริมให้ผู้มารับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่ารวมทั้งแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจจะทำให้ความรู้สึกที่อยากเล่านั้นหมดไป นอกจากการเงียบแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุดที่จะเข้าใจในเรื่องที่พูดถึงประโยชน์ของการเงียบอีกประการหนึ่งคือ เปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบหรือการแก้ไขปัญหาคโดยไม่รีบร้อนจนเกินความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจหยุดสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจและหาวิธีการทำลายความเงียบโดยการชวนคุยต่อไป สิ่งที่เราควรกระทำคือการกล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้วก็จะทำให้ดำเนินการให้คำปรึกษาต่อไปได้

3.1.5.5 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 421-422) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและ

การกระทำ

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารและไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา

พัฒนาขึ้น

นอกจากนี้ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 94) ได้กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบยัคบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษา (Congruence or Genuineness) กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นบุคคลที่มีความจริงใจเป็นผู้ประสานเรื่องราวและความคิดได้และเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ
2. เป็นผู้ที่ยอมรับทั้งในปัญหาและตัวบุคคลของผู้รับคำปรึกษาอย่างอบอุ่น ทั้งทางด้าน อารมณ์และความรู้สึก (Unconditional Positive Regards)
3. เป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึก และสามารถรับรู้อย่างถูกต้องตรงตามเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการให้เข้าใจ (Accurate Empathic Understanding)

3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยต่างประเทศและในประเทศที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยัคบุคคลเป็นศูนย์กลางตามทฤษฎีของรอกเจอร์สรวบรวมได้ดังนี้

3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

โฮลท์ (กนกรัตน์ พงษ์สมุทร. 2537 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Holt. 1979 : 6564 - A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบตนเองและ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยให้มีการฝึกซ้อมบทบาทและการวิเคราะห์วิจารณ์ตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 15 คน จากเมืองเชรอนเวอร์ท ในมลรัฐหลุยเซียน่า สหรัฐอเมริกา โดยคัดเลือกเด็กที่มีปัญหาในการเรียน มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องเรียนและมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และกลุ่มหลอกกลุ่มละ 5 คน โดยพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นมาก

กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มหลอก มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เซคควิสท์ และเวนโฮลด์ (Headquist and Weinhold. 1970 : 237 - 242) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลและการไม่กล้าแสดงออกทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซีแมน และรอสกิน (วัชรีย์ ชูระคำ. 2523 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Roskin. 1953) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้รับบริการปรับตัวได้ดีทั้งด้านการศึกษาและการทำงาน กล่าวคือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีนิสัยในการปฏิบัติงานดีขึ้น มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งสอดคล้องกับรอเจอร์สและไคมอน (วัชรีย์ ชูระคำ. 2523 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Dymon. 1954) ที่ศึกษาวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเพราะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการปกป้องจิตใจตนเองและผู้รับคำปรึกษาสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น

3.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

มานิดา ทองทวี (2526 : 72-75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ (2531 : 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีทัศนคติในการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 92) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีรอกเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอกเจอร์ส ทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ขรรขง ผิวอ่อน (2535 : 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุวดี ดวงจินดา (2536 : 58) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กนกรัตน์ พงษ์สมุทร (2537 : 70) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน เป็นนักเรียนชาย 8 คน นักเรียนหญิง 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์ (2537 : 60) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สรุปได้ว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถพัฒนาพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อตัวเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การปรับตัวด้านการเรียน ทักษะคิดในการเรียน การปรับตัวกับเพื่อน การปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล

ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

4.1 เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

4.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เซอร์โรลด์ (ยูดี ดวงจินดา. 2536 : 34; อ้างอิงมาจาก Herrold. 1952 : 492 - 504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

เรกอน และ เชพเพิร์ด (Ragon and Shepherd. 1971 : 197) กล่าวว่ากลุ่มสัมพันธ์คือ การศึกษาธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้นขณะที่มนุษย์ทำงานร่วมกันมุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกทุกคนตลอดจนความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มโดยใช้การอภิปราย การเตรียมการ และการประเมินผลงานร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะได้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

คมเพชร นัตรศุภกุล (2522 : 14) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวมมีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526 : 35) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึงกิจกรรมใด ๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเองเนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดทั้งได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกระทำกิจกรรมเหล่านั้น และมีผลทำให้บุคคลมีความเจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง กระบวนการที่จัดให้บุคคลได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันโดยการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาตนเองและสมาชิกในกลุ่ม

4.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มนั้น บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า เพื่อช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะทางสังคม การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพยายามช่วยสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนด

แทรกซเลอร์ และนอร์ธ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 5-6 ; อ้างอิงมาจาก Traxler and North. 1957 : 320) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการต่าง ๆ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ไขปัญหส่วนตัว เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหา ด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร นัตรศุภกุล (2522 : 170-172) กล่าวถึงจุดมุ่งหมาย ของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้ กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วน ช่วยให้บุคคล เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จัก ข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกัน ได้ดีขึ้น

3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

จากจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มมี จุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเองและผู้อื่น เรียนรู้การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ตลอดจนถึงเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมและ บุคลิกภาพที่บกพร่อง และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

4.1.3 ประเภทของกลุ่ม

ทศพร มณีศรีจำ (2539 : 24-30) กล่าวว่า กลุ่มมีการแบ่งหรือจำแนกออกได้ หลายลักษณะหรือหลายประเภท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1.3.1 การแบ่งกลุ่มตามลักษณะของความสัมพันธ์

แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups) เป็นกลุ่มขนาดเล็ก ที่มีสมาชิก พบปะกันอยู่เสมอ มีความรู้สึกคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี สมาชิกมีความสนใจร่วมกัน นอกจากนั้น อาจจะมีค่านิยม ทัศนคติ และความเชื่อคล้ายคลึงกัน บางครั้งอาจเรียกได้ว่าเป็นกลุ่มทาง

จิตวิทยา (Psychological Groups) เช่น กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มวัยรุ่น รวมทั้งกลุ่มที่สมาชิกมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างแน่นแฟ้นทางด้านจิตใจ โดยไม่มีผลประโยชน์อื่นใดเป็นเครื่องตอบแทน เช่น กลุ่มสมาชิกในครอบครัวหนึ่ง ๆ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะเป็นเรื่องชี้ให้เห็นได้ว่ากลุ่มจะเป็นกลุ่มปฐมภูมิหรือไม่ บางครั้ง แม้จะเป็นกลุ่มขนาดเล็กก็จริง เช่น กลุ่มคณะกรรมการประกอบขึ้นด้วยบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งต่างก็ไม่สนิทสนมกันมากนัก ก็ยังจัดเป็นกลุ่มปฐมภูมิไม่ได้

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Groups) เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความสัมพันธ์กันน้อย ไม่สนิทสนมเหมือนอย่างกลุ่มปฐมภูมิ และรวมกันอยู่ได้ เนื่องจากมีผลประโยชน์เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง การติดต่อสัมพันธ์กันมักจะเป็นทางการ เป็นไปตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ จำนวนสมาชิกก็มาก และมีสถานภาพที่แตกต่างกันออกไป บางครั้งอาจเรียกกลุ่มเหล่านี้ว่า กลุ่มทางสังคม (Social Group) เช่น กลุ่มร่วมอาชีพ สมาคม องค์การ สมาพันธ์ต่าง ๆ หรือสถาบันทางราชการประเภทต่าง ๆ

4.1.3.2 การแบ่งกลุ่มตามจุดประสงค์และบทบาทของสมาชิก

การแบ่งกลุ่มลักษณะนี้แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1.กลุ่มปฏิบัติงาน (Task Groups) เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีภาระหน้าที่ต้องปฏิบัติงาน โดยที่งานชิ้นนั้นอาจจะต้องร่วมกันกระทำโดยบังเอิญก็ได้ ดังเช่นตัวอย่าง กรณีของคนยี่รอรดโดยสารที่ต้องไปร่วมกันช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุรถพลิกคว่ำ หรืออาจเป็นงานที่ทางกลุ่มเองเป็นผู้กำหนดไว้ในจุดมุ่งหมาย เช่น กลุ่มวัยรุ่น 7-8 คน อยู่บ้านใกล้เคียงกัน ร่วมกันจัดตั้งเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยเข็นรถยนต์ที่เครื่องดับ เนื่องจากน้ำท่วม ก็ถือว่าเป็นกลุ่มปฏิบัติงาน หรืออาจเป็นงานที่ได้กำหนดมาจากแหล่งอื่น เช่น จากหน่วยเหนือของการบังคับบัญชา เช่น ผู้กองสั่งให้ตำรวจในโรงพัก 7 คน ไปจับกุมผู้ลักลอบเล่นการพนัน ตำรวจทั้ง 7 คนก็เป็นกลุ่มปฏิบัติงาน

2. กลุ่มพัฒนา (Growth Groups) เป็นกลุ่มที่สมาชิกส่วนมากสนใจในการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบสิ่งจำเจจนน่าเบื่อ ส่วนมากเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มมากกว่าภายนอก และเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่คาดหวังว่าจะดีขึ้น (Positive Direction) เช่น การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิกเองให้พัฒนาขึ้นในเรื่องการศึกษาเล่าเรียน หรือในเรื่องของทางศาสนาซึ่งได้เป็นมาแล้วโดยตลอดของสังคมมนุษย์ เช่น ในสมัยก่อนไม่มีโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

บุคคลในวัยหนุ่มสาวก็รวมตัวกันเองจัดตั้งเป็นกลุ่ม ไปเสาะหาผู้รู้ที่เรียกว่า อาจารย์ มาทำการสอนให้ แสดงว่า เรื่องของโรงเรียนเด็กได้จัดตั้งมาก่อนผู้ใหญ่ จึงจัดเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง กลุ่มประเภทนี้ จัดเป็นกลุ่ม สนใจจำพวกหนึ่ง กลุ่มในประเภทเดียวกันนี้ ก็มีอีกหลายชนิดเช่น กลุ่มบำบัดทางจิต (Psychotherapy Groups) กลุ่มชุมนุมต่าง ๆ (Encounter Groups) กลุ่มยกระดับจิตใจ (Consciousness-raising Groups) และกลุ่มอภิปราย (Discussion Groups) ต่าง ๆ ที่ จัดขึ้น การปฏิบัติของกลุ่มเหล่านี้จะสัมฤทธิ์ผลหรือไม่อย่างไร ทราบได้จากการประเมินผล ความรู้ ความเชื่อ และความรู้สึกด้านจิตใจของบรรดาสมาชิกเอง ไม่มีผลงานของกลุ่มที่ออกมาให้เห็นว่าดีหรือเลวแค่ไหน เหมือนอย่างกลุ่มปฏิบัติงาน

3. กลุ่มมิตรภาพ (Friendship Groups) เป็นกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ที่จะตอบสนองความพึงพอใจของสมาชิก เช่น พวกกันไปเที่ยวเตร่สนุกสนาน จับกลุ่มตามความพอใจ จัดตั้งวงไพ่ เล่นกีฬาร่วมกัน กลุ่มมิตรภาพมักจะเกิดขึ้นเองโดยความพอใจของสมาชิก ไม่มีใครบงการให้กระทำจากภายนอกกลุ่ม กลุ่มประเภทนี้จึงทำการค้นคว้าวิจัยโดยการทดลองได้ยาก เพียงแต่สังเกตได้จากการติดตามรอดูเท่านั้น ไม่อาจบังคับกะเกณฑ์จากภายนอกได้ อย่างกรณีของสองประเภทแรก

4.1.4 หลักการจัดกลุ่ม

4.1.4.1 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ฮอตตาเวย์ (Ottaway, 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้ว จะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ. 2535 : 21 อ้างอิงมาจาก Shaw, 1971 :

4) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มแตกต่างออกไปว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คน ขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ และถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีสมาชิก 30 คน ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่

ความสัมพันธ์ของสมาชิก และความร่วมมือของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

ทรอทเชอร์ (ซูซีย์ สมิทธิไกร. 2527 : 18-19 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977 : 52) ให้ความเห็นพอสรุปได้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ ได้ก็ยิ่งเป็นการดี

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มควรมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน ใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

4.1.4.2 วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทัศนา แยมมณี (2522 : 202-204) ได้เสนอวิธีที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอนไว้หลายวิธีดังนี้คือ

1. เกม (Games) วิธีการนี้จะให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเล่นเกมน่าสนใจต่าง ๆ ด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย
2. บทบาทสมมติ (Role-playing) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และใช้ความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง นำมาดัดแปลงและให้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน

5. ตัวละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้โดยไม่เอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในชีวิตจะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันและการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงตัวละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกดีชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) คือการแบ่งกลุ่มให้เป็นกลุ่มขนาดเล็กลง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก

4.1.4.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เยาวยา เดชะคุปต์ (2517 : 163-166) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้เป็น 4 ระยะ ดังนี้คือ

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียน ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านคือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย คือ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่ง ที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับ ผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้าน เนื้อหาเป็นข้อดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือการที่ผู้เรียนเกิดการ เห็นจริงหรือ ประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้ นั้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการ ทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้ เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างกว้างขวางและเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะเวลาวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์ การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวางสามารถ ประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียน รู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวม แนวคิดที่ตนค้นพบ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของ ตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำให้ได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้ง การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเพื่อใช้ในการ ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะประเมินผล โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2522 : 23) ยังได้กล่าวถึง ระยะพัฒนาของกลุ่มว่า พฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกตอนเริ่มเข้ากลุ่มอาจแตกต่างจากภายหลังที่ได้เข้ากลุ่มเป็นเวลานานแล้วทั้งนี้เพราะว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้น มักจะพบว่ากลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะคือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ
3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงาน และยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

4.1.4.4 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ และทำให้เข้าใจในตนเองมากขึ้น ตลอดจนได้เรียนรู้แนวทางในการตัดสินใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น และมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีการใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึงพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม (Rogers. 1970 : 121-122)

