

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สารนิพนธ์

ของ

ธน์ทมน สุขสมัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม

หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2553

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สารนิพนธ์

ของ

ธน์ทมน สุขสมัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม

หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2553

เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

บทคัดย่อ

ของ

ธันท์มน สุขสมัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม

หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2553

ธนัทมน สุขสมัย. (2553). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.

สารนิพนธ์ศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: รองศาสตราจารย์ดร. นันทา ผู้รักษา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งในชั้นแรกศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน จำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ขั้นที่ 2 เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการปรับตัว และกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ , t – test independent , ANOVA และ Paired – Sample T – test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน และเมื่อจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาแล้วพบว่า

ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน ภาพรวม ไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ การอยู่อาศัยกับครอบครัว และความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันในด้านการเรียน ส่วนด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวมและรายด้านคือ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

THE EFFECT OF GROUP ACTIVITIES ON STUDENTS'S ADJUSTMENT IN  
MATTAYOMSUKSA I

AN ABSTRACT

BY

TANATTAMON SUKSAMAI

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

March 2010

Tanattamon Suksamai.(2010).*The Effect of Group Activities on Student's Adjustment*

*in Mattayomsuksa . BMA.*Master's Project. M.Ed. (Guidance Psychology).Bangkok:  
Graduate School. Srinakharinwirot University. Project Advisor: Assoc. Prof. Dr. Nanta  
Sooraksa.


The purposes of this research were two folds: firstly to determine the differences of student's adjustment in Mattayomsuksa I by gender,G.P.A, and living status; Secondly, to compare the student's adjustment in Mattayomsuksa I before and after participated in group activity The subjects were 101 students Surao Lamkhaek School. The experiment study was 15 students, who volunteered to participate in group. The scores on student's adjustment were lower than percentile ranks of 25. The instruments were student's adjustment test and group activity. The T- test independent, dependent, and ANOVA were used to analyze the data. The results were as follows.

1. There was no significant difference in student's adjustment in Mattayomsuksa I by gender and living status. There was significant deference in student's adjustment for the aspects of anxiety in oneself and the interpersonal relationship by GAP.

2. The student's adjustment after participated in group activity was significantly increased at .01 levels.

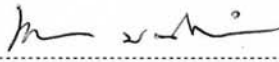
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ  
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของกิจกรรมที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
ของ ธนัทมน สุขสมัย ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปรินญา  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุธีรักษา)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ



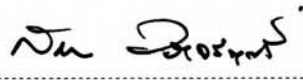
(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุธีรักษา)

ประธาน



(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

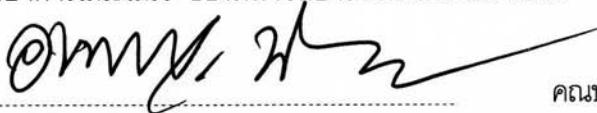
กรรมการสอบสารนิพนธ์



(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรินญาการศึกษา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



(รองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2553

## ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา แนะนำ แนวคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อสารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จ สมบูรณ์ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ แบบสอบถามและกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ในการวิจัย เพื่อนำไปปรับปรุงและ พัฒนาจนสำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการ สุจิตรา สุขุมานันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียน สุขเหว่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวก แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่งในการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย ทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์ที่ปรึกษา ภาควิชาการแนะแนว ที่ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจเสมอต่อข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาที่เข้ามาศึกษา และการทำสารนิพนธ์ระดับปริญญาโทของผู้วิจัยจนสำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออมร คุณแม่วารุณี สุขสมัย และญาติทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจ สำคัญในการศึกษา จนทำให้ผู้วิจัยทำสารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว(ภาคพิเศษและภาคปกติ)และ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2549 ที่เป็นกำลังใจคอยให้ความช่วยเหลือกัน ให้แก่กันด้วยดีเสมอต่อข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาที่เข้ามาศึกษาและการทำสารนิพนธ์

ท้ายสุดขอขอบคุณความดีใดๆ จะพึงบังเกิดจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแต่ พระรัตนตรัย คุณบิดามารดา ครู บรูพาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อผู้วิจัยทุกๆ ท่าน

ธนัทมน สุขสมัย

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	10
แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัว.....	10
ความหมายของการปรับตัว.....	20
ความสำคัญของการปรับตัว.....	23
สาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว.....	25
ลักษณะและกลไกของการปรับตัว.....	28
ลักษณะการปรับตัวที่ดี.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	37
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	40
ความหมายของกลุ่ม.....	40
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	40
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	41
ขนาดของกลุ่ม.....	43

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) หลักการของกิจกรรมกลุ่ม .....	43
ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม .....	45
เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม .....	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม .....	62
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	65
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	65
ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย .....	65
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	66
การรวบรวมข้อมูล .....	68
วิธีการดำเนินการทดลอง .....	69
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	70
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	72
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	72
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	73
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....	82
บทย่อ .....	82
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	82
ความสำคัญของการวิจัย .....	82
ขอบเขตของการวิจัย .....	82
สมมติฐานของการวิจัย .....	83
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	83
วิธีดำเนินการทดลอง .....	84

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5(ต่อ) การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	84
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
อภิปรายผล .....	86
ข้อเสนอแนะ .....	89
<b>บรรณานุกรม</b> .....	90
<b>ภาคผนวก</b> .....	103
ภาคผนวก ก .....	103
ภาคผนวก ข .....	106
ภาคผนวก ค .....	111
ภาคผนวก ง .....	120
ภาคผนวก จ .....	163
ภาคผนวก ฉ .....	167
ภาคผนวก ช .....	170
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย</b> .....	174

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design.....	69
2 แสดงจำนวนและร้อยละของของนักเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพทางครอบครัว.....	73
3 แสดงผลการวิเคราะห์หิวเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน เมื่อจำแนกตามเพศ.....	74
4 แสดงผลการวิเคราะห์หิวเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน เมื่อจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	75
5 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน เมื่อจำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	76
6 แสดงผลการวิเคราะห์หิวเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามสถานภาพทางครอบครัว.....	77
7 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพทางครอบครัว.....	78
8 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระหว่างก่อน เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (Pretest) และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (Posttest) (Paired – Sample T – test).....	79
9 ค่าอำนาจจำแนก ( $r_{xy}$ ) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.....	162
10 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.....	163
11 ค่าคะแนนความสามารถในการปรับตัวเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 24 คน เพื่อหากลุ่มตัวอย่างจากการตอบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.....	164
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อน – หลังที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายด้าน.....	166

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนภูมิระบบการปรับตัวของบุคคล .....	13
2 กราฟเปรียบเทียบความสามารถในการปรับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและ หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว.....	81
3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อน – หลังที่เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 .....	167

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

จากสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเพิ่มขึ้นของประชากร การพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์นอกจากนี้มนุษย์ยังต้องเผชิญกับความขัดแย้งจากองค์ประกอบภายในของ แต่ละบุคคลด้วย เช่น ค่านิยม ทักษะ คุณลักษณะ และความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีหนทางของการเรียนรู้ที่จะปรับตัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีเกียรติศักดิ์ศรี มีความสำเร็จ และมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2538: 3-4)

การศึกษาของประเทศไทยในปัจจุบันมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปมากกว่าแต่ก่อนโดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อพัฒนาคนภายในประเทศให้มีคุณภาพเพราะว่าการที่จะพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาคุณภาพของบุคคลในชุมชนและสังคมเสียก่อนวิธีการที่สำคัญที่จะพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพได้มากที่สุด คือ การจัดการศึกษาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น จึงได้มีการนำระบบการประกันคุณภาพเข้ามาใช้ในการจัดการศึกษา มีการปฏิรูปการศึกษาที่มุ่งเน้นให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมที่ดีในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข(กระทรวงศึกษาธิการ. 2542: 6)

ในขณะที่การศึกษาไทยมีการเปลี่ยนแปลงนั้น สิ่งที่อยู่รอบตัวเราในทุกๆ ด้านก็มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน และมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นรวดเร็วในทุกทิศทางทั้งด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ดังที่ สายพิณ กัญพันธ์ (2538: 1) กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เอง ทำให้สังคมเกิดความสับสนวุ่นวาย มีปัญหามากมายหลายอย่างส่งผลให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเกิดการแปรเปลี่ยนอย่างรวดเร็วทุกคนต้องพยายามดิ้นรนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ด้วยเหตุที่คนไม่สามารถตอบสนองความต้องการทุกอย่างของตนเองได้ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวัง สับสน ว้าวุ่นใจ และเคร่งเครียดจากการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต จึงก่อให้เกิดวิธีการที่จะช่วยบรรเทาความยุ่งยากใจให้เบาบางลง จนสามารถรักษาดุลยภาพของชีวิตได้ (กัญญา สุวรรณแสง.2536: 49) การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิตซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับ

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งมีนักจิตวิทยาหลายท่านเรียกวิธีการดังกล่าวว่า “การปรับตัว”(Adjustment) (ชวณพิศ ทองทวี. 2517: 109)

การปรับตัวคือ การที่มนุษย์พยายามเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากอุปสรรคมาเกิดขวางทางนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ เพื่อรักษาสมดุลของชีวิต (ทองหล่อ วงษ์อินทร์. 2523: 143) เมื่อมีความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่างๆ ที่จะขจัดความคับข้องใจให้หมดไปหรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้นอย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง (นิภา นิธยานน. 2530: 16) การปรับตัวคือ ขบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตราบเท่าที่เขายังมีชีวิตอยู่ ซึ่งต้องเจอกับปัญหามากมาย เพื่อความสำเร็จในการทำงาน การทำมาหาเลี้ยงชีพ ตอบสนองความต้องการทั้ง ทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ในขบวนการปรับตัวนี้แต่ละคนก็มีแบบแผนการปรับตัวที่ไม่เหมือนกัน บางคนชอบสู้ไม่ถอย บางคนไม่ชอบการแข่งขัน ใช้วิธีการคอยหลบหลีก บางคนมีอารมณ์รุนแรงมาก บางคนชอบหาทางออกแบบอ้อมคือ หาสิ่งอื่นมาทดแทน บางคนหาความสุข โดยการคิดฝัน บางคนใช้วิธีการนิ่งเฉยหรือเย็นชา ในชีวิตประจำวันเราทุกคนจะต้องมีปัญหามากมาย ที่จะต้องแก้ไข นับตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงปัญหาที่ง่ายที่สุด เช่น นักเรียนจะต้องเจอปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ต้องปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน การบังคับจิตใจตนให้รู้จักแบ่งเวลา เป็นต้นซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ (กันยา สุวรรณแสง. 2536: 50)

สรุปว่า การปรับตัว คือ การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข ซึ่งหากมนุษย์ไม่สามารถปรับตัวตามสถานการณ์ (Culture lag) ได้จะส่งผลกระทบต่อสภาวะทางด้านสุขภาพจิต ซึ่งแม้จะไม่มีดัชนีชี้วัดภาวะสุขภาพจิตอย่างแท้จริง แต่ปรากฏการณ์ที่เป็นจริงในปัจจุบัน คือ ความเครียดซึ่งเป็นโรคเกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีแนวโน้มสูง และผลกระทบที่ตามมา คือ การไม่สามารถจัดการกับความรับผิดชอบ หรือภาระหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร หรืออาจกล่าวได้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในสังคม รวมทั้งการแข่งขันในเชิงรุกทางธุรกิจที่เป็นไปอย่างสูง ก่อให้เกิดภาวะที่คนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ (Culture lag) (กรมสุขภาพจิต. ม.ป.ป.: 2) เพราะมนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่เพียงลำพังคนเดียวได้ การดำรงชีวิตต้องเกี่ยวพันกับสิ่งแวดล้อมและสังคม นับตั้งแต่ครอบครัวไปจนถึงสังคมที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ผู้คนในสังคมจำเป็นต้องปรับตัวให้มากขึ้น ถ้าปรับตัวไม่ทันก็จะประสบทุกข์ทางจิตใจและเกิดความขัดแย้งต่างๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เมื่อพบเจอกับสภาพปัญหาที่มีความรุนแรงหรือซับซ้อนมาก จากเรื่องเล็กๆ ก็อาจจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้เพราะวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังจะเห็นได้จากโรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนในสังกัด

กรุงเทพมหานคร เขต 2 ซึ่งเป็นโรงเรียนแบบขยายโอกาส เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล-ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนนักเรียนรวมทั้งหมดในปีการศึกษา 2552 จำนวน 736 คน และนักเรียนร้อยละ 80 เป็นนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม ตั้งอยู่ในชุมชนที่มีสภาพบ้านเรือนค่อนข้างหนาแน่น พื้นฐานครอบครัวส่วนมากมีฐานะปานกลางถึงต่ำ ด้วยปัจจัยทางเศรษฐกิจที่มีจำกัด ทำให้ผู้ปกครองจำนวนมากมีความจำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาหนทางในการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงครอบครัวให้อยู่รอด บางส่วนต้องเดินทางออกนอกชุมชน โดยฝากลูกไว้กับญาติผู้ใหญ่ รวมทั้งบางครอบครัวผู้ปกครองมีปัญหาแยกทางกัน ทำให้เยาวชนไม่ได้รับการดูแลอย่างอบอุ่นจากครอบครัว ซึ่งปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และสภาพครอบครัวดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดล้วนส่งผลกระทบต่อเยาวชนในการปรับตัว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

การพัฒนาความสามารถในการปรับตัวมีหลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม เกม การวางแผนไขการกระทำ และการใช้ตัวแบบ เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจใช้กิจกรรมกลุ่มโดยใช้เทคนิคเกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และกลุ่มย่อย เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความรู้สึกของตนเอง และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ดังที่ เชิดพงศ์ ราชปองพันธ์ (2545: 80) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงค้อนคร อำเภอบึงคล้า จังหวัดหนองคาย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้กระบวนการกลุ่ม มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการใช้กระบวนการกลุ่ม สามารถพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนได้ดีกว่าการได้รับข้อเสนอแนะ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวที่ดีขึ้น

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้บริหาร บิดามารดา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้เข้าใจธรรมชาติและเห็นความสำคัญของความสามารถในการปรับตัวว่ามีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียน และอาจนำกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยจัดขึ้นไปปรับใช้เพื่อส่งผลให้นักเรียนเกิดความสามารถในการปรับตัว และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 101 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน และสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน

#### ตัวแปรที่ศึกษา

##### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

##### 1.1 เพศ แบ่งเป็น

- เพศหญิง
- เพศชาย

##### 1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งเป็นเกรดเฉลี่ย

- 3.50 ขึ้นไป
- 2.51 - 3.50
- 1.51 - 2.50
- ตั้งแต่ 1.50 ลงมา

### 1.3 การอยู่อาศัยกับครอบครัว แบ่งเป็น

- อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเท่านั้น
- อาศัยอยู่กับทั้งบิดาและมารดา
- อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา

### 1.4 กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว

## 2. ตัวแปรตาม ได้แก่

ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**1. ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1** หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อความสามารถของตนเองในการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างความต้องการของตนเองกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องรอบตัวนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยแบ่งลักษณะความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

**1.1 ความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง** หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถในการปรับและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เมื่อรู้สึกกังวลใจ หรือไม่สบายใจเกี่ยวกับระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน โดยปรับตนเองให้มีความรู้สึกสบายใจ และมีความสุขที่ได้เรียนในโรงเรียน สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้อย่างถูกต้อง

**1.2 ความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น** หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการปรับและเปลี่ยนแปลงตนเองให้สามารถเข้ากับเพื่อน รุ่นพี่ และครูในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี คุ่นเคยกับเพื่อน รุ่นพี่ และครูได้เร็ว ไม่รู้สึกลำบากใจที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถปรึกษาเพื่อน หรือครูเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นได้

**1.3 ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน** หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนให้มีความเหมาะสม มีสมาธิและตั้งใจในการเรียน นั่งเรียนแถวหน้าซึ่งแสดงถึงความเอาใจใส่ในการเรียน สามารถแบ่งเวลาในการเรียนแต่ละวิชาได้เป็นอย่างดีและสามารถทำงานส่งทันตามเวลาที่กำหนด ชอบค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะจากในห้องเรียนหรือแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

**2. เพศ** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย และเพศหญิง

**3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** หมายถึง ความรู้ความสามารถในการเรียนของนักเรียนที่วัดได้จากผลการเรียนที่เป็นคะแนนเฉลี่ยสะสม (Grade Point Average) ของทุกวิชา แบ่งเป็น

- 3.50 ขึ้นไป
- 2.51 - 3.50
- 1.51 - 2.50
- ตั้งแต่ 1.50 ลงมา

**4. การอยู่อาศัยกับครอบครัว** หมายถึง ลักษณะการอาศัยอยู่ในครอบครัวของนักเรียน จำแนกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

- อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเท่านั้น
- อาศัยอยู่กับทั้งบิดาและมารดา
- อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา

**5. กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1** หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการกระทำโดยตรงของนักเรียน โดยการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่

**5.1 กรณีตัวอย่าง** หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง มาดัดแปลงใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย สร้างความเข้าใจ และฝึกฝนทางแก้ไขปัญหานั้น และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น

**5.2 สถานการณ์จำลอง** หมายถึง กิจกรรมที่สมมติขึ้นให้เหมือนหรือใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงที่ผู้เรียนจะนำไปใช้ในการปรับตัว ซึ่งมุ่งให้นักเรียนฝึกคิดตัดสินใจ ปัญหา การเลือกแนวทางแก้ปัญหาตามกิจกรรมสถานการณ์ที่จัดขึ้น โดยให้ผู้เรียนแสดงบทบาทตามที่กำหนด พร้อมกับใช้สื่อต่าง ๆ ประกอบการใช้สถานการณ์จำลองให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน

**5.3 บทบาทสมมติ** หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการเรียนการสอน มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วสวมบทบาทนั้น แสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก

**5.4 เกม** หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายใต้ออกตลกตามที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดแนวคิดในการปรับตัว

**5.5 การอภิปรายกลุ่ม** หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิด และการปฏิบัติ โดยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนโดยเสรี เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดความคิดในการพัฒนาการปรับตัว

ซึ่งการใช้เทคนิคต่างๆ มีขั้นตอน 4 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมกิจกรรม** ผู้วิจัยแนะนำตนเอง พร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตนเอง หลังจากนั้นทำการละลายพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม** ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่ม และใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ได้แก่ เกม การใช้สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่มกรณีตัวอย่าง และบทบาทสมมติโดยแต่ละครั้งจะใช้แต่ละเทคนิคหมุนเวียนกันไปยกเว้นการอภิปรายกลุ่ม ใช้ทุกครั้งเพื่อให้เกิดความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน

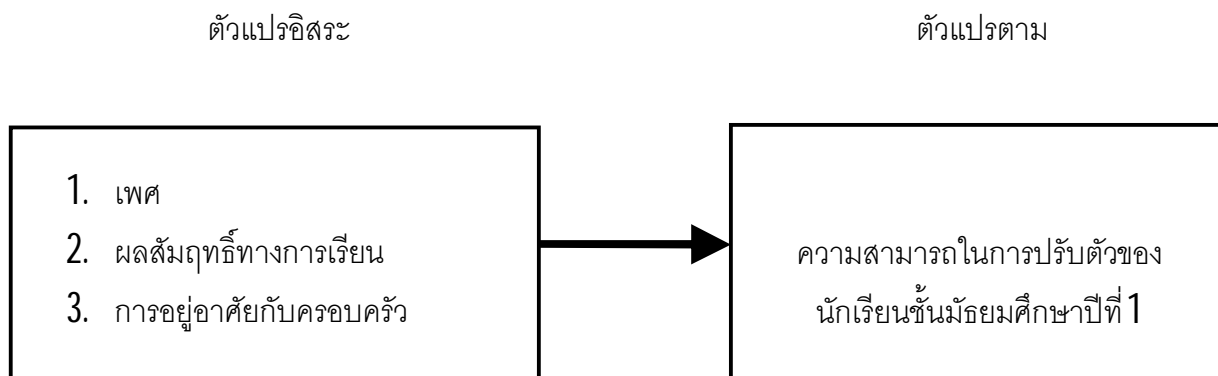
**ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผล** เมื่อใช้กิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มย่อยเสร็จสิ้นในแต่ละกิจกรรมให้มีการทบทวนและการใช้การอภิปรายกลุ่มจากการวิเคราะห์สถานการณ์ จนเกิดความเข้าใจ แล้วส่งตัวแทนขึ้นอภิปรายเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน

**ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป** ให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์ พร้อมทั้งสรุปผลของกิจกรรม และผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติมตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน

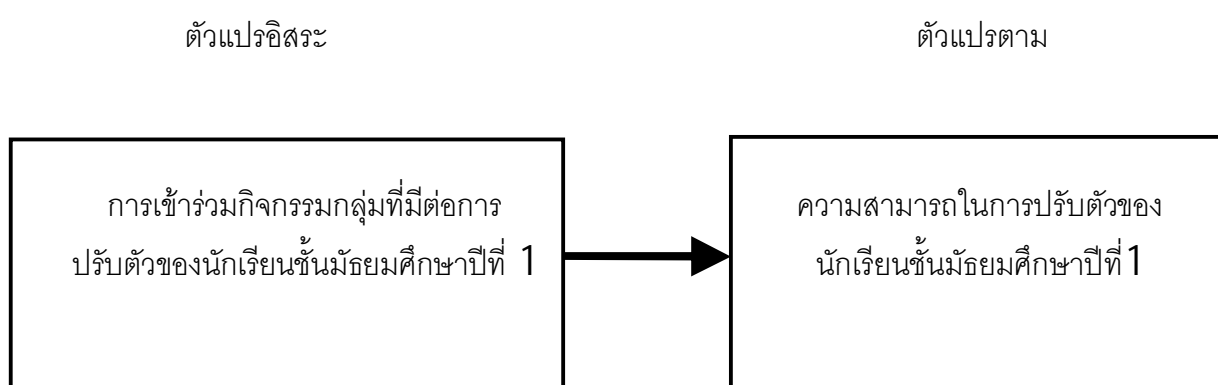
### **กรอบแนวคิดในการวิจัย**

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว สามารถสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เมื่อจำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว



ตอนที่ 2 การพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว



### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว
2. นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวสูงขึ้นหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอาศัยอยู่กับครอบครัว และเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน ของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว

- 1.1. แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัว
- 1.2. ความหมายของการปรับตัว
- 1.3. ความสำคัญของการปรับตัว
- 1.4. สาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว
- 1.5. ลักษณะและกลไกของการปรับตัว
- 1.6. ลักษณะของการปรับตัวที่ดี
- 1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

#### 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1. ความหมายของกลุ่ม
- 2.2. ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.3. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.4. ขนาดของกลุ่ม
- 2.5. หลักการของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.6. ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.7. เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว

### 1.1. แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัว

อิริกสัน (พงษ์สุดา รัตนมาศมงคล. 2533: 46-47; อ้างอิงจาก Craing. 1980: 149-161) นักจิตวิทยาสังคม ได้กล่าวถึง การปรับตัวว่าเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการพัฒนาการโดยอาศัยประสบการณ์ที่บุคคลได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคมมาแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การที่บุคคลไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคในช่วงแรกของชีวิตได้จะส่งผลให้แก้ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปในชีวิตไม่ได้ด้วย ดังนั้น การปรับตัวของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับปรับตัวขั้นแรก และการปรับตัวได้ดีในวัยรุ่นส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดีในอนาคตด้วย (Hergnhmann. 1990: 151-161)

ช่วงของวัยรุ่นอายุ 12- 20 ปี ตามทฤษฎีของอิริกสัน บุคคลจะพัฒนามีเอกลักษณ์หรือความสับสนในบทบาทวัยเด็ก เกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่างๆ สะสมข้อมูลของตนเองและสังคมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมาก มีความต้องการอิสระและความต้องการทางเพศ ในช่วงนี้ อิด (ID) มีแรงผลักดันมากทำให้วัยรุ่นใจร้อน ไขว่คว้า ความอดทนที่จะรอคอยมีน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่างๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน อีโก้ (Ego) วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม เขาก็มีอิสระพอสมควรแต่จะยอมรับฟังคำแนะนำของผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตในรูปแบบทิศทางใด มีความเชื่อ ค่านิยมทางการเมือง ศาสนา การเลือกอาชีพอย่างไร ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตนได้ จะมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ จะสับสนในเอกลักษณ์ ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล มีความต้องการภายในมากกว่า ไม่สามารถปรับความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัว และความต้องการภายใน ไม่สามารถปรับความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวและความต้องการของสังคม จะทำตามใจตนเอง เป็นอันตราย ช่วงนี้เพื่อนมีอิทธิพลมาก พ่อแม่มีบทบาทในการอบรมสั่งสอนน้อยลง บางครั้งอาจต้องออกจากกลุ่มเพื่อนเพราะความแตกต่างจากกลุ่มแล้ว หันไปหาประสบการณ์ใหม่จนทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบน ชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของสังคม ในทางตรงกันข้ามอาจแสวงหาเอกลักษณ์โดยหันไปหากกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน ทำให้มีเวลาศึกษาความคิดของตนเองเข้าใจความดี ความเลว จนสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ซิสเตอร์ คอลลิสตา รอย (Sister Callista Roy) แห่งวิทยาลัย เมาร์ เซนต์ แมรี่ แคลิฟอร์เนีย ได้เริ่มสร้างทฤษฎีในการปรับตัวในปี ค.ศ. 1964 (Andrews; & Roy. 1991: 5-2) โดยพัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานหลายๆ ทฤษฎีด้วยกัน โดยมีทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการปรับตัวของ เฮลสัน (Helson. 1964) ซึ่งอธิบายสิ่งเร้าที่มีผลต่อการปรับตัวของบุคคล เฮลสัน แบ่งสิ่งเร้า

ออกเป็น 3 ประเภท คือ สิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝง นอกจากนี้ยังนำทฤษฎีระบบมาใช้ อธิบายบุคคลว่าเป็นระบบเปิดที่เป็นระบบการปรับตัว ซึ่งประกอบด้วยหน่วยย่อยต่าง ๆ และทฤษฎี เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น ทฤษฎีความเครียด ทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์ ทฤษฎีความต้องการ เป็นต้น

นอกจากนี้ รอย ยังได้เพิ่มทฤษฎีทางด้านปรัชญาที่ว่าด้วยคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ซึ่ง อธิบายว่า บุคคลที่มีพลังสร้างสรรค์ของตนเอง มีการกระทำที่มีจุดหมาย มีความเป็นองค์รวม และ ตระหนักถึงความจำเป็นของการมีสัมพันธภาพ ซึ่งอธิบายจุดมุ่งหมายในการคงอยู่ของมนุษย์ ที่มี ลักษณะของการสร้างสรรค์ การมีความหมาย การมีคุณค่าต่อชีวิต และต้องมีความสำคัญ (Roy. 1988: 30) รอยได้นำแนวคิดของทฤษฎีนี้เข้าทดลองปฏิบัติทั้งด้านการวิจัยและการจัดหลักสูตรในระดับ ปริญญาตรี ที่วิทยาลัย เมาร์ท เซนต์แมนรี ในปี ค.ศ. 1970 ภายใต้ชื่อ "The Roy Adaptation Model" (Andrews; & Roy, 1991) และมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีความชัดเจนอย่างต่อเนื่องจนใน ปัจจุบันเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและนำมาใช้เป็นทฤษฎีพื้นฐานการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน องค์ประกอบของทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Elements of Roy Adaptation model)

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย มีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ มโนทัศน์ของบุคคล (Man) สิ่งแวดล้อม (Environment) การปรับตัวของบุคคล (Adaptive mode) ภาวะสุขภาพ (Health) และการ พยาบาล (Nursing)

รอย (จักรกฤษ เลื่อนนภสิน. 2549: 19; อ้างอิงจาก Roy. 199: 33-35) ได้อธิบาย ความหมายและความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ของบุคคล สิ่งแวดล้อม การปรับตัว และภาวะสุขภาพ ไว้ในข้อตกลงเบื้องต้น โดยอาศัยพื้นฐานจากทฤษฎีระบบของเบอร์ทาแลนไฟร์ (Bertalanffy. 1968) และทฤษฎีการปรับตัวของเฮลสัน (Helson. 1964) รวมทั้งพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของ บุคคล ดังนี้

1. บุคคลเป็นสิ่งมีชีวิต ประกอบด้วย ร่างกาย-จิตใจ-สังคมและบุคคล ประกอบด้วยส่วนย่อยเหล่านี้เป็นหน่วยเดียวที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (Unified whole)
2. บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยบุคคลจะมีการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมในสิ่งแวดล้อมที่มีปฏิสัมพันธ์อย่าง ต่อเนื่อง
3. บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดย ใช้กลไกตามธรรมชาติ (Innate mechanism) และจากการเรียนรู้ (Acquired mechanism)
4. บุคคลทุกคนจะอยู่ภายใต้กฎของการมีสุขภาพดีและเจ็บป่วยซึ่งเป็น ประสพการณ์ ของชีวิตที่บุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

5. บุคคลต้องปรับตัว เพื่อสนองต่อสิ่งแวดล้อม ที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้

6. ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลหรือระดับการปรับตัวของบุคคล พิจารณาจากการปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยรวมทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ สิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝง

7. บุคคลทุกคนจะมีระดับหรือขีดความสามารถในการปรับตัว บุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวในทางบวก แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นรุนแรงเกินขีดความสามารถในการปรับตัว บุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวในทางลบ ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ล้มเหลว

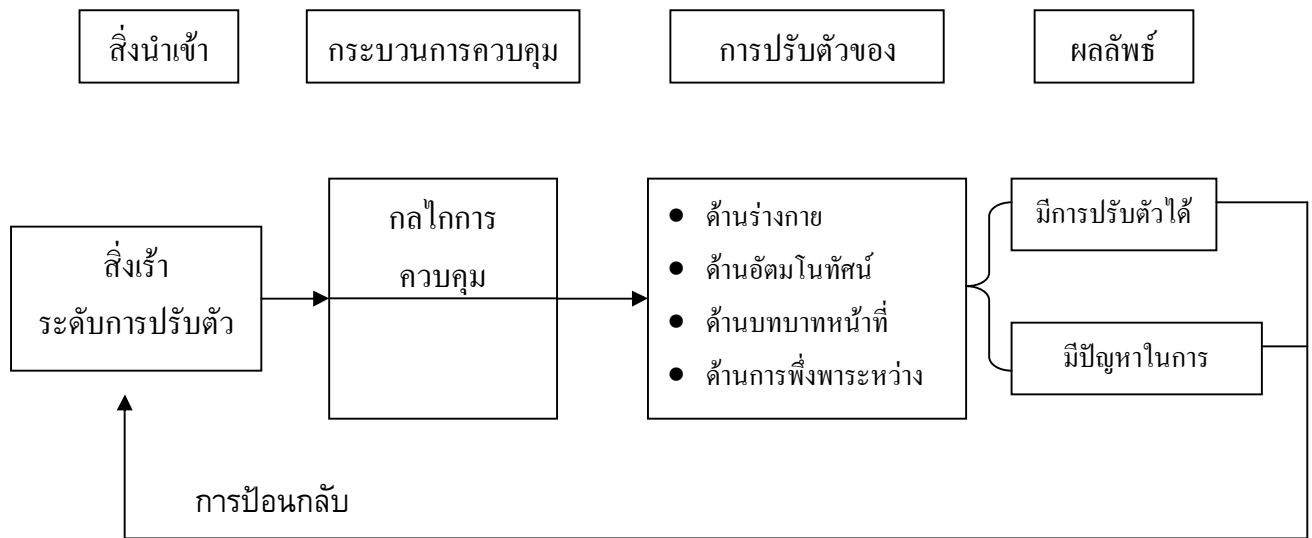
8. การปรับตัวของบุคคลเพื่อดำรงภาวะสมดุลจะมีพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

- การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)
- การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode)
- การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)
- การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode)

ข้อตกลงเบื้องต้นทั้ง 8 ข้อ แสดงให้เห็นถึงความจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การช่วยเหลือของครู คือช่วยให้นักเรียนสามารถใช้กลวิธีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยขจัด ลดสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อบุคคล

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย เป็นทฤษฎีที่มุ่งให้การช่วยเหลือบุคคลผู้ซึ่งมีปัญหาในการปรับตัว เมื่อมีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตวิธีการช่วยเหลือจะใช้กระบวนการแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวได้รอยได้อธิบายการปรับตัวไว้ว่าหมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงสภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

รอย (Roy, 1984) ได้นำเอา ทฤษฎีระบบทั่วไปมาเป็นพื้นฐานในการอธิบายระบบบุคคลที่เป็นระบบการปรับตัว (Adaptive system) บุคคลเป็นระบบเปิด มีความรู้สึกนึกคิด มีพลังสร้างสรรค์ มีเป้าหมายของชีวิตและเป็นองค์รวม ระบบการปรับตัวของบุคคลประกอบด้วยสิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการควบคุมและการป้อนกลับ (Control ; & feedback process) และผลลัพธ์ของการปรับตัว (Output)



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิต่อระบบการปรับตัวของบุคคล

สิ่งนำเข้าของระบบ ได้แก่ สิ่งเร้าซึ่งเป็นต้นเหตุของการกระตุ้นให้บุคคลมีการตอบสนองโดยการปรับตัว ผลรวมของสิ่งเร้าจะเป็นสิ่งนำเข้าระบบ เรียกว่า ระดับการปรับตัวของบุคคล (person' adaptation level) สิ่งเร้านี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในบุคคล รอย จำแนกสิ่งเร้าเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ที่เข้ามากระทบระบบบุคคลโดยตรง ทำให้บุคคลต้องมีการตอบสนองโดยทันทีซึ่งมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุด เช่น ความเจ็บปวดจากการได้รับการผ่าตัด โรค หรือพยาธิสภาพ การเข้าอยู่โรงพยาบาล เป็นต้น บุคคลจะตื่นตัวในการเผชิญกับสิ่งเร้าตรง และจะต้องใช้พลังงานในร่างกายเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าตรงที่มีผลต่อการปรับตัวของบุคคลเช่นกัน เช่น อายุ ระดับการศึกษา การสนับสนุนจากครอบครัว กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล เช่น ความเชื่อ ทักษะคติ อุปนิสัย ประสบการณ์เดิม บุคลิกภาพ ค่านิยม หรือการดำเนินชีวิต เป็นต้น ซึ่งบางครั้งอาจจะมีผลต่อการปรับตัวของบุคคลในสถานการณ์นั้นๆ

ในเรื่องของการปรับตัวนั้น รอย เน้นว่าการที่บุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือความรุนแรงของสิ่งเร้าและระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีลักษณะแตกต่างกันไป ในทางปฏิบัติเราต้องตระหนักถึงความ

แตกต่างในระดับการปรับตัวของนักเรียนแต่ละคน ต้องพิจารณาให้ถึงผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากแนวคิดของ ทฤษฎีระบบโดยทั่วไป กระบวนการควบคุมจะเป็นกลไกที่เกิดขึ้นภายในระบบ รอย ได้อธิบายว่า สำหรับระบบบุคคล ซึ่งเป็นระบบการปรับตัว จะมีกระบวนการควบคุมที่ค่อนข้างซับซ้อน โดยเรียกระบวนการควบคุมนี้ว่า กลไกการเผชิญ (Coping mechanisms) ซึ่งถือเป็นกระบวนการที่ทำงานตามหน้าที่ โดยอัตโนมัติ และกลไกการเผชิญที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ (Acquired coping mechanisms) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามระยะเวลาของชีวิตที่เกิดจากประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบเป็นระยะ

พฤติกรรมตอบสนองของบุคคลเป็นผลมาจากกระบวนการหรือกลไกการเผชิญ เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามาในระบบ จะสังเกตได้เป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆหรือ 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน รอย(Roy. 1988: 40)

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) เป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า พฤติกรรมที่แสดงออก เป็นการทำหน้าที่ของร่างกายในส่วนของ เซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบต่างๆของร่างกาย โดยผ่านกลไกการควบคุม เพื่อรักษาสมดุลทางด้านร่างกาย การปรับตัวด้านร่างกายเป็นการตอบสนองของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐาน (Basic need) ของมนุษย์ 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน ความต้องการอาหาร ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรม การพักผ่อน และความต้องการการปกป้องร่างกาย นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับกระบวนการร่างกายที่ซับซ้อน (Complex process) 4 กระบวนการ ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึก สารน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาท และการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ กระบวนการทั้ง 4 นี้ เชื่อว่าจะทำงาน เป็นตัวสานและควบคุม (Mediating regulatory activity) การทำงานของร่างกายในส่วนอื่น ๆ

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) เป็นการตอบสนองด้านจิตใจ อัตมโนทัศน์ เป็นองค์ประกอบทางจิตวิทยา และจิตวิญญาณ และมีความสำคัญต่อความมั่นคงของจิตใจอันเป็นพื้นฐานของสุขภาพ การตอบสนองด้านอัตมโนทัศน์ จะก่อให้เกิดความสมดุลและความมั่นคงทางจิตใจของบุคคล ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี ปัญหาการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์จะก่อให้เกิดอุปสรรค และขัดขวางความสามารถในการดำเนินชีวิตในด้านอื่น ๆ ตลอดจนก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและโรคได้ อัตมโนทัศน์หมายถึง ความเชื่อ หรือความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองในระยะเวลาใดระยะเวลาหนึ่ง อัตมโนทัศน์ เกิดขึ้นจากการรับรู้ของตนเองต่อตนเอง และเกิดจากการรับรู้ของบุคคลอื่นต่อตนเอง ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่จะเกิดจากอัตมโนทัศน์ (Andrews; & Roy. 1991)

การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) และอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self)

1. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพร่างกายตนเอง (Body sensation) และการรับรู้ของบุคคลต่อรูปร่าง หน้าตา ความสวยงาม สมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ตลอดจนสมรรถภาพทางเพศ และปฏิกริยาที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง (Body image) ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคลเมื่อสภาพร่างกายของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเจ็บป่วย การผ่าตัด จะทำให้บุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ ทำให้ไม่สามารถทำใจยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงได้ เกิดความรู้สึกสูญเสีย (loss) ซึ่งจะมีพฤติกรรมตอบสนองแตกต่างกัน

2. อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองตามความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ ความคาดหวัง ปฏิธาน ทุกอย่างที่คุณคิดถือ ประกอบกันเข้าเป็นบุคลิกภาพของบุคคล แบ่งเป็นส่วนย่อย คือ

2.1 ความสม่ำเสมอแห่งตน (Self consistency) ตามปกติบุคคลจะแสดงพฤติกรรม หรือการปรับตัวต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ตามที่คิดว่าจะก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง บุคคลจะเรียนรู้วิธีการปรับตัวตามประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตพฤติกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคลจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึก เจตคติ และความเชื่อ ซึ่งประกอบขึ้นเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั่นเอง ภาวะใดก็ตามที่คุกคามความรู้สึกภายในตน เกิดความไม่แน่ใจในความมั่นคงปลอดภัยของตนจะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวขึ้น คือ ความวิตกกังวล

2.2 ปณิธานแห่งตน (Self idea or expectation) ปณิธาน หมายถึง สิ่งที่คุณมุ่งหวังที่จะทำหรือมุ่งหวังที่จะเป็น ซึ่งเป็นพื้นฐานการแสดงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามที่หวังไว้ บุคคลใดก็ตามที่ไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง และไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดปัญหาตามมาคือ ความรู้สึกสูญเสียอำนาจ (Powerlessness) ซึ่งเป็นภาวะการณ์ที่บุคคลรู้สึกว่าสูญเสียความสามารถในการควบคุมชะตาชีวิตของตนเอง อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกไร้ค่า ท้อแท้ สิ้นหวัง และเบื่อหน่ายชีวิต

2.3 คุณธรรม-จรรยาแห่งตน (Moral ethical self) บุคคลมีการพัฒนาคุณธรรม จรรยาของตน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาหรือตัดสินความคิดหรือการกระทำของบุคคลว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือเลว ถูกหรือผิด ยุติธรรมหรืออยุติธรรม การเรียนรู้คุณธรรม-จรรยาในส่วนนี้ได้รับอิทธิพลจากการอบรมเลี้ยงดู ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ค่านิยมในสังคม และความเชื่อในศาสนา สาเหตุใดก็ตามที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าละเมิดกฎเกณฑ์หรือบรรทัดฐานทางคุณธรรมและจรรยาที่บุคคลกำหนดไว้ จะเกิดความรู้สึกผิด (Guilty) เป็นบาป ตีเตียนตนเอง หรือลงโทษผู้อื่น

**2.4 ความมีคุณค่าในตนเอง (Self esteem)** การรับรู้คุณค่าในตนเองจะมีความเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย ความสม่ำเสมอแห่งตน ปณิธานแห่งตน คุณธรรม-จรรยาแห่งตน โดยบุคคลที่มีการพัฒนาอัตมโนทัศน์ในส่วนย่อยดังกล่าวดีจะมีการรับรู้คุณค่าในตนเองดีด้วย ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะรับรู้ว่ามีสิ่งคุกคามเกิดขึ้นและนำมาซึ่งความหวาดระแวง สงสัย มีขวัญและกำลังใจต่ำ (**Low self-esteem**) ในทำนองเดียวกัน บุคคลที่มีความรู้สึกสูญเสีย หรือเกิดความรู้สึกผิด หรือสูญเสียอำนาจ มักส่งผลให้บุคคลรับรู้คุณค่าของตนเองต่ำ

**3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)** บุคคลต้องมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางสังคมเป็นการแสดงพฤติกรรมของบุคคลตามสถานภาพ หรือบทบาทที่มีอยู่ในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมเพื่อเป็นบรรทัดฐานหรือเกณฑ์ที่ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรม เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นตามบทบาทของตน เพื่อเป็นที่ยอมรับของสังคม และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การแสดงบทบาทของบุคคลที่ถือว่ามีความเหมาะสม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

**3.1 พฤติกรรมการแสดงออกตามบทบาท** จะต้องเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม (**Instrumental behavior**)

**3.2 การแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกต่อบทบาท (Expressive behavior)** บุคคลจะต้องมีการปรับตัว เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นได้ปกติ หากแต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในส่วนนี้จะแสดงออกใน 4 ลักษณะดังนี้

**3.2.1 การที่ไม่สามารถดำรงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition)** หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกและเจตคติที่ดีต่อบทบาทแต่ไม่สามารถมีพฤติกรรมตามบทบาทได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากไม่มีแบบอย่าง (**Role model**) หรือ ขาดความรู้ความเข้าใจในบทบาทนั้น เช่น สตรีที่มีบุตรคนแรกมีความลำบากใจในการเลี้ยงดูบุตร เนื่องจากไม่มีความรู้ที่เพียงพอ เป็นต้น

**3.2.2 การแสดงบทบาทไม่ตรงตามความจริง (Role distance)** หมายถึง การแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับบทบาท แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อต้องการปกปิดสิ่งที่ตนรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ผู้ป่วยที่แสดงกิริยาสดชื่น แจ่มใส เพื่อปกปิดความวิตกกังวล และความกลัวที่ตนมีอย่างมากต่อการเรียน ในบรรยากาศใหม่ ๆ และการคบเพื่อน

**3.2.3 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (Role conflict)** หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทของตนได้ ในบางสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมาจากความคาดหวังของตนเอง และความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนไม่ตรงกัน

**3.2.4 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role-failure)** หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อสนองด้านสังคมอีกประการหนึ่งซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การให้และการได้รับความรัก ความนับถือ และยกย่องของบุคคลเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องเป็นผู้ให้และผู้รับไปพร้อม ๆ กันด้วยความเต็มใจ ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างสมดุลจะก่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในชีวิตการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันประกอบด้วยสัมพันธภาพ 2 อย่าง คือ

4.1. สัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด (Significant others) เป็นผู้ที่บุคคลรับรู้ว่ามี ความสำคัญหรือมีความหมายต่อชีวิตตนเองมากที่สุด เช่น บิดา มารดา บุตร เป็นต้น

4.2. สัมพันธภาพกับระบบสนับสนุน (Support others) ซึ่งเป็นบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และพึ่งพาซึ่งกัน และกัน เช่น เพื่อน เครือญาติ ครู สมาคม ชมรม เป็นต้น

ซึ่งพฤติกรรมกรรการพึ่งพาระหว่างกันจะแสดงออกใน 2 รูปแบบ ได้แก่ พฤติกรรมกรรการได้รับ (Receptive behavior) และพฤติกรรมกรรการให้ (Contributive behavior) ซึ่งนักเรียนควรจะสามารถแสดงได้อย่างเหมาะสมระหว่างกรรการพึ่งพาตนเอง และกรรการให้ผู้อื่นพึ่งพา ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม

พฤติกรรมกรรการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน เกิดจากการทำงานของกลไกการเผชิญเมื่อมีสิ่งมากระทบบุคคล การปรับตัวที่เกิดขึ้นในด้านหนึ่งอาจกลายเป็นสิ่งเร้าเข้าไปกระทบกรรการปรับตัวด้าน อื่นๆ หรือสิ่งเร้าชนิดหนึ่งอาจเข้าไปกระทบกรรการปรับตัวหลาย ๆ ด้านในเวลาเดียวกันได้ อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับระดับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมหรือความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลเอง การปรับตัวที่ดีจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีและดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ซึ่งตรงกันข้ามกับการปรับตัวที่ไม่ดี จะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จึงเป็นบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ

ชาร์ล ดาร์วิน (กันยา สุวรรณแสง. 2536: 381-382) ได้กล่าวไว้ในทฤษฎีวิวัฒนาการของเขาว่าสิ่งมีชีวิตต้องอาศัยการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาจึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คนเราจึงต้องปรับตัวอยู่เสมอ มิฉะนั้นจะไม่สามารถดำรงชาติพันธุ์อยู่ได้ต้องสูญชาติพันธุ์ไปเยี่ยงไดโนเสาร์เป็นแน่ การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมทุกวันนี้มนุษย์เราจำเป็นต้องหาทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและสังคมอยู่ตลอดชีวิตของคนทุกคน

วิลเลียมสัน ( สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2524: 14-15; อ้างจาก Williamson. 1950 ) ผู้นำทฤษฎีกรรการให้คำปรึกษาแบบนำทาง มีความเชื่อว่ามนุษย์มีสติปัญญาและมีเหตุผลตลอดจนมีแนวโน้ม

ที่จะพัฒนาตนเองได้ แต่การที่จะพัฒนาอย่างเต็มที่นั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะจากสังคมที่แวดล้อมเขาอยู่ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมทำให้มองเห็นและรู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยม ทักษะ ทศนคติ ความต้องการและเป้าหมายที่เขาเลือก ขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้ การรู้จักผู้อื่น ได้รับข้อมูลและประสบการณ์ ทางสังคม ตลอดจนวิธีการที่จะจัดการแก้ไขทั้งทางตรงและทางอ้อม จากความเชื่อดังกล่าว วิลเลียมสัน สรุปว่า บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ดีถ้าเขามีความเข้าใจตนเอง รู้จักและเข้าใจสังคม เพราะเขาจะสามารถเลือกวิธีการดำรงชีวิต หรือแก้ปัญหา ได้อย่างมีทิศทาง และมีเหตุผล โดยใช้ข้อมูลที่เขาได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณาจนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือยืดหยุ่นระหว่างความต้องการของตนกับสภาพแวดล้อมทางสังคม

วิลเลียมสัน ได้พิจารณาแยกแยะปัญหาการปรับตัวของบุคคลในแง่ตามสภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ 5 ประการ คือ

1. ปัญหาทางบุคลิกภาพ ซึ่งรวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม
2. ปัญหาการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียน นิสัยทางการเรียน ปัญหาการอ่าน ปัญหาสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแรงจูงใจในการเรียนต่ำ
3. ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความลังเลในการเลือกอาชีพ เลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสมกับตนเอง มีความขัดแย้งระหว่างความสนใจกับความสามารถในอาชีพนั้น
4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงปัญหาการขาดแคลนทุนทรัพย์ต้องหาทุนเรียนเอง
5. ปัญหาทางสุขภาพ เช่น ปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพ และความบกพร่องทางร่างกายต่าง ๆ

ฮาวิกเฮิร์สท์ (ดวงฤดี พวงแสง, 2548: 8-9; อ้างอิงจาก Havighurst, 1953) กล่าวถึงการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้ตามขั้นตอนของชีวิตมีความเห็นว่าพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลจะมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องการเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้ ในทางตรงกันข้ามงานในช่วงวัยใดไม่สำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและ พัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้นบุคคลที่จะปรับตัวได้ในทัศนะของ ฮาวิกเฮิร์สท์ จึงหมายถึง บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และพัฒนางานประจำให้ผ่านไปด้วยดี งานพัฒนาตามขั้นที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ประกอบด้วย

1. สามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตน

3. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับ ความเปลี่ยนแปลง

4. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์จากผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่ เป็นต้น

5. มั่นใจในเรื่องเศรษฐกิจการเงิน สามารถรับผิดชอบในการใช้จ่ายได้

6. การเลือกและเตรียมตัวเพื่ออาชีพ

7. เตรียมตัวเรื่องคู่ครองและชีวิตครอบครัว

8. พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เรื่องค่านิยม และ จริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

ลาซารัส (ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. 2546: 20; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว เริ่มจากวิชาชีววิทยา โดย ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า การปรับตัว ในทฤษฎีวิวัฒนาการของเขาใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นจึงดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวทางชีววิทยามาใช้ โดยใช้คำว่า "adjustment" แทน "adaptation" โดยเน้นด้านการปรับตัวเพื่อตอบสนองของความต้องการของจิตใจของแต่ละบุคคล เน้นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวให้เป็นไปตามแรงผลักดัน 2 ด้าน ดังนี้

1. แรงผลักดันภายนอก เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม และการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้น คนเราต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมสังคมซึ่งต้องการหรือข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม และวิธีการในการปรับตัวจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล อาจเป็นการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้

2. แรงผลักดันภายใน เป็นความต้องการของแต่ละบุคคลเอง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากความต้องการทางชีววิทยาของบุคคล อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากความต้องการทางจิตใจอันเป็นผลจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมและความต้องการความสำเร็จ เป็นต้น

เกี่ยวกับความหมายของการปรับตัวนี้ ลาซารัส (Lazarus, 1976) ได้สรุปว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ซึ่งอาจจะดีหรือไม่ดีก็ได้ หรืออีกความหมายหนึ่งก็คือ กระบวนการที่บุคคลปฏิบัติเพื่อเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

รอเจอร์ส (Rogers. 1972: 108) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตน และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับเป็นศูนย์กลาง ได้พิจารณาการปรับตัวภายในตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของ

ประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัวซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและมีการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการปะทะสัมพันธ์นั้นก่อให้เกิดขึ้น ตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่าง ๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทักษะคติและค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเรา ประสบการณ์ที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด

บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ ยอมรับตนเอง และผู้อื่นรวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และมีการรับรู้ความคิดเกี่ยวกับตนเองทางบวก

ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสีย ความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ

จากทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่ากระบวนการปรับตัวของบุคคล มีตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ซึ่งในแต่ละช่วงอายุมีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกันและมีอิทธิพลในช่วงอายุต่อมา การปรับตัวของบุคคลนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งช่วงวัยรุ่นถือเป็นช่วงของการปรับตัวทางสังคม เพราะเป็นพื้นฐานในการปรับตัวในวัยต่อมา และส่งผลต่อการดำรงชีวิต การทำงาน การมีครอบครัว ของบุคคล ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพทางครอบครัว

## 1.2 ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตใจกระบวนการหนึ่งที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และต้องเผชิญและจัดการกับปัญหา ความท้าทายและความต้องการในชีวิตประจำวัน (Lazarus. 196; Simon, Kalichman; & Santueek. 1994; Weiten; & Llovd. 1993) โดยอยู่ภายใต้ความกดดันจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้นบุคคลจึงต้องประนีประนอมระหว่างความต้องการของบุคคลและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บรรลุความต้องการและเป้าหมายของตน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมด้วย (Arkoff. 1968; Atwater. 1990)

รอเจอร์ส (Pescitelli. 2001; cited in Rogers 1961) ได้กล่าวถึง การปรับตัวเป็นการปรับภายในตนเอง โดยให้เกิดความสอดคล้องระหว่างตนและประสบการณ์ ผู้ที่ปรับตัวได้อย่างเต็มที่หรือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ บุคคลที่เปิดตนเองให้ยอมรับประสบการณ์ทั้งหมดอย่างเต็มที่ โดยทั่วไป

ประสบการณ์ทั้งหมดที่บุคคลประสบนั้นไม่อยู่ในการรับรู้อย่างรู้ตัวตลอดเวลา แต่สามารถนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่มีการใช้กระบวนการการป้องกันตัวอย่างใดๆ ไม่มีเงื่อนไขในการให้คุณค่า หรือความหมาย แต่จะมีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างสอดคล้องกับประสบการณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นไปตามแนวโน้มในการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ (Self-actualization) มีโครงสร้างของตอนที่ยืดหยุ่นอยู่ในกระบวนการที่จะรวมประสบการณ์ใหม่เข้ามาผสมผสานในโครงสร้างของตนได้เสมอ และเป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง

ลาซารัส (Lazarus. 1969: 17-18) กล่าวถึง การปรับตัว ว่าประกอบขึ้นด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

โคลแมน (Coleman. 1981) กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้

ต่อมาในปี 1985 วอร์เชล และจอร์จ (Worchel; & George. 1985: 78) ได้ให้ความหมายไว้ในพจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ว่า การปรับตัว คือ 1) เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 2) เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมการปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิตซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคล และสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งแต่ละคนย่อมมีอุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ทำให้เกิดความเครียด และรู้สึกท้อถอยในชีวิต ดังนั้น เพื่อเป็นการรักษาสภาพแห่งความสมดุลของชีวิตไว้ ทำให้บุคคลเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองที่เรียกว่า การปรับตัว นั่นเอง ซึ่งได้มีนักวิชาการหลายท่านในประเทศไทยที่ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ ดังนี้

กันยา สุวรรณแสง (2536: 50) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกาย ใจ ให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีความสุข

ณัฐพล แนวจำปา (2540: 11) กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

ชาติชาย หมั่นสมัคร (2542: 16) กล่าวถึง การปรับตัวว่าเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ

อารมณั มัตตะเดช (2543: 12) กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง ความพยายามของบุคคลทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึก และไร้จิตสำนึกในการปรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 26) กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง ความพยายามที่จะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติ โดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่ง จนสามารถทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ลักขณา สิริวัฒน์ (2544: 105) ให้ความหมายของการปรับตัว ไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้าง หรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ทั้งทางกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ชาติรี ลักษณะศิริ (2546: 8) กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง การปรับและ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ปัญหาที่พบในโรงเรียนหรือที่อยู่อาศัย ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้อย่างมีความสุข

จากความหมายของการปรับตัวพอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับ และเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อบุคคลต้องเผชิญ เปิดรับประสบการณ์เกี่ยวกับความต้องการ ความกดดัน ความท้าทายและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากตนเอง สิ่งแวดล้อมได้ และสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาผสมผสานในโครงสร้างของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงตนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยที่ตนเองรู้สึกมีความสุขทั้งกายและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างราบรื่น

### 1.3 ความสำคัญของการปรับตัว

การปรับตัวนั้นสามารถช่วยระบายอารมณ์ ลดความตึงเครียด ทำให้ใจสบายขึ้น ช่วยให้บุคคลไม่สะสมความอึดอัด คับข้องใจ ความผิดหวังและความไม่สบายใจเอาไว้ ซึ่งถ้าไม่มีการปรับตัว คนเราก็ต้องทนกับความอึดอัดอยู่เพียงคนเดียว ถ้าไม่ระบายอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกเสียบ้าง ปล่อยให้อารมณ์นั้นสะสม คั่งค้างอยู่ในความรู้สึกนึกคิดนาน ๆ จะเป็นส่วนที่ทำให้ลายบุคลิกภาพและ

บั้นทอนสุขภาพจิตให้เสียไป ถ้ายิ่งสะสมไว้มากๆ เท่าไร อาจเป็นเหตุให้กลายเป็นบุคคลที่เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทได้ในที่สุด จากที่กล่าวไปนั้นได้มีบุคคลที่กล่าวเสริมในส่วนของความสำคัญของการปรับตัวอยู่ด้วยกัน 3 ท่าน ดังนี้

มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ และวริศรา ศรีสวัสดิ์ (2538: 1-4) กล่าวถึง บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่ดำรงชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเองที่เจริญเติบโตขึ้นจากการเป็นทารก เป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ การที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นย่อมส่งผลให้การรับรู้ การเข้าใจถึงสิ่งต่างๆ ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยม บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไป และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น การเพิ่มจำนวนของประชากร การแก่งแย่ง แข่งขันของบุคคลที่แวดล้อมอยู่ ซึ่งล้วนแต่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่บุคคลจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลต้องหาวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองที่ไม่กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่ของผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขของบุคคลนั้น มิได้เกิดจากความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนเองได้เพียงอย่างเดียวแต่ยังรวมถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น บุคคลต้องกระทำอยู่ตลอดชีวิตและวิธีการที่ใช้ในการปรับตัวก็ผิดแปลกแตกต่างกันออกไป บางคนอาจใช้วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อแก้ไขให้ลุล่วงไป หรืออาจใช้วิธีการหนีจากปัญหาหรืออุปสรรคนั้น หรือเปลี่ยนแปลง เป้าหมายหรือความต้องการเสียใหม่ และในระหว่างการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและการหนีปัญหานั้น แต่ละคนก็จะใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป เพื่อให้เอื้ออำนวยต่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการก็เป็นได้อิทธิพลของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การรู้จักเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการรู้จักและเข้าใจในตนเองนั้นเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญต่อการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพราะการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมทำได้ง่ายและเป็นจริงได้มากกว่าการที่จะช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมปรับเข้าหาตัวเรา การรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้องและเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุง และพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 28-29) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่า คนที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะ ดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นอิสระเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่วนลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาด้านการปรับตัว จะเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวหรือถอยหนี เข้ากลุ่มกับเพื่อน

ไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเครียด และมักมีปัญหา ด้านสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

นอกจากนี้การปรับตัวจะช่วยให้บุคคลมีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ข้อเด่นและข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1.1 การคิดและตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ได้ดี

1.2 การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานและการอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความราบรื่น

2. รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม และสามารถนำความรู้นี้ไปใช้ในการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมการวิเคราะห์ และเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและแม่นยำ

3. รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีคุณค่า

จากความสำคัญของการปรับตัวที่มีบุคคลหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการปรับตัวนั้นมีความสำคัญอย่างมากกับคนทุกคน เพราะว่าเป็นความจริงที่ไม่มีมนุษย์คนใดที่สามารถอยู่ได้อย่างไม่มีอุปสรรคใดๆ เลย เพราะฉะนั้นจากอุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่ว่าจากสาเหตุใดก็ตามส่งผลให้บุคคลรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### 1.4 สาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533: 65-66) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่า เกิดจากปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหา เพื่อตอบสนองของความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวาง ไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหการปรับตัวให้ทันตามสภาวะสังคมที่

เปลี่ยนไป เช่น ความเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

นอกจากนี้ในปีเดียวกัน สิริชัย ประทีปฉาย (2533: 181-182) กล่าวถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการปรับตัวอย่างหนึ่ง คือ เจตคติ ความสนใจ เนื่องจากจุดมุ่งหมายในชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม การปรับตัวแบบนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่าอันสืบเนื่องมาจากสิ่งนั้นตรงกับความต้องการภายในของบุคคลนั้น ตรงกับค่านิยมของเขา ตรงกับความต้องการของเขา พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป โดยกระบวนการนี้จะสอดคล้องกับค่านิยมที่เขาได้อยู่เดิม และศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2534: 265) ได้อธิบายสาเหตุของการปรับตัวไว้ว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลต้องเกิดการปรับตัวมี 2 ประการใหญ่ๆ ได้แก่

1. สาเหตุทางกายภาพ เช่น อากาศร้อนเกินไป หรืออากาศหนาวจนเกินไป หรือร่างกายได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น ทำให้ร่างกายต้องปรับสภาพให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็น ผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอาจปรากฏออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเหนื่อยล้า ความเฉื่อยชา หรือความตกใจกลัว เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตวิทยา แม้จะไม่มีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยตรง แต่ก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ได้แก่

2.1 ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นจากการมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมาย ผลที่เกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว วิตกกังวล เครียด ฯลฯ ซึ่งสัมพันธ์กับสรีระของบุคคล ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ กัน อุปสรรคหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่

2.1.1 สาเหตุทางกายภาพ (Physical Factors) เป็นความคับข้องใจที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตเป็นอุปสรรค ตัวอย่างเช่น สภาพดินฟ้าอากาศ ฝนแล้ง น้ำท่วม เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจในแก่เกษตรกร คนที่รีบเดินทางแต่ฝนตกหรือรถเสีย ทำให้ล่าช้า ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่คนนั้น เป็นต้น

2.1.2 สาเหตุทางจิตวิทยา (Psychological Factors) เป็นความคับข้องใจที่เกิดจากอุปสรรค ดังนี้

2.1.2.1 สาเหตุทางสังคม (Social Factors) เป็นความคับข้องใจอันเป็นผลมาจากการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม หรืออยู่ในสังคมต้องมีความสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกัน สาเหตุทางสังคมย่อมก่อให้เกิดความคาดหวัง ความกดดันก่อให้เกิดความคับข้องใจ ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีน้อง

ใหม่ ความรักความเอาใจใส่จากมารดาจะถูกแบ่ง ทำให้เด็กเกิดความต้องการทางใจและความต้องการทางสังคม หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเต็มที่ ย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ เป็นต้น

**2.1.2.2 สาเหตุส่วนบุคคล (Personal Factors)** เป็นความคับข้องใจอันเกิดจากความจำกัด ความบกพร่อง หรือการขาดทางร่างกาย เช่น มีความพิการ เกิดจากการเจ็บป่วยเป็นเวลานาน การขาดเสน่ห์หรือความงาม การขาดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น หากวางเป้าหมายไว้เกินสภาพส่วนบุคคล ย่อมทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ ตัวอย่างเช่น คนที่เชาวน์ปัญญาไม่ดี เรียนไม่เก่ง แต่อยากเรียนระดับอุดมศึกษา คนไม่สวยอยากเป็นนางแบบ เป็นต้น

**2.2 ความขัดแย้ง (Conflict)** หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นจากสาเหตุ 2 สาเหตุขึ้นไป ซึ่งมีความสำคัญเท่าๆ กัน แล้วเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน และไม่สามารถเลือกตอบสนองสาเหตุทั้งหมดในครั้งเดียวกันได้ จึงจำเป็นต้องเลือกตอบสนองเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ความขัดแย้งนี้เกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์หรือเป้าหมายที่ต้องการ ที่พึงปรารถนา ที่น่าสนใจ ดึงดูดใจหลายๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน บุคคลต้องการจะหลีกเลี่ยงทั้งหมด แต่ก็จำเป็นต้องเลือกสภาพใดสภาพหนึ่ง นอกจากนี้ความขัดแย้งยังเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือเป้าหมายเดียวกัน แต่มีทั้งต้องการ ไม่ต้องการ พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนา อยู่รวมกันไป ทำให้เกิดทัศนคติสองทางก้ำกึ่งกัน สภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในชีวิตประจำวันคนเราจะใช้วิธีการปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด เป็นต้น

จากสาเหตุต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ การปรับตัวที่เกิดจากสาเหตุทางกายภาพ เป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของเรา เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ร่างกายของเราก็ต้องมีการปรับสภาพให้เข้ากับสภาพแวดล้อมดังกล่าว และ การปรับตัวที่เกิดจากสาเหตุทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นความคับข้องใจจากสังคมหรือภายในตนเอง และความขัดแย้ง เป็นสภาวะที่ต้องตัดสินใจเลือกเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเท่านั้น

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ธีรดากร (2522: 159-160) กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่าอาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ซึ่ง อาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตนเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจหรือคับข้องใจ สำหรับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นั้น มาสโลว์ (Maslow, 1954: 80-92) ได้แบ่งเป็น 5 ชั้นตอน ดังนี้

**1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย** ได้แก่ ความต้องการอาหาร ความกระหายน้ำ การขับถ่ายของเสีย ความต้องการทางเพศ การพักผ่อน ความต้องการในการป้องกันความร้อน หนาว

1.2 ความต้องการทางด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง การปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น

1.3 ความต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรักความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือ และการยอมรับทางสังคม

1.5 ความต้องการสัจจะแห่งตน ได้แก่ การเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งหลาย

2. ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้ง ซึ่งความขัดแย้งนี้ หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถตัดสินใจเลือกกระทำใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกสิ่งทุกอย่าง ยิ่งต้องเลือกมากกว่าจะเลือกได้ต้องใช้เวลาานาน แม้เลือกแล้วยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถเลือกได้

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากที่บุคคลต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้แต่เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจเพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบ ไม่ถูกใจเลย แต่ต้องเลือก อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและทางลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกรณีที่ตั้งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่ต้องการเลือกนั้น มีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว เช่น การที่นักเรียนต้องเลือกเรียนวิชาเสริม หรือการเลือกเข้าชุมนุมต่าง ๆ ตามที่โรงเรียนกำหนด

นิภา นิธยาน (2530: 5-6) กล่าวถึง ลักษณะการปรับตัวในแง่จิตวิทยาว่าเป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัว ให้เป็นไปตามแนวผลักดัน 2 อย่าง

1. แรงผลักดันภายนอก หมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลาง สิ่งแวดล้อม และ การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและสัมพันธ์กับผู้อื่นคนเราจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสังคม ตามความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสังคม ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อตัวบุคคล และต่อวิธีการในการปรับตัวของเขา เพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจเป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลว

2. แรงผลักดันภายใน หมายถึง ความต้องการภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของบุคคล ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้

สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิตซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ประสบการณ์ทางสังคมในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ความต้องการความอบอุ่นทางใจ ความต้องการการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการประสบความสำเร็จ เป็นต้น

### 1.5 ลักษณะและกลไกของการปรับตัว

ธอร์พ (ดวงฤดี พวงแสง. 2548: 13-14; อ้างอิงจาก อรพิน ชูชม และอัจฉรา สุชารมณี. 2522) แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ปรับตนเอง (Self Adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเองได้ดีต้องมีลักษณะดังนี้

1.1 ความเป็นตัวของตัวเอง (Self Reliance) หมายถึง การที่บุคคลจะทำอะไรด้วยตนเองไม่พึ่งคนอื่น เป็นอิสระจากผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

1.2 การมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Self of Personal Worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อถือในความสามารถของเรา มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถและมีเหตุผล

1.3 ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Self of Personal Freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจการกระทำ และวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพในการคบเพื่อน และการใช้จ่าย

1.4 ด้านความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Fellinging of Belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่นในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จึงทำให้มีความภูมิใจในบ้าน และโรงเรียน เป็นต้น

1.5 ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (Nonwithdrawing Tendencies)

1.6 ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท (Nonnervous Symptom)

2. การปรับตัวทางสังคม (Social Standards) หมายถึง การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

2.1 ปทัสฐานทางสังคม (Social Standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่นเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Sill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น และมีความสนใจปัญหาต่าง ๆ และสนใจกิจกรรมต่าง ๆ

2.3 แนวโน้มของสังคม (Social Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับสถานการณ์หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม

**2.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation)** หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักการดูแลอย่างดีจากครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

**2.5 ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation)** หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกได้ว่าได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน นักเรียนรู้สึกกว้างใจมีความเหมาะสมกับความสนใจและวุฒิภาวะของตน

**2.6 ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation)** หมายถึงการที่บุคคลเข้ากับเพื่อนร่วมบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์ และสวัสดิภาพของชุมชน

วันดี ระเบียบ (253: 244-247) กล่าวถึง การปรับตัวของบุคคลว่าประกอบด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ซึ่งเป็นการหาเหตุผลที่ผิดไปจากความเป็นจริงเพื่อป้องกันตนเอง และกันไม่ให้รู้สึกผิด
2. การกล่าวโทษผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสบายใจ เช่น คนติดเหล้าจะแก้ตัวว่าดื่มเหล้าเพราะภรรยาขี้บ่น คือเป็นการหาหลักฐานกล่าวอ้างให้ผู้อื่นมีความผิด
3. การเลียนแบบ หมายถึง การรับเอาแบบอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเอง เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจ
4. การถ่ายทอดความรู้สึก เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่บุคคลหนึ่งถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด ความปรารถนาของตนที่มีต่อผู้หนึ่งในอดีตไปยังอีกบุคคลหนึ่งในปัจจุบัน เช่น ชอบเกลียดบุคคลที่พบกันโดยไม่มีสาเหตุ
5. การเห็นอกเห็นใจ เป็นการเลียนแบบที่เป็นประโยชน์ ทำให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
6. การเก็บกด บุคคลเมื่อเกิดความวิตกกังวล จะพยายามเก็บความรู้สึกนั้นไว้ในจิตใต้สำนึก เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกทางจิตใจ
7. การทดแทนเพื่อชดเชย เป็นการทดแทนเพื่อชดเชยความผิดหวัง
8. การย้ายแหล่งทดแทน มีลักษณะเหมือนการทดแทนเพื่อชดเชยแต่เป็นเรื่องของความรู้สึกทางอารมณ์ ซึ่งเปลี่ยนจากเป้าหมายซึ่งอาจเป็น บุคคล สิ่งของ หรือสถานการณที่ไม่สามารถจะเปิดเผยได้ไปยังบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณอื่น

9. การทดแทน หมายถึง การทดแทนความต้องการของตนที่ไม่สามารถแสดงออกให้เห็นโดยเปิดเผย ด้วยการแสดงออกในสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่น คนที่มีความรู้สึกก้าวร้าว แสดงพฤติกรรมด้านนี้ด้วยการเป็นนักมวย หรือเป็นนักฟุตบอล

10. การชดเชย เป็นการทดแทนหรือชดเชยอีกแบบหนึ่ง โดยพยายามที่จะแก้ความวิตกกังวลในการกระทำที่เด่นในอีกทางหนึ่ง

11. การปฏิเสธความจริง สิ่งที่ทำให้เกิดความปวดร้าวใจ อันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลนั้นจะไม่ยอมรับว่าสิ่งเหล่านั้นได้เกิดขึ้นจริง

ซึ่งนักเรียนหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่ เมื่อประสบปัญหาการปรับตัวมักจะมีกลไกในการป้องกันตนเอง เพื่อผ่อนคลายสภาวะของจิตใจลักษณะกลไกที่นักเรียนวัยรุ่นใช้อยู่เสมอเมื่อเกิดความคับข้องใจ (อำไพ อินฟ้าแสง, 2524: 29-39) ดังนี้

1. การรุกรานก้าวร้าว การปรับตัวด้วยพฤติกรรมรุกรานหรือพฤติกรรมก้าวร้าว เกิดจากความผิดหวัง ไม่สมปรารถนาทำให้โกรธ เครียด และไม่มีความสุข การรุกรานอาจแสดงออกได้สองทาง คือ ทางตรงและทางอ้อม การแสดงออกทางตรงจะแสดงโต้ตอบกับอุปสรรคที่ขัดขวางความปรารถนาอย่างตรงไปตรงมา เช่น เมื่อวัยรุ่นโกรธครูเพราะถูกกักขังเนื่องจากละเมิดระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน การกักขังเป็นการขัดขวางต่อความต้องการเป็นอิสระ ทำให้เขาโกรธและแสดงพฤติกรรมรุกรานต่อครูโดยตรง โดยถืออาวุธตรงเข้าแทงครูนี้เป็นพฤติกรรมตัวอย่างที่ปรากฏในภาพยนตร์และข่าวทางสื่อมวลชน ในเรื่องเดียวกันนี้วัยรุ่นที่ถูกกักขังอาจไม่ได้ตอบครูโดยตรง แต่ไปหาเรื่องชกต่อยเพื่อนเป็นการระบายความโกรธทางอ้อม โดยที่เพื่อนมิได้เป็นต้นเหตุความโกรธ บางคนก็ทำร้ายสัตว์หรือทำลายของ ขว้างปากระจกหน้าต่าง ตู้โทรศัพท์

2. การชดเชย คือ การปรับตัวด้วยการแก้ไขอุปสรรคด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองมีความสุขความพอใจ การแก้ไขอุปสรรคอาจทำได้ 3 วิธี คือ

2.1 การแก้ไขจุดบกพร่อง ให้นำไปด้วยความเพียรพยายาม มีชื่อเฉพาะว่า **Substitution**

2.2 แก้ไขด้วยการมองหาเป้าหมายใหม่ที่คิดว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ แทนเป้าหมายเดิมที่บกพร่องและไม่สามารถแก้ไขได้

2.3 การแก้ไขด้วยการหนีจากสถานการณ์คับข้องใจไปที่อื่นชั่วคราว หรือเบนความสนใจไปสู่สิ่งอื่นที่เป็นแนวใหม่ มีชื่อเฉพาะว่า **Sublimation**

3 การเลียนแบบ เป็นการปรับตัวด้วยการเอาแบบอย่าง หรือทำตัวให้เหมือนแบบคนที่เรารักและนิยมชมชอบว่าดีงาม เป็นการแสดงเอกลักษณ์ของคนโดยอาศัยคุณงามความดีของ ผู้ที่ตนสรรเสริญเป็นเครื่องยึด การเลียนแบบอาจทำได้ 2 ระดับ คือ

3.1 การเลียนแบบระดับต้น คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดกับตัวแบบ การได้อยู่ใกล้คนดีช่วยให้รู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของคนดี เป็นส่วนหนึ่งของคนมีค่าที่ได้อยู่ใกล้ชิดได้สมาคมและร่วมกลุ่มด้วยเกิดเป็นความสุข ความพอใจ เช่น วัยรุ่นที่เรียนไม่เก่งพบแต่ความล้มเหลวอาจได้รับความชื่นชมเบิกบานได้หน้าตาจากการคบหาสมาคมกับเพื่อน

3.2 การเลียนแบบระดับสูง คือ ความต้องการทำตัวให้เหมือนแบบมีจุดเริ่มต้นมาจากความนิยมในความดีความงามของตัวแบบและประสงค์จะประพฤติให้ได้ดีทัดเทียมกับตัวแบบเพื่อส่งเสริมคุณค่าของตัวเองให้เด่นขึ้น การเลียนแบบระดับนี้มีใช้ต้องการความผูกพันใกล้ชิดตัวแบบเพียงทางกาย แต่ประสงค์ให้ใกล้ชิดแบบด้วยทางใจ คือ ทางความคิด อุดมการณ์ และมีความสามารถปฏิบัติได้จริงจนเป็นนิสัยส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ถาวรของตน เท่ากับรับเอาความดีเข้ามาไว้เป็นสมบัติของตัวเองจนหมดสิ้น

4. การหาเหตุผลที่บิดเบือนความจริง การปรับตัวแบบนี้เป็นการหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองหรือหาเหตุผลในทางที่ผิดและไม่สมควร เพราะเหตุผลที่นำมาอ้างนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของตน แต่จำเป็นต้องใช้วิธีนี้เพื่อรักษาชื่อตัวเองไว้ให้พ้นจากความอายและความผิด เพื่อให้สังคมยอมรับและเพื่อผ่อนคลายความเครียดของตนเอง การแก้ตัวเป็นวิธีปลอบใจตัวเองและหลอกทั้งตัวเองและผู้อื่นไปพร้อมๆ กัน ใครปรับตัวแบบนี้มักจะถูกเรียกว่าเป็นพวก "อุงุ่นเบรียว" การปรับตัวที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับแบบที่กล่าวมาข้างต้น คือการปรับตัวแบบเสมือนหนึ่งคน มองโลกในแง่ที่ดีอยู่เป็นนิจ (Pollyanna mechanism) ใครปรับตัวแบบนี้มักจะถูกเรียกว่าเป็นพวก "มะนาวหวาน" การปรับตัวเพื่อรักษาหน้าของตนเองอีกลักษณะหนึ่งคือ การไม่ยอมรับผิดชอบแต่กลับไปโทษสิ่งอื่น เหตุอื่นหรือดินฟ้าอากาศ ใครปรับตัวด้วยการอ้างแบบนี้มักจะถูกเรียกว่าเป็นพวก "จำไม่ดีโทษปีโทษกลอง"