จันทิกา ลิ้มปิเจริญ (2522 : 79) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นวิธีการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์โดยได้ปฏิบัติจริงทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น ผู้เรียนยังยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข นอกจากนี้

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในดำรงชีวิตแบบประชาธิปไตย รู้จัก
รับผิดชอบในบทบาทของตนเอง รู้จักแก้ปัญหา เป็นคนมีเหตุผล เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรู้จักการ
ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15-19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของ
กิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ
อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) เช่นการสนอง
ความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการด้าน
ทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ ตลอดจนความเจริญของงานด้านความรู้และทักษะ
 2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมี
การทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสดังกล่าวในสังคมในกลุ่มแต่ละคน ทำให้เกิดความเข้าใจเป็น
อย่างดีในตัวของสมาชิกของกลุ่ม
 3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของ
บุคคลจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี โรงพยาบาลและคลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้รักษา
คนไข้ โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียน
ผู้เรียนที่มีปัญหากล้าคลั่งกันอาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group
Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อยจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม
เช่น การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น
 4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and
Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้
เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้
- จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างโอกาสให้
สมาชิกในกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักวิธีการที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ และพัฒนาการ
ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4.2 งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985 : 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัฒโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาอัฒโนทัศน์ของนักเรียนได้

4.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525 : 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพัฒนาการด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังมีพัฒนาการทางวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมตตา จินดารักษ์ (2525 : 41) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรินทร์ อินทวิศาลกุล (2533 : 45) ได้ศึกษาผลของการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนความสามารถในการคิดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2535 : 46) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร

จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจจิมา จินวาทา (2535 : 63) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสือน้อย กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน จากการศึกษาผลของการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อโรงเรียนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้กิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้ พัฒนาทัศนคติในการเรียน ความสามารถในการคิด พัฒนาความมีวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบ การปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวกับเพื่อน

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ตลอดจนทั้งทักษะทางสังคมที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ที่มีการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาจำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ที่มีการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาจำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง แล้วผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายนักเรียนกลุ่มดังกล่าวอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 162 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. เรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 40 คน และสอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่า นักเรียนทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง
3. ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนในข้อ 2. มาจำนวน 24 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน โดยผู้วิจัยจะให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่กลุ่มทดลองที่ 1 และให้กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม
3. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยี่คนบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม การปรับตัวและการปรับตัวในหอพัก ตลอดจนประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยี่คนบุคคลเป็นศูนย์กลาง ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของงานวิจัย

1.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ทศพร มณีศรีขำ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายกิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

1.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อไปใช้ทดลองต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มผู้วิจัยใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1 ทำการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.10-16.10 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มและการปรับตัวในหอพักจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์ฝึกปฏิบัติการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของงานวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

2.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ทศพร มณีศรีจำ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายกิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการโดยมีขั้นตอนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4 ขั้นตอน

2.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านเนื้อหาของกิจกรรม วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการทดลองต่อไป

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้วิจัยใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ทุกวันอังคารและพฤหัสบดีเวลา 15.10-16.10 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว และการปรับตัวในหอพัก

3.2 สร้างแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) และบางส่วนของแบบสอบถามได้นำข้อความจากแบบทดสอบวัดความสามารถทาง การปรับตัวของนักเรียน ของสุรัชย์ โกศิยะกุล (2526: 156-163) และแบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของ พวงสร้อย วรกุล (2522: 106 - 111) มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้

3.3 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (face validity) ของแบบสอบถาม โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ทศพร มณีศรีจำ พิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำแบบสอบถามจำนวน 93 ข้อที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่อยู่ประจำหอพักของโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตร t - test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ส่วน สาขาฯ และอิงคนา สาขาฯ. 2528 : 185) และเลือกข้อที่ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติ ตั้งแต่ .05 ขึ้นไปนำมาใช้ในการทดลอง ได้แบบสอบถามจำนวน 50 ข้อ ซึ่งมีค่า t ระหว่าง 2.15 - 6.77

3.5 นำแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักที่เลือกไว้ จากข้อ 3.4 จำนวน 50 ข้อมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

ลักษณะแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

แบบสอบถามการปรับตัวในหอพักเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ มีจำนวน 50 ข้อ ประกอบไปด้วยข้อความที่เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวในหอพัก ด้านกฎระเบียบของหอพัก การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก และการปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แบบสอบถามแต่ละข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความทางบวก

- | | |
|-----------------|--|
| 5 คะแนน หมายถึง | สถานการณ์นั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน มากที่สุด |
| 4 คะแนน หมายถึง | สถานการณ์นั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน มาก |
| 3 คะแนน หมายถึง | สถานการณ์นั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน เป็นบางครั้ง |
| 2 คะแนน หมายถึง | สถานการณ์นั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน น้อยครั้ง |
| 1 คะแนน หมายถึง | สถานการณ์นั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน น้อยครั้งที่สุดหรือไม่เกิดขึ้นเลย |

ข้อความทางลบ ให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วพิจารณาตอบให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของนักเรียน แล้วเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องเหนือข้อความที่กำหนดให้

แบบทดสอบแบ่งเป็น 3 ด้านคือ

ก. การปรับตัวกับกฎระเบียบของหอพัก

0. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนกับกฎระเบียบของหอพัก

สับสนมากที่สุด สับสนมาก สับสน ไม่ค่อยสับสน ไม่สับสนเลย

00. ข้าพเจ้าได้รับความสะดวกในการเข้าออกหอพัก

สะดวกมากที่สุด สะดวกมาก สะดวก ไม่ค่อยสะดวก ไม่สะดวกเลย

000. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำผิดกฎระเบียบของหอพัก

กังวลมากที่สุด กังวลมาก กังวล ไม่ค่อยกังวล ไม่กังวลเลย

ข. การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

0. เมื่อเข้ามาอยู่ในหอพักข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองขาดเพื่อนที่จะปรับทุกข์ด้วย

มากที่สุด มาก ไม่แน่ใจ น้อย น้อยที่สุด

00. ข้าพเจ้ารู้สึกประทับใจรุ่นพี่ที่อยู่ร่วมกันในหอพัก

ประทับใจ ประทับใจ ประทับใจ ไม่ค่อย ไม่
มากที่สุด มาก ประทับใจ ประทับใจเลย

000. แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีเพื่อนในหอพักหลายคนข้าพเจ้าก็รู้สึกเหงา

เหงามากที่สุด เหงามาก เหงา ไม่ค่อยเหงา ไม่เหงาเลย

ค. การปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก

0. ข้าพเจ้าเห็นว่าครูเวรเข้มงวดกับกฎระเบียบของหอพักมากเกินไป

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

00. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดเนื่องจากครูเวรเข้มงวดกับกฎระเบียบของหอพัก

เครียดมากที่สุด เครียดมาก เครียด ไม่ค่อยเครียด ไม่เครียดเลย

000. ครูเวรให้โอกาสนักเรียนแก้ตัวเมื่อทำความผิด

ให้โอกาสทุกครั้ง ให้โอกาส ให้โอกาส ให้โอกาส ไม่ให้โอกาสเลย
บ่อยครั้ง บางครั้ง น้อยครั้ง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีวัฒน์. 2535 : 67) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R (E ₁)	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
R (E ₂)	T ₁ E ₂	X ₂	T ₂ E ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

R(E ₁)	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดเป็นกลุ่มทดลองที่ 1
R(E ₂)	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดเป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
X ₁	แทน	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
X ₂	แทน	การใช้กิจกรรมกลุ่ม

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้

1. **ขั้นก่อนการทดลอง** ผู้วิจัยนำคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในขั้นตอนของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มาเป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. **ขั้นดำเนินการทดลอง** ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 4 พฤศจิกายน 2539 ถึง วันที่ 19 ธันวาคม 2539 โดยปฏิบัติตามโปรแกรมที่วางไว้ดังนี้

2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 โดยดำเนินการ 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 15.10-16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 4 พฤศจิกายน 2539 ถึงวันที่ 18 ธันวาคม 2539 สถานที่ทดลองคือ ห้องศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

2.2 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยดำเนินการทดลอง 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน คือวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.10-16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 5 พฤศจิกายน 2539 ถึง วันที่ 19 ธันวาคม 2539 สถานที่ทดลองคือ ห้องศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

3. ขั้นตอนการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักฉบับที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3.2 นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจการจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักโดยใช้สูตร t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 185)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 170-171)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มโดยใช้ การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed-Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 91 - 97)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ การทดสอบของ แมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 120 - 128)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของคะแนนการปรับตัวในหอพัก
Q.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนการปรับตัวในหอพัก
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน - วิทนีย์
Mdn _(diff)	แทน	ค่ามัธยฐานของผลต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักก่อนและ หลังการทดลอง
Q.D. _(diff)	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของผลต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพัก ก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn	Q.D.	U
กลุ่มทดลองที่ 1	12	108.00	5.25	71.50
กลุ่มทดลองที่ 2	12	107.50	5.88	

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลอง การปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	12	108.00	5.25	0**
หลังการทดลอง	12	122.50	5.63	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถทำให้นักเรียนมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น

3. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	12	107.50	5.88	0**
หลังการทดลอง	12	145.00	3.13	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น

4. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	Mdn _(diff)	Q.D. _(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	12	15.50	4.88	6**
กลุ่มทดลองที่ 2	12	36.50	4.13	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการปรับตัวในหอพักเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ที่มีการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ที่มีการปรับตัวในหอพักต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลอง ดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม
3. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้

1. **ขั้นก่อนการทดลอง** ผู้วิจัยนำคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในขั้นตอนของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มาเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. **ขั้นดำเนินการทดลอง** ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 4 พฤศจิกายน 2539 ถึง วันที่ 19 ธันวาคม 2539 โดยปฏิบัติตามโปรแกรมที่วางไว้ดังนี้

2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 โดยดำเนินการ 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน คือวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 15.10-16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 4 พฤศจิกายน 2539 ถึง วันที่ 18 ธันวาคม 2539 สถานที่ทดลองคือ ห้องศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

2.2 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยดำเนินการทดลอง 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน คือวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.10-16.10 น. ตั้งแต่วันที่ 5 พฤศจิกายน 2539 ถึง วันที่ 19 ธันวาคม 2539 สถานที่ทดลองคือ ห้องศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามการปรับตัวในหอพักฉบับที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3.2 นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักเรียนมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนให้ดีขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องกฎระเบียบของหอพัก การปรับตัวกับครุวรประจำหอพัก และการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

การที่นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นนั้นเป็นเพราะว่า ในระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยได้แสดงถึงความจริงใจต่อปัญหาของนักเรียนอย่างแท้จริงไม่ว่าจะเป็นปัญหาในด้านความรู้สึก ความคิด และ พฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมของนักเรียนในขณะที่อยู่ในหอพัก ทำให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งมีบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายอารมณ์คับข้องใจ และความขัดแย้งในใจของตนเมื่ออยู่

ในหอพัก นักเรียนจึงได้เรียนรู้ปัญหาของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาการปรับตัวในหอพัก ทำให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ กาชดา (Gazda. 1971 : 44-45) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกพบว่า ยังมีบุคคลอื่นที่มีปัญหาล้ายคลึงกับตน สมาชิกจะได้รับความสนับสนุนในการแก้ปัญหา ได้เรียนรู้การให้และการรับ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2533 : 56) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึก เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา หรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของกนกรัตน์ พงษ์สมุทร (2537 : 66) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรตพิทยพยัต มีการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 61-62) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม กรุงเทพมหานคร ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม มีการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น หลังการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลของการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งแรก ๆ นั้น นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น มีความตั้งใจในการแก้ปัญหาของตน และของสมาชิกในกลุ่ม แต่ในการทดลองตั้งแต่ครั้งที่ 7 เป็นต้นไป นักเรียนบางคนจะไม่กระตือรือร้น ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มบางคนจึงคอยกระตุ้นนักเรียนที่ไม่กระตือรือร้นให้มีส่วนร่วมมากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แสดงความคิดเห็นว่า น่าจะจัดกิจกรรมให้เหมือนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตาม ในช่วงของการปัจฉิมนิเทศ นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสนำเสนอความทุกข์ ได้รู้จักกับเพื่อนในกลุ่ม รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. นักเรียนมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนได้ โดยเฉพาะในเรื่อง การปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก การปรับตัวกับกฎระเบียบของหอพัก และการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

การที่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นนั้น เป็นเพราะว่า ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจากปัญหาของนักเรียนที่เกิดในหอพัก และใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง และบทบาทสมมติ ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน ทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อการอยู่ประจำในหอพัก และกิจกรรมแต่ละครั้ง นอกจากจะทำให้นักเรียนได้รับความสนุกสนาน ได้ข้อคิด สร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง รักใคร่กัน ทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองและสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเบนเนท (Bennett. 1963 : 8 - 9) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษาจากการได้มีโอกาสปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น ทั้งศึกษาปัญหาของคนที่เกี่ยวข้องกันภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเองทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางในการปรับปรุงตนเองมากขึ้น

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เมตตา จินดารักษ์. (2525 : 41) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ที่พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมมากขึ้น หลังจากการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2530 : 46) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลของการศึกษาค้นคว้านี้ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ตรงเวลานัดหมาย บรรยากาศในกลุ่มสนุกสนาน นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งเป็นอย่างดี ในช่วงปัจฉิมนิเทศนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นว่า นอกจากความสนุกสนานแล้ว สิ่งที่นักเรียนได้รับคือ ความรัก ความสนิทสนมในกลุ่ม กล้าแสดงความคิดเห็น และได้รับคำแนะนำที่ดีจากเพื่อน

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนได้ดีกว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แม้ว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มจะได้เรียนรู้แนวทางการปรับตัวในหอพัก แต่การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น ได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง และบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาที่นักเรียนประสบในการปรับตัวในหอพัก และนักเรียนมีโอกาสทำกิจกรรมได้ทั่วถึง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในระหว่างการทดลอง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับทศนา แฉมมณีและคนอื่น ๆ (2522 :7) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม จะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้จากการมีส่วนร่วม กระทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และทศพร มณีศรีจำ (2539 : 21) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการปฏิบัติจริง โดยผู้เรียนจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และการปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าว ทำให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา และท้าทายความคิด ความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

เมื่อพิจารณาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการทดลองครั้งนี้ ต่างมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกันคือ พัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียน และแต่ละวิธีก็มีความเป็นเอกลักษณ์ มีจุดเด่นแตกต่างกันไป เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติ และได้ข้อสรุปจากการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวในหอพัก ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะเน้นสัมพันธภาพที่อบอุ่น เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการรับฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก การเข้าใจและยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี แต่ในการทดลองครั้งนี้ นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความสนุกสนาน และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากกว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวในหอพักดีกว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนได้ ดังนั้นผู้ที่สนใจจะนำวิธีใดไปใช้ควรศึกษารายละเอียด และควรได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับวิธีการดังกล่าว พร้อมทั้งพิจารณาให้เหมาะสมกับเพศ วัย ขนาดของกลุ่ม และปัญหาของนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนระดับชั้นอื่น

2.2 ควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกิจกรรมกลุ่ม ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เป็นปัญหาในหอพัก เช่น พฤติกรรมไม่มีระเบียบวินัยในหอพัก พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาว่ามีตัวแปรใดบ้างที่ส่งผลต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียน เช่น สภาพแวดล้อมในหอพัก ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก สถานภาพทางครอบครัว เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ พงษ์สมุทร. การศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการใช้
สถานการณ์จำลองที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- กมลรัตน์ หล้าสูงงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- กันยา สุวรรณแสง. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น, 2533.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2521.
- _____. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2521.
- _____. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.
- _____. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- จรินทร์ อินทวิศาลกุล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการศึกษา
อบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอบรมอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์.
ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
อัดสำเนา.

- จันทิกา ลิมปิเจริญ. กระบวนการกลุ่มในการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูภูเก็ต, 2522.
- ชูชัย สมธิไกร. สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์, 2527.
- คารณี ประครองศิลป์. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- ทศพร มณีศรีขำ. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.
- ทัศนา แคมมณีและคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่มที่ 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- นางเยาว์ สมพิทยานุรักษ์, ร.ค.อ.. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- นิภา นิธยาชน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน, 2520.

นิภา พุทธสุวรรณ. สภาพแวดล้อมหอพักของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในกรุงเทพมหานคร ใน
 ทัศนะของผู้บริหารและนิสิตนักศึกษาหอพัก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

นิภา ศรีไพโรจน์. หลักการวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2527

บุญศรี จิณณาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้น
 มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2526.

ประเทือง เภาจี. การศึกษาปัญหาและความต้องการของนิสิตที่อยู่ประจำหอพักของวิทยาลัย
การศึกษาในส่วนภูมิภาคปีการศึกษา 2516. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 วิทยาลัยวิชาการศึกษา, 2517. อัดสำเนา.

ประพิศ กุวานนท์. ศตวรรษานุสรณ์ วังหลัง-วัดนา 2417-2517. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุง
 นุกุลกิจ, 2517.

ปรีชา วิทโคโต และคณะ. พฤติกรรมวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
 ธรรมาราช, 2532.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ :
 โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

_____. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2530.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. การแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร, ม.ป.ป.

_____. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร,
2525.

พยอม วงศ์สารศรี. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สารเศรษฐ์, 2526.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. สำนักทดสอบทาง
การศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพฯ :
ฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มิเดีย จำกัด, 2535.

พวงสร้อย วรกุล. การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้าน
สัมพันธภาพกับเพื่อน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

เมตตา จินดารักษ์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
อัดสำเนา.

ขรรยง ผิวอ่อน. ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่

1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. ถ่ายเอกสาร.

ยุวดี ควงจินดา. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มี

ต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24

กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2536. ถ่ายเอกสาร.

เขาวภา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.

รัตนา ศิริพานิช. รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาไทย ศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์, 2530. อัดสำเนา

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง.

ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2525.

อัดสำเนา.

วรรณา บุณนโชติ. "วิธีแก้ไขเด็กที่ปรับตัวไม่ดีในโรงเรียน," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 3 : 49-53 ;

สิงหาคม 2515.

วัชร ทรัพย์มี. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา

พานิช, 2522.

_____. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

วัชร ฐะคำ. จิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมฝึกหัดครู, 2523.

วัฒนาวิทยาลัย, โรงเรียน. คู่มือนักเรียน. กรุงเทพฯ : 2530

_____. "120 ปี กุศลสตรีวังหลัง-วัฒนา". กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรุงเทพฯ (1984) จำกัด, 2537.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

วารินทร์ สายโอบะเอ้อ และสุนีย์ ชีระดากร. จิตวิทยาการศึกษา. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถาน
สงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์, 2522.

วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรสุกกุล. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2522.

วิภา พงษ์วิจิตร. ลักษณะของนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. ถ่ายเอกสาร.

ศิริรัตน์ ภูัสกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอกเจอร์สที่มีต่อ
ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพินุลประชาสรรค์
กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท ค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

ศิริอร ชันธหัตถ์. การเปรียบเทียบคุณลักษณะบางประการของนักศึกษาประจำหอพักวิทยาลัยกับ
นักศึกษาเดินเรียนของวิทยาลัยครูกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

ศิริชัย ประทีปฉาย. การพัฒนานุคลิกภาพและการปรับตัว. จันทบุรี : วิทยาลัยรำไพพรรณี,
2533.

สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพร่พิทยาอินเตอร์
เนชั่นแนล, 2511.

สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์, 2520.

สุรัช โภคยะกุล. การสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัวสำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

สุวรรณ ทองบัวงาม. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สเพื่อลด
ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
ปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

สำเนาวิ ขจรศิลป์. หลักการกิจการนักศึกษา. กรุงเทพฯ : กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2525.

อาคม สรสุชาติ. “สุขภาพจิตของประชาชนในปัจจุบัน,” ธรรมประชาสงเคราะห์. 20 : 64-72 ;
ตุลาคม 2518.

อัจฉิมา จินวลา. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อ
โรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเลื่อน้อย กรุงเทพมหานคร.
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
 อัดสำเนา.

อุษณา ปราโมช. ศตวรรษานุสรณ์ วังหลังวัฒนา 2517. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, 2517.

อำพร เดชก้อง. รูปแบบการบริหารงานหอพักของมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวัง
สนามจันทร์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

Angus, Ivar Arlington. "Self-Perceived Problems of College Students and Source from which
 They Seek Assistance," Dissertation Abstracts. 43 : 669-A ; September, 1982.

Bernett, Margaret E. Guidance and Counseling in Groups. 2nd. ed. New York : McGraw-Hill
 Book Company, Inc., 1963.

Bertrand, Alvin L. Rural Sociology: An Analysis of Contemporary Rural Life. New York :
 McGraw-Hill Book Company, Inc., 1958.

Birkhauser, John Charles. "The Effects of Group Dynamics on Self - Concept in the
 Elementary School Classroom," Dissertation Abstracts International. 46(1): 103-A ;
 1985.

Button, Leslie. Developmental Group Work with Adolescents. London : University of
 London Press Ltd., 1974.

Canger, John J. and Anne C. Peterson. "Adolescence and Youth," in Psychological
Development in A Changing World. New York : Harper and Raw, Publishers, 1984.

- Cruickshank, D. "Nature of Simulation and Game : A Preliminary Inquiry," Educational Technology. July, 1972.
- Flynn, Rob. "Home-based Residence in Higher Education," Higher Education. 3 : 47-56 ; March, 1977.
- Garbirino, James. Adolescent Development : An Ecological Perspective. Ohio : Charles E. Merrill Publishing Company, 1985.
- Gazda, George M. Group Counseling : Developmental Approach. Boston : Allyn and Bason, 1971
- Gilmer, B., Van Haller and others. Industrial and Organizational Psychology. New York : McGraw-Hill Book Co., 1971.
- Hamrin, Shirley A. and Blancha B. Paulson. Counseling Adolescents. Chicago : Science Research Associates Inc., 1969.
- Hanson, James C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand McNally Publishing Company, 1976.
- Hatch, Raymond N. and Burford Steffler. Administration of Guidance Service. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1958.
- Headquist, Francis J. and Barry K. Wdinholt. "Behavior Group Counseling with Socially Anxious and Unassertive College Students," Journal of Counseling Psychology. 17 : 237 - 242 ; May, 1970.

- Kelman, H.C.. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutics Change,"
International Journal of Group Psychotherapy. Effectiveness. New York :
 McGraw - Hill Book Company, 1969.
- Kenneth, Jones L., Shainberg W. Louis and Byer O. Curtis. Emotional Health. New York :
 Harper and Raw Publishers, 1975.
- Korff, Michael. and Larry N. Horton. "Student Housing," in The International Encyclopedia of
 Higher Education. v.3. p. 735-743. San Francisco : Jossey-Bass, 1977.
- Lazarus, Richard S.. Patterns of Adjustment and Human Effectiveness. New York : McGraw -
 Hill, 1969.
- Lehner and Kube. The Dynamics of Personal Adjustment. New Jersey : Prentice-Hall Inc.,
 1955.
- Lynch, Lillie Riddick. "A Comparison of the Health and College Adjustment Problems of
 Jersey City State College Freshmen Resident and Non-resident Woman Students,"
Dissertation Abstracts International. 33 : 499-A ; August, 1972.
- Mahler, Clarence A.. Group Counseling in School. Boston : Houghton Mifflin Company,
 1969.
- Moskowitz, Merle M.. Group Counseling. New York : Harper and Brothers, 1970.
- Ohlsen, Merle M.. Group Counseling. New York : Harper and Brothers, 1970.
- Ottaway, A. K. C.. Learning through Group Experiences. London : Routhledge and Kegan
 Paul, 1966.

Patterson, C.H.. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd. ed. New York : Harper and Row, 1973.

Pearson, Thomas Eugene. "The Relationships of Residence Hall to Characteristics of Upper-class Students," Dissertation Abstracts International. 34(8) : 4795-A ; 1973.

Ragon, William B. and Gene D. Shepherd. Modern Elementary Curriculum. 4th ed.. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1971.

Rogers, Carl R. and John L. Wallen. Counseling with Returned Service Man. New York : McGraw - Hill Book Company, 1946.

Rogers, Carl R. Encounter Group. New York : Harper & Row, 1970.

Rogers, C.R.. "The Organization of Personality," American Psychologists. February, 1974.

Rogers, Dorothy. The Psychology of Adolescence. New York : Appleton-Century-Crofts Inc., 1962.

Strang, Ruth. The Adolescence Views Himself. New York : McGraw Hill, 1957.

Tindall, R. H.. Relationships among Measures of Adjustment Reading in the Psychology of Adjustment. New York : McGraw-Hill Book Company, 1971.

Wilson, John D.. "The Idea of Living-learning: Innovation in the Academic Use of Residential Facilities," in Student Personnel Work in College. New York : McGraw-Hill, 1968.

Wrenn, C. G.. Student Personnel Work in College. New York : The Ronald Press Company, 1951.

Yee, Albert H.. Social Interaction in Educational Settings. Englewood Clifford : Prentice Hall, 1971.

ภาคผนวก ก.

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของตนเองและผู้อื่นตลอดถึงช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
 3. เพื่อสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีในการเริ่มต้นเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

กิจกรรม แนะนำตัว เกม “มองหาเพื่อน”

- อุปกรณ์
1. ตารางกำหนดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 2. กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่มและแนะนำตัวเอง
2. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาแล้วชี้แจงให้สมาชิกทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนอธิบายวิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการให้คำปรึกษา
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และร่วมกันสรุปเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
4. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “มองหาเพื่อน” โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 4.1 ให้สมาชิกรวมกลุ่มกันตามวันเกิด
 - 4.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น ให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันดังนี้
 - 4.2.1 เขียนชื่อสมาชิก ซักถามว่า ชื่อ นามสกุลอะไร ชื่อเล่น มาจากห้องไหน สิ่งที่น่าสนใจในโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย
 - 4.2.2 ให้สมาชิกในกลุ่มคุยถึงลักษณะนิสัยของคนที่เกิดวันเดียวกัน แล้วสรุปลงในกระดาษ

4.3 ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาแนะนำสมาชิก พร้อมทั้งบอกลักษณะนิสัยประจำวันเกิดของกลุ่มให้สมาชิกคนอื่นทราบ

5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

6. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	1. “จะเลือกใครดี” 2. “เรามีเรา”
อุปกรณ์	1. กระดาษ A4 ตามจำนวนสมาชิก 2. ลูกอม 3 ชนิด ๆ ละ 4 เม็ด เพื่อใช้ในการแบ่งกลุ่ม
วิธีดำเนินการ	กิจกรรมที่ 1 “จะเลือกใครดี” 1. ผู้วิจัยนำตะกร้าลูกอมมาแจกให้สมาชิกคนละ 1 เม็ด แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ตามชนิดลูกอมที่เลือก 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและแจกอุปกรณ์ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันวาดรูปคน คนละส่วนตามคำสั่งของผู้วิจัยดังนี้ คนที่ 1 วาดส่วนศีรษะถึงลำคอ คนที่ 2 วาดลำคอถึงเอว คนที่ 3 วาดเอวถึงหัวเข่า และคนที่ 4 วาดหัวเข่าถึงเท้า 3. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 3.1 รู้สึกอย่างไรกับรูปภาพที่ได้รับ 3.2 ส่วนไหนของรูปภาพที่สวยที่สุด ใครเป็นผู้วาด 3.3 ถ้าให้วาดภาพที่สมบูรณ์จะเลือกใครในกลุ่ม เพราะเหตุใด 4. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม “จะเลือกใครดี” กิจกรรมที่ 2 “เรามีเรา” 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ขอบาสาสมัคร 2 คนเป็น
ผู้สังเกตการณ์	2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาดังนี้ 2.1 ให้สมาชิกจับมือกันให้แน่นที่สุด โดยไม่ให้มือหลุดออกจากกันขณะร่วม
กิจกรรม	