5. การกล่าวโทษผู้อื่น เป็นการปรับตัวอีกวิธีหนึ่งที่วัยรุ่นใช้ เพื่อแก้ตัวกับความบกพร่องของตนเองเพราะรู้ว่าทำผิดทำไม่ดี จึงโยนความผิดไปให้คนอื่นจะได้พ้นจากความผิด การปรับตัวแบบนี้คือการตัดสินใจว่าคนอื่นเป็นอย่างไรโดยถือเอาตัวเองเป็นมาตรฐาน เหมาเอาสิ่งที่ตัวทำไปมอบให้คนอื่นทำด้วย แม้วิธีนี้จะเป็นการปรับตัวแบบธรรมดาสามัญ ทำได้ง่ายๆ และมีความศักดิ์สิทธิ์พอจะช่วยลดความเครียดให้วัยรุ่นที่มีความคับข้องใจ

6. การทำในสิ่งตรงกันข้าม เป็นวิธีการเพื่อปกปิดความวิตกกังวล เนื่องมาจากการทำ ความผิดหรือทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับและ พยายามปกปิดด้วยการทำในทางตรงกันข้าม คือ พยายามทำในสิ่งที่ถูกต้องและดีงามซึ่งสังคมยอมรับ พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้เป็นสาเหตุ ให้ผู้ผิดต้องหาทางปกปิดไว้ไม่ให้ใครทราบเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องตนเป็นคนเลวจึงหา พฤติกรรมที่มีลักษณะตรงข้ามคือพฤติกรรมที่เป็นความดี ด้วยวิธีกลสิ่งทีวิตกกังวลไว้ กดพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ

ไว้ด้วยการปฏิบัติในสิ่งตรงกันข้ามผู้ที่ได้พบเห็นจะเห็นแต่พฤติกรรมด้านดีว่าบุคคลนั้นๆ เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นคนสุภาพเรียบร้อยเป็นลูกที่ดีและนักเรียนที่ดี

7. การยกตน คือ การปรับตัวเพื่อแสดงความเด่นและเรียกร้องความสนใจเนื่องมาจากความต้องการยังขาดอยู่ ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความต้องการที่ทำให้เกิดความกังวลอาจเป็นเรื่องการขาดตำแหน่ง ขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับทางสังคม ขาดความสัมฤทธิ์ทางการเรียน ขาดความปลอดภัย หรือขาดความสนใจ จึงสร้างตัวเองเป็นจุดเด่นทำให้ตัวเด่น ให้เป็นที่น่าสนใจ เสริมแต่งบุคลิกภาพ เช่น แต่งตัวให้สะดุดตาด้วยแบบแปลกๆ สีสดๆ ใช้ของดีมีราคา เพิ่มจุดเด่นด้วยการจูงสุนัขหรืออุ้มแมว สวมหมวกถือดอกไม้ การสัก โขนหัว พกอาวุธ แสดงพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจด้วยตนเอง เช่น ออกเสียงดังๆ พุดมาก ตั้งคำถามแปลกๆ แสดงพฤติกรรมตลกๆ เล่าเรื่องชวนหัว เป่านกหวีด แสดงพฤติกรรมแสดงความเด่น ความฉลาด และความดีของตัวเอง ด้วยการคุยอวดอ้างว่าเหนือกว่าคนอื่นฯ ดีกว่าคนอื่น ร่ำรวยกว่าคนอื่น แสดงพฤติกรรมก่อความวุ่นวาย สร้างสถานการณ์ก่อควนให้ตื่นเต้น ให้ทุกคนสนใจ

8. การเก็บกด คือ การปรับตัวด้วยการลืม หรือเก็บกดความคิดบางอย่างที่ไม่ถูกต้องไม่เป็นที่ยอมรับจะเรียกว่าเป็นการสะกดกลั้นก็ได้ เพราะประสบการณ์นั้นๆ ทำให้เกิดความคับข้องใจ จึงกดความคิดให้พ้นจากระดับจิตสำนึกไปสู่ระดับจิตใต้สำนึก ยังมีการปรับตัวอีกแบบหนึ่ง เก็บกดเหมือนกันเรียกว่า **Suppression** แต่แตกต่างที่ระดับความลึกของการเก็บกด การเก็บกดแบบ **Suppression** เป็นเพียงการควบคุมสิ่งที่ไม่ปรารถนาจะให้ใครล่วงรู้ เพราะเขาอายุจึงปกปิดด้วยการเก็บรักษาสิ่งนั้นไว้คนเดียว ถ้าความสามารถในการควบคุมอ่อนลงเรื่อยๆ นั้น จึงไม่เป็นความลับอีกต่อไป การเก็บกดแบบ **Repression** นั้นอยู่ในระดับลึกที่เรียกว่า จิตใต้สำนึกคือ ตนเองก็สำนึกไม่ได้ว่าเก็บกดเรื่องอะไรไว้ตั้งแต่เมื่อไร ถ้าใช้วิธีเก็บกดมากเกินไป ทำให้เรื่องที่ทับถมอยู่มีจำนวนมากเกินกว่าที่จะเก็บกดได้ การใช้มากเกินไปอาจเป็นสาเหตุ ให้เกิดโรค **Amnesia** ซึ่งหมายถึงการสูญเสียความจำโดยสิ้นเชิง ลืมเรื่องราวต่างๆ ลืมแม้กระทั่งชื่อตัวเอง

9. การปฏิเสธสัญชาตญาณเพศโดยสิ้นเชิง การปรับตัวเมื่อเกิดความกดดันทางเพศของวัยรุ่นซึ่งได้พูดถึงโดยเฉพาะ คือ วัยรุ่นจะเป็นหญิงหรือชายก็ตามที่อยู่ในช่วงซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่นมักจะมีความคับข้องใจเรื่องเพศ เป็นเหตุให้แสดงพฤติกรรมรุนแรง อันเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาจึงหาทางปรับตัว แบบปฏิเสธสัญชาตญาณเพศโดยสิ้นเชิง วัยรุ่นที่ปรับตัวด้วยวิธีนี้มักจะใช้ชื่อทางศาสนาเป็นเครื่องหมายแสดงตนว่าอยู่ฝ่ายธรรมะ เป็นผู้มีระเบียบวินัย ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นกรอบป้องกันความปรารถนาทางเพศที่ตนคิดว่าผิดแล้ว การป้องกันตัวอีกระดับหนึ่งเป็นการเก็บกดทางเพศอย่างจริงจังมากกว่าระดับต้น คือ ควบคุมพฤติกรรมของตัวเองในเรื่องความต้องการทางกาย ควบคุมตั้งแต่อาหาร เครื่องดื่ม ความอบอุ่น อุณหภูมิที่เหมาะสม

มีเป้าหมาย ประสงค์จะลดความแรงของความต้องการทางเพศ เขาอาจจะกินอาหารแต่น้อย ตัดความต้องการอาหารที่มีรสแปลกๆ พยายามอดทนต่อความหนาวหรือความร้อนให้ได้ ไม่ยอมปล่อยให้ใจให้แสวงหาความสะดวกสบายให้แก่ตัวเอง เป็นการลดพฤติกรรมทางเพศและลดพฤติกรรมรุกราน ก้าวร้าวไปในตัว สำหรับความต้องการด้านอื่นคงเป็นไปตามปกติ

10. การใคร่ครวญด้วยปัญญา คือ การปรับตัวด้วยการใช้สติปัญญา ใคร่ครวญถึงผลดี ผลร้ายของพฤติกรรมทางเพศเมื่อวัยรุ่นประสบความวิตกกังวลและรู้สึกถึงความเจ็บปวด ดังตัวอย่าง ของวัยรุ่นที่ใช้การปรับตัวแบบนี้จะมองเพศตรงข้ามในแง่คุณภาพเห็นว่าสิ่งที่มองเห็นได้ทางประสาท ไม่ใช่เรื่องสำคัญ รูปร่าง หน้าตา ส่วนสัด ถูกมองว่ามีอันตรายมียาพิษเคลือบไว้ วัยรุ่นกลุ่มนี้จะชื่นชมกับความรักซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ได้ทำกิจกรรมร่วมกันและได้เรียนรู้คุณภาพของกันและกัน เช่น ระดับความคิดและสติปัญญา อุนิสัยใจคอ ซึ่งเป็นเครื่องประกันที่น่าเชื่อถือได้มากกว่าเครื่องล่อตาจากภายนอก

11. การปฏิเสธ การปรับตัวด้วยการปฏิเสธ คือ การปรับตัวแบบขัดขึ้น ขัดแย้งเพื่อต่อต้าน ความคิดเห็นของผู้อื่น เช่น การไม่ยอมปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของหมู่คณะ วิธีปฏิเสธใช้เพื่อเชิดชูตัวให้เด่นขึ้น เพราะการปฏิเสธนี้เป็นเครื่องบอกถึงการมีปมด้อยของตน วัยรุ่นจะใช้การปฏิเสธกับเหตุการณ์เกือบทุกอย่าง จะพบได้เสมอในกลุ่มชั้นเรียน เวลากลุ่มจะต้องตัดสินใจเพื่อเลือกรายวิชาใดวิชาหนึ่ง จะเรียนห้องไหน เวลาใด พวกที่อยู่ฝ่ายค้านจะแย้งไม่ยอมตกลงเพราะไม่เห็นด้วย หาเรื่องถ่วงเวลาเป็นการชะลอการตัดสินใจให้ช้าลง การปฏิเสธนี้มักจะใช้กับ ผู้ที่มีอำนาจ เช่น ครู ผู้ใหญ่ ผู้บริหารโรงเรียน เนื่องจากไม่ชอบทำตามระเบียบข้อบังคับที่ผู้มีอำนาจวางไว้

12. การหนี คือ การปรับตัวแบบไม่สู้ และยอมรับความพ่ายแพ้แต่โดยดีใน สถานการณ์ที่เขาไม่สามารถจะเอาชนะได้ หรือหนีจากเหตุการณ์ซึ่งทำให้เขาคับข้องใจ การปรับตัวแบบนี้เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดสบายที่สุด เพราะไม่ต้องใช้สติปัญญาคิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหา เพียงแต่นำตัวเองออกให้พ้นสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น ก็จะได้สบายใจขึ้นการหนีอาจทำได้หลายวิธี เช่น

12.1 การเลี่ยงไปทำงานอื่นที่เห็นว่าน่าสนใจกว่า เช่น สอบตกจึงตัดสินใจลาออกเพื่อไปทำงานอื่น

12.2 เลี่ยงไปทำกิจกรรมอื่น

12.3 เลี่ยงไปหาความสุขจากจินตนาการ หาความสุขจากการฝันกลางวัน แต่วัยรุ่นนิยมใช้การหนีเพราะช่วยให้พ้นความวิตกกังวลได้ชั่วคราว และทำให้เขากลายเป็นคนสำคัญขึ้นมาได้ในเวลาเพียงไม่กี่วินาที การใช้วิธีหนีจนเกินขอบเขตจะติดเป็นนิสัยเกียจคร้านต่อการแก้ปัญหา อาจตกอยู่ในอันตรายเนื่องจากอยู่ห่างไกลจากโลกแห่งความเป็นจริง

13. การหนีไปสู่สถานการณ์เจ็บป่วย การปรับตัว เพื่อหนีความคับข้องใจโดยอาศัยอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรงและกะทันหัน เพื่อให้พ้นจากภาวะวิกฤติต่างๆ เมื่อเหตุการณ์คลี่คลายลงแล้วอาการเจ็บป่วย จะทุเลาและหายไปเอง เมื่อวัยรุ่นมีความขัดแย้งที่ต้องเผชิญอยู่จะเป็นเรื่องทางบ้านก็ดีทางโรงเรียนก็ดี มักจะใช้วิธีหลีกเลี่ยงหลบหนีอย่างแนบเนียน เพราะมีอาการเจ็บป่วยทางกายจริงๆ เนื่องจากความวิตกกังวล

14. การถอยกลับ คือ การปรับตัวแบบย้อนกลับไปแสดงพฤติกรรมแบบเด็กๆ อีกเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นโดยอาศัยกิริยาอาการของเด็กๆ เป็นเครื่องมือ วัยรุ่นบางคนอาจแสดงท่าทาง ล้อเลียนด้วยการแลบลิ้น ปลิ้นตา ทำเสียงพูดไม่ชัดให้กับผู้ที่เขาไม่พอใจ บางคนอาจหนีขึ้นไปถึงความสำเร็จในอดีต ซึ่งช่วยให้เขาเพิ่มความเพียรพยายามทำให้ได้อีกสักครั้งจะเป็นผลดี แต่ถ้าคิดเฉยๆ แบบฝันกลางวันจะเป็นการฝันลมๆ แล้งๆ ไม่ได้ผลดีอะไรขึ้นมา

15. การเฉยเมย คือ การปรับตัวแบบวางเฉยไม่ยินดียินร้ายกับเหตุการณ์ทั้งหลายในสิ่งแวดล้อมในขณะที่ตัวเขาเองประสบกับความคับข้องใจและยังแก้ไขปัญหามิได้ พฤติกรรมเฉยเมยนี้เป็นคนว่างเปล่า ขาดความรู้สึก หรืออารมณ์ ขาดความกระตือรือร้น ไม่อยู่ในภาวะที่จะชักจูงหรือแนะนำได้ เข้ากับลักษณะกับคนเสียขวัญ เมื่อใดเพื่อนฝูงได้รับเกียรติเป็นเลิศทางผลสัมฤทธิ์เขาก็ไม่ทัก ไม่ทายเป็นแสดงความยินดีด้วย เขาไม่มีอารมณ์ในความสำเร็จของเพื่อนเลย ใครจะแต่งตัวสวยแค่ไหนเด่นอย่างไรแทบจะไม่รับรู้

16. การแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ เป็นการปรับตัวแบบชอบทำพฤติกรรมซ้ำๆ ทั้งๆ ที่รู้ว่าทำเช่นนั้นไม่ได้ช่วยให้ เหตุการณ์ดีขึ้นเป็นแต่รู้สึกสบายใจที่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรออกไปบ้าง เช่น อาจเขียนข้อความซ้ำๆ เขียนแล้วลบแล้ว เขียนใหม่ หรือขีดทิ้งเขียนใหม่กลับไปกลับมา โดยเขียนข้อความเดิม บางทีเขียนชื่อตัวเองซ้ำๆ เป็นแถวยาว เขียนเช่นนี้สองสามหน้า บางทีอ่านข้อความซ้ำๆ อยู่หน้าเดียวตอคนเดียว เป็นอาการของผู้ที่ยังแก้ปัญหามิได้ ยังไม่ทราบว่าควรจะทำอย่างไร เช่นเดียวกับ การปรับตัวแบบวางเฉย

17. การแสดงออกอย่างเปิดเผย คือ การปรับตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ออกมาอย่างเปิดเผย เช่น หยิบของที่ไม่ใช่ของตัวเองไปอย่างหน้าตาเฉย ไม่พูด ไม่ถาม ไม่ขอ แต่หยิบไปดื้อๆ พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเปิดเผยนี้ส่วนใหญ่จะเป็นพฤติกรรมของผู้มีจริยธรรมค่อนข้างต่ำและมีความคับข้องใจอยู่มาก การได้แสดงออกไปทำให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น

จากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดังกล่าวเพียงพอที่จะสรุปได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวเป็นตัวแปรที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้สอดคล้องเข้ากับสิ่งต่างๆ ได้ ทำให้บุคคลนั้นได้รับความพอใจตามความต้องการที่จำเป็นทั้งหลายได้เป็นส่วนมาก

## 1.6. ลักษณะการปรับตัวที่ดี

บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีมีผู้ใช้ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคและความยุ่งยากในใจ ในชีวิตอย่างมีสติ และไม่หวาดหวั่น ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพร้อมจะเผชิญกับความทุกข์ความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้ต้องประสบชะตากรรมที่ยังความผิดหวังและล้มเหลวแก่ชีวิต การปรับตัวที่ดีจะทำให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่นและไม่มี ความตึงเครียด

มฤษฎี ทัศนะวัฒนา (2526: 141-143) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดีไว้ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือผู้ที่รู้ถึงพลังจิต แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง นั่นคือจะต้องเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้หมดทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง
2. ความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีค่า ประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และความสามารถที่จะทำหน้าที่แก่สังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น คนที่ปรับตัวได้ดี มีความรู้สึกว่า ตนได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและที่สำคัญที่สุดคืออิสระในการแสดงออกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน
4. ความสามารถในการรับและให้ความรัก หมายถึง ความสามารถที่จะสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างน่าพอใจ คนที่ปรับตัวได้ดี จะรู้สึกถึงความต้องการของคนอื่น ๆ นั่นคือสามารถล่วงรู้ถึงความรู้สึกของคนอื่น ๆ และรักษาสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้
5. ความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีทัศนคติต่อการทำงานของตนอย่างสมบูรณกับคนอื่น ๆ ได้อย่างดี และกว้างขวาง มีความสนุกและกระตือรือร้น
6. ความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข สามารถใช้ความสามารถด้านต่าง ๆ ในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างดี และกว้างขวาง มีความสนุกและกระตือรือร้น
7. ปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด คนที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวลและความตึงเครียด ซึ่งมีผลกระทบก่อให้เกิดอาการอื่น ๆ ตามมา

นิภา นิธยาน (2530: 155-157) ได้กล่าวถึงเด็กวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวว่า ทำให้เกิดลักษณะของสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงตำแหน่ง ความยิ่งใหญ่ หรือก้าวร้าวรุกรานของผู้ใด ขณะเดียวกันก็รู้จักยอมรับ

ความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ กล้าเผชิญชีวิต ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค

2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว เกรงใจและคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น

3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าและภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ การดำเนินชีวิต แต่ละวันดำเนินไปอย่างมีคุณค่า และไม่น่าเบื่อหน่าย

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจกิจกรรมรอบตัว มีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัด และความสนใจของตน เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายอยู่เสมอทั้งในการกิน การนอน การออกกำลังกาย

6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่จะนำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเอง ด้วยวิชาการปรับตัวแบบต่าง ๆ

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อแท้และหวาดหวั่น พร้อมจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8. ความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกัน กลับเป็นผู้ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง และยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่ขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เคียดแค้นหรืออิจฉาริษยา รู้จักที่ยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่ และเป็นมิตรกับเพศตรงข้าม ได้ด้วยดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพไม่ลงโทษตัวเองเมื่อกระทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวาดระแวงสงสัยผู้อื่น ไม่หยุ่มหิมในเรื่องเล็กน้อย ไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลจนเกินเหตุ

ดังนั้นลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สามารถปรับตัวได้ดี จึงต้องเป็นบุคคลที่สามารถรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน เพื่อให้กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่จะนำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเอง

## 1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

### งานวิจัยในต่างประเทศ

สแตรง (1959) ได้ศึกษานักศึกษากลุ่มที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี และกลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว พบว่า ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีจะมีอารมณ์ขัน มีความอบอุ่นเข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ปรับตัวเหมาะกับสิ่งแวดล้อม (พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. 2544: 29; อ้างอิงจาก Strang. 1959: 14-15)

กิลล์ (1962) ศึกษาพบว่า เด็กที่เรียนดีมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม และสามารถแก้ปัญหา อีกทั้งมีการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ (พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. 2544: 29; อ้างอิงจาก Gill. 1962: 144-149)

### งานวิจัยในประเทศ

กุลวรรณ วิทยาวงศ์จุฬิ (2526: 58) ศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่นในโรงเรียนสหศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย พบว่า วัยรุ่นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการปรับตัวสูง และยังพบอีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

พงศ์สุดา รัตนมาศมงคล (2533: 148) ศึกษาทัศนคติของบิดาต่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น พบว่าทัศนคติของบิดาต่อบทบาทการเป็นบิดาโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวโดยรวมของบุตรวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองลักษณะ คือ การปรับตัวเอง และการปรับตัวทางสังคม

ภูษงค์ เลาสศิริวงศ์ (2535: 88) เปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียนเขตการศึกษา 11 พบว่า สภาพปัญหาในด้านการปรับตัว ด้านการเรียนการสอนของนักเรียนที่ศึกษาในระบบโรงเรียนนั้น ปัญหาที่สำคัญของนักเรียนเรียงตามลำดับที่ความถี่ 5 ลำดับแรก ได้แก่ ครูที่มีความสามารถเฉพาะวิชามีน้อย เสียงนักเรียนที่ทำกิจกรรมนอกห้องเรียนรบกวนเสมอ สภาพห้องเรียนไม่มีความเป็นระเบียบ อุปกรณ์การเรียนการสอนไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน และห้องเรียนคับแคบ โต๊ะเก้าอี้ไม่เพียงพอ สภาพปัญหาด้านการปรับตัวกับครูของนักเรียนในระบบโรงเรียนมีปัญหาที่สำคัญเรียงตามลำดับที่ความถี่ 5 ลำดับแรก ได้แก่ ครูให้ทำการบ้านหรือแบบฝึกหัดมากเกินไปโดยไม่ซักถามนักเรียน ครูบังคับเกินไปทำให้นักเรียนไม่อยากเรียน ครูเชื่อคำฟ้องของนักเรียนโดยไม่หาข้อเท็จจริง และครูไม่ให้ความยุติธรรมกับนักเรียนทุกคนรวมทั้งครูลงโทษ เช่น เซียนตี ดู นักเรียนที่ทำผิดเกินกว่าเหตุ ซึ่งมีความถี่เท่ากัน และสภาพปัญหาด้านการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนในระบบโรงเรียนมีปัญหาที่สำคัญเรียงตามลำดับที่ความถี่ 5 ลำดับแรก ได้แก่ เพื่อนเพศเดียวกันชอบอิจฉากัน

เพื่อนเห็นประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม และเพื่อนเข้าห้องเรียนซ้ำทำให้เสียเวลาเรียน และเพื่อนชอบล้อเลียนเรื่องปมด้อยหรือความบกพร่องในร่างกายรวมทั้งเพื่อนจับกลุ่มคุยในขณะพักครูสอน ซึ่งมีความถี่เท่ากันเป็นอันดับสุดท้าย

วรรัตน์ ประสิทธิ์ธัญกิจ (2537: 90) ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา พบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีปัญหาการปรับตัวในด้านการเงิน การงานและอนาคต อยู่ในเกณฑ์มาก (ร้อยละ 52.26) ส่วนปัญหาการปรับตัวที่อยู่ในเกณฑ์น้อยนั้นเรียงตามลำดับดังนี้ คือ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง (ร้อยละ 40.76) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป (ร้อยละ 38.36) ด้านโรงเรียน (ร้อยละ 33.16) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (ร้อยละ 25.83) ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางกาย (ร้อยละ 19.56) และมีปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดในด้านบ้านและครอบครัว (ร้อยละ 18.33)

ธีรเดช นายอรุณ (2542: 95) ศึกษาการปรับตัวในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพเข้าใหม่โดยการสำรวจซ้ำ สองช่วงเวลา พบว่า รูปแบบการปรับตัว พยาบาลวิชาชีพเข้าใหม่ส่วนใหญ่มีรูปแบบการปรับตัวแบบ การทำตามแบบอย่าง โดยในระยะที่ 1 มีถึง 37.4% และระยะที่ 2 มีถึง 38.2% และโดยส่วนใหญ่แล้ว พยาบาลวิชาชีพเข้าใหม่มีรูปแบบการปรับตัวระยะที่ 1 เป็นอย่างไรก็จะมีรูปแบบการปรับตัวรูปแบบเดิมในระยะที่ 2 โดยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการปรับตัวในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 มีค่าเท่ากับ .59

ธัญญารัตน์ แสงสว่าง (2545: 72) ศึกษาปัญหาและวิธีการปรับตัวด้านครอบครัวของนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวผสม พบว่า เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว ส่วนใหญ่แล้วนักเรียนใช้วิธีการปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากบิดามารดาเดิมของตนที่อยู่ในครอบครัวผสม เพราะบิดามารดาสามารถให้คำแนะนำในเรื่องของการวางตัวได้ และนักเรียนใช้วิธีการพูดคุยกับพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยงในเรื่องของการวางตัวว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่ออยู่ในครอบครัวผสม นอกจากการพูดคุยกับบุคคลเหล่านี้แล้ว นักเรียนไปขอคำปรึกษาญาติเพื่อขอความช่วยเหลือในเรื่องของการปรับตัวและนักเรียนใช้วิธีการเผชิญหน้ากับพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง เพราะไม่ต้องการที่จะมีปัญหาด้วย นักเรียนบางคนใช้การเขียนสมุดบันทึกเพื่อระบายความรู้สึกที่อัดอั้นในครอบครัวใหม่

วรรณ นิมวุ่น (2549: 98) ศึกษาการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนโรงเรียน เทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร มีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครด้านสังคมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ส่วนด้านอื่นๆ มีการปรับตัวได้ในระดับเหมาะสมปานกลาง และนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีและสุขภาพจิตบกพร่องมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครโดยรวม

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านที่พักอาศัย นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีและมีสุขภาพจิตบกพร่องมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปรับตัวด้านสังคมมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สารณี บำรุงวงศ์ (2549: 68) ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวในการทำงานของข้าราชการครู เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวในการทำงานของข้าราชการครู เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 องค์ประกอบ โดยเรียงตามลำดับจากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุดไปยังองค์ประกอบที่มีอิทธิพลน้อยที่สุดได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างข้าราชการครูกับสมาชิกในครอบครัว ( $X_{11}$ ) และลักษณะทางกายภาพทางการเรียน ( $X_{12}$ ) บุคลิกภาพ ( $X_9$ ) และองค์ประกอบทั้ง 3 ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวในการทำงานของข้าราชการครูเขตคันนายางกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.6

กมลพรรณณ จันทรพิยอม (2550: 64) ศึกษาสภาพแวดล้อมทางครอบครัว โรงเรียนและบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า สภาพแวดล้อมทางโรงเรียนด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านความสัมพันธ์กับครู มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระเจริญพงษ์ ทุมที่โป (วิชัย) และ พระเรวัตน์ ชยากโร (จันทวงศ์) (2550: 48) ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมที่มีต่อครู ต่อเพื่อน และบุคคลทั่วไป อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.20, 2.13$  และ  $2.16$  ตามลำดับ)

สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีมักมีอารมณ์ดี เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ไขปัญหา และการปรับตัวของวัยรุ่นนั้นมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งวัยรุ่นที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีมักมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าวัยรุ่นที่มีสามารถปรับตัวไม่ได้

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

### 2.1. ความหมายของกลุ่ม

กัลลี (Gulley. 1963: 62) กล่าวถึง ความหมายของกลุ่มว่ากลุ่มมีความหมายลึกซึ้งซึ่งกว่าการที่จะมารวมอยู่เฉยๆ แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการคือ

1. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย

2. ผลของการทำงานจะเกิดความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

3. มีการสื่อสารทางวาจา หรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

กลมรัตน์ หล้าสุวรรณ (2527: 263) กล่าวว่า กลุ่มหมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อยู่ร่วมกันในสังคม โดยมีลักษณะสำคัญต่าง ๆ ร่วมกัน หรือมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้

1. มีการรับรู้ร่วมกันในสังคม

2. มีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน

3. มีเป้าหมายอย่างเดียวกัน หรือเป้าหมายร่วมกัน

4. มีค่านิยม และปทัสถานของกลุ่มที่จะควบคุม และกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มให้เป็นระเบียบ

5. มีการเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

6. มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

7. มีการสื่อสารกันทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทาง

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้น กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปอยู่ร่วมกันในสังคม มีปฏิสัมพันธ์กัน ติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันตลอดจนมีเป้าหมาย และผลประโยชน์ร่วมกัน

## 2.2. ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

โอฮเซน (Ohlsen. 1970: 6-7) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 ประการ คือ

1. กิจกรรมกลุ่มที่มีผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือผู้นำอภิปรายเพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำในกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในชั่วโมง เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนงานกลุ่มให้สมาชิก

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ นักเรียนได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

เรกอน และเซฟเฟิร์ด (Ragon; & Shepherd. 1971: 197) กล่าวถึง ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า กิจกรรมเป็นการศึกษาถึงธรรมชาติของกลุ่ม เมื่อมนุษย์มารวมตัวกัน ซึ่งมีการศึกษาพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยใช้วิธีการอภิปราย และประเมินผลร่วมกัน

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527: 2) ได้ให้ความหมายกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรม หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม หรือ สมาชิกต่อกกลุ่ม หรือ กลุ่มสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนี้ด้วย

ประนอม เดชชัย (2531: 100-101) กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่นช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

### 2.3. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler; & North. 1967: 320) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้คือ

1. เพื่อให้การศึกษอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน โดยการจัดการโครงการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบการแนะแนวได้ตลอดปี
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่าง ๆ หรือเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. เพื่อการปรับตัว บำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม

บัททอน (Botton. 1974: 1-2) กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่มว่าเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การสวมบทบาทผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย

วินิจ เกตขำ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522: 170-172) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อนำมาพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดการกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี สาเหตุที่เราใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาบุคคลนั้นก็เพราะการเรียนรู้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรงนอกจากจะได้

ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นด้วย ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มจะทำให้บุคคลซาบซึ้งประทับใจมากกว่าการที่จะสอนบุคคลให้มีการพัฒนาตนเองโดยใช้วาจาเพียงอย่างเดียว

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองการได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์ หรืออยู่ร่วมกับสมาชิกในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลรู้จัก และเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิภริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้จักซึ่งกันและกัน

3. เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

4. เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดก็ตามสมาชิกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใดก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

ประพนธ์ เดชชัย (2531: 100-101) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจของตนเอง และเข้าใจบุคคลอื่นภายในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลอื่นในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเอง หรือรู้ว่าตนเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดี ทราบข้อดีข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเอง และคนอื่น อันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการการทำงาน หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน ฉะนั้น การฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงาน และร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาบุคคล และสังคมต่อไป

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลมีโอกาสปรับปรุงแก้ไขพัฒนาบุคลิกภาพ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนจนสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น รวมถึงการปรับตัวอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

## 2.4. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม คือ จำนวนสมาชิกในกลุ่มซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์ และการสื่อสารระหว่างสมาชิกได้มีผู้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกภายในกลุ่มไว้ดังนี้

วัตสัน และแฮร์ (Deighton. 1973: 225; Citing Watson; & Here. n.d.: 20) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีขนาดไม่ใหญ่นัก คือควรมีจำนวน 5 คน เป็นอย่างน้อย แต่บางทีก็อาจกำหนดให้มีจำนวน 12-15 คน ก็ได้ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ แต่ก็ควรมีการแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 110-111) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติ ของปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วยในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป ความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองอยู่ ขนาดของกลุ่มจึงไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือ ในกลุ่มและระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

เยาวพา เดชะคุปต์ (2517: 34) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มพอสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่ช่วยให้การทำงาน หรือการเรียนการสอนประสพผลดีควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งมีสมาชิกประมาณ 5-15 คน ทั้งนี้ ครูผู้สอนควรเลือกกำหนดให้เหมาะสมกับลักษณะเนื้อหา และกิจกรรม

นอกจากนี้ จำเนียร โชติช่วง; และคนอื่น ๆ (2521: 5) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้ดูการเปลี่ยนแปลง และความเคลื่อนไหวในกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่าย ถ้ามีสมาชิกจำนวนมากเกินไป สมาชิกไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการ

## 2.5. หลักการของกิจกรรมกลุ่ม

ทองเวียน อมรัชกุล (2523: 29-31) ได้กล่าวถึงหลักการของกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. ให้ความเคารพต่อความเป็นสมาชิกของแต่ละบุคคลโดยเชื่อว่าสมาชิกทุกคนมีสมรรถภาพในตนเอง และช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาเต็มที่ภายใต้กลุ่มที่มีประสิทธิภาพ
2. ประสพการณ์กลุ่มจะช่วยตอบสนองความต้องการของบุคคลในด้านการยอมรับนับถือ การหาประสบการณ์ใหม่ และการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้สมาชิก
3. สมาชิกทุกคนต้องยอมรับบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนจะต้องแสดงออกซึ่งมีผลต่อการที่จะให้กลุ่มบรรลุความมุ่งหมาย
4. สมาชิกทุกคนควรมีความรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

5. สมาชิกทุกคนจะต้องรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและ เปิดเผยตัวเองในกลุ่ม
6. สมาชิกควรจะได้รับความเสริมเมื่อได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง นอกจากนี้สมาชิกจะต้องถือว่าตนจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อได้ทำงานให้แก่กลุ่มอย่างเต็มความสามารถ
7. สมาชิกในกลุ่มจะต้องมองเห็นคุณค่าของบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไปโดยถือว่าการแตกต่างนั้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความสำคัญ และความมั่นคงของกลุ่ม
8. กิจกรรมของกลุ่มที่มีความแตกต่างกันออกไป จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างกว้างขวาง
9. สมาชิกทุกคนจะต้องเอาใจใส่ และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของกลุ่มอย่างจริงจัง
10. สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการรักษา ส่งเสริม และดำรงไว้ซึ่งชื่อเสียงของกลุ่ม และเสถียรภาพทางอารมณ์ของสมาชิกในกลุ่ม
11. การให้ความร่วมมือของสมาชิกจะมีพลังสูงขึ้นก็ต่อเมื่อทุกคนได้ตระหนักถึงความมุ่งหมายทั้งในรูปที่เปิดเผย และความมุ่งหมายที่ซ่อนเร้นที่บุคคลแต่ละคนมีอยู่
12. กลุ่มสัมพันธ์ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกด้วยกันเป็นอย่างดี
13. สมาชิกทุกคนควรร่วมมือกันในการแก้ปัญหากการสื่อสารภายในกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
14. เทคนิคการทำงานร่วมกันของกลุ่ม รวมทั้งประเมินผล โดยกลุ่มจะเป็นหนทางที่จะทำให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

เยาเวพา เดชะคุปต์ (2517: 163-166) ได้แบ่งการเรียนรู้ตามวิธีของกิจกรรมกลุ่มแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ

1. ระยะเวลามีส่วนร่วม (Participation or Involvement Stage) ระยะเวลาที่ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลการเรียนรู้จะเกิดจากผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้นคือ ผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา หรือสมอง
2. ระยะเวลาวิเคราะห์ (Analysis Stage) เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้อุ้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มวิธีการ ผลของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

### 3. ระยะเวลาสรุป และประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage)

ระยะนี้ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบ และแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งจะทำให้ได้สองลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือ การพัฒนาตนเอง (Self Development) ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้กับการแก้ปัญหา (Problem-Solving) ต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อให้ใช้การปรับปรุงควบคุมธรรมชาติ และสังคมให้ดีกว่าเดิม ตลอดจนช่วยกันคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

### 4. ระยะเวลาประเมินผล (Evaluation Stage) ผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของ

ตนเอง และกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ และติชมรวมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

นอกจากนี้ บุญยงค์ นิสกวาณิชย์ (2525: 21) กล่าวไว้สรุปได้ว่า วิธีการของกิจกรรมกลุ่ม นั้น เน้นกระบวนการมากกว่า เนื้อหาวิชา และถือว่าการเรียนรู้ โดยการกระทำ (Learning by Doing) เป็นการเรียนรู้ที่แท้จริง

#### 2.6. ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว จะทำให้เกิดทักษะเพิ่มเติม ดังที่ ทิศนา แชนมณี (2515: 30-31) กล่าวไว้สรุปได้ดังนี้

1. ทักษะในการติดต่อสื่อสาร
2. ทักษะในการใช้วิจารณ์ญาณตัดสินและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
3. ทักษะในการวิจารณ์วิเคราะห์คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมต่าง ๆ
4. ทักษะในการช่วยเหลือผู้อื่น
5. ทักษะในการพัฒนาตนเองให้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

ปัทมา เทพอัศวพงศ์ (2516: 16-17) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่า การให้สมาชิกได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้นได้ประโยชน์คือ สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม สมาชิกพยายามค้นพบในสิ่งที่ตนต้องการเรียนด้วยตนเอง ฝึกทำงานร่วมกันอย่างมีเหตุผล และสมาชิกมีความรับผิดชอบมากขึ้น

#### 2.7. เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

##### 2.7.1 เกม

##### 2.7.1.1 ความหมายของเกม

เกมเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจและทัศนคติตามที่ต้องการ (Reese. 1977: 3) เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีกฎเกณฑ์ กติกา

กิจกรรมที่เล่นมีทั้งเกมเงียบ (Quiet Games) และเกมที่ต้องใช้ความว่องไว (Active Games) มีทั้งเกมที่เล่นคนเดียว สองคน หรือเล่นเป็นกลุ่ม บางเกมเล่นเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด บางเกมช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมอง ช่วยฝึกทักษะบางส่วนของร่างกายและจิตใจ เป็นพิเศษ (New Standard Encyciopedia. 1969: G-21)

สอดคล้องกับที่ธัญลักษณ์ ลิขวนคำ ได้กล่าวว่า เกม คือ สื่อที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยฝึกทักษะต่าง ๆ เพราะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนกระทำด้วยตนเอง ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งอาจมีผู้เล่น 2 คน หรือมากกว่า 2 คน ก็ได้ โดยในการนำเกมมาใช้สำหรับการเรียนการสอนสามารถทำได้หลายวิธี อาจมีการแข่งขันหรือไม่มีก็ได้ แต่ต้องมีกติกาการเล่นกำหนดไว้ อีกทั้งเกมยังเป็นสื่อที่เข้าใจและสนใจให้เกิดการเรียนรู้ เกมบางเกมกระตุ้นการทำงานของร่างกาย บางเกมช่วยฝึกสมองและทักษะ ส่งผลให้เด็กเกิดความคิดและรู้จักแก้ปัญหา เกมจึงมีคุณค่าเป็นสื่อที่ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ในทุกด้าน (นฤมล ปิ่นดอนทอง. 2544: 29)

ดังที่ ทิศนา แชมมณี (2546: 79) ได้กล่าวถึงความหมายของเกมว่าเป็นกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาและข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปการเรียนรู้

จากความหมายของเกมที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เกม หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย โดยมีกติกาการเล่นกำหนดไว้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างสนุกสนานเพลิดเพลินและได้รับประสบการณ์ตรง อีกทั้งเกมยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสามารถนำเอาแง่คิดจากการเล่นเกมมาวิเคราะห์วิจารณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ต่อไป

### 2.7.1.2 ประเภทของเกม

เกมที่นำมาใช้ในการสอนส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่เรียกว่า เกมการศึกษา คือเป็นเกมที่มีวัตถุประสงค์ มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ มิใช่เล่นเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น (ทิศนา แชมมณี. 2546: 82-83) ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 3 ประเภท คือ

1. เกมแบบไม่มีการแข่งขัน เช่น เกมการสื่อสาร เกมการตอบคำถาม
2. เกมแบบแข่งขัน มีผู้แพ้ ผู้ชนะ เกมส่วนใหญ่จะเป็นเกมประเภทนี้ เพราะการแข่งขันช่วยให้การเล่นมีความสนุกสนาน

3. เกมจำลองสถานการณ์ เป็นเกมที่จำลองความเป็นจริง สถานการณ์จริง

โคลัมบัส (เยาวพา เดชะคุปต์. 2542: 51-56; อ้างอิงจาก Kolumbus. 1979: 141-149) ได้แบ่งเกมออกเป็น ดังนี้

1. เกมการแยกประเภท หมายถึง การแยกกลุ่ม จัดกลุ่ม จับคู่ ซึ่งสามารถช่วยในการฝึกทักษะให้แก่ผู้เล่นได้หลายอย่าง แบ่งได้ดังนี้

1.1 เกมลอตโต เป็นเกมที่ผู้เล่นจะมีภาพเล็กๆ อยู่ชุดหนึ่ง ซึ่งจะนำมาจับคู่กับรูปในกระดาษ โดยรูปที่เลือกมาจะต้องหารูปที่เหมือนกันวางลงให้ได้

1.2 เกมโดมิโน เป็นเกมที่แต่ละด้านจะมีภาพ จำนวน ตัวเลข จุด ให้ผู้เล่นเลือกภาพที่มีสี รูป หรือขนาดต่อในแต่ละด้านไปเรื่อย ๆ

1.3 เกมตารางสัมพันธ์ เกมนี้จะประกอบด้วยตารางซึ่งแบ่งเป็นช่องมีขนาดเท่ากัน 16 ช่อง และมีบัตรเล็กๆ ขนาดเท่ากับตารางแต่ละช่อง โดยการเล่นอาจจะจับคู่ภาพที่อยู่ข้างบนกับภาพที่ผู้เล่นวางลงให้ตรงกัน หรืออาจจะจับคู่ภาพที่มีส่วนประกอบของภาพที่อยู่ข้างบนกับภาพที่อยู่ด้านข้างก็ได้

2. เกมฝึกทำตามแบบ ในเกมชนิดนี้ผู้เล่นจะต้องสร้างหรือวาดหรือลากตามแบบตามลำดับ ซึ่งผู้เล่นจะใช้ลูกปัด หรือบล็อกที่มีสีหรือขนาดต่างๆ กับบัตร หรือแม่แต่แปรงสีฟันก็ได้ มาวางไว้ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น ถ้ามี 3 สี เช่น ดำ ขาว แดง ผู้เล่นก็จะจัดสิ่งของตามลำดับเรื่อยๆ ซึ่งจะต้องตัดสินใจว่าจะเลือกอะไรก่อนหลัง เพื่อทำตามแบบ

3. เกมฝึกลำดับหรืออนุกรม เกมนี้จะช่วยฝึกความจำ โดยผู้สอนจะเล่าเหตุการณ์หรือลำดับเรื่องราว แล้วให้ผู้เล่นวางสิ่งต่างๆ หรือภาพตามลำดับในเรื่อง

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541: 145-153) ได้จำแนกประเภทของเกมเป็นชนิดต่างๆ ดังนี้

1. เกมจับคู่ เกมชนิดนี้เป็นการฝึกการสังเกต การเปรียบเทียบ การคิดหาเหตุผล เกมจับคู่เป็นการจัดลำดับของเป็นคู่ๆ ชุดละตั้งแต่ 5 คู่ขึ้นไป อาจเป็นการจับคู่ภาพหรือวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ก็ได้ เกมประเภทนี้มีหลายชนิดได้แก่

1.1 การจับคู่สิ่งที่เหมือนกัน

1.1.1 จับคู่ภาพหรือสิ่งของที่เหมือนกันทุกประการ

1.1.2 จับคู่ภาพกับเงาของสิ่งเดียวกัน

1.1.3 จับคู่ภาพกับโครงร่างของสิ่งเดียวกัน

1.1.4 จับคู่ภาพที่ซ่อนอยู่ในภาพหลัก

1.2 การจับคู่สิ่งที่เป็ประเภทเดียวกัน เช่น ไม้ขีด - ไฟแช็ค, เทียน - ไฟฟ้า

1.3 การจับคู่สิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น สิ่งที่ใช้คู่กัน สัตว์แม่ - ลูก

สัตว์กับอาหาร

1.4 การจับคู่สิ่งที่มีความสำคัญแบบตรงข้าม เช่น คนอ้วน - คนผอม

- 1.5 การจับคู่ภาพส่วนเติมกับส่วนย่อย
- 1.6 การจับคู่ภาพเติมกับภาพชิ้นส่วนที่หายไป
- 1.7 การจับคู่ภาพที่ซ้อนกัน
- 1.8 การจับคู่ภาพที่เป็นส่วนตัดกับภาพใหญ่
- 1.9 การจับคู่สิ่งที่เหมือนกันแต่สีต่างกัน
- 1.10 การจับคู่ภาพที่มีเสียงสระเหมือนกัน เช่น กา - นา, งู - ปู
- 1.11 การจับคู่ภาพที่มีเสียงพยัญชนะต้นเหมือนกัน เช่น นก-หนู, กุ้ง-ไก่
- 1.12 การจับคู่แบบอุปมาอุปไมย
- 1.13 การจับคู่แบบอนุกรม

2. เกมภาพตัดต่อ เป็นเกมฝึกการสังเกตรายละเอียดของภาพ รอยตัดต่อของภาพที่เหมือนกันหรือต่างกันในเรื่องของสี รูปร่าง ขนาด ลวดลาย เกมประเภทนี้มีจำนวนชิ้นของภาพตัดต่อตั้งแต่ 5 ชิ้นขึ้นไป ซึ่งขึ้นอยู่กับความยากง่ายของภาพชุดนั้น เช่น หากสีของภาพไม่มีความแตกต่างกันจะทำให้ยากแก่ผู้เล่นยิ่งขึ้น

3. เกมวางภาพต่อปลาย (โดมิโน) เพื่อฝึกการสังเกต การคิดคำนวณ การคิดเป็นเหตุเป็นผล เกมประเภทนี้มีหลายชนิด ประกอบด้วยชิ้นส่วนเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือรูปสามเหลี่ยมตั้งแต่ 9 ชิ้นขึ้นไป ในแต่ละด้านจะมีภาพ จำนวน ตัวเลข จุดให้ผู้เล่นเลือกต่อกันในรูปที่เหมือนกันแต่ละด้านไปเรื่อย ๆ

4. เกมเรียงลำดับ เป็นเกมฝึกทักษะการจำแนก การคาดคะเน เกมประเภทนี้มีลักษณะเป็นภาพสิ่งของ เรื่องราว เหตุการณ์ ตั้งแต่ 3 ภาพขึ้นไป แบ่งเป็น

4.1 การเรียงลำดับภาพและเหตุการณ์ต่อเนื่อง

4.2 การเรียงลำดับ ขนาด ความยาว ปริมาณ ปริมาตร จำนวน เช่น ใหญ่ - เล็ก, สั้น - ยาว, หนัก - เบา, มาก - น้อย

5. เกมจัดหมวดหมู่ เพื่อฝึกทักษะการสังเกต การจัดแยกประเภท เกมประเภทนี้มีลักษณะเป็นแผ่นภาพหรือของจริง ประเภทสิ่งของต่าง ๆ เป็นเกมที่ทำให้ผู้เล่นนำมาจัดเป็นพวกๆ ตามความคิดของตนเอง

6. เกมหาความสัมพันธ์ระหว่างภาพกับสัญลักษณ์ เกมนี้จะช่วยผู้ที่เริ่มอ่านหนังสือ เพราะเขาจะคุ้นเคยกับสัญลักษณ์เป็นภาพที่มีภาพกับคำหรือตัวเลขแสดงจำนวน กำหนดให้ตั้งแต่ 3 คู่ขึ้นไป

7. เกมหาภาพที่มีความสัมพันธ์ลำดับที่กำหนด ฝึกการสังเกตลำดับที่ ถ้าเก็บต้นแบบจะฝึกเรื่องความจำ เกมประเภทนี้ ภาพต่างๆ 5 ภาพ เป็นแบบให้ผู้เล่นสังเกตลำดับของภาพ

ส่วนที่เป็นคำถามจะมีภาพกำหนดให้ 2 ภาพ ให้ผู้เล่นหาภาพที่สามที่เป็นคำตอบที่จะทำให้ภาพทั้งสามเรียงลำดับถูกต้องตามต้นแบบ

8. เกมสังเกตรายละเอียดของภาพ (ลอตโต) ฝึกการสังเกตรายละเอียดของภาพ เกมจะประกอบด้วยภาพแผ่นหลัก 1 ภาพ และชิ้นส่วนที่มีภาพส่วนย่อยสำหรับเทียบกับภาพแผ่นหลักอีกจำนวนหนึ่งตั้งแต่ 4 ชิ้นขึ้นไป ให้ผู้เล่นเลือกภาพชิ้นส่วนเฉพาะที่มีอยู่ในภาพหลักหรือภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดให้เกี่ยวกับภาพหลัก

9. เกมหาความสัมพันธ์แบบอุปมาอุปไมย เกมนี้ประกอบด้วยชิ้นส่วนแผ่นยาวจำนวน 2 ชิ้น ต่อกันด้วยผ้าหรือวัสดุอื่น ชิ้นส่วนตอนแรกมีภาพ 2 ภาพที่มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกันอย่างใดอย่างหนึ่ง ชิ้นส่วนที่สองมีภาพ 1 ภาพ เป็นภาพที่สามที่มีขนาด  $\frac{1}{2}$  ของชิ้นส่วน ให้ผู้เล่นหาภาพที่เหลือ ซึ่งเมื่อจับคู่กับภาพที่สามแล้วจะมีความสัมพันธ์ทำนองเดียวกับภาพคู่แรก ตัวเลือกเป็นแผ่นภาพขนาดเท่ากับภาพที่สาม สาระของเกมอาจเป็นในเรื่องของรูปร่าง จำนวน

10. เกมพื้นฐานการบวก เป็นการฝึกให้มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการรวมกันหรือการบวก โดยเกมแต่ละเกมจะประกอบด้วยภาพหลัก 1 ภาพ ที่แสดงจำนวนต่างๆ และ จะมีภาพชิ้นส่วนตั้งแต่ 2 ภาพขึ้นไป ภาพชิ้นส่วนมีขนาด  $\frac{1}{2}$  ของภาพหลัก ให้ผู้เล่นหาภาพชิ้นส่วน 2 ภาพ ที่รวมกันแล้วมีจำนวนเท่ากับภาพหลักแล้วนำมาวางเทียบเคียงกับภาพหลัก

11. เกมจับคู่ตารางสัญลักษณ์ เป็นการฝึกคิดการสังเกตและฝึกการคิดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ประกอบด้วย ช่องขนาดเท่ากัน และมีบัตรเล็กๆ ขนาดเท่ากับช่องตาราง เพื่อเล่นเข้าชุดกันโดยมีบัตรที่กำหนดไว้เป็นตัวนำไว้ข้างบนของแต่ละช่องโดยการเล่นอาจจับคู่ภาพ ที่มีส่วนประกอบของภาพที่อยู่ข้างบนกับภาพที่อยู่ด้านข้างก็ได้

จากที่กล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า เกม มีหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทส่วนใหญ่จะเน้นฝึกทางด้านความคิด ความรู้สึก ช่วยพัฒนาและสนองความต้องการตามธรรมชาติของผู้เล่น

### 2.7.1.3 จุดมุ่งหมายของการใช้เกม

การสอนโดยใช้เกม เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างสนุกสนานและทำทหายความสามารถ โดยผู้เรียนเป็นผู้เล่นเอง ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรง เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมสูง (ทิสนา แชมมณี. 2546: 81)

ในปี 2541 สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541: 145) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้เกม ดังนี้

1. ฝึกฝนและพัฒนาความสามารถในการใช้ประสาทสัมผัส เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อจะนำไปสู่การเรียนรู้

2. พัฒนาการคิดหาเหตุผล
3. ฝึกการสังเกตและการตัดสินใจ
4. ฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ
5. ช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนรู้
6. ฝึกการจำแนกเกี่ยวกับสี รูปทรง รูปร่าง ขนาด ปริมาณ จำนวน เสียง
7. ฝึกทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และภาษา
8. ฝึกการคิดเชื่อมโยงความสัมพันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (ธัญลักษณ์ ลีชวนคำ. 2544: 29 อ้างอิงจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. 2528: 15) กล่าวว่าจุดประสงค์ของการจัดเกมมีดังนี้

1. เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักการสังเกตและจำแนกด้วยสายตา
2. ฝึกการแยกประเภทหรือการจัดหมวดหมู่
3. ฝึกการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล
4. ฝึกการตัดสินใจในการแก้ปัญหา
5. เพื่อฝึกประสาทสัมผัสระหว่างตากับมือ
6. เพื่อฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกลุ่ม ฝึกคุณธรรมต่าง ๆ
7. เป็นการทบทวนเนื้อหาวิชาที่ได้เรียนไปแล้ว

ทิสนา แชมมณี (2546: 82-83) กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการใช้เกมเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างสนุกสนานและทำทลายความสามารถโดยผู้เรียนเป็นผู้เล่นเอง ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรง และเป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมสูง

จุดมุ่งหมายของการใช้เกมดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เกมสามารถช่วยให้นำไปสู่การเรียนรู้ พัฒนาการคิดหาเหตุผล ฝึกการสังเกตและการตัดสินใจ ฝึกการแก้ปัญหาช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนรู้ และช่วยในเรื่องการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมสูง ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงจากการเล่นเกม

จากข้อมูลเกี่ยวกับเกมข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำเกมมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 3 ครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยการเห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายและอยู่คงทน ซึ่งขั้นตอนที่สำคัญของการใช้เกมในการจัดการเรียนการสอน คือ การอธิบายหลังการเล่น โดยผู้วิจัยจะนำประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวมาใช้ในการอธิบาย

## 2.7.2 กรณีตัวอย่าง

### 2.7.2.1 ความหมายของกรณีตัวอย่าง

วัฒนาพร ระวังทุกข์ (2542: 33) กล่าวว่า กรณีตัวอย่างเป็นวิธีการสอน ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการเรียน ให้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริง ซึ่งมีส่วนช่วยให้การเรียนการสอนมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

สมพงษ์ จิตระดับ (สุพา แสงพรม. 2545: 22; อ้างอิงจาก สมพงษ์ จิตระดับ. 2530: 83) กล่าวว่า กรณีตัวอย่างเป็นสื่อการสอนที่สร้างขึ้นบนระบบปัญหาและการใช้ข้อมูลที่น่าสนใจ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีพัฒนาการและทักษะในเรื่องของการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ การให้เหตุผล และมีแนวทางในการแก้ปัญหาได้

ทิตินา แคมมณี (2546: 75-77) ได้ให้ความหมายของกรณีตัวอย่างว่าเป็นกระบวนการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริง และตอบประเด็นคำถามจากเรื่องนั้น แล้วนำคำตอบและเหตุผลที่มาของคำตอบนั้นมาใช้เป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

จากความหมายของกรณีตัวอย่างที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า กรณีตัวอย่างเป็นกระบวนการสอนจากสถานการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริง หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงแล้วนำมาดัดแปลงให้สอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการสอนแล้วเสนอเป็นตัวอย่างให้ได้คิด อันเป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคิด วิเคราะห์ อภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจ และมีแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยการใช้เหตุผล

### 2.7.2.2 ประเภทของกรณีตัวอย่าง

สุนน อมรวีวัฒน์ และ สมพงษ์ จิตระดับ (พระมหาคารม เกิดมี. 2546: 39; อ้างอิงจาก สุนน อมรวีวัฒน์; และสมพงษ์ จิตระดับ. 2528: 641-642) กล่าวว่า สื่อการสอนประเภทนี้สามารถผลิตได้จากสิ่งแวดล้อม เรื่องราว เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เรื่องราวของบุคคลที่น่าสนใจ คำพูดหรือประโยคที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่ได้พบเห็น และน่าจะนำมาเป็นตัวอย่างให้ข้อคิด ข้อวิจารณ์ การอภิปราย อันจะนำไปสู่การสร้างมโนคติอย่างมีเหตุผล ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

1. ข่าวหนังสือพิมพ์ กรณีตัวอย่างประเภทนี้เป็นที่นิยมนำมาใช้ในการสอน ซึ่งผู้สอนจะต้องอ่านเรื่องที่จะนำมาสอน และพิจารณาประเด็นที่นักเรียนต้องอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ตลอดจนการเป็นตัวอย่างที่ดีเพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติได้จริง

2. เรื่องสั้น เป็นเหตุการณ์เรื่องราวของบุคคลไม่มากนัก เนื้อเรื่องไม่สลับซับซ้อน มีความแตกต่างในเรื่องของการกระทำ การแสดงออก และมีเหตุการณ์สำคัญตอนท้ายเป็นจุดสำคัญของเรื่อง เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึก ความคิดเห็นและวิพากษ์วิจารณ์ต่อไป

3. รูปภาพ กรณีตัวอย่างประเภทนี้จะ เป็นรูปภาพหรือการ์ตูน ซึ่งมีเหตุการณ์ประมาณ 3 - 5 ภาพ โดยแต่ละภาพจะมีเหตุการณ์ที่นักเรียนจะต้องดูและบรรยายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ภาพสุดท้ายจะมีลักษณะที่ก่อให้เกิดประเด็นปัญหาในเรื่องการกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

4. บทสนทนาหรือคำพูด ลักษณะจะเป็นคำพูดหรือบทสนทนาที่เกี่ยวข้องกันตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป มีลักษณะแสดงถึงความเชื่อ ค่านิยมของแต่ละคนที่แตกต่างกันในเรื่องเดียวกัน หรืออาจเป็นบทสนทนาที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัย ความประพฤติของนักเรียนที่มีส่วนสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ บทคำพูด บทสนทนาที่นำมาใช้ควรจะสั้น กระชับ และอาจตัดตอน เฉพาะส่วนสำคัญ เพื่อนำมาเสนอและง่ายต่อการสนทนาพูดโต้ตอบกันในห้องเรียน

5. เรื่องราวตัดต่อ คือ จะเป็นเหตุการณ์เรื่องราวของบุคคลหลายคน มีสถานที่เกี่ยวข้องหลายแห่ง เป็นเรื่องค่อนข้างยาว มีประเด็นขบคิดหลายอย่าง มีข้อสงสัยเกิดขึ้นได้หลายกรณี ลักษณะนี้จะเป็นการตัดตอนเรื่องราวให้สั้นกระชับลง และอาจแบ่งเรื่องราวให้เป็นข้อมูลย่อย ๆ ตามจำนวนชิ้นส่วนที่เหมาะสมกับเรื่องราวและจำนวนผู้เรียน

6. เรื่องเล่า การสร้างแบบนี้จะมีลักษณะของบุคคล 4 - 5 คน เข้ามาเกี่ยวข้องกันในเรื่องที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญอยู่ที่คุณสมบัติของบุคคลมักจะมีข้อดีข้อเสียรวมกันอยู่ การพิจารณาหาเหตุผลจึงต้องดูทั้งสองด้านควบคู่กันไป ก่อนจะให้เหตุผลหรือความคิดเห็น

สรุปได้ว่ากรณีตัวอย่างแต่ละประเภทนั้น จะมีประเด็นปัญหา ข้อสงสัยให้ผู้เรียนได้ขบคิด วิพากษ์วิจารณ์ มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และมีการพิจารณาหาเหตุผลก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจ

### 2.7.2.3 จุดมุ่งหมายของการใช้กรณีตัวอย่าง

ฉันทนา ภาคบงกช (ม.ป.ป.: 1) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการนำกรณีตัวอย่างมาให้ผู้เรียนได้ศึกษา มีดังนี้

1. เพื่อฝึกการวิเคราะห์และแยกแยะประเด็นปัญหา
2. เพื่อให้รู้จักตัดสินใจอย่างมีหลักการและมีเหตุผล
3. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการทำงานร่วมกับกลุ่ม
4. เพื่อฝึกและให้โอกาสผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์

ความรู้สึกละเอียดถี่ซึ่กัันและกัน

วารี ธีระจิตร (มัลลิกา กาลกฤษณ์.2546: 10; อ้างอิงจาก วารี ธีระจิตร. 2534: 200) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้กรณีตัวอย่างว่า

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการวิเคราะห์ แยกแยะปัญหาจากเรื่องที่เป็นกรณีตัวอย่างนั้น ๆ
2. ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ และตัดสินใจจากเหตุผลต่าง ๆ อย่างมีหลักเกณฑ์
3. ให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกันจนหาข้อสรุปจากประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มได้
4. ช่วยให้เกิดการยอมรับความคิดในข้อสรุปของกลุ่ม และเป็นการส่งเสริม ทักษะของการทำงานกลุ่ม และการแก้ปัญหาจากความร่วมมือของกลุ่มได้เป็นอย่างดี
5. เพื่อการประยุกต์นำไปใช้เป็นการยอมรับ โดยปราศจากข้อวิพากษ์วิจารณ์

ทิสนา แชมมณี (2546: 75) ได้กล่าวว่า เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน การเผชิญและแก้ปัญหา โดยไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาจริง เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ และเรียนรู้ความคิดของผู้อื่น ช่วยให้ผู้เรียนมีมุมมองที่กว้างขึ้น

จากข้อมูลของเทคนิคกรณีตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการใช้กรณีตัวอย่างจะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาการปรับตัว รู้จักตัดสินใจอย่างมีเหตุผล อีกทั้งยังเป็นวิธีการสอนที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนสูง ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำเทคนิคกรณีตัวอย่างมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว จำนวน 1 ครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีมุมมองที่กว้างขวางขึ้นเกี่ยวกับการปรับตัวในปัจจุบัน

## 2.7.3 บทบาทสมมติ

### 2.7.3.1 ความหมายของบทบาทสมมติ

เทลเลอร์และวอลฟอร์ด (Tyler ; & Walford. 1974: 19) ได้ให้ความหมายของบทบาทสมมติว่าเป็นการแสดงบทบาทและเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สวมบทบาทในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อฝึกให้ผู้แสดงมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

ศรัทธา เทียงเจริญ (2545: 10) กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมติ คือ การยกเอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมาแสดงเลียนแบบ เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วนำมาอภิปรายถึงเหตุและผล เพื่อแก้ปัญหาเหตุการณ์นั้น

ทิสนา แชมมณี (2546: 67) กล่าวว่า บทบาทสมมติเป็นกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนสวมบทบาทใน

สถานการณ์ซึ่งมีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง และแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดของตน และนำเอาการแสดงของผู้แสดงทั้งด้านความรู้ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่สังเกตพบมาเป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

จากความหมายของบทบาทสมมติข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า บทบาทสมมติ คือ วิธีการสอนที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยครูผู้สอนจะสร้างสถานการณ์ให้คล้ายกับที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง เพื่อให้เด็กเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยเด็กจะแสดงบทบาทออกไปตามที่คิดไว้ แล้วสรุปเป็นวิธีในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม

### 2.3.3.2 จุดมุ่งหมายของการใช้บทบาทสมมติ

สุวิทย์ มูลคำ (2545: 53-54) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้บทบาทสมมติไว้ดังนี้

1. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้รับรู้และเข้าใจในความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนใช้ความรู้และทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ
3. เพื่อให้ผู้เรียนปรับเปลี่ยนเจตคติ พฤติกรรมและการปฏิบัติตนในสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ มีการแสดงออกและเรียนอย่างสนุกสนาน

ทิสนา แคมมณี (2546: 67) กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมติ เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมทั้งของตนเองและผู้อื่น เกิดความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับบทบาทที่ตนเองแสดง

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการใช้บทบาทสมมติในการเรียนการสอนก็เพื่อมุ่งให้นักเรียนได้ฝึกใช้ความรู้และทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการปฏิบัติตนของผู้เรียนให้อยู่ในสังคมได้อย่างถูกต้องรวมทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความรู้สึก และพฤติกรรมทั้งของตนเองและผู้อื่น

### 2.7.3.3 ประโยชน์ของบทบาทสมมติ

เมนทส์ (Ments. 1983: 25) กล่าวถึงประโยชน์ของบทบาทสมมติ ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนแสดงออกถึงความรู้สึกที่ซ่อนอยู่
2. ช่วยให้นักเรียนได้อธิบายถึงหัวข้อสนทนาและปัญหาส่วนตัว

3. ช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจตนเอง  
 4. นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมที่หลากหลายรูปแบบ  
 5. แสดงถึงปัญหาสังคมโดยทั่วไป มีการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม แบบเป็น  
 ทางการและไม่เป็นทางการ

6. ให้โอกาสนักเรียนได้แสดงออกและแสดงความคิดเห็น  
 ทิศนา แชมมณี (2546: 70) กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมติมีประโยชน์  
 ต่อผู้เรียน ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง
2. ช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจและช่วยพัฒนาทักษะในการเผชิญ  
 สถานการณ์ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้
3. เป็นวิธีการสอนที่มีความใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง
4. เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนมาก ผู้เรียน  
 ได้เรียนรู้อย่างสนุกและการเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียน เพราะข้อมูลมาจากผู้เรียนโดยตรง  
 จากข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคบทบาทสมมติที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือก  
 นำเอาเทคนิคบทบาทสมมติมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว จำนวน 2 ครั้ง โดยผู้วิจัยนำเสนอ  
 สถานการณ์สมมติและบทบาทสมมติให้คล้ายกับที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง แล้วให้ผู้เรียนได้แสดงตาม  
 บทบาทและสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งมีการวิเคราะห์อภิปรายผลการแสดงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่  
 ชัดเจนตามวัตถุประสงค์ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงและจากการ  
 ชมการแสดง

## 2.7.4 การอภิปรายกลุ่ม

### 2.7.4.1 ความหมายของการอภิปรายกลุ่ม

เล็ยวนาร์ดและคนอื่นๆ (Leonard; & othes. 1972: 196) กล่าวว่า การ  
 อภิปรายกลุ่ม หมายถึง การพูดอย่างมีระเบียบ ไม่ใช่การสนทนาที่ปราศจากจุดมุ่งหมาย รวมทั้งยังเป็น  
 การพัฒนาความคิดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพอันดียิ่ง

ทิศนา แชมมณี (2546: 50) ได้กล่าวว่า การอภิปรายกลุ่มเป็นกระบวนการที่  
 ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยจัดผู้เรียนออกเป็นกลุ่มๆ  
 ประมาณ 4-8 คน แล้วให้ผู้เรียนในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น และประสบการณ์ใน  
 ประเด็นที่กำหนด และสรุปผลการอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การอภิปรายกลุ่ม คือ กระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น และประสบการณ์ในประเด็นที่กำหนด และสรุปผลการอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม อย่างมีจุดมุ่งหมายและเป็นระเบียบ

#### 2.7.4.2 จุดมุ่งหมายของการอภิปรายกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2546: 50) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการอภิปรายกลุ่มว่า เป็นวิธีการที่มุ่งให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง มีการแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนกว้างขึ้น

#### 2.7.4.3 ประโยชน์ของการอภิปรายกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2546: 54) กล่าวถึงประโยชน์ของการอภิปรายกลุ่มไว้ดังนี้

1. เป็นวิธีการสอนที่ให้ผู้เรียนกลุ่มใหญ่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง
2. ช่วยให้ผู้เรียนและผู้สอนได้ข้อมูลและความคิดเห็นที่หลากหลาย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น
3. ช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะต่างๆ จำนวนมาก เช่น ทักษะการพูด การแสดงความคิดเห็น การโต้แย้ง การวิพากษ์วิจารณ์ และทักษะการคิด

จากข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการอภิปรายกลุ่มดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิคดังกล่าว มาใช้ในกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทุกครั้งเพื่อให้ผู้เรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มตามประเด็นการอภิปราย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อสรุปของกลุ่ม และทั้งผู้สอนและผู้เรียนจะนำเอาข้อสรุปของกลุ่มมาใช้ในการสรุปบทเรียนในแต่ละกิจกรรมกลุ่ม

### 2.7.5 สถานการณ์จำลอง

#### 2.7.5.1 ความหมายของสถานการณ์จำลอง

สถานการณ์จำลองเป็นกิจกรรมซึ่งผู้สอนกำหนดสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทำกิจกรรมในสถานการณ์ที่เหมือนสถานการณ์จริง ซึ่งนักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายของกิจกรรมสถานการณ์จำลองไว้ ดังนี้

โฮลเด็น (Holden. 1983: 89), สเตอริจ (Sturtridge.1983: 1), และ เมนท์ส (Ments. 1999: 3-15) กล่าวว่าสถานการณ์จำลองเป็นกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่การจัดสถานการณ์ต่างๆและสภาพแวดล้อมที่เลียนแบบให้เหมือนหรือมีความใกล้เคียงกับสภาพการณ์จริงให้มากที่สุด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการใช้ภาษาผ่านการปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ บุคคล พร้อมทั้งใช้

ประสบการณ์และความคิดสร้างสรรค์เพื่อแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ตามบทบาทที่ได้รับอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยมีผู้สอนเป็นผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้สามารถแสดงบทบาทจนได้รับบรรลุจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ลาดูส (Ladousse. 1987) สการ์เซลลา และ ออกซ์ฟอร์ด (Scarcella; & Oxford. 1992) ได้ให้ความเห็นว่าสถานการณ์จำลองจะมีความหมายกว้างกว่าบทบาทสมมุติ เช่น สถานการณ์จำลองจะประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่ซับซ้อนกว่า แต่บทบาทสมมุติไม่ยุ่งยาก กะทัดรัด และมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม สถานการณ์จำลองเป็นการเลียนแบบสถานการณ์ในชีวิตจริง ขณะที่บทบาทสมมุติเป็นการสวมบทบาทของผู้ที่มีส่วนร่วมในการแสดง ซึ่งอาจจะเป็นคนที่รู้จักอยู่จริงในชีวิตประจำวัน สถานการณ์จำลองจึงรวมไปถึงบทบาทสมมุติเสมอ

โจนส์ (กนกรัตน์ พงษ์สมุทร. 2537: 30; อ้างอิงจาก Jones. 1982:5) กล่าวว่า สถานการณ์จำลองเป็นสถานการณ์หนึ่งซึ่งไม่ใช่การสอนโดยครู แต่นักเรียนเป็นผู้ร่วมในเหตุการณ์นั้น และเป็นผู้ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้น ดำเนินไปโดยได้รับมอบหมายหน้าที่ ภารกิจในสังคมและความรับผิดชอบที่เกี่ยวข้องอยู่ในสถานการณ์นั้น ซึ่งต้องมีการแก้ปัญหาและการตัดสินใจรวมอยู่ด้วย ส่วนครูจะเป็นผู้กำหนดเวลาเริ่มต้นและเวลาจบของสถานการณ์ นอกจากนั้นครูมีหน้าที่อธิบายรายละเอียดต่างๆ ที่สำคัญในสถานการณ์นั้น และกำหนดว่าใครเป็นใคร ใครทำหน้าที่อะไร มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องใดบ้าง

ปรัชญนันท์ นิลสุข (2542-2543: 47-58; อ้างอิงจาก Tansey. 1969 และ Taylor; & Walford. 1972) ให้ข้อคิดเห็นว่า การใช้สถานการณ์จำลองเป็นเทคนิคในการศึกษาในหลายสาขาเป็นเวลานาน รวมทั้งใช้กับการสอนภาษา ทั้งนี้เพื่อให้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาที่น่าสนใจและท้าทาย

ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช (2545: 88) กล่าวว่า สถานการณ์จำลอง เป็นการจัดสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เลียนแบบของจริงใกล้เคียงกับสภาพที่เป็นจริงมากที่สุด ทั้งสถานที่วัสดุอุปกรณ์ บรรยากาศ และบุคลากร แล้วให้ผู้เรียนได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ให้ได้สัมผัสกับสถานการณ์ที่คล้ายของจริง

จากความหมายของสถานการณ์จำลองเบื้องต้นสรุปได้ว่า สถานการณ์จำลองหมายถึง การจัดสถานการณ์และสภาพแวดล้อมเลียนแบบให้เหมือนหรือใกล้เคียงสภาพการณ์จริง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน โดยยึดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงหรือสถานการณ์ที่ใกล้เคียงของจริง ด้วยการกำหนดเงื่อนไขสร้างสถานการณ์ หรือวิธีการที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้รับทักษะจากการเรียนรู้มาใช้แก้ปัญหาได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริงต่อไป

### 2.7.5.2 ลักษณะของสถานการณ์จำลอง

มอนโร (อมรา รสสุข. 2529: 15; อ้างอิงจาก Monroe. 1969) กล่าวว่า สถานการณ์จำลองมีลักษณะที่สำคัญ 4 ประการคือ

1. มีความคล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริง สถานการณ์จำลองจะต้องจัดเตรียมองค์ประกอบที่จะทำให้นักเรียนกระทำการต่างๆได้ องค์ประกอบดังกล่าวนี้อาจเปรียบเทียบกับได้ว่าเป็นการคาดคะเนการสืบสวนในระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ หรือเป็นตัวกำหนดให้ในแบบจำลองคณิตศาสตร์ เป็นอุปกรณ์และกฎเกณฑ์ที่ใช้ในการเล่นเกมน เป็นคำจำกัดความของความขัดแย้งและเป็นบุคลิกลักษณะภายในบทบาทสมมติ หรือเป็นตัวแปรตามการสอนเกี่ยวกับการตัดสินใจ สถานการณ์จำลองจะต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้นักเรียนได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนและจะต้องมีลักษณะของ ความเป็นจริงให้มากที่สุดที่ให้นักเรียนได้ฝึกฝนในการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริง

2. จัดให้มีสภาพการสูญเสียน้อยที่สุด นักเรียนสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงคำตอบที่ได้ตอบไปแล้วโดยไม่ทำลายสถานการณ์เดิม

3. ผลย้อนกลับจะต้องเป็นเครื่องหมายของผลลัพธ์ สถานการณ์จำลองช่วยให้นักเรียนทราบถึงผลของคำตอบที่ได้ตอบไปในรูปของสัญลักษณ์ โดยไม่ทำให้บรรยากาศของการเรียนเปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายภาพหรือจิตวิทยา

4. สามารถทำซ้ำจากลักษณะของข้อ 2 และ 3 ทำให้แบบฝึกหัดของสถานการณ์จำลอง เป็นสิ่งที่สามารถทำซ้ำ เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ดีที่สุด

จากลักษณะของสถานการณ์จำลอง ดังกล่าวสรุปได้ว่า สถานการณ์จำลองมีลักษณะดังนี้คือ มีความคล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริง เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนได้เผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตจริง นักเรียนสามารถจะเปลี่ยนแปลงคำตอบได้โดยไม่ทำลายสถานการณ์เดิม ผลของคำตอบจะออกมาในรูปแบบสถานการณ์ และสถานการณ์จำลองสามารถทำซ้ำได้เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทบทวนหรือกระทำซ้ำๆ เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ดีที่สุด

### 2.7.5.3 ความมุ่งหมายในการใช้สถานการณ์จำลอง

ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช (2545: 88) กล่าวถึงความมุ่งหมายในการใช้สถานการณ์จำลองมีดังนี้

1. เพื่อฝึกให้รู้จักจัดการแก้ปัญหาด้วยการปฏิบัติจริงหรือทดลองแก้ปัญหาในสถานการณ์จำลอง เช่น การซ่อมหนีไฟ เป็นต้น

2. เพื่อให้รู้จักทำอย่างเป็นขั้นตอน มีการประเมินและการปรับปรุงการทำตลอดเวลา

3. เพื่อฝึกความรับผิดชอบ การมีวินัย การทำงานกับผู้อื่น
4. เพื่อสามารถนำทักษะที่ได้รับฝึกจากสถานการณ์จำลองไปใช้ใน

สถานการณ์จริง

เซ (Shay, 1980: 27) กล่าวถึงความมุ่งหมายในการใช้สถานการณ์จำลองไว้ดังนี้

1. ใช้ในการสร้างบรรยากาศในความเป็นกันเอง (To Break the Ice) เราใช้สถานการณ์จำลองในการแนะนำให้นักเรียนได้รู้จักซึ่งกันและกัน และรู้จักกันมากขึ้น หรือใช้แนะนำที่เรียนกิจกรรมบางอย่างสามารถใช้ในการสร้างบรรยากาศ ซึ่งช่วยเสริมการมีส่วนร่วมในห้องเรียน การเลือกใช้สถานการณ์จำลองเพื่อจุดมุ่งหมายนี้ ควรจะมีข้อจำกัดเป็นกิจกรรมสั้นๆ ที่ควรจะทำแล้วเสร็จใน 1-2 ชั่วโมงการเรียนการสอน