ไม่ได้ไปอีกแล้ว

2.2 ให้สมาชิกแต่ละคนเดินลอดไประหว่างมือของเพื่อนจนกลุ่มแน่ใจว่าลอคต่อไป

2.3 ให้อาสาสมัครคนที่ 1 เดินไปแกะมือเพื่อนออกจากกัน ให้อาสาสมัครคนที่ 2 ไปช่วยและให้ผู้วิจัยลงไปช่วย จนแกะมือสมาชิกทุกคนออกจากกันได้

3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม “เรามีเรา”

4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

การปรับตัวในหอพัก : ด้านกฎระเบียบของหอพัก

- หัวข้อ การแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เกี่ยวกับกฎระเบียบของหอพัก
- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อรับทราบความรู้สึก และความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อกฎระเบียบของหอพัก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับกฎระเบียบของหอพักอย่างอิสระ
- เวลา 1 ชั่วโมง
- สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้
- วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งนี้
 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกระบายความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเป็นอิสระเกี่ยวกับกฎระเบียบของหอพัก
 - 2.2 ให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเองและสมาชิกในกลุ่มเพื่อจะได้เข้าใจสภาพปัญหาและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 2.3 ในการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระฉ่าง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด ฯลฯ
 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านกฎระเบียบของหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 4

การปรับตัวในหอพัก : ด้านกฎระเบียบของหอพัก

หัวข้อ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันโดยอาศัยกฎระเบียบ

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2.2 ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

2.3 ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความคิดเห็นของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อจะได้เข้าใจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก และตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันโดยอาศัยกฎระเบียบ

2.4 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การเจียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านกฎระเบียบของหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 5

การปรับตัวในหอพัก : ด้านกฎระเบียบของหอพัก

หัวข้อ	การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการแก้ปัญหาร่วมกันอย่างเป็นระบบ 2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะแก้ปัญหการปรับตัวกับกฎระเบียบของหอพัก
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา 2.2 ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหการปรับตัวกับกฎระเบียบของหอพัก 2.3 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยี่ดุนุคคล เป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจำ การเจียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านกฎระเบียบของหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 6

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ การรู้จักและเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะพัฒนาจุดบกพร่องของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อ่อนโยน แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพักอย่างอิสระเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันปรึกษาหารือและหาแนวทางแก้ไขเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง การแก้ไขจุดบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพักมีความเหมาะสมขึ้น

2.3 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การเงียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการรู้จักและเข้าใจตนเอง การแก้ไขจุดบกพร่องของตนเอง เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 7

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ	การอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพักอย่างอิสระเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันปรึกษาหารือ และหาแนวทางแก้ไขเพื่อพัฒนาการอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก ซึ่งจะทำให้การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพักมีความเหมาะสมขึ้น

2.3 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การเงียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการรู้จักและเข้าใจตนเอง การแก้ไขจุดบกพร่องของตนเอง เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 8

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ การคบเพื่อน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีเลือกเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะปฏิบัติตนกับเพื่อน

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเกี่ยวกับการคบเพื่อนในหอพักอย่างอิสระเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันปรึกษาหารือ และหาแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาการคบเพื่อนซึ่งจะทำให้การปรับตัวกับเพื่อนในหอพักมีความเหมาะสมขึ้น

2.3 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยิคนุคกลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การเจียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาการคบเพื่อน เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 9

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ	การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกฝึกการช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนเดือดร้อนหรือต้องการความช่วยเหลือ
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพักอย่างอิสระเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันปรึกษาหารือ และหาแนวทางแก้ไขเพื่อพัฒนาการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพักมีความเหมาะสมขึ้น

2.3 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจำ การเจียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาในด้านการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 10

การปรับตัวกับครูเวอร์ประจำหอพัก

- หัวข้อ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจว่าคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน
 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของครูเวอร์ประจำหอพัก
- เวลา 1 ชั่วโมง
- สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้
- วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อ่อนน้อม แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งนี้

 2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
 - 2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเกี่ยวกับการปรับตัวกับครูเวอร์ประจำหอพักอย่างอิสระเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันปรึกษาหารือ และหาแนวทางแก้ไขเพื่อพัฒนาการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้การปรับตัวกับครูเวอร์ประจำหอพักมีความเหมาะสมขึ้น
 - 2.3 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การเรียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ
 3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาในด้านการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับครูเวอร์ประจำหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 11

การปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก

หัวข้อ	มีความรู้สึกที่ดีต่อครูเวรประจำหอพัก
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อครูเวรประจำหอพัก
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่การสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง อบอุ่น แสดงความจริงใจ ให้ความสนใจ และให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข รักษาความลับของสมาชิกทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ กล้าเปิดเผยตัวเอง ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2.1 ทบทวนติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาของตนเกี่ยวกับการปรับตัวกับครูเวรประจำหอพักอย่างอิสระเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับรู้และเข้าใจ ร่วมกันปรึกษาหารือ และหาแนวทางแก้ไขเพื่อพัฒนาการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อครูเวรประจำหอพัก ซึ่งจะทำให้การปรับตัวกับครูเวรประจำหอพักมีความเหมาะสมขึ้น

2.3 ในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระฉับ การเงียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาด้านความรู้สึกที่ดีต่อครูเวรประจำหอพัก เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกรื้อฟื้นวิธีการและประสบการณ์ที่ได้รับ ไปพัฒนาการปรับตัวในหอพัก และในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 4. เพื่อสร้างความประทับใจ ความผูกพันแก่สมาชิกก่อนที่จะแยกย้ายจากกัน
กิจกรรม	“ด้วยใจที่ผูกพัน”
อุปกรณ์	1. ชิ้นส่วนกระดาษสีขาว สีแดง ที่ตัดเตรียมไว้อย่างละ 24 ชิ้น เพื่อให้สมาชิกประกอบเป็นรูปหัวใจสีขาวแดง (สีประจำโรงเรียน) 2. เทปเพลง “เรามีเรา” 3. เอกสาร บทเพลง “เรามีเรา” 4. วิทยุเทป
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้และการนำประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการปรับตัวในหอพักและในชีวิตประจำวัน 3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ด้วยใจที่ผูกพัน” โดยนำอุปกรณ์ที่แจกให้มาประกอบเป็นรูปหัวใจสีขาวแดง (ขณะทำกิจกรรม เปิดเพลง “เรามีเรา”) 5. ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกความคิดเห็นจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มลงในรูปหัวใจ 6. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 7. ผู้วิจัยให้สมาชิกขึ้นเป็นวงกลมแล้วร่วมกันร้องเพลง “เรามีเรา” 8. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

บทเพลง “เรามีเรา”

แต่ก่อนแต่ไรไม่เคยห่วงใจ

ฝ่าทางชีวิตทุกข์ภัยผจญ

แต่มาวันนี้คลุกคลีกับเธอ

จะเดินต่อไปไม่มีหยุดยั้ง

เราสองเคยผ่านชีวิตโศกเคี้ยว

หนทางยังอยู่แสนไกลจากวันนี้

จับมือกันเดินด้วยใจจดทน

จะฝ่าประจันทุกข์อันตรราย

โศกเคี้ยวเคี้ยวคายข้างกายไม่มีใครสักคน

ฝ่าลมและฝนก็โดยลำพัง

อยู่เคียงกับเธอแล้วทำให้ใจมีพลัง

หากเดินพลาดพลั้งฉันยังมีเธอ

สองเราเคยเหนื่อยและท้อเต็มที

เพียงเรามีเรา หากจะเดินไปทางใดไม่หวั่น

หากใครสักคนล้มลงจุดมือกันขึ้นไป

กอดคอกันไปไม่กลัวภัยพาล

รายละเอียดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์วิธีการ บทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้วิจัย ตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรู้สึกคุ้นเคยซึ่งกันและกัน 3. เพื่อสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีในการเริ่มต้นเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	แนะนำตัว เกม “มองหาเพื่อน”
อุปกรณ์	1. ตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. กระดาษขนาด A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิก และแนะนำตัวเอง
2. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และอธิบายรายละเอียด
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และร่วมกันสรุปเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
4. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “มองหาเพื่อน” โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 4.1 ให้สมาชิกไปรวมกลุ่มกันตามวันเกิด
 - 4.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น ให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันดังนี้
 - 4.2.1 เขียนชื่อสมาชิก ซักถามว่า ชื่อ นามสกุลอะไร ชื่อเล่น มาจากที่ไหน สิ่งที่น่าสนใจในโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย
 - 4.2.2 ให้สมาชิกในกลุ่มคุยถึงลักษณะนิสัยของคนที่เกิดวันเดียวกัน แล้วสรุปลงในกระดาษ
 - 4.3 ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาแนะนำสมาชิก พร้อมทั้งบอกลักษณะนิสัยประจำวันเกิดของกลุ่มให้สมาชิกคนอื่นทราบ
5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 2

การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	1. “จะเลือกใครดี” 2. “เรามีเรา”
อุปกรณ์	1. กระดาษ A4 ตามจำนวนสมาชิก 2. ลูกอม 3 ชนิด ๆ ละ 4 เม็ด เพื่อใช้ในการแบ่งกลุ่ม
วิธีดำเนินการ	กิจกรรมที่ 1 “จะเลือกใครดี” 1. ผู้วิจัยนำตะกร้าลูกอมมาแจกให้สมาชิกคนละ 1 เม็ด แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ตามชนิดลูกอมที่เลือก 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและแจกอุปกรณ์ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันวาดรูปคน 3. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 3.1 รู้สึกอย่างไรกับรูปภาพที่ได้รับ 3.2 ส่วนไหนของรูปภาพที่สวยงามที่สุด ใครเป็นผู้วาด 3.3 ถ้าให้วาดภาพใหม่จะเลือกใครในกลุ่ม เพราะเหตุใด 4. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 2 “เรามีเรา” 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ขอบาสาสมัคร 2 คน 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกา คือ ให้สมาชิกจับมือกันให้แน่นที่สุด โดยไม่ให้มือหลุดออกจากกันขณะร่วมกิจกรรม 3. ให้สมาชิกแต่ละคนเดินลอดไประหว่างมือของเพื่อนจนกลุ่มแน่ใจว่าลอดต่อไปไม่ได้แล้ว 4. ให้อาสาสมัครคนที่ 1 เดินไปแกะมือเพื่อนออกจากกัน ให้อาสาสมัครคนที่ 2 ไปช่วยและให้ผู้วิจัยลงไปช่วย จนแกะมือสมาชิกทุกคนออกจากกันได้ 5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 3

การปรับตัวในหอพัก : ด้านกฎระเบียบของหอพัก

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อรับทราบความรู้สึก และความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อกฎระเบียบของหอพัก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับกฎระเบียบของหอพักออกมาอย่างอิสระ

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

กิจกรรม “ความเข้าใจ”

- อุปกรณ์ 1. รูปต้นไม้วาดโครงสร้างที่เป็นต้นและกิ่งก้าน มีขนาดเท่ากระดาษโปสเตอร์จำนวน 2 ต้น
2. ชิ้นส่วนกระดาษที่ตัดเป็นรูปใบไม้ ดอกไม้ และผลไม้ ตามใจกลุ่ม
3. กาวแท่ง 2 หลอด
4. ปากกา 2 สี ๆ ละ 6 ด้ามเพื่อแจกให้สมาชิก และใช้แบ่งกลุ่ม

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เกมในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยนำตะกร้าใส่ปากกาให้สมาชิกเลือก แล้วแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ตามสีของปากกาที่เลือก
2. ให้สมาชิกนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม
3. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนความรู้สึก ความคิดเห็นของตนที่มีต่อกฎระเบียบของหอพักลงบนกระดาษที่แจกให้

4. สมาชิกที่เขียนเสร็จแล้วให้นำไปติดบนต้นไม้กระดาษที่เตรียมไว้

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้สึก ความคิดเห็น ของกลุ่มที่มีต่อกฎระเบียบของหอพัก
2. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน
3. ผู้วิจัยช่วยกันสรุป ชักถาม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ
2. สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการสรุปร่วมกัน
3. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรม และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

ขั้นประเมิน

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ
2. สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 4

การปรับตัวในหอพัก : ด้านกฎระเบียบของหอพัก

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน โดยอาศัยกฎระเบียบ

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง “เด็กหอ”

อุปกรณ์ เอกสารกรณีตัวอย่าง “เด็กหอ”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้กรณีตัวอย่างในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน
2. แจกเอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง “เด็กหอ” คนละ 1 แผ่นเพื่อให้สมาชิกร่วมกันศึกษาและ

แสดงความคิดเห็น

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ในหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.1 ทำไมหอพักต้องมีกฎระเบียบให้ปฏิบัติ
 - 1.2 กฎระเบียบช่วยให้มนุษย์มีความเจริญได้อย่างไร
 - 1.3 เราจะอยู่ใต้กฎระเบียบของหอพักได้อย่างไร
2. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย
3. ผู้วิจัยช่วยกันสรุป ชักถาม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง และประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ
2. สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
3. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก และสรุปถึงวิธีการ

นำไปปฏิบัติ

ขั้นประเมิน

1. สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กรณีตัวอย่าง “เด็กหอ”

ฉันคิดว่าชีวิตนักเรียนประจำนี้สนุก ตื่นเต้น และมีประสบการณ์มากกว่านักเรียนไปมา บางคนอาจคิดว่าเป็นสิ่งจำเจน่าเบื่อ สำหรับฉัน 6 ปีของการเป็นนักเรียนประจำในวัฒนธรรมเร็วมาก แม้จะต้องอยู่ในกฎข้อบังคับ แต่ก็ไม่น่าเบื่อ เพราะมีอะไรบางอย่างแทรกอยู่เสมอ การถูกทำโทษดูเหมือนจะเป็นสิ่งคู่กัน ถ้าชีวิตนักเรียนประจำไม่เคยถูกทำโทษจะหมดสนุกและขาดรสชาติ ฉันเสียดายชีวิตในวัฒนาที่กำลังจะหมดไป ตรงกันข้ามกับเมื่อก่อน ฉันรำร่อยอยากจะไปจากวัฒนาฯ เสียให้พ้น ๆ ฉันร้องไห้คิดถึงแม่แทบทุกวัน เมื่อสมัยเด็ก ๆ ทุกครั้งที่ขี้เกียจเข้ามาในโรงเรียนฉันจะรำพึงกับตัวเองเสมอว่า นี่เราต้องเข้าคุกแล้วหรือนี่.. ไม่อยากอยู่เลย... ไม่มีอิสระ... ขนมหักไม่ได้กิน... หนังสือเรื่องที่ชอบก็ไม่ได้ดู... เทีซกับเพื่อน ๆ ก็ไม่ได้เทีซ... ไม่ได้เจอหน้าพี่น้อง... ไม่มีอิสระที่จะทำอะไรก็ได้เมื่อเราอยากทำ... ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามกฎระเบียบ “โรงเรียนประจำ” หรือ “โรงเรียนกินนอน” ต้องทำอะไรอยู่เป็นเวลาและทำอยู่เป็นประจำจนดูเหมือนว่าจะกลายเป็นเรื่องที่ “น่าเบื่อ” “จำเจ” เคยอยู่สบาย ๆ ที่บ้าน แล้วต้องมาอยู่ในกฎเกณฑ์ข้อบังคับที่กำหนดขึ้น ถ้าไม่ทำตามหรือทำไม่ทันก็จะถูกลงโทษจากครูเวร ตั้งแต่เช้าตรู่ ภาวะวิกระดูกอาบน้ำแต่งตัวแล้วไปรับประทานอาหารเช้า การไปรับประทานอาหารเช้าก็ต้องไปให้ทันตามเวลาที่หอพักกำหนด ถ้าไปไม่ทันมีหวังถูกลงโทษแน่ หรือไม่เวลาอยู่ในห้องอาหารถ้าผลอดูเสียงดังก็คงไม่แคล้วถูกลงโทษเช่นกัน กว่าจะได้กินข้าวก็ต้องผ่านเสียหลายด่านเล่นเอาหัวไปเลย ในตอนแรก ๆ ฉันรู้สึกอึดอัดใจกลืนข้าวไม่ค่อยลงคอเลย เพราะต้องนั่งโต๊ะกินข้าวกับพี่ ๆ หลายระดับชั้นที่ไม่รู้จักคุ้นเคย แต่ภายหลังฉันก็เข้าใจว่าการจัดโต๊ะแบบนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เรารู้จักกันมากขึ้น เวลาต่อจากนั้นเราก็จะเข้าสู่ในเรื่องของการเรียน ฉันรู้สึกสบายใจที่หลุดออกจากกฎระเบียบของหอพักมาได้ หลังเลิกเรียนตอนเย็นเราพอจะมีเวลาว่างบ้างเพราะรับประทานอาหารเย็นช้าไหม หากใครรู้จักใช้เวลาว่างในช่วงนี้ให้เป็นประโยชน์ อาจจะเป็นการอ่านหนังสือหรือทำการบ้านก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเองอย่างมาก แต่เวลาที่ว่างมาก ๆ นี้ บางครั้งทำให้เราคิดและทำในสิ่งที่ออกนอกกรอบออกไปบ้าง แต่มันก็เป็นบทเรียนราคาแพงในชีวิตของฉัน หลังอาหารเย็นเราก็รวมกลุ่มกันทานผลไม้ เป็นเวลาที่เรามีความสุขมาก พอเวลาหนึ่งทุ่มก็เข้าห้องทอหนังสือ มีกฎว่าห้ามพูด แต่เราก็ไม่ค่อยเชื่อกฎ เป็นเหตุให้เราต้องออกไปตากลมชมชุงอยู่เสมอ ๆ แต่บางครั้งคุณครูก็มีวิธีลงโทษที่ต่างกันไป หลังจากนั้นก็ขึ้นนอน ถ้าขึ้นนอนแล้วผลอดูเสียงดังก็ถูกลงโทษอีก เป็นอันจบในหนึ่งวันสำหรับชีวิตนักเรียนประจำ

ฉันเคยเบื่อระเบียบวินัยที่ทำให้คิดว่าจะกระดิกตัวไปไหนไม่ได้ แต่นั่นเป็นความคิดของคนไม่มีปัญญา เพราะมนุษย์จะเจริญได้ด้วยคามมีระเบียบวินัย เดียวนี้ฉันสามารถอยู่ภายใต้ระเบียบวินัยของโรงเรียนอย่างสบาย ข้ายังอยากให้ผู้อื่นรู้จักคามมีระเบียบวินัยด้วย

ครั้งที่ 5

การปรับตัวในหอพัก : ด้านกฎระเบียบของหอพัก

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการแก้ปัญหาร่วมกันอย่างเป็นระบบ 2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะแก้ปัญหการปรับตัวกับกฎระเบียบของหอพัก
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	การอภิปรายกลุ่ม “รู้แล้วช่วยด้วย”
อุปกรณ์	1. กระดาษขาวคนละ 1 แผ่น 2. แผ่นใส ปากกาเขียนแผ่นใส 3. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้การอภิปรายกลุ่มในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มละ 1 แผ่น สำหรับเขียนปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตาม

กฎระเบียบของหอพัก

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเลือกปัญหาที่กลุ่มเห็นว่ามีความสำคัญกลุ่มละ 1 ปัญหา

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา และแนวทางแก้ไข
2. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน
3. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุป ชักถาม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยสรุปวิธีการแก้ปัญหา และประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ
2. สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายกลุ่ม และจากการสรุปของผู้วิจัย
3. สมาชิกแสดงความคิดเห็น และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

ขั้นประเมิน

1. สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 6

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ	การรู้จักและเข้าใจตนเอง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะพัฒนาจุดบกพร่องของตนเอง
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	การอภิปรายกลุ่ม “กระจกส่องใจ”
อุปกรณ์	เอกสารบทความ “กระจกส่องใจ”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้การอภิปรายกลุ่มในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกลองนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทความ “กระจกส่องใจ” ให้สมาชิกทุกคนและขออาสาสมัคร 1 คน

อ่านบทความ “กระจกส่องใจ” ในเอกสารตอนที่ 1

3. ให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองโดยใช้กระจกส่องใจ ในเอกสารตอนที่ 2

ขั้นวิเคราะห์

1. ตอนที่ 1 ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.1 กระจกส่องใจใช้สำหรับทำอะไร
 - 1.2 ทำไมต้องมีความซื่อสัตย์เมื่อใช้กระจกส่องใจ
 - 1.3 เราได้ประโยชน์อะไรจากการใช้กระจกส่องใจ
2. ให้สมาชิกสำรวจจุดบกพร่องของตนเองในตอนท้าย 2 โดยใช้กระจกส่องใจ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายหาแนวทางแก้ไขจุดบกพร่องของสมาชิกในกลุ่ม
4. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุป ชักถาม เพิ่มเติม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ
2. สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการอภิปราย และจากการสรุป
3. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการพัฒนาปรับปรุงตนเอง และสรุปถึง

วิธีการนำไปปฏิบัติ

ชั้นประเมิน

1. สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
2. สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารบทความ “กระจกส่องใจ”

กระจกส่องใจ แต่ก่อนจะพูดถึงกระจกส่องใจ อยากจะพูดถึงกระจกส่องกายเสียก่อน ทุกเช้าก่อนออกจากห้องนอน บางบ้านจะมีโต๊ะเครื่องแป้งในห้องนอน หรือก่อนจะออกจากบ้าน กิจวัตรของเราทุกคนจะต้องส่องกระจก พิจารณาดูหน้าตาและการแต่งกายของตัวเองเสมอ คนบางคนใช้เวลาอยู่หน้ากระจกเงา วันละหลาย ๆ ครั้ง ครั้งละนาน ๆ เราส่องกระจกเพื่อมองหาสิ่งบกพร่องในตัวเรา ตั้งแต่ใบหน้า เสื้อผ้า และอื่น ๆ เพื่อจัดให้เข้ารูป สะอาดและเป็นระเบียบ เสริมบุคลิกให้น่าเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็น กระจกที่กล่าวนี้คือกระจกส่องกาย ที่ส่องดูความบกพร่องภายนอก และกระจกอีกประเภทหนึ่ง คือกระจกส่องใจ ที่ส่องดูความบกพร่องภายใน

กระจกส่องใจ จะสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงของเราเสมอ แต่เรามักจะหลงงมงายมองไม่เห็นสิ่งบกพร่อง จึงก่อให้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่อการต่อสังคม เมื่อเราส่องกระจกกันทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง เราก็ควรจะส่องกระจกสำรวจดูตัวเองด้วยความซื่อสัตย์เป็นประจำ เพื่อจะได้ไม่หลงงมงายตัวเอง ผู้ที่ยอมรับความผิดพลาด ความบกพร่องของตนเอง และรู้จักแก้ไขปรับปรุงพัฒนาอยู่เสมอ ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิต

กระจกส่องใจจะเป็นประโยชน์ก็ต่อเมื่อเรายอมรับความบกพร่อง และพร้อมที่จะปฏิบัติเพื่อปรับปรุงแก้ไขสิ่งบกพร่องภายในใจของเรา

ตอนที่ 2

ให้นักเรียนใช้กระจกส่องใจสะท้อนถึงสภาพความเป็นจริงของตัวเองว่า ตนเองบกพร่องในเรื่องอะไรบ้างตามรายการข้างล่างนี้มา 3 ข้อและเรียงลำดับจากมากไปน้อย

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
|การใช้วาจา |มองผู้อื่นในแง่ร้าย |
|กริยามารยาท |ความอิจฉาริษยา |
|ความจริงใจต่อเพื่อน |ความโมโห / โกรธ |
|ความร่วมมือกับผู้อื่น |ความเอื้อเฟื้อ |
|เอาแต่ใจตัวเอง |การยอมรับผู้อื่น |

ครั้งที่ 7

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ	การอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	สถานการณ์จำลองเรื่อง “วันรับน้อง”
อุปกรณ์	1. สถานการณ์จำลองเรื่อง “วันรับน้อง” 2. เอกสารกำหนดบทบาท
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้สถานการณ์จำลองในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้
ขั้นเตรียมการ	
1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการใช้สถานการณ์จำลอง	
2. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง “วันรับน้อง”	
ขั้นแสดง	
1. ผู้วิจัยเลือกผู้แสดงบทบาท และให้สมาชิกศึกษาบทบาทตามที่ได้รับมอบหมาย	
2. ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามที่ได้รับมอบหมาย	
ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย	
1. ให้สมาชิกที่แสดงสถานการณ์จำลอง วิเคราะห์เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และบทบาทที่นักเรียนได้แสดง	
2. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพักในสถานการณ์จำลองกับชีวิตจริง	
ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ	
1. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลอง	
2. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม และสรุปถึงวิธีการนำไป	
ปฏิบัติ	
การประเมิน	
1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม	

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการสรุปของสมาชิก

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง

เรื่อง “วันรับน้อง”

บรรยาย หลังจากเปิดภาคเรียนที่ 1 มาแล้ว 3 สัปดาห์ นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 6 ก็ได้รับมอบหมายจากทางโรงเรียนให้ทำหน้าที่จัดงาน “วันรับน้อง” เพื่อต้อนรับน้องใหม่ที่เข้ามาในปี

ฉากที่ 1 คีกรเรียน

บรรยาย พี่ ม. 6 3 คนเดินเข้ามาในห้องเรียน ม. 1 / 2

พี่ ม. 6 น้องคะวันนี้ตั้งแต่เวลา 14.00 น. พี่จะมารับน้องไปที่ศาลาโกล์ เพื่อร่วมงานรับน้องคะ

บรรยาย นักเรียน ม. 1 / 2 ทุกคนนั่งเงียบไม่พูดจาโต้ตอบ

พี่ ม. 6 น้องไม่ต้องเตรียมอะไรไปนะ พอหมดชั่วโมงก็ออกมาเข้าแถวพร้อมกัน

บรรยาย แล้วพี่ ม. 6 ทั้ง 3 คนก็เดินออกจากห้องไป เพื่อไปที่ห้อง ม. 1 / 3 เมื่อถึงห้อง ม.1 / 3

พี่ ม. 6 น้องคะวันนี้ตั้งแต่เวลา 14.00 น. พี่จะมารับน้องไปที่ศาลาโกล์ เพื่อร่วมงานรับน้องคะ

น้องคนที่ 1 พี่มีขนมให้ทานหรือเปล่านั้น

พี่ ม. 6 มีเยอะเลยคะ มีน้องไก่ทอดที่น้องชอบด้วย

น้อง ม. 1 เฮ... คีใจจังเลย (ทุกคนปรบมือพร้อมกัน)

ฉากที่ 2 ศาลาโกล์

บรรยาย ขณะที่ เดินเข้าประตูศาลาโกล์ พี่ก็จะเอายี่ห้อคล้องคอให้น้องทุกคน แล้วเดินลงไปนั่งที่ และก่อนที่จะร่วมกิจกรรม “รับน้อง” ก็เป็นประเพณีที่พี่ ม. 6 คนหนึ่งต้องกล่าวต้อนรับน้อง พี่แนน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อังกฤษ - ฝรั่งเศส พี่แนนเข้าเรียนที่วัฒนาฯ ตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 พี่แนนเป็นพี่เวรที่น้อง ๆ ม. 1 รักมาก จึงได้รับการคัดเลือกจากเพื่อน ๆ ให้กล่าวต้อนรับน้อง