2. เพื่อที่จะบอกความจริง (To Impart Facts) สถานการณ์จำลองมักไม่ค่อยใช้เดี่ยวในการสอนความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง มีสถานการณ์จำลองมากมายที่ออกแบบมาเพื่อใช้ในการให้ข้อมูลโดยมากความมุ่งหมายเพื่อทำให้นักเรียนมีความรู้และประสบการณ์มาก

3. เพื่อพัฒนาความรู้ให้หนักแน่น (To Develop Empathic Sensitivity) สถานการณ์จำลองส่วนมากถูกออกแบบมาเพื่อที่จะผูกมัดนักเรียนในเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ การเลือกความกดดัน ความรู้สึกขัดแย้งของคนในบทบาทอื่น ในวัฒนธรรมและเวลาอื่นๆ สถานการณ์จำลองดังกล่าว จะช่วยให้นักเรียนมีสายตากว้างไกล ส่งเสริมพัฒนาการรับรู้ที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ทำให้เข้าใจ และมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น

4. เพื่อสำรวจอนาคต (To Explore the Future) ความซับซ้อน และความซ้ำซ้อนของสถานการณ์จำลองนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อการทำงานแต่สถานการณ์จำลองที่ใช้ในห้องเรียนก็สามารถออกแบบเพื่อทำนายหรือเพื่อเพิ่มประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอนาคตให้แก่นักเรียนได้ ฉากหรือสถานการณ์บางอย่างที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจะถูกจำลองโดยแบบจำลองหรือความคิดรวบยอดก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการและเพิ่มความสามารถในการต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ควบคุมสถานการณ์จำลอง ทำให้เกิดมีความสามารถในการแก้ปัญหามากขึ้นและมีความสามารถในการประเมินผลระยะยาวของการกระทำต่างๆ

ดวงเดือน เทศวานิช (2530: 106) กล่าวถึง ความมุ่งหมายในการใช้สถานการณ์จำลอง ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบรู้จักแก้ปัญหาในปัจจุบันและที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักหัดคิด สามารถนำเหตุผลมาอธิบายเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาในการทำงานกลุ่ม รู้จักวิพากษ์วิจารณ์ อดทนต่อการถูกวิจารณ์ มีวินัยในตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สำนึกในสิทธิของตนและผู้อื่น

4. เพื่อเป็นการเปลี่ยนกิจกรรมการสอนจากการยึดผู้สอนไว้เป็นศูนย์กลาง มาเป็นการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

จากความมุ่งหมายในการใช้สถานการณ์จำลองข้างต้น สถานการณ์จำลองสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้พบกับสภาพปัญหา และสามารถคิดโดยใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคต ผู้เรียนได้พัฒนาการทำงานกลุ่มโดยสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองให้รู้จักกันมากขึ้นผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนมากขึ้น และผู้เรียนมีสายตากว้างไกลโดยรับรู้ เข้าใจมีเหตุผลและสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างดี

#### 2.7.5.4 การสร้างสถานการณ์จำลอง

ชาลวชัย ศรีไสยเพชร (2525: 133) กล่าวถึง การสร้างสถานการณ์จำลองว่า การสร้างสถานการณ์จำลองควรสร้างสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุดและสถานการณ์จำลองอาจเกิดขึ้นได้เสมอแต่ไม่ควรยากและซับซ้อนเกินความสามารถของผู้เรียน เมื่อฝึกให้คิดแก้ปัญหาแล้วนักเรียนเห็นประโยชน์ที่จะเอาประสบการณ์จากการฝึกนี้ไปเป็นเครื่องช่วยปัญหาชีวิต

สุพิน บุญชูวงศ์ (2531: 85-87) ได้ระบุขั้นตอนของการสร้างสถานการณ์จำลองไว้ดังนี้

1. ขั้นสำรวจและวิเคราะห์ก่อนสร้างสถานการณ์จำลองต้องศึกษาและสำรวจจุดประสงค์ว่า ต้องการให้ผู้เรียนรู้เรื่องใดบ้าง ศึกษาสถานการณ์ต่างๆ เมื่อได้พิจารณาและศึกษามาเป็นอย่างดีและวิเคราะห์ว่าสถานการณ์นั้นจะมีผลต่อการเรียนรู้อะไรและจะได้ผลเสียอะไร สถานการณ์ที่น่ามาวิเคราะห์นั้นใกล้เคียงกับความเป็นจริงแค่ไหนเพื่อให้สถานการณ์นั้นมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้มากที่สุด

2. ขั้นการกำหนดจุดประสงค์ ในการกำหนดจุดประสงค์นั้นเน้นให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไร เมื่อผู้เรียน เรียนรู้จากสถานการณ์แล้วผู้เรียนจะเป็นอะไร การสร้างสถานการณ์จำลองนั้นก็ต้องสร้างให้ตรงกับวัตถุประสงค์

3. ขั้นตอนเลือกสถานการณ์ สถานการณ์ที่เป็นจริงและสามารถนำมาใช้ในห้องเรียน ต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ข้างต้น พิจารณาเลือกและสามารถนำสถานการณ์ที่เป็นจริงนั้นมาดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมกับการใช้ในห้องเรียน โดยสถานการณ์จำลองนั้นได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์ตัดสินใจ ก่อให้เกิดการเรียนรู้และทักษะที่ต้องการใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

4. ขั้นการกำหนดโครงสร้างของสถานการณืจำลอง การกำหนดโครงสร้างของสถานการณืจำลองประกอบด้วยสิ่งสำคัญดังนี้

- 4.1 การกำหนดจุดประสงค์ของสถานการณืจำลอง
- 4.2 กำหนดบทบาทของผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคน
- 4.3 เตรียมข้อมูล ข่าวสารที่จำเป็น เนื้อหา
- 4.4 กำหนดสถานการณืต่างๆ ให้เห็นเหมือนจริงในสังคม
- 4.5 ลำดับขั้นตอนของเหตุการณ์ เวลา และปัญหาจากสถานการณื
- 4.6 จบสถานการณื สรุป อภิปราย

5. ขั้นตอนการสร้างและออกแบบสื่อการเรียนและสร้างกฎเกณฑ์ การสร้างและออกแบบสื่อการเรียนเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการผลิตกิจกรรม เช่น บัตรคำ รูปภาพและบัตรคำสั่ง เป็นต้น สื่อการเรียนจะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดในกิจกรรม ควรวางเงื่อนไขแต่ละขั้นตอนของการแสดงว่า ต้องกำหนดการเล่นตามลำดับเหตุการณ์นั้นๆ อย่างไร

6. ขั้นการทดลองใช้เมื่อสร้างสถานการณืเสร็จแล้ว ควรนำสถานการณืจำลองนั้นไปใช้กับผู้อื่น เพื่อตรวจข้อบกพร่อง วิธีการ ภาษา ตลอดจนการใช้สื่อและเงื่อนไขต่างๆ ว่าควรแก้ไขปรับปรุงในแง่ใดบ้าง เพื่อให้ได้สถานการณืจำลองที่สมบูรณ์เหมาะสมที่นำไปใช้กับผู้เรียนแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม

จากขั้นตอนการสร้างสถานการณืจำลองดังกล่าวข้างต้น สรุปว่า การสร้างสถานการณืจำลองมีขั้นตอนดังนี้ สํารวจสภาพปัญหาและกำหนดจุดประสงค์ว่าต้องการให้ผู้เรียนรู้เรื่องใดบ้างเลือกสถานการณืที่เป็นจริงซึ่งสามารถจำลองให้เหมาะสมกับการใช้ในชั้นเรียน โดยต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ กำหนดโครงสร้างของสถานการณืจำลอง สร้างและออกแบบสื่อการเรียนเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบกิจกรรม จากนั้นนำสถานการณืจำลองไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องและนำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้ได้สถานการณืจำลองที่สมบูรณ์เหมาะสมกับผู้เรียน

#### 2.7.5.5 ประโยชน์การใช้สถานการณืจำลอง มีดังนี้

1. ฝึกการพิจารณาตัดสินปัญหา
2. ฝึกการร่วมมือในการแสดงบทบาทและแสดงความคิดเห็น
3. ช่วยให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียน
4. ช่วยให้นักเรียนได้พบกับสถานการณืจำลอง ก่อนที่จะเกิดในชีวิตจริง
5. ช่วยทำให้ปัญหาที่ยุงยากเป็นปัญหาที่ง่ายขึ้น
6. ลดบทบาทของครูมาเป็นผู้แนะแนวทาง
7. เป็นการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบ

### 8. เป็นประโยชน์ต่อการใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจปัญหาต่อไป

จากประโยชน์ของสถานการณ์จำลองดังกล่าวข้างต้น สรุปว่า สถานการณ์จำลองเป็นรูปแบบและกระบวนการที่ฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จักคิดแก้ปัญหา เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวันทำให้รู้วิธีการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ สถานการณ์จำลองจูงใจให้นักเรียนประกอบกิจกรรมได้นาน และสามารถเข้าสู่พฤติกรรมที่ต้องการได้

## 3.8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

### งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa; & Frike. 1972: 466-468) ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดี ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจในความ เป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

เล็กซ์ (Lek. 1973: 6093-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติในการเรียนวิชากลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีทัศนคติต่อการเรียนวิชากลุ่มสัมพันธ์ดีขึ้น มีความพอใจประสบการณ์ที่ได้รับ ยินดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และต้องการเรียนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์อีก

โมเบลย์ (Mobley.1983: 2894-A) ทำการศึกษาผลของประสบการณ์กลุ่มมนุษยสัมพันธ์ต่อความภูมิใจในตนเอง และทักษะทางการสื่อสารของนักเรียนที่เรียนระดับ 4 โรงเรียนประถมศึกษาในอลาแบร์ ฟลอริดา ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะการสื่อสารได้

### งานวิจัยในประเทศ

ประไพ สมปรานานันท์ (2545: 43) ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดมหาพฤฒารามในพระบรมราชินูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเองในด้านการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เชิดพงศ์ ราชปองพันธ์ (2545: 80) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะ ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงคล้านคร อำเภอบึงคล้า จังหวัดหนองคาย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้กระบวนการกลุ่ม มีการปรับตัวทาง

อารมณ์ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การใช้กระบวนการกลุ่ม สามารถพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนได้ดีกว่าการได้รับข้อเสนอแนะ

รุจิรา คงสง (2546: 77) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฑานุช บุษปวนิช (2547: 59) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นได้

อำนาจ จันทร์พางาม (2547: 62) ศึกษาชุดการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เรื่องการให้เหตุผล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เรื่องการให้เหตุผล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายหลังได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนแบบกิจกรรมกลุ่มเรื่องการให้เหตุผลสูงกว่าก่อนได้รับการสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เขตไทย สินธุสุวรรณ (2548: 47) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนไข่มพลิวิทยา เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียน มีความเป็นผู้นำมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนมีความเป็นผู้นำมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมการใช้กิจกรรมกลุ่มมีความเป็นผู้นำมากกว่านักเรียน ที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา ศิริศักดิ์วุฒิก (2549: 109) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีการปรับตัวของรอยในมารดาวัยรุ่น วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและชิริพยาบาล พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3 ด้านคือ พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระ พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ และพฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ส่วนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ซึ่งพากัน ไม่พบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถใช้ในการพัฒนาบุคลิกให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้ เช่นการพัฒนาทัศนคติต่างๆ ตลอดจนการพัฒนาคุณธรรมแห่งความเป็นพลเมืองดี อันได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตย ความภูมิใจในตนเอง เป็นต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ ในการพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
5. การดำเนินการทดลอง
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 101 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน และสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน

#### ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในต้นปีการศึกษา 2552 พัฒนาความสามารถในการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เมื่อจำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว โดยใช้แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ช่วงปลายเดือนพฤษภาคม 2552 และใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว ช่วงเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2552 เป็นระยะเวลา

6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 นาฬิกา - 16.20 นาฬิกา รวม 12 ครั้ง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสามารถในการปรับตัว
2. กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว

1. แบบวัดความสามารถในการปรับตัว เป็นแบบวัด จำนวน 2 ตอน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้น** เป็นแบบวัดที่ถามข้อมูลพื้นฐานต่างๆของกลุ่ม ตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

#### ตัวอย่าง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความ แล้วพิจารณาว่าข้อความใดตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย **ü** ลงในช่องว่างหน้าข้อความเพียงช่องเดียวเท่านั้น

#### 1. เพศ

ชาย

หญิง

#### 2. เกรดเฉลี่ย

3.50 ขึ้นไป

2.51 - 3.50

1.51 - 2.50

ต่ำกว่า 1.50 ลงมา

#### 3. การอยู่อาศัยกับครอบครัว

อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเท่านั้น

อาศัยอยู่กับทั้งบิดาและมารดา

อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา

**ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการปรับตัว** เป็นแบบวัดที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัวเป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง จำนวน 45 ข้อ โดยสร้างตามแนวคิดของ พงษ์สุดา รัตนมาศมงคล (2533) และจักรกฤษ เลื่อนนภสิน (2549) พร้อมทั้งปรับแก้ไขให้เข้ากับบริบทของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการเรียน โดยนำมาหาคุณภาพของเครื่องมือ (Try out) กับนักเรียนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน ได้ค่าอำนาจอยู่ระหว่าง 0.179 ถึง 0.574 , 0.200 ถึง 0.585 และ 0.103 ถึง 0.539 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดแต่ละด้านเท่ากับ 0.776 , 0.724 และ 0.780 ตามลำดับ

### ตัวอย่าง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย **U** ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0	<b>ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง</b> ฉันคิดว่า ตนเองควรเรียนที่โรงเรียนอื่น	.....	.....	.....	.....	.....
00	<b>ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น</b> ฉันลำบากใจที่ต้องใช้ของร่วมกับคนอื่นในโรงเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
000	<b>ด้านการเรียน</b> ฉันรู้สึกทำอะไรได้ช้า และขี้ลืม	.....	.....	.....	.....	.....

## เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนในแต่ละข้อ ได้กำหนดค่าน้ำหนักของคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อความดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	ระดับคะแนน	5
จริง	ให้คะแนน	ระดับคะแนน	4
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	ระดับคะแนน	3
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน	ระดับคะแนน	2
ไม่จริง	ให้คะแนน	ระดับคะแนน	1

## 2. กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว ดังนี้

2.1 ศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

2.2 สร้างกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัวที่ได้จากข้อมูลในข้อ 2.1 ให้สอดคล้องกับ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความเที่ยงตรง ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ และวิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.5 นำกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัวมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ช่วงเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2552 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 นาฬิกา - 16.20 นาฬิกา รวม 12 ครั้ง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ง)

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1.ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตอบแบบวัดความสามารถในการปรับตัว

2.นำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวที่ได้จากการตอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 101 ฉบับ

โดยเป็นฉบับที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัว โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

3. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว จากนักเรียน ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน ผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน

4. นำกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัวมาทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำเขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ช่วงเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2552 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 นาฬิกา - 16.20 นาฬิกา รวม 12 ครั้ง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ง)

#### แบบแผนการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2552 ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ One Group Pretest Posttest Design (Campbell & Rrsso. 1999 : 83) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน (Pretest)	ทดลอง	ทดสอบหลัง (Posttest)
E	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

E	แทน	กลุ่มทดลอง
T <sub>1</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
X	แทน	การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม
T <sub>2</sub>	แทน	การทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง One Group Pretest - Posttest Design เป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถในการปรับตัวเพื่อศึกษาความสามารถ ในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว แล้วเก็บคะแนนก่อนทดลองเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน ของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม

### ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างดำเนินการทดลองตามกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว ช่วงเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2552 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 นาฬิกา - 16.20 นาฬิกา รวม 12 ครั้ง

### ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถในการปรับตัวชุดเดิมแล้วเก็บคะแนนหลังทดลอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูลที่รวบรวมมาได้ตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดความสามารถในการปรับตัวแต่ละฉบับ
2. ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วบันทึกข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์
3. วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ
4. เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและ

หลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวมและจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว ดังต่อไปนี้

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่
  - 1.1 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )
  - 1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
  - 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ
  - 2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
3. สถิติที่ใช้สำหรับทดสอบสมมติฐาน
  - 3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว (t - test independent, ANOVA)
  - 3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการปรับตัวที่ได้ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการใช้สูตรการทดสอบค่า t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t - distribution
SS	แทน	ผลบวกของ $(X - \bar{X})^2$
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
F	แทน	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยคำนวณหาค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว (t - test independent, ANOVA)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (Paired - Sample T - test)

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งหมด 3 ตอน โดยในแต่ละตอนสามารถนำเสนอได้ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 นำเสนอข้อมูลพื้นฐานเป็นจำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

ตอนที่ 2 นำเสนอผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

ตอนที่ 3 นำเสนอผลการวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 นำเสนอข้อมูลพื้นฐานเป็นจำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของของนักเรียน จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ การอยู่อาศัยกับครอบครัว

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n = 101)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	60	59.40
หญิง	41	40.60
รวม	101	100.00
<b>ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>		
1.51 - 2.50	55	54.50
2.51 - 3.50	39	38.60
3.50 ขึ้นไป	7	6.90
รวม	101	100.00
<b>การอยู่อาศัยกับครอบครัว</b>		
อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเท่านั้น	21	20.80
อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา	68	67.30
อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา	12	11.90
รวม	101	100.00

จากตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน ซึ่งผลการวิเคราะห์สามารถอธิบายลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

1.1 คุณลักษณะด้านเพศ พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมีจำนวน 60 คิดเป็นร้อยละ 59.40 และเป็นเพศหญิงจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 40.60

1.2 คุณลักษณะด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.50 ถึง 2.50 มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมาเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 2.51 ถึง 3.59 มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 ในขณะที่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.50 ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.90

1.3 คุณลักษณะด้านการอยู่อาศัยกับครอบครัว พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา มีจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 67.30 รองลงมานักเรียนอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 20.80 ในขณะที่นักเรียนจำนวนน้อยที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 11.90

**ตอนที่ 2** นำเสนอผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว (t - test independent, ANOVA)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ในตอนที่ 2 นี้ จะแยกนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วนด้วยกัน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติ t - test independent สามารถนำเสนอรายละเอียดได้ดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามเพศ

ความสามารถในการปรับตัว				ความแตกต่าง			
	เพศ	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	t	df
ด้านความกังวล เกี่ยวกับตนเอง	ชาย	4.08	0.54	.06	.10	.62	99
	หญิง	4.15	0.51				
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	ชาย	4.23	0.46	.06	.08	.75	99
	หญิง	4.30	0.41				
ด้านการเรียน	ชาย	3.93	0.56	.22	.11	1.93	99
	หญิง	4.15	0.56				
ภาพรวม	ชาย	4.08	0.42	.11	.87	1.35	84.83
	หญิง	4.19	0.43				

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ( $t = .62, sig = .53$ ) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ( $t = .75, sig = .45$ ) ด้านการเรียน ( $t = 1.93, sig = .60$ ) และในภาพรวม ( $t = 1.35, sig = .18$ ) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน และในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 เป็นผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว โดยใช้สถิติ ANOVA

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความสามารถในการปรับตัว	ความแปรปรวน	SS	MS	df	F
ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง	ระหว่างตัวแปร	.36	.18	2	.64
	ภายในตัวแปร	27.54	.281	98	
	รวม	27.90		100	
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	ระหว่างตัวแปร	.02	.009	2	.04
	ภายในตัวแปร	19.39	.198	98	
	รวม	19.41		100	
ด้านกรเรียน	ระหว่างตัวแปร	2.99	1.495	2	4.99
	ภายในตัวแปร	29.32	.299	98	
	รวม	32.31		100	
ภาพรวม	ระหว่างตัวแปร	.57	.28	2	1.54
	ภายในตัวแปร	18.13	.18	98	
	รวม	18.70		100	

ผลการวิเคราะห์จากตาราง 4 พบว่า

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 1.54, sig = .21$ ) แสดงว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และเมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านสามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ได้ดังนี้

2.1 ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = .64, sig = .52$ ) แสดงว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองไม่แตกต่างกัน

2.2 ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านสัมพันธ์กับผู้อื่นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = .04, sig = .95$ ) แสดงว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านสัมพันธ์กับผู้อื่นตัวไม่แตกต่างกัน

2.3 ด้านการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 4.99, sig = .01$ ) อย่างน้อย 1 คู่ และเนื่องจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนครั้งนี้ ปรากฏว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีอายุต่างกันมี มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการเปรียบเทียบพหุคูณตามวิธีการของ Scheffe เพื่อค้นหาว่าระดับการเรียนของนักเรียนคู่ใดที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน แตกต่างกัน สามารถแสดงได้ดังตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนเมื่อจำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปร	เกรดเฉลี่ย	1.51 - 2.50	2.51 - 3.50	3.50 ขึ้นไป
ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน	1.51 - 2.50		-0.36*	
	2.51 - 3.50			
	3.50 ขึ้นไป			

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางเรียน 1.51 - 2.50 กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.51 - 3.50 มีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.51 - 3.50 มีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 1.51 - 2.50 (Mean Different = -0.36)

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อ  
จำแนกตามการอยู่อาศัยกับครอบครัว

ความสามารถในการปรับตัว	ความแปรปรวน	SS	MS	df	F
ด้านความกังวล เกี่ยวกับตนเอง	ระหว่างตัวแปร	.02	.01	2	.04
	ภายในตัวแปร	27.88	.28	98	
	รวม	27.90		100	
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	ระหว่างตัวแปร	.15	.08	2	.39
	ภายในตัวแปร	19.25	.20	98	
	รวม	19.41		100	
ด้านการเรียน	ระหว่างตัวแปร	.20	.10	2	.30
	ภายในตัวแปร	32.11	.33	98	
	รวม	32.31		100	
ภาพรวม	ระหว่างตัวแปร	.45	.02	2	.11
	ภายในตัวแปร	18.66	.19	98	
	รวม	18.70		100	

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนที่มีสถานภาพทางครอบครัวต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ( $F = .04, sig = .96$ ) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ( $F = .39, sig = .68$ ) ด้านการเรียน ( $F = .30, sig = 0.74$ ) และในภาพรวม ( $F = .11, sig = .88$ ) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีการอยู่อาศัยกับครอบครัวต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน และในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

**ตอนที่ 3** นำเสนอข้อมูลพื้นฐานเป็นจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์  
ที่ 25 จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n = 24)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	16	66.70
หญิง	8	33.30
รวม	24	100.00
<b>ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>		
1.51 - 2.50	15	62.50
2.51 - 3.50	7	29.20
3.50 ขึ้นไป	2	8.30
รวม	24	100.00
<b>การอยู่อาศัยกับครอบครัว</b>		
อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเท่านั้น	5	20.80
อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา	15	62.50
อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา	4	16.70
รวม	24	100.00

จากตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งผลการวิเคราะห์สามารถอธิบายลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

3.1 คุณลักษณะด้านเพศ พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 66.70 และเป็นเพศหญิงจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30

3.2 คุณลักษณะด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.50 ถึง 2.50 มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 2.51 ถึง 3.59 มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 29.20 ในขณะที่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.50 ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30

3.3 คุณลักษณะด้านการอยู่อาศัยกับครอบครัว พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมานักเรียนอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.80 ในขณะที่นักเรียนจำนวนน้อยที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70

ตอนที่ 4 นำเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยได้นำเสนอรายละเอียดของการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความสามารถในการปรับตัว	เวลา	$\bar{X}$	SD.	Std. Error $\bar{X}$	ความแตกต่าง $\bar{X}$	T-value	df
ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง	ก่อนทดลอง	3.43	.40	.05	.99	21.15	23
	หลังทดลอง	4.43	.20				
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	3.75	.38	.05	.80	15.56	23
	หลังทดลอง	4.54	.16				
ด้านการเรียน	ก่อนทดลอง	3.38	.43	.07	1.32	18.22	23
	หลังทดลอง	4.70	.14				
ภาพรวม	ก่อนทดลอง	3.52	.24	.04	1.04	28.85	23
	หลังทดลอง	4.56	.10				

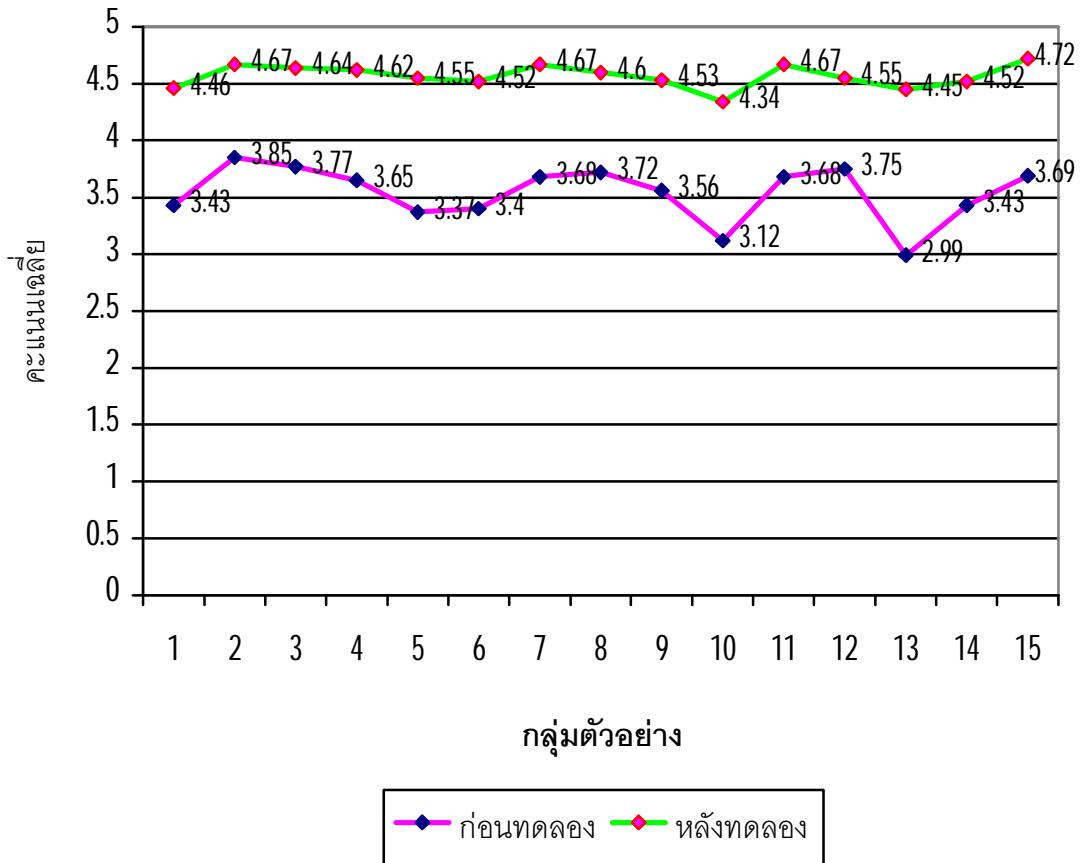
จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวในภาพรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 3.52 และ 4.56 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวในภาพรวมเพิ่มขึ้น จากการประเมินความสามารถในการปรับตัวในภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 1.04 (Mean difference = 1.04) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 28.85, sig = .00$ ) เมื่อวิเคราะห์รายด้านสามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ได้ดังนี้

4.1 ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 3.43 และ 4.43 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น จากการประเมินความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ .99 (Mean difference = .99) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 21.15$ ,  $sig = .00$ )

4.2 ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 3.75 และ 4.54 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพิ่มขึ้น จากการประเมินความสามารถในการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ .80 (Mean difference = .80) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 15.56$ ,  $sig = .00$ )

4.3 ด้านการเรียน พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 3.38 และ 4.70 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนเพิ่มขึ้นจากการประเมินความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 1.32 (Mean difference = 1.32) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 18.22$ ,  $sig = .00$ )

กราฟเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัว



ภาพประกอบ 3 กราฟเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสามารถในการปรับตัว

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวในภาพรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีการปรับตัวในภาพรวมเพิ่มขึ้น จากการประเมินความสามารถในการปรับตัวในภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## บทที่ 5

### บทย่อ อภิปราย สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว และเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน ของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน ของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม

#### ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้บริหาร บิดามารดา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้เข้าใจธรรมชาติและเห็นความสำคัญของความสามารถในการปรับตัวว่ามีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียน และอาจนำกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยจัดขึ้นไปปรับใช้เพื่อส่งผลให้นักเรียนเกิดความสามารถในการปรับตัว และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### ขอบเขตของการวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 101 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สุเหร่าลำแชะ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2552 ที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน สัมภาษณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน

### ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในต้นปีการศึกษา 2552 พัฒนาความสามารถในการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแชะ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว โดยใช้แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ช่วงปลายเดือนพฤษภาคม 2552 และใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการปรับตัว ช่วงเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2552 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 นาฬิกา - 16.20 นาฬิกา รวม 12 ครั้ง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ง)

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว
2. นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวสูงขึ้นหลังจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสามารถในการปรับตัวเป็นแบบวัด จำนวน 2 ตอน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้น เป็นแบบวัดที่ถามข้อมูลพื้นฐานต่างๆของกลุ่ม ตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว
  - ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการปรับตัว เป็นแบบวัดที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัว เป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง จำนวน 45 ข้อ
2. กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างดำเนินการทดลองตามกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว ช่วงเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2552

เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 นาฬิกา - 16.20 นาฬิกา รวม 12 ครั้ง

### วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง One Group Pretest - Posttest Design เป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถในการปรับตัวเพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว แล้วเก็บคะแนนก่อนทดลองเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน ของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม

#### ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างดำเนินการทดลองตามกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว ช่วงเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2552 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 นาฬิกา - 16.20 นาฬิกา รวม 12 ครั้ง

#### ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบวัดความสามารถในการปรับตัวชุดเดิมแล้วเก็บคะแนนหลังทดลอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูลที่รวบรวมมาได้ตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดความสามารถในการปรับตัวแต่ละฉบับ
2. ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วบันทึกข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์
3. วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

4. ศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเรียน โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว

5. เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัว

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน ซึ่งผลการวิเคราะห์สามารถอธิบายลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

คุณลักษณะด้านเพศ พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมีจำนวน 60 คน คิดเป็น ร้อยละ 59.40 และเป็นเพศหญิงจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 40.60

คุณลักษณะด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.50 ถึง 2.50 มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมาเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 2.51 ถึง 3.59 มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 ในขณะที่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.50 ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.90

คุณลักษณะด้านการอยู่อาศัยกับครอบครัว พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา มีจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 67.30 รองลงมานักเรียนอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 20.80 ในขณะที่นักเรียนจำนวนน้อยที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 11.90

**ตอนที่ 2** การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว (t - test independent, ANOVA)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ในตอนี่ 2 นี้ จะยกนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วนด้วยกันดังนี้

**ส่วนที่ 1** เป็นผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติ t - test independent พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -1.35, sig = 0.18$ ) แสดงว่านักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

**ส่วนที่ 2** เป็นผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนเมื่อจำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว โดยใช้สถิติ ANOVA พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 1.54, sig = 0.21$ ) แสดงว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีการอยู่อาศัยกับครอบครัวต่างกันมี

ความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 0.11, sig = 0.88$ ) แสดงว่านักเรียนที่มีการอยู่อาศัยกับครอบครัวต่างกันต่างก็มีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

**ตอนที่ 3** นำเสนอข้อมูลพื้นฐานเป็นจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอยู่อาศัยกับครอบครัว ซึ่งผลการวิเคราะห์สามารถอธิบายลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

คุณลักษณะด้านเพศ พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมีจำนวน 16 คิดเป็นร้อยละ 66.70 และเป็นเพศหญิงจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30

คุณลักษณะด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.50 ถึง 2.50 มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 2.51 ถึง 3.59 มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 29.20 ในขณะที่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.50 ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30

คุณลักษณะด้านการอยู่อาศัยกับครอบครัว พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมานักเรียนอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.80 ในขณะที่นักเรียนจำนวนน้อยที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาและมารดา มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70

**ตอนที่ 4** นำเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการประเมินความสามารถในการปรับตัวก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 3.52 และ 4.55 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวเพิ่มขึ้น จากการประเมินความสามารถในการปรับตัวก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เท่ากับ 1.03 (Mean difference = 1.03) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสามารถในการปรับตัวทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน และเมื่อจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาแล้วพบว่า

1.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่านักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภาณี เจียมศักดิ์ (2543: 38) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม การปรับตัว ในการศึกษาของเพศชายและเพศหญิงวิชาเอกพลศึกษา คณะพลศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรม การปรับตัวไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดร.ณัฐรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544: 85-86) ได้ทำการศึกษาถึง การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ซึ่งผลการศึกษาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปรับตัว พบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

1.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับ เสาวคนธ์ สาทา (2550: 69) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กรุงเทพมหานคร พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านการเรียน ของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์ แสดงว่า นักเรียนบางคนผลสัมฤทธิ์สูงมีการปรับตัวด้านการเรียนดี ทั้งนี้เพราะ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แสดงถึงความสามารถทางการเรียนของนักเรียนที่แสดงผลเป็นระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสูง มีการปรับตัวด้านการเรียนสูง เพราะ นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียน กระตือรือร้นในการเรียน รู้จักพึ่งตนเองและ นักเรียนตั้งใจเรียน นักเรียนต้องการประสบความสำเร็จในการเรียน ต้องการได้รับการยอมรับ มุ่งเรียนให้บรรลุผล ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียน

1.3 นักเรียนที่มีการอยู่อาศัยกับครอบครัวต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนที่มีการอยู่อาศัยกับครอบครัวต่างกันต่างมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ธาวาวดี อธิมาตรานนท์ (2548: 83) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ของนักเรียนพยาบาลคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในการเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ของนักเรียนพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีมี 6 ปัจจัย ได้แก่ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน สถานภาพสมรสของบิดามารดาแยกกันอยู่ สถานภาพของบิดามารดาเสียชีวิต

2. นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ ทั้งนี้เพราะการได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มเน้นกระบวนการมากกว่าเนื้อหา และถือว่าการเรียนรู้โดยการกระทำ (Learning by doing) เป็นการเรียนรู้ที่แท้จริง (บุญยงค์ นิสภาวณิชย์. 2525: 21) ซึ่งสอดคล้องกับ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2532: 96-97) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาบุคคล เพราะว่ากิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่มตลอดจนศึกษารณีตัวอย่าง ทำให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มมากขึ้น มีส่วนร่วมแก้ปัญหา มีการอภิปรายและสรุปร่วมกัน ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่มอันประกอบด้วย การใช้สถานการณ์จำลองกรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เขตไทย ลินธุสุวรรณ (2548: 47) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไชยฉิมพลีวิทยาคม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเป็นผู้นำมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ สอดคล้องกับ สุภาพร พรมสา (2550: 40) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนเฉลิมมณีฉาย วิทยาคาร จังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัย ในขณะที่ดำเนินการทดลอง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองพบว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งแรกเป็นการประหม่นิเทศ บรรยากาตเต็มไปด้วยความสนุกสนาน และมีความเป็นกันเองโดยนักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือ และกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมจากการสังเกตพฤติกรรมพบว่า ในระยะแรก ๆ นักเรียนยังไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น หรือการอภิปรายกลุ่มมากนักเมื่อมีการใช้สถานการณ์จำลองในการแสดง ก็ยังไม่กล้าแสดงออก โดยมีท่าทีหัวเราะ ยิ้ม บางครั้งก็หยุดแสดงไปชั่วขณะ แต่ในระยะต่อมาตั้งแต่ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป นักเรียนมีความสนใจ ตั้งใจ ใส่ใจในกิจกรรมมากขึ้น กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงตามบทบาท ได้อย่างเต็มที่ นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีการแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ทำให้นักเรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการฝึกทุกครั้ง ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยนักเรียนต้องการให้มีการจัดกิจกรรมกลุ่มอีก โดยการใช้เกม บทบาทสมมติ สถานการณ์

จำลอง กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้สูงขึ้นได้

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ให้สูงขึ้น จึงควรส่งเสริมให้มีการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป โดยมีครูและผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครูแนะแนวเป็นผู้นำเทคนิคไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

1.2 ควรมีการฝึกอบรมการใช้กิจกรรมกลุ่มให้กับครูผู้สอน และครูแนะแนว เพราะผู้ใช้เทคนิคดังกล่าวควรเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการใช้กิจกรรมกลุ่มซึ่งเป็นเทคนิคที่ดึงดูดและสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนมากขึ้น

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาความสามารถในการปรับตัวโดยจำแนกตามตัวแปรอื่นๆ เช่น ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

2.2 ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 4 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ด้วย

2.3 ควรมีการนำเทคนิคทางจิตวิทยาอื่น ๆ มาใช้พัฒนาความสามารถในการปรับตัว เช่น การใช้เทคนิคแม่แบบ การวางเงื่อนไข และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.4 ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น จริยธรรม คุณธรรม ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความเสียสละ และความมีน้ำใจ

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. (2527). *ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กันยา สุวรรณแสง. *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. 2. กรุงเทพฯ: บำรุงสาส์น.
- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. (2538). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต.
- กุลวรรณ จันทร์พยอม. (2550). *สภาพแวดล้อมทางครอบครัว โรงเรียน และบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ. (2526). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติศักดิ์ สองแสง. (2538). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของบุคลิกภาพด้านการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เขตไทย สิ้นสุวรรณ์. (2548). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไชยฉิมพลีวิทยาคม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2522). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.
- (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้. (2543). *ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ชวนจิตร ธุระทอง. (2544). *เชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ชลธิชา บุญเลี้ยง. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญกับรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดระยอง*. ปรินูญยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชมนุช บุญสิทธิ์. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกุลนนท์รัฐธรรามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ลักษณะศิริ. (2546). *การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวและวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินูญยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติชาย หมั่นสมัค. (2524). *การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง*. ปรินูญยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เชิดพงศ์ ราชปองพันธ์. (2545). *ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนบึงคล้านคร อำเภอบึงคล้า จังหวัดหนองคาย*. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- จักรกฤษ เลื่อนกฐิน. (2549). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย*. ปรินูญยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ สุขสวัสดิ์. (2548). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคม และพฤติกรรมปรับตัวของวัยรุ่น จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- จิตรียา ไชยศรีพรหม. (2527). *ลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา (ม.1- ม.6) ในกรุงเทพมหานคร. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- จินตนา ศิริศักดิ์วุฒิกร. (2549). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีการปรับตัวของรอย ในมารดาวัยรุ่น วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและศิริพยาบาล. ปรินฎยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- จุฑานุช บุษปวนิช. (2547). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ชลธิชา บุญเลี้ยง. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญกับรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดระยอง. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ชมนุช บุญสิทธิ์. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ดรอุรรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). *การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ดาริกา อเนกนิธิ. (2546). *การเปรียบเทียบความทันสมัยของวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว แสดงตัวในระดับที่แตกต่างกัน. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเรียนและวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- ทองทวี ธนกาญจน์. (2541). การศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับฝึกอบรมได้ อายุระหว่าง 15-40 ปี.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2524). การแนะแนวเบื้องต้น : เอกสารคำสอน แนะนำ 301. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิพมาศ กาลิกา. (2524). ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของคนพิการทางการเคลื่อนไหว.ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทิศนา แหมมณี และคณะ. (2522). คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2536). กิจกรรมสอนและฝึกทักษะกระบวนการกลุ่มสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (จัดจำหน่าย)
- ทัศนีย์ เกริกกุลธร. (2536). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสระบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศนีย์ บุญทอง. (2528). ทฤษฎีการปรับตัวของรอย. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ธีระ ชัยยุทธบรรยง. (2533). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรเดช นายอรุณ. (2542). การศึกษาการปรับตัวในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพเข้าใหม่โดยใช้การสำรวจซ้ำ สองช่วงเวลา.ปริญญาานิพนธ์ วท.ด. (วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. (2545). การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาการปรับตัวด้านครอบครัวของนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวผสม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ธาราวดี อธิมาทรานนท์. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการเรียนหลักสูตรพยาบาล  
ศาสตร์ของนักเรียนพยาบาลคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดา ลูติพานิชยกุล. (2550). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ และความ  
สามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขต  
พื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยและสถิติทางการ  
ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นรารัตน์ กิจเจริญ. (2547). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแก้ปัญหาด้านการ  
เรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยมิชชัน วิทยาเขตมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก  
จังหวัดสระบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา นิธยานน. (2530). การปรับตัว และบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. พิมพ์ครั้งที่  
2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- นัยพินิจ คชภักดี. (2543). พัฒนาศิลปะเสริมสร้างเชาวน์ปัญญา. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- เนาวรัตน์ ถาวร. (2546). การใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถม  
ศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุหลาบวัฒนา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.  
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
ถ่ายเอกสาร.
- บุญยงค์ นิสกวาณิชย์. (2525). การทดลองสอนความมีระเบียบวินัยแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการ  
ทางสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2548). เอกสารประกอบการเรียนวิชา 301512 วิธีวิทยาการวิจัย  
ทางการศึกษา. ถ่ายเอกสาร.
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2547). คู่มือการจัดทำปริญญานิพนธ์ และ  
สารนิพนธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- บุญยงค์ นิสกวาณิชย์. (2525). การทดลองสอนความมีระเบียบวินัยแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการ  
ทางสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปกรณ์ ไพรอังกฤษ. (2547). การสร้างแบบประเมินและการพัฒนาการคิดวิจารณ์ญาณของนักเรียน นายร้อยตำรวจ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประนอม เดชชัย. (2531). นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่. ภาควิชามัธยมศึกษา(ศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ประไพ สมปราชญานันท์. (2545). ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒารามในพระบรมราชินูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประคอง กรวรรณสุด. (2535). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประมวล โหระสิงห์. (2542). การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพด้านการปรับตัวของนักเรียนที่จัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับการสอนปกติ : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านทุ่งฝน อำเภอทุ่งฝน จังหวัดอุดรธานี. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์สุดา รัตนมาศมงคล. (2533). ทักษะคติของบิดาต่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรสุภา วสุนธรา. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับความรับผิดชอบในงานของนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ถ่ายเอกสาร.

- ภวันนิภา โรจนพันธ์. (2547). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดราชผาติการาม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มณีโชติ สังกาญ. (2548). การใช้กิจกรรมจากโปรแกรมการศึกษาคุณค่าเพื่อชีวิต (*Living values : an educational program*) ที่มีผลต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การจัดการการเรียนรู้). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. ถ่ายเอกสาร.
- มัทธรา ธรรมบุศย์. (2544, กันยายน). AQกับความสำเร็จของชีวิต. *วิชาการ*. 4(9):14.
- พริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. (2544). บทบาทบิดา บทบาทมารดา และการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภูงศ์ เลานศิริวงศ์. (2535). การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียนเขตการศึกษา 11. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มุขัธดา ผดุงยาม. (2547). ความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น: การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น และการประยุกต์เพื่อการพัฒนา นักเรียนวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มณูญ ตนะวัฒนา. (2526). จิตวิทยาพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2517). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รัชฎาภรณ์ ทับรอย. (2549). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

- ราศรี ธรรมนิยม. (2524). *พฤติกรรมเด็กที่มีปัญหา 100 ชนิด. พระนครศรีอยุธยา: วิทยาลัยครู พระนครศรีอยุธยา. ถ่ายเอกสาร.*
- รุจิรา คงสง. (2546). *ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).* ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ลักษณะ สิริวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.*
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5.* กรุงเทพฯ: สุวีริยสาสน์.
- ลินดา พัฒนพงษ์. (2535). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมอิสระกับความสามารถในการ ปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.*
- วันดี ละเอียด. (2531). *บุคลิกภาพ และการปรับตัว. เพชรบุรี: ภาควิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยรำไพพรรณี.*
- วรรณ นิมุณ. (2549). *การปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วรรัตน์ ประสิทธิ์ธัญกิจ. (2537). *การศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์. (2547). *การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการ ปฏิบัติงานของพนักงานโดยใช้การฝึกอบรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วาริน สายดอบเอื้อ. (2537). *จิตวิทยาการศึกษา . พิมพ์ครั้งที่ 2. ภาควิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว วิทยาลัยครูพระนคร.*

- วาทีนี้ ผ่องอำไพ. (2546). *การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมของคลินิกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิทยา นาควัชระ. (2546). *วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข (IQ EQ MQ AQ)*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). *เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ: 3Q เพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมอง ศรีเอทีฟเบอร์น.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภลักษณ์ เงินบำรุง. (2546). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภวดี บุญญวงศ์. (2527). *ตำรากิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา (ศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมาน สายสุข. (2525). *การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียน*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สารณี บำรุงวงศ์. (2549). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวในการทำงานของข้าราชการครูเขตคันทันนายาว กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สาลี จบศรี. (2531). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองสิบสาม "อ.ผิวศรีราษฎร์บำรุง" จังหวัดปทุมธานี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สิริชัย ประทีปฉาย. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพ และการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยราไพพรรณี.
- สุนนท์ทิพย์ หนูนพล. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน ผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเอม. (2528). *วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- สุชา จันทรเอม; และสุรางค์ จันทรเอม. (2525). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุธิดา ฉายาลักษณ์. (2531). *การศึกษาเรื่องเหตุและปัญหาของการเป็นมารดาวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาณี เจิมศักดิ์. (2543). *พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร พรหมสา. (2550). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนลิ้มมนีชัยวิทยาคาร จังหวัดสมุทรปราการ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2527). *สุขภาพจิต : จิตวิทยาการดำรงชีวิต เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวคนธ์ สาทา. (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)*. กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อนันต์ นวลใหม่. (2549). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อารมณี มัตตะเดช. (2543). *การศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อำนาจ จันทร์พางาม. (2547). *ชุดการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เรื่องการให้เหตุผลชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อำไพ อินฟ้าแสง. (2524). *จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร.*
- Anderson, J.J. (1989). *Fostering Self – Esteem*. Philadelphia: W.B. Sounder.
- Bar-on, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory : A Measure of Emotional Intelligence. (Technical Mmanual)*. Toronto: Multi-Health System Inc.
- Brandt, P.A. & Weinert, C. (1981). *The PRQ : A social support measure*. New York: Nursingresearch.
- (1985). *The PRQ : Psychometric update, unpublished manuscript*. Washington D.C.: University of Wessington.
- Cobb, S. (1976). *Social support as a Moderate of life stress*. Chicago: Psychosomatic Medicine.
- Jean Jaeger. (2001). *Emotional Intelligence, Learning Style and Academic Performance of Graduate Students in Professional Schools Public Administration*. Dissertation. Ph.D. (philosophy. [www.umi.com](http://www.umi.com))
- (1998). *Working with Emotion Intelligence*. New York: Bantam Book.
- Bar-co. (1997). *EQ-I Bar-on Emotional Quotient Inventory. User's Manual* Toronto, Canada: Multi Health System.

- Cooper, R.K.; & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*. New York: russet/Putnam.
- Gardner, Howard. (1993). *Multiple Intelligence: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.
- (1998). *Emotional Intelligence: Working with Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Rebecca, N. (1998, Summer). *The Comfort Corner: Fostering Resiliency and Emotional Intelligence Childhood Education* 7: 200-204.
- Stoltz, P.G. (1997). *Adversity Quotient*. New York: Harper Collins.
- Sanda Mayer, Dinatale. (2001). *The Impact of an Emotional Learning Curriculum on the Emotional Intelligence of Adolescents Dissertation, Ph.D.* (Philosophy in Health Science) Ohio: Graduate school The UNION Institute photocopie.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์      ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา  
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง      ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา  
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี      ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา  
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข.  
แบบวัดความสามารถในการปรับตัว



**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **ü** ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง  
 ของนักเรียนมากที่สุดซึ่งในคำถามแต่ละข้อเป็นการถามเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำ  
 บางอย่างของนักเรียนในเรื่องการเรียนและเรื่องทั่วไป ดังนั้นคำตอบของนักเรียนจึงไม่มีถูกหรือผิด  
 ข้อสำคัญก็คือขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด

ข้อความ	ระดับความรู้สึก/การปฏิบัติ				
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง ข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่ จริง	ไม่ จริง
1. ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องมาโรงเรียนในวันจันทร์					
2. ฉันรู้สึกไม่มีความสุขและคิดว่า ตนเองควรเรียน ในโรงเรียนอื่น					
3. ฉันรู้สึกกลัวการถูกลงโทษจากครู					
4. ฉันรู้สึกกังวลกับการอยู่โรงเรียน					
5. ฉันลำบากใจที่ต้องอยู่กับเพื่อนคนอื่น ๆ					
6. ฉันไม่สนุกสนานเหมือนกับเพื่อนคนอื่น ๆ					
7. ฉันอยากให้พ่อแม่มาหาที่โรงเรียนทุกวัน					
8. ฉันไม่ชอบรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนคน อื่นๆ					
9. ฉันรู้สึกจริงจังกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป					
10. ฉันรู้สึกไม่อยากร่วมกิจกรรมของโรงเรียน					
11. ฉันคิดว่าไม่ค่อยได้รับการดูแลจากโรงเรียน เท่าที่ควร					
12. ฉันรู้สึกว่าตนเองมักทำแต่เรื่องที่ผิดพลาดเสมอ					
13. ฉันคิดว่า การทำตามกฎระเบียบของโรงเรียน เป็นเรื่องยาก					
14. เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉันคิดแต่เรื่องอยากกลับบ้าน					
15. ฉันรู้สึกลำบากใจที่ต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับเพื่อนๆ และรุ่นพี่					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก/การปฏิบัติ				
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่ จริง	ไม่ จริง
16. ฉันเข้ากับครูที่ปรึกษาไม่ได้					
17. ฉันรู้สึกไม่มีความสุขที่ต้องมาโรงเรียน					
18. ฉันทำความรู้จักคุ้นเคยกับเพื่อนในห้องได้ช้า					
19. ฉันมักจะถูกเพื่อนที่โรงเรียนรังแกเสมอ					
20. ฉันไม่กล้าพูดคุยกับรุ่นพี่ที่อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน					
21. ฉันมักจะโดนเพื่อนใช้ให้ไปตักอาหารมาเติมให้เพื่อนเสมอ					
22. ฉันรู้สึกถูกเอาเปรียบจากเพื่อนหรือรุ่นพี่					
23. เพื่อนไม่ยอมให้ฉันอยู่ในกลุ่มด้วยเวลาทำงานกลุ่ม					
24. ฉันรู้สึกว่าถูกครูจ้องจับผิดอยู่เสมอ					
25. เพื่อนและรุ่นพี่ไม่ค่อยพูดคุยกับฉัน					
26. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในห้องเรียนฉันไม่กล้าบอกครู					
27. ในเวลารับประทานอาหาร ฉันมักจะได้ตักอาหารเป็นคนสุดท้าย					
28. ฉันไม่อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกในห้องเรียน					
29. ฉันลำบากใจที่ต้องใช้ของร่วมกับคนอื่น					
30. ฉันไม่พอใจเมื่อเพื่อนมายืมใช้ของส่วนตัวด้วย					
31. ฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนเท่าที่ควร					
32. ฉันรู้สึกจำอะไรได้ช้า และขี้ลืม					
33. ขณะที่ครูสั่งการบ้าน ฉันกลัวจะทำการบ้านส่งไม่ทันกำหนด					
34. ฉันเบื่อกับการเรียนและการอ่านหนังสือ					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก/การปฏิบัติ				
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่ จริง	ไม่ จริง
35. ฉันไม่มีสมาธิในการเรียนหนังสือ					
36. ฉันไม่สนใจในวิชาที่เรียน					
37. ฉันรู้สึกไม่อยากเข้าห้องสมุดเลย					
38. ฉันไม่กล้าถามเมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาที่ครูสอน					
39. การเรียนในโรงเรียน ทำให้ฉันต้องทำการบ้าน ทุกวัน					
40. ฉันไม่ชอบจดบันทึกคำบรรยายขณะที่ครูสอน					
41. ฉันไม่กล้าถามครูเมื่อไม่เข้าใจเรื่องที่ครูสอน					
42. ฉันกลัวการแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่เรียนต่อ ครูและเพื่อนหน้าชั้นเรียน					
43. ฉันมักนำการบ้านวิชาอื่นมาทำในห้องเรียนอีก วิชาเสมอ					
44. ฉันมักพูดคุยกับเพื่อน ในเวลาเรียน					
45. ฉันรู้สึกกลัวที่จะเรียนไม่ทันเพื่อนร่วมห้อง					

ภาคผนวก ค  
ตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนา  
ความสามารถในการปรับตัว

**ตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถ  
ในการปรับตัว**

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้
1.	2 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" การปฐมนิเทศ "	- เกม - การอภิปรายกลุ่ม
2.	7 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ขยับเก้าอี้ ค้นหาจุดบอด "	- เกม - การอภิปรายกลุ่ม
3.	9 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ผู้กมิตร ไมตรี "	- สถานการณ์จำลอง - การอภิปรายกลุ่ม
4.	14 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ช่วยคนตาบอด "	- สถานการณ์จำลอง - การอภิปรายกลุ่ม
5.	16 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ต้นไม้แห่งชีวิตฉัน "	- การอภิปรายกลุ่ม
6.	21 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" วินัยดี โรงเรียนแสนสุข "	- สถานการณ์จริง - การอภิปรายกลุ่ม
7.	23 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ฟังดี ดี มี คุณค่า "	- กรณีตัวอย่าง - การอภิปรายกลุ่ม
8.	28 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" แบ่งเวลาหน่อย..นะ "	- บทบาทสมมติ - การอภิปรายกลุ่ม
9.	30 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" มุ่งมั่น.....สู่ ความสำเร็จ "	- เกม - การอภิปรายกลุ่ม
10.	4 สิงหาคม 2552	15.30-16.20 น.	" รักดีห้ามจ้ว..... รักชั่วห้ามเสา "	- กรณีตัวอย่าง - การอภิปรายกลุ่ม
11.	6 สิงหาคม 2552	15.30-16.20 น.	" การรักษามิตรภาพ ให้ยืนนาน "	- บทบาทสมมติ - การอภิปรายกลุ่ม
12.	11 สิงหาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ปัจฉิมนิเทศ "	- การอภิปรายกลุ่ม

**แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนา  
ความสามารถในการปรับตัว**

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีการจัดกิจกรรม
1	การ ปฐมนิเทศ	-เกม -การอภิปราย กลุ่ม	<p>1.สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกและความเป็นกันเองระหว่างสมาชิกกับสมาชิก</p> <p>2.สมาชิกเข้าใจระเบียบวิธีการและจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3.สร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นการเตรียมความพร้อมในการมีทัศนคติที่ดีต่อการเริ่มต้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว</p> <p>4.พัฒนาทักษะในการเริ่มพูดคุยกับเพื่อนและไม่รู้สึกลำบากใจเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลมกับพื้นในท่าที่สบายที่สุดหลับตาอยู่ในความเงียบ ผู้วิจัยเปิดเพลง "ดอกไม้ให้คุณ" แล้วนำดอกไม้กับป้ายชื่อรูปหัวใจครึ่งส่วนใส่ไว้ในมือของสมาชิก</p> <p>2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองอย่างง่ายๆ เป็นตัวอย่างให้สมาชิกดูและให้สมาชิกแนะนำตัวเองแบบง่ายๆตามที่สมาชิกต้องการพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนดอกไม้ของตนเองกับเพื่อนสมาชิกด้านขวามือจากนั้นนำป้ายชื่อรูปหัวใจครึ่งส่วนของตนเองไปต่อกับป้ายชื่อของเพื่อน พูดคุยทำความรู้จักกับเพื่อน 5 นาที</p> <p>3. ผู้วิจัยชี้แจงให้วัตถุประสงค์ แจกแจงตาราง ร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับระเบียบข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว จากนั้นสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม</p>

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีการจัดกิจกรรม
2	ขยับเก้าอี้ ค้นหาจุด บอด	-เกม -การอภิปราย กลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ในหมู่สมาชิก และสร้าง บรรยากาศในการเข้ากลุ่ม ให้เป็นกันเอง</li> <li>2. สมาชิกรู้จักและเข้าใจ ตนเองตามความรู้สึกนึก คิดของตนและเพื่อน</li> <li>3. สมาชิกสามารถมอง ตนเองในแง่ดีและมีความ พยายาม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลมและ คล้องแขนกัน</li> <li>2. ผู้วิจัยให้สมาชิกปฏิบัติตาม ขั้นตอนการจัดกิจกรรม(ดูราย ละเอียดในขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรมที่ 2)</li> <li>3. สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึง ความรู้สึก อุปสรรค และ แนวทางการแก้ไข ที่ได้จาก กิจกรรมนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้สมาชิกดูก่อน น้ำแข็งในแก้วน้ำ เขียนข้อดี หรือข้อเสียของน้ำแข็งมาให้ ได้มากที่สุด</li> </ol>
3	ผูกมิตร ไมตรี	- สถานการณ์ จำลอง - การ อภิปราย กลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกได้รู้จักวิธีการ การสร้างสัมพันธ์กับ เพื่อนใหม่ด้วยตนเอง</li> <li>2. สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการ สร้างความสัมพันธ์กับ เพื่อนให้ด้วยความ จริงใจโดยรู้จักการ ทักทายคนอื่นก่อนด้วย วาจาสุภาพเหมาะสม กับโอกาส เวลา และ สถานที่</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม เพื่อแสดงบทบาทสมมติ ใน 4 สถานการณ์ (ดูรายละเอียด ในขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ที่ 3)</li> <li>2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุป สาระสำคัญของกิจกรรมนี้</li> </ol>

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีการจัดกิจกรรม
4	ช่วยคนตา บอด	- สถานการณ์จำลอง - การอภิปรายกลุ่ม	สมาชิกเห็นใจซึ่งกันและกันและ รู้จักที่จะไว้วางใจเพื่อนและครูเพื่อขอคำปรึกษาเมื่อเกิดปัญหาได้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยขออาสาสมัครเป็นผู้สังเกตการณ์ 4 คน จากนั้นให้สมาชิกที่เหลือแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2 คน (ดูรายละเอียดในขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 4)</li> <li>2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่ารู้สึกอย่างไรบ้างในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกัน สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้</li> </ol>
5	ต้นไม้แห่ง ชีวิตฉัน	- การอภิปรายกลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกรู้จักตนเอง รู้ความต้องการของตนเองและมองตนเองในแง่ดีมากขึ้น</li> <li>2. สมาชิกลดความกังวลเกี่ยวกับตนเองเมื่อรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองผิดพลาดและมีแนวทางในการพัฒนาข้อดีของตนให้เป็นจุดเด่นได้อย่างสร้างสรรค์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกฟังเพลง "ต้นไม้ของพ่อ" จากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเปรียบเทียบชีวิตคนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้</li> <li>2. สมาชิกเขียนภาพและคำบรรยายลงในใบกิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน สมาชิกแบ่งกลุ่ม เล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง หลังจากนั้นร่วมกันระดมความคิดเห็น แนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่นในทางที่สร้างสรรค์</li> <li>3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้</li> </ol>

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีการจัดกิจกรรม
6	วินัยดี โรงเรียน แสนสุข	- สถานการณ์ จริง - การ อภิปรายกลุ่ม	1.สมาชิกเห็นผลดีของ การปฏิบัติตนตาม กฎระเบียบ 2.สมาชิกเกิดความรัก และภาคภูมิใจใน โรงเรียนของตน 3.สมาชิกมีความสุขต่อ การเรียนในโรงเรียน และสามารถควบคุม ตนเองให้ปฏิบัติตาม กฎระเบียบของ โรงเรียนได้	1. ผู้วิจัยพาสมาชิก เดินชม บริเวณรอบ ๆ โรงเรียน (ดูราย ละเอียดในขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรมที่ 6) 2. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม ตามจำนวนบริเวณที่ควร ปรับปรุงแล้วร่วมกันระดม ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุ และแนวทางการปรับปรุง บริเวณนั้นๆเป็นแผนภูมิภาพ 3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุป สาระสำคัญของกิจกรรมนี้
7	ฟังดี ดี มี คุณค่า	-กรณี ตัวอย่าง -การอภิปราย กลุ่ม	1.รู้ถึงประโยชน์ และเห็น คุณค่าของการตั้งใจฟัง มีสมาธิในการเรียน 2.ตระหนักถึงผลดีของ ความตั้งใจฟัง มีสมาธิ ในการเรียนและผลเสีย ของการไม่ตั้งใจ ไม่มี สมาธิในขณะที่ครูสอน 3.มีเทคนิคการสรุป ใจความสำคัญจาก การฟัง 4.สมาชิกรนำความรู้ที่ ได้รับไปประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการ ปรับตัวด้านการเรียน ในชีวิตจริง	1. ผู้วิจัยหาอาสาสมัครออกมา เล่าเรื่องประกอบกิจกรรม 2. สมาชิกที่เหลือจับฉลาก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม (ดูรายระ เอียดในขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรมที่ 7) 3. สมาชิกแต่ละกลุ่มสรุป ใจความสำคัญที่ได้รับจากการ ฟัง 4. สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดง ความคิดเห็น วิเคราะห์ อภิปรายและสรุปแนวคิดที่ ได้รับจากกิจกรรมนี้

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีการจัดกิจกรรม
8	แบ่งเวลา น้อย..นะ	- บทบาท สมมติ - การอภิปราย กลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกมีเป้าหมายในการเรียน ได้เรียนรู้และเข้าใจการวางแผนในการเรียน</li> <li>2. สมาชิกตระหนักถึงผลดี และมองเห็นคุณค่าของการวางแผนในการเรียน</li> <li>3. สมาชิกนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร จำนวน 6 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามลำดับเหตุการณ์ที่กำหนด (รายละเอียดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 8)</li> <li>2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และสรุปจากประสบการณ์ต่างๆที่สมาชิกแต่ละคนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน</li> </ol>
9	มุ่งมั่น.....สู่ ความสำเร็จ	- เกม - การอภิปราย กลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และรู้จักแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่เรียนต่อครูและเพื่อน</li> <li>2. รับรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนดเวลา</li> <li>3. นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มผู้แจกของคำสั่งให้กลุ่ม ละ 1 ซอง พร้อมแจกชิ้นส่วนของหุ่นยนต์ให้สมาชิกภายในกลุ่มคนละ 3 ชิ้น</li> <li>2. ผู้วิจัยเป่านกหวีดให้สัญญาณสมาชิกเปิดซองบัตรคำสั่งและปฏิบัติตามพร้อมกันทุกกลุ่ม(ดูรายละเอียดในขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ 9)</li> <li>3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้</li> </ol>

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีการจัดกิจกรรม
10	รักดีห้ามจู้ ..... รักชั่วห้าม เสา	-กรณีตัวอย่าง -การอภิปราย กลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นคุณค่าของความรักผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>2.สมาชิกสามารถแบ่งเวลาในการเรียนแต่ละวิชาได้และหมั่นค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งต่างๆอยู่เสมอ</li> <li>3.สมาชิกลำนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้ปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยการจับฉลาก และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเลือกประธาน เลขากลุ่ม แจกเอกสารเรื่อง "รักดีห้ามจู้ รักชั่วห้ามเสา" ให้กับสมาชิกอ่านในกลุ่มอ่านร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายตามประเด็นในขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมที่ 10</li> <li>2. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่นฟังและสมาชิกร่วมกันสรุปอภิปรายแง่คิดที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้</li> </ol>
11	การรักษา มิตรภาพให้ ยืนนาน	-บทบาท สมมติ -การอภิปราย กลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกได้รู้จักวิธีการรักษามิตรภาพให้ยืนนานด้วยตนเอง</li> <li>2. สมาชิกรู้จักพูดคุยเพื่อให้ไม่รู้สึกลำบากใจที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น</li> <li>3. ใช้เหตุผล และความมีน้ำใจในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและครู</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและสมาชิกสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการรักษามิตรภาพให้ยืนนาน</li> <li>2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครในการแสดงบทบาทสมมติตามเหตุการณ์ที่กำหนด</li> <li>3. เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาอภิปราย ตามหัวข้อในขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมที่ 11</li> </ol>

ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีการจัดกิจกรรม
12	ปัจฉิมนิเทศ	-การอภิปราย กลุ่ม	<p>1. เพื่อให้สมาชิกแสดง ความรู้สึก และ ประเมินผลที่ได้รับจาก การเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ ร่วมกันอภิปราย และ สรุปความคิดเห็น เกี่ยวกับการพัฒนา ความสามารถในการ ปรับตัว</p>	<p>1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็น รูปตัวยู</p> <p>2. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของ สมาชิก พร้อมทั้งร่วมกันสรุป แนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการ พัฒนาความสามารถในการ ปรับตัวตั้งแต่ครั้งแรกถึงครั้ง สุดท้าย</p> <p>3. ผู้วิจัยแจกแบบวัด ความสามารถในการปรับตัว พร้อมทั้งแบบประเมินผลการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อ พัฒนาความสามารถในการ ปรับตัว</p> <p>4. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันร้อง เพลง "คำมั่นสัญญา" และ สัญญาว่าจะนำความรู้ที่ได้ จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้ไปใช้ พัฒนาความสามารถในการ ปรับตัวทั้ง 3 ด้านก่อนแยก ย้ายกัน</p>

ภาคผนวก ง

กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

## กิจกรรมที่ 1

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	<b>การปฐมนิเทศ</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	<p>5. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก และ ความเป็นกันเองระหว่างสมาชิกกับสมาชิก</p> <p>6. สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการและจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>7. สร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นการเตรียมความพร้อมในการมีทัศนคติที่ดีต่อการเริ่มต้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว</p> <p>8. พัฒนาทักษะในการเริ่มพูดคุยกับเพื่อนและไม่รู้สึกลำบากใจเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น</p>
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	<p>1. เกม</p> <p>2. การอภิปรายกลุ่ม</p>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<p>1. ดอกกุหลาบ จำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิก</p> <p>2. เทปเพลง "ดอกไม้ให้คุณ"</p> <p>3. เอกสารเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>ความหมาย ประโยชน์ ขั้นตอน และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>4. ป้ายชื่อรูปหัวใจครึ่งส่วน</p>
<b>ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม</b>	
<b>ขั้นเตรียมกิจกรรม</b>	<p>ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และเป็นกันเองในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมกับพื้นในท่าที่สบายที่สุด</p>

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้สมาชิกหลับตาอยู่ในความเงียบ ประมาณ 3 นาที ผู้วิจัยเปิดเพลง "ดอกไม้ให้คุณ" แล้วนำดอกไม้กับป้ายชื่อรูปหัวใจครึ่งวงใส่ไว้ในมือของสมาชิกทุกคน เมื่อครบเรียบร้อยแล้ว บอกให้สมาชิกลืมตาขึ้นแล้วร้องเพลง "ดอกไม้ให้คุณ" ร่วมกันตามเทปเพลงจนจบ
2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองอย่างง่าย ๆ ประมาณ 1 นาที เป็นตัวอย่างให้สมาชิกดูและให้สมาชิกแนะนำตัวเองแบบง่าย ๆ ตามที่สมาชิกต้องการ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนดอกไม้ของตนเองกับเพื่อนสมาชิกด้านขวามือ ทำเช่นนี้จนครบทุกคน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำป้ายชื่อรูปหัวใจครึ่งวงของตนเองไปต่อกับป้ายชื่อของเพื่อนถ้าพบคนที่มีป้ายชื่อรูปหัวใจที่ต่อเข้ากันได้พอดีให้พูดคุยทำความรู้จักกับเพื่อนคนนั้น 5 นาที ในหัวข้อต่อไปนี้
  - ชื่อ-นามสกุล
  - ชื่อเล่น
  - มาจากโรงเรียนไหน
  - ชอบและไม่ชอบอะไร
  - มีความสามารถพิเศษอะไร
  - สิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเอง
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคู่ออกมารายงานผล
5. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ และแจกแจงตารางในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับระเบียบ ข้อตกลง ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาการปรับตัว
2. ผู้วิจัยอธิบายแต่ละกิจกรรมว่าสมาชิกต้องเตรียมตัวอย่างไร ตลอดจนนัดแนะสถานที่ อุปกรณ์ และสอบถามข้อขัดข้องของสมาชิกเพื่อการเพิ่มเติมและปรับตารางกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ โดยเน้นให้สมาชิกเป็นผู้แสดงความคิดเห็น และนัดหมายเพื่อเตรียมตัวในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตั้งคำถามข้อสงสัยต่างๆ การตอบคำถาม และการแสดง

ความคิดเห็นร่วมกันของสมาชิกขณะอภิปราย

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 1

### ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาการปรับตัวของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

#### กฎ ระเบียบ ทัวไปในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีดังนี้

1. สมาชิกทุกคนต้องเก็บเรื่องราว การกระทำ การแสดงความรู้สึกต่างๆ ของเพื่อน สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ
2. สมาชิกทุกคนจะต้องมีความจริงใจในการพูด การแสดงออก และการกระทำต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือการพิพากษ์ วิจารณ์ของสมาชิกให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

#### บทบาทของผู้วิจัย

1. ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้
2. ผู้วิจัยเป็นผู้เสนอแนะ ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันตัดสินใจ โดยผู้วิจัยจะไม่ใช้อิทธิพลในการตัดสินใจของสมาชิก

#### บทบาทของสมาชิก

1. สมาชิกทุกคนเป็นผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่มให้ดำเนินและเป็นไปได้ด้วยดี
2. สมาชิกทุกคนจะต้องยอมรับว่าตนเอง เป็นเพื่อนในกลุ่มซึ่งอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
3. สมาชิกทุกคนจะต้องตระหนัก และยอมรับสภาพความแตกต่างของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
4. สมาชิกทุกคนพร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่
5. ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของสมาชิกจะมีทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30-16.20 น.

**ตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการ  
ปรับตัว**

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้
1.	2 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" การปฐมนิเทศ "	- เกม - การอภิปรายกลุ่ม
2.	7 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ขยับเก้าอี้ ค้นหาจุดบอด "	- เกม - การอภิปรายกลุ่ม
3.	9 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ผู้กมิตร ไมตรี "	- สถานการณ์จำลอง - การอภิปรายกลุ่ม
4.	14 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ช่วยคนตาบอด "	- สถานการณ์จำลอง - การอภิปรายกลุ่ม
5.	16 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ต้นไม้แห่งชีวิตฉัน "	- การอภิปรายกลุ่ม
6.	21 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" วินัยดี โรงเรียนแสนสุข "	- สถานการณ์จริง - การอภิปรายกลุ่ม
7.	23 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ฟังดี ดี มี คุณค่า "	- กรณีตัวอย่าง - การอภิปรายกลุ่ม
8.	28 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" แบ่งเวลาหน่อย..นะ "	- บทบาทสมมติ - การอภิปรายกลุ่ม
9.	30 กรกฎาคม 2552	15.30-16.20 น.	" มุ่งมั่น.....สู่ ความสำเร็จ "	- เกม - การอภิปรายกลุ่ม
10.	4 สิงหาคม 2552	15.30-16.20 น.	" รักดีห้ามจ้ว..... รักชั่วห้ามเสา "	- กรณีตัวอย่าง - การอภิปรายกลุ่ม
11.	6 สิงหาคม 2552	15.30-16.20 น.	" การรักษามิตรภาพ ให้ยืนนาน "	- บทบาทสมมติ - การอภิปรายกลุ่ม
12.	11 สิงหาคม 2552	15.30-16.20 น.	" ปัจฉิมนิเทศ "	- การอภิปรายกลุ่ม

เพลงประกอบกิจกรรม  
เพลง “ดอกไม้ให้คุณ”

ดนตรีพล แก้วกาญจน์ ผู้ขับร้อง  
สุรชัย จันทิมาธร ผู้แต่ง

ขอมอบดอกไม้ในสวน นี้เพื่อมวลประชา  
จะอยู่แห่งไหนจะใกล้จะไกลจนสุดของฟ้า  
ขอมอบความหวังตั้งดอกไม้ผลิดไสวนานา  
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้มา  
ดวงตะวันทอแสงมิกอยแรงอัปรา  
เป็นเปลวไฟที่ไหม้มนาน  
เป็นสายธารที่ชุ่มป่า  
เป็นแผ่นฟ้าทานทน  
ขอมอบดอกไม้ในสวนให้หอมอบอวลสู่ชน  
จงประสบสิ่งหวัง ให้สมตั้งใจ ให้คลายหมองหม่น  
ก้าวต่อไปตราบชีวิตสุดดุจกระแสน้ำ  
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้คุณ (ซ้ำ)

.....

.....

## กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม	ขยับเก้าอี้ค้นหาจุดบอด
วัตถุประสงค์	<p>4. เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิก และสร้างบรรยากาศในการเข้ากลุ่มให้เป็นที่คุ้นเคย</p> <p>5. สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองตามความรู้สึกนึกคิดของตนและเพื่อน</p> <p>6. สมาชิกสามารถมองตนเองในแง่ดีและมีความพยายาม</p>
เทคนิคที่ใช้	<p>1. เกม</p> <p>2. การอภิปรายกลุ่ม</p>
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	<p>1. เก้าอี้</p> <p>2. น้ำแข็งขนาดย่อม 1 ก้อน</p> <p>3. แก้วน้ำใส ใส่น้ำ 1 ใบ</p> <p>4. ใบกิจกรรม</p> <p>5. ปากกา หรือดินสอ</p>
ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม	<p>ขั้นตอนเตรียมกิจกรรม</p> <p>1. ให้สมาชิกนำเก้าอี้มาจัดเรียงเป็นวงกลมชิดๆ กัน เท่ากับจำนวนสมาชิก</p> <p>2. จากนั้นให้สมาชิกเลือกนั่งเก้าอี้ตัวใดก็ได้ตามความต้องการ และให้ทุกคนคล้องแขนกันไว้ให้แน่น</p> <p>ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นับ 1 ให้สมาชิกทุกคนขยับไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ด้านขวามือถัดไป 1 ตัว</li> <li>- นับ 2 ให้สมาชิกทุกคนขยับไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ด้านซ้ายมือถัดไป 1 ตัว</li> </ul>

- นับ 3 ให้สมาชิกทุกคนขยับไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ด้านขวามือถัดไป 2 ตัว
- นับ 4 ให้สมาชิกทุกคนขยับไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ด้านซ้ายมือถัดไป 2 ตัว

4. ผู้วิจัยนับตัวเลขเรียงตามลำดับ 1-2-3-4 และให้สมาชิกปฏิบัติตามความหมายของตัวเลขประมาณ 2-3 ครั้งเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตรงกันและปฏิบัติได้ถูกต้อง จากนั้นผู้วิจัยจะนับตัวเลขสลับกัน เช่น 1-3-4-2 , 4-2-3-1 ฯลฯ และให้สมาชิกปฏิบัติตามความหมายของตัวเลขประมาณ 4-5 ครั้ง

#### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึง ความรู้สึก อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข ที่ได้จากกิจกรรมนี้ว่าทุกคนจะต้องมีความร่วมมือร่วมใจกันอย่างไรจึงจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

2. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้สมาชิกดูก่อนน้ำแข็งในแก้วน้ำ โดยให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 เขียนข้อดีหรือประโยชน์ของน้ำแข็งมาให้ได้มากที่สุด และให้สมาชิกกลุ่มที่ 2 ช่วยกันเขียนข้อเสียหรือโทษของน้ำแข็งมาให้ได้มากที่สุด ลงในใบกิจกรรมที่ 1 ภายในเวลา 5 นาที แล้วร่วมกันอภิปรายว่าถ้าเปรียบน้ำแข็งว่าเป็นคนสมาชิกได้แง่คิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

#### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรมนี้โดยเน้นให้สมาชิกเป็นผู้แสดงความคิดเห็น และนัดหมายเพื่อเตรียมกิจกรรมครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมขยับเก้าอี้
2. สังเกตการณ์อภิปรายของสมาชิกเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรม
3. การเขียนบรรยายในขั้นตอนการสรุปอภิปรายกลุ่ม

### กิจกรรมที่ 3

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	<b>ผูกมิตร ไมตรี</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกได้รู้จักวิธีการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ด้วยตนเอง</li> <li>2. สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนให้ด้วยความจริงใจโดยรู้จักการทักทายคนอื่นก่อนด้วยวาจาสุภาพเหมาะสมกับโอกาส เวลา และสถานที่</li> </ol>
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์จำลอง</li> <li>2. การอภิปรายกลุ่ม</li> </ol>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<p>สถานการณ์จำลอง 4 สถานการณ์ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อนักเรียนพบเพื่อนใหม่</li> <li>- เพื่อนและรุ่นพี่ที่ไม่เคยรู้จักมาร่วมงานสังสรรค์ของโรงเรียน</li> <li>- รุ่นพี่ที่ไม่เคยรู้จักมาหาเพื่อนเราที่ห้องเรียน</li> <li>- เพื่อนที่ไม่เคยรู้จักกันยืนรอรถประจำทางเพื่อกลับบ้านพร้อมกัน</li> </ul>
<b>ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม</b>	
<b>ขั้นเตรียมกิจกรรม</b>	<p>ผู้จัดแบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่มเพื่อเข้าร่วมอยู่ใน 4 สถานการณ์จำลอง ซึ่งผู้จัดได้นัดหมายให้เพื่อนนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมาช่วยแสดงและร่วมสังเกตการณ์ใน 4 สถานการณ์ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อนักเรียนพบเพื่อนใหม่</li> <li>- เพื่อนและรุ่นพี่ที่ไม่เคยรู้จักมาร่วมงานสังสรรค์ของโรงเรียน</li> <li>- รุ่นพี่ที่ไม่เคยรู้จักมาหาเพื่อนเราที่ห้องเรียน</li> <li>- เพื่อนที่ไม่เคยรู้จักกันยืนรอรถประจำทางเพื่อกลับบ้านพร้อมกัน</li> </ul>

### ขั้นตอนกิจกรรม

สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเกี่ยวกับบทสนทนาของตัวละครในแต่ละสถานการณ์ขึ้นมาเองได้อย่างอิสระ ภายในเวลาดังกล่าวประมาณ 5 นาที และเริ่มปฏิบัติกิจกรรมตามสถานการณ์จำลองทั้ง 4 สถานการณ์

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายตามประเด็นดังนี้
  - สมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องร่วมอยู่ในสถานการณ์นั้น เพราะเหตุใด
  - สมาชิกประทับใจบทบาทสมมติของใคร เพราะเหตุใด
  - สมาชิกมีวิธีการสร้างมนุษย์สัมพันธ์กับคนอื่น อย่างไรบ้าง
  - สมาชิกคิดว่าการผูกมิตรไมตรี มีความสำคัญอย่างไร

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมนี้โดยเน้นให้สมาชิกเป็นผู้แสดงความคิดเห็น และนัดหมายเพื่อเตรียมกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมสถานการณ์ทั้ง 4 สถานการณ์
2. สังเกตพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็นและร่วมอภิปรายเพื่อสรุปของสมาชิก

## กิจกรรมที่ 4

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	<b>ช่วยคนตาบอด</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	สมาชิกเห็นใจซึ่งกันและกันและรู้จักที่จะไว้วางใจเพื่อนและครูเพื่อขอคำปรึกษาเมื่อเกิดปัญหาได้
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์จำลอง</li> <li>2. การอภิปรายกลุ่ม</li> </ol>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฉลากคำว่า "ปิด" และ "เปิด" เท่ากับจำนวนสมาชิก</li> <li>2. ผ้าปิดตา 2 คน ต่อ 1 ผืน</li> <li>3. บัตรกำหนดสถานที่</li> <li>4. กระดาษ A4</li> <li>5. ปากกา หรือดินสอ</li> </ol>
<b>ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม</b>	
<b>ขั้นเตรียมกิจกรรม</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยจัดเตรียมสถานที่เพื่อสร้างสถานการณ์จำลองให้กับสมาชิกได้</li> </ol>	
<b>ปฏิบัติกิจกรรม</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครสมาชิกเพื่อเป็นผู้สังเกตการณ์ 4 คน จากนั้นให้สมาชิกที่เหลือแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2 คน จับฉลาก "ปิด" และ "เปิด"</li> </ol>	
<b>ขั้นดำเนินกิจกรรม</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกที่ได้ฉลาก "ปิด" ปิดตาให้สนิท ผู้วิจัยและผู้สังเกตการณ์ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ที่ถูกปิดตาจะมองอะไรไม่เห็น</li> <li>2. จากนั้นให้ผู้สังเกตการณ์นำสมาชิกที่ปิดตาออกไปนอกกลุ่มก่อน ผู้วิจัยชี้แจงกติกาให้สมาชิกที่เปิดตาฟัง ดังนี้             <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกที่เปิดตาจะต้องพาสมาชิกที่ปิดตาเดินออกไปตามสถานที่ต่างๆตามเส้นทางที่กำหนดให้</li> </ul> </li> </ol>	

- โดยให้สมาชิกที่เปิดตายยื่นข้อหาด้านหลังของสมาชิกที่ปิดตาแล้วจับมือทั้งสองข้างของสมาชิกที่ปิดตาซึ่งจะหงายมือรอไว้เหนือไหล่และจะเป็นส่วนเดียวของร่างกายเท่านั้นที่จะสามารถสัมผัสกันได้

- จากนั้นให้พยายามพาสมาชิกที่ปิดตาเดินผ่านอุปสรรคต่างๆที่ผู้วิจัยจัดไว้ โดยห้ามพูดหรือส่งเสียงใดๆทั้งสิ้นและต้องคอยระวังไม่ให้สมาชิกที่ปิดตามีอันตรายเป็นอันขาด จนไปถึงจุดหมายที่กำหนดอย่างปลอดภัย

3. เมื่อสมาชิกทั้งหมดกลับมาถึงที่เดิมแล้วให้เปิดที่ปิดตาออก แล้วแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสมาชิกที่ถูกปิดตา กลุ่มสมาชิกที่เปิดตา และกลุ่มผู้สังเกตการณ์

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

1. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่ารู้สึกอย่างไรบ้างในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ กลุ่มสมาชิกที่เปิดตามีวิธีการอย่างไรในการนำพาเพื่อนสมาชิกไปให้ถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย กลุ่มผู้สังเกตการณ์พบเป็นพฤติกรรมอย่างไร ได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้ และสมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆบ้างหลังจากเสร็จกิจกรรมนี้

2. ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานต่อสมาชิกกลุ่มอื่นๆ

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกัน สรุปแนวคิดที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมในครั้งนี้อยู่โดยเน้นให้สมาชิกเป็นผู้แสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น ความไว้วางใจเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนเราจะต้องทำตนให้เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน และขณะเดียวกันเราก็ต้องฝึกที่จะให้ความไว้วางใจเพื่อน เมื่อเรามีความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้วเมื่อเกิดปัญหาเกิดขึ้นเราก็สามารถที่จะปรึกษากันได้ มิตรภาพระหว่างกันก็จะมีความมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น

2. นัดหมายเพื่อเตรียมกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกทั้งสามกลุ่มระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิกหลังจากปฏิบัติ

กิจกรรมแล้ว

## กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม	ต้นไม้แห่งชีวิต
วัตถุประสงค์	<p>3. สมาชิกรู้จักตนเอง รู้ความต้องการของตนเองและมองตนเองในแง่ดีมากขึ้น</p> <p>4. สมาชิกลดความกังวลเกี่ยวกับตนเองเมื่อรู้สึกว่าคุณค่าตนเองผิดพลาดและมีแนวทางในการพัฒนาข้อดีของตนให้เป็นจุดเด่นได้อย่างสร้างสรรค์</p>
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพลง "ต้นไม้ของพ่อ"</li> <li>2. ใบกิจกรรม "ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน"</li> <li>3. กระดาษ A 4</li> <li>4. ดินสอหรือปากกา</li> </ol>

### ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นเตรียมกิจกรรม

สมาชิกฟังเพลง "ต้นไม้ของพ่อ" จากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเปรียบเทียบชีวิตคนกับการเจริญพัฒนาความสามารถในการปรับตัวด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเองโดยให้เติบโตของต้นไม้ ซึ่งต้องได้รับการบำรุงดูแลจนต้นไม้เติบโตออกดอกผล

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. สมาชิกศึกษาใบกิจกรรม "ต้นไม้แห่งชีวิต"
2. สมาชิกเขียนภาพและคำบรรยายลงในใบกิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน ตามรายการที่กำหนด
3. สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5 คน เล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ แต่สามารถซักถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็น ถึงแนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่นในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและเพื่อน

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานต่อสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ว่า กิจกรรมนี้ให้แง่คิดอะไร กลุ่มของตนมีแนวคิดที่จะพัฒนาตนให้เกิดจุดเด่น เพื่อลดความกังวลเกี่ยวกับตนเองเมื่อรู้สึกว่าคุณเองผิดพลาดหรือต้องแก้ไขอย่างไร

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้ โดยเน้นให้สมาชิกเป็นผู้แสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่นคนเราเกิดมามีทั้งส่วนดี-ไม่ดี เก่ง-ไม่เก่ง มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกเป็นได้ เป็นตนเองให้ดีที่สุด อยู่ด้วยศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น พร้อมทั้งนัดหมายการปฏิบัติกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมต้นไม่แห่งชีวิตชั้น
2. ตรวจสอบกิจกรรม ต้นไม่แห่งชีวิตของชั้น ศึกษาสิ่งที่เป็นความดี ความภาคภูมิใจ และข้อบกพร่องของสมาชิก
3. สังเกตพฤติกรรมการอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางในการลดความกังวลเกี่ยวกับตนเองและพัฒนาจุดเด่นของตนในทางสร้างสรรค์

**ใบกิจกรรม**  
**ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน**

เป้าหมาย (ภาพฝัน) ด้านการศึกษา  
อาชีพ ครอบครัว คุณค่าต่อสังคม

	วงปีของอายุ	
	16 - 20 ปี	
	12 - 15 ปี	
	9 - 11 ปี	
	5 - 8 ปี	

วัน-เดือน-ปีเกิด

สถานที่เกิด

จำนวนพี่-น้อง

อาชีพของครอบครัว

คติประจำใจ

ต้นไม้แห่งชีวิตของ .....

## กิจกรรมที่ 6

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	วินัยดี โรงเรียนแสนสุข
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. สมาชิกเห็นผลดีของการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ</li> <li>5. สมาชิกเกิดความรัก และภาคภูมิใจในโรงเรียนของตน</li> <li>6. สมาชิกมีความสุขต่อการเรียนในโรงเรียน และสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้</li> </ol>
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์จริง</li> <li>2. การอภิปรายกลุ่ม</li> </ol>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>2. ดินสอหรือปากกา และสี</li> </ol>
<b>ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม</b>	
	<b>ขั้นเตรียมกิจกรรม</b>
	ผู้วิจัยสำรวจบริเวณรอบๆโรงเรียนเพื่อเลือกสถานที่ให้สมาชิกไปเดินสำรวจ
	<b>ขั้นดำเนินกิจกรรม</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยพาสมาชิก เดินชมบริเวณรอบ ๆ โรงเรียนให้สมาชิกสังเกตว่าบริเวณใดของโรงเรียนบ้างที่สมาชิกภาคภูมิใจและบริเวณใดบ้างที่สมาชิกเห็นว่าควรปรับปรุงโดยพาเดินชมในบริเวณดังนี้             <ul style="list-style-type: none"> <li>- รอบๆอาคารเรียนทั้ง 3 อาคาร (ที่มีนักเรียนแอบนำขยะไปแอบซุกไว้ตามมุมตึก หรือในกระถางต้นไม้)</li> <li>- ภายในห้องเรียนซึ่งมีโต๊ะนักเรียนที่ชำรุดเพราะการกระทำของนักเรียน</li> <li>- โรงอาหาร</li> </ul> </li> </ol>

- สวนสมุนไพรมะนาว
- บ่อเลี้ยงปลา
- ห้องน้ำ (ที่ไม่ค่อยสะอาด ส่งกลิ่นเหม็น และมีการเขียนข้อความต่างไว้บนกำแพง)
- ห้องเพาะชำ
- แปลงเกษตรทฤษฎีใหม่

2. ผู้วิจัยพาสมาชิกมานั่งบริเวณเรือนวัฒนธรรมในสวนเกษตรทฤษฎีใหม่ร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้พบเห็น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มตามจำนวนบริเวณที่ควรปรับปรุงแล้ว ให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุ และแนวทางในการปรับปรุงบริเวณนั้นๆ เป็นแผนภูมิภาพ ภายในเวลา 10 นาที จากนั้นให้กลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่นฟัง

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมนี้โดยเน้นให้สมาชิกเป็นผู้แสดงความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น โรงเรียนที่เป็นสุข มีความเป็นระเบียบวินัย เรียบร้อย สวยงาม นักเรียนในโรงเรียนทุกคนต้องปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนด้วยความชื่นชมยินดี รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น ช่วยรักษาประโยชน์ของส่วนรวมจึงจะทำให้โรงเรียนสงบสุข มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เจริญรุ่งเรือง เป็นต้น พร้อมทั้งนัดหมายเพื่อเตรียมปฏิบัติกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเดินสำรวจบริเวณต่างๆรอบโรงเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมการอภิปรายกลุ่ม และสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

## กิจกรรมที่ 7

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	<b>ฟังดี ดี มี คุณค่า</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกผู้ถึงประโยชน์ และเห็นคุณค่าของการตั้งใจฟัง มีสมาธิในการเรียน</li> <li>2. สมาชิกตระหนักถึงผลดีของความตั้งใจฟัง มีสมาธิในการเรียนและผลเสียของการไม่ตั้งใจ ไม่มีสมาธิในขณะที่ครูสอน</li> <li>3. สมาชิกมีเทคนิคการสรุปใจความสำคัญของการฟัง</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</li> </ol>
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กรณีตัวอย่าง</li> <li>2. การอภิปรายกลุ่ม</li> </ol>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บัตรคำส่ง 2 ชุด</li> <li>2. เนื้อหาประกอบกิจกรรมจำนวน 3 เรื่อง</li> <li>3. ฉลากสีชมพู และสีฟ้า อย่างละ 6 แผ่น</li> <li>4. นกหวีด 1 อัน</li> <li>5. ของขวัญ</li> </ol>
<b>ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม</b>	
<b>ขั้นเตรียมกิจกรรม</b>	<p>ผู้วิจัยหาอาสาสมัครออกมาเล่าเรื่องประกอบกิจกรรม จำนวน 3 คน แล้วผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครทราบว่า ในขณะที่พูดให้เพื่อนๆ ฟังนั้น หากเพื่อนๆ แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาไม่ต้องสนใจ หรือแสดงปฏิกิริยาอะไรออกมา ให้พูดต่อไปเรื่อยๆ จนจบ จากนั้นผู้วิจัยแจกเอกสารกิจกรรมให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครได้ออกไปเตรียมตัวนอกห้อง ประมาณ 5 นาที</p>

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกที่เหลือจับฉลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการหยิบกระดาษสีชมพู และสีฟ้า ในกล่องที่เตรียมไว้ จากนั้นแจกของบัตรคำสั่งให้สมาชิกกลุ่มละ 1 ของ เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มปฏิบัติตามคำสั่งที่ได้รับในขณะที่เพื่อนที่เป็นอาสาสมัครออกมาเล่าเรื่องต่างๆให้ฟัง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสรุปใจความสำคัญที่ได้รับจากการฟัง เพื่อนสมาชิกที่เป็นอาสาสมัครเล่าให้ฟังลงในใบกิจกรรม พร้อมทั้งส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปรายหน้าห้อง

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครออกมาเล่าเรื่องประกอบกิจกรรมทั้ง 3 คน พุดความรู้สึกของตนเองขณะออกมาเล่าเรื่องประกอบกิจกรรมให้เพื่อนฟังและเพื่อนแสดงปฏิกิริยาต่างๆ
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
  - สมาชิกรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
  - สมาชิกได้แนวคิดอะไร จากกิจกรรมนี้บ้าง
  - สมาชิกสามารถนำแนวคิดที่ได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรมนี้เพิ่มเติม จากนั้นมอบของขวัญให้กับอาสาสมัคร และสมาชิกกลุ่มที่ได้คะแนนจากใบกิจกรรมสูงสุด ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

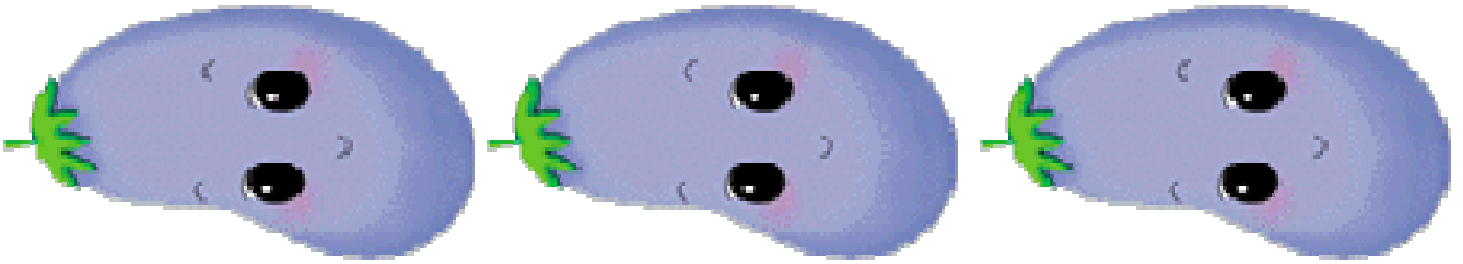
- ความร่วมมือของกลุ่ม 5 คะแนน
- เนื้อหาที่สรุปถูกต้อง ครบถ้วน และได้ใจความ 5 คะแนน

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
2. สังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 7

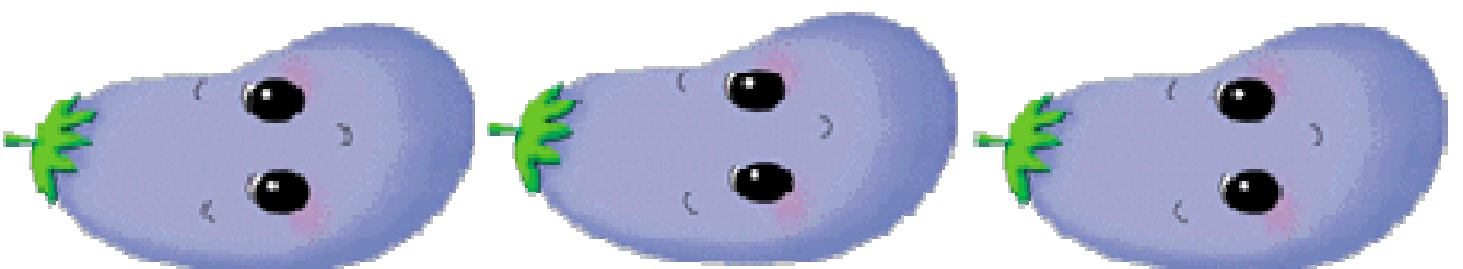
### ฟังดี ดี มีคุณค่า



#### เรื่องที่ 1 "ทำให้สงบและมีสมาธิ"

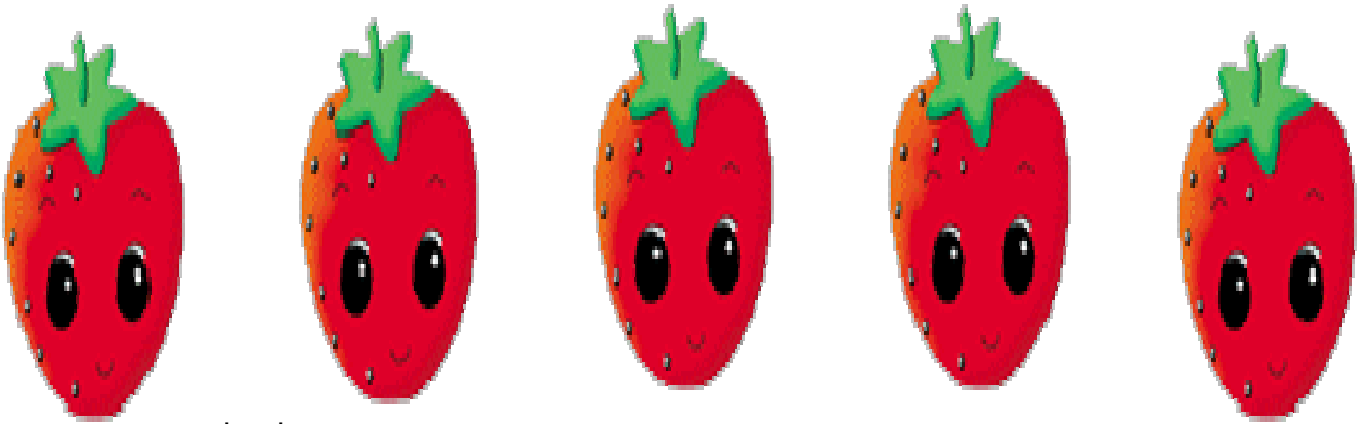
การทำใจให้สงบและมีสมาธินั้น คำว่า "ใจ" ในที่นี้มีได้ หมายถึง หัวใจซึ่งทำหน้าที่สูบฉีดโลหิต แต่หมายถึง "จิตใจ" ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ และนึกคิดเรื่องอารมณ์ต่างๆ เพื่อนๆ อาจสังเกตตัวเองว่า จิตใจของเรานั้นไม่อยู่นิ่ง จะคิดถึงเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้างอยู่ตลอดเวลา เพื่อนๆ บางคนทั้งๆ ที่อยู่ในห้องเรียนกำลังเรียนหนังสืออยู่แต่ใจกลับหวนคิดกลับไปถึงเรื่องที่ถูกครูฝ่ายปกครองดู บางคนนั่งเฉยๆ ก็คิดฟุ้งซ่านไปว่า ถ้าตนถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ 1 ตนจะซื้อเสื้อผ้าสวยๆ มาใส่ จะไปเที่ยวทั่วโลกให้สบายใจเลย เป็นต้น เมื่อสภาพจิตใจเราเป็นอย่างนี้ เราจึงต้องทำจิตใจให้สงบ ควบคุมตนเองไม่ให้คิดหลายอย่าง ให้คิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ และระลึกไว้เสมอว่าเวลาที่ตนเองกำลังทำอะไรวอยู่ ซึ่งลักษณะการคิดแบบนี้เราเรียกว่าสมาธิ คำว่า

"สมาธิ" หมายถึง การมีจิตที่สงบ แน่วแน่ มีสติ คือ ความระลึกได้ สามารถควบคุมจิตใจให้คิดในเรื่องนั้นเรื่องเดียวได้นานๆ นั่นเอง



## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 7

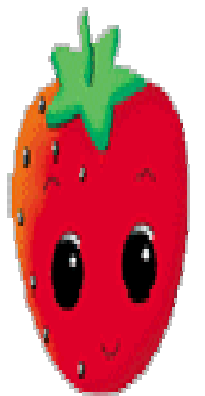
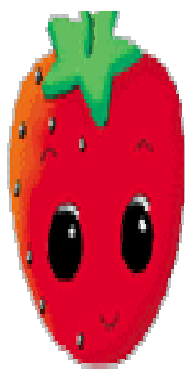
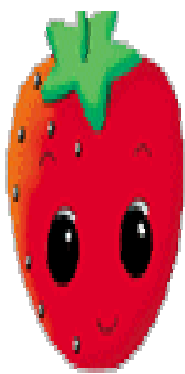
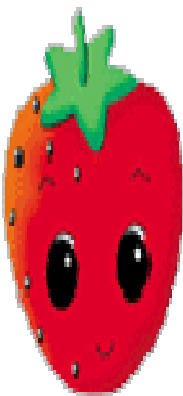
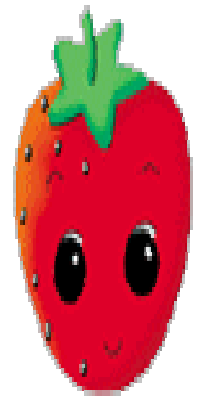
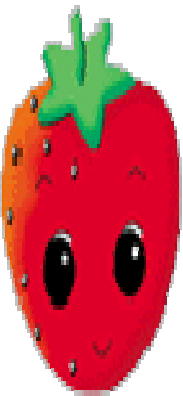
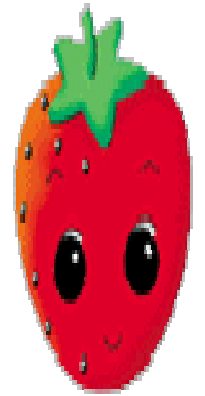
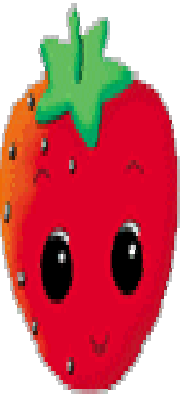
### ฟังดี ดี มีคุณค่า



#### เรื่องที่ 2 "บทเรียนอันมีค่าของกรวิก"

กรวิก เป็นพ่อค้าหนุ่มทำกิจการค้าเจริญมาเป็นลำดับ จนมาปีนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะการค้าอย่างรุนแรง ค่าเงินบาทลอยตัว การเงินฝืดเคือง กรวิก เป็นหนี้จนล้มละลาย เขากลุ้มใจมาก เขาไม่เข้าใจว่าทำไมชีวิตจึงเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วอย่างนี้ เขาคิดหาทางออกจะหนีไปอยู่ที่อื่น หรืออาจจะไปบวชเพื่อให้พ้นจากภาวะที่เขาไม่ต้องการ เขากินไม่ได้ นอนไม่หลับ

คืนวันหนึ่งในขณะที่ทุกสิ่งทุกอย่างกำลังเจียบสงบ เขานั่งอยู่ริมหน้าต่าง ความเจียบและแสงจันทร์ที่ส่องให้เห็นธรรมชาติช่วยให้จิตใจเขาสงบลง เขาเห็นใบไม้ร่วงจึงเกิดความคิดว่า เมื่อใบไม้ร่วงแล้วจะนำกลับมาติดที่เดิมไม่ได้ อีกรูปเหมือนกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ผิดหวังหรือสมหวัง เราจะย้อนกลับมาเรียกคืนอีกไม่ได้ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมานึกย้อนหลังหรือเสียใจในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว แต่เราสามารถจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ตั้งแต่วันนี้เพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า เขาเริ่มคิดได้ว่า ถ้าไร-ขาดทุน เป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญ คือ เราไม่ควรจะท้อแท้ และกลุ้มใจ เมื่อล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ได้ เมื่อคิดได้ตั้งนั้นเขาจึงรู้สึกโล่งใจ และเขานอนหลับได้อย่างสบายใจ ตื่นขึ้นมากินอาหารได้ตามปกติ แล้วก็เริ่มทำการค้าต่อไป



## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 7

### ฟังดี ดี มีคุณค่า

#### เรื่องที่ 3 “ไขกบ”

“ไขกบ” ที่กล่าวถึงนี้ไม่ใช่ไขกบที่แม่กบไขไว้ตามทุ่งนา แต่ไขกบที่กล่าวนี้เป็นชื่อของขนมหวานชนิดหนึ่ง ของหวานนี้มีลักษณะเป็นวุ้นกลมๆ เล็กๆ ลอยติดกันเป็นแพ คนไทยเราถือเอาลักษณะที่เหมือนกันดังกล่าวมาตั้งชื่อเป็นขนมหวาน แต่ชาวบ้านทั่วไปไม่นิยมเรียกอีกนั่นแหละ แต่พวกเขากลับเรียกโดยถือเอาตระกูลเดิมเป็นหลักว่า “แมงลัก”

พอเอ่ยชื่อ “แมงลัก” คนส่วนใหญ่จะรู้จัก บางคนที่เคยรู้รสชาติถึงกับกลืนน้ำลายทีเดียวเพราะเป็นของหวานที่รับประทานอร่อย แก้วร้อน ผ่อนกระหายได้เป็นเลิศ นอกจากนี้ที่สำคัญยังลดน้ำหนักได้ด้วย หาซื้อได้จากร้านขายของชำทั่วไป

ชาวบ้านทางภาคใต้นิยมทำไขกบสำหรับเลี้ยงเพื่อนฝูงที่มาออกแรงทำงานต่างๆ เช่น ไถนา เกี่ยวข้าว หรืองานอื่นๆ ส่วนใหญ่นิยมจัดเลี้ยงในตอนสาย หรือหลังเที่ยงซึ่งเป็นระยะที่แดดกำลังร้อน ไขกบจะช่วยลดการกระหายน้ำขณะทำงานได้เป็นอย่างดี

บางคนใช้ไขกบไปในทางอื่น โดยเฉพาะคนหนุ่ม-สาว ใช้สร้างความครื้นเครงในวันสงกรานต์โดยใช้เมล็ดแมงลักที่แช่น้ำจนพอง แล้วนำไปราดสีระชะกัน ถ้าใครโดนเข้าก็ต้องสระผมกันเป็นวันที่เดียว ซึ่งการเล่นเช่นนี้นิยมกันเป็นบางกลุ่มบางคนเท่านั้นเพราะถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่สุภาพ ถ้าใครจะนำไปใช้บ้างก็ต้องรับร่องสวัสดิภาพของตนเองเสียก่อนเพื่อความปลอดภัย

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 7  
เรื่อง ฟังดี ดี มีคุณค่า

บัตรคำสั่งกิจกรรมที่ 7  
เรื่อง ฟังดี ดี มีคุณค่า

1. ให้สมาชิกทุกคนสนใจ และตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนคนที่ 1 ออกมาพูด
2. ให้สมาชิกทุกคนสนใจฟังบ้าง ไม่ฟังบ้าง ในขณะที่เพื่อนคนที่ 2 ออกมาพูด
3. ให้สมาชิกทุกคนไม่สนใจฟัง ให้นั่งเล่น พูดคุย นั้งทำงานอื่นๆ เมื่อเพื่อนคนที่ 3 ออกมาพูด



## กิจกรรมที่ 8

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	แบ่งเวลา.....หน่อยนะ
<b>วัตถุประสงค์</b>	<p>4. สมาชิกมีเป้าหมายในการเรียน ได้เรียนรู้ และเข้าใจการวางแผนในการเรียน</p> <p>5. สมาชิกตระหนักถึงผลดี และมองเห็นคุณค่าของการวางแผนในการเรียน</p> <p>6. สมาชิกนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง</p>
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	<p>1. บทบาทสมมติ</p> <p>2. การอภิปรายกลุ่ม</p>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<p>1. เอกสารบทบาทสมมติ เรื่อง "แบ่งเวลา.....หน่อยนะ"</p> <p>2. ป้ายชื่อตัวละครในการแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>3. ของขวัญสำหรับอาสาสมัครที่ออกมาแสดงบทบาทสมมติ</p>
<b>ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม</b>	
<b>ขั้นเตรียมกิจกรรม</b>	
<p>1. ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร จำนวน 6 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามลำดับเหตุการณ์ที่กำหนดให้</p> <p>2. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลอง พร้อมทั้งแจกบทละครพร้อมทั้งป้ายชื่อตัวละคร เรื่อง "แบ่งเวลา....หน่อยนะ" ให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครทั้ง 6 คน เพื่อให้อ่านและเตรียมตัวฝึกซ้อมก่อนการแสดง</p>	
<b>ขั้นดำเนินกิจกรรม</b>	
<p>อาสาสมัครเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง "แบ่งเวลา....หน่อยนะ" ตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้โดยจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง ใช้เวลาใน</p>	

การแสดงประมาณ 15 นาที สำหรับสมาชิกที่เหลือให้เป็นผู้ชมและคอยสังเกตพฤติกรรมของตัวละครแต่ละตัว

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และสรุปจากประสบการณ์ต่างๆที่สมาชิกแต่ละคนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยเน้นกระบวนการ และบรรยากาศการแสดงแล้วให้ตอบคำถามลงใบกิจกรรม ในหัวข้อต่อไปนี้

- สมาชิกคิดว่าผู้ใดมีการวางแผนในการเรียน เพราะเหตุใด
- หากสมาชิกเป็นดริกา จะทำอย่างไรหรือไม่เพราะเหตุใด
- ถ้าหากต้องการให้ผลการเรียนดีขึ้น สมาชิกจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด
- จากเรื่องนี้ การวางแผนในการเรียนมีประโยชน์อย่างไร

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยกับสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์และอภิปราย เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียน และนัดหมายเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับบทบาท

สมมติ

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 8

### เรื่อง “แบ่งเวลา.....หน่อยนะ”

**ฉากที่ 1**           ณ. อาคาร 1 บริเวณชั้น 4 ซึ่งเป็นหน้าห้องของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
**บรรยาย**           เสียงอึกทึกอื้ออึง ดังมาจากอาคาร 1 บริเวณชั้น 4 ซึ่งเป็นห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ยืนจับกลุ่มสนทนากันประมาณ 5 คน ได้แก่ อินทุพา อิงอร นาดรดา ภาวิกา และเนตรดาว

อินทุพา           :   นี่พวกเรา ไปเอาเกรดมาแล้วใช่ไหม? โหนให้ฉันดูบ้างสิ ได้เกรดเฉลี่ยกันเท่าไร (ทุกคนในกลุ่มพยักหน้า)

อิงอร               :   พวกเราได้มาแล้วแหละ มาแลกกันดูดีกว่า

เนตรดาว           :   ใช่! จะได้ไม่มีใครได้เปรียบ เสียเปรียบใคร

อินทุพา           :   (หันไปทางนาดรดา และภาวิกาแล้วพูดว่า) แล้วของนิตกับภาวิกา.....ละ

ภาวิกา              :   (ยิ้ม แล้วตอบว่า) ฉันเพิ่งไปเอามาเมื่อสักนี้เอง (นิตพยักหน้าในเชิงสนับสนุน จากนั้นทั้ง 5 คนก็แลกเปลี่ยนเกรดกันดูอย่างสนุกสนาน)

ทุกคน            :   ไฮ้ไฮ้! (เสียงทุกคนกล่าวพร้อมกัน เมื่อดูใบเกรดของอินทุพา)

ภาวิกา              :   (หันไปทางอินทุพา แล้วอมยิ้มเป็นเชิงหยอกล้อ) อะไรกัน อินทุพา เธอได้ตั้ง 4 เสียว ไม่เวอร์เกินไปหน่อยหรือ?

เนตรดาว           :   (หันมาพูดสนับสนุน ภาวิกา) ในกลุ่มเรานี้! คะแนนของอินทุพาดีที่สุดเลย

นาดรดา           :   โหนลองไล่ดูสิ ว่าใครได้เกรดอะไรบ้าง? เอ่อ.....อินทุพาได้ 4 ของนิตได้ 3.1 เนตรดาว ได้ 3 อิงอรได้ตั้ง 3.5 นะ! ไม่เบาเลย นี่ของ ภาวิกาได้ตั้ง 3.7 จ๊ะ

**ฉากที่ 2**           ในเวลาต่อมา ณ. หน้าห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

**บรรยาย**           ในขณะที่ทุกคนกำลังยิ้มแย้มแจ่มใสกับผลการเรียนของตนเองอยู่นั้น เด็กสาววัยรุ่นหน้าตาเศร้าหมอง คนหนึ่งเดินเข้ามาทำให้ทุกคนต้องหยุดสนทนาและหันไปทักทาย

อินทุพา           :   เป็นไง? ดาริกา หน้าตาไม่สบายเลยเป็นอะไรหรือเปล่า? เธอไปเอาใบเกรดมาแล้วหรือยังละ?

ดาริกา             :   (พยักหน้าช้าๆ พร้อมทั้งตอบด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ว่า) ไปเอามาแล้วละ

- อินทพทา : แล้วเป็นไงบ้างล่ะ?
- ดาริกา : (ยื่นอึ้ง.....อยู่นาน น้ำตาคลอ พร้อมทั้งตอบว่า) เราได้แค่ 1.5 เอง เทอมหน้าเราคงไม่ได้เรียนกับเพื่อนๆ แล้วล่ะ (ดาริกา อึ้งไปชั่วครู่พยายามสะกดอารมณ์ให้เป็นปกติแล้วพูดต่อไปว่า) ที่สำคัญ ทางบ้านเราคงผิดหวัง เพราะ พ่อ-แม่ เราหวังให้เราได้เรียนสูงๆมาก แต่เราก็ทำตามความตั้งใจของเขาไม่ได้ ทั้งๆที่เราพยายามแล้ว
- เนตรดาว : (เอ่ยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน พร้อมกับเอามือไปจับแขนของดาริกาเบาๆ เป็นเชิงปลอบใจ) เราคิดว่ายังไม่สายเกินไปนะ ดาริกา ถ้าเธอดังใจจริง เพื่อนคิดว่าเทอมหน้าเธอคงทำคะแนนให้ดีขึ้นได้
- ดาริกา : (ส่ายศีรษะ แล้วกล่าวด้วยน้ำเสียงท้อแท้ว่า) สมองเราคงไปไม่ได้หรอกฉันมันหัวไม่ดี จำไม่ค่อยได้
- ภาวิกา : เราว่าไม่จริงหรอกนะ เราคิดว่าการศึกษาที่เธอเรียนมาได้ถึงทุกวันนี้แสดงว่าเธอมีสมองที่ใช้ได้ทีเดียว แต่อาจเป็นเพราะเธออาจจะจัดระบบการเรียนไม่ถูก
- อิงอร : (พยักหน้าเป็นเชิงเห็นด้วยกับคำกล่าวของภาวิกา)
- ดาริกา : (กล่าวด้วยน้ำเสียงเบาๆ ว่า) อาจจะเป็นไปได้ เพราะฉันคิดว่าฉันไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ไม่มีเวลาทำการบ้าน บางครั้งงานที่ครูให้ก็ทำไม่ได้ดีเพราะมีเวลาน้อย
- อิงอร : นั่นสิ ฉันว่าปัญหาของเธออยู่ที่เธอแบ่งเวลาไม่เป็น นั่นเอง
- ดาริกา : (หันไปมองเพื่อนๆ ด้วยสายตามีความหวังแล้วถามทุกคนว่า) แล้วพวกเธอทำอย่างไรกันบ้างล่ะ เกรดถึงได้ดีขนาดนี้
- อิงอร : (พูดแทนทุกๆ คนว่า) อ้อ.....พวกเราจะทำเหมือนๆ กันคือ เราจะวางแผนการเรียนไว้ล่วงหน้า เช่น เราจะแบ่งเวลาสำหรับทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้วในแต่ละวัน จะได้ไม่ต้องอ่านหนังสือหนักเวลาใกล้สอบ
- นาถรดา : (กล่าวเสริมขึ้น ว่า) ใช่.....แล้วอีกอย่างหนึ่ง เวลาพวกเราอ่านหนังสือเราก็จะอ่านวิชาที่ง่ายๆก่อน แล้วจึงไปอ่านเรื่องที่ยากๆ จะได้ค่อยๆ จำไปที่ละน้อยแต่ต้องหมั่นทบทวนนะ
- อินทพทา : นอกจากที่นี้พูดแล้ว พวกเรายังเตรียมเวลาไว้สำหรับทำการบ้าน และทำงานที่ครูมอบหมายไว้ล่วงหน้า หมายความว่า เราจะเผื่อเวลาสำหรับค้นคว้า ปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้งานนั้นมีคุณภาพ
- ทุกคน : (พยักหน้าเป็นเชิงสนับสนุน)

- เนตรดาว : พวกเรา ไม่ได้คร่ำครวญกับการเรียนอย่างเดียวหรอกนะ เราจะแบ่งเวลาสำหรับทำ  
 สิ่งที่เราชอบ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดไปด้วยนะ พวกเราเชื่อว่าถ้า  
 เธอแบ่งเวลาเหล่านี้ได้ถูกต้องจะไม่ทำให้เธอหลุดละหุก เมื่อตอนใกล้สอบ และถ้า  
 เธอเก็บงานที่ครูให้ไว้ทำเวลาใกล้ๆ กำหนดส่ง คิดดูซิว่า.....ไหนจะสอบ ไหน  
 งานที่ต้องส่งครู แล้วเธอจะทำให้ได้ดีได้อย่างไร
- ดาริกา : (พยักหน้า...แล้วตอบว่า) จริงของเธอนะ ฉันเริ่มเห็นความสำคัญของการแบ่งเวลา  
 เรียนให้เหมาะสม เมื่อพวกเธออธิบายให้ฉันฟังนี่เอง เอาล่ะ... นับตั้งแต่นี้เป็น  
 ต้นไป ฉันจะแบ่งเวลาเรียนตามที่พวกเธอแนะนำ ยังไงก็ขอให้พวกเธอช่วยแนะนำ  
 ฉันอีกทีก็แล้วกันนะ
- อินทพา : (ยิ้มให้ดาริกา) ไม่เป็นไรหรอกจ๊ะ....พวกเรายินดีเสมอ หากมีอะไรที่จะให้ช่วยก็  
 บอกได้เลย เราเป็นเพื่อนกัน ยังไงพวกเราก็คอยทำให้เธอเรียนจบพร้อมๆกันอยู่แล้ว
- นาถรดา : (เดินเข้าไปจับมือดาริกา แล้วพูดว่า) ดาริกา พวกเราทุกคนเชื่อว่า เธอมี  
 ความสามารถที่จะทำได้อยู่แล้วนะ ขอให้เธอพยายามเถอะ พวกเราทุกคนจะเป็น  
 กำลังใจให้จ๊ะ
- ภาวิกา : ไป.....ไปเข้าเรียนกันเถอะ ครูสารภีเดินมาโน่นแล้ว
- บรรยาย** ดาริกามองไปข้างหน้าอย่างมาดมั่น สายตาบ่งบอกถึงความตั้งใจที่จะเอาชนะ  
 อุปสรรคในการเรียนที่เกิดขึ้นเพื่อความสำเร็จในอนาคตให้ได้ เพื่อความหวังของ  
 พ่อ-แม่ ที่กำลังรอคอยความสำเร็จของตนอยู่

## กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม มุ่งมั่น.....สู้.....ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกมีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และรู้จักแสดงความ  
ความเห็นในเรื่องที่เรียนต่อครูและเพื่อน
2. สมาชิกรับรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย  
และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา
3. สมาชิกนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัว  
ด้านการเรียนในชีวิตจริง

เทคนิคที่ใช้

1. เกม
2. การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่ง จำนวน 4 ชุด
2. ตัวต่อหุ่นยนต์ จำนวน 4 ชุด ชุดละ 15 ชิ้น
3. นกหวีด 1 อัน
4. ของรางวัล 5 ชิ้น

ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเตรียมกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ตามความ  
สมัครใจของสมาชิก
2. ผู้วิจัยแจกซองคำสั่งให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 1 ซอง พร้อมแจกชิ้นส่วน  
ของหุ่นยนต์ให้สมาชิกภายในกลุ่มคนละ 3 ชิ้น ซึ่งสมาชิกทั้งหมดของแต่ละกลุ่มจะได้ชิ้นส่วนของ  
หุ่นยนต์รวมกันเป็น 15 ชิ้น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยเป่านกหวีดให้สัญญาณสมาชิกเปิดซองบัตรคำสั่งและปฏิบัติตาม  
พร้อมกันทุกกลุ่ม ซึ่งข้อความในบัตรคำสั่ง มีดังนี้

### กติกา

- สมาชิกทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการทำงาน
- ผู้วิจัยจะเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มต้น และเมื่อหมดเวลา
- ให้เวลาในการทำงาน 10 นาที นับจากที่ผู้วิจัยเป่านกหวีดให้

สัญญาณเริ่มต้นเปิดของคำสั่งนี้

- เมื่อสมาชิกกลุ่มใดปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ยกมือขึ้น ห้ามส่งเสียงดัง
- หากสมาชิกกลุ่มใดไม่ปฏิบัติตามกติกากำหนดจะถูกปรับแพ้ทันที

### คำสั่ง

- ให้สมาชิกตั้งชื่อกลุ่มก่อนเริ่มปฏิบัติการ
- ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มปรึกษาหารือกัน เพื่อวางแผนในการทำงานให้สำเร็จตรงตามกำหนดเวลา
- ให้สมาชิกทุกคนนำชิ้นส่วนของหุ่นยนต์ที่ได้รับ คนละ 3 ชิ้น มาต่อกันให้ถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์ ภายในเวลา 10 นาที

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. เมื่อสมาชิกทุกกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งตัวแทนออกมารายงานผล ในหัวข้อดังนี้

- สมาชิกมีวิธีการอย่างไร ที่ทำให้กิจกรรมกลุ่มดำเนินไปอย่างรวดเร็ว และเป็นระเบียบ

- การทำงานกลุ่มนี้ เสร็จทันตรงตามเวลาหรือไม่ เพราะเหตุใด
- สมาชิกมีวิธีการอย่างไร เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งภายในกลุ่ม
- สมาชิกรู้สึกอย่างไรบ้างที่งานประสบความสำเร็จได้เพราะตนเองมีส่วนร่วมด้วย

- สมาชิกคนใดบ้างไม่มีโอกาสได้ช่วยกลุ่มเลย หรือมีโอกาสเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และรู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นเช่นนั้น

- สมาชิกพอใจในผลงานของกลุ่ม หรือไม่ เพราะเหตุใด

2. ผู้วิจัยรวมคะแนนของทุกกลุ่ม และให้รางวัลสำหรับกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- การตั้งชื่อกลุ่ม 2 คะแนน
- ความตั้งใจ ความร่วมมือ ความรวดเร็ว และตรงต่อเวลาของกลุ่ม

## 5 คะแนน

- การแบ่งหน้าที่ และมอบหมายในการทำงาน 3 คะแนน
- ความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความถูกต้อง สมบูรณ์เมื่องาน

เสร็จเรียบร้อยโดยคิดเป็น 1 รอยต่อของหุ่นยนต์ / 1 คะแนน เท่ากับ 15 คะแนน

- รวมทั้งหมด 25 คะแนน

## ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเกิดความเข้าใจ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงความสำคัญ ประโยชน์ที่ได้รับจากการตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งงานตามกำหนดเวลา พร้อมทั้งนัดหมายเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมและการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 9  
เรื่องมุ่งมั่น.....สู่....ความสำเร็จ



**คำสั่ง**

- ให้สมาชิกตั้งชื่อกลุ่มก่อนเริ่มปฏิบัติการ
- ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มปรึกษาหารือกันเพื่อวางแผนในการทำงานให้สำเร็จตรงตามกำหนดเวลา
- ให้สมาชิกทุกคนนำชิ้นส่วนของหุ่นยนต์ที่ได้รับ คนละ 3 ชิ้น มาต่อกันให้ถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์ภายในเวลา 10 นาที



**กติกา**

- สมาชิกทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการทำงาน
- ผู้วิจัยจะเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มต้นและเมื่อหมดเวลา
- ให้เวลาในการทำงาน 10 นาที นับจากที่ผู้วิจัยเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มต้นเปิดของคำสั่งนี้
- เมื่อสมาชิกกลุ่มใดปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ยกมือขึ้นห้ามส่งเสียงดัง
- หากสมาชิกกลุ่มใดไม่ปฏิบัติตามกติกากำหนดจะถูกปรับแพ้ทันที

## กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม รักดีห้ามจ้ว รักชั่วห้ามเสา

วัตถุประสงค์

4. สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นคุณค่าของความรับผิดชอบ ต่องานที่ได้รับมอบหมาย
5. สมาชิกสามารถแบ่งเวลาในการเรียนแต่ละวิชาได้และหมั่นค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งต่างๆอยู่เสมอ
6. สมาชิกนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้ปรับตัวด้านการเรียนในชีวิตจริง

เทคนิคที่ใช้

1. กรณีตัวอย่าง
2. การอภิปรายกลุ่ม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่มเรื่อง "รักดีห้ามจ้ว รักชั่วห้ามเสา"
2. ใบกิจกรรม
3. ฉลากสำหรับแบ่งกลุ่ม

ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเตรียมกิจกรรม

ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยการให้สมาชิกจับฉลาก จากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขากลุ่ม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "รักดีห้ามจ้ว รักชั่วห้ามเสา" ให้กับสมาชิกทุกคนอ่านในกลุ่มอ่าน และร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้ ดังนี้

- สมาชิกคิดว่าผู้ใดเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายมากที่สุด เพราะเหตุใด

- สมาชิกคิดว่าเพราะเหตุใด ครูจึงมอบหมายให้ สมฤดี อภรณ์ ปรารถนา และดวงกมล ไปสัมภาษณ์ สายสุดา ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- สมาชิกคิดว่า การเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายที่ดี ควรปฏิบัติตนอย่างไร
- จากเรื่องนี้ สมฤดี อภรณ์ ปรารถนา และดวงกมล ได้รับประโยชน์และมีการปรับปรุงตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่นฟัง เพื่อนสมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวคิดที่ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปอภิปราย โดยผู้วิจัยเป็นผู้ซักถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ใช้ความคิด เพื่อพิจารณาหาคำตอบ พร้อมทั้งเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ ให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์อภิปรายของสมาชิก

## เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 10

### เรื่อง รักดีห้ามจ้ว รักชั่วห้ามเสา

ณ. ห้องสมุด ขณะที่ นักเรียนสาววัยรุ่นหน้าตาน่ารัก 4 คน ได้แก่ สมฤดี อารภรณ์ ปราวรณา และดวงกมล ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กำลังนั่งคุยกันเบาๆ ด้วยเกรงว่าเสียงจะไปรบกวนคนอื่น ๆ รอบข้างที่กำลังอ่านหนังสืออยู่ ขณะนั้น สมฤดี ได้กล่าวขึ้นว่า “เฮ! ปานนี้แล้วทำไมพี่สาย ยังไม่มาอีกนะ” อารภรณ์หันหน้าไปทางสมฤดีแล้วพูดว่า “พี่เค้าคงติดธุระอยู่ มั้ง” สมฤดีกล่าวตอบว่า “เดี๋ยววันนี้รายงานเราก็ไม่เสร็จกันพอดี พงุ่นนี้ก็ถึงกำหนดส่งแล้วด้วย” สมฤดีกล่าวด้วยน้ำเสียงที่เหนื่อยหน่ายต่อการรอคอย อารภรณ์ นั่งทำหน้าเบื่อๆ แล้วพูดว่า “เฮ้อ..! เซ็งจังเลย” ดวงกมล เอื้อมมือมาจับมืออารภรณ์ แล้วพูดว่า “ใจเย็นๆ สิพร เรายามาขอความช่วยเหลือจากพี่สายเขานะ อีกร้อยครู่ก็ให้เวลาเรามาตั้ง สองสัปดาห์แล้วด้วย แต่พวกเราทำกันวันนี้เอง!” ในเวลาเดียวกันปราวรณาและดวงกมล ชี้ออกไปนอกห้องสมุด พร้อมทั้งกล่าวด้วยน้ำเสียงแสดงความดีใจออกมาว่า “โน่นไง พี่สายมาแล้ว ดีใจจัง” “เฮ” ทุกคนจับมือแสดงความดีใจ

ขณะนั้นสายสุดา ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้เดินเข้ามาในห้องสมุด พร้อมกับถือหนังสือเข้ามาด้วย สายสุดากล่าวขอโทษน้องๆ ทุกคน เหมือนกับรู้สึกผิด “พี่ต้องขอโทษน้องๆ ทุกคนด้วยจะมาช้า น้องๆ มีอะไรให้พี่ช่วยเหลือหรือ?” ดวงกมล ยิ้ม แล้วกล่าวว่า “ไม่เป็นไรค่ะ พี่คะพวกเรารอได้ และที่พวกเรานัดพี่ ก็เพราะว่าครูให้เราทำรายงานการสัมภาษณ์บุคคลที่นักเรียนสนใจ และเป็นนักเรียนที่ได้รับรางวัลเรียนดีด้วย แล้วพี่สายก็เป็นคนที่ตรงสเปคของพวกเราพอดี จริงไหมพวกเรา” ดวงกมลหันไปขอคำสนับสนุนจากเพื่อนๆ แล้วทุกคนก็เอ่ยพร้อมกันว่า “จริง” ปราวรณา พยักหน้ายิ้มแล้วกล่าวว่า “พวกเราเลยเลือกพี่ เพราะอยากให้พี่บอกเทคนิคส่วนตัวเรื่องเรียนดี เรียนเก่งให้พวกเราฟังค่ะ หวังว่าพี่คงไม่ขัดข้องนะค่ะ” ปราวรณาทำตาแป๋ว เพื่อขอความเห็นใจจากสายสุดา สายสุดา กล่าวว่า “อ้อ! นี่ก็ว่าเรื่องอะไร ไม่เป็นไรหรอกเราเป็นพี่น้องกัน เรื่องแค่นี้สบายมากจะ เคล็ดลับของพี่นะหรือ ก็ไม่มีอะไรมากหรอก คืออย่างนี้.....” สายสุดาหยุดลำดับความคิดเล็กน้อย ก่อนที่จะกล่าวต่อไปว่า “พี่มีวิธีเรียนอย่างนี้... พี่จะตั้งเป้าหมายการเรียนทุกวิชาว่า พี่จะตั้งใจเรียนทุกวิชา และรับผิดชอบงานที่ครูมอบหมายให้ อย่างเต็มความสามารถทุกครั้ง เอ...! 2 ข้อนี้ฟังดูอาจจะง่ายๆ นะแต่หลายคนก็ทำไม่ได้ น้องลองทายซิว่า ทำไมพี่จึงต้องทำเช่นนี้” อารภรณ์ ตอบว่า “เพราะอนาคต” ดวงกมล พูดเสริมขึ้นมาว่า “เพราะความก้าวหน้า” สมฤดี ตอบว่า “เพราะครอบครัวของพี่ในอนาคต” สายสุดา สายหน้า พร้อมกับเอื้อมมือไปจับไหล่เพื่อนๆ แล้วตอบว่า “ไม่ใช่ๆ..จะ เหตุผลที่แท้จริงของพี่ ก็คือ ที่บ้าน

ของพี่ฐานะไม่ดี พ่อ-แม่ ของพี่ต้องทำงานหนักเพื่อส่งเงินให้พี่เรียน และพี่ยังมีน้องอีกตั้งหลายคน ถ้าหากพี่ไม่ตั้งใจเรียนแล้วพ่อ-แม่ ของพี่ก็จะเสียใจที่ทนลำบากเพื่อส่งเงินให้พี่เรียน ไม่เหมือนลูกคนมีเงินบางคน คิดว่า พ่อ-แม่ รวยแล้วไม่ต้องตั้งใจเรียนก็ได้ แต่เขาไม่รู้หรอกว่าถ้าหากพ่อ-แม่ เขาจะเสียใจแค่ไหน จริงมั๊ย?" บรรณา หันไปพยักหน้ากับสมฤดี แล้วพูดว่า "แหม! พี่พูดให้ข้อคิดแก่พวกเราดีจังเลย ฟังพี่พูดแล้วอยากกลับไปอ่านหนังสือบ้างจะได้เก่งเหมือนพี่" อภรณ์ หันไปพยักหน้ากับทุกๆ คน "โอเค! ต่อไปนี้พวกเราจะต้องตั้งใจเรียนให้ดีขึ้น" ทุกคนพยักหน้าแล้วจับมือกันเป็นเชิงสัญญา

ขณะที่ทุกคนจับมือสัญญากันว่าจะตั้งใจเรียน ด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส สายสุดา กล่าวด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเช่นกันว่า "นอกจากนี้ เวลาทำการบ้าน หรือทำรายงานที่ครูมอบหมาย พี่จะตั้งใจทำด้วยตัวเอง ไม่เคยคิดลอกใคร พวกเราชอบลอกการบ้านหรือรายงานของเพื่อน กันบ้างหรือเปล่า? ทุกคนยิ้มอย่างอายๆ แล้วพยักหน้า สายสุดาจึงถามว่า "ทำไมหละ" อภรณ์ กล่าวว่า "บางครั้ง พร ก็.....ขี้เกียจทำ อยากดูทีวีจะ พี่สาย" ดวงกมล พูดเสริมขึ้นว่า "เรียนมาทั้งวันก็เหนื่อยแล้ว ไม่มีเวลาทำเลยคะ" สมฤดี ตอบว่า "พี่สายคะ สม ความจำไม่ดีเลย เรียนก็ไม่ค่อยเข้าใจ ไม่รู้จะทำยังไง" สายสุดา ยิ้มให้หน่อยๆ แล้วถามอภรณ์ ว่า "อ้อ! สรุปลแล้ว น้องๆ รู้ไหมว่าการลอกการบ้าน หรือไม่ทำรายงานเองนั้นมีผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง?" อภรณ์ รีบตอบ "มีสิคะ...ผลดี....ก็คือ รวดเร็วดี ผลเสียก็คือ ใ้่งต่อไปเพราะไม่ได้ใช้สมอง" บรรณา กล่าวเสริมขึ้นมาว่า "ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่เข้าใจต่อไป ในที่สุดก็สอบตกคะ" สายสุดา ยิ้ม "น้องๆก็รู้อยู่แล้วว่า ผลดีมีข้อเดียวคือ รวดเร็วประหยัดเวลา แต่ผลเสียมีเยอะแล้วทำไมน้องๆ ไม่ปรับปรุงตนเองหละ..... คือ... เราต้องไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ตัวอย่างเช่น ..... ครูสั่งงานในวันศุกร์ให้ส่งวันจันทร์ วันศุกร์เย็นน้องกลับบ้าน ก็ผลัดเป็นว่าค่อยทำวันเสาร์เพราะอยากดูโทรทัศน์ ครั้นพอถึงวันเสาร์ก็ไม่ทำอีกเพราะอยากไปเที่ยวเล่นบ้านเพื่อนก็ขอผลัดไปทำวันอาทิตย์ พอถึงวันอาทิตย์ก็ผลัดอีกว่าเดี๋ยวตอนเย็นๆ ค่อยทำ ไปๆ มาๆ สุดท้ายก็ไม่ได้ทำ ถึงวันจันทร์ก็ไม่มียานส่งครู แล้วทำไงหละ?" ดวงกมล ตอบ "ก็ลอกของเพื่อน" สายสุดา ถามต่อไปว่า "ถ้าเราไม่ผัดวันประกันพรุ่งก็ทำเสร็จใช่ไหม?" ดวงกมล พยักหน้า "เสร็จคะ ถ้าเรามีความพยายาม" ทุกๆ คนหันไปยิ้มแล้วพยักหน้าให้สัญญาพร้อมๆ กัน สายสุดา ยิ้มแล้วหันไปมองน้องๆ ทุกคนแล้วพูดว่า "รู้มั๊ย หากน้องๆ ตั้งใจเรียนอย่างมีเป้าหมายทุกวิชา และรับผิดชอบงานที่ครูมอบหมายให้ พี่รับรองว่าน้องๆ ทุกคนจะทำคะแนนได้ดีกันทุกคนเลยจ๊ะ น้องๆมีอะไรจะถามพี่อีกมั๊ย จ๊ะ?" สมฤดี หันไปพยักหน้าเชิงถามเพื่อนๆ ว่าจะถามอะไร พี่สายสุดาอีกหรือไม่ เพื่อนๆ สายหน้า สมฤดี หันไปตอบ สายสุดาว่า "ไม่มีแล้วคะ" สายสุดา จึงกล่าวว่า "ถ้าไม่มีอะไรแล้ว พี่ขอตัวไปเรียนก่อนนะ เพราะมีรายงานที่ต้องทำส่งครูอีก" น้องๆ ทุกคนยิ้ม แล้วกล่าวขึ้นพร้อมๆ กันว่า "ขอบคุณพี่

สายมากคะ สวัสดิ์คะ” สายสุดา ยิ้มตอบ พร้อมกับก้มศีรษะแล้วบอกว่า “สวัสดิ์จ๊ะ มีอะไรให้พี่ช่วยอีกก็บอกได้นะ พี่ยินดี และเต็มใจเสมอจ๊ะ”

เมื่อสายสุดาเดินออกไปจากห้องสมุดแล้ว สมฤดี ก็กล่าวว่า “เอาหละ พวกเรามาสรุป และทำรายงานการสัมภาษณ์พี่สายสุดาส่งครูกันเถอะ วันนี้พวกเราโชคดีได้ข้อคิดดีๆ จากพี่สายตั้งมากมายทีเดียว ใช่มั้ย? พวกเรา” ทุกคนพยักหน้า แล้วร่วมกันประชุมปรึกษาหารือเพื่อทำรายงานที่ครูมอบหมายให้ต่อไป

## กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม	รักษามิตรภาพให้ยืนนาน
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. สมาชิกได้รู้จักวิธีการรักษามิตรภาพให้ยืนนานด้วยตนเอง</li> <li>5. สมาชิกรู้จักพูดคุย เพื่อให้ไม่รู้สึกลำบากใจที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น</li> <li>6. ใช้เหตุผล และความมีน้ำใจในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและครู</li> </ol>

เทคนิคที่ใช้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทบาทสมมติ</li> <li>2. การอภิปรายกลุ่ม</li> </ol>
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารบทบาทสมมติ</li> <li>2. ป้ายชื่อตัวละครในการแสดงบทบาทสมมติ</li> <li>3. ของขวัญสำหรับอาสาสมัครที่ออกมาแสดงบทบาทสมมติ จำนวน 3</li> </ol>

ขึ้น

### ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นเตรียมกิจกรรม

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการรักษามิตรภาพให้ยืนนาน
2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครในการแสดงบทบาทสมมติตามเหตุการณ์ที่กำหนดให้ จำนวน 3 คน

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
2. ระหว่างการแสดงให้สมาชิกคนอื่นๆ สังเกตการแสดงของตัวละครที่ชื่อ หนึ่ง หมิง และ หม่อน
- 3.

### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสนทนาอภิปราย ตามหัวข้อดังนี้

- ถามความรู้สึกของผู้แสดงทั้ง 3 คน ว่ารู้สึกอย่างไรในบทบาทที่ได้รับ
- ถามความรู้สึกของสมาชิกที่แสดงเป็น หมิง กับ หม่อน ว่ารู้สึกอย่างไร (ฝันหรือชอบ)
- สรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และเพิ่มข้อคิดเทคนิค

การพูดคุยที่จะรักษามิตรภาพให้ยืนนานเพื่อให้ไม่รู้สึกลำบากใจที่ต้องอยู่ร่วมกับเพื่อน

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ดูการเขียนบรรยายในขั้นตอนการสรุปอภิปรายกลุ่ม

## สถานการณ์สมมติ

### กิจกรรมที่ 11 การรักษามิตรภาพให้ยืนนาน

#### เหตุการณ์สมมติ

วันนี้เป็นวันแรกของการเปิดเทอมภาคเรียนที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 จับกลุ่มคุยกันอยู่หน้าห้องเรียน เพื่อรอหัวหน้าชั้นที่ไปรับใบแสดงผลการเขียนภาคเรียนที่ 1 ขณะที่หัวหน้าชั้นยังไม่มากลุ่มนักเรียนก็คุยกันต่อ ต่างพากันกล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่แปลกใหม่ของกันและกัน เนื่องจากไม่ได้เจอกันเกือบเดือน ในกลุ่มนั้นมีนักเรียนชื่อ หนึ่ง หมิง และหม่อน

#### บทบาทของหนึ่ง

เป็นคนแต่งตัวเรียบร้อย เรียนเก่ง พุดน้อย ใจเย็น

#### บทบาทของหมิง

เป็นคนเรียนไม่เก่ง ที่บ้านมีฐานะดี ไม่แคร์ความรู้สึกของใคร เมื่อเพื่อนกล่าวถึงข้อดีของใคร ก็มักนึกถึงและกล่าวถึงข้อบกพร่องของคนนั้น

#### บทบาทของหม่อน

เรียนหนังสืออยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีเหตุผล และชอบพูดถึงสิ่งที่เป็นความดีและความภาคภูมิใจของคนอื่น

#### บทบาทของเพื่อน ๆ

คอยสังเกตคำพูดของ หมิง และ หม่อน เสมอ

## กิจกรรมที่ 12

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	<b>ปัจฉิมนิเทศ</b>
<b>วัตถุประสงค์</b>	<p>3. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึก และประเมินผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปราย และสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว</p>
<b>เทคนิคที่ใช้</b>	การอภิปรายกลุ่ม
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<p>1. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว</p> <p>2. แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1</p> <p>3. เพลง "คำมั่นสัญญา"</p>
<b>ขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม</b>	
<b>ขั้นเตรียมกิจกรรม</b>	ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนนั่งเป็นรูปตัวยู
<b>ขั้นดำเนินกิจกรรม</b>	ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของสมาชิก พร้อมทั้งร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวตั้งแต่ครั้งแรกถึงครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
<b>ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล</b>	1. ผู้วิจัยแจกแบบวัดความสามารถในการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเป็นการทดสอบหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. ผู้วิจัยกล่าวขอใบสมาชิกที่มีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ซึ่งสมาชิกทุกคนได้มีส่วนช่วยให้ประสบผลสำเร็จ และกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันร้องเพลง “คำมั่นสัญญา” และสัญญาว่าจะนำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้ไปใช้พัฒนาความสามารถในการปรับตัวทั้ง 3 ด้านก่อนแยกย้ายกัน

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมสมาชิกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ประเมินผลจากการทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัว

ภาคผนวก จ

คุณภาพของแบบวัดความสามารถในการปรับตัวโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 9 ค่าอำนาจจำแนก ( $r_{xy}$ ) ของแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 1

ด้านความกังวลเกี่ยวกับ ตนเอง			ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น			ด้านการเรียน		
ข้อที่	( $r_{xy}$ ) Try out	( $r_{xy}$ ) เก็บ ข้อมูล	ข้อที่	( $r_{xy}$ ) Try out	( $r_{xy}$ ) เก็บ ข้อมูล	ข้อที่	( $r_{xy}$ ) Try out	( $r_{xy}$ ) เก็บ ข้อมูล
1	0.564	0.574	15	0.400	0.402	31	0.495	0.514
2	0.487	0.468	16	0.288	0.311	32	0.326	0.342
3	0.574	0.591	17	0.262	0.267	33	0.454	0.435
4	0.536	0.557	18	0.238	0.240	34	0.482	0.468
5	0.378	0.387	19	0.446	0.440	35	0.432	0.415
6	0.391	0.396	20	0.401	0.436	36	0.539	0.541
7	0.296	0.296	21	0.252	0.228	37	0.103	0.200
8	0.361	0.359	22	0.585	0.636	38	0.475	0.445
9	0.369	0.370	23	0.264	0.285	39	0.509	0.488
10	0.366	0.371	24	0.331	0.341	40	0.443	0.416
11	0.179	0.423	25	0.322	0.322	41	0.274	0.288
12	0.391	0.376	26	0.262	0.305	42	0.359	0.420
13	0.241	0.241	27	0.355	0.428	43	0.225	0.262
14	0.423	0.412	28	0.200	0.399	44	0.469	0.481
			29	0.302	0.280	45	0.456	0.429
			30	0.308	0.329			
( $r_{xy}$ ) ระหว่าง	0.179 ถึง 0.574	0.241 ถึง 0.591	( $r_{xy}$ ) ระหว่าง	0.200 ถึง 0.585	0.228 ถึง 0.636	( $r_{xy}$ ) ระหว่าง	0.103 ถึง 0.539	0.200 ถึง 0.541

ตาราง 10 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 1

ด้านความกังวลเกี่ยวกับ ตนเอง			ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น			ด้านการเรียน		
ข้อที่	Try out	เก็บ ข้อมูล	ข้อที่	Try out	เก็บ ข้อมูล	ข้อที่	Try out	เก็บ ข้อมูล
1	0.744	0.749	15	0.702	0.729	31	0.758	0.769
2	0.757	0.765	16	0.715	0.737	32	0.773	0.784
3	0.743	0.747	17	0.717	0.741	33	0.762	0.776
4	0.750	0.754	18	0.719	0.743	34	0.762	0.775
5	0.764	0.769	19	0.696	0.723	35	0.767	0.780
6	0.765	0.771	20	0.701	0.723	36	0.762	0.774
7	0.770	0.777	21	0.718	0.742	37	0.791	0.793
8	0.766	0.772	22	0.687	0.710	38	0.760	0.775
9	0.765	0.772	23	0.716	0.738	39	0.758	0.772
10	0.765	0.771	24	0.711	0.735	40	0.766	0.780
11	0.781	0.789	25	0.710	0.735	41	0.776	0.787
12	0.764	0.773	26	0.719	0.739	42	0.773	0.779
13	0.778	0.786	27	0.707	0.727	43	0.786	0.796
14	0.760	0.767	28	0.720	0.735	44	0.761	0.773
			29	0.714	0.741	45	0.762	0.778
			30	0.712	0.735			
ค่า ความ เชื่อมั่น ทั้งฉบับ	0.776	0.781	ค่า ความ เชื่อมั่น ทั้งฉบับ	0.724	0.746	ค่า ความ เชื่อมั่น ทั้งฉบับ	0.780	0.791

ตาราง 11 ค่าคะแนนความสามารถในการปรับตัวเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 24 คน เพื่อหา  
กลุ่มตัวอย่างจากการตอบแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

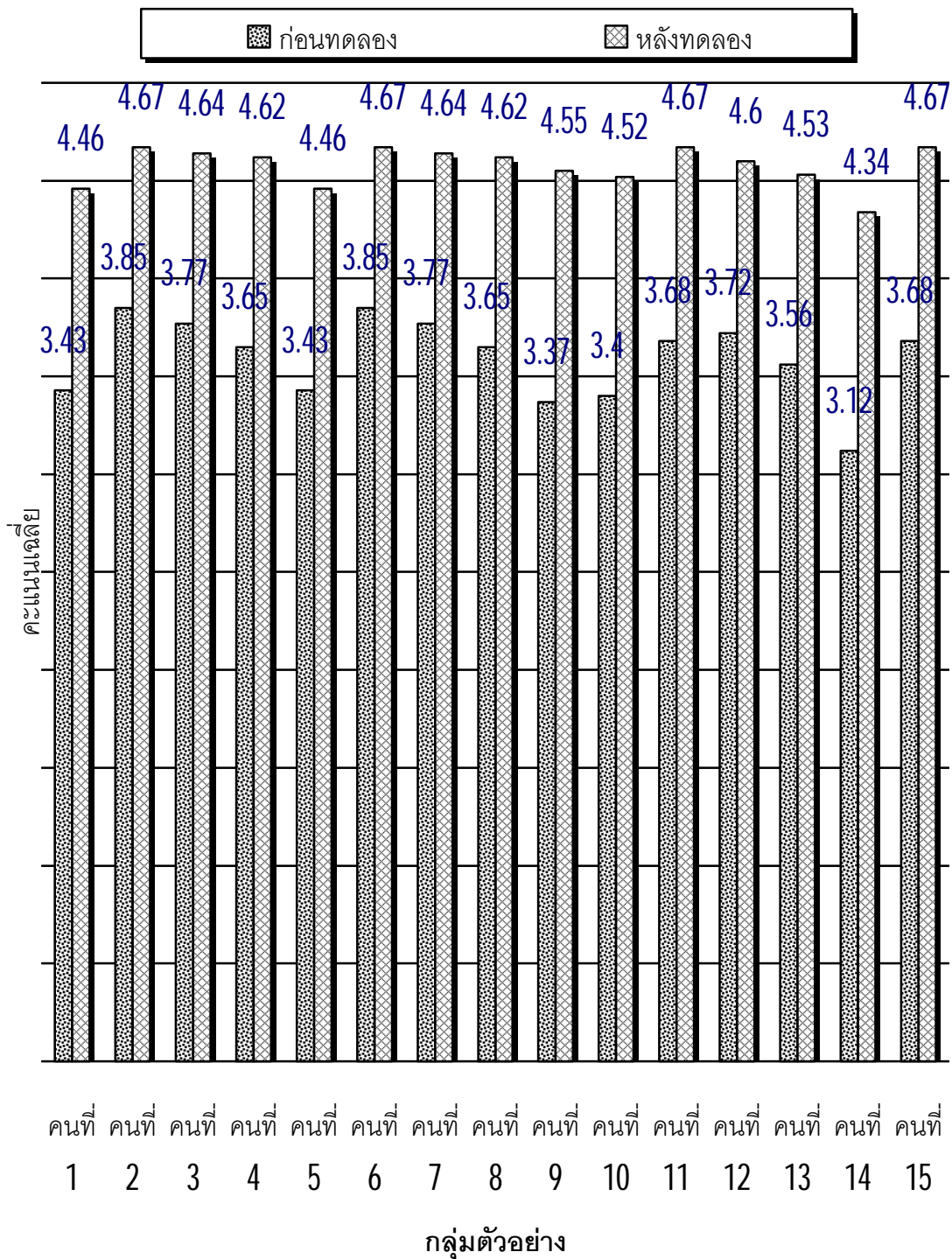
Percentiles 25		Percentiles 25	
ลำดับที่	$\bar{x}$	ลำดับที่	$\bar{x}$
7	3.38	67	3.37
14	3.78	73	3.4
16	3.47	74	3.68
19	3.53	76	3.72
25	3.74	78	3.56
27	3.06	83	3.12
31	3.29	85	3.68
35	3.59	87	3.75
39	3.59	89	2.99
48	3.43	93	3.43
52	3.85	94	3.69
56	3.77	67	3.37

ภาคผนวก ฉ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ  
ระดับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน  
กลุ่มทดลอง ก่อน - หลังที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายด้าน (n = 15)

คนที่	ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง		ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น		ด้านการเรียน		โดยรวมทั้ง 3 ด้าน	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	3.54	4.46	3.75	4.5	3	4.43	3.43	4.46
2	3.85	4.69	4.5	4.75	3.21	4.57	3.85	4.67
3	3.54	4.54	4.5	4.81	3.29	4.57	3.77	4.64
4	3.23	4.31	4.06	4.69	3.64	4.86	3.65	4.62
5	3.08	4.31	3.69	4.56	3.36	4.79	3.37	4.55
6	3.69	4.62	3.5	4.31	3	4.64	3.4	4.52
7	3.62	4.54	3.94	4.69	3.5	4.79	3.68	4.67
8	3.62	4.46	3.69	4.56	3.86	4.79	3.72	4.6
9	3.62	4.46	3.63	4.5	3.43	4.64	3.56	4.53
10	2.85	4.15	3.5	4.38	3	4.5	3.12	4.34
11	3.62	4.62	4	4.75	3.43	4.64	3.68	4.67
12	3.23	4.15	3.94	4.63	4.07	4.86	3.75	4.55
13	2.23	4	3.38	4.5	3.36	4.86	2.99	4.45
14	3.23	4.23	3.63	4.63	3.43	4.71	3.43	4.52
15	3.77	4.69	3.88	4.63	3.43	4.86	3.69	4.72



ภาพประกอบ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อน - หลัง ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 (n = 15)

ภาคผนวก ช  
หนังสือราชการ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/ 8469

วันที่ ๒๒ มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนันทมน สุขสมัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุงเพ็ง และ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจประเมินบทความความสามารถในการปรับตัว และ กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวนันทมน สุขสมัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/8 470



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๔ มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอบขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดลำด้อยดิ่ง

เนื่องด้วย นางสาวนันทมน สุขสมชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องเรียน เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถในการปรับตัว ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2552

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนันทมน สุขสมชัย ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สัตติวิฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-0054-317

ที่ ศธ 0519.12/ ๕๔๗ /



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๖ มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าลำแขก

เนื่องด้วย นางสาวนันทมน สุขสมัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ห้องแนะแนว / ห้องเพื่อนใจวัยรุ่น และ สถานอเนกประสงค์ เพื่อทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการปรับตัว และ แบบวัดความสามารถในการปรับตัว กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้องเรียน ในระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนันทมน สุขสมัย ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวิฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-0054-317

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

## ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวธันท์มน สุขสมัย
วันเดือนปีเกิด	19 พฤษภาคม พ.ศ. 2523
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 1/72 ถนนสายใหม่ แขวงสายใหม่ เขตสายใหม่ จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู วิชาเงินเดือนอันดับ คศ.1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสุเหร่าลำแขก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร
พ.ศ. 2542	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จาก วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร
พ.ศ. 2544	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (นาฏศิลป์ไทยศึกษา) จาก สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