พี่แนน สวัสดีคะน้อง ๆ ที่น่ารักทุกคน ก่อนอื่นพี่อยากจะเล่าถึงความรู้สึกของพวกพี่ก่อนตลอดเวลาที่ผ่านมา พวกพี่รู้สึกดีใจมาก ที่มีโอกาสเข้ามาอยู่ที่นี่ มาเจอกัน เป็นเพื่อน เป็นพี่น้อง เป็นศิษย์อาจารย์เดียวกัน พวกพี่ในที่นี้บางคนอยู่มาถึง 14 ปี บางคน 6 ปี หรือบางคน 3 ปี เวลาทั้งหมดเป็นของกันและกัน เป็นของเพื่อน พวกพี่กิน นอน เล่น

เรียน ร้องเพลง ทะเลาะ ร้องให้ร่วมกัน ฉะนั้นเวลาไม่ใช่สิ่งสำคัญสำหรับ
 ความเป็นเพื่อนของพวกเขา พวกเขาอยู่ด้วยความเข้าใจ มีทะเลาะกันบ้าง ขัดใจ
 กันบ้าง แต่พวกเขารู้จักคำว่า “อภัย” ถ้าสามารถเข้ากับใครได้ สามารถที่จะ
 พุดคุยกับใครได้ ปรับทุกข์หรือแบ่งปันความสุข สนุกสนานให้ซึ่งกันและกัน
 ได้เราก็มี “เพื่อน” นอกเหนือจากนั้นแล้วก็อาจจะเป็นได้แค่ “คนรู้จักกัน”
 ก็เท่านั้นเอง เพื่อนนั้นจะเป็นใครก็ตามแต่เป็นผู้ซึ่งทำให้เราทุกข์ก็ได้ สุขก็ได้
 ทั้งนี้และทั้งนั้นย่อมขึ้นอยู่กับใจเราเองทั้งสิ้น การได้ลำบากด้วยกัน ให้ความ
 ช่วยเหลือกัน ได้ทำงานร่วมกันทำให้เรารู้ว่า “เพื่อน” ไม่ใช่คนที่เล่นหรือพุด
 คุยสนุกสนานกับเราเท่านั้น แต่เพื่อนมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น ชีวิตนักเรียน
 ประจำก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของชีวิตที่ผูกพันกับเพื่อนมากเหลือเกิน
 เพื่อนบางคนแม้จะมีชีวิตที่เหลวไหล แต่ส่วนดีของเขายังติดตรึงอยู่ในใจ
 ของเพื่อนแต่ละคน เราจะพยายามดัดเตือนซึ่งกันและกัน ให้ทำในสิ่งที่ถูก
 ที่ควร ที่สามารถพุดได้เต็มปากว่า “ความเห็นแก่ตัวจะไม่มีในตัวของคนเรียน
 ประจำ” ทุกคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กันและกันจะหาใครที่มีชีวิตเหมือนพวกเรา
 นั้นหาได้ยาก ความรัก ความจริงใจ ความเป็นกันเองเกิดขึ้นในจิตใจของ
 นักเรียนประจำทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรเราก็นำมาเล่าสู่กันฟัง ทั้งเรื่อง
 ส่วนตัวและส่วนรวมเพื่อจะได้ช่วยกันแก้ปัญหาซึ่งจะทำให้พวกเราสบายใจ
 ขึ้น

น้อง ๆ คะ พี่ขอให้น้องเป็นเด็กวิวัฒนาฯ ที่ดี เป็นศิษย์ที่ดีของครู
 เป็นน้องที่ดีของพี่ ม. 6 ต่อไป พี่รักทุกสิ่งที่เป็นวิวัฒนา และอยากให้น้องรัก
 และผูกพันกับวิวัฒนา แม้ว่าน้องบางคนอาจไม่เต็มใจที่มาอยู่ที่นี่ แต่จะอย่างไร
 ก็ตาม น้องก็หนีไม่พ้น เพราะวิวัฒนาคือส่วนหนึ่งของชีวิตเราทุกคน โรงเรียน
 เหมือนบ้าน พวกพี่คือพี่คนโต ที่ต้องช่วยกันประคับประคองบ้านของเรา
 ให้คงไว้ในลักษณะที่เป็นวิวัฒนาฯ ตลอดไป

ครั้งที่ 8

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ การคบเพื่อน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีที่พึงปฏิบัติในการคบเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการคบเพื่อน

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้

กิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง “เพื่อนใหม่”

อุปกรณ์ เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง “เพื่อนใหม่”

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้บทบาทสมมติในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสนทนากลุ่มสมาชิกเกี่ยวกับปัญหาการคบเพื่อน

ขั้นแสดง

1. แจกเอกสารบทบาทสมมติให้สมาชิกแต่ละคนอ่าน
2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทสมมติ
3. เตรียมตัวผู้แสดง จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
4. เริ่มแสดงบทบาทสมมติ และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ตั้งใจดู แล้วคอยสังเกตการแสดง

ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- 1.1 ทำไมโอภิญญาจึงมีเพื่อนมาก
- 1.2 ทำไมปริตดาจึงชอบแยกตัวอยู่คนเดียว
- 1.3 ลักษณะของเพื่อนที่อยากคบด้วย

ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้อาสาสมัครแสดงเพิ่มเติมในกรณีที่การแสดงที่จบลงยังไม่ชัดเจน โดยการสังเกตจากการที่สมาชิกไม่เข้าใจบทบาทการแสดง และสังเกตจากการอภิปราย และการตอบคำถาม

ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากกิจกรรม
2. สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุป

3. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของเพื่อนที่อยากคบด้วย และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

การประเมิน

1. สัมผัสจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการสรุปของสมาชิก

บทบาทสมมติ “เพื่อนใหม่”

ตอนที่ 1

อภิญญา อยู่ห้อง ม.1 / 2 ปริตตาอยู่ห้อง ม. 1 / 1 ทั้งคู่เป็นนักเรียนใหม่จบชั้น ป. 6 จากโรงเรียนเดียวกัน แต่ก็ไม่ค่อยสนิทกันนัก อภิญญาเป็นคนร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดี จึงทำให้มีเพื่อนหลายคน ผิดกับปริตตาที่ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่ค่อยพูดจาทักทายกับใคร เมื่อได้เวลาพักรับประทานอาหารว่างอภิญญาก็เดินมากับเพื่อน 3 คน เมื่อผ่านห้อง ม. 1 / 1 อภิญญาเห็นปริตตานั่งหน้าอยู่คนเดียวในห้อง อภิญญาจึงบอกกับกลุ่มเพื่อนที่มาด้วยกันว่า “พวกเธอไปดื่มนมก่อนเรานะ เราจะแวะหาเพื่อนหน่อย” แล้วอภิญญาก็เดินเข้าไปหาปริตตาด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แล้วพูดขึ้นว่า “ไปดื่มนมกันเถอะ ปริตตา” ปริตตาแสดงสีหน้าไม่พอใจ แล้วพูดเสียงห้วน ๆ ว่า “เธอไปเถอะ เราไม่ไปหรอก เราไม่ชอบเพื่อน ๆ ของเธอ มีแต่กลุ่มเด็กที่มาจากวัดนา”

บทบาทของอภิญญา

1. เดินมากับเพื่อน 3 คน แล้วพูดขึ้นว่า “พวกเธอไปดื่มนมก่อนเรานะ เราจะแวะหาเพื่อนหน่อย” แล้วเดินเข้าไปหาปริตตาที่นั่งอยู่คนเดียว
2. เดินไปหาปริตตาด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม แล้วพูดว่า “ไปดื่มนมกันเถอะ ปริตตา”

บทบาทของปริตตา

นั่งหน้าอยู่ในห้อง หันมามองอภิญญาด้วยสีหน้าไม่พอใจ แล้วพูดเสียงห้วน ๆ ว่า “เธอไปเถอะ เราไม่ไปหรอก เราไม่ชอบเพื่อน ๆ ของเธอ มีแต่กลุ่มเด็กที่มาจากวัดนา”

บทบาทของเพื่อนอภิญญา 3 คน

เดินออกมากับอภิญญา แล้วเดินแยกจากไป

ตอนที่ 2

เช้าวันจันทร์ แม่มาส่งปริตตาเข้าหอพักแต่เช้า พอถึงลานจอดรถปริตตาก็พูดว่า “วันนี้หนูไม่อยากไปโรงเรียนเลยแม่ วันไหน ๆ ก็ไม่อยากไป” แล้วน้ำตาก็พร่างพรูออกมา แม่จึงพูดขึ้นว่า “เข้มแข็งหน่อยสิลูก เอาละเดี๋ยวแม่จะเดินไปเป็นเพื่อนจ๊ะ” แม่เช็ดน้ำตาให้ปริตตาแล้วจึงปริตตาลงจากรถ

ปรีดาต้องจำใจเดินตามแม่เข้าหอพัก

क्रमะลิเดินออกมาต้อนรับเด็ก ๆ หน้าห้องนั่งเล่น ปรีดาและแม่ทำความเคารพक्रमะลิ แล้วแม่ก็พูดขึ้นว่า “สวัสดีค่ะ คุณครู คิณขอฟลากลูกด้วยเพราะลูกขึ้นชมคุณครูมาก เขายังไม่มีเพื่อน จึงไม่อยากมาโรงเรียน” ครุมะลิรับไหว้แม่และปรีดาแล้วเดินมากอดคอปรีดาและพูดขึ้นว่า “ครูยินดีต้อนรับหนูนะจ๊ะ สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ที่สองแล้วทุกคนเป็นนักเรียนวัฒนาฯ เต็มตัว คุณแม่ไม่ต้องห่วงคิณจะดูแลตัวเอง” แม่ยกมือไหว้แล้วกล่าวว่า “ขอบพระคุณค่ะ คุณครู คิณลาคุณครูเลยนะค่ะ” แม่หันมายิ้มให้ปรีดาแล้วพูดว่า “แม่ไปนะจ๊ะ วันศุกร์แม่จะมารับกลับบ้าน” ปรีดาขมมือไหว้แม่แล้วตอบด้วยเสียงเครือ ๆ ว่า “ค่ะ”

क्रमะลิเดินจงปรีดาเข้ามาในห้องนั่งเล่นแล้วพูดขึ้นว่า “คุณน้าสิ มีเพื่อนคนหนึ่งกำลังร้องให้อยู่ที่มุมห้องนั่นะ เขาจบป. 6 จากวัฒนาฯแต่ก็ร้องไห้ทุกครั้งที่เขาเข้าโรงเรียน หนูไม่เข้าไปปลอบเขาละจ๊ะ” ปรีดาเดินเข้าไปหาเพื่อนที่นั่งร้องไห้อยู่ ครุมะลิก็เดินออกไปหน้าห้องนั่งเล่น ปรีดาจึงพูดขึ้นว่า “อย่าร้องไห้สิ” ทำท่าเงิน ๆ เพราะปกติก็ไม่เคยปลอบใจและไม่เคยทักทายใครเลย เพื่อนคนนั้นตอบว่า “ก็มันหุุดไม่ได้นี่” ปรีดาจึงนั่งลงข้าง ๆ เพื่อนแล้วพูดว่า “ฉันชื่อปรีดานะ อยู่ ม.1/1 แล้วเธอละ ชื่ออะไร อยู่ห้องไหน” “ฉันชื่อสุกัญญา อยู่ ม. 1/2” ขณะที่พูดก็ร้องไห้ไป ปรีดาพูดว่า “อ้อ เพื่อนเราก็ออยู่ห้อง 1/2 นะ ชื่ออภิญญา มาจากโรงเรียนเดียวกัน” สุกัญญาตอบว่า “รู้จักจ๊ะ เขาเป็นคนน่ารักนะ เรียนเก่งด้วย” สุกัญญาพูดต่อว่า “เธอมานั่งใกล้ ๆ เราสิ เรารู้สึกเหงาและคิดถึงบ้าน” ปรีดาขยับเข้าไปใกล้สุกัญญา สุกัญญาก็พูดขึ้นว่า “เธอเป็นเพื่อนเรานะ เราจะได้ไม่เหงา” ปรีดาพูด “ตกลง.....แต่เราจบ ป.6 จากต่างจังหวัดนะเธอจะรับเราเป็นเพื่อนหรือ” สุกัญญาตอบว่า “ขณะนี้ทุกคนเป็นวัฒนาฯ หหมด เพราะเราเป็นนักเรียนใหม่ได้แค่ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เธอต้องเป็นคนเก่งจึงสอบเข้ามาได้” ปรีดาจึงพูดขึ้นว่า “เธอเป็นคนน่ารักที่สุดเลย เราดีใจที่มีเพื่อนอย่างเธอ เอาละเราไปฝึกเรียนกันเถอะ” ทั้งสองคนก็เดินจูงมือกันไปที่ฝึกเรียน

บทบาทของปรีดา

1. นั่งร้องไห้อยู่ในรถ แล้วพูดว่า “วันนี้หนูไม่อยากไปโรงเรียนเลยแม่ วันไหน ๆ ก็ไม่อยากไป” แล้วร้องไห้เสียงดัง
2. ลูกขึ้นเดินตามแม่เข้าหอพัก
3. สวัสดีक्रमะลิ
4. ขมมือไหว้ลาแม่ แล้วพูดว่า “ค่ะ” ด้วยเสียงเครือ ๆ

5. เดินเข้าไปหาเพื่อนที่ร้องไห้อยู่ แล้วพูดว่า “อย่าร้องสิ” ทำท่าเงิน ๆ
6. นั่งลงข้าง ๆ เพื่อนแล้วพูดว่า “ฉันชื่อปรีดาอยู่ ม. 1/1 แล้วเธอจะชื่ออะไร อยู่ห้องไหน”
7. ปรีดาพูดว่า “อ้อ... เพื่อนเราก็คือ ม.1/2 นะ ชื่ออภิญญา เรามาจากโรงเรียนเดียวกัน
8. ขยับเข้ามานั่งใกล้ ๆ สุกัญญา แล้วพูดว่า “ตกลง แต่เราจบ ป.6 จากต่างจังหวัดนะ เธอจะรับเราเป็นเพื่อนหรือ”
9. พูดขึ้นว่า “เธอเป็นคนน่ารักที่สุดเลย เราดีใจที่ได้เพื่อนอย่างเธอ เอาล่ะเราไปดึกเรียนกันเถอะ
10. เดินจูงสุกัญญาไปดึกเรียน

บทบาทของแม่ปรีดา

1. ปลอดภัยแล้วพูดว่า “เข้มแข็งหน่อยสิลูก เอาล่ะเดี๋ยวแม่จะเดินไปเป็นเพื่อนจ๊ะ” เช็ดน้ำตาให้ปรีดาแล้วจูงลูกเดินเข้าหอพัก
2. ทำความเคารพครูมะลิ แล้วพูดว่า “สวัสดีค่ะคุณครู ดิฉันขอฝากลูกด้วยเพราะลูกขึ้นชมคุณครูมาก เขายังไม่มีเพื่อนจึงไม่ยอมมาโรงเรียน
3. ยกมือไหว้ลาครูมะลิ แล้วพูดว่า “ขอบพระคุณค่ะคุณครู ดิฉันลาคุณครูเลยนะคะ”
4. หันมายิ้มให้ปรีดาแล้วพูดว่า “แม่ไปนะจ๊ะ วันศุกร์แม่จะมารับกลับบ้าน

บทบาทครูมะลิ

1. เดินยิ้มออกมาต้อนรับเด็ก ๆ หน้าห้องนั่งเล่น ยกมือรับไหว้แม่และปรีดา
2. เดินมากอดคอปรีดาแล้วพูดว่า “ครูยินดีต้อนรับหนูนะจ๊ะ สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ที่สองแล้ว ทุกคนเป็นนักเรียนวัฒนาฯ เต็มตัว คุณแม่ไม่ต้องห่วง ดิฉันจะดูแลเขาเอง”
3. ยกมือรับไหว้แม่ปรีดา
4. เดินจูงมือปรีดาเข้ามาในห้องนั่งเล่นแล้วพูดขึ้นว่า “คุณน้าสิ มีเพื่อนคนหนึ่งกำลังร้องไห้อยู่ที่มุมห้องนะ เขาจบป. 6 จากวัฒนาฯ แต่ร้องไห้ทุกครั้งที่เขาโรงเรียน หนูไม่เข้าไปลอบเขาละจ๊ะ”
5. เดินออกไปหน้าห้องนั่งเล่น

บทบาทสุกัญญา

1. นั่งร้องไห้อยู่มุมห้องนั่งเล่น แล้วพูดกับปรีดาว่า “ก็มันหุคไม่ได้นี่”

2. พูดว่า “ฉันชื่อสุกัญญา อยู่ม. 1/2” ขณะที่พูดก็ร้องไห้ไป
3. พูดว่า “รู้จักจ๊ะ เขาน่ารักนะ เรียนเก่งด้วย”
4. พูดว่า “เธอมานั่งใกล้ ๆ เราสิ เรารู้สึกเหงาและคิดถึงบ้าน
5. พูดว่า “เธอเป็นเพื่อนรึนะ เราจะได้ไม่เหงา”
6. พูดว่า “ขณะนี้ทุกคนเป็นวัฒนาฯ หหมด เพราะเราเป็นนักเรียนใหม่ได้แค่ 1 สัปดาห์ที่ผ่าน
มา เธอต้องเป็นคนเก่งจึงสอบเข้ามาได้”
7. เดินงมมือปัดตาไปตึกเรียน

ครั้งที่ 9

การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

หัวข้อ	การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกฝึกการช่วยเหลือเพื่อน เมื่อเพื่อนเดือดร้อนหรือต้องการความช่วยเหลือ
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	เกม “เราช่วยกัน”
อุปกรณ์	กระดาษหนังสือพิมพ์ 2 คู่
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เกมในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกฟังว่าหน้าที่ของสมาชิกก็คือการที่จะต้องพยายามบรรลุสมาชิกในกลุ่มลงในกระดาษหนังสือพิมพ์คู่นี้ให้ได้ หากมีใครหลุดออกมาจากพื้นที่จะถูกทำโทษ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกคอยฟังคำสั่ง โดยจะให้สมาชิกลดขนาดของกระดาษหนังสือพิมพ์ลงทีละครึ่ง 2 ครั้ง เพื่อที่จะทำให้สมาชิกต้องยืนซ้อนหรือเกาะแขนกันอย่างแข็งแรง แล้วให้สมาชิกยืนอยู่บนพื้นที่นั้นเป็นเวลา 3 นาที

ขั้นวิเคราะห์

1. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน
3. ผู้วิจัยช่วยกันสรุปซักถาม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ
2. สมาชิกรวบรวมแนวความคิดจากการสรุปร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
3. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

ขั้นประเมิน

1. สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็น

การปรับตัวกับครูเวอร์ประจำหอพัก

ชั้นมีส่วนร่วม

- ผู้วิจัยให้สมาชิกคนอื่นทายว่าเขามีเหตุผลอย่างไรที่เลือกเป็นสังฆนายก แล้วให้สมาชิกที่ถูกทายบอกเหตุผลที่เลือกเป็นสังฆนายก

๖. ขั้ววิเคราะห์

1. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรม ในหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.1 ทำไมสมาชิกแต่ละคนจึงเลือกเป็นในสิ่งที่ไม่เหมือนกัน
 - 1.2 ความรู้สึกของคนที่ยายใจเพื่อนถูก และ ไม่ถูก
 - 1.3 สาเหตุที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนมีความคิดแตกต่างกัน
2. ผู้วิจัยและสมาชิกสรุป ชักถาม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ
2. สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการสรุปร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
3. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับ และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

ขั้นประเมิน

1. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 11

การปรับตัวกับครูเวอร์ประจำหอพัก

หัวข้อ	มีความรู้สึกที่ดีต่อครูเวอร์ประจำหอพัก
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อครูเวอร์ประจำหอพัก
เวลา	1 ชั่วโมง
สถานที่	ห้องศูนย์การเรียนรู้
กิจกรรม	อภิปรายกลุ่ม เรื่อง “ถนนสายแรก”
อุปกรณ์	เอกสารอภิปรายกลุ่มเรื่อง “ถนนสายแรก”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้การอภิปรายกลุ่มในการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารอภิปรายกลุ่ม เรื่อง “ถนนสายแรก” ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มศึกษา

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกและความคิดเห็น เกี่ยวกับเรื่องที่ได้

อ่าน

2. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาบรรยายผลการอภิปราย
3. ผู้วิจัยช่วยกันสรุปซักถาม

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการอภิปรายกลุ่ม และประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ
2. สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
3. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรม และซักถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

ขั้นประเมิน

1. สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

อภิปรายกลุ่ม
เรื่อง “ถนนสายแรก”

6 ปีแล้วสินะ ที่ฉันมาอยู่ในโรงเรียนวัฒนาฯ แห่งนี้ ฉันยังจำถนนสายเล็ก ๆ ที่ตัดตรงจากลานใหญ่หน้าตึกอำนวยการมายังตึกนอนซึ่งเป็นที่อยู่แห่งแรกของฉันในโรงเรียนนี้ ครั้งแรกที่ฉันได้เหยียบย่างถนนสายนี้ ในความรู้สึกของฉันนั้นมันช่างกว้างใหญ่และยาวเสียนี้กระไร มันคงจะพาฉันไปสู่ที่ซึ่งแปลกใหม่ที่น่าตื่นเต้นและน่ากลัวสำหรับเด็ก ๆ อย่างฉัน ฉันต้องจากครอบครัวที่เคยอยู่มาตั้งแต่เล็ก ๆ เคยมีพ่อแม่มาเอาใจ และช่วยเหลือทุก ๆ อย่าง ต่อไปนี้ฉันจะอ่อนแอไม่ได้ ฉันต้องเข้มแข็งขึ้น ฉันต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ฉันยังจำได้วันแรกที่ฉันสวมชุดกระโปรงแดง บนหน้าอกปักอักษรสีแดงว่า ว.ว. ฉันรู้สึกว่าเป็นชุดที่แปลกใหม่สำหรับฉันในวันเปิดเทอมวันนั้น ฉันได้เข้ามาสู่โรงเรียนด้วยความรู้สึกที่อบอุ่นและตื่นเต้นกับการเริ่มต้นชีวิตนักเรียนประจำ ฉันพบกับผู้คนมากมาย ซึ่งไม่เคยรู้จักทำให้ฉันหวั่นวิตกไม่น้อย ฉันพบเพื่อนมากมาย บางคนร่าเริง สนุกสนาน บางคนร้องไห้จ้า ทำให้ฉันรู้สึกกลัวและอยากร้องไห้ออกมา แต่เพราะน้ำเสียงที่อ่อนโยนและอบอุ่นของคุณครูเวยที่ได้เฝ้าปลอบโยนบรรดาเด็ก ๆ ด้วยความรักทำให้ฉันยิ้มออกมาได้ เมื่อฉันเริ่มคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ แล้วฉันก็เริ่มมีเพื่อนมากมาย เราเล่นด้วยกัน หยอกล้อกันบ้าง ทะเลาะกันบ้างตามประสาเด็ก มีคุณครูคอยดูแลเอาใจใส่ฉันและเพื่อน ๆ เหมือนพ่อแม่ ซึ่งฉันได้เรียนรู้สังคมต่าง ๆ จากโรงเรียนมากมาย นอกจากการศึกษาแล้ว ฉันยังได้รับการอบรมด้านมารยาทและความประพฤติจากโรงเรียนอย่างเข้มงวด ครูสอนให้เราเป็นเด็กดีของพ่อแม่ เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นกุลสตรีที่งามสง่า และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งเรามักจะไม่ได้ฟังกันนักเพราะมันแค่คุยจ้อกับเพื่อน ๆ บางครั้งคุณครูต้องดุและลงโทษพวกเราต่าง ๆ นา ๆ เพื่อให้พวกเราได้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควร แต่ดวงตาของครูจะเปี่ยมไปด้วยความเอ็นดูเอื้ออาทรในตัวพวกเราเสมอ

บัดนี้ฉันอยู่ได้ครบ 6 ปีเต็ม ซึ่งเป็นปีที่มีค่าแก่ฉัน และถนนสายแรกในโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยของฉัน ก็คงจะเล็กลงและสั้นลงอย่างฉับพลันเมื่อเทียบกับความรู้สึกครั้งแรกของฉัน ตอนนั้นซึ่งเป็นเพียงเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ แต่บัดนี้ฉันเป็นเด็กสาวแขนขายาวขึ้นมากตามกาลเวลาที่ผ่านไปกับความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ้วย ประสบการณ์ที่ได้รับจากวัฒนาฯ ซึ่งฉันจะไม่ลืมถนนสายแรกที่ฉันได้ก้าวไปสู่หนทางแห่งการศึกษาแห่งแรกของฉัน และมาถึงตรงนี้หลายคนคงต้องการที่จะพูดว่า “ขอบคุณค่ะคุณครู” ขอบขอบคุณสำหรับความรัก ความอบอุ่น ตลอดจนความรู้ที่คุณครูได้มอบให้แก่เรา หรืออาจจะพูดว่า “ขอโทษค่ะ คุณครู” ขอโทษในสิ่งที่เราได้ทำให้คุณครูต้อง

หนักใจ ทุกข์ใจ หรือเสียใจ ถึงแม้เรายังไม่พูดตอนนี้แต่เชื่อแน่ว่าคุณครูจะยินดี รับฟังเราทุกเมื่อ ไม่ว่าจะต้องรอนานสักเพียงใด และคงจะคอยให้กำลังใจและความช่วยเหลือแก่เราตลอดไปในฐานะที่เป็นแม่คนที่ 2 ของเรา และสิ่งสุดท้ายที่อยากพูดกับคุณครูก่อนที่จะก้าวออกไปจากถนนสายนี้คือ “พวกเราภูมิใจที่เป็นศิษย์ของคุณครู” เราจะก้าวออกไปอย่างภาคภูมิใจดังบทเพลงที่กล่าวว่า “ภูมิใจที่เข้ามา งามสง่าเมื่อจากไป” ค่ะครู

กราบครูด้วยความรัก

ครั้งที่ 12
ปัจฉิมนิเทศ

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกรวบรวมวิธีการและประสบการณ์ที่ได้รับ ไปพัฒนาการปรับตัวในหอพักและในชีวิตประจำวัน
 3. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 4. เพื่อสร้างความประทับใจ ความผูกพันแก่สมาชิกก่อนที่จะแยกย้ายจากกัน
- กิจกรรม “ด้วยใจที่ผูกพัน”
- อุปกรณ์
1. ชิ้นส่วนกระดาษสีขาว สีแดง ที่ตัดเตรียมไว้อย่างละ 24 ชิ้น เพื่อให้สมาชิกประกอบเป็นรูปหัวใจสีขาวแดง (สีประจำโรงเรียน)
 2. เทปเพลง “เรามีเรา”
 3. วิทยุเทป
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
 2. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้และการนำประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ไปใช้ในการปรับตัวในหอพักและในชีวิตประจำวัน
- กิจกรรมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ด้วยใจที่ผูกพัน” โดยนำอุปกรณ์ที่แจกให้มาประกอบเป็นรูปหัวใจสีขาวแดง (ขณะทำกิจกรรม เปิดเพลง “เรามีเรา”)
 5. ให้สมาชิกเขียนความรู้สึก ความคิดเห็นลงในรูปหัวใจ
 6. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 7. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันเป็นวงกลม ร่วมกันร้องเพลง “เรามีเรา”
 8. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

ชื่อ - นามสกุล _____ ชั้น ม.1/_____

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วพิจารณาตอบให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของนักเรียน แล้วเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องเหนือข้อความที่กำหนดให้ ตัวอย่าง

0. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนกับกฎระเบียบของหอพัก

_____	_____ ✓ _____	_____	_____	_____
สับสนมากที่สุด	สับสนมาก	สับสน	ไม่ค่อยสับสน	ไม่สับสนเลย

00. ข้าพเจ้าได้รับความสะดวกในการเข้าออกหอพัก

_____	_____	_____	_____ ✓ _____	_____
สะดวกมากที่สุด	สะดวกมาก	สะดวก	ไม่ค่อยสะดวก	ไม่สะดวกเลย

ก. การปรับตัวกับกฎระเบียบของหอพัก

1. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนกับกฎระเบียบของหอพัก

_____	_____	_____	_____	_____
สับสนมากที่สุด	สับสนมาก	สับสน	ไม่ค่อยสับสน	ไม่สับสนเลย

2. ข้าพเจ้าได้รับความสะดวกในการเข้าออกหอพัก

_____	_____	_____	_____	_____
สะดวกมากที่สุด	สะดวกมาก	สะดวก	ไม่ค่อยสะดวก	ไม่สะดวกเลย

3. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำผิดกฎระเบียบของหอพัก

_____	_____	_____	_____	_____
กังวลมากที่สุด	กังวลมาก	กังวล	ไม่ค่อยกังวล	ไม่กังวลเลย

4. ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญเสียงระฆังที่ที่เวรตีเตือนให้ทำภารกิจประจำวัน

_____	_____	_____	_____	_____
รำคาญมากที่สุด	รำคาญมาก	รำคาญ	ไม่ค่อยรำคาญ	ไม่รำคาญเลย

5. กฎระเบียบของหอพักทำให้ข้าพเจ้าไม่มีความสุขในการอยู่ประจำ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

6. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายกับกฎระเบียบของหอพัก

เบื่อมากที่สุด เบื่อมาก เบื่อ ไม่ค่อยเบื่อ ไม่เบื่อเลย

7. ยิ่งใกล้เวลาที่จะต้องกลับเข้าหอพักข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ

ทุกครั้ง เกือบทุกครั้ง บางครั้ง น้อยครั้ง น้อยครั้งที่สุด

8. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจถ้าทำผิดระเบียบของหอพักแล้วครูเวรจับไม่ได้

สบายใจมากที่สุด สบายใจมาก สบายใจ ไม่ค่อยสบายใจ ไม่สบายใจเลย

9. ข้าพเจ้าเห็นว่าตารางเวลาของหอพักทำให้ชีวิตนักเรียนประจำซ้ำซากจำเจ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

10. กฎระเบียบของหอพักทำให้นักเรียนไม่เป็นตัวของตัวเอง

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

11. ถ้ามีโอกาส ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

หลีกเลี่ยง หลีกเลี่ยง หลีกเลี่ยง หลีกเลี่ยง ไม่หลีกเลี่ยง

ทุกครั้ง บ่อยครั้ง เป็นบางครั้ง น้อยครั้ง เลย

12. ข้าพเจ้าชอบนั่งโต๊ะรับประทานอาหารร่วมกับรุ่นพี่ในหอพัก

ชอบมากที่สุด ชอบมาก ชอบ ไม่ค่อยชอบ ไม่ชอบเลย

13. บางครั้งเมื่ออยู่ในหอพักข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจอยากตะโกนออกมาดัง ๆ

อึดอัดใจมากที่สุด อึดอัดใจมาก อึดอัดใจ ไม่ค่อยอึดอัดใจ ไม่อึดอัดใจเลย

14. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดว่าทำไมหอพักจึงมีกฎระเบียบมากมาย

หงุดหงิดมากที่สุด หงุดหงิดมาก หงุดหงิด ไม่ค่อยหงุดหงิด ไม่หงุดหงิดเลย

15. ข้าพเจ้าเห็นว่าการที่ครูเวรคอยตรวจกระเป๋าเวลาเข้าหอพักเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

16. การที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติตามตารางเวลาของหอพักทำให้ข้าพเจ้าไม่มีเวลาเป็นของตนเอง

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข. การปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

17. เมื่อเข้ามาอยู่ในหอพักข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองขาดเพื่อนที่จะปรับทุกข์ด้วย

มากที่สุด มาก ไม่แน่ใจ น้อย น้อยที่สุด

18. ข้าพเจ้ารู้สึกประทับใจรุ่นพี่ที่อยู่ร่วมกันในหอพัก

ประทับใจ ประทับใจ ประทับใจ ไม่ค่อย ไม่ประทับใจเลย

มากที่สุด มาก ประทับใจ

19. แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีเพื่อนในหอพักหลายคนข้าพเจ้าก็รู้สึกเหงา

เหงามากที่สุด เหงามาก เหงา ไม่ค่อยเหงา ไม่เหงาเลย

20. เวลาอยู่ในหอพักข้าพเจ้าคิดว่าเพื่อนที่มาจากโรงเรียนเดียวกันเท่านั้นถึงจะมีความจริงใจให้กัน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

21. รุ่นพี่ชอบหาเรื่องตำหนิข้าพเจ้า

ตำหนิบ่อยครั้ง ตำหนิบ่อย ตำหนิบาง ตำหนิน้อยครั้ง ตำหนิน้อยครั้งที่สุด

ที่สุด ครั้ง ครั้ง

22. เพื่อน ๆ ชอบจับผิดเกี่ยวกับความประพฤติของข้าพเจ้า

เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง น้อยครั้งที่สุด

23. เพื่อน ๆ มักให้ความช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้ามีเรื่องเดือดร้อน

_____	_____	_____	_____	_____
ช่วยเหลือ	ช่วยเหลือ	ช่วยเหลือ	ช่วยเหลือ	ช่วยเหลือ
เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยครั้งที่สุด

24. รุ่งพีในหอพักเป็นแบบอย่างที่ดีต่อรุ่นน้อง

_____	_____	_____	_____	_____
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

25. รุ่งพีในหอพักชอบวางอำนาจ

_____	_____	_____	_____	_____
จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย

26. รุ่งพีในหอพักไม่ให้ความเป็นกันเองกับรุ่นน้อง

_____	_____	_____	_____	_____
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

27. ข้าพเจ้าประทับใจเพื่อนที่อยู่ร่วมกันในหอพัก

_____	_____	_____	_____	_____
ประทับใจ	ประทับใจ	ประทับใจ	ไม่ค่อย	ไม่ประทับใจ
มากที่สุด	มาก		ประทับใจ	เลย

28. ข้าพเจ้ารู้สึกทว่าชีวิตนักเรียนประจำอบอุ่น

_____	_____	_____	_____	_____
อบอุ่นมากที่สุด	อบอุ่นมาก	อบอุ่น	ไม่ค่อยอบอุ่น	ไม่อบอุ่นเลย

29. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ในหอพักร่วมกับรุ่นพี่

_____	_____	_____	_____	_____
ชอบมากที่สุด	ชอบมาก	ชอบ	ไม่ค่อยชอบ	ไม่ชอบเลย

30. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งถ้าข้าพเจ้าต้องอยู่กับเพื่อนที่ไม่สนิทในหอพัก

_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ไม่แน่ใจ	น้อย	น้อยที่สุด

31. รุ่นพี่จะหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับรุ่นน้อง

_____	_____	_____	_____	_____
เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้งที่สุด

32. ข้าพเจ้าเข้ากับเพื่อนในหอพักไม่ได้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

33. ข้าพเจ้าตกทายกับรุ่นพี่ในหอพักอย่างสนิทสนม

ตกทาย ตกทาย ตกทาย ตกทาย ไม่ตกทายเลย
ทุกครั้ง เกือบทุกครั้ง บางครั้ง น้อยครั้ง

34. ข้าพเจ้ามักพูดถึงเพื่อนในหอพักในแง่ร้าย

พูดบ่อยครั้ง พูดบ่อยครั้ง พูดบางครั้ง พูดน้อยครั้ง พูดน้อยครั้ง
ที่สุด ที่สุด

ค. การปรับตัวกับกฎระเบียบประจำหอพัก

35. ข้าพเจ้าเห็นว่าครูเวรเข้มงวดกับกฎระเบียบของหอพักมากเกินไป

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

36. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดเนื่องจากครูเวรเข้มงวดกับกฎระเบียบของหอพัก

เครียดมากที่สุด เครียดมาก เครียด ไม่ค่อยเครียด ไม่เครียดเลย

37. ครูเวรให้โอกาสนักเรียนแก้ตัวเมื่อทำความผิด

ให้โอกาสทุกครั้ง ให้โอกาส ให้โอกาส ให้โอกาส ไม่ให้โอกาสเลย
บ่อยครั้ง บางครั้ง น้อยครั้ง

38. เมื่อนักเรียนทำความผิด ครูเวรมีวิธีการลงโทษที่เหมาะสม

เหมาะสมอย่างยิ่ง เหมาะสม ไม่แน่ใจ ไม่เหมาะสม ไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง

39. ครูเวรใช้วิธีการบังคับขู่เข็ญนักเรียนมากกว่าการชี้แจงด้วยเหตุผล

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

40. ครูเวรใช้อารมณ์ตัดสินเรื่องราวต่าง ๆ โดยขาดเหตุผล

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

41. ข้าพเจ้าเห็นว่าครูเวรไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

42. ข้าพเจ้าเห็นว่าครูเวรคอยจ้องจับผิดนักเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

43. ครูเวรไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาของนักเรียนได้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

44. ข้าพเจ้ารู้สึกที่ครูเวรน่าไว้วางใจพอที่จะขอความช่วยเหลือได้

มากที่สุด มาก ไม่แน่ใจ น้อย น้อยที่สุด

45. ข้าพเจ้าเห็นว่าครูเวรบางคนอาฆาตนักเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

46. ข้าพเจ้าชอบหาเรื่องยุ่งๆให้ครูเวรโมโห

ชอบมากที่สุด ชอบมาก ชอบ ไม่ค่อยชอบ ไม่ชอบเลย

47. ข้าพเจ้าเห็นว่าการตั้งสมญาให้ครูเวรบางคนเป็นเรื่องสนุก ขบขัน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

48. ครูเวรลำเอียงเข้าข้างนักเรียนบางคน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

49. ครูเวรบางคนพูดจู้จี้ขี้บ่น

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

50. ข้าพเจ้าแสดงท่าทีไม่สนใจเมื่อครูเผลอว่ากล่าวตักเตือน

-----	-----	-----	-----	-----
ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย

ภาคผนวก ข.

1. คำอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก
2. การวิเคราะห์การปรับตัวในหอพัก

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวในหอพัก

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	3.90	18	3.71	35	4.53
2	2.15	19	4.17	36	4.81
3	2.53	20	2.58	37	2.87
4	4.11	21	2.72	38	2.61
5	5.77	22	3.17	39	4.54
6	5.29	23	4.00	40	3.63
7	3.07	24	2.96	41	4.01
8	3.76	25	3.33	42	3.66
9	3.03	26	2.97	43	4.53
10	2.31	27	5.24	44	4.97
11	3.27	28	4.41	45	3.20
12	3.55	29	4.21	46	2.43
13	4.42	30	4.76	47	6.77
14	2.26	31	3.17	48	3.27
15	2.55	32	2.98	49	2.96
16	2.54	33	2.57	50	2.75
17	2.58	34	2.55		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.91

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่ม
ทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

นักเรียน คนที่	คะแนนการปรับตัว ในหอพัก กลุ่มทดลองที่ 1	อันดับที่	คะแนนการปรับตัว ในหอพัก กลุ่มทดลองที่ 2	อันดับที่
1	95	2	108	13
2	107	11.5	115	19
3	112	17	104	8
4	110	16	98	3
5	118	22	88	1
6	102	6	117	21
7	109	14.5	109	14.5
8	114	18	106	9.5
9	100	4	121	24
10	106	9.5	102	6
11	102	6	107	11.5
12	119	23	116	20

$$R_1 = 149.5$$

$$R_2 = 150.5$$

$$U = 71.5$$

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการ
ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นักเรียน คนที่	คะแนนการปรับตัวในหอพัก		ผลต่างของ คะแนนการ ปรับตัวใน หอพัก	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	113	95	18	8	+8	
2	116	107	9	2	+2	
3	126	112	14	5	+5	
4	142	110	32	12	+12	
5	148	118	30	11	+11	
6	123	102	21	9	+9	
7	122	109	13	4	+4	
8	122	114	8	1	+1	
9	126	100	26	10	+10	
10	117	106	11	3	+3	
11	117	102	15	6	+6	
12	135	119	16	7	+7	
รวม					78	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 T = 0 **

ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นักเรียน คนที่	คะแนนการปรับตัวในหอพัก		ผลต่างของ คะแนนการ ปรับตัวใน หอพัก	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	145	108	37	7.5	+7.5	
2	143	115	28	1	+1	
3	135	104	31	3.5	+3.5	
4	149	98	51	11	+11	
5	142	88	54	12	+12	
6	153	117	36	6	+6	
7	139	109	30	2	+2	
8	145	106	39	9	+9	
9	158	121	37	7.5	+7.5	
10	134	102	32	5	+5	
11	147	107	40	10	+10	
12	147	116	31	3.5	+3.5	
รวม					78	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 T = 0 **

ตาราง 10 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1
ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 1 (การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม)		อันดับที่	กลุ่มทดลองที่ 2 (การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม)		อันดับที่
คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน	
1	18	8	1	37	19
2	9	2	2	28	11
3	14	5	3	31	14.5
4	32	16.5	4	51	23
5	30	12.5	5	54	24
6	21	9	6	36	18
7	13	4	7	30	12.5
8	8	1	8	39	21
9	26	10	9	37	20
10	11	3	10	32	16.5
11	15	6	11	40	22
12	16	7	12	31	14.5

$R_1 = 84$

$R_2 = 216$

$U = 6$

ตาราง 11 คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การปรับตัวในหอพัก	คะแนนเฉลี่ย	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1. ด้านกฎระเบียบของหอพัก	28.67	37.17
2. ด้านการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก	47.00	48.92
3. ด้านการปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก	32.17	39.50

ตาราง 12 คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในหอพักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การปรับตัวในหอพัก	คะแนนเฉลี่ย	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1. ด้านกฎระเบียบของหอพัก	32.42	45.00
2. ด้านการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก	45.00	56.17
3. ด้านการปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก	30.17	43.58

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นางสุดสงวน กิ๊พทอง
เกิดวันที่	13 พฤษภาคม พุทธศักราช 2501
สถานที่เกิด	จังหวัดเชียงใหม่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย 67 สุขุมวิทซอย 19 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2519	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2527	ค.บ. (การแนะแนว) จากวิทยาลัยครูเชียงใหม่
พ.ศ. 2540	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร